

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΑ ΤΗΣ ΕΔΡΑΣ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ ΤΗΣ **UNESCO**

# Η **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ** ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Χρήση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της  
μη Λεκτικής Επικοινωνίας στην Διδασκαλία της  
Ηθικής στις Ιατρικές Σχολές

Dr. Daniella Keidar

Μετάφραση: **Παρασκευή Ζαχαριά**



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ  
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ  
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ  
•  
ΕΚΠΑ

vol. **7**

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΑ ΤΗΣ ΕΔΡΑΣ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ ΤΗΣ **UNESCO**

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΑ ΤΗΣ ΕΔΡΑΣ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ ΤΗΣ UNESCO

Επιστημονικός Υπεύθυνος Σειράς  
ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Δ. ΠΡΩΤΟΠΑΠΑΔΑΚΗΣ

Διεύθυνση Έκδοσης  
ΛΥΔΙΑ ΤΣΙΑΚΙΡΗ

Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση και Σχεδιασμός Εξωφύλλου  
ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΚΛΕΙΣΟΥΡΑΣ

Dr. Daniella Keidar, *Η Επικοινωνία στην Αίθουσα Διδασκαλίας: Χρήση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της μη Λεκτικής Επικοινωνίας στην Διδασκαλία της Ηθικής στις Ιατρικές Σχολές.*

**Μετάφραση:** ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΖΑΧΑΡΙΑ

© 2022 The NKUA Applied Philosophy Research Lab Press

Οι τίτλοι που περιλαμβάνονται στην σειρά Εγχειρίδια της Έδρας Βιοηθικής της UNESCO μεταφράζονται με έγγραφη άδεια του Κτίτορα της International Chair in Bioethics (ICB), Καθηγητή Amnon Carmi, προς το Ελληνικό Κλιμάκιο της Διεθνούς Έδρας Βιοηθικής, το οποίο έχει ιδρυθεί και λειτουργεί στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, και προς το Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Φιλοσοφίας του Τμήματος Φιλοσοφίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Οι πρωτότυποι τίτλοι αποτελούν πνευματική ιδιοκτησία των συγγραφέων και της International Chair in Bioethics (ICB), και διατίθενται ελεύθερα από τον ιστότοπό της. Οι μεταφράσεις αποτελούν πνευματική ιδιοκτησία του Ελληνικού Κλιμακίου της International Chair in Bioethics (ICB) και του Εργαστηρίου Εφαρμοσμένης Φιλοσοφίας του Τμήματος Φιλοσοφίας του ΕΚΠΑ, και η διάθεσή τους υπόκειται στις προβλέψεις που διέπουν την άδεια χρήσης Creative Commons (CC) BY.

e-ISSN 2732-9569

e-ISBN 978-618-86248-2-5

<https://doi.org/10.12681/aprpl.89>

Η μετάφραση και επιμέλεια του παρόντος βιβλίου χρηματοδοτήθηκε από την Περιφέρεια Αττικής στα πλαίσια του προγράμματος «Προαγωγή Ψυχικής Υγείας σε Ευπαθείς Πληθυσμούς»



ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ  
ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

# Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

**Χρήση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της  
μη Λεκτικής Επικοινωνίας στην Διδασκαλία της  
Ηθικής στις Ιατρικές Σχολές**

**Dr. Daniella Keidar**

Μετάφραση: **Παρασκευή Ζαχαριά**



**ΑΘΗΝΑ 2022**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Πρόλογος του Περιφερειάρχη Αττικής Γιώργου Πατούλη</i> .....	9
<i>Πρόλογος</i> .....	11
<i>Ευχαριστίες</i> .....	18
<b>Κεφάλαιο 1: Η Ουσία και τα Συστατικά Στοιχεία της μη Λεκτικής Επικοινωνίας</b> <b>(Κατηγορίες συστημάτων μη λεκτικής επικοινωνίας)</b>	21
Η Στάση του Σώματος και η Σημασία της ως Μέσο Μετάδοσης στους Φοιτητές .....	23
Εκφράσεις του προσώπου .....	25
Κινητική (Το Σώμα εν κινήσει) .....	27
Προξημική (Χρήση Χωρικών Παραγόντων) .....	30
Απτική .....	33
Παραγλωσσολογία .....	34
Το Περιβάλλον και η Επίδρασή του στην Επικοινωνία .....	36
Ένδυση και Εξωτερική Εμφάνιση .....	39
<b>Κεφάλαιο 2: Συναισθηματική Νοημοσύνη</b> .....	43
Τα Συστατικά Στοιχεία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης .....	45
Αυτογνωσία .....	46
Έλεγχος των Συναισθημάτων .....	47
Σχέσεις και Ανοιχτή, Προοδευτική Επικοινωνία .....	48
<b>Κεφάλαιο 3: Μη Λεκτική Επικοινωνία – Λειτουργικά Μέτρα</b> .....	51
Εισαγωγή .....	51
Χρήση και Εφαρμογή της μη Λεκτικής Επικοινωνίας .....	57
Στάση του Σώματος .....	58
Η Στάση του σώματος ως Θετικό Μέσο Μεταφοράς Μηνυμάτων ....	58
Εκφράσεις του Προσώπου .....	61
Χρήση της οπτικής επαφής (eye-contact) .....	61
Κίνηση και Κινητικότητα της Κεφαλής .....	64
Φρύδια .....	66

Στοματική κοιλότητα, Χείλη, και Γλώσσα .....	68
Κινητική (Kinesics) – Σώμα εν κινήσει .....	70
Σώμα .....	71
Κινήσεις των Χεριών .....	72
Κινήσεις των Ποδιών – Η γλώσσα του σώματος κάτω από τα σκεπάσματα .....	75
Προξημική (Proxemics) - Χωρικοί παράγοντες στις Ανθρώπινες Σχέσεις .....	77
Απτική .....	80
Παραγλωσσολογία – Χρήση της Φωνής .....	81
Το Περιβάλλον και η Επιρροή του .....	82
Ένδυση και Εξωτερική Εμφάνιση .....	85
<b>Κεφάλαιο 4: Συναισθηματική Νοημοσύνη – Εφαρμογή των Χρήσεών της</b> .....	<b>87</b>
Η Αυτογνωσία και η Χρήση της στις Σχέσεις μεταξύ Διδάσκοντος και Φοιτητών .....	88
Η Συναισθηματική Νοημοσύνη και η Μετάδοση Χρήσιμης Κριτικής .....	92
Περίληψη .....	96
<b>Κεφάλαιο 5: Προηγμένη Επαγγελματική Επικοινωνία, Πειθώ και Αλλαγή Γνώμης</b> .....	<b>97</b>
Οπτική Γωνία, Γνώμη και ό,τι βρίσκεται μεταξύ τους .....	98
Η Ανατομία μιας Οπτικής Γωνίας .....	100
Η Αποκρυστάλλωση της Οπτικής Γωνίας.....	101
Γνώμη .....	103
Προτάσεις για Συστήματα Πειθούς προς Υιοθέτηση μιας περισσότερο υγιεινής Οπτικής Γωνίας και Γνώμης .....	104
Περίληψη .....	107
<b>Κεφάλαιο 6: Λήψη Αποφάσεων κατά την Πρακτική Άσκηση των Μελλοντικών Γιατρών</b> .....	<b>109</b>
Εισαγωγή .....	109
Οι Στρατηγικές και οι Τακτικές της Λήψης Αποφάσεων .....	111
Α. Ορισμός του Προβλήματος .....	112

Β. Λήψη Δεδομένων .....	116
Γ. Ανεξάρτητη ή Συλλογική Λήψη Αποφάσεων .....	117
Δ. Καθορισμός των Στόχων .....	117
Ε. Προετοιμασία Εναλλακτικών Λύσεων μετά την Λήψη Απόφασης .....	118
Συναισθηματικά και Γνωστικά χαρακτηριστικά της Διαδικασίας..... Λήψης Αποφάσεων .....	119
Περίληψη .....	122
<b>Κεφάλαιο 7: Συμπέρασμα .....</b>	<b>125</b>





## Πρόλογος Περιφερειάρχη Αττικής ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΑΤΟΥΛΗ

**Η** Περιφέρεια Αττικής και εγώ προσωπικά συνεργαζόμαστε στενά με την επιστημονική κοινότητα για την υλοποίηση συγκεκριμένων δράσεων οι οποίες συμβάλλουν στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας των πολιτών. Στο πλαίσιο αυτό έχει αναπτυχθεί μια σημαντική συνεργασία με την **Α΄ Ψυχιατρική Κλινική του Αιγινήτειου Νοσοκομείου του Πανεπιστημίου Αθηνών**. Μια συνεργασία η οποία αφορά στο σύνολο της την προαγωγή της ψυχικής υγείας σε ευπαθείς πληθυσμούς.

Χάρη στην αφοσίωση όλων των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, στο διάστημα της συνεργασίας μας έχουν υπάρξει συγκεκριμένα και μετρήσιμα αποτελέσματα που σχετίζονται με την έρευνα, την ενημέρωση, την πρόληψη και τη θεραπεία. Μεταξύ άλλων, μέσω του προγράμματος έχουν αναπτυχθεί ερευνητικές, εκπαιδευτικές και θεραπευτικές δραστηριότητες που συντονίζονται και επιτελούνται από ιατρούς και επιστήμονες-ερευνητές, ανήκοντες στο δυναμικό της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής του Αιγινήτειου Νοσοκομείου.

Εν τω μεταξύ η Βιοηθική η οποία γεννήθηκε κατά το δεύτερο ήμισυ του προηγούμενου αιώνα, σημειώνει ραγδαία ανάπτυξη τις τελευταίες δεκαετίες. Η ενασχόληση με την Βιοηθική επιβλήθηκε από την ταχύτατη ανάπτυξη της βιοτεχνολογίας και των βιοεπιστημών. Σήμερα η ενασχόληση με αυτήν παραμένει εξ ίσου επιβεβλημένη, αφού η διαρκής πρόοδος της επιστήμης και της τεχνολογίας δημιουργεί συνεχώς νέα ηθικά διλήμματα ή παροξύνει ήδη υπάρχοντα, τα οποία απαιτούν ικανοποιητικές απαντήσεις.

Μπροστά σε αυτήν την αναντίρρητη πραγματικότητα και στις διαρκώς αυξανόμενες ανάγκες που την συνοδεύουν, κρίναμε πως η συνεργασία της Περιφέρειας Αττικής με το **Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Φιλοσοφίας** του Τμήματος Φιλοσοφίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών –και, μέσω αυτού, με την International Chair in Bioethics (πρώην UNESCO Chair in Bioethics, University of Haifa)– στο πλαίσιο του Προγράμματος Προαγωγής Ψυχικής Υγείας που χρηματοδοτείται από την

Περιφέρεια Αττικής, θα ήταν ιδιαίτερος χρήσιμο να επεκταθεί σε μια σημαντική προσφορά στο αναγνωστικό κοινό της χώρας μας, τόσο προς χρήση από τους ειδικούς, όσο και για την ενημέρωση των ενεργών και ευαισθητοποιημένων πολιτών: στην μετάφραση και έκδοση της επιστημονικής σειράς Εγχειρίδια Βιοηθικής της UNESCO, αποτελούμενης από πρωτότυπα έργα υψηλής ακαδημαϊκής εγκυρότητας με την σφραγίδα της UNESCO, τα οποία μεταφράστηκαν υπό την επιστημονική αιγίδα του Εργαστηρίου Εφαρμοσμένης Φιλοσοφίας του ΕΚΠΑ.

Η έκδοση της εξαιρετικά σημαντικής αυτής σειράς και η ελεύθερη διάθεσή της καταδεικνύει αφ' ενός την ευαισθησία της Περιφέρειας Αττικής για τα σημαντικά βιοηθικά ζητήματα του καιρού μας, αφ' ετέρου υπογραμμίζει την σημασία της συνεργασίας της κεντρικής διοίκησης με την επιστημονική κοινότητα της χώρας μας. Παραδίδουμε την σειρά αυτή στο αναγνωστικό κοινό με την φιλοδοξία και την ελπίδα να αποτελέσει ορόσημο στον διάλογο γύρω από τα ζητήματα της Βιοηθικής.

*Καλή ανάγνωση.*

## Πρόλογος

Στο παρόν εκπαιδευτικό εγχειρίδιο οι καθηγητές των Ιατρικών Σχολών εφοδιάζονται με εργαλεία που τους επιτρέπουν να γονιμοποιήσουν, να ενδυναμώσουν, και να βελτιώσουν την κατανόηση του διδακτικού υλικού από τους φοιτητές της Βιοηθικής. Το σύστημα μεταφοράς μηνυμάτων δημιουργεί θετικά αποτελέσματα. Κάθε μήνυμα, ή επικοινωνιακό στοιχείο, είναι φορτωμένο με δεδομένα και συναισθήματα και οι φορείς των μηνυμάτων, τα μέλη του προσωπικού των σχολών, αποτελούν στην πραγματικότητα τους δημιουργούς των εμπειριών και των πραγματικοτήτων στις οποίες επικαλύπτονται οι επικοινωνίες τους. Είναι οι εργολάβοι, οι αρχιτέκτονες των αξιών και οι σμιλευτές του συμπεριφορισμού.

Η βάση κάθε κατάλληλης και ολοκληρωμένης διαδικασίας είναι η αποτελεσματική, διαπροσωπική επικοινωνία μεταξύ του διδάσκοντος και των σπουδαστών. Η ικανότητα του διδάσκοντος να επικοινωνεί εκφράζεται τόσο με την ορθή και συνειδητή μετάδοση μηνυμάτων τέτοιας φύσης που να εξασφαλίζουν τη μέγιστη αποτελεσματικότητα του διδακτικού περιεχομένου όσο και με την ικανότητά του να αντιμετωπίζει συναισθηματικές και άλλες ανατροφοδοτήσεις των φοιτητών, οι οποίες θα τον κατευθύνουν αυθόρμητα προς τις κατάλληλες διδακτικές διεργασίες κατά τη διάρκεια της διάλεξής του στην αίθουσα διδασκαλίας. Η αποτελεσματική άσκηση αυτής της ικανότητας εξοπλίζει τον διδάσκοντα με τεράστια αξιοπιστία σε κάθε είδους προσωπική και διδακτική αλληλεπίδραση, διευκολύνοντάς τον/την να γίνει πειστικός, να δημιουργήσει βαθιά κατανόηση, να πείσει, να ενθαρρύνει την παραγωγική συνεργασία και να εμφυτεύσει τη γνώση.

Το παρόν εγχειρίδιο είναι ένας κρυμμένος θησαυρός που περιέχει πρακτικά και αποτελεσματικά εργαλεία, η χρήση των οποίων θα διευκολύνει την υγιή, αυθεντική, αξιόπαινη και αποτελεσματική μετάδοση της επικοινωνίας από τον διδάσκοντα στον φοιτητή, καθώς και την παροχή μέσω στον διδάσκοντα για την αποτελεσματική και ολική αποκωδικοποίηση τόσο της λεκτικής επικοινωνίας

νίας που προέρχεται από το σύνολο των φοιτητών όσο και των προσωπικών αντιδράσεων από μεμονωμένους φοιτητές.

Επομένως, ο διδάσκων είναι σε θέση να αντιδράσει επωφελώς, να δημιουργήσει μια «εγκάρδια συνεννόηση» (entente cordiale) που τον συνδέει σταθερά και αποτελεσματικά με τους φοιτητές του.

Η καλλιέργεια των διδακτικών δεξιοτήτων μέσω της αποτελεσματικής επικοινωνίας θα πρέπει να συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στη σύνδεση των συναισθημάτων, της νοοτροπίας και της συμπεριφοράς των φοιτητών με τη μαθησιακή διαδικασία, μετατρέποντας την περίοδο των σπουδών τους σε χαρούμενες, διανοητικά προκλητικές εμπειρίες, δεδομένου ότι έχει ολοκληρωθεί η ένταξή τους στη μαθησιακή διαδικασία.

Οι ανθρώπινες αξίες, που καθορίζονται από την ηθική, βασίζονται σε συναισθήματα και συναισθηματικές διεργασίες που απαιτούνται από αμοιβαίες σχέσεις. Η ιατρική ηθική έχει να κάνει με την πραγματική ύπαρξη της ανθρωπότητας, σωματικά, διανοητικά και συναισθηματικά. Η ευαίσθητη συμμαχία μεταξύ σώματος και ψυχής δημιουργεί δυναμικές διεργασίες είτε μεταξύ κινήτρων, επιθυμίας, πρόκλησης, αποφασιστικότητας, δραστηριότητας και κατορθωμάτων είτε μεταξύ απελπισίας και εγκατάλειψης σε περιόδους ασθένειας, οι οποίες μεταφέρουν το άτομο σε έναν κόσμο διαφορετικών πραγματικοτήτων.

Κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής ο γιατρός εμφανίζεται στον ασθενή του με ψυχική, συναισθηματική, διανοητική και πνευματική επίγνωση. Δεν έχει να αντιμετωπίσει μόνο την ασθένεια. Πέρα και πάνω από την επαγγελματική του ικανότητα να θεραπεύει, διαθέτει επίσης την ευκαιρία να εμπνεύσει στον ασθενή του τη θέληση να θεραπευτεί και να τον ενδυναμώσει πνευματικά ώστε να αντιμετωπίσει τις διαθέσεις και τα συναισθήματα της ανθρωπότητας. Ο γιατρός είναι στην πραγματικότητα ο καταλύτης που επιφέρει μια αλλαγή προς το καλύτερο στον ασθενή του όχι μόνο ως αποτέλεσμα της ανατομικής γνώσης αλλά και μέσω της επαφής με την ψυχή του.

Αυτή τη στιγμή οι ιατρικές σχολές και τα επιτελεία των κορυ-

φαιών καθηγητών τους προκαλούν βαθιά εντύπωση στην αίθουσα διδασκαλίας όχι μόνο με την μετάδοση των επαγγελματικών τους γνώσεων αλλά και με την αναζωογόνηση των αξιών, του τρόπου νοσηλείας και του κώδικα συμπεριφοράς των γιατρών της επόμενης γενιάς. Η ιατρική σχολή είναι το κωνευτήρι όπου οι καθηγητές διαμορφώνουν το ηθικό καλούπι του φοιτητή.

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα βασικό εργαλείο στην εργαλειοθήκη του γιατρού. Η αναγνώριση της σημασίας της και η δεξιότητα στη χρήση της στην αίθουσα διδασκαλίας θα διαποτίσει και θα δώσει τέτοιο χαρακτήρα στα πρότυπα συμπεριφοράς του γιατρού που θα προωθήσει το δούναί και λαβείν με τους ασθενείς του. Όσον αφορά στον ασθενή, πέρα και πάνω από τη σωματική του θεραπεία, εφοδιάζεται πνευματικά. Η ψυχή του ενισχύεται με τα εφόδια που του επιτρέπουν να αντιμετωπίσει πιο εποικοδομητικά την επώδυνη, σωματική του κατάσταση. Στην ιατρική σχολή, γιατρός εξοπλίζεται με ένα εργαλείο, μέσω του οποίου έχει μάθει πώς να κυριαρχεί και να υλοποιεί τα μοτίβα της συμπεριφοράς του, καθώς καθίσταται ικανός να ορίζει, να αξιολογεί, να κατανοεί και να ταξινομεί τα αρχικά του συναισθήματα, τις αντιδράσεις και τα αρχέγονα, υποσυνείδητα, αυτοπροστατευτικά ένστικτα κατά τη διάρκεια των επαφών του με τον ασθενή του.

Με τη χρήση της συναισθηματικής νοημοσύνης ο άνθρωπος ενδυναμώνεται στο να μετατρέπει τις αυτόματες αντιδράσεις του σε συναισθήματα που υπόκεινται σε έλεγχο και επιλογή. Εκεί που πριν ήταν ο αντιδρών, τώρα είναι ο εμπνευστής και ο δημιουργός συναισθηματικών αποκρίσεων που αποκομίζουν τη συγκομιδή στην οποία προσβλέπει.

Ο γιατρός μοιάζει με έναν τροχονόμο που τοποθετείται στο κέντρο πολυσύχναστων διασταυρώσεων, όπου οι οδηγοί των αυτοκινήτων είναι συναισθηματικά φορτισμένοι, με βασικό του καθήκον να κατευθύνει την κυκλοφορία, η οποία σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να γίνει ταραχώδης και θεωλλώδης. Δουλειά του είναι να ελέγχει τα φανάρια και να δείχνει τα σωστά σήματα που θα παράσχουν την ασφάλεια και την ευρωστία που επιθυμούν οι ασθενείς του και ο ίδιος, δηλαδή τη θεραπεία σώματος και ψυχής

που παρέχει ανακούφιση, αισιοδοξία και την επιθυμία να συνεχίσουν να ζουν.

Ένα από τα αναπόσπαστα συστατικά της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι το άρρητο μήνυμα το οποίο δημιουργεί και εκφράζει τη συναισθηματική γέυση της πληροφοριακής επικοινωνίας. Είναι το στοιχείο το οποίο αναδεικνύει τα ποικίλα χαρακτηριστικά και τις συναισθηματικές λεπτομέρειες που δίνουν χρώμα και προσδίδουν αξιοπιστία στις πληροφορίες που μεταδίδονται προφορικά. Η μη λεκτική επικοινωνία, ή αλλιώς η γλώσσα του σώματος, εκπέμπεται αυτόματα και ενστικτωδώς από το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα.

Η «πάλη ή φυγή»<sup>1</sup>, δηλαδή ο υπαρξιακός εξελικτικός μηχανισμός επιβίωσης που κατευθύνει τη συμπεριφορά του ανθρώπου, εκφράζεται με τη μη λεκτική γλώσσα. Μια εικόνα αξίζει όσο χίλιες λέξεις, και η μια ή η άλλη χειρονομία ενός ατόμου διαμορφώνει τον ρεαλισμό του μηνύματος και προκαλεί το βασικό ένστικτο της αυτοαμυντικής αντίδρασης του αποδέκτη του μηνύματος. Για παράδειγμα, όταν ένας γιατρός πλησιάζει το κρεβάτι ενός ασθενούς και καθώς τον ρωτά για την υγεία του συμβουλευεται τα αρχεία που κρατά αντί να συναντήσει το βλέμμα του ασθενούς του, τότε δημιουργεί την αίσθηση ότι υπάρχει μεταξύ τους ένα εμπόδιο προσωπικής αδιαφορίας. Αυτή η αντιμετώπιση μοιάζει με αυτή του αδιάφορου τεχνικού: ο θεραπευόμενος δεν είναι παρά ένας αριθμός.

Ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά στοιχεία της σχέσης γιατρού-ασθενούς είναι η επικοινωνία που εμπνέει εμπιστοσύνη. Αυτή η επικοινωνία δημιουργεί μια αποτελεσματική και γόνιμη αλληλεπίδραση μεταξύ γιατρού και ασθενούς. Η αρμονία μεταξύ του κατατοπιστικού λόγου και του τρόπου καθώς και της μεθόδου μέσω της οποίας η αρμονία εκφέρεται με τη χρήση της μη λεκτικής επικοινωνίας, επιτρέπει στον ασθενή να λάβει ένα μήνυμα το

<sup>1</sup> Στη διεθνή βιβλιογραφία ο συγκεκριμένος όρος είναι γνωστός ως "Fight or Flight". Πρόκειται για μια αυτόματη φυσιολογική αντίδραση σε ένα γεγονός που θεωρείται αγχώτικο ή τρομακτικό. Η αντίληψη της απειλής ενεργοποιεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και πυροδοτεί μια οξεία αντίδραση στρες που προετοιμάζει τον οργανισμό είτε να πολεμήσει είτε να φύγει (Σ.τ.Μ.).

οποίο είναι επαρκώς δυνατό και σαφές ώστε να του επιβεβαιώσει την εμπιστοσύνη στον γιατρό του. Η εμπιστοσύνη αυτή τον οπλίζει με αυτή την αίσθηση ασφάλειας που του δίνει τη δύναμη να υποφέρει με καρτερικότητα.

Η σωματική, η συναισθηματική και η συμπεριφορική κατάσταση του ασθενούς είναι εξαιρετικά ευαίσθητη και σαφώς διαφορετική από εκείνη ενός υγιεινού ατόμου. Λαμβάνοντας υπόψη το γεγονός ότι η αυτοέκφραση του ασθενούς υφίσταται μια μεταμόρφωση που απορρέει από την σωματική και την ψυχική του κατάσταση, η γνώση των επικοινωνιακών τάσεων του αρρώστου καθώς και η συσχέτιση των κοινωνικών του αντιδράσεων με τις επιταγές της ασθένειάς του μπορούν να δημιουργήσουν έναν πλήρη φάκελο του νοσηρού *homo sapiens*.

Εκτιμάται ότι περίπου το 80% των πληροφοριών που μεταφέρονται από άτομο σε άτομο επηρεάζεται από τη μη λεκτική επικοινωνία, η οποία έχει ισχυρή και καθοριστική επίδραση στη φύση του συνολικού μηνύματος που λαμβάνεται από τον αποδέκτη. Η μη λεκτική επικοινωνία είναι μια μέθοδος έκφρασης και ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο, το οποίο ο καθένας μας, συνήθως ακουσίως, χρησιμοποιεί με τη γλώσσα του σώματος σε καθημερινή βάση και συνεχώς. Αυτή η μορφή επικοινωνίας πραγματοποιείται από την στάση που παίρνει ένα άτομο καθώς σπκώνεται, την οπτική του επαφή, την κινησιολογία του ή τις χειρονομίες και την κινητικότητά του, την εγγύτητα ή τη χρήση του χώρου, την επαφή του, τους φωνητικούς τόνους ή την παραγλωσσία του, τις εκφράσεις του προσώπου του, τα εκ των προτέρων οργανωμένα και καθορισμένα συστήματα επικοινωνίας του περιβάλλοντος και τις ακουστικές διεργασίες του.

Η γνωστική και η αποτελεσματική χρήση των στοιχείων αυτής της μορφής έκφρασης θα αυξήσει την επικοινωνία μεταξύ του διδάσκοντος και του φοιτητή, θα αυξήσει την αξία του γνωστικού αντικείμενου, θα εντείνει την κατανόηση του διδακτικού υλικού και θα προετοιμάσει τις απαραίτητες διαδικασίες διάδοσής του.

Οι διαδικασίες της επικοινωνίας προκαλούν ερεθίσματα που ενεργοποιούν τα συναισθήματα. Η συναισθηματική δραστηριότητα



τα γεννά τη συμμετοχή και εξασκεί το συνειρμικό μέρος του νου. Η ενεργοποίηση των συναισθημάτων διευκολύνει την απορρόφηση των πραγματολογικών δεδομένων. Η ανθρωπότητα μασάει τη γνώση μέσω των οπτικών, ακουστικών και συναισθηματικών μέσων.

Ο λόγος είναι το μέσο που μεταφέρει τη γνώση κατά την μελέτη ποικίλων καλλιτεχνικών και επιστημονικών θεμάτων. Η μη λεκτική επικοινωνία, η οποία, πολύ συχνά εν αγνοία του πληροφοριοδότη, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του προφορικού του μηνύματος, συμβάλλει στη συναισθηματική και πειστική του επίδραση. Η έξυπνη και υπολογισμένη χρήση αυτού του πληροφοριακού διαύλου θα επιτρέψει στον διδάσκοντα, με την αποτελεσματική ενοποίηση της λεκτικής και της συναισθηματικής επικοινωνίας, να δημιουργήσει μια ζωντανή, ολοκληρωμένη εικόνα, ως αποτέλεσμα της ικανότητάς του να συνδέει τους μαθητές του και να τους κάνει να αισθάνονται προσωπικά εμπλεκόμενους στη γνώση που αφομοιώνουν. Η ορθή ενοποίηση της λεκτικής και της μη λεκτικής επικοινωνίας εξασφαλίζει τη μεταφορά ενός ευαίσθητου μηνύματος με οπτικά, ακουστικά και συναισθηματικά μέσα και διασφαλίζει ότι το μήνυμα ελήφθη με σωστό και αληθινό τρόπο.

Ο διδάσκων πρέπει να είναι ενισχυμένος με μια προοδευτική, επαγγελματική επικοινωνία, με αξιοπιστία και ικανότητα να μετατρέπει θέσεις και απόψεις, όταν έρχεται αντιμέτωπος με τους αποφασιστικούς και ισχυρογνώμονες φοιτητές του. Η κατανόηση και η επίγνωση από την μεριά του των βάσεων των απόψεων και των θέσεων τους θα τον εξοπλίσει με τα μέσα ώστε να εμπλακεί σε πειστικό διάλογο και μέσω της συνεργατικής συζήτησης να τους καθοδηγήσει στην αποδοχή προσωπικών καθώς και επαγγελματικών πιστεύω και αξιών. Η διδασκαλία δεν είναι μόνο ενημερωτική. Εμπεριέχει στοιχεία πειθούς, εναλλαγής απόψεων καθώς και δημιουργίας αλλά και ενδυνάμωσης αξιών και ηθικών πεποιθήσεων, οπουδήποτε και ιδιαίτερα στις ιατρικές σχολές.

Μία από τις σημαντικότερες διδακτικές δεξιότητες είναι η ικανότητα του διδάσκοντος να προικίζει τον μαθητή με την επίγνωση και την ικανότητα να αξιοποιεί την διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Το κεφάλαιο που αφορά στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, ρίχνει φως στη δυναμική της, εκθέτει τα προβλήματα που προκύπτουν και ορίζει τρόπους και μέσα για τη λήψη αποφάσεων των οποίων οι συνέπειες, στην πρακτική εφαρμογή τους, θα έχουν τεράστια σημασία κατά την καθημερινή επίσκεψη του γιατρού. Μια ουσιαστική και μόνιμη υποχρέωση του θεραπευτή είναι να καταλήγει σε αποφάσεις πολλές από τις οποίες μπορεί να σημαίνουν ζωή ή θάνατο για τον θεραπευόμενο, να έχουν αντίκτυπο στην σωματική ή την ψυχική του ευημερία και να επηρεάζουν το περιβάλλον του καθώς και μέλη της οικογένειάς του.

Οι ιατρικές σχολές και το προσωπικό τους είναι οι πρωτόπιοι που μπορούν να καθοδηγήσουν τους φοιτητές τους σε μια ευρεία συνειδητοποίηση των διαδικασιών που απαριθμούνται σε αυτόν τον πρόλογο. Είναι αυτοί που έχουν τη δύναμη να σχεδιάσουν συμπεριφορικές συνήθειες οι οποίες θα ανυψώσουν την μελλοντική πρακτική των διδασκόντων των ιατρικών σχολών στο υψηλότερο επίπεδο ανθρωπίνης και επαγγελματικής αποτελεσματικότητας.

Τέλος, θα πρέπει να σημειωθεί ότι για τη διευκόλυνση του αναγνώστη οι αντωνυμίες που αναφέρονται σε διδάσκοντες, φοιτητές, γιατρούς και ασθενείς εμφανίζονται συνήθως στον αρσενικό τους (γραμματικό) τύπο, αν και οι προτάσεις και οι συστάσεις του συγγραφέα απευθύνονται σε μέλη και των δύο φύλων, των οποίων ο ρόλος στον ιατρικό κόσμο του σήμερα είναι εξίσου σημαντικός.

## Ευχαριστίες

Οι λέξεις δεν είναι αρκετές για να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη μου προς τον καθηγητή *Amnon Carmi*, διευθυντή του Διεθνούς Κέντρου Υγείας, Δικαίου και Ηθικής του Πανεπιστημίου της Χάιφα, για το αίτημά του να συντάξω την “Επικοινωνία στην αίθουσα διδασκαλίας” και για τις πολυάριθμες συστάσεις του σχετικά με το περιεχόμενο και το ύφος του βιβλίου κατά τη διάρκεια της σύνθεσής του. Πρόκειται για το δεύτερο βιβλίο της σειράς εγχειριδίων για την εκπαίδευση της ηθικής στις ιατρικές σχολές, το οποίο έχει αναλάβει να εκπονήσει η Έδρα Βιοηθικής της UNESCO, κάτοχος της οποίας είναι ο καθηγητής *Carmi*.

Είμαι βαθύτατα υπόχρεη στον κ. *Harry Wax*, τον επιμελητή μου, ο οποίος επέδειξε απεριόριστη υπομονή, αφοσίωση και διανοητική ειδικευση στην μετατροπή του έργου μου στην αγγλική του μορφή.

Οφείλω να ευχαριστήσω θερμά τις κυρίες *Lina Landsman* και *Dorothy Fajans* για τη συμβολή τους μέσω των δεξιοτήτων τους στη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του κειμένου προς δημοσίευση. Έλαβαν επιδέξια βοήθεια από την κα. *Helen Levi*, και τους κυρίους *Don Schlomy* και *David Blumfield*.

Δεν θα πρέπει να μην αναφερθεί ότι ο *Ilan*, ο αγαπημένος μου σύζυγος, ήταν διατεθειμένος όχι μόνο να στερηθεί την παρέα μου κατά τη διάρκεια των πολλών ωρών που αφιέρωνα στη σύνθεση του συγκεκριμένου πονήματος, αλλά και να προσφέρει εξαιρετικά πολύτιμες συμβουλές που έκαναν το έργο της σύνθεσης σαφώς ευκολότερο απ’ ό,τι θα ήταν χωρίς τη βοήθειά του.

Τέλος, είναι εξίσου σημαντικό, εκ μέρους της έδρας της UNESCO, ότι τόσο οι θερμές ευχαριστίες του καθηγητή *Carmi* όσο και δικές μου υποβάλλονται στον κ. *Daniel Bar-Elli*, Γενικό Γραμματέα της Ισραηλινής Εθνικής Επιτροπής για την UNESCO στο Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού και Αθλητισμού του Ισραήλ, του οποίου το βαθύ ενδιαφέρον και η ουσιαστική υποστήριξη για το έργο της έδρας της UNESCO θα της επιτρέψει να προμηθεύσει τις ιατρικές σχολές του κόσμου με δωρεάν αντίγραφα αυτού του έργου.

# Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΗΝ ΑΙΘΟΥΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

**Χρήση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της  
μη Λεκτικής Επικοινωνίας στην Εκπαίδευση της  
Ηθικής στις Ιατρικές Σχολές**



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Η ΟΥΣΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι η πηγή του δυναμικού του ανθρώπινου είδους, που επιτρέπει στον άνθρωπο να μαθαίνει, να σκέφτεται και να δημιουργεί. Ο σχηματισμός και η επεξεργασία της γνώσης στον εγκέφαλο συνδέονται στενά με τον αισθητηριακό κόσμο στον οποίο είναι εμποτισμένο ολόκληρο το ανθρώπινο σώμα.

Κάθε είδους διανοητική δραστηριότητα, είτε είναι η πιο βασική είτε η πιο σύνθετη, συνδέεται με το σώμα και ακόμη περισσότερο με την συνολική κουλτούρα της καθημερινής μας ζωής. Το νεογέννητο παιδί δημιουργεί την αρχική εικόνα του κόσμου του χρησιμοποιώντας τις βασικές αισθήσεις της ακοής, της όρασης, της αφής, της γεύσης, της όσφρησης και της κίνησης στο χώρο και στο χρόνο που το συνοδεύουν στο ταξίδι της ζωής του. Ο δρόμος προς τη γνώση συνδέεται με την πνευματική και την σωματική του ανάπτυξη. Το πάντρεμα του σώματος, των αισθήσεων και του νου δημιουργεί την κατανόηση ενός εξαιρετικά πολύπλοκου και γεμάτου εμπειρίες κόσμου. Το ευμετάβλητο αισθητηριακό σύστημα λειτουργεί ως ενδιάμεσο μεταξύ του ανθρώπου και του κόσμου με τη μορφή των εμπειριών του ατόμου. Τα συναισθήματά του είναι βυθισμένα στη δραστηριότητα του νου του και αντιστοιχούν άρρηκτα προς τις χειρονομίες και τη γενική κατάσταση του σώματός του.

Το κεφάλαιο αυτό θα χαρακτηρίσει τους όρους και τα στοιχεία της μη λεκτικής επικοινωνίας, μέσω των οποίων δημιουργούνται οι αμοιβαίες σχέσεις και η αμοιβαία αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων.

Οι ορισμοί και οι χρήσεις των συστατικών στοιχείων της μη λεκτικής επικοινωνίας είναι οι εξής:

**Στάση του σώματος** – Κλίση της σπονδυλικής στήλης, μυϊκή ένταση, τοποθέτηση των άκρων, θέση της κεφαλής, στάση (διάταξη

των ποδιών), τρόπος καθίσματος. Η στάση του διδάσκοντος επηρεάζει έντονα το διαδραστικό αποτέλεσμα που έχει η διδασκαλία του στους μαθητές του και οξύνει το αίσθημα των τελευταίων για την σχέση που δημιουργείται.

