



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Επιμέλεια έκδοσης:

Μ. Γιάνναρη

Α. Αργυρού



**ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ
&
ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΙΑΤΡΙΚΗ**

**Κωδικός μαθήματος
στον Οδηγό Σπουδών:
500800**

**Υπεύθυνος Καθηγητής
Α. Χ. Λάζαρης**

**Τόμος 2ος - 4ο Τεύχος
Σεπτέμβριος – Νοέμβριος 2025**

Πίνακας περιεχομένων

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ 4^{ου} ΤΕΥΧΟΥΣ 2^{ου} ΤΟΜΟΥ 2

Το Πρελούδιο σε ντο δίεση ελάσσονα, έργο 45: Ένα ταξίδι στην ψυχή του Σοπέν.....3

Η «Καρδιά του σκύλου» και ηθικά διλήμματα5

«ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΜΕ «ΕΞΩ ΚΑΡΔΙΑ»: ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ.»8

«ΑΓΑΠΗ : ΚΑΘΟΛΙΚΟ ΑΝΤΙΔΟΤΟ Ή ΑΠΛΩΣ «ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΕΝΟΣ ΓΕΛΟΙΟΥ;».....59

«ΑΠΟΔΗΜΗΤΙΚΑ ΠΟΥΛΙΑ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΝ ΤΟΝ ΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ».....66

«Ο ΠΑΓΕΡΟΣ ΑΝΕΜΟΣ ΤΟΥ ΒΟΡΡΑ ΕΜΦΥΣΕΙ ΑΙΣΘΗΜΑ ΠΑΤΡΙΩΤΙΣΜΟΥ - Η ΠΡΩΤΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑΝ ΣΙΜΠΕΛΙΟΥΣ».....74

ΕΝΑ ΕΡΓΟ ΜΝΗΜΗΣ ΦΩΤΙΣΜΕΝΟ ΑΧΝΑ.....77

«ΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ ΜΕ ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΟ-ΥΛΙΚΟ ΤΟΥ "ΓΥΑΛΙΝΟΥ ΚΟΣΜΟΥ»82

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ 4^{ου} ΤΕΥΧΟΥΣ 2^{ου} ΤΟΜΟΥ

Οι παραδόσεις και οι εκτός Σχολής δράσεις στο πλαίσιο του κατ' επιλογήν υποχρεωτικού μαθήματος **«ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ & ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΙΑΤΡΙΚΗ»** με κωδικό μαθήματος 500800 στον Οδηγό Σπουδών της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ και MED2135 στην ηλεκτρονική τάξη του ΕΚΠΑ (<https://eclass.uoa.gr/courses/MED2135/>) στρέφονται γύρω από την αξία της ζωής, τη νόσο, την ιδιότητα του γιατρού, τη σχέση γιατρού – ασθενούς και τον θάνατο, αντλώντας σχετικά ερεθίσματα από τους τομείς της Φιλοσοφίας, της Θεολογίας, της Κοινωνιολογίας, των Γραμμάτων και των Τεχνών. Σκοπό του μαθήματος δεν αποτελεί ούτε η θεωρητική κατάρτιση για τα επί μέρους πεδία των ανθρωπιστικών επιστημών, των Γραμμάτων και των Τεχνών ούτε η όποια ηθικολογία ή διδακτισμός, αλλά η **ενεργός συμμετοχή των εκπαιδευομένων τόσο στην παρακολούθηση όσο και στη διαμόρφωση των μαθημάτων και των δράσεων, η προσωπική βιωματική επαφή και γνωριμία των φοιτητών/-τριών με τα αντίστοιχα ερεθίσματα καλλιέργειας και πρωτίστως η έμπρακτη ανταπόκρισή τους σε αυτά με τη συνεισφορά τους στο ηλεκτρονικό χαρτοφυλάκιο του μαθήματος.**

Στο 4ο τεύχος του 2ου τόμου, οι σελίδες ανοίγουν σαν ένα ταξίδι όπου η τέχνη γίνεται όχημα στοχασμού και συγκίνησης. Το **πρελούδιο του Σοπέν** μάς οδηγεί σε μυστικά μονοπάτια της ψυχής, ενώ η **«Καρδιά του σκύλου»** θέτει αιχμηρά ερωτήματα γύρω από τα όρια του ανθρώπινου. Η **αγάπη** παρουσιάζεται άλλοτε ως **καθολικό αντίδοτο** κι άλλοτε ως εύθραυστο όνειρο, σε διάλογο με τα **θετικά συναισθήματα** που σαν **αποδημητικά πουλιά**, ταξιδεύουν τον νου και φωτίζουν τη μνήμη. Και όταν ο παγερός άνεμος του **Σιμπέλιους** εμφυσά το αίσθημα της **πατρίδας**, ο ποιητικός διάλογος του **«Γυάλινου κόσμου»** έρχεται να ολοκληρώσει το μωσαϊκό μιας εμπειρίας που αγγίζει βαθιά την ανθρώπινη ύπαρξη.

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ

Το Πρελούδιο σε ντο δίεση ελάσσονα, έργο 45: Ένα ταξίδι στην ψυχή του Σοπέν

Επιμέλεια: Ναταλία Νέγκα

Το Πρελούδιο σε ντο δίεση ελάσσονα, έργο 45, είναι ένα από τα πιο ξεχωριστά και βαθιά εκφραστικά έργα του Φρεντερίκ Σοπέν. Αν και είναι λιγότερο γνωστό σε σχέση με τα 24 πρελούδια του έργου 28, αυτό το ανεξάρτητο πρελούδιο αποτελεί ένα πραγματικό κόσμημα, γεμάτο μελαγχολία, εσωτερική ένταση και πνεύμα αυτοσχεδιασμού. Η σύνθεση δημιουργήθηκε το καλοκαίρι του 1841, στο Nohant, που βρισκόταν το εξοχικό σπίτι της Γεωργίας Σάνδη, όπου εκείνη την εποχή ήταν η σύντροφος και αφοσιωμένη φροντίστριά του συνθέτη. Πρόκειται για ένα έργο που, όπως και πολλά άλλα του Σοπέν, αντικατοπτρίζει τις βαθιές συναισθηματικές αναταράξεις της ζωής του, ενώ παράλληλα αποκαλύπτει τη μοναδική του ικανότητα να εκφράζει το ανθρώπινο συναίσθημα με απόλυτη καθαρότητα.

Αυτό το πρελούδιο είναι σημαντικά διαφορετικό από τα υπόλοιπα πρελούδια του έργου 28, τόσο σε δομή όσο και σε χαρακτήρα. Ενώ τα περισσότερα από τα 24 πρελούδια είναι σύντομα, συνοπτικά έργα που λειτουργούν ως μουσικές «σκηνές», το έργο 45 είναι πιο εκτεταμένο και αναπτύσσει την αρμονία του με τρόπο σχεδόν αφηγηματικό. Το κομμάτι ξεκινά με έναν χαμηλόφωνο, μελαγχολικό τόνο, με τη μελωδία να πλέκεται αργά γύρω από πλούσιες χρωματικές διαμορφώσεις. Η συνοδεία, κυρίως ανοδική, αποκαλύπτει μια ζοφερή αλλά συνάμα ονειρική ατμόσφαιρα, σαν να ξετυλίγεται μπροστά μας ένα νοσταλγικό τοπίο. Παρά τον γενικό τόνο μελαγχολίας, το πρελούδιο περιέχει στιγμές όπου το φως μοιάζει να διαπερνά το σκοτάδι. Αυτές οι εναλλαγές φωτός και σκιάς, που προσφέρουν ένα αίσθημα ελπίδας και αισιοδοξίας, είναι χαρακτηριστικές της μουσικής του Σοπέν, καθώς συχνά παίζει με τις αντιθέσεις για να δημιουργήσει μια έντονα προσωπική εμπειρία ακρόασης. Ένα από τα πιο εντυπωσιακά στοιχεία του έργου είναι η αυτοσχεδιαστική επίδειξη που εμφανίζεται λίγο πριν από το τέλος. Αυτό το δεξιOTECHNΙΚΟ σόλο, γεμάτο ελεύθερες χρωματικές διαμορφώσεις, φαίνεται να είναι μια στιγμή απόλυτου αυτοσχεδιασμού, μια μουσική «αναπνοή», που προσφέρει στον ακροατή την αίσθηση ότι ο Σοπέν παίζει για πρώτη φορά τις νότες μπροστά του. Είναι η στιγμή όπου η σύνθεση κορυφώνεται, καθώς η μουσική μοιάζει να ξεφεύγει από τους περιορισμούς της δομής και να μετατρέπεται σε καθαρή έκφραση συναισθήματος.

Η σύνθεση αυτού του πρελούδιου δεν μπορεί να αποκοπεί φυσικά από το ευρύτερο πλαίσιο της ζωής του Σοπέν. Εκείνη την περίοδο, ο συνθέτης βρισκόταν στην αγροτική ηρεμία του Nohant, όπου η σχέση του με τη Γεωργία Σάνδη έπαιζε κεντρικό ρόλο στη ζωή του. Η Σάνδη, γνωστή Γαλλίδα μυθιστοριογράφος και υπέρμαχος των δικαιωμάτων των γυναικών, όχι μόνο πρόσφερε στον Σοπέν ένα σταθερό περιβάλλον, αλλά αποτέλεσε και πηγή έμπνευσης. Είναι πιθανό η παρουσία της, καθώς και οι συζητήσεις τους για την τέχνη και τη λογοτεχνία, να έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην πνευματική και καλλιτεχνική ανάπτυξη του Σοπέν. Επιπλέον, η φίλια του Σοπέν με τον ζωγράφο Ευγένιο Ντελακρουά είναι εξίσου σημαντική για την κατανόηση του έργου αυτού. Ο Ζαν-Ζακ Αϊγκελντινιέρ θεωρεί ότι το πρελούδιο αυτό αντικατοπτρίζει τις θεωρίες του Ντελακρουά για το χρώμα, μεταφρασμένες στη γλώσσα της μουσικής. Οι χρωματικές διαμορφώσεις και η συνεχής κίνηση της μελωδίας φέρνουν στο νου τη δυναμική χρήση των χρωμάτων στους πίνακες του Ντελακρουά, υποδηλώνοντας μια αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο τεχνών.

Η μοναδικότητα αυτού του έργου αναδεικνύεται επίσης από τις ερμηνείες δύο κορυφαίων πιανιστών, του Αλφρέντ Κορτό και του Ίβο Πογκορέλιτς. Η εκρηκτική ρομαντική ερμηνεία του Αλφρέντ Κορτό, ηχογραφημένη το 1949, χαρακτηρίζεται από μια ένταση που αγγίζει τα όρια του αυτοσχεδιασμού. Ο Κορτό χρησιμοποιεί τη ρυθμική ελευθερία με τρόπο που δίνει τη δυνατότητα στη μουσική να αναπνέει και να κινείται ελεύθερα, ενώ παράλληλα εισάγει μικρές προσωπικές πινελιές που αναδεικνύουν την εκφραστικότητα του έργου. Ο Κορτό δεν διστάζει να προσθέσει μπάσες οκτάβες και να τονίσει ορισμένα περάσματα, κάτι που δίνει στην ερμηνεία του έναν χαρακτήρα σχεδόν θεατρικό. Αν και οι ελευθερίες που παίρνει μερικές φορές υπερβαίνουν το κείμενο, το τελικό αποτέλεσμα είναι μια απόδοση γεμάτη ζωντάνια, πάθος και αμεσότητα. Από την άλλη πλευρά, η ερμηνεία του Ίβο Πογκορέλιτς χαρακτηρίζεται από μια αίσθηση απόλυτης ηρεμίας και εσωτερικότητας. Ο Πογκορέλιτς επιλέγει έναν αργό ρυθμό, επιτρέποντας στον ακροατή να εστιάσει στις λεπτές αλλαγές της αρμονίας και στις χρωματικές αποχρώσεις της σύνθεσης. Η ερμηνεία του δίνει έμφαση στη λεπτότητα και στην πνευματική διάσταση του έργου, αποφεύγοντας τις συναισθηματικές εξάρσεις. Αυτό το ύφος μπορεί να μην απευθύνεται σε όσους αναζητούν ένταση, αλλά είναι ιδανικό για εκείνους που θέλουν να «χαθούν» στην ατμόσφαιρα του πρελούδιου.

Εν κατακλείδι, το Πρελούδιο σε ντο δίεση ελάσσονα, έργο 45, παραμένει ένα από τα πιο καθηλωτικά έργα του Σοπέν και από τα προσωπικά αγαπημένα μου. Είναι μια σύνθεση που λειτουργεί σαν καθρέφτης της ψυχής κάθε ανθρώπου που το ακούει, προσφέροντας διαφορετικά επίπεδα ερμηνείας ανάλογα με τον ακροατή και τον ερμηνευτή. Από τη στενή φίλια του με τον Ντελακρουά έως την υποστήριξη της Σάνδη, η ζωή του Σοπέν επηρέασε το έργο του με τρόπους που το κάνουν αξεπέραστο. Μέσα από τις εκρηκτικές διακυμάνσεις του Κορτό ή τη βαθιά ενδοσκόπηση του Πογκορέλιτς, το πρελούδιο αυτό συνεχίζει να εμπνέει, αποδεικνύοντας ότι η μουσική είναι ένα

διαχρονικό μέσο έκφρασης του συναισθήματος και κάθε καλλιτέχνης την αντιλαμβάνεται και την εκφράζει διαφορετικά. Είναι ένα έργο που, παρά τη φαινομενική του απλότητα, κρύβει έναν ολόκληρο κόσμο από αποχρώσεις, περιμένοντας να ανακαλυφθεί ξανά και ξανά.



