



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΩΝ ΣΥΚΡΟΥΣΕΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ GESTALT ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

σελ. 2

- Εκδοτικό Σημείωμα
- Εργαστήριο «Βία, Κακοποίηση, Τραύμα...»
- Best sellers 2020 ΙΑΝΟΣ

σελ. 3-7

Παρουσιάσεις:

- Η Ψυχολογία συναντά τη Φιλοσοφία
- Διάλογος & Επίγνωση

σελ. 8-14

- Διαχείριση & Επίλυση των Συγκρούσεων μέσω της βιωματικής μάθησης και της προσέγγισης Gestalt στον χώρο της προσχολικής εκπαίδευσης

σελ. 15

- «Έγιναν όλα;»
- Σκέψεις από το residential βιωματικό τριήμερο εργαστήριο «Mind the Gap»

σελ. 16

- Ελεύθερη έκφραση



Στη συγκεκριμένη εργασία δεν θα επεκταθούμε στη φιλοσοφία της προσέγγισης Gestalt, αλλά είναι σημαντικό να αναφερθούμε σε βασικές αρχές της...

Συνέχεια στη σελίδα 8

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΙΑΝΟΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ
ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP
ΙΑΝΟΣ ΠΑΙΔΙΚΟΣ
ΙΑΝΟΣ ΧΩΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
ΙΑΝΟΣ ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΧΝΗΣ
ΙΑΝΟΣ CAFE
ΙΑΝΟΣ DELI
ΙΑΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ
ΙΑΝΟΣ CLUB
ΙΑΝΟΣ RADIO
ΙΑΝΟΣ GR

ΠΕΤΣΑΛΩΝΙΣΣΑ
ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 2310 277 004 2310 284 832 info@ianos.gr
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ Μετροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη 2310 268 682 2310 282 821
πετροπολι@ianos.gr
Μεταπολεμικός 18, 551 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamar@ianos.gr
ΠΕΔΙΤΣΑΝΕΙΑΝ ΣΤΡΩΣΣΟΣ Πύκνιο 2310 472 308 2310 472 309 crismos@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ Βογρτσικού 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 611
bazar@ianos.gr
Επίκουρο 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 info.stadion@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ CAFE | ΙΑΝΟΣ DELI Σουλίου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686
cafe@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρούσι 210 48 30 301 210 48 30 309
goldenhall@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Αιόλου 67, 105 59 210 57 71 362 music.stadion@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ Αιόλου 67, 105 59 210 57 71 362 bazar@ianos.gr
IANOS.GR

Η Ψυχολογία
συναντά τη
Φιλοσοφία

Διάλογος &
Επίγνωση

«Mind the Gap»

ΕΚΔΟΤΙΚΟ
ΣΗΜΕΙΩΜΑ«Αν είσαι ζωντανός
παράγεις φως»...

«Αν είσαι ζωντανός παράγεις φως» είπε κάποια στιγμή η Αν Μακοσίνσκι, εφευρέτρια του «κενού φακού», ο οποίος είναι ο πρώτος φακός που δεν χρειάζεται μπαταρίες, άνεμο, ή ήλιο παρά μόνο τη θερμοκρασία σώματος για να λάμψει. Κάπως έτσι αισθάνομαι και εγώ ως μέλος του GESTALT FOUNDATION τον τελευταίο χρόνο. Είμαστε ζωντανοί και παράγουμε φως. Κάποιος θα μπορούσε να πει πως αυτό εμπεριέχει έπαρση. Όχι όμως!... Όλοι όσοι είμαστε ζωντανοί παράγουμε φως... παράγουμε θερμότητα... παράγουμε ζεστασιά... παράγουμε ομορφιά, την ομορφιά της μοναδικής μας ύπαρξης και συνύπαρξης, αρκεί να επιλέγουμε να είμαστε ζωντανοί και... «είμαστε ακόμη ζωντανοί στη σκηνή σαν ροκ συγκρότημα» όπως μας θύμισε η Χριστίνα στην κοπή της πίτας μας. Η Έλσα, η Βάλια, η Χριστίνα και η νεότερη Ολυμπία μας παράγουν φως... Ζωντανές παρουσίες, ζωντανοί πομποί και δέ-

κτες ώστε όλα να δουλεύουν ρολοί!!! Και όλοι εμείς, εκπαιδευτές, συντονιστές και συνεργάτες, αν και εξ αποστάσεως, ζωντανά συντονισμένοι, ο ένας να κόβει και ο άλλος να ράβει!!! Και όλοι οι εκπαιδευόμενοι ζωντανά δεσμευμένοι στη μάθηση, στην αλληλεπίδραση, και στην εμπειρία της επαφής!!!

Όλοι μαζί as συνεχίσουμε να παράγουμε φως και να επηρεάζουμε τους ανθρώπους μας, την κοινότητα και την κοινωνία μας δημιουργικά για να αντέξουμε και όχι μόνον, αλλά και για να διατηρούμε ζωντανά τα χρώματα, τους ήχους, τα όνειρα, τις εικόνες και τις αλληλεπιδράσεις μας, ώστε να παράγουμε δέσμες φωτός σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς.

Καλή ανάγνωση



Δέσποινα Μπάλλιου

M.Sc. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια & Επόπτρια Gestalt, κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Μέλος της Επιτροπής των Εκπαιδευτικών Κριτηρίων της EAGT (European Association for Gestalt Therapy). Ίδρυτικό Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt (HAGT).

Το έκανες εσύ το εργαστήριο της Δέσποινας
για το τραύμα; Είναι βαρύ, εεεε;...

Υπάρχει ένας προ-ιδεασμός ότι το σεμινάριο αυτό είναι βαρύ. Το φοβόμουν και εγώ! Για αυτό είχα φροντίσει να πάω με άτομα που αγαπάω και που τους έχω εμπιστοσύνη. Είχαμε συμφωνήσει να κάσουμε δίπλα για να νιώθουμε τη στήριξη του «μαζί». Έτσι μπήκα στο εργαστήριο με ένα άγχος για το τι θα βιώσω και μια ανακούφιση ότι δεν είμαι μόνη μου. Σίγουρα το θέμα του τραύματος είναι από μόνο του ένα θέμα βαρύ τόσο για τον άνθρωπο που έχει και κουβαλάει τα δικά του τραύματα όσο και για τον θεραπευτή που συμπορεύεται με τον τραυματισμένο του θεραπευόμενο. Για τέσσερις μέρες φροντίσαμε μαζί τα τραύματά μας με σεβασμό και αποδοχή δίνοντας χώρο και χρόνο. Αυτά τα παράθυρα που έφαχνε ο Καβάφης τα βρήκαμε. Έστω και λίγο τα ακουμπήσαμε. Τα ανοίξαμε με πίστη και αφήσαμε το φως να μπει και να γαληνέψει την ψυχή μας. Στο βιβλίο «θεραπεύοντας το αναπτυξιακό τραύμα» αναφέ-



ρει ότι «στη θεραπευτική ταλάντωση, ο θεραπευτής μετατοπίζει συνειδητά την εστίαση του ατόμου από τις δύσκολες αναμνήσεις στους πόρους που φέρνουν ανακούφιση και ηρεμία.» σελ.238. Αυτό έζησα στο σεμινάριο. Βαδίσαμε παρέα στους ρυθμούς μιας μουσικής που ένωσε το βίωμα με τη θεωρία. Ο καθένας με τον

τρόπο του και όσο μπορούσε, αφέθηκε στο ασφαλές πλαίσιο της διαδικασίας. Το συγκινητικό νιάξιμο της Δέσποινας, του Γιώργου (συν-συντονιστής) και των συναδέλφων μου δημιούργησε ένα κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας που μας οδήγησε στο μοίρασμα και στο άνοιγμα πολλές φορές. Βρήκαμε τρόπους για μια συνεχή σύνδεση του ιάσιμου συνεκτικού «μαζί». Η φροντίδα του ακούω, του καλωσορίζω όποιο συναίσθημα φέρνεις, του δεν αξιολογώ μας περιέβαλε. Ήταν πράγματι μια ανάσα στο δύσκολο, ένας ναός που μπορούσα να καταθέσω τον πόνο μου. Νιώ-

θω ευλογημένη που είχα μια τόσο αυθεντική εμπειρία.

Σοφία Μπουλαντζέ, εκπαιδευόμενη 4ου έτους

BEST SELLERS 2020

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



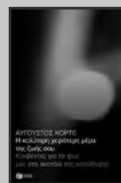
ΝΤΕΛΙΑ ΟΥΓΕΝΣ
ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΑΝΕ
ΟΙ ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ



ΡΕΝΑ ΚΟΥΒΕΛΙΟΤΗ
ΘΑ Μ' ΑΓΑΠΑΣ ΟΤΑΝ
ΔΕ ΘΑ ΣΕ ΘΥΜΑΜΑΙ



ΑΙΤΕΛΙΚΗ ΝΙΚΟΛΟΥΛΗ
ΘΑ ΓΙΝΑΙ ΣΚΙΑ ΣΟΥ

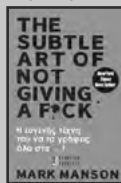


ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ ΚΟΡΤΣ
Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΧΕΙΡΟΤΕΡΗ
ΜΕΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΟΥ

ΜΕΛΕΤΕΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΞΕΝΑΚΗΣ
ΤΟ ΔΡΟΜΟ



MARK MANSON
Η ΕΥΓΕΝΗΣ ΤΕΧΝΗ
ΤΟΥ ΝΑ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΣ
ΟΛΑ ΣΤΑ ...!



ΜΑΪΚΑ ΠΑΡΚΕΡ
ΣΗΜΑΣΙΑ ΔΕΝ ΕΧΕΙ
ΤΙ ΛΕΣ ΑΛΛΑ
ΠΩΣ ΤΟ ΛΕΣ



JAY SHETTY
ΣΚΕΦΟΥ
ΣΑΝ ΜΟΝΑΧΟΣ



PHILIPPA PERRY
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ ΘΑ
ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΕΪΧΑΝ
ΔΙΑΒΑΣΕΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ



Α. ΦΕΙΜΠΕΡ & ΙΛ. ΜΑΖΛΙΣ
ΠΟΣ ΝΑ ΜΙΛΑΤΕ
ΣΤΑ ΠΑΤΙΑ ΟΣΤΕ
ΝΑ ΣΑΣ ΑΚΟΥΝ



ΛΕΝΑ ΔΙΒΑΝΗ
ΣΕΪΤΑΡΙΑ ΠΟΥ
ΕΓΓΡΑΦΗΝ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΡΟΖΕΤΤΑ ΦΟΡΝΕΡ
ΕΙΜΑΙ ΟΤΙ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΜΟΥ ΕΧΕΙ ΣΥΜΒΕΙ

ΙΑΝΟΣ
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 : 2310 277 004 : 2310 284 832 : info@ianos.gr
ΠΛΑΤΕΙΟΣ ΙΑΝΟΣ Μητροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη : 2310 268 682 : 2310 262 821 : mitropoleos@ianos.gr
Μεταμορφώσεως 18, 551 31 Κολοκωρπί : 2310 426 780 : 2310 426 780 : kalamaia@ianos.gr
MEDITERRANEAN COSMOS, Γλυφάδα : 2310 472 308 : 2310 472 309 : cosmos@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ BAZAAR Βογιατσικού 14, Θεσσαλονίκη : 2310 226 610 : 2310 226 611 : bazaar@ianos.gr

ΑΘΗΝΑ : Σταδίου 24, 105 64 : 210 32 17 917 : 210 32 17 686 : info.stadiou@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ CAFE : ΙΑΝΟΣ ΔΕΛΙ Σταδίου 24, 105 64 : 210 32 17 917 : 210 32 17 686 : cafe@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρousi : 210 68 30 301 : 210 68 30 309 : goldenhall@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Αιόλου 67, 105 59 : 210 57 71 362 : music.stadiou@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ BAZAAR Αιόλου 67, 105 59 : 210 57 71 362 : bazaar@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ.GR



...στην Αλυσίδα Πολιτισμού «Ιανός»

Η Ψυχολογία συναντά τη Φιλοσοφία

Άρθρο για τη διάλεξη περί «Φιλίας» ΙΑΝΟΣ (14 Νοεμβρίου 2019)

Παρακολούθησα μια γενναία πρωτοβουλία του κέντρου Gestalt Foundation, ένα άνοιγμα στην κοινωνία μας πάνω σε μεγάλα θέματα που απασχολούν τον σύγχρονο άνθρωπο, σήμερα αλλά και πάντα, σε παράθεση με τη φιλοσοφική τους προσέγγιση. Το σημερινό θέμα

αφορά τη Φιλία. Υπήρξε λοιπόν ακροατής της συνάντησης της Φιλοσοφίας, κυρίως μέσα από την σκέψη του Αριστοτέλη και του Επίκουρου, με την Ψυχολογία μέσα από την προσέγγιση Gestalt, για το θεμελιώδες ζήτημα της Φιλίας.

Στο πρώτο μέρος, ο επίκουρος καθηγητής κ. Σταυριανέας μας παρουσίασε τη σκέψη και τα γραπτά του



Αριστοτέλη για τη Φιλία, που της αποδίδει τρεις ιδιότητες, αυτήν της ωφελιμότητας, αυτήν της απόλαυσης και αυτήν της αρετής και του αγαθού. 2.500 χρόνια πριν ο Αριστοτέλης ανέλυε τις συμπτωματικές ιδιότητες της φιλίας και δήλωνε πως η φιλία είναι μια μορφή αρετής, ή ακόμα περισσότερο ότι η άσκησή της προάγει την αρετή.

Για τον Επίκουρο η φιλία είναι άκρως ωφελμιστική και επίσης απόλυτα ανταποδοτική, μιας και το ένα χωρίς το άλλο, δεν συνιστά φιλία. Όλα όσα ανέλυσε ο κ. Σταυριανέας μου άφησαν μια νοσταλγική νότα στην ψυχή μου, μιας και οι διαφοροποιημένες αξίες της σημερινής ζωής αντιμετωπίζουν τελείως κυνικά την αρετή, την ωφελιμότητα και την ανταποδοτικότητα στις σχέσεις και ακόμα περισσότερο στις σχέσεις φιλίας.

Ακολούθησε όμως η κα Μπάλλιου, να τοποθετήσει τη φιλία σε μια πραγματιστική βάση, ερμηνευμένη ψυχολογικά μέσα από την προσέγγιση Gestalt. Η φιλία είναι μια εθελοντική επιλογή, ευαίσθητη, αμοιβαία με κύριο χαρακτηριστικό το μοίρασμα της αγάπης, ενδιαφέροντος, φροντίδας, αφοσίωσης, εμπιστοσύνης, κατανόησης, ανταλλαγής γνώσεων και χρόνου για κοινές δραστηριότητες. Είναι αμφίδρομη επικοινωνία ψυχών που εκδηλώνεται ενεργά και έμπρακτα.

