

ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
(Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.)

Παράρτημα Θεσσαλονίκης
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ
(Π.Ε.ΣΥ.Π.)

**Ο ΕΜΨΥΧΩΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ
ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ**

Πτυχιακή εργασία
των σπουδαστών:

Μιχαηλίδη Στέφανου

Μπάγια Σοφίας

Ντόντουλου Μαρίας

Επόπτρια Καθηγήτρια: Δρ. Εμμανουηλίδου Καλλιόπη

Θεσσαλονίκη, Σεπτέμβριος 2015

**Ο ΕΜΨΥΧΩΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ
ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ
ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ**



(Πηγή: Δίκτυο για τα δικαιώματα του παιδιού. Διαθέσιμο στο διαδίκτυο τόπο:

<http://www.ddp.org.gr/2012/09/πρόταση-για-την-βιβλιοθήκη-του-δικτύου/> Ανακτήθηκε 30/07/2015).

Σεπτέμβριος 2015

*“Κι αν σου μιλώ με
παραμύθια και παραβολές,
είναι γιατί τ’ ακούς
γλυκότερα, κι η φρίκη δεν
κουβεντιάζεται γιατί είναι
ζωντανή, γιατί είναι
αμίλητη και προχωράει...”*

(απόσπασμα)

“Ο τελευταίος σταθμός”

Γιώργος Σεφέρης,

νομπελίστας ποιητής

(1900-1971)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	-9-
<i>1. ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ</i>	
Ιστορική Αναδρομή	-11-
1.1. Πανανθρώπινες Μνήμες.....	-11-
1.2. Οι Ρίζες των Παραμυθιών.....	-14-
<i>2. ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ</i>	
Επιστημονικές Θεωρίες του Παραμυθιού	-17-
2.1. Ινδοευρωπαϊκή Θεωρία	-17-
2.2. Ινδική Θεωρία	-17-
2.3. Πολυγενετική Θεωρία	-18-
2.4. Ιστοριογεωγραφική Θεωρία	-18-
2.5. Η Ψυχολογική – Ψυχαναλυτική Θεωρία	-19-
2.6. Η Μορφολογία του Παραμυθιού του V. Propp - Δομική Προσέγγιση.....	-20-
2.7. Η Εκλεκτική Προσέγγιση του 20 ^{ου} Αιώνα.....	-21-
2.8. Οι Κοινωνιολογικές Προσεγγίσεις	-21-
<i>3. ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ</i>	
Χαρακτηριστικά Γνωρίσματα του Παραμυθιού	-23-
3.1. Προφορική Λογοτεχνία	-23-
3.2. Τα Εννοιολογικά Στοιχεία του Παραμυθιού	-24-
3.3. Τα Αφηγηματικά Χαρακτηριστικά του Παραμυθιού	-24-
3.4. Οι συμβολισμοί στο Παραμύθι	-27-
<i>4. ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΚΑΙ ΟΜΑΔΑ</i>	
Παραμύθι και Χαρακτηριστικά της Ομάδας	-33-
4.1. Σχέση Παραμυθιού και Ομάδας.....	-33-
4.2. Η Πορεία Εξέλιξης των Ομάδων	-37-
4.3. Θεωρητικές Προσεγγίσεις της Ομάδας	-39-
4.4. Ανθρωπιστική Ψυχολογία.....	-39-
4.5. Η μη Κατευθυντικότητα	-40-
4.6. Η μη Κατευθυντική Παρεμβατικότητα.....	-41-
4.7. Η μη Κατευθυντική Παρεμβατικότητα και το Παραμύθι.....	-42-
4.8. Η Προσέγγιση Gestalt	-42-
4.9. Gestalt και Παραμύθι	-44-
4.10. Τεχνικές Gestalt	-44-
<i>5. ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΚΑΙ ΕΜΨΥΧΩΣΗ</i>	
Βιωματική Προσέγγιση του Παραμυθιού	-49-
5.1. Εμψυχώνοντας την Ομάδα.....	-49-
5.2. Δεξιότητες του Εμψυχωτή	-50-
5.3. Η Συνάντηση.....	-50-
5.4. Ο Ρόλος των Βιωματικών Ασκήσεων	-51-

5.5.1.	Οι Εισαγωγικές Ασκήσεις.....	-52-
5.5.2.	Οι Ασκήσεις Ανάπτυξης.....	-52-
5.5.3.	Οι Ασκήσεις Κλεισίματος.....	-53-
5.6.	Η Τεχνική της Αφήγησης	-56-

6. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Εισαγωγή στην Έννοια της Βιβλιοθεραπείας.....	-57-
6.1. Ορισμός της Βιβλιοθεραπείας.....	-57-
6.2. Η Βιβλιοθεραπεία στο Χρόνο	-59-

7. ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Η Βιβλιοθεραπεία στον Κόσμο των Ενηλίκων.....	-61-
7.1. Εφαρμογή της Βιβλιοθεραπείας στο Πλαίσιο της Ομάδας.....	-61-
7.2. Τα Βιβλία Αυτοβοήθειας	-66-
7.3. Εφαρμογή της Βιβλιοθεραπείας μέσω των Βιβλίων Αυτοβοήθειας.....	-67-
7.3.1. Βιβλιοθεραπεία και Ψυχοσυναισθηματικά Προβλήματα	-67-
7.3.2. Βιβλιοθεραπεία και Άγχος.....	-69-
7.3.3. Βιβλιοθεραπεία και Διαταραχές Προσωπικότητας	-72-
7.3.4. Βιβλιοθεραπεία και Διατροφικές Διαταραχές.....	-75-
7.4. Βιβλιοθεραπεία και Γνωστική – Συμπεριφορική Μέθοδος	-77-
7.5. Η Χρήση της Βιβλιοθεραπείας στην Επαγγελματική Συμβουλευτική	-81-

8. ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Η Βιβλιοθεραπεία στον Κόσμο των Παιδιών	-87-
8.1. Η Θετική Επίδραση της Βιβλιοθεραπείας στα Παιδιά	-87-
8.2. Η Βιβλιοθεραπεία ως Μέθοδος Διδασκαλίας	-91-
8.2.1. Παράδειγμα Εφαρμογής Βιβλιοθεραπείας στην Τάξη	-97-
8.3. Βιβλιοθεραπεία και ο Σχολικός Εκφοβισμός.....	-98-
8.4. Βιβλιοθεραπεία και Αποδοχή της Διαφορετικότητας.....	-100-

9. ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΑ

Βιβλιοθεραπεία και Βιωματικές Ασκήσεις.....	-103-
9.1. Η Βιβλιοθεραπεία και οι Βιωματικές Ασκήσεις – Δραστηριότητες στην Ομάδα.....	-103-
Επίλογος.....	-105-
Βιβλιογραφία	-107-

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παράρτημα.....	-115-
10. Παραδείγματα Βιωματικών Δραστηριοτήτων στην Ομάδα.....	-115-
10.1. Σχετικά με το παραμύθι.....	-115-
10.1.1. 1 ^η Συνάντηση	-115-
10.1.2. 2 ^η Συνάντηση	-121-
10.1.3. 3 ^η Συνάντηση	-124-
10.2. Σχετικά με τη Βιβλιοθεραπεία	-127-

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αφορμή για την ενασχόληση μας με το συγκεκριμένο θέμα ήταν η οικειότητα με την οποία όλοι σχετιζόμαστε με την αφήγηση και το λόγο, προφορικό και γραπτό. Πρόκληση υπήρξε η διαφορετική οπτική αξιοποίησης του αφηγήματος στα πλαίσια της συμβουλευτικής στην ομάδα.

Η αφήγηση αποτελεί αδήριτη ανάγκη του ανθρώπου με μεγάλη σημασία για την επικοινωνία και την προσωπική του ανάπτυξη.

Όλοι μας μικροί και μεγάλοι είτε ως ακροατές είτε ως αναγνώστες ταξιδέψαμε νοερά σε ένα χώρο μαγείας, ελεύθερο από τα όρια του χρόνου που μας εισάγει σε ένα χώρο φανταστικό, συγκινηθήκαμε, θυμώσαμε, φοβηθήκαμε, αλλά κυρίως μαγευτήκαμε και γοητευτήκαμε με τις ιστορίες τους και τις περιπέτειες των ηρώων τους.

Ουσιαστικά η αφήγηση επιτρέπει το άτομο να ταυτιστεί με «αρχέτυπες» καταστάσεις και εμπειρίες όπως η σύγκρουση καλού και κακού. Αυτή η ταύτιση και η συμμετοχή βοηθούν στην εξαφάνιση αισθημάτων απομόνωσης και μοναξιάς, στα οποία οι άνθρωποι είναι τόσο εύάλωτοι, κάνοντας τους να αισθάνονται μέλη ενός μεγάλου συνόλου. (Cooper 1998).

Παράλληλα αναγνωρίζουμε, μαθαίνουμε και δοκιμάζουμε τρόπους επίλυσης αυτών των εσωτερικών συγκρούσεων και εκεί ακριβώς βρίσκεται η μεγάλη σημασία του αφηγήματος.

Η θεματολογία ήταν κάτι οικείο που μας επέτρεψε να προσεγγίσουμε και να συλλέξουμε τις απαραίτητες πληροφορίες.

Σε πρώτη φάση ασχοληθήκαμε με την αποσαφήνιση των βασικών εννοιών της εργασίας μας, την προέλευση τους και των χαρακτηριστικών τους.

Στη συνέχεια αξιοποιώντας τους συμβολισμούς οδηγηθήκαμε στην ομάδα και τις ανάγκες που προκύπτουν σε ένα ομαδικό σχήμα καθώς και στον ρόλο της αφήγησης στην προσωπική ανάπτυξη.

Η επίδραση του αφηγήματος στην ψυχοσύνθεση του ατόμου αποτέλεσε το εφαλτήριο για να οδηγηθούμε στη βιωματική προσέγγιση στα πλαίσια της ομάδας.

Ξεφεύγοντας από τα στενά όρια της απλής ανάγνωσης, μια ιστορία μπορεί να αξιοποιηθεί με πολλούς και δημιουργικούς τρόπους.

Προσπαθήσαμε να προσεγγίσουμε το θέμα στα πλαίσια της συμβουλευτικής και να αναδείξουμε μια νέα οπτική της αφήγησης και του λόγου που θα προσθέσει μια ακόμα πτυχή στον πολυσχιδή ρόλο τους.

Μέσα από μια νέα οπτική ευελπιστούμε, ο αφηγηματικός λόγος να αποτελέσει ένα χρήσιμο και ευέλικτο μέσο για τον σύμβουλο, που επιζητά τις προκλήσεις και τολμά να δοκιμάζει και να... δοκιμάζεται.



1 ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

1.1. Πανανθρώπινες Μνήμες.

Ο προφορικός-αφηγηματικός λόγος με την αμεσότητα και την παραστατικότητα του, υπήρξε από αρχές κόσμου το βασικό μέσο επικοινωνίας του ανθρώπου, εξακολουθώντας μέχρι τις μέρες μας να συνδράμει στην έκφραση και την επικοινωνία των ατόμων.

Με τις αφηγήσεις τους οι πρωτόγονοι άνθρωποι προσπαθούσαν να ερμηνεύσουν τον κόσμο, να περιγράψουν τα φυσικά φαινόμενα και τον φόβο που τους προκαλούσαν, να εκφράσουν τα συναισθήματα τους και να έρθουν σε κοινωνία με τον συνάνθρωπο τους.

Οι εκάστοτε ιστορικές συνθήκες, το κοινωνικό περιβάλλον, οι γεωπολιτισμικές συνθήκες και η κουλτούρα κάθε τόπου και κάθε εποχής ιχνογραφούνται στον αφηγηματικό λόγο. Μέσα από τις αφηγηματικές ιστορίες των χωρών, ξεδιπλώνονται οι πολιτισμικές τους καταβολές. Κάθε χώρα έχει τους μύθους, τους θρύλους και τις παραδόσεις της, τα λαϊκά παραμύθια, που συνθέτουν την ταυτότητα της και το αξιακό της σύστημα.

Μια πρώτη προσπάθεια των πρωτόγονων ανθρώπων να κατανοήσουν το σύμπαν και τον κόσμο που τους περιβάλλει ήταν (υπήρξαν) οι μύθοι. Οι μύθοι συσσωρεύουν τις γνώσεις και την πίστη του πρωτόγονου για τον δικό του πραγματικό κόσμο, που είχε πολλά στοιχεία υπερφυσικά και μαγικά για εκείνον. Υπήρξαν οι δικές του αλήθειες που πέρασαν από στόμα σε στόμα κι έφτασαν μέχρι τις μέρες μας εμπλουτισμένες και παραλλαγμένες από τη δύναμη του χρόνου και του ανθρώπου.

Οι μύθοι ανήκουν στην αφηγηματική παράδοση και τα όρια από τους θρύλους και τα παραμύθια είναι δυσδιάκριτα.

Ο μύθος είναι πανανθρώπινος. Έχει έντονο το θρησκευτικό στοιχείο, συνήθως αναφέρεται σε Θεούς, ημίθεους και ήρωες με υπερφυσικές δυνάμεις που ανήκουν σε ανώτερο κόσμο από εκείνο των κοινών θνητών. Οι θεϊκές παρεμβάσεις είναι συχνές στις ζωές των ανθρώπων και συχνά το τέλος δεν είναι αίσιο, όπως και στους θρύλους.

Στους θρύλους και στις παραδόσεις οι αφηγήσεις αναφέρονται σε «αληθινά» γεγονότα, που έχουν ψήγματα ιστορικότητας και μπορεί να είναι θρησκευτικού ή κοσμικού περιεχομένου. Αφορούν σχετικά πρόσφατα γεγονότα που εμπλουτίζονταν με μυθολογικά στοιχεία.

Όπως αναφέρει ο Cooper (1983):

Οι αδερφοί Γκριμ χαρακτήρισαν τον θρύλο σαν «ιστορικό» και το παραμύθι σαν «ποιητικό». Ο θρύλος διακατέχεται από λογική και ρεαλισμό, σε αντίθεση με τη φαντασία και την υπερβολή του παραμυθιού. Στο παραμύθι υπάρχει κι ένας μαγικός κόσμος που ξεπερνάει τον πραγματικό κόσμο του θρύλου κι επεκτείνεται πέρα τον τόπο και τον χρόνο. (σ. 15).

Ο διαχωρισμός του παραμυθιού από τους μύθους, τους θρύλους και τις παραδόσεις είναι δύσκολος εφόσον καλύπτονται και χαρακτηρίζονται από το πέπλο της πρωτοτυπίας.

Είδαμε ότι ο θρύλος διέπεται από λογική, ενώ το παραμύθι είναι παράλογο. Ο θρύλος έχει ρεαλισμό κι όταν υπάρχει το υπερφυσικό στοιχείο είναι δευτερεύον, ενώ στο παραμύθι πρωταγωνιστεί το υπερφυσικό στοιχείο και η φαντασία.

Σύμφωνα με τον Cooper (1983: 15): «Στους θρύλους ο άνθρωπος έχει ως αντιπάλους του τα στοιχεία της φύσης ή άλλους ανθρώπους». Στο παραμύθι, οι αντίπαλοι προέρχονται από έναν υπερβατικό και ανεξέλεγκτο κόσμο. Στο παραμύθι, έντονη παρουσία έχουν οι μαγικές δυνάμεις και οι μάγισσες, καλές και κακές.

Για τον Cooper (1983):

Το παραμύθι αν και προέρχεται από τον μύθο και τον θρύλο, παρουσιάζει τους αρχέτυπους συμβολισμούς με έναν πιο

προσωπικό και πιο αποδεικτικό τρόπο. Ο μύθος και ο θρύλος προέρχονται και ασχολούνται με τον πολιτισμό και τις εμπειρίες ενός ορισμένου έθνους και απευθύνονται σε αυτό, ενώ το παραμύθι ασχολείται με τις εμπειρίες ενός μόνο ατόμου και αντιπροσωπεύει μερικά χαρακτηριστικά με τα οποία ο καθένας μπορεί να ταυτιστεί. (Cooper, 1983: 16)

Στο παραμύθι οι ήρωες έχουν ένα γενικό περιγραφικό όνομα κι όχι προσωπικό (Cooper) και η δράση τους δεν περιορίζεται από τον τύπο και τον χρόνο, το ίδιο και η φαντασία με τη μαγεία.

Όλα τα χαρακτηριστικά του παραμυθιού αποτελούν τις απαραίτητες προϋποθέσεις που θα οδηγήσουν σε ένα ευτυχισμένο τέλος. Η αισιοδοξία και η επιτυχία επιβάλλονται πάντα.

Ο Cooper (1983) αναφέρει:

Η ανάγκη για ενότητα συμβολίζει τη νοσταλγία για τον παράδεισο, τη χρυσή εποχή, όταν ο άνθρωπος και οι Θεοί επικοινωνούσαν ελεύθερα, όταν δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στους Θεούς τους ανθρώπους, ή ακόμα και τα ζώα. Αλλά ούτε και υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στο θρησκευτικό και το μη θρησκευτικό, όπως στο παραμύθι δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στο υπερφυσικό και στην πραγματικότητα. (Cooper, 1983: 17)

Στον μύθο και στη θρησκεία που μιλούν για ένα ιδανικό κόσμο, η ψυχή προσπαθεί να κατακτήσει την Επουράνια Βασιλεία. Στο παραμύθι αυτή η ένωση συμβολίζεται με τον γάμο του ήρωα με την ηρωίδα.

Οι ανατολικοί πολιτισμοί με την αλχημεία επηρεάζουν το παραμύθι και η μετατροπή ενός απλού μετάλλου σε χρυσάφι ή ασήμι συμβολίζει το ταξίδι της εσωτερικής αναζήτησης του ατόμου. Το παραμύθι έχει έναν ρομαντισμό και μια γοητεία καθώς αναδύει την ψυχή μας, το πνεύμα και το ήθος μας. Αποτελεί ταξίδι στο χρόνο που αναζητά την ουσία της ζωής και την αλήθεια του καθενός.

1.2. Οι Ρίζες των Παραμυθιών.

Το ρήμα «παραμυθεύομαι», με δεύτερο συνθετικό τη λέξη «μύθος» (=λόγος), το συναντάμε αρχικά στον Όμηρο, με τη σημασία του «συμβουλευώ», «ζητώ με τα λόγια μου ν' αλλάξω κάποιου τη γνώμη». (Ιλιάδα, I 417, O 45, κ.α.)

Στον Ηρόδοτο και στον Πλάτωνα έχει την έννοια «παρηγορώ, δίνω θάρρος» κι έτσι προέκυψαν οι λέξεις: παραμύθημα και παραμυθιά, παραμυθητής και παραμυθήτωρ, παραμυθητικός κ.α.

Το ουσιαστικό «παραμύθιον» σήμαινε επίσης κάθε μέσο ή αφορμή παρηγοριάς. Έφτασε όμως να σημαίνει και καθετί προτρεπτικό σε μια πράξη, άκουσμα και φαγητό που διεγείρει την όρεξη (Πλάτων, Κριτίας, 155 β). Τη σημερινή του σημασία την πήρε σιγά-σιγά, όταν εκτός από τα συμβουλευτικά λόγια, ο μύθος και η αφηγηματική ιστορία αποδειχτήκαν ένα καλό μέσο παρηγοριάς.

Το Παρα-μύθι, παραμένει πάντα κοντά στον μύθο ή είναι βγαλμένο από τον μύθο και οι περισσότεροι μελετητές συγκλίνουν στην υπογράμμιση του μαγικού και υπερφυσικού, αλλά και του απίθανου και απίστευτου περιεχομένου του είδους.

Η διεθνής παραμυθολογία μελετά τις τρεις μορφές της λαϊκής αφήγησης: μύθους, θρύλους-παραδόσεις, παραμύθια, δηλαδή την προφορική αφήγηση-ιστόρηση (storytelling).

Έχουν καταρτιστεί πίνακες για την κατάταξη των λαϊκών αφηγήσεων με βάση τη διάδοση ή την παράλληλη παρουσία των θεμάτων τους σ' όλους τους λαούς, ώστε να υπάρξει συγκριτική αξιολόγηση.

Μελετάται ο τύπος (type) του παραμυθιού, που αποτελεί ολόκληρο θέμα ή την τοποθέτηση του παραμυθιού και τα επεισόδια που την απαρτίζουν είναι τα μοτίβα (motifs).

Τα μοτίβα έχουν διεθνή διάδοση και είναι πιο παλιά και περισσότερο ευκίνητα από τους τύπους.

Οι κατάλογοι των τύπων και των μοτίβων των παραμυθιών μας δείχνουν ότι και το πιο ασήμαντο κωμικό ανέκδοτο ή η πιο τραγική τοπική

διήγηση, ακόμα και τα θέματα των εθνικών μας τραγουδιών, δεν είναι απόλυτα εθνικά, αλλά παγκόσμια!

◇ ◇ ◇

2 ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ

Οι επιστημονικές προσεγγίσεις του παραμυθιού αγγίζουν τον 19^ο και τον 20^ο αιώνα. Οι κυριότερες που διαμορφώθηκαν σύμφωνα με την Καπλάνογλου Μ. (2002) είναι οι παρακάτω:

2.1. Ινδοευρωπαϊκή Θεωρία.

Η θεωρία αυτή υποστήριζε ότι τα παραμύθια κατάγονται από τους μύθους των Ινδοευρωπαϊκών φυλών (Κυριακίδης 1965). Τη διατύπωσαν οι Γερμανοί αδερφοί Grimm, αρχές του 19^{ου} αιώνα.

Αυτό που έκαναν οι Grimm, ήταν να επιλέξουν μύθους που είχαν παιδαγωγική αξία και να τους τροποποιήσουν με άλλα, δικά τους στοιχεία, έτσι ώστε να προσαρμοστούν στα αισθήματα του κοινού τους (Κακρυδής 1986).

Η έκδοση των Grimm είχε πολύ καλή μεθοδολογία και αποτέλεσε πρότυπο για τις πολυάριθμες εκδόσεις παραμυθιών που ακολούθησαν σε πολλές χώρες της Ευρώπης.

Η ινδοευρωπαϊκή θεωρία άφησε κενά στην τεκμηρίωση της καταγωγής των παραμυθιών, δεν ήταν πειστική και ανετράπη από τις θεωρίες που ακολούθησαν.

2.2. Ινδική Θεωρία

Εμπνευστής της ινδικής θεωρίας υπήρξε ο Γερμανός Theodor Benfey. Έκανε τη διάκριση ανάμεσα στους μύθους της Ινδίας, που πίστευε

ότι προέρχονταν από τους Αισώπειους μύθους της Ελλάδας και στα παραμύθια, που προέρχονταν από την Ινδία και διαδόθηκαν στη Δύση.

Επικριτές της θεωρίας αυτής υποστήριξαν ότι η συγγένεια των παραμυθιών με την ινδική παράδοση είναι μακρινή και οι ομοιότητες που υπάρχουν με τα παραμύθια των διάφορων λαών έχουν να κάνουν με την πολυγένεση και όχι με τη μονογένεση του είδους.

2.3. Πολυγενετική Θεωρία

Η πολυγενετική θεωρία διατυπώθηκε στην Αγγλία από ανθρωπολόγους, υποστηρικτές της εξελικτικής θεωρίας του Tylor.

Υποστηρικτής της θεωρίας αυτής ήταν και ο Πολίτης, σύμφωνα με τον οποίο τα παραμύθια είναι σύμβολα της καθημερινότητας, επομένως και κοινά δημιουργήματα των περισσοτέρων λαών.

Η θεωρία της πολυγένεσης, αντίθετα με τη θεωρία της μονογένεσης αναφέρει ότι οι λαοί ανεξάρτητα της ταυτότητας τους και της ανταλλαγής του τρόπου ιδεών τους, είχαν παρόμοιες συνθήκες πνεύματος. Τα στοιχεία που συναντώνται σε περισσότερους από ένα λαούς δημιουργήθηκαν την ίδια στιγμή, ανεξάρτητα το ένα από το άλλο.

Η θεωρία αυτή αγνόησε το γεωγραφικό, ιστορικό και κοινωνικό περιβάλλον.

2.4. Η Ιστοριογεωγραφική Θεωρία

Η ιστοριογεωγραφική θεωρία διατυπώθηκε από τη Φιλανδική Σχολή. Πιο συγκεκριμένα, από τους Καρλ Κρον (Kaarle Krohn) και τον μαθητή του Άντι Άαρνε (Antti Aarne). Αποτέλεσε επιστημονικό αντίλογο στις έως τότε υποθετικές, θεωρητικές προσεγγίσεις.

Σύμφωνα με τους υποστηρικτές της θεωρίας αυτής, το ότι ένα παραμύθι εμφανίζεται σε πολλές παραλλαγές, σε διαφορετικά μέρη και σε διαφορετικές χρονικές περιόδους, οφείλεται στο ότι η μορφή που απέκτησε

στον τόπο καταγωγής του διαφοροποιούταν όπως αυτό μεταφερόταν από μέρος σε μέρος και από γενιά σε γενιά.

2.5. Η Ψυχολογική - Ψυχαναλυτική Θεωρία.

Για τον Σίγκμουντ Φρόυντ (Sigmund Freud) οι μύθοι είναι τα παμπάλαια όνειρα της παιδικής ηλικίας της ανθρωπότητας.

Για τον Καρλ Γιούγκ (Carl Jung) οι μύθοι δεν είναι κατάλοιπα της παιδικής ηλικίας της ανθρωπότητας, αλλά δημιουργήματα της. Κάτω από το ατομικό ασυνείδητο βρίσκεται το συλλογικό ασυνείδητο που είναι η πηγή των «αρχέτυπων εικόνων» που συναντάμε στους μύθους, στα παραμύθια, στην τέχνη και στη λογοτεχνία.

Ο McLeod (2005), αναφέρει ότι ο Γιούγκ (Jung), ανέπτυξε την έννοια του «συλλογικού ασυνείδητου», το οποίο θεώρησε πως δομείται μέσα από «αρχέτυπα», συμβολικές παραστάσεις οικουμενικών όψεων της ανθρώπινης εμπειρίας, όπως, η μητέρα, ο κατεργάρας, ο ήρωας. Ίσως το γνωστότερο από τα αρχέτυπα να είναι η «σκιά» ή animus (στις γυναίκες) ή anima (στους άνδρες), που παριστάνει τις όψεις εκείνες του εαυτού που απορρίπτονται από τη συνειδητή αντιληπτικότητα.

Ουσιαστικά τα παραμύθια παρέχουν ηθική διαπαιδαγώγηση παρουσιάζοντας έμμεσα τα πλεονεκτήματα της ηθικής συμπεριφοράς, όχι με αφηρημένες ηθικές έννοιες, αλλά δείχνοντας αυτό που φαίνεται απτά ορθό και άρα έχει νόημα και για το ίδιο το παιδί.

Σύμφωνα με το ψυχαναλυτικό μοντέλο προσέγγισης, τα παραμύθια μεταφέρουν σημαντικά μηνύματα στο συνειδητό, στο προσυνείδητο και στο ασυνείδητο. Όπως ξετυλίγονται οι ιστορίες των παραμυθιών, ενσαρκώνουν τις πιέσεις του Εκείνου (id), επιτρέπουν την αναγνώριση τους και υποδεικνύουν δρόμους για την ικανοποίηση των πιέσεων που, όμως, ευθυγραμμίζονται με τις απαιτήσεις του Εγώ (Ego) και του Υπερεγώ (Superego).

2.6. Η Μορφολογία του Παραμυθιού του V. Propp – Δομική Προσέγγιση.

Για τον Propp ο καλύτερος τρόπος για να μελετηθεί ένα παραμύθι, θα ήταν να εντοπίσουμε τα συστατικά του μέρη και να το επεξεργαστούμε. Οι πράξεις των δρώντων προσώπων σε ένα «μαγικό» παραμύθι σταθερές και ο Propp τις ονομάζει «λειτουργίες».

Πίνακας 1. Οι 31 Λειτουργίες του Vladimir Propp

1) Απομάκρυνση ή απουσία	17) Ο σημαδεμένος ήρωας (στιγμάτιση)
2) Απαγόρευση	18) Ο ήρωας που νικά τον ανταγωνιστή του (νίκη)
3) Παράβαση	19) Απαλλαγή από τη συμφορά ή την αρχική έλλειψη
4) Έρευνα ή διερεύνηση	20) Η επιστροφή του ήρωα
5) Προδοσία ή εκχώρηση	21) Η καταδίωξη του (κυνηγητό)
6) Παγίδα ή εξαπάτηση	22) Ο ήρωας σώζεται
7) Συνενοχή	23) Ο ήρωας φτάνει αγνώριστος σπίτι του
8) Βλάβη (ή έλλειψη ή δολιοφθορά	24) Οι αξιώσεις του ψεύτικου ήρωα (αβάσιμες απαιτήσεις)
9) Μεσολάβηση	25) Στον ήρωα αναθέτουν ένα δύσκολο άθλο
10) Συναίνεση του ήρωα	26) Εκτέλεση του άθλου (λύση)
11) Αναχώρηση του ήρωα	27) Αναγνώριση του ήρωα
12) Ο ήρωας υποβάλλεται σε δοκιμασία από τον δωρητή	28) Ξεσκέπασμα του ψεύτικου ήρωα ή του ανταγωνιστή
13) Αντίδραση του ήρωα	29) Μεταμόρφωση του ήρωα
14) Προμήθεια του μαγικού μέσου, εφοδιασμός	30) Τιμωρία του ανταγωνιστή
15) Μετακίνηση του ήρωα	31) Γάμος του ήρωα
16) Αγώνας μεταξύ του ήρωα και του ανταγωνιστή του (πάλη)	-----

(Πηγή: Propp, V. (1991). *Μορφολογία του παραμυθιού*. Αθήνα: Καρδαμίτσα)

Οι 31 λειτουργίες συγκροτούν τα θεμελιώδη συστατικά μέρη του παραμυθιού, όπως αναφέρονται στον παραπάνω πίνακα.

Η δομή του λαϊκού παραμυθιού στηρίζεται σε ένα συνδυασμό λειτουργιών κάθε φορά κι όχι σε συνολική χρήση τους. Για παράδειγμα υπάρχει συχνά η λειτουργία της παραβίασης μιας απαγόρευσης.

Η δομική προσέγγιση, κοιτώντας ενδελεχώς τη μορφολογία του παραμυθιού περιορίζει κι εγκλωβίζει τη φαντασία.

2.7. Η Εκλεκτική Προσέγγιση του 20^{ου} Αιώνα.

Εκφραστές της εκλεκτικής προσέγγισης υπήρξαν ο Paul Delarue και η Elisee Legros. Κεντρική ιδέα της προσέγγισης ήταν η επιλεκτική παραδοχή συμπερασμάτων των προηγούμενων προσεγγίσεων.

Είναι ένα μωσαϊκό από επιλεκτική συλλογή απόψεων των άλλων θεωριών που οι ιδρυτές της έκριναν αξιόλογες.

2.8. Οι Κοινωνιολογικές Προσεγγίσεις.

Όπως αναφέρει η Ριτσάτου (2012) ο Γάλλος κοινωνιολόγος David Emile Durkheim, ο Πολωνός ανθρωπολόγος Bronislaw Malinowski και ο «πατέρας της αμερικάνικης ανθρωπολογίας» Franz Boas εστίασαν στη δομή της κοινωνίας καθώς αυτή αντικατοπτρίζεται στους μύθους. Οι μύθοι αποτελούν το υλικό με το οποίο οι άνθρωποι ταξινομούν και κατηγοριοποιούσαν τον κόσμο τους. Έτσι δημιουργείται η βάση της φιλοσοφίας και της επιστήμης.

Η παγκοσμιότητα των παραμυθιών καθιστά δύσκολη την ταξινόμηση τους. Σύμφωνα με τον Ζαν (Jean, 1996):

Κάθε πολιτισμός μετασχηματίζει, διαμορφώνει, διαφοροποιεί τις αφηγηματικές δομές των παραμυθιών διατηρώντας ταυτόχρονα τη σταθερότητα της δύναμης που ασκούν στην ατομική και συλλογική φαντασία. (Jean 1996: 33)

Το πρόβλημα της προέλευσης του παραμυθιού είναι εξίσου άλυτο, όμως θέτει στην πολιτιστική ιστορία της ανθρωπότητας θεμελίωση ερωτήματα, που και μόνο η διατύπωση τους μας επιτρέπει να καταλάβουμε καλύτερα τη μοναδικότητα και συνάμα την ποικιλία των αντιλήψεων που έχουν οι άνθρωποι για τον εαυτό τους. (Jean 1996: 39)



3 ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΓΝΩΡΙΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ

3.1. Προφορική Λογοτεχνία.

Το παραμύθι είναι είδος λαϊκής τέχνης και έχει όλα τα χαρακτηριστικά αυτού του είδους. Η λαϊκή δημιουργία συνδέεται άμεσα με το κοινωνικό περιβάλλον, μέσα στο οποίο δημιουργείται.

Η λαϊκή αυτή τέχνη υπάρχει, γιατί ικανοποιεί κάποιες ανάγκες της κοινότητας. Στη λαϊκή δημιουργία προηγείται η χρηστικότητα από την αισθητική.

Στοιχεία του είναι: ο αυτοσχεδιασμός, η ύπαρξη τοπικής συμβιωτικής ομάδας, η προφορικότητα και η αναγνώριση μέσα στις εκδηλώσεις του λαϊκού πολιτισμού, της ταυτότητας της ομάδας.

Το παραμύθι είναι προφορικός λόγος και από τη δομή του απαιτεί φωνούμενο λόγο. Δε διαβάζεται ένα παραμύθι προφορικής παράδοσης, ούτε αποστηθίζεται με βάση μια γραπτή παραλλαγή του. Είναι ζωντανός, άμεσος προφορικός λόγος, με τη δυναμική της προφορικής λογοτεχνίας και τη βιωματική της διάσταση.

Ο προφορικός λόγος είναι ζωντανός γιατί κινείται. Τα παραμύθια παραμένουν ζωντανά για τόσους αιώνες, κυκλοφορώντας με το πιο ευάλωτο και το πιο δυνατό μέσο που υπάρχει, την ανθρώπινη φωνή. Η προφορική παράδοση παραμένει ζωντανή γιατί είναι λόγια ανθρώπων που μεταφέρουν την ίδια τη ζωή μέσα από εικόνες, συγκινήσεις και συναισθήματα. Όλα αυτά παραδίδονται με τα μέσα του προφορικού λόγου, καθώς επίσης τις χειρονομίες, τη στάση του σώματος, την κίνηση του προσώπου, το βλέμμα, τις αλλαγές στους ρυθμούς και στη χροιά της φωνής, ακόμα και τις παύσεις.

3.2. Τα εννοιολογικά Στοιχεία του Παραμυθιού.

Κύριος σκοπός του παραμυθιού είναι να ψυχαγωγήσει. Αυτό φαίνεται εύκολα και από τα εισαγωγικά και καταληκτικά μοτίβα του. (Το μοτίβο είναι μικρή αφηγηματική πρόταση που συγκροτεί το παραμύθι). Διαφέρει με τον μύθο στο ότι αυτός έχει αλληγορική διήγηση και αποσκοπεί στην ηθική διδασκαλία.

Σύμφωνα με τον Αυδίκο (1997) το παραμύθι δεν έχει μόνο ψυχαγωγικό χαρακτήρα, στοχεύει και στην εκπλήρωση μιας επιθυμίας. Έχει ηθικότητα και απόλυτη δικαιοσύνη. Έτσι λοιπόν το παραμύθι είναι η φιλολογία των εξαθλιωμένων και επεμβαίνει διορθωτικά στον κόσμο που βιώνουν. Η πραγματικότητα είναι αδήριτη, ο μόνος ελεύθερος χρόνος είναι αυτός του ονείρου. Έτσι το παραμύθι γίνεται όχημα απόδρασης από τη σκληρή πραγματικότητα.

Σύμφωνα με τον Μπετελχάιμ (Bettelheim, 1995) το παραμύθι λειτουργεί επίσης και ως χώρος προβλημάτων της παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Έτσι δίνει τη δυνατότητα στους ακροατές να συνειδητοποιήσουν την αιτία των δικών τους ψυχολογικών προβλημάτων, καθώς και τους τρόπους αντιμετώπισης. Τα παραμύθια:

- α) Προβάλουν κοινωνικές αξίες
- β) Προωθούν το γάμο και την οικογένεια
- γ) Εμφανίζουν σωστά πρότυπα συμπεριφοράς

3.3. Τα Αφηγηματικά Χαρακτηριστικά του Παραμυθιού.