Η «Καρδιά του σκύλου» και ηθικά διλήμματα

Επιμέλεια: Σταμάτη Δήμητρα



"Η Καρδιά του Σκύλου" και Ηθικά Διλήμματα Πως ένα χαλαρό βράδυ στο θέατρο με φίλους οδήγησε σε πολύωρη συζήτηση περί ηθικής σε ένα μπαράκι στον Κεραμεικό παρέα με κόκκινο κρασί... Όλα ξεκίνησαν από ένα μήνυμα σε μια ομαδική: «Ποιος θέλει να πάμε να δούμε την θεατρική παράσταση 'Η Καρδιά του Σκύλου';». Η "Καρδιά του Σκύλου" είναι ένα από τα πιο γνωστά και αναγνωρίσιμα έργα του Ρώσου συγγραφέα Μιχαήλ Μπουλγκάκοφ. Γραμμένη το 1925, - δε δημοσιεύτηκε στη Σοβιετική

Ένωση μέχρι το 1987 λόγω λογοκρισίας- αποτελεί μια καυστική σάτιρα της σοβιετικής κοινωνίας, που θίγει πολλά ηθικά διλήμματα, ιδιαίτερα σε σχέση με την επιστήμη, την ηθική, και την ανθρώπινη φύση. Στην παράσταση, η Έφη Μπίρμπα σκηνοθέτησε μοναδικά τους χαρακτήρες και την ιστορία, αποκαλύπτοντας το παράλογο της βίαιης προσπάθειας να αλλάξει η φύση κάποιου για να ταιριάζει σε ένα ιδανικό. Ο Άρης Σερβετάλης, στον πρωταγωνιστικό ρόλο, μαζί με έναν εξαιρετικό θίασο, ζωντάνεψαν τους χαρακτήρες με τρόπο που έκανε τις ιδέες του Μπουλγκάκοφ να μοιάζουν τρομακτικά επίκαιρες. Το έργο εκτυλίσσεται στη Μόσχα κατά την πρώιμη Σοβιετική εποχή όπου ο καθηγητής Πρεομπραζένσκι, ένας διάσημος γιατρός και επιστήμονας, είναι γνωστός για τις ριζοσπαστικές μεθόδους του. Στο εργαστήριό του, πραγματοποιεί ένα πρωτοποριακό αλλά ηθικά αμφιλεγόμενο πείραμα: μεταμοσχεύει τα όργανα ενός ανθρώπου (την υπόφυση και τους όρχεις ενός προσφάτως αποθανόντος εγκληματία, του Κλιμ Τσιουγκούνκιν) σε έναν αδέσποτο σκύλο που ονομάζεται Σαρίκ. Μετά το πείραμα, φαίνεται η επιστημονική επιτυχία, καθώς ο Σαρίκ αρχίζει να μεταμορφώνεται σταδιακά σε άνθρωπο. Ωστόσο, δεν φαίνεται πως η πρόοδος του είναι η προσδοκώμενη. Καθώς αποκτά ανθρώπινη μορφή, αναπτύσσει και ανθρώπινα χαρακτηριστικά, αλλά διατηρεί μια πρωτόγονη και αντικοινωνική συμπεριφορά. Ο "ανθρωποποιημένος" Σαρίκ γίνεται ο Πολιγράφος Πολιγκραφόβιτς Σαρίκοφ. Όμως, αντί να γίνει ένας ώριμος και ηθικός άνθρωπος, γίνεται ένας αυθάδης, χυδαίος και καταστροφικός χαρακτήρας, που προκαλεί προβλήματα τόσο στον Πρεομπραζένσκι όσο και στους γύρω του. Ο Σαρίκοφ χρησιμοποιεί την εξουσία του για να δημιουργεί χάος. Ο καθηγητής, απογοητευμένος από την αποτυχία του πειράματος και τις συνέπειες, αποφασίζει να επαναφέρει τον Σαρίκ στην αρχική του μορφή ως σκύλο. Με μια νέα επέμβαση, ο Πρεομπραζένσκι αναιρεί την μεταμόρφωση, επαναφέροντας τον Σαρίκ στην προηγούμενη κατάσταση. Αυτό που αφήνει η παράσταση, όμως, δεν είναι μόνο η εξαιρετική σκηνοθεσία και οι ερμηνείες. Είναι τα ατέλειωτα ερωτήματα και τα διλήμματα που κουβαλά η ιστορία. Ιδού μερικά από τα σημαντικότερα που συζητήθηκαν εκείνο το βράδυ: 1. Ηθική της επιστημονικής παρέμβασης: Ο καθηγητής Πρεομπραζένσκι πραγματοποιεί ένα παρεμβατικό πείραμα μεταμόσχευσης. Αποτέλεσμά του είναι ένας σκύλος, ο Σαρίκ, να μετατραπεί σε άνθρωπο. Το έργο διερευνά τα όρια της επιστημονικής έρευνας και τις συνέπειες των πειραμάτων που παραβιάζουν τη φύση. Έτσι τίθεται το ερώτημα σχετικά με το κατά πόσο μπορεί η επιστήμη να επεμβαίνει στη φύση με έναν τόσο δραστικό τρόπο. Επίσης μπορεί ο άνθρωπος να πραγματοποιεί τα πειράματά του σε ζωντανά όντα; Πού τελειώνει η ανάγκη για πρόοδο και πού αρχίζει ο σεβασμός στη ζωή; 2. Ο ορισμός της ανθρώπινης φύσης: Το έργο θίγει το ερώτημα τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος. Ο Σαρίκ μετά την μεταμόσχευση μετατρέπεται σε άνθρωπο, αλλά φαίνεται πως δεν αποκτά απαραίτητα την ηθική, τις αξίες και τις πνευματικές αρετές που συνδέονται με την ανθρωπιά. Αντίθετα, διατηρώντας την ζωώδη φύση του εξελίσσεται σε έναν άνθρωπο χυδαίο και αντικοινωνικό. Αυτό οδηγεί σε προβληματισμούς για το αν η ανθρώπινη

φύση καθορίζεται από τη βιολογία ή από την ηθική και την εκπαίδευση. Μπορεί κάποιος να κατασκευάσει την ανθρωπιά ή είναι μια φυσική, μοναδική κατάσταση; 3. Η ευθύνη του δημιουργού: Ο Πρεομπραζένσκι αντιμετωπίζει το ηθικό δίλημμα της ευθύνης που έχει για τη δημιουργία του. Σαν επιστήμονας παρακολουθεί την εξέλιξη ενός ακόμη του πειράματος. Σαν άνθρωπος όμως προσπαθεί να συμβιώσει με ένα ανελέητο πλάσμα. Ο Σαρίκ, αφού μετατρέπεται σε άνθρωπο, γίνεται μια προβληματική προσωπικότητα που προκαλεί χάος. Ο καθηγητής αναρωτιέται αν πρέπει να αναλάβει την ευθύνη για τη "δημιουργία" του ή αν ο πειραματισμός του ήταν λάθος από την αρχή. 4. Σχέση εξουσίας και ηθικής: Το έργο σατιρίζει την κοινωνία της Σοβιετικής Ένωσης, τις κοινωνικές αλλαγές της εποχής και την ιδεολογία που προσπαθούσε να εξισώσει τις τάξεις χωρίς να αναγνωρίζει τις διαφορές ανάμεσα στα άτομα. Θίγει ζητήματα όπως η κοινωνική τάξη, η καταπίεση και η ανισότητα και απεικονίζεται πως η εξουσία διαφθείρει την ανθρώπινη φύση. Η μεταμόρφωση του Σαρίκ υπονοεί ότι η αλλαγή της εξωτερικής εμφάνισης ή της κοινωνικής θέσης δεν αλλάζει απαραίτητα την ηθική ή πνευματική κατάσταση του ατόμου. Ο Σαρίκ, μόλις αποκτά ανθρώπινη μορφή, υιοθετεί σιγά σιγά την αλαζονεία και την επιθετικότητα ενός μικροαστικού ατόμου, κριτικάροντας την επίφαση εξουσίας και την έλλειψη ουσιαστικής αλλαγής στην κοινωνία. 5. Η σχέση ανθρώπου και ζώου: Μέσα από την ιστορία του Σαρίκ, το έργο αναδεικνύει το ζήτημα της ηθικής μεταχείρισης των ζώων. Ο Σαρίκ έπειτα από μια βασανιστική ζωή σαν αδέσποτος σκύλος βρήκε φαγητό, ζεστασιά και συντροφιά στο εργαστήριο ενός επιστήμονα. Από την άλλη μεριά, ο Πρεομπραζένσκι που το μόνο που περίμενε ήταν ο θάνατος του νέου άνδρα για να ξεκινήσει το πείραμα πάνω στον αθώο σκύλο που μάζεψε από τους δρόμους. Ο Σαρίκ, ως σκύλος, ήταν ένα ευτυχισμένο πλάσμα, αλλά μετά την "ανθρωποποίησή" του, χάνει την ευτυχία του και γίνεται μια διαταραγμένη ύπαρξη. Ένα πείραμα οδηγεί στην δυστυχία και στον πόνο μιας αθώας ζωής. Η "Καρδιά του Σκύλου" είναι κάτι παραπάνω από μια ιστορία. Είναι μια διαχρονική προειδοποίηση για την αλαζονεία μας ως ανθρώπων. Ο Μπουλγκάκοφ μάς καλεί να σκεφτούμε πριν πράξουμε και να θυμόμαστε ότι η φύση, η ζωή και η ηθική δεν είναι "πειραματόζωα". Είναι κάτι που πρέπει να σεβόμαστε. Και αν υπάρχει κάτι που κρατώ από εκείνο το βράδυ, είναι η αίσθηση ότι αυτά τα ερωτήματα δεν έχουν απαντήσεις – αλλά ίσως αυτό να είναι και το νόημα.

«ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΜΕ «ΕΞΩ ΚΑΡΔΙΑ»: ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ.»

Α.Χ.Λάζαρης

Όλοι οι άνθρωποι, θέλοντας και μη, χωριζόμαστε σε κατηγορίες, που συνήθως στηρίζονται είτε σε εμφανισιακά χαρακτηριστικά είτε σε γνωρίσματα του χαρακτήρα μας. Αυτές οι κατηγορίες έχουν θετικό και αρνητικό πρόσημο. Μακράν στην κορυφή της λίστας με τα «συν» ανήκουν οι «έξω καρδιά» άνθρωποι.

Βασικό χαρακτηριστικό των ανθρώπων αυτών είναι η συναισθηματική τους φύση. Έρευνες θέλουν οι «έξω καρδιά» χαρακτήρες να μπορούν να ευθυγραμμίσουν τις θέσεις τους σχετικά με αμφιλεγόμενα θέματα στη ζωή τους, με βασικό τους όργανο την «καρδιά».

Ακολουθούν 8 πράγματα για εκείνους που «ακολουθούν την καρδιά τους»:

Τους παίρνει λίγο χρόνο να πάρουν μια απόφαση.

Έχουν εξαιρετική κατανόηση.

Μιλούν ανοικτά για τα συναισθήματά τους και δεν ντρέπονται γι' αυτά.

Τείνουν να είναι εξωστρεφείς.

Αγχώνονται πολύ εύκολα.

Έχουν ανεπτυγμένο ένστικτο.

Είναι άνθρωποι που προκαλούν ικανοποίηση στους γύρω τους.

Αισθάνονται πραγματικά όλα μα όλα τους τα συναισθήματα και λειτουργούν βάσει αυτών.

Εσείς σκέφτεστε με την καρδιά ή το μυαλό; Αν πιστεύετε πως δεν υπάρχουν άνθρωποι που σκέφτονται με την καρδιά, κάνετε μεγάλο λάθος. Γύρω μας υπάρχουν και εκείνοι που αποφασίζουν και δρουν με τα συναισθήματά τους και όχι πρωταρχικά με τη λογική. Καλοπροαίρετοι, χαμογελαστοί, οι «έξω καρδιά» χαίρονται τη ζωή. Λειτουργούν, όπως είπαμε, με το συναίσθημά τους κυρίως.



Είναι αυτοί που έχουν ένα ειλικρινές χαμόγελο να στολίζει το πρόσωπό τους. Όχι, δεν ζουν σε παράλληλο σύμπαν, ούτε όλα στη ζωή τους κυλάνε ρόδινα, είναι όμως φύσει αισιόδοξοι και θετικοί. Έχουν πάντα ένα καλό λόγο να πουν, ενώ τα αστεία τους είναι αυτά που συνήθως «σπάνε τον πάγο». Η καλή τους διάθεση είναι μάλιστα μεταδοτική, γι' αυτό θα πετύχεις τον εαυτό σου να τους αναζητά όποτε αισθάνεσαι πεσμένος· η ενέργειά τους πολλές φορές είναι αρκετή για να καλυτερεύσει και η δική σου δύσκολη μέρα. Γιατί έχουν καταλάβει πόσο μάταιο είναι, αν μη τι άλλο, για ένα άτομο να είναι συνεχώς νευριασμένο ή να κυκλοφορεί με τα «μούτρα στο πάτωμα». Θα ακούσεις το γέλιο να βγαίνει από το στόμα τους εύκολα και αβίαστα, χωρίς να χρειάζεται να φτάσεις στο σημείο να τους γαργαλήσεις για να δεις ένα τους και μόνο μειδίαμα. Μα πάνω από όλα, οι άνθρωποι αυτοί ξέρουν να διασκεδάζουν με την ψυχή τους. Θα βγουν έξω από το σπίτι χωρίς να το πολυσκεφτούν, δεν θα αναλωθούν σε ατελείωτες συζητήσεις για το αν το μαγαζί που θα πάνε, παίζει τα τραγούδια που ακούνε ή το πού θα συναντηθούν. Θα προτιμήσουν να ξοδέψουν τις δυνάμεις τους για να περάσουν καλά και έχουν εκείνο το μοναδικό χάρισμα που τους βοηθάει να το καταφέρνουν. Γι' αυτόν τον λόγο μάλιστα, όλες οι παρέες έχουν στους κόλπους τους ένα ή και περισσότερα μέλη με αυτά τα χαρακτηριστικά, αφού η παρουσία τους και μόνο εγγυάται την επιτυχή έκβαση της βραδιάς. Θα τους δεις συνήθως να λικνίζονται πρώτοι στους ρυθμούς της μουσικής, ενώ τραβάνε και όλους τους υπόλοιπους να σηκωθούν από τις καρέκλες τους για να τους συνοδέψουν στο χορό. Θα ενώσουν

