

ΝΙΚΟΣ ΜΑΡΚΑΚΗΣ

Αν αγαπάτε

τα παιδιά σας,

αγαπήστε

πρώτα τον εαυτό σας

Ένας δάσκαλος-ψυχολόγος συζητά  
με γονείς και συναδέλφους, σε σχολές γονέων... και όχι μόνο...



εκδόσεις  
ΑΓΚΥΡΑ

Αν αγαπάτε τα παιδιά σας,  
αγαπήστε πρώτα τον εαυτό σας

ΝΙΚΟΣ ΜΑΡΚΑΚΗΣ

Αν αγαπάτε τα παιδιά σας,  
αγαπήστε πρώτα τον εαυτό σας

ΑΓΚΥΡΑ

Φωτογραφίες: Νίκος Μαρκάκης  
Σκίτσα: Ερμιόνη Δελή

nikos\_markakis@yahoo.gr  
210.4220969  
Ζέας 28-30, Πειραιάς

Σύνθεση εξωφύλλου: Νικόλας Τελλίδης  
Επιμέλεια-Διόρθωση: Νέστορας Χούνος  
Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνα Ελαιοτριβάρη

© 2008 ΝΙΚΟΣ ΜΑΡΚΑΚΗΣ και  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ «ΑΓΚΥΡΑ» Δ.Α. ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α.Β.Ε.Ε.  
Η παρούσα έκδοση, Απρίλιος 2009  
Λ. Κατσώνη 271 & Γ. Παπανδρέου, Άγιοι Ανάργυροι, Τ.Κ.13562  
Τηλ.: 210 2693800-4, Fax: 210 2693806  
Κεντρικό κατάστημα: ΑΓΚΥΡΑ-ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ, Σόλωνος 124 - Αθήνα  
Τηλ.: 210 3837667, 210 3837540, Fax: 210 3837066  
e-mail: agyra@agyra.gr • www.agyra.gr

ISBN: 978-960-422-740-2

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή μέρους ή όλης της έκδοσης, η μεταφορά σε οποιοδήποτε ηλεκτρονικό αποθηκευτικό σύστημα ή αναμετάδοση με οιασδήποτε μορφής ηλεκτρονικά, μηχανικά, φωτοτυπικά ή άλλα μέσα, χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Ν. 2121/1993, καθώς και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν και στην Ελλάδα.

τ' αφιερώνω  
στη μνήμη της Δασκάλας μου,  
Βάσως Βασιλείου,  
με όση ευγνωμοσύνη  
χωρά η ψυχή μου...

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.	Ένας δάσκαλος «σκέφτεται και γράφει»	
	α) Αντί προλόγου . . . . .	11
	β) Ενημερωτικά στοιχεία . . . . .	13
2.	Εισαγωγή . . . . .	17
3.	Τα μέλη της οικογένειας είναι συγκοινωνούντα δοχεία. . . . .	24
4.	Αν αγαπάτε τα παιδιά, μην τ' «αγαπάτε» . . . . .	65
5.	Μαθαίνοντας από τα παιδιά . . . . .	164
	α) Έρευνα στο Ράλλειο Δημοτικό σχολείο Πειραιά. . . . .	183
	β) Ζωγραφιές των μαθητών . . . . .	238
6.	Από το διαζευκτικό «ή» στο συμπλεκτικό «και» . . . . .	249
7.	Από το συγκρουσιακό στο λειτουργικό σχετίζεσθαι . . . . .	294
8.	It takes three to Tango... . . . .	353
9.	Δε σας βοηθάω, γιατί σας αγαπάω . . . . .	444
10.	Αντί epilόγου . . . . .	481
	Παράρτημα	
	α) Από τον «ηγέτη» στο «ηγείσθαι» και από το δάσκαλο στη διεργασία: ένας άλλος τρόπος διδασκαλίας με βάση το συστημικό σκέπτεσθαι. . . . .	485
	β) Ένας άλλος τρόπος για το «Σκέφτομαι και γράφω» και την παραγωγή γραπτού λόγου. . . . .	493
	Βιβλιογραφία . . . . .	496

## Ένας δάσκαλος «σκέφτεται και γράφει»...

### Αντί προλόγου...

Γενάρης του 2002. Κρύο αρκετό, μόλις είχαν περάσει τα πολλά χιόνια. Πήγα στο περίπτερο της γειτονιάς μου, στον παλιό Καλφαγιάννη, εκεί, στη μεγάλη στροφή της Βενιζέλου, που πάει για τον «Προφητηλία». Έτσι τον λέγαμε εμείς οι Προφητηλιώτες τον Προφήτη Ηλία, «Προφητηλία», ποτέ Προφήτη Ηλία. Το περίπτερο εδώ και χρόνια το 'χει ο κυρ Παναγιώτης, μαζί με τη γυναίκα του, την κυρία Πανωραία. Κάτι ήθελα ν' αγοράσω, δε θυμάμαι τι. Τον βρήκα να γράφει στη γραφομηχανή του, αυτές τις παλιές τις γραφομηχανές, με τα σιδερένια στοιχεία, που όταν γράφεις γρήγορα, μπλέκονται. Είχε μάλιστα βγάλει και το καπάκι της γραφομηχανής, και όταν είδα τα στοιχεία μπλεγμένα, χαμογέλασα... Αρκετές φορές τον έβλεπα να γράφει, ποτέ όμως δε βρήκα το θάρρος να τον ρωτήσω τι γράφει. Αυτή τη φορά δεν κρατήθηκα:

– Τι γράφεις, κυρ Παναγιώτη; τον ρώτησα.

