

Ποια είναι η φιλοσοφία μας για το λανθάνειν;

Αρθρογραφούν και επιμελούνται:

Αλεξάνδρα Κατσίκη

(Φιλολόγος, MSc. in Education, Υπ. Διδάκτωρ Ψυχολογίας ΕΚΠΑ,
Λογικοθυμική και Γνωστική Συμπεριφορική Σύμβουλος στην Εκπαίδευση
Παιδιών και Εφήβων – RE&CBE, Αξιολόγηση και Παρέμβαση στις Ειδικές
Μαθησιακές Δυσκολίες - PGCE)

Μάριος Αντώνης Ζουρελίδης

(Οικονομολόγος Εκπαιδευτικός, MBA)

Έχεις αναρωτηθεί ποτέ τι είναι αυτό ακριβώς που λες στον εαυτό σου για τα λάθη που μπορεί να κάνεις στην καθημερινότητά σου, καθώς και πως διατυπώνεις αυτά τα λόγια στο πλαίσιο της συνομιλίας σου με τον εαυτό σου, όταν έρχεσαι αντιμέτωπος/η με ένα ή πολλά από τα λάθη σου;

Έχεις αναρωτηθεί, μήπως τελικά, αντί για το λάθος αυτό καθ' αυτό, να φταίει το περιεχόμενο αυτών που λες στον εαυτό σου καθώς και το πώς τα λες;

Οι αρχαίοι Έλληνες στωικοί φιλόσοφοι υποστήριζαν ότι δεν είναι τα λάθη μας τα οποία «μας κάνουν» να αναστατωνόμαστε, αλλά οι πεπιοιθήσεις μας, δηλαδή το τι λέμε στον εαυτό μας για τα λάθη μας, το τι πιστεύουμε εμείς γι' αυτά, το πώς δηλαδή τα ερμηνεύουμε, είναι αυτό που μας κάνει να αναστατωνόμαστε.

Μα πως όμως έχουμε πέσει σε αυτόν τον φαύλο κύκλο οι άνθρωποι και πιστεύουμε ότι ο εαυτός μας δεν είναι «good enough» εξ αιτίας των λαθών μας και γι' αυτό αναστατωνόμαστε;

Σε αυτήν την περίπτωση θα πρέπει να πάρουμε το χρόνο μας ως γονείς και ως εκπαιδευτικοί και να εξετάσουμε το πως φτάσαμε στο σημείο να έχουμε αυτή τη μη ορθολογική στάση/φιλοσοφία, και το πιο σημαντικό, αν και κατά πόσο την μεταδίδουμε στα παιδιά μας και στους μαθητές μας με τον ίδιο ακριβώς τρόπο.

Συνήθως κυριαρχούν δύο συνιστώσες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της φιλοσοφίας μας για το κάθε τι, η ατομική/προσωπική που αφορά τον μοναδικά δοσμένο γονιδιακό τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και ερμηνεύουμε ο καθένας μας τις καταστάσεις γύρω του (την τάση δηλαδή που έχουμε ο καθένας μας να σκεφτόμαστε και να ερμηνεύουμε τον κόσμο γύρω μας) και την κοινωνική που αφορά την επιρροή που έχει λάβει ο καθένας μας από τον κοινωνικό μας περίγυρο (οικογένεια, φίλοι, σχολείο, εργασία, κ.α.). Εδώ είναι σημαντικό να διευκρινιστεί ότι το ζήτημα δεν είναι να πούμε ότι φταίει (είτε δηλαδή ότι φταίει ο εαυτός μας είτε η κοινωνία που σκεφτόμαστε εμείς έτσι). Το ζήτημα εδώ είναι να κατανοήσουμε ότι το άτομο αλληλεπιδρά με το κοινωνικό του πλαίσιο συνεχώς και ταυτόχρονα λειτουργεί και μόνο του, ανεξάρτητα από αυτό. Οπότε, η φιλοσοφία μας διαμορφώνεται από αυτήν την ταυτόχρονη διαδικασία.