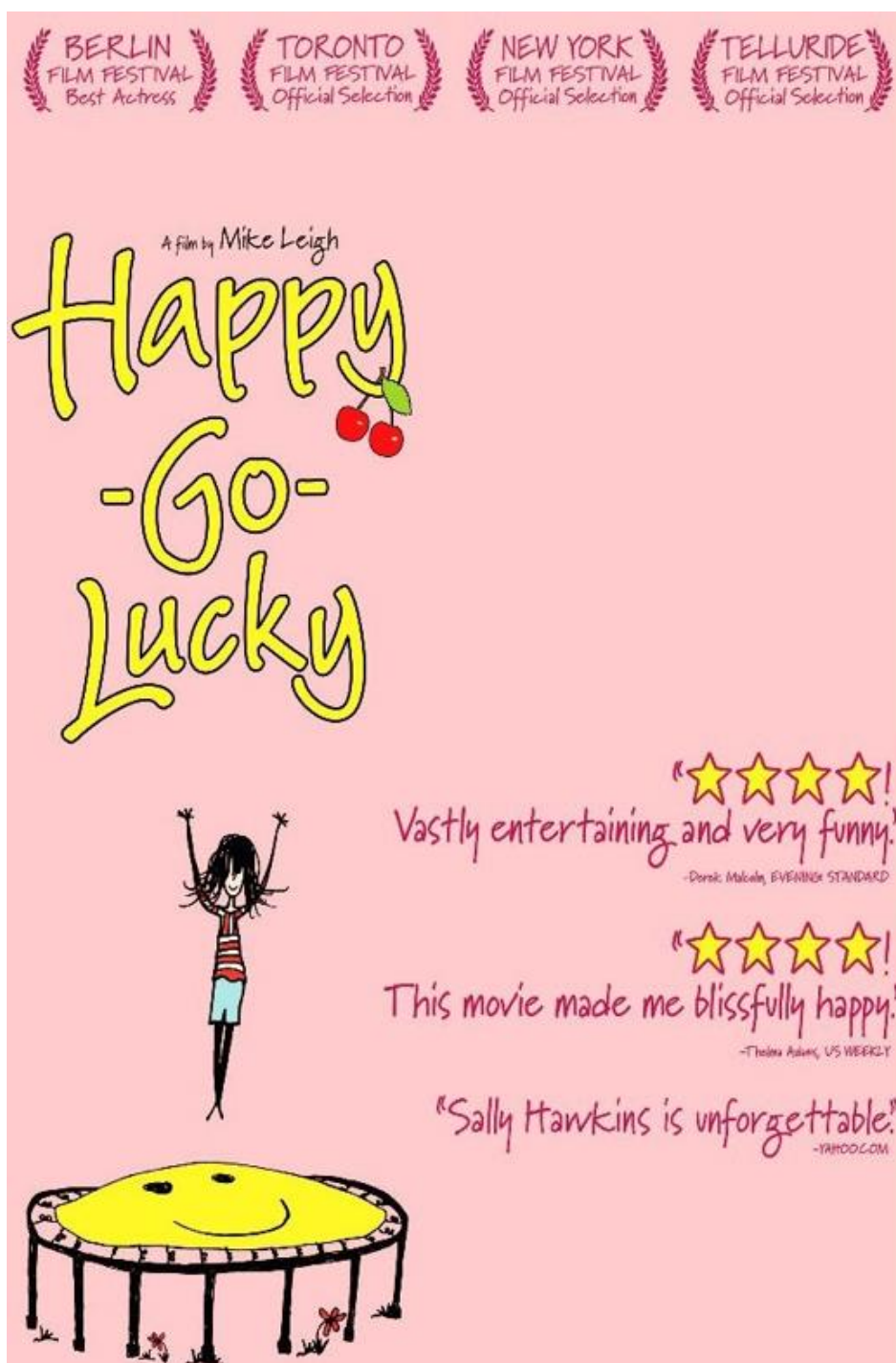
τα χέρια με τους διπλανούς τους, όταν παίζει νησιώτικα στην πίστα, θα συστηθούν και θα σε κεράσουν ένα ποτήρι από το κρασί στο τραπέζι τους. Θα χαμογελάσουν καλοπροαίρετα στον πορτιέρη που θα τους ανοίξει, θα πουν ευχαριστώ σε αυτόν που θα τους φέρει τον κατάλογο. Είναι ακριβώς αυτού του είδους οι θαμώνες που όλα τα μαγαζιά επιθυμούν. Θα φύγουν λίγο πριν ή και μετά από το κλείσιμο του μαγαζιού, ενώ σε όλη την διαδρομή μέχρι το κατώφλι τους θα σιγοτραγουδάνε τους στίχους από το τελευταίο τραγούδι που έπαιξε η ορχήστρα για καληνύχτα. Και όλα αυτά τα καταφέρνουν, απλώς και μόνο γιατί οι «έξω καρδιά» άνθρωποι έχουν καταφέρει να αποκρυπτογραφήσουν έστω και στο ελάχιστο το κρυμμένο νόημα της ζωής. ***Δεν αναλώνονται σε μικροπρέπειες, ίντριγκες και πισώπλατα μαχαιρώματα, δεν νευριάζουν με το παραμικρό, ούτε ψάχνουν αφορμές για να τσακωθούν.*** Δεν γκρινιάζουν για το πρωινό ξύπνημα, ούτε κατσουφιάζουν όταν κάποιος άλλος προλάβει την αδειανή θέση στο λεωφορείο. Έχουν μάθει να βλέπουν τη φωτεινή πλευρά των

πραγμάτων, ***χωρίς*** να φέρονται καχύποπτα και επιφυλακτικά σε οποιονδήποτε δεν γνωρίζουν από το μαιευτήριο· διότι, το κυριότερο όλων, έχουν καταφέρει αυτό που όλοι οι άνθρωποι μανιωδώς προσπαθούμε, να ***μην*** ενδιαφέρονται για τις κακεντρεχείς απόψεις των άλλων.

Η πρώτη εικόνα που σχηματίζεται γι' αυτούς τους ανθρώπους είναι μία καρδιά έξω από το σώμα που μοιράζει και μοιράζεται. Σαφώς εξωπραγματική εικόνα και εντελώς συμβολική. Αυτό βέβαια για πολλούς καταλήγει να θεωρείται θυματοποίηση και εκμετάλλευση. Στην εποχή του παρτακισμού που διανύουμε, όπου σχέσεις και συναισθήματα ρημάζονται από την τρομερή ευκολία της επιφάνειας και από την υποκρισία, οτιδήποτε ανθρώπινο, τείνει να ταμπελιάζεται ως «υπερευαισθησία». Οι «έξω καρδιά» άνθρωποι δεν βάζουν προκαταρκτικά τα όρια τους. Ποντάρουν στην αγάπη προς όλους γύρω τους. Στην αγάπη την υποτιμημένη, την τσαλαπατημένη, αυτή που έχει γίνει καραμέλα στη γλώσσα των πολλών κι έχει χάσει τη γεύση της. Οι «έξω καρδιά» άνθρωποι είναι ακριβώς αυτοί. Αυτοί που δεν πιπιλάνε την εν λόγω «καραμέλα». Που εμπιστεύονται τα ένστικτά τους και τους επιτρέπουν να έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή τους. Αυτοί που δεν ξέχασαν την αγάπη. Αν οι ανθρώπινες σχέσεις είναι ένα παιχνίδι στρατηγικής και τακτικισμών, αρνούνται να το παίξουν.

Οι «έξω καρδιά» άνθρωποι ξέρουν να δίνουν πολλές ευκαιρίες σε εκείνους τους σημαντικούς ανθρώπους του περιβάλλοντός τους με τους οποίους δημιουργούν στενούς δεσμούς, οικογενειακούς, φιλικούς, ερωτικούς. Θέλουν, όπως, σε κάποιο βαθμό με όλους τους ανθρώπους που συναναστρέφονται, να περπατούν με τα παπούτσια τους, να νιώθουν τον πόνο τους, να κατανοούν τις ανάγκες τους και να ερμηνεύουν τις συμπεριφορές τους. Θα «γυρίσουν την πλάτη» στους ανθρώπους που ενδιαφέρονταν να κρατήσουν στη ζωή τους, μόνο αφού πρώτα εξαντλήσουν κάθε

περιθώριο υπομονής κι ανεκτικότητας. Έτσι οι «έξω καρδιά» άνθρωποι δεν είναι δεδομένο ότι θα είναι πάντα εκεί για σένα. Δεν θα παραμείνουν ες αεί φάροι αναμμένοι, περιμένοντάς σε να αράξεις το καράβι σου. Θα σου δώσουν ένα μεγαλοπρεπέστατο Χ και θα αποχωρήσουν ακριβώς τη στιγμή που θα έχεις αρχίσει να θεωρείς ότι η προσφορά τους θα είναι ατέρμονη. Δεν θα το κάνουν για να σε εκδικηθούν, ούτε για να σε περιπαίζουν. Και, στα σίγουρα, δεν θα το κάνουν στρατηγικά, περιμένοντας από σένα να συγκινηθείς ή να ταρακουνηθείς. Θα το κάνουν απλώς γιατί μπούχτισαν. Και θα είναι και οριστικό. Αναρωτιέσαι ακόμη ποιος θα είναι ο χαμένος;



Στην βραβευμένη με την «Αργυρή Άρκτο Καλύτερης Ερμηνείας» στο Φεστιβάλ του Βερολίνου το 2008, γεμάτη φρεσκάδα κομεντί του Μάικ Λι (Mike Leigh) «Happy-Go-Lucky – Τυχερή κι ευτυχισμένη ή, κατ' εμέ πιο σωστά, Έξω Καρδιά» ρίχνουμε μια ματιά σε μερικά κεφάλαια από την πολύχρωμη ζωή της Πόπης, μιας αυθεντικά χαρούμενης δασκάλας δημοτικού στο Βόρειο Λονδίνο, της οποίας η ζωή, γεμάτη χαρά κι αισιοδοξία, τείνει ενίοτε να εξοργίζει τους γύρω της μίζερους ανθρώπους, καθώς η Πόπη δεν «μπαίνει στα μέτρα τους».



Η Πόπη «επί το έργον» στην τάξη της - αχ και να 'μουν μαθητής της!



Η Πόπη «μες στην τρελή χαρά» με τον μίζερο δάσκαλό της, Σκοτ.

Η ταινία εξιστορεί τη φαινομενικά βαρετή τωρινή ζωή της Πόπης, μιας πολυταξιδεμένης δασκάλας που περνάει καλά **χωρίς απαιτήσεις**, κάνοντας μαθήματα φλαμέγκο και οδήγησης, περνώντας τις μέρες της σε σπίτια φίλων και συγγενών, μένοντας με την καλύτερή της φίλη και συνάδελφο Ζόι σε ένα μικρό διαμέρισμα. Όλα κανονικά και ήσυχα. Είναι τίμια με τα συναισθήματά της, ειλικρινής, υποστηρικτική σαν μία φύσει κοινωνική λειτουργός, διακριτική και ελκυστική με τον τρόπο της. Φαινομενικά ανεύθυνη και παρδαλή αλλά υπερευαίσθητη κι αξιαγάπητη, η Πόπη είναι τριάντα χρονών και απλούστατα ξέρει να «ζει τη ζωή της» όσο και βαρετή κι αν δείχνει. Έχει μια χειριστική μικρότερη αδερφή, πρόσφατα έγκυο, η οποία αποδοκιμάζει αυτάρεσκα τη χαλαρή στάση της Πόπης απέναντι στη ζωή. Όμως το αυτί της Πόπης «δεν ιδρώνει». Ανάμεσα στις ατέλειωτες βόλτες με τους φίλους της, την απρόβλεπτη εξέλιξη των μαθημάτων οδήγησης με τον Σκοτ και τις σπαρταριστές σχέσεις με τους μικρούς μαθητές της, ο Μάικ Λι θα την παρατηρήσει να αναβλύζει ενέργεια, καθώς η ηρωίδα παίρνει ζωή από την καταπληκτική στον ρόλο, ηθοποιό Σάλι Χόκινς. Η ερωτική της ζωή στην αρχή της ταινίας έχει αγγίξει το μηδέν, ώσπου ο Σκοτ, ο μίζερος δάσκαλος οδήγησης, μοχθηρά εμμονικός με την Πόπη, ένας μανιακός που, κατά την Πόπη, μπορεί να είναι καλός άνθρωπος μπορεί

και όχι, την καταδιώκει με έναν περίεργο τρόπο, ενώ εκείνη συναισθάνεται πως την φέρνει στα όριά της - ένας οποιοσδήποτε άλλος θα είχε καλέσει την αστυνομία ή θα τον είχε πλακώσει στο ξύλο. Όχι όμως η Πόπη. Ο Μάικ Λι ξέρει πως δεν περιγράφει την πρώτη καλλονή του Λονδίνου, αλλά μια χαριτωμένη κοπέλα που θα δώσει και μια δεύτερη ευκαιρία από καλοσύνη αλλά και από μια ανομολόγητη ανασφάλεια. Στα 30 της, η Πόπη ξαναβλέπει τη ζωή της και κρίνει το μέλλον της βάσει των νέων δεδομένων που έχει. Τόσα χρόνια ακούει και δεν κρίνει, ενθαρρύνει και κλείνει την πόρτα του σπιτιού της σαν να μην την ακουμπάει πραγματικά η ζωή. Διαβίωση εξ αντανάκλασεως είναι όμως μισή ζωή, χωρίς παράπονα ίσως, αλλά με το απωθημένο της πρωταγωνίστριας έστω και για μία μεγάλη στιγμή, την οποία τελικά βρίσκει στον έρωτα γνωρίζοντας τον κοινωνικό λειτουργό Τιμ, όταν τον καλούν στο σχολείο για έναν προβληματικά βίαιο μαθητή της Πόπης.



Η Πόπη γνωρίζει επιτέλους τον έρωτα, με τον Τιμ.

Η Πόπη είναι σαν ένα χαμογελαστό πρόσωπο που περπατάει και μιλάει ή μάλλον «κελαηδάει»· είναι η προβολή της ευτυχίας, ένα «εκτόπλασμα», η εξορκιστής της μιζέριας και η αντίδραση στην αρνητική στάση ζωής. Σε αυτήν την τυχερή κι ευτυχισμένη έκπληξη που μοιάζει ως η πιο ανάλαφρη και ανεπιφύλακτα θετική ταινία του «ραψωδού της σκοτεινιάς» Μάικ Λι, οι μικρές τραγωδίες φυσικά και

συνεχίζουν να ελλοχεύουν, αλλά με ένα απολαυστικό περιτύλιγμα που μοιάζει πιο χρωματιστό από ποτέ. Όχι, δεν μαλάκωσε στα 65 του ο Μάικ Λι, ο σκηνοθέτης που τράβηξε στα άκρα το σκοινί στα «Μυστικά και Ψέματα», στον «Γυμνό» και στο «Μυστικό της Βέρα Ντρέικ». Απλώς, είδε την υπόθεση ανάποδα και αντέστρεψε τη συνηθισμένη ροή της πλοκής των ταινιών του. Όσο κι αν προσπάθησα, δεδομένου του ιστορικού του σκηνοθέτη, δεν κατάφερα να βρω την ειρωνεία πίσω από τον τόσο παρεξηγήσιμο τίτλο «Έξω καρδιά». Μ' ένα σενάριο που ο ίδιος ο σκηνοθέτης έγραψε κι ανέπτυξε μαζί με τους ηθοποιούς του (είναι γνωστό το πόσους μήνες εργάζεται μαζί τους, αυτοσχεδιάζοντας, πριν ξεκινήσει τα γυρίσματα) με εξαιρετικούς, ζωντανούς διαλόγους, με μικρές, με φαντασία και ευρηματικότητα αναπτυγμένες σκηνές, ο Λι έφτιαξε το πορτρέτο μιας γυναίκας που βλέπει πάντα μπροστά της, προσπαθεί να βοηθήσει τους γύρω της, από τα παιδιά, μαζί και τα προβληματικά, στο σχολείο, μέχρι έναν τελείως άγνωστό της αλήτη του δρόμου και τις φίλες της, μια γυναίκα που «εξυμνεί και χαίρεται το χάος», όπως χαρακτηριστικά της καταλογίζει ο Σκοτ σε κάποιο από τα λιγοστά τους μαθήματα οδήγησης.