Είπαν πολλά για τη φιλία και οι δύο. Πότε μια φιλία είναι φιλία και πότε δεν είναι, πώς χάνεται μια φιλία, τι προκαλεί η απώλεια μιας φιλίας, πως η φιλία γίνεται άγκυρα και μας βαστά στην πορεία της ηθικής ανάπτυξης, γιατί δεν είναι κακό να ωφελούμεθα από τη φιλία, αρκεί να παρέχουμε αντίστοιχα... πολλά.

Όσο τους άκουγα, σκεφτόμουν, όπως κάνω κάθε φορά που θέλω να

αποκρυπτογραφήσω την παρεχόμενη γνώση, τη σχέση των λεγομένων με τα προσωπικά μου βιώματα, με τους δικούς μου φίλους, σύμφωνα με το θέμα. Δεν έχω πολλούς φίλους. Μετριούνται στα δάχτυλά μου, βάζω και των ποδιών μου στην εξίσωση. Καθένας τους έχει σαφή προτερήματα, άλλος λιγότερα και άλλος περισσότερα. Καθένας τους έχει σαφή ελαττώματα, άλλος λιγότερα και άλλος περισσότερα. Κάποιοι έχουν συνήθειες εκνευριστικές, κάποιοι είναι λιγότερο μορφωμένοι από τους υπόλοιπους και κάποιοι είναι περισσότερο εκδηλωτικοί απ' όσο θα ήθελα. Επίσης κάποιοι είναι περισσότερο ελεγκτικοί από τους άλλους και κάποιοι πολύ υποχωρητικοί. Είμαστε χρόνια φίλοι κι έτσι γνωρίζουμε ο καθένας μας, τους υπόλοιπους σε βάθος. Πολλές φορές δεν θέλω να είμαι μαζί τους κι όταν δεν είμαι, μου λείπουν και γίνομαι ευαίσθητος και ευσυγκίνητος.

Έχω πια πολλές πληροφορίες για τους φίλους μου. Η συνεχής αναβάθμιση αυτών των πληροφοριών, για κάθε έναν φίλο μου, που αγαπώ, ορίζουν στη συνέχεια το ύψος της άμυνας ή της διαπερατότητάς μου απέναντί του. Ανακαλύπτω συνεχώς καινούργιες αποχρώσεις στην προσωπικότητά του, ώστε κάθε νέα απόχρωση να πέφτει πάνω στις ήδη συγκεντρωμένες για να γίνεται όλο και πιο ακριβής η ψυχή του στα μάτια της δικής μου ψυχής. Καλώς ή κακώς αγαπώ τους φίλους μου στο μέτρο που μου το επιτρέπει καθένας τους, ελευθερώνομαι απέναντί του, στο μέτρο που αντέχει κι ελπίζω να κάνω κι εγώ το ίδιο. Αυτή ακριβώς η αλληλουχία είναι για μένα η φιλία, η ασφαλέστερη και πληρέστερη μεταφορά προσωπικών πληροφοριών στον φίλο μου, με σκοπό την πληρέστερη απεικόνισή μου μέσα του, την πληρέστερη απεικόνισή του, μέσα μου. Έτσι διαμορφώνεται μια απaráβατη αρχή μέσα μου. Είναι ο φίλος μου! Κουβαλάω μέσα μου κι αυτός κουβαλάει μέσα του, όλα μας τα χαρακτηριστικά, είναι το προσωπικό μου backup, είναι ο φίλος μου.

Μέσα από τη σημερινή βραδιά, μπόρεσα να μετρήσω τις δικές μου φιλίες, σε ένα επίπεδο που στην καθημερινότητα είναι σχεδόν απίθανο. Είναι μια από αυτές τις απρόσμενες αποκαλύψεις, που ενώ ζεις σε μια επαναλαμβανόμενη καθημερινότητα, κάποια στιγμή, ένα μαγικό φως φωτίζει μια στιγμούλα και όλα αλλάζουν, αποκαλύπτουν χιλιάδες λεπτομέρειες που ποτέ μέχρι τότε δεν είχες παρατηρήσει.

Σ' ευχαριστώ κα Μπάλλιου, σ' ευχαριστώ φίλη μου Δέσποινα.

Δημήτρης Διοματάρης

Διάλογος και Επίγνωση: Δύο βασικά στοιχεία επαφής στη θεραπεία

Εισαγωγή

Αυτή η παρουσίαση καλείται «Διάλογος και επίγνωση», γιατί θα ήθελα να διερευνήσω μαζί σας την έννοια του διαλόγου. Θα ήθελα να συζητήσω το πώς χρησιμοποιούμε τον διάλογο «στο δρόμο προς την επίγνωση», αποκαθιστώντας την ικανότητα του πελάτη μας για υγιή επαφή. Θα επεξηγήσω τη λειτουργία του διαλόγου στη δουλειά με τους πελάτες, με συμπεριφορά που καταδεικνύει ναρκισσιστικές ή οριακές τάσεις. Όπως όλοι γνωρίζουμε η θεραπεία Gestalt ορίζεται συνήθως ως μια πειραματική, προσανατολισμένη στην ανάπτυξη θεραπείας. Όπως επισημαίνουν οι Polsters, η ανάπτυξη συμβαίνει αυτό-

ματα στη διαδικασία της υγιούς επαφής και της δημιουργικής προσαρμογής. Έτσι για να αποκατασταθεί η ανάπτυξη στον πελάτη μας, πρέπει να αποκαταστήσουμε την ικανότητά του να κάνει επαφή. Η επαφή είναι η διαδικασία δημιουργίας σχέσεων και η επίγνωση είναι η πιο σημαντική πτυχή της. Όπως είπε η Laura Pearls η επίγνωση όχι μόνο μας επιτρέπει να βιώνουμε τα αισθήματα και τα συναισθήματά μας, αλλά και να βιώνουμε τον άλλο, τον «όχι-εγώ»! Με άλλα λόγια, μέσα από την ευαισθησία μας αναγνωρίζουμε τις διαφορές μεταξύ του εαυτού μας και του άλλου. Μέσω της επίγνωσης βιώνουμε το όριο

Διάλογος: η συνάντηση των φαινομενολογιών

Στο «υπαρξιακό» πλαίσιο της θεραπείας με Gestalt, ο διάλογος νοείται ως μια συνάντηση της φαινομενολογίας του πελάτη με τη φαινομενολογία του θεραπευτή. Όταν ο Martin Buber ανέπτυξε την ιδέα του για τη σχέση «I-Thou», υποστήριξε ότι το «εγώ» έχει μόνο νόημα σε σχέση με τον άλλο, με το «όχι-εγώ». Στην αρχή της θεραπείας, ο θεραπευτής και ο πελάτης είναι ξένοι ο ένας στον άλλο. Η επαφή είναι η αλληλεπίδραση με αυτόν τον ξένο, αλλά παραμένουμε χωρισμένοι μέσω των ορίων του εγώ. Για να αρχίσει ο διάλογος στη θεραπεία, ο



της επαφής. Χρησιμοποιούμε τον διάλογο για να «κάνουμε επαφή», να προχωρήσουμε προς τον άλλο, να δημιουργήσουμε μια σχέση. Στη θεραπεία Gestalt, ο διάλογος είναι το εργαλείο του θεραπευτή για να οικοδομήσει μια θεραπευτική σχέση και να βοηθήσει τον πελάτη να αποκαταστήσει την επίγνωσή του και την ικανότητά του να έρθει σε επαφή. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η θεραπεία Gestalt καλείται επίσης και ως μια «διαλογική μέθοδος».

θεραπευτής πρέπει να θέσει κάθε πτυχή της φαινομενολογίας του σε κατάσταση ετοιμότητας, να το πω έτσι. Πρέπει να κινητοποιήσει όλες τις ικανότητές του για να ακούει, να παρατηρεί και να εκφράζει, να ανταποκρίνεται στον πελάτη με τρόπο που να τονώνει την έναρξη του διαλόγου και της επαφής. Θέλω να τονίσω ότι ως θεραπευτές, πρέπει να γνωρίζουμε ότι οι παρεμβάσεις μας, οι απαντήσεις μας, είναι προσαρμοσμένες στον διάλογο μας με τον συγκεκριμένο πελάτη σε αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή της θεραπείας. Ο συγχρονισμός και η προσαρμογή είναι σημαντικές πτυχές της θεραπείας Gestalt. Στην ιδανική διαλογική σχέση, ο θεραπευτής και ο πελάτης βιώνουν ο ένας τον

άλλον, όπως είναι πραγματικά. Αυτό σημαίνει ότι ο διάλογος βασίζεται στην αυθεντικότητα (Yontef, 1993). Συνεπώς, εφόσον δύο άτομα δεν είναι όμοια, ο διάλογος μπορεί να υπάρξει μόνο όταν οι διαφορές επιτραπούν και αναγνωριστούν. Αυτή η έμφαση στην αυθεντικότητα και τη διαφορά έχει επίσης μια σημαντική ψυχολογική λειτουργία. Επιτρέπει στον πελάτη να αντιληφθεί τον θεραπευτή ως άλλο πρόσωπο, ως «όχι-έγω». Και έτσι, θα τον βοηθήσει να βιώσει τον εαυτό του. Ο Buber έχει γράψει για αυτή την εμπειρία στο «das dialogische Prinzip» (μτφρ. η διαλογική αρχή). Προφανώς, ο «διάλογος» στη θεραπεία Gestalt έχει πολύ ευρύτερο νόημα από τη συνήθη αίσθηση της «συζήτησης», της «ανταλλαγής απόψεων» ή, γενικά μιλώντας, μιας αλυσίδας εναλλασσόμενων λεκτικών μονολόγων. Μπορεί να είναι λεκτική ή μη λεκτική, μπορεί να είναι χειρονομίες, μπορεί να είναι κάτι που ανήκει αυθεντικά στη φαινομενολογία του θεραπευτή και του πελάτη (Resnick, 1995). Πάντως, πρέπει να έχουμε κατά νου ότι η σιωπή ή η απλότητα, σε αυτόν τον διάλογο υπάρχει πάντα με μια βασική ερώτηση: «Πώς;». Πώς αυτός ο πελάτης μπλοκάρει αυτή την επίγνωση; Πώς κάνει τον εαυτό του μοναχικό ή ανήσυχο, κλπ. Επομένως, κάτω από τον διάλογο με τον πελάτη, υπάρχει πάντοτε η ανάγκη να τον προσκαλέσουμε σε νέες εμπειρίες, σε νέα συνειδητοποίηση, να αποκαλύψει την απάντηση σε αυτό το σημαντικό θέμα. Αυτό είναι που οι Polsters αποκαλούσαν «δίπλα»: τι θα ακολουθήσει; ποια νέα επίγνωση θα προκύψει από αυτήν την εμπειρία ή το πείραμα; Και πάλι, αυτό δείχνει ότι ένα πείραμα δεν είναι ποτέ στόχος από μόνο του. Θα πρέπει πάντα να είναι συγχρονισμένο και προσαρμοσμένο ώστε να οδηγήσει τον πελάτη σε έναν νέο δρόμο, σε μια νέα απάντηση.

Μπλοκαρισμένη επίγνωση ως τρόπος διαχείρισης/αντιμετώπισης

Ως θεραπευτές ξέρουμε ότι η παρεμπόδιση της επίγνωσης αναπτύσσεται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτό το μπλοκάρισμα της επίγνωσης χρησιμοποίησε μερικές φορές ως μια ζωτική προστασία για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε την πίεση ή το άγχος στη ζωή μας. Αλλά αν αυτή η «διαχείριση» σημαίνει την αναζήτηση απαντήσεων στο παρελθόν, δεν λειτουργούμε πλέον στο εδώ και τώρα. Όπως όλοι γνωρίζουμε από τη λογοτεχνία, ο υπαρξιακός διάλογος είναι μια συνάντηση φαινομενολογιών. Παρόλα αυτά, η καθιέρωση διαλόγου μπορεί να είναι δύσκολη για τους πελάτες που εύκολα ανησυχούν. Όταν βρισκόμαστε στην πρώιμη φάση μιας θεραπευτικής σχέσης με έναν πολύ ανήσυχο πελάτη, δεν μπορούμε πάντα να ξέρουμε πού πρέπει να τον υποστηρίξουμε. Όπως λέει ο Resnick: «Μερικές φορές οι θεραπευτές Gestalt μπαίνουν σε περιοχές όπου δεν ξέρουν τι θα συμβεί». (Resnick, 1995). Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι οποίες συμβαίνουν συχνά, ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει τον διάλογο για να δημιουργήσει άμεση επαφή με τον πελάτη. Ο Otto Rank χαρακτήρισε αυτό το είδος επέμβασης «την πιθανή χρησιμότητα της συγκέντρωσης στο παρόν». Μια από τις πελάτισσές μου έγινε τρομερά ανήσυχη. Ένωθε ότι τα πάντα γύρω της γίνονταν μαύρα. Την κοίταξα και την ρώτησα: «Μπορείτε να δείτε ότι είμαι μαζί σας; Μπορείτε να νιώσετε την καρέκλα που κάθεστε;» Όπως γνωρίζουμε βιώνοντας το παρόν είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της πρακτικής της θεραπείας Gestalt. Με τα άμεσα αποτελέσματά της, αυτό μας διαχωρίζει από άλλα είδη थे-

ραπείας. Αυτό το παράδειγμα δείχνει ότι ο διάλογος μπορεί να είναι μια ισχυρή προσέγγιση για την ενεργοποίηση της ευαισθητοποίησης του πελάτη.

Ειδικές δεξιότητες του θεραπευτή

Οι έννοιες που μόλις εξήγησα αποτελούν μέρος του πλαισίου μέσα στο οποίο εργαζόμαστε με τους πελάτες μας στη θεραπεία Gestalt. Μας επιτρέπουν να ορίσουμε μια σειρά από δεξιότητες που ο θεραπευτής χρειάζεται για να οικοδομήσει μια θεραπευτική σχέση, χρησιμοποιώντας τον διάλογο. Ο Martin Buber έχει γράψει γι' αυτές τις δεξιότητες, τις οποίες ο Yontef τις ανέπτυξε περαιτέρω. Θα ήθελα να τις περιγράψω σε εσάς, ως εξής:

Συμπερίληψη

Μια πρώτη σημαντική ποιότητα είναι αυτό που ο Buber ονομάζει συμπερίληψη: ο θεραπευτής πρέπει να είναι σε θέση να δει τον κόσμο μέσα από τα μάτια του πελάτη. Για να γίνει αυτό, πρέπει να αποδεχθεί τον πελάτη χωρίς κρίση ή κριτική. Όχι πολύ καιρό πριν, είχα μια γυναίκα πελάτισσα. Δεν είχα παρατηρήσει τίποτα το ιδιαίτερο σε αυτή, εκτός από το ότι ίσως τα χέρια της να έμοιαζαν κάπως δυνατά. Σε μια συγκεκριμένη στιγμή της θεραπείας της, αποκάλυψε ότι ήταν τρανσέξουαλ και φάνηκε έκπληκτη που δεν το είχα παρατηρήσει. Στην αρχή ένιωσα λίγο ντροπή. Αλλά επειδή την είχα δεχτεί ήδη ως το πρόσωπο που ήταν, η θεραπευτική σχέση μας ήταν αρκετά σταθερή για να υποστηρίξει αυτήν την απροσδόκητη εξέλιξη. Αλλά φυσικά, η συμπερίληψη επίσης σημαίνει ότι με αυτή τη νέα γνώση για την πελάτισσά μου και την προοπτική της στον κόσμο, έπρεπε να προσαρμόσω τις παρεμβάσεις μου για να συνεχίσω τον διάλογό μας.

