

ΑΣΚΗΣΗ ΕΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ

Τεχνική: Δημιουργικής Γραφής

Μια ομάδα μαθητριών του Λυκείου όπου εργάζομαι ως Σύμβουλος, λίγο πριν τελειώσουν την Γ' Τάξη, με επισκέφτηκαν για να μου θέσουν τους προβληματισμούς τους για το μέλλον και ζήτησαν τη βοήθειά μου προκειμένου να κάνουν τις επαγγελματικές τους επιλογές.

Από την πρώτη συζήτηση που είχα μαζί τους διαπίστωσα πως ενώ σε λίγο θα τελείωναν το σχολείο, δεν είχαν καταλήξει σε κάποια συγκεκριμένη επαγγελματική επιλογή. Σχεδόν όλες είχαν πάνω από τρεις επιλογές στο μυαλό τους και όλες ήταν σχεδόν ισοδύναμες.

Τις ρώτησα ποια ήταν τα κριτήρια αυτών των εναλλακτικών επιλογών τους και διαπίστωσα πως δεν ήταν ενιαία και ισχυρά. Είχαν όμως ένα κοινό χαρακτηριστικό, σε όλες τις μαθήτριες τα κριτήρια αυτά για την επαγγελματική τους επιλογή δεν προέκυπταν από τον ίδιο τους τον εαυτό, αλλά θα μπορούσαμε να πούμε μεταφορικά τα πήραν έτοιμα από ένα «στοκ» κριτηρίων του περιβάλλοντός τους, που πιθανόν να μην αντιπροσώπευαν τα δικά τους χαρακτηριστικά και τις δικές τους ανάγκες.

Τις ρώτησα, «αν σας ζητούσα να μου πείτε μία από τις επιλογές σας που σας αρέσει περισσότερο από όλες τις άλλες ποια θα ήταν αυτή;» και μου απάντησαν «όλες μας αρέσουν το ίδιο, γι' αυτό και δεν μπορούμε να αποφασίσουμε». «Τότε» τους είπα «θα μπορούσατε να ακολουθήσετε οποιαδήποτε από τις επιλογές σας και να είσαστε το ίδιο ικανοποιημένες όσο θα είσαστε αν είχατε ακολουθήσει τις υπόλοιπες».

Η απάντησή τους ήταν: «δεν ξέρουμε, δεν είμαστε καθόλου σίγουρες πως θα είναι έτσι...»

Σκέφτηκα τότε να τους κάνω μια άσκηση εαυτογνωσίας, χρησιμοποιώντας την τεχνική της Δημιουργικής γραφής (Creative Writing). Ας δούμε τι μου έγραψαν:

«Όλα ξεκίνησαν κάποιο πρωϊνό του Ιουλίου. Έκανε τρομερή ζέστη και εγώ ήμουν μόνη μου σπίτι, είχα αρχίσει να βαριέμαι, ώσπου μου ήρθε η ιδέα να κανονίσω με τις φίλες μου να πάμε για μπάνιο στη θάλασσα. Σε κάποια κοντινή παραλία που θα μας χάριζε τη δροσιά.

Ενώ είχαμε κανονίσει την ώρα με τα κορίτσια, ένα απρόσμενο τηλεφώνημα τα αλλάζει όλα, ένα τηλεφώνημα που ερχόταν από το παρελθόν, έτοιμο να αλλάξει και να ανατρέψει το παρόν. Ήτανε μια «ψυχή» που κάποτε αγάπησα και με πλήγωσε βαθιά, μια ψυχή που μου δημιούργησε καλά και κακά συναισθήματα.

Πήρα λοιπόν την απόφαση να ξεγράψω το παρελθόν και να κοιτάξω το μέλλον. Έτσι πήγα στη θάλασσα με τις φίλες μου, όπως το είχαμε κανονίσει. Καθίσαμε κάτω από τις ομπρέλες, βάλουμε το αντηλιακό και

το καπέλο μας. Το μέρος ήταν πανέμορφο και γεμάτο παιδιά της ηλικίας μας.