**Εκφράσεις του προσώπου** - Επαφή με τα μάτια, μέτωπο, φρύδια, μύες του προσώπου, χείλη, κίνηση της κεφαλής. Οι εκφράσεις του προσώπου εκπέμπουν το συναίσθημα που κρύβεται πίσω από τις λεκτικές πληροφορίες του διδάσκοντος, καθώς και την αντίδρασή του στο μήνυμα που λαμβάνει από τους φοιτητές του. Ταυτόχρονα, οι εκφράσεις του προσώπου εδραιώνουν τη συναισθηματική υπόσταση στις επικοινωνιακές διαδικασίες μεταξύ διδάσκοντος και φοιτητή.

**Κινητική, Σώμα εν Κινήσει**- Άνω μέρος του σώματος, κυρίως χρήση των άνω άκρων· κάτω μέρος του σώματος, κυρίως χρήση των κάτω άκρων. Κάθε κίνηση του σώματος εκπέμπει διαθέσεις όπως νευρικότητα, θυμό, ανυπομονησία, προκλητικότητα, πείσμα, ξεκούραση, αυτοπεποίθηση (ή την έλλειψή της), καλοσύνη.

**Προξημική** - Η χρήση από το άτομο των χωρικών συνθηκών μεταξύ αυτού και ενός άλλου προσώπου ή άλλων προσώπων. Το άτομο μπορεί να μειώσει το χώρο, να διευρύνει την επικράτεια, να καταπατήσει τον ζωτικό χώρο ενός άλλου, να χρησιμοποιήσει το χώρο για να ενισχύσει την οικειότητα, την τυπικότητα ή την εξουσία.

**Απτική** - Χρήση της αφής ως συμπλήρωμα της επικοινωνίας. Χρόνος και είδος επαφής ως έκφραση συναισθημάτων.

**Παραγλωσσολογία** - Φωνητική τονικότητα, τόνος της φωνής που χρησιμοποιείται από τον ομιλητή, φωνητική πχά μέσα στο στόμα, τόνοι της φωνής που χρησιμοποιούνται για να προκαλέσουν το ενδιαφέρον, να τονίσουν, να κάνουν αναφορές, να διεγείρουν συναισθήματα.

**Περιβαλλοντική επικοινωνία** - Φυσική κατασκευή του περιβάλλοντος, επίπλωση, φωτισμός, αρχιτεκτονική διαρρύθμιση, χρωματισμός, ακουστική, διαρρύθμιση της αίθουσας διδασκαλίας. Αυτά και άλλα χαρακτηριστικά ενισχύουν ή αποδυναμώνουν την γροθιά της μαθησιακής διαδικασίας και την απορρόφηση του εκπαιδευτικού υλικού.

**Ένδυση και εξωτερική εμφάνιση** - Τα ρούχα και η εξωτερική εμφάνιση είναι καθοριστικά για την μεταφορά μηνυμάτων. Από την πρώτη κιόλας στιγμή της συνάντησης του διδάσκοντος με τους φοιτητές του, η εξωτερική του εμφάνιση εκπέμπει κύρος, σεβασμό, καλοσύνη.

## **Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ**

Η επικοινωνία αρχίζει μόλις ο διδάσκων περάσει το κατώφλι της πόρτας και εισέλθει στην αίθουσα. Η μετάδοση των μηνυμάτων του υφίσταται μια υποσυνείδητη διαδικασία απορρόφησης από τους φοιτητές του. Ο τρόπος με τον οποίο στέκεται λειτουργεί ως ένα εξαιρετικά σημαντικό και πειστικό μέσο για τη μετάδοση των πληροφοριών που μοιράζονται από κοινού ο ίδιος και οι φοιτητές του, καθώς και ως απόδειξη της συγκεκριμένης κατάστασης των συναισθημάτων του. Από τη στιγμή που έχει τοποθετηθεί στην αίθουσα έχει αρχίσει να ανοίγει το δρόμο προς την δική του συγκεκριμένη μορφή επικοινωνίας. Μια διστακτική ή ατημέλητη στάση είναι πιθανό να προσθέσει ασημαντότητα και αδυναμία στο μήνυμα που μεταδίδει, ενώ μια όρθια στάση είναι πιθανό να προσφέρει δύναμη και ενέργεια στην επικοινωνία του.

**Τα κύρια μηνύματα που μεταδίδονται από την όρθια στάση του διδάσκοντος** - Το κεφάλι του είναι όρθιο (θα μπορούσε να τραβηχτεί μια νοητή κάθετη γραμμή μεταξύ της κεφαλής και της σπονδυλικής στήλης), η πλάτη είναι ίσια, η οπτική επαφή είναι σε



οριζόντιο επίπεδο, οι ώμοι είναι χαλαροί και γέρνουν ελαφρώς προς τα πίσω (αλλά όχι τόσο πολύ ώστε να δείχνουν αδιαφορία ή απειλή). Ο διδάσκων εκπέμπει ακτινοβολία με τα εξής:

- Μεγάλη ενεργητικότητα
- Δύναμη και ισχύ
- Ασφάλεια και αυτοπεποίθηση
- Κύρος
- Πειθώ στην μεταφορά μηνυμάτων
- Σιγουριά
- Φωνή που ακούγεται και αντηχεί στην αίθουσα με δυνατό και καθαρό τρόπο
- Επαφή με τα μάτια, περιπλανώμενο και ολικό βλέμμα

Πρέπει να γίνεται διάκριση μεταξύ των όρθιων, συγκαταβατικών, αποξενωτικών, απόμακρων, επιθετικών στάσεων, και των στάσεων που εκπέμπουν την επικοινωνιακή ικανότητα και την σχέση μεταξύ της αυτοπεποίθησης και της ικανότητας να παραδίδονται οι πληροφορίες.

**Τα μηνύματα που μεταδίδονται από την διστακτική και την αδιάφορη στάση του σώματος** - κλίση του σώματος προς τα κάτω, χαλαροί ώμοι, ανεξέλεγκτα χέρια, χαμηλωμένο κεφάλι, κρεμασμένο σώμα, οποιοδήποτε ή όλα αυτά μαζί τα χαρακτηριστικά δηλώνουν:

- Σύμπλεγμα κατωτερότητας
- Έλλειψη αποφασιστικότητας
- Χαμηλή γνώμη για τον εαυτό του
- Έλλειψη εμπιστοσύνης στην επικοινωνιακή του ικανότητα
- Χαμηλό δείκτη κύρους
- Κενό μεταξύ της προσωπικής εμπλοκής και του θέματος
- Κενό μεταξύ των προσωπικών συναισθημάτων και της αίθουσας
- Νευρικήτητα

- Έλλειψη θέλησης
- Αδιαφορία
- Παθητικότητα
- Ανία
- Εσφαλμένη οπτική επαφή και εκμετάλλευση του χώρου
- Χαμηλή φωνητική αντίληψη στην αίθουσα

## ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Το πρόσωπο είναι το πιο εκφραστικό μέρος του ανθρώπινου σώματος. Καταγράφει συναισθήματα, συμπάθειες και αντιπάθειες, απόψεις. Οι εκφράσεις του προσώπου ενεργοποιούνται από χιλιάδες μύες και ο αριθμός τους μπορεί να φθάσει περίπου τις επτά χιλιάδες, οι οποίες μπορούν να απεικονίσουν την αναφορά του ανθρώπου στον εαυτό του, τις υπάρχουσες καταστάσεις, την επικοινωνιακή δυναμική, το διδακτικό του υλικό, το πρόσωπο ή στα πρόσωπα που έχει απέναντί του. Οι εκφράσεις του προσώπου αποτελούν την πιο έντονη και πιο άμεση αποτύπωση της ανθρώπινης σκέψης, των συναισθηματικών και συμπεριφορικών μοντέλων του ανθρώπινου είδους. Οι εκφράσεις του προσώπου περιλαμβάνουν:

- Επαφή με τα μάτια
- Θέσεις και κινήσεις της κεφαλής
- Φρύδια
- Περιοχή του στόματος (χείλη, γλώσσα)

Τα μάτια, ιδίως κατά την επαφή τους, είναι το πιο κυρίαρχο από τα όργανα του σώματος ως προς τις αντανακλάσεις και την έκφραση της ανθρώπινης διάθεσης.

**Επαφή με τα μάτια** - Ως καθρέφτης της ψυχής, το μάτι είναι το πιο ισχυρό μέσο στην έκφραση και την εκπομπή εκείνων των διαθέσεων του ανθρώπινου είδους που ελέγχουν και επηρεάζουν την επικοινωνία. Τα μάτια εκπέμπουν μηνύματα όπως είναι η πλήξη,

ο αποκλεισμός, η ονειροπόληση, η απροσεξία, η ανησυχία, η έλλειψη συγκέντρωσης, η σύγχυση, η ένταση, η περιέργεια, ο σεβασμός, ο θαυμασμός και η εκτίμηση, το ολόψυχο ενδιαφέρον και η αλληλεπίδραση, η προσήλωση, η υποστηρικτικότητα, η άμεση επικοινωνία. Αυτά τα συναισθήματα εκφράζονται μέσω της δραστηριότητας της κόρης και των βλεφαρίδων: το επαναλαμβανόμενο ανοιγοκλείσιμο των ματιών, τα βαριά βλέφαρα, τα ορθάνοιχτα μάτια, η θέση της κόρης, ο τύπος του βλέμματος (σε αρμονία με τα άλλα στοιχεία της γλώσσας του σώματος), συμβάλλουν στην έκφραση του συναισθήματος που είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την αποστολή ή την παραλαβή του διδακτικού υλικού.

**Θέση και κινήσεις της κεφαλής** - Η θέση της κεφαλής αποδεικνύει τη στοχαστική διάθεση του ομιλητή, ενώ το ανθρώπινο σώμα προσαρμόζει τα αισθητήρια όργανα των ματιών, των αυτιών, της μύτης και της γλώσσας στη φύση των περιβαλλοντικών δεδομένων του ομιλητή. Οι βιαστικές ή οι καθυστερημένες κινήσεις της κεφαλής είναι καταγραφείς του βαθμού συμμετοχής του ακροατή, της προσοχής ή της αδιαφορίας, της αποδοχής ή της απόρριψης, του αυξημένου ενδιαφέροντος και της επιθυμίας να μάθει περισσότερα ή της μειωμένης επιθυμίας του για γνώση. Η προβολή του πηγουνιού υποδηλώνει μια προκλητική αντίδραση, ενώ η υποχώρηση του πηγουνιού στην περιοχή του στήθους είναι ένδειξη κόπωσης και απόσυρσης του ακροατή στον εαυτό του. Η στροφή της κεφαλής για την καλύτερη κατεύθυνση του αυτιού αποτελεί θετική απόδειξη του γνήσιου ενδιαφέροντος για τα λόγια του ομιλητή και της επιθυμίας του ακροατή να ακούσει περισσότερα. Η κλίση της κεφαλής στο χέρι υποδηλώνει πλήξη, ανία, έλλειψη κατανόησης ή συνδυασμό και των τριών ανάλογα με την αντίστοιχη έκφραση στο πρόσωπο του ατόμου και την τοποθέτηση του χεριού του.

**Φρύδια** - Τα ανασκωμένα φρύδια που διαστέλλουν τα βλέφαρα υποδηλώνουν έκπληξη, κατάπληξη, περιέργεια, προσοχή. Η σύσπαση των φρυδιών δηλώνει συγκέντρωση, επιθυμία ή δυσκολία στην κατανόηση, και ενίοτε ένταση και εσωτερική σύγχυση.

**Στόμα και τα συστατικά μέρη του (χείλη και γλώσσα)** - Μάσημα, γλείψιμο, και σύσπαση των χειλιών δείχνουν ένταση, συγκέντρωση ή/και μια ορισμένη βραδύτητα στην πρόσληψη. Σε αυτές τις περιπτώσεις το στόμα χάνει το σάλιο του και δημιουργείται η ανάγκη για νέα σιελόρροια. Ωστόσο, την ανάγκη να βρέχονται τα χείλη μπορεί να την αισθάνεται και ένα άτομο που πάσχει από μια ασθένεια όπως είναι ο διαβήτης.

## **ΚΙΝΗΤΙΚΗ - ΤΟ ΣΩΜΑ ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ**

Η στάση και οι κινήσεις του σώματος ενός ατόμου είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τα συναισθήματα. Τρέφονται από τα συναισθήματα και τα αντανακλούν. Η γνήσια μάθηση και η πλήρης επικοινωνία εξελίσσονται από το πάντρεμα του συναισθήματος και της σωματικής αίσθησης.

Κάθε κίνηση του σώματος έχει μια συναισθηματική και μια εννοιολογική σημασία που αποκαλύπτει τη λειτουργία της ψυχής του ανθρώπου. Το μέρος του σώματός του που εκτείνεται από την κορυφή της κεφαλής μέχρι τους γοφούς του θεωρείται εκτεθειμένο, ενώ το μέρος που εκτείνεται από τους μηρούς μέχρι τα πέλματα των ποδιών του υποστηρίζεται ότι δεν είναι ορατό. Αυτή η διάκριση πρέπει να καταγραφεί επειδή, γενικά, οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με τη διαδικασία της αμοιβαίας αλληλεπίδρασης όπως αποκαλύπτεται από τα εκτεθειμένα μέρη του σώματος, όταν αρκετά συχνά τα πόδια και τα πέλματα είναι κρυμμένα, κάτω από ένα τραπέζι ή με άλλο τρόπο, εμποδίζοντας την προσοχή του ατόμου να στραφεί στα κατώτερα μέρη του σώματος, αν και οι περιοχές αυτές είναι επίσης ιδιαίτερα εκφραστικές συναισθηματικά.

Τα χέρια παίζουν τον ρόλο τους στην κινητικότητα ενός ατόμου. Έχουν μεγάλη επιρροή στη μεταφορά και τη λήψη μηνυμάτων. Είναι αρκετά ισχυρά για να ενισχύσουν ή να αντικρούσουν, να αδρανοποιήσουν ή να αποδυναμώσουν τη σημασία των λόγων του ομιλητή· μπορεί να υποδηλώνουν ακόμη και αντίθεση ή υποστήριξη. Οι κινήσεις των χεριών χρησιμοποιούνται πολύ συχνά

ως συμπλήρωμα για την αποσαφήνιση της εικόνας που περιγράφει η επικοινωνία στο σύνολό της.

Τα συναισθήματα ενός ατόμου καθορίζουν την ενεργοποίηση ορισμένων τμημάτων του σώματός του καθώς τόσο οι κινήσεις όσο και η τοποθέτηση των άκρων του προδίδουν αλλά και οδηγούν στην αποκρυστάλλωση των συναισθημάτων του. Για παράδειγμα, αν κάποιος πει: «Είμαι σκυθρωπός σήμερα το πρωί. Σηκώθηκα από τη λάθος πλευρά του κρεβατιού!», τότε το σώμα του και οι κινήσεις του θα είναι κατατονικές.

Αυτού του είδους η κατάρρευση όχι μόνο θα αναγγείλλει αλλά και θα τονίσει την απόλυτη απελπισία. Από την άλλη πλευρά, αν πει: «Θα το ξεπεράσουμε!», τότε το σώμα θα σταθεί όρθιο και οι κινήσεις του θα εκπέμπουν ενέργεια. Ακόμη και εκ των υστέρων, όταν ένα άτομο ανακαλεί μια από τις προηγούμενες εμπειρίες του, το σώμα του θα λειτουργεί ως καταγραφή των συναισθημάτων που ένωσε σε εκείνη την περασμένη κατάσταση.

Κάθε κίνηση του ανθρώπου είναι ένα αισθητικοκινητικό γεγονός που συνδέεται με τον φυσικό μας κόσμο αποκαλύπτοντάς τον. Η μάθηση περιλαμβάνει τη συλλογή δεξιοτήτων κάθε είδους, οι οποίες ενισχύονται από τη μυϊκή άσκηση. Οι διανοητικές δεξιότητες αξιοποιούνται από τον άνθρωπο στην κοινωνικοποίηση, στην εργασία ή στην αίθουσα διδασκαλίας. Η κίνηση διευκολύνει την τέχνη της διδασκαλίας, εκλαΐκεύει τον πολιτικό και δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο του δρόμου να επηρεάσει τους συνανθρώπους του. Η κίνηση συμπεριλαμβάνεται στην πειστική φύση μιας ιδέας, την εμφύτευσή της στο νου, την δέσμευσή της στη μνήμη. Κατευθύνει το νευρικό σύστημα που εντοπίζει τη γνώση και την σταθεροποιεί στο νου. Οι κινήσεις του σώματος προκαλούν τη διεύθυνση των σκέψεων και την τοποθέτησή τους μέσα στο νευρικό σύστημα.

Ανάλογα με την ανάπτυξη του εύρους των κινήσεων κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας, ο αισθητηριακός τρόπος λειτουργίας μέσω των αυτιών, του στόματος, των χεριών, των ματιών και της αφής, θα ενισχύσει τη συνειδητοποίηση του περιβάλλοντος από το άτομο. Η ανθρώπινη κινητικότητα προκα-

λεί νευροτροφία, μια αποτελεσματική ώθηση στην ανάπτυξη του νευρικού κυττάρου, η οποία διευρύνει τον αριθμό των νευρικών κεραιών του εγκεφάλου. Ένα σημαντικό κίνητρο για την ανάπτυξη του νευρικού κυττάρου, το οποίο διευρύνει τον αριθμό των νευρικών κεραιών του εγκεφάλου.

Η κατανόηση της κινητικότητας του σώματος αποτελεί το κλειδί για τη συναισθηματική και τη νοητική κατάσταση ενός ατόμου. Μελετώντας τις κινήσεις των συνανθρώπων του το άτομο μπορεί να αποκαλύψει την ψυχή του, τις συνήθειες σκέψης του και την αντίδρασή του στο περιβάλλον του. Το άτομο αποκαλύπτει τη συγκέντρωση, την περιέργεια, την εκτίμηση, την εμπιστοσύνη, την αδιαφορία, την απροσεξία. Η ταχύτητα των κινήσεων ενός ατόμου, η ελαστικότητά τους, η σκοπιμότητά τους, η αμέλειά τους, η ευρυχωρία τους είναι ενδείξεις της συναισθηματικής και της νοητικής δραστηριότητας που λειτουργούν μέσα στο άτομο που έχετε απέναντί σας.

Οι κινήσεις συμπεριφοράς εκφράζουν και προδίδουν μια σειρά από χαρακτηριστικά που περιλαμβάνουν αυτοπεποίθηση ή την έλλειψή της, αποφασιστικότητα ή δισταγμό, υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση, οικειότητα ή αποξένωση, ενσυναίσθηση ή απέχθεια, πνευματική ευελιξία ή νωθρότητα, ευτυχία ή θλίψη, συμμετοχή ή αποσύνδεση, εκτίμηση ή χλευασμό.

Η κινητική είναι το μέσο που διευκολύνει την κατανόηση μιας συναισθηματικής έκφρασης άμα τη γενέσει της. Η προσαρμογή του μη λεκτικού μηνύματος στο εκφρασμένο μήνυμα επιφέρει δι-απροσωπικό συγχρονισμό και ισορροπία καθώς και αξιόπιστη επικοινωνία στις σχέσεις των ανθρώπων μεταξύ τους. Το σωστό είδος της κίνησης του σώματος θα προσθέσει πολλά στο μήνυμα που μεταδίδεται από την ομιλία καθιστώντας το αυθεντικό. Η κατανόηση της σωστής χρήσης της κινητικής σε συνδυασμό με το κατάλληλο διδακτικό υλικό θα προσθέσει εξαιρετικά μεγάλη βαρύτητα στο μαθησιακό περιεχόμενο που μεταφέρει ο διδάσκων στους μαθητές του.

## ΠΡΟΞΗΜΙΚΗ - ΧΡΗΣΗ ΧΩΡΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

Η Προξημική ασχολείται με παράγοντες όπως η φυσική προσέγγιση και απομάκρυνση όταν ο άνθρωπος έρχεται σε επαφή με τον συνάνθρωπό του, η μείωση και η αύξηση του χώρου μεταξύ των ανθρώπων, η εδαφική εκφραστικότητα και η χρήση του χώρου στο δούναι και λαβείν του ανθρώπου με τον συνάνθρωπό του.

Κατά κανόνα, ένα άτομο τοποθετεί υποσυνείδητα τον εαυτό του στο προσωπικό του κενό, περικυκλώνοντας τον εαυτό του εντός ενός κενού χώρου. Κάθε άτομο διατηρεί τον δικό του χώρο ώστε να συμφωνεί με την κουλτούρα του, τη συγκεκριμένη κατάσταση στην οποία βρίσκεται, τη θέση του και το θέμα που τον απασχολεί. Ο καθένας χρησιμοποιεί χώρους τεσσάρων τύπων. Ο οικείος τύπος χαρακτηρίζεται από σύνολα προσωπικών και στενών σχέσεων, που επιτρέπουν την παραβίαση του προσωπικού χώρου από έναν φίλο με τη συγκατάθεση και εν γνώσει του ατόμου. Ο προσωπικός τύπος ενθαρρύνει συνήθως την επαγγελματική, την εκπαιδευτική και την κερδοφόρα αλληλεπίδραση. Αυτός ο τύπος έχει ένα εξαιρετικά επίσημο και ευρύ εδαφικό εύρος και θα πρέπει κανείς να το σκεφτεί δύο φορές πριν εισέλθει αλαζονικά σε αυτόν. Ο κοινωνικός τύπος επιτρέπει τη συμμετοχή σε κοινωνικές συναθροίσεις και η φύση του ποικίλλει ανάλογα με την δύναμη ή την αδυναμία της κοινωνικής σχέσης. Ο δημόσιος τύπος έχει να κάνει με μεγάλες συνελεύσεις στις οποίες παρευρίσκονται δημόσια πρόσωπα και οι υποστηρικτές τους, καθώς και ομιλητές που απευθύνονται σε μεγάλα ακροατήρια. Τέτοιοι ηγέτες του λαού απαιτούν μια συγκριτικά μεγάλη χωρική έκταση.

Ο καθένας θεωρεί τον δικό του χώρο ως ιδιοκτησία του και οποιαδήποτε είσοδος ή διείσδυση σε αυτόν χωρίς τη συγκατάθεση του ιδιοκτήτη του μεταφράζεται σε απειλή για την ίδια την ύπαρξή του. Η αυτόματη αντίδρασή του στην απειλή είναι η σωματική, η πνευματική και η ψυχική απόσυρση σε έδαφος που είναι σε θέση να υπερασπιστεί. Σε μια τέτοια κατάσταση ο εγκέφαλος αποκρούει κάθε διδακτικό μήνυμα που εκπέμπεται από τον εισβο-

λέα και θα επικεντρωθεί στην ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων της εισβολής.

Από τη γέννησή τους και από ένστικτο οι άνθρωποι είναι χωρικά πλάσματα, εφόσον διατηρούν το μικρό στρέμμα στο οποίο υπάρχουν. Μια επιδρομή στο έδαφος του γείτονα θεωρείται απειλή και ενεργοποιεί τον αυτόματο αμυντικό μηχανισμό του νου του, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς του.

Η εκμετάλλευση του χώρου από τον άνθρωπο καθορίζεται από τη φύση του πολιτισμού στον οποίο γεννήθηκε και μέσα στον οποίο βρισκόταν. Σε ορισμένα πολιτισμικά περιβάλλοντα οι σχέσεις ενθαρρύνουν τη συγκριτικά στενή γειτνίαση μεταξύ των ανθρώπων· σε άλλα περιβάλλοντα οι σχέσεις υποδεικνύονται από την απόσταση και το σεβασμό για την χωρική αύρα του ατόμου.

Η χρήση της χωρικής του περιοχής αντιστοιχεί επίσης με τη συναισθηματική αντίδραση ενός ατόμου σε κάποιον άλλο, σε μια δεδομένη κατάσταση ή θέμα. Οι άνθρωποι τείνουν να έρχονται πιο κοντά ο ένας με τον άλλον ως αποτέλεσμα ενός συναισθήματος συνεργατικότητας, εγγύτητας, αμοιβαιότητας, περιέργειας, εμπιστοσύνης. Τείνουν να απομακρύνονται όταν αισθάνονται αποξένωση, δυσαρέσκεια, δυσπιστία, καχυποψία, απειλή. Η οικειότητα ή η αποφυγή στις πραγματικές σχέσεις αποκτά ιδιαίτερη σημασία όταν εκφράζεται από τη χρήση του χώρου από τους ανθρώπους.

Η αίθουσα διδασκαλίας παρέχει στον διδάσκοντα μια σκηνή στην οποία μπορεί να παίξει ρόλο στη δημιουργία ισχυρών ή αδύναμων εντυπώσεων όταν μεταφέρει το μήνυμά του. Μπορεί να γίνει συμπαθής και να επιτύχει τη συμμετοχή των ακροατών του ή να χάσει το ενδιαφέρον τους· μπορεί να προκαλέσει ενθουσιασμό, έμπνευση, συνεργασία, αμέριστη προσοχή ή αδιαφορία και ανταγωνισμό.

Ο καθένας μονοπωλεί ένα κομμάτι από την περιοχή που τον περιβάλλει. Οι εξωστρεφείς έχουν συνήθως τη συνήθεια να απλώνονται σε μια μεγάλη περιοχή και οι κινήσεις τους να είναι ιδιαίτερα επεκτατικές. Οι εσωστρεφείς τείνουν να περιορίζονται σε μια μικρή περιοχή και οι κινήσεις τους να είναι περιορισμένες.



Ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιείται ο χώρος υποδηλώνει ένα βαθμό αυτοπεποίθησης ενός ατόμου και την έκταση της αυτοεικόνας του, την αποφασιστικότητα ή την αναξιοπιστία του.

Η χρήση του χώρου πρέπει να είναι εναρμονισμένη με την ποιότητα του μηνύματος και τον τρόπο μετάδοσής του, καθώς και με την κουλτούρα και την προσωπικότητα του ατόμου στο οποίο μεταδίδεται το μήνυμα. Εάν η κινητικότητα του ομιλητή δεν συνάδει με το μήνυμά του ή φαίνεται να αποτελεί απειλή οποιουδήποτε είδους, το σώμα του ακροατή του θα εισέλθει σε κατάσταση εγρήγορσης που συνήθως δεν είναι σκόπιμη. Αυτό οδηγεί σε ροή αδρεναλίνης στο εσωτερικό του σώματος και στην επακόλουθη αντίδραση επιβίωσης. Το συμπαθητικό τμήμα του νευρικού συστήματος προετοιμάζει το σώμα για την αντίδραση μάχης ή φυγής, όταν η αδρεναλίνη ενισχύει την άμυνα του σώματος αυξάνοντας τη ροή του αίματος προς την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μυς, απομακρύνοντάς το έτσι από το πεπτικό σύστημα και τον εγκέφαλο. Η παροχή οξυγόνου στον εγκέφαλο μειώνεται. Όσον αφορά στον μαθητή, η συγκέντρωσή του στο μάθημα που έχει επιλέξει, η ικανότητα απορρόφησης και μάθησης μειώνονται και οι πνευματικές του δυνάμεις εξασθενούν.

Η εκμετάλλευση του χώρου και της κίνησης επιτρέπει σε ένα άτομο να επιταχύνει ή να φρενάρει τη διαδικασία σκέψης και την ανάκτηση του μηνύματος. Όσο πιο έμπειροι είναι ο πομπός και ο δέκτης στη χρήση του χώρου και της κίνησης, τόσο πιο δυνατό και ξεκάθαρο – πολύ πιο πιθανό- θα είναι το μήνυμα. Η εξελιγμένη και σωστή χρήση του χώρου και της κίνησης μπορεί να οξύνει τον εγκέφαλο. Το σωστό είδος συντονισμένης προώθησης και υποχώρησης επηρεάζει τις αισθήσεις, επιτρέποντας την απεριόριστη σκέψη χωρίς την αναστολή της νοητικής δραστηριότητας που συμβαίνει όταν το σώμα πανικοβάλλεται και ανταποκρίνεται σε τεταμένες και απειλητικές καταστάσεις. Με την κατάλληλη διάθεση το άτομο θα είναι σε θέση να συνεργαστεί, να λάβει και να απορροφήσει με αποτελεσματικό τρόπο το μήνυμα στο σύνολό του.

## ΑΠΤΙΚΗ

Το άγγιγμα συμβαδίζει με την χωρική κίνηση. Μπορεί να ερμηνευθεί ως λαθροχειρία στα αποθέματα κάποιου άλλου ή μπορεί να προσθέσει δύναμη και ενθάρρυνση στο μήνυμα. Το άγγιγμα είναι σίγουρα μια μορφή έκφρασης. Συχνά συνεργάζεται με τη λεκτική επικοινωνία, ενίοτε την αντικαθιστά και συχνά αποτελεί το κυρίαρχο στοιχείο του μηνύματος. Για παράδειγμα, όταν μια μπτέρα αγκαλιάζει την κόρη της, μεταδίδει ένα ανείπωτο μήνυμα που μιλάει πιο δυνατά από τις λέξεις. Το άγγιγμα, το οποίο θα πρέπει να γίνεται σεβαστό ως αναπόσπαστο μέρος της πολιτισμικής και κοινωνικής συναίνεσης του ανθρώπου, τεντώνει τις χορδές της ίδιας της ψυχής του ανθρώπου και όχι μόνο προκαλεί ψυχολογική αντίδραση αλλά διεγείρει και το ορμονικό σύστημα. Για παράδειγμα, ένα επαγγελματικού (ιατρικού) τύπου άγγιγμα μπορεί να προκαλέσει τη μείωση της ορμόνης κορτιζόλης ενός πρόωρα γεννημένου παιδιού. Ένα συμβατικό, αλλά φιλικό άγγιγμα, τυπικό χαρακτηριστικό της καταγεγραμμένης πολιτιστικά και κοινωνικά συναίνεσης μεταξύ των ανθρώπων, όπως το άγγιγμα στον ώμο ή ένα ελαφρύ χτύπημα στην πλάτη, ένα φιλικό χαστούκι ή ένα άγγιγμα του χεριού και μια χειραψία, ενθαρρύνουν τις συναισθηματικές σχέσεις.

Η χειραψία έχει διάφορες σημασίες. Για παράδειγμα, η σταθερή χειραψία, όταν η παλάμη του ενός καλύπτει πλήρως την παλάμη του άλλου και οι βάσεις των αντίχειρων συναντιούνται, εκπέμπει δύναμη, εξουσία, προστατευτικότητα. Το πιάσιμο του χεριού του άλλου με τα δύο χέρια υποδηλώνει οικειότητα, ενσυναίσθηση, συνεργασία· ενώ περιστασιακά μια αδύναμη χειραψία, χρησιμοποιώντας μόνο τα δάχτυλα, υποδηλώνει μια αδύναμη και με βαριά καρδιά σχέση.

Η χειραψία ή οποιαδήποτε άλλη μορφή αγγίγματος διεγείρει τα συναισθηματικά και νευρικά συστήματα. Το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό σύστημα ενεργοποιούνται αυτόματα για να δημιουργήσουν ένταση ή χαλάρωση. Σε καταστάσεις έντασης, όπως έχει ήδη αναφερθεί, το σώμα μονοπωλείται από τον μη-

χανισμό επιβίωσης σε τέτοιο βαθμό που οι νοτικές διεργασίες σταματούν και αποσύρονται. Σε κατάσταση ηρεμίας το ανθρώπινο σώμα και τα συστήματά τροφοδοτούν τον εγκέφαλο, όταν το αίμα και το οξυγόνο ρέουν σταθερά και παρέχουν στον εγκέφαλο τα εφόδια για να λειτουργήσει σωστά, να ενεργοποιηθεί και να λειτουργήσει αποτελεσματικά.

Το άγγιγμα αποτελεί ένα από τα ισχυρότερα και πιο συναισθηματικά και ταχύτερα μέσα του ανθρώπου για να προκαλέσει την αντίδραση του άλλου. Πολύ συχνά μπορεί να αποτελέσει σημαντικό υποκατάστατο της ομιλίας. Η σωστή χρήση του αγγίγματος από τον άνθρωπο μέσα στα όρια που θέτουν σημαντικοί παράγοντες όπως ο πολιτισμός, ο χώρος, η προσωπικότητα και η κατάσταση, είναι ικανή να μεταφέρει το μήνυμα δυναμικά και αποτελεσματικά στον άλλο και να δημιουργήσει το κίνητρο και το αίσθημα της συντροφικότητας που συμβάλλουν στην πρόσληψη και την πρακτική χρησιμότητα του μηνύματος.

## ΠΑΡΑΓΛΩΣΣΟΛΟΓΙΑ

Η γλωσσολογία αναλύει την ποιότητα του προφορικού λόγου και των φωνητικών προθέσεων της. Οι τόνοι της φωνής κάποιου ασκούν ισχυρή επιρροή στο είδος του μηνύματος και συνδέονται ενεργά με τη σύνθεση συναισθήματος και σκέψης. Τα φωνητικά στοιχεία περιλαμβάνουν:

- Ταχύτητα ομιλίας: πολύ υψηλή, άνετη, μετρημένη, αργή, πολύ αργή, διστακτική.
- Προφορά που υποδηλώνει τοπικά ιδιώματα ή αλλοφροσύνη.
- Υψηλή ή χαμηλή συχνότητα. Μπορεί να δηλώνει αυτοπεποίθηση ή σύμπλεγμα κατωτερότητας, είτε με έμφαση είτε με ακύρωση των χαρακτηριστικών ποιοτήτων των φωνητικών χορδών.
- Διαμόρφωση. Διακυμάνσεις στον τόνο ή το ύψος της φω-

νής, το εύρος της φωνής αντανakλά συναισθήματα ή προθέσεις που δεν εκφράζονται στα προφορικά λόγια, όπως ανησυχία, πείσμα, νευρικήτητα, αυτοπεποίθηση, ψυχική πίεση, επιθετικότητα.

- Ρυθμός: γρήγορος χρόνος, αργός χρόνος, αμετάβλητος, μεταβαλλόμενος
- Φυσική επίδραση: σε αρμονία με το λεκτικό μήνυμα ή συγκεχυμένη
- Σαφήνεια: διαύγεια ή ασαφής αντήχηση και χροιά της φωνής που προέρχεται από το στόμα, ισχυρή ή αδύναμη
- Εμπόδια στην ομιλία: καθαρισμός του λαιμού, βήχας, τρέμουλο. Όλα αυτά, εφόσον το επιτρέπει η ιατρική καταλληλότητα, υποδηλώνουν ένταση ή αβεβαιότητα στη μετάδοση του μηνύματος.

Η χρήση των φωνητικών αποχρώσεων δημιουργεί μια εικόνα του μηνύματος στο μυαλό του ακροατή, καθορίζει τη σχέση μεταξύ ομιλητή και ακροατή, καταδεικνύει τη γενική εντύπωση του ακροατή για τον ομιλητή και σταθεροποιεί την ισχύ του περιεχομένου των μηνυμάτων που μεταφέρονται από τον ομιλητή στον ακροατή. Αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τη διαδικασία της νόησης, καθώς είτε την ενισχύουν είτε την αποδυναμώνουν. Η φωνή αφυπνίζει τα συναισθήματα. Ο συγχρονισμός μεταξύ των συναισθηματικών και των νοητικών παραγόντων οδηγεί σε μηνύματα που είναι δυνατά και σαφή και διεισδύουν στη μνήμη του ατόμου. Η έλλειψη συντονισμού μεταξύ των συναισθημάτων που εκφράζονται από τους τόνους της φωνής του ομιλητή επιβραδύνει την επεξεργασία των δεδομένων πριν από την ανάθεσή τους στη μνήμη ενός ατόμου.

Κατά συνέπεια, κάθε φορά που μεταδίδεται ένα μήνυμα, θα πρέπει να δίνεται προσοχή στις διάφορες παραγωγιστικές επιδράσεις που μπορεί να επηρεάσουν την ποιότητα και την δυναμική του. Αυτές, όταν αξιοποιηθούν σωστά, θα εγγυηθούν την αποτελεσματικότερη και τη βέλτιστη μετάδοση του μηνύματος.

## ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η τοποθεσία στην οποία πραγματοποιείται η μετάδοση και η λήψη των μηνυμάτων έχουν εξαιρετική σημασία. Ρυθμίζουν τον αντίκτυπο της διαπροσωπικής επικοινωνίας καθώς και τις συναισθηματικές και τις νοητικές τάσεις του ανθρώπου, τόσο τις προσωπικές όσο και τις διαπροσωπικές. Τα σημαντικότερα περιβαλλοντικά στοιχεία περιλαμβάνουν:

- Προφανή χρώματα - Φωτεινά, θαμπά, αδιαφανή, πολύχρωμα. Κάθε απόχρωση ή κάθε σύνολο αποχρώσεων έχει διαφορετική επίδραση σε ένα άτομο, εσωτερικά και διαπροσωπικά. Με τις αλλαγές των χρωμάτων μπορεί κανείς να μεταμορφώσει τη διάχυτη ατμόσφαιρα για να ενθαρρύνει την τυπικότητα, τη χαλάρωση, την ξεκούραση, τη δυναμική. Κατά βούληση ένα άτομο επηρεάζεται από το χρώμα, το οποίο επηρεάζει τη διάθεσή του, την προσήλωσή του, τη νοοτροπία του, ακόμη και την όρεξή του. Το χρώμα προκαλεί επίσης αλλαγές στην ψυχολογία και τη φυσιολογία του ατόμου. Για παράδειγμα, η παρατεταμένη παραμονή σε περιβάλλον όπου κυριαρχεί το κόκκινο χρώμα είναι ικανή να αυξήσει την αρτηριακή πίεση, η οποία θα μειωθεί κατά την παρατεταμένη παραμονή σε περιβάλλον με μπλε χρώμα. Οι γκριζοί τοίχοι μειώνουν τη δημιουργικότητα, η οποία θα αυξηθεί αν κάποιος περιβάλλεται από φωτεινά χρώματα όπως το είναι το βυσσινί και το πορτοκαλί.
- Φωτισμός - Έντονος, αμυδρός, συμπυκνωμένος, διάχυτος, κλωμός, κίτρινος, φυσικός, τεχνητός. Ο φωτισμός, όπως και τα χρώματα, επηρεάζει έντονα τη διάθεση των ανθρώπων αλλά και η ατμόσφαιρα της επικοινωνίας μπορεί να ελεγχθεί μέσω του φωτισμού. Ο συγκεκριμένος τύπος φωτισμού, η ισχύς του, ο τρόπος διάχυσής του, η θέση του, όλα έχουν αντίκτυπο στις ψυχολογικές και τις φυσιολογικές αντιδράσεις των ανθρώπων. Το έντονο και συμπυκνωμένο φως προκα-

λεί ανησυχία, ένταση, εγρήγορση και μειώνει τη σκέψη του ατόμου, τις ικανότητες της κατανόησης και της επεξεργασίας δεδομένων. Ο ελεγχόμενος φωτισμός, ούτε εκτυφλωτικός ούτε αμυδρός, ενθαρρύνει την ηρεμία των συστημάτων του σώματος και προάγει τη διαδικασία της σκέψης καθώς και την ευνοϊκή πρόσληψη των γνώσεων που μεταδίδονται από έναν ομιλητή. Ο φωτεινός φωτισμός αυξάνει τα στοιχεία της έντασης – για παράδειγμα ο κίτρινος φωτισμός συμβάλλει στην ηρεμία και τη γαλήνη του ατόμου.

- Περιβαλλοντική αρχιτεκτονική - Γραμμές που είναι άκαμπτες και γεωμετρικές, ευθείες, στρογγυλές, διαυγείς. Μια άλλη σημαντική επιρροή στην ατμόσφαιρα που διαπερνά την αίθουσα διαλέξεων παρέχεται από την εσωτερική της διακόσμηση. Η οργάνωση του περιβάλλοντος έχει αντίκτυπο στα συναισθήματα του ατόμου και τα συναισθήματά του έχουν αντίκτυπο στη σκέψη και τον τρόπο μάθησης. Μεγάλοι ανοικτοί χώροι χωρίς ιδιωτικούς χώρους ευνοούν την απροσεξία που προκαλείται από την ενστικτώδη ανησυχία και την αντίληψη του ατόμου για την χωρική του περιοχή. Σε μια τέτοια κατάσταση ο συναγερμός χτυπάει μέσα στο σώμα και το μυαλό χάνει την ικανότητά του να σκέφτεται. Η πληθώρα ευθειών, γεωμετρικών και γωνιακών γραμμών γύρω από το άτομο του προκαλεί νευρική και απροσεξία. Τα περιγράμματα τείνουν να απαλύνουν τα συναισθήματα, αλλά πολλά από αυτά τα περιγράμματα μπορεί να επηρεάσουν τη μεθοδική και την εύστοχη σκέψη. Στην αίθουσα διδασκαλίας η διαρρύθμιση του μέρους μελέτης καθορίζει τη διαδικασία συγκέντρωσης, το ενδιαφέρον για το διδακτικό υλικό, την απορρόφησή του, τον περιορισμό του στη μνήμη. Η τοποθέτηση των θρανίων το ένα δίπλα στο άλλο, σε σχήμα ημισελήνου, ή το ένα πίσω από το άλλο κάνει μεγάλη διαφορά στον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές αντιδρούν στα μαθήματα. Το σχήμα της αίθουσας διδασκαλίας, μεγάλο, μικρό, στενό, φαρδύ, είναι ένας άλλος παράγοντας επιρροής που συμβάλλει στις ψυχολογικές και τις φυσιολογικές επιδράσεις στους μαθητές. Η τοποθέτηση του εκπαιδευτικού στην αίθου-

σα διδασκαλίας έχει επίσης σημασία. Η στάση του μπροστά ή πίσω από το θρανίο του μπορεί να δηλώνει οικειότητα ή αποξένωση, επίσημη ή ανεπίσημη σχέση.

- Αντοχή των υλικών του περιβάλλοντος - Ο χαρακτήρας και το είδος των υλικών που περιέχονται στο χώρο όπου απαιτείται επικοινωνία επηρεάζουν την ατμόσφαιρά του. Η επίπλωση υψηλής τεχνολογίας δημιουργεί διαφορετική ατμόσφαιρα από την κλασική, απαρχαιωμένη επίπλωση.
- Εσωτερική αρχιτεκτονική - Έπιπλα, κουρτίνες, μοκέτες, πλακόστρωση, όλα παίζουν το δικό τους ρόλο στην ουσία του επικοινωνιακού χαρακτήρα του χώρου.
- Ακουστική – Ήρεμο βιομηχανικό ή θορυβώδες περιβάλλον. Μια ήσυχη τοποθεσία αντιδρά διαφορετικά στην μεταφορά του μηνύματος από μια χαοτική τοποθεσία. Ωστόσο, ορισμένα μηνύματα που μεταδίδονται κατα σειρά έχουν την απαιτούμενη πρόσληψη ενώ άλλα μηνύματα μεταδίδονται καλύτερα με “με γαλήνη στην ψυχή”.<sup>2</sup>
- Η παροχή αέρα - οξυγόνου μεταβάλλει επίσης τις συνθήκες στη ρύθμιση της σκέψης και της πνευματικής συγκέντρωσης. Η καλά ελεγχόμενη και συνεχής ροή του, όπου η επικοινωνία προχωρά, ενθαρρύνει τη νοητική ικανότητα σε ένα ξεκούραστο περιβάλλον. Η μείωση της παροχής οξυγόνου ή/και της υγρασίας και η έλλειψη αέρα προκαλούν αναστάτωση, αδυναμία, ένταση και νευρικότητα, καθιστώντας τον διδάσκοντα λιγότερο κατανοητό και δημιουργώντας κενά στο μυαλό των μαθητών.

Οι διάφορες επιδράσεις στον χαρακτήρα και την ποιότητα της επικοινωνίας και της μεταφοράς των μηνυμάτων από τους παράγοντες που απαριθμούνται στο παρόν κεφάλαιο δεν συνδέονται κατ' ανάγκη με πολιτιστικές, αισθητικές ή καλλιτεχνικές αξίες, αν και δεν πρέπει να αγνοηθεί η επίδρασή τους. Αντίθετα, οι παράγοντες αυτοί συνδέονται με τις ανθρώπινες, φυσιολογικές και ψυχολογι-

<sup>2</sup> Εδώ ο συγγραφέας αναφέρεται στον στίχο “calm of mind, all passion spent” από το ποίημα του John Milton (1608-1674) Samson Agonistes (1671) (Σ.τ.Μ.).

κές κλίσεις, όταν διαπερνούν τον πολιτισμό και τον χρόνο.

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες παίζουν ρόλο για το νευρικό σύστημα που λειτουργεί ανεξάρτητα από τον συμπαθητικό μηχανισμό, ο οποίος προκαλεί επαγρύπνηση και ένταση, θετική και αρνητική, και από τον παρασυμπαθητικό μηχανισμό, ο οποίος χρησιμοποιεί την ικανοποίηση, τη χαλάρωση, την ηρεμία. Τα περιβάλλοντα που είναι πλούσια σε ερεθίσματα θα είναι υπερβολικά ισχυρά για να προκαλέσουν τη λειτουργία του συμπαθητικού συστήματος. Ένα χαλαρό και πιο παθητικό περιβάλλον θα διεγείρει το παρασυμπαθητικό σύστημα.

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες της επικοινωνίας παίζουν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην αναζωπύρωση ή την αποθάρρυνση των συναισθημάτων και της νοητικής διαδικασίας. Η αντίδραση του ανθρώπου στο περιβάλλον του είναι αυτόματα, υποσυνείδητη και άμεση ως προς την επίδρασή της στη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά. Ο σωστός, έξυπνος και υπολογισμένος σχεδιασμός των περιβαλλοντικών στοιχείων, όπου υπάρχει επικοινωνία, παρέχει τα μέσα με τα οποία μπορούμε να εκπαιδεύσουμε το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό σύστημα να συνεργαστούν μαζί μας για να ενθαρρύνουμε τις καλύτερες αντιδράσεις στο περιβάλλον τους από τον διδάσκοντα που παραδίδει και τον σπουδαστή που λαμβάνει το προφορικό μήνυμα.

## **ΕΝΔΥΣΗ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ**

Οι εξωτερικές εντυπώσεις προκύπτουν από το σύνολο των μεταδόσεων και των υποδείξεων που λαμβάνονται και συσσωρεύονται στο μυαλό των ακροατών από τα μηνύματα, προφορικά και μη, που εκπέμπονται σε αυτούς κατά τη διαπροσωπική επικοινωνία. Μια από τις πρωταρχικές και άμεσες επιρροές είναι η εξωτερική εμφάνιση ενός ατόμου. Η πρώτη προσωπική εμφάνιση είναι στην πραγματικότητα ο αρχικός κρίκος μιας αλυσίδας που συνδέει τους ανθρώπους μεταξύ τους. Παρά την ατομικότητα του κάθε ανθρώπου και τις διαφορές στην κουλτούρα, την συμπεριφορά, την προ-



σωπικότητα, τις εκπαιδευτικές αντιλήψεις, τις υποκειμενικές αξίες, που καθορίζουν τη στάση των ανθρώπων μεταξύ τους, τα συλλογικά πρότυπα συμπεριφοράς τους, που καθοδηγούν τις σχέσεις τους, είναι ενιαία. Αυτά περιλαμβάνουν τις αναγνωρίσεις της παρείσφρησης στην περιοχή τους, την αντιπάθεια, την ένταση και την ανησυχία, τη χαρά, τη λύπη. Ανεξάρτητα από την κουλτούρα τους, οι άνθρωποι επηρεάζονται από αυτά κατά την πρώτη συνάντηση μεταξύ τους. Ακόμη και αν τα ρούχα δεν φτιάχνουν τον άνθρωπο, ωστόσο αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του και λειτουργούν ως σημεία και σύμβολα όχι μόνο της αξιολόγησης του εαυτού του ατόμου αλλά και του σεβασμού προς το περιβάλλον του, προς μια δεδομένη κατάσταση, προς τον μηχανισμό των διαπροσωπικών του σχέσεων. Όταν, για παράδειγμα, ένα άτομο παρίσταται σε μια επίσημη εκδήλωση φορώντας γραβάτα, η εμφάνισή του εκπέμπει μια τυπικότητα που συνάδει με την θέση του· αν όμως κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης αφαιρέσει τη γραβάτα του είναι πιθανό ή ενδεχόμενο να εκπέμπει είτε απαλλαγή από την τυπικότητα σε συνδυασμό με μεγαλύτερη οικειότητα είτε αγένεια και ασέβεια.

Τα ρούχα που φοράει ένα άτομο, το χρώμα τους, το κόψιμό τους, ο τρόπος που τα φοράει, η καταλληλότητά τους ή η ακαταλληλότητά τους για τις διάφορες περιστάσεις, αν είναι στη μόδα ή εκτός μόδας, όλα αυτά στέλνουν ένα μήνυμα που δεν μπορεί να αγνοηθεί από ένα άλλο άτομο. Τα ρούχα ενός ατόμου, όπως έχει ήδη αναφερθεί, είναι τα πρώτα στοιχεία που συναντά το μάτι κατά την πρώτη απρόσκοπτη συνάντηση του ατόμου με ένα άλλο άτομο. Τα ρούχα διαμορφώνουν τις πρώτες εντυπώσεις των ανθρώπων που συναντάμε ενώ και οι δικές τους πρώτες εντυπώσεις είναι άμεσες, αυθόρμητες και αυτόματες, καθώς καθορίζονται από τα αισθητηριακά συναισθηματικά και συνειρμικά συναισθήματα που προκαλούνται. Τα ερεθίσματα συγκρίνονται από το μάτι, προκαλώντας συναισθήματα τα οποία ερμηνεύονται από τον εγκέφαλο ενώ η διαδικασία της σκέψης ξεκινά μια πορεία συνειρμικών συνδέσεων, οι οποίες, όταν συνδυάζονται με τα λεκτικά μηνύματα, είναι πιθανό να ενισχύσουν ή να μειώσουν την κατανόηση των λεγομένων.

Τα ρούχα που φοράμε βρίσκονται στο προσκήνιο της συνολικής εικόνας που παρουσιάζουμε και την οποία βλέπει το άτομο με το οποίο συνομιλούμε. Στο σύνολό της η εξωτερική εμφάνιση του ατόμου προδίδει στον εαυτό του αλλά και στους άλλους διάφορα είδη ενέργειας, δύναμης, αδυναμίας, ασφάλειας, ανασφάλειας, αξιοπιστίας, φιλικότητας, αυστηρότητας, ιδιωτικότητας, ανοιχτότητας, ειλικρίνειας, ευαλωτότητας και πολλά άλλα στοιχεία του προφορικού μηνύματος που ο ομιλητής επιθυμεί να μεταδώσει με σκοπό την πρόσληψη του μηνύματος. Η προσαρμογή των ενδυμάτων του στην περίπτωση επικοινωνίας και στο ακροατήριό του, λαμβάνοντας φυσικά υπόψη τα πολιτιστικά, κοινωνικά και θρησκευτικά πιστεύω του χώρου επικοινωνίας στον οποίο ο ομιλητής μεταδίδει το μήνυμά του, θα έχει ουσιαστική επίδραση στην διαμόρφωση της εικόνας του και στο σχεδιασμό του μηνύματος.



## Κεφάλαιο 2

### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) ή Συναισθηματική Ποιότητα (ΣΠ) είναι η συνειδητή και διανοητική σύζευξη της σκέψης με το συναίσθημα, η οποία ενεργοποιεί τη συμπεριφορά, προάγει τις δομές των σχέσεων και κάνει τον άνθρωπο να πιστεύει ότι έχει επιτύχει τη νιρβάνα του, καθώς και τη θέση του στην κοινωνία. Με την επιστράτευση των συναισθημάτων και τη σωστή σύνδεσή τους με τη διαδικασία της ορθολογικής σκέψης, ο άνθρωπος μπορεί να δημιουργήσει μια αρμονία του νου, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς και να κατευθύνει τις αντιδράσεις του με μελετημένη επιλογή αντί να ανταποκρίνεται με αυτόματη παρορμητική ανταπόκριση. Η χρήση αυτών των δεξιοτήτων επιτρέπει στο άτομο να διευθύνει, να δημιουργεί, να καθοδηγεί και να κυριαρχεί τόσο τις αντιδράσεις του διπλανού του όσο και τις δικές του, επιτρέποντάς του να τις κατευθύνει σε διαδρομές που είναι πιο επιθυμητές και παρέχουν στενότερες σχέσεις σε κάθε τομέα της ζωής του, όπως εκείνες μεταξύ άνδρα και γυναίκας, πατέρα και γιου ή μητέρας και κόρης, προϊσταμένου και υφισταμένου, φίλου και φίλης, δασκάλου και μαθητή.

Η λειτουργία της συναισθηματικής νοημοσύνης απαιτεί πρώτα απ' όλα ο άνθρωπος να είναι ο κύριος του εαυτού του και όχι μια μαριονέτα που κρέμεται από μια κλωστή. Ο άνθρωπος πρέπει να επιλέγει τις δικές του αντιδράσεις, να διαμορφώνει τα δικά του συναισθήματα, να κατευθύνει τις πράξεις του, δημιουργώντας την πραγματικότητα. Οι άνθρωποι τείνουν να είναι αυθόρμητοι, αυτοπροστατευτικοί, άμεσοι και αυτόματοι στις αντιδράσεις τους σε γεγονότα ή καταστάσεις. Οι αντιδράσεις τους προκαλούν παρόμοιες αντιδράσεις από τους άλλους. Η δημιουργία νοητικών και συναισθηματικών μηχανισμών διαφορετικού είδους από επιλογή, συνειδητά και σκόπιμα, θα πρέπει να ταιριάζει με διαφορετικά, προτιμότερα πρότυπα συμπεριφοράς, τα οποία θα ωφελήσουν τόσο τη συναισθηματική αντίδραση σε δεδομέ-

νες καταστάσεις όσο και το φυσιολογικό σύστημα, το οποίο, με τη σειρά του, θα οδηγήσει στην καλύτερη διαδικασία της σκέψης. Για παράδειγμα, ένα άτομο που βρίσκεται εγκλωβισμένο σε μποτιλιάρισμα τείνει συνήθως να χάνει την υπομονή του και να εκνευρίζεται. Ο θυμός του θα προκαλέσει την έκκριση της αδρεναλίνης και αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα του, οι καρδιακοί παλμοί του αυξάνονται, ιδρώνει, το ανοσοποιητικό του σύστημα αποδυναμώνεται, όλο το φυσιολογικό του σύστημα επηρεάζεται. Καταστάσεις αυτού του είδους έχουν, φυσικά, συσσωρευτικές, εκτεταμένες, και βλαβερές συνέπειες. Στη θέση της αντίδρασης του οδηγού, όπως περιγράφεται παραπάνω, θα πρέπει να είναι εφικτό να επιλεγθεί και να δημιουργηθεί ένα εντελώς διαφορετικό συναίσθημα μέσα στο σώμα σε σχέση με το μποτιλιάρισμα. Το τελευταίο δεν μπορεί να ακυρωθεί- θα πρέπει όμως να είμαστε σε θέση να ακυρώσουμε την ενστικτώδη αντίδρασή μας σε αυτό. Μπορούμε να υποδεχτούμε με χαρά αυτή την ασυνήθιστη κατάσταση ως μια χρυσή ευκαιρία για να απολαύσουμε τη μουσική που μπορούμε να επιλέξουμε να ακούσουμε- μπορούμε να εκμεταλλευτούμε την ευκαιρία για μια «γλυκιά, σιωπηλή σκέψη», για μια κριτική αναθεώρηση των σχέσεών μας ή για οποιοδήποτε άλλο εποικοδομητικό θέμα που μπορούμε να φέρουμε στο μυαλό μας. Ομοίως μπορούμε να ανατρέξουμε στις πολλές ώρες που περάσαμε περιμένοντας την υποδοχή σε κλινικές ή νοσοκομεία. Η αναμόρφωση της αναφορικότητας ενός ατόμου σε μια συγκεκριμένη κατάσταση μέσω της αναμόρφωσης των νοητικών προτύπων θα δημιουργήσει μια άκρως επιθυμητή αλυσιδωτή αντίδραση. Τα φυσιολογικά ερεθίσματα θα είναι διαφορετικά· τα συστήματα του σώματος θα ηρεμήσουν· η ροή του αίματος προς τα συστήματα του σώματος θα είναι πιο θετική και τακτική· τα νευρικά συστήματα θα ηρεμήσουν και η ένταση θα χαθεί· οι μύες θα κινούνται ελεύθερα· το ανοσοποιητικό σύστημα θα λειτουργεί με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα· όλα αυτά καθιστούν ένα υγιές μυαλό σε ένα υγιές σώμα. Όταν η κατάσταση συναγερμού του σώματος τελειώσει και τα διάφορα συστήματά του επανέλθουν στην κανονικότητα, το πράσινο φως

εμφανίζεται μπροστά του επιτρέποντάς του να επεξεργάζεται με επιτυχία τα δεδομένα και η νοητική διαδικασία, η οποία έχει γίνει πολύ ισχυρότερη από ό,τι ήταν πριν, θα πρέπει με τη σειρά της να δημιουργήσει το είδος της συμπεριφοράς που υιοθετείται από επιλογή και όχι ωθούμενη από το ένστικτο και τη διάθεση. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι όταν το σώμα και τα συστήματά του βρίσκονται σε κατάσταση συναγερμού, ο νους είναι τόσο βαθιά αναστατωμένος από τις απαιτήσεις της αυτοάμυνας, ώστε τείνει να ασχολείται με την αξιολόγηση των αρνητικών δεδομένων του που αποτελούν άμεση απειλή.

Σε συναισθηματικές καταστάσεις οι ευφυείς γνωρίζουν πώς να συνθέτουν το μυαλό και το συναίσθημα. Η εναρμόνιση αυτή προωθείται από τη συνειδητοποίηση και την άγρυπνη αντίδραση του ευφυούς ανθρώπου στα συναισθήματα που διεγείρονται εντός του και στους συνανθρώπους του, επιτρέποντάς του, με τη βοήθεια της συνειδητής σκέψης του, να τα διατυπώνει, να τα εκφράζει και να τα κατευθύνει προς διαδικασίες που οχυρώνουν και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής του ανθρώπου ως ατόμου και ως μέλους της κοινωνίας. Οι άνθρωποι που έχουν επίγνωση των συναισθημάτων τους τα κατακτούν, συναναστρέφονται με αυτά και εγκαθιδρύουν για αυτά ένα σύστημα ελέγχων και ισορροπιών που καθιστά καλύτερη τη ζωή τους.

Δεδομένου ότι τα συναισθήματα επηρεάζουν έντονα τη συμπεριφορά, θα πρέπει να συνδέονται με κάθε μάθημα ή διάλεξη. Το πάντρεμα των συναισθημάτων με το διδακτικό υλικό ολοκληρώνεται με τη στενή ταύτιση του μαθητή με τις σπουδές του, τη διείσδυση σε βάθος στον κόσμο της γνώσης που του μεταδίδεται και την αναγνώριση της αξίας των μηνυμάτων του διδάσκοντα. Το αποτέλεσμα είναι ότι ο φοιτητής γίνεται ουσιαστικό μέλος της ομάδας των εκπαιδευτικών και θα έχει έναν ρόλο να παίξει αντί να παρακολουθεί ως μέλος του παθητικού ακροατηρίου. Τέλος, η διδασκαλία που οικειοποιεί και ενεργοποιεί τα συναισθήματα αυξάνει την τάση του ατόμου για απόδοση και πλήρη εφαρμογή της μαθησιακής διαδικασίας.

## ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα σύνολο τεσσάρων κύριων και βασικών παραγόντων που είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι μεταξύ τους. Πρόκειται για την αυτογνωσία, τον έλεγχο των συναισθημάτων, την ελευθερία κινήσεων ή κινήτρων, τις ανοιχτές (αυθεντικές), προοδευτικές σχέσεις καθώς και την επικοινωνία.

Η αναγνώριση αυτών των παραγόντων και η δεξιοτέτακτη χρήση τους παρέχουν τη δυνατότητα οικοδόμησης ενός τρόπου ζωής που είναι ευαίσθητος, ωφέλιμος και παραγωγικός σε κάθε τομέα των σχέσεων ενός ατόμου, είτε πρόκειται για την οικογένεια, είτε για τις σχέσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών, είτε για την εργασία, είτε για την εκπαίδευση, είτε για οποιαδήποτε κοινωνική ομάδα. Τρία από τα σημαντικά στοιχεία της διδασκαλίας της ηθικής περιγράφονται παρακάτω.

### ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

Η αυτογνωσία θα πρέπει να ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να ερμηνεύει τους συναισθηματικούς, τους νοητικούς και τους ψυχικούς μηχανισμούς που λειτουργούν τόσο μέσα του όσο και στους συνανθρώπους του στην καθημερινή ζωή. Τα συναισθήματα και οι αυτόματες αντιδράσεις έρχονται και φεύγουν εντός μας. Συνήθως είναι ακούσια και αρκετά συχνά εμποδίζουν την αποτελεσματική λειτουργία, εσωτερική και εξωτερική. Η μετάβαση από την ημισυνειδητή στη συνειδητή αντίδραση, όταν απαιτείται, θα εξοπλίσει το άτομο με συγκέντρωση και θα του προσδώσει την παρουσία του νου που θα κατευθύνει τη συμπεριφορά του σε σωστούς και αποτελεσματικούς διαύλους. Τα συστατικά στοιχεία της αυτογνωσίας είναι:

- Ικανότητα αναγνώρισης φυσιολογικών αλλαγών σε διαφορετικές, ποικίλες και κυμαινόμενες καταστάσεις.

- Δυνατότητα συσχέτισης φυσικών σημάτων με συναισθήματα.
- Ανίχνευση αρνητικών σκέψεων.
- Ικανότητα στη διάκριση μεταξύ μιας σειράς συναισθημάτων και στην αξιολόγηση της δύναμης του καθενός.
- Εξάσκηση στην κατανόηση της διαφοράς μεταξύ συναισθήματος και δραστηριότητας.
- Προώθηση των προσγειωμένων προσδοκιών για τον εαυτό μας και στη μεταξύ μας επικοινωνία.
- Σωστή αξιολόγηση των αντιδράσεων, ικανότητα σαφούς διάκρισης μεταξύ τους και ανάλυσης της μεταξύ τους σχέσης.
- Επάρκεια στον έλεγχο και την καθοδήγηση της σκέψης, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς ως προσωπικό πλεονέκτημα.

## ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Τα συναισθήματα οξύνονται ως αυτόματη αντίδραση σε δεδομένες καταστάσεις. Συχνά συμβαίνει τα συναισθήματα ενός ατόμου να καθορίζουν τη συμπεριφορά του. Ο έλεγχος, η διαχείριση και η διαμόρφωση του συναισθήματος μπορεί να είναι αρκετά ισχυρά ώστε να καθοδηγούν έναν άνθρωπο προς την κατεύθυνση καταστάσεων και αντιδράσεων των οποίων έχει συνείδηση, επιτρέποντάς του να λαμβάνει αποφάσεις της επιλογής του ως εξελεγμένους συνδυασμούς λογικής και συναισθήματος.

- Ο έλεγχος των συναισθημάτων περιλαμβάνει:
- Ικανότητα ηρεμίας σε περιόδους άγχους, θυμού και ανησυχίας.
- Δεξιότητα στην εκτροπή αρνητικών και καταστροφικών ιδεών σε πιο θετικά κανάλια.
- Δυνατότητα εκλογίκευσης καταστροφικών παρορμήσεων.
- Αναγνώριση μεθόδων αναφοράς και εξήγησης διαφόρων γεγονότων.
- Ανίχνευση των διαθέσεων που μας επηρεάζουν κάθε στιγμή.



- Επάρκεια στη διαδικασία με την οποία αφομοιώνουμε διάφορες πληροφορίες και κάνουμε διακρίσεις μεταξύ σκέψης, συναισθήματος, συμπεριφοράς και προκατάληψης.
- Εντοπισμός των αλλαγών της διάθεσης και αποτελεσματικότητα στην καθοδήγηση των διαθέσεών μας σε επιθυμητούς διαύλους επικοινωνίας μέσω της ψυχικής άσκησης.
- Αναγνώριση καταστάσεων που απαιτούν άμυνα ή επίθεση, επιτρέποντας πλεονεκτική ελευθερία κινήσεων.
- Κατανόηση της επίδρασης της διάθεσης και της συμπεριφοράς μας στους άλλους και ικανότητα αλλαγής της συμπεριφοράς μέσω της άσκησης μοτίβων σχέσεων.

Η απομάκρυνση από παραδοσιακές συνήθειες συμπεριφοράς, οι οποίες έχουν αποβεί ελάχιστα ή καθόλου ωφέλιμες, και η αντικατάστασή τους από εναλλακτικά πρότυπα συμπεριφοράς, σκέψης και συναισθημάτων που εγγυώνται καλύτερο τρόπο ζωής και καλύτερες σχέσεις.

## **ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΟΙΧΤΗ, ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Γενικά, οι σχέσεις χαρακτηρίζονται από ανεξέλεγκτες και αυθόρμητες δυνάμεις μέσα σε ένα άτομο που δίνει έμφαση στο δικό του εγώ πολύ περισσότερο από το εγώ του διπλανού του. Η μεταφορά της εστίασης και της προσοχής στον άλλον, με την απόκτηση των χαρακτηριστικών της αγάπης, της ικανότητας μάθησης, της κατανόησης και της ικανότητας ακρόασης θα πρέπει να ανάγει τις σχέσεις σε υψηλά επίπεδα διαπροσωπικής δραστηριότητας.

Η συναισθηματική νοημοσύνη εκδηλώνεται στις σχέσεις μας με τους άλλους, αν είμαστε εφοδιασμένοι με τα εξής:

Ικανότητα να μεταδίδουμε προφορικά ή μη προφορικά μηνύματα (σκέψεις, συναισθήματα, εμπειρίες, πράξεις) αποτελεσματικά, σαφώς και αξιόπιστα.

Ετοιμότητα κατανόησης και ερμηνείας των μηνυμάτων (συναισθηματικών, συμπεριφορικών) από κάποιον άλλο με ενεργή,

ενσυναισθητική και δυναμική ακρόαση.

Προώθηση της διεκδικητικής συμπεριφοράς - έκφραση ιδεών, επιθυμιών και συναισθημάτων χωρίς προκατάληψη των επιθυμιών και των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων.

Οργάνωση των διαδικασιών σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς που εξαλείφουν όλο το φάσμα των στιγμάτων και των δογμάτων και στοχεύουν στην ανανέωση των διακηρύξεων και των πιστεύω.

Επέκταση των δεξιοτήτων έκφρασης και ακρόασης τέτοιας κριτικής που θα κατασκευάσει, θα ανανεώσει, θα διευρύνει το μυαλό και θα ανοίξει δρόμους χρήσιμης, αποδοτικής επικοινωνίας σε καλειδοσκοπικές σχέσεις.



## Κεφάλαιο 3

### ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ - ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στα προηγούμενα κεφάλαια παρουσιάστηκαν λεπτομερώς τα στοιχεία της μη λεκτικής επικοινωνίας, με τη βοήθεια και τη χρήση των οποίων διαμορφώνονται οι συναισθηματικές εντυπώσεις κατά τη μετάδοση μηνυμάτων στα πλαίσια της λειτουργίας της αμοιβαίας σχέσης μεταξύ διδασκόντος και φοιτητών.

Αυτό το κεφάλαιο θα αποκαλύψει τις μεθόδους και τις τεχνικές που θα οδηγήσουν στην καλύτερη κατανόηση του διδακτικού και του ηθικού υλικού από την αξιοποίηση και την εφαρμογή της μη λεκτικής επικοινωνίας στις αίθουσες διδασκαλίας της ιατρικής σχολής. Η σωστή διαδικασία κατά την επικοινωνία από άτομο σε άτομο ξυπνά συνειρμικές και συναισθηματικές συνδέσεις σε σχέση με το θέμα που μελετάται. Η συναισθηματική εμπλοκή βοηθά τον φοιτητή να εμπεδώσει το μάθημα και να δημιουργήσει μια τρισδιάστατη εικόνα των δεδομένων και των μηνυμάτων στο μυαλό του κατά τη διάρκεια της συμμετοχής του στην αίθουσα διδασκαλίας.

Σε αυτό το κεφάλαιο οι διδάσκοντες θα βρουν αναφορές σχετικά με τους τρόπους και τα μέσα με σκοπό να χρησιμοποιήσουν με αποτελεσματικό και επικερδή τρόπο όλα τα στοιχεία της μη λεκτικής επικοινωνίας με τη σειρά που παρουσιάστηκαν στο Κεφάλαιο 1, δηλαδή τη στάση του σώματος, τις εκφράσεις προσώπου, την κινητική (το σώμα εν κίνηση), την προξημική, την απτική, την παραγλωσσολογία, την περιβαλλοντική επικοινωνία, το ντύσιμο και την εξωτερική εμφάνιση.

Ο διδάσκων πρέπει να είναι σε εγρήγορση για ορισμένα κυρίαρχα στοιχεία που λειτουργούν σε κάθε μάθημα ή διάλεξη κατά τη διάρκεια ολόκληρης της διδακτικής διαδικασίας:

1. Τα μαθήματα και οι διαλέξεις υπόκεινται σε δυναμικές και διαρκώς μεταβαλλόμενες διαδικασίες. Έχουν τα σκαμpaneβάσματά

τους, απροσδόκτους αντιπερισπασμούς, συγκέντρωση και συμμετοχή που μπορεί να φτάσουν στο ζενίθ, ήσυχες και ξεκούραστες στιγμές, διαφωνίες απόψεων, μεγάλη ικανοποίηση, στιγμιαία απογοήτευση, κόπωση, ξαφνική προσοχή, εμπλοκή, έλλειψη ενδιαφέροντος, αυξημένη προσοχή, απροσεξία. Ο διδάσκων πρέπει να βρίσκεται σε εγρήγορση για να αναγνωρίζει τις δυνάμεις που δρουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος με τους φοιτητές του. Πρέπει να εντοπίζει τους λόγους και τις συνθήκες των αλλαγών στο ρυθμό δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της διάλεξης. Αυτές μπορεί να οφείλονται στο θέμα της διάλεξης, στο είδος της επικοινωνίας, στη φύση των σχέσεων μεταξύ των φοιτητών, στην προσωπική ή απρόσωπη συμμετοχή κατά τη διάρκεια διαφόρων φάσεων της διάλεξης, στους θορύβους ή σε άλλους περισπασμούς. Ο διδάσκων πρέπει να ενορχηστρώνει το μάθημά του κατά βούληση και προς επίτευξη των στόχων του. Όπως ο μαέστρος κατά τη διάρκεια μιας μουσικής παράστασης πρέπει να είναι σε εγρήγορση και να δίνει προσοχή σε κάθε άτομο καθώς και σε όλους τους μαθητές του. Η εποικοδομητική δυναμική της ομάδας του θα ενισχύσει τα μηνύματα που επιθυμεί να μεταδώσει και θα επιτύχει τη μέγιστη, αποτελεσματική και διαρκή πρόσληψη του διδακτικού υλικού ως αποτέλεσμα της συναισθηματικής αλλά και της νοητικής συμμετοχής των μαθητών.

2. Ο διδάσκων πρέπει να κατέχει πλήρως τις ικανότητές του, ώστε να μπορεί να εξασφαλίσει την ενσωμάτωση των διδακτικών του μηνυμάτων και του υλικού μελέτης με τον τρόπο ή τους τρόπους λειτουργίας του. Ο διδάσκων πρέπει να έχει πάντοτε επίγνωση της ολοκληρωμένης ικανότητάς του να μεταβάλλει, να αυτοσχεδιάζει, να συνδέει και να ενισχύει μέσω της χρήσης της μη λεκτικής επικοινωνίας καθ'όλη τη διάρκεια της διάλεξής του.
3. Είναι πολύ σημαντικό και μάλιστα απαραίτητο ο διδάσκων να λαμβάνει τα μηνύματα που του μεταδίδουν οι φοιτητές του

αναφορικά με το αν καταλαβαίνουν το θέμα του μαθήματος ή όχι. Ο διδάσκων με την ερμηνεία και την αναφορά του στο θέμα καθίσταται ικανός να εκτιμήσει την ευθύβολη προσέγγιση των φοιτητών του στα θέματα των σπουδών τους. Το επίκεντρο της προσοχής του πρέπει να μεταφερθεί από τον εαυτό του γενικότερα προς τα μηνύματα που στέλνει προς την εξέταση των αντιδράσεων των μαθητών του και ειδικότερα των συναισθημάτων που μαρτυρούν επιρροές στη συλλογιστική πορεία τους. Η κατάλληλη εξέταση είναι το θερμόμετρο που καταγράφει τη θερμοκρασία της συγκέντρωσης, των κινήτρων, της συμμετοχής, της επιθυμίας και της ικανότητας των μαθητών να ταυτιστούν με τη μαθησιακή διαδικασία. Η επιτυχής διδασκαλία εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη διαμόρφωση ενός μαθητή που υιοθετεί τη μέγιστη δυνατή συναισθηματική, νοητική και συμπεριφορική εμπλοκή, αντικαθιστώντας τον θεατή που παρακολουθεί μια μαθησιακή διαδικασία στην οποία αισθάνεται προσωπικά ξένος.

