Εξαμηνιαία Περιοδική Έκδοση της «Πρότασης Κοινωνικής Παρέμβασης»

28ος κοχλίας

«Η υπόθεση της ενσυναίσθησης»

ΙΟΥΝΙΟΣ 2026 *με την συνεργασία και υποστήριξη της Π.Ε. Καρδίτσας &*

Σε συνεργασία με τον ΕΟΠΑΕ Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης και Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων

ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΣΤΟΝ ΚΟΧΛΙΑ

Όσοι από τους επιστημονικούς φορείς , Κέντρα Πρόληψης, Σχολικές Μονάδες, επιθυμούν να παρουσιάσουν προγράμματά τους, καλές πρακτικές, δραστηριότητές τους ή αρθρογραφία σχετική με την πρόληψη, προαγωγή υγείας, θεραπεία, επανένταξη, έρευνα, αξιολόγηση, καινοτόμες, εναλλακτικές δραστηριότητες, περιβάλλον – ποιότητα ζωής, κ.α.

θα πρέπει:

Για το τεύχος 1ου εξαμήνου (Ιούνιος) τα κείμενα να αποστέλλονται έως 30 Απριλίου.

Για το για το τεύχος 2ου εξαμήνου (Ιανουάριος) τα κείμενα να αποστέλλονται έως 30 Νοεμβρίου.

Τα κείμενα να έχουν πάντα τίτλο, στην επόμενη γραμμή το όνομα ή τα ονόματα των συγγραφέων καθώς και τον φορέα που ανήκουν.

Τα άρθρα που στηρίζονται σε βιβλιογραφικές αναφορές, να παρουσιάζουν τις πηγές τους στο τέλος τους.

Να μην υπερβαίνουν τις τρεις (3) εκτυπωμένες σελίδες Α4, με χρησιμοποιούμενη γραμματοσειρά Verdana 10 σε διάστιχο 1 1/2 γραμμής

Τα κείμενα να στέλνονται ηλεκτρονικά στο ηλεκτρονικό μας ταχυδρομείο:

kentroparemvasikar@gmail.com

ΠΡΟΣ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ

ΚΟΧΛΙΑΣ
Εξαμηνιαία ηλεκτρονική έκδοση της
«Πρότασης Κοινωνικής Παρέμβασης»
Κέντρο Πρόληψης των εξαρτήσεων
και προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας Ν. Καρδίτσας.
Π.Ε. Καρδίτσας &

ΕΚΔΟΤΗΣ/ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
(σύμφωνα με το νόμο)
ΜΠΑΡΜΠΟΥΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Πρόεδρος Δ.Σ.
Εκπρόσωπος Περιφερειακής Ενότητας Καρδίτσας-Αναπληρωτής Περιφερειάρχης Θεσσαλίας.
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ-LAYOUT
Αποστολόπουλος Κώστας
ΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ
Κόκκαλη Ευαγγελία
Τεύχος 28
ΙΟΥΝΙΟΣ 2026
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
Ν. Πλαστήρα 12
Καρδίτσα 43100
Τηλ: 24410 74477,
Τηλ/Φαξ: 24410 76304
e-mail: **kentroparemvasikar@gmail.**
ΜΕΛΗ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ
ΜΠΑΡΜΠΟΥΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Πρόεδρος Δ.Σ.
Εκπρόσωπος Περιφερειακής Ενότητας Καρδίτσας
ΤΕΛΙΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Αντιπρόεδρος Δ.Σ.
Περιφερειάρχης Π.Ε. Καρδίτσας
ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
Γραμματέας Δ.Σ
Εκπρόσωπος Δήμου Καρδίτσας
ΜΑΤΙΑΤΟΥ ΔΙΟΝΥΣΙΑ
Ταμίας Δ.Σ.
Εκπρόσωπος ΕΛΜΕ Καρδίτσας
Π. ΒΑΚΟΥΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Μέλος Δ.Σ.
Εκπρόσωπος Ιεράς Μητρόπολης Καρδίτσας
ΜΠΟΥΤΑ ΠΗΝΕΛΟΠΗ
Μέλος Δ.Σ.
Εκπρόσωπος Δήμου Καρδίτσας
ΑΛΟΓΑΡΙΑΣΤΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ
Επιστημονικά Υπεύθυνη, Εκπρόσωπος Εργαζομένων του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας ν. Καρδίτσας Ε.Ο.Π.Α.Ε-Π.Ε. Καρδίτσας

***ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ, ΓΝΩΜΕΣ (τα άρθρα και οι γνώμες εκφράζουν αποκλειστικά και μόνο τους συντάκτες τους).**

ΒΙΒΛΙΟ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Σε συνεργασία με τον ΕΟΠΑΕ
Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης και Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων

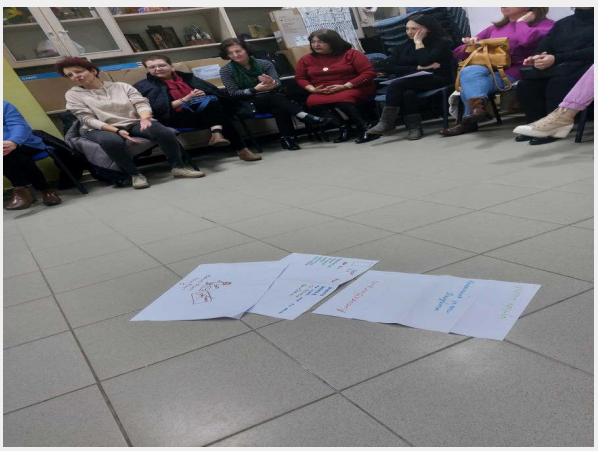
ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

<u>«Οι εξαρτήσεις στη ζωή μας» ΣΔΕ Καρδίτσας</u>

Το Κέντρο Πρόληψης των εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας με την συνεργασία του Ε.Ο.Π.Α.Ε και με την στήριξη της Διεύθυνσης ΣΔΕ Καρδίτσας κος Σουφλάκος Βασίλειος και της ψυχολόγου κας Βούρλα Ιωάννας, υλοποιεί βιωματικά εργαστήρια με θέμα: «Οι Εξαρτήσεις την ζωή μας». (Φεβρουάριος 2026). Οι τριάντα ωφελούμενοι μαθητές μπήκαν σε βιωματικές διαδικασίες αφού αφηγήθηκαν την ιστορία του ονόματός τους και έδωσαν μια ρεαλιστική διάσταση της έννοιας «Δεύτερη Ευκαιρία στη ζωή». Από το άτομο στη δυάδα, στις υποομάδες και στην ολομέλεια οι συμμετέχοντες νοηματοδότησαν την έννοια της εξάρτησης, αναγνώρισαν τις εξαρτήσεις από νόμιμες & παράνομες ουσίες καθώς και τις συμπεριφορικές εξαρτήσεις, κατανόησαν κάτω από ποιες προϋποθέσεις οι εξαρτήσεις δημιουργούν πρόβλημα και πρότειναν λειτουργικούς προστατευτικούς παράγοντες απέναντι σε κάθε μορφή εξάρτησης.

Η αλληλεπίδραση των μελών και η ανατροφοδότηση στο τέλος μας δέσμευσε με μεγάλη μας χαρά για την συνέχεια των βιωματικών εργαστηρίων.

Τον συντονισμό των εργαστηρίων έχουν οι: Αλογάριαστου Σταυρούλα, Ψυχοθεραπεύτρια, επιστημονική Υπεύθυνη Κέντρο Πρόληψης των εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας με την συνεργασία του Ε.Ο.Π.Α.Ε & Αποστολόπουλος Κώστας, Πολιτικές Επιστήμες, Επιστημονικό Στέλεχος Κέντρο Πρόληψης των εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας με την συνεργασία του Ε.Ο.Π.Α.Ε.



ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

«ΤΟ ΚΑΤΑΞΙΩΤΙΚΟ ΔΕΝΤΡΟ» ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΣΤΟ Σ.Δ.Ε. ΣΟΦΑΔΩΝ

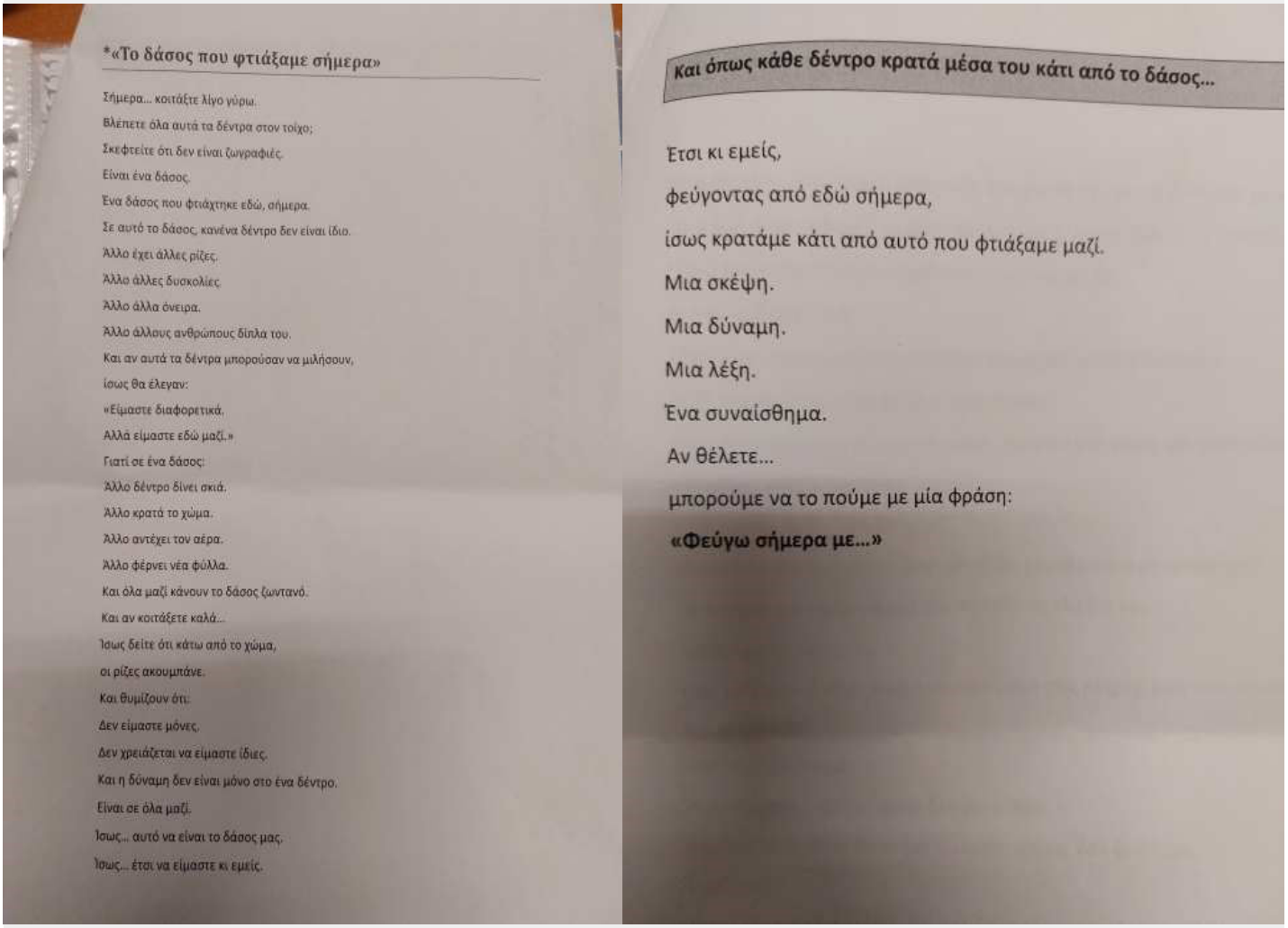
Με την εξαιρετική συνεργασία της Διεύθυνσης των ΣΔ.Ε. (Καρδίτσας-Σοφάδων) και των υπεύθυνων εκπαιδευτικών των σχολείων πραγματοποιήθηκε η έναρξη των παρεμβάσεων/ βιωματικών εργαστηρίων και στο ΣΔΕ ΣΟΦΑΔΩΝ (Περιοχή με σταθερή κοινότητα και πληθυσμό ΡΟΜΑ). Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε επέλεξε να εργαστεί με τις ομάδες βιωματικά με εργαλείο το «ΚΑΤΑΞΙΩΤΙΚΟ ΔΕΝΤΡΟ». Ένα πολύ ζωντανό και προσαρμόσιμο εργαλείο δουλειάς σε ομάδες, ειδικά για θέματα αυτό-εικόνας, ταυτότητα και ενδυνάμωσης. Για τη συγκεκριμένη ομάδα (μαθητές/τριες ΣΔΕ με διαφορετικές πολιτισμικές αφετηρίες κι εμπειρίες ζωής), η συμβολική αυτή προσέγγιση διευκόλυνε την άμεση έκφραση μέσα από εικόνες και μεταφορές χωρίς να απαιτείται ακαδημαϊκός λόγος ή ψυχολογική ορολογία.