Τότε ήρθε ένα γλυκό και καλογυμνασμένο αγόρι και μας ζήτησε να συμμετάσχουμε μαζί τους στο φιλικό αγώνα beach volley. Χωρίς δεύτερη σκέψη δεχτήκαμε. Γνωρίσαμε τα παιδιά της ομάδας και ξεκίνησε ο αγώνας. Μετά από μια ώρα κουραστικού αγώνα δώσαμε ραντεβού σε ένα club για να γιορτάσουμε τη νίκη μας.

Μπήκαμε στο club πήραμε τα ποτά μας και καθίσαμε. Ξαφνικά άρχισαν να πέφτουν μπαλόνια από την οροφή και ξεπρόβαλε ο Μελ Γκίμπσον με την τούρτα των γενεθλίων μου που μαρτυρούσε την ηλικία μου. Έσβησα τα κεριά και άρχισε ένα ξέφρενο πάρτυ.

Το επόμενο πρωί πήγα αργοπορημένη στη δουλειά εξ' αιτίας του χτεσινοβραδινού γλεντιού όπου δέχθηκα την απόλυσή μου».

Κάποιες παρατηρήσεις – επισημάνσεις από την ιστορία της ομάδας των μαθητριών θα μπορούσαν να ήταν οι εξής:

- Η ιστορία διαδραματίζεται καλοκαίρι (εποχή ξενοιασιάς-ανεμελιάς)
- Αναζήτηση διεξόδου (αυτή είναι το μπάνιο με τις φίλες)
- Τηλεφώνημα από το παρελθόν που είναι έτοιμο να ανατρέψει το παρόν (ισχυρό παρελθόν)
- «Ψυχή που αγάπησα και με πλήγωσε βαθιά» (αποφυγή τροποποιητικών και διστακτικών στοιχείων)
- Ψυχή που μου δημιούργησε καλά και κακά συναισθήματα
- Πήρα απόφαση να ξεγράψω το παρελθόν και να κοιτάξω το μέλλον (το παρόν;)
- Βάλαμε αντηλιακό και το καπέλο μας (συνέχεια συλλογισμών)
- Το μέρος πανέμορφο και γεμάτο παιδιά της ηλικίας μας
- Ήρθε ένα γλυκό και καλογυμνασμένο αγόρι
- Χωρίς δεύτερη σκέψη δεχθήκαμε
- Μετά από μία ώρα δώσαμε ραντεβού για να γιορτάσουμε τη νίκη μας
- ...και ξεπρόβαλε ο Μελ Γκίμπσον
- Αρχισε ένα ξέφρενο πάρτυ (άλλο πάρτυ)
- Το επόμενο πρωί πήγα στη δουλειά όπου δέχθηκα την απόλυσή μου

Πρόκειται για μια όμορφη καλοκαιρινή ιστορία με πλήθος συναισθημάτων (καλά και κακά), όπου τα άτομα φαίνονται να κάνουν άλματα από το παρελθόν στο μέλλον, από την μία κατάσταση στην άλλη, είναι «παντού» και «πουθενά», βρίσκονται σε μια συνεχή αναζήτηση του «άλλου», αυτού που θα τους δώσει την ικανοποίηση, την πληρότητα την ευτυχία, διότι αυτά ίσως αναζητούν. Πρόκειται στην ουσία για την αναζήτηση του εαυτού τους ή του πλήθους εαυτών που αποτελούν το σύνθετο οικοδόμημα τον «εαυτό» (Κωσταρίδου-Ευκλείδη), στο οποίο

ενσωματώνονται ο πραγματικός εαυτός, ο ιδανικός – επιθυμητός εαυτός, ο εαυτός όπως τον βλέπουν οι άλλοι, ο εαυτός όπως τον βλέπει το άτομο σε διάφορα κοινωνικά πλαίσια, ο εαυτός και οι ικανότητές του σε διάφορους τομείς δεξιοτήτων, ο εαυτός σε σχέση με το τι έκανε στο παρελθόν, με το τι μπορεί να κάνει στο παρόν ή το τι πρέπει να κάνει στο μέλλον.