– Τις αναμνήσεις μου, τις σκέψεις μου, απάντησε ήρεμος όπως πάντα. Μόνο που δεν μπορώ πια, Νίκο, με προδίδουν τα μάτια μου... Τις έχω γραμμένες στο χέρι, έχουν ξεθωριάσει πια, τόσα χρόνια πέρασαν...

– Μπορείς να τις μαγνητοφωνήσεις και μετά να τις δώσεις να σου τις δακτυλογραφήσουν, του πρότεινα φανερά συγκινημένος.

Εβδομηνταπεντάρης, καλοστεκούμενος, με το γιλεκάκι του και την τραγιάσκα του, είχε κάτι από τα παλιά... Ήταν η πρώτη φορά που οι καρδιές μας ήρθαν τόσο κοντά, σκέφτηκα, παρόλο που γνωριζόμαστε πά-

νω από τριάντα χρόνια. Με την κόρη του την Άννα ήμασταν συμμαθητές στο δημοτικό, στο 37ο, Βασιλέως Γεωργίου και Μουσών, τώρα έχει γίνει ρεμπετάδικο, τ' «Ανηφόρι»! Τότε έμεναν στην «κάτω γειτονιά».

– Αν, και να σου πω κάτι, Νίκο, ένας συγγραφέας έλεγε, πως όσο οι συγγραφείς γράφουν για να μας βγάλουν στο φως, σημαίνει πως βρισκόμαστε ακόμα στο σκοτάδι!

Έμεινα να τον κοιτάζω άφωνος...

Τώρα, ένα μήνα μετά, 8 του Φλεβάρη, την ώρα που γράφω αυτές τις ηλεκτρονικές λέξεις στον υπολογιστή μου, μου 'ρχονται στο νου τα λόγια του κυρ Παναγιώτη Ξανά και Ξανά.

.....  
Ειλικρινά, δεν ξέρω αν αυτά που γράφω «φωτίσουν το σκοτάδι», βοηθήσουν τον Έλληνα γονέα, τον Έλληνα δάσκαλο στο τόσο όμορφο δύσκολο και δύσκολα όμορφο έργο τους. Δεν ξέρω καν γιατί τα γράφω. Έτσι απλά, μου βγαίνουν από μέσα μου, και τα καταθέτω... Σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες...

.....  
Οκτώβρης 2004... Η Ελλάδα είναι ήδη Πρωταθλήτρια Ευρώπης στο ποδόσφαιρο και οι Ολυμπιακοί αγώνες έχουν τελειώσει. Μαζί μ' αυτά τελείωσε και μια πορεία στην προσωπική μου άβυσσο. Μια πορεία που ξεκίνησε το Νοέμβρη του 2000 στο Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου (Α.Κ.Μ.Α) και ολοκληρώθηκε τέλη Σεπτεμβρίου 2004.

Τώρα ξέρω γιατί το γράφω αυτό το βιβλίο. Όχι για σένα, αγαπητέ αναγνώστη. Για μένα το γράφω. Δε θέλω να «φωτίσω» εσένα, θέλω εγώ ο ίδιος να φωτιστώ. Εμένα θέλω να «μεγαλώσω»... κι ίσως το δικό μου μέγαλωμα, βοηθήσει και στο δικό σου... Να βάλω σε τάξη το νου και την καρδιά μου, να γνωρίσω καλύτερα τον πιο άγνωστο γνωστό μου, τον ίδιο μου τον εαυτό...



## Ενημερωτικά στοιχεία

Τα παρακάτω στοιχεία ίσως σε βοηθήσουν να καταλάβεις καλύτερα όσα γράφω.

Το βιβλίο ανακαλύπτεται από τον αναγνώστη σιγά σιγά. Όσο ανακάλυπτα κι εγώ τον εαυτό μου, τόσο ήμουν σε θέση να εμβαθύνω περισσότερο τις αναλύσεις, τις σκέψεις, τις ιδέες, τις προτάσεις. Κάτι σαν κατάδυση: όσο εγώ γινόμουν δεινότερος βουτηχτής, τόσο πληρέστερες γίνονταν και οι απόψεις μου.

Η δυσκολία που είχα ήταν να κάνω το γράψιμό μου όσο γίνεται πιο... εύκολο, πιο απλό, πιο κατανοητό. Έτσι όπως το κάνω και στην τάξη, προσπαθώ να προσαρμοστώ εγώ στο επίπεδο γνωστικής ετοιμότητας των μαθητών και να τους μεταδώσω τη γνώση, αντί να πιέζω τα παιδιά να προσαρμοστούν σε μένα. Και σιγά σιγά τα τραβάω προς τα πάνω.

Γι' αυτό και στο βιβλίο αυτό θα βρεις παραδείγματα απλά, μέσα από την καθημερινή μου ζωή. Δε θα διαβάσεις λέξεις δύσκολες και προτάσεις τεράστιες, που ηχούν ωραία στ' αυτιά και εντυπωσιάζουν τον αναγνώστη, αλλά δεν τον βοηθούν ιδιαίτερα. Έγραφα όπως μου έρχονταν οι λέξεις. Δεν ξέρω πώς γράφεται ένα βιβλίο. Στόχος μου ήταν να γράψω κάτι που να κάνει νόημα, να έχει κάτι να πει. Και αυτό το ήθελα απλό.