Παρουσία

Δεύτερον, είναι πολύ σημαντικό ο θεραπευτής να γνωρίζει πώς και πότε πρέπει να επιδείξει την παρουσία του, δηλαδή, να παρουσιάσει ορισμένες πτυχές της φαινομενολογίας του. Ένας καλά εκπαιδευμένος θεραπευτής γνωρίζει τη φαινομενολογία του. Έχει επίγνωση των αυτο-αμφιβολιών του, των αδυναμιών του, της οργής του, της πλήξης του, αλλά και το νοιάξιμό του για τον πελάτη. Γνωρίζει επίσης πότε να δείξει τα όριά του, για παράδειγμα όταν δηλώνει σαφώς τις ώρες που μπορεί να είναι διαθέσιμος μέσω τηλεφώνου. Θέλω να τονίσω εδώ ότι εισάγοντας πτυχές της φαινομενολογίας μας στον διάλογο, πρέπει πάντα να συνδέονται με τον συγκεκριμένο πελάτη, αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή, σε αυτή τη συγκεκριμένη κατάσταση. Το να δείξουμε την παρουσία μας, θα πρέπει πάντα να έχει μια χρησιμότητα στον διάλογο μας με τον πελάτη. Σαφώς, αυτό προϋποθέτει την πλήρη επίγνωση του θεραπευτή; όχι μόνο της δικής του φαινομενολογίας, αλλά και του «πού είναι ο πελάτης» τη συγκεκριμένη στιγμή. Εισάγοντας τη φαινομενολογία μας, μας επιτρέπει να δουλεύουμε με την ενίοτε απελπιστική μοναξιά του πελάτη. Σε ένα άρθρο σχετικά με τη θεώρηση της θεραπείας Gestalt σε ασθενείς με οριακές τάσεις, ο Paolo Miriam Polo έγραψε το 1993 ότι «ο θεραπευτής που φροντίζει αυτούς τους ασθενείς πρέπει να έχει κάτι άλλο που να προέρχεται από την ικανότητα εναρμόνισης με το πιο ευαίσθητο, ευάλωτο και επώδυνο μέρος του ασθενή».

Διάλογος ως θεραπευτικό εργαλείο

Η συμπερίληψη και η παρουσία, όταν εφαρμόζονται σε προσεκτική χρονική στιγμή, είναι τρόποι να χρησιμοποιήσουμε τον διάλογο ως θεραπευτικό εργαλείο. Μας επιτρέπουν να ανακαλύψουμε ποιες παρεμβάσεις και πειράματα μπορεί να διαχειριστεί ο πελάτης, δίνοντας προσοχή στην ευαλωτότητά του, αλλά δουλεύοντας με τη δύναμή του. Θέλω να τονίσω ότι πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τον διάλογο επαγγελματικά, ως θεραπευτικό μέσο. Ο διάλογος υποτίθεται ότι εξυπηρετεί τη θεραπεία του πελάτη. Δεν πρόκειται ούτε να εκπληρώσει την ανάγκη για επαφή με τον θεραπευτή, ούτε πρέπει να πλήττεται από τον φόβο του θερα-

πειτή για επαφή. Η θεραπεία δουλεύει στο όριο της επαφής, όπου πρέπει συνεχώς να χρησιμοποιούμε την επίγνωσή μας, συνεχώς να αναρωτιόμαστε αν είμαστε πολύ κοντά ή είναι πολύ απομακρυσμένοι. Από την άλλη πλευρά, ο διάλογος δεν πρέπει ποτέ να γίνει απλή «τεχνική». Όπως είπε ο Otto Rank, οποιαδήποτε τε-

χνική μπορεί να λειτουργήσει μόνο «όσο εξαρτάται από την πραγματική εμπειρία της στιγμής». Όπως είπα νωρίτερα, το ίδιο ισχύει και για την εισαγωγή πειραμάτων επίγνωσης μέσα στον διάλογο. Αυτά πρέπει πάντα να είναι κατάλληλα συγχρονισμένα και προσαρμοσμένα στην κατάσταση και τον πελάτη. Διαφορετικά μπορούν να γίνουν ένα είδος θεατρικών ασκήσεων.

Διάλογος και επίγνωση

Είδαμε ότι ο διάλογος είναι ζωτικής σημασίας για τη διαμόρφωση της θεραπευτικής σχέσης. Όπου προκύπτουν νέες εμπειρίες και η επίγνωση μπορεί να αποκατασταθεί. Αυτές οι νέες εμπειρίες μπορούν είτε να εμφανιστούν αυθόρμητα, είτε μπορούν να προκληθούν από πειράματα. Ο διάλογος δεν χρησιμοποιείται μόνο για τον καθορισμό της σχέσης με τον πελάτη, για το «καλό-κούρδισμά» του στις ανάγκες του πελάτη, αλλά και για τη δουλειά με τον πελάτη. Μέσω του διαλόγου, τον ενθαρρύνουμε και τον υποστηρίζουμε για τον μακρύ, και μερικές φορές ελικοειδή δρόμο προς την επίγνωση.

Διάλογος και συμπεριφορά που καταδεικνύει ναρκισσιστικές τάσεις.

Θα ήθελα τώρα να συζητήσω μαζί σας, πώς μπορούμε να χρησιμοποιή-

σουμε τον διάλογο αποτελεσματικά, δουλεύοντας με συμπεριφορές που καταδεικνύουν ναρκισσιστικές οριακές τάσεις. Επιλέγω αυτούς τους τύπους πελατών, διότι και οι δύο διαταράσσονται στις λειτουργίες τους στο όριο, στην αίσθηση του εαυτού τους, και μερικές φορές για να κάνουν υγιή επαφή. Δεν μπορούν να λάβουν υπόψη και να αναγνωρίσουν ότι το περιβάλλον τους αποτελείται από φαινομενολογίες διαφορετικές από τις δικές τους ή από την αντίληψή τους για την «πραγματικότητα». Ως εκ τούτου, η επιδέξια χρήση του διαλόγου είναι ζωτικής σημασίας. Για πελάτες με ναρκισσιστική συμπεριφορά ή, γενικότερα, για ναρκισσιστικά ευάλωτους πελάτες, η θεραπευτική σχέση

μπορεί εύκολα να γίνει απειλητική. Αυτοί οι πελάτες κινούνται μεταξύ δύο ακραίων αυτο-εικόνων. Στο ένα άκρο, έχουν μια αμυντική εικόνα του εαυτού τους που είναι μεγαλοπρεπή, διογκωμένη, τέλεια, παντοδύναμη. Όταν η παραφουσκωμένη αυτή εικόνα αμφισβητηθεί ή καταστραφεί, αυτοί οι πελάτες «ξε-

φουσκώνουν»: κινούνται προς το άλλο άκρο, επικρίνουν τους εαυτούς τους ως απολύτως άχρηστους, ως «σκουπίδια». Η ανοιχτή επίγνωση, μια νέα δι-ορατικότητα που διεγείρεται από τον θεραπευτή, μπορεί να επιτύχει ακριβώς αυτό: ο πελάτης είναι αναγκασμένος να συνειδητοποιήσει ότι δεν είναι ο κύριος όμορφος που φαντάζεται ότι ήταν.

Με αυτούς τους πελάτες είναι σημαντικό να εφαρμόσουμε τη συμπερίληψη. Προσπαθούμε να δούμε τον κόσμο μέσα από τα μάτια τους. Όταν αρχίζουμε τη θεραπεία, χρησιμοποιούμε τον διάλογο για να εξερευνήσουμε τον κόσμο τους, ζητώντας τους να μας μιλήσουν για αυτόν, να μας μιλήσουν για τη ζωή τους και αργότερα, να μας πουν πώς είναι για αυτούς να είναι μαζί μας στη θεραπεία. Σίγουρα δεν τους επιβάλλουμε πειράματα. Η γνώση που μπορεί να προκληθεί, μπορεί εύκολα να γίνει πολύ απειλητική, διότι μπορεί να διαλύσει τη φουσκωμένη αυτο-εικόνα τους, αφήνοντάς τους ταπεινωμένους. Η Elinor Greenberg ονομάζει αυτή τη θραύση της αυτο-εικόνας ως την «oh shit» (μτφρ. Ω σκατά) εμπειρία, σε αντίθεση με τη θετική, διαφωτιστική «aha!» (μτφρ. Αχα!) εμπειρία. Δεδομένου ότι οι ευάλωτοι ναρκισσιστές πελάτες δεν μπορούν πάντοτε να υποστηρίξουν αρκετά ώστε να αναλάβουν την ευθύνη για τις αδυναμίες τους, συχνά θυμώνουν με τον θεραπευτή που τους έκανε να βιώσουν αυτήν την ταπείνωση. Υπό αυτές τις συνθήκες, η γνώση της νέας επίγνωσης δεν αντιμετωπίζεται ως θετική, αλλά ως αρνητική και ταπεινωτική, ώστε ο πελάτης



να μην μπορεί να την αφομοιώσει και ως εκ τούτου να μην οδηγήσει σε ανάπτυξη. Η Greenberg περιγράφει πώς εξελίχθηκε να αποθαρρύνεται εντελώς από τη συνεχή κριτική και την οργή ενός συγκεκριμένου πελάτη. Δεδομένου ότι δεν μπόρεσε να βρει χρήσιμα πειράματα, απλά δεν έκανε τίποτα για μακράς διάρκειας σιωπηλές περιόδους κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Μόνο όταν κάποια κριτική του πελάτη, της φαινόταν δικαιολογημένη, θα το παραδεχόταν αυτό με μη αμυντικό τρόπο. Αποδείχθηκε ότι αυτή η συγκεκριμένη μορφή διαλόγου, αυτό το «μη-πράττειν», ήταν ακριβώς αυτό που χρειαζόταν ο πελάτης της. Η οικοδόμηση βασικής εμπιστοσύνης ήταν το πιο σημαντικό (Greenberg, 1995). Έτσι και πάλι, ο συντονισμός και η προσαρμογή των παρεμβάσεών μας είναι κρίσιμης σημασίας στο διάλογο, ακόμη κι αν αυτός ο διάλογος σημαίνει να είμαστε σιωπηλοί.

Διάλογος και τάσεις οριακής συμπεριφοράς

Δουλεύοντας με πελάτες με τάσεις οριακής συμπεριφοράς, απαιτείται μια ακόμη πιο προσεκτική προσέγγιση όπως μάθαμε. Ο οριακός πελάτης δεν μπορεί να υποστηρίξει ή να αναγνωρίσει τα διαφορετικά μέρη του, οπότε διαχωρίζει το μέρος του εαυτού του το οποίο δε μπορεί να αποδεχθεί και προβάλλει το «αποδεκτό» κομμάτι στον έξω κόσμο. Ως εκ τούτου, δεν μπορεί να δει το «ολόκληρο» του άλλου. Το να ασχολείται με κάποιον που είναι και καλός και κακός, που δείχνει κατανόηση και είναι και ξεκάθαρος, που είναι στοργικός και σκληρός, δημιουργεί μεγάλες δυσκολίες. Πιστεύει ότι αυτό που δεν βλέπει ή δεν αντιλαμβάνεται, δεν είναι εκεί, έτσι διαχωρίζει την αντίληψή του από το έξω κόσμο. Στην επαφή, αποκλείει το μέρος της αντίληψης του άλλου που δεν μπορεί να αντιμετωπίσει. Θα δει τον θεραπευτή μόνο ως καλό ή μόνο ως κακό, μόνο ως εν συναισθητικό ή μόνο ως σκληρό, κ.ά. (Yontef, 1993). Ως εκ τούτου, ο οριακός πελάτης θα επιτρέψει την επαφή μόνο όταν έχει αποκλείσει όλες τις δυσάρεστες πτυχές του άλλου. Προφανώς αυτό δεν είναι υγιής επαφή, αλλά συμβολή; είναι «ομοιότητα» ή συγχώνευση, αλλά ως εκ τούτου σημαίνει επίσης απώλεια της αυτονομίας και της ικανότητας. Φυσικά, αυτός ο ακινητοποιητικός τύπος «επαφής» γίνεται μια πολύ απειλητική εμπειρία, από την οποία ο οριακός πελάτης θέλει στη συνέχεια να ξεφύγει. Συνεπώς, δουλεύοντας με οριακές τάσεις είναι μια δύσκολη πράξη εξισορρόπησης στο όριο επαφής. Ωστόσο, όσο θυμόμαστε ότι στη θεραπεία Gestalt δουλεύουμε πάντα με τη φαινομενολογία του πελάτη, με αυτό που μας παρουσιάζει, υπάρχει πάντα μια αρχή ενός διαλόγου. Οπότε όταν ο πελάτης μας, μας παρουσιάζει τη συμβολή του, αυτό γίνεται το σημείο εστίασής μας. Ζητώντας πράγματα όπως «τι συμβαίνει τώρα;» μπορούμε να προσπαθήσουμε να οικοδομήσουμε τον διάλόγό μας. Όπως είπα, είναι πολύ δύσκολος για τους πελάτες με οριακές τάσεις ο διάλογος, με την έννοια της συνάντησης δύο φαινομενολογιών, δύο «διαφοροποιημένων ολότητων». Στον διάλόγό του, ο θεραπευτής έχει, αφενός, να εκπληρώσει την ανάγκη του πελάτη για ενσυναίσθηση, όπως και με τον ναρκισσιστή. Αλλά πρέπει επίσης να είναι σαφής για τις δικές του ανάγκες και όρια, πρέπει να παρουσιάζει την παρουσία του και να είναι αυθεντικός. Ο Yontef επισημαίνει ότι στον διάλογο, ο θεραπευτής πρέπει να τονίσει το «και», την πολικότητα, που είναι τόσο δύσκολο για αυτό το άτομο. Για παράδειγμα, όταν ένας πελάτης είναι σε συμβολή, μπορείτε να πείτε: «Δεν θέλετε να φύγετε

και εγώ χρειάζομαι να τερματίσω τη συνεδρία τώρα», ή «Νομίζω ότι κάνατε λάθος που αφήσατε τη δουλειά σας και δεν νομίζω ότι είστε ανίκανος άνθρωπος που πάντα κάνει λάθη...» (Yontef, 1993). Θέλω να προσθέσω ότι και εδώ είναι σημαντικό να συνεχίσουμε να πειραματιζόμαστε με τον διάλογο. Στα παραδείγματα που μόλις ανέφερα, πρέπει πάντα να ρωτάμε τον πελάτη πώς τα βιώνει, να τον οδηγούμε στην επίγνωσή του. Δουλεύοντας με αυτά τα άτομα βαδίζουμε σε μια λεπτή γραμμή. Μερικές φορές ένας οριακός πελάτης που δεν μπορεί να διαχειριστεί την αυθεντικότητα και την παρουσία του θεραπευτή, όσο προσεκτικός και αν είναι οι παρεμβάσεις του, μπορεί να αφήσει τη θεραπεία. Αν και αυτό είναι κάτι που θα πρέπει να δεχτούμε. Θα πρέπει επίσης να μας κάνει να εξετάσουμε προσεκτικά τη μεθοδολογία μας, θα πρέπει να δεχτούμε ότι και εμείς είμαστε εν μέρει υπεύθυνοι όταν ο πελάτης εγκαταλείπει τη θεραπεία.