4. Η ενεργή, διανοητική και γνήσια επικοινωνία είναι απαραίτητες για την καλύτερη δυνατή επικοινωνία μεταξύ διδάσκοντα και αίθουσας διδασκαλίας καθώς και μεταξύ διδάσκοντα και μεμονωμένου φοιτητή. Τα νοητικά μπλοκαρίσματα είναι κοινά σε όλους και αποτελούν αυτόματες και υποσυνείδητες περιπτώσεις. Προκαλούνται από μια σειρά βασικών στοιχείων που λειτουργούν μέσα σε κάθε άνθρωπο. Τα πιο συχνά από τα νοητικά μπλοκαρίσματα είναι τα εξής:
- α. Υπερβολική συγκέντρωση στην ουσία και την ποιότητα του ρόλου μας στη συζήτηση με κάποιον.
  - β. Αξιολόγηση των σωστών και των λανθασμένων πραγμάτων που πρέπει να ειπωθούν πριν την υιοθέτηση λέξεων που ταιριάζουν στους ακροατές και αποκλείουν τα ακατάλληλα μηνύματα.
  - γ. Εναλλακτική ερμηνεία των λόγων του ομιλητή από τον ακροατή. Οι παρεξηγήσεις μπορεί να προέρχονται από τον περίπλοκο χαρακτήρα του ακροατή, την στάση ζωής του, τη

- διάθεσή του, την προσωπική και τη λειτουργική του ταυτότητα, την αυτοεικόνα του, την συνειρμική του αντίδραση σε μια δεδομένη κατάσταση, την εκτίμησή του για τον ομιλητή.
- δ. Προκατειλημμένη γνώμη και ταμπέλα για το υποκείμενο ή τον ομιλητή. Η κριτική πριν από την ακρόαση δημιουργεί ένα αυτόματο νοητικό μπλοκάρισμα και προλαμβάνει την ανοικτή διάθεση που πρέπει να βρίσκεται σε αρμονία με τον ομιλητή.
  - ε. Έλλειψη συγκέντρωσης και αφηρημάδα. Η προσοχή ενός ατόμου συχνά εκτρέπεται σε μη προβλεπόμενες σφαίρες. Η απροσεξία αμβλύνει τη σφαιρική πληροφόρηση και απομακρύνει τα πληροφοριακά μηνύματα. Το καθαρό αποτέλεσμα μπορεί συχνά να είναι μια θεμελιώδης απώλεια κατανόησης ή μια πλήρης παρανόηση των λόγων του ομιλητή.
  - στ. Η υπερβολική αυτοαναφορικότητα ή η υπερβολική συμφωνία με τις εκφρασμένες απόψεις του ομιλητή ή ο θαυμασμός για το χάρισμά του καλύπτει το μήνυμά του με ένα είδος πέπλου που δυσκολεύει τον μαθητή να κρίνει αυτό που ακούει με συγκριτική αντικειμενικότητα.
  - ζ. Η επίμονη υιοθέτηση μιας άποψης μέσω μιας κοντόφθαλμης σκέψης σε συνδυασμό με την άρνηση να εξεταστούν αντικρουόμενες απόψεις δημιουργεί μπλοκάρισμα στην ακρόαση, αποτελεί επίδειξη πειστικότητας για χάρη της ίδιας της πειστικότητας και αδρανοποιεί τα συναισθήματα.
  - η. Η ανάληψη μιας χειριστικής στάσης από τον διδάσκοντα σε επαγγελματικό, συναισθηματικό και προσωπικό επίπεδο, δημιουργεί την γνήσια απροσεξία και την μονοδιάστατη και αξιολόγηση των δεδομένων του μαθητή.

Η ανόθευτη, ενεργητική, δυναμική προσοχή διευρύνει τους διαύλους επικοινωνίας και δημιουργεί συνθήκες για παραγωγικό διάλογο καθώς και την καλύτερη μορφή συντονισμού μεταξύ ομιλητή και ακροατή. Αυτή η προσοχή χαρακτηρίζεται από μια σειρά χαρακτηριστικών στοιχείων που απαριθμούνται παρακάτω, με την ανοικτή στάση, το συναίσθημα και τη νοητική δραστηριότητα να κατέχουν εξέχουσα θέση:

- α. Απόλυτη συγκέντρωση στα λόγια του ομιλητή όσον αφορά στο περιεχόμενο, την ποιότητα και τον τρόπο έκφρασης, καθώς και τα συναισθηματικά επακόλουθα του διδακτικού υλικού.
- β. Ολοκληρωμένη προσοχή και αποφασιστικότητα προς αποφυγή της επιλεκτικότητας απορροφώντας ολόκληρο το μήθημα χωρίς την παράληψη των μερών που δεν αρέσουν στον ακροατή.
- γ. Προώθηση της αδιάλυτης προσοχής, της συνείδησης και της κριτικής του εαυτού κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης των δεδομένων στο μυαλό. Υιοθέτηση όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικής ακρόασης.
- δ. Πραγματοποίηση της ανεμπόδιστης, αμερόληπτης ακρόασης χωρίς καιροσκοπικές ή προκατειλημμένες αντιλήψεις που προκαλούνται από το προφίλ του ομιλητή ή από το θέμα του. Τέτοιου είδους ακρόαση διευκολύνει τη διάνοηση νέων δρόμων για την επικοινωνία και τη διεύρυνση του πνεύματος.
- ε. Μέγιστη συγκέντρωση στα λόγια του ομιλητή και όσο το δυνατόν αποφυγή της αφηρημάδας κατά τη διάρκεια της ομιλίας.
- στ. Αυτοεξέταση από τον διδάσκοντα του εαυτού του σε σχέση με όσα αναφέρονται ή δηλώνονται στην αίθουσα διδασκαλίας και κατανόηση της σημασίας της αβάσιμης/επιπόλαιας συμφωνίας. Η ενσυναίσθηση είναι αξιόπαινη σε κάθε φάση της επικοινωνίας και της αλληλεπίδρασης, αλλά η αβάσιμη συμφωνία μπορεί να τραυματίσει τον επαγγελματισμό, να πάρει τον έλεγχο και να καθοδηγήσει την κανονική διαδικασία στην αίθουσα.
- ζ. Η έμφαση στην ετοιμότητα να ακούσει κάποιος τον άλλον ως όμοιό του και όχι ως ανώτερο του, ενθαρρύνει την απερισκεψία και τη δημιουργία προσωπικού κινήτρου για τη λήψη μηνυμάτων.
- η. Το άκουσμα λέξεων που δεν προφέρονται και η συνειδητοποίηση των μη λεκτικών μηνυμάτων που είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με τα ακουστικά λόγια του ομιλητή παρέχουν το πρώτο πλάνο της συνολικής εικόνας. Η κατανόηση αυτών των μηνυμάτων παρέχει στον ακροατή πληροφορίες σχετικά με την άποψη του ομιλητή και τη συναισθηματική εμπλοκή του



στο θέμα του. Η αρμονία μεταξύ του διδακτικού υλικού και του τρόπου με τον οποίο αυτό μεταδίδεται αποτελεί θετική απόδειξη για την ορθότητά του και την αξιοπιστία του ομιλητή. Η αντίφαση ή η δυσαρμονία μεταξύ του περιεχομένου του μηνύματός του και του τρόπου μετάδοσής του αποτελεί απόδειξη ατελειών, αμφιβολιών και αποκλίσεων μεταξύ του πληροφοριακού υλικού, όπως αυτό εκφράζεται από τον ομιλητή, και του τρόπου έκφρασής του. Η επίγνωση αυτών των γεγονότων από τον διδάσκοντα θα του δώσει τα μέσα για να συντονιστεί με τις συναισθηματικές καταστάσεις των φοιτητών του και να στοχεύσει με τον εαυτό του, τα λόγια και τη συμπεριφορά του στην άρση των εμποδίων που υψώνονται μεταξύ του ίδιου και του στόχου που έχει θέσει.

- θ. Η επαγρύπνηση του διδάσκοντα και η προσοχή που δίνει στα λόγια που του φοιτητή ως έκφραση του βαθμού στον οποίο το μήνυμα του ομιλητή έχει γίνει αποδεκτό.

Ένα επιτυχημένο μάθημα, μια αξιόλογη διάλεξη, μια αποτελεσματική διδασκαλία, όλα αυτά περιέχουν στοιχεία βιωματικού χαρακτήρα, τα οποία ο καθηγητής πρέπει να κατανοεί και να τα έχει κατά νου σε όλη την επαφή του με το σύνολο των φοιτητών του:

1. Η διδασκαλία είναι ένα επάγγελμα κατά το οποίο ο συγχρονισμός δεν είναι λιγότερο σημαντικός από ό,τι στον χορό ή στο παίξιμο ενός μουσικού οργάνου. Η επιτυχία εξαρτάται από τον ρυθμό των βημάτων στην πίστα του χορού ή των νοτών στο πληκτρολόγιο του πιάνου. Ο διδάσκων πρέπει να συντονίζεται με τη δυναμική και τον ρυθμό του μαθήματός του. Πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχει συγχρονισμός μεταξύ της λειτουργικής δύναμης του μηνύματος που μεταδίδεται από τον ομιλητή και της δύναμης της πρόσληψης του μηνύματος από τον ακροατή, στον οποίο η επίδραση μπορεί να είναι ενέργεια, συμφωνικές ή κακοφωνικές συγχορδίες, δραστηριότητα, απόλαυση ή άγχος, πλήξη, εξουσία ή υποταγή και παρακίνηση ενός μέρους ή του συνόλου του ακροατηρίου.

2. Ο διδάσκων δεν πρέπει ποτέ να ξεχνά ότι η διδασκαλία επικεντρώνεται στον μαθητή και όχι στον εκπαιδευτικό. Οι μαθητές βρίσκονται στον πυρήνα και στο επίκεντρο κάθε μαθήματος. Ο διδάσκων πρέπει να επικεντρώνεται σε αυτούς και όχι στα γεγονότα της δικής του ζωής ή στην επιθυμία να μοιάσει στον δάσκαλο του Oliver Goldsmith, για τους μαθητές του οποίου έγραψε:

*«Και όσο τον κοιτούσαν τόσο μεγάλωνε η απορία/  
Πως ένα μικρό κεφάλι μπορούσε να μεταφέρει όλα όσα εκείνος ήξερε».<sup>3</sup>*

Η πραγματική προσοχή του δασκάλου πρέπει να είναι στραμμένη στους μαθητές του, στις παρατηρήσεις τους, στις αντιδράσεις τους, στις συναισθηματικές τους αποκρίσεις.

Στο σημείο αυτό πρέπει να σημειωθεί ότι απαιτείται ένας ευρύς, διεξοδικός έλεγχος για την απεικόνιση των οργάνων που χρησιμοποιούνται για τη μη λεκτικής επικοινωνίας στην πρακτική εφαρμογή τους, στην οποία είναι αφιερωμένο το υπόλοιπο κεφάλαιο, καθώς και της συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως αναφέρεται στο κεφάλαιο 4. Θα ήταν ίσως περιττό να αναφέρουμε ότι μόνο μερικά παραδείγματα από τα πολλά είδη παραγόντων που συμβάλλουν στην πρακτική εφαρμογή της μη λεκτικής επικοινωνίας μπορούν να περιγραφούν σε αυτή τη δημοσίευση.

## **ΧΡΗΣΗ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

Μεταξύ των λειτουργικών διαδικασιών που εφαρμόζονται κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος και των διαφόρων μέσων για τη δημιουργία ισχυρών σχέσεων μεταξύ διδάσκοντος και φοιτητών, η μη λεκτική επικοινωνία είναι ο αδιαχώριστος, αναντικατάστατος παρά-

<sup>3</sup> Απόσπασμα από το ποίημα *The Deserted Village* (1770) του Ιρλανδού ποιητή Oliver Goldsmith (1728-1774) (Σ.τ.Μ.).

γοντας που ασκεί τις ισχυρότερες επιδράσεις στην αφομοίωση της ύλης από τους φοιτητές. Επιπλέον, η διαμόρφωση συναισθηματικής εμπλοκής στους φοιτητές κατά τη διάρκεια της διάλεξης δημιουργεί υψηλό βαθμό κινήτρων για μελέτη και αξιοποίηση των γνώσεων που χρειάζονται. Το κίνητρο αυτό αυξάνεται όλο και περισσότερο όταν ο προφορικός λόγος συνδέεται σωστά με τις άλλες μορφές έκφρασης με τις οποίες θα ασχοληθούμε στο υπόλοιπο κεφάλαιο.

## **ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Η στάση του σώματος είναι ο όρος για την τοποθέτηση και τη συμπεριφορά του σώματος από ένα άτομο. Όπως καταγράφηκε στο Κεφάλαιο 1, η στάση του σώματος έχει διάφορες σημασίες και μεταδίδει πολλά μηνύματα. Ο καθένας χειρίζεται το σώμα του όταν κάθεται, όταν στέκεται όρθιος και όποτε κάνει και τα δύο. Οι κινήσεις και η θέση του σώματος του διδάσκοντος προδίδουν τη συναισθηματική του αντίδραση στα μηνύματα που εκπέμπει και τα οποία μπορούν να γίνουν άμεσα αντιληπτά από τους μαθητές του. Τέτοιου είδους μη λεκτικές δηλώσεις όπως η δύναμη, η αυτοπεποίθηση και η θετικότητα προβάλλονται με την όρθια, αλλά όχι άκαμπτη στάση του, η οποία επίσης καθηλώνει την προσοχή των μαθητών, προσκαλεί σε συνεργατική συγκέντρωση και οξύνει τις διανοητικές τους ικανότητες. Κάθε φορά που ο διδάσκων σηκώνεται, πρέπει να επιδεικνύει την κινητικότητά του χωρίς ωστόσο να κάνει τις κινήσεις του πολύ εμφανείς. Η ελευθερία των κινήσεων του αποτελεί κίνητρο για την ενεργοποίηση των νοητικών και των συναισθηματικών λειτουργιών των λεπίδων του μυαλού.

## **Η ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΩΣ ΘΕΤΙΚΟ ΜΕΣΟ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ**

Η όρθια στάση του σώματος με επιμονή στη χαλάρωση των ώμων εξασφαλίζει την επαφή με το περιβάλλον στο επίπεδο των ματιών

και εκπέμπει ηρεμία, αυτοπεποίθηση, αξιοπιστία του μηνύματος του διδάσκοντα και ενέργεια. Ωστόσο, μια παρερμηνεία της στάσης του διδάσκοντος, η οποία πρέπει να προληφθεί εν τη γενέσει της, μπορεί να τον κάνει να φανεί επιθετικός και προκλητικός.

Η όρθια στάση εκπέμπει σε δύο μήκη κύματος. Μέσα του ο ομιλητής βιώνει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, η ροή του οξυγόνου προς τον εγκέφαλό του είναι ανεμπόδιστη, ένα φαινόμενο που επιτρέπει στον εγκέφαλο να λειτουργεί καλύτερα, ο κίνδυνος της οσφυαλγίας εξαλείφεται, ο ορίζοντας του διευρύνεται. Εξωτερικά, ο φοιτητής προσλαμβάνει την ηχηρή και σαφή σημασία του μηνύματος, τον θετικό δυναμισμό του διδάσκοντος, με αποτέλεσμα το διδακτικό υλικό να έχει τεράστια, σαφή επίδραση στον φοιτητή, ο οποίος παίρνει στα σοβαρά την συγκέντρωση στις σπουδές του.

Δεν πρέπει να παραγνωρίζεται ότι η στάση του σώματος είναι επίσης πολύ σημαντική όταν κάποιος κάθεται, σηκώνεται και περπατάει, και ένα άτομο πρέπει να διατηρεί την ψυχραιμία του κατά τη διάρκεια κάθε περίπτωσης ή κατά τη μετάβαση από τη μία περίπτωση στην άλλη.

Για το σκοπό μας, το σώμα πρέπει να χωριστεί σε δύο μέρη, το άνω, από την κορυφή του κεφαλιού μέχρι τους γοφούς, και το κάτω, από τους μηρούς μέχρι τα πέλματα των ποδιών. Θα πρέπει να δοθεί προσοχή στη σωστή τοποθέτηση και των δύο τμημάτων και στον συντονισμό που θα πρέπει να υπάρχει στην μεταξύ τους τοποθέτηση, ακόμη και όταν το άτομο κάθεται, οπότε φαίνεται ότι το κάτω μέρος του σώματος είναι επισήμως λιγότερο ανοιχτό σε έλεγχο. Εάν η στάση του ενός μέρους δεν εναρμονίζεται με τη στάση του άλλου μέρους ή εάν τα άκρα είναι κακώς τοποθετημένα, τότε διακυβεύεται η επικοινωνία μεταξύ διδάσκοντος και διδασκόμενου και η λήψη του μηνύματος θα φθαρεί από τη συναισθηματική διαφωνία.

Ο διδάσκων θα πρέπει επίσης να ανοίξει τα μάτια του στη στάση του σώματος των φοιτητών. Δεδομένου ότι το μεγαλύτερο μέρος της επικοινωνίας κατά τη διάρκεια του μαθήματος λαμβάνει χώρα ενώ οι φοιτητές κάθονται, ο διδάσκων θα πρέπει να παρατηρεί τον τρόπο που κάθονται. Από αυτό θα πρέπει να είναι σε θέση

να συμπεράνει το βάθος της συγκέντρωσής τους, το ενδιαφέρον τους, την περιέργεια, την απάθεια, την ικανοποίηση, την εκτίμηση, την πρόσληψη των μηνυμάτων, την αγωνία, την απογοήτευση και την ταύτιση ή την αποξένωση από το αντικείμενο της μελέτης. Ένα απλωμένο σώμα, με ταλαντευόμενα πόδια, με πεσμένο πηγούνι, με περιπλανώμενα ή θαμπά μάτια μαρτυρούν αδιαφορία ή αποσύνδεση από ό,τι συμβαίνει στην αίθουσα διδασκαλίας και συναισθηματικό χωρισμό του φοιτητή από τον διδάσκοντα. Η αλλαγή της στάσης του σώματος υποδηλώνει αλλαγή συμπεριφοράς απέναντι στη διδακτική διαδικασία και στο αντικείμενο του μαθήματος. Η επίγνωση του διδάσκοντος των τύπων της στάσης του σώματος, των χαρακτηριστικών τους και των αλλαγών της στάσης κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι το θερμόμετρο με το οποίο μετράει τη θερμοκρασία την οποία μπορεί να ρυθμίσει κάνοντας πρακτικές και στρατηγικές αλλαγές στη διεξαγωγή της διάλεξής του αναδιατάσσοντας το περιεχόμενό της και αναθεωρώντας τη μέθοδό του, ώστε τα μηνύματά του προς τους μαθητές του και το αντικείμενο που διδάσκει, όταν λαμβάνονται και απορροφώνται, να έχουν το μεγαλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

### **Θυμηθείτε!**

Η Ελένη της Τροίας είδε να φεύγουν χιλιάδες πλοία! Μια εικόνα αξίζει όσο χίλιες λέξεις! Η στάση του σώματος γεννά και διαμορφώνει το συναίσθημα και την αρχική εντύπωση που σχηματίζεται αυθόρμητα από το μάτι του θεατή με τον επακόλουθο αντίκτυπό τους στη δραστηριότητα της αίθουσας. Η στάση του σώματος που είναι ταυτόχρονα όρθια και ελεύθερη, ενώ παράλληλα αποπνέει καλοσύνη και αποφασιστικότητα, θα διεγείρει τα κίνητρα και τη θετική συμμετοχή των μαθητών από την αρχή.

## ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, οι εκφράσεις του προσώπου λένε πολλά. Οι εκφράσεις του προσώπου του διδάσκοντος όταν αναφέρεται στο θέμα του ή απευθύνεται στους μαθητές του σφραγίζουν τα συναισθήματά του στο μυαλό τους. Ο φοιτητής είναι προορισμένος να ανακαλεί τις συναισθηματικές εικόνες που έχει καταγράψει νοερά σε κάθε μελλοντική αναφορά στο θέμα του διδάσκοντος και έτσι να διαμορφώνει τη δική του αντίδραση στο μήνυμα συνδέοντας τον λόγο με τις επικοινωνιακές προσθήκες που εκφράζονται από το πρόσωπο.

Μέσω της οπτικής επαφής, των κινήσεων του κεφαλιού, των φρυδιών και του στόματος αμβλύνονται τα μηνύματα και η προσωπική αντίδραση σε αυτά.

### Χρήση της οπτικής επαφής (eye contact)

Καθ' όλη τη διάρκεια της ώρας του στην αίθουσα διδασκαλίας ο διδάσκων πρέπει να είναι σε συνεχή επαγρύπνηση για τους μαθητές του. Η οπτική του επαφή εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους, όπως αναφέρονται παρακάτω:

1. Αξιολόγηση κάθε ατόμου που βρίσκεται στην αίθουσα διδασκαλίας.
2. Άμεση οπτική επαφή με κάθε μέλος της ομάδας κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Θα πρέπει να αφιερώνει την προσοχή του όλη την ώρα εξίσου στους πιο διακεκριμένους αλλά και στους πιο παθητικούς από τους μαθητές του.
3. Το βλέμμα του πρέπει να είναι ο καθρέφτης των λόγων του. Όταν το μήνυμά του είναι ιδιαίτερα σημαντικό, το βλέμμα του θα πρέπει να αγκαλιάζει όλους τους μαθητές του σε κάθε γωνιά της αίθουσας.
4. Όταν πρέπει να διαβάσει από ένα κείμενο, τότε πρέπει να σκάνει κατά διαστήματα τα μάτια του και να περιεργάζεται ολόκληρη την τάξη του.

5. Τα μάτια του διδάσκοντος πρέπει να περιπλανώνται, να περιφέρονται, να συναντούν τα μάτια των φοιτητών του επιτρέποντάς του να αξιολογήσει τον αντίκτυπο των λόγων του σε αυτούς μέσα από τα βλέμματά τους. Τα ορθάνοιχτα μάτια φανερώνουν ενδιαφέρον, ενώ τα μάτια χωρίς εστίαση ή με θαμπή έκφραση προδίδουν πλήξη, κόπωση, αποξένωση, έλλειψη συγκέντρωσης, απροσεξία, συναισθηματική και νοητική απόσταση από το θέμα της ομιλίας.
6. Καθώς ένας μεμονωμένος φοιτητής ανταποκρίνεται ή απαντά σε μια ερώτηση, ο διδάσκων φυσικά πρέπει να αφιερώνει την προσοχή του στον ομιλητή, αλλά συμπτωματικά πρέπει να απομακρύνει το βλέμμα του από τον ομιλητή και να ρίχνει μια ματιά στα υπόλοιπα μέλη της τάξης, σαν να θέλει να δηλώσει ότι είναι ακόμα μαζί τους. Με αυτόν τον τρόπο δεν θα διακοπεί η επικοινωνία του με την τάξη.
7. Με τη διατήρηση μιας καλοπροαίρετης, εκφραστικής, αλλά όχι απειλητικής οπτικής επαφής, ο διδάσκων ενθαρρύνει την αυτοέκφραση των μαθητών του.
8. Δεν μπορεί κανείς να υπερεκτιμήσει τη σημασία της αδιάλειπτης οπτικής επαφής με τον κάθε φοιτητή. Καθώς ο τελευταίος μιλάει, ο διδάσκων δεν πρέπει να επιτρέπει να αποσπάται η προσοχή του από ενέργειες όπως το να ρίχνει μια ματιά στο ρολόι του, να συμβουλευτεί τις σημειώσεις του, να τακτοποιεί το γραφείο του. Η αναστολή της πρόσωπο με πρόσωπο επαφής σταματά τη ροή επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων.
9. Ο διδάσκων δεν πρέπει να αναλαμβάνει έναν χειριστικό ρόλο κοιτάζοντας από ψηλά τους φοιτητές του. Σε αυτή την περίπτωση θα δημιουργηθεί ένα αδιαπέραστο μπλοκάρισμα ανάμεσα στον διδάσκοντα και τους φοιτητές του.

Τέλος, τα μάτια είναι ο καθρέφτης της ψυχής. Κατά κανόνα, η οπτική επαφή μπορεί να ενθαρρύνει ή να εμποδίσει την επικοινωνία. Για τον ομιλητή η οπτική επαφή είναι το μέσο με το οποίο μεταφέρει τα μηνύματά του και προκαλεί τις επικοινωνιακές και συναισθηματικές επιδράσεις που ενισχύουν τα λεκτικά και τα πραγμα-

τολογικά δεδομένα του. Η οπτική επαφή, όταν ελέγχεται σωστά, δημιουργεί αυτόν τον κοινό παρονομαστή που διευκολύνει την μετάδοση από τον διδάσκοντα και την ευνοϊκή απορρόφηση από τον ακροατή. Ενσωματώνει τη συναισθηματική, τη νοητική και τη βιωματική εμπλοκή του ακροατή. Κατά τη διάρκεια όλου του μαθήματος ο διδάσκων πρέπει να είναι σε επιφυλακή για κάθε συμπεριφορικό παράγοντα που μπορεί να αποσπάσει την προσοχή των φοιτητών του. Επιπλέον, πρέπει να προσέχει ιδιαίτερα τις αλλαγές στα βλέμματα των μαθητών του. Κάθε βλέμμα είναι γεμάτο νόημα. Προδίδει τα συναισθήματα και την αντίδραση του μαθητή στον προφορικό λόγο, στον ομιλητή, στη δυναμική του διδάσκοντα. «Ένα βλέμμα αξίζει όσο χίλιες λέξεις» και μερικές φορές το μήνυμα που μεταφέρει το βλέμμα στο πρόσωπο του ομιλητή μεταφέρει ένα σαφέστερο μήνυμα από τις λέξεις που ο ίδιος χρησιμοποιεί. Αρκετά συχνά ο προφορικός λόγος καλύπτει τα συναισθήματα κάποιου, αλλά το βλέμμα στο πρόσωπο ενός ατόμου εκφράζει τα συναισθήματά του απροκάλυπτα, χωρίς λογοκρισία, ξεκάθαρα. Η οπτική επαφή χρησιμεύει στον διδάσκοντα ως εξαιρετικός δείκτης του βαθμού αντίδρασης και συμμετοχής των μαθητών του στο όλο μάθημα.

### **Θυμηθείτε!**

- Τα βλέμματα εκπέμπουν δύναμη.
- Τα μάτια είναι ο καθρέφτης της ψυχής.
- Μια ματιά αξίζει όσο χίλιες λέξεις!



## Κίνηση και κινητικότητα της κεφαλής

Οι κινήσεις της κεφαλής χαρακτηρίζουν διάφορες καταστάσεις, αν και δεν πρέπει να τις συγχέουμε με τις σκόπιμες κινήσεις της κεφαλής που έχουν την ιδιαίτερη σημασία τους μεταξύ ορισμένων γηγενών ομάδων.

1. Οι κινήσεις προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά συνήθως υποδηλώνουν άρνηση, διαφωνία, συμπόνοια.
2. Οι κινήσεις προς τα πάνω και προς τα κάτω σηματοδοτούν τη συγκατάθεση ή τη λήψη του μηνύματος.
3. Η κλίση της κεφαλής προς τη μία πλευρά, με το κεφάλι να πλησιάζει τον ώμο, μπορεί να είναι ένδειξη προσοχής, αλλά μπορεί επίσης να σημαίνει αδιαφορία και απροσεξία. Θα πρέπει να είναι δυνατή η διάκριση μεταξύ αυτών των ερμηνειών συσχετίζοντας την κίνηση με άλλους παράγοντες όπως είναι η θέση των ματιών και του σώματος.
4. Η κλίση της κεφαλής προς τη μία πλευρά με το πηγούνι προς τα εμπρός θα πρέπει να υποδηλώνει αντιφατικότητα και διαφωνία.
5. Η κίνηση προς τα εμπρός και προς τα πλάγια με το αυτί στραμμένο προς τον ομιλητή φανερώνει ενδιαφέρον και προσοχή.
6. Η στήριξη της κεφαλής στην παλάμη του χεριού μπορεί να δηλώνει αδιαφορία ή πλήξη, με τη σωστή ερμηνεία να εξαρτάται από την έκφραση του προσώπου και τη χρήση των ματιών.
7. Η στήριξη του μετώπου ή των κροτάφων με το χέρι είναι ένδειξη συγκέντρωσης ή αυξημένου ενδιαφέροντος για τα λόγια του ομιλητή.

Ο διδάσκων πρέπει να είναι εξοικειωμένος με δύο διαδικασίες κίνησης της κεφαλής κατά τη διάρκεια της ομιλίας του στην αίθουσα διδασκαλίας. Πρέπει να γνωρίζει πώς να εκμεταλλεύεται τις κινήσεις της κεφαλής του όταν μιλάει- πρέπει να προσέχει και να είναι έτοιμος να λάβει τα συναισθηματικά μηνύματα που μεταδίδονται από τις κινήσεις της κεφαλής των μαθητών του. Οι περισσό-

τερες κινήσεις της κεφαλής του διδάσκοντος γίνονται όταν ακούει τους μαθητές του. Οι γρήγορες, σύντομες κινήσεις προς τα πάνω και προς κάτω ενθαρρύνουν τους φοιτητές να συνεχίσουν να μιλούν. Οι πιο σταδιακές και μεγαλύτερες κινήσεις υποδηλώνουν συμφωνία, με το πρόσθετο στοιχείο ότι ο διδάσκων αφιερώνει σχολαστική προσοχή στα λόγια του ομιλητή.

Οι κινήσεις της κεφαλής ενισχύονται από την οπτική επαφή, τονίζοντας την απορρόφηση του διδάσκοντα ως ακροατή στα λόγια του φοιτητή ως ομιλητή. Ενώ ο ίδιος μιλάει, ο διδάσκων θα πρέπει να μελετά τις κινήσεις της κεφαλής του ακροατηρίου του. Η στροφή της κεφαλής ενός φοιτητή μακριά από τον διδάσκοντα αναστέλλει την οπτική επαφή και αποτελεί θετική απόδειξη ότι η προσοχή του αποπροσανατολίζεται. Σε τέτοιες περιπτώσεις ο διδάσκων θα πρέπει να εισάγει στο μάθημά του κάποιο είδος διανοητικής, συναισθηματικής και σωματικής βόμβας, προκειμένου να ανακτήσει την προσοχή του.

### **Θυμηθείτε!**

Το κεφάλι είναι το πιο σημαντικό από τα μέρη του σώματος που επηρεάζουν την ανθρώπινη αλληλεπίδραση! Η σωστή χρήση του θα πρέπει να αυξάνει τα κίνητρα καθώς και να προσδίδει ιδιαίτερο χρώμα στον προφορικό λόγο.

## Φρύδια

Τα φρύδια επιτελούν δύο κύριες λειτουργίες:

1. Όταν υψώνονται, εκφράζουν έκπληξη, αμφιβολία, περιέργεια, ενθουσιασμό και περιστασιακά, σε συγκεκριμένες περιστάσεις, σαρκασμό.
2. Όταν είναι συνοφρυωμένα εκφράζουν βαθύ στοχασμό, παρερμηνεία, δυσaréσκεια.

Όταν ο διδάσκων απαντά στις παρατηρήσεις των φοιτητών του, το σήκωμα των φρυδιών του και οι γρήγορες κινήσεις της κεφαλής αποτελούν σημάδια ενθουσιώδους ενθάρρυνσης και έγκρισης των απόψεών τους. Οι κινήσεις του θα μπορούσαν σχεδόν να θεωρηθούν ως το θαυμαστικό (!) στο τέλος μιας αυθεντικής δήλωσης. Το συνοφρύωμα του διδάσκοντος με το περιφρονητικό σήκωμα του κεφαλιού σε ένδειξη διαμαρτυρίας είναι το ισοδύναμο του «thumbs down» στο Ρωμαϊκό Κολοσσαίο. Σταματά την ευχέρεια του ομιλητή και τα λόγια του γίνονται διστακτικά και αναξιόπιστα. Μια τέτοια κατάσταση θα πρέπει να αποφεύγεται, διότι λιμνάζει τη ροή της συναισθηματικής έκφρασης.

Τα φρύδια των μαθητών ως ακροατών αποτελούν συμπληρωματική απόδειξη της συναισθηματικής και της νοητικής τους σύμπτωσης με τον διδάσκοντα. Είναι απαραίτητο για τον τελευταίο να διαγνώσει αν τα λόγια του δημιουργούν θαυμασμό, περιέργεια, ενθουσιασμό ή ανταγωνισμό. Συνήθως αυτό που συμβαίνει είναι ότι η κίνηση των φρυδιών συνοδεύεται από αλλαγή στη θέση της κεφαλής. Μόλις ο διδάσκων εντοπίσει απροσεξία, αδυναμία κατανόησης, παρανόηση, πρέπει να αλλάξει την τακτική του στην προσέγγιση του θέματός του ή στη μέθοδο διδασκαλίας του. Για παράδειγμα, μπορεί να εξαλείψει τις παρανοήσεις παρέχοντας στους μαθητές του συμπυκνωμένα παραδείγματα που επεξηγούν ένα αφηρημένο σημείο. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει προσομοίωση ή εικονικό παιχνίδι ώστε να προσθέσει ρεαλισμό στα θεωρητικά του μηνύματα.

### **Θυμηθείτε!**

- Τα φρύδια είναι μέρος της εργαλειοθήκης των ματιών!
- Το συνοφρύωμα ή το ανέβασμα των φρυδιών συνοδεύει την οπτική επαφή και την όραση.
- Η ανύψωση των φρυδιών και η σύντομη, γρήγορη κίνηση της κεφαλής είναι επιδοκιμαστικές.
- Το συνοφρύωμα ενός ατόμου αποπροσανατολίζει τον ομιλητή, τον μπερδεύει και μπορεί να ερμηνευτεί από αυτόν ως αποδοκιμασία.

## Στοματική κοιλότητα, χείλη και γλώσσα

Η δραστηριότητα στην περιοχή του στόματος περιλαμβάνει το χαμόγελο, το σφίξιμο και το δάγκωμα των χειλιών, την κίνηση της γλώσσας από άκρη σε άκρη (γλείψιμο) και την κατάποση σάλιου.

“Χαμογέλασε και ο κόσμος θα χαμογελάσει μαζί σου”<sup>4</sup> δεν είναι ένα κενό ρητό. Τα χαμόγελα ενθαρρύνουν, κερδίζουν φίλους, ανακουφίζουν, αναζωογονούν και συμβάλλουν στην καλή διάθεση. Επιπλέον, σε επίπεδο φυσιολογίας, τα χαμόγελα προάγουν την έκκριση σεροτονίνης, της χημικής ένωσης που στέλνει μηνύματα καλής θέλησης στον εγκέφαλο. Ένα χαμόγελο στο σωστό μέρος τη σωστή στιγμή είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο στις ανθρώπινες σχέσεις. Ο διδάσκων θα πρέπει να το συνειδητοποιήσει αυτό και να διαθέσει περιστασιακά ένα χαμόγελο για τον κάθε μαθητή αλλά και για ολόκληρη την αίθουσα. Τα σφιγμένα χείλη εκπέμπουν απειλή, ανταγωνισμό, απομονωτισμό και κακή διάθεση. Ένα άτομο που δαγκώνει ή γλείφει τα χείλη του εκπέμπει ένταση και συναισθηματικό άγχος ή υπερβολική συγκέντρωση.

Κατά τη διάρκεια του συναισθηματικού στρες ή της διέγερσης οι σιελογόνοι αδένες δυσλειτουργούν και το άτομο μπορεί να αισθανθεί ένα είδος ξηρότητας στο στόμα. Η αυτόματη αντίδραση του ατόμου είναι να υγράνει τη στοματική κοιλότητα. Δεδομένου ότι δεν έχει κανέναν έλεγχο της διαδικασίας και η ενέργειά του είναι εντελώς αυθόρμητη, η συναισθηματική του κατάσταση σε μια δεδομένη κατάσταση εκτίθεται. Μόλις ο διδάσκων αναγνωρίσει το φαινόμενο, μπορεί να λάβει μέτρα για να διορθώσει την κατάσταση και να αποκαταστήσει την ηρεμία και την ψυχία. Ωστόσο, κάποιο είδος αναταραχής στα συναισθήματα των φοιτητών μπορεί μερικές φορές να αξιοποιηθεί από τον διδάσκοντα για να προκαλέσει μεγαλύτερη συμμετοχή στο μάθημα.

Για τους λόγους που μόλις αναφέρθηκαν, οι φοιτητές μπορούν επίσης να διαγνώσουν τη συναισθηματική κατάσταση του διδάσκοντα. Η ένταση, το άγχος, η απώλεια της αυτοπεποίθησής του τεί-

<sup>4</sup> Η συγκεκριμένη φράση αποδίδεται στον συγγραφέα Stanley Gordon West (1932-2015) (Σ.τ.Μ.).