- Έμφαση στη διασκέδαση και τη συναισθηματική αναζήτηση (σε αντίθεση με την επαγγελματική αναζήτηση)

- Αποδοχή της απόλυσης ως κάτι το αναμενόμενο, ή δεδομένο, κάτι που δεν είχα προτεραιότητα.

Είναι ένα ευχάριστο, όμορφο, νεανικό σενάριο, με στρωτή και συνεχή υπόθεση, με πλούσια συναισθήματα, κοινά ενδιαφέροντα και από τις 5 μαθήτριες, αναμενόμενη «εν πολλοίς» στάση στην εφηβεία, με έντονο όμως το στοιχείο της αναζήτησης και της κοινωνικά ενεργού στάσης (συμμετοχή σε δραστηριότητες κοινωνικές, σε ομάδες).

Υπάρχει μικρή αναφορά στον επαγγελματικό τομέα, ίσως διότι γι' αυτές δεν είναι κάτι βέβαιο, κάτι που θα τους προσφέρει προσωπική και συναισθηματική κάλυψη, (κάτι που συμβαίνει σε μεγάλη συχνότητα και στους άλλους νέους) και επομένως δεν έχει έντονο προσωπικό ενδιαφέρον.

Σε γενικές γραμμές, θα μπορούσε να ήταν ένα «σενάριο» γραμμένο από ένα μεγάλο μέρος της νεολαίας σήμερα, που δείχνει την επαγγελματική αβεβαιότητα και τις συνέπειες που αυτή έχει στην ατομική, συναισθηματική και ψυχολογική πληρότητα των νέων.

Για την ομάδα μας, το παρόν δείχνει απρόσιτο και ίσως λίγο τρομακτικό. Αποφεύγουν να ασχοληθούν μ' αυτό. Εναποθέτουν τις ελπίδες στο μέλλον (κάτι όμως που εξαρτάται από το πώς θα χειριστούν το παρόν), και αντλούν συναισθήματα (καλά και κακά) από το παρελθόν. Αποφεύγουν ίσως να ασχοληθούν με την πραγματικότητα, επειδή δεν διδάχθηκαν να το κάνουν ή δεν τους προσφέρθηκε η απαραίτητη Συμβουλευτική βοήθεια τα προηγούμενα χρόνια στο σχολείο (Γυμνάσιο και πρώτες τάξεις του Λυκείου).

Η Συμβουλευτική Παρέμβαση:

Η θεραπεία Gestalt θα μπορούσε να έχει ικανοποιητικά αποτελέσματα στην ομάδα, διότι διαπιστώνεται μια ανολοκλήρωτη σχέση «Μορφής-πεδίου» και εμμονή στο παρελθόν και το μέλλον προσπερνώντας το παρόν. Οι έννοιες της ευθύνης, της επίγνωσης της πραγματικότητας και της εαυτογνωσίας δεν φαίνεται να είναι απόλυτα συνειδητοποιημένες. Τα άτομα σε κάθε φάση της ιστορίας τους, φαίνεται να αναζητούν τη θέση τους στο «όλον», το οποίο με τη σειρά του δεν είναι πλήρες, διότι τουλάχιστον δεν περιλαμβάνει τον τομέα «επάγγελμα».