Ο θεραπευτής ως σύντροφος ταξιδιού

Όταν χρησιμοποιούμε αποτελεσματικά τον διάλογο στη θεραπευτική σχέση και όταν η εμπιστοσύνη του πελάτη αρχίζει να αυξάνεται, αρχίζει να ρισκάρει. Μπορούμε να το δούμε και να το βιώνουμε αυτό, μερικές φορές ακόμα και πριν ο ίδιος ο πελάτης το βιώσει. Θα συμφωνήσετε μαζί μου ότι είναι μία από τις χαρές της δουλειάς μας να βλέπουμε έναν πελάτη που επιτρέπει στον εαυτό του να εξερευνησει νέα, άγνωστα εδάφη. Στη διαδικασία αυτή ο θεραπευτής μερικές φορές ενεργεί ως οδηγός, αλλά κυρίως ως σύντροφος ταξιδιού. Ο διάλογος είναι το όργανο που βοηθά τον πελάτη να ρισκάρει, να υποστηρίξει τα πρόσφατα ανακαλυφθέντα αλλά και ακόμη ακαρτογράφητα μέρη του, να ανακαλύψει το νέο του ορίζοντα (Polster & Polster). Στο πλέον θεραπευτικό περιβάλλον που εμπιστεύεται, με τον θεραπευτή ως πιστό σύντροφο ταξιδιού, ο πελάτης θα συμμετέχει στον διάλογο, ακόμα και αν αυτό είναι μερικές φορές επώδυνο και θα αρχίσει να σημειώνει πρόοδο. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, σε έναν αποτελεσματικό διάλογο με τον θεραπευτή, ο πελάτης θα κινηθεί σταδιακά από την Εσύ-και-Εγώ σχέση στην Εγώ-Εσύ σχέση. Στη θεραπεία Gestalt, αυτό είναι μια ένδειξη ότι ο πελάτης αρχίζει να χρειάζεται τον θεραπευτή λιγότερο.

Συμπέρασμα

Ήθελα να καταδείξω γιατί ο διάλογος θεωρείται βασική αρχή της θεραπείας Gestalt και γιατί είναι ένα τόσο ισχυρό εργαλείο για την αποκατάσταση της επίγνωσης μέσα από τη θεραπευτική σχέση. Αλλά ήθελα επίσης να τονίσω ότι ο διάλογος είναι μια τέχνη που χρησιμοποιείται επιδέξια, καλά συγχρονισμένη και σχεδιασμένη για την ανάγκη του πελάτη μας. Πάνω απ' όλα, πρέπει να παραμείνουμε αφοσιωμένοι στην ακεραιότητα των πελατών μας. Οπότε συμφωνώ απόλυτα με τον Joseph Zinker, όταν έγραψε ότι για να αναπτυχθεί μια αποτελεσματική σχέση με τον πελάτη, ο θεραπευτής «πρέπει να αγαπάει τον πελάτη σε ένα πολύ βασικό επίπεδο, με έναν πολύ απλό τρόπο. Ο θεραπευτής πρέπει να αγαπάει το ανθρώπινο ον πριν από αυτόν».

Harm Siemens, M.S., Nederlands Stichting Gestalt, Educational Department, Amsterdam, September 1996

Μετάφραση: Αδαμαντία Κοτσογλανίδη

Συνέχεια από τη σελίδα 1

Συλλογικό έργο ψυχολόγων-ψυχοθεραπευτών Gestalt

Περίληψη: Στη συγκεκριμένη εργασία δεν θα επεκταθούμε στη φιλοσοφία της προσέγγισης Gestalt, αλλά είναι σημαντικό να αναφερθούμε σε βασικές αρχές της όπως του Διαλόγου και της Αναδόμησης Σχέσεων, αντικρίζοντας καταστάσεις εσωτερικών και εξωτερικών Συγκρούσεων είτε σε επίπεδο προσωπικό είτε στο πλαίσιο μιας προσχολικής τάξης. Μέσα από τη θεωρία Πεδίου και των Πολώσεων παρουσιάζονται έννοιες όπως ο Θυμός, η Επιθετικότητα και ο Σχολικός Εκφοβισμός. Ο επίλογος αναφέρεται στη βιωματική εμπειρία μάθησης μέσα από μια διήμερη διαδικασία ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς, γονείς, παιδιά, υπευθύνους και ψυχολόγους με θέμα «Προσεγγίζοντας τη Διαφορετικότητα στην Προσχολική Εκπαίδευση»

Λέξεις Κλειδιά: Φαινομενολογία, Βιωματική Διαδικασία, Διάλογος, Σχέση, Πολώσεις, Πεδίο.

1. Εισαγωγή

Διανύουμε μια εποχή που το εκπαιδευτικό σύστημα περνά κρίση, οι μαθητές αγωνιούν, απογοητεύονται και επαναστατούν, οι γονείς έχουν απορίες, άγχος και πολλές φορές αδιαφορούν και οι εκπαιδευτικοί βιώνουν ένα μόνιμο άγχος και ανασφάλεια. Ορμώμενοι από το γεγονός αυτό αναρωτηθήκαμε, ως ψυχολόγοι και ψυχοθεραπευτές, εάν σε ένα τέτοιο περιβάλλον, έντονα συγκρουσιακό, η ψυχοθεραπευτική διαδικασία θα μπορούσε να δώσει νέο φως σε κάποιες ξεχασμένες πτυχές της ανθρώπινης επικοινωνίας σε ένα σχολικό πλαίσιο, και μάλιστα σε ένα πλαίσιο προσχολικής ηλικίας, όπου σε αυτό τίθενται τα θεμέλια μελλοντικών συμπεριφορών.

2. Η προσέγγιση Gestalt στην εκπαίδευση

Η γερμανική λέξη Gestalt δε μεταφράζεται με μια συγκεκριμένη λέξη. Ορίζεται μέσα από ευρύτερες έννοιες όπως αυτές του σχήματος, του μοτίβου (pattern), της συνολικής μορφής αλλά και της διαδικασίας σχηματισμού της. Επίσης ως έννοια συμπεριλαμβάνεται και το φόντο μέσα στο οποίο τοποθετείται η μορφή και το οποίο αφορά στην ιστορία της ζωής του ατόμου και της ομάδας. Υπάρχει μια δυναμική παρουσία δράσης από προγράμματα Gestalt που έχουν ήδη εφαρμοστεί στην εκπαίδευση σε χώρες όπως η Γαλλία, η Ιταλία, η Ολλανδία, το Ισραήλ, το Βέλγιο, η Τσεχία. Αυτό που μοιράζονται είναι οι άξονες των στόχων της προσέγγισης Gestalt με πρώτη αρχή τη δημιουργία ενός κλίματος που θα επιτρέψει στα μέλη της σχολικής τάξης να ανακαλύψουν όλο και περισσότερες πλευρές του εαυτού τους και του συνόλου του οποίου αποτελούν μέρος αλλά και τις διαφορετικές καταστάσεις και ανάγκες που κάθε φορά προκύπτουν. Με αυτόν τον τρόπο, το άτομο και η ομάδα στην οποία ανήκει μαθαίνουν σταδιακά να μην αποφεύγουν τη δυσκολία και να μην ψάχνουν τρόπους για να την παρακάμψουν αλλά να την αντιμετωπίσουν. Η μάθηση, μέσα σε αυτή τη διαδικασία, δεν ορίζεται σε λήψη παγιωμένης γνώσης από έναν παθητικό δέκτη αλλά σαν ανακάλυψη της γνώ-

σης από ένα ενεργητικό μαθητή που βιώνει τη γνώση και συμμετέχει στη δημιουργία νέας. Αντίστοιχα, όσο γίνονται πιο ενεργητικοί στην παιδαγωγική πράξη είτε ο μαθητής είτε ο δάσκαλος, τόσο αυξάνεται και ο βαθμός ικανοποίησής τους. Μαζί με τις γνώσεις μεταφέρονται συναισθήματα, αξιολογήσεις, προσδοκίες, τρόποι ζωής. Ο δάσκαλος/νηπιαγωγός και ο μαθητής συναντώνται μέσα στην καθημερινότητα με όλο τους το «είναι». Είναι γνωστό ότι το επικοινωνιακό περιβάλλον έχει αντίκτυπο στις διαπροσωπικές σχέσεις. Στη Gestalt αναφερόμαστε σε αυτό μέσα από τη Θεωρία Πεδίου.

3. Θεωρία Πεδίου και Σύγκρουση

Δουλεύοντας με προσχολικές ηλικίες μπορεί να υπάρξουν ιδιαίτερες προκλήσεις. Το εκπαιδευτικό σύστημα, το οποίο αποτελεί μέρος του Πεδίου, μπορεί συχνά να έχει διαφορετικές «αξίες» από αυτές που διαμορφώνονται στο περιβάλλον του σπιτιού και ουσιαστικά με αυτό τον τρόπο αλληλοεπιδράσει, να δημιουργείται μια σύγκρουση αξιών. Η Blumenthal (2001), θέτει ως ευθύνες των εκπαιδευτικών να βρουν έναν τρόπο να εκτιμούν και να δίνουν αξία σε αυτές τις διαφορές. Σύμφωνα με τη θεωρία Πεδίου,

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΣΥΚΡΟΥΣΕΩΝ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



Η ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΑΣΗΣ GESTALT ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



για να αντιμετωπίσει κανείς μια σύγκρουση ή κάποια συμπεριφορά εκφοβισμού μέσα σε μια σχολική τάξη, αποτελεί προϋπόθεση η διερεύνηση των συνθηκών που δημιουργούνται και συντηρούν την «προβληματική» συμπεριφορά. Αυτό συμπεριλαμβάνει μια αξιολόγηση της ιστορίας του Πεδίου και των τωρινών συνθηκών που συντηρούν το μπλοκάρισμα στο Πεδίο (Levin, 2007). Στη σύγκρουση, συνήθως, εστιάζεται κανείς στην προβληματική συμπερι-

φορά που ανακύπτει. Στη θεωρία Πεδίου, η έμφαση μεταφέρεται από τη συμπεριφορά στις συνθήκες που ορίζουν το Πεδίο και τη συμπεριφορά αυτή. Η προσπάθεια να απευθυνθεί κανείς στη συμπεριφορά του παιδιού χωρίς να αναγνωρίσει τις συνθήκες και τις διαφορετικές αξίες του Πεδίου από το οποίο προέρχεται οδηγεί τα άτομα ή τη σχέση, σε μια ανισορροπία και απομόνωση. Στην έννοια του Πεδίου, δεν συμπεριλαμβάνεται απλά το οικογενειακό περιβάλλον του μαθητή, αλλά και το ίδιο το σύστημα του σχολείου (η ομάδα των ομοτίμων, η ομάδα των εκπαιδευτικών, οι κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες, κα). Η ερώτηση που χρειάζεται να κάνουμε για την αναζήτηση επίλυσης μιας σύγκρουσης είναι η εξής: «Ποιες είναι οι συνθήκες του Πεδίου που συντηρούν

αυτή τη συμπεριφορά;» (Mc Conville, 2003 σελ 250) Η προσέγγιση Gestalt, είναι ένα μοναδικό παράδειγμα συγκερασμού της συμπεριφοριστικής και της φαινομενολογικής προσέγγισης. Βασική της αρχή είναι η «σύνθεση» και όχι η «ανάλυση». Η Gestalt θέτει τις βάσεις ενός γνήσιου Διαλόγου ξεκινώντας από το ίδιο το άτομο. Εστιάζεται στην υποκειμενική αντίληψη για την πραγματικότητα, δηλαδή σέβεται τη φαινομενολογία του κάθε ανθρώπου δηλαδή το πώς και το τι σκέπτεται ο μαθητής και αυτό που έχει σημασία είναι το πώς αισθάνεται και ενεργεί και όχι το πώς αυτό ερμηνεύεται απ'έξω, από τον εκπαιδευτικό. Το προσωπικό βίωμα του καθενός αποτελεί τη βασική αρχή του Διαλόγου.