Σε ατομικό επίπεδο, αυτό που θα ρυθμίσει το πώς θα καταφέρουμε να μετατρέψουμε τη φιλοσοφία μας σε ορθολογική από μη ορθολογική είναι να εξετάσουμε γιατί σκεφτόμαστε έτσι για τα λάθη μας και να αμφισβητήσουμε τις μη ορθολογικές προτάσεις που του λέμε, με σκοπό να τις εξαλείψουμε, δηλαδή να σταματήσουμε πια να τις πιστεύουμε και στη συνέχεια να τις αλλάξουμε σε ευέλικτες και ορθολογικές και να εξασκήσουμε το μυαλό μας να τις πιστεύει με σκοπό να τις υιοθετήσουμε μόνιμα και να τις κάνουμε νέα στάση/φιλοσοφία.

Έτσι, για παράδειγμα, αν οι μαθητές εκπαιδεύονται από εμάς να αρνούνται πεισματικά να αναστατώνουν τον εαυτό τους και να τον υποτιμούν επειδή κάνουν λάθη, και να αμφισβητούν τις μη ορθολογικές προτάσεις που λένε στον εαυτό τους (π.χ., “Είμαι κακός μαθητής επειδή κάνω συνέχεια λάθη”, “Δεν μπορώ να το μάθω/θυμηθώ αυτό το κεφάλαιο στην ιστορία και αυτό σημαίνει ότι είμαι χαζός άρα γιατί να προσπαθώ;”, “Φοβάμαι μην κάνω λάθη διότι αν κάνω λάθη αυτό θα είναι τραγικό.”), θα έχουν κάνει μια καλή αρχή και θα έχουν θέσει σωστές βάσεις για να μετατρέψουν αυτές τις πεποιθήσεις σε ορθολογικές (π.χ., “Είμαι μαθητής που κάνει και λάθη και σωστά πράγματα κατά τη διαδικασία μάθησής μου και αυτό δεν με κάνει ούτε καλό αλλά ούτε και κακό, με κάνει απλά μαθητή που μαθαίνει με σκοπό τη συνεχή μου βελτίωση στους μαθησιακούς μου στόχους”, “Δεν μπορώ να το μάθω/θυμηθώ αυτό το κεφάλαιο στην ιστορία αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είμαι χαζός, σημαίνει απλά ότι χρειάζομαι μάλλον περισσότερη εξάσκηση, μελέτη ή να βρω κάποιο διαφορετικό τρόπο να το μελετήσω για να το θυμηθώ καλύτερα και αξίζει να συνεχίσω να προσπαθώ γιατί έτσι έχω περισσότερες πιθανότητες να πετύχω ενώ αν σταματήσω τις προσπάθειες, στερώ από τον εαυτό μου τις πιθανότητες αυτές”, “Ανησυχώ μην κάνω λάθη και δεν θα ήθελα να κάνω αλλά ακόμα και να κάνω αυτό δεν θα είναι τραγικό, θα είναι απλά προσωρινά απογοητευτικό και δύσκολο αλλά σε καμία περίπτωση τραγικό, διότι μπορώ να έχω άπειρες ευκαιρίες να συνεχίσω να προσπαθώ και να το πετύχω.”). Έτσι, θα έχουν αποκτήσει μία ορθολογικότερη, πιο

ευέλικτη και πιο υγιή φιλοσοφία για τα λάθη, καθώς και για τον εαυτό τους ως άτομα που αναπόφευκτα θα κάνουν λάθη στη ζωή.