Μην ψάξεις για αντικειμενική αλήθεια στο βιβλίο αυτό, δε θα τη βρεις. *Όλα είναι καθαρά υποκειμενικά, έτσι όπως τα κατάλαβα και τα ένιωσα με το δικό μου μυαλό και τη δική μου καρδιά*, στα χρόνια που μαθήτευσα στο Α.Κ.Μ.Α. Αρκετά από τα λόγια μου είναι λόγια των δασκάλων μου,

του κ. Βασιλείου, της κ. Βασιλείου, του κ. Γουρνά, της κ. Τοδούλου, του κ. και της κ. Πολυχρόνη, του κ. Σακκά, της κ. Γάκου. Για λόγους καθαρά αναγνωστικούς, δεν τους αναφέρω συνέχεια.

Κάποιες απόψεις γονέων είναι αντίθετες από τις δικές μου ή άλλων γονέων. Όλες τις χρειαζόμαστε, όλες τις βγάζουμε σε καλό. Δεν το βλέπω διαζευκτικά, αλλά συμπληχτικά, συμπορευτικά. Σεβασμό στη διαφορετικότητα.

Οι αναλύσεις έχουν γίνει με βάση το «συστημικό σκέπτεσθαι». Εστιάζομαι στο εδώ και τώρα. Το νόημα το συγκατασκευάζω επιτόπου με τους γονείς και τα παιδιά. Είναι συνδημιουργοί. Δεν ήθελα να γράψω κάτι για τους γονείς και τα παιδιά, αλλά χωρίς τους γονείς και τα παιδιά. Δε μιλάει ο «ειδικός» και ακούν οι «αδαιείς».

Όλοι είμαστε και δάσκαλοι και μαθητές ταυτόχρονα. Τους αφήνω να μιλήσουν από μόνοι τους για τις ανησυχίες, τις αγωνίες, τους φόβους, τις εμπειρίες τους. Καταθέτω κι εγώ αυτά που έμαθα, αυτά που έζησα, αυτά που βίωσα, αυτά που αισθάνθηκα και συνεχίζω να βιώνω 43 χρόνια στη ζωή και 20 χρόνια, μάχιμος δάσκαλος στη σχολική τάξη.

Η μέθοδος που χρησιμοποίησα ήταν η ανακαλυπτική, η μαιευτική, η σωκρατική. Τους βοηθούσα και με βοηθούσαν να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας. «Κοίτα σ' εμένα να δεις εσένα...», που λέει και ένα τραγούδι. Δεν υπήρχαν έτοιμες συνταγές, ο καθένας «μαγεύει» το φαγητό του μόνος του, έφτιαχνε τις δικές του συνθέσεις. Προσπάθησα να συνδυάσω το θεωρητικό και το βιωματικό, να μην κάνουμε μόνο θεωρία αλλά να τα δούμε και στην πράξη, εφαρμόζοντας την προσομοίωση οικογένειας και το παίξιμο ρόλων.

Εγώ έβαζα τα «υλικά», δηλαδή προετοίμαζα κάποια θέματα, τα οποία αποτελούσαν και τη βάση δεδομένων στην οποία στηριζόταν η συζήτηση. Κύρια πηγή έμπνευσης αποτέλεσε το βιβλίο της Χ. Κατάκη «Οι τρεις ταυτότητες της ελληνικής οικογένειας». Εμφανείς είναι και οι επιρροές από τον Irvin Yalom καθώς και από τον Δημ. Καραγιάννη.

Δεν υπήρχε όμως το στατικό στοιχείο που υπάρχει στο σχολείο, σύμφωνα με το οποίο το παιδί θα κάνει τη δεδομένη ώρα δεδομένο μάθημα όπως το ορίζει το αναλυτικό πρόγραμμα, άσχετα αν θέλει ή δε θέλει, άσχετα από το αν η «ομάδα» ζητάει κάτι διαφορετικό.

Διάλεξα κατόπιν κάποια θέματα που δένουν μεταξύ τους, παίρνοντας το υλικό από διάφορες συναντήσεις σε διάφορα σχολεία και συ-

νέγραψα το βιβλίο τούτο. Στις συζητήσεις μας υπήρχε μια δυναμική διαδικασία. Εγώ μπορεί να ετοιμάζα θέματα (τα υλικά), αλλά η ομάδα ήταν αυτή που κανόνιζε το τι θα «μαγειρέψουμε» και πόσο θα «φάει» ο καθένας. Ήρθαν φορές που προετοιμαζόμουν ολόκληρο το μήνα για ένα θέμα, αλλά η ομάδα διψούσε για κάτι άλλο, και έτσι ούτε καν το ανέφερα. Τι ωραία θα ήταν να μπορούσαμε να εφαρμόσουμε αυτή τη μέθοδο και στο σχολείο!

Η ομάδα μας ήταν ανοιχτή, δηλαδή δεν είχε καθορισμένο αριθμό μελών. Την παρακολουθούσαν όχι μόνο γονείς, αλλά και όποιος άλλος ενδιαφερόταν. Ήταν φορές (συνήθως στις αρχές κάθε σχολικού έτους) που μαζευόμαστε πολλά άτομα, στο τέλος όμως μέναμε καμιά εικοσαριά πάνω-κάτω. Με το πέρασμα των ετών γνωριστήκαμε περισσότερο και δεθήκαμε περισσότερο. Αυτό βοήθησε και στο να ανοιχτούμε πιο πολύ και να εκθέσουμε τον εαυτό μας στην ομάδα πιο πολύ. Ο καθένας πάντα στο δικό του βαθμό ετοιμότητας. Αυτό ήταν απολύτως σεβαστό. Ήταν και κάποιοι που δε μίλησαν καθόλου. Ίσως αυτοί να «είπαν» τα περισσότερα...