Σύμφωνα με τη θεωρία του Perls «Εμπειρία είναι η λειτουργία του ατόμου μέσα στο περιβάλλον (φυσικό, κοινωνικό, επαγγελματικό, πολιτισμικό κλπ), η οποία και αποτελεί μια δημιουργική ενεργό προσαρμογή του ατόμου μέσα σ' αυτό. Κατά την απόκτηση εμπειρίας το άτομο εξελίσσεται, αναπτύσσεται και «οργανώνει» το αντιληπτικό πεδίο πληρέστερα. Η «οργάνωση» σε «όλα» (Gestalten) είναι ανάγκη του ατόμου. Έτσι το άτομο γίνεται μέρος (όχι απλώς μετέχει) μιας διαδικασίας συνεχούς γίνεσθαι. Όταν ικανοποιείται μία ανάγκη, και δημιουργείται μια πλήρης Gestalt, αυτό λειτουργεί ισορροπητικά υπέρ του οργανισμού.

Παθολογική κατάσταση δημιουργείται όταν διαταράσσεται η σχέση «μορφής – πεδίου». Όταν το «όλον» διασπάται και αποδιοργανώνεται, καθίσταται αδύνατη η ισορρόπηση και επανοργάνωση.

Κύριος σκοπός της παρέμβασης με βάση τη θεωρία αυτή, είναι ο εντοπισμός των ανολοκλήρων «όλων» στο άτομο και η αποκατάσταση της νοητικής ισορροπίας και της σχέσης «μορφής – πεδίου».

Για να γίνει αυτό χρειάζεται να εντοπιστεί το σημείο της αποϊσορρόπησης (π.χ το επαγγελματικό πεδίο) μέσω της συνειδητοποίησής της και να επιδιωχθεί η επανασυγκρότηση ενός διαταραγμένου «όλου», η επανένωση των μερών και η ολοκλήρωση των ανολοκλήρων έργων.

Για να επιτευχθεί ο παραπάνω σκοπός στα άτομα του παραδείγματός μας, θα πρέπει να γίνει ομαδική προσέγγιση. Η συμπεριφορά του Λειτουργού (η δική μου στο παράδειγμα), θα πρέπει να είναι περισσότερο ενεργός και αποφασιστική. Θα χρησιμοποιηθεί η σύγκρουση με το άτομο, όταν κρίνεται απαραίτητο, η ερώτηση, η πρόκληση, η παροχή οδηγιών, η διδασκαλία, σε μεγαλύτερο βαθμό απ' όσο στις ατομοκεντρικές προσεγγίσεις. Ο θεραπευτής δεν θα πρέπει να διστάζει να δώσει εντολές, να χρησιμοποιεί την πειθώ, να ερμηνεύσει τη συμπεριφορά. Θα δοθεί έμφαση στη διαδικασία της εμπειρίας (πως αντιδρά το άτομο, πως επικοινωνεί, πως θυμάται, πως σχετίζεται, πως γενικά συμπεριφέρεται).

Η ενεργητική συμμετοχή του ατόμου σε νέες σχέσεις, σε νέα μορφή συμπεριφοράς (π.χ να κάνουν πρακτική εξάσκηση οι μαθήτριες στο χώρο εργασίας κάθε μιας από τις επαγγελματικές επιλογές τους), είναι βασικό στοιχείο της «θεραπείας».

Θα δοθεί έμφαση κυρίως στις σκέψεις και τα συναισθήματα του παρόντος παρά σε εμπειρίες του παρελθόντος.

Η συνειδητοποίηση η ίδια μπορεί και από μόνη της να έχει θεραπευτικές επιπτώσεις.

Ένας άλλος σκοπός της παρέμβασης θα είναι να βοηθηθούν τα άτομα να συνειδητοποιήσουν τη δική τους ευθύνη για ό,τι τους συμβαίνει και

ίσως για ότι θα τους συμβεί. Δίνεται, με άλλα λόγια, έμφαση στην ανάπτυξη υπευθυνότητας στα άτομα.

