



Μετασχηματίζουσα Μάθηση: Η
συνάντηση Gould και Mezirow
ψευδείς παραδοχές και ψυχικές
στρεβλώσεις

Άννα Τσιμπουκλή

ANNA ΤΣΙΜΠΟΥΚΛΗ

Οι ψυχικές στρεβλώσεις

- ▶ - Σημείο συνάντησης η έμφαση την οποία δίνουν στις ψυχικές στρεβλώσεις.
- ▶ - Συνδέονται με επιμέρους στρεβλές παραδοχές.
- ▶ - Οι ρίζες τους θα πρέπει να αναζητηθούν στις απαγορεύσεις της παιδικής ηλικίας.
- ▶ **Σκηνές από ένα γάμο (Λιβ Ούλμαν)**
- ▶ - Δυσκολίες στην ανάληψη συναισθηματικού ρίσκου, πρωτοβουλίας και δράσης.

Κεντρικές έννοιες: καθήλωση, ψευδείς παραδοχές, αυταπάτες

- ▶ Τα στάδια της συναισθηματικής επεξεργασίας των βιωμάτων σχετίζονται με συγκεκριμένα αναπτυξιακά στάδια στα οποία επιτυγχάνεται η κατάρρευση των μύθων της παιδικής ηλικίας.
- ▶ Υπάρχει δυνατότητα αλλαγής των στρεβλών παραδοχών στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών ομάδων;
- ▶ Ποια τα όρια ανάμεσα στην εκπαίδευση ενηλίκων και στην ψυχοθεραπεία;
- ▶ Ποιες οι δυνατότητες για την εκπαίδευση των εκπαιδευτών ενηλίκων.
- ▶ Πώς οι ενήλικες, δια μέσου της μετασχηματίζουσας μάθησης, καλλιεργούν τις ικανότητες τους ώστε να ανακτήσουν χαμένες λειτουργίες και να εντοπίσουν τι τους προκαλεί άγχος και εμποδίζει να λειτουργήσουν όπως θα επιθυμούσαν στην ενήλικη ζωή;

Οι ψευδείς παραδοχές

- ▶ η ψευδαίσθηση της ασφάλειας
- ▶ η ψευδαίσθηση της ανταμοιβής των θυσιών η «συννομωσία της θεραπείας μέσω της αγάπης» και
- ▶ η ψευδαίσθηση του ελέγχου.

(Κ.Γαβράς, Αμήν)

Επιπτώσεις των ψευδαισθήσεων

- ▶ **Ανταμοιβή των θυσιών:** Μатаιώσεις όταν οι προσπάθειες ή οι κόποι δεν βρίσκουν ηθική ή υλική ανταμοιβή. Ωστόσο, μετά από κατάλληλη επεξεργασία των εμπειριών η ψευδαισθηση της ανταμοιβής μπορεί να οδηγήσει σε ουσιαστική αποτίμηση και εκτίμηση της ατομικής και κοινωνικής πραγματικότητας και στην ανεύρεση μίας νέας πορείας ζωής που θα οδηγήσει στην επίτευξη των στόχων.
- ▶ **Η «συνομωσία της θεραπείας μέσω της αγάπης»,** δηλαδή ότι εάν παίρνεις και δίνεις αγάπη μπορείς να υπερνικήσεις οποιαδήποτε πρόβλημα σε απασχολεί, ακόμη και μία σοβαρή ασθένεια ή/και το θάνατο, λειτουργεί ανταγωνιστικά απέναντι στις προσπάθειες των ενηλίκων για αυτονομία, ανεξαρτησία και προσωπική εξέλιξη.
- ▶ Η ψευδαισθηση αυτή καλλιεργεί αισθήματα **άγχους και φόβου** απέναντι σε οποιαδήποτε **τάση αυτοδυναμίας (άρα σε οποιαδήποτε προσπάθεια αυτό-κατευθυνόμενης μάθησης)** θα μπορούσε εν δυνάμει να διαταράξει τα θεμέλια των σχέσεων στις οποίες στηρίζεται η αγάπη και συνεπώς να επιφέρει καταστροφικές συνέπειες. (π.χ. γυναίκες που θυσιάζουν την εκπαίδευσή τους γιατί έτσι απαιτούν οι οικογενειακές υποχρεώσεις/φοιτήτριες ΕΑΠ/εκπαιδευόμενοι στα ΣΔΕ κλπ.)
- ▶ **Η ψευδαισθηση του ελέγχου,** στηρίζεται στην παραδοχή ότι η λογική σκέψη, η δέσμευση και η συνεχής προσπάθεια θα κυριαρχήσουν. Συχνά οδηγεί στην **ψευδαισθηση της παντοδυναμίας** που συνοδεύεται από αντίστοιχα συναισθήματα ματαιώσης.