Οι συντονιστές (Αλογάριαστου Σταυρούλα Επιστημονικά Υπεύθυνη – Ψυχοθεραπεύτρια και ο Αποστολόπουλος Κώστας Πολιτικές Επιστήμες, επιστημονικό στέλεχος του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε), δίχως αξιολογικές κρίσεις και διορθώσεις, βοήθησαν την ομάδα να αποκαλύψει σημαντικές δυνάμεις και δεξιότητες. Οι δε αφηγήσεις ανέδειξαν το μοίρασμα ως μια κοινή ανάγκη, που φτιάχνει σχέσεις κατανόηση και αποδοχή

ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

«ΤΟ ΚΑΤΑΞΙΩΤΙΚΟ ΔΕΝΤΡΟ» ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΣΤΟ Σ.Δ.Ε. ΣΟΦΑΔΩΝ

Η ομάδα έδειξε σους συντονιστές τι σημαίνει στη πράξη συμπερίληψη για την ομάδα τους και το ίδιο το σχολείο ΣΔΕ. Εμείς εκτός από την δέσμευσή μας για συνέχεια, αφήνουμε εδώ μια ιστορία του Δάσους όπως βγήκε από λέξεις που είπαν τα μέλη στην ολομέλεια!



*«Το δάσος που φτιάξαμε σήμερα»

Σήμερα... κοιτάξτε λίγο γύρω.
Βλέπετε όλα αυτά τα δέντρα στον τοίχο;
Σκεφτείτε ότι δεν είναι ζωγραφιές.
Είναι ένα δάσος.
Ένα δάσος που φτιάχτηκε εδώ, σήμερα.
Σε αυτό το δάσος, κανένα δέντρο δεν είναι ίδιο.
Άλλο έχει άλλες ρίζες.
Άλλο άλλες δυσκολίες.
Άλλο άλλα όνειρα.
Άλλο άλλους ανθρώπους δίπλα του.
Και αν αυτά τα δέντρα μπορούσαν να μιλήσουν,
ίσως θα έλεγαν:
«Είμαστε διαφορετικά.
Αλλά είμαστε εδώ μαζί.»
Γιατί σε ένα δάσος:
Άλλο δέντρο δίνει σκιά.
Άλλο κρατά το χώμα.
Άλλο αντέχει τον αέρα.
Άλλο φέρνει νέα φύλλα.
Και όλα μαζί κάνουν το δάσος ζωντανό.
Και αν κοιτάξετε καλά...
Ίσως δείτε ότι κάτω από το χώμα,
οι ρίζες ακουμπάνε.
Και θυμίζουν ότι:
Δεν είμαστε μόνες.
Δεν χρειάζεται να είμαστε ίδιες.
Και η δύναμη δεν είναι μόνο στο ένα δέντρο.
Είναι σε όλα μαζί.
Ίσως... αυτό να είναι το δάσος μας.
Ίσως... έτσι να είμαστε κι εμείς.

Και όπως κάθε δέντρο κρατά μέσα του κάτι από το δάσος...

Έτσι κι εμείς,
φεύγοντας από εδώ σήμερα,
ίσως κρατάμε κάτι από αυτό που φτιάξαμε μαζί.
Μια σκέψη.
Μια δύναμη.
Μια λέξη.
Ένα συναίσθημα.
Αν θέλετε...
μπορούμε να το πούμε με μία φράση:
«Φεύγω σήμερα με...»

ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

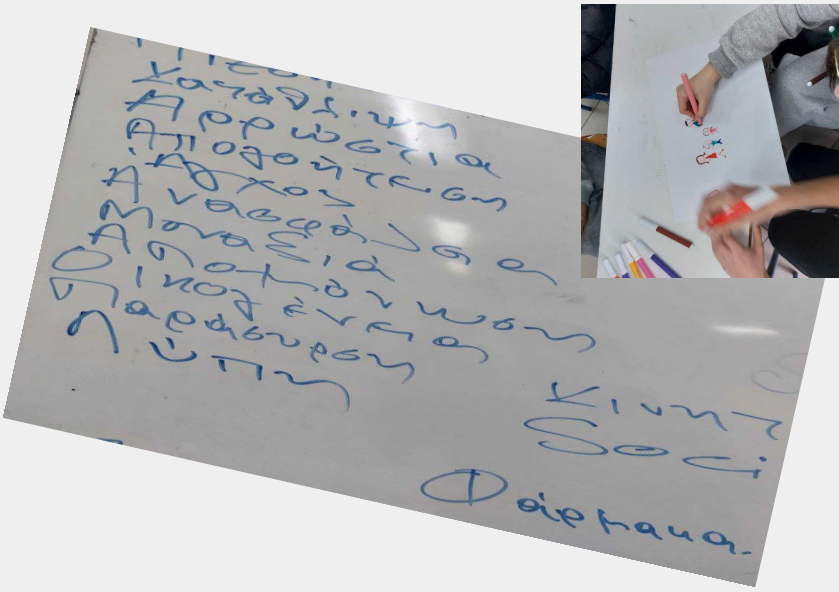
3ο ΓΕΛ Οι εξαρτήσεις στη ζωή μας

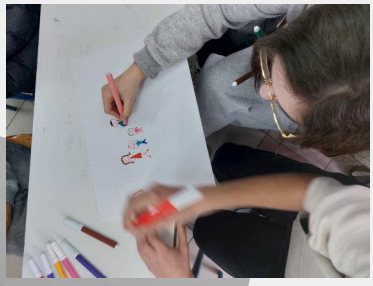
Τον Μάρτιο2026 πραγματοποιήθηκαν βιωματικά εργαστήρια στην Α΄και Β΄ Λυκείου του 3ου ΓΕΛ Καρδίτσας. Μετά από αίτημα της Δ/νσης του σχολείου(κος Χαράλαμπος Μπαρμπαρούσης) και με την συνεργασία της ψυχολόγου της σχολικής μονάδας (κας Εύης Πλατιά), οργανώσαμε τα εργαστήρια με θέμα: «Οι εξαρτήσεις στη ζωή μας». Τα εργαστήρια συντόνισαν τα μέλη της επιστημονικής ομάδας του Κέντρου Πρόληψης των εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε.: Αποστολόπουλος Κώστας Πολιτικές Επιστήμες, Κωστοπούλου Βασιλική Φ.Π. με κατεύθυνση Ψυχολογία και Παρλαμβάντζας Δημήτρης Κλιν. Ψυχολόγος.

Στόχοι που κάλυψαν τα εργαστήρια όπως δομήθηκαν:
Οι μαθητές/τριες να:

- Αναγνωρίσουν τι είναι η εξάρτηση πέρα από ουσίες (συμπεριφορικές εξαρτήσεις)
- Συνδέσουν τις εξαρτήσεις με ανάγκες και συναισθήματα
- Προβληματιστούν για τις καθημερινές εξαρτητικές συμπεριφορές
- Ενισχύσουν αυτογνωσία και προσωπική ευθύνη επιλογών και κυρίως να
- Αναγνωρίσουν τους προστατευτικούς παράγοντες απέναντι σε κάθε μορφής εξάρτηση.

Αισθανόμαστε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε για την υποστήριξη τον Δ/ντή, το σύλλογο εκπαιδευτικών που μας καλοδέχτηκε με ενδιαφέρον για μια ακόμη φορά και την ψυχολόγο της σχολικής μονάδας. Η διαχρονική συνεργασία μας με το 3ο Λύκειο και τις υπόλοιπες σχολικές μονάδες Δ.Ε. καταδεικνύουν την σημαντικότητα των τοπικών κοινοτικών δικτύων για την παροχή ποιοτικών παρεμβάσεων για την Πρόληψη της εξάρτησης και την προαγωγή της ψυχοκοινωνικής υγείας στην κοινότητα.





ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Σ.Ε.Φ.ΚΑ—Σύλλογος Επαγγελματιών Φροντιστών Καρδίτσας

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

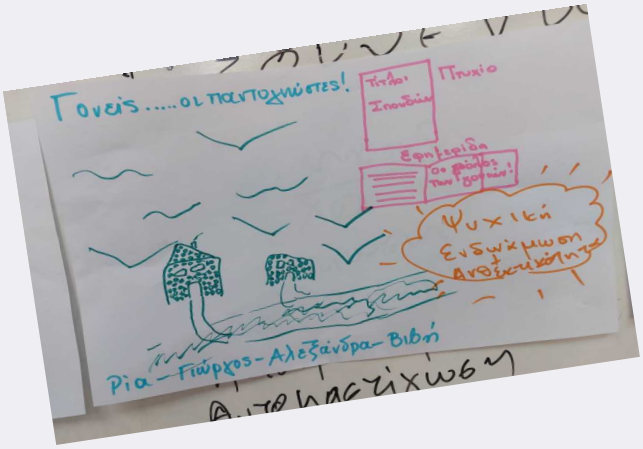
Το Κέντρο Πρόληψης των εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε. (Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Εξαρτήσεων), μετά από πρόσκληση του Προεδρείου του ΣΕΦΚΑ και ειδικότερα την συνεργασία της κας Κωστάμη Παρασκευής (Γραμματέας ΣΕΦΚΑ), τέλη Μαρτίου σχεδίασε και υλοποίησε παρέμβαση- βιωματικά εργαστήρια σε 13 Εκπαιδευτικούς Φροντιστές με θέμα: «Επαγγελματική εξουθένωση». (***Ένα θέμα που τα τελευταία χρόνια έρχεται συχνά ως αίτημα και από του Εκπαιδευτικούς του Δημόσιου Σχολείου τακτικά και συνήθως εντάσσεται στην ενδο-σχολική επιμόρφωση).***

Στόχο του εργαστηρίου αποτέλεσε η αναγνώριση, κατανόηση έκφραση και διαχείριση των συναισθημάτων και σκέψεων που η ίδια η έννοια φέρει. Μετά την γνωριμία και την κατανόηση ότι ο τρόπος που εργαζόμαστε έχει ανάγκη από συμμετοχή και διάλογο προχωρήσαμε μεθοδολογικά από το άτομο, στην δυάδα, τετράδα και ολομέλεια. Η επαγγελματική εξουθένωση των Φροντιστών Εκπαιδευτικών δεν θεωρήθηκε αδυναμία αλλά ως μια φυσική αντίδραση στο χρόνιο στρες. Τα μέλη με τη βοήθεια των συντονιστών επιχείρησαν να προσεγγίσουν αυτή την κατάσταση υπό το πρίσμα μιας δυναμικής αλληλεπίδρασης μεταξύ ατόμου και περιβάλλοντος. Αποφεύγοντας τους ακαδημαϊσμούς μέσα από την βιωματική εμπειρία, οι δυάδες κι έπειτα οι τετράδες των μελών έφεραν στην ολομέλεια τις προτάσεις τους για το πώς μπορούν να αλλάξουν οι ίδιοι τις συνθήκες ώστε να μειωθούν οι αιτιολογικοί παράγοντες, με εστίαση στους παράγοντες που προστατεύουν τον Φροντιστή Εκπαιδευτικό από το χρόνια άγχος ή στρες. Είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι, που αυτή η ομάδα εργάστηκε με κατανόηση, ισοτιμία, δημοκρατικά και αλληλεπιδραστικά κι αποκάλυψε λειτουργικούς και προστατευτικούς παράγοντες απέναντι στην συναισθηματική εξάντληση, την αποπροσωποποίηση και την μειωμένη προσωπική επίτευξη.

ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Σ.Ε.Φ.ΚΑ—Σύλλογος Επαγγελματιών Φροντιστών Καρδίτσας

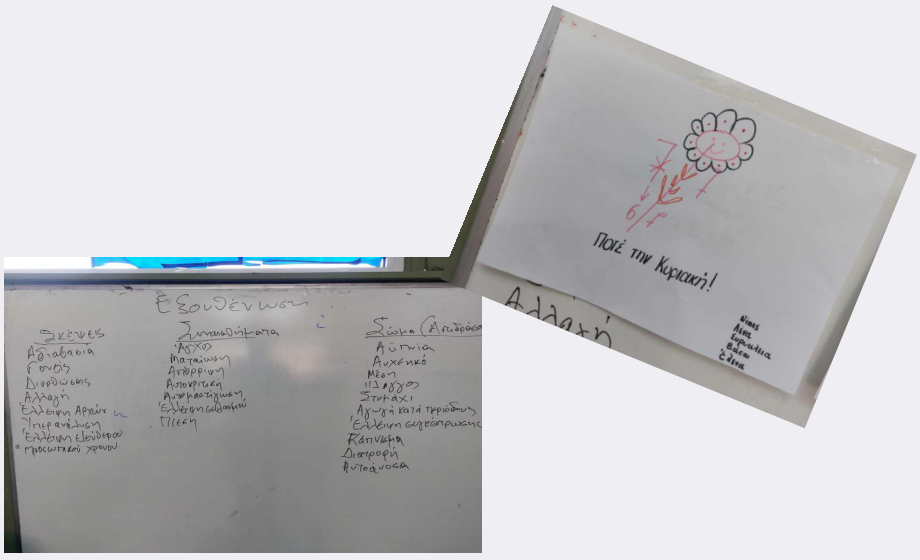
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗ

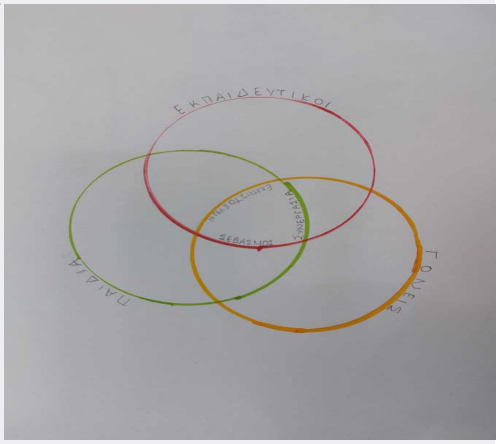


Τον συντονισμό των εργαστηρίων είχαν:

Αλογάριαστου Σταυρούλα, Ψυχοθεραπεύτρια, Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου Πρόληψης των εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε. (Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Εξαρτήσεων).

Αποστολόπουλος Κώστας, Πολιτικές Επιστήμες, Επιστημονικό Στέλεχος του Κέντρου Πρόληψης των εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε. (Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Εξαρτήσεων).





ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

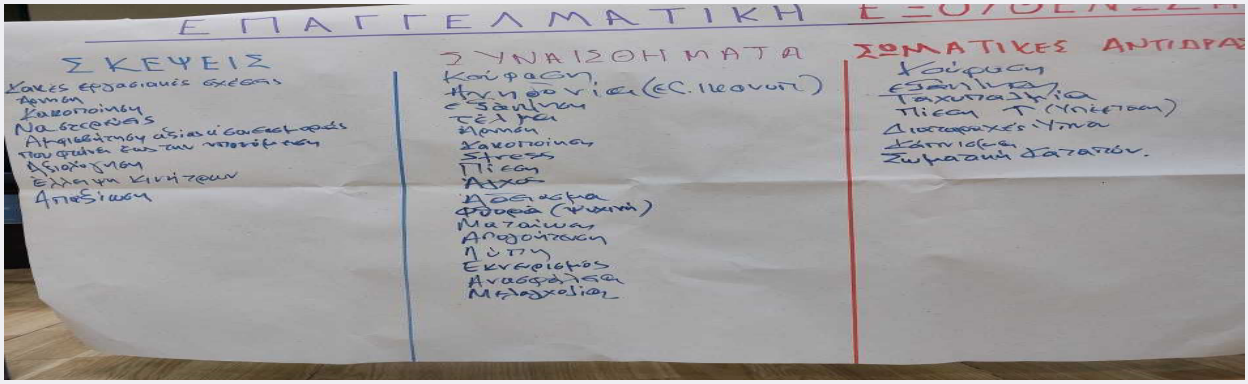
Εκπαιδευτικοί 1ου Ε.Π.Α.Λ – Επαγγελματική εξουθένωση

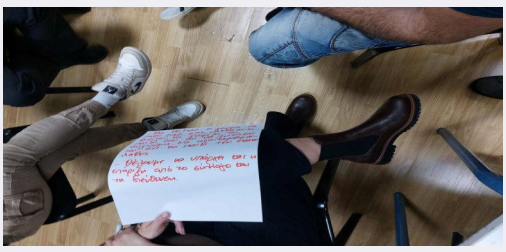
Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων κ΄ Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε. οργάνωσε και υλοποίησε, βιωματικό σεμινάριο σε εκπαιδευτικούς του 1ου ΕΠΑΛ Καρδίτσας με θέμα: «Επαγγελματική Εξουθένωση Εκπαιδευτικού. Στο σεμινάριο συμμετείχαν 32 εκπαιδευτικοί διαφόρων ειδικοτήτων και ήταν ενταγμένο στο πλαίσιο της ενδο-σχολικής επιμόρφωσης. Οι εκπαιδευτικοί προσκλήθηκαν μέσα από ελεύθερους συνειρμούς, δομημένες ασκήσεις μελέτης περίπτωσης, δουλειά σε μικρές ομάδες και στην ολομέλεια να: αναγνωρίσουν, κατανοήσουν και εργαστούν σε καταστάσεις διαχείρισης της επαγγελματικής εξουθένωσης στο πλαίσιο λειτουργίας της σχολικής τους μονάδας .

Συνολικά η παρέμβαση στηρίχθηκε στο μοντέλο burnout (συναισθηματική εξάντληση – αποπροσωποποίηση – μειωμένη προσωπική επίτευξη, χωρίς να γίνει ακαδημαϊκή μέσα από προσωπικές και ομαδικές εμπειρίες καθημερινότητας στο σχολείο. Την παρέμβαση συντόνισαν:

Αλογάριαστου Σταυρούλα, Ψυχοθεραπεύτρια, Επιστημονικά Υπεύθυνη στο Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων κ΄ Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε.

Αποστολόπουλος Κώστας, Πολιτικές Επιστήμες, Επιστημονικό Στέλεχος στο Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων κ΄ Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε.





ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

4ο ΓΕΛ – Αλκοόλ και Έφηβοι

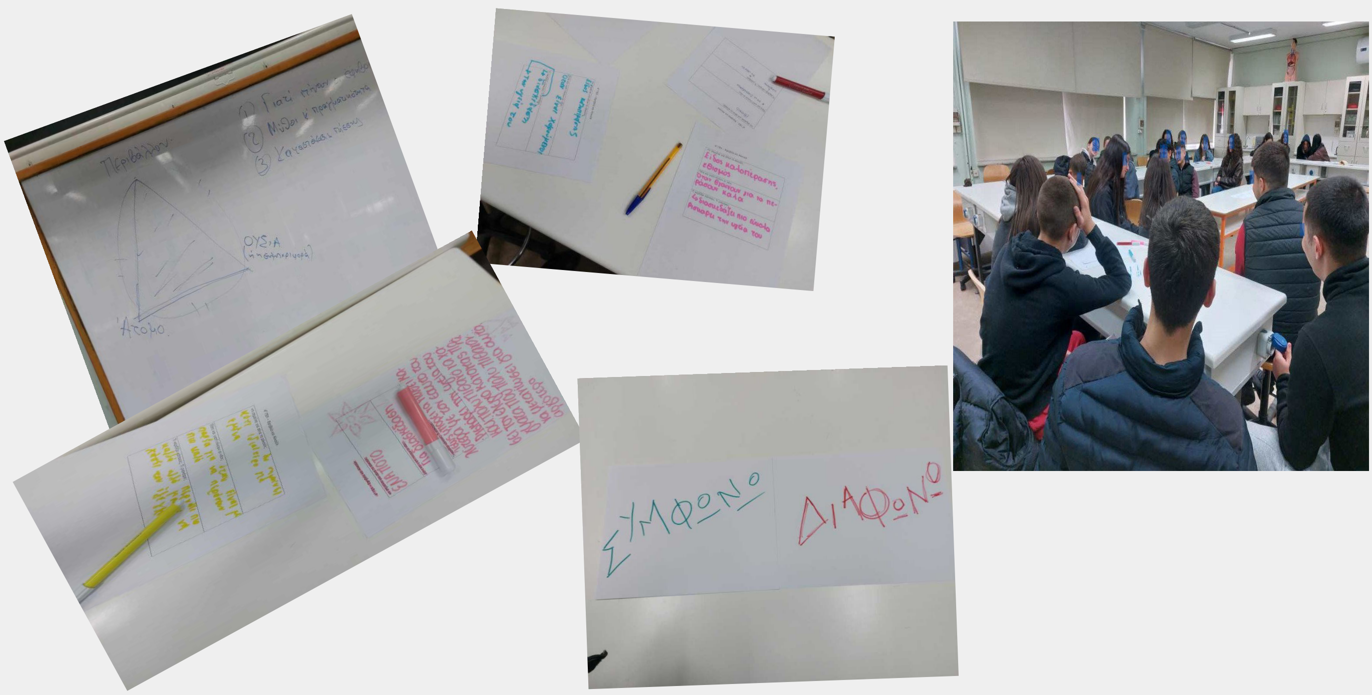
Το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων κ΄ Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε, πραγματοποίησε βιωματικές παρεμβάσεις-εργαστήρια σε μαθητές Β΄Λυκείου του 4ου ΓΕΛ Καρδίτσας. Η θεματική των εργαστηρίων ήταν «Εφηβεία και Αλκοόλ. Επιλογές, Πίεση και Όρια». Τα εργαστήρια είχαν στόχο:

Να αναγνωρίσουν οι μαθητές στάσεις και πεποιθήσεις γύρω από το Αλκοόλ.

- Να κατανοήσουν την επίδραση της παρέας και των κοινωνικών προτύπων.
- Να ασκηθούν σε δεξιότητες άρνησης-οριοθέτησης.
- Να συνδέσουν το θέμα με προσωπικές επιλογές χωρίς ηθικολογία.

Τα παραπάνω επιτεύχθηκαν μέσα από συμφωνίες διαφωνίες, ατομική διερεύνηση, δουλειά σε μικρές υποομάδες με ανάλυση και σύνθεση και φυσικά με roll playing και παρουσίαση βιωμένων συναισθημάτων. Η σύνθεση έγινε στην ολομέλεια. Τον συντονισμό είχε ο Αποστολόπουλος Κώστας, Πολιτικές Επιστήμες, επιστημονικό στέλεχος του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων κ΄ Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε .

Το 4ο ΓΕΛ αποτελεί διαχρονικά μια σχολική μονάδα που την θεωρούμε σταθερό πια συνεργάτη για να σχεδιάζουμε παρεμβάσεις πρόληψης και ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων. Ευχαριστούμε για την συνεργασία τον Διευθυντή κο Ζάρρα Δημοσθένη τον σύλλογο εκπαιδευτικών για την φροντιστική υποδοχή, και την εκπαιδευτικό κα Αναστασία Ζαρκινού.



ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

«ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ & ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ»

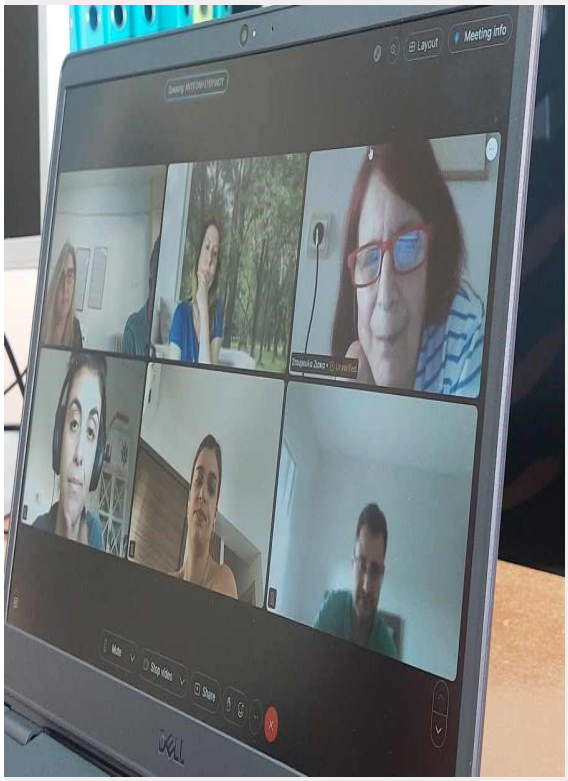
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ ΣΔΥ ΚΕΔΑΣΥΥ Π.Ε. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

Το Κέντρο Πρόληψης των εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε. συναντήθηκε (25.05.2026) σε τρίωρη διαδικτυακή παρέμβαση με κοινωνικούς λειτουργούς ΣΔΕΥ ΚΕΔΑΣΥ & σχολείων της Καρδίτσας. Το θέμα μας ήταν «Σχολική Κοινότητα & Εξαρτήσεις» και η παρέμβαση πραγματοποιήθηκε μετά την πρόσκληση της Συμβούλου Εκπαίδευσης Κοινωνικών Λειτουργών Εκπαίδευσης, Περιφέρειας Θεσσαλίας κας Θεολογίδου Παναγιώτας. Η συνάντηση δεν κινήθηκε στα πλαίσια μιας κλασικής παρουσίασης. Προσπαθήσαμε να δουλέψουμε περισσότερο πάνω στις εμπειρίες, τις εικόνες και τα διλήμματα που συναντάμε στις σχολικές κοινότητες γύρω από τις εξαρτήσεις και γενικότερα τις συμπεριφορές κινδύνου.

Η συνάντηση κινήθηκε

- Από τις αντιλήψεις στις δυναμικές του πλαισίου (σχολείου-οικογένειας κ.α)
- Από το «πρόβλημα» στην κατανόηση των αιτιών και λειτουργικών αναγκών
- Από την ατομική εστίαση στη συστημική ματιά
- Από την πληροφορία στα εργαλεία παρέμβασης.

Γνωριστήκαμε με τους συμμετέχοντες, κι από την ατομική μνήμη φτιάξαμε συλλογικά έργα στις ομάδες δωματίων για τους αιτιολογικούς παράγοντες και πως αυτοί συνδέονται με έναν τρόπο με την σχολική κοινότητα. Στη συνέχεια δημιουργήσαμε έναν χάρτη με τα «αντίβαρα» απέναντι στους αιτιολογικούς παράγοντες εργαζόμενοι παράλληλα και με τον ρόλο της Κοινωνικής Εργασίας στην ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων μέσα στη σχολική κοινότητα.



Η αίσθησή μας είναι πως σαν να άρχισαν να μπαίνουν τα πρώτα θεμέλια μιας δικτύωσης με τους Κοινωνικούς Λειτουργούς των δομών αυτών, για την οποία συνηγορεί και η δέσμευσή μας οι εκπαιδευτικές μας συναντήσεις να έχουν και μια συνέχεια, με θεματικές που θα συναποφασίζονται.

Οι λέξεις – έννοιες που άφησαν ολοκληρώνοντας τα μέλη της ομάδας: "Πάρα πολύ όμορφα, ανακούφιση, αισιοδοξία, ενδιαφέρον, δικτύωση, μοίρασμα, ελπίδα για την αλλαγή, πληρότητα".

ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

«ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ & ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ»

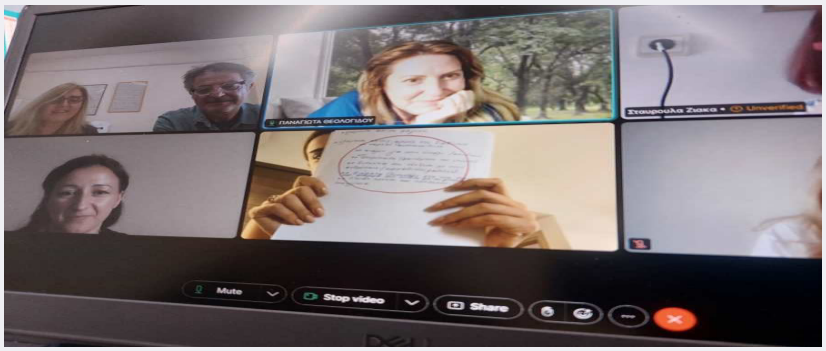
ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ ΣΔΥ ΚΕΔΑΣΥΥ Π.Ε. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

Τον συντονισμό της ομάδας ανέλαβαν οι :

Αλογάριαστου Σταυρούλα, Ψυχοθεραπεύτρια, Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου Πρόληψης των εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε. και ο Αποστολόπουλος Κώστας, Πολιτικές επιστήμες, επιστημονικό στέλεχος του Κέντρου Πρόληψης των εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον Ε.Ο.Π.Α.Ε.

Για εμάς η ΠΡΟΛΗΨΗ δεν αφορά μόνο τις ουσίες, αφορά στις σχέσεις, στο ανήκειν, την σύνδεση, την δυνατότητα ενός παιδιού να εκφράζει ανάγκες και δυσκολίες, μέσα σε μια κοινότητα που μπορεί να αντέξει να ακούσει.

Από καρδιάς ευχαριστούμε για μια ακόμη φορά την Σύμβουλο Εκπαίδευσης Κοινωνικών Λειτουργών Εκπαίδευσης κα Θεολογίδου για την πρωτοβουλία και φυσικά τα υπέροχα μέλη αυτής της ομάδας.



ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Ομάδα ευαισθητοποίησης γονέων στο 2ο Γυμνάσιο Καρδίτσας
«Η ενδυνάμωση του γονιού στον δύσκολο ρόλο του»

Με αφορμή την ανάγκη στήριξης και ενδυνάμωσης των γονέων στον απαιτητικό ρόλο τους, πραγματοποιήθηκε στο 2ο Γυμνάσιο Καρδίτσας ομάδα ευαισθητοποίησης γονέων με θέμα «Η ενδυνάμωση του γονιού στον δύσκολο ρόλο του». Η συνάντηση υλοποιήθηκε από την Σταυρούλα Αλογάριαστου, Ψυχοθεραπεύτρια και Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ν. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον ΕΟΠΑΕ, η οποία ανέπτυξε ζητήματα που αφορούν τον γονεϊκό ρόλο κατά την περίοδο της εφηβείας και συντόνισε τον διάλογο με τους συμμετέχοντες γονείς.

Μέσα σε ένα κλίμα ανοιχτού διαλόγου και ανταλλαγής εμπειριών, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν ζητήματα που αφορούν την επικοινωνία με τους εφήβους, τη διαχείριση των συναισθημάτων, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και τη σημασία των ορίων στη διαπαιδαγώγηση. Η ενεργή συμμετοχή των γονέων ανέδειξε τους προβληματισμούς αλλά και τις δυνατότητες που αναπτύσσονται όταν οι γονείς μοιράζονται εμπειρίες και αναζητούν από κοινού τρόπους υποστήριξης των παιδιών τους.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα τη Διεύθυνση και τον Σύλλογο Διδασκόντων του 2ου Γυμνασίου για την πρόσκληση, καθώς και για τη διαχρονική συνεργασία και εμπιστοσύνη. Ευχαριστούμε επίσης θερμά τους γονείς που συμμετείχαν στην ομάδα ευαισθητοποίησης για την ενεργό παρουσία, τις σκέψεις και τους προβληματισμούς που μοιράστηκαν, συμβάλλοντας στη δημιουργία μιας ουσιαστικής και γόνιμης συνάντησης.

ΑΠΟ-ΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΡΑΣΗΣ

Ομάδα ευαισθητοποίησης γονέων στο Μουσικό Σχολείο Καρδίτσας
«Η ενδυνάμωση του γονιού στον δύσκολο ρόλο του»

Η εφηβεία αποτελεί μια περίοδο σημαντικών αλλαγών και προκλήσεων τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς τους. Με στόχο τη στήριξη των γονέων σε αυτή τη διαδρομή, υλοποιήθηκε στο Μουσικό Σχολείο Καρδίτσας, ομάδα ευαισθητοποίησης γονέων με θέμα «Η ενδυνάμωση του γονιού στον δύσκολο ρόλο του». Τη συνάντηση συντόνισε Σταυρούλα Αλογάριαστου Ψυχοθεραπεύτρια και Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κέντρου Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Ν. Καρδίτσας σε συνεργασία με τον ΕΟΠΑΕ, δίνοντας χώρο για προβληματισμό και ανταλλαγή εμπειριών γύρω από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γονείς στην ανατροφή των εφήβων.

Μέσα σε ένα κλίμα ανοιχτού διαλόγου, οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να συζητήσουν ζητήματα που αφορούν την επικοινωνία με τους εφήβους, τη διαχείριση των συναισθημάτων, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και τη σημασία των ορίων στη διαπαιδαγώγηση. Η ενεργή συμμετοχή των γονέων ανέδειξε τους προβληματισμούς αλλά και τις δυνατότητες που αναπτύσσονται όταν οι γονείς μοιράζονται εμπειρίες και αναζητούν από κοινού τρόπους υποστήριξης των παιδιών τους.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα τη Διεύθυνση και τον Σύλλογο Διδασκόντων του Μουσικού Σχολείου Καρδίτσας για την πρόσκληση, καθώς και για τη διαχρονική συνεργασία, την εμπιστοσύνη και την κοινή μας προσπάθεια για την υποστήριξη μαθητών και οικογενειών. Ευχαριστούμε επίσης θερμά τους γονείς που συμμετείχαν στην ομάδα ευαισθητοποίησης για την ενεργό παρουσία, τις σκέψεις και τους προβληματισμούς που μοιράστηκαν, συμβάλλοντας στη δημιουργία μιας ουσιαστικής και γόνιμης συνάντησης.

ΑΡΘΡΑ—ΑΠΟΨΕΙΣ

Η υπόθεση της εν-συναίσθησης

Το να μπορούμε να καταλάβουμε τι αισθάνεται το άλλο άτομο, χωρίς απαραίτητα να έχουμε βιώσει κάτι αντίστοιχο, προϋποθέτει την ενσυναίσθηση. Είναι μία καλή αρχή θέασης της εμπειρίας του συνανθρώπου μας, που σύμφωνα με την Elizabeth Segal, ανοίγει δρόμους προς την εξάλειψη πολλών κοινωνικών προκαταλήψεων. Το άρθρο εξηγεί ότι η ικανότητα να ενσυναισθανόμαστε είναι ένα εγγενές χαρακτηριστικό μας, το οποίο όμως λόγω της ευπλαστότητας του εγκεφάλου μας μπορεί να καλλιεργηθεί ακόμη περισσότερο. Με τον τρόπο αυτό μπορεί να μειωθεί η αίσθηση του πόσο διαφορετικές είναι οι κοινωνικές ομάδες μεταξύ τους, καθώς θα μπορούμε να κατανοήσουμε πώς αισθάνονται όλοι οι άνθρωποι με τον φακό της δικής τους θέασης στο βίωμά τους. **Μετάφραση & Επιμέλεια:** Τσιλίγκου Αμαλία, Ψυχολόγος – Εκπαιδευόμενη Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια

Η ενσυναίσθηση, το να μοιράζεσαι τα συναισθήματά σου με ένα άλλο άτομο και κατά συνέπεια να νοιάζεσαι γι' αυτό, είναι συνήθως μια αρετή στην κοινωνία μας. Το "σε ακούω" και το "νιώθω τον πόνο σου" λέγονται με μια αίσθηση συμπόνιας και ενδιαφέροντος για την ευημερία των άλλων. Αγκαλιάζουμε τον "Χρυσό Κανόνα" να φερόμαστε στους άλλους όπως θα θέλαμε να μας φέρονται. Και όταν νιώθουμε ενσυναίσθηση, έχουμε την τάση να κάνουμε καλά πράγματα. Ένας από τους κορυφαίους μελετητές της ψυχολογίας για την ενσυναίσθηση, ο C Daniel Batson, επισημαίνει ότι, αν και οι ορισμοί της ενσυναίσθησης ποικίλλουν, όλοι μοιράζονται την άποψη ότι η ενσυναίσθηση είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας βιώνουμε και κατανοούμε τα συναισθήματα των άλλων και η οποία μπορεί να μας ωθήσει να ανταποκριθούμε με διακριτικό και προσεκτικό τρόπο.