Η έρευνα και η μελέτη των λαϊκών παραμυθιών οδήγησε τους περισσότερους μελετητές στη διάκριση χαρακτηριστικών που εμφανίζονται στα περισσότερα παραμύθια. Σύμφωνα με τη Χατζητάκη-Καψωμένου (2002) οι γενικές αρχές που διέπουν το παραμύθι είναι:

- Η αοριστία του χρόνου, όσον αφορά στην εξέλιξη της δράσης
- Η απροσδιοριστία του τόπου εξέλιξης του μύθου

- Τα δρώντα πρόσωπα
- Η πληθώρα των αντιθέσεων που χαρακτηρίζουν τα πρόσωπα και τις πράξεις τους
- Οι μεταμορφώσεις που προσδίδουν υπερρεαλιστικό και μαγικό χαρακτήρα στα παραμύθια
- Η εικονιστική νόηση στο παραμύθι

Ο Dundes (1965) αναφέρει για τον Δανό λαογράφο Axel Olrik, πρωτοπόρο στη μελέτη των σκανδιναβικών παραδόσεων, ότι διατύπωσε τους περίφημους «επικούς» νόμους της λαϊκής αφηγηματικής τέχνης, που ισχύουν για όλες τις μορφές λαϊκής λογοτεχνίας.

Οι νόμοι του Olrik είναι οι ακόλουθοι:

- 1) Ο νόμος της έναρξης. Τα παραμύθια ξεκινούν συνήθως περιγράφοντας μια ήρεμη κατάσταση και, σταδιακά, η αφήγηση κλιμακώνεται από την ηρεμία στην ένταση και από την αδράνεια στην κίνηση, ώσπου να φτάσει στην κορύφωση.
- 2) Ο νόμος της κατάληξης. Στην περίπτωση αυτή ακολουθείται η αντίστροφη πορεία, από την κορύφωση στην ηρεμία. Προς το τέλος του παραμυθιού, όσο προχωρεί η επίλυση των προβλημάτων, η ατμόσφαιρα ομαλοποιείται και ο ακροατής ησυχάζει και αισιοδοξεί, καθώς ο καλός ήρωας ανταμείβεται και οι κακοί τιμωρούνται.
- 3) Ο νόμος της επανάληψης. Η επανάληψη δίνει έμφαση σε σημαντικά γεγονότα. Συνήθως, ο ήρωας δοκιμάζει τρεις φορές να φέρει εις πέρας μια αποστολή, η οποία, κάθε φορά, αποδεικνύεται και δυσκολότερη. Η επανάληψη δεν υπάρχει μόνο στα δρώμενα αλλά και στον τρόπο της αφήγησης, όταν ο αφηγητής επαναλαμβάνει αυτολεξεί συγκεκριμένα αποσπάσματα, όπως μια συγκεκριμένη εντολή, σε διαφορετικά σημεία της εξέλιξης της ιστορίας. Ο Olrik, στο

σημείο αυτό, αναφέρεται στις απλές επαναλήψεις ή στην επανάληψη της έντασης.

- 4) Ο νόμος του αριθμού *τρία*. Ο αριθμός *τρία* δηλώνει τον μέγιστο αριθμό διαφορετικών ατόμων, γεγονότων ή αντικειμένων. Οι άλλοι αριθμοί δηλώνουν γενικά το πλήθος ομοειδών αντικειμένων ή προσώπων.
- 5) Ο νόμος της δυαδικότητας. Συνήθως σε κάθε σκηνή τα δρώντα πρόσωπα είναι δύο· συχνά αποτελούν ζευγάρι με αντιθετικές ιδιότητες, όπως νέος-γέρος, μικρός-μεγάλος, αγαθός-πονηρός, άνθρωπος-τέρας.
- 6) Ο νόμος της αντίθεσης. Οι πολωτικές αντιθέσεις δεν αφορούν μόνο στους χαρακτήρες και τη δράση τους αλλά σε όλα τα στοιχεία του παραμυθιού, όπως όταν γίνεται διαχωρισμός ανάμεσα στα ευτελή και τα πολύτιμα αντικείμενα.
- 7) Ο νόμος των διδύμων. Με τον όρο *δίδυμοι*, ο Olrik αναφέρεται σε πρόσωπα που έχουν τον ίδιο ρόλο. Τα δίδυμα πρόσωπα παρουσιάζονται ως αδύναμοι ήρωες. Αν αποκτήσουν πρωταγωνιστικό ρόλο, τότε υπόκεινται στο νόμο της αντίθεσης.
- 8) Ο νόμος της επίτασης ή κορύφωσης. Σε μια σειρά διαδοχικών καταστάσεων, η τελευταία είναι η πιο δύσκολη και η πιο επιτυχής. Ο ήρωας προσπαθεί επανειλημμένα να εκτελέσει μια αποστολή, αλλά μόνο η τελευταία του προσπάθεια, αν και πιο δύσκολη, στέφεται με επιτυχία.
- 9) Ο νόμος της επικέντρωσης σε έναν κύριο χαρακτήρα. Η διήγηση, η δράση και η πλοκή του παραμυθιού περιστρέφονται πάντα γύρω από τον πρωταγωνιστή.
- 10) Ο νόμος της μονοεπεισοδιακής ακολουθίας της δράσης. Η πλοκή των παραμυθιών είναι απλή και στηρίζεται σε μια λογική ακολουθία μεμονωμένων επεισοδίων, όπου κάθε επεισόδιο οδηγεί στο επόμενο.

- 11) Ο νόμος της σχηματοποίησης. Οι χαρακτήρες και οι ενέργειες σχηματοποιούνται. Η αφήγηση προσφέρει μόνο τα απαραίτητα στοιχεία για την εξέλιξη της πλοκής. Το στιλιζάρισμα χαρακτήρων και καταστάσεων είναι μια αισθητική άποψη, που έχει ως σκοπό την προβολή του αναγκαίου και του ουσιώδους.
- 12) Ο νόμος της ενότητας της πλοκής. Στο λαϊκό παραμύθι, τα στοιχεία που προωθούν τη δράση συνδέονται άρρηκτα μεταξύ τους, καθοδηγώντας με αυτόν τον τρόπο τον ακροατή στην επίλυση του προβλήματος.

3.4. Οι Συμβολισμοί στο Παραμύθι.

Όπως αναφέρει ο Λιάκας (2014) τα παραμύθια έχουν διαχρονική εμβέλεια και σύμφωνα με τον Γιούνγκ «στα παραμύθια, η ψυχή διηγείται την ιστορία της».

Για το Γιούνγκ (Jung) το σύμβολο είναι ο καλύτερος τρόπος για να κατανοήσουμε το ασυνείδητο. Πλούσιο συμβολισμό περιέχουν όλα τα παραμύθια (Χάνσεν και Γκρέτελ, Κοκκίνοσκουφίτσα, Χιονάτη κ.ά.).

Για τον Λιάκα (2014) κυρίαρχος είναι ο ρόλος των χρωμάτων που δίνουν αισθητική τέρψη.

- Το κόκκινο, σύμβολο της αγάπης, σεξουαλικότητας, το ανθρώπινο συναίσθημα, τη ζωή το πάθος.
- Το άσπρο, σύμβολο αγνότητας, αθωότητας, πνευματικότητας.
- Μαύρο, το θάνατο και τη θνητότητα.
- Κίτρινο, πορτοκαλί, γαλάζιο, πράσινο, ασημένιο, χρυσό, συνυπάρχουν στις εικόνες των παραμυθιών.

Οι κυρίαρχοι συμβολικοί αριθμοί είναι το τρία, το επτά, το δώδεκα, το δεκατρία.

- Το τρία αντιπροσωπεύει την ψυχή και κάθε τι πνευματικό, θεωρείται ο «τέλειος» αριθμός.
- Το τέσσερα, τον υλικό κόσμο και τα στοιχεία της φύσης.
- Το επτά υποδηλώνει τις μέρες τις εβδομάδας και τον κύκλο της εργασίας στη Χιονάτη. Στην αριθμολογία της Ιουδαϊκής – Χριστιανικής θρησκείας, όπου σαν άθροισμα του 3 και του 4 συμβολίζει κάθε τι ανθρώπινο.
- Δώδεκα. Στην Ωραία κοιμωμένη, οι 12 καλές νεράιδες συμβολίζουν την εμμηνόρροια (μια φορά το μήνα, 12 φορές το χρόνο) που θα αφυπνίσει σεξουαλικά τη βασιλοπούλα και στις 12 το βράδυ, λύνοντας τα μάγια στη Σταχτοπούτα.
- Δεκατρία. Θεωρείται γρουσουζίκος αριθμός.

Ζώα με ανθρώπινες ιδιότητες, που συνεπικουρούν τις ανθρώπινες προσπάθειες, μιλούν και πιο συγκεκριμένα:

- Η αλεπού. Συμβολίζει τη σοφία, όπως βλέπουμε στο «Μικρό Πρίγκιπα».
- Ο βάτραχος. Την ασχήμια, το άγχος, την αηδία και το θυμό, συναισθήματα που εγείρει η αφύπνιση της σεξουαλικότητας.
- Τρωκτικά τρώνε την ενέργεια των διπλανών και μετασχηματίζονται από το ραβδί μιας μάγισσας σε θετική ενέργεια.
- Πουλιά, οι αγγελιοφόροι των θεών, με γνώσεις που δεν έχουν οι άνθρωποι.
- Περιστερία, ελευθερία, αγνότητα, πρόνοια, πίστη στο Θεό.
- Κοράκι. Στις προχριστιανικές γερμανικές πεποιθήσεις ο θεός Woden έχει ένα κοράκι στον κάθε ώμο, σύμβολα του μυαλού και της μνήμης το καθένα.
- Κουκουβάγια. Αντιπροσωπεύει το θρήνο, τη σοφία και τις προχριστιανικές δοξασίες.

- Λύκος. Τις ζώδεις τάσεις μέσα μας, τον πειρασμό που μας μαγεύει καθώς επίσης το χειμώνα και το σκοτάδι, στη Σκανδιναβική μυθολογία.
- Αλογο. Επιτυχία, ταχύτητα και δύναμη.
- Σκύλος. Φύλακας.
- Γάτος. Βοηθός και προστάτης των ανθρώπων.

Πρωταρχικά στοιχεία: Αέρας, φωτιά, νερό, γη, το δάσος.
Καθημερινά ανθρώπινα αντικείμενα και κατασκευές:

Τριαντάφυλλο, κήπος, ραβδάκι, γοβάκι, ρόκα, κυκλική σκάλα, μαργαριτάρια και κοσμήματα, τζάκι-στάχτη, κόκκινο σκουφί, παπούτσι, μπάλα, απαγορευμένοι είσοδοι, ροδάνι, χτένι, γνέψιμο-πλέξιμο, ξυλουργική-σιδηρουργία-πέτρα, θησαυρός, μήλο, καθρέφτης, κάστρο.

Ανθρώπινοι χαρακτήρες:

- Πατέρας: Συμβολίζει τον νόμο και την ηθική τάξη.
- Κοκκινοσκουφίτσα - Χιονάτη: Η Κοκκινοσκουφίτσα είναι ένα παιδί, που προσπαθεί να αντιμετωπίσει τα προβλήματα της εφηβείας, χωρίς όμως να είναι έτοιμη συναισθηματικά για κάτι τέτοιο, αφού δεν έχει υπερνικήσει τις οιδιπόδειες συγκρούσεις της. Το θέμα των οιδιπόδειων συγκρούσεων, δηλαδή το πέρασμα από την παιδική ηλικία στην εφηβεία το βλέπουμε επίσης και στην "Χιονάτη".
- Πεντάμορφη: Συμβολίζει την πανανθρώπινη έννοια της αυτοθυσίας της οποίας ο γάμος ξεκινάει από μία αυτοθυσία και καταλήγει να γίνει ο πιο όμορφος από όλους τους άλλους γάμους, διότι στηρίζεται στα συναισθήματα και όχι στην εξωτερική εμφάνιση.
- Πρίγκιπας: Στην "Πεντάμορφη" το τέρας μεταμορφώνεται σε έναν όμορφο πρίγκιπα, συμβολίζοντας την επιβράβευση της καρτερίας και της αθώας αγάπης προς το τέρας με μία πλούσια και υπέροχη ζωή. Στον "Μικρό Πρίγκιπα" ο ήρωας

συμβολίζει την εκζήτηση μάθησης νέων πραγμάτων για την ζωή καθώς και την προσπάθεια εξεύρεσης της φιλίας και της αγάπης. Το φιλί του Πρίγκιπα στην "Ωραία Κοιμωμένη" λύνει τα μάγια του ναρκισσισμού και αφυπνίζει τη θηλυκότητα της βασιλοπούλας. Η ένωσή τους συμβολίζει ό,τι συνεπάγεται η ωριμότητα: την αρμονία με τον εαυτό μας και με τους γύρω μας. Την αφυπνίζει από την περίοδο παθητικότητας και αδράνειας, αν και στην μοναξιά μπορεί κανείς να αναπτύξει ειλικρινή διάλογο με τον εαυτό του, ώστε να τον γνωρίσει καλύτερα. Η κατάρα είναι μια μεταμφιεσμένη ευχή. Μόνο όταν έχουμε θετική σχέση με τους άλλους δεν διατρέχουμε τον κίνδυνο να περάσουμε τη ζωή μας σαν σε λήθαργο.

- Γιαγιά: Συμβολίζει την ανέγγιχτη πλευρά του εαυτού μας, την σοφία, τις αρχές που υπάρχουν έξω από το γεμάτο άγνοια δάσος.
- Ξυλοκόπος: Στην "Κοκκινοσκουφίτσα" ο ξυλοκόπος κόβει τα δέντρα, κόβει το ίδιο το σκοτάδι και συμβολίζει την πατρική φιγούρα.
- Ορφανό παιδί: Το ορφανό παιδί είναι ο κύριος χαρακτήρας στις περισσότερες γνωστές παιδικές ιστορίες. Ένα ορφανό παιδί, επειδή νιώθει από τη γέννηση του ότι δεν είναι μέρος της οικογένειας του, αναγκάζεται να αναπτύξει από νωρίς την ανεξαρτησία του στη ζωή. Πρέπει να ψάξει το φως μέσα στο σκοτάδι, να αποτινάξει το φορτίο που το βαραίνει και να βαδίσει προς το άγνωστο προκειμένου να βιώσει την ωρίμανση. Συμβολισμός αυτονομίας, θέλησης για δύναμη και ζωτικότητα.
- Μάγοι - Μάγισσες:
 - 1) Στα περισσότερα παραμύθια συναντούμε την αντίθεση μεταξύ της καλής και κακής μάγισσας. Η Καλή και η Κακή αντιπροσωπεύουν την σκιά και το φως ή την αιώνια πάλη

ανάμεσα στο καλό και το κακό. Συμβολικά φανερώνεται ότι κάθε φορά που μας δίνεται ένα νέο χάρισμα, μια πιο καθαρή αίσθηση του εαυτού, παρεμβαίνει η σκοτεινή πλευρά του εαυτού μας για να δει αν είμαστε διατεθειμένοι να πουλήσουμε τη νέα μας πνευματική δύναμη για κάποιο υλικό κέρδος, για κάποια μεγαλύτερη άνεση.

2) Η πνευματική ενόραση δεν πρέπει να είναι μόνο αυτοσκοπός, αλλά ένα μέσον για να μεταμορφώσουμε τη ζωή μας πάνω στη γη από απλή επιβίωση και κυριαρχία σε συμπόνια και υπηρεσία προς τους άλλους.

- **Κακιά μητριά:** Στην "Χιονάτη" πίσω από την κακιά μητριά συμβολίζεται το αρχαίο θέμα του Νάρκισσου, ο οποίος αγαπούσε τον εαυτό του, τόσο πολύ που αυτοκαταστράφηκε. Η κακιά μητριά που πάσχει από υπερβολικό ναρκισσισμό βλέπει το παιδί που μεγαλώνει ως απειλή, καθώς όσο αυτό μεγαλώνει αυτή γερνάει και μετατρέπεται σε γριά. Η μητριά αντιπροσωπεύει την σκοτεινή και καταστροφική όψη της γυναικείας φύσης, ενώ σε άλλα παραμύθια μεταμορφώνεται σε κακιά μάγισσα. Οι μητριές όπως στη "Σταχτοπούτα" και τη "Χιονάτη" συμβολίζουν ακόμη τον χαμένο Παράδεισο και την σκληρή πραγματικότητα του κόσμου (την κάθοδο της ψυχής στον κόσμο, όπου πρέπει να υποφέρει τις δοκιμασίες), όπου το άτομο αντιμετωπίζει τη σκοτεινή πλευρά της Μεγάλης Μητέρας.
- **Κακές αδερφές Σταχτοπούτας:** Οι αδερφές της Σταχτοπούτας συμβολίζουν την εσωτερική και πνευματική ασχήμια, αντιπροσωπεύουν τις δυνάμεις του κακού που βρίσκονται στην απληστία, τη ζήλια και τη ματαιοδοξία. Πανέμορφες στην όψη, κακές στην ψυχή.

(Πηγή: Σύμβολα και συμβολισμοί στα γνωστά μας παραμύθια. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο:

<http://www.literature.gr/simvola-ke-simvolismi-sta-gnosta-mas-paramithia-tou-panteli-liaka/>

Ανακτήθηκε 27/06/2015).

4 ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΚΑΙ ΟΜΑΔΑ

ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

4.1. Σχέση Παραμυθιού και Ομάδας.

Σύμφωνα με τον Στάικο (2002), το παραμύθι πάντα απαιτούσε κοινό, είτε παιδικό είτε ενήλικο και άτυπα αποτελούσε ένα είδος κοινωνικής και ατομικής ψυχοθεραπείας.

Για πρώτη φορά το 300 π.Χ., στην είσοδο της βιβλιοθήκης των Θηβών, στην Αρχαία Αίγυπτο, βρίσκουμε την επιγραφή «ΨΥΧΗΣ ΙΑΤΡΕΙΟΝ». Είχε εκτιμηθεί αρκετά νωρίς η αξία του αναγνώσματος στην συναισθηματική καλλιέργεια και στην εκπαίδευση.

Ο Bettelheim (1995) αναφέρει ότι στην αρχαία Ελλάδα ο Αριστοτέλης θεωρούσε την ανάγνωση λυτρωτική για τον συναισθηματικό κόσμο του ατόμου.

Στον δημόσιο βίο και κυρίως στη Ρητορική δεν έλειπαν από το ρητορικό λόγο οι παραβολές και οι μύθοι που επιστρατεύονταν προκειμένου να υποστηρίξουν την πειθώ.

Στην πολιτική και στη θρησκεία, μεγάλοι ηγέτες χρησιμοποίησαν παραβολές και μύθους για να καθοδηγήσουν τις ομάδες που τους παρακολουθούσαν. Η χριστιανική παράδοση είναι πλούσια σε παραβολές που αφηγούνταν ο Χριστός στους οπαδούς του.

Στην Ινδία οι γιατροί ως θεραπεία για τους ψυχικά ασθενείς χρησιμοποιούσαν το παραμύθι. Πίστευαν ότι ο ασθενής μέσα από το παραμύθι, θα αντιλαμβανόταν το πρόβλημα του και θα οδηγούνταν στην επίλυση του.

Κατά τις Φιλίππου & Καραντάνα (2010) στην ψυχιατρική και στην ψυχοθεραπεία, η θεραπευτική ανάγνωση χρησιμοποιείται στην Αμερική το

1990, σε ψυχιατρικούς ασθενείς. Στην Ελλάδα, για πρώτη φορά το 1966, στην πανεπιστημιακή ψυχιατρική κλινική του Αιγινήτειου Νοσοκομείου, λειτουργούν ομάδες ανάγνωσης με τους Σακελλαρόπουλο, Μαντωνάκη και Καλλή.

Για τον Salome (1993), η αφήγηση παραμυθιών στις ομάδες αποτελεί εργαλείο για την αυτογνωσία, την καλλιέργεια των δεξιοτήτων του ατόμου και στην προσωπική ανάπτυξη.

Ο ρόλος του είναι προληπτικός και η δύναμη του αποτελεσματική, παρά την απλή μορφή του.

Η μεγάλη αξία του προκύπτει από την αμεσότητα που έχει στο υποσυνείδητο, χωρίς παρεμβολές.

Ο λυρικός λόγος του παραμυθιού γίνεται άμεσα αντιληπτός από το υποσυνείδητο και μέσα από την αλχημεία αποκαθίσταται η πληγωμένη φαντασίωση. Κινητοποιούνται οι αντιστάσεις του ατόμου και επανακαθορίζεται η οπτική του.

Σύμφωνα με την Marcolì (2001):

Τα παραμύθια μπορούν να μας βοηθήσουν να βρούμε τις εγκαταλειμμένες παιδικές πορείες μας, σταματημένες σε κάποιο πρόβλημα και τουλάχιστον, να συνοδεύσουμε κάποιον σιγά σιγά στο δικό του δρόμο. Όλοι έχουμε κάποια παρατημένη πορεία στη ζωή μας. (Marcolì, 2001: 267).

Όπως τονίζουν οι Φιλίππου και Καραντάνα (2010) ακούγοντας ένα παραμύθι το άτομο μπορεί:

- Να ταυτιστεί με τους ήρωες ή τα στοιχεία της ιστορίας και να προβάλλει δικές του πλευρές. Τα άτομα δεν ταυτίζονται παθητικά με τον ήρωα όπως «είναι», αλλά όπως εκείνα τον φαντάζονται. Καθένας παίρνει από την ιστορία εκείνο που χρειάζεται. Ανάλογα με τις ανάγκες του και τη φάση στην οποία βρίσκεται, ταυτίζεται με άλλον ήρωα.

- Να φτιάξει την προσωπική ή την οικογενειακή του ιστορία με έναν συμβολικό τρόπο. Η ταύτιση με τον ήρωα βοηθάει, ιδιαίτερα το παιδί να αφηγηθεί τη δική του ιστορία με μεγαλύτερη ασφάλεια, γιατί δεν αναφέρεται άμεσα στο πρόσωπο του, αλλά στο πρόσωπο του ήρωα.
- Να κατανοήσει μέσα από νέα οπτική του εαυτού του και να συνειδητοποιήσει μέσα από νέα οπτική του εαυτού του και να συνειδητοποιήσει ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι να υπάρχει.
- Να αντιληφθεί εναλλακτικούς τρόπους κατασκευής της ίδιας πραγματικότητας και να συνειδητοποιήσει ότι και στη ζωή το ίδιο γεγονός μπορεί να το βιώσει με διαφορετικούς τρόπους.
- Στη συναισθηματική αποφόρτιση και στο να επεξεργαστεί δύσκολες εμπειρίες με πιο ανακουφιστικό τρόπο.
- Στη διαμόρφωση της αυτοεικόνας του και της προσωπικής του ταυτότητας.
- Στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και στο να πιστέψει στη μοναδικότητα και στην αξία του.
- Να αναπτύξει τη φαντασία του, τη δημιουργικότητα του, τη θετική σκέψη και την ικανότητα για ευχαρίστηση.
- Να αντιληφθεί, μέσα απ' αυτό που συμβαίνει στον ήρωα, ότι πολλές από τις συγκρούσεις του είναι και δικές του.
- Να μάθει τρόπους ώστε να ξεπερνά εμπόδια, να βρίσκει εναλλακτικές λύσεις, σωστές για τον ίδιο.
- Να υιοθετήσει θετικές αξίες ζωής και «ηθική συμπεριφορά» μ' έναν τρόπο άμεσο και απτό. Ειδικά το παιδί, παίρνει παραδείγματα από των ήρωα του παραμυθιού με τον οποίο ταυτίζεται, από τον αγώνα και τις δοκιμασίες του για να ξεπεράσει εμπόδια. Οι νουθεσίες και οι αφηρημένες ηθικές έννοιες δεν είναι αποτελεσματικές στο να διδάξουν θετικές

αξίες ζωής, όσο το παραμύθι με τον ευχάριστο μαγικό και ελκυστικό τρόπο του.

- Να πάρει το μήνυμα ότι αν κάποιος θέλει να πετύχει την ολοκλήρωση του και να γίνει ο εαυτός του πρέπει να περάσει δύσκολες φάσεις ανάπτυξης και δοκιμασίες, να αντιμετωπίσει κινδύνους, να κερδίσει αγώνες. Μόνο έτσι μπορεί να γίνει κύριος της τύχης του.
- Να αντιληφθεί ότι υπάρχει μια εξωτερική και μια εσωτερική πραγματικότητα κι όταν η εξωτερική δεν αντιστοιχεί πάντα στην ουσία των πραγμάτων μέσα σε μια καμπάνια υπάρχει μια πεταλούδα.

Κατά τον Bettelheim (1995) λέμε παραμύθια, γιατί:

- Προσπαθούμε να συμβιβαστούμε με τον κόσμο, ώστε να εναρμονίσουμε τις ζωές μας με την πραγματικότητα.
- Οι μύθοι έχουν μηνύματα για τη ζωή μας και μας διδάσκουν με ευχάριστο τρόπο.
- Όλοι έχουμε ανάγκη να πούμε την ιστορία της ζωής μας για να την κατανοήσουμε και να αντιμετωπίσουμε το θάνατο, για να ανακαλύψουμε ποιοι είμαστε.
- Ζούμε σε ένα απομυθοποιημένο κόσμο. Ο μύθος έχει να κάνει με την εμπειρία της ζωής μας, με την ένταση της εμπειρίας του να είσαι ζωντανός.
- Ενοποιούν το άτομο και την κοινωνία με τη φύση γενικά άλλα και με τη φύση του ατόμου ειδικότερα. Είναι μια δύναμη που εναρμονίζει.
- Προσφέρουν πνευματική καθοδήγηση.
- Στα παραμύθια οι εσωτερικές διαδικασίες εξωτερικεύονται και γίνονται κατανοητές, καθώς τις αναπαριστούν τα πρόσωπα και τα γεγονότα της ιστορίας.

- Το άτομο, αναλογιζόμενο την ιστορία, μπορεί να αντιληφθεί τόσο το αδιέξοδο στο οποίο βρισκόταν και από το οποίο υπέφερε όσο και τη λύση του.
- Διδάσκουν ότι η γνώση είναι ένα ταξίδι πειραματισμού μέσω προσπαθειών και λαθών· μόνο πειραματιζόμενοι μαθαίνουμε.
- Το άτομο πρέπει να πάει πέρα από τον εαυτό του και να δημιουργήσει δεσμό με τον άλλο. Όπως στα παραμύθια με ευτυχισμένο τέλος ο ήρωας ενώνεται με τη σύντροφο της ζωής του, έτσι και το άτομο ολοκληρώνεται και νιώθει ευτυχισμένο όταν, εκτός από το να είναι ο εαυτός του, είναι ικανό, όντας ο εαυτός του, να είναι μαζί με κάποιον άλλο.

4.2. Η Πορεία Εξέλιξης των Ομάδων.

Ο Vygotsky (1993 & 1997) αναφέρει ότι, από τα πρώτα του βήματα στον πλανήτη, ο άνθρωπος αισθάνθηκε την ανάγκη να ανήκει σε μικρές ή μεγάλες ομάδες, για να μπορέσει να επιβιώσει, να αναπτυχθεί και να θεραπευθεί.

Οι κοινωνικές και πολιτισμικές καταβολές του ατόμου αποτυπώνονται στη νόηση του και συμβάλλουν στην κατανόηση της νοητικής του λειτουργίας.

Η ανθρωπιστική ψυχολογία με πρωτεργάτες τον Abraham Maslow, τον Carl Rogers και τον Kurt Lewin πίστεψε στη δύναμη του ατόμου για αναρρύθμιση όταν βρεθεί στο κατάλληλο περιβάλλον.

Οι ομάδες είναι διαφόρων τύπων όπως «διδασκτικές ομάδες», «ομάδες γνωριμιών», μη κατευθυντικές (Rogers), T- Groups (Lewin & Bradford) και μέσα από αυτές αντλείται η γνώση των ομαδικών φαινομένων. Ονομάζονται «τεχνητές ομάδες» και δημιουργούνται ad hoc με ψυχοθεραπευτικό ή διδακτικό σκοπό. Περιλαμβάνουν μικρό αριθμό ατόμων (5 – 12 άτομα) οι ομαδικές συνεδρίες είναι μικρής διάρκειας και συντονίζονται από ειδικούς αναλυτές.

Σύμφωνα με τον Ναυρίδη (1994) τα βασικά θεωρητικά πρότυπα «αλλαγής» ή «δυναμικής της ομάδας» (ο όρος «δυναμική της ομάδας» σημαίνει: α) τους νόμους που διέπουν τη λειτουργία των ομάδων (επικοινωνία, συνοχή, αποκλίνουσες συμπεριφορές, ηγεσία (leadership) κ.λπ.) και β) τη συστηματική μελέτη αυτών των νόμων μέσα στις διδακτικές ομάδες») στα οποία αναφέρονται γενικά οι διάφορες «διδακτικές» και θεραπευτικές ομάδες μέχρι σήμερα:

- Το κλασικό λεβινιανό (Kurt Lewin) μοντέλο της «δυναμικής των ομάδων», που έχει αποκλειστικά διδακτικό χαρακτήρα.
- Τα ψυχαναλυτικά μοντέλα φροϋδικής ή κλαϊνικής έμπνευσης.
- Τα «αναπτυξιακά» (Growth) που εντάσσονται στο λεγόμενο ρεύμα του «Ανθρώπινου Δυναμικού» (Human Potential) και ακολουθούν τις αρχές της ανθρωπιστικής ψυχολογίας.

Ο Lewin εφηύρε το “training group” στη δεκαετία του ’40, πράξη επαναστατική, ισάξια με τη Γαλλική επανάσταση του 1789, σύμφωνα με το Labrat. Η ριζοσπαστική έννοια στο χώρο της ψυχολογίας είναι η μη κατευθυντικότητα, “non directive”. Το καινοτόμο στοιχείο είναι ότι ο εμπυχωτής της ομάδας, ο Animateur, θα πρέπει να αποποιηθεί την εξουσία του. Τα μέλη της ομάδας δρουν και αναπτύσσεται μεταξύ τους η «δυναμική της ομάδας».

Η μη κατευθυντικότητα χαρακτηρίζει και τη σχέση μεταξύ του αναλυτή και του πελάτη στη Φροϋδική ψυχανάλυση. Στην προσπάθεια «αντικειμενικότητας» των προϊόντων του ψυχικού κόσμου έρχεται να προστεθεί ο ερμηνευτικός ρόλος του ψυχαναλυτή.

Ο Rogers απορρίπτει τη χαρισματική εξουσία του ερμηνευτή και προχωράει πιο μακριά από τον Levin υποστηρίζοντας ότι ο θεραπευτής είναι εδώ για να βοηθήσει, να υποστηρίξει, να επιτρέψει να εξελιχθεί το άτομο.

Σύμφωνα με το Lobrot (1993) η θεραπεία έχει σκοπό να μας προκαλέσει να δράσουμε. Έτσι ο ρόλος του εμπυχωτή στην ομάδα δεν

περιορίζεται μόνο, όπως στο ρεύμα του Lewin, στο να «σέβεται» την αυτονομία της ομάδας με μία απόμακρη στάση και με μια αναλυτική πράξη, αλλά να μπει σε μια θετική σχέση μαζί της που συνίσταται στο να την ακούει, να την καταλαβαίνει, να την εσωτερικεύει, διαφορετικά θα λέγαμε ν' αφηθεί, ν' αγγιχθεί από αυτή, μέσα σε μια στάση θεμελιακής κατανόησης (empathie).

4.3. Θεωρητικές Προσεγγίσεις της Ομάδας.

Στην εμπύχωση των ομάδων προσωπικής ανάπτυξης με μέσο το παραμύθι, θα στηριχτούμε στις απόψεις και τεχνικές της μη κατευθυντικότητας του Rogers, της μη κατευθυντικής παρεμβατικότητας του Lobrot και της Gestalt του Perls.

Στις ομάδες προσωπικής ανάπτυξης επιδιώκεται η πρόληψη δια μέσου της αυτογνωσίας, της απόκτησης δεξιοτήτων και της θετικής στάσης στη ζωή.

Ο ενδεικνύμενος τρόπος είναι ο βιωματικός με την μη κατευθυντική στάση του εμπυχωτή που κινητοποιεί, διευκολύνει μέσα από προτάσεις – ασκήσεις, παιχνίδια.

4.4. Ανθρωπιστική Ψυχολογία.

Η ανθρωπιστική ψυχολογία με κύριους εκφραστές της τον Rogers και τον Maslow επηρέασε σε σημαντικό βαθμό την πορεία της ψυχοθεραπείας. Βασικές της απόψεις, σύμφωνα με τον Rogers (1961) είναι:

- Η ύπαρξη της δυνατότητας του ανθρώπου για αυτοπραγμάτωση.
- Η αναγκαιότητα του νοήματος στην ανθρώπινη ύπαρξη.
- Η ανάγκη του ανθρώπου να αγαπηθεί είναι έντονη και ο Maslow τη βάζει αμέσως μετά τις ανάγκες επιβίωσης στην πυραμίδα του.

- Η ατομική πραγματικότητα αποτελείται από τις εμπειρίες και τον τρόπο που τις βιώνει ο κάθε άνθρωπος.
- Σημασία έχει το υποκειμενικό νόημα που δίνει το άτομο στο βίωμα του.
- Οι θετικές παρεμβάσεις από το περιβάλλον ενισχύουν την προσωπική ανάπτυξη.
- Το άτομο έχει τη δυνατότητα αυτοβελτίωσης όταν βρεθεί κάτω από τις κατάλληλες συνθήκες.

4.5. Η μη Κατευθυντικότητα.

Κύριοι εκφραστές της μη κατευθυντικότητας ήταν ο Rogers και ο Lewin και η μέθοδος τους επηρέασε σε μεγάλο βαθμό τον ρόλο του leader – εμπυχωτή, καθώς και τις τεχνικές παρέμβασης. Συγκεκριμένα ο εμπυχωτής:

- Δημιουργεί το κατάλληλο κλίμα εμπιστοσύνης και αποδοχής, ώστε το άτομο να μπορέσει να εκφραστεί.
- Έχει την πίστη ότι η ομάδα έχει τη δυνατότητα της αυτορρύθμισης.
- Έπεται των αναγκών και των επιθυμιών της ομάδας.
- Στηρίζει, διευκολύνει, συνοδεύει την ομάδα στην προσπάθεια της να θέσει τους στόχους της.
- Λειτουργεί ως εμπυχωτής και ως μέλος της ομάδας.
- Βασικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα στη θεραπευτική σχέση είναι η άνευ όρων αποδοχή, η ενσυναίσθηση και η γνησιότητα.

Άνευ όρων αποδοχή είναι η αποδοχή της διαφορετικότητας του άλλου. Όσο κι αν απέχει από το αξιακό σύστημα του εμπυχωτή, πρέπει ο εμπυχωτής να τον ακούσει χωρίς να τον κρίνει και τον συνοδεύει κατανοώντας τον κόσμο του άλλου.

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα του εμπυχωτή να μπαίνει στη θέση του άλλου, να κατανοεί τα συναισθήματα του. Να τον διευκολύνει να εκφράσει τα συναισθήματα του, χωρίς να τα αναλύει ή να τα ερμηνεύει.

Η επαναδιατύπωση βοηθά στην κατανόηση των συναισθημάτων του άλλου και παράγει την ενσυναίσθηση.

Η γνησιότητα του εμπυχωτή επέρχεται όταν αναγνωρίζει ο ίδιος τα συναισθήματα του στο πλαίσιο της θεραπευτικής σχέσης. Δε μένει απρόσωπος ούτε αποφεύγει τα συναισθήματα του, αλλά τα εκφράζει μέσα στη σχέση, ενθαρρύνοντας τον θεραπευόμενο να εκφραστεί.

4.6. Η μη Κατευθυντική Παρεμβατικότητα.

Εκφραστής της μη κατευθυντικής παρεμβατικότητας είναι ο Γάλλος παιδαγωγός Michel Lobrot.

Ο Lobrot (1989) διαφοροποιείται από τον Rogers, υποστηρίζοντας ότι στη σφαίρα της επιρροής κι όχι του εξαναγκασμού και της αυταρχικότητας που χαρακτηρίζει την κατεύθυνση.