16-22 ΕΤΩΝ	22-28 ΕΤΩΝ	28-34 ΕΤΩΝ	35-45 ΕΤΩΝ
Κύριες Παραδοχές	Κύριες Παραδοχές	Κύριες Παραδοχές	Κύριες Παραδοχές
Ανήκω στους γονείς μου. Μόνο ο κόσμος τους έχει πραγματική αξία.	Εάν κάνω ότι έκαναν και οι γονείς μου, με θέληση και επιμονή, θα πετύχω. Εάν κάνω κάτι λάθος, θα είναι εκεί να μου δείξουν τον σωστό τρόπο.	Η ζωή είναι απλή. Την ελέγχω. Δεν έχω αμφιθυμίες.	Δεν υπάρχει τίποτα κακό στη ζωή. Ούτε θάνατος. Κάθε τι κακό έχει καταστραφεί.

Επιμέρους Παραδοχές

Επιμέρους Παραδοχές	Επιμέρους Παραδοχές	Επιμέρους Παραδοχές	Επιμέρους Παραδοχές
Εάν ανεξαρτητοποιηθώ θα καταστραφώ...	Θα ανταμειφθούμε εάν κάνουμε αυτό που πρέπει	Ότι ξέρω, νοιώθω.	Θα είμαι για πάντα ασφαλής.
Οι γονείς μου έχουν δίκιο για τον κόσμο.	Υπάρχει μόνο ένας σωστός τρόπος για να κάνεις τα πράγματα	Δεν είμαι σαν τους γονείς μου σε αυτά που δε θέλω να μοιάσω	Ο θάνατος δεν μπορεί να συμβεί σε μένα ή στους αγαπημένους μου
Μόνο οι γονείς μου εγγυώνται την ασφάλεια μου	Οι αγαπημένοι μου μπορούν να κάνουν για μένα ότι δε μπορώ να κάνω εγώ για τον εαυτό μου	Καταλαβαίνω την πραγματικότητα αυτών που είναι κοντά μου	Είναι αδύνατον να ζεις χωρίς προστασία
Μόνο οι γονείς μου μπορεί να είναι η οικογένεια μου	Η λογική, η δέσμευση και η προσπάθεια πάντα κυριαρχούν	Δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος για την ασφάλεια μου.	Δεν υπάρχει ζωή πέρα από αυτή την οικογένεια.
Το σώμα μου δε μου ανήκει			

Η διεργασία του μετασχηματισμού

- ▶ Η διείσδυση στην ενηλικιότητα δεν είναι μία απλή πράξη. Η διεργασία του μετασχηματισμού από την ανωριμότητα στην ωριμότητα, όσο επιθυμητή και εάν είναι συναντά αρκετά εμπόδια.
- ▶ Ορισμένοι ενήλικες μπορεί να σπαταλήσουν μία ολόκληρη ζωή προσπαθώντας να αντιμετωπίσουν τις ψυχικές στρεβλώσεις του παρελθόντος και άλλοι να μη κατορθώσουν να διεισδύσουν στην ενηλικιότητα παραμένοντας καθηλωμένοι σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια (π.χ. κάνει σαν παιδί).
- ▶ Η ωριμότητα θεωρείται μία **‘ριψοκίνδυνη πράξη’** καθώς παιδικές φαντασιώσεις, εμμονές και παραδοχές εισβάλουν στην συνείδηση διεγείροντας αναπόφευκτα ψυχικό πόνο (Gould, 1978).
- ▶ Παράδειγμα: Όταν οι κύριες παραδοχές της ψευδαισθήσης της ασφάλειας και ο μύθος ότι η αγάπη θεραπεύει τα πάντα καταρρίπτονται στην πρώτη φάση της ενήλικης ζωής προκαλείται άγχος και ματαίωση
- ▶ *Σκηνές από ένα γάμο (Ψευδαισθήσεις- Μοναξιά*
<https://www.youtube.com/watch?v=qxE1oA4scvc>