Το να νοιάζεσαι για τους άλλους είναι καλό. Έτσι, θα πρέπει να είναι λογικό να χρησιμοποιούμε την ενσυναίσθηση ως οδηγό για το πώς ζούμε την κοινωνική μας ζωή και να την ενσωματώνουμε ακόμη και στον τρόπο διακυβέρνησης των κοινωνιών μας. Κάποιοι ανησυχούν ότι όσοι βρίσκονται στην εξουσία στερούνται ενσυναίσθησης (χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η έκφραση "Ας φάνε παντεσπάνι" που φέρεται να ειπώθηκε από τη Μαρία Αντουανέτα, την τελευταία βασίλισσα της Γαλλίας, ως απάντηση στην είδηση ότι οι αγρότες πεινούσαν και δεν είχαν ψωμί). Υπάρχει μια λογική στο να υποθέσουμε ότι η χρήση της ενσυναίσθησης θα πρέπει να παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην προσωπική, κοινωνική όσο και στην πολιτική ζωή. Η πρόκληση είναι ότι η ενσυναίσθηση δεν είναι τόσο απλή.

Η υπόθεση της εν-συναίσθησης

Η ενσυναίσθηση βοηθά τους ανθρώπους να μοιράζονται τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων και διαφορετικών ομάδων. Ωστόσο, η ενσυναίσθηση, όπως τη γνωρίζουμε σήμερα, χάρη στις ανακαλύψεις στη γνωστική νευροεπιστήμη, είναι πιο περίπλοκη από μια στιγμή που νιώθουμε ενδιαφέρον για κάποιον. Η ενσυναίσθηση είναι ένα σύνθετο σύνολο εγκεφαλικών δραστηριοτήτων που έρχονται σε επαφή μεταξύ τους για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να βιώσουν και να ερμηνεύσουν τις ενέργειες, τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των άλλων.

Η ενσυναίσθηση δεν είναι να φαντάζεσαι πώς μπορεί να αισθάνεσαι *εσύ* στη θέση του άλλου. Είναι να φαντάζεσαι και να προσπαθείς να καταλάβεις τι αισθάνεται ο *άλλος*. Η διαφορά μεταξύ του να σκέφτεσαι τον εαυτό σου στη θέση του άλλου και του να σκέφτεσαι το άλλο άτομο σε αυτή την κατάσταση είναι απλή αλλά βαθιά και απαιτεί καλά αναπτυγμένες, διαφοροποιημένες νοητικές ικανότητες. **Η ενσυναίσθηση είναι εστιασμένη στον άλλον, όχι στον εαυτό μας**. Κάποιος με κοινωνιοπαθητικές τάσεις μπορεί να "διαβάζει" καλά τους άλλους ανθρώπους και να κατανοεί τα συναισθήματά τους. Αλλά ένα κοινωνιοπαθητικό άτομο διαβάζει τους άλλους με σκοπό να χειραγωγήσει ή να εκμεταλλευτεί το άτομο αυτό. Αυτό δεν είναι ενσυναίσθηση. Οι δομικοί λίθοι της ενσυναίσθησης διαμορφώνονται από τη βρεφική ηλικία και αναπτύσσονται μέσα από μια ολόκληρη ζωή μάθησης. Μαθαίνοντας από τους άλλους, οι άνθρωποι αναπτύσσουν πλήρως την ενσυναίσθηση. Η παρακολούθηση του τρόπου με τον οποίο αλληλεπιδρούν οι ενήλικες μπορεί να αποτελέσει πρότυπο ενσυναίσθησης. Το ίδιο μπορούν να κάνουν και απλές οδηγίες για να φανταστούν τι αισθάνεται ένα άλλο άτομο. Για παράδειγμα, αφού ένα νήπιο χτυπήσει κάποιον, του λένε να φανταστεί πώς θα ήταν να είναι το άτομο που δέχτηκε το χτύπημα.. Αυτή η απλή οδηγία μπορεί να διδάξει στο παιδί πώς αισθάνεται το άλλο άτομο. Οι αμέτρητες στιγμές παρατήρησης και οι ευγενικές υπενθυμίσεις για να σκεφτεί κανείς την εμπειρία του άλλου ατόμου βοηθούν στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Οι συνειδητές και ασυνείδητες δραστηριότητες του εγκεφάλου συνεργάζονται για να κάνουν κάτι τέτοιο εφικτό.

Οι άνθρωποι είναι φυσικοί μιμητές. **Ορισμένοι ψυχολόγοι το ονομάζουν αυτό *καθρέφτισμα* και είναι μια σημαντική δεξιότητα για την επιβίωση**. Τα νεογέννητα μωρά μιμούνται, έτσι μαθαίνουν. Το ένστικτο παραμένει μαζί μας – σκεφτείτε να χασμουριέστε αμέσως μετά το χασμουρητό κάποιου άλλου ή να καταλαβαίνετε τον εαυτό σας να χαμογελάει χωρίς λόγο εκτός από το ότι ένα άλλο άτομο, ακόμη και ένας ξένος, σας χαμογελάει. Οι μιμήσεις μπορούν να σώσουν ζωές. Αν κάποιος στο γραφείο σας αρχίσει να ουρλιάζει, παρόλο που μπορεί να μην έχετε ιδέα τι ακριβώς συμβαίνει, βρίσκεστε σε εγρήγορση και ακολουθείτε τις ενέργειές του, ίσως και να τρέξετε μακριά. Αν αυτές οι κραυγές ήταν η απάντηση στο ότι είδαν μια φωτιά σε ένα άλλο μέρος του κτιρίου σας, μιμούμενοι τον άλλον μπορεί να σας σώσουν από το να μείνετε σε ένα φλεγόμενο κτίριο. Οι **ικανότητες αντανάκλασης** αποτελούν τα φυσιολογικά θεμέλια της ενσυναίσθησης. Αλλά είναι μόνο η αρχή. Ακούγοντας κάποιον να ουρλιάζει και βλέποντάς τον να τρέχει μακριά από τον κίνδυνο, η προσοχή μας είναι στραμμένη εκεί

Η υπόθεση της εν-συναίσθησης

Αποτελεί παράδειγμα της στιγμής που οι άνθρωποι εισέρχονται σε δύο σημαντικά μαθημένα συστατικά της ενσυναίσθησης. Πρώτον, το "φορώντας τα παπούτσια του άλλου" επιτρέπει στους ανθρώπους να αισθάνονται και να κατανοούν τις εμπειρίες των άλλων. Δεύτερον, είναι εξίσου σημαντικό να παραμένουμε ενήμεροι ότι αυτά τα συναισθήματα ανήκουν στο άλλο άτομο. Το να καταλαβαίνουμε και να εκτιμούμε αλλά να μην αισθανόμαστε εμείς οι ίδιοι τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου είναι μια δύσκολη πράξη εξισορρόπησης. Απαιτεί την ικανότητα να σχετιζόμαστε με τον άλλον, χωρίς όμως να αναλωνόμαστε στα συναισθήματα ή τις εμπειρίες ενός άλλου ατόμου. Δεν είναι εύκολο να επεξεργαστούμε τα έντονα συναισθήματα με ομοιόμορφο τρόπο. Μοιραζόμαστε τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου, αλλά πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι δεν θα μας κατακλύσουν ή δεν θα μας παρασύρουν. Όλα αυτά είναι μαθημένες δεξιότητες που χρειάζονται χρόνο και καθοδήγηση για να αναπτυχθούν πλήρως. Αυτές οι δεξιότητες μας βοηθούν να κατανοήσουμε τη *διαπροσωπική ενσυναίσθηση*, ή τις εμπειρίες μεταξύ ατόμων. Η ενσυναίσθηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την κατανόηση κοινωνικών καταστάσεων, ακόμη και πολιτικών γεγονότων. Αυτή είναι η *κοινωνική ενσυναίσθηση*, η χρήση ικανοτήτων λήψης προοπτικής για την κατανόηση διαφορετικών ομάδων και πολιτισμών. Η κοινωνική ενσυναίσθηση προσθέτει μια μεγαλύτερη διάσταση στην εφαρμογή της ενσυναίσθησης. Προϋποθέτει ότι οι άνθρωποι κατανοούν με κάποιο βασικό τρόπο τα ιστορικά γεγονότα και τις συνέπειές τους για τους άλλους. Σημαίνει ότι προσπαθούμε να κατανοήσουμε ανθρώπους που μπορεί να μην γνωρίζουμε προσωπικά και εμπειρίες που δεν είχαμε.

Η πρόκληση με την ενσυναίσθηση είναι να είμαστε ανοιχτοί στην απόκτηση γνώσεων για τους άλλους.

Ο Ολλανδός πρωτευοντολόγος Frans de Waal αποκάλεσε την ενσυναίσθηση "κόλλα" που κρατάει ενωμένη την ανθρωπότητα. Η ενσυναίσθηση είναι αυτό που συνδέει ουσιαστικά τους ανθρώπους με τους άλλους. Όταν οι φίλοι, οι σύντροφοι, οι συνάδελφοι, ακόμη και οι άγνωστοι, μας ανταποκρίνονται με τρόπους που δείχνουν ότι μας καταλαβαίνουν, νιώθουμε ότι επιβεβαιωνόμαστε και ότι αξίζουμε. Από την άλλη πλευρά, όταν μας αντιμετωπίζουν ως αντικείμενα, νιώθουμε μειωμένοι και πληγωμένοι. Η ενσυναίσθηση είναι το εργαλείο για να αναγνωρίζουμε και να εκτιμούμε τους άλλους. **Στις κοινωνίες, η συλλογική ενσυναίσθηση είναι το κλειδί του πολιτισμού**. Η ενσυναίσθηση δίνει στους ανθρώπους έναν χάρτη για την ηθική και τη θετική κοινωνική συμπεριφορά. Αποτελεί προϋπόθεση για να εκτιμήσουν και να αγωνιστούν για την ακεραιότητα και τη δικαιοσύνη.

Με την ενσυναίσθηση, όταν σκεφτόμαστε πώς θα αισθανόμασταν εμείς στη θέση του άλλου, μπορούμε επίσης να δούμε πώς θα θέλαμε να μας φέρονται αν ήμασταν στη θέση του άλλου. Ωστόσο, η εκμάθηση της ενσυναίσθησης απαιτεί προσπάθεια και η ενσυναίσθηση από μόνη της δεν εγγυάται θετικές συνδέσεις. Είναι ένα εργαλείο ή μια δεξιότητα που παρέχει στους ανθρώπους πληροφορίες από τις οποίες είμαστε στη συνέχεια ελεύθεροι να αναλάβουμε δράση ή όχι. Η ενσυναίσθηση από μόνη της είναι ουδέτερη. Το τι επιλέγουμε να κάνουμε με αυτήν εξαρτάται από εμάς.