νουν να μειώνουν την πίστη τους στην αξιοπιστία του και το κύρος της επιστήμης του.

Μόλις ο διδάσκων χάσει την αυτοπεποίθησή του κατά τη διάρκεια του μαθήματος με τους φοιτητές του, θα πρέπει να πάρει ένα διάλειμμα για αντιπερισπασμό. Για παράδειγμα, μπορεί να κλωτσήσει την μπάλα προς τους φοιτητές του, προκαλώντας τους με ερωτήσεις, εισάγοντας οπτικοακουστικά μέσα όπως ταινίες, διαφάνειες και εικόνες που είτε ενισχύουν τον προφορικό του λόγο είτε τον υποκαθιστούν.

Περιστασιακά, όταν ο διδάσκων αισθάνεται ότι τα λόγια του προκαλούν μια συναισθηματική αναστάτωση, μπορεί να παρεμβάλει τέτοιες εκφράσεις όπως “Η συνθήκη ή η κατάσταση είναι εξαιρετικά προκλητική!”. Ένα τέτοιο επιφώνημα δίνει βάθος στην άποψη που διατυπώνει, υπενθυμίζει στους φοιτητές του ότι είναι και αυτός ένα ανθρώπινο ον και τονίζει το γεγονός ότι είναι ένας από αυτούς. Το συναισθηματικό του ξέσπασμα προσθέτει ειλικρίνεια στο λεκτικό του μήνυμα, αποδεικνύοντας ότι είναι ανθρώπινος και προσιτός.

Όσον αφορά τον εκπαιδευόμενο, σε περιπτώσεις όπου ο διδάσκων εντοπίζει αρνητική ένταση στο ακροατήριό του, του συνιστάται να αποτινάξει αυτό που στην πραγματικότητα εμποδίζει τη γνωστική του πρόσληψη. Η ένταση μπορεί να εκτονωθεί με έναν καταπραϊντικό λόγο ή ένα ευφυολόγημα, αφού το χιούμορ είναι ο κοινός παρονομαστής των ανθρώπων.

### **Θυμηθείτε!**

Το στόμα, τα χείλη και η χρήση τους προδίδουν ανεξέλεγκτα τα συναισθήματα που προκαλούνται από συγκεκριμένες καταστάσεις.

Πρέπει να φρενάρουμε την ένταση, η οποία πρέπει να μετατραπεί σε ηρεμία, διευκολύνοντας τη δυνατή και καθαρή πρόσληψη του προφορικού λόγου και την απορρόφηση του περιεχομένου του.

## ΚΙΝΗΤΙΚΗ – ΣΩΜΑ ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ

Οι αυθόρμητες και ενστικτώδεις κινήσεις του σώματος αντανακλούν και εκφράζουν τη συναισθηματική και νοητική αντίδραση σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, υποκείμενο ή πρόσωπο. Ο εσωτερικός μας μηχανισμός είναι υπεύθυνος για τα ορατά αποτελέσματα της λειτουργίας τους στον άνθρωπο ως άτομο και στις σχέσεις του με τους άλλους.

1. Ο συγχρονισμός μεταξύ του προφορικού λόγου και της μεθόδου ή του τρόπου εκφοράς του οδηγεί σε αξιόπιστη επικοινωνία μεταξύ ομιλητή και ακροατή.
2. Οι κινήσεις που συνδέονται με τα λεκτικά μηνύματα μπορούν είτε να τα φωτίσουν είτε να τα θολώσουν. Η κίνηση, που εκφράζει συναισθηματική αντίδραση, συνοδεύει τον προφορικό λόγο, ανοίγοντας έναν οπτικό και αισθητηριακό τρόπο για την κατανόηση του μαθήματος που διδάσκεται. Αυτός ο τρόπος διευκολύνει τη μετάδοση του διδακτικού μηνύματος σε πολύ ευρείες διαστάσεις και σε σαφώς καλύτερη πρόσληψη, αφομοίωση και απορρόφηση του περιεχομένου του. Επίσης, διαποτίζει τον μαθητή με μια στενή σχέση ως προς το αντικείμενο της μελέτης του.
3. Η κίνηση προσθέτει ένα είδος αυτόματης δύναμης στα λόγια του ομιλητή. Μπορεί να μεγαθύνει, να ενισχύσει, να αποδυναμώσει ή ακόμη και να επισκιάσει τις διαστάσεις του μαθήματος. Για παράδειγμα, αν ο ομιλητής χρησιμοποιήσει τη λέξη “γιγαντιαίος” χωρίς καμία κίνηση που να υποδηλώνει το μέγεθος του όρου, η λέξη θα χάσει τις γιγαντιαίες διαστάσεις της. Αν η λέξη συνοδεύεται από μια τεντωμένη κίνηση των χεριών η εικόνα που δημιουργείται θα είναι επαρκώς εντυπωσιακή. Με αυτόν τον τρόπο ο ομιλητής συνδέεται με όλο του το είναι με τις τεράστιες διαστάσεις της λέξης. Ολόκληρο το σώμα, η ψυχή και η νοοτροπία του τυλίγονται γύρω από τον όρο. Οι κινήσεις του σώματος προκαλούν τη διείσδυση των σκέψεων στις νευρικές δομές δημιουργώντας ένα πάντρεμα

συναισθηματικών, νοητικών και συμπεριφορικών διαστάσεων.

### **Οι κύριες χρήσεις των κινήσεων του σώματος και η σημασία τους:**

**Σώμα** - Η μετωπική τοποθέτηση του σώματος προς τους μαθητές είναι απαραίτητη για τη δημιουργία προσωπικής και διαπροσωπικής επικοινωνίας. Ο διδάσκων πρέπει να είναι βέβαιος ότι κοιτάζει ευθεία προς τους φοιτητές ενώ μιλάει και τους ακούει. Ακόμη και όταν γράφει στον πίνακα δεν πρέπει να γυρίζει εντελώς την πλάτη του. Θα πρέπει να στρέφεται μόνο εν μέρει προς τον πίνακα και εν μέρει προς τους φοιτητές, δείχνοντας ότι η σύνδεσή του με αυτούς είναι αδιάσπαστη.

Η κίνηση του σώματος προς τα εμπρός και προς τα πίσω αν στέκεται όρθιος, η κλίση του σώματός του προς ή από τους μαθητές του αν κάθεται κατά τη διάρκεια της διάλεξης, θα πρέπει να προσδίδει πρόσθετη δύναμη στα λεγόμενα του διδάσκοντος. Οι κινήσεις προς τα πίσω υποδηλώνουν την ουδέτερη και αντικειμενική φύση και οι κινήσεις προς τα εμπρός την οικεία και την προσωπική φύση του μηνύματός του.

Υπάρχει η τάση μεταξύ των ακροατών να κάνουν ακούσιες, μιμητικές κινήσεις, μιμούμενοι τον ομιλητή. Αυτή η αμοιβαία κινητικότητα δημιουργεί έναν συναισθηματικό δεσμό τόσο μεταξύ του ομιλητή και του ακροατή, όσο και μεταξύ των λόγων του ομιλητή και της αντίδρασης σε αυτούς. Αυτή η εναλλαγή δημιουργεί έναν κοινό παρονομαστή και έναν συναισθηματικό και νοητικό δεσμό μεταξύ του ομιλητή και της τάξης του. Οι κινήσεις του σώματος και ιδιαίτερα αυτές των χεριών πρέπει να ρέουν και να είναι ομαλές και όχι απότομες και να παραπέμπουν σε χειρονομίες. Η ρέουσα κίνηση προκαλεί ροή σκέψης και συναισθηματική ελευθερία. Οι ξαφνικές κινήσεις μπορεί να ερμηνευθούν ως μειωτικές, προκαλώντας νοητική και συναισθηματική αποσύνδεση. Ένα άκαμπτο σώμα εμποδίζει τη συνεννόηση μεταξύ διδάσκοντος και φοιτητή.



### **Θυμηθείτε!**

Η συνολική αντιπαράθεση είναι συνεχής!

Ο διδάσκων πρέπει να επιμένει σε αδιάλειπτες οπτικές γραμμές μεταξύ του ιδίου και των μαθητών του!

Η ευέλικτη κινητικότητα του σώματος που συντονίζεται με το λεκτικό μήνυμα δημιουργεί συναισθηματική και νοπτική ευελιξία.

**Κινήσεις των χεριών** - Τα χέρια είναι ιδιαίτερα εκφραστικά. Οι κινήσεις τους συνοδεύουν το μήνυμα, ενισχύοντας και πραγματώνοντας τον προφορικό λόγο. Ενίοτε τα χέρια μιλούν πιο δυνατά από τις λέξεις!

Πρέπει να δοθεί προσοχή στη σύνδεση της χειρωνακτικής έκφρασης με τις διάφορες κουλτούρες. Σε περιοχές όπου οι άνθρωποι είναι ανοιχτόκαρδοι, όπως στη Μέση Ανατολή, τη Νότια Αμερική, την Ιταλία και την Ισπανία, γίνεται μεγάλη και εκτεταμένη χρήση των χεριών. Σε ψυχρά κλίματα, όπως την Αγγλία και την Σκανδιναβία, η χρήση των χεριών είναι μικρή και περιορισμένη. Οι απεριόριστες και ευρείες κινήσεις των χεριών σε χώρες όπου δεν συνηθίζονται μπορεί να ερμηνευθούν ως μειωτικές και να προκαλέσουν τον ανταγωνισμό του κοινού. Παρ' όλα αυτά, οι ακόλουθες χρήσεις των χεριών είναι παγκοσμίως αποδεκτές στη νοηματική γλώσσα:

1. Η επίδειξη της παλάμης του ανοιχτού χεριού είναι επικοινωνιακή, προσκαλεί σε συζήτηση και είναι φιλική.
2. Η επίδειξη του πίσω μέρους του χεριού διακόπτει την επικοινωνία, είναι απότομη και απομακρύνει τους ανθρώπους.
3. Ένα δάχτυλο που δείχνει προς κάποιον είναι απειλητικό και πειστικό.

4. Οι δηλώσεις με τη συνοδεία χειρονομιών, με τη δέουσα προσοχή στα τοπικά έθιμα, την κατάσταση, το ακροατήριο, αποκτούν πρόσθετη έμφαση και αποκτούν τρισδιάστατη παραστατικότητα. Τέτοιου είδους χειρονομίες συμβάλλουν στη ζωντάνια των λόγων του ομιλητή, στη βελτίωση της αποτελεσματικότητας και της νοημοσύνης τους, σε συνδυασμό με τη συναισθηματική τους εξέλιξη.

Μια σειρά από λέξεις και λεκτικές εκφράσεις μπορούν να υπογραμμίσουν το γεγονός ότι όταν εκφωνούνται με τη συνοδεία της κίνησης των χεριών που ταιριάζει στο εκάστοτε πλαίσιο και που μερικές φορές περιλαμβάνει το άγγιγμα μέρους του σώματος ή/και έμφαση στη φωνή, τότε ενισχύουν, ενδυναμώνουν και προσθέτουν αυθεντικότητα στο συναισθηματικό περιεχόμενο των μηνυμάτων του διδάσκοντος. Τέτοιου είδους εκφράσεις περιλαμβάνουν λέξεις όπως: μεγάλος, μικρός, πλατύς, στενός, όλοι σας, όλοι και όλες, χωριστά, μόνος, ένας και όλοι, πάνω, κάτω, προς όλες τις κατευθύνσεις, σταθερό μέτωπο, ερωτηματικά, as σκεφτούμε τα πράγματα, as καταγράψουμε τα συναισθήματά μας, as ενωθούμε, as κάνουμε μια λίστα με τα ευρήματά μας, as εξετάσουμε κάθε στοιχείο με τη σειρά, as δώσουμε νόημα στις λέξεις, από την κορυφή του κεφαλιού μέχρι τα πέλματα των ποδιών, τα χέρια μας είναι δεμένα, πρόοδος, προκατάληψη.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα σταυρωμένα χέρια προκαλούν συναισθηματικά και νοητικά μπλοκαρίσματα και θα πρέπει να αποφεύγονται κατά το ανθρωπίνως δυνατόν. Ο διδάσκων θα πρέπει να το συνειδητοποιεί αυτό όταν οι μαθητές του σταυρώνουν τα χέρια τους. Ενίοτε τα σταυρωμένα χέρια υποδηλώνουν διαφωνία. Σε τέτοιες περιπτώσεις ο διδάσκων θα πρέπει να απευθύνει έκκληση στο ακροατήριό του για τις απόψεις ή τα συναισθήματά τους σχετικά με το θέμα της ομιλίας του. Αυτό θα του επιτρέψει να ανακαλύψει πώς αντιδρούν στην κατάσταση που έχει προκύψει και να επιλέξει μία από τις διαφορετικές προσεγγίσεις για να αποκαταστήσει την ισορροπία στο θέμα του.

Οι σφιγμένες γροθιές συνήθως υποδηλώνουν θυμό και οργή

και προαναγγέλουν βία. Πολύ συχνά, όταν εφαρμόζονται σωστά, εκπέμπουν αποφασιστικότητα και δύναμη. Ένα άτομο δεν πρέπει να συνηθίζει να σφίγγει τις γροθιές του πολύ συχνά, καθώς μπορεί να ερμηνευθεί ως απειλή, όπως ήδη αναφέρθηκε, ενώ μπορεί να εφαρμοστεί σωστά σε συγκεκριμένες καταστάσεις και μόνο μπροστά στο κατάλληλο κοινό, με τη δέουσα προσοχή στις προσωπικές, και τις πολιτιστικές συνήθειες του ακροατηρίου.

### **Θυμηθείτε!**

Οι κινήσεις των χεριών που συντονίζονται κατάλληλα με τον προφορικό λόγο ενισχύουν το μήνυμα, δημιουργούν μια οπτική εικόνα και διευκολύνουν την πρόσληψη, την απορρόφηση και τη συναισθηματική και νοητική ταύτιση.

Η επιδεξιότητα της κίνησης των χεριών είναι η έκφραση και η συναισθηματική υποστήριξη του πληροφοριακού περιεχομένου των λέξεων του ομιλητή.

Η λεκτική και η κινητική εξέλιξη χρησιμεύουν ώστε να ολοκληρωθεί η εικόνα με όλες τις λεπτομέρειές της.

**Κινήσεις των ποδιών - Η γλώσσα του σώματος κάτω από τα σκεπάσματα** - Τα πόδια που χειρίζονται το σώμα και το μεταφέρουν από ένα μέρος σε ένα άλλο εκφράζουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις ενός ατόμου, αλλά δεν είναι εκτεθειμένα. Αυτή η λειτουργία των ποδιών θα μπορούσε να ονομαστεί κρυφή κίνηση του σώματος επειδή δεν είναι πάντα άμεσα ορατή με γυμνό μάτι. Όταν ένα άτομο είναι καθιστό, τα πόδια του είναι συχνά κρυμμένα κάτω από ένα τραπέζι ή ένα γραφείο, αλλά ακόμη και έτσι όμως εξυπηρετούν έναν σκοπό στην έκφραση της διάθεσης του ατόμου ως προς την επικοινωνιακή δραστηριότητα ακόμη και όταν είναι στο έδαφος.

Κατά κανόνα τα πόδια εκφράζουν τις ακόλουθες διαθέσεις:

1. Μια όρθια στάση με τα πέλματα των ποδιών σταθερά τοποθετημένα στο πάτωμα εκπέμπει σταθερότητα και αυτοπεποίθηση.
2. Η ακατάπαυστη νευρικότητα συνήθως σημαίνει ότι το άτομο αισθάνεται άβολα και είναι αβέβαιο για κάτι.
3. Το τρίψιμο του ενός ποδιού με το άλλο υποδηλώνει αμηχανία, αδιαφορία, απώλεια αυτοπεποίθησης.
4. Ένα άτομο σε καθιστή θέση που τα πόδια του είναι σφιχτά σταυρωμένα εκπέμπει υψηλή ένταση, ανησυχία, έλλειψη αυτοπεποίθησης, απόσυρση και ορισμένες φορές θυμό.
5. Στην καθιστή θέση η συνεχής ταλάντωση του ποδιού φανερώνει νευρικότητα, δυσφορία, ανυπομονησία, πλήξη, συναισθηματικό στρες. Όταν ο διδάσκων αντιμετωπίζει κατά πρόσωπο τους φοιτητές του θα πρέπει να είναι βέβαιος ότι τα πόδια του είναι σταθερά στο έδαφος. Πρέπει να αποφεύγει να ταλαντεύεται από τη μια πλευρά στην άλλη, να κουνάει το σώμα του, να μεταφέρει την ισορροπία του από το ένα πόδι στο άλλο. Η όρθια στάση αποδεικνύει τη δύναμη και τη σκοπιμότητα που διαμορφώνουν σαφείς δεσμούς μεταξύ της ουσίας της ομιλίας του διδάσκοντος και του τρόπου με τον οποίο αυτή εκφωνείται.

### **Θυμηθείτε!**

Είτε ένα άτομο στέκεται είτε κάθεται, τα πόδια του υπό έλεγχο είναι απόδειξη ότι ο ομιλητής είναι ψυχραιμος και συγκεντρωμένος, σίγουρος για τις πληροφορίες και ατάραχος.

Το μήνυμα που μεταδίδουν τα πόδια διαμορφώνει την κατάλληλη, συναισθηματική αντίδραση του μαθητή και την αντίστοιχη αντίδραση του διδάσκοντα.

Συμπερασματικά - η αρμονία μεταξύ των κινήσεων του σώματος και των λέξεων που εκφράζονται είναι απολύτως ζωτικής σημασίας για την καθιέρωση εποικοδομητικής, δυναμικής επικοινωνίας μεταξύ διδάσκοντα και φοιτητών, καθώς και για την καλή ψυχοσωματική κατάσταση του ίδιου του διδάσκοντα. Η κίνηση του σώματος είναι η μουσική συνοδεία της φωνής ενός ατόμου. Συνδυάζει το συναισθηματικό με το ενημερωτικό μήνυμα, δημιουργώντας μια θετικά οπτική εικόνα των λόγων του ομιλητή. Η συνείδηση και η σωστή χρήση της κίνησης ως βοηθήματος διδασκαλίας ενθαρρύνουν την μακροπρόθεσμη αλλά και τη βραχυπρόθεσμη αποθήκευση των μαθημάτων στο μυαλό των φοιτητών.

## ΠΡΟΞΗΜΙΚΗ – ΧΩΡΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΙΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Οι χωρικοί παράγοντες θα πρέπει να αξιοποιηθούν για τη βελτίωση των ανθρωπίνων σχέσεων. Η συναισθηματική οπτική γωνία ενός ατόμου για μια δεδομένη κατάσταση, ένα θέμα, ένα άλλο πρόσωπο ή άλλα πρόσωπα εκφράζεται επίσης με την χρήση του χώρου στο δικό του ευρύτερο ή προσωπικό περιβάλλον.

Η αίθουσα διδασκαλίας είναι η φυσική αρένα στην οποία εμφανίζονται τόσο ο διδάσκων όσο και οι μαθητές. Με το να σηκώνεται όρθιος, να κάθεται, να αλλάζει θέση, ο διδάσκων μεταβάλλει το δικό του χώρο με δύο συγκεκριμένους τρόπους: τον στενεύει και τον διευρύνει. Ο χώρος στενεύει όταν πλησιάζει τους φοιτητές του, ενώ διευρύνεται όταν απομακρύνεται από αυτούς. Με τις δύο αυτές ενέργειες, που εκτελεί κατά τη διάρκεια της ομιλίας του, προσθέτει στα λόγια του τέτοιο συναισθηματικό περιεχόμενο όπως μεγάλη έμφαση ή μικρή έμφαση, ενσυναίσθηση, αδιαφορία, σημασία, δύναμη, εκτίμηση και σπουδαιότητα για το μήνυμά του ή υποτίμηση και απαξίωση.

Τονίζοντας τη σημασία των λόγων του, ο ομιλητής πρέπει να κλίνει προς το ακροατήριό του, αλλά όχι με απειλητικό τρόπο. Η εγγύτητά του υποδηλώνει ότι είναι μαζί τους και αυτοί μαζί του. Κατά τη διάρκεια της συζήτησής του μαζί τους θα πρέπει το σώμα του να έχει κλίση προς τα μπρος αλλά και προς τα πίσω. Αυτού του είδους η κίνηση δημιουργεί την αίσθηση ότι η γνώση συλλέγεται, συγκεντρώνεται και αφορά όλους. Κατά τη διάρκεια ενός προσωπικού διαλόγου ο ένας δεν πρέπει να εισβάλλει στο χώρο του άλλου. Η πολύ κοντινή απόσταση και η διείσδυση στο χώρο κάποιου άλλου δημιουργεί συναισθηματικό και νοητικό μπλοκάρισμα.

Ο ομιλητής πρέπει να συντονίζει τον προσωπικό του χώρο με την ουσία του προφορικού του μηνύματος. Διευρύνοντας τον χώρο στο άμεσο περιβάλλον του προσθέτει δύναμη στα λόγια του, ενώ στενεύοντας τον προσωπικό του χώρο μειώνει τη σημασία τους. Για παράδειγμα, αν λέει “τεράστιος”, η λέξη θα πρέπει

συνοδεύεται από κατάλληλες κινήσεις που υποδηλώνουν το μέγεθος. Κανονικά, όταν ο ομιλητής είναι όρθιος, πρέπει να κάνει ένα ή δύο βήματα πίσω για να αυξήσει τον χώρο μεταξύ αυτού και του ακροατηρίου του. Αν είναι καθιστός και εκφέρει τον ίδιο λόγο, θα πρέπει να συνοδεύεται από κινήσεις με ανοιχτά χέρια και κλίση του σώματος προς τα πίσω.

Ο διδάσκων θα πρέπει να λαμβάνει προσεκτικά υπόψη του όλα τα μηνύματα που συνδέονται με τις ποικίλες χρήσεις του προσωπικού τους χώρου, όπως του μεταδίδονται από τους μαθητές του. Τέτοια φαινόμενα αποδεικνύουν τη λειτουργία της επικοινωνίας μεταξύ των φοιτητών, τον βαθμό είτε του ελέγχου των διανοητικών λειτουργιών τους και των ικανοτήτων τους να συντονίζονται, είτε της απόσυρσής τους στον εαυτό τους και του κατεβάσματος των κεραιών τους. Κατά τη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων, όπως οι ασκήσεις προσομοίωσης, οι εξωστρεφείς θα υιοθετήσουν πολύ ευρύτερο χώρο ενώ οι διστακτικοί και οι λιγότερο κυρίαρχοι μαθητές θα περιορίσουν τις κινήσεις τους σε μικρότερους χώρους. Όλα αυτά μπορούν να ανιχνευθούν επειδή σε τέτοιες καταστάσεις η δράση μιλάει πιο δυνατά από τα λόγια. Ο διδάσκων θα πρέπει να αντιδράσει μεταφέροντας το βάρος από τους διακεκριμένους φοιτητές του σε εκείνους που μένουν πίσω και να τους κάνει να βγουν μπροστά επιλέγοντας πρωταγωνιστικούς ρόλους που θα παίξουν κατά τη διάρκεια των ομαδικών δραστηριοτήτων. Η μέγιστη δυνατή συμμετοχή όλων των φοιτητών είναι ένας εξαιρετικά σημαντικός παράγοντας στη διαδικασία κατανόησης του υλικού μελέτης από τους φοιτητές και στην αποθήκευσή του στο μυαλό τους. Όσο πιο ολοκληρωμένη είναι η ενεργή συμμετοχή των φοιτητών στην τάξη, τόσο βαθύτερο θα γίνει το προσωπικό τους ενδιαφέρον για τις σπουδές τους και τόσο περισσότερο θα αναπτυχθεί η προσωπική τους ταύτιση και σχέση με αυτά που μαθαίνουν.

Οι αλλαγές που επιφέρει ο διδάσκων στην ποσότητα του χώρου που χρησιμοποιεί ασκούν επίδραση στην ενεργοποίηση της επικοινωνιακής αλληλεπίδρασης μεταξύ διδάσκοντος και φοιτητών αλλά και των φοιτητών μεταξύ τους. Είτε πρόκειται για το

αποτέλεσμα της τοποθέτησης σε κύκλο ή σε σειρές, είτε για μεγάλους ανοιχτούς χώρους είτε για στενά περάσματα μεταξύ των φοιτητών, ο διδάσκων όντας γεωγραφικά κοντά ή μακριά από τους φοιτητές του, το αίσθημα των φοιτητών ότι δεν τους στριμώχνει στο περιβάλλον τους ή ότι δεν έχουν αρκετό χώρο για να κάνει βόλτα η γάτα τους, καθώς και η ποικιλία των διαφορετικών γεωγραφικών συνθηκών έχουν αντίκτυπο στην ποιότητα του μαθήματος. Γενικά συνιστάται η χρήση του χώρου για τη δημιουργία φιλικών συνθηκών μάθησης. Ο χώρος δεν πρέπει να είναι υπερβολικά μεγάλος, αλλά δεν πρέπει να είναι και ανεπαρκής. Ένα περιβάλλον σαν το σπίτι μας ευνοεί την οικειότητα και επηρεάζει έντονα τα συναισθήματα. Οι ανοιχτοί χώροι είναι κατάλληλοι για τη μεταφορά πληροφοριακού υλικού που δεν χρειάζεται να φιλτράρεται από τα συναισθήματα του ακροατηρίου.

### **Θυμηθείτε!**

Η εκμετάλλευση του χώρου τροποποιεί τις μεταδιδόμενες πληροφορίες, οι οποίες αποκτούν την τελική τους σημασία όταν μετριάζονται από τα συναισθήματα που προκαλούν οι χωρικές συνθήκες.

Ο ομιλητής πρέπει να χρησιμοποιεί το χώρο, αλλά όχι ως φονικό όπλο.

Ο διδάσκων πρέπει να είναι σε εγρήγορση για τη χρήση του χώρου από τους φοιτητές του. Αντιμετωπίστε συνετά την ανάγκη να ρυθμίζετε την επικοινωνιακότητα των μαθητών μεταξύ τους, προκαλώντας τις αλλαγές στο χώρο ανάμεσα σε εσάς και τους μαθητές σας και κάνοντας τροποποιήσεις στο χώρο που συνάδουν με το διδακτικό υλικό που παρουσιάζετε και με τις ομάδες μαθητών που βρίσκονται μπροστά σας.



## ΑΠΤΙΚΗ

Το άγγιγμα παίζει σημαντικό ρόλο στις πολιτισμένες και πολιτιστικές σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων. Έχει επίσης ισχυρή συναισθηματική σημασία για την επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων. Στον εκπαιδευτικό τομέα είναι αρκετά σπάνια, αλλά στις περιπτώσεις που εφαρμόζεται το αποτέλεσμα είναι τεράστιο. Ο διδάσκων θα πρέπει να εξοικειωθεί με ορισμένα από τα φαινόμενα που αφορούν στην αφή.

1. Στη σχέση μεταξύ γιατρού και ασθενούς κυριαρχεί η ψυχική θεραπεία, η οποία μάλιστα είναι απαραίτητη για τη διαδικασία της θεραπείας και της αγωγής.
2. Τα διάφορα είδη αφής θα πρέπει να εξεταστούν σε σχέση με τη σημασία τους στους διάφορους πολιτισμούς και θα πρέπει να αναγνωριστεί ότι πιστεύεται παγκοσμίως ότι το άγγιγμα, μέσω της ενεργοποίησης των ψυχολογικών, νοητικών και συναισθηματικών φορέων, έχει τη δύναμη να θεραπεύει τους αρρώστους.
3. Το σωματικό άγγιγμα από τον διδάσκοντα, συνήθως η επαφή με το χέρι, το μπράτσο ή τον ώμο του μαθητή, τείνει να δημιουργεί συνεργασία και ωφέλιμη συναισθηματική οικειότητα, η οποία ενθαρρύνει υποστηρικτικές, καλά υποκινούμενες ανατροφοδοτήσεις.
4. Όπου εφαρμόζεται το άγγιγμα θα πρέπει να είναι σαφώς φιλικό και να μην ερμηνεύεται ως απειλή ή επέμβαση στα κεκτημένα κάποιου άλλου.

### **Θυμηθείτε!**

Το άγγιγμα εκφράζει και προκαλεί άμεση συναισθηματική αντίδραση!

Η φυσική επαφή είναι μια έκφραση της υποστήριξης, της ενθάρρυνσης, της ενίσχυσης και της συνεργασίας.

Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται πολύ συχνά, αλλά ο διδάσκων πρέπει να αισθάνεται και να αντιλαμβάνεται τότε κάποιο άγγιγμα θα είναι καθησυχαστικό για τον φοιτητή.

## ΠΑΡΑΓΛΩΣΣΟΛΟΓΙΑ – ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΩΝΗΣ

Η φωνή διαμορφώνει, εκπέμπει και εκφράζει το λεκτικό μήνυμα. Με τη χρήση της φωνής το μήνυμα αποκτά τις συναισθηματικές του διαστάσεις. Η φωνή του ομιλητή είναι ένα από τα περισσότερα χρησιμοποιούμενα μέρη της εργαλαιοθήκης του. Ο διδάσκων πρέπει να χρησιμοποιεί τη φωνή του με τους ακόλουθους τρόπους:

1. Η άρθρωσή του πρέπει να είναι καθαρή.
2. Οι λέξεις του πρέπει να μπορούν να ακουστούν. Δεν πρέπει να καταπίνει τις καταλήξεις των λέξεων.
3. Πρέπει να κάνει παύσεις στα σωστά σημεία και να καθοδηγείται από τα σημεία στίξης.
4. Ο τόνος της φωνής του, συντονισμένος με τις λέξεις του, πρέπει να είναι δυνατός και σαφής.
5. Ο ομιλητής πρέπει να αποφεύγει την μονοτονία στην φωνή του. Θα πρέπει να υψώνει και να χαμηλώνει τη φωνή του όποτε απαιτείται έμφαση σε ορισμένες λέξεις και όποτε απαιτείται λιγότερη έμφαση.
6. Πρέπει να καθορίσει τον ρυθμό της εκφοράς του λόγου. Ο λόγος του δεν πρέπει να είναι πολύ γρήγορος ή πολύ αργός.
7. Πρέπει να κάνει μια μικρή παύση, όχι μεγαλύτερη των δέκα δευτερολέπτων μετά την εκφώνηση κάθε σημείου του λόγου του, ώστε να μπορέσει να αφομοιώσει τις λέξεις. Η σιωπή του, αν ο συγχρονισμός του είναι καλός, προσδίδει ισχυρό συναισθηματικό βάρος στην ιδέα που έχει ορίσει.
8. Η ομιλία του πρέπει να ρέει, να μην διακόπτεται από δισταγμούς, προβλήματα στην ομιλία, καθαρισμό του λαιμού, να είναι χωρίς παρεμβολές όπως “ε”, “εμ” ή “α” ή εκφράσεις αβεβαιότητας.

### **Θυμηθείτε!**

Η φωνή και ο τρόπος που χρησιμοποιείται δημιουργούν μια εικόνα και ασκούν συναισθηματική επίδραση. Η φωνή εξυπηρετεί ένα σκοπό με μεγάλη επιρροή στην επικοινωνία του ανθρώπου με τον συνάνθρωπό του.

Η φωνή παίζει καθοριστικό ρόλο στην απορρόφηση και την αποθήκευση της γνώσης στον εγκέφαλο, καθώς και στην πρόκληση συναισθηματικών αντιδράσεων.

Ο ομιλητής πρέπει να διαφοροποιεί τους τόνους της φωνής του!

## **ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ**

Το περιβάλλον στο οποίο οι άνθρωποι έρχονται σε επαφή μεταξύ τους ασκεί σημαντική, υποσυνείδητη επιρροή στο δούναί και λαβείν. Η ατμόσφαιρα μπορεί να ευνοεί τη φιλία, την εχθρότητα, την άνεση, τη δυσφορία. Το περιβάλλον μπορεί να ενθαρρύνει τη σκέψη και την επίτευξη ή την ανία και την αδιαφορία. Η αντίδραση του ανθρώπου στο περιβάλλον του είναι στιγμιαία.

Το εκπαιδευτικό περιβάλλον είναι ένα μόνιμο στοιχείο, που δεν υπόκειται σε επαναστατικές αλλαγές. Παρόλα αυτά, η εκμετάλλευση της υπάρχουσας επίπλωσης και του περιβάλλοντος διευκολύνει τη μετατροπή του σε ένα χώρο που προάγει τη μάθηση και την οικειότητα. Τα μέλη της ομάδας μελέτης μπορούν να βελτιώσουν την ομαλότητα της ροής της γνώσης από τον διδάσκοντα στους φοιτητές μέσω της συνεργατικής τους συμπεριφοράς.

Η επίπλωση που μπορεί να αλλάξει για τη βελτίωση του περιβάλλοντος είναι τα γραφεία, οι καρέκλες, η διάταξη των επίπλων, ο φωτισμός και τα διδακτικά βοηθήματα όπως είναι οι προβολείς, οι διαφάνειες, οι ταινίες και τα φιλμ.

Ακολουθεί κατάλογος των περιεχομένων του εκπαιδευτικού χώρου και των λειτουργιών τους:

1. Οι ακαδημαϊκές γνώσεις και η διδασκαλία σε κύκλους που σχηματίζονται από ανθρώπους προάγουν το στενότερο δυνατό είδος επικοινωνίας μεταξύ διδάσκοντος και φοιτητή και των φοιτητών τους. Κατά τη διάρκεια πρακτικών μαθημάτων, όπως είναι οι επιδείξεις δίπλα στο κρεβάτι ενός ασθενούς, είναι πιο παραγωγικό για τους φοιτητές να στέκονται σε κύκλο ή τουλάχιστον σε σχήμα ημισελήνου. Αυτή η θέση θα εξασφαλίσει ίση οπτική επαφή για κάθε σπουδαστή, ελευθερία πρόσβασης στο σημείο της επίδειξης, κατανόηση της κατάστασης και της επεξηγηματικής γλώσσας του διδάσκοντα.
2. Όταν είναι επιθυμητό να δημιουργηθούν συνθήκες οικειότητας, συνεργασίας, ομαδικής δραστηριότητας και συζήτησης, τέτοια έπιπλα όπως είναι τα έδρανα δεν πρέπει να τοποθετούνται σαν εμπόδια μεταξύ των φοιτητών. Από την άλλη πλευρά, όταν απαιτείται μεγαλύτερη τυπικότητα, τα μέλη της τάξης θα πρέπει να είναι κατάλληλα τοποθετημένα πίσω από τα έδρανά τους.
3. Η θερμοκρασία δωματίου πρέπει να ελέγχεται σωστά. Οι αίθουσες διδασκαλίας θα πρέπει να κλιματίζονται και να αερίζονται στον κατάλληλο βαθμό. Όταν η θερμοκρασία του σώματος κάνει το άτομο να αισθάνεται άνετα, τότε μπορεί να κατανοήσει και να σκεφτεί καθαρά.
4. Ο διδάσκων πρέπει να επιμένει στην ηρεμία και την ψυχία στην αίθουσα. Οι θόρυβοι προκαλούν ένταση και σαμποτάρουν τη σκέψη και τη συγκέντρωση.
5. Ο φωτισμός πρέπει να είναι ζεστός, φωτεινός και απαλός και όχι εκτυφλωτικά λευκός, ο οποίος διεγείρει το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, προκαλώντας ένταση και απομάκρυνση. Το απαλό φως διαχέει στο περιβάλλον άνεση και χαλάρωση, υπενθυμίζοντας στους ανθρώπους ότι “όταν ο Θεός είναι στον παράδεισό του, όλα είναι εντάξει με τον

κόσμο”<sup>5</sup>. Κάνει καλό στους ανθρώπους να μαθαίνουν και να αφοσιώνονται στη μελέτη.

6. Συνιστάται οι τοίχοι της αίθουσας να είναι βαμμένοι σε απαλές, άνετες παστέλ αποχρώσεις. Οι λευκοί τοίχοι προκαλούν συναισθηματική στείριότητα. Τα ζεστά χρώματα προσκαλούν ζεστή, συναισθηματική συμμετοχή.

### **Θυμηθείτε!**

Το ευχάριστο περιβάλλον προσκαλεί και ενθαρρύνει τη μάθηση και τη συμμετοχή. Οι ανθρώπινοι κύκλοι ή οι κύκλοι που μπορούν να δημιουργηθούν με την τοποθέτηση των επίπλων είναι πιο παραγωγικοί από τις αιχμηρές γωνίες.