Ο μόνος που καταθέτει τον εαυτό του επώνυμα στο βιβλίο είμαι εγώ. Όλα τα υπόλοιπα άτομα μιλάνε ανώνυμα, διαφυλάσσοντας έτσι τα προσωπικά δεδομένα και το απόρρητο. Σε κάθε κεφάλαιο είναι διαφορετικά και τα άτομα που έχουν την ίδια ετικέτα. Δηλαδή η «Ειρήνη» του πρώτου κεφαλαίου δεν είναι ίδια με την «Ειρήνη» του δεύτερου, του τρίτου κεφαλαίου κ.ο.κ. Το ίδιο ισχύει και για τους άντρες. Κάποια δεδομένα μάλιστα από τα λεγόμενά τους (π.χ. ηλικίες, φύλο) τα έχω αλλάξει, έτσι ώστε να αποφύγουμε την πιθανότητα αναγνώρισης των ατόμων αυτών. Το ίδιο ισχύει και για τα παραδείγματα που αναφέρω μέσα στο βιβλίο, ονόματα, ηλικίες, φύλα, συνθήκες κ.τ.λ. είναι αλλαγμένα.

Επίσης, για καθαρά αναγνωστικούς λόγους και για να γίνει πιο εύκολη η ανάγνωση του βιβλίου, μείωσα στο μισό (τουλάχιστον) τον αριθμό των ατόμων που μιλάνε, συγχωνεύοντας (αλλά όχι παραλλάσσοντας) τα λόγια τους, κι αυτό διότι θεωρώ ότι δεν είναι τόσο σημαντικό «ποιος» λέει «τι», όσο ότι το «λέει η ομάδα».

Οι συζητήσεις μας καταγράφονταν σε μαγνητόφωνο ή σε κάμερα και αποτέλεσαν τη βάση αυτού του βιβλίου. Τα λόγια των γονέων είναι αυθεντικά και όχι δικά μου κατασκευάσματα. Εγώ, απλά, όταν τα πέρασα στο βιβλίο, κάθισα και τα ανέλυσα διεξοδικά, κάτι που δεν

μπορούσα να κάνω εκείνη τη στιγμή. Το βελτίωσα, διορθώνοντας δικά μου λάθη και προσθέτοντας στοιχεία που δεν αναδύθηκαν εκείνη τη στιγμή ή που εγώ είχα ξεχάσει. Βλέπετε, δεν υπήρχαν «σκονάκια». Πρόσθεσα και κάποια θεωρητικά κομμάτια και λίγη επιστημονική ορολογία.

Το βιβλίο αυτό λειτουργεί και προληπτικά και θεραπευτικά. Ο συνάδελφος δάσκαλος θα βρει συγκεκριμένα θέματα για να καθρεφτιστεί. Θα συναντήσει ακόμα και θεραπευτικές παρεμβάσεις μέσα στην τάξη. Εξάλλου, αυτό ήταν βασική αρχή των συζητήσεων, να αποφεύγουμε όσο γίνεται το γενικό και το αόριστο.

Μην περιμένεις να βρεις απαντήσεις. Αυτές θα τις βρεις μόνος σου. Το αντίθετο γίνεται εδώ, θα διαβάσεις πολλές ερωτήσεις και θα σκεφτείς μόνος σου κι άλλες τόσες. Θα σας αλαφρώσει ίσως από κάποιες άλυτες αγωνίες που σας τυραννούν, αλλά θα σας πλουτίσει και με καινούριες.

Ευχή κι ελπίδα μου είναι να ωθήσω γονείς και τους νεότερους συναδέλφους να καταγράψουν τις εμπειρίες και τα συναισθήματά τους μέσα κι έξω από την εκπαιδευτική τάξη, έτσι ώστε να μπορέσουμε να τ' αξιοποιήσουμε. Πόσο πιο σοφοί θα γίνουμε, αν ο καθένας μας καθρεφτιστεί στον άλλον!

Η πρότασή μου είναι να βελτιώσουμε γονείς, δασκάλους. Θεωρώ ανέσπωση και μονόδρομη την κατεύθυνση να βελτιώσουμε μόνο τους μαθητές. Αν θέλουμε να το πετύχουμε αυτό, χρειάζεται να βελτιώσουμε τους ανθρωποπλάστες σε επίπεδο ανθρώπου. Να βελτιώσουμε κυρίως τον άνθρωπο, όχι μόνο το ρόλο (δηλαδή το δάσκαλο). Ο πρώτος μαθητής του δασκάλου είναι ο ίδιος του ο εαυτός. Να τους βοηθήσουμε να ολοκληρωθούν ως άνθρωποι και όχι μόνο ως επιστήμονες. Ολοκληρωμένοι άνθρωποι θα γίνουν ολοκληρωμένοι δάσκαλοι-γονείς και θα «βγάλουν» ολοκληρωμένους μαθητές-παιδιά, που θα κάνουν ολοκληρωμένες σχέσεις, οικογένειες, άρα και μια ολοκληρωμένη κοινωνία.. Ζητούνται άνθρωποι... Καλό διάβασμα...

## Εισαγωγή

Ελάτε! Καλωσορίσατε, καθίστε. Χαίρομαι πάρα πολύ που βλέπω τόσο πολύ κόσμο, σήμερα (8 Οκτωβρίου) που εορτάζεται η ευρωπαϊκή μέρα της οικογένειας. Γι' αυτό αποφασίσαμε να παραβιάσουμε τον κανόνα που είχαμε, η Σχολή Γονέων να γίνεται κάθε τελευταία Τετάρτη του μήνα. Τι πιο ωραίο να ξεκινάνε οι συναντήσεις μας σήμερα, ημέρα της οικογένειας.