Ο εμπυχωτής εφόσον δημιουργεί ένα κλίμα ασφαλείας κι έμπνευσης, με τις προτάσεις – ασκήσεις που θα προτείνει θα διευκολύνει την κινητοποίηση της ομάδας.

Βασικές αρχές της μη κατευθυντικής παρέμβασης αποτελούν:

- Η βίωση θετικών εμπειριών

Οι θετικές εμπειρίες είναι εκείνες που μας κινητοποιούν και αντισταθμίζουν τα αρνητικά συναισθήματα που δημιουργούν τα αρνητικά βιώματα.

- Η βίωση συγκινησιακών εμπειριών

Η συν-κίνηση στο επίπεδο του εσωτερικού κόσμου είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μας με το περιβάλλον.

Η αλληλεπίδραση με τους άλλους αποτελεί το κίνητρο για το ενδιαφέρον στη ζωή.

Σύμφωνα με τον Μπακιρτζή (2006), η βιωματική εμπειρία, μέσα από το συγκινησιακό της υπόβαθρο και τη λειτουργία γένεσης των επιθυμιών, αλλάζει και εμπλουτίζει το εγκατεστημένο κάθε φορά σύστημα γνώσεων, σχέσεων, αντιλήψεων και αξιών.

- Η παρεμβατικότητα

Ο εμπυχωτής προτείνει τεχνικές και ασκήσεις που διευκολύνουν την ομάδα να εξελιχθεί. Παίρνει υπόψη τις ανάγκες της ομάδας και τις επιθυμίες της και προτείνει σεβόμενος τις ατομικές και ομαδικές δυναμικές. Συμμετέχει ενεργά και ο ίδιος.

4.7. Η μη Κατευθυντική Παρεμβατικότητα και το Παραμύθι.

Το παραμύθι είναι ένας αποτελεσματικός μηχανισμός ταύτισης, προβολής και συμβολοποιεί τον κόσμο παρέχοντας ασφάλεια.

Για τον Gerie (2002) τα θέματα και η δομή του προκαλούν μια εσωτερική συζήτηση που νοηματοδοτεί τη ζωή του ατόμου και τα ενεργοποιεί. Ξεκινά ένα ταξίδι αναζήτησης κι ενδοσκόπησης δημιουργώντας τον δικό του μύθο.

Όπως αναφέρει ο Μπακιρτζής (2006) στα πλαίσια της μη κατευθυντικής παρεμβατικότητας, το παραμύθι είναι αποτελεσματικό στη διαχείριση δύσκολων βιωμάτων. Με το ρυθμό του παρασύρει χωρίς να κατευθύνει στους δρόμους της ψυχής. Είναι ελκυστικό και μικροί και μεγάλοι βρίσκουν ενδιαφέροντα ορισμένα χαρακτηριστικά του παραμυθιού τα οποία προκαλούν τις αντιληπτικές ικανότητες και τα πολιτιστικά του πρότυπα και ενδιαφέροντα.

4.8. Η Προσέγγιση Gestalt.

Σύμφωνα με τον O' Leary (1995), η προσέγγιση Gestalt (μορφολογική) έχει τις ρίζες τις στην υπαρξιακή και ανθρωπιστική ψυχολογία και ιδρυτής της είναι ο Γερμανός ψυχίατρος Fritz Perls. Η καλύτερη απόδοση της στην ελληνική γλώσσα γίνεται με τις λέξεις «μορφή» ή «όλον» που αποτελούν τις βασικές έννοιες της.

Αναλυτικότερα οι βασικές έννοιες της ψυχοθεραπείας Gestalt είναι οι:

- Μορφή – Όλον

Η Gestalt θεωρεί τον άνθρωπο ως όλον, είναι κάτι παραπάνω από το σύνολο των μερών του.

Η μορφή, είτε είναι ανάγκη, επιθυμία ή πρόβλημα, παρουσιάζεται κάθε φορά από ένα φόντο το οποίο απαρτίζεται από το σύνολο των εμπειριών του ατόμου. Η μορφή παρουσιάζεται, ζητά ικανοποίηση και παρέρχεται. Μέσα από την εναλλαγή δημιουργίας και καταστροφής «μορφών» προχωρά ο άνθρωπος.

Για παράδειγμα τη στιγμή που γράφω, νιώθω έντονο το αίσθημα της πείνας. Αφήνω το γράψιμο και ικανοποιώ την ανάγκη μου για φαγητό. Ύστερα συνεχίζω το γράψιμο. Η ανάγκη έκανε τον κύκλο της. Εμφανίστηκε, ικανοποιήθηκε, αποσύρθηκε και μια νέα ανάγκη εμφανίστηκε.

- Αυτορρύθμιση

Αν η δημιουργία και καταστροφή των «μορφών» είναι συνεχής, ο οργανισμός ρυθμίζει τις φυσιολογικές του λειτουργίες με υγιή τρόπο. Είναι το φαινόμενο της αυτορρύθμισης.

- Ανοιχτοί λογαριασμοί

Οι ανοιχτοί λογαριασμοί είναι μια άλλη βασική έννοια της Gestalt και δημιουργούνται όταν υπάρχουν εμπόδια στη ροή του σχηματισμού μορφών. Όταν παραμένουν ανοιχτοί δεν επιτρέπουν το άτομο να απολαύσει το τώρα.

Στο παράδειγμα που προαναφέρθηκε, αν υπάρξει εμπόδιο στην ικανοποίηση της ανάγκης μου για φαγητό, θα με απασχολεί συνεχώς με αποτέλεσμα να νιώθω δυσάρεστα συναισθήματα κι ο οργανισμός θα χάσει στην αρμονία του για το διάστημα που δεν «κλείνει» αυτός ο λογαριασμός.

- Εδώ και τώρα

Η απόκτηση επίγνωσης στο «εδώ και τώρα», στην άμεση εμπειρία κι όχι σε περασμένα ζητήματα. Ο Perls έχει πει ότι το εδώ και τώρα υπάρχει.

Για τη γνώση του εαυτού του το άτομο εστιάζει σε ό,τι φαίνεται όπως είναι για παράδειγμα οι κινήσεις, χειρονομίες, φωνή στον τρόπο που έρχεται σε επαφή με το περιβάλλον στο παρόν. Προσέχει τις εσωτερικές διεργασίες τα συναισθήματα και έτσι επικοινωνεί με τον εαυτό του και το περιβάλλον τη συγκεκριμένη στιγμή.

Τα παραμύθια δείχνουν τη διαφορά της αγάπης και της εξάρτησης και πως μπορούμε να απελευθερωθούμε. Δείχνουν το δρόμο προς την ένωση είτε με τον εαυτό μας είτε με τους γύρω μας και τις ανάγκες και τις αλήθειες που έχει ανάγκη ο καθένας για να βρει το νόημα της ύπαρξης του.

4.9. Gestalt και Παραμύθι

Η Gestalt ζωντανεύει το παραμύθι στο «εδώ και τώρα». Οι γλαφυρές εικόνες και οι διάλογοι του παραμυθιού έλκουν την ομάδα και την ωθούν να ζωντανέψει πρόσωπα και εικόνες με τις κατάλληλες τεχνικές, όπως η ανάληψη ευθύνης του εαυτού, η επίγνωση, τα πειράματα (π.χ. η άδεια καρέκλα), η επεξεργασία των ονείρων.

4.10. Τεχνικές Gestalt

- Ανάληψη ευθύνης του εαυτού

Το άτομο αναλαμβάνει την ευθύνη του εαυτού του κι αυτό το πετυχαίνει όταν παροτρύνεται να μιλάει προσωπικά για τον εαυτό του χρησιμοποιώντας το πρώτο ενικό πρόσωπο «εγώ» ώστε να είναι υπεύθυνος για τις σκέψεις, τα συμπεράσματα και τα συναισθήματα του. Μιλώντας σε ενεργητική φωνή για συγκεκριμένη συμπεριφορά, έρχεται σε επαφή με τον εσωτερικό του κόσμο. Για παράδειγμα:

«Θυμώνω όταν ο Χ με υποτιμά».

Βοηθητικό είναι να χρησιμοποιήσουμε θετικές εκφράσεις, του τύπου: «θέλω», «επιλέγω», «αποφασίζω» και όχι φράσεις όπως «δεν μπορώ», «πρέπει», που καθιστούν ρυθμιστές των πραγμάτων του άλλους κι όχι του εαυτού μας.

- Η επίγνωση

Μιλώντας στον *Ενεστώτα* το άτομο επικεντρώνεται στο παρόν. Γεγονότα από το παρελθόν τα αφηγείται σε χρόνο Ενεστώτα και τότε ο εμπυχωτής ζητά να αναγνωριστεί τα συναισθήματα που βιώνει τη συγκεκριμένη στιγμή. Η σωματική επίγνωση βοηθά στη γενικότερη επίγνωση. Λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα γίνονται αντικείμενα προσοχής.

- Πειράματα

Για τον O' Leary (1995) βασική αρχή των πειραμάτων είναι η αξία της δράσης στη μάθηση. Τα πιο γνωστά είναι η «άδεια καρέκλα», η «πρόβα», και «αντιστροφή», ή πειράματα βασισμένα στην τέχνη.

Η «άδεια καρέκλα» δείχνει τις δύο πλευρές της σύγκρουσης. Ο θεραπευμένος αλλάζει θέση, από τη θέση του στην άδεια καρέκλα και δίνεται η ευκαιρία να εκφραστούν η πόλωση, η προβολή, η ενδοβολή. Έτσι το άτομο, βιώνοντας και τις δύο πλευρές, οδηγείται στην αυτορρύθμιση.

Η «πρόβα» και «αντιστροφή» δίνουν τη δυνατότητα στο άτομο να καταλάβει τον τρόπο αντίδρασης του σε μια συγκεκριμένη στιγμή. Καταλαβαίνει τι το ευχαρίστησε, τι θα αλλάξει και τι θα μπορούσε να κάνει πειραματιζόμενο σε περιβάλλον θεραπείας. Η ανατροφοδότηση από την ομάδα ενισχύει το άτομο να δράσει σε ρεαλιστικό περιβάλλον.

Η τέχνη με την πολυμορφία της, εικαστικά, κίνηση, θέατρο, είναι ένας ανώδυνος τρόπος έκφρασης του εσωτερικού κόσμου και ένα αποτελεσματικό εργαλείο ψυχοθεραπείας στην ομάδα.

- Η τεχνική επεξεργασία των ονείρων

Όπως αναφέρει ο Rainwater (1976), για τη Gestalt το όνειρο παίζει καθοριστικό ρόλο στο δρόμο προς την ολοκλήρωση του ατόμου. Έχει κρυμμένα νοήματα που το άτομο πρέπει να τα επεξεργαστεί με διάφορες

τεχνικές (π.χ. εικαστικά, θεατρικά, άδεια καρτέκλα κ.λπ.) και να τα ζωντανέψει

Για την επεξεργασία των ονείρων προτείνεται η ταύτιση με αντικείμενα, τοπία, αριθμούς, πρόσωπα κ.λπ., ώστε το άτομο να έρθει σε επαφή με όσα έχει απωθήσει. Μέσα από το διάλογο μεταξύ προσώπων και πραγμάτων του ονείρου, το άτομο προβαίνει στην αποσυμβολοποίηση κι εξομαλύνει τη ζωή του.

- **Ανάληψη ευθύνης**

Το άτομο πρέπει να αναλαμβάνει την ευθύνη για αυτά που σκέφτεται, αισθάνεται και κάνει. Με την ανάληψη ευθύνης υποστηρίζει τον εαυτό του και δεν εξαρτάται από τους άλλους.

- **Όριο της επαφής**

Η σχέση θεραπευτή και θεραπευόμενου στηρίζεται στην αντίληψη της αυτονομίας του κάθε μέλους της σχέσης, στο σεβασμό και την αποδοχή. Έτσι επέρχεται η γνησιότητα και η σχέση γίνεται μια θετική εμπειρία για το άτομο, την οποία αναπαράγει στις σχέσεις του εκτός θεραπευτικού πλαισίου.

- **Πολώσεις**

Οι πολώσεις υπαρκτές στον τρόπο που βλέπουν οι άνθρωποι τη ζωή και τους συνανθρώπους τους, καθώς έχουμε μάθει να βλέπουμε μέσα από το φάσμα μιας σειράς αντίθετων (καλός - κακός).

Η ψυχοθεραπεία Gestalt αποβλέπει στην αποδοχή των αντίθετων έτσι ώστε να μπορούμε να προχωρήσουμε στην ολοκλήρωση.

- **Εμπόδια στην επαφή**

Για τον O' Leary (1995), πολλά είναι τα εμπόδια που μπορεί να προκύψουν στην επαφή. Θα αναφερθούν δυο που συναντάμε συχνά στις ανθρώπινες σχέσεις.

Είναι η *προβολή*, όταν το άτομο δίνει στους άλλους. Χαρακτηριστικά συμπεριφοράς ή συναισθήματα που έχει το ίδιο και η *ενδοβολή* όταν το άτομο αφομοιώνει άκριτα ιδέες και συμπεριφορές άλλων.

Στην περίπτωση της προβολής υπάρχουν συγκρούσεις, επιθετικότητα και ανευθυνότητα.

Στην ενδοβολή χάνεται η επαφή του ατόμου με τον εαυτό του όσο και με τους άλλους. Συχνά οι γενικεύσεις οφείλονται σε ιδέες και αξίες που έχουμε ενδοβάλει κι όχι σε συνειδητές απόψεις μας.

Σύμφωνα με τον Zinker (1977), οι ρόλοι, η κίνηση, ο ρυθμός, ο ήχος και τα χρώματα συνεπικουρούν. Δεν γοητεύουν το ίδιο οι εικόνες και οι σκηνές των παραμυθιών, όλους τους ανθρώπους κι αυτό είναι ενδιαφέρον για να ερευνήσουμε το λόγο της επιλογής της συγκεκριμένης ενότητας.

Κατά τον O' Leary (1995) σημαντικό είναι να συζητηθεί ο λόγος που έκανε τα άτομα να προβούν στη συγκεκριμένη επιλογή ώστε να δουλέψουν παραπάνω τη μορφή αντίστασης που προέκυψε. Το πείραμα της άδειας καρέκλας, η πρόβα και η αντιστροφή θα ήταν πιθανή εκδοχή.

Μεγάλη αξία έχει και η απάντηση στο ερώτημα: «*Ποιον ρόλο δεν θα διάλεγες ποτέ;*» γιατί ερχόταν στην επιφάνεια απομονωμένες πτυχές του ψυχισμού του ατόμου.

Στην ομάδα που έχει συγκεκριμένες προσωπικές ή διαπροσωπικές δυσκολίες μπορεί να προταθεί το ανάλογο παραμύθι από τον εμψυχωτή, ώστε μέσα από την πλοκή του μύθου να αναγνωρίσουν τα μέλη της ομάδας στον εαυτό τους τα δύσκολα κομμάτια και τις αντιστάσεις που εμποδίζουν την ολοκλήρωση.

Τα παραμύθια διάφορων λαών μας αποκαλύπτουν τις διαφορές και τονίζουν τις ομοιότητες μας και πως μπορούμε να τις αξιοποιήσουμε, «*εδώ και τώρα*», εποικοδομητικά.



5 ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΚΑΙ ΕΜΨΥΧΩΣΗ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΠΑΡΑΜΥΘΙΟΥ

5.1. Εμψυχώνοντας την Ομάδα.

Η ομάδα έχοντας ένα δικό της κώδικα αξιών και επικοινωνίας δοκιμάζει τις δυνατότητες της και εξελίσσεται με τη βοήθεια του εμψυχωτή.

Οι ομάδες την αλλαγή των στάσεων, αντιλήψεων και συμπεριφορών μέσα από την εμπειρία στο παρόν, λέγοντας βιωματικές κι ανάλογα με το στόχο τους εντάσσονται σε κατηγορίες. Μιλάμε για ομάδες ψυχοθεραπείας, αυτογνωσίας, προσωπικής ανάπτυξης, ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού, δημιουργικής απασχόλησης κ.λπ.

Σε όλες αυτές τις ομάδες η πορεία τους προς την ανάπτυξη του στόχου μοιάζει με ένα ταξίδι που όχημα του μπορεί να αποτελέσει το παραμύθι.

Ο εμψυχωτής διευκολύνει το ταξίδι και στην περίπτωση που προτείνουμε, στηρίζεται σε δύο θεωρητικές προσεγγίσεις, στην Gestalt και τη μη κατευθυντική παρεμβατικότητα.

Η ομάδα ακολουθεί μια εξελικτική πορεία μέσα από συναντήσεις (αρχικές) γνωριμίας και συνεχίζει με αλληλεπίδραση και σχέσεις που βαθαίνουν στην πορεία.

Ο εμψυχωτής προχωράει από την απλή διευκόλυνση σε πιο σύνθετη, χρησιμοποιώντας ανάλογης βαρύτητας υλικό.

Ξεκινάει στην πρώτη συνάντηση εξηγώντας το βιωματικό τρόπο εργασίας που θα ακολουθήσει η ομάδα, το επιθυμητό κλίμα της ομάδας και τον ρόλο των παραμυθιών που θα αφηγηθεί.

Οι ασκήσεις έχουν σκοπό τη γνωριμία των μελών και τη δημιουργία συνθηκών άνεσης και θαλπωρής.

5.2. Δεξιότητες του Εμπυχωτή.

Σύμφωνα με τις Φιλίππου και Καραντάνα (2010), ο ρόλος του εμπυχωτή είναι να δημιουργήσει τις κατάλληλες συνθήκες, ώστε να διευκολυνθεί η έκφραση των συναισθημάτων των μελών της ομάδας και να αντικρύσουν πτυχές της προσωπικότητας τους που δημιουργούν δυσλειτουργίες στις σχέσεις τους.

Γι' αυτό θα πρέπει να:

- Διευκολύνει την έκφραση των συναισθημάτων των μελών της ομάδας.
- Εμπλέκεται συγκινησιακά, χωρίς να ταυτίζεται.
- Παρεμβαίνει, όταν χρειάζεται διευκόλυνση, με προτάσεις.
- Συμμετέχει κι όταν υπάρχουν «αδέξιες» στιγμές να αποφορτίζει.
- Εκπαιδεύει τους συμμετέχοντες στην ενσυναίσθηση, στην αποδοχή και στην ενεργητική ακρόαση.
- Ακούει τα βιώματα των άλλων ανεπηρέαστος από τις δικές του αντιλήψεις.
- Κατανοεί τη δυναμική της ομάδας.
- Ενισχύει την ικανότητα αυτορρύθμισης της ομάδας.

5.3. Η Συνάντηση.

Μια βιοματική ομάδα εξελίσσεται μέσα από μία πορεία συναντήσεων σε συγκεκριμένες ώρες και ημέρες.

Η *συχνότητα* των συναντήσεων μπορεί να είναι μια φορά την εβδομάδα έως μία φορά το μήνα ή και ορισμένες ημέρες του χρόνου (εξαρτάται από το είδος της ομάδας).

Η *διάρκεια* των συναντήσεων κυμαίνεται από μία ώρα έως τέσσερις ώρες. Τα σεμινάρια που έχουν διάρκεια ένα Σαββατοκύριακο ή περισσότερο, έχουν ενότητες των τεσσάρων ωρών.

Η *δομή* των συναντήσεων αποτελείται άτυπα από τρία μέρη: Το εισαγωγικό μέρος, το κομμάτι της ανάπτυξης και το κλείσιμο.

Στην *εισαγωγή* ο εμπυχωτής βοηθάει με τις ασκήσεις που προτείνει να επικεντρωθούν στον εαυτό τους, να εκφραστούν και να επικοινωνήσουν.

Στο στάδιο της *ανάπτυξης* έχουμε το δημιουργικότερο μέρος. Η συνεκτικότητα της ομάδας ενισχύεται και αυξάνεται ο βαθμός αυτογνωσίας και εμπάθουσας.

Στο τελικό στάδιο του *κλεισίματος*, είναι βασικό να μιλήσει κάθε μέλος της ομάδας για τα συναισθήματα που βίωσε και τις σκέψεις που έκανε.

5.4. Ο Ρόλος των Βιωματικών Ασκήσεων.

Οι βιωματικές ασκήσεις έχουν σκοπό να συν – κινήσουν το άτομο συναισθηματικά, σωματικά και νοητικά, ώστε να έρθει σε επαφή με τον εαυτό του και να τον γνωρίσει καλύτερα.

Τις βιωματικές ασκήσεις θα τις συναντήσουμε με τον όρο «δραστηριότητες» / «παιχνίδια», συνήθως στην εμπύχωση ομάδων μέσα από την τέχνη Faure – Laskar (1990), ως προτάσεις / ασκήσεις στη μη κατευθυντική παρεμβατικότητα Lobrot (1974), ως πειράματα / ασκήσεις στη Gestalt Zinker (1977), ως δομημένες ασκήσεις Yalom (2006).

Οι βιωματικές ασκήσεις έχουν διττό ρόλο. Επιδρούν και βοηθούν τόσο την ομάδα στο σύνολο της, όσο και το κάθε άτομο χωριστά.

Στην ομάδα η χρήση βιωματικών ασκήσεων βοηθά στην ανάπτυξη κλίματος εμπιστοσύνης, επικοινωνίας και συνεργασίας των μελών της, ώστε να αναπτυχθεί γρήγορα και δημιουργικά η δυναμική της ομάδας.

Σε ατομικό επίπεδο αποτελούν τον πιο ανώδυνο τρόπο να έρθουν σε επαφή τα άτομα με τον άγνωστο εαυτό τους και να αντικρύσουν τους φόβους τους.

Σύμφωνα με τις Φιλίππου και Καραντάνα (2010) όταν προτείνουμε ασκήσεις και ιστορίες, λαμβάνουμε υπόψη:

- Τις ανάγκες της συγκεκριμένης ομάδας.
- Το στάδιο της ομάδας.
- Τη φάση της συνάντησης.
- Όσα συμβαίνουν στο «*εδώ και τώρα*».
- Το θέμα που θέλουμε να επεξεργαστούμε.
- Τον επιθυμητό στόχο.
- Το μέγεθος της ομάδας.
- Το χώρο που διαθέτουμε.
- Την ηλικία των συμμετεχόντων.
- Τις ιδιαιτερότητες της ομάδας (γλωσσικές, σωματικές, πολιτιστικές κ.λπ.).

5.5.1. Οι Εισαγωγικές Ασκήσεις.

Στην αρχή κάθε συνάντησης ο εμπνηχωτής προτείνει εισαγωγικές ασκήσεις που έχουν ως στόχο να έρθουν σε επαφή με τον εαυτό τους τα μέλη της ομάδας. Δημιουργούν κλίμα εμπιστοσύνης κι αλληλεπίδρασης, ώστε να εκφραστούν οι επιθυμίες και οι ανάγκες τους.

5.5.2. Οι Ασκήσεις Ανάπτυξης.

Για τις Φιλίππου και Καραντάνα (2010) οι ασκήσεις ανάπτυξης βοηθούν τους συμμετέχοντες:

- Να συνδέσουν την ιστορία με τον εαυτό τους και με τα προσωπικά τους βιώματα.

- Να «βγουν» από το νοητικό επίπεδο και τη λογική επεξεργασία και να συνδεθούν με ολόκληρο τον εαυτό τους.
- Μέσα από ασκήσεις επικέντρωσης στο σώμα, στην αναπνοή ή την κίνηση, να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματα τους, καθώς και ομαδικά ή προσωπικά θέματα.
- Να ανακαλύψουν δημιουργικούς τρόπους προσέγγισης και κατανόησης των προβλημάτων τους μέσα από την δραματοποίηση, τις κατασκευές, την κίνηση, την σωματική τοποθέτηση μέσα στο χώρο κ.λπ.
- Να μειώσουν την αυτολογοκρισία.
- Να ανοίξουν δρόμο στην αυθεντική και αυθόρμητη έκφραση ασυνείδητων σκέψεων και συναισθημάτων που είναι θολά ή μπερδεμένα, μέσα από ασκήσεις όπως η αυτόματη γραφή, το αυτοματικό θέατρο, ο καθοδηγούμενος οραματισμός, η άδεια καρτέλα κ.λπ.
- Να φέρουν στην επιφάνεια «ανοιχτούς λογαριασμούς».
- Να ανακαλύψουν και να κατανοήσουν αθέατες ή μη αποδεκτές πλευρές του εαυτού τους.
- Να δοκιμάσουν νέες στάσεις και συμπεριφορές

5.5.3. Οι Ασκήσεις Κλεισίματος

Για τις Φιλίππου και Καραντάνα (2010) ο εμπυχωτής στο κλείσιμο κάθε συνάντησης, μιας ενότητας ή στο τέλος μιας ομάδας, με τις κατάλληλες ερωτήσεις ανατροφοδότησης και με ασκήσεις λεκτικές, σωματικές και πιο σπάνια γραπτές ή χειροτεχνικές, διευκολύνει τα μέλη:

- Να εκφράσουν τι βίωσαν και τι παίρνουν μαζί τους φεύγοντας.
- Να μοιραστούν με την ομάδα τα συναισθήματα με τα οποία φεύγουν.

- Να συνειδητοποιήσουν τι δεξιότητες κατέκτησαν και πως σκοπεύουν να χρησιμοποιήσουν τη νέα γνώση.
- Να αποχαιρετιστούν λεκτικά ή μη λεκτικά.

Η ανατροφοδότηση θεωρείται απαραίτητη γιατί:

- Δείχνει την οπτική με την οποία προσέγγισε το θέμα το κάθε άτομο χωριστά.
- Ακούγοντας το προσωπικό βίωμα ενός μέλους, τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ασκούνται στην ενεργητική ακρόαση.
- Αναδύονται πολλά και διαφορετικά συναισθήματα.
- Κάθε μέλος ανακαλύπτει διαφορετικά πράγματα και εισπράττει διαφορετικές απαντήσεις στα προσωπικά του ζητήματα.
- Οι συμμετέχοντες μιλώντας επικοινωνούν και δε νιώθουν μόνοι.
- Καθώς μιλούν για το βίωμα τους στο παρόν, εκφράζουν συχνά την επιθυμία να δουλέψουν περισσότερο ένα θέμα.
- Όταν ακούμε τους άλλους, αναγνωρίζουμε και δικές μας πτυχές.
- Υπάρχει αλληλεπίδραση και συνοχή.
- Δίνεται η ευκαιρία διαλόγου για αξίες και στάσεις ζωής.



(Πηγή: Φλου. Παιδικό Πίνακες ζωγραφικής. Διαθέσιμο στο διαδίκτυο τόπο:

http://artflou.gr/index_det.php?ln=pinakes-zwgrafikhs&periex=paidika Ανακτήθηκε 30/07/2015).

5.6. Η Τεχνική της Αφήγησης

Σύμφωνα με την Gersie (2002) η αφήγηση παίζει σημαντικό ρόλο στον βαθμό επίδρασης του μύθου. Ο μύθος γίνεται παραστατικός κυρίως μέσα από την αφήγηση του εμψυχωτή.

Για τον Αναγνωστόπουλο (1987) σ' αυτό συντελεί η θεατρικότητα που εμπεριέχεται στην αφήγηση μέσα από λόγια, κινήσεις, εκφράσεις, ήχους του εμψυχωτή – αφηγητή.

Μεταφέρει τη δράση των ηρώων στο παρόν και ζωντανεύει τα συναισθήματα. Έτσι το μήνυμα διαπερνά τους ακροατές και συν – κινεί.

Η αφήγηση αποκτά ενδιαφέρον όταν ο αφηγητής κάνει χρήση και των ανάλογων υφολογικών στοιχείων, όπως: η υπερβολή, η λιτότητα, το χιούμορ, το ξάφνιασμα, οι επαναλήψεις, η κορύφωση κ.α.

Η Marcoli (2001) επιμένει ότι τον ρόλο του αφηγητή σε μια ομάδα πρέπει να τον έχει ο εμψυχωτής και όχι κάποιος άλλος συμμετέχοντας, γιατί πιστεύει ότι η αφήγηση παραπέμπει σε πρώιμες σχέσεις και ανακαλεί μια σχέση γονεϊκής φροντίδας μεταξύ αφηγητή και ακροατών. Μας αφηγείται κάποιος και αυτό σημαίνει ότι αξίζουμε την παρουσία και το χρόνο κάποιου. Αλλά και ο αφηγητής βιώνει μια ζωντανή αλληλεπίδραση.

Η αφήγηση έχει τελετουργικό χαρακτήρα και η ατμόσφαιρα του χώρου, όπως και η προετοιμασία των ακροατών σημαντικά.



6 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

6.1. Ορισμός της Βιβλιοθεραπείας.

Ως «βιβλιοθεραπεία» ορίζεται η χρήση του βιβλίου με σκοπό να επηρεάσει την εξέλιξη του ανθρώπου. Είναι μία διαδραστική διαδικασία ανάμεσα στον αναγνώστη και το λογοτεχνικό κείμενο όπου ο αναγνώστης συμμετέχει τόσο με τη λογική του όσο και με τα συναισθήματά του, δηλαδή με όλο του το είναι. Η κατανόηση του κειμένου και η συμμετοχή σε αυτό γίνεται ανάλογα με τις ανάγκες, τους στόχους και τις αξίες του κάθε ατόμου που κάνει την ανάγνωση.

Ο Rubin (1978) αναφέρει ότι η βιβλιοθεραπεία συναντάται ως «Αναγνωστική Βιβλιοθεραπεία» και ως «Επικοινωνιακή Βιβλιοθεραπεία». Η πρώτη αφορά στην ανάγνωση αυτή καθ' αυτή, χωρίς κάποια συζήτηση να την ακολουθεί, ενώ στη δεύτερη, είναι απαραίτητο να ακολουθεί ένας διάλογος με τους συμμετέχοντες της ομάδας που διάβασαν το ίδιο κείμενο.

Σύμφωνα με την Παπαδοπούλου (2004) η Επικοινωνιακή Βιβλιοθεραπεία διακρίνεται στην Κλινική Βιβλιοθεραπεία που αφορά άτομα που ήδη έχουν κάποιο πρόβλημα και χρειάζονται βοήθεια, καθώς επίσης και στην Προληπτική Βιβλιοθεραπεία που επιδιώκει την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των ατόμων και την πρόληψη προβληματικών συμπεριφορών.

Ο Olsen (1975) υποστηρίζει πως η Προληπτική Βιβλιοθεραπεία θα μπορούσε να συγκριθεί με τα προληπτικά μέτρα που παίρνουμε προκειμένου να μη νοσήσουμε από κάποιον ιό. Η Βιβλιοθεραπεία απευθύνεται σε παιδιά, νέους και ενήλικες.

Η Ανδρουτσοπούλου (1994) αναφέρει επίσης ότι ο όρος «βιβλιοθεραπεία» σε ένα γενικότερο πλαίσιο σημαίνει την ενδυνάμωση της

ανθρώπινης προσωπικότητας ή την επίλυση των ψυχοσυναισθηματικών προβλημάτων μέσω της ανάγνωσης βιβλίων. Ο όρος όμως έχει και δύο ειδικότερους σημασιολογικούς ορισμούς. Με βάση τον πρώτο ορισμό, βιβλιοθεραπεία είναι η προκαθορισμένη και κατευθυνόμενη από τον σύμβουλο ή τον ειδικό ψυχοθεραπευτή ανάγνωση ιστοριών κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας. Τα βιβλία αποτελούν εδώ απαραίτητα εργαλεία που χρησιμοποιεί ο σύμβουλος κατά την επαγγελματική κρίση του. Με βάση το δεύτερο ορισμό, η βιβλιοθεραπεία αφορά την προληπτική δράση που έχει η ανάγνωση λογοτεχνικών βιβλίων. Πρόκειται για μία εξαιρετικά σημαντική λειτουργία των βιβλίων, στις σελίδες των οποίων μπορεί κάποιος να αναγνωρίσει κομμάτια από την προσωπική του ζωή και να συναντήσει ήρωες που αντιμετωπίζουν παρόμοια με αυτόν προβλήματα.

Στο Λεξικό Εκπαιδευτικών Όρων (Δημητράκος 2000) περιγράφεται η έννοια της βιβλιοθεραπείας ως εξής:

Βιβλιοθεραπεία είναι η χρήση των βιβλίων προς επίδραση της ολικής ανάπτυξης του παιδιού, μια διαδικασία ανάμεσα στον αναγνώστη και το λογοτεχνικό κείμενο, το οποίο χρησιμοποιείται για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας, την προσαρμογή και την ανάπτυξη του ανθρώπου σε σκοπούς φυσικής και νοητικής ανάπτυξης, μία σύλληψη διανοητική, σύμφωνα με την οποία ιδέες που εκφράζονται σε επιλεγμένα αναγνωστικά εγχειρίδια μπορούν να επιφέρουν ευεργετικές συνέπειες για τον ίδιο τον αναγνώστη.

Ο Δημητράκος (2000) αναφέρει ότι η «ανάγνωση» ετυμολογικά είναι η γνώση που θεραπεύει την ψυχή κι ενθαρρύνει την ανάπτυξη του ατόμου. Στα Ελληνικά «αναγνωρίζω» σημαίνει «ξαναθυμάμαι και ανασύρω εκ των έσω την προσωπική γνώση».

Για την ανάγνωση σημειώνει χαρακτηριστικά ο Shrodes (1955) πως γίνεται με τη συμμετοχή ολόκληρου του οργανισμού, όπως και οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα του ανθρώπου. Είτε διαβάζουμε ένα μυθιστόρημα ή θεατρικό, είτε συναντάμε φίλους, είτε εργαζόμαστε, όλα αυτά τα

αντιλαμβανόμαστε ανάλογα με τις ανάγκες, τους στόχους μας, τις άμυνες και τις αξίες μας.

Σύμφωνα με τον Olsen (1975) στις μικρές ηλικίες το παιδί κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης ερμηνεύει τα λόγια του συγγραφέα με βάση τις δικές του εμπειρίες. Σε αυτό συμφωνεί και ο Gates (1928) ο οποίος πιστεύει ότι η ανάγνωση επηρεάζει όλη την προσωπικότητα του παιδιού το οποίο διαβάσει με την καρδιά του, συναντά τα συναισθήματά του και η συμπεριφορά του τροποποιείται.

Όπως αναφέρει η Παπαδοπούλου (2004) αξίζει να σημειωθεί ότι το 1946 η βιβλιοθεραπεία εφαρμόστηκε σε παιδιά και τότε ήταν η στιγμή που οριστικοποιήθηκε. Αυτό το γεγονός έφερε το βιβλίο πιο κοντά στα παιδιά και η ανάγνωση κέρδισε έδαφος έναντι της αποστήθισης και της αντιγραφής κειμένων, που ήταν ιδιαίτερα δημοφιλείς μέχρι πρότινος. Το βιβλίο χρησιμοποιούνταν για ηθικοπλαστικούς σκοπούς και μόνο μετά το 19^ο αιώνα άρχισε να μετατρέπεται σε μέσο ψυχαγωγίας των παιδιών. Ο Ivanhoe του Walter Scott ήταν ο Harry Potter της εποχής. Έτσι δημιουργήθηκε μία νέα τάση στο βιβλίο, πιο ανθρώπινη απέναντι στο παιδί.

6.2. Η Βιβλιοθεραπεία στο Χρόνο

Σύμφωνα με την Μανταδάκη (2013) από τα αρχαία χρόνια ήταν ευρύτατα διαδεδομένη η θεραπευτική επίδραση των μύθων και της ανάγνωσης ιστοριών στην ανθρώπινη ψυχή. Η τυπογραφία δεν είχε ακόμη ανακαλυφθεί και τα βιβλία δεν υπήρχαν με την έντυπη μορφή που τα γνωρίζουμε σήμερα. Τότε οι άνθρωποι αναζητώντας απαντήσεις στα ερωτήματα που τους βασάνιζαν παρακολουθούσαν την αφήγηση ενός σοφού, ενός θεραπευτή που θεράπευε με ένα δραστικό φάρμακο· τις λέξεις.

Στην Αρχαία Αίγυπτο, παρά το γεγονός πως τα βιβλία δεν ήταν προς ευρεία χρήση για τους απλούς πολίτες, αλλά εξυπηρετούσαν επίσημες ανάγκες και λειτουργίες, οι Αιγύπτιοι πίστευαν πολύ στην θεραπευτική ιδιότητα της ανάγνωσης ενός βιβλίου. Αρκούσε μάλιστα να επισκεφθεί κάποιος την Βιβλιοθήκη των Θιβών για να βρει γιατροιά στο πρόβλημα

υγείας που αντιμετώπιζε. Αυτό έγραφε άλλωστε σε αρχαία ελληνικά και η επιγραφή της εισόδου της Βιβλιοθήκης: «Ψυχής Ιατρείον».

