

Το σώμα ως αποθήκη των συναισθημάτων του εκπαιδευτικού

Στράτος Βραχιώλιας

Ψυχολόγος,

Επιστημονικά Υπεύθυνος Κέντρου Πρόληψης Έβρου

Ο χώρος του σχολείου είναι χώρος γεμάτος συναισθήματα.

Ο κόσμος του σχολείου είναι ένας κόσμος συναισθημάτων!

Αφορούν σε όλους τους εμπλεκόμενους άμεσα ή έμμεσα στην εκπαιδευτική διαδικασία και την σχολική ζωή γενικότερα. (Διεύθυνση, εκπαιδευτικό και βοηθητικό προσωπικό, γονείς, μαθητές). Στην εισήγησή μου θα επικεντρωθώ στα συναισθήματα του εκπαιδευτικού και ιδιαίτερα του εκπαιδευτικού της Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που βρίσκεται σε διαρκή επαφή με την «εφηβεία» και με όποια συναισθήματα αυτή ξυπνάει σε όλους.

Φανταστείτε μια σχολική μέρα:

- Ένας μαθητής αργεί στο μάθημα. Πως αντιδρώ;
- Μια μαθήτρια δείχνει απόμακρη και θλιμμένη. Πως το χειρίζομαι;
- Δυο μαθητές τσακώνονται στο διάλειμμα. Πως το χειρίζομαι;
- Μια από τις άριστες μαθήτριες της τάξης τελευταία δείχνει αφηρημένη και μοιάζει να είναι αλλού. Τι κάνω;
- Στο τάδε τμήμα υπάρχει απίστευτη ένταση και φασαρία. Κάθε φορά που είναι να μπω στο τμήμα αναρωτιέμαι πως θα τα καταφέρω να ανταπεξέλθω...
- Ένας συνάδελφος περνάει μια δύσκολη φάση με την υγεία του. Πως να του συμπεριφερθώ;
- Ο καινούριος συνάδελφος μου φαίνεται λίγο απρόσιτος. Δεν ξέρω πως να τον προσεγγίσω...

- *Η μεγάλη μου κόρη περνάει μια δύσκολή φάση με τις παρέες της. Κάθε φορά που της μιλάω μου επιτίθεται. Θυμώνω πάρα πολύ με τον τρόπο της αλλά δεν μιλάω. Για πόσο ακόμα;*
- *Η διευθύντρια αισθάνομαι ότι μεροληπτεί εις βάρος μου. Δεν έχω τρόπο να υπερασπιστώ τον εαυτό μου...*
- *Οι τελευταίες αιματολογικές μου εξετάσεις δεν βγήκαν πολύ καλές. Ανησυχώ!*

Πολλά συναισθήματα πιθανά να μη συνδέονται με τον χώρο του σχολείου αλλά εκεί να βρίσκουν τόπο εκτόνωσης ανακατεμένα με όλα αυτά που αναδύονται από την **καλπάζουσα και απρόβλεπτη εφηβεία** του σχολικού περιβάλλοντος. Κάποια από αυτά τα συναισθήματα συνδέονται σίγουρα και με τη φάση ζωής (την ηλικιακή φάση) στην οποία βρίσκεται ο εκπαιδευτικός.

Ξέρουμε πως η χρονολογική μας ηλικία συνδέεται με συγκεκριμένα συναισθήματα και αναπτυξιακά δεδομένα τα οποία καλούμαστε να διαχειριστούμε. Παράδειγμα η κρίση της μέσης ηλικίας.

Τα κυρίαρχα ερωτήματα για μένα είναι:

- **Που πάνε τα συναισθήματα του εκπαιδευτικού;**
- **Τι κάνει ο εκπαιδευτικός μ' αυτά τα συναισθήματα, πως τα διαχειρίζεται αλλά και**
- **τι ευκαιρίες παρέχει το σχολικό περιβάλλον για την έκφραση και διαχείριση αυτών των συναισθημάτων;**

Ίσως η πιο προφανής απάντηση να είναι: δεν πάνε πουθενά!

Δεν υπάρχουν και δεν δίνονται ευκαιρίες στον Έλληνα εκπαιδευτικό να εκφραστεί, να μοιραστεί εμπειρίες και συναισθήματα, να πάρει ανατροφοδότηση και υποστήριξη, ν' ακούσει και να συμμετάσχει σε μια κοινωνία συναισθημάτων και μιας ομάδας συναδέλφων που θα μπορούσε να τον βοηθήσει να απορροφήσει τους συναισθηματικούς του κραδασμούς.

Θα τολμούσα να πω πως ίσως από αυτή την άποψη ο Έλληνας εκπαιδευτικός είναι κατά βάση ένας φιμωμένος εκπαιδευτικός χωρίς δυνατότητες έκφρασης όλων αυτών που τον απασχολούν, τον ταλαιπωρούν και τον βασανίζουν.