Βλέπω πολλά καινούρια πρόσωπα. Η πρώτη φορά που παρευρίσκαστε στη σχολή γονέων; Ωραία!

Σκοπός μου, στόχος μου είναι να σας ταρακουνήσω λίγο. Αν το καταφέρω αυτό, εγώ θα φύγω ευχαριστημένος απόψε. Εκτός από τη χαρά που νιώθω, έχω και μπόλικη αγωνία, έχω ιδρώσει, το στομάχι μου έχει σφιχτεί λίγο, αλλά αυτή την αγωνία εγώ δε θα την αφήσω έτσι, θα τη βγάλω σε καλό! Αυτό είναι το δικό μου στίγμα. Θέλω να γίνω οικείος, να μην είμαι άγνωστος. Παρά τα 43 μου χρόνια, είμαι ανύπαντρος. Κακώς λοιπόν εγώ είμαι όρθιος εδώ πάνω και σας μιλάω. Στη θέση μου θα 'πρεπε να ήταν κάποιος γονέας, να μας μιλάει. Διότι η καλύτερη μάθηση είναι η βιωματική μάθηση. Εγώ θα σας μιλήσω για παιδιά, αλλά παιδιά δεν έχω. Εγώ λοιπόν θα μαθαίνω από σας και σεις από μένα. Συνεξέλιξη. Έχω την τύχη να είμαι δάσκαλος, ίσως το ωραιότερο λειτουργήμα του κόσμου, και να είμαι στην εκπαίδευση 20 χρόνια. Το 1987 διορίστηκα, πάντα στον Πειραιά, τον αγαπώ πολύ τον Πειραιά. Έκανα μια παρένθεση 5 χρόνια και πήγα στη Γερμανία, πάλι σε ελληνικά σχολεία, σε μεταναστόπουλα, και επανήλθα πάλι εδώ στον τόπο μου.

Αναρωτιέστε, γιατί σας τα λέω όλα αυτά; Διότι, για να είναι σωστή η επικοινωνία μας, πρέπει να είμαστε γνωστοί. Δε θέλω να είμαι ένα άγνωστο πρόσωπο.

Απλά και ταπεινά να καταθέσετε πρώτα την ψυχή σας, και μετά τη γνώμη σας. Δε θέλω να σκέφτεστε πολύ αυτό που θα πείτε, θέλω να βγάλετε στην επιφάνεια αυτό που αναδύεται από μόνο του, αυθόρμητα, χωρίς πολλή σκέψη. Θέλω να «δουλέψουμε» το συναίσθημα. Όχι μόνο τη σκέψη, τη λογική.

Αντί προλόγου, να θυμηθούμε μερικά πράγματα.

➤ Βγείτε από τους ρόλους σας. Εγώ π.χ. δε θα είμαι ο δάσκαλος-ψυχολόγος. Εγώ από αυτή τη στιγμή δεν είμαι δάσκαλος, δε θα σας κάνω το δάσκαλο, διότι αν πάρω το ρόλο του «δασκάλου», εσείς παίρνετε το ρόλο του «μαθητή», άρα εγώ είμαι εκεί πάνω κι εσείς εκεί κάτω, χαμηλά και η επικοινωνία μας δε θα γίνεται σε ισότιμη βάση. Αυτό το βάρος εγώ δε θέλω να το σηκώσω, είμαστε όλοι ισότιμοι, ενήλικες. Ο ρόλος μου θα είναι αυτός του συντονιστή-ιχνηλάτη-καταλύτη. Θα καταλάβετε στην πορεία τι εννοώ. Κρατάω, λοιπόν, μόνο το όνομά μου, το Νίκος, αν θέλετε μπορούμε να μιλάμε μόνο με τα μικρά μας ονόματα, έτσι, όμορφα κι απλά.

➤ Όσο πιο αυθόρμητα μιλάτε, τόσο περισσότερο συναίσθημα εκλύεται, απελευθερώνεται, κι αυτό το χρειαζόμαστε. Εκφραστείτε ελεύθερα μεν, ειλικρινά δε. Κάντε ελεύθερους συνειρμούς. Να λέτε αυτό που έχετε στο μυαλό σας. Μην το (λογο)κρίνετε προτού το πείτε, μην το φιλτράρετε στη λογική σας, μην προσπαθήσετε καν να βγάλετε νόημα από αυτά που λέτε. Σκεφτείτε φωναχτά, think aloud. Γιατί; Διότι, κάποιες φορές αυτό που πιστεύουμε πως είναι λανθασμένο, ίσως είναι τελικά το σωστό, αλλά καλυμμένο, σκεπασμένο. Ό,τι και να πείτε το χρειαζόμαστε, τίποτα δε θ' αφήσουμε να πάει χαμένο. Θα το χρησιμοποιήσουμε, θα το βγάλουμε σε καλό. Πώς; Κάποιος θα τ' ακούσει και θα πάρει κάποια ιδέα, κάτι θα καταλάβει, κάτι θα μάθει. Θα βρίσκουμε και τη θετική όψη των πραγμάτων. Μιλήστε και πείτε αυτό που θέλετε εσείς να πείτε. Να είστε αυθεντικοί και ειλικρινείς, δε δίνετε εξετάσεις... Να είστε εσείς, ο εαυτός σας...

Και για άλλον ένα λόγο: όσο πιο πολύ ανοίγεστε, τόσο περισσότερο ανταμείβετε. Είναι και αυτό ένα από τα παράδοξα της ψυχοθεραπείας: όσο πιο «σκοτεινές» και άσχημες πληροφορίες, σκέψεις και εμπειρίες

βγάξετε στο φως, τόσο μεγαλύτερη είναι η αμοιβή, τόσο καλύτερη η «θεραπεία». (Βλέπε και *Irvin Yalom*, «Στο ντιβάνι», εκδ. *Ελληνικά γράμματα*, σελ. 136).