4. Διάλογος

Συχνά μπορεί ένας εκπαιδευτικός της προσχολικής εκπαίδευσης να μιλάει με έναν συνάδελφο, έναν μαθητή, ή τον διευθυντή και, ενώ χρησιμοποιεί εκείνη την ώρα τον διάλογο ως μέσο διαχείρισης της σύγκρουσής τους, βλέπει τη σύγκρουση να εντείνεται αντί να κατευνάζεται και νιώθει πως παρ' όλες τις προσπάθειές του, δεν υπάρχει επικοινωνία. Εδώ είναι πολύ σημαντικό να δούμε και εν συνεχεία να βιώσουμε το διάλογο με μία διαφορετική νοηματοδότηση, πέρα από τη συνήθη. Λέγοντας «διάλογο» στις καθημερινές μας επαφές, εννοούμε ως επί το πλείστον τη λεκτική αλληλεπίδρασή μας με τους άλλους, με στόχο συνήθως να πάρουμε ή να δώσουμε πληροφορίες. Είναι η μορφή διαλόγου ΕΓΩ-ΑΥΤΟ, που ορίζει ο Buber (1958) ως μια κατακόρυφη, μάλλον άνιση σχέση, μία σχέση, θα μπορούσαμε να πούμε, «υποκειμένου – αντικειμένου» (Hycner, 1995). Παράδειγμα ενός ΕΓΩ-ΑΥΤΟ διαλόγου είναι ένας διευθυντής (ΕΓΩ) που ζητάει ενημέρωση για την ύλη της εκπαιδευτικής χρονιάς από ένα νηπιαγωγό (ΑΥΤΟ), ή ένας νηπιαγωγός (ΕΓΩ) που διδάσκει την αλφάβητο στα παιδιά (ΑΥΤΟ). Και στις δύο αυτές περιπτώσεις διαλόγου, τα δύο μέρη δεν εστιάζουν εκείνη την ώρα στη μεταξύ τους σχέση, αλλά στο περιεχόμενο των πληροφοριών που μεταφέρονται. Ο διάλογος με την μορφή ΕΓΩ-ΑΥΤΟ είναι πολύ χρήσιμος και απαραίτητος σε πολλές περιστάσεις της καθημερινότητας. Υπάρχουν ωστόσο συνθήκες, όπως μία σύγκρουση, που απαιτούν κάτι παραπάνω από την απλή λεκτική αλληλεπίδραση. Συνθήκες που επιζητούν τη σχέση την ουσιαστική, την αυθεντική συνάντηση με τον άλλον (Hycner, 1993). Αυτό είναι και το νόημα του διαπροσωπικού: όχι ο ένας από τους δύο, ούτε και οι δύο μαζί, αλλά ο ίδιος ο διάλογός τους, το «ανάμεσα» το οποίο ζουν μαζί (Hycner, 1993). Ο διάλογος για τον οποίο μιλάμε πλέον έχει τη μορφή ΕΓΩ-ΕΣΥ κατά τον Buber και βασίζεται στο να βιώνω τον άλλον, να τον βλέπω όπως είναι πραγματικά, με όλη τη διαφορετικότητά του, να τον δέχομαι έτσι όπως είναι, εμφανίζοντας αντίστοιχα και τον εαυτό μου όπως είναι πραγματικά (Yontef, 1993). Μπορούμε εδώ να σκεφτούμε το παράδειγμα μιας δασκάλας, που στην τάξη της έχει να αντιμετωπίσει κάποια παιδιά που ανταποκρίνονται πιο αργά στην εκπαιδευτική διαδικασία. Το ζητούμενο εδώ είναι να μεταφερθεί το θέμα από το «Έχω πρόβλημα με τα πιο 'αργά' παιδιά που δεν μαθαίνουν» (σχέση ΕΓΩ-ΑΥΤΟ), στο «δυσκολεύομαι με

τον διαφορετικό ρυθμό κάποιων παιδιών και θέλω να μάθω, να δω ΠΩΣ χρειάζεται να τα προσεγγίσω δημιουργικά» (σχέση ΕΓΩ-ΕΣΥ). Μέσα σε μια τάξη αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε είναι να εμφυσήσουμε στους μαθητές (οποιασδήποτε ηλικίας) τρεις ενέργειες, οι οποίες λειτουργούν και ως ανάγκες για μια υγιή επαφή και διάλογο. Την ενέργεια του «μπορώ» όπου το παιδί αποκτά το αίσθημα της αξιοσύνης, την ενέργεια του «προσπαθώ» όπου το παιδί καλλιεργεί το αίσθημα της συνεργασίας και την ενέργεια του «ανήκω» όπου το παιδί κατέχει ένα αίσθημα ταυτότητας. Μια επιτυχής διδασκαλία, που δεν είναι τίποτε άλλο από επαφή και διάλογος ανάμεσα σε έναν εκπαιδευτικό και ένα παιδί, χρήζει τη συνύπαρξη αυτών των ενεργειών-αναγκών

Ο διάλογος με αυτή την έννοια της σχέσης, ανάγεται σε στοιχείο απαραίτητο για τον καθένα, καθώς το άτομο έχει ανάγκη από επιβεβαίωση/αποδοχή αυτού που είναι από το περιβάλλον, προκειμένου να αποκτήσει και το ίδιο επίγνωση του τι είναι (Hycner, 1993). Αυτό καθιστά σαφές τη σημασία του ρόλου ενός εκπαιδευτικού ως περιβάλλον στη διαμόρφωση και στην ανακάλυψη του εαυτού ενός παιδιού. Ας δούμε λίγο περισσότερο τι χαρακτηρίζει έναν τέτοιο διάλογο ΕΓΩ-ΕΣΥ. Ο Yontef (1993) ορίζει τα τέσσερα βασικά στοιχεία του: Το πρώτο είναι η συμπερίληψη, δηλαδή η διαδικασία κατά την οποία ενώ βρίσκομαι και έχω επίγνωση του κέντρου της ύπαρξής μου, παράλληλα μπορώ να δω και να συμπεριλάβω την εμπειρία του άλλου. Η «ταλάντωση» αυτή ανάμεσα στη δική μου εμπειρία και στου άλλου, μου δίνει μια πιο σφαιρική οπτική και μπορεί να βοηθήσει μία σύγκρουση να αναπτυχθεί δημιουργικά και εποικοδομητικά. Δεύτερο στοιχείο του διαλόγου είναι η παρουσία. Να βρίσκομαι δηλαδή πραγματικά εκεί στην αλληλεπίδρασή μου με τον άλλον και να χρησιμοποιώ τον εαυτό μου και το βίωμά μου σε αυτή τη διαδικασία. Αυτή η στάση ενός εκπαιδευτικού μπορεί να λειτουργήσει και ως παράδειγμα για τα παιδιά, ώστε να μάθουν να χρησιμοποιούν και τα ίδια το άμεσο βίωμά τους για την επίγνωσή τους. Τρίτο στοιχείο του διαλόγου αποτελεί τη δέσμευση των ατόμων σε αυτόν, δηλαδή προθυμία και διαθεσιμότητα και από τα δύο μέρη επειδή μόνο όταν και οι δύο είναι έτοιμοι και ανοιχτοί θα προκύψει η αυθεντική και ουσιαστική σχέση και επικοινωνία.

Σημαντικό στοιχείο σε αυτή την επαφή και επικοινωνία, είναι η οπτική επαφή του δασκάλου/νηπιαγωγού με το παιδί. Μέσω της βλεμματικής επαφής, ο διάλογος αποκτά αμεσότητα και δηλώνει ακριβώς αυτή τη δέσμευση και των δυο σε αυτό που συνδημιουργούν. Τέλος, δομικό χαρακτηριστικό είναι το ΠΩΣ βιώνεται ο διάλογος. Είναι κάτι ζωντανό, συμβαίνει και το ζούμε, δεν συζητάμε απλώς γι' αυτόν. Ίσως ακόμα και να μην χρειάζεται να συμβεί μέσω του λόγου απαραίτητα. Με την έννοια αυτή, διάλογος μπορεί να προκύψει και ανάμεσα σε ένα νηπιαγωγό και ένα παιδί που φτιάχνουν μαζί κάτι κοινό με πλαστελίνη. Από τα παραπάνω γίνεται εύκολα κατανοητό πως ο ίδιος ο διάλογος είναι μία ΣΧΕΣΗ και πως κανείς δεν μπορεί να παίξει και τις δύο πλευρές του διαλόγου (Hycner, 1995). Είναι σημαντικό να θυμόμαστε πόσο απαραίτητο είναι να δίνεται χώρος σε αυτό που συμβαίνει

στην παρούσα στιγμή, στο «εδώ και τώρα», στο φαινομενολογικό πεδίο το οποίο μέσα από αυτά που ακούει, παρατηρεί και βιώνει το παιδί και ο εκπαιδευτικός, αποτελεί το υπαρκτό, αυτό που «είναι» και όχι αυτό που «θα έπρεπε να είναι». Μένοντας στο παρόν είναι ο μόνος τρόπος για να γίνει επαφή και να επέλθει η επίλυση της σύγκρουσης. Ουσιαστικά μέσα από την δημιουργική προσαρμογή ανακτάται η ισορροπία. Έτσι, η σύγκρουση, από ένα φοβιστικό γεγονός, μετατρέπεται ουσιαστικά σε μια γέφυρα που θα μετακινήσει τα παιδιά και τον εκπαιδευτικό σε μια νέα συνάντηση μέσα από την οποία ο εκπαιδευτικός και οι μαθητές θα προσαρμοστούν εκ νέου δημιουργικά επιτυγχάνοντας αυτήν τη νέα ισορροπία, την ομοιόσταση. Η σχέση που θα ανακύψει θα είναι μια σχέση εμπιστοσύνης και ισοτιμίας, σχέση ΕΓΩ-ΕΣΥ.



5. Εσωτερική σύγκρουση – πολώσεις

Συγκρούσεις μπορούν να εκδηλωθούν σε διάφορα επίπεδα και με ποικίλους τρόπους στο πλαίσιο της προσχολικής εκπαίδευσης όπως η ανάγκη ενός παιδιού σε σύγκρουση με την ανάγκη ενός άλλου παιδιού ή η ανάγκη του παιδιού σε σύγκρουση με το καθήκον του νηπιαγωγού ή ακόμα η ανάγκη του νηπιαγωγού σε σύγκρουση με την απαίτηση είτε του διευθυντή, είτε του ρόλου, ή της συνθήκης γενικότερα. Η σύγκρουση μπορεί, σύμφωνα με τον Zinker, να είναι υγιής και παραγωγική (1977, σελ.195), παρόλα αυτά ως έννοια είναι συνήθως φορτισμένη αρνητικά. Συχνά βρισκόμαστε σε μία σύγκρουση μη παραγωγική, όπου έχουμε την αίσθηση ότι επαναλαμβάνεται στερεοτυπικά και εμποδίζει την πραγματική επαφή. Με αυτόν τον τρόπο δεν προκύπτουν πρωτότυπες λύσεις και νέες γνώσεις (Zinker, 1977, σελ.196). Ας σκεφτούμε μία συνθήκη κατά την οποία είναι η ώρα που πρέπει να καθίσουν όλα τα παιδιά ήσυχα και να ακούσουν ένα παραμύθι. Κάποια αρνούνται, συνεχίζοντας να παίζουν και να κινούνται στο χώρο, αναστατώνοντας έτσι όλη την τάξη. Ποια σύγκρουση εκδηλώνεται εδώ; Τι είναι αυτό που πιθανόν την καθιστά στάσιμη και μη παραγωγική; Και πώς μπορεί μια τέτοια σύγκρουση να εξε-

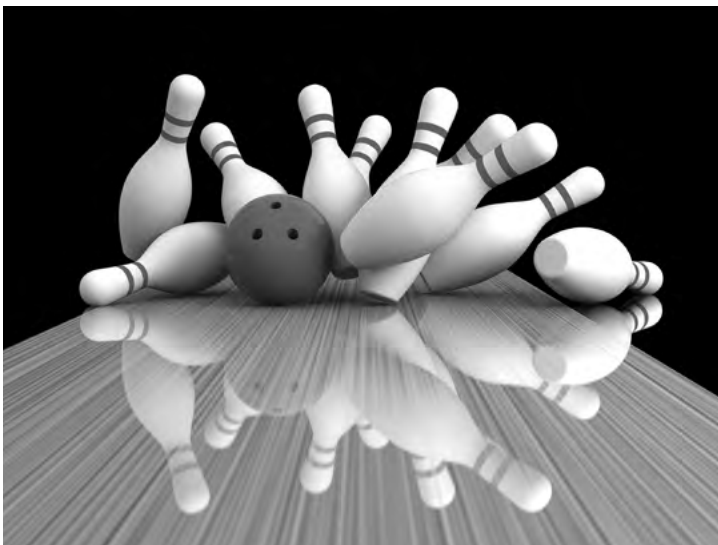
λιχθεί δημιουργικά; Σύμφωνα με τον Zinker, συχνά, η διατομική σύγκρουση προκύπτει από την ενδοατομική (1977, σελ.206). Προκειμένου να κατανοήσουμε την έννοια της ενδοατομικής σύγκρουσης, χρειάζεται να αναφερθούμε στις πολώσεις. Το άτομο συνιστά ένα σύστημα αντιτιθέμενων δυνάμεων (πόλων). Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να έχει τόσο το χαρακτηριστικό της καλοσύνης, όσο και χαρακτηριστικά που βρίσκονται στον αντίθετο της πόλο, όπως η σκληρότητα, η αγένεια, ή η αδιαφορία (Zinker, 1977, σελ.196). Πράγματι, η εσωτερική μας πραγματικότητα αποτελείται από τέτοιες πολώσεις, που είτε είναι αποδεκτές από το συνειδητό μας εαυτό, είτε όχι. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να υπάρχουν χαρακτηριστικά μας που δυσκολευόμαστε να αποδεχτούμε και μένουν έτσι στο σκοτάδι. Για παράδειγμα, μου είναι εύκολο να αποδεχτώ ότι είμαι ευγενικός και μπορώ να γίνω και αγενής, ανάλογα με την περίπτωση. Από την άλλη πλευρά, όταν είμαι συνήθως αυστηρός, ίσως μου είναι πιο δύσκολο να αναγνωρίσω το αυθόρμητο κομμάτι μου και να λειτουργήσω μέσα από αυτό. Η ίδια δυσκολία εμφανίζεται και όταν συναντήσω το «σκοτεινό» μου κομμάτι σε κάποιον έξω από εμένα. Την ίδια στιγμή, λοιπόν, που μου είναι λιγότερο απειλητικό να δω αυτό το χαρακτηριστικό εφόσον ανήκει σε κάποιον άλλον, η έλλειψη αποδοχής του χαρακτηριστικού αυτού στον εαυτό μου επιφέρει επιθετικότητα και κριτική στην επαφή με τον άλλον (Zinker, 1977, σελ. 207). Έτσι η εσωτερική σύγκρουση μεταξύ των αντιτιθέμενων χαρακτηριστικών μεταφέρεται σε διαπροσωπικό επίπεδο. Επιστρέφοντας στο παράδειγμά μας, αυτό που φαίνεται να συγκρούεται, είναι η ανάγκη για αυθόρμητο παιχνίδι και κίνηση, με το «πρέπει» που επιβάλλει η συνθήκη. Αν υποθέσουμε ότι η δασκάλα εκνευρίζεται με τη συμπεριφορά αυτή και προσπαθεί όλο και πιο αυστηρά να επιβάλει την τάξη, η σύγκρουση γίνεται αντιπαραγωγική και οδηγείται σε αδιέξοδο. Αυτό που θα βοηθούσε εδώ, θα ήταν να έρθει η ίδια σε επαφή με το δικό της αυθόρμητο κομμάτι, πλησιάζοντας έτσι και το παιδί. Μέσα από το κοινό τους χαρακτηριστικό η επαφή διευκολύνεται και η σύγκρουση εξελίσσεται δημιουργικά. Μία τέτοια δημιουργική διαχείριση θα μπορούσε να είναι στο παράδειγμά μας να προσκαλέσει η δασκάλα τα παιδιά που έχουν ανάγκη για κίνηση, να αναπαραστήσουν θεατρικά το παραμύθι. Όταν δηλαδή αποκτώ επίγνωση της εσωτερικής μου σύγκρουσης, μπορώ δημιουργικά να κινούμαι σε όλο το φάσμα συμπεριφορών μεταξύ αυτών που ως τώρα ήταν τα δύο άκρα της πόλωσης (Zinker, 1977, σελ. 196). Χρειάζεται στο σημείο αυτό να αναγνωρίσουμε τη δυσκολία που έχει η δημιουργική αυτή διαδικασία επίλυσης για το νηπιαγωγείο. Πολώσεις, σαν αυτές που αναφέραμε και κατ'επέκταση και συγκρούσεις – εμφανίζονται γενικότερα σε σχέσεις εξουσίας, όπου συγκρούεται η απαίτηση με την ανάγκη. Στο νηπιαγωγείο η σχέση εκπαιδευτικού και παιδιού είναι μια εξουισμού σχέση εξουσίας, καθώς το παιδί είναι στη θέση του αδύνατου που χρειάζεται την προστασία και τη φροντίδα του ενήλικου. Ταυτόχρονα είναι ιδιαίτερα δύσκολη η ταύτιση και αναγνώριση του νηπιαγωγού με τα πιο «παιδικά» του κομμάτια, τη στιγμή που αυτό θα σημαίνει σύγκρουση με τον αυστηρά κοινωνικά καθορισμένο