Η κατάρρευση των ψυχικών στρεβλώσεων

- ▶ Η κατάρρευση των παραδοχών προκαλείται από τη δυναμική σχέση μεταξύ των ψυχικών στρεβλώσεων και της βιωμένης πραγματικότητας. Δεν συντελείται αυτόματα. Συνήθως προκύπτει όταν οι ενήλικες έρθουν αντιμέτωποι με καταστάσεις κρίσης, όπως είναι ένα διαζύγιο ή μία απώλεια.
- ▶ Η κατάρρευση των παραδοχών συμβαίνει όμως και μέσα από φυσιολογικές αναπτυξιακές αλλαγές που ζητούν ανάληψη **προσωπικής ευθύνης** και άρα αμφισβήτηση των γονεϊκών παραδοχών.
- ▶ Ωστόσο, ορισμένοι ενήλικες από το φόβο της απώλειας οδηγούνται σε ματαιώση και αποφυγή της αλλαγής παρότι αντιλαμβάνονται ότι οι παραδοχές τους είναι δυσλειτουργικές και αποτελούν εμπόδια αλλαγής.

Τα επτά βήματα προς την ενηλικιότητα

- ▶ 1^ο: **Επεξεργασία των εσωτερικών εντάσεων** και της **αμφιθυμίας** στη διαδικασία της λήψης αποφάσεων = (disorienting dilemma). Η πίεση από τις εξωτερικές συνθήκες είναι προκαλεί άγχος, αμφιθυμίες και επιθυμίες που αντιτίθενται στις προσδοκίες και στις επιθυμίες των γονέων. Όσο πιο γρήγορα γίνουν κατανοητές οι εσωτερικές αμφιθυμίες, επιθυμίες και συγκρούσεις τόσο πιο εύκολη είναι η επίλυση των προβλημάτων που προκύπτουν από τις ενδο-προσωπικές και διαπροσωπικές σχέσεις.
- ▶ 2^ο Αναγνώριση της ύπαρξης **δύο διαφορετικών κόσμων**, που μεταξύ τους συγκρούονται, δηλαδή στην κατανόηση της σύγκρουσης του κόσμου της παιδικής ηλικίας με αυτόν της ενήλικης ζωής. Η συνειδητοποίηση ότι η πραγματικότητα είναι πιο σύνθετη από αυτήν που βιώνει ένα παιδί σε ένα ασφαλές περιβάλλον αρχικά συνοδεύεται από την αίσθηση της απώλειας του ελέγχου. **Η στροφή του ενδιαφέροντος των ενηλίκων προς την κατανόηση του εσωτερικού κόσμου και των προσωπικών αναγκών**, σε αντίθεση με την εμμονή σε μία εξωτερική επιφανειακή πραγματικότητα μπορεί να κυριαρχείται από άγχος ή/και λύπη ή/και κατάθλιψη, συχνά όμως συνοδεύεται από **μεγαλύτερη ανοχή για τα λάθη των άλλων** και άρα και **για τα λάθη του εαυτού**.
- ▶ 3^ο Αναγνώριση και **αποδοχή** των βιωμάτων της παιδικής ηλικίας συμβάλλει στην αναγνώριση της ενήλικης πραγματικότητας και στην αποδοχή ότι και οι δύο είναι παρούσες και συγκρούονται μεταξύ τους. Σταδιακά, οι ενήλικες αρχίζουν να αναγνωρίζουν τις ταυτίσεις που έχουν με τους γονείς τους, τις οποίες παύουν πλέον να θεωρούν απειλητικές για την ταυτότητά τους (π.χ. κάνω τα ίδια λάθη με τη μάνα μου στην ανατροφή των παιδιών).