Οι φοιτητές πρέπει να τοποθετούνται κατάλληλα και τα βοηθητικά μέσα μάθησης πρέπει να διευθετούνται, ώστε να εναρμονίζονται με το είδος της ατμόσφαιρας, επίσημης, οικείας, συνεργατικής, που εξυπηρετεί καλύτερα τον σκοπό του διδάσκοντα.

---

<sup>5</sup> Στίχος από το ποίημα του Robert Browning (1812-1889) με τίτλο Pippa Passes (1841) (Σ.τ.Μ.).

## ΕΝΔΥΣΗ ΚΑΙ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ

Η εξωτερική εμφάνιση ενός ανθρώπου είναι ενδεικτική της κινητικότητάς του και αρχίζει με τα ρούχα που επιλέγει να φοράει. Τα ρούχα του είναι οι αδιαχώριστες σημαίες και λωρίδες που αναγγέλλουν τον αυτοπροσδιορισμό του και τον τόπο καταγωγής του. Ταυτόχρονα δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η κουλτούρα του περιβάλλοντός του μπορεί να υπαγορεύει την επιλογή των ρούχων του.

Οι κύριες σκέψεις που διέπουν την επιλογή του ντυσίματος του διδάσκοντος για τις συναντήσεις του με τους φοιτητές του θα πρέπει να είναι:

1. Τα ρούχα του δεν πρέπει να φαίνονται αταίριαστα στην αίθουσα.
2. Θα πρέπει να αισθάνεται αρκετά άνετα ώστε να ασκεί τα άκρα του κατά βούληση και με φυσικό τρόπο.
3. Τα χρώματα των ρούχων του θα πρέπει να είναι ευχάριστα στο μάτι και όχι φανταχτερά, όπως το έντονο κίτρινο, το βυσσινί ή το πορτοκαλί. Τα φανταχτερά χρώματα προκαλούν στους ακροατές ένταση, νευρικότητα και δυσφορία. Τα ζεστά, ευχάριστα χρώματα είναι παραγωγικά για τη δημιουργικότητα και την οξυμένη φαντασία των θεατών, με αποτέλεσμα τη συνεργασία και το υψηλό επίπεδο της ομαδικής δραστηριότητας. Ο διδάσκων θα πρέπει να διαθέτει ρούχα σε ποικιλία κατάλληλων χρωμάτων, τα οποία θα πρέπει να πυροδοτούν νέους συνειρμούς των ηλεκτρικά φορτισμένων ιδεών στα κεφάλια των φοιτητών, προωθώντας πρωτότυπες και αντισυμβατικές διαδικασίες σκέψης. Δεν πρέπει να φοριούνται φανταχτερά και δυνατά στολίδια. Τέτοια ενοχλητικά στοιχεία, όπως η πληθώρα κοσμημάτων, οι γιγαντιαίες καρφίτσες, τα βραχιόλια ή οι αλυσίδες ρολογιών, αποσπούν την προσοχή και τη συγκέντρωση των φοιτητών. Οι γυναίκες καθηγήτριες που θα ήθελαν να μετριάσουν τη μονοτονία των ρούχων τους θα πρέπει να προσθέτουν σε αυτά μικρά, ανεπιτήδευτα στολίδια. Πέντε τέτοια αντικείμενα είναι υπεραρκετά.

5. Οι γυναίκες πρέπει να ντύνονται επίσημα. Δεν πρέπει να εμφανίζονται με μίνι φόρεμα ή άλλα προκλητικά ρούχα.
6. Η καθαριότητα και η τάξη είναι το ζητούμενο στην ιατρική σχολή.
7. Δεν πρέπει να φοριούνται αρώματα και αρωματισμένα προϊόντα που εκπέμπουν χαρακτηριστικές οσμές.
8. Τα προσωπικά αντικείμενα, όπως οι τσάντες, τα τετράδια και τα αρχεία, πρέπει να έχουν επίσημη εμφάνιση.

### **Θυμηθείτε!**

Τα ράσα δεν κάνουν τον παπά, ωστόσο τα ρούχα αποτελούν ένα από τα πιο σημαντικά και σημαίνοντα χαρακτηριστικά του ανθρώπου! Τα ρούχα πρέπει να εναρμονίζονται με το περιβάλλον στο οποίο λειτουργεί ένα άτομο. Ένα άτομο πρέπει να ντύνεται με σκοπό την άνεση. Τα άνετα ρούχα διευκολύνουν την ελευθερία κινήσεων του διδάσκοντος, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει τη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά του ίδιου του διδάσκοντος και του περιβάλλοντος που δημιουργεί.

## Κεφάλαιο 4

### ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ - ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΤΗΣ

Η συναισθηματική νοημοσύνη, η οποία μπορεί να οριστεί ως η συνείδηση και η ικανότητα διατήρησης της αρμονίας και της συνεργασίας μεταξύ του νου, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς καθώς και της δημιουργίας κατάλληλων διαδικασιών αντίδρασης, αποτελεί απαραίτητο συστατικό της τεχνικής του διδάσκοντος. Η επίγνωση των συναισθημάτων που λειτουργούν μέσα μας και μέσα στους ανθρώπους γενικά είναι το μέσο που επιτρέπει την αποτελεσματική, αποδοτική, παραγωγική και ικανοποιητική επικοινωνία. Παρέχει καθοδήγηση, μετασχηματισμό και αναπροσανατολισμό της ανθρώπινης συμπεριφοράς, φέρνοντας τη συμπεριφορά τους σε ευθυγράμμιση με τους στόχους και τις επιθυμίες μας.

Η συναισθηματική νοημοσύνη πρέπει να αποτελεί ζωτικό, βασικό και σημαίνον μέρος των εφοδίων κάθε εκπαιδευτικού ή διδάσκοντος σε κάθε στάδιο της διδακτικής διαδικασίας.

Το Κεφάλαιο 2 συνόψισε τις συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης όπως είναι η αυτογνωσία, ο έλεγχος των συναισθημάτων, η σχέση με τους άλλους και η βελτιωμένη επικοινωνία. Το κεφάλαιο 4 θα παρουσιάσει τις διαδικασίες που πρέπει να ενεργοποιηθούν για τη σωστή χρήση των συστατικών στοιχείων της συναισθηματικής νοημοσύνης και για την κατασκευή της αποτελεσματικής εκπαιδευτικής επικοινωνίας μεταξύ διδάσκοντος και φοιτητών τόσο ατομικά όσο και απο κοινού. Ειδικότερα, θα αναλυθούν δύο κεντρικοί παράγοντες αυτών των διαδικασιών. Ο πρώτος είναι η αυτογνωσία, σύμφωνα με το σωκρατικό “γνώθι σαυτόν” και η αξιοποίησή της στις σχέσεις του διδάσκοντος με τους φοιτητές του. Ο δεύτερος είναι η συναισθηματική νοημοσύνη και η μετάδοση εποικοδομητικής κριτικής.



## Η ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Η έντονη αυτογνωσία περιέχει δύο βασικά στοιχεία που είναι ικανά να επηρεάζουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και την συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων προκαλώντας αλλαγές στην επικοινωνιακότητά τους κατά βούληση του ομιλητή.

Ένα από αυτά τα στοιχεία είναι η συνειδητοποίηση και η ευαισθησία του διδάσκοντος στις συναισθηματικές, φυσιολογικές, νοητικές και συμπεριφορικές τάσεις του εγώ, η αναγνώριση της δύναμής τους και η απόκτηση της ικανότητας να τις καθοδηγεί και να τις κατευθύνει σε διαύλους αποτελεσματικής επικοινωνίας που ελέγχονται από τον ίδιο.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι υπάρχουν καθηγητές που, χωρίς να συνειδητοποιούν τι κάνουν, αναπτύσσουν φιλικότητα και προτίμηση για ορισμένους από τους φοιτητές τους, ενώ ταυτόχρονα αισθάνονται αδιαφορία ή και αντιπάθεια για άλλους. Ο τρόπος έκφρασης, ο τόνος της φωνής και ο τρόπος προσφώνησης ενός ατόμου θα μεταδώσει ακούσια τα πραγματικά του αισθήματα για τον έναν ή τον άλλο φοιτητή. Η προσέγγισή του προς έναν μεμονωμένο φοιτητή, καλοπροαίρετη ή επιθετική, υπομονετική ή ανυπόμονη, που εκπέμπει ικανοποίηση ή δυσαρέσκεια, θα προκαλέσει την ίδια αντίδραση από τον φοιτητή του. Μόλις συνειδητοποιήσει αυτό το γεγονός, μια αλλαγή των συνηθισμένων προσεγγίσεών του προς τους φοιτητές που πιθανώς έχουν βλάψει τη φήμη του, θα ανοίξει νέους δρόμους για λογικές, αμοιβαίες σχέσεις μεταξύ του ιδίου και των φοιτητών.

Το άλλο στοιχείο είναι η συνείδηση και η ευαισθησία του διδάσκοντος στις συναισθηματικές, φυσιολογικές, νοητικές και συμπεριφορικές τάσεις των συνανθρώπων του, που του επιτρέπει να μετατρέψει τα χαρακτηριστικά του σε όργανα μιας αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Θα πρέπει να τονιστεί σε αυτό το σημείο ότι ο διδάσκων θα πρέπει να εντοπίζει τις κρίσεις και τις ανησυχίες μεταξύ των φοιτητών του. Μόλις εντοπίσει συναισθηματικό στρες σε έναν φοιτητή, το οποίο αποδεικνύεται μέσα από διάφορα σημάδια όπως είναι

η ανυπομονησία, η ταραχή, η απροσεξία, η ασχολία με πράγματα άσχετα με το μάθημα, θα πρέπει να απευθυνθεί προσωπικά στον φοιτητή με κάποιο σχόλιο όπως: “Διακρίνω μια δυσαρέσκεια”, “Θα χαρώ όταν είσαι έτοιμος να μοιραστείς μαζί μου τα συναισθήματά σου για το θέμα”.

Για να αυξήσει την προσωπική του ευαισθητοποίηση, τόσο εσωτερικά όσο και στις σχέσεις του με τους άλλους, ο διδάσκων μπορεί να αξιοποιήσει τα ακόλουθα προσιτά και εφαρμόσιμα μέσα:

- 1. Χρήση λεκτικών εκφράσεων που παραπέμπουν στο συναίσθημα.** Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε εκφράσεις όπως “μου φαίνεται ότι...”, “ αισθάνομαι ότι...”, “έχω την εντύπωση ότι...”, “από τα λεγόμενά σας φαίνεται ότι...”, “ βλέπω ότι...”. Δεδομένου ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τις αισθήσεις της όρασης και της ακοής μαζί με τα συναισθήματά τους γενικά όταν αφομοιώνουν τα δεδομένα που τους δίνονται, η χρήση λέξεων που υποδηλώνουν συναίσθημα, δίνει στον διδάσκοντα έναν κοινό παρονομαστή με τους μαθητές του και προετοιμάζει το πεδίο εντός του οποίου η επικοινωνία θα είναι απρόσκοπτη. Αν και ο καθένας έχει τη δική του αγαπημένη αίσθηση που κυριαρχεί των άλλων, η χρήση μιας ποικιλίας αισθήσεων εξειδικεύει, οξύνει και μοιάζει περισσότερο με τη διαδικασία μετάδοσης μηνυμάτων. Οι αισθητηριακές δηλώσεις μέσω της όρασης, της ακοής, της όσφρησης, της γεύσης και της αφής είναι η πηγή όλων των γνώσεων που έχουμε για τον κόσμο. Χρησιμοποιώντας την εκλέπτυνση των προσωπικών μηνυμάτων που παρέχονται την διέλευση των αισθητηριακών διαύλων, μπορούμε να δώσουμε τη δυνατότητα στους συνανθρώπους μας να βιώσουν τα δικά μας συναισθήματα και να φτάσουν σε καλύτερη κατανόηση των νοημάτων μας. Ένα άλλο πλεονέκτημα της χρήσης λεκτικών εκφράσεων που αφορούν το συναίσθημα απορρέει από το γεγονός ότι κάνει τον διδάσκοντα να φαίνεται ότι έχει εγκαταλείψει τις αξιώσεις του για το ρόλο του παντογνώστη, διότι ως τέτοιος μπορεί να προκαλέσει ανταγωνισμό και διαφωνία σε οποιονδήποτε από τους φοιτητές του που ενδέχεται να έχει την πεποίθηση ότι εί-

ναι ο ένας και μοναδικός παντογνώστης. Αντίθετα, ο διδάσκων φαίνεται να συγκεντρώνει και να προσθέτει τη δική του ερμηνεία των διαθέσιμων δεδομένων, όπως προκαλείται από το προσωπικό του συναίσθημα, και να την προσφέρει στους μαθητές του ως προϊόν του δικού του στοχασμού. Με αυτόν τον τρόπο ελαχιστοποιεί την πιθανότητα τριβής με τα μέλη της τάξης του. Η συναισθηματική νοημοσύνη, παρέχοντας χώρο για τις ερμηνείες των άλλων ανθρώπων στο διδακτικό υλικό, ανοίγει την πόρτα για την εξάλειψη παρεξηγήσεων.

**2. Συμμαχία του συναισθήματος με τη γνώση.** Όταν ο διδάσκων μεταδίδει τις γνώσεις του, θα πρέπει να τις συνδέει με τις συναισθηματικές δηλώσεις του. Με αυτόν τον τρόπο αποκαλύπτει την ικανοποίηση ή τη δυσαρέσκειά του για τα δόγματα και τις θεωρίες που διαπραγματεύεται. Με τον τρόπο αυτό σηματοδοτεί σαφώς τις εσωτερικές του αντιδράσεις στο μάθημα που παραδίδει και την ετοιμότητά του να ακούσει τα σχόλια των φοιτητών του. Οι συναισθηματικές εκδηλώσεις συμβάλλουν στη σαφήνεια της εικόνας. Όταν οι φοιτητές υιοθετούν ένα πρότυπο συμπεριφοράς το οποίο δεν είναι σύμφωνο με αυτό που ο καθηγητής βλέπει, τότε μπορεί να παρεμβάλει το συναίσθημά του στην έκφραση της γνώμης του για τη συμπεριφορά τους, με λόγια όπως: “Με λυπεί που βλέπω μια τέτοια αντίδραση στην κατάσταση, επειδή...”. Η αντίδραση της βασίλισσας Βικτώριας της Αγγλίας θα ήταν “δεν διασκεδάζουμε!”. Αναλόγως των περιστάσεων για να εκδηλώσει την ικανοποίησή του, ο διδάσκων θα μπορούσε να πει “με χαροποιεί που βλέπω ότι σας δόθηκε μια σαφής εικόνα για...”. Σε μια άλλη περίπτωση θα μπορούσε να είναι η φράση: “Αμφιβάλλω αν θα καταφέρουμε να τα καταλάβουμε όλα, αλλά θα χαρώ αν καταφέρουμε να κυριαρχήσουμε στο πρώτο μισό του αγώνα”.

**3. Αναγνώριση της σχέσης μεταξύ σκέψης, συναισθήματος και αντίδρασης.** Οι συνδυασμένες λειτουργίες του νου, του συναισθήματος και της ενστικτώδους αντίδρασης δεν παύουν ποτέ να υπάρχουν κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου. Με-

ρικές φορές ο νους είναι αυτός που κατευθύνει το συναίσθημα προς ένα συγκεκριμένο τύπο αντίδρασης ή συμπεριφοράς. Άλλες φορές ορισμένα συναισθήματα λυμαίνονται το μυαλό και μεταφράζονται σε τύπους συμπεριφοράς και αντιδράσεων. Ο διδάσκων πρέπει να αισθάνεται και να συνειδητοποιεί αυτές τις διαδικασίες και να ξέρει πώς να βγάζει τους φοιτητές του από τα ταραγμένα νερά. Ένας καθηγητής που δεν συμπαθεί ή δεν εκτιμά ιδιαίτερα έναν από τους φοιτητές του μπορεί ενδεχομένως να προδώσει την αποδοκιμασία ή την αποστροφή του στη στάση του απέναντι στον ίδιο φοιτητή μέσα στην αίθουσα, δείχνοντας αδιαφορία όταν ο φοιτητής μιλάει ή με τον τρόπο που τον κοιτάζει. Όταν οι εκδηλώσεις της αντιπάθειάς του γίνουν συνήθεια, ο φοιτητής θα αντιδράσει ανάλογα. Με τη συνειδητοποίηση αυτής της διαδικασίας ο διδάσκων μπορεί να διορθώσει τη συμπεριφορά του και να απαλλαγεί από τη συνήθεια. Ο διδάσκων μπορεί να ξανασκεφτεί την κατάσταση και να πει στον εαυτό του: “Αντιλαμβάνομαι πλήρως ότι ο φοιτητής μου με νευριάζει, αλλά μετά από βαθύτερη σκέψη δεν μπορώ να σκεφτώ κανέναν αντικειμενικό λόγο για την αντιπάθειά μου. Επομένως, πρέπει να δείξω βαθύτερο ενδιαφέρον για τα λεγόμενά του”. Η συνειδητοποίηση των δικών του προκαταλήψεων θα οδηγήσει σε αλλαγή της στάσης του απέναντι στον φοιτητή και ένα νέο πρότυπο σχέσης θα σχεδιαστεί μεταξύ τους.

### **Θυμηθείτε!**

Είναι απαραίτητο να αναγνωρίσουμε τις λειτουργίες του νου, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς, έτσι ώστε η δυναμική ενός ή όλων αυτών μαζί να μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με τις λεπτομέρειες. Η επίγνωση του εαυτού μας θέτει ένα άτομο υπό τον έλεγχο της συμπεριφοράς του.

## Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ Η ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΧΡΗΣΙΜΗΣ ΚΡΙΤΙΚΗΣ

Η κριτική αποσκοπεί στο να βοηθήσει ένα άτομο να επιτύχει αυτούς ακριβώς τους στόχους τους οποίους προσπαθεί να επιτύχει. Είναι δύσκολο να γίνει η κριτική αποδεκτή επειδή το άτομο στο οποίο απευθύνεται αισθάνεται πληγωμένο. Αρκετά συχνά αυτό έχει ως αποτέλεσμα την απόσυρση του τελευταίου στον εαυτό του, την υιοθέτηση αμυντικής στάσης και την απόφαση να σταθεί στο ύψος του. Είναι η καταστροφική κριτική κυρίως που προκαλεί τέτοιου είδους αντιδράσεις όπως είναι η αποθάρρυνση, η απώλεια κινήτρων και η βλάβη του αυτοσεβασμού του ατόμου. Η θετική κριτική ενθαρρύνει την επιθυμία για επίτευξη, μελέτη, συνεργασία και παραγωγή αποτελεσμάτων. Η εφαρμογή της ορθής στρατηγικής της κριτικής πρέπει να είναι η βασική προτεραιότητα στο μυαλό του διδάσκοντος. Θα πρέπει να είναι βοηθητική, να υποκινεί την πρωτοβουλία και να μην θίγει τον εγωισμό του φοιτητή. Οι κινήσεις τακτικής που μπορεί να ακολουθήσει ο διδάσκων είναι οι εξής:

- 1. Χρόνος και τόπος.** Ο κατάλληλος χρόνος και τόπος θα πρέπει να επιλέγονται προσεκτικά. Η αναμέτρηση δεν πρέπει να γίνεται παρουσία κοινού. Η κριτική πρέπει να γίνεται κατ' ιδίαν, με τη μορφή тет-а-тет, σε ευχάριστο περιβάλλον και όπου ο διδάσκων και ο μαθητής μπορούν να αισθάνονται άνετα. Εάν, για παράδειγμα, εκεί που κάθονται δεν υπάρχει εμπόδιο ανάμεσά τους, όπως ένα γραφείο, τότε οι συνθήκες γίνονται ευνοϊκές για φιλική επικοινωνία.
- 2. Έμφαση στα θετικά χαρακτηριστικά.** Ο διδάσκων θα πρέπει να ξεκινήσει με έναν έπαινο για τα θετικά χαρακτηριστικά της άποψης του φοιτητή του. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να μιλάει με καυστικό τρόπο για τον φοιτητή ως φοιτητή, για τις δυνατότητές του, για τον πνευματικό του εξοπλισμό ή για τις ακαδημαϊκές του επιδόσεις. Ενώ ασκεί την κριτική του στο σπίτι, ο σκοπός του θα εξυπηρετηθεί με το να δίνει περιστασιακά

έμφαση σε εκφράσεις που χρυσώνουν το χάπι, όπως: “Αντιλαμβάνομαι τη σημασία της διατύπωσης των απόψεών σου”, ή “η συμμετοχή σας και η ετοιμότητά σας να εκθέσετε τις απόψεις σας είναι ιδιαίτερα αξιόπαινη, ωστόσο...”. Κάποιος επίσης θα μπορούσε να πει: “Όσο και αν εκτιμώ τις σκέψεις που αφιερώσατε στο θέμα και τις λέξεις με τις οποίες επιλέξατε να τις εκφράσετε, θα περίμενα να επιλέξετε μια πιο εύστοχη γλώσσα”.

3. **Επιλογή μεθόδου.** Κατά την επανεξέταση της επιλογής των μεθόδων αντιμετώπισης του προβλήματος, ο διδάσκων πρέπει να διαπιστώσει τα αδύνατα σημεία του χαρακτήρα του φοιτητή του και να τα λάβει υπόψη του, προκειμένου να μην τον εκνευρίσει. Η επίθεσή του πρέπει να εξαπολύεται κατά του λάθους του φοιτητή που απαιτεί διόρθωση και όχι κατά του ατόμου που έκανε το λάθος.
4. **Εργασία για το σπίτι.** Η κριτική απαιτεί προσεκτική προετοιμασία εκ των προτέρων. Πρέπει να εξετάζει κανείς κάθε λέξη της με μεγεθυντικό φακό και να είναι σίγουρος ότι οι αλλαγές που θα προκαλέσει η κριτική θα είναι οι σωστές. Το κύριο ερώτημα που πρέπει να θέσει αυτός που ασκεί την κριτική στον εαυτό του είναι: “Τι θα κερδίσουμε και οι δύο από αυτό; Πώς θα με επηρεάσει ο ρόλος μου ως κριτικού; Πώς θα ωφεληθεί το θύμα της κριτικής μου; Με κάθε δυνατό μέσο πρέπει να επινοήσω ένα αίσιο τέλος στην υπόθεση με την υψηλή εκτίμηση και τη βελτιωμένη επικοινωνία μεταξύ των δύο μερών”.
5. **Μην ταραζείτε τα νερά.** Ο διδάσκων θα πρέπει να απέχει από το να απαριθμεί ή να τηρεί ημερολόγιο με τις προηγούμενες διακρίσεις των φοιτητών, είτε πρόκειται για διακοπές κατά τη διάρκεια του μαθήματος, είτε για κακή συμπεριφορά, είτε για αγενείς ενέργειες. Αυτό δεν συμβάλλει στη βελτίωση των σχέσεων. Είναι προτιμότερο για τον διδάσκοντα να κλείνει την πόρτα στο παρελθόν και να εναποθέτει τις ελπίδες του στις μελλοντικές προοπτικές. Ας υποθέσουμε ότι ένας συγκεκριμένος

φοιτητής συνηθίζει να διακόπτει όταν είμαι στη μέση ενός ορισμού των ιδεών μου. Δεν πρέπει να πω: “με διακόπτετε πάντα στη μέση, όπως έκανες χθες και την περασμένη εβδομάδα”. Θα μπορούσατε κάλλιστα να πείτε, “Δεν το εγκρίνω!”, προκαλώντας έτσι ανεπιθύμητη αντίδραση με τον δράστη να στήνει τη γραμμή άμυνάς του. Πιο σωστά, θα μπορούσα να πω: “Κοιτάξτε! Είμαι πάντα έτοιμος να σας ακούσω, αλλά θα προτιμούσα να ολοκληρώσω αυτά που λέω προτού σας δώσω τη γνώμη μου για την άποψή σας σχετικά με το μήνυμά μου στο σύνολό του”.

**6. Παρατήρηση της αντίδρασης κάποιου.** Ο διδάσκων πρέπει να παρατηρεί προσεκτικά όλες τις αντιδράσεις του φοιτητή, συμπεριλαμβανομένων των εκφράσεων του προσώπου του και της συνολικής γλώσσας του σώματός του. Εάν κατά τη διάρκεια της συνομιλίας του διδάσκοντα με τον φοιτητή αισθάνεται ότι η κριτική του γλώσσα προκαλεί δυσφορία ή ένταση, θα πρέπει να αλλάξει ρότα και να υιοθετήσει πιο ήρεμη γλώσσα. Μερικές φορές θα ήταν μάλιστα σκόπιμο να πει κάτι όπως: “αν αυτή είναι μια ατυχής στιγμή για την κουβέντα μας, μπορούμε να συναντηθούμε ξανά”.

**7. Προτείνοντας εναλλακτικές λύσεις.** Εάν ο διδάσκων παρέχει ο ίδιος εναλλακτικές λύσεις για την άποψη που προκάλεσε την κριτική του και τις προσφέρει στον φοιτητή, θα σώσει την υπόληψη του φοιτητή αποκαλύπτοντας ότι είναι έτοιμος να τιμήσει την ικανότητα του φοιτητή του να λαμβάνει αποφάσεις και να διατυπώνει απόψεις, όταν ο ίδιος (ο διδάσκων) επιλέγει αυτό που θεωρεί την καλύτερη εναλλακτική λύση στην αρχική του ιδέα που θεωρήθηκε μη αποδεκτή.

**8. Έκφραση προσωπικών συναισθημάτων.** Όταν ο διδάσκων επιλέγει τις λέξεις με τις οποίες καλύπτει την κριτική του, θα πρέπει να περιλαμβάνει εκφράσεις των προσωπικών του συναισθημάτων. Μπορεί να πει: “Είμαι σίγουρος ότι μπορείτε να τα καταφέρετε καλύτερα!” ή “ Αισθάνομαι ότι θα βρούμε μια εναλ-

λακτική προσέγγιση, πιο αποδοτική!” ή “Θα χαρώ να μάθω πώς αισθάνεστε γι’ αυτό”.

**9. Το δικαίωμα αντίδρασης.** Είναι ζωτικής σημασίας να διασφαλιστεί ότι το άτομο που δέχεται την κριτική έχει το δικαίωμα να εκφραστεί και να επηρεαστεί από τα συναισθηματικά μηνύματα που μεταφέρονται μαζί με τα προφορικά μηνύματα. Εν κατακλείδι, ο κριτικός θα πρέπει να παραφράσει τα λόγια του μαθητή με την προσθήκη όρων που εκφράζουν συναίσθημα, όπως, “μου δίνετε να καταλάβω ότι η συζήτησή μας σας έχει κάνει πολύ δυστυχισμένο!”

**10. Προς ποιανού το όφελος;** Επανάληψη και έμφαση. Είναι πολύ σημαντικό να κλείνετε με επανάληψη του οφέλους που πρέπει να προέρχεται από από την αλλαγή της κατάστασης και να τελειώνετε με μια ευχάριστη νότα. Το άτομο που χρειάστηκε να ακούσει την επίπληξη του διδάσκοντος θα πρέπει να δεχτεί ευχαριστώ από τον διδάσκοντα για τη συνεργασία του και η ελπίδα πρέπει να ακουστεί ότι δηλαδή η αλλαγή της γνώμης και της συμπεριφοράς του θα τον κάνουν σοφότερο και καλύτερο άνθρωπο.

### **Θυμηθείτε!**

Ο στόχος της κριτικής είναι η δημιουργία θετικών και παραγωγικών αλλαγών. Θα πρέπει να ωφελεί τόσο τον κριτή όσο και το πρόσωπο που δέχεται την κριτική. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν δοθεί κίνητρο στο μαθητή να δημιουργήσει την αλλαγή. Η αλλαγή μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο με την ενεργοποίηση της συνεργασίας και της εποικοδομητικής επικοινωνίας.



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η συναισθηματική νοημοσύνη στον τομέα της διδασκαλίας είναι ιδιαίτερα σημαντική για τις αμοιβαίες σχέσεις μεταξύ διδάσκοντος και φοιτητών. Η κατανόηση και η εφαρμογή της συναισθηματικής νοημοσύνης, με τις μορφές της αυτοσυνειδησίας, του ελέγχου των συναισθημάτων, των συστημάτων σχέσεων και της πληροφοριακής επικοινωνίας, ανοίγουν το δρόμο για τη συμφωνία και την αρμονία μεταξύ του, συναισθήματος και συμπεριφοράς. Αυτός ο συντονισμός εξοπλίζει τον διδάσκοντα με τα εφόδια για να διδάσκει και να αντιδρά συνειδητά και συναισθηματικά αλλά και εξασφαλίζει την αποτελεσματική και την εκπαιδευτική συνύπαρξη με τους φοιτητές του. Η κατανόσή τους δημιουργεί τις καλύτερες δυνατές συνθήκες για τη διδακτική διαδικασία και την ακαδημαϊκή επιτυχία.

## Κεφάλαιο 5

### ΠΡΟΗΓΜΕΝΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΠΕΙΘΩ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΓΝΩΜΗΣ

Σε πολλές περιπτώσεις κατά την καθημερινή επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων οι διαφορές απόψεων οξύνονται όταν η κάθε πλευρά προσπαθεί να κερδίσει την άλλη πλευρά με βάση την δική της άποψη. Από την αρχή πρέπει να γίνεται διάκριση μεταξύ μιας σύγκρουσης απόψεων ή γνώμων. Η διαφορά μεταξύ των δύο πρέπει να αναγνωρίζεται με σαφήνεια. Πότε είναι ευκολότερο να πείσουμε κάποιον; Είναι ευκολότερο να αλλάξουμε την οπτική γωνία ή τη γνώμη κάποιου; Πιο συγκεκριμένα, ποια μέσα πρέπει να χρησιμοποιούνται για να πειστεί κάποιος να αλλάξει την οπτική γωνία ή να ανανεώσει τις απόψεις του;

Κατά την καθημερινή του επαφή με την τάξη του, ο καθηγητής έχει να αντιμετωπίσει τόσο τις ατομικές όσο και τις συλλογικές εκφράσεις θέσεων και απόψεων. Ο κάθε μαθητής φέρει μαζί του άγραφους κανόνες, αξίες, πεποιθήσεις, θέσεις και απόψεις που του είναι δεύτερη φύση. Προέρχονται από την ανατροφή, την κουλτούρα, και τις εμπειρίες του με τον κόσμο. Από την άλλη πλευρά, ο διδάσκων είναι φορέας όχι μόνο διδακτικών πληροφοριών αλλά και των δικών του πιστεύω, αξιών, απόψεων και θέσεων. Κατά τη διαδικασία της διδασκαλίας του είναι καθήκον του να πείσει και να αλλάξει ολόκληρη την προσέγγιση των φοιτητών του για τη ζωή.

Στο κεφάλαιο αυτό θα αναλυθούν τα συστατικά στοιχεία της οπτικής γωνίας, οι θέσεις που πείθουν καθώς και οι τρόποι και τα μέσα για τη σύνθεση μιας διαδικασίας με την οποία ο διδάσκων μπορεί να πείσει και να εισάγει απόψεις και γνώμες στο είναι των φοιτητών του. Ο τρόπος λειτουργίας του θα πρέπει επίσης να χρησιμεύσει ως παράδειγμα στους φοιτητές του για το μέλλον τους, όταν στο ιατρικό τους περιβάλλον θα βρεθούν οι ίδιοι αντιμέτωποι με την ανάγκη να πείσουν και να αλλάξουν απόψεις συναδέλφων, ασθενών και συγγενών των ασθενών. Ο υποκείμενος στόχος είναι να πείσει τους ανθρώπους να είναι πρόθυμοι

να συνεργαστούν με τον διδάσκοντα στην υιοθέτηση της δικής του άποψης ή γνώμης, προκειμένου να προωθηθεί η δράση και η επίτευξη κοινών στόχων.

## ΟΠΤΙΚΗ ΓΩΝΙΑ, ΓΝΩΜΗ ΚΑΙ Ο,ΤΙ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ

**Οπτική γωνία.** Η οπτική γωνία ενός ατόμου προκύπτει από μια γενική αξιολόγηση και σχετική λήψη αποφάσεων σε σχέση με τους άλλους ανθρώπους, τον ίδιο τον εαυτό του, τις καταστάσεις και τα θέματα. Η οπτική γωνία είναι ένας απλουστευτικός όρος με τον οποίο μπορεί κανείς να εξηγήσει και να προβλέψει τη συμπεριφορά ενός ατόμου. Μια οπτική γωνία είναι όπως άλλοι όροι της νόησης, όπως η σκέψη, η μνήμη, η κινητήρια δύναμη. Το κεντρικό μοτίβο που χαρακτηρίζει μια άποψη είναι η συναισθηματική εμπλοκή ενός ατόμου σε αυτήν. Ας εξετάσουμε τέτοιες παρατηρήσεις όπως:

- “Είναι παγκόσμια συμφορά να ενθαρρύνουμε το αδυνάτισμα”
- “Οι αυστηρότερες ποινές θα πρέπει να επιβάλλονται στους γονείς κατόπιν αποδείξεων ότι κακομεταχειρίζονται ή ασκούν βία στα παιδιά τους”
- “Οι γυναίκες πρέπει να αγωνιστούν για εντελώς ίσα δικαιώματα”

Τέτοιες δηλώσεις, που αποδεικνύουν πεπειθήσεις και αξίες που έχουν εδραιωθεί στις καρδιές τουλάχιστον ενός από τα δύο φύλα, αποτελούν θετική απόδειξη συναισθηματικής δραστηριότητας.

Οι οπτικές γωνίες έχουν τα ακόλουθα κύρια χαρακτηριστικά:

1. Διαθέτουν συγκριτική σταθερότητα. Συνδέονται στενά με δράσεις, ομιλίες και ατομικιστικές προσεγγίσεις και καθιστούν

τους δημιουργούς τους αναγνωρίσιμους στην επικοινωνία με τους άλλους. Αν για παράδειγμα ένα άτομο λέει: “Μισώ τον ρατσισμό!”, η άποψή του θα γίνει πραγματικότητα στις λεκτικές εκφράσεις που χρησιμοποιεί καθημερινά- μπορεί ακόμη και να ενταχθεί σε ομάδες ανθρώπων που αγωνίζονται κατά του ρατσισμού- μπορεί να γράψει και να προσεγγίσει ανθρώπους, αδιαφορώντας πλήρως για τις διαφορές θρησκείας, φυλής ή φύλου.

2. Επιδεικνύουν μια γενική προσέγγιση σε καταστάσεις, ανθρώπους και άψυχα αντικείμενα, όπως όταν κάποιος λέει: “Οι άνδρες είναι κατώτεροι των γυναικών!”.
3. Εκφράζουν θετικά ή αρνητικά συναισθήματα. Όσον αφορά στις αμβλώσεις, κάποιος θα μπορούσε να ισχυριστεί: “Ο καθένας είναι κύριος του σώματός του!” αποκαλύπτοντας ότι τάσσεται υπέρ των αμβλώσεων. Αν, ωστόσο, ισχυριστεί: “ Η απόφαση για έκτρωση μπορεί να ληφθεί μόνο από επαγγελματίες, ειδικούς και συγγενείς!” φαίνεται να εκφράζει την αρνητική του άποψη για το θέμα των αμβλώσεων.
4. Είναι διαφορετικής ισχύος. Οι οπτικές γωνίες μπορεί να είναι αλαζονικές, αποφασιστικές ή μετριοπαθείς.
5. Διαφέρουν ως προς τη βαθμολογία που τους δίνουν οι ίδιοι οι δημιουργοί τους. Εάν, για παράδειγμα, ένα άτομο πιστεύει ότι η καλοσύνη είναι η υψηλότερη των αρετών και δεσμεύεται σωματικά να προσφέρει κοινωνική υπηρεσία παρέχοντας τρόφιμα σε άπορους και προσφέροντας εθελοντικά δημόσια υπηρεσία, η φήμη του και η πεποίθησή του ότι η πράξη μιλάει πιο δυνατά από τα λόγια έχουν γι’ αυτόν ύψιστη σημασία και θέτει σε υψηλή εκτίμηση την άποψή του. Από την άλλη πλευρά, αν ένα άτομο με την ίδια άποψη αφήνει στους άλλους να εφαρμόζουν αυτά που πρεσβεύει, είναι δύσκολο να πιστέψει κανείς ότι η αξιολόγησή του για την άποψή του είναι υψηλή.

## Η ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΜΙΑΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΓΩΝΙΑΣ

Μια οπτική γωνία αποτελείται από τα ακόλουθα τρία συστατικά στοιχεία:

- Γνωστική λειτουργία - Μια σύνθεση όλων των σκέψεων ενός ατόμου σχετικά με το θέμα της πεποίθησής του, όπως: “Τα σκυλιά είναι φιλικά πλάσματα!”
- Θυμικό (συναίσθημα) - Η συναισθηματική αντίδραση στο αντικείμενο της πεποίθησής του, όπως: “Αγαπώ τα σκυλιά!”
- Συμπεριφορά - Η λειτουργία που προκύπτει από τη νόηση και το θυμικό, όπως: “Ο σκύλος μου εκπαιδεύεται στο σπίτι από εμένα!”