ρόλο του νηπιαγωγού. «Πώς μπορώ να αφεθώ στο παιχνίδι και τον αυθορμητισμό όταν η κοινωνία, οι γονείς, η διεύθυνση, ίσως και εγώ ο/η ίδιος/α, έχουν την απαίτηση να είμαι συνεπής σε όσα συνεπάγεται ο ρόλος μου (αυστηρός-οριοθετημένος-να προσφέρω γνώση);»

6. Θυμός & Επιθετικότητα

Η επιθετική συμπεριφορά αποτελεί φυσιολογικό κομμάτι της ανάπτυξης ενός παιδιού. Καθώς οι γλωσσικές δεξιότητες δεν έχουν αναπτυχθεί ακόμα πλήρως, η επιθυμία για ανεξαρτησία και η ανάγκη για να ανακαλύψει το παιδί τον κόσμο, σε συνδυασμό με την έλλειψη αναπτυγμένων μηχανισμών ελέγχου, κάνουν πολλά παιδιά προσχολικής ηλικίας υποψήφια να ασκήσουν φυσική βία. Όμως, όσο και να μας σοκάρει η παιδική επιθετική συμπεριφορά - ακόμα και η υπερβολική - μας δείχνει ότι από πίσω, κρύβεται μια ανικανοποίητη ανάγκη του παιδιού η οποία δεν μπορεί να εκφραστεί. Μας δείχνει, ότι το παιδί έχει μέσα του κάποιο πρόβλημα και θέλει να επικοινωνήσει μαζί μας, έστω και με αυτό τον τρόπο. Για την Gestalt, η επιθετικότητα αποτελεί και μια υγιή συμπεριφορά. Συνεπάγεται τον τρόπο με τον οποίο βγαίνω προς το περιβάλλον μου για να ικανοποιήσω τις ανάγκες μου, ως άτομο, και να έρθω σε επαφή με αυτό. Οι Perls, Hefferline & Goodman (1951) επισημαίνουν την επιθετικότητα που χρειάζεται κατά τη διαδικασία της μάσης της τροφής προκειμένου να καταστραφεί πριν αφομοιωθεί από τον οργανισμό. Όταν αναφερόμαστε σε «σύγκρουση» οι καταστάσεις που μας έρχονται στο μυαλό μπορούν συνήθως να περιγράφονται από λέξεις όπως ένταση, έκρηξη, επιθετικότητα, θυμός, ταραχή. Λέξεις και συναισθήματα φορτισμένα αρνητικά. Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι η εμπειρία του καθένα, είτε σε συναισθηματικό, λογικό, αισθητηριακό επίπεδο, αξίζει το σεβασμό και την αποδοχή. Ο τρόπος που βιώνω τον εαυτό μου είναι μοναδικός και αδιαμφισβήτητος. Έτσι το βίωμα οποιουδήποτε συναισθήματος είναι αποδεκτό, αρκεί η έκφραση του να μην παραβιάζει τα όρια του άλλου. Συχνά η επιθετικότητα ταυτίζεται με το θυμό. Παρόλα αυτά είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι ο θυμός τις περισσότερες φορές είναι ένα συναίσθημα ήπιο. Η επιθετικότητα αποτελεί την τάση να διεκδικήσω το χώρο μου και συνήθως έχει σκοπό (ή αποτέλεσμα) να πληγώσω τον άλλον (σωματικά ή ψυχικά). Στο ερώτημα που σε αυτή την περίπτωση είναι «Τι είναι αυτό που με κάνει να θέλω να πληγώσω τον άλλον;» η απάντηση είναι αρκετά πιθανό να είναι ότι έχω κάποτε πληγωθεί και ίσως να χρειάζομαι να μιλήσω περισσότερο γι' αυτή μου την εμπειρία. Πολλές φορές η επιθετικότητα αποτελεί τη «δημιουργική προσαρμογή» ενός «θυμωμένου» παιδιού. Το περιβάλλον του, ίσως, δεν έδειχνε την απαιτούμενη προσοχή και φροντίδα για το συναίσθημα του παιδιού, εάν αυτό δεν συνοδεύεται από μια μεγάλη έκρηξη. Ο/Η νηπιαγωγός καλείται, συχνά, εντός της σχολικής τάξης, να αναγνωρίσει τη διαδικασία αυτή του παιδιού (το ότι βιώνει θυμό) και να του παρέχει την απαιτούμενη στήριξη αλλά και πρόκληση για να το ενθαρρύνει να πειραματι-

στεί με νέους τρόπους αλληλεπίδρασης και έκφρασης του θυμού του. Τα πράγματα είναι πολύ πιο δύσκολα όταν μιλάμε για επιθετικότητα σε παιδιά με ειδικές ανάγκες. Η αντιμετώπιση αυτών των παιδιών μπορεί να είναι μια απογοητευτική και παράλληλα απαιτητική διαδικασία για έναν εκπαιδευτικό. Η επιθετικότητα στα παιδιά με ειδικές ανάγκες συχνά ικανοποιεί κάποια ανάγκη για το παιδί, όπως και στα υπόλοιπα παιδιά. Εδώ η πρόκληση για τον εκπαιδευτικό είναι να αναγνωρίσει ότι τα παιδιά με ειδικές ανάγκες πολλές φορές δραπετεύουν σε ένα φανταστικό κόσμο, σαν ψυχολογική αντίδραση στους στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινότητας μιας τάξης. Η φυγή αυτή μπορεί να είναι μια αντίδραση συναισθηματικής αποξένωσης από τον πραγματικό κόσμο (Attwood, 2007). Στόχος μιας παρέμβασης είναι η εξεύρεση μιας πιο κατάλληλης εναλλακτικής συμπεριφοράς του παιδιού που να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο για την επιθετική του συμπεριφορά η οποία πολλές φορές στρέφεται προς τον εαυτό του. Αξιοσημείωτο είναι το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού (Bullying). Όταν η επιθετικότητα δεν αντιμετωπιστεί από τα πρώτα χρόνια του σχολείου, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα αργότερα να εξελιχτεί σε εκφοβισμό (Williams, Conger & Blozis 2007). Ο εκφοβισμός δεν είναι μέρος της φυσιολογικής ανάπτυξης και δεν αποτελεί μέρος κάποιας «διαδικασίας» από την οποία πρέπει να περάσει ένα παιδί. Είναι πολύ πιθανό να του προκαλέσει τόσο σωματική όσο και ψυχολογική ζημιά. Τελευταία έχει εκφραστεί μια άτυπη ανησυχία για την αύξηση περιστατικών εκφοβισμού με την επερχόμενη συγχώνευση των σχολείων και το θέμα χρήζει ιδιαίτερης προσοχής.



7. Τεχνικές Επίλυσης Συγκρούσεων

Αν και ο όρος «τεχνικές» υποδηλώνει ότι υπάρχουν κάποια μαγικά τρικ που μπορούν να εφαρμοστούν και να λύσουν μια δύσκολη κατάσταση, η αλήθεια είναι ότι οι τεχνικές που προτείνει η Gestalt, δεν είναι τίποτα περισσότερο από την πρακτική εφαρμογή της φιλοσοφίας της σχετικά με τον άνθρωπο και τις ανθρώπινες σχέσεις. Αυτό σημαίνει ότι μια γενική αλλαγή στο τρόπο που βλέπει ο εκπαιδευτικός τον εαυτό του και το ρόλο του στη

σχολική τάξη είναι μερικές φορές αρκετή για να δώσει νέες ιδέες και δημιουργικότητα στον τρόπο με τον οποίο χειρίζεται τις κρίσεις. Τα παρακάτω λοιπόν αποτελούν προτάσεις που μπορείτε να προσαρμόσετε δημιουργικά πρώτα στον εαυτό σας και ύστερα στη δική σας τάξη.

A) Βάζοντας όρια: Έχουμε ακούσει πολλά για τα όρια όπως και πολλές θεωρίες σχετικά με το γεγονός ότι τα παιδιά χρειάζονται τα όρια για να αναπτυχθούν. Έχουμε ακούσει επίσης και τρόπους επιβολής συνεπειών σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Η αλήθεια είναι ότι όλοι χρειαζόμαστε να ξέρουμε τα όρια. Τα δικά μας όρια. Σύμφωνα με τη θεωρία Gestalt, η επαφή συμβαίνει στο μεταξύ μας χώρο, στο χώρο ανάμεσα στο δικό σου και το δικό μου όριο. Αν κάποιος από τους δυο μας βάζει το όριό του πολύ μακριά, τότε η επαφή είναι δύσκολη. Αν κάποιος από τους δυο μας πάλι, συρρικνώνεται (τοποθετεί δηλαδή το όριο του πολύ μέσα) τότε ο άλλος επεκτείνεται και η επαφή μπορεί να γίνει κακοποιτική. Τότε το άτομο που δεν έχει καταφέρει να βάλει το όριό του εκεί που πρέπει για να νιώσει ασφαλής, νιώθει ότι καταπατώνται οι ανάγκες του με αποτέλεσμα να καταπιέζεται στη σχέση. Έτσι λοιπόν ενώ έχουμε συνηθίσει να ταυτίζουμε τον «θύτη» με κάποιον ισχυρό, συμβαίνει πολλές φορές να καταπιεζόμαστε από τους μαθητές μας ή τα παιδιά μας. Τα συναισθήματα που βιώνονται είναι συχνά αδυναμία και θυμός. Το επόμενο βήμα πιθανόν θα είναι να θελήσουμε να βάλουμε ένα όριο στη παραβιαστική συμπεριφορά. Εδώ έρχεται μια ολόκληρη φιλοσοφία από πληροφορίες και συμβουλές για το πώς μπορούμε να ελέγξουμε τα μικρά «τερατάκια», να τους επιβάλουμε κανόνες και τιμωρίες ώστε να μάθουν να σέβονται. Αυτός όμως είναι ένας τρόπος να χειραγωγούμε το περιβάλλον μας για να παίρνουμε αυτό που θέλουμε. Αυτός ο τρόπος θεωρείται νευρωτικός και έρχεται στον αντίποδα της ανάληψης ευθύνης για τον εαυτό μας, για τις ανάγκες, για το όριό μας. Ο νευρωτικός τρόπος χειραγώγησης περιέχει ανάγκη για έλεγχο του άλλου (αντί του εαυτού μας), αυταρχισμό, επιβολή κυρώσεων, τιμωριών, εκφοβισμό. Οι τρόποι αυτοί δεν έχουν κανένα μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα, πληγώνουν και ταπεινώνουν το παιδί και χαλάνε μια για πάντα την σχέση και το χτίσιμο εμπιστοσύνης μεταξύ σας. Πώς όμως μπορούμε να θέσουμε το όριό μας, χωρίς να πληγώσουμε ή να ελέγξουμε τον άλλον; Το πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση σχετικά με το ποιο είναι το όριό μας και ποια συμπεριφορά δε μπορούμε να ανεχτούμε γιατί έρχεται σε άμεση αντίθεση με τις δικές μας ανάγκες ή την αξιοπρέπεια μας. Αυτό μπορεί να φαίνεται εύκολο, όμως δεν είναι. Το πρώτο εμπόδιο μπορεί να αφορά στη προσωπική μας ιστορία, στο πώς μας επέτρεπαν ως παιδιά να λέμε όχι, στο πόσο διεκδικητικοί/ές μπορούσαμε να είμαστε. Το δεύτερο εμπόδιο αφορά στο εδώ και τώρα, στη γείωση, στην αναγνώριση της παρούσας στιγμής και της αναδυόμενης ανάγκης μας. Είναι σημαντικό να σκεφτούμε αν τα συναισθήματα που νιώθουμε μας τα προκάλεσαν οι άλλοι από μόνοι τους ή εμείς οι ίδιοι τους δώσαμε τη δύναμη να μας τα προκαλέσουν. Μπορούμε να αντικαταστήσουμε το «με κάνεις και νιώθω θυμωμένος/η», με το «σου δίνω τη δύναμη να με κάνεις

να νιώθω θυμωμένος/η» (Passons 1975 σ.186). Πώς αισθάνεστε τώρα; Ασκηθείτε στο να έχετε επίγνωση του πώς είστε κάθε στιγμή της ημέρας. Τι νιώθετε; Ποια ανάγκη σας αναδύεται αυτή τη στιγμή; Τι αισθάνεστε τώρα που διαβάζετε αυτές τις γραμμές; Στη Gestalt δίνουμε μεγάλη αξία στο παρόν καθώς μόνο αυτό υπάρχει, έστω κι αν κουβαλά μέσα του το παρελθόν μας και τις ελπίδες μας για το μέλλον. Όταν λοιπόν ένα παιδί κάνει φασαρία την ώρα που ο εκπαιδευτικός θέλει ησυχία για να διηγηθεί ένα παραμύθι, μπορεί να πάρει ένα λεπτό πριν αναλάβει αμέσως δράση για να γυρίσει προς τα μέσα, προς τον εαυτό του αντί να στραφεί προς τα έξω. Τι νιώθει που το παιδί κάνει φασαρία; Παραβιάζει κάποιες ανάγκες του εκπαιδευτικού πραγματικά; Ποιες είναι αυτές; Και αν ναι, πώς του δόθηκε η δύναμη να το κάνει; Αν όχι, τι παραβιάζει εκείνη την ώρα; Μήπως έρχεται απλά σε σύγκρουση με το στερεότυπο του καλού και υπάκουου παιδιού; Αν είναι έτσι, τι τον κάνει να συμπεριφέρεται έτσι; Ποια είναι η ανάγκη του παιδιού; Ποια είναι η θέση του;