Μέσα από μια ματιά που ξεχωρίζει για την παρατηρητικότητα και την οξυδέρκειά της, ο Λι κατάφερε να πιάσει κάτι από τη συχνά άχαρη, ακόμη και σκληρή πραγματικότητα της σύγχρονης παράλογης ζωής της εργατικής τάξης μιας πολυεθνικής κοινωνίας, όπως αυτής της Αγγλίας. Χρησιμοποιώντας άλλοτε ένα παράλογο, ανατρεπτικό χιούμορ κι άλλοτε μια οξυδερκή, κριτική ματιά, όπως στις σκηνές με τον σχολαστικό, αγχωμένο εκπαιδευτή οδήγησης Σκοτ (τον υποδύεται έξοχα ο Έντι Μάρσαν) που ξεσπάει και βγάζει τον ρατσισμό του και γενικά το μίσος του για τη σύγχρονη αγγλική κοινωνία, ο Λι έφτιαξε μια έξοχη, ξεκαρδιστική σε πολλές σκηνές της, ταινία, μια εύστοχη μελέτη χαρακτήρων αλλά και μια κωμωδία- καθρέφτη της χαοτικής κοινωνίας μας· σίγουρα την πιο ρόδινη και πιο απολαυστική κωμωδία του, έστω με κάποιες σκηνές που «δαγκώνουν» υπόγεια. Είναι μια αστεία ταινία που ενίοτε «πονάει» από την αλήθεια της.

Ο Λι χρησιμοποιεί ένα τέλειο εργαλείο, τη Σάλι Χόκινς για να αντικρούσει την κακία των ανθρώπων που όταν βλέπουν έναν «μπόσικο», του φέρονται σαν να είναι σάκος του μποξ. Η Πόπη δεν είναι καθρέφτης, δεν αντιδράει, αλλά εξοστρακίζει τη μιζέρια σαν να είναι κακός αγωγός της, με χαμόγελο. Η όλη διαδρομή της Πόπης είναι μια επιβεβαίωση. Σε αυτό το εξαιρετικά καταφατικό φιλμ του Λι, που μοιάζει παράταιρο όχι μόνο για τα στάνταρ του ίδιου αλλά και για τα δεδομένα της σύγχρονης θεματικής στο σινεμά, μια γυναίκα χρησιμεύει ως ιδεολογικό όχημα για την αυτοκριτική μας. Η επιτυχία του Βρετανού σκηνοθέτη είναι πως

κάνει το όλο εγχείρημα να φαντάζει αυθόρμητο, ενώ γνωρίζουμε πόσο σημασία δίνει στην πρόβα και στη δουλειά στην παραμικρή λεπτομέρεια των διαλόγων. Αφήνει όμως ανάσες για να σκηνοθετήσει, διότι «αν είναι όλα γραμμένα στο σενάριο, για ποιο λόγο να μπορούμε στον κόπο να γυρίσουμε την ταινία;» Προφανώς μέσω του αυτοσχεδιασμού και της δημιουργικής συνεργασίας με τους ηθοποιούς του, η ταινία του Λι δεν επιβάλλει στο κοινό μια συγγραφική πλοκή. Όπως η ζωή, απλώς κυλάει, άλλοτε αστεία, άλλοτε όχι, άλλοτε φεύγει από την πορεία της.

Ξεκινάμε με την Πόπη στην άσκηση του επαγγέλματός της που το μετατρέπει σε πραγματικό «λειτουργήμα» και με τη ζωντάνια της και με τη φροντίδα ενός μαθητή της που καταλαβαίνει πως εκδηλώνει κακοποιητική συμπεριφορά προς συμμαθητή του. Το ουσιαστικό ενδιαφέρον της γι' αυτόν τον κακοποιητικό μαθητή θα της βγει σε καλό, αφού θα ερωτευθεί τον κοινωνικό λειτουργό που θα κληθεί να τον βοηθήσει. Βλέπετε, όταν λειτουργούν οι θεσμοί...

[ΕΞΩ ΚΑΡΔΙΑ Α. Σκηνές με την Πόπη στο σχολείο.mp4](#)

Σε μια ίσως παρατραβηγμένη, υπερρεαλιστική σκηνή της ταινίας, η Πόπη κατορθώνει να γίνει για λίγο φίλη με έναν ψυχικά διαταραγμένο άστεγο σε μια τρομακτική ερημιά. Η ενσυναίσθηση που δείχνει στον άγνωστό της και μάλιστα φαινομενικά επικίνδυνο και απειλητικό άστεγο διαλύει κάθε σκέψη μου πως ήταν χαζοχαρούμενη (τρομάρα μου!...)

[ΕΞΩ ΚΑΡΔΙΑ Β. Συνάντηση με έναν άστεγο.mp4](#)

Επικεντρωνόμαστε τώρα σε κομβικά σημεία της υπόθεσης της ταινίας.

Όταν η Πόπη κάνει μάθημα οδήγησης για πρώτη φορά, η θετική της βιοθεωρία έρχεται σε πλήρη αντίθεση με τον σκοτεινό, μισαλλόδοξο και κυνικό εκπαιδευτή της, τον «αντιδραστικό» Σκοτ. Ο Σκοτ είναι συναισθηματικά καταπιεσμένος, έχει προβλήματα διαχείρισης του θυμού του και τaráσσεται εξαιρετικά από τη χαλαρή στάση της Πόπης απέναντι στην οδήγηση και στη ζωή. Καθώς η Πόπη τον γνωρίζει, γίνεται φανερό ότι ο Σκοτ πιστεύει σε θεωρίες συνωμοσίας. Οι πεποιθήσεις του αποδίδονται εν μέρει στις ρατσιστικές και μισογυνιστικές του απόψεις, που καθιστούν δυσχερέστατο το να τα πάει καλά με τους άλλους. Ο Σκοτ φαίνεται να είναι θυμωμένος από την ηλιόλουστη προσωπικότητα της Πόπης και προφανώς γι' αυτό της καταλογίζει έλλειψη ευθύνης και ανησυχίας για την ασφαλή

οδήγηση. Ο Σκοτ είναι εξαιρετικά εκνευρισμένος από την επιλογή υποδημάτων της μαθήτριάς του (ενός ζευγαριού ψηλοτάκουνες μπότες), τα οποία θεωρεί ότι την εμποδίζουν να οδηγή. Από την αρχή, νιώθει ότι η Πόπη δεν παίρνει στα σοβαρά τα μαθήματά της και είναι απρόσεκτη.

Η Πόπη, ωστόσο, έχει την ικανότητα να είναι υπεύθυνη. Στο σχολείο, παρατηρεί έναν από τους μαθητές της να εκφοβίζει έναν από τους συμμαθητές του. Αντί να θυμώσει, όπως είδαμε, ανησυχεί για εκείνον και παίρνει τα κατάλληλα μέτρα. Αφού μίλησε με τον μαθητή της, καταλήγει στη βάσιμη υπόνοια πως κι ο ίδιος κακοποιείται στο σπίτι. Ένας κοινωνικός λειτουργός, ο Τιμ, καλείται να χειριστεί την υπόθεση του αγοριού. Μέσα από την αλληλεπίδραση του Τιμ και του μαθητή, ο τελευταίος αποκαλύπτει ότι ο φίλος της μητέρας του τον χτυπούσε. Ο Τιμ και η Πόπη αρχίζουν να βγαίνουν μαζί.

Επιστρέφοντας σπίτι της μια μέρα, η Πόπη βλέπει τον Σκοτ να στέκεται απέναντι από την πολυκατοικία που μένει και, όταν εκείνη φωνάζει το όνομά του, εκείνος τρέχει μακριά. Όταν τον συναντά, εκείνος το αρνείται κι επιμένει ότι βρισκόταν στη μητέρα του τη στιγμή που η Πόπη ισχυρίζεται πως τον είδε. Ο Σκοτ αργότερα βλέπει την Πόπη με τον νέο της δεσμό, τον Τιμ, και θυμώνει. Κατά τη διάρκεια του επόμενου και τελευταίου μαθήματος οδήγησης της Πόπης, ο Σκοτ οδηγεί ακανόνιστα και βροντοφωνάζει για τους άλλους οδηγούς και την κοινωνία. Όταν δίνει στην Πόπη τα κλειδιά του αυτοκινήτου του, εκείνη του λέει ότι δεν είναι σε θέση εκείνη την ημέρα να παραδώσει μάθημα οδήγησης και ότι θα τον οδηγήσει στο σπίτι του. Ο Σκοτ προσπαθεί να πάρει τα κλειδιά του πίσω και επιτίθεται σωματικά στην Πόπη. Εκείνη καταφέρνει να ξεφύγει από αυτόν και στη συνέχεια, σε έναν μακρό, περιπετειώδη διάλογο, ο Σκοτ κατηγορεί την Πόπη ότι προσπάθησε να τον αποπλανήσει, αποκαλύπτοντας τα «ρομαντικά» συναισθήματά του για εκείνη. Χρησιμοποιώντας υπομονή και κατανόηση, η Πόπη περιμένει μέχρι να ηρεμήσει και μετά του δίνει τα κλειδιά πίσω, αφήνοντάς τον να καταλάβει ότι αυτό το μάθημα ήταν το τελευταίο τους. Η Πόπη αποδεικνύεται λοιπόν σοβαρή, όταν το απαιτεί η περίπτωση. Δεν είναι τυφλή στο τι σκέφτονται κι αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι, τους δίνει αρκετές ευκαιρίες εξομάλυνσης των σχέσεών τους μαζί της, αλλά, όταν δεν πάει άλλο, «την κάνει». Έτσι χειρίζεται περίεργα άτρωτη την εκρηκτικά επιδεινούμενη κατάσταση με τον Σκοτ, με ατσάλινο θάρρος αλλά και θαυμαστή διακριτικότητα.

Η ταινία τελειώνει με την Πόπη και τη Ζόι μαζί να κάνουν βαρκάδα στο Regent's Park. Η Ζόι συμβουλεύει την Πόπη ότι «δεν μπορεί να κάνει τους πάντες ευτυχισμένους». Η Πόπη απορρίπτει τη

συμβουλή χαμογελώντας. Μετά δέχεται μια κλήση στο κινητό της από τον Τιμ και τον ρωτά: «Σου έλλειψα κιόλας;».

Προσέξτε τώρα τις παρακάτω τρεις επιλεγμένες σκηνές με τη Σάλι Χόκινς ως Πόπη και τον «τοξικό» Έντι Μάρσαν, ως τον διπολικό (περίπου μανιοκαταθλιπτικό) Σκοτ, τον δάσκαλο οδήγησης ο οποίος, παρεμπιπτόντως, μας χαρίζει μια από τις πιο επώδυνα "σπαρταριστές" ερμηνείες δευτερεύοντα ρόλου που έχω δει στον κινηματογράφο. Μετά παρακολουθήστε συνεχόμενη την τελική σκηνή της ταινίας.

[ΕΞΩ ΚΑΡΔΙΑ Γ. Το τρίτο μάθημα οδήγησης. Η άποψη του Σκοτ για το εκπαιδευτικό σύστημα.mp4](#)

[ΕΞΩ ΚΑΡΔΙΑ Δ. Η οργή του Σκοτ.mp4](#)

[ΕΞΩ ΚΑΡΔΙΑ Ε. Το τελευταίο μάθημα οδήγησης. Κατάληξη της ταινίας.mp4](#)



Η Πόπη με τη συγκάτοικο και καλύτερη φίλη της Ζόι, στην τελευταία σκηνή της ταινίας.



Σούζι Φέιντελ Νάσιφ: Happy Go Lucky - Έξω καρδιά (2021



Εντγκάρ Ντεγκά: Το αψέντι [Σε ένα μπαρ (καφέ)] (1876)

Ατμόσφαιρα ψυχολογικής απόστασης, απομόνωσης και ερήμωσης.

Αν και η ζωγραφική του δείχνει μερικά από τα χαρακτηριστικά του ιμπρεσιονισμού, και παρόλο που συμμετείχε σε επτά από τις οκτώ ιμπρεσιονιστικές εκθέσεις στο Παρίσι (1874-86), ο Εντγκάρ Ντεγκά (1834-1917) δεν ήταν ποτέ αφοσιωμένο μέλος της ομάδας των ιμπρεσιονιστών. Δεν είχε κανένα ενδιαφέρον για τα υπαίθρια τοπία, προτιμώντας να επικεντρώνεται στη ζωγραφική κυρίως γυναικείων μορφών (π.χ. χορευτριών μπαλέτου) σε κλειστούς αστικούς χώρους αναψυχής. Παρά τον σεβασμό του στην ακαδημαϊκή τέχνη, ο Ντεγκά ήταν αποφασιστικά μοντερνιστής, τόσο στη σύνθεση όσο και στην επιλογή των θεμάτων του, και δημιούργησε μερικούς από τους σπουδαιότερους πίνακες του είδους στην εποχή του. Η άμεση και διεισδυτική παρατήρηση του κόσμου ήταν πάντα ο ακρογωνιαίος λίθος στη ζωγραφική του Ντεγκά, που αγαπούσε να ζωγραφίζει τα πιο δημοφιλή καφέ στο Παρίσι, όπου σύχναζαν τακτικά εργάτες, ιερόδουλες, μποέμ καλλιτέχνες και συγγραφείς.