Ας υποθέσουμε ότι μια παρέα που αποτελείται από 3 συμμαθητές βρίσκονται στη διαδικασία εξέτασης σε ένα διαγώνισμα. Έχοντας προετοιμαστεί εξίσου καλά, ο καθένας αντιδράει με διαφορετικό τρόπο: ο πρώτος, αντιλαμβάνεται ότι έχει κάνει λάθος στην απάντηση που έδωσε, αναστατώνεται και εγκαταλείπει κάθε προσπάθεια για να προχωρήσει στο διαγώνισμα με αποτέλεσμα να παραδώσει την κόλλα του και να φύγει. Ο δεύτερος, στην πιθανότητα και μόνο να γράψει λάθος την απάντηση, χρονοτριβεί, σβήνει και ξαναγράφει με σκοπό να καταγράψει την τέλεια απάντηση, καταλήγοντας να απαντήσει περιληπτικά στις επόμενες. Ο τρίτος, ξέροντας ήδη ότι έχει κάνει λάθος στην πρώτη ερώτηση επειδή δεν γνώριζε την απάντηση, προχωράει με αυτοπεποίθηση και απαντάει ολοκληρωμένα στις επόμενες ερωτήσεις του διαγωνίσματος διεκδικώντας έτσι ένα καλύτερο αποτέλεσμα.

Είναι λοιπόν προφανές ότι ο τρόπος που αντιλαμβάνεται και ερμηνεύει ο κάθε μαθητής το λάθος που κάνει και ο τρόπος που τελικά επιλέγει να αντιδράσει, είναι αυτός που καθορίζει και τη στάση που φαίνεται να έχει απέναντι στο «λανθάνειν» (ορθολογική ή μη ορθολογική), καθώς και το αν θα επιμείνει και θα προσπαθήσει περισσότερο για να πετύχει. Συμπερασματικά, η στάση αυτή θα επηρεάσει και την αποτελεσματικότητά του στο συγκεκριμένο διαγώνισμα.

Σε κοινωνικό επίπεδο (επίπεδο δηλαδή αλληλεπίδρασης με τους άλλους), οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς, έχουμε ευθύνη απέναντι στα παιδιά μας, ως προς τον τρόπο με τον οποίο εκφραζόμαστε για τα θέματα αυτά και τι σημαίνει αυτό για τον εαυτό μας, για τους άλλους και για τη ζωή μας. Το λάθος, καλό είναι να το κρατάμε σε μία θέση συγκεκριμένη, δηλαδή σε καμία περίπτωση να μην το συσχετίζουμε με την επίδοση ούτε με την επιτυχία, αλλά μόνο με τη μαθησιακή διαδικασία!

Αν μπορούσαμε να δώσουμε έναν ορισμό, το λάθος στην πραγματικότητα αποτελεί απλά μία απόπειρα για μάθηση. Αν σαν εκπαιδευτικοί και σαν γονείς ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας να κάνουν λάθη, και τα εκπαιδεύουμε να αποδέχονται την αποτυχία και να υιοθετούν περισσότερο μία στάση πρόκλησης παρά έντονης απογοήτευσης απέναντι στα λάθη, τότε θα βλέπαμε μείωση της αναστάτωσης στα παιδιά μας λόγω «των λαθών» και αύξηση των επιτυχιών τους. Αν απλά ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας να εστιάζουν στη μαθησιακή διαδικασία με τις αποτυχίες ως κομμάτι της και όχι στο αποτέλεσμα, και εν τω μεταξύ τους διδάσκαμε και την υπομονή και την επιμονή για την απόκτηση του τελικού αποτελέσματος, θα συμβάλλαμε σημαντικά στη διαμόρφωση παιδιών με υγιέστερη, ορθολογικότερη και πιο χαρούμενη φιλοσοφία στον τομέα αυτό. Σε αυτό θα παίξει επίσης ρόλο το να διδάξουμε στα παιδιά ότι είναι στη φύση μας ως ανθρώπινα όντα να κάνουμε λάθη, είμαστε δηλαδή γενετικά προγραμματισμένοι να κάνουμε λάθη και το καλύτερο είναι ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία (τη μαθησιακή) μαθαίνουμε να γινόμαστε καλύτεροι και να επιτυγχάνουμε σε όλα όσα θέλουμε. Αν εστιάζαμε στο ότι το να αισθανόμαστε στεναχωρημένοι, ή ακόμα και ντροπιασμένοι που αποτύχαμε ή που κάναμε λάθη, δεν είναι φοβερό ούτε