Β) Μπαίνοντας στη θέση του άλλου: Όταν είμαι σίγουρος για το ποιος είμαι και τι χρειαζομαι, όταν ξέρω που βρίσκεται το δικό μου όριο, μπορώ να πάρω λίγο χρόνο και να μπω στη θέση του άλλου. Αυτό σημαίνει ότι οφείλουμε να δεχτούμε εκ προοιμίου ότι ο άλλος είναι διαφορετικός και ότι δεν τον γνωρίζουμε. Είναι φυσικό ο εκπαιδευτικός να είναι ταυτισμένος με το ρόλο του, μπορεί όμως να χρησιμοποιήσει το μηχανισμό της προβολής για να δει πώς μπορεί να νιώθει ένας μαθητής / ένας γονιός / ο διευθυντής ή ποια είναι η διαδικασία του και συμπεριφέρεται έτσι. Προβάλλουμε, όταν αποδίδουμε χαρακτηριστικά σε κάτι για να φτιάξουμε με τη φαντασία μας κάτι που δεν υπάρχει. Για παράδειγμα, τρεις τελείες σε μια συγκεκριμένη διάταξη, τις βλέπουμε ως τρίγωνο, προβάλλοντας τις γραμμές που λείπουν (Passons 1975 σ.133). Ίσως προβάλλει ήδη όταν λέει ότι ο τάδε μαθητής είναι «αντιδραστικός» ή «κακομαθημένος». Ίσως βλέπει τη δική του αντιδραστικότητα. Μπορεί όμως να χρησιμοποιήσει αυτόν τον μηχανισμό για να μπει στη θέση του μαθητή και να δει τον κόσμο με τα δικά του μάτια. Μήπως είναι απλά κουρασμένος; Μήπως τον απασχολεί κάτι από το σπίτι του; Μήπως δεν έχει καλές σχέσεις με τους συμμαθητές του και δε θέλει να κάτσει δίπλα τους; Μήπως δε του αρέσουν τα παραμύθια και προτιμά να κάνει κάτι άλλο για το οποίο δε παίρνει όμως την άδεια; Επαληθεύστε τις προβολές σας! Ρωτήστε το παιδί! Βοηθήστε το να έρθει σε επαφή με τον εαυτό του και τις ανάγκες του, όπως κάνατε πριν για σας. Αυτό δε σημαίνει ότι εγκαταλείπει κανείς τη δική του θέση ή την ανάγκη της ομάδας για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Αποκτώ ενσυναίσθηση για τον άλλον δε σημαίνει ότι ξεχνώ τον εαυτό του. Σημαίνει ότι συν-αποφασίζω κάτι, το οποίο σέβεται και συμπεριλαμβάνει και τους δυο μας. Εάν η ηλικία του παιδιού ή η κατάσταση το επιτρέπει, μπορεί ο παιδαγωγός να αρχίσει έναν διάλογο μαζί του, που στηρίζεται σε αυτό που αποκαλούμε στη Gestalt «φαινομενολογία». Εστιάζουμε δηλαδή σ' αυτό που φαίνεται, σε ότι βλέπουμε, χωρίς να το κρίνουμε και χωρίς να προβάλλουμε επάνω του τις δικές μας εξηγήσεις. Ας δούμε πώς μπο-

ρεί κανείς να ανοίξει το διάλογο στο προηγούμενο παράδειγμα. Πρώτα λοιπόν περιγράφουμε τι βλέπουμε: πχ. «σε βλέπω να στέκεσαι στην άκρη της τάξης και να πετάς κάτω τα παιχνίδια». Πείτε πώς αισθάνεστε για αυτό «και φοβάμαι ότι δε θα μπορέσω να διαβάσω με ησυχία το παραμύθι» (εδώ βάζετε το δικό σας όριο). Πείτε τι θέλετε να κάνετε τώρα, π.χ. «και θέλω να μάθω αν κάτι σου συμβαίνει ή χρειάζεσαι κάτι από μένα». Τα παιδιά ανταποκρίνονται εντυπωσιακά σε τέτοια άμεση και ειλικρινή επαφή. Εκτός και αν η εμπιστοσύνη έχει κλονιστεί από προηγούμενες εμπειρίες του μαζί σας, οπότε θα χρειαστεί περισσότερο χρόνο. Το πιθανότερο είναι να σας ανοιχτεί, να ανακουφιστεί που κάποιος το πρόσεξε, να ενθαρρυνθεί να μιλήσει για τα δικά του συναισθήματα, αφού το κάνατε ήδη ως εκπαιδευτικός, και να προτείνει μια από κοινού λύση. Οι τεχνικές που περιγράψαμε μέχρι τώρα αφορούν στη σχέση εκπαιδευτικού-παιδιού, και στο πώς μπορεί ο εκπαιδευτικός να πάρει την ευθύνη και να διαχειριστεί διαφορετικά μια δυσκολία ή κρίση στη τάξη του. Με αυτόν τον τρόπο ο εκπαιδευτικός γίνεται ένα μοντέλο συμπεριφοράς προς μίμηση για τα παιδιά. Αυτό ονομάζεται βιωματική μάθηση. Ο τρόπος με τον οποίο ο εκπαιδευτικός χειρίζεται τις κρίσεις με τα παιδιά, μπορεί να τα επηρεάσει στον τρόπο με τον οποίο και τα ίδια συγκρούονται και λύνουν τις συγκρούσεις τους. Ότι ισχύει για τη σχέση τους μαζί του, ισχύει και για τη σχέση τους μεταξύ τους. Μπορεί όμως ο εκπαιδευτικός να κάνει μερικά πράγματα παραπάνω για να βοηθήσει τους μαθητές να λύνουν τις συγκρούσεις τους σύμφωνα με τις ανθρωπιστικές αρχές της θεωρίας Gestalt. Βοηθήστε τα να αποκτήσουν επίγνωση των αναγκών τους, να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, να βάζουν το όριο τους: Σχηματίστε ένα κύκλο στην αρχή της ημέρας και έναν στο τέλος και ρωτήστε τους πώς έρχονται και πώς φεύγουν. Προτείνετε ασκήσεις όπως «τι παρατηρώ στο δωμάτιο», «τι ακούω τώρα» (Passons, 1975 σ. 219). Τα παιδιά χρειάζονται να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους μέσα από τα βιώματά τους στο σχολικό περιβάλλον. Η/Ο νηπιαγωγός μαζί με τα παιδιά θα μπορούσαν να δημιουργήσουν στην τάξη της/του τις γωνίες των συναισθημάτων. Η κάθε γωνία θα συμβολίζει ένα συναισθήμα όπως θυμό, φόβο, λύπη, χαρά, ντροπή. Αντίστοιχα να υπάρχουν ερεθίσματα όπως θυμωμένες κούκλες, χαρούμενες ζωγραφιές, σκοτεινά ή χαρούμενα χρώματα και παιχνίδια που διευκολύνουν την έκφραση των συναισθημάτων. Τα παιδιά ανάλογα με το συναισθήμα που βιώνουν θα μπορούν να επισκεφτούν τη γωνιά που θέλουν να περάσουν χρόνο εκεί και να αποκτήσουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν περισσότερα για το συναισθηματικό τους βίωμα. Διηγηθείτε μια ιστορία και ρωτήστε τους τι τους «έκανε» να νιώσουν η ιστορία. Βλέποντας πόσες διαφορετικές αντιδράσεις υπάρχουν, βοηθήστε τα να καταλάβουν ότι κάτι ή κάποιος δε μας «κάνει» να νιώθουμε με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Ο καθένας μας αντιδρά διαφορετικά σε αυτό που συμβαίνει και είναι υπεύθυνος μόνο αυτός γι' αυτό. Ο/Η νηπιαγωγός μπορεί να διευκολύνει τα παιδιά να νιώσουν τη μοναδικότητα και τη διαφορετικότητα τη δική τους και των άλλων με μια απλή βιωματική άσκηση. Το κάθε παιδί θα

έχει ένα πορτοκάλι. Αρχικά, η/ο νηπιαγωγός μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να αγγίξουν, να παρατηρήσουν, και να μυρίσουν το πορτοκάλι τους. Στη συνέχεια και ενώ το κάθε παιδί γευτεί ένα κομμάτι από το πορτοκάλι του ενθαρρύνεται να το ανταλλάξει με τους συμμαθητές του. Πολύ γρήγορα, τα παιδιά θα κατανοήσουν ότι κανένα πορτοκάλι δεν είναι ακριβώς το ίδιο με το άλλο. Το κάθε ένα είναι μοναδικό και γευστικό. Πολλές φορές τα παιδιά δεν ανταποκρίνονται στο αίτημα των ενηλίκων για άμεση έκφραση των συναισθημάτων τους, καθώς αυτό μπορεί να το βιώσουν σαν απειλή ή/και σαν έκθεση. Ο/Η νηπιαγωγός, αναγνωρίζοντας το πώς τα παιδιά αρχικά, βιώνουν τη συναισθηματική έκφραση σαν μια επίπονη διαδικασία, μπορεί να τα διευκολύνει με το να εισάγει στην ομάδα του έναν φανταστικό φίλο/ κούκλα π.χ. τον Μίκυ. Τα παιδιά μπορούν, αρχικά, να συστηθούν στον Μίκυ λέγοντας κάτι για τον εαυτό τους. Στη συνέχεια, ο φανταστικός φίλος/ κούκλα, σαν ένα μέλος της ομάδας μπορεί να ακούσει, να αισθανθεί και να εκφράσει τα συναισθήματα κάποιου από τα παιδιά της ομάδας. Διδάξτε τους τον τρόπο να μπαίνουν στη θέση του άλλου. Αυτό μπορεί να γίνει πολύ ωραία μέσω παίξιμο ρόλων (role playing). Σκηνοθετείστε μια απλή συγκρουσιακή κατάσταση και καλέστε τα παιδιά να παίξουν όχι το ρόλο του εαυτού τους ή αυτού με τον οποίο ταυτίζονται περισσότερο, αλλά το ρόλο αυτού που νομίζουν ότι έχει άδικο ή δεν συμπαθούν. Κάντε μια συζήτηση μετά για το πώς ένιωσαν ως «ο άλλος» και αν έχει αλλάξει τώρα κάτι στον τρόπο που βλέπουν τα πράγματα. Όπως είπαμε και προηγουμένως, υπάρχουν πολλοί δημιουργικοί τρόποι να διδάξετε στα παιδιά να σέβονται τον εαυτό τους, να βάζουν το προσωπικό τους όριο, και να συμπεριλαμβάνουν τον άλλο όταν προσπαθούν να λύσουν μια σύγκρουση. Στη Gestalt θεωρούμε ότι η αυτοεπίγνωση και η ανάληψη ευθύνης είναι τα δύο βασικά συστατικά για ανάπτυξη και ωρίμανση. Η ψυχολογική ανάπτυξη και ωρίμανση των παιδιών ελπίζουμε ότι μπορεί να είναι και οι δικοί σας βασικοί εκπαιδευτικοί στόχοι!

8. Ένας Κοινός Επίλογος - Βιωματική Διαδικασία Διημερίδας

Η ως άνω παρουσίαση, αποτελεί το καταστάλαγμα της εμπειρίας μας ως ψυχοθεραπευτές Gestalt το οποίο ενισχύθηκε από την ευκαιρία που είχαμε να δουλέψουμε με νηπιαγωγούς στα πλαίσια της διημερίδας «Προσεγγίζοντας τη Διαφορετικότητα στην Προσχολική Εκπαίδευση» τον Απρίλιο (8 & 9) του 2011, που οργάνωσε η Σχολική Σύμβουλος της 55ης Περιφέρειας Ανατολικής Αττικής. Η θερμή ανταπόκριση των εκπαιδευτικών στις βιωματικές ομάδες που οργανώσαμε μας έπεισε για το ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η βιωματική μάθηση στο χώρο του σχολείου και ότι ο εκπαιδευτικός μπορεί να στηριχτεί σε αυτή για να αντιμετωπίσει τις συγκρούσεις και τη διαφορετικότητα. Οι εκπαιδευτικοί είχαν την ευκαιρία μέσω ειδικά σχεδιασμένων ασκήσεων να έρθουν σε επαφή με το ίδιο και το διαφορετικό, με τις προβολές που κάνουμε όταν συναντάμε κάποιους που δεν γνωρίζουμε

και με την αλήθεια της φράσης «μέσα στο διαφορετικό συναντώ τον εαυτό μου και μέσα στο ίδιο συναντώ τον άλλο». Επίσης, οι εκπαιδευτικοί είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν να «μπουν στη θέση του άλλου», στη θέση του γονιού και του παιδιού και να δουν τον κόσμο με τα δικά τους μάτια. Έγινε έτσι φανερό ότι ο μόνος δρόμος προς την επίλυση μιας σύγκρουσης είναι η ΣΧΕΣΗ. Να πάρω την ευθύνη λοιπόν, να φτιάξω σχέση ΕΓΩ-ΕΣΥ με τον άλλον και να τον συμπεριλάβω στην οπτική μου. Αυτό δε συνιστά απλώς μια ανθρωπιστική αρχή, αλλά συμβάλλει στην προσωπική ανάπτυξη του καθενός. Επειδή το ίδιο μας ενώνει αλλά η επαφή μας με το διαφορετικό μας μεγαλώνει. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η ανάγκη για τους εκπαιδευτικούς να «μεγαλώσουν» και να εξελίσσονται είναι εμφανής καθώς οι ίδιοι αποτελούν το μοντέλο, το παράδειγμα συμπεριφοράς και ζωής για τους μαθητές τους. Η βιωματική εκπαίδευση προσφέρεται σε πολλά πλαίσια από θεραπευτές Gestalt και προτείνεται σε όσους ενδιαφέρονται για προσωπική ανάπτυξη και ενδυνάμωση των σχέσεών τους. Η επαφή μας με τις ομάδες των εκπαιδευτικών που δουλέψαμε, μας έφερε σε επαφή με τα δικά μας «αποξενωμένα» κομμάτια, μας έκανε να απορρίψουμε τα δικά μας στερεότυπα και προκαταλήψεις για το ρόλο τους και μας μεγάλωσε ως ανθρώπους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Attwood, T., (2007), *The Complete Guide to Asperger's Syndrome*, United States: Thomson-Shore, Inc
- Blumenthal, M., (2001), *A field of difference: A Gestalt consideration of learning disabilities*, in McConville & G.Wheeler (eds), *The Heart of Development, Vol II: Adolescence*, Hillsdale, NJ: Gestalt Press pp: 153-169
- Buber, M., (1958) *I and Thou*, New York, NY: Scribner
- Glaserfeld, E., (1985), *Reconstructing the Concept of Knowledge*, *Archives de Psychologie* 53, 91-101
- Glaserfeld, E., (1989), *Cognition, construction of Knowledge and Teaching*, *Synthese*, 80, 121-140
- Hycner, R., Jacobs, L., (1995), *The healing relationship in Gestalt Therapy*, Gestalt Journal Press
- Hycner, R., (1993), *Between Person and Person*, Gestalt Journal Press
- Levin, P., (1974, 2007) *Becoming the way we are* Menlo Park CA: Trans Pubs
- McConville & G.Wheeler (eds), *The Heart of Development, Vol II: Adolescence*, Hillsdale, NJ: Gestalt Press
- Nevis, E., (2007) *Θεραπεία Gestalt Θεωρία και Εφαρμογές*, εκδόσεις Διόπτρα
- Passons, W., (1975), *Gestalt Approaches in Counseling*, ed: Holt, Rinehart & Wiston
- Perls, F.S, Hefferline, R.F & Goodman, P., (1951), *Gestalt therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*, New York: Julian Press
- Williams, S.T, Conger, K.J & Blozis, (2007), *The Development of Interpersonal Aggression During Adolescence: The Importance of Parents, siblings and Family Economics*, *Child Development*, 78 (5), 1526-1542
- Yontef, G., (1993), *Awareness, dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy*, Gestalt Journal Press
- Zinker, J.C., (1977), *Creative Process in Gestalt Therapy*, New York: Vintage