➤ Εδώ δεν κρίνουμε ούτε κατακρίνουμε κανέναν. Η κατάκριση δείχνει ανωριμότητα και ανευθυνότητα, αδυναμία ουσιαστικής επικοινωνίας. Αποτελεί εμπόδιο στην πορεία αυτογνωσίας μας. Δε δικάζουμε, δεν καταδικάζουμε. Αν καταλάβετε πως κάπου έχετε κάνει λάθος, όπως ο καλός καπετάνιος, αρπάξτε το τιμόνι της ζωής σας και φέρτε το καράβι σας και πάλι στη σωστή πορεία.

➤ Ο καθένας θα μιλήσει μόνο για τον εαυτό του. Δηλαδή, εγώ π.χ. θα μιλήσω για μένα, για τη ζωή μου, τα 20 χρόνια που έχω στην εκπαίδευση, την εμπειρία μου στο σχολείο, στην ψυχολογία, και κυρίως για τα βιώματά μου, τα πράγματα που έμαθα στο σχολείο της ζωής, μέσα στη ζωή. Μέσα από το ρόλο του παιδιού, του γιου, του εφήβου, του ενήλικα άντρα, του δασκάλου, του συντρόφου, του φίλου, του αδερφού. Εσείς έχετε κι έναν ρόλο παραπάνω, τον οποίο εγώ δεν έχω: το ρόλο του πατέρα ή της μητέρας, του γονέα.

➤ Απενοχοποιηθείτε! Τις ενοχές και τις τύψεις, εγώ θα τις εκλάβω μόνο σαν άλλοθι, σαν δικαιολογία. Μας κάνουνε κακό. Ενώ φορούν προσωπείο πνευματικότητας, κατά βάθος μάς εγκλωβίζουν, μας παραλύουν. Πετάξτε τις, διότι μας προκαλούν δυσλειτουργία, δε μας αφήνουν να πάμε τη ζωή μας παρακάτω.

➤ Τίποτα δεν είναι αυτονόητο, τίποτα δεν είναι δεδομένο, γι' αυτό όλα τα χρειαζόμαστε. Το μόνο που ξέρουμε είναι πως δεν ξέρουμε τίποτα, το σωκρατικό «εν οίδα, ότι ουδέν οίδα». Το πρώτο φως είναι να παραδεχτούμε πως βρισκόμαστε στο σκοτάδι. Αν παραδεχτούμε πως βρισκόμαστε στο σκοτάδι, έχουμε κάνει το πρώτο βήμα, για να πάμε στο φως. Το πρώτο βήμα για τη γνώση είναι η αμφιβολία. «Η συναίσθηση της άγνοιας είναι μεγάλο βήμα προς τη γνώση», έλεγε ο Ντισραέλι. Γι' αυτό το λόγο, σας τιμάρει ιδιαίτερα που βρίσκεστε απόψε εδώ πέρα. Εσείς ιώθητε έτοιμοι κάτι ν' ακούσετε, κάτι να πείτε. Και αυτό είναι πολύ σημαντικό.

➤ «Τα σημαντικότερα πράγματα τα ξέρουμε, αλλά δεν ξέρουμε πως τα ξέρουμε», λέει η Βιργινία Σατίρ, μια σπουδαία Αμερικανίδα ψυχοθεραπεύτρια. Υπάρχουν μέσα μας. Αν αφήσουμε την ψυχή μας ελεύθερη να μιλήσει, θα βγάλουμε πράγματα καταπληκτικά μέσα από τις εμπειρίες και τα βιώματά σας: από την παιδική σας ηλικία, τη ζωή σας ως

σύζυγος, μητέρα, γυναίκα, εργαζόμενη, και τα αντίστοιχα του άντρα: σύζυγος, πατέρας, εργαζόμενος κ.τ.λ.

➤ Θέλω να δουλέψουμε κι έναν τρόπο επικοινωνίας, διαφορετικό απ' ό,τι συνήθως, πιο ουσιαστικό, πιο ολοκληρωμένο: κανείς δε θα προσπαθήσει να πείσει κανέναν! Ότι π.χ. η δική μου άποψη είναι η σωστή, άρα η δική σου είναι λανθασμένη. Ο καθένας θα μιλήσει μόνο για τον εαυτό του. Θα ξεκινάει λέγοντας «εγώ, αυτό το άκουσα έτσι, το κατάλαβα έτσι, το σκέφτηκα έτσι, το βίωσα έτσι, αυτά ήταν τ' αποτελέσματα και οι συνέπειες, αυτό συμπέρανα, εκεί κατέληξα κι έτσι ένιωσα τότε και τώρα που το λέω νιώθω το και το». Οπότε ο ένας θα καθρεφτιστεί στον άλλον. Ο ένας θ' ακούσει τον άλλον, και όλοι στο τέλος θα φύγουμε εμπλουτισμένοι. Μ' αυτόν τον τρόπο, ούτε απορρίπτουμε τον άλλον ούτε τον μειώνουμε ούτε τον ευνουχίζουμε. Μόνο για τον εαυτό του θα μιλάει καθένας, χωρίς να θέλει να πείσει κανέναν. Ακόμα και εγώ που ανέλαβα να σας τα παρουσιάσω αυτά, δε θέλω να σας πείσω. Απλά καταθέτω τη μέχρι τώρα γνώση κι εμπειρία μου. Βγαίνοντας από την αίθουσα, πετάξτε όλα όσα σας είπα!