Η πρόκληση με την ενσυναίσθηση είναι να είμαστε ανοιχτοί στο να αποκτήσουμε γνώση για τους άλλους. Τείνουμε να είμαστε προκατειλημμένοι όταν πρόκειται για ενσυναίσθηση. Είμαστε καλύτεροι στο να διαβάζουμε αυτούς που μας μοιάζουν παρά τους ανθρώπους που είναι διαφορετικοί. Για παράδειγμα, μια ερευνητική μελέτη που επικεντρώθηκε στον καθρέφτη του πόνου (να βιώνεις τον πόνο κάποιου άλλου σαν να ήταν ο δικός σου) εξέτασε την εγκεφαλική δραστηριότητα των παρατηρητών διαφορετικών χεριών που καρφώθηκαν με μια βελόνα. Όταν οι συμμετέχοντες παρατηρούσαν χέρια που είχαν την ίδια φυλή με τα δικά τους, το καθρέφτισμά τους ήταν έντονο.

Όταν παρατηρούσαν χέρια που ήταν διαφορετικής φυλής, το καθρέφτισμά τους ήταν σημαντικά ασθενέστερο. Και για να ελέγξουν την επιρροή της φυλετικής προκατάληψης, οι ερευνητές έδειξαν επίσης στους συμμετέχοντες ένα μωβ χέρι να καρφώνεται με βελόνα. Με το μωβ χέρι, η εγκεφαλική δραστηριότητα των παρατηρητών έδειξε κατοπτρισμό, αλλά κάπου ανάμεσα στα άλλα δύο χέρια φυσικού χρώματος. Η έρευνα αυτή αποδεικνύει ότι, νευρολογικά, είναι πιο πιθανό να βιώσουμε τα συναισθήματα ενός άλλου με τον οποίο βλέπουμε ομοιότητες. **Αν υπάρχει μια έντονα μαθημένη προκατάληψη, όπως συμβαίνει με τον ρατσισμό, μπορεί να είναι ακόμη πιο δύσκολο να βιώσουμε τα συναισθήματα του άλλου**. Η ενσυναισθητική προκατάληψη σημαίνει ότι οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να αντικατοπτρίζουν αυτούς που βλέπουν ως παρόμοιους.

Αυτό σημαίνει ότι η ενσυναίσθηση είναι για πάντα καταδικασμένη να είναι προκατειλημμένη; Όχι, επειδή η προκατάληψη μαθαίνεται. Στο πείραμα με τα διαφορετικού χρώματος χέρια, υπήρχε μια προκατάληψη που είχε διδαχθεί κοινωνικά – η σημασία ενός διαφορετικού χρώματος χεριού. Αν επρόκειτο απλώς για διαφορά, το μωβ χέρι θα είχε ερμηνευτεί με τον ίδιο τρόπο όπως και το χέρι διαφορετικής φυλής. Και διδασκόμαστε επίσης την προτίμηση στην ομοιομορφία, και αυτό επίσης μαθαίνεται.

Αν δεν μπορούμε να δούμε τον εαυτό μας στους άλλους, αυτό δυσκολεύει τη σχέση μας. Τα καλά νέα είναι ότι το να βλέπουμε τον εαυτό μας στους άλλους μπορεί να διδαχθεί και οι αντιλήψεις μας μπορούν να αλλάξουν.

ΑΡΘΡΑ—ΑΠΟΨΕΙΣ

Η υπόθεση της εν-συναίσθησης

Ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι διδάσκονται να σκέφτονται για τις άλλες φυλές συχνά υπερισχύει της ενοποιητικής κατηγορίας του *ανθρώπου*. Σήμερα βλέπουμε αυτή την τάση στη χρήση του "φυλετισμού", την προτίμηση για εκείνους που θεωρείς ότι μοιάζουν και ανήκουν στην ομάδα σου, ενώ ταυτόχρονα πολεμάς με εκείνους που θεωρείς ότι ανήκουν σε μια ανταγωνιστική ομάδα, άρα διαφορετική από τη φυλή σου. Ονομάζω αυτή την τάση "κακό φυλετισμό". Σε όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας, η επιβίωση εξαρτιόταν από το να είσαι μέλος μιας ομάδας, και κατά πολλούς τρόπους εξακολουθεί να ισχύει και σήμερα. Τα ανθρώπινα βρέφη εξαρτώνται για μεγάλο χρονικό διάστημα, και έτσι η ανατροφή των παιδιών γινόταν καλύτερα σε φυλές. Το πλήθος των καθηκόντων που απαιτούνται για την επιβίωση και για την ανατροφή μιας νέας γενιάς απαιτούσε πολλοί ενήλικες να συγκεντρώνονται και να μοιράζονται τις προσπάθειες.

Όταν οι άνθρωποι βλέπουν τους άλλους ως διαφορετικούς, γίνεται πιο δύσκολο να δούμε τον εαυτό μας σε αυτούς. Το σημερινό πολιτικό κλίμα αναδεικνύει το χάσμα "εμείς εναντίον αυτών" και, ως αποτέλεσμα, έχουμε έλλειμμα ενσυναίσθησης. Τα εκλογικά μας πρότυπα αναδεικνύουν τις διαφορές στις αξίες που συμβαδίζουν με τις διαφορές στην ένταξη σε ομάδες. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι στις αγροτικές περιοχές ψηφίζουν διαφορετικά από ό,τι στις πόλεις, και στη ρητορική που συνοδεύει τις αποφάσεις των ψηφοφόρων, υπάρχουν πολύ διαφορετικές εμπειρίες ζωής και ομαδικές αλληλεπιδράσεις για τους ψηφοφόρους της υπαίθρου σε σύγκριση με τους ψηφοφόρους των πόλεων. Η έκθεση, ή η έλλειψη έκθεσης σε άλλες ομάδες και διαφορετικές εμπειρίες ζωής, διαμορφώνει τις πολιτικές απόψεις των ανθρώπων. Η έλλειψη έκθεσης σε διαφορετικούς άλλους και εμπειρίας με αυτούς θέτει σε κίνδυνο την ενσυναίσθηση, ιδίως την κοινωνική ενσυναίσθηση, και η έλλειψή της οδηγεί σε κακό φυλετισμό.

Αυτή η αντίληψη "εμείς εναντίον αυτών" μειώνει την ικανότητα ενσυναίσθησης. Οπότε, τι μπορεί να γίνει; Παρόλο που η πνευματική μας εκπαίδευση μας διδάσκει ότι το να είμαστε διαφορετικοί επηρεάζει την ικανότητά μας να επεξεργαζόμαστε γνωστικά τις εμπειρίες των άλλων, αυτό δεν είναι κάτι δεδομένο. Τα καλά νέα είναι ότι τα μονοπάτια του εγκεφάλου μας μπορούν να αλλάξουν, σε μια διαδικασία που ονομάζεται νευροπλαστικότητα. Μπορούμε να δημιουργήσουμε νέους τρόπους σκέψης, οι οποίοι με τη σειρά τους μας επιτρέπουν να είμαστε σε θέση να επεξεργαζόμαστε με ενσυναίσθηση. Πρέπει να μάθουμε ότι η γεφύρωση των διαφορών είναι μέρος της ενσυναισθητικής διαδικασίας. Για κάποιους από εμάς, αυτό συμβαίνει σε νεαρή ηλικία και επεξεργαζόμαστε την ενσυναίσθηση χωρίς να σκεφτόμαστε. Για άλλους, πρέπει να δουλέψουμε πάνω στην ενσυναίσθηση ως ενήλικες. Παρόλο που είναι πάντα ευκολότερο να διαμορφώνουμε συνήθειες όταν είμαστε νέοι, είναι ακόμα δυνατό να αναπτύξουμε νέες συνήθειες ως ενήλικες.

Η προκατάληψη και ο συναισθηματισμός είναι το αποτέλεσμα κ ακώς μαθημένων συμπεριφορών ... Δεν είναι ενσυναίσθηση.

ΑΡΘΡΑ—ΑΠΟΨΕΙΣ

Η υπόθεση της εν-συναίσθησης

Πώς φτάνουμε εκεί; Το πλήρες φάσμα της ενσυναίσθησης μπορεί να συμπυκνωθεί σε επτά συμπεριφορές:

Έχετε επίγνωση των σωματικών σας αντιδράσεων ως προς τις συμπεριφορές των άλλων– πώς ανταποκρίνεται το σώμα σας σε καταστάσεις που αφορούν άλλους; Δώστε προσοχή στις ασυνείδητες αντιδράσεις σας, όπως το να αισθάνεστε σωματικά λυπημένοι όταν ένα άλλο άτομο μοιράζεται μαζί σας μια ιστορία για ένα θλιβερό γεγονός στη ζωή του ή να χαμογελάτε χωρίς να το συνειδητοποιείτε επειδή σας λένε κάτι χαρούμενο.

Ανακαλύψτε τι σημαίνουν αυτές οι αντιδράσεις για εσάς – καθρεφτίζετε πάντα τους άλλους; Ή είναι κάτι που συγκρατείστε να κάνετε; Αφήστε τον εαυτό σας να το βιώσει, ακόμα κι αν νιώθει λίγο παράξενα επειδή τα συναισθήματα προέρχονται από τη ζωή κάποιου άλλου και όχι από τη δική σας.

Πάρτε μια ανάσα, μια στιγμή, για να αναγνωρίσετε τα δικά σας συναισθήματα και φροντίστε να διακρίνετε ποια συναισθήματα ανήκουν σε εσάς και ποια στον άλλον.

Μόλις αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας ως ξεχωριστά από τα συναισθήματα του άλλου ατόμου, **φροντίστε να μην αφήσετε τα συναισθήματά σας να σας κατακλύσουν** ή να σας απομακρύνουν από το άλλο άτομο. Άλλωστε, μπορείτε να δώσετε καλύτερη προσοχή στο άλλο άτομο αν δεν είστε υπερβολικά συναισθηματικά φορτισμένοι.

Τώρα είστε έτοιμοι να **μπείτε στη θέση του άλλου ατόμου**, να δείτε την εμπειρία μέσα από τα δικά του μάτια. Προσπαθείτε να καταλάβετε τι σημαίνουν γι’ αυτούς τα συναισθήματα και οι εμπειρίες τους. Να θυμάστε, δεν φαντάζεστε τι θα κάνατε εσείς στη θέση τους, αλλά προσπαθείτε να καταλάβετε πραγματικά τι είναι αυτό που βιώνουν.

Για να περπατήσετε πραγματικά στη θέση του άλλου, είναι σημαντικό να **δώσετε προσοχή στο περιβάλλον**. Τι συμβαίνει γύρω σας, στο άλλο άτομο, στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο; Επεξεργαστείτε τον τρόπο με τον οποίο η ιστορία έχει παίξει ρόλο στις κοινές και ξεχωριστές εμπειρίες της ζωής σας. Αυτό το βήμα είναι σημαντικό για τη γεφύρωση διαφορών όπως η φυλή, η εθνικότητα, το φύλο και η πολιτική ιδεολογία.

Αναρωτηθείτε **με ποιόν τρόπο είστε ίδιοι ή διαφορετικοί από τους άλλους** και τι σημαίνει αυτό για εσάς και για τους άλλους; Μερικές φορές, χρειάζεται να το κάνουμε αυτό ως συζήτηση μεταξύ ανθρώπων και ομάδων. Η ενσυναίσθηση είναι ένα σπουδαίο εργαλείο, αλλά κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει ακριβώς τι βιώνει ένα άλλο άτομο ή μια άλλη ομάδα. Ο διάλογος με τους άλλους οικοδομεί την ενσυναίσθηση, και το να είσαι ενσυναισθητικός κάνει αυτές τις συζητήσεις πιο αποτελεσματικές και ουσιαστικές.