Τα επτά βήματα

- ▶ 4^ο: Κατανόηση της ανάγκης **για έλεγχο** της τρέχουσας πραγματικότητας. Η ανάγκη ελέγχου έχει ως αποτέλεσμα να αναδύονται δυσλειτουργικές παραδοχές του παρελθόντος, που εμποδίζουν την προσπάθεια του ατόμου για αλλαγή, ιδιαίτερα όταν το άτομο αντιλαμβάνεται ότι έχει αυτές τις παραδοχές.
- ▶ 5^ο **Απώλεια και των τελευταίων ψευδαισθήσεων ασφάλειας** όταν οι ενήλικες έρχονται αντιμέτωποι με το μεγαλύτερο φόβο, δηλαδή το φόβο της απώλειας.
- ▶ 6^ο Η αναγνώριση του **δικαιώματος για μία ζωή διαμορφωμένη σύμφωνα με τις προσωπικές επιθυμίες και η αίσθηση μίας βαθιάς εσωτερικής ελευθερίας**, που αναζωογονεί. Στην περίοδο αυτή, οι ενήλικες αναζητούν την **αυθεντικότητα στις ανθρώπινες σχέσεις**.
- ▶ 7^ο: Η **συναισθηματική επεξεργασία** των ψυχικών στρεβλώσεων της παιδικής ηλικίας οδηγεί στη διαμόρφωση **μίας νέας αντίληψης της πραγματικότητας** και στην κατάκτηση της ενηλικιότητας.

Φάσεις

- ▶ Η κατάρρευση των μύθων αρχίζει σταδιακά από τη μέση εφηβεία (16 ετών +)
- ▶ Οι έφηβοι αντιλαμβάνονται ότι πρέπει να αναλάβουν την ευθύνη των αποφάσεων και των πράξεών τους, παρότι διατηρούν ακόμη την ψευδαίσθηση πως οι γονείς εξακολουθούν να είναι παρόντες
- ▶ 20ο έτος, καλλιεργείται η **αυτοπεποίθηση και η ετοιμότητα** για εγκατάλειψη της γονεϊκής εστίας.
- ▶ Ενηλικίωση (28-34 ετών)-δεν υπάρχει απόλυτη αλήθεια και διερευνούν αυτό που συμβαίνει 'μέσα τους'.
- ▶ Μέση ηλικία (34-45 έτη) αρχίζει μια νέα φάση ζωής- ικανότητα να αντιμετωπίζουν δυσλειτουργικές παραδοχές - Αποδέχονται τα λάθη τους, τις επιλογές τους και την πραγματικότητα όπως έχει εξελιχθεί. Αποδέχονται τις απώλειες αλλά και την αξία της ζωής. Επίσης, έχουν πλέον κατανοήσει τον εσωτερικό τους κόσμο αντιμετωπίζοντας κάθε πρόκληση ως διεργασία μετάβασης και αλλαγής και όχι ως κρίση.

Ευκαιρίες

- ▶ Η ενήλικη ζωή, μέσα από μεταβατικές καταστάσεις, συγκρούσεις και αμφιθυμίες, προσφέρει στους ενήλικες τη δυνατότητα μάθησης.
- ▶ Η πορεία όμως προς την ενηλικιότητα και η επίτευξη της πληρότητας της εσωτερικής ζωής ούτε γραμμική είναι, ούτε ίδια για όλους.
- ▶ Ορισμένοι ενήλικες δεν επιτυγχάνουν την κατάκτηση της ωριμότητας και μεταβαίνουν στην τρίτη ηλικία χωρίς να έχουν επεξεργαστεί επαρκώς τα τραυματικά βιώματα του παρελθόντος ή να έχουν επιλύσει ουσιαστικές εσωτερικές συγκρούσεις. Παραμένουν δηλαδή αντιμέτωποι με τον **κίνδυνο της καθήλωσης**.

Τα Δέκα Στάδια -TLP του Gould	Τα Δέκα Στάδια του Jack Mezirow
Εντοπισμός των προβλημάτων, συγκρούσεων και συμπτωμάτων που οφείλονται στο άγχος.	Ένα αποπροσανατολιστικό δίλημμα.
Ορισμός στόχων και εστίαση στη δράση.	Αυτοεξέταση (συνοδευόμενη από ανάλογα συναισθήματα, π.χ. ντροπή)
Ανάλυση των συνεπειών της δράσης.	Κριτική αξιολόγηση των παραδοχών.
Ανακάλυψη κρυφών κινήτρων και φόβου αποτυχίας και επιτυχίας.	Αναγνώριση από το άτομο της πηγής της δυσαρέσκειας και μοίρασμα με άλλους της διεργασίας του μετασχηματισμού.
Διερεύνηση του θυμού και της ενοχής ως εμποδίων στην ανάληψη δράσης.	Αναζήτηση νέων ρόλων, σχέσεων, τρόπων δράσης.
Αντιμετώπιση θέματος αυτό-εκτίμησης.	Σχεδιασμός ενός πλάνου δράσης.
Διερεύνηση παλαιών και παρωχημένων τρόπων συμπεριφοράς.	Απόκτηση γνώσεων, στάσεων και ικανοτήτων για την υλοποίηση του πλάνου δράσης
Κατανόηση του ιστορικού της αυτό-αμφισβήτησης.	Δοκιμή των νέων ρόλων.
Ανάλυση του παρόντος γεγονότος που περιλαμβάνει αυτό-αμφισβήτηση.	Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και ικανοτήτων για ανταπόκριση στους νέους ρόλους και στις νέες σχέσεις.
Αξιολόγηση των εμπειριών αλλαγής στη διάρκεια του προγράμματος.	Επανένταξη στη ζωή σύμφωνα με τις συνθήκες οι οποίες έχουν πλέον οριστεί από τις νέες προοπτικές.