Παρόμοιες επιγραφές συναντούμε και στα νεότερα χρόνια, όπως στην Ελλάδα, συγκεκριμένα στη Μονή του Αγίου Ιωάννου του Θεολόγου, στην Ελβετία και σε άλλες χώρες.

Όπως αναφέρουν οι Τσανανάς και Μπάρλος (2011) ο Ιησούς Χριστός χρησιμοποιούσε ιδιαίτερα την αφήγηση. Ιδιαίτερα προτιμούσε τις παραβολές με τους μυθικούς τους συμβολισμούς, οι οποίες έριχναν φως στα σκοτεινά σημεία της ψυχής τους. Το περιεχόμενο αυτών των ιστοριών ήταν απλό και κατανοητό και πήγαζε από την καθημερινή ζωή. Όλοι μπορούσαν να το κατανοήσουν. Οι αλήθειες όμως που κρύβονταν μέσα του συγκινούσαν τις ανθρώπινες ψυχές και τις συντάρασσαν.

Η σωτηρία περνούσε από τον αγωγό της συμβολικής ανάγνωσης της Βίβλου, που λειτουργούσε ηρεμιστικά και συμβουλευτικά, καθώς και της συζήτησης μεταξύ των συμμετεχόντων στην ομάδα. Τα ιερά λόγια ασκούσαν σιωπηλή ιαματική επίδραση σε όσους την αποζητούσαν, τόσο στο σώμα όσο και στην ψυχή. Αυτό γινόταν αργά και «μυστικά». Παράλληλα σε ένα πιο εξωτερικό επίπεδο, αποτελούσαν αφορμή για προβληματισμό και καλλιέργεια της σκέψης. Ο ακροατής ξεκλείδωνε τον εαυτό του και εισαγόταν στη διαδικασία της πνευματικής αφύπνισης.

Σύμφωνα με την Jackson (2006) ήδη η βιβλιοθεραπεία ως κλινική μέθοδος εφαρμόζεται από το 1916 με τον Crothers ο οποίος δημοσίευσε ένα άρθρο όπου περιέγραψε τη διαδικασία της αξιοποίησης της Βιβλιοθεραπείας. Αρχικά χρησιμοποιήθηκε σε ενήλικες με συναισθηματικές δυσλειτουργίες και στη συνέχεια εφαρμόζεται εκτενώς σε κλινικές και νοσοκομεία για άτομα με νοητικές ή λοιπές ασθένειες. Αξιοσημείωτη είναι η συμβολή της Βιβλιοθεραπείας στην ανάρρωση των στρατιωτών κατά τη διάρκεια και των δυο παγκοσμίων πολέμων. Συχνά οι στρατιώτες, ακολουθώντας τις οδηγίες του γιατρού τους, κατέφευγαν στην ανάγνωση αντί για μία ακόμη δόση αντικαταθλιπτικών χαπιών.

7

ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Η ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

7.1. Εφαρμογή της Βιβλιοθεραπείας στο Πλαίσιο της Ομάδας.

Σύμφωνα με τον Holland (2011) η ομάδα στα μάτια ενός μεμονωμένου ατόμου είναι ένας σχηματισμός όπου το κάθε μέλος αφομοιώνει κάποια στοιχεία της και ταυτόχρονα προσθέτει δικά του στοιχεία ανάλογα με το προσωπικό του προφίλ. Με άλλα λόγια και το άτομο επηρεάζει την ομάδα και η ομάδα επηρεάζεται από αυτό ανάλογα με την ταυτότητα του, δηλαδή με το τί είναι το κάθε άτομο. Αυτό που τα μέλη της ομάδας μοιράζονται είτε ως σκέψη, είτε ως δραστηριότητα είναι το «συλλογικό εγώ» της ομάδας. Το κάθε άτομο συνεισφέρει σε αυτή τη συλλογικότητα, δηλαδή την ομάδα και επηρεάζεται από αυτήν ανάλογα με το πώς το άτομο ορίζει την ταυτότητά του.

Η ομάδα ως σχηματισμός είναι πολλαπλά ωφέλιμη για το άτομο. Ο Freud (1965) ισχυριζόταν ότι το πρότυπο της πρωτόγονης οικογένειας είναι το μοντέλο για όλες τις ομάδες και ότι στην ομάδα το ατομικό εγώ αντικαθίσταται από το συλλογικό. Αυτό συμβαίνει διότι το κέντρο βάρους μετατίθεται από τις εμπειρίες του ατόμου σε εκείνες που μοιράζεται ολόκληρη η ομάδα. Το «εγώ» παραμερίζει και δίνει τη θέση του στο «εμείς».

Όπως αναφέρει ο Schneider (2015) προς την ίδια κατεύθυνση βρίσκεται και ο προβληματισμός του Wilfred Bion ο οποίος παρατηρεί ότι στην ομάδα ο συμμετέχων μοιράζεται τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του σα να κολυμπά στα ίδια νερά με τους υπόλοιπους.

Ο Bales (1971) με τη σειρά του αναφέρει πως το καθετί νέο που προσθέτει στη συζήτηση το κάθε μέλος της ομάδας έχει ένα ασυνείδητο νόημα για τους υπόλοιπους το οποίο τους επηρεάζει έμμεσα. Στην ομαδική

θεραπεία το άτομο νιώθει ότι ανήκει κάπου. Αντί για τον προβληματικό ενήλικα που αναγκάζεται να υψώσει άμυνες για να επιβιώσει, γίνεται ο άνθρωπος που ζητάει βοήθεια από εκείνους που βρίσκονται σε παρόμοια θέση με τη δική του. Φοβάται λιγότερο να εκθέσει τις εμπειρίες του διότι γνωρίζει ότι και οι υπόλοιποι έχουν βιώσει κάτι ανάλογο. Αφουγκράζεται τα μέλη της ομάδας καθώς αναφέρουν εμπειρίες ίδιες με τις δικές του και παρατηρεί τις εκφράσεις των προσώπων τους. Ταυτόχρονα συνειδητοποιεί το πώς φαινόταν ο ίδιος στα μάτια των δικών του ανθρώπων και αναγνωρίζει και αποδέχεται λάθη και αδυναμίες. Μέσα στην ομάδα μπορεί να εκτεθεί με ασφάλεια και να βρει τη δύναμη να αποδεχτεί τον εαυτό του και την κατάστασή του. Δεν είναι πλέον η εξαίρεση αλλά ένα πρόσωπο που προσπαθεί να βρει απαντήσεις.

Όπως εύστοχα σημειώνει ο Goleman (1997) όταν βρισκόμαστε στο «εμείς» ως μέλη μιας ομάδας είμαστε το ίδιο εύθραυστοι όπως και το «εγώ» ως προς τις αυταπάτες του, αλλά εκείνο που καταφέρνουμε και μας παρακινεί προς τη διαδικασία να συγκροτήσουμε ομάδες είναι η ανάγκη να νικήσουμε το άγχος μας.

Το διάβασμα ενός βιβλίου οδηγεί τον αναγνώστη σε μεγάλα ταξίδια. Του προσφέρει συγκινήσεις, διευρύνει το πεδίο γνώσεών του και τον προβληματίζει πάνω σε βασικά θέματα της ζωής. Κυρίως όμως του δίνει δύναμη, αναπτύσσοντας τη δυνατότητά του για αυτο-ίαση. Τούτο το γεγονός έχει αποδειχτεί επιστημονικά τα τελευταία χρόνια παρόλο που κάποιοι το αντιμετωπίζουν σκεπτικά.

Σύμφωνα με τον Shrodes (1955) η συναισθηματική φόρτιση που νιώθει το άτομο είναι πιθανόν να μειωθεί από τη στιγμή που αποφασίζει να διαβάσει ένα βιβλίο. Όταν ο χαρακτήρας ενός βιβλίου κρίνεται σημαντικός για τον αναγνώστη, ο τελευταίος ταυτίζεται μαζί του. Ο χαρακτήρας φέρνει στην επιφάνεια ένα προηγούμενο συναίσθημα του αναγνώστη από κάποια παλαιότερη εμπειρία. Μέσα από τη βίωση αυτού του παλαιότερου συναισθήματος και την προβολή του στο παρόν δια της ενθύμησης, η ανάγνωση μπορεί να λειτουργήσει ως καταλύτης για το άτομο

και να τον βοηθήσει να ελευθερώσει συναισθήματα που επεβίωναν στο υποσυνείδητό του μέχρι πρότινος.

Ο Cianciolo (1965) υποστηρίζει πως ο αναγνώστης μπορεί να καταλάβει καλύτερα τα συναισθήματά του και να αναπτύξει μία νέα προσέγγιση ως προς αυτά, δηλαδή να τα ψηλαφίσει και να συμφιλιωθεί μαζί τους. Η βιβλιοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει όλους τους ανθρώπους να καταλάβουν καλύτερα τα συναισθήματα και τον τρόπο που αντιδρούν οι άλλοι γύρω τους. Με την τακτική ανάγνωση έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν γνώσεις ψυχολογίας και φυσιολογίας της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Επίσης, μπορούν να ξαναζήσουν με ψυχραιμία μία κατάσταση που ήδη γνωρίζουν χωρίς να παρεκτραπούν.

Σύμφωνα με τους Hert, Thys, Magiels και Wyckaert (2006) η θεραπεία που επιτυγχάνεται μέσω των βιβλίων εντάσσεται στον τομέα της Ψυχοεκπαίδευσης. Η Ψυχοεκπαίδευση σε βοηθά να μαθαίνεις και να καταλαβαίνεις και *τι συμβαίνει και το γιατί συμβαίνει αυτό*. Η διαδικασία αυτή μόνο ευεργετικά αποτελέσματα έχει για όποιον υποφέρει. Όταν διαβάζει έγκυρες πληροφορίες για την ασθένειά του, ενημερώνεται και νιώθει πως αναγνωρίζει τον εαυτό του. Ηρεμεί από το γεγονός ότι δεν ζει κάποια περίεργη και άγνωστη κατάσταση. Μπορεί να ελέγξει καλύτερα τις αντιδράσεις του και οι ανησυχίες και οι φοβίες του μειώνονται αισθητά.

Όπως αναφέρει ο Γαλάνης (1999) σημαντικά οφέλη στο επίπεδο της καθημερινής διαπροσωπικής επικοινωνίας αποκομίζει και ένας απλός άνθρωπος που δεν έχει ψυχοπαθολογικά προβλήματα.

Ακούγοντας την εξιστόρηση ενός γεγονότος ή την αφήγηση μιας περιπέτειας εξασκείται στην *τέχνη της ενεργητικής ακρόασης*. Μαθαίνει να ακούει με προσοχή τα λόγια των φίλων και όσων τον συναναστρέφονται, χωρίς να τους διακόπτει. Έτσι από τη μία πλευρά κατανοεί σε βάθος την ουσία των λόγων τους και απαντά στοχευμένα στα ερωτήματά τους και από την άλλη τους μεταδίδει την αίσθηση της *ενσυναίσθησης*. Δείχνει με την σιωπηλή αλλά ενεργητική του ακρόαση πως νοιάζεται για τα προβλήματά τους και τους εμπνέει κλίμα εμπιστοσύνης. Με αυτόν τον τρόπο

αποφεύγονται οι επικοινωνιακές δυσλειτουργίες και αναπτύσσεται ομαλά η κοινωνική ζωή σε όλους τους τομείς.

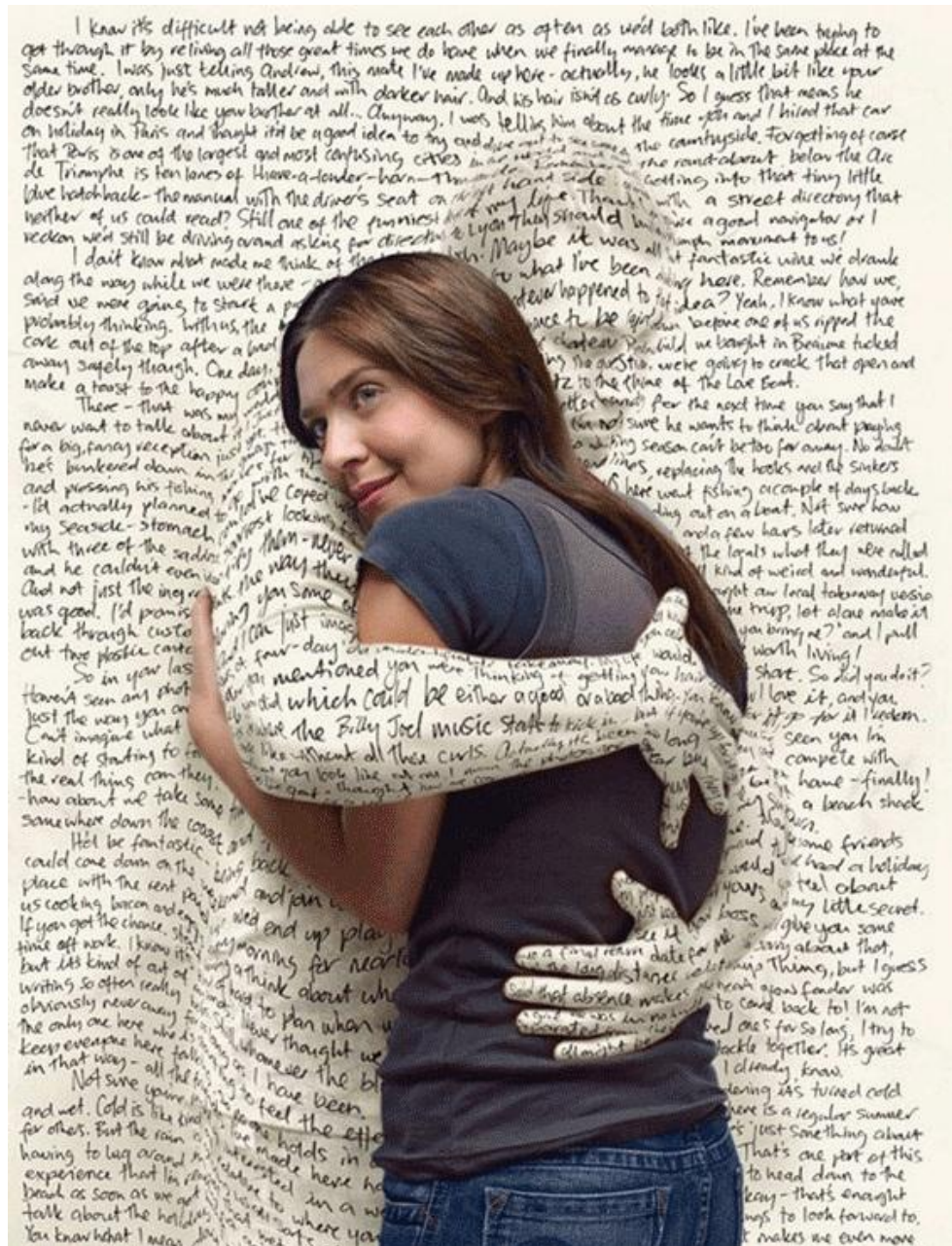
Όπως υποστηρίζουν οι Payne και Ross (2009) η ανάγνωση των βιβλίων παρά την θετική της επίδραση στην ανθρώπινη ψυχοσύνθεση, πρέπει να γίνεται με συγκεκριμένο τρόπο και να ακολουθεί μία άτυπη αλλά καθοδηγημένη πορεία. Η ωφέλεια της βιβλιοθεραπείας δεν έγκειται στην ποσότητα των βιβλίων που θα διαβάσει κάποιος, αλλά στην ποιότητα της προσοχής με την οποία θα στοχεύσει το γραπτό κείμενο.

Έρευνες απέδειξαν πως εάν διαβάσει κάποιος σε σύντομο χρονικό διάστημα πολλά βιβλία δεν θα κερδίσει την ηρεμία και ισορροπία που αναζητά, αλλά αντιθέτως θα μπερδευτεί και θα νιώσει σύγχυση, αρνητικά συναισθήματα που θα επιτείνουν το ψυχολογικό του πρόβλημα.

Ο Payne, ο οποίος είναι ένας από τους πιο γνωστούς συμβούλους εκπαίδευσης και οικογένειας στις Ηνωμένες Πολιτείες, υποστηρίζει πως το μυστικό μιας ευτυχισμένης ζωής είναι η απλότητα και η ισορροπία. Ο χρόνος που διαθέτει κάποιος για να διαβάσει ένα βιβλίο πρέπει να χαρακτηρίζεται από ηρεμία και επιθυμία για πλοήγηση στα άγνωστα νερά της φαντασίας. Ο ίδιος αναφέρει το εξής παράδειγμα: Σε μία συνεδρία του με μια ομάδα παιδιών που αντιμετώπιζαν ψυχολογικές διαταραχές ρώτησε ένα οκτάχρονο παιδί αν αγαπάει το διάβασμα. Εκείνο του απάντησε υπερηφανευόμενο πως μόλις τελείωσε το νούμερο 16 από το *Μαγικό Δεντρόσπιτο*, διάβαζε το τέταρτο *Time Wrap Trio* και μόλις είχε αγοράσει το τελευταίο του *Καπετάν Βράκα*. Όταν το ρώτησε ποιο βιβλίο από όλα αυτά του άρεσε περισσότερο, εκείνο αποκρίθηκε πως δεν ξέρει γιατί όλα του φάνηκαν ίδια.

Εδώ φαίνεται ξεκάθαρα η έλλειψη συγκέντρωσης του νου του παιδιού στο νόημα του κειμένου τη δεδομένη στιγμή της ανάγνωσης. Επίσης διακρίνεται η αδράνεια της φαντασιακής του ικανότητας να περιπλανηθεί στον κόσμο της περιπέτειας. Αυτό το γεγονός ο Payne το απέδωσε στην μεγάλη ταχύτητα με την οποία κυλούν τα πράγματα γύρω μας, που κλέβει χρόνο από την ζωή των ανθρώπων και τους πιέζει να

κάνουν «πάρα πολλά» σε «λίγη ώρα», κάτι που αποβαίνει καταστροφικό για την ανθρώπινη ψυχολογία.



(Πηγή: Mr Rutter's English Classroom. Διαθέσιμο στο διαδίκτυο τόπο:

<https://sites.google.com/site/msruttersenglishclassroom/> Ανακτήθηκε 30/07/2015).

7.2. Τα Βιβλία Αυτοβοήθειας

Ο σύμβουλος όταν κρίνει πως το πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο συμβουλευόμενος είναι σοβαρό, τον παραπέμπει σε κάποιον ειδικό που θα ασχοληθεί βαθύτερα με την προσωπική του υπόθεση. Βασικότερο όλων είναι ο ειδικός να εστιάσει στην πρακτική διάσταση του κοινωνικά καθιερωμένου ρόλου του. Αφού ακούσει προσεκτικά το βάσανο που ταλανίζει το άτομο, πρέπει να καταστρώσει ένα σχέδιο δράσης με συγκεκριμένη κατεύθυνση.

Σύμφωνα με τους Rusk και Read (1998) μεγάλη βοήθεια μπορεί να προσφέρει στον σύμβουλο ένα κατάλληλο για την περίπτωση βιβλίο αυτοβοήθειας. Αυτού του είδους τα ειδικά βιβλία μπορούν να τον ενισχύσουν σημαντικά στην προσπάθειά του να δώσει λύση στα προβλήματα του συμβουλευόμενου. Είναι οδηγοί ζωής, είναι ατομικοί χάρτες και επικοινωνιακά εργαλεία που βοηθούν αποτελεσματικά τον σύμβουλο. Έτσι η προσπάθειά του να καθοδηγήσει σωστά τους ανθρώπους ώστε να βρουν τον εαυτό τους είναι οργανωμένη και τελικά επιτυχημένη.

Σύμφωνα με τον Ντόνια (1994) ο αρχικός σκοπός ενός έμπειρου συμβούλου έχει δύο εκφάνσεις: α) την εις βάθος κατανόηση της δυσλειτουργίας και β) την επίλυση του προβλήματος του είδους της θεραπευτικής παρέμβασής του, καθώς και της επακόλουθης εφαρμογής της (δηλαδή οφείλει να βρει τι θα κάνει και πως θα το κάνει).

Το ζήτημα των θεραπευτικών λύσεων και τεχνικών, καθώς και των ενεργειών του ίδιου του αρρώστου, καθορίζουν τον προγραμματικό χαρακτήρα της θεραπευτικής παρέμβασης και εμποδίζουν την άσκοπη περιφορά του ειδικού μέσα στο χάος των θεωριών και των περιπτώσεων.

Όπως υποστηρίζουν οι Hert, Thys, Magiels και Wyckaert (2006) σε καμία περίπτωση ψυχοπαθολογικής διαταραχής δεν υπάρχει άμεση λύση. Ο δρόμος προς την πλήρη και τελική θεραπεία δεν είναι εύκολος. Αναζητείται ο πιο αποτελεσματικός και θεμιτό είναι να συνδυαστεί με συνδυαστικές θεραπευτικές παρεμβάσεις ώστε να αυξηθούν οι πιθανότητες επιτυχίας.

Για τον Ντόνια (1994) αυτή ακριβώς η επιτυχία θεωρείται εξασφαλισμένη πρώτα απ' όλα όταν η θεραπευτική διαδικασία είναι συστηματική και οργανωμένη. Σε αυτό το σημείο η βιβλιοθεραπεία προσφέρεται ως η πιο κατάλληλη τεχνική γιατί δεν πρόκειται για μια τυχαία μέθοδο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε αντικατάσταση τεχνικών που δεν έχουν αποτέλεσμα, αλλά είναι μια έγκυρη και επιστημονικά αποδεδειγμένη μέθοδος που διακρίνεται από τη συστηματικότητα της εφαρμογής της.

Η συστηματική ορθή αποκωδικοποίηση των πληροφοριών είναι σημαντικό να στοιχειοθετηθεί κατά τις πρώτες συναντήσεις - συνεντεύξεις του ειδικού με τον ενδιαφερόμενο, προκειμένου να τεθεί το συντομότερο δυνατόν η εφαρμογή λύσεων και δυνατοτήτων. Υπό αυτές τις προϋποθέσεις, η δέσμευση του ειδικού από τα περιορισμένα χρονικά πλαίσια θέτει επιτακτικά το ζήτημα ενός σωστού αρχικού πλάνου και μιας επίσης σχεδιασμένης θεραπευτικής πορείας.

Η ανάγνωση λοιπόν ειδικών βιβλίων αυτοβοήθειας προβάλλεται από τον ειδικό ως κατάλληλη λύση, καθώς ο ασθενής την θεωρεί ανώδυνη, ξεκούραστη και ενδιαφέρουσα και την δέχεται με ευχαρίστηση.

7.3. Εφαρμογή της Βιβλιοθεραπείας μέσω των Βιβλίων Αυτοβοήθειας.

Παρακάτω γίνεται αναλυτική αναφορά για το πως η βιβλιοθεραπεία, μέσω των βιβλίων αυτοβοήθειας, μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση διαφόρων ψυχολογικών προβλημάτων.

7.3.1. Βιβλιοθεραπεία και Ψυχοσυναισθηματικά Προβλήματα.

Για τους Hert, Thys, Magiels και Wyckaert (2006) τα βιβλία αυτοβοήθειας είναι πάρα πολύ χρήσιμα για τη σημαντική βοήθεια που προσφέρουν στα άτομα που επιζητούν λύσεις στα ψυχοσυναισθηματικά τους προβλήματα. Είναι γραμμένα - και πολλές φορές εικονογραφημένα - ειδικά για όσους πάσχουν από συγκεκριμένες διαταραχές. Ταυτόχρονα

αποτελούν και πρακτικούς οδηγούς για τους συγγενείς ή τα αγαπημένα πρόσωπα των ασθενών αυτών.

Στα βιβλία αυτού του είδους πρωταγωνιστούν χαρακτήρες με τα χαρακτηριστικά συμπτώματα των διαταραχών, χωρίς να φωτογραφίζουν αληθινά πρόσωπα και καταστάσεις. Η όποια ομοιότητα που ενδεχομένως υπάρχει είναι εντελώς συμπτωματική και αυτό υπογραμμίζεται πολύ καθαρά στην εισαγωγή των βιβλίων. Εκεί τονίζεται εμφατικά πως το συγκεκριμένο βιβλίο δεν είναι ένα επιστημονικό εγχειρίδιο που αν το διαβάσει κανείς κατά λέξη και τηρήσει τις συμβουλές του θα γιατρευτεί από ό,τι ασθένεια τον βασανίζει. Αυτό άλλωστε δεν είναι δυνατό να συμβεί διά μιας (χωρίς όμως και να αποκλείεται).

Το κάθε βιβλίο δεν είναι φορέας ψεύτικων ελπίδων, ούτε κρατά τα πρωτεία της εγκυρότητας μέσα στο χάος των ποικίλων ασθενειών που βασανίζουν τους ανθρώπους. Αντίθετα, στην αρχή προσφέρει χρήσιμη ενημέρωση σε ασθενείς και μη, αφού περιγράφει -με τη σειρά που εμφανίζονται- τις ενδείξεις της διαταραχής, καταγράφει την επίσημη επιστημονική άποψη για όσα παρατηρούνται και στο τέλος δίνει πρακτικές συμβουλές για τον κατάλληλο τρόπο αντιμετώπισης της ασθένειας.

Στόχος απώτερος είναι ο άρρωστος να ενημερωθεί, να συγκεντρώσει πληροφορίες και νιώσει δυνατός ώστε να χειριστεί την κατάστασή του με τον σωστότερο τρόπο.

Σύμφωνα με την Cleghorn (1998) ένα σημαντικό θέμα που τονίζεται στα βιβλία αυτοβοήθειας είναι το να σταματήσει αυτός που υποφέρει να κατηγορεί τον εαυτό του για την κατάστασή του. Η αίσθηση πως είναι ένα προβληματικό ή -στη χειρότερη περίπτωση- ένα «κακό» άτομο έχει ως αποτέλεσμα την ανησυχία και την κατάθλιψη. Αυτές οι άσχημες σκέψεις μόνο επιτείνουν το πρόβλημα. Η αποδοχή του εαυτού και η αυτοεκτίμηση οδηγούν το άτομο σε θετικές σκέψεις, σε αρμονικά οργανωμένη συναισθηματική κατάσταση. Η συνειδητοποίηση πως ο ίδιος ο άνθρωπος είναι «ο αποδέκτης της κατάρτας ή της ευλογίας των ίδιων του των σκέψεων» κινητοποιεί τις εσωτερικές του δυνάμεις προς την αισιοδοξία και

την ηρεμία. Κυρίως η αυτοεκτίμηση είναι ο προθάλαμος για μία υγιή ψυχική ζωή.

Όπως αναφέρουν οι Rusk και Read (1998) επιπλέον ο θεραπευόμενος διαβάζοντας το βιβλίο αυτοβοήθειας θα καταφέρει να μάθει να ακούει τα συναισθήματά του. Θα εκπαιδευτεί μέσω των ειδικών ασκήσεων να φροντίζει τον εαυτό του, να ζει όχι υπομένοντας αλλά νικώντας τις δυσκολίες της ζωής. Έτσι μονάχα θα γίνει ο ίδιος κύριος της ζωής και όχι πιόνι της. Το σημαντικότερο βήμα του προς την συναισθηματική ολοκλήρωση θα είναι η αγάπη προς τον εαυτό του και η προσοχή στα συναισθήματα. Αυτό θα του δώσει την ώθηση να κάνει μετά τις απαραίτητες αλλαγές στη ζωή του.

Ο Fontana (1995) επίσης υποστηρίζει πως τα βιβλία αυτοβοήθειας ωφελούν πολύ σε αυτήν την κατεύθυνση. Προσφέρουν ειδικές τεχνικές στους ανθρώπους για να εντοπίσουν και να αναγνωρίσουν τα μπερδεμένα συναισθήματά τους. Η ολική (και όχι η επιλεκτική) απόθεση συναισθημάτων είναι η βασική αιτία ποικίλων ψυχοσυναισθηματικών προβλημάτων. Ο θυμός, ο φόβος, η αγανάκτηση, η αγωνία πρέπει να εκφράζονται ανοικτά. Τα βιβλία τονίζουν ότι τα συναισθήματα είναι το πιο φυσικό και παραγωγικό κομμάτι της ανθρώπινης ζωής. Η αδυναμία να τα παραδεχτεί κανείς ισοδυναμεί με αδυναμία να παραδεχτεί τα συναισθήματα των άλλων. Άρα ο καθένας που ενδιαφέρεται για τη ψυχοσυναισθηματική του υγεία πρέπει «να δώσει την άδεια στον εαυτό του να νιώσει τα συναισθήματά του».

7.3.2. Βιβλιοθεραπεία και Άγχος.

Τα βιβλία αυτοβοήθειας είναι πολύ πρακτικά στην περίπτωση που οι άνθρωποι βιώνουν μία μορφή άγχους που έχει εμφανιστεί τα τελευταία χρόνια, το κοινωνικό άγχος. Σύμφωνα με το Διαγνωστικό και Στατιστικό εγχειρίδιο για τις Ψυχικές Διαταραχές που εξέδωσε η Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση, το κοινωνικό άγχος ορίζεται ως εξής: «Το κοινωνικό άγχος είναι ένας έντονος και επίμονος φόβος έναντι μιας ή περισσότερων κοινωνικών καταστάσεων ή καταστάσεων επίδοσης, στις οποίες το άτομο

είναι εκτεθειμένο σε άγνωστους ανθρώπους ή εξετάζεται από αυτούς. Το άτομο φοβάται ότι θα ενεργήσει με έναν τρόπο που θα είναι ταπεινωτικός και θα το φέρει σε αμηχανία».

Σύμφωνα με τους Hope, Heimberg, Juster και Turk (2009) αυτή η μορφή του άγχους είναι ύπουλη γιατί ενώ στην αρχή δεν φαίνεται να έχει καμία αρνητική επιρροή, απλά λειτουργεί ανεπαίσθητα, μετά από ένα διάστημα αρχίζει και βιώνεται ολοένα και πιο έντονα. Αρχίζει και έχει δυσάρεστες επιπτώσεις σε ολοένα και περισσότερους τομείς της ζωής του ατόμου και το άτομο βασανίζεται συνεχώς από τους φόβους του. Η σκέψη πως οι άλλοι θα σχηματίσουν άσχημη ιδέα για αυτούς καταντά μαρτυρική και γενικά όλη η ζωή τους βρίσκεται σε μία διαρκή αναστάτωση.

Όπως υποστηρίζει ο Fontana (1995) η βιβλιοθεραπεία είναι σωτήρια για τα άτομα που ταλανίζονται από έντονο άγχος. Τα βιβλία αυτοβοήθειας εξηγούν από πού προέρχεται το άγχος και πώς αντιδρούν οι περισσότεροι σε αυτό. Αναφέρονται τα αίτια και οι οργανικές, γνωστικές, συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις του έντονου στρες. Η υπόδειξη πως κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται τα αίτια και τα αποτελέσματα με το δικό του προσωπικό τρόπο προκαταβάλλει τον πάσχοντα να σκεφτεί πως λύσεις ολικές δεν υπάρχουν. Μόνο προσφέρονται γενικές κατευθυντήριες λύσεις που το άτομο θα εφαρμόσει στη δική του ξεχωριστή περίπτωση. Τα οφέλη της εφαρμογής είναι η απαλλαγή από την ψυχοφθόρο πίεση αλλά και μία μεγάλη αλλαγή στο επίπεδο της προσωπικότητας. Το βλέμμα του ανθρώπου προς τον μικρόκοσμο και τον μακρόκοσμο που τον περιβάλλει γίνεται πιο φωτεινό. Το βιβλίο είναι για αυτόν που υποφέρει ένας σωτήριος οδηγός γιατί τον βοηθά να κατανοήσει το βαθύτερο νόημα μίας ζωής που δυστυχώς δεν είναι στρωμένη με ροδοπέταλα.

Για τον Γαλανό (1976) ακόμη και όταν υπάρχει σοβαρό πρόβλημα ψυχολογικής πίεσης και παθολογικού τύπου αγχώδη διαταραχή, τότε είναι που η βιβλιοθεραπεία είναι πάρα πολύ χρήσιμη. Προβάλλει ως μια άλλη, επιστημονικά επικρατέστερη επιλογή, στην περίπτωση που η ίδια η ψυχανάλυση δεν είναι αποτελεσματική, διαψεύδοντας τον εαυτό της στην ίδια της την θεραπευτική λειτουργία. Γιατί η ψυχοθεραπεία πολλές φορές,

καθώς προσπαθεί να αναδυθούν στη συνείδηση του ασθενή τα απωθημένα στοιχεία του ψυχισμού του και οι ενστικτικές τάσεις, επιθυμίες, ροπές που κρύβει στα ενδότερα σημεία του κρυφού εαυτού του, φτάνει συχνά σε αδιέξοδο.

Ο ειδικός θεραπευτής όταν έχει έναν ασθενή με έντονο άγχος, προσπαθεί με τη μέθοδο της βιβλιοθεραπείας: Πρώτον, να συνειδητοποιήσει ο θεραπευόμενος την αιτιολογική σύνδεση ανάμεσα στα συμπτώματα της πάθησής του και στις καμουφλαρισμένες ασυνείδητες σκέψεις και διαθέσεις του. Δεύτερον, να περάσει στο στάδιο της εκλογίκευσης και της προσωπικής ενεργοποίησης, επιδιώκοντας τον απώτερο στόχο της ίασης και της γαλήνης.

Όμως αυτό δεν είναι και τόσο εύκολο, καθώς εμφανίζονται οι λεγόμενες ασυνείδητες «αντιστάσεις», που εμποδίζουν τη θεραπευτική προσπάθεια. Αυτές οι αντιστάσεις προβάλλονται μέσα στην περιοχή της συνειδήσεως από τη δύναμη της λογοκρισίας. Κατά τη διάρκεια ενός τραυματικού γεγονότος ή μιας δυσάρεστης συναισθηματικής εμπειρίας η λογοκρισία απομακρύνει από τη συνείδηση τη μνήμη τους, ώστε να πάψει όλο αυτό να φορτίζει αρνητικά τον ψυχισμό του ατόμου. Τότε έρχεται ο θεραπευτής, που πλησιάζει στην αποκάλυψη αυτών των απωθημένων, προσπαθώντας να βρει αιτίες και αφορμές. Επιχειρεί να ξετυλίξει το κουβάρι των ενδόμυχων αναμνήσεων για να κάνει σωστή διάγνωση της κατάστασης του ασθενή. Υπάρχει εδώ ένα ζεύγος αντίθετων δυνάμεων που οδηγούν την διαδικασία της ψυχανάλυσης σε αδιέξοδο.

Ο Γαλανός (1976) αναφέρει πως η βιβλιοθεραπεία έρχεται ανακουφιστικά να δώσει λύση παίρνοντας μορφή τέχνης. Η τελική θεραπευτική απόφαση είναι μία *τέχνη*, είναι μία προσωπική επιλογή του ειδικού και εξαρτάται άμεσα από την εμπειρία, τη γνώση, την επιστημονική κατάρτιση, την ευφυΐα και την διαίσθησή του. Η επιστημονική του κατάρτιση τον έχει εφοδιάσει με πολλές εναλλακτικές θεωρίες και πρακτικές, Αλλά αυτός οφείλει να διαλέξει μία μέθοδο ταιριαστή σε όλα τα μέλη της ομάδας, μία διαφορετική θεραπευτική για τους διαφορετικούς ανθρώπους που ενδεχομένως βασανίζονται από κοινά προβλήματα, αλλά που ζουν κάτω από διαφορετικές συνθήκες.