ΑΡΘΡΑ—ΑΠΟΨΕΙΣ

Η υπόθεση της εν-συναίσθησης

Επειδή η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει συναισθήματα, ορισμένοι άνθρωποι πιστεύουν ότι δεν είναι καλός οδηγός ζωής. Υποστηρίζουν ότι η ενσυναίσθηση αφήνει τα συναισθήματά μας να κυριαρχήσουν και ότι κατά συνέπεια δεν παίρνουμε σωστές αποφάσεις. Αυτό είναι το επιχείρημα που διατύπωσε ο ψυχολόγος Paul Bloom στο βιβλίο του *Against Empathy* (2016). Ο τίτλος και μόνο είναι μάλλον προκλητικός και μας προκαλεί να σκεφτούμε πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να μας παρασύρει.

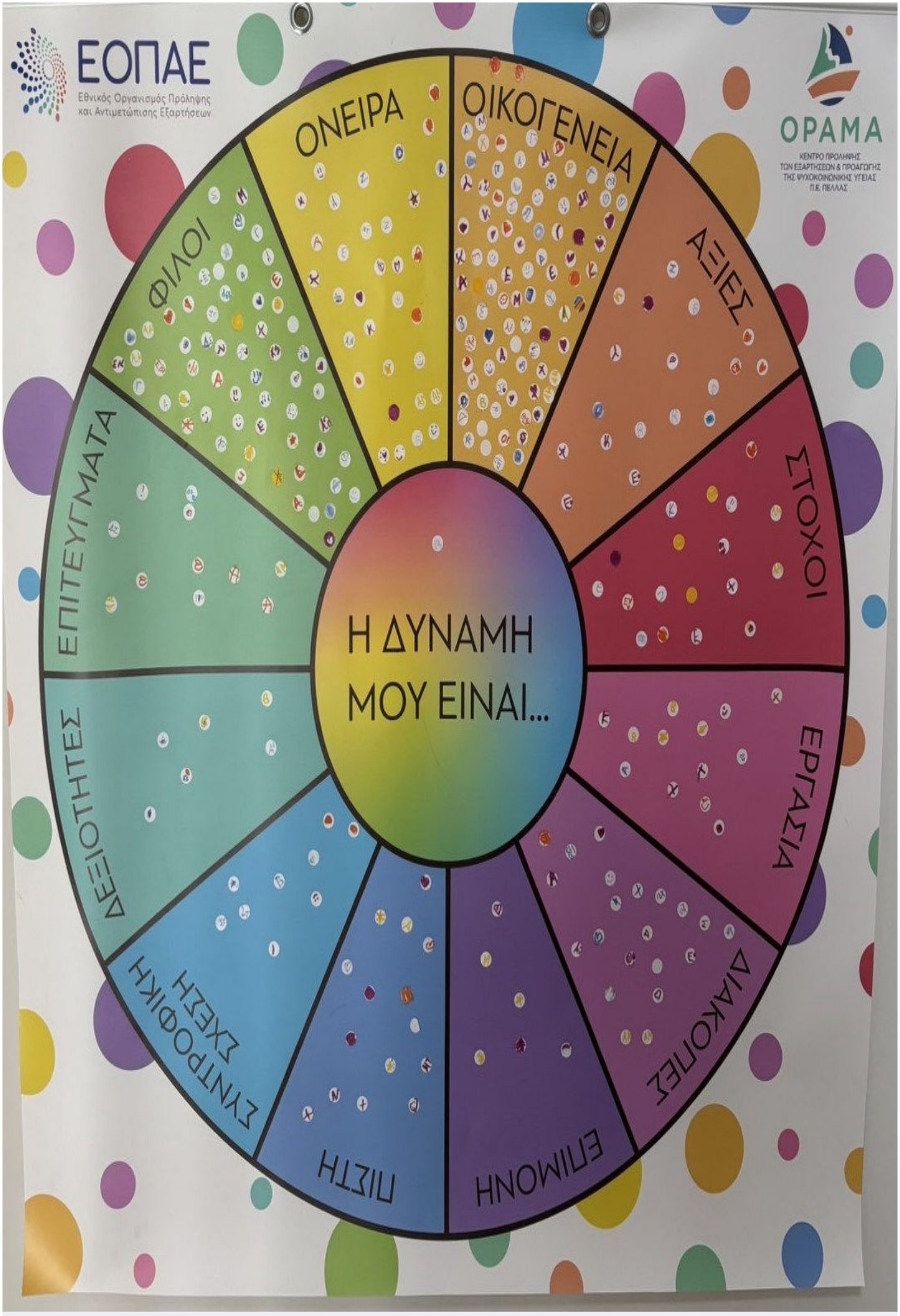
Ο Bloom θεωρεί την ενσυναίσθηση μεροληπτική επειδή εστιάζουμε για σύντομο χρονικό διάστημα σε κάποιον μόνο λόγω συναισθημάτων και επειδή δεν σκεφτόμαστε μέσα από αυτό που νιώθουμε. Και ακόμη και όταν σκεφτόμαστε τις καταστάσεις, είμαστε προκατειλημμένοι απέναντι σε εκείνους που γνωρίζουμε ή που μας μοιάζουν. Αυτές οι ανησυχίες είναι αληθινές, αλλά δεν είναι αποτέλεσμα της πλήρους εφαρμογής της ενσυναίσθησης. Η προκατάληψη και ο συναισθηματισμός είναι αποτέλεσμα κακώς μαθημένων συμπεριφορών. Ο Bloom έχει δίκιο ότι αυτά τα συναισθήματα είναι προβληματικά, αλλά δεν είναι ενσυναίσθηση.

Ζούμε σε έναν ετερογενή και ποικιλόμορφο κόσμο. Ανήκουμε σε διαφορετικές ομάδες που συχνά δεν διασταυρώνονται ποτέ. Είναι εύκολο να πιστέψουμε στερεότυπα για αυτές τις άλλες ομάδες. Είναι πιο δύσκολο να μάθουμε γι' αυτές και να φανταστούμε πώς είναι πραγματικά η καθημερινότητά τους. Αυτή η προσπάθεια απαιτεί ενσυναίσθηση.

Αν δούμε τον εαυτό μας στους άλλους, αν μπούμε στη θέση τους, δεν έχουμε πολλά να φοβηθούμε και μπορούμε να επιτρέψουμε στην ενσυναίσθηση να μας βοηθήσει να αποφασίσουμε πώς να αντιδράσουμε και να συμπεριφερθούμε. Είναι πρόκληση να ασχοληθούμε με την ενσυναίσθηση, δεν είναι εύκολο. Κάποιες μέρες, σε κάποιες καταστάσεις, η ενσυναίσθηση μπορεί να έρθει εύκολα, άλλες φορές όχι. Όταν οι άνθρωποι είναι φοβισμένοι, αγχωμένοι ή ανήσυχοι, μπορεί να τους είναι δύσκολο να απομακρυνθούν από τα δικά τους συναισθήματα και να συντονιστούν με εκείνα ενός άλλου ατόμου. Ωστόσο, λόγω του καθρεφτίσματος, η ενσυναίσθηση γεννάει ενσυναίσθηση. Όσο περισσότερο τη χρησιμοποιούμε, τόσο περισσότερο θα τη χρησιμοποιούν και οι άλλοι γύρω μας.

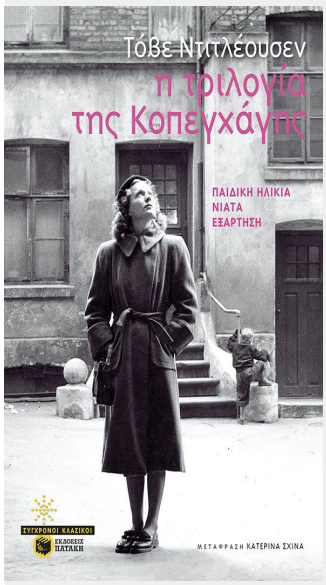
Όλοι οι άνθρωποι θέλουν να ακουστούν και να γίνουν κατανοητοί. Κάθε ομάδα θέλει να αναγνωριστεί. Αυτό δεν μπορεί να συμβεί χωρίς ενσυναίσθηση.

Πηγές: Aeon.com, forbes.com, medium.com, scrippscollege.edu


ΕΟΠΑΕ
Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης και Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων
ΟΡΑΜΑ
ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ & ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ Π.Ε. ΠΕΛΛΑΣ
Η ΔΥΝΑΜΗ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ...
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
ΑΞΙΕΣ
ΣΤΟΧΟΙ
ΕΡΓΑΣΙΑ
ΔΙΑΚΟΠΕΣ
ΕΠΙΜΟΝΗ
ΗΤΤΑ
ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΗ ΣΧΕΣΗ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ
ΦΙΛΟΙ
ΟΝΕΙΡΑ

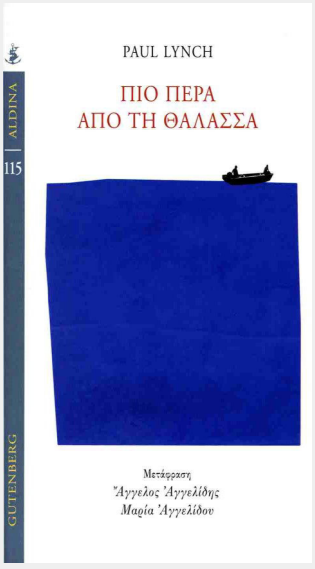
koxlias

ΒΙΒΛΙΟ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



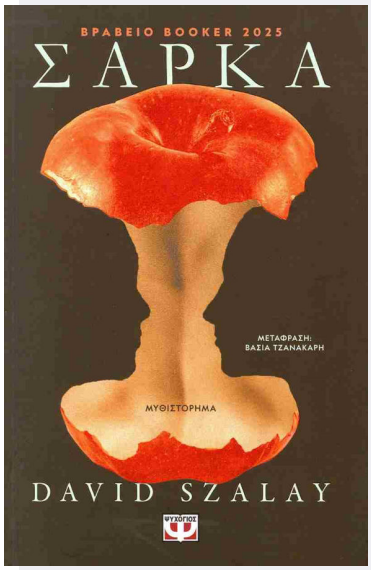
Η Τριλογία της Κοπεγχάγης αναγνωρίζεται σήμερα ως το αριστούργημα της Tove Ditlevsen, μιας από τις πλέον σημαντικές φωνές της δανέζικης λογοτεχνίας του 20ού αιώνα και πρωτοπόρου της εξομολογητικής γραφής. Η Παιδική ηλικία (1967) αφηγείται την ιστορία ενός "απροσάρμοστου" παιδιού που μεγαλώνει σε μια εργατική γειτονιά της Κοπεγχάγης και αποφασίζει, πάση θυσία, να γράψει ποιήματα· τα Νιάτα (1967) περιγράφουν τις πρώτες εμπειρίες μιας νεαρής γυναίκας στα άγνωστα εδάφη της σεξουαλικότητας, της εργασίας και της αυτονομίας. Στην Εξάρτηση (1971), η Ditlevsen συνεχίζει να αυτοβιογραφείται μιλώντας για τους τέσσερις γάμους της. Ο πρώτος της σύζυγος, γνωστός άνθρωπος των γραμμάτων, τη βοήθησε να εκδώσει τα ποιήματά της, ενώ ο τρίτος, ένας δόλιος και χειριστικός γιατρός, την ενθάρρυνε να βυθιστεί στον εφιάλτη της εξάρτησης από τα ναρκωτικά. Η αφηγήτρια, με χιούμορ και μελαγχολία, παλεύει διαρκώς στην πολυτάραχη ζωή της να συμφιλιώσει τη συγγραφική της κλίση με ρόλους διαδοχικούς και αντιμαχόμενους: κόρη, σύζυγος, μητέρα, εξαρτημένη... Η Ditlevsen γράφει για τη γυναικεία εμπειρία και ταυτότητα με ζωντάνια και εξαιρετικά σύγχρονο τρόπο, που συνομιλεί με τις φεμινιστικές αναζητήσεις του 21ου αιώνα. Παρουσιάζει καθηλωτικά την πορεία μιας γυναίκας προς την ενηλικίωση, σε έναν κόσμο με περίπλοκες φιλικές σχέσεις, παθιασμένους έρωτες και δύσκολους οικογενειακούς δεσμούς - και, μ' αυτή την έννοια, είναι η απάντηση της Κοπεγχάγης στα ναπολιτάνικα μυθιστορήματα της Έλενα Φερράντε. « Ένα συγκινητικό βιβλίο για το πώς ένας άνθρωπος περιθωριοποιείται». (Patti Smith) "Ενας κόσμος οικείος, που είναι ταυτόχρονα τραγικός και αστείος, με λόγο τόσο άμεσο, που θα θέλετε να τον διαβάσετε δυνατά". (NPR)

Πιεσμένος από χρέη ο Μπολίβαρ, έμπειρος ψαράς, βγαίνει με τη βάρκα του στον Ειρηνικό, παρά τις προειδοποιήσεις για έντονη κακοκαιρία. Από ανάγκη παίρνει μαζί του για βοηθό τον μόνο πρόθυμο να τον ακολουθήσει, τον νεαρό Χέκτορ. Η καταιγίδα ξεσπά και γρήγορα βρίσκονται χαμένοι στον ωκεανό. Χωρίς δυνατότητα επικοινωνίας και έχοντας ελάχιστες ελπίδες σωτηρίας, αναγκάζονται να παλέψουν όχι μόνο με τα κύματα, αλλά και με τον ίδιο τους τον εαυτό και όσα τους στοιχειώνουν. «Ένα συναρπαστικό και υποβλητικό μυθιστόρημα» (The Times), όπου ο Πολ Λιντς (γενν. Ιρλανδία, 1977) «μεταφέρει τον αναγνώστη σε μια βάρκα στον ωκεανό για να αντιμετωπίσει τα ίδια πανανθρώπινα ερωτήματα με τους ήρωές του» (New York Journal of Books).