Ο ρόλος των εκπαιδευτών

- ▶ Οι εκπαιδευτές ενηλίκων μπορούν να παρέχουν συμβουλευτική στήριξη για θέματα που αφορούν στα προβλήματα που σχετίζονται με τις μεταβάσεις ζωής, αλλά δεν είναι αρμόδιοι να παρεμβαίνουν ψυχοθεραπευτικά και να χειρίζονται ζητήματα που απαιτούν βαθύτερες γνώσεις ψυχολογίας (Mezirow, 1991).
- ▶ Οι εκπαιδευτές ενηλίκων ασφαλώς δεν έχουν τα προαπαιτούμενα για να αντιμετωπίσουν τις ψυχικές ασθένειες.
- ▶ Ωστόσο μπορούν να δρουν ως σύμβουλοι ή εκπαιδευτές ώστε να βοηθούν τους κατά βάση υγιείς μαθητές να αντιμετωπίζουν τις μεταβάσεις ζωής.
- ▶ Αυτή η δραστηριότητα αναμφίβολα απαιτεί ψυχολογικού τύπου ενσυναίσθηση και ευαισθησία, όμως δεν αποτελεί θεραπεία (ό.π.)
- ▶ Οι κίνδυνοι για τους συμμετέχοντες είναι παρόντες στο βαθμό που οι εκπαιδευτές ενηλίκων υπερβαίνουν τα όρια της αρμοδιότητάς τους.
- ▶ Οι διακριτοί ρόλοι των εκπαιδευτών ενηλίκων και των θεραπευτών είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διατηρηθούν, όπως και η διαφοροποίηση ανάμεσα στις θεραπευτικές ή/και βιωματικές μαθησιακές ομάδες (experiential learning groups) και στις εκπαιδευτικές ομάδες που έχουν σαφή γνωσιακό προσανατολισμό.

Συμπέρασμα

- ▶ Και στις δυο ομάδες η **δυναμική των σχέσεων** και **οι διεργασίες** που αναπτύσσονται έχουν σημασία για την επίτευξη των μαθησιακών στόχων.
- ▶ Η διαφορά έγκειται στο βάθος και στο εύρος των συναισθημάτων που διακινούνται και στον τρόπο με τον οποίο αυτά γίνονται αντικείμενο επεξεργασίας από την ομάδα.
- ▶ Η επεξεργασία των συναισθημάτων στο επίπεδο της ομάδας, αλλά με αποφυγή εστίασης -από εκπαιδευτές που δεν έχουν ψυχοθεραπευτικό υπόβαθρο- σε προσωπικά ζητήματα που μπορεί να οδηγήσουν στην αναβίωση ψυχικών τραυμάτων αφήνοντας το άτομο έκθετο, είναι ευκαταία για την επίτευξη της μετασχηματίζουσας μάθησης (Kokkos & Tsiboukli, 2011).
- ▶ Συμπερασματικά, εκπαιδευτές με συγκεκριμένες δεξιότητες και σχετική εκπαίδευση στην ψυχολογία των ατόμων και των ομάδων θα μπορούσαν να υπεισέλθουν βαθύτερα στην επεξεργασία των συναισθημάτων σε ομαδικό επίπεδο, έχοντας ταυτόχρονα επίγνωση του ρόλου τους, του πλαισίου, του εκπαιδευτικού συμβολαίου με τους εκπαιδευόμενους και των ορίων που όλα αυτά θέτουν.