Το «Αψέντι» επιβαρύνει συναισθηματικά τον θεατή λόγω της θλιβερής, ληθαργικής απεικόνισης των κύριων θεμάτων του, της μοναξιάς και της κούρασης στο μοδάτο παρισινό « Καφέ των Νέων Αθηνών - La Nouvelle Athènes » στην πλατεία Πιγκάλ, στους πρόποδες της Μονμάρτης. Ο πίνακας στηλιτεύει την αυξανόμενη κοινωνική απομόνωση στο Παρίσι την περίοδο της ταχείας ανάπτυξής του κατά τη Βιομηχανική Επανάσταση. Ο Ντεγκά χρησιμοποίησε τα εικονιζόμενα άτομα ως σύμβολα για την απομόνωση και την καταπίεση από την οποία υπέφεραν πολλοί άνθρωποι, ιδιαίτερα οι μποέμ καλλιτέχνες και οι εργάτες, που δεν επωφελήθηκαν από την καλπάζουσα εκβιομηχάνιση.

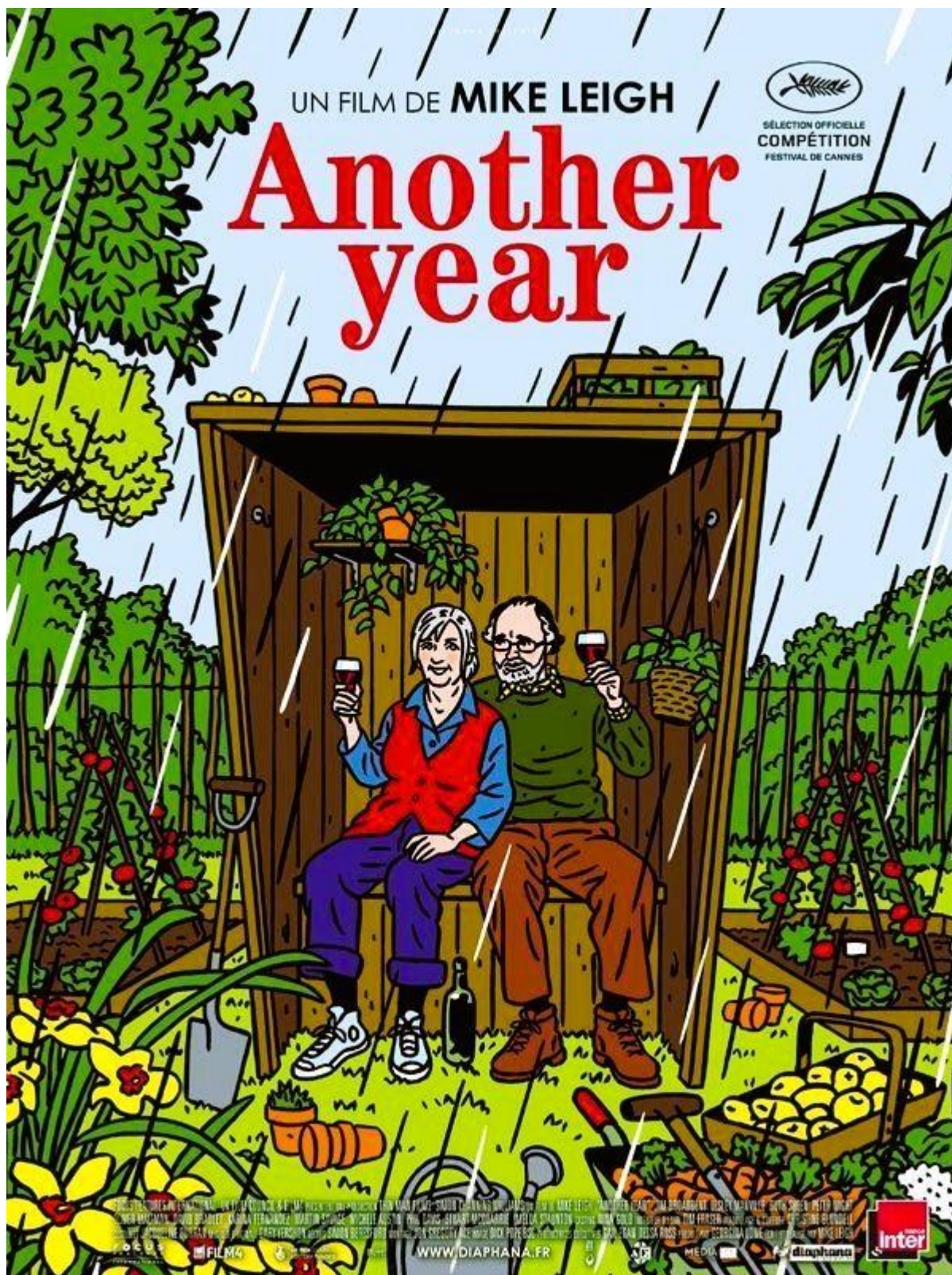
Οι ανθρώπινες φιγούρες του πίνακα δεν είναι στραμμένες προς τον θεατή, αλλά τοποθετούνται κατά μήκος μιας ανερχόμενης λοξής γραμμής. Με τη μέγιστη δυνατή κλασικιστική ακρίβεια αυτές χωρίζονται από τον θεατή με μια σειρά από τραπεζάκια από λευκό μάρμαρο που γεμίζουν ολόκληρο το προσκήνιο και αριστερά κόβουν το ένα το άλλο υπό ορθή γωνία. Πάνω τους έχουν τοποθετηθεί λίγα αντικείμενα, δύο εφημερίδες σε ρολό, η υπογραφή του καλλιτέχνη, ένα σπιρτόκουτο, μια καράφα με νερό. Σημειώστε πώς ο Ντεγκά έχει καδράρει την εικόνα - κόβοντας το χέρι και την πύπα του άνδρα - δίνοντας την εντύπωση ενός στιγμιότυπου “tranche de vie” που τραβήχτηκε από έναν θεατή σε κοντινό τραπέζι. Αλλά αυτή η ιδέα είναι παραπλανητική, επειδή ο πίνακας δημιουργήθηκε σχολαστικά στο στούντιο του ζωγράφου και όχι σε φυσικό χώρο. Ωστόσο, ο πίνακας αποπνέει έναν τόσο ρεαλιστικό αέρα κόντρα στα ήθη της εποχής -εξού και η αρνητική υποδοχή του από τους τότε κριτικούς- που υποχρέωσε τον Ντεγκά να δηλώσει δημόσια ότι τα δύο μοντέλα, άνθρωποι του περιβάλλοντός του, δεν ήταν αλκοολικοί. Εκφραστική και σημαντική είναι και η παρουσία της σκιάς των δύο βαριεστημένων, σχεδόν άψυχων μορφών που ζωγραφίζονται ως σιλουέτες που αντανakλώνται στον μακρύ θολό καθρέφτη πίσω τους, «στον άδειο χρόνο του στάσιμου χώρου».

Ο πίνακας έχει μια ισχυρή ψυχολογική διάσταση. Το μάτι του θεατή εγκαταλείπει γρήγορα τα γυμνά τραπέζια στρεφόμενο προς το κέντρο του πίνακα κι εστιαζόμενο στα πρόσωπα και στα βλέμματα των δύο μορφών. Οι δύο πρωταγωνιστές είναι στην πόλη μαζί, αλλά κανένας από τους δύο δεν δίνει σημασία στον άλλο. Και οι δύο έχουν χαθεί στον ιδιωτικό τους κόσμο, σε σιωπηλή απομόνωση.

Η γυναίκα – ηθοποιός και φίλη του Ντεγκά – κάθεται με στατική εσωτερικότητα σε μια στάση τόσο σκυθρωπή όσο και κουρασμένη, με ωχρό πρόσωπο και κοιτάζει, μάλλον θολωμένη απ' το αλκοόλ, προς τα κάτω το κενό, απορροφημένη στον εαυτό της, πιθανώς αναπολώντας μελαγχολικά το παρελθόν της. Η έκφραση του προσώπου της δείχνει απογοήτευση και τα πεσμένα χέρια της σχεδόν αυτολύπηση. Ορισμένες λεπτομέρειες των ρούχων της φαίνονται θλιβερά αλλόκοτες: για παράδειγμα, η ψεύτικη πολυτέλεια των λευκών φιόγκων στα παπούτσια, το φυλλωτό κυματιστό ύφασμα στον κορμό της, το καπέλο που γέρνει στο κεφάλι. Ένα ποτήρι αψέντι (ιδιαίτερα δυνατό και βλαβερό, αργότερα απαγορευμένο ως παραισθησιογόνο, οιοπνευματώδες ποτό με κύρια συστατικά την άψινθο και το γλυκάνισο) βρίσκεται μπροστά της στο τραπέζι.

Ο άντρας δίπλα της, κι αυτός υπαρκτό πρόσωπο, καλλιτέχνης χαρακτήρας, πιο ατημέλητα ντυμένος, με το κακοσχηματισμένο καπέλο του κατεβασμένο πάνω από τα ατίθασα μαλλιά του, καπνίζει μια πίπα και κοιτάζει προς άλλη κατεύθυνση κι αυτός με «άδειο» βλέμμα. Είναι καθισμένος υπό γωνία ως προς τη γυναίκα· στάση που υποδηλώνει ότι είναι είτε ξένος είτε αδιάφορος σύντροφός της, κάτι που ενισχύει ακόμη περισσότερο την απομόνωση της γυναίκας.

Τα κρεμώδη και κίτρινα χρώματα, αντιπαρατιθέμενα με διάφορα μαύρα, δίνουν στη σκηνή, πέρα από έναν μελαγχολικό αέρα κλεισούρας, κι έναν ελαφρώς παραληρηματικό τόνο, υποδηλώνοντας ίσως τα ψυχικά αποτελέσματα που συνδέονταν με το ομώνυμο με τον πίνακα, ποτό. Αναμφίβολα πρόκειται για μια θλιβερή εικόνα διότι πολλοί από εμάς μπορεί να αισθανόμαστε λυπημένοι και μόνοι ανάμεσα σε άλλους.



Η ταινία του Μάικ Λι «Another Year – Μια χρονιά ακόμα», μια δραμεντί του 2010, μας έχει ήδη απασχολήσει στη δημοφιλέστατη άσκησή μας της 12^{ης} 10. 2023 με θέμα τα ατυχή φλερτ. Εδώ θα ασχοληθούμε με την φευγαλέα εμφάνιση της έξοχης ηθοποιού Ιμέλντας Στόντον ως Τζάνετ, για λίγα μόνο λεπτά στην αρχή της εν λόγω ταινίας.

Η προκαταρκτική γενική ιατρική εξέταση της μεσήλικης Τζάνετ που παλεύει με την αϋπνία και η επακόλουθη συνέντευξή της με μια σύμβουλο ψυχικής υγείας μάς φέρνουν μπροστά στη ζοφερή εικόνα της ζωής της Τζάνετ. Τοποθετώντας την Τζάνετ στην αρχή της ταινίας δημιουργείται ακριβώς ο σωστός τόνος για την άσχετη με την Τζάνετ, κύρια ιστορία που θα ακολουθήσει, αποκαλύπτοντας τον κόσμο που θα παρουσιάσει ο σκηνοθέτης σε αυτήν την ταινία του· δεν πρόκειται να διστάσει να μας δείξει πόνο και αγωνία και δεν θα ξεπετάξει αυτά τα ζητήματα αβίαστα.

Παρακολουθούμε το «πέρασμα» της Τζάνετ από την ταινία.

[ΜΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΑΚΟΜΑ Οι δύο σκηνές με την Τζάνετ \(Ιμέλντα Στόντον\).mp4](#)

Ερώτηση: 1

Πηγαίνοντας να ψηφίσω στο δημοτικό σχολείο της γειτονιάς μου στις φετινές ευρωεκλογές, είδα το παρακάτω στον πίνακα ανακοινώσεων. Πώς η «έξω καρδιά» μας βοηθάει να μάθουμε κάποια ή μήπως και όλα τα γράμματα από το εικονιζόμενο «αλφαβητάρι της ζωής»;



ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Η "έξω καρδιά" στάση αποτελεί θεμέλιο για να βαδίσει κάποιος το μονοπάτι της ζωής σύμφωνα με το παραπάνω αγνό και -εξίσου σημαντικό με το κανονικό- αλφαβητάρι: Μονάχα με την έκφραση της προσωπικής μας Αλήθειας ίσως μπορέσουμε να Δοθούμε στους άλλους, μα και στον ίδιο μας τον εαυτό, πραγματικά - να κοιτάξουμε και να κοιταχτούμε ειλικρινά στα μάτια. Αν όχι με την καρδιά, τότε πώς αλλιώς θα μπορούσαμε να Ζούμε την κάθε στιγμή, αφού τα στενά και ασφυκτικά όρια της ωφελιμιστικής και υπολογιστικής λογικής κάνουν την ζωή μας να φαντάζει τριτοπρόσωπη αφήγηση και ίσως αφαιρούν την ζωτικότητα του τώρα: Αιώνιος εφιάλτης πολλών να αφυπνισθούν στα γεράματα απορώντας "Τι έκανα όλα αυτά τα χρόνια; Πώς πέρασαν έτσι;", όμως ζώντας "έξω καρδιά" ερχόμαστε εγγύτερα στην φράση "Μια αστραπή η ζωή ... μα προλαβαίνουμε!". Μόνο βλέποντας με την καρδιά και όχι την χρησιμοθηρία μπορούμε να Στηρίξουμε και να αγαπήσουμε αληθινά τους γύρω μας. Φτάνοντας στο τέλος, αυτό που δίνει Χρώμα στην ζωή και την ξεχωρίζει από την "απλή επιβίωση" θα μπορούσε να είναι η έκφραση του ίδιου εαυτού... της καρδιάς μας!

ΖΑΓΚΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Κάθε μέρα είναι μια ευκαιρία για έναν άνθρωπο να ζήσει και όχι απλώς να επιβιώσει. Να ζεις την κάθε στιγμή να αγαπάς και να αγαπιέσαι ,να πιστεύεις και να ονειρεύεσαι για αυτά που θες να έρθουν. Πρέπει να συμπεριφέρεσαι με εμπάθεια στους συνανθρώπους σου με σεβασμό και να γίνεσαι κάποιος που θα μπορούν να στηριχτούν σε μια δύσκολη στιγμή και το πιο σημαντικό να συγχωρείς. Τότε ίσως έτσι μάθουμε το αλφαβητάρι της ζωής.

ΚΑΝΤΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Το «αλφαβητάρι της ζωής» που είδες στον πίνακα είναι γεμάτο μικρές, αλλά πανίσχυρες υπενθυμίσεις για το πώς να ζούμε μια πιο γεμάτη και ουσιαστική ζωή. Οι «έξω καρδιά» άνθρωποι είναι στην ουσία οι ζωντανές αποδείξεις αυτών των αξιών! Ας δούμε πώς ταιριάζουν:

1. Αγάπη και γενναιοδωρία: Οι «έξω καρδιά» άνθρωποι έχουν το χάρισμα να δίνουν

χωρίς δεύτερη σκέψη. 'Ανθρωποι που δίχως ενδοιασμούς θα "θυσιάσουν" κάτι που τους ευχαριστεί γιατί πολύ απλά τους γεμίζει πολύ περισσότερο να προσφέρουν στα άτομα που εκείνοι αγαπούν!

2. Αισιοδοξία: Έχεις δει ποτέ έναν «έξω καρδιά» να γκρινιάζει για μικροπράγματα; Σπάνιο, έτσι; Αυτοί ζουν για το «πιστεύω στα όνειρά μου» και «χαμογελώ στα απλά». Το τραγούδι που άκουσαν τυχαία στον δρόμο, ένα καλό αστείο, ακόμα κι ο ήλιος που βγήκε είναι λόγοι για να χαίρονται.
3. Αυθορμητισμός και διασκέδαση: Δεν είναι αυτοί που θα κολλήσουν σε λεπτομέρειες. Θέλουν να περάσουν καλά και ξέρουν πώς να το πετύχουν. «Χαίρομαι τη στιγμή» λέει το αλφαβητάρι, και αυτοί είναι πρώτοι στον χορό – ακόμα κι αν δεν ξέρουν τα βήματα!
4. Ενσυναίσθηση: Αυτοί οι άνθρωποι έχουν έναν μαγικό τρόπο να σε κάνουν να νιώθεις ότι σε καταλαβαίνουν. Μπορεί να μην έχουν ζήσει το πρόβλημά σου, αλλά θα σε ακούσουν, θα σε νιώσουν. Είναι αυτοί που ξέρουν να «συγχωρούν» και να «κατανοούν τους άλλους» χωρίς δυσκολία.
5. Ανθεκτικότητα: Ναι, αγχώνονται, αλλά δεν τα παρατάνε. Θα σηκωθούν και θα παλέψουν ξανά, κάθε φορά. Το «να αρχίζεις από την αρχή» είναι κομμάτι της ζωής τους. Είναι αυτοί που, ακόμα κι αν πέσουν, θα γελάσουν και θα πουν «δεν πειράζει, πάμε πάλι!».

ΚΑΡΤΕΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Οι άνθρωποι που είναι έξω καρδιά χρησιμοποιούν την λογική και το συναίσθημα σε απόλυτη ισορροπία. Όταν το απαιτεί η περίπτωση χρησιμοποιούν είτε το ένα είτε το άλλο είτε και τα δύο. Τα γράμματα στον άνωθεν πίνακα παρουσιάζουν μια θετική ματιά της ζωής είτε αφορούν καταστάσεις είτε ανθρώπους. Η έξω καρδιά αποτελεί το μέσο για την κατάκτηση αυτών των 'γραμμάτων' καθώς μας εκπαιδεύει σε ένα τρόπο σκέψης και δράσης πιο ελεύθερο με γνώμονα το καλό του συνανθρώπου, του εαυτού μας καθώς και σε μια πιο αισιόδοξη ματιά της ζωής.

ΚΥΔΩΝΗ ΜΑΡΙΑ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΟΥ

Η "έξω καρδιά" είναι η ώθηση που μας δίνεται για να ταυτιστούμε ένας με τον άλλον.

Μας δίνει την δυνατότητα να ευαισθητοποιηθούμε και να αγαπηθούμε με τους συνανθρώπους μας καθώς επίσης και να διευρύνουμε τους ορίζοντες μας και να ανακαλύψουμε την πραγματική αξία της ζωής. Όλα αυτά τα γράμματα αντικατοπτρίζουν την εξέλιξη του ανθρώπου και την ανάπτυξη που απαιτεί ο κόσμος για να γίνει καλύτερος. Άρα, έχοντας μεγάλη καρδιά καταφέρνουμε να γινόμαστε καλύτεροι να αγαπάμε και να μένουμε αναλλοίωτοι στο πέρασμα των χρόνων.

ΛΑΖΑΡΗ ΕΥΓΕΝΙΑ-ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ

Στο «Αλφαβητάρι της Ζωής» κάθε γράμμα του ελληνικού αλφαβήτου αντιστοιχεί σε μια συμβουλή για το πώς να προσεγγίσουμε τη ζωή.

Η «έξω καρδιά» προσέγγιση προάγει τις θετικές αξίες και αρετές, όπως η ειλικρίνεια («να είσαι Αληθινός»), η γενναιοδωρία («να Δίνεις και να Δίνεσαι»), η υποστήριξη και η συνεργασία («να Στηρίζεις τους άλλους», «να κρατάς τις Υποσχέσεις σου»), η αυτοβελτίωση («να Βαδίζεις μπροστά», «να Ζεις τη κάθε στιγμή», «να γίνεσαι Ήρωας όταν χρειάζεται», «να μη Λησμονείς», «να Ξαποσταίνεις», «να Ταξιδεύεις», «να ανακαλύπτεις νέους Ωκεανούς») και η αισιοδοξία («να Γελάς», «να Ελπίζεις σε κάτι καλύτερο», «να βγάλεις τα Ίσως από τη ζωή σου», «να Ονειρεύεσαι και να Χρωματίζεις τα όνειρα σου»). Αυτές οι αρετές συνδέονται στενά με την ηθική φιλοσοφία, καθώς αποτελούν τη βάση για το πώς πρέπει να ζει κανείς μια καλή και ενάρετη ζωή. Όταν κάποιος προσεγγίζει τη ζωή με αισιοδοξία, χαμόγελο και ενσυναίσθηση, είναι πιο πιθανό να κατανοήσει και να εφαρμόσει όλες αυτές τις αξίες. Για παράδειγμα, αν καλλιεργήσει κανείς την ενσυναίσθηση («να Νοιάζεσαι»), μπορεί να γίνει πιο ανοιχτός στις ανάγκες και τις επιθυμίες των άλλων, πράγμα που ενισχύει τις σχέσεις και τη συνεργασία. Παράλληλα, η αισιοδοξία δίνει δύναμη για την υιοθέτηση της υπομονής και της πίστης στον εαυτό («να Θέλεις με όλο σου το είναι», «να Καμαρώνεις για αυτά που κατάφερες», «να δίνεις Μάχες για τα πιστεύω σου», «να Προσπαθείς», «να αρχίζεις πάλι από την αρχή», «να γίνεσαι Φως μες τη νύχτα», «να Ψάχνεις για αλήθειες»), αφού οι προκλήσεις της ζωής αντιμετωπίζονται με θετική σκέψη και ανθεκτικότητα.

Όλα τα γράμματα του αλφαβηταρίου αυτού ενσωματώνουν αξίες που συνθέτουν μια

ολιστική προσέγγιση για το πώς μπορεί κάποιος να ζήσει με νόημα και ευτυχία. Έτσι, αυτό το αλφαβητάρι, φτιαγμένο από αγνές ιδέες παιδιών, αποτελεί μαγικό έργο φιλοσοφίας, συγκεκριμένα στον κλάδο της αξιολογίας (axiology). Οι αξίες αυτές συνδέονται και με την έννοια της κοινωνικής ηθικής, δηλαδή της ευθύνης προς τους άλλους και την κοινότητα, κάτι που η «έξω καρδιά» στάση προωθεί, με έμφαση στην προσφορά και την υποστήριξη των άλλων. Μέσα από αυτή την προσέγγιση, όχι μόνο μπορούμε να βρούμε προσωπική ευτυχία, αλλά και «κοινωνική ευτυχία».

Η «έξω καρδιά» φιλοσοφία βοηθάει τους ανθρώπους να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν όλες τις αξίες αυτού του «αλφαβηταρίου». Η αισιοδοξία ενισχύει την πίστη στην προσωπική ανάπτυξη και η ενσυναίσθηση καλλιεργεί τη διάθεση για υποστήριξη και προσφορά στους άλλους, καθιστώντας όλες αυτές τις συμβουλές προσιτές και εφαρμόσιμες στην καθημερινή ζωή.

ΝΑΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ ΕΛΕΝΗ

Η "έξω καρδιά" , τουλάχιστον όπως την αντιλαμβάνομαι, δεν είναι απλά μια αφελής, ανάλαφρη συμπεριφορά. Πρόκειται για μια στάση ζωής, όπως οποιαδήποτε άλλη υπάρχουσα στάση ζωής και αυτό σημαίνει πως είναι μια συνειδητή επιλογή του ανθρώπου, αν και σαφώς εξαρτάται πολύ από παράγοντες όπως την ιδιοσυγκρασία του ατόμου, το προσωπικό του αξιακό σύστημα , αλλά και την ανατροφή που έχει λάβει, τα πρότυπα που είχε μεγαλώνοντας. Άρα πιστεύω πως η σχέση μεταξύ του εν λόγω αλφαβηταρίου της ζωής και της "έξω καρδιάς" είναι αμφίδρομη, δηλαδή η έξω καρδιά αρχικά σπείρεται στον ανθρώπινο νου με τέτοιες δόσεις καλοσύνης, ευγένειας, όμορφων ιδεών, αχαλίνωτων ονείρων, φωτός και έτσι σιγά σιγά ριζώνει βαθιά μέσα στην καρδιά, την ψυχή, τη συνείδηση και την κοσμοαντίληψη ενός ατόμου. Και εφόσον εγκατασταθεί ως "λειτουργικό σύστημα" του αντίστοιχου εγκεφάλου είναι μια δυναμική και παραγωγική οντότητα. Πάνω στα κεκτημένα γράμματα αυτού του αλφαβήτου βασίζεται, κτίζει, εξελίσσεται, αυτοτροφοδοτείται συνειρμικά, με λογικούς συλλογισμούς. Και θα δώσω ένα πολύ απλό σύντομο παράδειγμα για να γίνει πιο ξεκάθαρο αυτό που εννοώ: ένας άνθρωπος που έχει ενστερνιστεί και εσωτερικεύσει το γράμμα Ν -να νοιάζεσαι-, που το θεωρώ ένα βασικό στοιχείο της έξω καρδιάς (εφόσον

όποιος νοιάζεται ειλικρινά δεν μπορεί να είναι απαθής απέναντι σε οτιδήποτε), αυτόματα μπορεί να οδηγηθεί στο Υ -να κρατάς τις υποσχέσεις σου- αφού αν νοιάζεσαι πραγματικά για τον άνθρωπο στον οποίο έχεις δώσει μια υπόθεση θα κάνεις ό,τι περνάει από το χέρι σου ώστε να μην την αθετήσεις. Με ανάλογο τρόπο διασυνδέονται όλα τα γράμματα του ανωτέρω αλφαβήτου, αφού όλα αφορούν σε παρεμφερείς έννοιες (αλήθεια, φιλότιμο, σταθερές πεποιθήσεις, όνειρα, επιμονή, προσήλωση).

ΠΑΠΑΔΟΚΩΣΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΦΡΑΙΜ

Η χαρά και η έξω καρδιά είναι ίσως ένα από τα σπουδαιότερα πλεονεκτήματα - αρετές κάθε ανθρώπου. Είναι η ζωή της ζωής και το άνθισμα της αγάπης για το τώρα, το παρόν χρόνο, όπως αυτός και αν είναι. Διασπά τα λεπτά σε ευθείες νότες αιωνιότητας και χαρίζει στον άνθρωπο τον ίδιο του τον εαυτό. Παρακάμπτει τις ασχήμιες του βίου, όπως πείθουν οι φόβοι μήπως γίνουμε ένα μ' αυτές. Εξευγενίζει το είναι και το διαπλάθει

Η θετική διάθεση, η ευγνωμοσύνη, η χαρά και η αυθεντικότητα είναι θεμελιώδεις αξίες που μπορούν να επηρεάσουν βαθιά τη ζωή μας και να μας βοηθήσουν να επιτύχουμε τους στόχους και τις επιθυμίες μας. Ακολουθούν οι λόγοι για τους οποίους αυτές οι αξίες μας οδηγούν στην επίτευξη των παρακάτω στόχων (επέλεξα ενδεικτικά κάποιους)

1. **Να είσαι Α. ληθινός:** Η αυθεντικότητα και η έξω καρδιά μας επιτρέπει να ζούμε σύμφωνα με τις αξίες και τις πεποιθήσεις μας. Όταν είμαστε αληθινοί, μπορούμε να εκφράσουμε τον πραγματικό μας εαυτό, δημιουργώντας γνήσιες σχέσεις και συνδέσεις με τους άλλους.
2. **Να Β. αδίξεις μπροστά:** Η θετική διάθεση στη ζωή και η χαρά μας δίνουν την ενέργεια και την αποφασιστικότητα να προχωράμε προς τα εμπρός, ακόμη και μπροστά σε προκλήσεις. Η εστίαση στο θετικό βοηθά να βλέπουμε τις δυσκολίες ως ευκαιρίες για ανάπτυξη.
3. **Να Γ. ελάς με την καρδιά σου:** Η χαρά και η ευγνωμοσύνη μας ενθαρρύνουν να απολαμβάνουμε τις απλές στιγμές της ζωής. Το γέλιο είναι μια έκφραση της χαράς που μας συνδέει με τους άλλους και ενισχύει την ευημερία μας.
4. **Να Ε. λπίζεις σε κάτι καλύτερο:** Η ελπίδα είναι το καύσιμο που μας παρακινεί να ονειρευόμαστε και να προσπαθούμε για ένα καλύτερο μέλλον. Μέσω της θετικής

διάθεσης, ενισχύουμε την πίστη μας ότι μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους μας.