Οπότε μέσα σ' αυτό το κλίμα ποια θα μπορούσε να είναι η απάντηση; Ποια θα μπορούσε να είναι η καταλληλότερη αντίδραση; Ο σώζων εαυτόν σωθήτω! Όπως μπορεί ο καθένας. Με όποιον τρόπο μπορεί. Και με ότι στηρίγματα και πηγές υποστήριξης διαθέτει στη ζωή του.

Για να μην πούμε και το άλλο: Ότι τις περισσότερες φορές επώδυνοι αποδέκτες των δυσάρεστων συναισθημάτων μας είναι οι πιο αγαπημένοι μας άνθρωποι (με πρώτους θα έλεγα τα παιδιά μας!).

Τα συναισθήματα δεν εξαφανίζονται. Δεν εξατμίζονται. Κάπου πάνε. Αυτά που εκφράζουμε αποτελούν μέρος της κοινωνίας μας με τους άλλους και τον εαυτό μας. Αυτά που δεν εκφράζονται όμως;

Ίσως εδώ χρειάζεται να κάνουμε μια διευκρίνιση. Άλλο μιλώ για τα συναισθήματά μου και άλλο εκφράζω συναισθήματα.

Η έκφραση των συναισθημάτων έχει ως κέντρο της εμένα δηλαδή το Εγώ (π.χ. «νιώθω», «αισθάνομαι», «έχω ανάγκη» κτλ). Το να μιλώ για τα συναισθήματά μου έχει στο κέντρο του τους άλλους (π.χ. «μ'έκανες να νιώσω...»)

Που πάνε λοιπόν αυτά τα συναισθήματα που δεν εκφράζουμε;

Μα που αλλού; Στο σώμα μας!

Αποθηκεύονται εκεί. Δημιουργώντας σημάδια στο σώμα. Και μάλιστα η επιστήμη μας έχει πληροφορήσει που μπορεί να τα συναντήσουμε. Σε ποιο σημείο του σώματός μας κατοικούν. Για παράδειγμα:

- Πονοκεφάλους έχουν συνήθως οι άνθρωποι που είναι πολύ αυστηροί με τον εαυτό τους και τελειομανείς.
- Προβλήματα στο στομάχι ή το έντερο συνήθως συνδέονται με το φόβο, την ανασφάλεια, και την έλλειψη αυτοπεποίθησης.
- Οι πόνοι στο κάτω μέρος της πλάτης συνδέονται με ανησυχίες οικονομικών θεμάτων ή έλλειψη στήριξης από άλλα άτομα.
- Τα ιατρικά προβλήματα στη μέση, συνήθως εμφανίζονται σε ανθρώπους που έχουν πολλά βάρη στη ζωή τους, πολλές ευθύνες, πολλές υποχρεώσεις.

- Άνθρωποι που δεν είναι ευέλικτοι, και είναι άκαμπτοι ισχυρογνώμονες και αρκετά περήφανοι, συνήθως αντιμετωπίζουν προβλήματα με τα γόνατα.

Όταν δεν μιλάει το στόμα, μιλάει το σώμα!

Ένας άλλος ατσούμπαλος τρόπος διαχείρισης των δυσάρεστων και μη εκφραζόμενων συναισθημάτων είναι οι διάφορες εξαρτήσεις ή εμμονικές προσκολλήσεις σε ουσίες, συμπεριφορές, ιδεολογίες, κτλ.

Βέβαια υπάρχει και μια παροιμία που λέει: «Αν ξέρεις κάποιον που προσπαθεί να πνίξει τα συναισθήματά του (στο αλκοόλ, το κάπνισμα, στον καφέ, σε ναρκωτικές ουσίες, στο φαγητό, στο σεξ, στο shopping therapy) πες του ότι τα συναισθήματα ξέρουν κολύμπι!

Σίγουρα το να είσαι εκπαιδευτικός είναι ένα προκλητικό και δυναμικό επάγγελμα. Μα συνάμα και επικίνδυνο. Με πολύ υψηλά ποσοστά επαγγελματικής εξουθένωσης.

Τα συναισθήματά μας αποθηκεύονται στα κύτταρά μας. Και πυροβολούν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Αυτό το οποίο μας αρρωσταίνει. Πυροβολούν λοιπόν και το σώμα μας μέσω του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Οι σχέσεις μέσα στο σχολείο μπορεί εν δυνάμει να είναι είτε καταστροφικές είτε θεραπευτικές!

Πόσος πόνος, θλίψη, αμηχανία, δυσφορία, θυμός, οργή, αγανάκτηση, αλλά και ανακούφιση, ευχαρίστηση, χαρά, ευφορία φυλακίζονται μέσα στο σώμα του εκπαιδευτικού...

Η επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών που αναφέραμε προηγουμένως θα μπορούσε να είναι ένα τραγικό αποτέλεσμα αν όχι μια άμυνα απέναντι στην διαφαινόμενη συναισθηματική κατάρρευση.