τραγικό που νιώθουμε έτσι, αλλά ότι είναι φυσιολογικό να κάνουμε λάθη και καμιά φορά να αισθανόμαστε και έτσι και αν εστιάζαμε στην επόμενη προσπάθεια ξανά και ξανά μέχρι να πετύχουμε, τότε τα βοηθάμε να αναπτύξουν την ανθεκτικότητά τους και να διατηρούν μία υγιή φιλοσοφία και στάση απέναντι στην αποτυχία γενικότερα στη ζωή. Αυτή η στάση, θα βοηθήσει τα παιδιά ακόμα να αναπτύξουν καλύτερη και υγιέστερη στάση και απέναντι στην κριτική, επειδή απλά θα πιστεύουν ότι τα λάθη είναι φυσιολογικά και δεν υπάρχει τελειότητα και ούτε πρόκειται ποτέ να υπάρξει.

Μερικά γνωμικά για την τελειότητα και «το κυνήγι» αυτής ως στάση/φιλοσοφία ατομική και κοινωνική:

«Ένας από τους βασικούς κανόνες του σύμπαντος είναι ότι τίποτα δεν είναι τέλειο. Η τελειότητα απλά δεν υπάρχει. Χωρίς τις ατέλειες δεν θα υπήρχα ούτε εγώ ούτε εσείς».

Stephen Hawking, 1942-2018, Βρετανός φυσικός

«Μερικές φορές η αποτυχία είναι απαραίτητη σε έναν καλλιτέχνη. Του υπενθυμίζει ότι η αποτυχία δεν είναι η απόλυτη καταστροφή. Και η υπενθύμιση αυτή τον απελευθερώνει από τον βραχνά της τελειομανίας».

John Berger, 1926-2017, Βρετανός συγγραφέας

«Κανείς δεν είναι τέλειος, αλλά όλοι μπορούμε να γίνουμε καλύτεροι απ' ό,τι είμαστε».

Norm Stewart, 1936-, Αμερικανός προπονητής μπάσκετ.

«Τίποτε δεν θα γινόταν, αν περιμέναμε μέχρι να μπορέσουμε να κάνουμε κάτι τόσο καλά, ώστε κανείς να μην μπορεί να βρει ελαττώματα».

John Henry Newman, 1801-1890, Άγγλος καρδινάλιος

«Η τελειότητα έχει ένα σοβαρό μειονέκτημα: έχει την τάση να είναι βαρετή».

Σόμερσετ Μωμ, 1874-1965, Βρετανός συγγραφέας

«Δεν έχει φτέρνες η τελειότητα».

Οδυσσέας Ελύτης, 1911-1996, Ποιητής, Νόμπελ 1979 (ΣΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΝ)

«Όταν υφαίνουν μια κουβέρτα οι Ινδιάνες αφήνουν ένα ελάττωμα στην ύφανση για να ελευθερωθεί η ψυχή».

Μάρθα Γκράχαμ, 1894-1991, Αμερικανίδα χορογράφος

«Η ζωή δεν είναι απαραίτητο να είναι τέλεια για να είναι υπέροχη».

Μανώλης Δουκίδης, Έλληνας συγγραφέας

«Αι άρισται δοκούσαι είναι φύσεις μάλιστα παιδείας δέονται.

Εκείνοι που φαίνονται ότι εκ φύσεως είναι άριστοι, χρειάζονται περισσότερο από άλλους την παιδεία».

Ξενοφών, 430 – 355 π.Χ. , Αθηναίος ιστορικός.

Πηγές:

1. Alexander, J. J., 2020. *Πως οι Δανοί εκπαιδεύουν τα πιο ευτυχισμένα παιδιά στο σχολείο και στην οικογένεια*. Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ
2. Banks, T., & Zions, P. (2008). REBT Used with Children and Adolescents who have Emotional and Behavioral Disorders in Educational Settings: A Review of the Literature. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27(1), 51–65. DOI:10.1007/s10942–008–0081-x
3. Dryden, W. (2018). *The historical and philosophical context of rational psychotherapy: The legacy of Epictetus*. Routledge.

4. Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 217–229). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-009>
5. Knaus, W. 2006 REBT Network. <http://www.rebtnetwork.org/essays/essay.html>