➤ Ό,τι μαθαίνεται, ξεμαθαίνεται. Όπως θα δείτε στην πορεία, πολλά από τα πράγματα που έχουμε μάθει είναι λάθος, ή πεπαλαιωμένα, που εξέφραζαν άλλες εποχές και δεν εκφράζουν το εδώ, το τώρα, το σήμερα. Κάποια από αυτά θα τα πετάξουμε, κάποια απ' αυτά θα τ' αναθεωρήσουμε, θα τα επαναπροσδιορίσουμε, θα τ' αναβαθμίσουμε, θα τα εμπλουτίσουμε, έτσι ώστε να υπηρετούν το σήμερα και όχι το χθες.

➤ Είμαστε ταυτόχρονα και δάσκαλοι και μαθητές. Στα δικά μου παιδιά λέω: «Τώρα είστε μαθητές, γράψτε την ορθογραφία σας. Μόλις τελειώσετε, ανοίξτε τα βιβλία σας και διορθώστε την πρώτοι εσείς. Γίνεστε έτσι οι δάσκαλοι του εαυτού σας! Ο πρώτος δάσκαλος είναι ο ίδιος ο εαυτός μας». Τους λέω κατόπιν πως κι εγώ είμαι ταυτόχρονα και δάσκαλος και μαθητής: στο δημοτικό σχολείο είμαι δάσκαλος και διδάσκω, αλλά μετά πάω και μαθαίνω υπολογιστές και εκπαιδεύομαι και ως ψυχολόγος και μετατρέπομαι αυτομάτως σε μαθητή. Σ' όλη μας τη ζωή είμαστε δάσκαλοι και μαθητές ταυτόχρονα. Αν θέλουμε να γίνουμε πιο σοφοί, πιο ώριμοι, πιο διαφοροποιημένοι, χρειάζεται να παραμείνουμε και μαθητές.

➤ Η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη. Δεν περιμένουμε να γιγαντωθεί το κακό, να φτάσει ο κόμπος στο χτένι, και μετά να τρέ-



χουμε και να μη φτάνουμε. Καλό θα είναι να προλαβαίνουμε το κακό εν τη γενέσει του. Ό,τι ακούσετε εδώ, για να μη μείνει μόνο λόγια, θεωρία, προσπαθήστε να το εφαρμόσετε στην πράξη. Στον εαυτό σας, στο/στη σύντροφό σας, στα παιδιά σας, στους φίλους, γνωστούς και συγγενείς, ακόμα και στο χώρο εργασίας σας. Κατόπιν ελάτε εδώ και καταθέστε το αποτέλεσμα: «Έκανα αυτό και πέτυχε, ισχύει, έκανα το άλλο κι απέτυχε. Αυτό βίωσα, αυτό ένιωσα. Σ' αυτό που μας είπες, Νίκο, είχες δίκιο, στ' άλλο μάς έλεγες μπουρδες. Δεν ισχύει!». Έτσι, απλά και όμορφα. Δε θέλω να σας δίνω έτοιμη γνώση, μασημένη τροφή. Εδώ, μαζί θα παράγουμε γνώση. «Η συγκατασκευή του νοήματος είναι η πεμππουσία της συνύπαρξης», λέει η Χάρις Κατάκη στο «Μωβ υγρό». Εσείς είστε οι πρωταγωνιστές, εγώ έχω το ρόλο του μαέστρου.

Κάτι θέλω να σας πω κι εγώ και κάπου θέλω να σας πάω: σ' έναν νέο τρόπο σκέψης που ονομάζεται συστημικός. Δεν είναι θεωρία, είναι τρόπος σκέψης. Σε μαθαίνει να σκέφτεσαι, να παρατηρείς, να «ακούς» τον εαυτό σου και τους άλλους, να οργανώνεσαι εσωτερικά. Μ' αυτόν τον τρόπο, όταν βρεθείς σ' ένα σταυροδρόμι στη ζωή σου, μόνος σου να βρίσκεις το καλό σου. Μόνος σου. Διότι αυτό που σήμερα θεωρείται σωστό, μπορεί μετά από κάποια χρόνια να είναι ξεπερασμένο. Οπότε, αφού δεν ξέρουμε πώς θα είναι η κοινωνία του αύριο που θα ζήσουμε κι εμείς, και κυρίως τα παιδιά μας, δεν μπορούμε να εστιαστούμε μόνο στο «τι», αλλά κυρίως στο «πώς». Το «τι» αλλάζει συνεχώς. Να μάθουμε δηλαδή πώς να οργανώνουμε τη σκέψη μας, πώς να βρίσκουμε αυτό που είναι σωστό και καλό για τον εαυτό μας, για να διαλέγουμε το σωστό μονοπάτι.

Αυτό που είναι καλό για τον έναν, μπορεί να μην είναι καλό για τον άλλον. Π.χ. τα αποφάγια που οι άνθρωποι πετάνε στα σκουπίδια, είναι δώρο θεού για τα αδέσποτα ζώα. Κάποτε συνταξίδεα για Μυτιλήνη μ' έναν κύριο και ένα φαντάρο. Ο απόπλους είχε απαγορευτεί για 6 ώρες. Ο κύριος λυπόταν που θα καθυστερούσε να γυρίσει στην οικογένειά του, ενώ ο φαντάρος χαιρόταν που γλίτωσε έστω και για λίγο το στρατώνα και το καψόνι. Εμένα δε με ένοιαζε. Τρεις άνθρωποι, τρεις απόψεις, τρία διαφορετικά συναισθήματα.