Τι θα μπορούσε να γίνει:

- Δομές ψυχολογικής υποστήριξης των εκπαιδευτικών
- Επιδοτούμενη για τους εκπαιδευτικούς διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης (έκφραση συναισθημάτων, διαχείριση θυμού, τεχνικές συναισθηματικής αποφόρτισης κ.ά.)
- Δουλειά των εκπαιδευτικών με το σώμα τους
- Παιδαγωγικές συνεδριάσεις, ενταγμένες στο ωράριο των εκπαιδευτικών, όπου θα μπορούσαν οι εκπαιδευτικοί να

μοιράζονται συναισθήματα και εμπειρίες παρέχοντας ο ένας στον άλλον ανατροφοδότηση και υποστήριξη. Υπάρχει τόσος πλούτος εμπειριών που πολλές θα μπορούσαν να είναι λυτρωτικές για τους εκπαιδευτικούς που φεύγει ανεκμετάλλευτος.

- Όποιος καμώνεται ότι φροντίζει για τα νέα παιδιά και τη νέα γενιά πρέπει οπωσδήποτε να νοιαστεί γι' αυτούς που είναι δίπλα στα παιδιά με πρώτους γονείς και τους εκπαιδευτικούς!

Ο Έλληνας εκπαιδευτικός επιτελεί ένα ύψιστο λειτούργημα, γεμάτο ευθύνη και χρέος απέναντι στην πολύπαθη πατρίδα μας που αν μπορούσε να συναισθανθεί τη συνεισφορά του θα τον έθετε ως ύψιστη προτεραιότητα. Κράτα Έλληνα δάσκαλε!!!

Σας ευχαριστώ από καρδιάς!

(Γράφει ο ψυχολόγος, Στράτος Βραχιώλιας)

Κράτα Έλληνα δάσκαλε!

Χθες σου εμπιστεύθηκα τα τρία παιδιά μου! Άλλη περιουσία δεν έχω...
Πλην Χριστό και Ελλάδα!

Το ξέρεις ότι περιμένω πολλά από σένα! Όλοι περιμένουν!

Περιμένω ν' αντισταθείς σε όλους αυτούς που σε θέλουν μίζερο και
ταλαίπωρο για να σου φορτώσουν τις δικές τους ευθύνες...

Περιμένω ν' αντισταθείς σε όλους αυτούς που σε θέλουν φοβισμένο και
αγχωμένο για να τους δηλώσεις υποταγή...

Το ξέρεις ότι δεν θα τα καταφέρεις ποτέ να γίνεις ένας τυπικός
«δημόσιος υπάλληλος» γιατί γαλουχείς και εμπνέεις ψυχές...

Να ξέρεις... Θα σε βάλουν σε πειρασμό να συμπεριφερθείς ως τέτοιος...
Κι ας σου κάνουν τη ζωή δύσκολη...

Άλλωστε αυτό είναι ταγμένοι να κάνουν: βιασμό της αξιοπρέπειας και
της ανθρωπιάς σου με το χυδαίο όνομα» μεταρρύθμιση»!

Χρειάζεται ν' αντισταθείς και στις δικές μου φωνές (του γονιού) που στο
πρώτο στραβοπάτημα θα σε κατηγορήσω ότι φταις...

Μην με παρεξηγείς. Και γω πληγωμένος και λαβωμένος είμαι. Και
δυστυχώς δεν έχω μάθει να εκφράζω τον πόνο μου (παρα μόνο
αποδίδοντας ευθύνες σε άλλους όπως εσύ!).Έχω καταπιεί πολύ βία
μέσα μου...

Κάθε φορά που θα υποδέχεσαι το θυμό μου να ξέρεις ότι είναι ο πόνος
μου μεταμφιεσμένος... Αυτοί που αγαπάω το ξέρουν καλά... Και τα
παιδιά μου...

Σε θέλω «καταλύτη» και «κάδο απορριμμάτων» μαζί! «Φάρο» και
«ελπίδα»! Προστάτη του χαμόγελου και του ονείρου! Προσεύχομαι για
σένα να ζεις ζωή με νόημα...

Να έχεις χαρά στη ζωή σου!

Να έρχεσαι στο σχολείο με διάθεση προσφοράς στην πολύπαθη πατρίδα... Μην τους φοβηθείς Έλληνα δάσκαλε!

Μην παίξεις το παιχνίδι τους! Τώρα είναι που πρέπει να δώσεις τον καλύτερο εαυτό σου! Αυτή είναι η ώρα!

Περιμένω από σένα (και μου το αποδεικνύεις χρόνια τώρα!) να σταθείς άξιος!

Υποκλίνομαι σε σένα και στον αγώνα σου!

Κράτα Έλληνα δάσκαλε!

ΥΓ: Όπου «δάσκαλος» ο εκπαιδευτικός κάθε βαθμίδας