Εφ' όσον επιλέξει τη βιβλιοθεραπεία ως τρόπο ανακούφισης των προβλημάτων των ατόμων που απευθύνθηκαν στον ίδιο, θα πρέπει να ισχύουν από πριν κάποιες σοβαρές προϋποθέσεις. Αυτή η συγκεκριμένη μέθοδος είναι απαραίτητο:

- να ενισχύει την αξιοπρέπεια και την αυτοεκτίμηση των ατόμων ασθενών.
- να υποθάλπει ένα σαφές σκεπτικό που θα καταδεικνύει ότι κατά την εφαρμογή της μακροπρόθεσμα μπορεί να εισχωρήσει στην πρωτογενή αιτία και να επουλώσει την ψυχοσυναισθηματική πληγή.
- να περιλαμβάνει εν δυνάμει την δυνατότητα για μία πιθανή διεργασία υπέρβασης (working-through).
- να διέπεται από λογικότητα.
- να μην σχετίζεται με καμία ιδεολογικοποιημένη ή ιδιοσυγκρασιακή επιλογή.
- να παρουσιάζει το μικρότερο κόστος (οικονομικό, σωματικό, βιολογικό) σε σχέση με το συνολικό τελικό όφελος που θα προκύψει.
- να μην υπάρχουν αντενδείξεις (αρνητικές ψυχολογικές ή κοινωνικές παρενέργειες).

7.3.3. Βιβλιοθεραπεία και Διαταραχές Προσωπικότητας.

Τα βιβλία αυτοβοήθειας που ασχολούνται με τις διαταραχές προσωπικότητας είναι τα τελευταία χρόνια ολοένα και πιο επικαιροποιημένα, όσον αφορά την εγκυρότητα και αξιοπιστία των θεραπειών που προτείνουν. Αυτές ακριβώς οι θεραπείες βασίζονται στην γνωστική - συμπεριφορική μέθοδο, η οποία κατά κοινή ομολογία των σύγχρονων ψυχοθεραπευτών είναι η πιο αποτελεσματική σε σχέση με τις ήδη ισχύουσες.

Συγκεκριμένα η γνωστική συμπεριφορική μέθοδος είναι κατάλληλη προς αντιμετώπιση πολλών ψυχοπαθολογικών διαταραχών, όπως του άγχους, της κατάθλιψης, του στρες, της κατάχρησης ουσιών, των οικογενειακών προβλημάτων, των σεξουαλικών και των διατροφικών διαταραχών.

Σύμφωνα με τους Young και Klosko (1996) αυτές οι ασθένειες δεν εξετάζονται με βάση τα συμπτώματά τους στην προσωπική και κοινωνική ζωή των ανθρώπων, αλλά με βάση τα λεγόμενα «υποκείμενα σχήματα», δηλαδή τις δυσλειτουργικές εμπειρίες των ανθρώπων που δημιουργήθηκαν κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Τα άσχημα βιώματα ενός παιδιού στο οικογενειακό ή στο σχολικό περιβάλλον επηρεάζουν αρνητικά την ψυχοσυναισθηματική του ανάπτυξη και το καθιστούν ανήμπορο να βιώσει μία ομαλή και ήρεμη ζωή στο μέλλον. Κι αυτό γιατί το παιδί μαθαίνει να ζει μέσα σε αυτές τις νοσηρές καταστάσεις, απευαισθητοποιείται και σταματά να παλεύει για να ξεφύγει. Αντιθέτως, καταλήγει να πιστεύει πως όλα είναι φυσιολογικά και πως τα προβλήματά τους τα προκαλούν οι ίδιοι με τη στάση και το χαρακτήρα τους.

Τα άτομα λοιπόν αυτής της κατηγορίας παγιδεύονται μέσα σε λάθος αντιλήψεις και πεποιθήσεις και μένουν εκεί σε όλη τους τη ζωή. Οι επιπτώσεις μετά είναι ασυνείδητα καταστροφικές, καθώς η ψυχολογία τους βαρύνεται ολοένα και πιο πολύ από αρνητικό φορτίο. Δεν γίνονται όμως μόνο οι ίδιοι δυστυχημένοι αλλά και όλα τα κοντινά τους πρόσωπα. Πρέπει λοιπόν να βρεθεί άμεσα μία λύση και σίγουρα η πρώτη δεν είναι τα φάρμακα.

Είναι αποδεδειγμένο επιστημονικά ότι για ψυχοπαθολογικές καταστάσεις ήπιας μορφής προτείνονται από τους ειδικούς θεραπευτές βιβλία κατάλληλα γραμμένα για αυτές τις περιπτώσεις. Είναι κείμενα με θεραπευτικές ιδέες βασισμένες στη γνωστική – συμπεριφορική μέθοδο. Η προσεκτική ανάγνωσή τους βοηθούν τους ασθενείς που πάσχουν από διαταραχές προσωπικότητας

- να συνειδητοποιήσουν την αλήθεια που τόσο καιρό έκρυβαν μέσα τους. Να δουν πίσω από νοητικά και συμπεριφορικά

παραπετάσματα ποια ήταν τότε και ποια είναι τώρα η ζωή τους.

- να βγάλουν την μάσκα των συναισθημάτων τους και να νιώσουν συμπόνια για τα δυσάρεστα παιδικά τους βιώματα, αλλά και για την σημερινή τους δυστυχία.
- να μπορέσουν να εκφράσουν ελεύθερα βαθιά επίπεδα συναισθημάτων.
- να αποφασίσουν να βγουν από τις παγίδες και να προσπαθήσουν αληθινά γι αυτό.
- να μάθουν να ακούν και να κατανοούν τον εαυτό τους και να αφουγκράζονται τις πραγματικές διαθέσεις των συνανθρώπων τους.

Συχνά στα βιβλία αυτοβοήθειας οι συγγραφείς έχουν υπάρξει ως σύμβουλοι, θεραπευτές ή κλινικοί γιατροί και τα γραφόμενά τους βασίζονται σε προηγούμενες εμπειρίες από την προσωπική εργασία που είχαν πραγματοποιήσει με ομοιοπαθούντες ασθενείς στο παρελθόν. Δεν πρόκειται λοιπόν για απλές απόπειρες καταγραφής κάποιων απόψεων πάνω στα πολύπλοκα ζητήματα των διαταραχών, αλλά είναι πολύτιμα για τις γνώσεις που περιέχουν εγχειρίδια, που έχουν δοκιμαστεί επιτυχώς στην ιατρική πράξη.

Κατά τους Young και Klosko (1996) στα βιβλία αυτοβοήθειας χρησιμοποιούνται όλες οι τεχνικές της γνωστικής - συμπεριφορικής θεραπείας: η εσωτερική αναζήτηση του εαυτού, η αυτοπαρατήρηση, η ανάθεση εργασίας για ακόμη πιο αποτελεσματική αυτοβοήθεια, η θετική αντιμετώπιση του άγχους, το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης και της διεκδικητικότητας, η σωστή χρήση του χρόνου και η ενίσχυση της ψυχικής δύναμης. Επίσης τα βιβλία περιέχουν ασκήσεις χαλάρωσης και καθοδηγούμενης φαντασίας, οι οποίες συνεπικουρούν με τον τρόπο τους στη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης των ασθενών.

7.3.4. Βιβλιοθεραπεία και Διατροφικές Διαταραχές.

Για τον Fairburn (1999) τα βιβλία αυτοβοήθειας που ασχολούνται με τις διαταραχές της διατροφής (βουλιμία, ψυχογενής ανορεξία και παχυσαρκία) συνήθως χωρίζονται σε δύο μέρη:

Στο πρώτο μέρος παρουσιάζονται τα πιο έγκυρα κι αξιόπιστα επιστημονικά πορίσματα για τα προβλήματα αυτά. Στόχος εδώ του συγγραφέα είναι να προσφέρει σωστή και αντικειμενική ενημέρωση σε όσους υποφέρουν, αλλά και σε όσους κάποιους που έχουν συμπτώματα αυτών των ασθενειών.

Στο δεύτερο μέρος προσφέρεται ένα θεραπευτικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων. Συστήνεται δε στους ασθενείς να ακολουθήσουν αυτό το πρόγραμμα με την υποστήριξη και την βοήθεια ενός θεραπευτή - συμβούλου, ο οποίος θα έχει τον ρόλο του επόπτη. Ο σύμβουλος θα μπορεί να ελέγχει την πρόοδο της διαδικασίας, να ενθαρρύνει τον ασθενή και να του προτείνει εναλλακτικές λύσεις όταν παρουσιάζονται δυσκολίες.

Όπως αναφέρει ο Moritz (2013) οι συμβουλές που μπορεί να δώσει ένα κατάλληλο βιβλίο αυτοβοήθειας σχετικά με τα ζητήματα διατροφής πρωταρχικό σκοπό έχουν να «εμψυχώσουν και να διαφωτίσουν». Το άτομο που εμφανίζει διατροφικές διαταραχές καταλαβαίνει διαβάζοντας το βιβλίο πως τα αίτια για την κατάστασή του είναι πιο βαθιά, όχι μόνο διατροφικά. Βρίσκονται ριζωμένα στην περιοχή των συναισθημάτων και του υποσυνείδητου. Η ίαση επέρχεται μόνο όταν το άτομο ξεκλειδώσει τον εαυτό του και αντιμετωπίσει το πρόβλημά του με σοβαρότητα και ισχυρή θέληση. Αναζητώντας τις λύσεις για την υγεία του μέσα στις σελίδες του βιβλίου θα μάθει πολλά μυστικά. Κυρίως όμως θα βρει τη δύναμη να αποκαταστήσει ο ίδιος την χαμένη του ισορροπία, αποφεύγοντας τα φάρμακα και τις «μαγικές συνταγές».

Σύμφωνα με τον Fairburn (1999) στον τομέα των διατροφικών διαταραχών υπάρχει μεγάλη ανάγκη από επιλεκτική πληροφόρηση. Οι διαφορετικές κι αλληλοσυγκρουόμενες πληροφορίες που προέρχονται από το διαδίκτυο ή από την τηλεόραση έχουν κάνει περισσότερο κακό παρά

καλό. Άνθρωποι που πάσχουν από αυτές τις νόσους δεν είναι σπάνιο να επηρεάζονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και να ενεργούν απερίσκεπτα ακολουθώντας τις οδηγίες τους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η κατάστασή τους να χειροτερέψει δραματικά. Για παράδειγμα, πολλοί είναι αυτοί που υπέπεσαν στο λάθος και προσπαθώντας να ελέγξουν το βάρος τους χρησιμοποίησαν καθαρτικά φάρμακα ή διουρητικά, κάνοντας κακό στην υγεία τους. Στα βιβλία αυτοβοήθειας καταγράφονται οι πιο συνηθισμένες παρερμηνείες και δίνονται σαφείς διευκρινήσεις για το τι είναι σωστό και τι λάθος από όσα ακούγονται και γράφονται.

Συχνά, στην αρχή των βιβλίων για τις διαταραχές λήψης τροφής γίνεται μία σαφής διάκριση: Διακρίνεται η βουλιμία ως διαταραχή από ένα επεισόδιο καθημερινής λαιμαργίας και περιγράφονται τα κριτήρια με βάση τα οποία οι ειδικοί θεραπευτές ξεχωρίζουν τα σπουδαιότερα είδη διατροφικών διαταραχών. Επίσης αναλύονται σε βάθος τα ψυχολογικά, κοινωνικά και βιολογικά - σωματικά ζητήματα που σχετίζονται με αυτή τη συμπεριφορά και εντοπίζονται οι αιτίες του φαινομένου, που όμως δεν είναι πάντα οι ίδιες για όλους.

Όπως αναφέρει ο Fairburn (1999) το πιο ενδιαφέρον κομμάτι φυσικά του βιβλίου αυτοβοήθειας, είναι αυτό που περιγράφει τη θεραπευτική μέθοδο που πρέπει να ακολουθήσει αυτός που υποφέρει από τη συγκεκριμένη διαταραχή. Αρχικά καταγράφονται οι θεραπευτικές μέθοδοι των τελευταίων δεκαετιών, αλλά δίνεται έμφαση στη γνωστική - συμπεριφορική θεραπεία, η οποία συγκρινόμενη με άλλου τύπου θεραπείες κρίνεται ως η αποτελεσματικότερη.

Τα βιβλία αυτοβοήθειας απομακρύνουν την πιθανότητα να στραφεί κάποιος σε φαρμακευτικές αγωγές, γιατί η λύση που προτείνει είναι ήπια και ανώδυνη. Είναι συχνό το φαινόμενο άρνησης προς τα φάρμακα γιατί υπάρχουν πολλές αμφιβολίες ως προς τα ευεργετικά αποτελέσματα που υπόσχονται αλλά και γιατί ελλοχεύει ο κίνδυνος για σοβαρές παρενέργειες. Έτσι η θεραπευτική μέθοδος που προτείνουν τα εγχειρίδια αυτοβοήθειας γίνεται αποδεκτή από όλους. Ήδη στον επιστημονικό κόσμο κυριαρχεί η άποψη πως δεν πρέπει να συνεχιστεί άλλο η ενασχόληση με την αξιολόγηση των φαρμάκων για τις θεραπείες των διατροφικών διαταραχών,

αλλά πρέπει να ενταθεί η ενασχόληση με την αξιολόγηση των ψυχολογικών θεραπειών.

7.4. Βιβλιοθεραπεία και Γνωστική – Συμπεριφορική Μέθοδος.

Σύμφωνα με τους Hope, Heimberg, Juster και Turk (2009) στα βιβλία αυτοβοήθειας προτείνεται ως αποτελεσματικότερη θεραπεία για τις διαταραχές η γνωστική – συμπεριφορική μέθοδος. Το σκεπτικό στο οποίο βασίζεται αυτή η επιλογή, είναι πως όλες οι διαταραχές έχουν τρεις διαστάσεις: τη σωματική, τη γνωστική κι τη συμπεριφορική. Σε αυτές τις διαστάσεις εφαρμόζονται τρία αντίστοιχα μέρη της θεραπείας με σκοπό την αντιμετώπιση και εξάλειψη τους, τα οποία είναι: *η σταδιακή έκθεση, η γνωστική αναδόμηση και η ανάθεση δουλειάς στο σπίτι.*

Στη πρώτη διάσταση, η έντονη σωματική ταραχή που εκδηλώνεται με τη μορφή σωματικών συμπτωμάτων (για παράδειγμα ταχυκαρδία, κοκκίνισμα, τρέμουλο, εφίδρωση) πρέπει να ελαττωθεί και αυτός ο στόχος πραγματοποιείται με την *τεχνική της εξοικείωσης.*

Η *εξοικείωση* είναι μία φυσιολογική ενεργητική κατάσταση του σώματος κατά την οποία η υπερβολική διέγερση ελαττώνεται σιγά - σιγά καθώς η θεραπεία εξελίσσεται. Η εξοικείωση είναι εξαρτώμενη από την επανάληψη των ασκήσεων, μέσω της οποίας το σώμα μαθαίνει να ζει με τη διαταραχή χωρίς να ταράζεται, χωρίς να αντιδρά αρνητικά.

Η βελτίωση της κατάστασης επιτυγχάνεται με τη σταδιακή συστηματική έκθεση. Ο μόνος τρόπος να ξεπεράσει κάποιος το φόβο του είναι να αντιμετωπίσει το φόβο πρόσωπο με πρόσωπο. Η συμβουλή των ειδικών σε όσους υποφέρουν από άγχη και φοβίες είναι να μην αποφεύγουν τις στρεσογόνες καταστάσεις αλλά να εμπλέκονται σε αυτές, μπαίνοντας μέσα στο πρόβλημα.

Για να γίνει όμως αυτό θα πρέπει να υπάρξει η διαδικασία της αργής αλλά μεθοδευμένης εμπλοκής του ατόμου σε ό,τι θεωρεί στενάχωρο και τρομερό. Η εμπλοκή οπωσδήποτε θα έχει αποτέλεσμα να βιώσει το άτομο τα δυσάρεστα συμπτώματα, αλλά αυτό δεν θα κρατήσει πολύ και στο τέλος θα δημιουργηθεί η εντύπωση πως είναι αναπόφευκτο, άρα χρειάζεται

χαλαρότητα και ηρεμία «γιατί δεν γίνεται αλλιώς». Πολύ σπουδαία είναι και η εξάσκηση που κάνει το άτομο μέσω της έκθεσης σε κατάλληλους τρόπους συμπεριφοράς, καθώς με τη συχνή έκθεσή του στους φόβους του, «μαθαίνει ακριβώς ό,τι του χρειάζεται».

Όπως υποστηρίζουν οι Hope, Heimberg, Juster και Turk (2009) στη δεύτερη διάσταση της γνωστικής – συμπεριφορικής θεραπείας, οι γνωστικές αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου θέτουν ως προϋπόθεση την αλλαγή των προσωπικών του πεποιθήσεων. Το άτομο θα πρέπει να προσπαθήσει να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει τον κόσμο, να επιχειρήσει την γνωστική του αναδόμηση. Πρέπει να ανταλλάξει τις φοβισμένες και αρνητικές σκέψεις του, όχι απλά με θετικές, αλλά να τεθεί ενάντια σε αυτές και να κρίνει αν έχουν νόημα ή είναι δικαιολογημένες. Έτσι, θα μάθει να εστιάζει στην ίδια την κατάσταση κι όχι στην κακή ψυχολογία που προκαλεί η ιδέα της. Η ρεαλιστική αντιμετώπιση του γεγονότος συντελεί στην πνευματική εγρήγορση και στην ουσιώδη αντιμετώπισή του.

Στην τρίτη διάσταση της γνωστικής – συμπεριφορικής θεραπείας, τα βιβλία αυτοβοήθειας προτείνουν την ανάθεση εργασίας στο σπίτι. Σύμφωνα με τους Hope, Heimberg, Juster και Turk (2009) ο σύμβουλος θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει σε αυτό το στάδιο δίνοντας οδηγίες για το τι μπορεί να κάνει ο συμβουλευόμενος για να βελτιώσει την κατάστασή του. Και οι δύο συναποφασίζουν για τις ασκήσεις, οι οποίες χρειάζεται να γίνουν επακριβώς. Με ειλικρινή στάση, θα οδηγηθεί σε καινούριες εμπειρίες. Πρόκειται για πράξεις που βασίζονται στο προηγούμενο στάδιο και ενισχύουν ιδιαίτερα την αυτοπεποίθηση. Στο τέλος του συγκεκριμένου θεραπευτικού προγράμματος γίνεται αυτοαξιολόγηση για να εξακριβωθεί το επίπεδο βελτίωσης.

Για τους Beck, Rush, Shaw και Emery (1979) ο θεραπευόμενος χρησιμοποιεί τις ασκήσεις όποτε νιώθει ότι χάνει για λίγο τον έλεγχο των καταστάσεων. Επειδή ακριβώς έχει αφομοιώσει την θεραπευτική τους λογική, αναγνωρίζει το σημείο κινδύνου για ενδεχόμενη υποτροπή και ανατρέχει ξανά στη βοήθεια των βιβλίων. Με τη χρήση των ασκήσεων και των ερωτήσεων που αυτές περιλαμβάνουν, μετατρέπει τις αγχωτικές

σκέψεις σε ρεαλιστικές και τους δίνει μία αντικειμενική διάσταση. Μαθαίνει να γενικεύει ξανά την εφαρμογή της θεραπευτικής μεθόδου σε νέα προβλήματα και ταυτόχρονα η αυτοεκτίμησή του αυξάνεται σημαντικά.

Σύμφωνα με τους Hope, Heimberg, Juster και Turk (2009) τα περισσότερα βιβλία αυτοβοήθειας περιλαμβάνουν ειδικές ασκήσεις που βοηθούν τα άτομα να επιτύχουν την σωστή εφαρμογή της γνωστικής - συμπεριφορικής θεραπείας, και ιδιαίτερα τη διάσταση της γνωστικής αναδόμησης. Μάλιστα, προτείνεται στους αναγνώστες να τις εφαρμόσουν ζητώντας την συνδρομή ενός συμβούλου. Ο σύμβουλος θα βοηθήσει υποστηρικτικά και καθοδηγητικά στην εκτέλεση των ασκήσεων, αλλά και σε ένα επόμενο επίπεδο θα είναι κοντά στον συμβουλευόμενο για όσο εκείνος τον ζητά και τον χρειάζεται.

Κατά τους Young και Klosko (1996) οι πιο σημαντικές συμβουλές των συγγραφέων των βιβλίων αυτοβοήθειας προς τα άτομα που απευθύνονται σε κάποιον ειδικό είναι δύο: Πρώτον, να αρχίσουν να συμμετέχουν σε συμβουλευτικές συνεδρίες για να δοκιμάσουν θεραπευτικές τεχνικές μέσα σωστά δομημένο και ελεγχόμενο περιβάλλον. Δεύτερον, να εμπιστευτούν τα βιβλία αυτοβοήθειας γιατί μέσα σε αυτά θα βρουν τρόπους ώστε να πετύχουν την έκθεση στις φοβίες τους ομαλά και βήμα προς βήμα.

Για τον Fairburn (1999) η γνωστική – συμπεριφορική θεραπεία ενδείκνυται ως η καλύτερη από όλες τις υπάρχουσες θεραπευτικές προσεγγίσεις και στα βιβλία αυτοβοήθειας που αφορούν τις διαταραχές λήψης τροφής. Σε αυτήν την μορφή διαταραχής, το πρώτο μέρος της θεραπείας αφορά την σταδιακή εισαγωγή στη ζωή των ασθενών ενός προγράμματος σωστής και ισορροπημένης διατροφής.

Επειδή ο τρόπος διατροφής αυτών των ατόμων είναι διαταραγμένος, προτείνεται μία αργή προσαρμογή σε καινούριες διατροφικές συνήθειες. Το κάθε άτομο πρέπει να ξεκινήσει την προσπάθεια σε εκείνη τη στιγμή της ημέρας που υπάρχουν λιγότερες υποχρεώσεις και εντάσεις, δηλαδή το πρωί. Τότε το άτομο είναι ήρεμο και με νου καθαρό και όχι σκοτισμένο από συναισθηματικά προβλήματα.

Μάλιστα μπορεί να υιοθετήσει όχι όλο το πρόγραμμα που υπάρχει στον συμβουλευτικό οδηγό του βιβλίου αυτοβοήθειας αλλά το κομμάτι που αφορά την πρωινή διατροφή. Σιγά-σιγά μόλις η όρεξη επανέλθει σε έναν φυσιολογικό ρυθμό, μπορεί να εφαρμόσει και το υπόλοιπο πρόγραμμα.

Η «έκθεση» βοηθά ακόμα κι όταν ο έλεγχος ξεφύγει και το άτομο υποκύπτει στους διατροφικούς πειρασμούς. Το άτομο ξαναρχίζει τον αγώνα, χωρίς να απογοητεύεται, μειώνοντας την ποσότητα του επόμενου γεύματος. Έτσι ξαναβρίσκει τους κανονικούς του ρυθμούς και την δύναμη να συνεχίσει το προσφερόμενο βοηθητικό πρόγραμμα.

Όπως αναφέρει ο Fairburn (1999) η έκθεση σε κοινωνικές συνεστιάσεις πραγματοποιείται προγραμματισμένα και μεθοδικά. Γενικότερα, το άτομο δεν αποφεύγει τις καθημερινές του ενασχολήσεις. Διατηρεί τις κοινωνικές του επαφές και όταν χρειαστεί να παραβρεθεί σε κάποιο γεύμα, τρώει ελεγχόμενα υπολογίζοντας τις ποσότητες και αποφεύγοντας τις επικίνδυνες τροφές.

Σύμφωνα με τους Hope, Heimberg, Juster και Turk (2009) στο δεύτερο μέρος της θεραπείας τα βιβλία αυτοβοήθειας προβάλλουν τη *φάση της γνωστικής αναδόμησης*. Αυτή είναι εφικτή με τη συγκέντρωση του ατόμου στην προσπάθειά του και με την επιμονή του σε αυτή, ακόμη κι όταν η θεραπεία κάποια μέρα διακοπεί.

Οι λάθος χειρισμοί δεν αποτελούν τροχοπέδη γιατί το άτομο μαθαίνει ότι ο δρόμος προς την επιτυχία είναι δύσκολος και απαιτεί έντονη προσπάθεια. Ο ρεαλισμός είναι ένα γνωστικό επίπεδο όπου οι δυσλειτουργικές πεποιθήσεις του ατόμου αλλάζουν προς το καλό. Έτσι δημιουργείται η δυνατότητα για περισσότερες θετικές εμπειρίες στο μέλλον.

Για τον Fairburn (1999) το τρίτο μέρος της θεραπείας είναι η δουλειά στο σπίτι. Η πιστή εφαρμογή του προγράμματος που προσφέρουν τα βιβλία αυτοβοήθειας και τα μεθοδικά βήματα προς τον τελικό σκοπό βελτιώνουν την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Οι ενασχολήσεις με διαφορετικά αντικείμενα διοχετεύουν αλλού την σκέψη. Ο έλεγχος της διατροφής μειώνει το ανεπιθύμητο βάρος. Το άτομο σταματά να είναι ευαίσθητο και νευρικό, οξύθυμο σε σχέση με τα διατροφικά ζητήματα,

απρόβλεπτο σε σχέση με τους άλλους. Οι σχέσεις με την οικογένεια και τους συνεργάτες βελτιώνονται και η ψυχολογική κατάσταση αλλάζει θετικά.

Για τους Beck, Rush, Shaw και Emery (1979) η εφαρμογή αυτής της γνωστικής-συμπεριφορικής μεθόδου μέσα από τις σελίδες των βιβλίων αυτοβοήθειας δεν είναι σίγουρο ότι θα γίνει με τον ενδεδειγμένο τρόπο από όλους. Επίσης δεν είναι βέβαιο πως θα λυθούν όλα τα προβλήματά τους ή πως στο εξής θα είναι χαρούμενοι κι ευτυχισμένοι.

Όπως αναφέρουν οι Beck, Rush, Shaw και Emery (1979) οι θεραπευτικές βάσεις έχουν ήδη τεθεί κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Το άτομο «έχει μάθει πια πώς να μαθαίνει». Η μέθοδος της γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας μοιάζει με τα μαθηματικά. Εάν μάθει κανείς τους τύπους και τους κανόνες, τότε μπορεί να λύσει οποιαδήποτε άσκηση.

Ο θεραπευόμενος έχει ήδη αφομοιώσει τους κανόνες που έμαθε τόσο κατά τη διάρκεια των συνεδριών, όσο και κατά την εργασία στο σπίτι. Μετά απλά τους εφαρμόζει ανάλογα με την περίπτωση. Κάθε φορά δηλαδή που νιώθει πως υπάρχει κίνδυνος να μη μπορεί να χειριστεί λειτουργικά τις καταστάσεις, ανατρέχει στα βιβλία και κάνει τις ασκήσεις. Μέσα από τις ερωτήσεις προς τον ίδιο του τον εαυτό ασκεί τις δεξιότητές του σε νέα προβλήματα και δυσκολίες και δοκιμάζει τις δυνάμεις του.

7.5. Η Χρήση της Βιβλιοθεραπείας στην Επαγγελματική Συμβουλευτική.

Σύμφωνα με τους Nathan και Hill (2006), μέσω της βιβλιοθεραπείας τα άτομα μπορούν να νιώσουν ότι ενθαρρύνονται να σκεφτούν πιο θετικά για τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους. Αυτή η μέθοδος μπορεί να εφαρμοστεί στη Συμβουλευτική όταν τα άτομα χρειάζεται να πάρουν μια δύσκολη επαγγελματική απόφαση που πρόκειται να καθορίσει το μέλλον τους.

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών ο σύμβουλος προσπαθεί χρησιμοποιώντας τη τεχνική της βιβλιοθεραπείας να βοηθήσει τα άτομα να πετύχουν την υλοποίηση των νέων σχεδίων δράσεων που τους προτείνει.

Η απροθυμία να ακολουθήσουν μία νέα αλλά πρωτόγνωρη για τους ίδιους επαγγελματική πορεία καταλήγει να επιφέρει σε αυτούς πολλά διάφορα ψυχοσυναισθηματικά προβλήματα. Αυτά αν δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα από τον ειδικό, θα μετατραπούν σε ψυχοπαθολογικά νοσήματα.

Το πιο συχνό πρόβλημα αυτών που δυσκολεύονται να πάρουν μία επαγγελματική απόφαση είναι πως δεν γνωρίζουν ποια επιλογή από τις υπάρχουσες είναι η κατάλληλη για τις δυνατότητες και την ιδιοσυγκρασία τους. Φοβούνται μήπως πάρουν μία απόφαση λανθασμένη που θα έχει άσχημες επιπτώσεις στη ζωή τους.

Όπως αναφέρουν οι Κάντας και Χαντζή (1991), η Συμβουλευτική μπορεί να τους οδηγήσει στο σωστό επαγγελματικό δρόμο. Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης, η προβολή θετικών προτύπων προς μίμηση ωθεί το άτομο να ακολουθήσει μία πορεία αντίστοιχη με αυτήν του προτύπου. Με τη βιβλιοθεραπεία αυτό επιτυγχάνεται έμμεσα. Διαβάζοντας βιβλία με ιστορίες για άτομα που ακολούθησαν κάποιο επιτυχημένο επάγγελμα και έκαναν μία ζηλευτή καριέρα το άτομο ενισχύεται ψυχολογικά προς την ίδια κατεύθυνση.

Σε άλλες περιπτώσεις, όπως συμπεραίνουν οι Nathan και Hill (2006), πολλοί δυσκολεύονται να πάρουν μία απόφαση γιατί ανησυχούν πως η όποια τελική τους επιλογή ίσως να μην είναι αρεστή στους «σημαντικούς άλλους». Επίσης, μπορεί να φοβούνται τον ολοένα και αυξανόμενο επαγγελματικό ανταγωνισμό που κυριαρχεί στην αγορά εργασίας. Ακόμη, ίσως να νιώθουν μελαγχολία που πρέπει να αφήσουν πίσω τους ένα κομμάτι του παλιού τους εαυτού και να ζήσουν μία καινούρια ζωή προσαρμοζόμενοι σε ένα άγνωστο επαγγελματικό περιβάλλον. Επιπλέον, αισθάνονται άγχος που πιέζονται λόγω των καταστάσεων να πάρουν μια απόφαση τη στιγμή που κατά τη γνώμη τους άλλα θέματα είναι σοβαρότερα τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο στη ζωή τους, όπως για παράδειγμα η προσαρμογή μετά από έναν πρόσφατο χωρισμό ή μετά από το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου.

Ένας επαγγελματίας σύμβουλος οφείλει κατ' αρχήν να αποτελεί «πηγή πηγών» για όσους ζητούν τη βοήθειά του, δηλαδή πρέπει να είναι σε

θέση να γνωρίζει και δίνει πληροφορίες για ότι ερωτηθεί. Βέβαια, δεν είναι λογικά εφικτό να ξέρει λεπτομέρειες για όλα τα επαγγέλματα, ούτε να συνδυάσει απόλυτα τις πληροφορίες που παίρνει από τους ενδιαφερόμενους με το κατάλληλο γι' αυτούς επάγγελμα. Ωστόσο, θα κληθεί να απαντήσει σε αρκετές πρακτικές ερωτήσεις (για παράδειγμα, *Ποια είναι η απαιτούμενη εκπαίδευση και επιμόρφωση; Ποιες εργασιακές ευκαιρίες προσφέρονται; Ποιες εναλλακτικές, αλλά μη παραδοσιακές επιλογές σταδιοδρομίας υπάρχουν στο πεδίο της σύγχρονης αγοράς εργασίας;*)

Σύμφωνα με τους Amundson, Harris-Bowlsbey και Niles (2009), ο σωστός και ευσυνείδητος σύμβουλος πρέπει να είναι «καλά διαβασμένος». Πρώτο βασικό του ενδιαφέρον είναι η άρτια και έγκυρη πληροφόρηση. Το Εθνικό Κέντρο Επαγγελματικού προσανατολισμού, ως ο εθνικός φορέας υποστήριξης των Λειτουργών Συμβουλευτικής και επαγγελματικής Κατάρτισης, έχει εκδώσει διάφορα επιστημονικά εγχειρίδια που διαπραγματεύονται όλα τα σοβαρά ζητήματα με τα οποία είναι αντιμέτωποι οι σύμβουλοι κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας.

Οι Amundson, Harris-Bowlsbey και Niles (2009), φέρνουν ως παράδειγμα το *Career Development Quarterly*, ένα γνωστό σημαντικό έντυπο που διαθέτει πολύ σπουδαίες πληροφορίες σχετικές με την θεωρητική και πρακτική πλευρά της επαγγελματικής ανάπτυξης. Όλα τα βιβλία και τα επιστημονικά περιοδικά που εκδίδει το Εθνικό Κέντρο Επαγγελματικού Προσανατολισμού (Ε.Κ.Ε.Π.) αποτελούν χρήσιμα εργαλεία για τον ίδιο τον σύμβουλο προκειμένου να ενημερώσει και να πληροφορήσει σωστά τους ενδιαφερόμενους.

Την ανάγκη να είναι ο σύμβουλος πολύ καλά ενημερωμένος υποστηρίζουν, επίσης, οι Nathan και Hill (2006). Οι επαγγελματικές πληροφορίες είναι διαθέσιμες σε πολλές πηγές. Πιο προσιτές είναι το διαδίκτυο και τα βιβλία, κάνοντας όμως τις σωστές επιλογές. Τα βιβλία δίνουν στον επαγγελματία σύμβουλο το σαφές πλαίσιο έρευνας προκειμένου να αποκομίσει τις συγκεκριμένες πληροφορίες που χρειάζεται. Διαβάζοντας, διαλέγοντας και πάλι διαβάζοντας, εστιάζει στο κεντρικό και ουσιώδες. Έτσι εμπλουτίζει τις γνώσεις του και είναι ακόμη πιο ολοκληρωμένος στο να προσφέρει τις υπηρεσίες του.

Επιπρόσθετα, τα βιβλία δίνουν στον σύμβουλο την ευκαιρία να δοκιμάζει στην συμβουλευτική πράξη τεχνικές και να βγάζει σημαντικά συμπεράσματα. Μία αποτελεσματική τεχνική που πραγματοποιείται με τη χρήση βιβλίων και συμβουλευτικών εγχειριδίων είναι *η τεχνική της καθοδηγούμενης φαντασίας*.

Ο σύμβουλος σε αυτήν την περίπτωση καλείται να ταιριάζει τα ενδιαφέροντα, τις δεξιότητες και την προσωπικότητα των συμβουλευόμενων με το κατάλληλο επάγγελμα. Κάποιοι άνθρωποι με ευαίσθητη ψυχολογία, όταν καλούνται ξαφνικά σε κάποια στιγμή της ζωής τους να επιλέξουν ένα νέο επάγγελμα, νιώθουν να βρίσκονται σε σύγχυση και αγωνία. Αυτό μπορεί να συμβεί ακόμη κι όταν οι προοπτικές του επαγγέλματος διαγράφονται θετικές. Στόχος του συμβούλου σε αυτή τη φάση είναι να βοηθήσει αυτά τα άτομα να αποβάλλουν το άγχος τους μέσω αφηγούμενων ασκήσεων.

Ξεκινώντας η συμβουλευτική διαδικασία, ο σύμβουλος επιλέγει από κάποια συμβουλευτικά εγχειρίδια ειδικές ασκήσεις, που τις διαβάξει αργά και δυνατά στα άτομα κατά τις συνεδρίες. Ανάμεσα στις αφηγούμενες παραγράφους υπάρχουν κενά των 15-30 δευτερολέπτων. Οι συμβουλευόμενοι νιώθουν χαλαρά και συμμετέχουν με τις αβίαστες απαντήσεις τους, τις οποίες κατόπιν ο σύμβουλος χρησιμοποιεί για να τους κατευθύνει σε ασφαλή συναισθηματικά μονοπάτια.

Ο σύμβουλος με την αφήγηση επιδιώκει να απομακρύνει τις δυσάρεστες σκέψεις από το μυαλό τους. Συγκροτεί ένα νέο φαντασιακό περιβάλλον όπου οι συμβουλευόμενοι επεξεργάζονται νοητικά στη συνείδησή τους τις πιθανές συνέπειες της μελλοντικής τους επαγγελματικής επιλογής. Παράλληλα, κάνει ερωτήσεις προς τους συμβουλευόμενους προκειμένου να εμπλουτιστεί το φαντασιακό τους υλικό με νέες ιδέες. Είναι πολύ βασικό να δημιουργηθούν νέες ιδέες, παρά να αναλυθούν οι ήδη υπάρχουσες, οι οποίες αποδείχθηκαν πηγές άγχους και στρες.