5. **Να Ζ. εις την κάθε σου στιγμή:** Η ευγνωμοσύνη μας βοηθά να εκτιμούμε το παρόν και να ζούμε με πλήρη επίγνωση. Όταν αναγνωρίζουμε τα δώρα της κάθε στιγμής, είμαστε πιο ικανοί να απολαύσουμε τη ζωή.
6. **Να Ν. οιάζεσαι:** Η θετική διάθεση μας ενθαρρύνει να δείχνουμε ενδιαφέρον και φροντίδα για τους άλλους. Όταν νοιαζόμαστε, δημιουργούμε ισχυρότερες σχέσεις και συμβάλλουμε σε μια πιο υποστηρικτική κοινότητα.
7. **Να Ξ. αποσταίνεις:** Η αυθεντικότητα και η ευγνωμοσύνη μας επιτρέπουν να αναγνωρίσουμε την ανάγκη για ξεκούραση. Όταν είμαστε σε επαφή με τον εαυτό μας, μπορούμε να αναγνωρίσουμε πότε χρειάζεται να κάνουμε ένα διάλειμμα.
8. **Να Τ. αξιδεύεις:** Η περιέργεια και η επιθυμία για εξερεύνηση ενισχύονται από την ευγνωμοσύνη και τη θετική διάθεση. Όταν βλέπουμε τον κόσμο με τα μάτια της χαράς, είμαστε πιο ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες.
9. **Να γίνεσαι Φ. ως μέσα στην νύχτα:** Η θετική διάθεση μας καθιστά ικανούς να προσφέρουμε υποστήριξη και ελπίδα στους άλλους, ειδικά σε δύσκολες στιγμές. Γινόμαστε πηγή έμπνευσης και ενθάρρυνσης.
10. **Να Χ. ρωματίζεις τα όνειρά σου:** Η ευγνωμοσύνη και η χαρά μας ενθαρρύνουν να ονειρευόμαστε μεγάλα και να πιστεύουμε ότι μπορούμε να τα επιτύχουμε. Όταν έχουμε θετική σκέψη, οι δυνατότητές μας γίνονται απεριόριστες.
11. **Να ανακαλύψεις νέους Ω. κεανούς:** Η εξερεύνηση και η ανάπτυξη είναι δυνατές όταν είμαστε ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες. Η θετική διάθεση μας δίνει το θάρρος να δοκιμάσουμε το καινούριο.
12. **Να καμαρώνεις για αυτά που κατάφερες:** Η θετική διάθεση και η ευγνωμοσύνη μας βοηθούν να αναγνωρίζουμε και να γιορτάζουμε τις επιτυχίες μας, μικρές ή μεγάλες, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή μας.
13. **Να θέλεις με όλο σου το είναι:** Όταν είμαστε αληθινοί και γεμάτοι θετική διάθεση, η επιθυμία μας για ζωή και επιτυχία γίνεται ισχυρότερη. Η αυθεντικότητα μας καθοδηγεί προς τα πράγματα που πραγματικά επιθυμούμε.

Το "Αλφαβητάρι της Ζωής" περιλαμβάνει όλες τις αρχές και τις αξίες ενός ανθρώπου "έξω καρδιά". Ένα τέτοιο άτομο αντιμετωπίζει την ζωή και την καθημερινότητα του με αισιοδοξία και ειλικρίνεια; παρά τις όποιες δυσκολίες "βαδίζει μπροστά", "αρχίζει απο την αρχή" και "ελπίζει σε κάτι καλύτερο", ενώ στις αλληλεπιδράσεις του με τον κόσμο "είναι αληθινός", "δίνει και δίνεται", "στηρίζει τους άλλους" και "νοιάζεται". Όπως βλέπουμε και από την Πόπη αυτή η συμπεριφορά είναι στην πραγματικότητα στάση ζωής και επιλογή, Η ζωή της Πόπης δεν είναι τέλεια, έρχεται αντιμέτωπη με καταστάσεις που απειλούν να συντρίψουν την αισιοδοξία της ωστόσο αυτή συνεχίζει αλώβητη γιατί μόνο έτσι η ζωή της μπορεί να είναι ανεκτή. Οι άνθρωποι "έξω καρδιά" επιλέγουν να υιοθετήσουν όσα αναγράφονται στο αλφαβητάρι γιατί αυτό τους γεμίζει και τους δίνει την δύναμη να συνεχίσουν.

Ερώτηση: 2

Η εκπαίδευση που εσείς έχετε λάβει, ήταν «έξω καρδιά»; Αν όχι, είναι αργά, να το «πάρουμε όλοι μαζί αλλιώς;»

Απαντήσεις

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Προσωπικά είχα την τύχη να συναπαντηθώ με αρκετούς "δασκάλους" και όχι απλούς εκπαιδευτικούς, στην ως τώρα εκπαιδευτική μου πορεία, που με ορισμένα (καίρια) βλέμματα, χαμόγελα και πράξεις, μου έδειξαν και με έκαναν να νιώσω συναισθήματα που δεν θα χώραγαν ούτε σε εκατό διαλέξεις άλλων. Είναι φοβερό, πόσο άοκνα διαχυτικό, βαθύ και αληθινό μπορεί να είναι το συναίσθημα κάποιου, όταν αφαιρέσει την σύγχρονη ωφελμιστική πανοπλία της πολυ- απασχόλησης και σταθεί απέναντί σου με την καρδιά του: αυτό είναι το πραγματικό άγγιγμα.

Ποτέ δεν πρόκειται να είναι αργά για οτιδήποτε, καθώς και μόνο η σκέψη της αλλαγής είναι μια αλλαγή και η στροφή προς την "έξω καρδιά" ζωή δεν ωφελεί μονάχα τους γύρω του, αλλά και το ίδιο το άτομο, το φέρνει ίσως ένα βήμα πιο κοντά στο "νόημα της ζωής".

ΖΑΓΚΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Το εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας μας έχεις αρκετά δεινά, έτσι θα έλεγα ότι έως τώρα εκπαίδευση που έχω λάβει δεν θα θεωρούταν έξω καρδιά. Ποτέ δεν είναι αργά για μια αλλαγή, η ολιστική και βιωματική προσέγγιση του εκπαιδευτικού έργου μόνο καλό μπορεί να κάνει στους φοιτητές.

ΚΑΝΤΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Είναι αλήθεια ότι στα σχολικά μας χρόνια η εκπαίδευση που λάβαμε δεν ήταν «έξω καρδιά», αλλά θέλω να πιστεύω ότι ποτέ δεν είναι αργά "να το πάρουμε αλλιώς" η ζωή είναι γεμάτη ευκαιρίες και στο χέρι μας είναι να τις εκμεταλλευτούμε. Ίσως η παιδεία που λάβαμε να ήταν γεμάτη τύπους, αυστηρότητα και άκριτη αποστήθιση, μπορεί τότε να μας έλειψε αυτό το ζεστό ανθρώπινο στοιχείο που κάνει τη μάθηση να μοιάζει με παρέα – με κάτι ζωντανό, όπως οι «έξω καρδιά» άνθρωποι. Φαντάζομαι πως μια εκπαίδευση σύμφωνα με το νοοτροπία των "έξω καρδιά ανθρώπων" θα ξεχειλίζει από ενέργεια, ενσυναίσθηση, και χαρά. Οι δάσκαλοι δεν θα μένουν μόνο στο «πρέπει να ξέρεις», αλλά στο «πρέπει να νιώσεις και να βιώσεις όσα μαθαίνεις». Τα μαθήματα θα ξεκινούν με ένα ειλικρινές χαμόγελο, μια κουβέντα για το πώς νιώθουμε σήμερα, και θα καταλήγουν σε συζητήσεις που μας κάνουν να δούμε τη ζωή αλλιώς. Μια τάξη που δεν μένει στους κανόνες, αλλά μας εμπνέει να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι όπου άθελα μας ακολουθούμε και τους κανόνες όχι γιατί μας επιβάλλονται αλλά γιατί έτσι συμπεριφερόμαστε εκ φύσεως.

Άρα το ερώτημα "είναι αργά;" που συχνά μας αποθαρρύνει από κάθε νέο ξεκίνημα έχει βάση; Η απάντηση θαρρώ πρέπει να είναι πάντα όχι. Αν έχουμε την καρδιά να το προσπαθήσουμε, μπορούμε να το πάρουμε αλλιώς. Στις σχέσεις μας, στις οικογένειες μας, και – γιατί όχι; – στις μελλοντικές μας τάξεις, αν είμαστε εμείς οι εκπαιδευτικοί. Γιατί η παιδεία δεν είναι μόνο το σχολείο· είναι κάθε μικρή στιγμή που δίνουμε, μοιραζόμαστε, μαθαίνουμε. Και αυτό το «έξω καρδιά» είναι μια αρχή που μπορεί να αλλάξει τα πάντα. Ας το δοκιμάσουμε!

ΚΑΡΤΕΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Νομίζω πως η εκπαίδευση που έχω πάρει δεν ήταν έξω καρδιά πλην ελαχίστων περιπτώσεων. Βέβαια έχω δουλέψει αρκετά με τον εαυτό μου προκείμενου να συνειδητοποιήσω πως το καλό απέναντι στους άλλους με κάνει να νιώθω καλά. Ίσως είμαι πιο εσωστρεφής καθώς δεν εμπιστεύομαι εύκολα τους ανθρώπους αλλά κρατώ το χαμόγελό μου σε κάθε συναναστροφή μου. Θεωρώ πως δεν είναι αργά να το πάρουμε όλοι μαζί αλλιώς...

ΚΥΔΩΝΗ ΜΑΡΙΑ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΟΥ

Όχι δεν είναι ποτέ αργά να παραδινόμαστε στις χαρές της ζωής...πρέπει πάντοτε να είμαστε έτοιμοι για την αλλαγή για την βελτίωση. Η επίτευξη της καλύτερης εκδοχής του εαυτού μας έρχεται έπειτα από πολύ κόπο και τότε μόνο θα νιώσουμε την πραγματική ευτυχία. Δεν είναι ποτέ αργά να δούμε τις θετικές πλευρές της ζωής και να ανακαλύψουμε το νόημα της. Αν όλοι μαζί το πάρουμε αλλιώς θα έχουμε την ευκαιρία να ζήσουμε την απόλυτη ευτυχία και να είμαστε χαρούμενοι στηρίζοντας τους αγαπημένους μας συνανθρώπους και δημιουργώντας όμορφες αναμνήσεις και ένα καλύτερο αύριο.

ΛΑΖΑΡΗ ΕΥΓΕΝΙΑ-ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ

Η παραδοσιακή εκπαίδευση που οι περισσότεροι από εμάς έχουμε λάβει επικεντρώνεται στην τυπικότητα, τη συμμόρφωση και την πειθαρχία (μάλλον αντίο καρδιά, δηλαδή). Αυτή η προσέγγιση αντικατοπτρίζει τη φιλοσοφία του θετικισμού, όπου η έμφαση δίνεται σε αντικειμενικά, μετρήσιμα γεγονότα, και η γνώση αντιμετωπίζεται ως σταθερή και αμετάβλητη. Στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, αυτό μεταφράζεται σε μεθόδους όπως η αποστήθιση, τα τυποποιημένα τεστ και οι αυστηροί κανόνες. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να μεταδίδει σταθερές αλήθειες, ενώ οι μαθητές καλούνται να τις αποστηθίσουν και να τις αναπαράγουν. Οι κλασικές θεωρίες μάθησης, όπως αυτή του συμπεριφορισμού που αναπτύχθηκε από τον B.F. Skinner, εστιάζουν στην ενίσχυση της πειθαρχίας και στην τήρηση αυστηρών κανόνων μέσω της επανάληψης, της επιβράβευσης των σωστών συμπεριφορών και της τιμωρίας του λάθους και της αποκλίνουσας συμπεριφοράς. Παρά τα φαινομενικά εντυπωσιακά

αποτελέσματα στους “εκπαιδευτικούς στόχους” και στην “πειθαρχία στους κανόνες”, συνήθως οι γνώσεις χάνονται μετά την εξέταση και οι νέοι αποστρέφονται τη μάθηση στη μετέπειτα ζωή τους λόγω των τραυματικών μαθητικών εμπειριών.

Ωστόσο, η εκπαιδευτική φιλοσοφία και η εκπαιδευτική ψυχολογία έχουν εξελιχθεί και σήμερα δίνεται μεγαλύτερη έμφαση σε ανθρωποκεντρικές και συνεργατικές προσεγγίσεις. Οι θεωρίες αυτές συνάδουν με τη φιλοσοφία του μεταμοντερνισμού που έρχεται να αμφισβητήσει τις παραδοσιακές αντιλήψεις περί εκπαίδευσης και γνώσης, υποστηρίζοντας ότι δεν υπάρχουν απόλυτες αλήθειες. Αντίθετα, η γνώση είναι πολυδιάστατη και υποκειμενική. Στην εκπαίδευση, αυτό μεταφράζεται σε μια προσέγγιση που αναγνωρίζει την αξία της πολυφωνίας και της διαφορετικότητας. Η μεταμοντέρνα προσέγγιση απομακρύνεται από την ιδέα ενός «καθολικού» προγράμματος σπουδών και προωθεί μια μαθητοκεντρική μάθηση, όπου οι μαθητές έχουν ενεργό ρόλο στον καθορισμό του τι και πώς θα μάθουν. Αυτό δημιουργεί ένα περιβάλλον όπου η μάθηση είναι πιο προσωπική, προσαρμοσμένη στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα κάθε μαθητή. Η προσέγγιση του κονστρουκτιβισμού με βασικούς εκπροσώπους τον Jean Piaget και τον Lev Vygotsky τονίζει τη σημασία της ενεργούς συμμετοχής του μαθητή στη διαδικασία μάθησης, αναδεικνύοντας την ανακάλυψη και την πρακτική εμπειρία ως βασικά στοιχεία. Ο Vygotsky, ειδικότερα, εισήγαγε την έννοια της κοινωνικής μάθησης, υποστηρίζοντας ότι η γνώση κατασκευάζεται μέσα από τη συνεργασία και την αλληλεπίδραση. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού, αντί να είναι απλώς μεταδότης γνώσης, μετατρέπεται σε καθοδηγητή και διευκολυντή, βοηθώντας τους μαθητές να ανακαλύψουν τις δικές τους λύσεις. Αυτή η προσέγγιση ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και τη βαθιά κατανόηση, οδηγώντας σε μεγαλύτερη ικανοποίηση και, τελικά, καλύτερη επίδοση των μαθητών. Άλλες παιδαγωγικές προσεγγίσεις, όπως η *θεωρία της ενσυναίσθησης* που προωθεί ο Carl Rogers, αναδεικνύουν τη σημασία της ενσυναίσθησης και της αυθεντικότητας στη διδασκαλία. Ο δάσκαλος, κατά τον Rogers, δεν είναι μόνο πηγή γνώσης αλλά και διευκολυντής, που προσφέρει ένα περιβάλλον ασφάλειας, κατανόησης και σεβασμού προς τον μαθητή. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό για την προσωπική ανάπτυξη των μαθητών και τη δημιουργία μιας χαρούμενης και υποστηρικτικής εκπαιδευτικής κοινότητας.