Η έκφραση μιας αρνητικής οπτικής γωνίας μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τα εξής:

- Γνωστικά - “Η κατανάλωση κρέατος καταστρέφει την υγεία. Πρέπει να αποφεύγεται!”
- Συναισθηματικά - “Έχω κόψει το κρέας!”
- Συμπεριφορικά - “Είμαι χορτοφάγος!”

Στα παραπάνω παραδείγματα υπάρχει λογική σύνδεση μεταξύ των δύο συστατικών στοιχείων της άποψης και της συμπεριφορικής συνέπειας. Μερικές φορές το τρίτο στοιχείο δεν συμφωνεί με τα άλλα, όπως για παράδειγμα:

- Γνωστικά - “Νομίζω ότι οι ποδοσφαιριστές είναι βίαιοι!”
- Συναισθηματικά - “Δεν αντέχω τη βία!”
- Συμπεριφορικά - “Μου αρέσει να βλέπω καλό ποδόσφαιρο!”

Όταν το αποτέλεσμα της συμπεριφοράς δεν συμφωνεί με τα γνωστικά και τα συναισθηματικά στοιχεία, η αλλαγή της οπτικής γωνίας ενός ατόμου είναι πιο εύκολη υπόθεση.

Συχνά προκύπτουν καταστάσεις όπου οι συνθήκες της κοινωνίας επιβάλλουν πρότυπα συμπεριφοράς σε ένα άτομο παρά

την οπτική γωνία του γι'αυτά. Για παράδειγμα, φεύγοντας από ένα πάρτι ένας άνθρωπος που δεν λέει ποτέ ψέματα ευχαριστεί την οικοδέσποινα για την υπέροχη φιλοξενία της, αν και στην πραγματικότητα βαρέθηκε μέχρι θανάτου. Σε αυτή την περίπτωση το ψέμα έρχεται σε σύγκρουση με την οπτική γωνία ενός ανθρώπου που λέει πάντα την αλήθεια. Προκειμένου να είναι κοινωνικά ορθό το άτομο μπορεί περιστασιακά να αναγκαστεί από την πίεση της ομάδας να θυσιάσει τις αρχές του. Ο διδάσκων που θέλει να τροποποιήσει την οπτική γωνία του ατόμου πρέπει να είναι σε εγρήγορση και ικανός να εντοπίζει τις τάσεις πίεσης της ομάδας, τις οποίες πρέπει να λαμβάνει υπόψη στις σχέσεις του με το άτομο του οποίου τη γνήσια άποψη πρέπει να διαγνώσει.

Τα πρότυπα συμπεριφοράς επηρεάζονται τόσο από τις συνήθειες όσο και από τις οπτικές γωνίες. Συμβαίνει η συμπεριφορά να μην είναι προϊόν μιας οπτικής γωνίας επειδή η συνήθεια είναι δεύτερη φύση. Ένας άνθρωπος που είναι πεπεισμένος ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία του και έχει αποφασίσει να απαλλαγεί από τη συνήθεια αυτή υιοθετεί μια αντικαπνιστική θέση. Στην πραγματικότητα ισχύει για τον εαυτό του μέχρι να δοκιμάσει τον καφέ του, όταν ανάψει ένα τσιγάρο, γιατί πάντα κάπνιζε όταν έπινε καφέ. Η συνήθεια τον έχει προγραμματίσει για την εκτέλεση και των δύο ενεργειών ταυτόχρονα. Ο διδάσκων που επιδιώκει να αλλάξει τη συμπεριφορά του φοιτητή πρέπει πρώτα να εξακριβώσει αν η συμπεριφορά του τελευταίου σε μια συγκεκριμένη περίπτωση είναι αποτέλεσμα συνήθειας. Μόλις πεισθεί ότι ο φοιτητής είναι θύμα μιας συνήθειας η οποία βρίσκεται σε αντίθεση με τη γνωστική και συναισθηματική προοπτική του φοιτητή, πρέπει να αναζητήσει τρόπους και μέσα για να τον αλλάξει ή να τον απαλλάξει από τη συνήθεια και να ομαλοποιήσει τη συμπεριφορά του.

## Η ΑΠΟΚΡΥΣΤΑΛΛΩΣΗ ΤΗΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΓΩΝΙΑΣ

Η οπτική γωνία γεννιέται και αναπαράγεται ως απάντηση στη διαδικασία κοινωνικοποίησης. Ένα άτομο απορροφά τις απόψεις

μέσω της μάθησης ή της πρακτικής εμπειρίας. Υπάρχουν τέσσερις κύριες διαδικασίες που προτρέπουν τον σχηματισμό τους:

- 1. Κλασική μάθηση** - μάθηση μέσω της συσχέτισης. Ενίοτε η γέννηση μιας άποψης είναι ενστικτώδης. Ένας φοιτητής μπορεί να σηκώσει το χέρι του κατά τη διάρκεια μιας διάλεξης, όταν ο διδάσκων έχει ήδη απευθύνει μια ερώτηση στην τάξη. Χωρίς προφανή λόγο, ο διδάσκων αγνοεί τον φοιτητή. Ο τελευταίος συμπεραίνει ότι ο διδάσκων δεν τον συμπαθεί και ότι τον υποτιμά. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι ακόμη και η υιοθέτηση της άποψης ότι όλοι οι καθηγητές είναι αναίσθητοι και ανομιο.
- 2. Λειτουργική μάθηση** - η απόκτηση προτύπων συμπεριφοράς ως αποτέλεσμα της ηθικής υποστήριξης. Αυτό μπορεί να είναι θετικό, όπως για παράδειγμα οι υψηλοί ακαδημαϊκοί βαθμοί. Αυτό μπορεί να οδηγήσουν ένα άτομο να πιστεύει ολόψυχα ότι η μάθηση είναι καλή, οι υψηλοί βαθμοί είναι καλοί, το πανεπιστήμιο και το όλο περιβάλλον είναι καλό.
- 3. Λατρεία του ήρωα και μίμηση** - μάθηση μέσω της παρατήρησης, εξέτασης και μίμησης της συμπεριφοράς των άλλων ανθρώπων. Οι φοιτητές, και όχι μόνο αυτοί, συχνά αναζητούν μια προσωπικότητα με την οποία μπορούν να ταυτιστούν και στη συμπεριφορά της οποίας μπορούν να παραδειγματιστούν. Τα μοτίβα συμπεριφοράς, η εξυπνάδα, η ευστροφία, η αντιμετώπιση των κρίσεων, η υφολογική αντίδραση και η γλώσσα είναι στοιχεία που οι φοιτητές βιώνουν και απορροφούν κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Στην προσέγγισή τους προς τους άλλους χρησιμοποιούν αυτά που έχουν μάθει από τους άλλους.
- 4. Η γνωστική μάθηση** - συμπεράσματα που προκύπτουν από προσωπική εμπειρία ή από την παρατήρηση ή την προσοχή σε άλλους. Οι μαθητές θα επεξεργαστούν δεδομένα, θα παράγουν περισσότερο ή λιγότερο νέες ιδέες μέσω των διαδικασιών σκέψης τους, εφόσον τα δεδομένα με τα οποία έρχονται αντιμε-

τωποι προσφέρουν κάποιου είδους πρόκληση. Επιπλέον, η γνωστική προσέγγιση προβλέπει μια ενεργητική διαδικασία του σχεδιασμού της εμπειρίας για την εξαγωγή συμπερασμάτων. Διδάσκοντάς τους πώς να αξιοποιούν τις εμπειρίες τους είναι δυνατόν οι μαθητές να εκπαιδευτούν να υιοθετούν απόψεις που προκύπτουν από βαθιά πεποίθηση.

## ΓΝΩΜΗ

Σε αντίθεση με την οπτική γωνία, οι γνώμες διαμορφώνονται από στάσεις που προκαλούνται από γεγονότα όπως αυτά είναι γνωστά σε κάποιον για πρόσωπα, από τα οποία μπορεί να είναι και ο ίδιος ένα, για καταστάσεις και για διάφορα θέματα. Τα συστατικά στοιχεία μιας γνώμης είναι καθαρά γνωστικά και αποκομμένα από τα συναισθήματα. Μια γνώμη ή μια πρόσκαιρη φαντασίωση μπορεί να τροποποιηθεί με σχετική ευκολία μόλις ένα άτομο διαπιστώσει μια αλλαγή των γεγονότων για τα οποία είχε προηγουμένως ενημερωθεί.

Ας υποθέσουμε ότι ένας άνθρωπος είναι της γνώμης ότι ένα συγκεκριμένο τμήμα του πληθυσμού περιέχει ορισμένα στοιχεία που το διακρίνουν από ένα άλλο, διαφορετικό τμήμα, θα αντιμετωπίσει μικρή δυσκολία στο να αλλάξει τη γνώμη του όταν βρεθεί αντιμέτωπος με σκληρά γεγονότα και στατιστικές που αποδεικνύουν ότι η προηγούμενη γνώμη του βασιζόταν σε διαφορετικά γεγονότα. Ωστόσο, εάν η ίδια αυτή γνώμη επηρεάζεται από την οπτική γωνία του, η οποία, έντονα επηρεασμένη από τα συναισθήματά του και μέρος της ίδιας του της ύπαρξης, τον στρέφει εναντίον ενός συγκεκριμένου τμήματος του πληθυσμού, θα είναι σχεδόν αδύνατο να αλλάξει την οπτική γωνία του και μαζί με αυτήν και τη γνώμη του.

Ο διδάσκων θα πρέπει να είναι σε θέση να διακρίνει αν ένα σχόλιο ενός φοιτητή αποτελεί έκφραση οπτικής γωνίας, γνώμης ή μείγμα και των δύο. Εάν ο διδάσκων θεωρήσει τα λόγια του φοιτητή ως οπτική γωνία, θα πρέπει να αντιδράσει προκαλώντας τα συναισθήματα του φοιτητή. Για να αντιμετωπίσει μια γνώμη θα πρέπει να



παραθέσει γεγονότα και να παράγει γνωστικό υλικό που σχετίζεται με το θέμα. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσει τόσο την πραγματολογική όσο και τη συναισθηματική προσέγγιση εάν ερμηνεύει τα λόγια του φοιτητή τόσο ως οπτική γωνία όσο και ως γνώμη.

## **ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΕΙΘΟΥΣ ΠΡΟΣ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΜΙΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΥΓΙΕΙΟΥΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΓΝΩΜΗΣ**

Ο καθηγητής που έρχεται καθημερινά αντιμέτωπος με τους φοιτητές καλείται να ασχοληθεί με προσεγγίσεις, οπτικές γωνίες και γνώμες που συχνά αντιτίθενται στους εκπαιδευτικούς στόχους στους οποίους έχει στραφεί. Πολλές από τις οπτικές γωνίες και τις γνώμες των φοιτητών του θα συμβάλουν αποφασιστικά στην προσωπικότητα των φοιτητών οι οποίοι, μετά την αποφοίτησή τους, θα σταθούν στο εγγύς μέλλον δίπλα στα κρεβάτια των ασθενών τους αναλαμβάνοντας την ευθύνη για τη θεραπεία, την αποκατάσταση και τη μελλοντική τους ζωή.

Σε συμμόρφωση με την διδακτική και την εκπαιδευτική του υπευθυνότητα, ο διδάσκων θα πρέπει να έχει επίγνωση της προσέγγισης των μαθητών του σε μια σειρά από θέματα. Θα πρέπει να διαπιστώσει αν η σχέση και η στάση του σπουδαστή απέναντι σε διάφορα θέματα απορρέει από τη δική του οπτική γωνία ή απλώς από μια γνώμη. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, κατά τη διαδικασία της πειθούς είναι πολύ πιο εύκολο να αλλάξει κάποιος τη γνώμη του παρά να μεταβάλει τη συμπεριφορά που βασίζεται σε μια οπτική γωνία. Η επίγνωση τέτοιων καταστάσεων θα εξοπλίσει τον διδάσκοντα να χρησιμοποιήσει όποιο μέσο θεωρεί απαραίτητο για να πείσει τον φοιτητή ότι πρέπει να αλλάξει γνώμη, αν απαιτείται αλλαγή της οπτικής γωνίας ή των απόψεών του. Μια αλλαγή γνώμης, της οποίας η βάση είναι γνωστική, ουσιαστικά απαιτεί σχετικά δεδομένα, ενώ μια αλλαγή οπτικής γωνίας είναι μια πολύ πιο περίπλοκη υπόθεση.

Η διαδικασία για την πειθώ και την αλλαγή της οπτικής γωνίας και η σύνδεσή της με τη συμπεριφορά συζητούνται παρακάτω:

1. Προκειμένου να αλλάξει η οπτική γωνία ενός ατόμου και να την αντικαταστήσει με μια άλλη, θα είναι χρήσιμο για τον διδάσκοντα να φροντίσει ο φοιτητής να υποστεί μια προσωπική εμπειρία που έχει κάποια σχέση με την οπτική γωνία του, για παράδειγμα μέσω θεατρικού παιχνιδιού, ασκήσεων προσομοίωσης και ομαδικών δραστηριοτήτων που δίνουν στον σπουδαστή μια προσωπική εμπλοκή με το θέμα ή το αντικείμενο της οπτικής γωνίας του. Όταν ένας γιατρός αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα όπως το αν πρέπει ή όχι να ενημερώσει έναν ασθενή ότι η ασθένειά του είναι ανίατη, ο φοιτητής θα πρέπει να εκτεθεί σε όσο το δυνατόν περισσότερες τέτοιες περιπτώσεις μέσω προσωπικής εμπειρίας ή μέσω οπτικών και συναισθηματικών βοηθημάτων, με αποτέλεσμα το μήνυμα να μεταδίδεται με κάθε δυνατό αισθητηριακό και συναισθηματικό μέσο. Όταν το μήνυμα μεταδίδεται με τη μεσολάβηση των αισθήσεων και των συναισθημάτων, οδηγεί σε έναν υψηλό βαθμό συμμετοχής, στενής σχέσης και ενσυναίσθησης.
  
2. Είναι πιθανό να είμαστε πιο ανοιχτοί στα πιστεύω μας όταν ένα συγκεκριμένο μήνυμα φαίνεται ότι δεν έχει σκοπό να μας κάνει να πιστέψουμε κάτι ή να αλλάξουμε γνώμη. Ο διδάσκων θα πρέπει επομένως να προσεγγίζει το έργο του χωρίς να προσπαθεί άμεσα να αλλάξει τη γνώμη του φοιτητή, αλλά παρουσιάζοντάς του μια περιεκτική, αξιόπιστη περιγραφή της δικής του άποψης, χωρίς να ισχυρίζεται με πολλά λόγια ότι είναι προτιμότερη. Ο διδάσκων πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι όσο πιο έντονα επιτίθεται στην άποψη του φοιτητή ή προσπαθεί να επιχειρηματολογήσει μαζί του για τα μειονεκτήματά της, τόσο πιο πιθανό είναι να δημιουργήσει ένα σκηνικό στο οποίο ο φοιτητής θα κλειστεί στο καβούκι του ή θα χρησιμοποιήσει κάθε μέσο άμυνας που διαθέτει για τη διατήρηση της άποψής του, αρκετά συχνά, υποσυνείδητα.
  
3. Η πειθώ μπορεί να έχει μεγαλύτερη επιτυχία όταν το άτομο που πείθει αναλύει τις διάφορες πιθανές απόψεις συμπεριλαμβανομένων και των δικών του απόψεων. Ο διδάσκων θα

πρέπει επομένως να είναι περιεκτικός όταν περιγράφει λεπτομερώς τις γραμμές υπεράσπισης όλων των απόψεων σε σχέση με ένα θέμα, διασφαλίζοντας ότι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της καθεμιάς γίνονται σαφή. Με τον τρόπο αυτό ο διδάσκων εγγυάται πολύ μεγαλύτερη δεκτικότητα στο μυαλό των φοιτητών του, τους πείθει ότι υπάρχουν εναλλακτικές στις απόψεις τους και εξουδετερώνει τις υποσυνείδητες τάσεις τους προς την αυτοάμυνα.

4. Κατά τη διάρκεια κάθε επιχείρησης πειθούς και αλλαγής άποψης είναι σκόπιμο να γίνεται όσο το δυνατόν μεγαλύτερη χρήση των τεσσάρων στοιχείων που έχουν ήδη οριστεί, δηλαδή της κλασικής, της λειτουργικής, της γνωστικής μάθησης και μίμησης. Η χρήση και των τεσσάρων μαζί οδηγεί σε μια πιο επεκτατική δεκτικότητα, σε μια υγιέστερη κατανόηση και σε μια πολυδιάστατη ικανότητα απορρόφησης δεδομένων.
5. Οι ξεκάθαρες απόψεις ενός ατόμου σχετικά με οποιοδήποτε συγκεκριμένο θέμα σηματοδοτούνται από τη συμπεριφορά του. Οι ισχυρές απόψεις είναι καλύτερες ενδείξεις της συμπεριφοράς από ό,τι οι αδύναμες. Η επαγρύπνηση εξοπλίζει τον διδάσκοντα με την ικανότητα να βλέπει ενδείξεις και δείκτες της πραγματικής συμπεριφοράς ενός φοιτητή, όπως αυτή προκαλείται από τις απόψεις του. Όταν υπάρχει μια κατάσταση στην οποία ο διδάσκων εντοπίζει μια ιδιαίτερα ισχυρή άποψη την οποία θεωρεί σημαντικό να αλλάξει, μπορεί να επινοήσει μια περίπτωση όπου ο φοιτητής θα επιλέξει ένα πρότυπο συμπεριφοράς που είναι σωστό και σε σαφή αντίθεση με την άποψή του. Το αποτέλεσμα θα είναι ο φοιτητής να πείσει τον εαυτό του ότι η συμπεριφορά του τον αποξενώνει από την άποψή του και επομένως θα υιοθετήσει μια διαφορετική. Όταν υπάρχει δυσαρμονία μεταξύ των γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών στοιχείων της πειθούς, ο διδάσκων θα πρέπει να ενισχύσει τη χρήση της συναισθηματικής ή γνωστικής μάθησης, ώστε οι προσπάθειές του για πειθώ να αποδώσουν καρπούς.

6. Κάθε πράξη πειθούς πρέπει να δικαιολογείται από την έμμεση πίστη του ομιλητή στο μήνυμα που μεταδίδει. Η ακεραιότητα του μηνύματος θα γίνει φανερή από την τέλεια αρμονία μεταξύ της μη λεκτικής επικοινωνίας και των λέξεων με τις οποίες είναι διατυπωμένη, μεταξύ της ουσίας, που είναι το πληροφοριακό περιεχόμενο, και του τρόπου, δια του οποίου λέγονται οι λέξεις και ο συναισθηματικός αντίκτυπος που προκαλεί. Εάν δεν υπάρχει συντονισμός μεταξύ της ουσίας και του τρόπου, το μήνυμα, το οποίο θα φανεί και θα ακουστεί ως μη εντυπωσιακό, δεν θα παραδοθεί σωστά.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Όταν ο λέκτορας δουλεύει στην αίθουσα διδασκαλίας δεν διανέμει μόνο γνώσεις αλλά εκπαιδεύει κιόλας. Όταν αντιμετωπίζει την τάξη του είναι ο κύριος του τελετουργικού, ο οποίος εισάγει το διδακτικό του υλικό ως μήνυμα στους φοιτητές του και τους καλεί να έρθουν σε στενή επαφή μαζί του. Η εκπαιδευτική του τεχνογνωσία, η οποία του επιτρέπει να εντοπίζει όχι μόνο τον τρόπο με τον οποίο καλλιεργούνται οι απόψεις και διαμορφώνονται οι γνώμες, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να τις αλλάξει με πειστικά μέσα, θα πρέπει να τον οδηγήσει στο σχεδιασμό διαλέξεων που θα αποτελούν πραγματικές εμπειρίες, θα παρακινούν, θα προσφέρουν κίνητρα για έρευνα και θα ανοίγουν το δρόμο για την υιοθέτηση τέτοιων απόψεων που θα ελέγχουν τη συμπεριφορά των φοιτητών Ιατρικής σε μεταγενέστερο χρόνο, όταν θα κάνουν την πρακτική τους άσκηση στα νοσοκομεία.



## Κεφάλαιο 6

### ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΓΙΑΤΡΩΝ

#### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά τη διάρκεια της ζωής του ο καθένας συναντά πολλές στιγμές που πρέπει να πάρει αποφάσεις. Μπορεί να είναι τόσο ασήμαντες, όπως το τι να αγοράσει ή αν θα πάει στον κινηματογράφο ή μπορεί να είναι πιο περίπλοκες, όπως το αν θα αποδεχθεί την προσφορά μιας νέας εργασίας ή αν θα κάνει οικονομία. Μπορεί να είναι ακόμη πιο περίπλοκες και να απαιτούν άμεση εμπλοκή, όπως είναι οι αποφάσεις που απαιτούν προτεραιότητες στη διάσωση ζωών ή στη σειρά με την οποία πρέπει να θεραπευτούν οι ασθενείς. Άλλες παρόμοιες ζωτικής σημασίας αποφάσεις περιλαμβάνουν τον χρόνο και τον τρόπο παροχής πληροφοριών από τον γιατρό στον ασθενή του, ιδίως αν η αλήθεια είναι πικρή. Η ικανότητα λήψης αποφάσεων θα πρέπει να είναι ένα προσόν που διαθέτουν όλοι. Η ικανότητα λήψης της σωστής απόφασης θα πρέπει να είναι ένα από τα πιο κυρίαρχα προσόντα όλων όσοι οι αποφάσεις τους αλλάζουν τη ζωή άλλων ανθρώπων.

Μια απόφαση μπορεί να οριστεί ως μια ειδική γραμμή δράσης που επιλέγεται από έναν αριθμό εναλλακτικών λύσεων μετά από τη δέουσα εξέταση και τον έλεγχο των παραγόντων και των επιρροών που συνδέονται με το θέμα, το οποίο μπορεί να είναι προβληματικό και να απαιτεί λύση. Το πιο ζωτικό και κεντρικό στοιχείο της λήψης αποφάσεων είναι η πολλαπλότητα των εναλλακτικών επιλογών, όπως αυτές του Robert Frost στο ποίημά του. Θα πρέπει ο φοιτητής να πάρει αυτόν ή εκείνον τον δρόμο; Από τη στιγμή που έχει μπει σε έναν δρόμο δεν μπορεί να επιλέξει «τον δρόμο που δεν πήρε». Από τη στιγμή που ο γιατρός έχει ξεκινήσει μια θεραπεία, διστάζει να την ανταλλάξει με μια άλλη. Αναμφίβολα, η λήψη αποφάσεων δεν είναι εύκολη υπόθεση και απαιτεί πολλές εσωτερικές, ψυχικές διαμάχες.

Κάθε πράξη λήψης αποφάσεων απαιτεί την ενεργοποίηση των συναισθημάτων, της νόησης και της συμπεριφορά, σε συνδυασμό με μια σειρά μεταβαλλόμενων παραγόντων που πρέπει να ληφθούν υπόψη, όπως είναι:

- Υποχρεώσεις που πρέπει να τηρούνται.
- Οι εναλλακτικές δράσεις που πρέπει να εξεταστούν.
- Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε εναλλακτικής λύσης.
- Τα αποτελέσματα της επιλογής και οι επιρροές τους τόσο στο άτομο που επιλέγει όσο και σε όσους επηρεάζονται από την επιλογή του.
- Τα βραχυπρόθεσμα και τα μακροπρόθεσμα επακόλουθα της απόφασης.
- Οι συνειδητές και υποσυνείδητες δυνάμεις που δρουν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Στον ιατρικό κόσμο η απόφαση του γιατρού ασκεί ισχυρή επιρροή στην υγεία, τη σωματική και την πνευματική ευεξία των ασθενών, καθώς και στις οικογένειές τους και στο άμεσο περιβάλλον τους. Στην πραγματικότητα, πρακτικά και συναισθηματικά η απόφαση του γιατρού, κατά την εφαρμογή της, φέρει μαζί της μια τεράστια επίδραση σε όλο το πακέτο των σχέσεων μεταξύ του γιατρού, του ασθενούς και της οικογένειάς του, του νοσοκομείου και του συστήματος υγείας στο σύνολό του. Λαμβάνοντας υπόψη όλους αυτούς τους παράγοντες, η άγρυπνη συνείδηση και τα μέσα για τη λήψη αποφάσεων μπορεί να φανούν ιδιαίτερα χρήσιμα στον μελλοντικό γιατρό, όταν βρίσκεται στο κρεβάτι του ασθενούς, το μέλλον του οποίου εξαρτάται από τις αποφάσεις του προσώπου που είναι υπεύθυνο για την ιατρική του θεραπεία. Επιπλέον, είναι απαραίτητο ο γιατρός να στηρίζει την απόφασή του όταν τη λαμβάνει, κατά την εφαρμογή της και όταν αυτή αποτελεί παρελθόν. Η σταθερότητα του σκοπού του εμπνέει επαγγελματική αυτοπεποίθηση και εξαλείφει τις ανησυχίες και τους φόβους ανεπαρκούς εξειδίκευσης που τόσο εύκολα θα μπορούσαν να ανησυχίσουν τον γιατρό κατά τη διάρκεια της άσκησης της ιατρικής.

## ΟΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΤΗΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Τρία βασικά στοιχεία καθορίζουν τη φύση της απόφασης που πρέπει να λάβει ο γιατρός:

1. Η απόφασή του επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από την προσωπικότητά του, την αντίληψή του για τη ζωή, τον κώδικα αξιών και πεποιθήσεών του και τους περιβαλλοντικούς κανόνες που τηρεί.
2. Του δίνεται ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα για να αποφασίσει. Μπορεί να είναι μεγάλο ή μικρό. Η απόφασή του μπορεί να απαιτείται επειγόντως που δύσκολα θα έχει αρκετό χρόνο για να την πάρει .
3. Η επιλογή του θα πρέπει να καθορίζεται από την ποσότητα των σχετικών πληροφοριών που είναι διαθέσιμες ώστε να τις λάβει υπόψη του.

Κάθε απόφαση προκαλείται από έναν αριθμό παραγόντων που λειτουργούν σχεδόν αυτόματα, ενώ ο γιατρός αποφασίζει.

Αυτοί οι παράγοντες περιλαμβάνουν την λογική κρίση, τη διάθεση αλλά και την προσωπική καθώς και την επαγγελματική εμπειρία. Το θέμα της λήψης αποφάσεων απαιτεί μια γραμμή παραγωγής διαβαθμισμένων δραστηριοτήτων που αρχίζουν με μια σειρά εναλλακτικών λύσεων τις οποίες ο γιατρός θέτει τη μία δίπλα στην άλλη. Στη συνέχεια πρέπει να εξετάσει τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα καθεμιάς από αυτές. Τότε συγκρίνει την καθεμία με τις άλλες. Τέλος, επιλέγει αυτή που προτιμά. Η διαδικασία αυτή, η οποία είναι ουσιαστικά μαθηματική, ορίζεται ως αλγοριθμική, όταν η επιλογή του γιατρού είναι ορθολογική, αφού έχουν συλλεχθεί και αναλυθεί τα δεδομένα, έχουν συγκριθεί τα πλεονεκτήματα με τα μειονεκτήματα και έχει επιλεγεί ο πιο αξιόλογος τρόπος λειτουργίας. Υπάρχει όμως και η ευρετική μέθοδος που πήρε το όνομά της από την ελληνική λέξη «βρίσκω». Όταν ο Αρχιμήδης έκανε την ανακάλυψή του αναφώνησε «Εύρηκα!» (το βρήκα). Ο γιατρός έχει φαιινές ιδέες και η σωστή απόφαση είναι αυθόρμητη,



χωρίς να απαιτείται μια επεξεργασία δεδομένων ή η εκτίμηση μιας κατάστασης.

Ενίοτε ο γιατρός πρέπει να συμβιβάζεται μεταξύ των δύο διαδικασιών. Εξετάζει τα δεδομένα του και δεν μπορεί να επιλέξει μεταξύ των εναλλακτικών λύσεων, αλλά ξαφνικά βλέπει το φως, καταλήγοντας σε μια απόφαση που τον ικανοποιεί ποιοτικά, προσωπικά και κανονιστικά.

Κατά τη διάρκεια της καθημερινής πρακτικής του, ο γιατρός μπορεί να βρεθεί ξανά και ξανά στο χείλος ενός διλήμματος. Παρόλο που περιστασιακά μπορεί να έχει χρόνο να σκεφτεί και να ζυγίσει εναλλακτικές διαδικασίες, σε άλλες περιπτώσεις η κατάσταση μπορεί να απαιτεί μια γρήγορη, άμεση, διαισθητική απόφαση, όταν η υγεία ή η ζωή ενός ασθενούς διακυβεύεται. Η επίγνωση, η τεχνογνωσία και η εφαρμογή ενός διαδικαστικού μοντέλου για τη λήψη αποφάσεων είναι τα εφόδια που πρέπει να συγκεντρώσει ο γιατρός για να τα χρησιμοποιήσει κατά την καθημερινή εξέταση των ασθενών στο κρεβάτι των νοσοκομειακών θαλάμων.

Τα ακόλουθα στάδια της διαδικασίας λήψης αποφάσεων θα πρέπει να αποσαφηνίσουν, να δώσουν μια σαφή εικόνα και να βοηθήσουν σε ένα θέμα που αφορά στενά τους ασθενείς, τους γιατρούς και ολόκληρο το σύστημα υγείας:

**A. Ορισμός του προβλήματος** - Ο ορισμός του προβλήματος αποτελεί το σημαντικότερο στάδιο της διαδικασίας λήψης αποφάσεων, δεδομένου ότι είναι ο καθοριστικός παράγοντας της ποιότητας της απόφασης. Οι δυσκολίες που προκύπτουν είναι οι εξής:

1. Ο ορισμός του προβλήματος προκύπτει από τη γνώση και την ανάλυση των συμπτωμάτων και όχι από την πραγματική κατάσταση του ασθενούς.
2. Η απόφαση ίσως να πρέπει να ληφθεί μεταξύ πολλών εναλλακτικών λύσεων, από τις οποίες καμία δεν είναι αξιόπαινη.
3. Η διάγνωση μπορεί να είναι αποτέλεσμα των αναστολών και της στενότητας σκέψης του γιατρού.
4. Εξάρτηση από εύκολα προσβάσιμα δεδομένα που είναι εύκολο

να θυμάται κανείς και να παράγει από μνήμης αντί να αναζητά, να αναλύει και ενδεχομένως να χρησιμοποιεί δεδομένα με τα οποία ο γιατρός δεν ήταν από πριν εξοικειωμένος.

5. Παράβλεψη του Βασικού Ποσοστού. Παρά τη διαθεσιμότητα μιας αξιόπιστης βάσης δεδομένων, αυτή δεν συζητάται λόγω ενός συμβάντος ή γεγονότος κατά τη στιγμή της λήψης της απόφασης αλλά χρησιμοποιείται από τον γιατρό ως υποκατάστατος παράγοντας.

Για τον ορισμό και την αντιμετώπιση του προβλήματος διατυπώνονται οι ακόλουθες συστάσεις:

1. Αποφυγή μιας βιαστικής απόφασης που βασίζεται σε μια λύση του προβλήματος που εξαρτάται αποκλειστικά από τα συμπτώματα. Για παράδειγμα, όταν ένας ασθενής έχει πυρετό ή/και εξάνθημα, ο γιατρός που καλείται να επιλέξει τη θεραπεία μπορεί να συνταγογραφήσει ένα φάρμακο που ταιριάζει στα συμπτώματα και ανακουφίζει τον πόνο αλλά δεν θεραπεύει απαραίτητα τον ασθενή. Είναι υποχρεωμένος να εντοπίσει την πηγή της ασθένειας και να θεραπεύσει αναλόγως. Ο γιατρός δεν έχει άλλη επιλογή από το να αποφασίσει ότι το πραγματικό του πρόβλημα είναι να αποφασίσει πού βρίσκεται η πραγματική πηγή της ασθένειας. Η διάγνωσή του για την πραγματική πηγή πρέπει να βασίζεται στην μέθοδο του «πότε, πού, τι και ποιος». Πρέπει να ανακαλύψει πότε υπήρξε μια αλλαγή προς το χειρότερο, πού συνέβη, σε τι συνίστατο το συμβάν ή η αλλαγή και, τέλος, ποιο ήταν το θύμα της αλλαγής. Αυτές οι ερωτήσεις και οι απαντήσεις τους έχουν να κάνουν με την ίδια τη ρίζα του παραπόνου και όχι με τα τεκμήριά του. Μια απόφαση που εξαρτάται από τις απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα θα πρέπει να επιτρέψει στον γιατρό να έρθει σε επαφή με την κατάσταση του ασθενούς.
2. Το πρόβλημα της επιλογής εναλλακτικών λύσεων. Για παράδειγμα, όταν οι εναλλακτικές λύσεις είναι ο φυσιολογικός τοκετός ή η καισαρική τομή, πρέπει να απαντηθούν όλα τα ερωτήματα

που αφορούν το αποτέλεσμα της απόφασης. Αυτά περιλαμβάνουν: «ποια είναι η κατάσταση του εμβρύου σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή;», «θα το θέσει σε κίνδυνο ή θα τραυματίσει την υγεία του ένας φυσιολογικός τοκετός;», «θα εξασφαλίσει η καισαρική τομή την καλύτερη δυνατή κατάσταση της υγείας του;», «ποιοι είναι οι εγγενείς κίνδυνοι της καισαρικής ή του φυσιολογικού τοκετού για τη μητέρα στη δεδομένη κατάσταση;». Υπάρχουν πολυάριθμες ιατρικές και επαγγελματικές ερωτήσεις, οι απαντήσεις των οποίων θα εξασφαλίσουν τη σωστή απόφαση. Ένα άλλο παράδειγμα αφορά στην επιλογή μεταξύ ολικής αναισθησίας και επισκληρίδιας ένεσης κατά τη διάρκεια του τοκετού. Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της επισκληρίδιας ένεσης πρέπει να σταθμίζονται προσεκτικά μαζί με τους κινδύνους για τη γυναίκα και το έμβρυο στην τρέχουσα κατάσταση της υγείας τους. Ο γιατρός πρέπει να υιοθετεί την ίδια διαδικασία όσον αφορά στην ολική αναισθησία. Συνεπώς, είναι απαραίτητο να συλλέγονται όλα τα δεδομένα σε συνεννόηση με άλλους ειδικούς, να επιτυγχάνεται υψηλός βαθμός ακρίβειας στον προσδιορισμό των κινδύνων και των πιθανοτήτων επιτυχίας και να γνωρίζει καλά κάθε στάδιο της θεραπείας και τις συνέπειές της. Στην πραγματικότητα, κάθε υπεύθυνος λήψης αποφάσεων πρέπει να συντάσσει μια πραγματικά πλήρη εκτίμηση της κατάστασης, υποβάλλοντας κάθε έναν από τους παράγοντές της σε εξέταση. Αν και σε περιόδους επείγουσας ιατρικής ανάγκης μπορεί να είναι πολύ πιο δύσκολο και πολύπλοκο να κατανοήσει ένα πλήθος περιστάσεων, ο γιατρός δεν έχει άλλη επιλογή από το να τις προσδιορίσει όλες, αν πραγματικά αισθάνεται ότι δεσμεύεται να λάβει μια απόφαση που θα αποτελεί πραγματική λύση στο πρόβλημα.