Ο σύμβουλος με την αφήγηση χτίζει το σκηνικό μίας ημέρας εργασίας σε μία καινούρια επαγγελματική θέση από αυτές που καλείται να επιλέξει ο συμβουλευόμενος. Τον προκαλεί να σκεφτεί πώς θα είναι αυτή η

ημέρα σε πέντε χρόνια από σήμερα, με όλες τις λεπτομέρειες. Εκείνος σκέπτεται το σκηνικό: τι ώρα θα ξυπνήσει, τι θα φορέσει, πώς θα πάει στη δουλειά του, σε τι περιβάλλον θα δουλέψει και τι περιμένει να συμβεί κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μετά από όλα αυτά, η αφήγηση σταματά. Ζητείται από τους συμβουλευόμενους να καταγράψουν τις εικόνες που σχημάτισαν στη φαντασία τους.

Με αυτήν την τεχνική της καθοδηγούμενης φαντασίας, όπου η αφήγηση συνδυάζεται με στοχευμένες ερωτήσεις, οι συμβουλευόμενοι αποβάλλουν το άγχος και τις ανησυχίες τους. Νιώθουν χαλαροί, γεμάτοι από δυνατά συναισθήματα και αρχίζουν να συνειδητοποιούν πως οι ίδιοι έχουν στα χέρια τους τη δύναμη να μεταμορφώσουν θετικά τη ζωή τους. Αυτή η θεραπευτική διαδικασία μπορεί να χρειαστεί να επαναληφθεί, συνδυαζόμενη ενδεχομένως και με άλλες τεχνικές. Τα θετικά της αποτελέσματα είναι αποδεδειγμένα στην συμβουλευτική πράξη και ήδη τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται ευρέως από τους ειδικούς της σύγχρονης συμβουλευτικής επιστήμης.

Σύμφωνα με τους Amundson, Harris-Bowlsbey και Niles (2009), όταν η θεραπευτική διαδικασία φτάνει στο τέλος της ο σύμβουλος καταρτίζει ένα σχέδιο δράσης. Αυτό θα βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να πραγματοποιήσει επιτυχημένα τις όποιες αποφάσεις, (για εκκινήσεις, δραστηριότητες ή αλλαγές) έχει πάρει για την επαγγελματική του ζωή.

Επιπλέον ο συμβουλευόμενος έχει ανάγκη διαρκή υποστήριξη στην προσπάθειά του να διαχειριστεί τις απαιτήσεις του προτεινόμενου σχεδίου δράσης. Αυτή η ανάγκη ικανοποιείται με την πρακτική πληροφοριακή γνώση σε επαγγελματικά θέματα που προσφέρουν τα αντίστοιχα βιβλιοθεραπευτικά μέσα. Ο σύμβουλος προτείνει κάποιους επαγγελματικούς οδηγούς ή κάποια βιβλία με τεχνικές συνεντεύξεων. Για το σκοπό αυτό υπάρχουν ακόμη και εγχειρίδια με συγκεντρωτικές ερωτήσεις-απαντήσεις που συνιστώνται για απομνημόνευση.

Μία καλή παρουσία σε μία επαγγελματική συνέντευξη εξασφαλίζεται με την εκμάθηση των *ιστοριών* που περιέχονται σε αυτά τα βιβλία. Πρόκειται για ιστορίες που δίνονται ως έτοιμες απαντήσεις από τον

συνεντευξιαζόμενο σε ερωτήσεις του εργοδότη σχετικά με τις εκπαιδευτικές και εργασιακές του δεξιότητες.

Σε άλλη περίπτωση, όταν ο συμβουλευόμενος είναι σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση και χρειάζεται συναισθηματική ενίσχυση, απαραίτητα είναι τα βιβλία αυτοβοήθειας. Καθώς τα διαβάζει νιώθει πως οι ανησυχίες και επαγγελματικά άγχη, οι δυσκολίες στις επαφές με τους ανωτέρους του και οι προστριβές με τους συναδέλφους είναι ζητήματα που διορθώνονται. Όλα τακτοποιούνται όταν υπάρχει ηρεμία και καλή θέληση, όταν επικρατεί η λογική και η αγάπη για εργασία. Πρόκειται για βιβλιοθεραπευτική πρακτική που μπορεί να ακολουθήσει το άτομο μακροπρόθεσμα. Αν βέβαια τα προβλήματα που αντιμετωπίζει είναι σοβαρότερα, η θεραπεία μπορεί να συνδυαστεί και με άλλες θεραπευτικές μεθόδους προκειμένου να εξασφαλιστεί η επιτυχία της συνολικής συμβουλευτικής προσπάθειας.



8 ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

Η ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

8.1. Η Θετική Επίδραση της Βιβλιοθεραπείας στα Παιδιά.

Σύμφωνα με τους Blom, Cheney και Snoddy (1986), η βιβλιοθεραπεία οδηγεί τον αναγνώστη στην ενδεχόμενη ταύτιση του με τον ήρωα του βιβλίου. Η ανάγνωση ενός βιβλίου από τους μαθητές στη διάρκεια της διδακτικής ώρας μπορεί βοηθήσει ένα μαθητή να νιώσει ότι εκείνο που ενδεχομένως τον απασχολεί έχει συμβεί και σε κάποιο άλλο πρόσωπο, όπως στον ήρωα της ιστορίας που μόλις διάβασε.

Για τον Olsen (1975) ισχύει ότι τα παιδιά συμβαίνει να διαβάζουν με βάση την όποια γνώση ή πληροφόρηση έχουν ήδη αποκτήσει μόνο με τα μάτια τους. Το παιδί ερμηνεύει τα λόγια του συγγραφέα με βάση τις δικές του εμπειρίες. Ο Olsen θεωρεί ότι η θεραπευτική επίδραση της βιβλιοθεραπείας περιλαμβάνει τρία στάδια: *την ταύτιση, την κάθαρση και την διορατικότητα*. Η *ταύτιση* ξεκινάει με το δεσμό που αναπτύσσεται ανάμεσα στον αναγνώστη και τον ήρωα της ιστορίας. Η ομοιότητα των συναισθημάτων που βιώνουν ή βίωσαν τους φέρνουν πιο κοντά και οι περιγραφές του ήρωα αντανakλούν τα συναισθήματα του αναγνώστη. Η *κάθαρση* έρχεται μέσα από τη λύση που δίνει ο ήρωας στο πρόβλημά του - λύση που μπορεί πρακτικά να βοηθήσει τον αναγνώστη αν την εφαρμόσει και φυσικά να τον ανακουφίσει. Το στάδιο της *διορατικότητας* ολοκληρώνεται όταν έχουμε τη σύνθεση του διανοητικού αναπροσανατολισμού, δηλαδή την αλλαγή στη στάση ζωής σε σχέση με κάποιο πρόβλημα και τα συναισθηματικά κίνητρα που θα ενεργοποιήσουν την αλλαγή και θα εφαρμοστούν στη ζωή του ατόμου.

Ενδεικτικά αναφέρουμε την περίπτωση της Joan η οποία για επτά χρόνια ήταν το μοναχοπαιδί στην οικογένειά της και δεν υπήρχε η ανάγκη

να μοιραστεί τίποτα με κανέναν. Όλα άλλαξαν όταν το αδερφάκι της ήρθε στο σπίτι και η Joan έπρεπε να αντιμετωπίσει τη νέα κατάσταση. Μέσα από μερικά εικονογραφημένα βιβλία που διάβασε για παιδάκια που βρίσκονταν στην ίδια κατάσταση με εκείνη, όταν έμαθαν ότι θα αποκτήσουν αδερφάκι, η Joan μπόρεσε να αποδεχτεί καλύτερα τη νέα πραγματικότητα στη ζωή της.

Επίσης, η Lisa που πήγαινε στην Πέμπτη Δημοτικού ζούσε σε ένα μικρό, απομακρυσμένο χωριό και δεν είχε αποφασίσει ποτέ να επισκεφθεί μία μεγάλη πόλη, διότι φοβόταν ότι δεν θα τα κατάφερνε. Διαβάζοντας ιστορίες με μαθητές που ένιωθαν το ίδιο μπόρεσε να νιώσει καλύτερα και τόλμησε να κάνει το μεγάλο βήμα και να επισκεφθεί τη μεγάλη πόλη.

Το ίδιο συνέβη και με τον Jimmy που ήταν ο πρώτος Ινδιάνος-Αμερικανός που πήγε ποτέ στο σχολείο. Ήταν δύσκολο για εκείνον να προσαρμοστεί. Η κατάστασή του όμως βελτιώθηκε όταν ξεκίνησε να διαβάζει ιστορίες για κάποιον άλλο Ινδιάνο-Αμερικάνο και τις δυσκολίες που συναντούσε στη ζωή του.

Τα παραπάνω παραδείγματα είναι χαρακτηριστικά των πιθανών δυσκολιών που αντιμετωπίζουν τα παιδιά στο προσχολικό και σχολικό περιβάλλον τους. Εδώ φαίνεται ότι η Βιβλιοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει αυτά τα παιδιά να μην τραυματίσουν την ποιότητα της ζωής τους αλλά διατηρώντας την να γίνουν πιο ώριμα και δυνατά.

Η Lind (1936) σημειώνει ότι τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν τέσσερα βασικά εφόδια αν εξασκηθούν στη βιβλιοθεραπεία, εφόδια πολύτιμα για όλη τους τη ζωή. Ποια είναι όμως αυτά; πρώτον το παιδί καταφέρνει μέσα από την ανάγνωση να αποδράσει από την επώδυνη πραγματικότητά του (Walter Mitty situation), δεύτερον να απομονωθεί συναισθηματικά από οτιδήποτε γύρω του, τρίτον να επηρεαστεί από το ανάγνωσμα και να αλλάξει τη στάση του ή να την επανεξετάσει. Τέλος, η τέταρτη ωφέλεια αφορά στο ότι το παιδί θα εκτιμήσει την φιλιανγνωσία η οποία μπορεί να τον κάνει καλύτερο μαθητή στο σχολείο αλλά και να τον βοηθά να βρίσκει λύσεις στα θέματα που θα τον απασχολήσουν στη ζωή του στο μέλλον.

Όπως επισημαίνουν οι Blom, Cheney και Snoddy (1986), στις σημερινές τάξεις βρίσκουμε μαθητές από διαφορετικές χώρες, οι οποίοι συχνά νιώθουν άβολα, περιθωριοποιημένοι, ακόμη και παρίες. Συναισθήματα που δύσκολα μπορεί ένα παιδί να διαχειριστεί όμως το βιβλίο έρχεται να το βοηθήσει μέσα από την ευκαιρία που του δίνει να ταυτιστεί με τον ήρωα. Δημιουργείται μία γέφυρα συναισθημάτων όπου το παιδί, ο μαθητής, μπορεί να νιώσει το τί βιώνει ο ήρωας κι όχι απλά να πληροφορηθεί τις περιπέτειές του. Συναισθάνεται με τον ήρωα κι ενεργοποιείται ο ψυχικός του κόσμος.

Ας υποθέσουμε ότι μέσα στην τάξη υπάρχει κάποιο παιδί που κρυσώνει τα βράδια επειδή οι γονείς του είναι άνεργοι και δε μπορούν να πληρώσουν τη θέρμανση του σπιτιού. Τη στιγμή που διαβάζει ότι κάτι παρόμοιο βιώνει και ο ήρωας, τότε κάτι αλλάζει μέσα του. Κάνει ένα βήμα προς το να αποδεχτεί την κατάσταση σαν κάτι που συμβαίνει και σε άλλους ανθρώπους και μπορεί να μαλακώσει μέσα του χάρη στην ενσυναίσθηση που βιώνει.

Φυσικά και με ένα ανάγνωσμα δεν εξομαλύνεται μία δύσκολη συνθήκη όμως γίνεται μία πρώτη αλλαγή στον τρόπο που το ίδιο το άτομο αντιδρά προς εκείνο που του συμβαίνει. Ο μαθητής αρχίζει να αποδέχεται την κατάσταση του ως κάτι δύσκολο που δε συμβαίνει μόνο σε εκείνον αλλά που μπορεί να συμβεί και σε άλλους.

Ακολουθώντας την Jackson (2006), ας πάρουμε την περίπτωση ενός παιδιού που καλείται να διαχειριστεί συναισθηματικά το θάνατο του γονιού του. Ο πόνος είναι απερίγραπτος και ένα παιδί δεν έχει ακόμη την απαιτούμενη ωριμότητα και τη γνωστική ανάπτυξη για να μπορέσει να το αντιμετωπίσει.

Η βιβλιοθεραπεία εδώ θα ενισχύσει ψυχολογικά το παιδί ειδικά στην περίπτωση που δεν παρέχεται κάποια ιδιαίτερη υποστήριξη από το σπίτι, ούτε υπάρχει κάποιος ενήλικας που να λειτουργεί ως πρότυπο. Ο ήρωας του βιβλίου μπορεί να καταδείξει τρόπους αντίδρασης που το ίδιο το παιδί είτε δε μπορούσε να δει λόγω της συναισθηματικής του φόρτισης, είτε δεν είχε σκεφτεί προς αυτή την κατεύθυνση. Ίσως ο ήρωας να προσευχήθηκε, να

εκτονώθηκε μέσα από τη μουσική, να αναζήτησε παρηγοριά σε ένα φίλο ή να έγραψε ένα γράμμα στο Θεό για να παραπονεθεί.

Όλα τα παραπάνω είναι αντιδράσεις στο ίδιο ή σε παρόμοιο γεγονός και κάποιο ενδεχομένως να μπορέσει να δώσει μια λύση ή ανακούφιση στο παιδί αλλά και στον ενήλικα που βιώνει κάτι τραυματικό. Αν έχει ακολουθηθεί η Επικοινωνιακή Βιβλιοθεραπεία, τότε δίνεται η ευκαιρία στο άτομο ίσως για πρώτη φορά να εκφράσει ανοιχτά τα συναισθήματά του μέσα από τη συζήτηση που θα ακολουθήσει.

Όπως τονίζει ο Shrodes (1955), δύο είναι οι χαρακτηριστικές στάσεις που μπορεί να κρατήσει ένα παιδί απέναντι σε ένα ανάγνωσμα. Αυτές είναι είτε να ταυτιστεί, όπως ήδη αναφέραμε, είτε να παραμείνει θεατής και να δει την ιστορία να εκτυλίσσεται από συναισθηματική απόσταση. Επομένως, καλό θα ήταν ο δάσκαλος να το θυμάται και να αναμένει και τις δύο αντιδράσεις στοχεύοντας κυρίως στην ταύτιση του μαθητή με τον ήρωα.

Όταν τα παιδιά ζουν μία ζωή ήρεμη και ισορροπημένη, η βιβλιοθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει όχι ιαματικά, αφού δεν υπάρχουν ψυχοπαθολογικά προβλήματα, αλλά προληπτικά. Σύμφωνα με τον Μωραΐτη (2009) σπουδαία είναι η λειτουργία της πρόληψης του *λειτουργικού αναλφαβητισμού*, ενός μελανού σημείου της σύγχρονης κοινωνικής πραγματικότητας.

Ο *λειτουργικός αναλφαβητισμός* αφορά στην αδυναμία του ατόμου να χρησιμοποιεί τις γνώσεις και τις μαθησιακές δεξιότητες που του προσφέρει το σχολείο, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να ενσωματωθεί οργανικά στο κοινωνικό σύνολο και να μην μπορεί να έχει μία αναπτυξιακή πορεία. Ο λειτουργικά αναλφάβητος έχει ήδη πάει στο σχολείο και έχει μάθει γραφή και ανάγνωση. Όμως δεν μπορεί να αξιοποιήσει αυτές τις γνώσεις του για να λειτουργήσει αποτελεσματικά σε ατομικό και κοινωνικό επίπεδο.

Σύμφωνα με τους Lastrego και Testa (1991) προκειμένου να προστατευτούν τα παιδιά από τον κίνδυνο να παλινδρομήσουν στην κατάσταση του λειτουργικού αναλφαβητισμού, επειδή δεν ανακάλυψαν την

χαρά και την ωφέλεια του διαβάσματος, οι ειδικοί κρούουν στους γονείς και στους εκπαιδευτικούς τον κώδωνα του κινδύνου. Υποστηρίζουν πως μία καλή λύση θα ήταν να προτείνουν στα παιδιά αναγνώσματα που η υπόθεσή τους έχει ήδη γίνει γνωστή σε αυτά μέσα από τον κόσμο της τηλεόρασης. Η τηλεόραση είναι ένας πολύ ισχυρός πόλος έλξης για τα παιδιά. Τους προσφέρει εκτός από ψυχαγωγία, γνώσεις και πρότυπα, τα οποία επηρεάζουν τη ψυχοσυναισθηματική υπόσταση του κάθε παιδιού ανάλογα την ιδιοσυγκρασία του και το κοινωνικοπολιτικό του περιβάλλον.

Όπως υποστηρίζουν οι Lastrego και Testa (1991), η συγγραφέας-παιδαγωγός Πατρίτσια Γκρίνφιλντ στο βιβλίο της *Νους και media* αναφέρει πως η τηλεόραση και ο κινηματογράφος μπορούν να αποτελέσουν κατάλληλα κίνητρα για τα παιδιά ώστε να στραφούν με ενδιαφέρον στα βιβλία. Η εμπειρία έχει αποδείξει πως οι ταινίες έχουν κάνει δημοφιλή στα παιδιά κάποια βιβλία. Μερικά παιδιά που δεν έχουν θετικές επιδόσεις στο σχολείο και παρουσιάζουν μαθησιακές δυσκολίες, από τη στιγμή που εντυπωσιάζονται από κάποια ταινία, αρχίζουν το διάβασμα του αντίστοιχου βιβλίου. Επίσης, βιβλία που συνδέονται με τηλεοπτικά θεάματα ανήκουν και στην πρώτη προτίμηση των παιδιών όταν δανείζονται βιβλία από δανειστικές βιβλιοθήκες. Αυτά άλλωστε είναι και τα πιο φθαρμένα από την χρήση βιβλία, κάτι που επιβεβαιώνει την αξία της -ολοένα και πιο διαδεδομένης σήμερα- «αναγνωστικής χρήσης της οικιακής τηλεόρασης».

8.2. Η Βιβλιοθεραπεία ως Μέθοδος Διδασκαλίας.

Όπως επισημαίνει ο Olsen (1975), στο σχολείο και κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας η παρουσία εκπαιδευμένου προσωπικού που θα βοηθήσει στο να τεθούν συγκεκριμένοι στόχοι κατά την ανάγνωση των κειμένων είναι απαραίτητη. Στην περίπτωση του εξειδικευμένου προσωπικού κατά την εφαρμογή της βιβλιοθεραπείας αξίζει να σημειώσουμε τη διαφορά που υπάρχει μεταξύ του δασκάλου και του βιβλιοθεραπευτή.

Ο βιβλιοθεραπευτής ασχολείται με άτομα που έχουν έντονα κοινωνικά, συναισθηματικά και ψυχολογικά προβλήματα. Σε αντίθεση με

αυτόν ο δάσκαλος ασχολείται με παιδιά που αντιμετωπίζουν μικρότερες κοινωνικές και ψυχολογικές δυσκολίες. Για τα παιδιά κρίνεται απαραίτητη η βοήθεια του δασκάλου διότι χωρίς αυτήν ίσως στο μέλλον χρειαστούν τη βοήθεια του βιβλιοθεραπευτή. Επίσης η μέθοδος της βιβλιοθεραπείας μπορεί να αντικατοπτρίσει την πραγματικότητα στα μάτια του αναγνώστη-μαθητή και να τον βοηθήσει να δει τον εαυτό του όπως τον βλέπουν οι άλλοι. Τα συναισθήματα αποκτούν τώρα ένα πιο ρεαλιστικό περιεχόμενο και η αυτογνωσία αναπτύσσεται σταθερά.

Για την Παπαδοπούλου (2004) η εκπαίδευση δύναται να περάσει σε ένα νέο κεφάλαιο αν αποφασίσει να αξιοποιήσει τη βιβλιοθεραπεία ως μέθοδο διδασκαλίας. Τι σημαίνει αυτό πρακτικά;

Το λογοτεχνικό κείμενο επιλέγεται από τον εκπαιδευτικό με βάση τις ανάγκες που ο ίδιος αναγνωρίζει ότι υπάρχουν στην τάξη - ομάδα του. Κατά τη διάρκεια της διδακτικής ώρας η προτεραιότητα είναι η συναισθηματική ταύτιση του μαθητή με το κείμενο ώστε μέσα από την ανάγνωση να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του. Απελευθερωνόμαστε από την ερώτηση του «τι λέει το κείμενο» και εστιάζουμε στο νόημα που έχει για κάθε μαθητή ξεχωριστά.

Ο δάσκαλος επιλέγει μαζί με τον μαθητή το κείμενο ώστε να είναι κοντά στα ενδιαφέροντα του παιδιού. Η ανταγωνιστικότητα μέσα στην τάξη δίνει τη θέση της σε ομαδικούς στόχους που θα πετύχουν όλοι μαζί, μέσα από το διάλογο και τις δραστηριότητες που θα προκύψουν.

Στην ομάδα δεν υπάρχει αρχηγός και όλοι μαθαίνουν να συνεργάζονται, οπότε η βιβλιοθεραπεία έρχεται να διδάξει κοινωνικές δεξιότητες. Η λογοτεχνία γίνεται αφορμή για διάλογο αντί για παθητική ανάγνωση. Στο διάλογο το άτομο απελευθερώνεται και μπορεί να μιλήσει πιο εύκολα για τα συναισθήματά του. Η γλώσσα ενεργοποιεί τη δημιουργικότητα και την ωρίμανση και οι στόχοι της λογοτεχνίας δεν είναι μόνο γνωστικοί αλλά κυρίως κοινωνικοί και συναισθηματικοί.

Ο μαθητής επιδιώκει την αυτογνωσία και όχι απλά τη γνώση όπως συμβαίνει με την παραδοσιακή διδασκαλία και συνειδητοποιεί την αυτοεικόνα του. Το κείμενο μπορεί να γίνει ο καθρέφτης του αναγνώστη

και να ανασύρει από τη μνήμη του βιώματα και συναισθήματα που είχε αποθήσει. Επιπλέον, ο δάσκαλος ή διαμεσολαβητής αποφεύγει οποιοδήποτε σχόλιο προέρχεται από τα παιδιά σε σχέση με το κείμενο που διάβασαν ώστε να τους βοηθήσει να καταλάβουν ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Όπως αναφέρει η Χαλκίδου (2014) μετά από την ανάγνωση, αντί για το διάλογο, μπορούν να ακολουθήσουν επιλεκτικά κι άλλες δραστηριότητες, όπως το δημιουργικό γράψιμο, το ημερολόγιο, η ζωγραφική ή το ομαδικό παιχνίδι.

Στην περίπτωση που εφαρμοστεί η διαλογική συζήτηση, ο δάσκαλος θέτει έναν σπουδαίο συναισθηματικό στόχο: να συνειδητοποιήσει ο μαθητής πως οι αληθοφανείς ήρωες των μυθιστορημάτων είναι κοντά και στη δική του καθημερινότητα. Τα προβλήματα είναι κοινά και μπορεί να τα λύσει, όπως άλλωστε και ο ήρωας του βιβλίου. Τίποτα δεν είναι δύσκολο και ακατόρθωτο, αρκεί να έχει κανείς τόλμη και θάρρος και εμπιστοσύνη στον εαυτό του.

Σύμφωνα με τον Olsen (1975) ο δάσκαλος θα πράξει πολύ σοφά αν αποφασίσει να αξιοποιήσει σωστά τη βιβλιοθεραπεία ως μέθοδο διδασκαλίας. Σε αυτήν την περίπτωση ο Olsen υποστηρίζει πως το λογοτεχνικό κείμενο πρέπει να επιλέγεται από τον εκπαιδευτικό και τα παιδιά μαζί, με βάση τις ανάγκες που ο ίδιος αναγνωρίζει ότι υπάρχουν στην τάξη-ομάδα του.

Ο χωρισμός των ατόμων σε μικρές ομάδες είναι χρήσιμος όταν ο δάσκαλος γνωρίζει ότι κάποια παιδιά αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα. Αν υπάρχουν πολύ ιδιαίτερες και μεμονωμένες περιπτώσεις μαθητών που το πρόβλημά τους δε μοιάζει και κάποιο άλλο, τότε υπάρχει η δυνατότητα να εργαστεί ο δάσκαλος μαζί του ατομικά. Δραστηριότητες όπως παρουσιάσεις βιβλίων στα παιδιά, ομάδες ανάγνωσης, ανακοινώσεις για προγράμματα ανάγνωσης στην τηλεόραση και το ραδιόφωνο, ταινίες, σχολιασμός βιβλίων, σύντομα θεατρικά σκετσάκια μπορούν να αξιοποιηθούν στα πλαίσια της βιβλιοθεραπείας. Ο σκοπός παραμένει πάντα ο ίδιος, δηλαδή να βρεθεί το σωστό βιβλίο για το κάθε παιδί.

Ο Maxim (1985) υποστηρίζει ότι η βιβλιοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει κάθε παιδί που νιώθει πίεση, από όπου κι αν προέρχεται αυτή. Ωστόσο υπάρχουν ορισμένες απαραίτητες προϋποθέσεις που χρειάζεται να ικανοποιηθούν για να ωφεληθεί το παιδί. Το παιδί πρέπει να είναι έτοιμο για να συμμετάσχει σε συνεδρίες- δραστηριότητες βιβλιοθεραπείας. Τα αναγνώσματα πρέπει να προτείνονται και όχι να επιβάλλονται. Μετά από κάθε ανάγνωση πρέπει απαραίτητως να ακολουθούν δραστηριότητες για να γίνεται η αφομοίωση. Το να γνωρίζει ο δάσκαλος τον μαθητή του είναι πιο σημαντικό από το να ξέρει το ανάγνωσμα το οποίο πρέπει να επιλέγεται με βάση το επίπεδο του παιδιού.

Η ηθικολογία οφείλει να μένει έξω από τη βιβλιοθεραπεία, ο σκοπός είναι να εστιάσουμε στο πρόβλημα και όχι να κάνουμε κήρυγμα αναφορικά με αυτό. Το συγκεκριμένο σημείο πρέπει να προσεχθεί πολύ από τους δασκάλους.

Η βιβλιοθεραπευτική προσέγγιση του κειμένου πρέπει να είναι ρεαλιστική και οι ήρωες να είναι φυσιολογικοί, καθημερινοί και μοντέρνοι άνθρωποι με τους οποίους οι αναγνώστες θα μπορέσουν, αν το θελήσουν, να ταυτιστούν μαζί τους. Τα βιβλία πρέπει να είναι πολύ προσεχτικά επιλεγμένα τόσο για το περιεχόμενο όσο και για το στυλ τους. Η εικονογράφηση, η πλοκή, το χιούμορ είναι παράγοντες που πρέπει να έχει στο νου του ο δάσκαλος πριν κάνει την επιλογή του βιβλίου.

Η Παπαδοπούλου (2004) προσθέτει ένα ακόμη διαφορετικό στοιχείο της βιβλιοθεραπείας σε σχέση με τη συμβατική διδασκαλία. Πρόκειται για τη μαιευτική μέθοδο του δασκάλου ως προς τις ερωτήσεις που κάνει. Ο στόχος του δασκάλου είναι να καταλάβει το παιδί ότι η πολυπλοκότητα του κόσμου συνδέεται με την πολυπλοκότητα του εαυτού του. Οι έννοιες της ειρήνης, της ισότητας, της αγάπης προσδιορίζονται και γίνονται κατανοητές μέσα από τα κοινωνικά προβλήματα του αποκλεισμού των μεταναστών, για παράδειγμα της προκατάληψης και του ρατσισμού. Από θεωρητικές έννοιες προσεγγίζονται ως εμπειρίες και βιώματα.

Ο διαμεσολαβητής οφείλει να ξεφύγει από τις έτοιμες ερωτήσεις του κειμένου και να κάνει δικές του, τέτοιες που θα οδηγήσει τα παιδιά στη

βαθιά συνειδητοποίηση του εαυτού τους. Δεν εξασκείται πίεση στον μαθητή να απαντήσει. Απαραίτητη προϋπόθεση για να λειτουργήσει η βιβλιοθεραπεία προς όφελος του μαθητή είναι το αληθινό και τίμιο ενδιαφέρον του δασκάλου για τους μαθητές του. Χωρίς αυτό η βιβλιοθεραπεία είναι απλά μία ακόμη μέθοδος. Ο εμπυχωτικός της ρόλος έγκειται στον ανθρώπινο και τρυφερό της χαρακτήρα που βρίσκεται μακριά από κάθε αυθεντία και διάθεση επιβολής.

Ο δάσκαλος είναι εκεί για να προσφέρει τον εαυτό του και να διανοίξει διόδους επικοινωνίας με τους μαθητές για να φτάσουν στην αυτογνωσία τους. Ένας δάσκαλος που ξέρει να ακούει μπορεί να κάνει τη διαφορά με τους μαθητές του να πετύχει όλους τους στόχους που θέτει με τους μαθητές του αξιοποιώντας και τη μέθοδο της βιβλιοθεραπείας.

Από την πλευρά του μαθητή, η συναισθηματική φόρτιση που νιώθει είναι πιθανόν να μειωθεί από τη στιγμή που αποφασίζει να διαβάσει ένα βιβλίο. Συνήθως, όταν ένας άνθρωπος καλείται να αντιμετωπίσει μία δύσκολη κατάσταση νιώθει πίεση, αγωνία και η ηρεμία συνολικά τραυματίζεται. Εδώ το βιβλίο μπορεί να τον βοηθήσει να εκφράσει όσα νιώθει μέσα από εκείνα που διαβάζει για κάποιον άλλο.

Αν για παράδειγμα ένας μαθητής δυσκολεύεται να κάνει νέους φίλους, αυτό ενδεχομένως του προκαλεί αυτολύπηση, θυμό για τους άλλους που τον απορρίπτουν και προσπαθεί να μην το δείχνει. Διαβάζοντας για κάποιο ανάλογο συμβάν σε ένα άλλο σχολείο με ήρωα ίσως ένα συνομήλικό του, τότε μέσα από τις σελίδες και όσα διαβάζει εκφράζεται και ο ίδιος, διότι διαβάζει όσα δεν τολμάει να πει σε κανέναν. Επικοινωνεί με τον εαυτό του μέσα από την ιστορία, αληθινή ή όχι, ενός άλλου κι αυτό τον αποσυμπιέζει. Ανακουφίζεται μέσα από την ταύτισή του με τον ήρωα και τα συναισθήματά του όχι απλά δεν τα αγνοεί αλλά τα συναντά μέσα στις γραμμές του βιβλίου. Η κίνηση αυτή είναι λυτρωτική, διότι απελευθερώνει προσωπικά προβλήματα του αναγνώστη και είναι πιθανό να τον προετοιμάσουν να δεχτεί πιο θετικά την κατάστασή του.

Το βιβλίο από μία γενική ιστορία γίνεται προσωπική. Φτάνουμε στην επικοινωνιακή μάθηση, όπου η διδασκαλία έρχεται σε δεύτερη μοίρα

και τα πρωτεία παίρνει η αναζήτηση του προσωπικού νοήματος. Σύμφωνα με αυτή την άποψη η θεωρία του Νεύτωνα δε θα έχει καμία αξία αν ο μαθητής δε βρει εφαρμογή αυτού του νόμου στην προσωπική του ζωή. Μέσω της βιβλιοθεραπείας και της επικοινωνιακής μάθησης το άτομο ανακουφίζεται από το βάρος που κουβαλά και διδάσκεται από το ανάγνωσμα καθώς η συναισθηματική φόρτιση ελαττώνεται. Ο αναγνώστης φτάνει στη δημιουργική μάθηση όπου πλέον μπορεί να αξιοποιήσει αυτό που διαβάζει προς όφελος της δικής του ζωής.

Σύμφωνα με τον Forgan (2002) ξαφνικές λύσεις και αναπάντεχες στιγμές ανακούφισης μπορεί να προσφέρει η βιβλιοθεραπεία. Πώς μπορεί όμως να συμβεί αυτό; Όταν το άτομο βρίσκεται μπροστά σε μία δυσκολία χρειάζεται να βρει την κατάλληλη λύση για να απεγκλωβιστεί. Μέσα από τη λογοτεχνία και την ταύτισή του με τον ήρωα συνειδητοποιεί ότι και κάποιος άλλος αντιμετώπισε κάτι παρόμοιο και ίσως με τρόπο που ο αναγνώστης δεν είχε σκεφτεί ή φοβήθηκε να εφαρμόσει. Ο διάλογος που θα ακολουθήσει την ανάγνωση θα βοηθήσει τον μαθητή να καταλάβει καλύτερα τον ήρωα και μέσα από τις απόψεις των συμμαθητών του ή των μελών της ομάδας -αν η ανάγνωση δε γίνει σε σχολική τάξη- να ειπωθούν δημιουργικές, εναλλακτικές λύσεις.

Η ανάγνωση και ο επικείμενος διάλογος μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να σκέφτονται και να βρίσκουν οι ίδιοι λύσεις για τα προβλήματά τους. Ακολουθώντας τα μονοπάτια της ανάγνωσης εντοπίζουν το πρόβλημα, βρίσκουν πιθανές λύσεις, αναφέρουν πιθανά εμπόδια στις λύσεις που βρήκαν, επανεξετάζουν τις λύσεις, τις δοκιμάζουν και τέλος αξιολογούν το αποτέλεσμα (I Solve Strategy).

Ο Forgan επίσης παρατηρεί πως όταν οι μαθητές είναι σε θέση να βρίσκουν οι ίδιοι λύσεις στα προβλήματά τους, τείνουν να έχουν περισσότερο αυτοέλεγχο και να διατηρούν πιο θετικό κλίμα στην τάξη. Το ομαδικό πνεύμα και η συνεργατικότητα καλλιεργούνται. Όταν η ομάδα καλείται να λύσει ένα υπαρκτό κοινωνικό πρόβλημα με αφορμή κάποιο ανάγνωσμα οξύνονται οι κοινωνικές δεξιότητες της ομάδας και η μάθηση συντελείται έμμεσα.

8.2.1. Παράδειγμα Εφαρμογής της Βιβλιοθεραπείας στην Τάξη.

Σχετικά με το ζήτημα του θανάτου που είναι ίσως από τα πιο επώδυνα προβλήματα στη ζωή ενός παιδιού θα μπορούσαμε να αξιοποιήσουμε τη Βιβλιοθεραπεία ακολουθώντας τα εξής βήματα.

Όπως αναφέρουν οι Πατέρα και Τσιλιμένη (2012) στην αρχή επιλέγουμε μία ιστορία όπως είναι το «Δέντρο από αγάπη», όπου παρουσιάζεται ο θάνατος ως μέρος του κύκλου της ζωής. Στην ιστορία ο μικρός Στέφανος ξαναφυτεύει με τη βοήθεια του παππού του ένα κομμένο δέντρο. Χρόνια αργότερα θα καταλάβει ότι το δέντρο είχε ριζώσει και θα θυμηθεί τον παππού του που είχε πια πεθάνει όμως θα νιώσει ότι η δύναμη της αγάπης τους νίκησε το θάνατο.

- Ο σκοπός της βιβλιοθεραπείας θα είναι να κατανοήσουν ότι ο θάνατος είναι μέρος της ζωής.

- Πριν την ανάγνωση του βιβλίου τα παιδιά θα παρατηρήσουν το εξώφυλλο και το οπισθόφυλλο του βιβλίου και θα κάνουν υποθέσεις για το πώς θα εξελιχθεί η ιστορία που θα διαβάσουν. Επίσης, μπορεί να προκύψουν ερωτήσεις όπως «από ποια μέρη αποτελείται το δέντρο;», «πού βρίσκουμε πολλά δέντρα μαζί;».

- Μετά την ανάγνωση της ιστορίας γίνονται ερωτήσεις κατανόησης του κειμένου: «τι ήθελε να κάνει ο Στέφανος με το κομμένο δέντρο;», «πού μπλέχτηκε ο χαρταετός του Στέφανου;»

- Ακολουθούν οι ερωτήσεις εμπέδωσης: «αν ήσουν εσύ ο Στέφανος και έβρισκες το δέντρο, τί θα έκανες;», «τι σας συγκίνησε περισσότερο από την ιστορία;»

- Σημαντικότες είναι οι δραστηριότητες επέκτασης όπως η αναδιήγηση της ιστορίας, η σύνθεση μια επιστολής ή ακόμη και το κουκλοθέατρο.