Αυτός ο τρόπος σκέψης, δεν περιορίζεται μόνο στους ανθρώπους, αλλά εφαρμόζεται και σε έμβια-έμψυχα, αλλά και σε άβια-άψυχα, π.χ. σχολεία, νοσοκομεία, εταιρείες, ιδρύματα, ομάδες παντός είδους, κόμ-

ματα, λαούς, έθνη, κράτη... Χαίρει διεθνούς εκτίμησης και εξάπλωσης, διότι φέρνει αποτελέσματα, δίνει απαντήσεις, λύσεις...

Να με διακόπτετε συνέχεια. Χωρίς να σηκώνετε το χέρι σας, πείτε τις απορίες σας, τις διαφωνίες σας, το συναίσθημά σας. Μη με αφήσετε να μιλώ μόνο εγώ. Είναι άχαρος ο ρόλος αυτός και δεν τον θέλω. Θέλω κι εγώ να ευχαριστηθώ τις συζητήσεις μας. Δε θέλω μόνο να σας δώσω, θέλω να πάρω κι από σας, διότι έχω να μάθω πάρα πολλά από εσάς. Το κομμάτι του γονέα μου λείπει εντελώς, άρα έχω να μάθω από σας πολλά πράγματα. Να μην είναι μονόδρομη η σχέση μας, εγώ λέω-εσείς ακούτε, εγώ δίνω-εσείς παίρνετε, αλλά να είναι αμφίδρομη, ένα πάρε-δώσε συναισθημάτων και βιωμάτων. Αν δε διδάσκομαι εγώ από σας, δεν μπορώ να διδάξω κι εγώ εσάς. Το ίδιο ισχύει και στο σχολείο: ο δάσκαλος που δε διδάσκεται από τους μαθητές του, δεν μπορεί κι αυτός με τη σειρά του να τους διδάξει. Συνεξέλιξη. Με αυτόν τον τρόπο θα φύγω κι εγώ πιο σοφός απόψε, πιο εμπλουτισμένος.

Ελάτε λοιπόν να κάνουμε τη γνώση ζωή και τη ζωή μας γνώση. Αυτά αντί προλόγου. Δεν ξέρω, αν θέλετε να μου δώσετε και το δικό σας στίγμα. Με απλές, σύντομες τοποθετήσεις, για να μιλήσουν όσο γίνεται περισσότεροι. Πώς έρχεστε εδώ πέρα απόψε, πώς νιώθετε αυτή τη στιγμή; Κουρασμένοι, μπαϊλντισμένοι, θυμωμένοι, αγχωμένοι, κεφάλτοι, πώς έρχεστε; Θέλει κάποιος να καταθέσει το συναίσθημά του;

*Ειρήνη:* Κουρασμένη...

*Εγώ:* Έχετε όμως ένα πολύ ωραίο χαμόγελο!

*Ήβη:* Με διάθεση ευχάριστη, παρ' όλη την κούραση.

*Ρέα:* Με περιέργεια...

*Εγώ:* Ωραία. Θα φροντίσουμε, λοιπόν, όλα αυτά κάτι να τα κάνομε, να τα βγάλουμε σε καλό. Θα προσπαθήσω αυτή την κούρασή σας, να τη βγάλω σε καλό...

Ας αρχίσουμε λοιπόν το ταξίδι μας. Θα «κουνηθούμε» αρκετά. Θα περάσουμε απ' το «Κάβο Ντόρο». «Τα πράγματα χειροτερεύουν προτού καλύτερεύσουν». Να το θυμάστε αυτό τις στιγμές που θα νιώθετε αποσταθεροποιημένοι κι αμήχανοι. Ο Τόμας Χάρντι αναφέρει: «Αν υπάρχει οδός προς το καλύτερο, αυτή απαιτεί μια πλήρη θέαση του χειρότερου».

Όσοι όμως ολοκληρώσουν το ταξίδι αυτό θα 'ναι πιο σοφοί, πιο ενήμεροι, θα νιώθουνε τον εαυτό τους και τον άλλον καλύτερα, θα ελέγ-

χουνε οι ίδιοι την πορεία της ζωής τους, θ' αναλαμβάνουν όλη την ευθύνη για τη ζωή τους. Θα γίνουνε καλύτεροι σύντροφοι, αλλά και καλύτεροι γονείς. Θ' αγαπάνε πιο βαθιά και πιο γνήσια. Θα 'ναι πιο ολοκληρωμένοι Άνθρωποι.

Και κάτι ακόμα: αν νιώθετε πως έχετε κάποιο θέμα που χρήζει βαθύτερης ανάλυσης και θεραπείας, τότε μην αρκεστείτε στα μαθήματα που κάνουμε εδώ. Δεν αρκούν. Πηγαίνετε και ρωτήστε κάποιον ειδικό, σκαλίστε πιο βαθιά. Δε θέλω σε καμιά περίπτωση η Σχολή Γονέων ν' αποτελέσει το άλλοθί σας (π.χ. «ε, αφού πάω στη Σχολή Γονέων, δε χρειάζεται να κάνω κάτι παραπάνω»). Σ' αυτή την περίπτωση η Σχολή Γονέων θα σας έχει κάνει κακό αντί για καλό, μιας και θα ρίχνει στάχτη στα μάτια σας και θα παρατείνει το βάσανό σας. Εμείς εδώ κάνουμε κυρίως εκπαίδευση. Βέβαια, «κάθε εκπαίδευση είναι και θεραπεία, κάθε θεραπεία είναι και εκπαίδευση», όπως έλεγε ο Βασιλείου.

Καλό μας ταξίδι!