3. Αποφυγή φορμαλιστικών συλλογισμών κατά τη διαδικασία εκτίμησης της κατάστασης. Πολύ συχνά παραμένουμε πιστοί στους κανόνες ερμηνεύοντας τα δεδομένα, υιοθετώντας μοτίβα στα οποία έχουμε συνηθίσει. Μια τέτοια συνταγματική συλλογιστική μας τυφλώνει από τη θέαση της συνολικής εικόνας και

ενίστε μας οδηγεί σε λανθασμένη ταύτιση. Για παράδειγμα, αν κατά τους χειμερινούς μήνες, όταν πολλοί άνθρωποι νοσοούν από γρίπη, εμφανιστεί ένας ασθενής που παρουσιάζει τα συμπτώματα της γρίπης, ο φορμαλιστικός συλλογισμός του γιατρού μπορεί να τον ωθήσει να διαγνώσει γρίπη «επειδή από αυτό νοσοούν όλοι το χειμώνα». Η εποχή είναι σωστή και τα συμπτώματα είναι σωστά. Ο ορισμός της ασθένειας καθώς και η διάγνυσή της είναι άμεσος, βολικός και δεν δημιουργεί κανένα πρόβλημα. Ο ασθενής έχει γρίπη! Ως αποτέλεσμα αυτής της απόφασης «η υπόθεση έκλεισε», ο γιατρός συνταγογραφεί θεραπεία και έχει τελειώσει με αυτό. Όμως ο ενδελεχής, προσεκτικός λήπτης αποφάσεων που συνηθίζει να διαγιγνώσκει το πρόβλημα κάθε φορά και σε όλες τις λεπτομέρειές του προτού προτείνει μια λύση, δεν θα περιοριστεί σε βολικές και φαινομενικά κατάλληλες αιτιολογήσεις, αλλά θα αποστασιοποιηθεί από την αποδεκτή παράδοση και τους παρωχημένους τύπους για να διευρύνει τους ορίζοντες της συλλογιστικής του, η οποία αποκτά πρωτότυπο χαρακτήρα. Θα θέσει στον εαυτό του κάθε πιθανό ερώτημα που αφορά στην κατάσταση του ασθενούς, τη δική του γνήσια διάγνωση και τη θεραπεία που θα συνταγογραφήσει.

4. Αποφυγή έτοιμων λύσεων. Μια έτοιμη συνταγή που είναι διαθέσιμη ανά πάσα στιγμή, συχνά προκαλεί μια άμεση απόφαση και μπορεί να είναι βολική αλλά όχι απαραίτητα κατάλληλη. Για παράδειγμα, ένα στοιχείο εμφανίζεται στον τύπο και μας προειδοποιεί για την κατανάλωση ψαριών, καθώς περιέχουν ένα στοιχείο που προκαλεί κοιλόπονο και εμετό, αλλά εγώ χθες έφαγα ψάρι σε μια οικογενειακή συγκέντρωση και σήμερα έχω κοιλόπονο και κάνω εμετό! Είναι απολύτως φυσικό και βολικό να συμπεράνουμε ότι το χθεσινό πιάτο με το ψάρι είναι ο ένοχος. Αυτό είναι ένα δημοφιλές συμπέρασμα, επειδή η πληροφορία δίνεται έτοιμη, δεν απαιτεί προετοιμασία και συμφωνεί με την προειδοποίηση του Υπουργείου Υγείας. Θα μπορούσε κάλλιστα να είναι το ψάρι η αιτία της αδιαθεσίας μου, αλλά είναι

επίσης πιθανό τα συμπτώματα να είναι τα ίδια αλλά η αιτία τους να είναι διαφορετική. Ο γιατρός, αντί να υποκύπτει στην προσωρινή αντιμετώπιση, θα πρέπει να εξετάζει κάθε περίπτωση με βάση τα στοιχεία της. Η εγγήγοσή του θα πρέπει να τον απαλλάσσει από τον πειρασμό που μπορεί να προκαλέσει πολλές λανθασμένες διαγνώσεις.

5. Ο γιατρός πρέπει να διασφαλίσει ότι δεν αγνοεί το Βασικό Ποσοστό (βλέπε παραπάνω Τμήμα 5 του Α. Ορισμός του προβλήματος, στο παρόν κεφάλαιο). Για παράδειγμα, το Βασικό Ποσοστό υποδεικνύει ότι το 80% των ατόμων ηλικίας 20 έως 50 ετών, όταν εμβολιάζονται, έχουν ανοσία στη γρίπη. Χθες συνάντησα μια φίλη αυτής της ηλικιακής ομάδας που κόλλησε τη νόσο παρά τον εμβολιασμό της. Όταν της μίλησα είπε: “Κανένας εμβολιασμός κατά της γρίπης δεν είναι αποτελεσματικός”. Μετά τη συνομιλία μου μαζί της θα ακυρώσω τον εμβολιασμό μου. Κατά συνέπεια, έχω αναιρέσει το Βασικό Ποσοστό και γυρίζω την πλάτη μου στα στατιστικά ευρήματα που δείχνουν ότι η συντριπτική πλειοψηφία όσων εμβολιάζονται δεν κολλάει γρίπη. Η άρνησή μου να επηρεαστώ από τις στατιστικές προκύπτει από την επικέντρωσή μου σε αυτό που είναι κοντά μου και επομένως πιο εντυπωσιακό. Δεν πρέπει να αποστασιοποιούμαστε από τη Βάση Δεδομένων ακόμη και αν πιστεύουμε ότι αυτό που είναι πιο κοντά μας είναι και πιο αγαπητό σε εμάς.

**Β. Λήψη δεδομένων** - Όταν ο γιατρός πρέπει να αποκτήσει πληροφορίες λεπτομερείς, ενημερωμένες, πλήρεις και ανόθευτες από την ανησυχία ή τους ενδοιασμούς του πληροφοριοδότη, πρέπει να δημιουργήσει συνθήκες που να εμπνέουν εμπιστοσύνη, να επιδεικνύουν καλή θέληση και να ενθαρρύνουν την επικοινωνία. Θα αποσπάσει τις πληροφορίες που χρειάζεται αν η στάση του είναι ενσυναίσθητη, συνεργάσιμη και διαλύει την αμηχανία. Είναι η γνώση που θα εξυπηρετεί τον σκοπό της στη διαδικασία λήψης των αποφάσεών του ανά πάσα στιγμή. Είναι σημαντική ακόμη και όταν πρόκειται για πληροφορίες που προέρχονται από τους συναδέλφους του.

**Γ. Ανεξάρτητη ή συλλογική λήψη αποφάσεων** - Πρέπει να γίνει μεγάλη συζήτηση για τον τρόπο λήψης αποφάσεων. Με άλλα λόγια, ο λήπτης των αποφάσεων πρέπει να καθορίσει αν θα το κάνει μόνος του ή αν θα πρέπει να συμβουλευτεί άλλους για τη λήψη αποφάσεων και αν ναι, ποιους και σε ποιο βαθμό. Για κάθε ένα από αυτά τα ενδεχόμενα μπορούν να ειπωθούν πολλά και από τις δύο πλευρές, και ιδίως σε σχέση με τον χρόνο που έχει στη διάθεσή του ο γιατρός. Μια ανεξάρτητη απόφαση που λαμβάνεται χωρίς διάφορες μορφές βοήθειας από άλλους τείνει να είναι γρήγορη και ενδεχομένως απαλλαγμένη από επιπλοκές, αν και μπορεί να πάσχει από μια περιορισμένη και ελλιπή επισκόπηση της κατάστασης. Μια κοινή απόφαση μπορεί να προκύψει από τη μεγαλύτερη εστίαση στο πρόβλημα και την ανάδειξη περισσότερων σημείων, αλλά μπορεί να είναι πολύ πιο περίπλοκη και να διαρκέσει πολύ περισσότερο λόγω σύγκρουσης συμφερόντων. Μια τέτοια σύγκρουση μπορεί να σαμποτάρει ολόκληρη την επιχείρηση λήψης αποφάσεων.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα πρέπει να απαντηθούν πριν αποφασιστεί αν ο γιατρός πρέπει να εμπλέξει και άλλους στην απόφασή του:

1. Υπάρχει αρκετός χρόνος στη διάθεση του γιατρού για να μπορέσει να συμβουλευτεί τους άλλους και να μετατρέψει τη δική του απόφαση σε κοινή απόφαση;
2. Όσον αφορά στο εκτιμώμενο κόστος της συζήτησης με άλλους σε σύγκριση με το εκτιμώμενο αποτέλεσμα, η συνεργασία μαζί τους θα οδηγήσει σε εμπόδια και στην παραγωγή συγκρούσεων, το κόστος των οποίων θα υπερέχει του όφελους από κάθε πιθανή απόφαση;

**Δ. Καθορισμός των στόχων** - Η διαδικασία λήψης αποφάσεων πρέπει να διενεργείται με την κατανόηση του γιατρού ως προς τον στόχο και των οφελών που προκύπτουν την λήψη αποφάσεων. Ο γενικός στόχος πρέπει να προσδιορίζεται καθώς και κάθε ένα από τα λειτουργικά βήματα που πρέπει να ληφθούν κατά την υλο-

ποίησή του. Για παράδειγμα, ένα άτομο θέλει να μάθει βιολογία· ο γενικός του στόχος είναι να σπουδάσει βιολογία. Οι ενδιάμεσοι στόχοι του θα είναι: 1. μια επιθεώρηση των επιλογών στα ιδρύματα ανώτερων σπουδών, 2. οι προϋποθέσεις εισόδου σε κάθε ίδρυμα, 3. οι πιθανότητες να γίνει δεκτό ένα άτομο με τα προσόντα του, 4. η φήμη του ιδρύματος, 5. οι δικές του οικονομικές δυνατότητες, 6. η γεωγραφική απόσταση του ιδρύματος από την κατοικία του. Συνιστάται έντονα να καταρτίσει ένα λεπτομερές χρονοδιάγραμμα στο οποίο θα καταγράφονται οι δραστηριότητες που αναλαμβάνει προκειμένου να επιτύχει όλους τους στόχους του. Διαφορετικά, υπάρχει σαφής κίνδυνος το σχέδιό του να μην είναι παρά ένα όνειρο απατηλό, όταν η πολυπλόκτη εμπειρία του στη βιολογία καταστεί ανέφικτη. Για κάποιον άλλον, ο γενικός στόχος μπορεί να είναι η μείωση του βάρους του με την αφαίρεση δέκα κιλών. Οι ενδιάμεσοι στόχοι του μπορεί να είναι 1. η επιλογή των κατάλληλων τροφίμων, 2. τα μαθήματα σωματικής άσκησης, 3. η μείωση μισού κιλού εβδομαδιαίως, 4. η ένταξη σε ομάδα υποστηρικτών, 5. η προετοιμασία του για τη διατήρηση του βάρους του σε μεταγενέστερο χρόνο, 6. οι συμβουλές από επαγγελματία. Μια τυχαία δήλωση της επιθυμίας ενός ατόμου να γίνει πιο αδύνατο χωρίς την οργάνωση με σκοπό την επίτευξη των ενδιάμεσων στόχων συνήθως δεν θα οδηγήσει πουθενά!

**Ε. Προετοιμασία εναλλακτικών λύσεων μετά τη λήψη απόφασης** - Αφού ληφθεί μια απόφαση, ο υπεύθυνος για τη λήψη της θα πρέπει να ετοιμάσει εναλλακτικά σχέδια θεραπείας που θα αντικαταστήσουν την αρχική επιλογή σε περίπτωση που αυτή δεν μπορεί να εφαρμοστεί.

Κατά τη λήψη της επιλογής του θα πρέπει να ασκεί απεριόριστη, κριτική σκέψη και να ακυρώνει τα καθιερωμένα πρότυπα, τις παγιωμένες ιδέες και τα παραδοσιακά συναισθήματα που είναι δημοφιλή επειδή είναι εύκολα διαθέσιμα και οι άνθρωποι διστάζουν να αλλάξουν κατεύθυνση. Στις τεχνικές εναλλακτικές λύσεις είναι επιθυμητό μερικές φορές ο γιατρός να ξεκινήσει με έναν καταγιγισμό ιδεών. Αυτό μπορεί να γίνει με τη βοήθεια άλλων ανθρώπων

ή του ίδιου του εαυτού του. Ένα άτομο μπορεί να αποσυρθεί στο δικό του, ιδιωτικό έρημο νησί και να σπάσει το κεφάλι του προκειμένου να βρει νέους και αντισυμβατικούς τρόπους για να επιτύχει τον στόχο του. Ακόμα και όταν μια ιδέα φαίνεται μη πρακτική, αντί να απορρίπτεται με συνοπτικές διαδικασίες, θα πρέπει να επανεξετάζεται από διάφορες πλευρές.

## **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΓΝΩΣΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ**

Γνωστικές και συναισθηματικές δυνάμεις υπεισέρχονται κατά τη διάρκεια ολόκληρης της διαδικασίας λήψης αποφάσεων. Πολύ συχνά οι δραστηριότητές τους είναι υποσυνείδητες. Ενίοτε τα δύο στοιχεία είναι τόσο άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους που δεν είναι πάντα εύκολο να τα ξεχωρίσουμε, αν και η ξεχωριστή τους επιρροή πρέπει να προσδιορίζεται, καθώς κατά τη λήψη αποφάσεων είναι σημαντικό να επιστρατεύονται οι υπηρεσίες του ενός εις βάρος του άλλου ή να είναι εξίσου πολύτιμες. Το γνωστικό στοιχείο εξοπλίζει το άτομο με γεγονότα και λογικούς συλλογισμούς στους οποίους πρέπει να στηρίζεται όταν αποφασίζει. Το συναισθηματικό στοιχείο, συχνά κρυμμένο και ανεπαίσθητο, αποτελείται από συναισθηματικές προοπτικές που προέρχονται από προσωπικές εμπειρίες, κοσμοθεωρία, μόρφωση και συμπεριφορές. Η υποσυνείδητη εξάρτηση από το συναισθηματικό στοιχείο είναι ικανή να διαστρεβλώσει τη λογική κρίση του ατόμου και τη συνολική εικόνα. Από την άλλη πλευρά, περιστασιακά προκύπτουν καταστάσεις κατά τις οποίες οι ελεγχόμενες, συναισθηματικές εκτιμήσεις μπορούν να συμβάλουν ευνοϊκά όταν πρέπει να ληφθούν αποφάσεις.

Ακολουθεί ένας κατάλογος συναισθηματικών και γνωστικών παραγόντων στη λήψη αποφάσεων:

1. Αισιοδοξία και άρνηση να δουν τον κίνδυνο - Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες οι άνθρωποι κλείνουν τα μάτια τους στα



σήματα κινδύνου και στοχεύουν στα πιθανά ευνοϊκά αποτελέσματα, ως αποτέλεσμα της έμφυτης αισιοδοξίας τους και του συνδρόμου “δεν μπορεί να συμβεί σε μένα”. Για παράδειγμα, ένας πεννητάρης άνδρας, που αντιμετωπίζει οξύ πόνο στο αριστερό του χέρι, δεν μπορεί αρχικά να αποφασίσει αν πρέπει να απευθυνθεί σε γιατρό. Η απόφασή του να μην το κάνει βασίζεται στην πεποίθησή του ότι ο πόνος του είναι απλώς ένα ρευματικό τσίμπημα και εντελώς αθώος. Σε μια κατάσταση αυτού του είδους ένα άτομο μπορεί να δει τη θετική πλευρά, αρνούμενο να διανοηθεί την πιθανότητα κινδύνου. Η απόφασή του να μην υποβληθεί σε ιατρικές εξετάσεις προέρχεται από τα συναισθήματά του και κινείται προς μια αφελή αισιοδοξία. Στη θέση του θα ήταν προτιμότερο να επιστρατεύσει τη λογική του ικανότητα, η οποία θα πρέπει να αποφύγει να χαλάσει την αισιοδοξία του, αλλά να τον εμπνεύσει να ενεργήσει λογικά και να αποφασίσει να υποβληθεί σε ιατρικές εξετάσεις. Η συνειδητή απόφασή του να το πράξει μπορεί να εξουδετερώσει τον κίνδυνο.

2. Η στρατηγική λήψης αποφάσεων - Πρέπει να επινοηθεί ένα σχέδιο εκστρατείας που να διευκολύνει το έργο του λήπτη αποφάσεων στην ανάλυση των διαφόρων εναλλακτικών λύσεων πριν από την επιλογή της πιο ελκυστικής. Για τη διαδικασία αυτή θα πρέπει να δοθεί η δέουσα σημασία στη διαίσθηση, στις καθαρές αναλυτικές μεθόδους και στον συνδυασμό και των δύο. Η προσαρμογή ενός συγκεκριμένου στρατηγικού σχεδίου στην επιχείρηση λήψης αποφάσεων εξαρτάται από το επίπεδο κινδύνου που συνδέεται με την απόφαση, από το χρόνο που έχει στη διάθεσή του ο γιατρός και από την ποιότητα των δεδομένων που είναι σε θέση να συλλέξει. Ενίοτε οι διαισθητικές αποφάσεις μπορεί να είναι οι καλύτερες, αλλά όπως πάντα στο τέλος η αξιολόγηση της μιας ή της άλλης απόφασης καθορίζεται από τα αποτελέσματα. Είναι ζωτικής σημασίας ο γιατρός να εξοικειωθεί εκ των προτέρων με τα διάφορα πιθανά επακόλουθα, και πριν λάβει την απόφαση, βελτιώνοντας έτσι τις προοπτικές του να λάβει την πιο αξιόπιστη από όλες τις πιθανές αποφάσεις.

3. Αποφάσεις σε αμφίβολες περιστάσεις – Είναι πιθανό ο υπεύθυνος λήψης αποφάσεων να μην μπορεί να λάβει πλήρη στοιχεία για τον ασθενή του και το παράπονό του, καταλήγοντας σε μια αναξιόπιστη και αμφίβολη απόφαση. Ένας γιατρός, για παράδειγμα, ο οποίος καλείται να πραγματοποιήσει μια επείγουσα επέμβαση, ζητά το ιατρικό ιστορικό του ασθενούς του, το οποίο θα του επιτρέψει να αποφασίσει για το είδος της επέμβασης μετά από αξιολόγηση των συγκεκριμένων κινδύνων για τον ασθενή του. Ο γιατρός καταφέρνει να αποσπάσει μόνο ένα μέρος του ιατρικού ιστορικού του ασθενούς, αν και οποιαδήποτε καθυστέρηση της επέμβασης θα θέσει σε κίνδυνο την ζωή του ασθενούς. Σε μια τέτοια κατάσταση έκτακτης ανάγκης ο γιατρός είναι αναγκασμένος να λάβει μια διαισθητική απόφαση που βασίζεται στην προσωπική του εμπειρία και στο επαγγελματικό του ένστικτο. Ακόμα και όταν ο γιατρός βρίσκεται αντιμέτωπος με πλήρη στοιχεία που θα έπρεπε να του επιτρέπουν να επιλέξει ανάμεσα σε μια σειρά από απόλυτα καλές εναλλακτικές λύσεις, από τις οποίες καμία δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως ο ένας και μοναδικός τρόπος, δεν μπορεί να απορρίψει τις υπαγορεύσεις των ενστίκτων του, οι οποίες ενισχύονται από την επαγγελματική του εμπειρία και τεχνογνωσία.
4. Επιλογή μέσω αποκλεισμού - Η στρατηγική αυτή απαιτεί έναν προκαταρκτικό προσδιορισμό των ιδανικών δεδομένων, καταστάσεων ή δράσεων ενώ απορρίπτονται όλες οι εναλλακτικές λύσεις που δεν διαθέτουν τα χαρακτηριστικά ή υπολείπονται του ιδανικού μοντέλου. Στη συνέχεια, επιλέγεται ένα δεύτερο καλύτερο σχέδιο και απορρίπτονται και πάλι όλες οι εναλλακτικές λύσεις, οι οποίες δεν ικανοποιούν τις απαιτήσεις του, και έτσι συνεχίζεται μέχρι να προκύψει ένα σχέδιο που χαρακτηρίζει το μοντέλο. Για παράδειγμα, μπορεί να υπάρχει μια κατάσταση κατά την οποία κάποιοι ασθενείς πρέπει να νοσηλευτούν ή να ιδρυματοποιηθούν, παρόλο που δεν υπάρχουν ελεύθερα κρεβάτια στα νοσοκομεία και δεν υπάρχουν κενές θέσεις στα άλλα ιδρύματα. Οι υπεύθυνοι για τη λήψη αποφάσεων θα πρέ-

πει να καθορίσουν κριτήρια και ένα σύστημα προτεραιοτήτων και να επιλέξουν να νοσηλευτούν οι ασθενείς με μια διαδικασία εξάλειψης εκείνων των οποίων η ανάγκη θεραπείας δεν είναι επείγουσα. Το πρώτο κριτήριο υπέρ της νοσηλείας είναι η οξεία κατάσταση της υγείας του ασθενούς. Το δεύτερο κριτήριο είναι η φύση της ασθένειας του ασθενούς. Εάν έχει ανάγκη από παρακολούθηση όλο το εικοσιτετράωρο και αδιάκοπη και πολύπλοκη θεραπεία, τότε δεν μπορεί να υπάρξει άλλη εναλλακτική λύση από την άμεση νοσηλεία του. Ένα άλλο κριτήριο μπορεί κάλλιστα να εξαρτάται από την κατάσταση της υγείας των συγγενών του ασθενούς, οι οποίοι μπορεί να είναι ή να μην είναι διανοητικά ή σωματικά ικανοί να τον φροντίσουν, ακόμη και όταν αυτός ή αυτοί είναι εξοπλισμένοι με τεχνικές ανέσεις. Ο υπεύθυνος της λήψης αποφάσεων πρέπει να συνεχίσει τη διαδικασία μέχρι να καταλήξει στην καταλληλότερη εναλλακτική λύση. Εύκολα μπορεί να συμβεί, ακόμη και μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας αποκλεισμού, ο γιατρός να μην μπορεί να κάνει μια ποιοτική επιλογή. Σε αυτό το στάδιο θα πρέπει να αφήσει το συναίσθημα να επικρατήσει. Αυτή η προσέγγιση του προβλήματος λήψης αποφάσεων μάς παρέχει ένα ακόμη παράδειγμα του γεγονότος ότι η ανάλυση της κατάστασης μόνο με εκλογίκευση μπορεί να μην προσφέρεται για πειστικά αποτελέσματα.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η διαδικασία λήψης αποφάσεων αποτελεί ένα εγγενές, ποιοτικό και μόνιμο χαρακτηριστικό του ιατρικού επαγγέλματος. Πολλές, αν όχι όλες, οι αποφάσεις του γιατρού αφορούν στενά τη ζωή, την υγεία, την ψυχική καθώς και τη σωματική κατάσταση του ασθενούς του, ενώ παράλληλα ασκούν την επιρροή τους στην οικογένεια και το περιβάλλον του τελευταίου. Δεδομένου ότι ο γιατρός αντιμετωπίζει δυσκολίες κατά την λήψη της απόφασής του, μπορεί όχι μόνο να προκαλέσει βλάβη σε άλλους αλλά και ο ίδιος να εξα-

ντληθεί από συναισθηματική και επαγγελματική κόπωση, άγχος, ένταση.

Ο τρόπος με τον οποίο καταλήγει στην απόφασή του συνδέεται στενά, όπως έχει ήδη αναφερθεί, με την προσωπικότητα, τις αξίες, τις συνήθειες και την επαγγελματική προσέγγιση του γιατρού ως προς την εργασία του. Αρκετά συχνά όλες οι ιδιότητές του πρέπει να τροποποιηθούν από τον παράγοντα του χρόνου, ο οποίος μπορεί να είναι κυρίαρχος κατά τη διάρκεια των συλλογισμών του γιατρού στο κρεβάτι του ασθενούς. Η ανατομία της λήψης αποφάσεων και οι λεπτομέρειες των σταδίων της, όπως περιγράφηκαν παραπάνω, θα πρέπει να χρησιμεύσουν ως πρακτικός οδηγός όταν ο γιατρός έρχεται αντιμέτωπος με αναρίθμητα διλήμματα κατά τη διάρκεια των καθημερινών του επισκέψεων. Οι συστάσεις που καταγράφονται εδώ θα πρέπει να οδηγήσουν σε βελτιωμένες αποφάσεις προς όφελος του ασθενούς, του γιατρού και των υπηρεσιών υγείας.



## Κεφάλαιο 7

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η εκπαίδευση της ιατρικής δεοντολογίας στις ιατρικές σχολές ενώνει την ανθρωπιά με την επιστήμη και ασκεί τεράστια επίδραση στη διαμόρφωση της προσέγγισης του μελλοντικού γιατρού προς τον ασθενή του τόσο ως προσωπικότητα όσο και ως κατόχου σώματος και ψυχής. Η ηθική πρέπει να αποτελεί κυρίαρχο παράγοντα σε κάθε είδους ανθρώπινη δραστηριότητα. Η κόσμια συμπεριφορά του οποιουδήποτε και ιδιαίτερα του γιατρού, συνοδεύοντας τον επαγγελματισμό του, θα τον αναγάγει στην τελειότητα.

Η ιατρικής δεοντολογία βρίσκεται στη βάση της σωματικής, νοητικής και συναισθηματικής υπόστασης ενός ατόμου και η διδασκαλία της δεοντολογίας μέσω της αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ διδάσκοντος και φοιτητή συνδέει την τελευταία με τις συναισθηματικές, νοητικές και συμπεριφορικές δραστηριότητες. Αυτός ο συνδυασμός, μέσω της μη λεκτικής επικοινωνίας, της συναισθηματικής νοημοσύνης, της λήψης αποφάσεων, της πειθούς και της αλλαγής άποψης, όπως περιγράφηκε στις προηγούμενες σελίδες, μετατρέπει τη μελέτη της διδακτικής ύλης σε μια τόσο αξιόλογη εμπειρία, ώστε ο μελλοντικός γιατρός να είναι ικανός να εφαρμόσει όσα έμαθε ως φοιτητής στις καθημερινές, επαγγελματικές του δραστηριότητες.

Το βιβλίο αυτό προορίζεται για τους καθηγητές δεοντολογίας στις ιατρικές σχολές. Τα μαθήματα που περιέχονται σε κάθε κεφάλαιο εφοδιάζουν τον διδάσκοντα με υλικό με το οποίο μπορεί να μετατρέψει την ηθική συμπεριφορά σε δεύτερη φύση του φοιτητή κατά την άσκηση της ιατρικής. Το βιβλίο επικεντρώνεται στη μέθοδο του “πώς”. Παρουσιάζει τον τρόπο με τον οποίο τα διάφορα θέματα μελέτης της ηθικής θα εισαχθούν από τον διδάσκοντα στους φοιτητές του, θα επηρεάσουν και θα αναμορφώσουν τη συμπεριφορά τους καθώς θα βρίσκονται στο κατώφλι της ιατρικής τους σταδιοδρομίας. Το βιβλίο διαμορφώνει πρότυπα συμπεριφοράς και δείχνει τον δρόμο του διδάσκοντα για τη

μεγαλύτερη δυνατή συμμετοχή των φοιτητών του, σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Η συνειδητή χρήση της μη λεκτικής γλώσσας δημιουργεί έναν αποτελεσματικό επικοινωνιακό δίαυλο που επιτρέπει στον διδάσκοντα να συνδέσει την πληροφοριακή με τη συναισθηματική επικοινωνία και να διευκολύνει τη μεταφορά της γνώσης, η οποία απορροφάται και αφομοιώνεται σε βάθος ως αποτέλεσμα του συνδυασμού της συναισθηματικής και νοητικής συμπεριφοράς των φοιτητών. Η έξυπνη χρήση και η σωστή συνεργασία μεταξύ της στάσης του σώματος, των εκφράσεων του προσώπου, της κινησιολογίας, της προξημικής, της αφής, της παραγλωσσολογίας, της περιβαλλοντικής επικοινωνίας και της ενδυματολογικής και εξωτερικής εμφάνισης με το λεκτικό περιεχόμενο ενισχύουν και αυξάνουν την αξία του διδακτικού υλικού, εξασφαλίζοντας την επιτυχία μιας συνδυασμένης διαδικασίας.

Η μετατροπή της συναισθηματικής νοημοσύνης σε διδακτικό βοήθημα εξοπλίζει τον φοιτητή με την κατανόηση της σχέσης μεταξύ του και συναισθήματος και της συνδυασμένης δραστηριότητάς τους. Αυτή η σύνδεση καθοδηγεί τον φοιτητή, τον δρόμο του μελλοντικού γιατρού, προς μια συνειδητή, ευφυή συμπεριφορά τόσο όσον αφορά στην προσωπική του συμπεριφορά όσο και τη θεραπεία των ασθενών του. Η αυτογνωσία, η ικανότητα να ελέγχει τα συναισθήματά του και η ετοιμότητα να ακούει και να κατανοεί τους άλλους ανοίγουν τις πόρτες για την εγκαθίδρυση ισχυρών διαπροσωπικών σχέσεων στα υψηλότερα επίπεδα. Έχοντας την ικανότητα να δημιουργεί, να επιλέγει και να ελέγχει τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του, αναλαμβάνει το ρόλο ενός γνήσιου ανθρώπου και ενός ιατρού προικισμένου με υψηλό επίπεδο προσωπικών και επαγγελματικών ιδιοτήτων και ταλέντων.

Αναπόσπαστο μέρος της ιατρικής και του κώδικα της ιατρικής δεοντολογίας είναι η διαδικασία της πειθούς και της αλλαγής γνώμης. Μέρα με τη μέρα ο διδάσκων έρχεται αντιμέτωπος με τις απόψεις και τις γνώμες των άλλων και η δουλειά του είναι να εισάγει τις δικές του απόψεις και πεποιθήσεις σε αυτές ως ο γλύπτης των αξιών τους. Η ικανότητα του διδάσκοντος να διακρίνει μεταξύ της

οπτικής γωνίας και της γνώμης, η συνείδηση και η επίγνωσή των τρόπων και των μέσων που θα ωθήσουν τους μαθητές να δουν το φως και να αλλάξουν τις απόψεις και τις γνώμες τους, θα πρέπει να μετατρέψουν τη μάθηση των φοιτητών σε μια αξέχαστη εμπειρία, θα πρέπει να τους εμπνεύσουν παροτρύνσεις και κίνητρα και να διαμορφώσουν τη στάση τους απέναντι στο μελλοντικό τους επάγγελμα. Γι' αυτούς θα ειπωθεί ότι τόσο το πνεύμα όσο και το σώμα είναι πρόθυμα.<sup>6</sup>

Οι σελίδες που ασχολούνται με τη λήψη αποφάσεων παρουσιάζουν όλους τους παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη από την αρχή έως το τέλος. Η διεξοδική αναγνώριση όλων αυτών και η ικανότητα λήψης αποφάσεων μετά από ανάλυση των δεδομένων είναι ζωτικής σημασίας στην ιατρική. Η απόφαση του γιατρού για τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να αντιμετωπίζονται οι ασθενείς του, η προσέγγισή του προς τις οικογένειες των ασθενών, ο σεβασμός του προς το ίδρυμα όπου εργάζεται, η εκτίμησή του για τις υπηρεσίες υγείας εν γένει, όλα υφαίνουν ένα περίπλοκο μωσαϊκό σχέσεων, όπου ζητήματα μοιραίων επακόλουθων βρίσκονται στη βάση. Παρά το γεγονός ότι η επαγγελματική βιβλιογραφία προτείνει μια σειρά από προσεγγίσεις και τεχνικές για τη λήψη αποφάσεων, κάθε μία από αυτές λαμβάνει υπόψη της ως βασική την προσωπικότητα και τη στάση ζωής του αποφασίζοντος, τον χρόνο που έχει στη διάθεσή του και την ποιότητα των σχετικών δεδομένων που αυτός μπορεί να εξετάσει. Αυτές είναι οι πραγματικές συνθήκες, σε συνδυασμό με τις υποκειμενικά συναισθηματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές ωθήσεις του, χαρακτηρίζουν τη φύση της λήψης αποφάσεων όταν επιλέγει να αναλύσει την προτιμώμενη προσέγγιση ή προσεγγίσεις, και την επιθυμητή τεχνική ή τεχνικές για τις αποφάσεις του. Ένας γιατρός βρίσκεται συχνά αντιμέτωπος με την ανάγκη να λάβει βιαστικές αποφάσεις όταν ο χρόνος αποτελεί πρόβλημα και είναι φορτωμένος με το αναπόφευκτο τέλος. Σε τέτοιες καταστάσεις η επίγνωση του γιατρού των συνιστωσών, των σταδίων, των γνωστικών και συναισθηματικών δυνάμεων που λειτουργούν και επηρεάζουν τη

<sup>6</sup> Παράφραση της βιβλικής φράσης «Το μεν πνεύμα πρόθυμον, η δε σαρξ ασθενής» (Σ.τ.Μ.).



διαδικασία λήψης των αποφάσεών του, θα πρέπει να του προσφέρει μεγάλη βοήθεια, θα πρέπει να τον βοηθήσει όταν έρχεται αντιμέτωπος με πολυάριθμα διλήμματα κατά την επαγγελματική του πρακτική και θα πρέπει να τον οδηγήσει στα αποτελέσματα που επιθυμεί.

Η άσκηση της ιατρικής επιβάλλει τεράστια ευθύνη στους γιατρούς. Τους αναθέτει τη φροντίδα της σωματικής και της συναισθηματικής υγείας της ανθρωπότητας και τους ορίζει θεματοφύλακες της ανθρώπινης ευημερίας. Σε κάθε δουλειά ή επάγγελμα και οπουδήποτε ζουν άνθρωποι, η ηθική πλάθει τον άνθρωπο και τον ανεβάζει πάνω από το επίπεδο των άλλων πλασμάτων. Στον τομέα της ιατρικής είναι η ηθική που υπογράφει και σφραγίζει την άδεια του γιατρού να είναι άνθρωπος και την άδεια του ανθρώπου να είναι γιατρός.



## Η ΣΕΙΡΑ ΒΙΟΗΘΙΚΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΔΕΚΑ ΤΟΜΟΥΣ:

**vol. 1: Αναπαραγωγική Υγεία: Ηθικός Σχολιασμός Περιπτώσιολογικών Μελετών**, Bernard M. Dickens, Rebecca J. Cook, Eszter Kismodi, μετάφραση Μαρία Χωριανοπούλου, 99 σελίδες, <https://doi.org/10.12681/aprlp.81>

**vol. 2: Βιοηθική για Νομικούς**, επιμέλεια Amnon Carmi, Barbara Pfeffer Billauer, Michael Kirby, Richard Magnus, Jose Ramon Cossio Diaz, Sperling Daniel, Verges Claude, μετάφραση Αδάμ Παναγιωτόπουλος, 198 σελίδες, <https://doi.org/10.12681/aprlp.21>

**vol. 3: Ψυχιατρική Ηθική και τα δικαιώματα των ατόμων με νοσηρή αναπηρία στα ιδρύματα και στην κοινότητα**, Michael L. Perlin, Harold J. Bursztajn, Kris Gledhill, Esq., Eva Szeli, μετάφραση Σοφία Γιαννούσιου, 192 σελίδες, <https://doi.org/10.12681/aprlp.84>

**vol. 4: Η Ηθική και η Επιρροή της Βιομηχανίας Φαρμάκων στην Ιατρική**, Omar Sultan Haque, Julian De Freitas, Harold J. Bursztajn, Lisa Cosgrove, Abilash A. Gopal, Robindra Paul, Itay Shuv-Ami, Samuel Wolfman, μετάφραση Μιχάλης Ψαρομμάτης, 126 σελίδες, <https://doi.org/10.12681/aprlp.86>

**vol. 5: Διδάσκοντας Ηθική της Μεταμόσχευσης Οργάνων και της Δωρεάς Ιστών: Μελέτες Περιπτώσεων και Ταινίες**, επιμέλεια Silke Schicktanz, Claudia Wiesemann, Sabine Wölke, μετάφραση Λυδία Τσιακίρη, 108 σελίδες, <https://doi.org/10.12681/aprlp.87>

**vol. 6: Διδάσκοντας Ηθική στην Ψυχιατρική: Μελέτες Περιπτώσεων**, επιμέλεια Amnon Carmi, Driss Moussaoui, Julio Arbodela, μετάφραση Αγγελική Μαρία Αργυράκου, 110 σελίδες, <https://doi.org/10.12681/aprlp.88>

**vol. 7: Daniella Keidar, Η Επικοινωνία στην Αίθουσα Διδασκαλίας: Χρήση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και της μη Λεκτικής Επικοινωνίας στην Διδασκαλία της Ηθικής στις Ιατρικές Σχολές**, μετάφραση Παρασκευή Ζαχαριά, 130 σελίδες, <https://doi.org/10.12681/aprlp.89>

**vol. 8: Βιοηθική και Ολοκαύτωμα**, Tessa Chelouche, Geoffrey Brahmner, Susan Benedict, μετάφραση Δέσποινα Βερτζάγια, σελίδες, <https://doi.org/10.12681/aprlp.90>

**vol. 9: Ενήμερη Συναίνεση: Μελέτες Περιπτώσεων**, επιμέλεια Amnon Carmi, μετάφραση Γεώργιος Μπίφης, 66 σελίδες, <https://doi.org/10.12681/aprlp.91>

**vol. 10: Darryl R.J. Macer, Ηθικά Παιχνίδια για την Διδασκαλία της Βιοηθικής**, μετάφραση Αχιλλέας Κλεισούρας, 152 σελίδες, <https://doi.org/10.12681/aprlp.96>







ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΕ ΕΥΠΑΘΕΙΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ



Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ  
ΑΓΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ

e-ISSN 2732-9569

e-ISBN 978-618-86248-2-5



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ  
ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ  
ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ

ΕΚΠΑ