Ακολουθώντας τα παραπάνω βήματα είναι πολύ πιθανό οι μαθητές να νιώσουν αρκετά πιο εξοικειωμένοι με την έννοια του θανάτου και να τον φοβούνται λιγότερο πλέον.

8.3. Βιβλιοθεραπεία και Σχολικός Εκφοβισμός.

Η βιβλιοθεραπεία μπορεί να ελαττώσει το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού (bullying) μέσα από την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης (empathy) στο παιδί. Το bullying εξασκείται με τη μορφή επαναλαμβανόμενης σωματικής και προφορικής βίας και εξαπλώνεται χρόνο με το χρόνο.

Σύμφωνα με την Batavia (2012) πολλά περιστατικά σχολικού εκφοβισμού δεν αναφέρονται από τα θύματα γεγονός που δίνει στο πρόβλημα ακόμη μεγαλύτερες διαστάσεις. Δε θα πρέπει να αγνοήσουμε το γεγονός ότι μόνο το 20% των μαθητών που γίνεται μάρτυρας περιστατικού bullying στο σχολείο του αποφασίζει να κάνει κάτι για να το σταματήσει. Όταν μόνο ένας περιορισμένος αριθμός μαθητών βρίσκει τη δύναμη να αντιδράσει σε μία μορφή βίας στο σχολείο αυτό σημαίνει ότι υπάρχει κάτι που αποθαρρύνει το παιδί από το να λάβει δράση ακόμη κι αν το ήθελε.

Υπάρχει ένα συναισθηματικό εμπόδιο ή η αδυναμία να νιώσει ένα παιδί το τί βιώνει ένας συνομήλικός του. Αυτό με τη σειρά του οδηγεί στην παθητικοποίηση του μάρτυρα ο οποίος βλέπει, επηρεάζεται, καταλαβαίνει αλλά δεν κάνει το προφανές που είναι το να βοηθήσει - αντιθέτως αδιαφορεί ή το σκέφτεται μόνος του και το κρατάει μέσα του. Είναι πιθανόν να διατηρήσει αυτή τη στάση της σιωπής και στο μέλλον όταν θα βρεθεί σε ανάλογες καταστάσεις ως ενήλικας και πολίτης.

Όπως υποστηρίζει η Batavia (2012) ο ειδικός δάσκαλος ή θεραπευτής συνειδητοποιώντας αυτή την ανάγκη μπορεί να βοηθήσει να βελτιωθεί η συμπεριφορά τόσο του άμεσου θύματος του bullying όσο και του αυτόπτη μάρτυρα. Επίσης ο θύτης του σχολικού εκφοβισμού χρειάζεται υποστήριξη διότι οι στατιστικές αναφέρουν ότι οι θύτες είναι πιθανόν να υιοθετήσουν παραβατική συμπεριφορά και στο μέλλον, πριν ακόμη συμπληρώσουν τα 24 χρόνια τους.

Πώς θα μπορούσε να βοηθήσει η βιβλιοθεραπεία τους μαθητές που με οποιονδήποτε τρόπο εμπλέκονται στο φαινόμενο του bullying; Η Batavia (2012) είναι πεπεισμένη πως η βιβλιοθεραπεία συμβάλλει στην καλύτερη

κατανόηση των συναισθημάτων του ίδιου του ατόμου και των δυσκολιών που αντιμετωπίζει.

Για τον Salovey (1997) οι μαθητές μαθαίνουν μέσα από την ανάγνωση να είναι πιο διαλλακτικοί απέναντι στη διαφορετικότητα και την αποδοχή των άλλων. Επίσης, η λογοτεχνία μπορεί να φανερώσει την έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων και να δώσει την ευκαιρία στον δάσκαλο να εργαστεί με τους μαθητές του μέσω της βιβλιοθεραπείας πάνω σε αυτά.

Επίσης ο Salovey πιστεύει ότι η λογοτεχνία ενισχύει την ικανότητα της ενσυναίσθησης στον αναγνώστη και ότι η βιβλιοθεραπεία ενισχύει την αυτοεκτίμηση και τη σχολική επίδοση. Επίσης, οι αρνητικές συμπεριφορές περιορίζονται και αντικαθίστανται με πιο φιλικές απέναντι στους άλλους καθώς και προς τον ίδιο τον αναγνώστη.

Στο σημείο αυτό οι Παπαδοπούλου και Μπαρμπαρούσης (2008) προσθέτουν πως η βιβλιοθεραπεία μέσω της διαμαθησιακής αλληλεπίδρασης ενισχύει την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Οι μαθητές μέσω της ανάγνωσης και της διαλογικής συζήτησης γνωρίζουν τον εαυτό τους και τον πολυπολιτισμικό κόσμο που τους περιβάλλει.

Μέσα από την ανάγνωση ενός κειμένου όπου κάποιος μαθητής είναι θύμα bullying, δίνεται η δυνατότητα στον αναγνώστη να μάθει για το πώς νιώθει το θύμα του περιστατικού, να μπει στη θέση του και να ενεργοποιήσει την ενσυναίσθησή του. Το ανάλογο θα συμβεί και με τον μαθητή – θύτη, ο οποίος θα διαβάσει για το πώς ένιωθε κάποιος άλλος που ήταν στη θέση του ως θύτης και θα μπορέσει ενδεχομένως να καταλάβει καλύτερα τα δικά του συναισθήματα.

Ο Salovey (1997) θεωρεί πως η ανάγκη να καλλιεργηθεί στους μαθητές η ενσυναίσθηση μέσω της βιβλιοθεραπείας είναι πολύ σημαντική. Η ενσυναίσθηση μπορεί να βοηθήσει συνολικά το άτομο στην μελλοντική του εξέλιξη. Είναι απαραίτητη για να νιώθει το άτομο το αίσθημα δικαίου, το αίσθημα ευθύνης απέναντι στους άλλους και την επιθυμία να βοηθά το συνάνθρωπό του. Απεναντίας παρατηρείται η απουσία της ενσυναίσθησης στα άτομα – θύτες διότι πιστεύουν ότι το θύμα δεν έχει κάποια αξία φταίει

το ίδιο για την κακή συμπεριφορά του θύτη και υπερβάλλει ως προς αυτά που ισχυρίζεται ότι του συμβαίνουν. Η ενσυναίσθηση φέρνει στο φως την πιο τρυφερή και ανθρώπινη πλευρά του ατόμου.

8.4. Βιβλιοθεραπεία και Αποδοχή της Διαφορετικότητας.

Σύμφωνα με τον Hakemulder (2001) η βιβλιοθεραπεία μπορεί να οδηγήσει το άτομο να αναπτύξει την ενσυναίσθηση και να κατανοήσει καλύτερα τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα στο ίδιο και σε άτομα από ποικίλα εθνικά και κοινωνικά περιβάλλοντα. Η λογοτεχνία μέσα από τις περιγραφές και τα σύμβολα που περιέχει φέρνει τον αναγνώστη κοντά στην πραγματικότητα που βιώνει ο ήρωας.

Όταν ένα άτομο που ζει στο δυτικό κόσμο διαβάζει για τις εμπειρίες ενός Αφρικανού να διασχίσει τη Μεσόγειο για να φτάσει στην Ευρώπη δεν συναντάται μόνο με τα στοιχεία του Αφρικανικού πολιτισμού. Ταυτόχρονα βλέπει την εικόνα του δικού του πολιτισμού μέσα από τα μάτια ενός Αφρικανού. Μπαίνει στη θέση του και βλέπει το πώς φαίνεται ο ίδιος σε κάποιον που παλεύει να αποκτήσει εκείνα που ο πρώτος τα θεωρεί αυτονόητα. Το «να μπαίνω στη θέση του άλλου και να ανιχνεύω τα συναισθήματά του» είναι μία δεξιότητα που ονομάζουμε *ενσυναίσθηση*, δηλαδή το να νιώθω μαζί με το άλλο πρόσωπο και όχι να συλλέγω μόνο πληροφορίες για την κατάστασή του.

Η βιβλιοθεραπεία μας οδηγεί στη βαθύτερη κατανόηση του άλλου, εδώ του ξένου, και στη γνωριμία μας με έναν διαφορετικό πολιτισμό. Στον ίδιο χρόνο όμως υπογραμμίζονται και οι κοινές ανάγκες που υπάρχουν σε όλα τα άτομα, όπως εκείνες της τροφής, της στέγης, της αγάπης και της ασφάλειας. Για να καταλάβουμε τον άλλο πρέπει να γίνουμε μέρος της ζωής του έστω και μέσα από ένα κείμενο. Μόνο τότε μπορούμε να νιώσουμε μαζί του.

Σε ένα άλλο σημείο, ο Hakemulder (2001) εκφράζει την άποψη πως στην Ευρώπη, αν και επιδιώκεται η σταδιακή διαμόρφωση ενός πολιτισμού που θα αποδέχεται το διαφορετικό, εν τούτοις συχνά αυτή η ένωση των λαών ακυρώνεται από τα εθνικιστικά κινήματα που προκύπτουν κατά

καιρούς. Εδώ η λογοτεχνία μπορεί να συμβάλλει καθοριστικά. Η δημοσίευση των έργων μεταναστών συγγραφέων και η αξιοποίησή τους στα πλαίσια της βιβλιοθεραπείας μπορούν να φέρουν θετικά αποτελέσματα προς την κατεύθυνση της αποδοχής του άλλου.

Τα πειράματα που έχουν γίνει με σκοπό να βοηθήσουν τα παιδιά αλλά και μεγαλύτερους αναγνώστες να αποδεχτούν αλλοεθνείς μέσα από τη βιβλιοθεραπεία είχαν θετικά αποτελέσματα. Ένα από τα πειράματα είναι και αυτό που ακολουθεί. Το πείραμα προσπάθησε να ερευνησει αν οι απόψεις των λευκών μαθητών για τους Αφρικανούς μαθητές θα μπορούσε να επηρεαστεί και να αλλάξει προς το θετικότερο. Άραγε οι απόψεις τους θα παρέμεναν οι ίδιες μετά από μερικές βδομάδες; Συμμετείχαν εξήντα-πέντε λευκοί μαθητές ηλικίας επτά ετών οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα δόθηκε ένα βιβλίο το οποίο είχε υποστεί αλλαγές. Δηλαδή οι εικόνες του βιβλίου είχαν αντικατασταθεί με πρόσωπα τα οποία ανήκαν σε μαύρους μαθητές. Επίσης, τα ονόματα των μαθητών είχαν αντικατασταθεί με άλλα για να ταιριάζουν με τις εικόνες. Για τέσσερις μήνες και οι δύο τύποι βιβλίων διαβάζονταν στην τάξη.

Στα βιβλία εμπεριέχονταν και ορισμένα τεστ. Το ένα είχε τον τίτλο «Show Me Test» το οποίο αποτελούνταν από δώδεκα πορτραίτα: τρία λευκά αγόρια και τρία μαύρα, τρία λευκά κορίτσια και τρία μαύρα. Ο δάσκαλος έδειχνε τις ανά ζεύγη τις φωτογραφίες στα παιδιά και ρωτούσε «Παρακαλώ δείξτε μου ποιος από τους δύο που βλέπετε στις φωτογραφίες θα θέλατε να καθίσει δίπλα σας στο σχολείο;». Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι η ομάδα των παιδιών που χρησιμοποίησε το βιβλίο με τις εικόνες των μαύρων παιδιών και τα Αφρικανικά τους ονόματα είχε αποκτήσει διαφορετικές αντιλήψεις για τα μαύρα παιδιά. Αυτό έγινε πλήρως σαφές όταν συνέκριναν τις απόψεις των παιδιών πριν και μετά το πείραμα. Η απόσταση που ένιωθαν αυτά τα παιδιά να τα χωρίζει από τους μαύρους συμμαθητές τους είχε μειωθεί σε σύγκριση με την ομάδα που χρησιμοποίησε το βιβλίο χωρίς καμία αλλοίωση στις φωτογραφίες και τα ονόματα. Στους συγκεκριμένους μαθητές δεν παρατηρήθηκε καμία ιδιαίτερη μεταβολή στην κοινωνική απόσταση που ένιωθαν με τα μαύρα παιδάκια λόγω διαφορετικού χρώματος. Άρα η Βιβλιοθεραπεία επέφερε ένα

θετικό αποτέλεσμα στο πώς η πρώτη ομάδα βλέπει τον κόσμο και ιδιαιτέρως τον «διαφορετικό» συμμαθητή στην τάξη.

◇ ◇ ◇

9 ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΑ

ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

9.1. Η Βιβλιοθεραπεία και οι Βιωματικές Ασκήσεις –

Δραστηριότητες στην Ομάδα.

Σύμφωνα με τις Αρχοντάκη και Φιλίππου (2003) κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης, μέσα στα πλαίσια της ομάδας, τα μέλη έχουν την ευκαιρία να γνωριστούν μεταξύ τους, να δοκιμάσουν νέες εμπειρίες, να πειραματιστούν και να νιώσουν αποδοχή και ενδιαφέρον. Καλούνται να αφήσουν πίσω τους το άγχος της καθημερινής πραγματικότητας και να πάρουν μέρος σε ενδιαφέρουσες βιωματικές εμπειρίες.

Ο εμπυχωτής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες και τους διευκολύνει στην ενσωμάτωσή τους. Τους βοηθά να χαλαρώσουν, να εξοικειωθούν μεταξύ τους, να νιώσουν ελεύθεροι να συζητήσουν για προσωπικά τους θέματα.

Ακόμη τους ωθεί να διερευνήσουν τους στόχους και τις ανάγκες τους και να εκφράσουν χωρίς δεύτερη σκέψη τα θετικά ή και αρνητικά τους συναισθήματα.

Σε όλη τη διάρκεια της συνάντησης, ο εμπυχωτής είναι ενεργητικά παρών με την αυθεντικότητά του και με το ειλικρινές ενδιαφέρον του για όλους τους συμμετέχοντες. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι ότι προτείνει και πραγματοποιεί *ειδικές βιωματικές ασκήσεις*, οι οποίες πάντα έχουν σχέση με τα θέματα που απασχολούν τα μέλη της ομάδας.

Οι ασκήσεις αυτές βοηθούν τους συμμετέχοντες:

- να εστιάσουν στον εαυτό τους και στις δικές τους ανάγκες.
- να έρθουν σε επαφή με το περιβάλλον της συνάντησης.

- να χρησιμοποιήσουν το σώμα τους.
- να διερευνήσουν τα βαθιά συναισθήματά τους.
- να αναπτύξουν θετικές σχέσεις με τους άλλους.
- να εξωτερικεύσουν τις κρυφές τους επιθυμίες.
- να μιλήσουν για τα ευαίσθητα θέματα που τους απασχολούν.

Κάθε συνάντηση της ομάδας αποτελεί μία ολοκληρωμένη και οργανωμένη ενότητα, με τρία δομικά μέρη: την *εισαγωγή*, την *ανάπτυξη* και το *κλείσιμο*. Ο εμπνηχωτής ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεται η ομάδα, και ανάλογα πάντοτε με τα θέματα που θέτονται προς συζήτηση, επιλέγει τις κατάλληλες βιωματικές ασκήσεις. Είναι πολύ σημαντικό αυτές οι ασκήσεις να προωθούν τη συγκινησιακή επικοινωνία και να οδηγούν στην πραγματοποίηση των στόχων του εμπνηχωτή και της ομάδας.

Βιωματικές ασκήσεις/δραστηριότητες μπορείτε να βρείτε στο παράρτημα της εργασίας.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ολοκληρώνοντας αυτήν την εργασία, έχοντας κάνει μια ανάλυση και μια ανασκόπηση του θέματος, θα θέλαμε να παραμείνουμε στη συμβουλευτική αξία του αφηγήματος.

Στις μέρες μας το αφήγημα έχει πάψει να προσελκύει τα παιδιά και έχει υποτιμηθεί η αξία του από τους ενήλικες. Σε μια εποχή τεχνολογικής έκρηξης, η εικόνα έχει αντικαταστήσει την αφήγηση και έχει παραμερίσει το βιβλίο. Ως άμεση συνέπεια επέρχεται ο περιορισμός της φαντασίας, η συρρίκνωση του πνευματικού ορίζοντα και η τυποποίηση του ψυχικού κόσμου.

Αντίδοτο στο τεχνολογικό παραλήρημα και μέτρο τήρησης μιας ισορροπίας πνεύματος και ψυχής αποτελεί η αφήγηση. Το αφήγημα δεν είναι μόνο μια απλή ιστορία που μαγεύει και γοητεύει, αλλά εκφράζει αλήθειες με ένα συμβολικό και αλληγορικό τρόπο, κυρίως το παραμύθι.

Λειτουργεί σε ένα φανταστικό και ασυνείδητο επίπεδο, βοηθώντας το άτομο να κατανοήσει τον εαυτό του και τον κόσμο που το περιβάλλει, να έρθει αντιμέτωπο με διάφορες καταστάσεις και με ένα αβίαστο τρόπο να κατανοήσει μεγάλες αλήθειες για τη ζωή που μπορεί και να πληγώνουν.

Παράλληλα η αφήγηση σε συνδυασμό με την ανάγνωση λειτουργεί λυτρωτικά για το άτομο, στην περίπτωση που αντιμετωπίζει προβλήματα που επιδέχονται ψυχοθεραπευτική παρέμβαση. Προσωπική επιμόρφωση σχετικά με διαταραχές που το άτομο αντιπαλεύει, κάνει πιο ενεργή τη συμμετοχή του στην προτεινόμενη θεραπεία.

Ταυτόχρονα το άτομο κατανοεί σε βάθος τη δύσκολη κατάσταση στην οποία βρίσκεται και επιδιώκει θαρραλέα το δρόμο της αυτοβοήθειας. Καθώς αυξάνεται το δικό του μερίδιο υπευθυνότητας ως προς την ανάρρωση του, μπαίνει ετοιμοπόλεμος στον αγώνα, παίρνοντας κουράγιο από περιπτώσεις συνανθρώπων του που κατάφεραν να διαχειριστούν με επιτυχία αντίστοιχα προβλήματα.

Μέσω της αφήγησης η ανθρώπινη ψυχή γαληνεύει. Η αυτοαντίληψη αναπτύσσεται, η κατανόηση των κινήτρων της ανθρώπινης συμπεριφοράς αυξάνεται, η συναισθηματική πίεση ατονεί, η αυτό-αποδοχή καλλιεργείται και τονώνεται βαθιά. Πλευρές της ανθρώπινης προσωπικότητας που ήταν αδρανείς, ξαναζωντανεύουν μέσα από τον ασφαλή κόσμο ενός βιβλίου.

Η συγκίνηση και η ταύτιση με τα όσα συμβαίνουν σε αυτό τον κόσμο, μαθαίνουν στον άνθρωπο να διαχειρίζεται τις απογοητεύσεις και τα αρνητικά του αισθήματα. Βρίσκει την ευκαιρία να βιώσει καινούργιες εμπειρίες, να νιώσει ενθουσιασμό και κυρίως, να ξεδιπλώσει τις ποικίλες πτυχές του δικού του τρόπου ύπαρξης.

Η ανάπτυξη της φαντασίας, τα νοερά ταξίδια σε έναν κόσμο ελεύθερο από χρονικούς και κοινωνικούς περιορισμούς και η μύηση στον κόσμο των συναισθημάτων, αποτελεί την καλύτερη εγγύηση για το μέλλον Ένα μέλλον με ανθρώπους που θα έχουν την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη, που θα τους καταστήσει ικανούς να αποκτήσουν μια ειλικρινή σχέση με τον εαυτό τους και τους συνανθρώπους τους.

Έργο της συμβουλευτικής είναι να οσμιστεί τις μύχιες ανάγκες της ψυχής και να ξεδιπλώσει το νήμα της παιδικότητας που έμπλεξε στα γρανάζια του χρόνου. Αναζητώντας ήπιες και ανώδυνες τεχνικές μπορεί να ελιχθεί στο γνωστό και ασφαλή κόσμο της αφήγησης, διευρύνοντας τους δρόμους της ψυχής.

Η συμβουλευτική αξία της αφήγησης είναι αναμφισβήτητη, η πορεία της και η παράδοση της μακρόχρονη, η απήχηση και η επιρροή της μεγάλη.

Μέλημα μας ας γίνει η δημιουργική αξιοποίηση της στοχεύοντας στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας και της ψυχοσύνθεσης του ατόμου.

Παραφράζοντας πλημμελώς το τέλος των παραμυθιών ας ευχηθούμε να ζήσουμε εμείς καλά κι αυτοί καλύτερα...

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ:

Ελλήνων Συγγραφέων

- Αναγνωστόπουλος, Β. (1987). *Θέματα παιδικής λογοτεχνίας Α', Ανιχνεύσεις*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Ανδρουτσοπούλου, Α. (1994). Παιδί, οικογένεια και βιβλιοθεραπεία. *Διαδρομές*, 35, 188-194.
- Αρχοντάκη, Ζ. & Φιλίππου, Δ. (2003), *205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Αυδίκος, Ε. (1997). *Το λαϊκό παραμύθι*. Αθήνα: Οδυσσέας.
- Γαλάνης, Γ. (1999). *Εισαγωγή στην ψυχολογία της καθημερινής διαπροσωπικής επικοινωνίας*, Αθήνα: Παπαζήση.
- Γαλανός, Γ. (1976). *Το Άγχος στο σημερινό κόσμο*. Αθήνα: Μπουκουμάνη.
- Δημητράκος, Δ. (2000). *Μέγα Λεξικόν όλης της Ελληνικής Γλώσσας. Τόμος Α'*. Αθήνα: Πρόοδος ΑΕΕΕ.
- Κακριδής, Ι. (1986). *Ελληνική μυθολογία: Εισαγωγή στο μύθο*. Αθήνα: Εκδοτική Αθηνών.
- Κάντας, Α. & Χαντζή, Α. (1991). *Ψυχολογία της εργασίας. Θεωρίες επαγγελματικής ανάπτυξης. Στοιχεία Συμβουλευτικής*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Καπλάνογλου, Μ. (2002). *Παραμύθι και αφήγηση στην Ελλάδα, μια παλιά τέχνη σε μια νέα εποχή. Το παράδειγμα των αφηγητών από τα νησιά του Αιγαίου και από τις προσφυγικές κοινότητες των Μικρασιατών Ελλήνων*. Αθήνα: Πατάκη.
- Κυριακίδης, Σ. (1965). *Ελληνική Λαογραφία. Μέρος Α': Μνημεία του λόγου*. Αθήνα: Ακαδημία Αθηνών.
- Μπακιρτζής, Κ. Ν. (2006). *Επικοινωνία και αγωγή*. Αθήνα: Gutenberg.

- Ναυρίδης, Κλ. (1994). *Κλινική κοινωνική ψυχολογία*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Ντόνιας, Σ. (1994). *Διαδικασίες της διάγνωσης και του θεραπευτικού σχεδιασμού στην Ψυχιατρική*. Θεσσαλονίκη: Δωδώνη.
- Παπαδοπούλου, Σ. (2004). *Η συναισθηματική γλώσσα. Βιβλία που μιλούν σε μαθητές που σιωπούν*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Παπαδοπούλου, Σ. & Μπαρμπαρούσης, Χ. (2008). *Καινοτόμες διαθεματικές προσεγγίσεις Γλώσσας και Κοινωνιολογίας: Ένα παράδειγμα εφαρμογής της βιβλιοθεραπευτικής μεθόδου στη θεματική ενότητα «Πρόσφυγες – Μετανάστες»*. Επιστημονική Επετηρίδα Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης, 21, 91-110.
- Πατέρα, Α. & Τσιλιμένη, Τ. (2012). *Φιλαναγνωσία και κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού*. Αθήνα: Επίκεντρο.
- Ριτσάτου, Κ. (2012). Το παραμύθι στην εμπύχωση των ομάδων. *Σχολή Καλών Τεχνών – Τμήμα Θεάτρου. Α.Π.Θ.*
- Στάικος, Κ. (2002). *Η ιστορία της βιβλιοθήκης στον δυτικό πολιτισμό*. Αθήνα: Κότινος Α.Ε.
- Τσανανάς, Γ. & Μπάρλος, Α. (2011). *Θρησκευτικά Β' Γυμνασίου. Καινή Διαθήκη. Ο Ιησούς και το έργο του*, Αθήνα: Ο.Ε.Δ.Β.
- Φιλίππου, Δ. & Καραντάνα, Π. (2010). *Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Χατζητάκη – Καψωμένου, Χ. (2002). *Το νεοελληνικό λαϊκό παραμύθι*. Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών. Ίδρυμα Μανόλη Τριανταφυλλίδη. Θεσσαλονίκη: Α.Π.Θ.

Ξένων Συγγραφέων

- Amundson, N., Harris-Bowlsbey, J., & Niles, S. (2009). *Βασικές αρχές επαγγελματικής Συμβουλευτικής. Διαδικασίες και τεχνικές*, Αθήνα: Ε.Κ.Ε.Π.
- Bettelheim, B. (1995). *Η γοητεία των παραμυθιών*. Αθήνα: Γλάρος.

- Cleghorn, P. (1998). *Τα μυστικά της αυτοεκτίμησης. Μία νέα προσέγγιση για όλους*, Αθήνα: Καστανιώτη.
- Cooper, J. C. (1998). *Ο θαυμαστός κόσμος των παραμυθιών*. Αθήνα: Θυμάρι.
- Fairburn, C. (1999). *Βουλιμία – Ξανακερδίστε τον έλεγχο*. (Σειρά Βιβλιοθεραπεία). Αθήνα: Πατάκη.
- Fontana, D. (1995). *Άγχος και η αντιμετώπισή του*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Gersie, A. (2002). *Και η ζωή συνεχίζεται*. Αθήνα: Κέρδος.
- Hert, M., Thys, E., Magiels, G., & Wyckaert, S. (2006). *Όλα ή Τίποτα. (Οδηγός αυτοβοήθειας για άτομα με διπολική διαταραχή)*. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (Ε.Π.Ι.Ψ.Υ.).
- Hope, D., Heimberg, R., Juster, H., & Turk, C. (2009). *Αντιμετώπισε το κοινωνικό άγχος – Μία γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση*. (Εγχειρίδιο Αυτοβοήθειας). Αθήνα: Πατάκη.
- Jean, G. (1996). *Η δύναμη των παραμυθιών*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Lastrego, C. & Testa, F. (1991). *Από την τηλεόραση στο βιβλίο*. Αθήνα: Διάγραμμα.
- McLeod, J. (2005). *Εισαγωγή στη Συμβουλευτική*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Marcoli, A. (2001). *Ο θυμός των παιδιών*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Moritz, A. (2013). *Το πλήρες βιβλίο της εναλλακτικής ιατρικής. Τόμος II*, Αθήνα: Διόπτρα.
- Nathan R. & Hill L. (2006). *Επαγγελματική Συμβουλευτική. Η συμβουλευτική προσέγγιση της επαγγελματικής επιλογής και σταδιοδρομίας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- O' Leary, E. (1995). *Η θεραπεία Gestalt*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Payne, K. & Ross, L. (2009). *Γονείς Απλά!* Αθήνα: Καλειδοσκόπιο.

- Propp, V. (1991). *Μορφολογία του παραμυθιού*. Αθήνα: Καρδαμίτσα.
- Rusk, T. & Read, R. (1998). *Θέλω να αλλάξω αλλά δεν ξέρω πώς*. Αθήνα: Διόπτρα.
- Vygotsky, L. (1993). *Σκέψη και γλώσσα*. Αθήνα: Γνώση.
- Vygotsky, L. (1997). *Νους και κοινωνία*. Αθήνα: Gutenberg.
- Young, J. & Klosko, J. (1996). *Ανακαλύπτοντας ξανά τη ζωή σας*. Αθήνα: Πατάκη.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ:

- Batavia, A. (2012). *The Effects of Bibliotherapy on the Bullying Behaviors Of Adolescents*. Central Missouri: Print.
- Beck, T., Rush, J., Shaw, F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Blom, E., Cheney, D., & Snoddy, E. (1986). *Stress in childhood: An intervention model for teachers and other professionals*. New York: Teachers College, Columbia University.
- Cianciolo, P. (1965). Children's Literature can Affect Coping Behavior, *The Personnel and Guidance Journal*, 43 (9) 897-903.
- Cooper, J. C. (1983). *Fairy Tales. Allegories of Inner Life*. Wellingborough: Thorsons Publishing Group, Aquarian Press.
- Dundes, A. (1965). *The study of folklore*. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Gates, A. (1928). *The Improvement of Reading; Supervision and Teaching of Reading* by Julia M. Harris; H. L. Donovan; Thomas Alexander; *The Teaching and Supervision of Reading* by Arthur S. Gist; William A. King. Review by: William S. Gray. *The Elementary School Journal*, 28(5), 388-90.
- Forgan, J. (2002). Using Bibliotherapy to Teach Problem Solving, *Intervention in School and Clinic*, November, vol. 38, no. 2.
- Freud, S. (1965). *Group Psychology and the Analysis of the Ego*. New York: Bantam Books.

- Goleman, D. (1997). *Vital Lies, Simple Truths. The Psychology Of Self-Deception*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Hakemulder, J. (2001). How to make alle Menschen Brüder: Literature in a multicultural and multiform society. In D. Schram & G. Steen (Eds.), *The Psychology and Sociology of Literature: In honor of Elrud Ibsch*. (pp. 225-242). Amsterdam: John Benjamins.
- Henry, O. (1975). Bibliotherapy to Help Children Solve Problems, *The Elementary School Journal*, April, vol. 75, no. 7.
- Holland, N. (2011). *The Nature Of Literary Response: Five Readers Reading*. New Brunswick, New Jersey: Transaction Publishers.
- Jackson - Malloy, M. (2006). Bibliotherapy Revisited. *Issues in Classroom Management*. 1st ed. Vol. 1. M-m-mauleg Publishing: Print.
- Lind, K. (1936). Social Psychology of Children's Reading, *American Journal of Sociology*, (41), 454-69.
- Lobrot, M. (1989). *L'ecoute du desir*. Paris: Retz.
- Lobrot, M. (1993). *Essai sur la communication*. Lyon: Ass. "Se former".
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science*. New York: Harper & Brothers.
- Maxim, G. (1985). *The very Young*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Olsen, H. (1975). Bibliotherapy to Help Children Solve Problems. *The Elementary School Journal*, 75, (7), 422-429.
- Rainwater, J. (1976). *You're in charge: A guide to becoming your own therapist*. Los Angeles, CA: Guild of Tutors Press.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Salome, J. (1993). *Contes a guerir, contes a grandir*. Paris: Albin Michel.
- Rubin, R. J. (1978). *Using bibliotherapy: A guide to theory and practice*. Phoenix, AZ: Oryx Press.
- Salovey P. & Sluyter D. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: BasicBooks.

Shrodes, C. (1955). Bibliotherapy. *The Reading Teacher*, (9), 24-9.

Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt therapy*. New York, NY: Vintage.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ:

Στα Ελληνικά:

Δίκτυο για τα δικαιώματα του παιδιού. Διαθέσιμο στο διαδίκτυο τόπο: <http://www.ddp.org.gr/2012/09/πρόταση-για-την-βιβλιοθήκη-του-δικτύου/> (Ανακτήθηκε 30/07/2015).

Λιάκας, Π. (2014). *Σύμβολα και συμβολισμοί στα γνωστά μας παραμύθια*. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο: <http://www.literature.gr/simvola-ke-simvolismi-sta-gnosta-mas-paramithia-tou-panteli-liaka/> (Ανακτήθηκε 27/06/2015).

Μανταδάκη, Σ. (2013). *Βιβλιοθεραπεία: Όταν η ανάγνωση θεραπεύει*. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <http://www.archetypo.com.gr/index.php/en/homepage/121-125-13> (Ανακτήθηκε 10/07/2015).

Μωραΐτης, Γ. Κ. (2009). *Λειτουργικός Αναλφαβητισμός*. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <http://www.edupame.gr/node/42> (Ανακτήθηκε 30/07/2015).

Sciencearchives, ιστολόγιο. Βιβλιοθεραπεία: Όταν οι γιατροί συνταγογραφούν βιβλία. Διαθέσιμο στον διαδικτυακό τόπο: <https://sciencearchives.wordpress.com/2014/08/21/βιβλιοθεραπεία-όταν-οι-γιατροί-συντα/> (Ανακτήθηκε 06/08/2015).

Φλου. Παιδικοί Πίνακες ζωγραφικής. Διαθέσιμο στο διαδίκτυο τόπο: http://artflou.gr/index_det.php?ln=pinakes-zwgrafikh&periex=paidika (Ανακτήθηκε 30/07/2015).

Χαλκίδου, Σ. (2014). *Αποτελεσματική διαχείριση της σχολικής επιθετικότητας μέσω της βιβλιοθεραπευτικής προσέγγισης - Εκπαίδευση αλλοδαπών και παλιννοστούντων μαθητών*. Διαθέσιμο

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

10.1. Παραδείγματα Βιωματικών Δραστηριοτήτων στην Ομάδα.

Στη συνέχεια παρατίθενται διάφορα παραδείγματα βιωματικών δραστηριοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην ομάδα.

10.2. Σχετικά με το παραμύθι

Από τις Φιλίππου & Καραντάνα (2010).

10.2.1. 1^η Συνάντηση.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ:

ΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ
ΣΤΟΧΟΙ: Επικέντρωση στο «εδώ και τώρα» - Επίγνωση
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 10'
ΟΔΗΓΙΑ 1 ◊ Προτείνω όπως καθόμαστε στον κύκλο με τα πόδια μας να πατάνε στο έδαφος και τα χέρια μας να είναι ακουμπισμένα χαλαρά στους μηρούς, να συγκεντρωθεί ο καθένας στον εαυτό του και να σκεφτεί αν, καθώς ερχόταν, τον απασχολούσε κάποια σκέψη και τι νιώθει αυτή τη στιγμή που βρίσκεται εδώ.
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΩΤΗ
Είναι η πιο απλή εισαγωγική άσκηση επικέντρωσης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο ξεκίνημα μιας συνάντησης.

ΙΣΤΟΡΙΑ

ΤΟ ΔΡΟΜΟ ΜΑΣ ΤΟ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ
ΘΕΜΑΤΑ: Διαδικασία ωρίμανσης, εμπόδια.
Χαθήκαμε. Ο γέρο-Αντώνιο με προσκάλεσε να κυνηγήσουμε ελάφια και τα κυνηγήσαμε, ναι, αλλά δεν τα προφτάσαμε. Όταν το αντιληφθήκαμε ήμασταν πια στη μέση της ζούγκλας, στη μέση της βροχής, κυκλωμένοι από τη νύχτα.

«Χαθήκαμε», λέω άσκοπα.

«Ναι, μωρέ», λέει ο γερο-Αντόνιο, που δεν φαίνεται και πολύ ανήσυχος.

«Πρέπει να βρούμε το δρόμο του γυρισμού», ακούω τη φωνή μου να λέει και προσθέτω: «Έχω πυξίδα».

Ζαρώνω κάτω από ένα δέντρο, βγάζω το υψόμετρο και την πυξίδα. Κάνοντας επίδειξη, περιγράφω το υψόμετρο από το επίπεδο της θάλασσας, τη βαρομετρική πίεση, βαθμού χιλιοστά, σημεία αναγνώρισης κι άλλα τέτοια. Μετά από λίγη ώρα τεχνικών και επιστημονικών επιδείξεων, σηκώνομαι όρθιος και με την πυξίδα στο χέρι δείχνω προς μια γωνιά της νύχτας, λέγοντας με σιγουριά και τραβώντας προς αυτή την κατεύθυνση: «Είναι προς τα κει».

Ο γερο-Αντόνιο αρχίζει να περπατά πίσω μου.

Περπατήσαμε κάμποση ώρα, χωρίς να φτάσουμε σε κανένα γνωστό σημείο.

Εγώ αισθανόμουν ντροπιασμένος από την αποτυχία των σύγχρονων επιστημονικών μεθόδων και δεν ήθελα να γυρίσω προς τα πίσω, στον γερο-Αντόνιο που με ακολουθούσε χωρίς να λέει λέξη. Κάποια στιγμή φτάσαμε μπροστά σ' ένα βουνό από σκέτη πέτρα, που σαν λείος τοίχος αντιστεκόταν στο πέρασμα μας. Τα τελευταία υπολείμματα περηφάνιας που μου απέμειναν έγιναν θρύψαλα όταν είπα με δυνατή φωνή:

«Και τώρα;»

Και τότε μόνο μίλησε ο γερο-Αντόνιο:

«Όταν δεν ξέρεις τι ακολουθεί, βοηθά πολύ να κοιτάς προς τα πίσω».