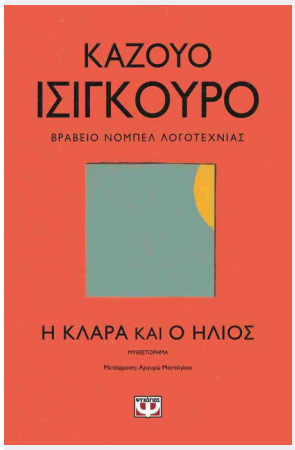
ΒΙΒΛΙΟ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Υποθέστε ότι παίρνουμε από διάφορες κουλτούρες ό,τι είναι πιο αποτελεσματικό ως προς την αξιοποίηση των δυνατοτήτων των ανθρώπων σε όλα τα επίπεδα (ψυχολογικά, κοινωνικά, πνευματικά) και αναγνωρίζουμε τα βασικά μοτίβα που ενώνουν αυτά τα κομμάτια γνώσης. Πώς θα ήταν αν δημιουργούσαμε έναν χάρτη που να εμπεριέχει όλα αυτά τα θεμελιώδη στοιχεία, με τρόπο που να μπορούμε να εφαρμόσουμε στη ζωή μας τη συλλογική ευφυΐα από όλους αυτούς τους παγκόσμιους διανοητές, τις παραδόσεις και τις κουλτούρες. Πώς θα εξελισσόταν η ζωή μας; Το βιβλίο του ψυχολόγου Διονύση Μπουγά είναι μια απόπειρα χάραξης ενός τέτοιου χάρτη μέσα από τα προσωπικά παραδείγματα της ζωής του συγγραφέα. Ενός χάρτη που περικλείει τα «κλειδιά» από τα περισσότερα συστήματα και μοντέλα προσωπικής ανάπτυξης, από την αρχαία σοφία μέχρι τις τελευταίες υπερβάσεις στις ανθρωπιστικές επιστήμες. Το Αυτό Είναι! είναι ένα βιβλίο-κάλεσμα να ζήσουμε τη ζωή στο μέγιστο, με θάρρος, ειλικρίνεια και αγάπη. Είτε βρισκόμαστε σε αναζήτηση αλλαγής είτε θέλουμε να εμβαθύνουμε στην κατανόηση του εαυτού μας, το βιβλίο μάς διδάσκει πως έχουμε πάντα τη δυνατότητα να απελευθερωθούμε από τα βάρη του παρελθόντος και να δώσουμε νέο νόημα στη ζωή μας.



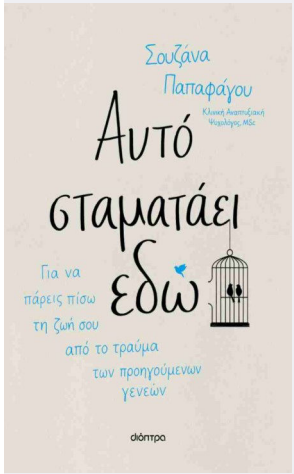
Το συγκλονιστικό πορτρέτο ενός άντρα που βρίσκεται σε σύγκρουση με τον εαυτό του και την εποχή του. Ο Ίστβαν μεγαλώνει στην Ουγγαρία, ντροπαλός και απομονωμένος, έχοντας αποξενωθεί από τους συνομηλίκους του. Βρίσκει παρηγοριά στο πρόσωπο της γειτόνισσάς του, μιας παντρεμένης γυναίκας κοντά στην ηλικία της μητέρας του. Αυτές οι συναντήσεις όμως εξελίσσονται σε μια μυστική σχέση που ο ίδιος δυσκολεύεται να κατανοήσει. Μια σειρά τραγικών γεγονότων θα τον στιγματίσει για πάντα, οδηγώντας τον σε μια ζωή καθορισμένη από την καλοσύνη -ή την ιδιοτέλεια- των αγνώστων. Καθώς τα χρόνια περνούν, ο Ίστβαν παλεύει να βρει τη θέση του σε έναν κόσμο που αλλάζει. Σημαδεμένος από τραύματα που δεν έχουν επουλωθεί και από ρόλους που δεν επέλεξε, θα βρεθεί από τη φτώχεια στην παρέα της πλούσιας ελίτ του Λονδίνου. Οι αντικρουόμενες παρορμήσεις του για αγάπη, οικειότητα, κύρος και χρήμα τού χαρίζουν αδιανόητα πλούτη, μέχρι που απειλούν να τον καταστρέψουν ολοκληρωτικά. Λιτό και διεισδυτικό, το μυθιστόρημα του Ντέιβιντ Σόλοϊ χαρτογραφεί τις λεπτές γραμμές της απώλειας, της αποξένωσης και της ελπίδας, μέσα σε μια Ευρώπη που μεταμορφώνεται, θέτοντας βαθιά ερωτήματα για το τι κινεί μια ζωή: τι της δίνει αξία και τι τη διαλύει. (Από τον εκδότη).

ΒΙΒΛΙΟ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



Στο πρώτο μυθιστόρημά του μετά τη βράβευσή του με το Νομπέλ (2017), ο Καζούο Ισιγκούρο αφηγείται την ιστορία της Κλάρας, μιας Τεχνητής Φίλης με εκπληκτική παρατηρητικότητα και ιδιαίτερη ευαισθησία, η οποία από τη θέση της στο κατάστημα, όπου πωλείται, παρακολουθεί με προσοχή τη συμπεριφορά όσων έρχονται για να ρίξουν μια ματιά, αλλά και όσων περνούν απ' έξω, στον δρόμο. Και ελπίζει πως σύντομα κάποιος θα τη διαλέξει. Ένα βαθιά συγκινητικό βιβλίο που μας προσφέρει μια μοναδική άποψη του διαρκώς μεταβαλλόμενου κόσμου μας μέσα από τα μάτια μιας αξέχαστης αφηγήτριας. Η αριστοτεχνικά συγκρατημένη πρόζα του Ισιγκούρο ενισχύει τη συναισθηματική δύναμη και τη σπάνια τρυφερότητα του κειμένου, που διερευνά το πλέον θεμελιώδες ερώτημα: Τι σημαίνει στ' αλήθεια ν' αγαπάς; (Από την παρουσίαση στο οπισθόφυλλο του βιβλίου) «Ένα παραμύθι για έναν μοναχικό κόσμο που ψυχορραγεί, ο οποίος φαίνεται να μην απέχει πολύ από την πραγματικότητά μας». (KIRKUS REVIEWS) «Όπως και στα υπόλοιπα έργα του Ισιγκούρο, οι εσωτερικοί στοχασμοί των πρωταγωνιστών του μεταδίδουν ηχηρά μηνύματα. Οι χαμηλών τόνων αλλά διεισδυτικές παρατηρήσεις της Κλάρας για την ανθρώπινη φύση διαθέτουν μοναδική βαρύτητα... Αυτό το υπέροχο μυθιστόρημα, που υπερβαίνει κατηγοριοποιήσεις, είναι σκέτη απόλαυση». (PUBLISHERS WEEKLY) «Μεγάλο μέρος της απόλαυσης που χαρίζει η ανάγνωση αυτού του μυθιστορήματος οφείλεται στην τεχνική του. Η ανάθεση της αφήγησης σε ένα ανθρωποειδές αποδεικνύεται παράξενη όσο και γοητευτική συνθήκη. Η Κλάρα είναι πλάσμα ευαίσθητο και νοήμον, που παρότι έχει την ικανότητα να συμπάσχει, να προσδοκά και να φοβάται, αναρωτιόμαστε διαρκώς σε ποιο βαθμό μετέχει βαθύτερα στις ανθρώπινες αγωνίες της ζωής και του θανάτου». (Κώστας Κατσουλάρης, bookpress.gr, 28/03/2021).

Για να πάρεις πίσω τη ζωή σου από το τραύμα των προηγούμενων γενεών Κουβαλάμε μέσα μας ιστορίες που δεν είναι δικές μας, φόβους, σιωπές και ρόλους που γράφτηκαν πάνω μας πριν καν γεννηθούμε. Στην Ελλάδα, αυτές οι ιστορίες περνούν από γενιά σε γενιά σαν αόρατη σκυτάλη - από τη Μικρασιατική Καταστροφή και τον Εμφύλιο, στη μετανάστευση, στην πατριαρχία. Κάθε οικογένεια κουβαλά το δικό της μικρό κομμάτι ιστορίας· κι όμως, οι πληγές της μίας μοιάζουν με τις πληγές της άλλης. Μέσα από αφηγήσεις, βιώματα, ερωτήματα και ασκήσεις, η Σουζάνα Παπαφάγου μάς οδηγεί να αναγνωρίσουμε το διαγενεακό αποτύπωμα - εκεί όπου η προσωπική ιστορία συναντά τη συλλογική. Ένα βιβλίο για τη μετάδοση του τραύματος στις ελληνικές οικογένειες, που διαμορφώνει μέσα μας τρόπο σκέψης, σώματος και σχέσης. Μια ψυχοδυναμική, ανθρωπολογική και αφηγηματική χαρτογράφηση της ελληνικής ψυχής. Ένα βιβλίο-πρόσκληση για να καταλάβουμε όσα μας σημάδεψαν χωρίς να τα ζήσουμε. (Από τον εκδότη)



Πρόταση Κοινωνικής Παρέμβασης

Νότια Καρδίτσα

ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ
& ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Π.Ε. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

Σε συνεργασία με τον ΕΟΠΑΕ
Εθνικός Οργανισμός Πρόληψης και Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων

ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΟΜΑΙ

Στις Ομάδες Πρόληψης της περιοχής μου!

- Ομάδες Γονέων παιδιών ενός έτους έως 18 ετών
- Ομάδες εκπαιδευτικών Γυμνασίων-Λυκείων
- Ομάδες Δασκάλων
- Ομάδες Νηπιαγωγών

Ειδικότερες εκπαιδεύσεις:
εργαζόμενοι, κληρικοί, στρατιωτικοί, εθελοντές, φοιτητές κ.ά.

Ομιλίες ενημέρωσης - ευαισθητοποίησης μετά από αίτημα τοπικών φορέων - συλλόγων

Υποδοχή αιτημάτων βοήθειας και παραπομπή τους σε ειδικές δομές συμβουλευτικής

Πλαστήρα 12, 4ος όροφος. Τηλ: 24410 74477

Ενημέρωση—Πληροφορίες στην Ιστοσελίδα: www.prevkar.gr,

e-mail:kentroparemvasikar@gmail.com

kolias

kenias