Άλλες τεχνικές, στην εφαρμογή της «θεραπείας» αυτής, και με σκοπό πάντοτε τη ολοκλήρωση και οργάνωση του «όλου», είναι η τεχνική της κενής καρέκλας, η προβολή, η χρήση του πρώτου ενικού προσώπου στο διάλογο (το «εγώ» φέρνει το άτομο στην κατάσταση να δει τον ίδιο τον εαυτό ως υπεύθυνο), το παίξιμο ρόλων αλλά και η αναστροφή ρόλων (και καμιά φορά η απλή φωνητική μίμηση άλλου ή ακόμη και του «υπερεγώ» του), τα φανταστικά παιχνίδια κλπ.

Γενικά, σκοπός της παρέμβασης είναι να βοηθηθούν τα άτομα ν' αποκτήσουν συνοχή και ολότητα, ν' αυξήσουν την αυτοαντίληψή τους και την ατομική τους υπευθυνότητα.

Σήμερα γίνεται γενικά αποδεκτό, ότι η αυτοαντίληψη είναι αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης διαφόρων παραγόντων. Οι εμπειρίες, που θεωρούνται καθοριστικές στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης, αποκτούν την ιδιαίτερη σημασία τους μόνο ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης που ασκείται αμφίδρομα από τα ιδιαίτερα ιδιοσυστασιακά χαρακτηριστικά του ατόμου προς τους άλλους. Το άτομο δηλαδή επηρεάζεται, αλλά και επηρεάζει τις αντιδράσεις των άλλων.

Ο Cooley (1902) υποστήριξε ότι η αυτοαντίληψη προέρχεται κυρίως από τις πράξεις και αντιδράσεις των άλλων στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων. Χρησιμοποιώντας τον όρο «εαυτός – καθρέφτης», τόνισε ότι τα συναισθήματα που τρέφει το άτομο για τον εαυτό του, αντανακλούν τα συναισθήματα και τις κρίσεις των άλλων γι' αυτό.

Οι σπουδαιότεροι παράγοντες στη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης του ατόμου είναι η οικογένεια, το σχολείο και οι λειτουργοί του, το ευρύτερο πολιτισμικό πλαίσιο κ.ά.

Η διατήρηση μιας θετικής αυτοαντίληψης φαίνεται ότι αποτελεί μια βασική ανθρώπινη ανάγκη και όπως δείχνουν οι σχετικές έρευνες, οι άνθρωποι υιοθετούν κάποιες γενικές στρατηγικές με σκοπό τη διατήρηση μιας θετικής αυτοαντίληψης. Κάποιες παρόμοιες τεχνικές χωρίς ίσως να το αντιληφθούν χρησιμοποίησαν και οι μαθήτριες του παραδείγματός μας για να δημιουργήσουν μια μάλλον ψευδή εικόνα ικανοποίησης και αισιοδοξίας, αποφεύγοντας να δουν κατάματα το παρόν και την πραγματικότητα που μπορεί να μην τους είναι και πολύ ευχάριστη.

Το σχολείο και οι λειτουργοί του σε συνεργασία με τους φορείς Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού, θα έπρεπε να έχουν πιο ενεργό ρόλο ιδιαίτερα στην πρώιμη σχολική ζωή και το Γυμνάσιο για να βοηθούν τους νέους να διαμορφώσουν μια πιο υγιή και θετική αυτοαντίληψη, να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και να κάνουν τις επιλογές τους ιδιαίτερα στον εκπαιδευτικό και επαγγελματικό τομέα.

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

1. Εισαγωγή
2. Το «σενάριο»
3. Παρατηρήσεις – επισημάνσεις
4. Η Συμβουλευτική παρέμβαση
5. Η «θεραπεία» Gestalt
6. Η ανάπτυξη θετικής αυτοαντίληψης
7. Επίλογος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Συμβουλευτική – Προσανατολισμός (τόμοι α και β)
Ε. Δημητρόπουλου
 - Αυτοαντίληψη Α. Λεονταρή
 - Η θεραπεία Gestalt (εκδ. Ελληνικά Γράμματα)
 - Ανακαλύπτοντας ξανά τη ζωή σας Τ. Γιαγκ – Τα Κλόσκο
-