Τραβά τη ματσέτα από τη θήκη και ανοίγοντας δρόμο μέσα από τους θάμνους παίρνει μια νέα κατεύθυνση. Σε μερικά λεπτά έχουμε ξαναβγει στον κυρίως δρόμο και οι αστραπές αναγγέλλουν το σκοτεινό

περίγραμμα του χωριού του γερο-Αντόνιο. Μουσκεμένοι και κουρασμένοι, φτάσαμε μέχρι την καλύβα του. Καθίσαμε. Εγώ έσπασα τη σιωπή και τον ρώτησα πως είχε βρει το δρόμο της επιστροφής.

«Δεν τον βρήκα», μου απάντησε ο γερο-Αντόνιο. «Δεν ήταν εκεί. Δεν τον βρήκα. Τον έκανα. Όπως γίνεται πάντα. Περπατώντας, ντε. Εσύ φαντάστηκες ότι ο δρόμος υπήρχε κάπου κι ότι οι συσκευές σου θα μας έλεγαν προς τα πού βρισκόταν ο δρόμος. Αλλά όχι. Κι έπειτα φαντάστηκες ότι εγώ ήξερα που βρισκόταν ο δρόμος και μ' ακολούθησες. Αλλά όχι. Εγώ δεν ήξερα που βρισκόταν ο δρόμος. Αυτό που πράγματι ήξερα ήταν ότι έπρεπε να φτιάξουμε το δρόμο μαζί. Έτσι και τον φτιάξαμε. Έτσι φτάσαμε εκεί που θέλαμε. Τον φτιάξαμε το δρόμο. Δεν ήταν εκεί».

«Αλλά γιατί μου είπες πως όταν κάποιος δεν ξέρει τι ακολουθεί πρέπει να κοιτάξει προς τα πίσω; Δεν είναι για να βρει το δρόμο της επιστροφής;» ρωτώ.

«Όχι, μωρέ», απαντά ο γερο-Αντόνιο. «Όχι για να βρει το δρόμο. Είναι για να δει που ήταν πριν και τι συμβαίνει και τι ήθελε. Μονάχα περπατώντας φτάνεις. Δουλεύοντας ντε, αγωνιζόμενος. Είναι το ίδιο».

ΜΗΝΥΜΑΤΑ:

- Την πορεία μου τη φτιάχνω, δεν ακολουθώ προδιαγεγραμμένο μονοπάτι.
- Δεν φοβάμαι να κάνω λάθη, συνεχίζω να προχωρώ.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ:

ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΕΜΠΟΔΙΑ
ΣΤΟΧΟΙ: Δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων – εντοπισμός στήριξης
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 45'
ΜΕΣΑ – ΥΛΙΚΑ: Φυλλάδια «Βοήθειες – Εμπόδια» (βλέπε παρακάτω)
ΟΔΗΓΙΑ 1 ◊ Σας έχω μοιράσει δύο φυλλάδια, ένα για τον ήρωα και ένα για εσάς. Μετά την ιστορία που ακούσατε, προτείνω στα αλεξιπτώτα να σημειώσετε τις βοήθειες που είχε ο ήρωας, προκειμένου να αντιμετωπίσει

το πρόβλημα. Στα «stop» γράψτε τα εμπόδια που αντιμετώπισε ο ήρωας στη λύση του προβλήματος.

ΟΔΗΓΙΑ 2 ◊ Σκεφτείτε τον εαυτό σας και περιγράψτε ένα δικό σας πρόβλημα. Συμπληρώστε με τον ίδιο τρόπο τις βοήθειες και τα εμπόδια που έχετε για να το αντιμετωπίσετε.

ΟΔΗΓΙΑ 3 ◊ Προτείνω τώρα να γίνετε ομάδες των τριών και να συζητήσετε αυτά που γράψατε. Όταν μιλάει ο ένας οι άλλοι δύο τον ακούτε και στο τέλος τον διευκολύνετε να καταλάβει ποιες είναι οι βοήθειες του και από πού προέρχονται, και ποια είναι τα εμπόδια κι από πού προέρχονται.

ΟΔΗΓΙΑ 4 ◊ Ας συγκεντρωθούμε στον κύκλο. Ποια ομάδα θέλει να μας μιλήσει;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΩΤΗ

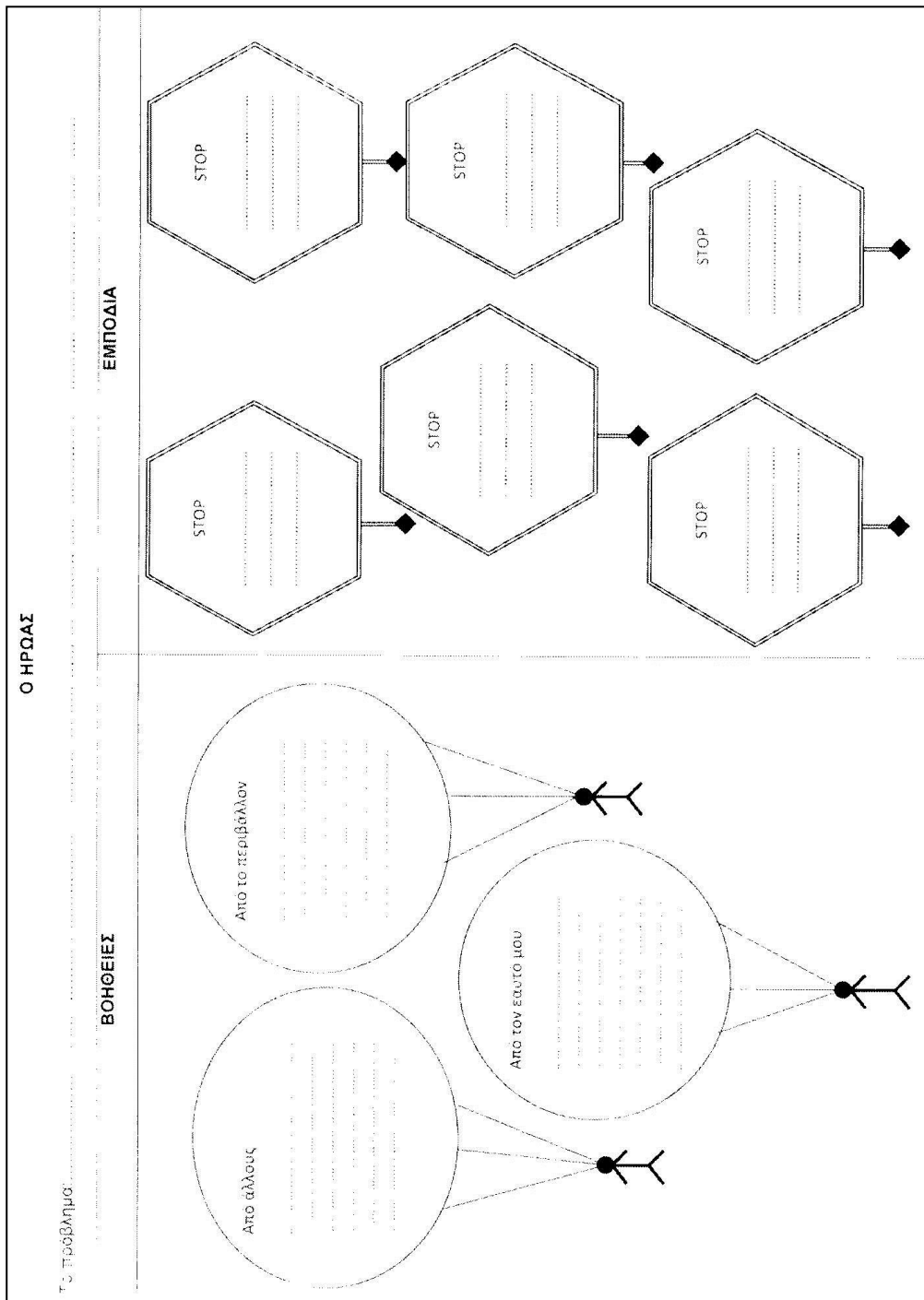
- Ο εμπνηχωτής χρειάζεται να εξηγήσει ότι στο αλεξίπτωτο «Από τον εαυτό μου» εννοούμε όσα «είμαι», «έχω» και «κάνω», στο αλεξίπτωτο «Από το περιβάλλον» εννοούμε το οικογενειακό, φιλικό, κοινωνικό, φυσικό περιβάλλον και στο αλεξίπτωτο «Από άλλους» να γραφούν συγκεκριμένα πρόσωπα.

- Στις ομάδες ενηλίκων μπορούμε να παραλείψουμε την 1^η οδηγία.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

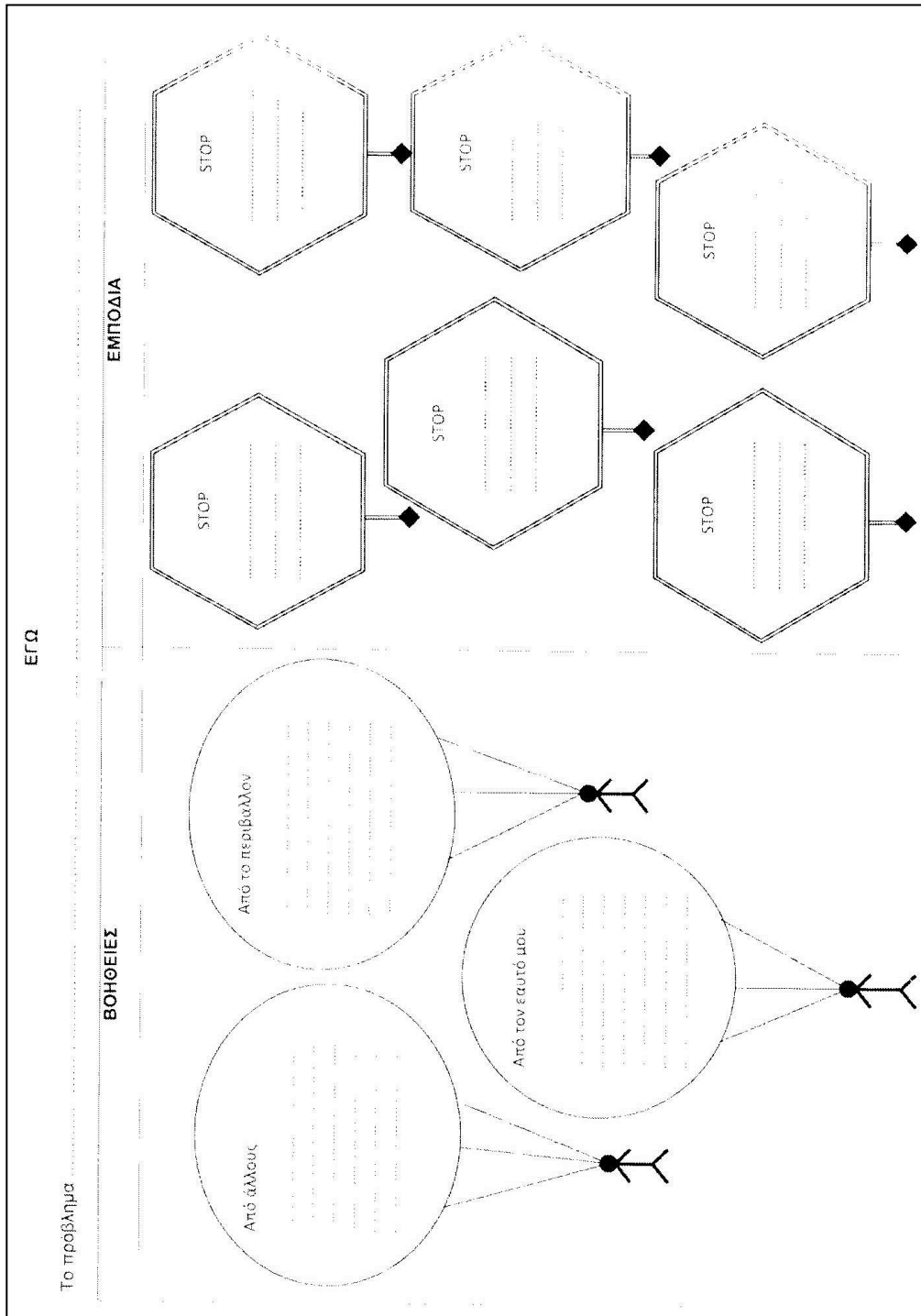
- ◆ Σε σχέση με τον εαυτό σας, ποιες είναι οι βοήθειες που χρησιμοποιείτε κυρίως, όταν έχετε δυσκολίες.

- ◆ Έχετε ακούσει ανάλογες ιστορίες που κάποιος απ' το περιβάλλον σας τις δυσκολίες και τα εμπόδια τα μετέτρεψε σε ευκαιρίες; Ποια στοιχεία της προσωπικότητας του τον βοήθησαν να το πετύχει;



Φυλλάδιο 1. Για τον «ήρωα» της ιστορίας.

(Πηγή: Φιλίππου Δ. & Καραντάνα Π. (2010). *Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις*. Αθήνα: Καστανιώτη)



Φυλλάδιο 2. Για τον ίδιο το συμμετέχοντα.

(Πηγή: Φιλίππου Δ. & Καραντάνα Π. (2010). *Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις*. Αθήνα: Καστανιώτη)

ΑΣΚΗΣΗ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ:

ΔΙΩΧΝΩ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ
<p>ΣΤΟΧΟΙ: Κλείσιμο ενότητας – Εκτόνωση.</p> <p>ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5’</p>
<p>ΟΔΗΓΙΑ 1 ◊ Προτείνω να ξαπλώσετε στο πάτωμα με τα πόδια ψηλά, τεντωμένα σε ορθή γωνία σε σχέση με το σώμα, όσο μπορεί ο καθένας. Όποιος το χρειάζεται, μπορεί να ακουμπάει τα πόδια στον τοίχο. Τα χέρια είναι παράλληλα με το σώμα και οι παλάμες γυρισμένες στο πάτωμα. Αρχίστε τώρα να χτυπάτε δυνατά με τις παλάμες το πάτωμα. Συνεχίστε όσο το έχετε ανάγκη.</p>
<p>ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΩΤΗ</p> <p>Την άσκηση αυτή μπορούμε την προτείνουμε όταν υπάρχει ένταση στην ομάδα.</p>

10.2.2. 2^η Συνάντηση

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ:

ΟΙ ΜΑΡΙΟΝΕΤΕΣ
<p>ΣΤΟΧΟΙ: Ενεργοποίηση – Σωματική έκφραση</p> <p>ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 10’</p> <p>ΜΕΣΑ – ΥΛΙΚΑ: Ρυθμική μουσική ή ταμπουρίνο</p>
<p>ΟΔΗΓΙΑ 1 ◊ Προτείνω να κάνουμε ένα κύκλο όρθιοι, με κάποια απόσταση μεταξύ μας για να έχουμε ευχέρεια κινήσεων. Με την έναρξη της μουσικής θα αρχίσουμε να κινούμε ένα ένα τα μέλη μας σαν μαριονέτες, σαν να μας τραβάνε σκοινάκια. Ας σηκωθούμε.</p> <p>ΟΔΗΓΙΑ 2 ◊ Αρχίζουμε να κινούμε το κεφάλι... Κατεβαίνουμε στους ώμους και τους βάζουμε σε κίνηση... τους αγκώνες... τους καρπούς... τα δάχτυλα... τον κορμό... τη λεκάνη... τα γόνατα... τα πέλματα... Όλο μας</p>

το σώμα κινείται σαν μαριονέτα. Μόλις σταματήσω τη μουσική, θα μιλήσουμε ακίνητοι.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΩΤΗ

Συμμετέχει και ο εμπνηχωτής.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ:

ΤΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

ΣΤΟΧΟΙ: Διαπολιτισμική συνείδηση – Συνειδητοποίηση προκαταλήψεων
Συνεργασία

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 90΄

ΜΕΣΑ – ΥΛΙΚΑ: Παραμύθια που θα φέρει η ομάδα

ΟΔΗΓΙΑ 1 ◊ Ας κάνουμε ένα κατάλογο των παραμυθιών που φέρατε και των χωρών προέλευσης τους. Ας διαβάσουμε μερικά.

ΟΔΗΓΙΑ 2 ◊ Μπορούν να σχηματίσουν ομάδες τεσσάρων ατόμων κι αφού επιλέξετε ένα παραμύθι μπορείτε να σημειώσετε τα πολιτιστικά χαρακτηριστικά, αξίες, ήθη, έθιμα που αναφέρονται στο παραμύθι. Ας συζητήσουμε τις διαφορές που εντοπίζουμε μεταξύ των χωρών.

ΟΔΗΓΙΑ 3 ◊ Με τη φαντασία σας δημιουργείστε εικόνες των σπιτιών, της ζωής τους, της γλώσσας τους, των ρούχων, των φαγητών, της διασκέδασης τους, κτλ..

ΟΔΗΓΙΑ 4 ◊ Με τις εικόνες που πλάσατε στη φαντασία σας δημιουργήστε ομαδικά μια ιστορία.

ΟΔΗΓΙΑ 5 ◊ Προτείνω να καθίσουμε στον κύκλο και κάθε ομάδα να διαβάσει την ιστορία της.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΩΤΗ

- Αυτή την άσκηση την προτείνουμε κυρίως σε ομάδες παιδιών
- Είναι σημαντικό ο εμπνηχωτής ή ο δάσκαλος, μαζί με τα παιδιά, να συλλέξει πληροφορίες για τις χώρες προέλευσης των παραμυθιών, ώστε να

τα συγκρίνουν με αυτά που φαντάστηκαν. Πολλές προκαταλήψεις στηρίζονται στο «φαντάζομαι» και όχι στο «γνωρίζω», και είναι μια ευκαιρία να δουλέψουν πάνω στο θέμα αυτό.

1^η ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: «ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΟΥ»

Μπορεί το ίδιο να γίνει με τα παραμύθια του τόπου μου, του τόπου καταγωγής μου ή του τόπου καταγωγής των γονιών μου.

2^η ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: «ΘΕΜΑΤΙΚΑ ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ»

Μπορούμε επίσης να ζητήσουμε από τους συμμετέχοντες να φέρουν παραμύθια με ένα συγκεκριμένο θέμα, π.χ. απώλεια, αναπηρία, οικογένεια κ.λπ.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ:

ΜΕ ΜΙΑ ΦΡΑΣΗ

ΣΤΟΧΟΙ: Κλείσιμο συνάντησης – Κλείσιμο ομάδας.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15’

ΟΔΗΓΙΑ 1 ◊ Προτείνω ο καθένας, με μια φράση, να αποτυπώσει στο χαρτί πως έζησε τη σημερινή εμπειρία και το συναίσθημα με το οποίο φεύγει. Θα συγκεντρώσω όλα τα χαρτιά και θα τα διαβάσω. Έτσι θα κλείσουμε τη συνάντησή μας. Ας ξεκινήσουμε.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΩΤΗ

- Όταν ο εμπυχωτής διαβάζει τις φράσεις τη μία μετά την άλλη ενωμένες, συνήθως το αποτέλεσμα έχει ενδιαφέρον, γιατί ακούγεται σαν μια ενιαία ιστορία και αποτυπώνεται η ατμόσφαιρα της συνάντησης.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κλείσιμο συνάντησης ή ομάδας ή σεμιναρίου.

10.2.3. 3^η Συνάντηση.**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ:**

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ
<p>ΣΤΟΧΟΙ: Ενεργοποίηση – Σωματική έκφραση – Μη λεκτική επικοινωνία</p> <p>ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20’</p> <p>ΜΕΣΑ – ΥΛΙΚΑ: Μουσική*</p>
<p>ΟΔΗΓΙΑ 1 ◊ Προτείνω να κινηθούμε ελεύθερα στο χώρο με όποιον τρόπο θέλει ο καθένας, χωρίς να μιλάμε. Ας επιτρέψουμε στο σώμα μας να ανακαλύψει τις κινήσεις που χρειάζεται να κάνει αυτή τη στιγμή. Πως θέλουν να κινηθούν τα πόδια μας... η λεκάνη μας... ο κορμός μας... το κεφάλι μας... τα χέρια μας... Κινήστε τα...</p> <p>ΟΔΗΓΙΑ 2 ◊ Τώρα συνεχίζουμε να κινούμαστε ελεύθερα στο χώρο, κρατώντας την κίνηση που θέλουμε.</p> <p>ΟΔΗΓΙΑ 3 ◊ Συνεχίζουμε να κινούμαστε σχηματίζοντας κύκλο. Όποιος θέλει μπορεί να μπει στη μέση, συνεχίζοντας την κίνηση του. Οι υπόλοιποι καθρεφτίζουμε την κίνηση του, δηλαδή κάνουμε ό,τι κάνει. Μετά από λίγο επιστρέφει στον κύκλο και τη θέση του την παίρνει κάποιος άλλος. Ας καθίσουμε στον κύκλο να συζητήσουμε.</p>
<p>ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΩΤΗ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Στην άσκηση συμμετέχει και ο εμπνηχωτής <p>* Μουσική με ελεύθερα μοτίβα (π.χ. τζαζ)</p>

ΙΣΤΟΡΙΑ

Ο ΔΙΨΑΣΜΕΝΟΣ ΚΟΤΣΥΦΑΣ
<p>ΘΕΜΑΤΑ: Επιμονή και υπομονή, μπορώ – δεν μπορώ, πιστεύω στον εαυτό μου.</p>
<p>Μια φορά κι έναν καιρό, ζούσε στο δάσος ένας κότσυφας. Μια μέρα ο κότσυφας ήταν πολύ διψασμένος, αλλά όσο κι αν έψαχνε για νερό δεν</p>

έβρισκε πουθενά. Στο τέλος πέταξε στην κορυφή ενός ψηλού δέντρου κι αγνάντευε τριγύρω. Μακριά στο βάθος είδε έναν κήπο. «Εκεί θα βρω νερό», σκέφτηκε και πέταξε βιαστικά προς τα κει.

Μόλις έφτασε στον κήπο, είδε ένα παλιό πιθάρι. «Εδώ θα βρω νερό», σκέφτηκε και γαντζώθηκε στο στόμιο του πιθαριού. Πραγματικά το πιθάρι είχε νερό. Το νερό όμως ήταν λίγο. Έφτανε δεν έφτανε μέχρι τη μέση του πιθαριού. Έτσι ο κότσυφας, όσο κι αν έσκυβε, κι αν προσπαθούσε, δεν μπορούσε να πιεί.

Μια πάπια που τριγυρνούσε στον κήπο και τον είδε, του είπε:

«Άδικα προσπαθείς. Δεν θα τα καταφέρεις. Το νερό ίσα που καλύπτει τον πάτο».

Ο κότσυφας την άκουσε, αλλά δεν απάντησε. Λίγο αργότερα τον πλησίασε μια χήνα και του είπε;

«Ε, κότσυφα, τόση ώρα προσπαθείς και σταγόνα νερό δεν ήπιες. Δεν κουράστηκες; Παράτα τα πια!»

Ο κότσυφας την άκουσε, αλλά ούτε και σ' αυτήν απάντησε. Σταμάτησε για λίγο να προσπαθεί για να σκεφτεί τι θα κάνει. Τότε πέρασε απ' το μυαλό του μια σπουδαία ιδέα. Άρχισε αμέσως να μαζεύει με το ράμφος του πετραδάκια και να τα ρίχνει μέσα στο πιθάρι. Το νερό σιγά σιγά άρχισε να ανεβαίνει. Όσο περισσότερα πετραδάκια έριχνε, τόσο ψηλότερα ανέβαινε το νερό, μέχρι που έφτασε στο στόμιο του πιθαριού. Τότε ο κότσυφας βούτηξε μέσα στο ράμφος του και ήπιε, ήπιε μέχρι που ξεδίψασε. Και τότε γύρισε και είπε στην πάπια και τη χήνα που κοίταζαν απορημένες:

Τώρα καταλαβαίνετε γιατί δεν σας απαντούσα... Προσπαθούσα να μη σας ακούω!»

ΜΗΝΥΜΑΤΑ:

- Ποτέ μην ακούς αυτούς που σου λένε ότι δεν μπορείς.
- Έχε εμπιστοσύνη στον εαυτό σου.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ:

ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΜΕ ΔΙΚΑ ΜΟΥ ΛΟΓΙΑ
<p>ΣΤΟΧΟΙ: Δημιουργικότητα – Φαντασία – Αυτογνωσία</p> <p>ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60’</p>
<p>ΟΔΗΓΙΑ 1 ◇ Μετά την ιστορία που ακούσατε, προτείνω να γράψει ο καθένας το παραμύθι με δικά του λόγια. Έχετε 10 λεπτά.</p> <p>ΟΔΗΓΙΑ 2 ◇ Ας δημιουργήσουμε ομάδες των τριών. Ο ένας θα διαβάσει τη δική του ιστορία, οι άλλοι θα τον ακούσουν προσεκτικά και μετά θα σημειώσουν τις διαφορές και τις ομοιότητες με τη δική τους ιστορία. Έτσι θα συνεχίσουν όλοι.</p> <p>ΟΔΗΓΙΑ 3 ◇ Ας γυρίσουμε στον κύκλο και ας συζητήσουμε.</p> <p>ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Παρατηρήσατε ότι ο καθένας συγκρατεί άλλα στοιχεία του παραμυθιού; ◆ Τι νιώθετε για το ότι ο καθένας έχει μια διαφορετική προσέγγιση; ◆ Παρατήρησε κάποιος αν αυτό που έγραψε σχετίζεται με τον εαυτό του ή με τη ζωή του;
<p>ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: «ΤΟ ΖΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΤΟ ΒΙΩΝΟΥΜΕ ΑΛΛΙΩΤΙΚΑ»</p> <p>Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει και μετά από ένα κοινό βίωμα που είχε η ομάδα ή η τάξη, π.χ. μια δραστηριότητα, μια εκδρομή, μια σύγκρουση κ.λπ., και να προβληματιστούν στο πως βιώνουν διαφορετικά μια κοινή εμπειρία.</p>

ΑΣΚΗΣΗ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ:

ΤΟ ΜΕΤΑΞΙ
<p>ΣΤΟΧΟΙ: Κλείσιμο συνάντησης ή ενότητας – Μη λεκτική επικοινωνία</p> <p>Εξοκείωση.</p> <p>ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15’</p>

ΟΔΗΓΙΑ 1 ◊ Προτείνω να κάνουμε όρθιοι ένα κύκλο. Κάποιος θα μπει στη μέση και θα κλείσει τα μάτια του. Οι υπόλοιποι θα τον πλησιάσουμε και ο καθένας από εμάς θα γίνει «μεταξωτό ύφασμα» που θα τον αγγίζει απαλά από το κεφάλι ως τα πόδια. Όταν είναι αρκετά γι' αυτόν που βρίσκεται στο κέντρο, ανοίγει τα μάτια του και μπαίνει κάποιος άλλος. Συνεχίζουμε έτσι, μέχρι να μπουν στο κέντρο του κύκλου όλοι όσοι θέλουν. Ποιος θέλει να μπει στο κέντρο;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΩΤΗ

- Συμμετέχει κι ο εμπυχωτής.
- Αν η ομάδα είναι μεγαλύτερη των δέκα ατόμων, να χωριστεί σε δύο ομάδες.
- Ενδείκνυται στο τέλος μίας προσωπικής δουλειάς.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: «ΤΟ ΞΕΣΚΟΝΙΣΜΑ»

Για ομάδες που δεν είναι τόσο εξοικειωμένες μεταξύ τους, προτείνουμε να «ξεσκονίσουν» απαλά αυτόν που μπαίνει στο κέντρο. Αυτός που δέχεται το ξεσκόνισμα μπορεί να πει ποια ένταση του αρέσει.

10.3. Σχετικά με τη Βιβλιοθεραπεία

Από τις Αρχοντάκη & Φιλίππου (2003).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ:

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΟΝΟΜΑΤΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ: Η γνωριμία ανάμεσα στα μέλη της ομάδας, το «σπάσιμο του πάγου». Επίσης η ανάδυση θεμάτων που θα λειτουργήσει ενισχυτικά για τον εμπυχωτή στην μετέπειτα βιβλιοθεραπευτική του επιλογή

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: Ανάλογα το πλήθος των ατόμων

ΟΔΗΓΙΑ 1 ◊ Μία πρώτη κίνηση είναι να χωρίσει ο εμπυχωτής τα μέλη σε ζευγάρια. Το κάθε μέλος του ζευγαριού θα μιλήσει 5' για το μικρό του

όνομα. Μπορεί να πει γιατί έχει αυτό το συγκεκριμένο όνομα, αν του αρέσει ή αν θα προτιμούσε να ονομάζεται κάπως αλλιώς, αν έχει κάποιο υποκοριστικό κ.τ.λ. Την μικρή του ιστορία θα την ακούει προσεκτικά το ταίρι του.

ΟΔΗΓΙΑ 2 ◊ Όταν η διαδικασία τελειώσει, τότε ο καθένας παρουσιάζει την ιστορία του άλλου στην ομάδα. Αυτός θα ακούει και αν τυχόν χρειαστεί, στο τέλος θα συμπληρώσει ή θα κάνει διορθώσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΩΤΗ

Η προσέγγιση αυτή είναι κατάλληλη για ομάδες προσωπικής ανάπτυξης γιατί συνήθως προκύπτουν θέματα που έχουν σχέση με την προσωπική ανάπτυξη και αυτογνωσία. Επίσης εξετάζονται θέματα σχέσεων και ζητήματα σύσφιξης οικογενειακών δεσμών. Η ίδια άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί και με την ιστορία των επιθέτων, ειδικά όταν συζητούνται οικογενειακά προβλήματα και σχεσιακές δυσλειτουργίες.

ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ:

ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ: ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ
ΣΤΟΧΟΙ: Απόκτηση αυτογνωσίας
ΙΣΤΟΡΙΕΣ: Μπορούν να διαβαστούν σύντομες ιστορίες ή αποσπάσματα αυτών, με θέμα αντίστοιχο με αυτό που αναπτύσσεται στη διάρκεια της συνάντησης. Το σημείο αυτό χρειάζεται προσοχή, καθώς η ευθύνη για την πραγματοποίηση των στόχων της συνάντησης οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην σωστή βιβλιογραφική επιλογή του εμπνηχοτή. Ο εμπνηχοτής πρέπει να νιώσει «το σφυγμό της ομάδας» και να επιλέξει από το βιβλιογραφικό του υλικό την κατάλληλη ιστορία, που μεθοδικά θα τον οδηγήσει στον τελικό του σκοπό.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ: Ανάλογα με το θέμα.
ΟΔΗΓΙΑ 1 ◊ Ο εμπνηχοτής μετά από την αφήγηση της ιστορίας προτείνει σε όλους να καθίσουν αναπαυτικά και να κλείσουν τα μάτια. Θα πρέπει να αρχίσουν να αναπνέουν ήρεμα, παρακολουθώντας ο καθένας την αναπνοή

του. Είναι σημαντικό οι εισπνοές να είναι φυσικές, αβίαστες. Μετά, όλοι θα ανοίξουν τα μάτια τους και θα μιλήσουν για τα συναισθήματα που νιώθουν εκείνη την στιγμή.

ΟΔΗΓΙΑ 2 ◊ Ο εμπυχωτής προτείνει σε όλους να κλείσουν πάλι τα μάτια και να θυμηθούν το τέλος της ιστορίας που τους διάβασε. Το μονοπάτι της ζωής του ήρωα τον οδήγησε στη χαρά ή ήταν αδιέξοδο; Αν το τέλος ήταν δυσάρεστο, θα μπορούσαν τα πράγματα να εξελιχθούν θετικά εάν ο ήρωας επέλεγε ένα διαφορετικό μονοπάτι; Πως θα ήταν αυτό; Τα μέλη της ομάδας καλούνται να σκεφτούν και να απαντήσουν με τον δικό τους προσωπικό τρόπο σε αυτά τα ερωτήματα. Γίνεται συζήτηση και όλοι καταθέτουν την φανταστική διαδρομή που θα ήθελαν να ακολουθήσει ο ήρωας.

ΟΔΗΓΙΑ 3 ◊ Ο εμπυχωτής καλεί όλα τα μέλη της ομάδας να πάρουν ένα μολύβι και να ζωγραφίσουν το δικό τους μονοπάτι ζωής από τα παιδικά τους χρόνια ως σήμερα. Μπορούν να προσθέσουν και λέξεις, σύμβολα ή 'πινακίδες' για τα σπουδαιότερα γεγονότα που σημάδεψαν τη ζωή τους. Τι σχήμα έχει τελικά αυτό το μονοπάτι; Είναι ευθύ ή έχει διακλαδώσεις με στενά και δύσβατα σημεία; Αν το ζωγράφιζαν με μαρκαδόρους, τι χρώμα θα χρησιμοποιούσαν στη ζωγραφιά τους; Κάθε μέλος της ομάδας δείχνει στο τέλος το δικό του μονοπάτι και εξηγεί στην ομάδα τη ζωγραφιά του.

ΟΔΗΓΙΑ 4 ◊ Η διαδικασία συνεχίζεται καθώς ο εμπυχωτής τους προτείνει να ζωγραφίσουν τη συνέχεια του δρόμου, έτσι όπως τη φαντάζονται στο μέλλον. Πώς άραγε πιστεύουν πως θα εξελιχθεί η προσωπική τους διαδρομή; Τι χρώμα θα έχει το μονοπάτι τους ύστερα από 5 χρόνια; Ο καθένας δείχνει το σχέδιό του και καταθέτει τις σκέψεις και τα όνειρά του. Ακολουθεί ελεύθερη συζήτηση και ανταλλαγή θετικών φαντασιακών καταστάσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΩΤΗ

Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει και μόνη της, χωρίς δηλαδή να προηγηθεί ή άσκηση χαλάρωσης και επικέντρωσης στην αναπνοή. Ο εμπυχωτής πρέπει να διαθέσει αρκετό χρόνο, ίσως και παραπάνω από μιάμιση ώρα. Η άσκηση περιλαμβάνει κάποιες ξεχωριστές φάσεις που απαιτούν ελευθερία από χρονικούς περιορισμούς. Αξίζει να προστεθεί πως η άσκηση είναι δυνατόν

να εμπλουτιστεί και με άλλες εκδοχές ανάπτυξης (για παράδειγμα, το επαγγελματικό μονοπάτι, το μονοπάτι των σχέσεων ή το μονοπάτι της γνώσης).

ΑΣΚΗΣΗ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ:

Η ΠΟΡΕΙΑ ΜΟΥ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ
<p>ΣΤΟΧΟΙ: Κλείσιμο συνάντησης, αίσθημα ψυχικής ικανοποίησης, ηρεμία, θετική ενέργεια.</p> <p>ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20΄</p>
<p>ΟΔΗΓΙΑ 1 ◇ Ο εμπνηχωτής καλεί όλους να ζωγραφίσουν τώρα ένα μονοπάτι διαφορετικό, το μονοπάτι που συμβολίζει την δική τους πορεία στην ομάδα, από την αρχή έως εκείνη τη στιγμή. Στη συνέχεια, σχεδιάζουν το μονοπάτι που θεωρούν πως θα βαδίσουν μετά το τέλος των συναντήσεων. Κάθε ένας ξεχωριστά μιλάει για τη δική του πορεία και γίνεται συζήτηση. Με την ολοκλήρωση της άσκησης, μπορούν να εξαχθούν χρήσιμα συμπεράσματα για την πορεία της ομάδας, το είδος των σχέσεων που αναπτύχθηκαν και την αποτελεσματικότητα των συναντήσεων.</p> <p>Ακολουθεί θερμός χαιρετισμός μεταξύ του εμπνηχωτή και των μελών της ομάδας. Στις καρδιές όλων αναδύονται αισθήματα ικανοποίησης και πληρότητας. Πήραν απαντήσεις, ένιωσαν εμπιστοσύνη και κάλυψαν ανασφάλειες που τους βασάνιζαν ασφυκτικά. Έζησαν ξεχωριστές στιγμές σε έναν χώρο απόλυτης αποδοχής, μέσα στον οποίο ήρθαν σε επικοινωνία με τον εαυτό τους και με τους άλλους, μέσα σε πλαίσιο αληθινής υποστήριξης και αγάπης. Κυρίως όμως, όλοι αγάπησαν τον εαυτό τους και αυτό το συναίσθημα θα παλέψουν να το κρατήσουν μέσα τους ζωντανό για πάντα!</p>