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ: Ορφανού Αντιγόνη

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: **Αλεξιά Ιωάννα, Γεραζούνη Σωτηρία, Γεωργίου Ειρήνη, Γουργούλη Βασιλική, Ευθυμιοπούλου Νάσια, Καλαιτζή Ελπίδα, Καλούδη Ευαγγελία, Κωνσταντινίδου Χριστίνα, Μπούνδρη Μαρία**



Έγιναν όλα;

Εν καιρώ πανδημίας, το κοντέρ του Χρόνου μοιάζει να μηδενίζεται. «Και όσα δεν έγιναν;», «Τι κάνουμε τώρα;», «Πώς θα είναι μετά;» Αυτό το κοντέρ δεν

παύει όσο υπάρχουμε. Ο χρόνος όμως φανερώνει την υπαρξιακή «αναμέτρηση» στη ζωή ίσως τώρα πιο πολύ από ποτέ, και όχι μόνο την «πραξιακή». Ακόμα και αν η ερώτηση «Τι κάνουμε τώρα;» μπορεί να απαντηθεί και οφείλει να μας οδηγεί κάποιες φορές σε δράση μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, η ίδια προσλαμβάνει βάρος υπαρξιακό γιατί μέσα σε αυτή την ερώτηση υπάρχει και το «ποιοι είμαστε τώρα;», «τι είμαστε τώρα;», «πώς είμαστε τώρα;». Αν σταθούμε μπροστά σε αυτά, ξεπετάγεται άλλο ένα ερώτημα: «πώς επαναπροσδιοριζόμαστε;», ή, αν θέλετε, ακόμα και το «πώς επαναπροσδιορίζεται το ανθρώπινο είδος τώρα;» Όσο σχετιζόμαστε με τη ζωή, τους άλλους γύρω μας, τα πράγματα, τη φύση, τον εαυτό μας σαν να είναι αντικείμενα, που κάτι πρέπει να τα κάνουμε για να κυλά ο χρόνος και το χρήμα, τότε η πορεία είναι απόλυτα γραμμική. Τα αντικείμενα καταναλώνονται. Ο χρόνος γίνεται κλειψύδρα μίας κατεύθυνσης. Ο ρυθμός της εμπειρίας μας είναι η αντίστροφη μέτρηση (survival mode). Μήπως σήμερα το «διανθρώπινο» του Buber έρχεται περισσότερο από ποτέ ως ανάγκη επαναπροσδιορισμού του είδους και του σχετιζομένου; Οι εναλλακτικοί τρόποι του «σχετιζομένου» μέσω «διαπλανητικών διαδικτυακών διασωληνώσεων» (!) δεν καταφέρνουν να αντικαταστήσουν την επιτακτική ανάγκη της «αλληλο-ύπαρξης» που προσδιορίζει το ανθρώπινο είδος. Ο αυθεντικός διάλογος που καλλιεργεί την εμπιστοσύνη στο «μεταξύ», η επαφή μέσα από τη «χάρη», μέσα από το «ανείπωτο», η αληθινή συνάντηση, μεταφέρουν το άτομο από την απλή επιβίωση στη σφαίρα της ανθρωπότητας. Ο χρόνος αυτού του είδους εμπειρίας της επαφής μοιάζει ορισμένες φορές με ένα «αιώνιο τώρα» που ενέχει απαντήσεις για τα ανοικτά ερωτήματα του παρελθόντος και ταυτόχρονα διαμορφώνει δυναμικά τις ερωτήσεις για το μέλλον. Και αν ο φόβος και η ελπίδα τώρα εναλλάσσονται σε όλους μας αδιάλειπτα από μορφή σε φόντο και από φόντο σε μορφή, ως εμπιστευθούμε ξανά ότι στην αληθινή συνάντηση με τη ζωή, ο χρόνος πάντα είναι κυκλικός, η ανασυγκρότηση διαρκής, η εναλλαγή αέναη, αρκεί, το μυαλό μας να εκπαιδευτεί σ' εκείνο που η καρδιά μας ήδη ξέρει...*

Όλα έγιναν-

Και η αποκάλυψη

Πάντα μπροστά μας**

Ελένη Χατζηγεωργίου, Ψυχολόγος (ΕΚΠΑ), Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, μέλος HAGT και EAGT, Χοροθεραπεύτρια και Εκπαιδεύτρια DRT (Dance-Rhythm-Therapy).

(*) Hycner, R. & Jacobs, L. (2018). Η Θεραπευτική Σχέση ως Ίαση στην Ψυχοθεραπεία Gestalt, (σελ.198). Αθήνα: Εκδόσεις Ι.Σιδέρης.

(**) Σαβίνα, Ζ. (2002). Χαϊκού «τα φύλλα στο δέντρο ξανά». Μια Παγκόσμια Ανθολογία, (σελ. 394). Αθήνα: Εκδόσεις 5+6.

• Σκέψεις από το residential βιωματικό τριήμερο εργαστήριο «Mind the Gap»

Το βιωματικό τριήμερο «Mind the Gap» στην Εύβοια ήταν για μένα μια μοναδική εμπειρία. Η αλήθεια είναι ότι ως πρώτη μου

φορά σε τέτοια δράση, δεν ήξερα τι ακριβώς να περιμένω και πήγα χωρίς να ξέρω και κανέναν άλλο συμμετέχοντα. Αυτό στην αρχή μου δημιούργησε ένα περίεργο συναίσθημα γιατί νόμιζα ότι όλοι οι άλλοι είτε είχαν περισσότερες ανάλογες εμπειρίες, είτε είχαν ήδη έρθει μαζί με γνωστούς ή φίλους. Αυτά όλα ξεπεράστηκαν πολύ γρήγορα γιατί και η Δέσποινα και η Νία φρόντισαν γι' αυτό και γιατί οι πιο έμπειροι συμμετέχοντες αγκάλιασαν τους άλλους, κυριολεκτικά και μεταφορικά. Αυτά όλα αφορούν τις πρώτες ώρες του τριημέρου. Πολύ γρήγορα μπήκαμε στο ζουμί της εμπειρίας που για μένα λειτούργησε σε σωματικό, συναισθηματικό και νοητικό επίπεδο με τρόπους που δεν περίμενα. Κάθε session ήταν σαν άνοιγμα μιας πόρτας, μερικές φορές ευχάριστο, άλλες φορές δύσκολο και άλλες φέρνοντας πολύ διαφορετική εμπειρία από ότι σκεφτόμουν ότι θα έφερνε. Για μένα το νοητικό κομμάτι ήταν και είναι το πιο εύκολο ενώ το συναισθηματικό το πιο κλειστό. Το σωματικό συνήθως ακολουθεί τα δύο. Το δέσιμο των τριών όμως, και το πώς λειτούργησαν μέσα στις δραστηριότητες του τριημέρου ήταν εξαιρετική εμπειρία. Χωρίς να μπω σε λεπτομέρειες για τις επιμέρους δραστηριότητες, θέλω να πω ότι τις βρήκα πολύ καλά «ζυγισμένες» ανάμεσα σε αυτά που καταλαβαίνω εγώ ως σφαίρες του σωματικού, συναισθηματικού και νοητικού. Επίσης, πολύ σημαντικό ρόλο έπαιξε και ο αριθμός των συμμετεχόντων, 12, που είχαν όλοι το χώρο και το χρόνο να βγάλουν κομμάτια του εαυτού τους. Αυτοί οι 12 δεθήκαμε πολύ και ακόμα και τώρα έχουμε σχέσεις και επικοινωνία, πράγμα εξαιρετικό αν αναλογιστεί κανείς ότι πριν το βιωματικό τριήμερο δε γνωριζόμασταν καν. Η επαφή όμως μέσα από τις εμπειρίες του τριημέρου ήταν ιδιαίτερα ενωτική. Κάποιες στιγμές ήταν σαν να έβγαζε ο ένας ένα κλειδί, το έδινε στην ομάδα και το έπαιρνε ένας άλλος και άνοιγε μια δικιά του κλειδωμένη πόρτα. Ακούγεται πολύ κλισέ αλλά ήταν συγκλονιστική εμπειρία. Σαν άνθρωπος με πολλά χρόνια εμπειρίας στη διδασκαλία και την οργάνωση διδασκικών εμπειριών, μου είναι ξεκάθαρο ότι αυτό που έγινε είναι αποτέλεσμα πολύ καλής προετοιμασίας από τις δύο οργανώτριες, σε όλα τα επίπεδα, συμπεριλαμβανομένης και της επιλογής των συμμετεχόντων. Έπαιξε επίσης πολύ σημαντικό ρόλο ότι είχαμε όλο το χώρο του ξενώνα δικό μας, και ότι αυτός ήταν μέσα στη φύση και μακριά από περισπασμούς. Επίσης το φαγητό ήταν λιτό και υγιεινό, αν ήξερα βέβαια πώς (και πόσο) θα ήταν θα είχα φέρει μαζί μου και ξηρούς καρπούς. Προσωπικά έκλεισα και το κινητό για το τριήμερο, και έτσι μου ήταν πιο εύκολο να αφοσιωθώ σε αυτό που γινόταν εκεί, και που είχε τόσα καινούργια δεδομένα να επεξεργαστώ. Νομίζω ότι το μόνο που θα ήθελα διαφορετικό ήταν να κρατούσε λίγο περισσότερο η όλη εμπειρία, αλλά καταλαβαίνω πόσο δύσκολο είναι αυτό.

Σε αυτό το σημείο νομίζω ότι είναι σημαντικό να ξεκαθαρίσω κάτι: η εμπειρία δεν είναι εύκολη. Δεν είναι σαν να πηγαίνεις ένα τριήμερο σε ένα νησί με μια μεγάλη παρέα για χαλάρωση. Είναι μια πάρα πολύ έντονη εμπειρία, και είναι δύσκολο να προβλέψει κανείς τι θα βγάλει από τον καθένα, άρα και από τους άλλους σαν επακόλουθο. Είναι όμως μια εμπειρία με πολύ φως, πολλά ερεθίσματα για να κοιτάξεις «μέσα» στο κενό και να δεις τι γίνεται. Θα το ξανάκανα σίγουρα.

Ρήγας Γουλιμάρης, Senior Lecturer in Media & Communications, Canterbury Christ Church University

ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΕΚΦΡΑΣΗ**Άνθρωποι και σώματα**

Άνθρωποι και σώματα κυκλοφορούν
ανάμεσα μας.

Μορφές άσχετες μεταξύ τους. Έτσι
πιστεύεις.

Οριζόντιες γραμμές. Ηλεκτροφόρα
καλώδια με βαρύ φορτίο.

Όλα τα σχήματα και όλα τα χρώματα.
Αχαρτογράφητες γραμμές ενός διπο-
λικού φαινομένου.

Σώματα εγκλωβισμένα σε νόρμες και
στερεοτυπικές αναφορές, λες και αυ-
τές πως είναι υπάρξεις.

Σώματα όμοια στην κατασκευή τους φέρνουν ιστορίες διαφορε-
τικές.

Σώματα που ψιθυρίζουν συνεχώς όμως τα αυτιά κωφεύουν.

Καμιά τιμή για αυτά! Καμιά τιμή για να αγγίξουν την Ανάσταση.

Περιφερόμενες εικόνες μιας άσκοπης λιτανείας.

Παρατηρούμενα που ξεχάστηκαν από τον παρατηρητή.

Και όμως αυτά μιλάνε. Είναι το σύμπτωμα που πρέπει να ακού-
σεις.

Είναι η κυρτή η ράχη και το τραυματισμένο γόνατο.

Είναι το νευρικό περπάτημα και το τραύλισμα στην ομιλία.



Είναι ο κόμπος στο λαιμό και η ρηχή αναπνοή.

Είναι το σώμα σου ο Ναός σου.

Είναι αυτό που περιμένει εσένα να βάλεις λάδι στα καντήλια και
να ψάλεις προσευχές.

Είναι εσύ. Και εσύ είσαι αυτό.

Και Είστε ένα.

Ένα μοναδικό. Ένα απόλυτα ολοκληρωτικό. Ένα υπέροχο και άγιο
μαζί.

Είστε ένα. Είστε η μοναδική εμπειρία του Ένα και μόνο μια φράση
ταιριάζει σε αυτήν εδώ τη Ολότητα. «Πορεύσου εν Ειρήνη».

Κωνσταντίνα Κουτρουφίνη, 4ο έτος

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Δέσποινα Μπάλλιου

Οργάνωση & Επιμέλεια: Έλσα Αγγελίδη

Γραμματειακή υποστήριξη: Βάλια Γιαννακοπούλου

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Αλεξιά Ιωάννα, Γεραζούνη Σωτηρία, Γεωργίου Ειρήνη, Γου-
λιμάρης Ρήγας, Γουργούλη Βασιλική, Διοματάρης Δημήτρης, Ευθυμιοπούλου Νάσια, Καλαϊτζή
Ελπίδα, Καλούδη Ευαγγελία, Κοτσογλανίδη Αδμαντία, Κουτρουφίνη Κωνσταντίνα, Κωνσταντι-
νίδου Χριστίνα, Μπάλλιου Δέσποινα, Μπουλαντζέ Σοφία, Μπούνδρη Μαρία, Ορφανού Αντιγόνη,
Χατζηγεωργίου Ελένη, Siemens Harm

ΙΑΝΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΒΙΒΛΙΟΥ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

ΑΝΟΙΞΗ 2021

Οι εγγραφές ξεκίνησαν!

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ
ΔΙΟΡΘΩΣΗ - ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ

(Δια Ζώσης - αντι-covid τμήματα με χρήση πλατφόρμας zoom)

ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ
(e-learning - ασύγχρονη διδασκαλία)



ianos-seminaria.gr

GESTALT FOUNDATION - Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης

Μητροπόλεως 109, 546 22 Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310 283 588

e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

Γ. Σισίνη 39, 115 28 Αθήνα, τηλ.: 210 72 54 010

e-mail: athina@gestaltfoundation.gr

Ασκληπιού 6, 412 22 Λάρισα, τηλ.: 2310 283588

e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

www.gestaltfoundation.gr

facebook: gestaltfoundation

IANOS.GR