Μια άλλη σημαντική εκπαιδευτική θεωρία, η κριτική θεωρία, όπως αναπτύχθηκε από την Παιδαγωγική των Καταπιεσμένων του Paulo Freire, προσεγγίζει την εκπαίδευση ως μέσο κοινωνικής χειραφέτησης. Σύμφωνα με αυτήν την προσέγγιση, η εκπαίδευση πρέπει να ενθαρρύνει τους μαθητές να αμφισβητούν τις κοινωνικές δομές και να ενεργούν για την αλλαγή τους. Ο Freire υποστήριξε ότι οι μαθητές πρέπει να γίνουν συνειδητοί πολίτες, ικανοί να αναγνωρίσουν τις αδικίες στην κοινωνία και να αναλάβουν δράση για να τις αντιμετωπίσουν. Η κριτική παιδαγωγική δίνει, επίσης, έμφαση στην κριτική σκέψη, στην αυτονομία και στην ανάπτυξη της κοινωνικής συνείδησης των μαθητών, προετοιμάζοντάς τους όχι μόνο για την ακαδημαϊκή επιτυχία, αλλά και για την ενεργή συμμετοχή τους στην κοινωνία. Η εκπαίδευση μπορεί να είναι όντως επαναστατική!

Οι παραδοσιακές μέθοδοι, αν και παρέχουν σαφήνεια στην αξιολόγηση, συχνά περιορίζουν τη δημιουργικότητα και την αυτόνομη μάθηση. Αντίθετα, οι σύγχρονες προσεγγίσεις βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα και εστιάζουν σε πιο ολιστικές προσεγγίσεις της μάθησης, όπου λαμβάνονται υπόψη οι συναισθηματικές, κοινωνικές και γνωστικές ανάγκες των μαθητών. Η εξέλιξη της εκπαίδευσης προς πιο κριτικές, συνεργατικές και ανθρωποκεντρικές μεθόδους αποτελεί ένα μεγάλο βήμα προς την καλύτερη κατανόηση και την πληρέστερη ανάπτυξη των μαθητών, τόσο σε ακαδημαϊκό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Δεν είναι αργά να το «πάρουμε όλοι μαζί αλλιώς». Οι παραπάνω σύγχρονες θεωρίες μάθησης και η ουσιαστική πραγμάτωση τους σε τολμηρά εγχειρήματα, όπως το εν προκειμένω μάθημα Ανθρωπιστικές αξίες και Σύγχρονη Ιατρική, χαίρουν πλέον ευρείας αποδοχής με ταυτόχρονη επιστημονική τεκμηρίωση της υπεροχής τους έναντι της παραδοσιακής διδασκαλίας. Η εκπαίδευση εξελίσσεται και πλέον υπάρχει η δυνατότητα να επιδιώξουμε μια πιο «έξω καρδιά» προσέγγιση, όπου η μάθηση γίνεται μια δημιουργική, χαρούμενη διαδικασία, με έμφαση στην κατανόηση και όχι απλώς στη συσσώρευση πληροφοριών.

ΝΑΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ ΕΛΕΝΗ

Ομολογουμένως δεν είμαι σίγουρη για την απάντηση στην ερώτηση. Αν η ερώτηση

αφορά την τυπική εκπαίδευση που έχω λάβει ίσως θα μπορούσα να πω πως εμπεριείχε μερικά ψήγματα έξω καρδιάς, που προέρχονταν από εμπνευσμένους εκπαιδευτικούς, που έδειχναν αγάπη για το λειτούργημά τους και ενδιαφέρονταν να μας εμφυσήσουν γόνιμες ιδέες και ανθρωπιστικά ερεθίσματα, πέραν του τυπικού της διδασκόμενης ύλης που τους επιβαλλόταν να καλύψουν. Αν ο λόγος γίνεται για την εκπαίδευση που έλαβα από την οικογένειά μου, τότε θα τη χαρακτηρίσω συγκρατημένη έξω καρδιά, γιατί οι γονείς στην προσπάθεια να προφυλάξουν τα παιδιά τους από επικίνδυνες από οποιαδήποτε άποψη καταστάσεις διδάσκουν στα παιδιά να είναι επιφυλακτικά και διστακτικά απέναντι στους αγνώστους, στο πόσο ανοίγονται στους άλλους, πόσα μοιράζονται μαζί τους. Μαθαίνουμε από μικροί πως δεν θέλουν όλοι το καλό μας, το οποίο αν είμαστε ρεαλιστές ισχύει, απλά το θέμα είναι πώς αντιμετωπίζει κανείς βέλτιστα τέτοιες περιπτώσεις. Επίσης, έχοντας υπάρξει πρόσκοπος έχω λάβει και εκπαίδευση μη τυπική, δηλαδή πέραν του σχολείου. Ο προσκοπισμός με δίδαξε, ή μου ενίσχυσε, ιδέες περί αλληλεγγύης, συντροφικότητας, προθυμότητας, αλληλοβοήθειας, ομαδικότητας, εύρεσης λύσεων σε προβλήματα, ολιγάρκειας (η οποία συνεισφέρει στο να βρίσκει κανείς τη χαρά σε απλά, μικρά ή και άυλα πράγματα).

Προσωπικά ωστόσο δεν ξέρω αν θα μπορούσα να χαρακτηριστώ έξω καρδιά, όντας ένας αρκετά συνεσταλμένος χαρακτήρας. Πάντως πάντα προσπαθώ να αισιοδοξώ (αν και ομολογουμένως κάποιες μέρες είναι πολύ δύσκολο, το οποίο είναι συνήθως σημάδι ανάγκης σωματικής και ψυχικής ξεκούρασης). Μικρή είχα διαβάσει την "Πολυάννα, το παιχνίδι της χαράς" και έκτοτε το θυμάμαι ανά διαστήματα και θεωρώ το παιχνίδι της χαράς μια πολύ θεμελιώδη νοοτροπία, έστω κι αν ενδεχομένως φαντάζει αφελές και παιδιάστικο εκ πρώτης όψεως. Και δεν ξέρω κατά πόσο είναι έμφυτο ή κεκτημένο, πάντως γενικά τείνω να βλέπω το καλό στους ανθρώπους (εκτός αν μου αποδείξουν το αντίθετο, όμως θεωρώ και τη συγχώρεση πολύ σπουδαία σαν ενέργεια).

Τώρα το κατά πόσο είναι εφικτό να το πάρουμε όλοι μαζί αλλιώς δεν επιδέχεται ένα απλό ναι ή όχι. Ρεαλιστικά το όλοι μαζί είναι λίγο δύσκολο, διότι δεν έχουν όλοι εξαρχής την προθυμία, εφόσον δεν βλέπουν την ανάγκη για μια "νέα αρχή" και ποτέ δεν είναι δυνατόν να πειστούν όλοι μα όλοι για κάτι. Άλλωστε θα ήταν απολυταρχικό να απαιτήσουμε από όλους τους ανθρώπους να συμμεριστούν την άποψή μας για την

"ιδανική" αντίληψη του κόσμου/ Εξάλλου η "έξω καρδιά" αποδέχεται τον άλλον όπως είναι, στόχος της δεν είναι να τον αλλάξει, παρά μόνο να εκφράσει καλοσύνη, της οποίας ο αντίκτυπος εξαρτάται από τη βούληση του αποδέκτη της. Αυτό που πιστεύω όμως είναι πως μπορεί κανείς αν έχει έντονη επιθυμία και λάβει συνειδητά την απόφαση να γίνει ας πούμε "έξω καρδιά", τότε με συστηματική εξάσκηση θεωρώ πως γίνεται. Οφείλω ωστόσο να επισημάνω πως η "έξω καρδιά" εκδηλώνεται διαφορετικά στον κάθε άνθρωπο λόγω ακριβώς της ετερότητας και ποικιλότητας ως προς τον χαρακτήρα, τον τρόπο σκέψης, τη συναισθηματική νοημοσύνη. Το σημαντικό είναι να ταυτίζεται η ουσία: η αισιοδοξία, θετικότητα και καλοσύνη.

ΠΑΠΑΔΟΚΩΣΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΦΡΑΙΜ

Το σύστημα το αποτελούμε όλοι εμείς, ο καθένας ατομικά. Η εκπαίδευση που έλαβα ήταν μια ωραία "έξω καρδιά" διαδικασία, αν βεβαίως συνυπολογίσω ότι ήταν από μόνη της ωραία επειδή ήμουν στην παιδική, νεανική, εφηβική ηλικία. Αυτή η περίοδος ασκεί γοητεία σε κάθε ανάμνηση και ενθύμηση του σχολικού μου βίου. Το κάθε σύστημα θα έχει τα κενά του. Η χαρά και η "έξω καρδιά" θα έρθουν από την προσωπική αλλαγή. Πάντα υπάρχει χρόνος για αλλαγή, αλλά η αλήθεια είναι πως για να γίνεις ένας χαρούμενος, "έξω καρδιά" άνθρωπος, χρειάζεται να γαλουχηθείς νωρίς, στην παιδική ηλικία. Διότι ο άνθρωπος, μεγαλώνοντας, γίνεται συχνά μια δυσπλαστή μάζα, στερεοποιεί τις αδυναμίες του και τις κάνει κομμάτι της ταυτότητάς του, συχνά γύρω από το πρόσχημα του "έτσι είμαι".

ΠΥΛΑΡΙΝΟΥ ΕΙΡΗΝΗ

Η εκπαίδευση που έχω λάβει περνώντας από το ελληνικό σύστημα πολύ σπάνια ήταν έξω καρδιά. Μέχρι τώρα οι περισσότεροι εκπαιδευτικοί που έχω συναντήσει είναι περισσότερο υπάλληλοι παρά δάσκαλοι. Φυσικά και δεν τους κατηγορώ (τουλάχιστον όχι όλους) διότι το περιβάλλον είναι τιμωρητικό τις περισσότερες φορές ακόμη (και ιδίως) για εκείνους που έχουν μεράκι να δουλέψουν (κακοπροαίρετοι συνάδελφοι, διευθυντές, γονείς και μαθητές). Πιστεύω ότι ποτέ δεν είναι πολύ αργά να το πάρουμε όλοι μαζί αλλιώς αλλά δεν έχουμε και τόσο γερό υπόβαθρο για να το κάνουμε. Θέλει

πολύ δύναμη για να διατηρήσεις τον χαρακτήρα σου και να μην τα παρατήσεις ως εκπαιδευτικός αλλά και ως μαθητής. Όταν το περιβάλλον σου ευνοεί άλλες πιο ωφελιμιστικές πρακτικές είναι δύσκολο να εναντιωθείς. Πιστεύω ωστόσο ότι αξίζει η προσπάθεια, έστω και σε αυτά τα πλαίσια, να εντάξουμε στοιχεία ουσίας στην εκπαιδευτική διαδικασία και αυτά θα έχουν απήχηση όπου υπάρχουν ανοιχτά αυτιά για να ακούσουν.

Ερώτηση: 3

Στο απόσπασμα της ταινίας «Έξω καρδιά» με το 3ο μάθημα οδήγησης, ο Σκοτ αποκαλύπτει τη συνολική άποψή του για το εκπαιδευτικό σύστημα. Πώς την κρίνετε και πώς κρίνετε και τον ίδιο τον Σκοτ γενικά ως εκπαιδευτή σε αντιδιαστολή με την Πόπη ως δασκάλα;

Απαντήσεις

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Μπορώ να πω πως συμμερίζομαι εν μέρει την άποψη του Σκοτ, καθώς πράγματι ενίοτε οι περισσότεροι από εμάς παραμορφώνουμε τον εαυτό μας ώστε να έχουμε την τέλεια "εφαρμογή" στο κουτί που πρέπει να μπούμε για να αριστεύσουμε στην εκπαίδευση. Έτσι, όμως, απομακρυνόμαστε ακόμα πιο πολύ από τον εαυτό μας αλλά και την καρδιά μας, υπό τον φόβο, όπως ανέφερε και ο Σκοτ, πως οποιαδήποτε άλλη πορεία θα οδηγήσει στην αποτυχία και δυστυχία. Ο ίδιος, όμως, ειρωνικά, εφαρμόζει κατά κάποιο τρόπο την παραπάνω τακτική, αρνούμενος να αποδεχθεί την διαφορετικότητα και την πραγματικά "έξω καρδιά" στάση της Πόπης, επιπλήττοντάς την διαρκώς. Η Πόπη, αντίθετα, αποτελεί πραγματική δασκάλα για τους μαθητές της, αφήνοντάς τους περιθώρια έκφρασης της φαντασίας και όλου του εύρους των δυνατοτήτων τους, σε ένα συμπεριληπτικό περιβάλλον, που μαθαίνουν να συμπεριφέρονται όχι γιατί έτσι "πρέπει", αλλά γιατί αντιλαμβάνονται τα λάθη τους. Με πολλή αγάπη αφιερώνω αυτήν την άσκηση σε όλους τους ανθρώπους που συναναστρέφομαι καθημερινά, στους λιγοστούς ισορροπημένους καλοσυνάτους, «έξω καρδιά» αλλά και σε κάποιους

ανισόρροπους, κακορίζικους και, κατά τη γνώμη μου, τοξικούς. Βοηθήστε με προτείνοντάς μου συγκεκριμένους τρόπους για να κρατιέμαι σε κατάσταση «έξω καρδιάς» παρά τη συχνά αναπόφευκτη συναναστροφή μου με τους δεύτερους.

ΖΑΓΚΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Ο Σκοτ εκφράζει την άποψη ότι το εκπαιδευτικό σύστημα είναι τυποποιημένο και απρόσωπο και αποκλίνει από της προκλήσεις της πραγματικής ζωής. Έχει δίκιο σε κάποια σημεία αλλά η απολυτότητα και ο εκκεντρικός χαρακτήρας του τον κάνουν να χάνει το δίκιο του ,η άχρωμη προσέγγιση που έχει για το εκπαιδευτικό έργο τον κάνουν να είναι και αυτός ένας δάσκαλος οδηγεί απότομος και δυσπρόσιτος σε αντίθεση με την Πόπη που εκπέμπει έναν θετικό άνθρωπο που βλέπει την ζωή με αισιοδοξία. Αυτό είναι που την κάνει πρωτίστως μια καλή δασκάλα που προσεγγίζει τα παιδιά με καλοσύνη και διάθεση για συνεργασία.

ΚΑΝΤΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Προσωπικά πιστεύω ότι η άποψη του Σκοτ για το εκπαιδευτικό σύστημα είναι αντιφατική. Από την μία παραπονιέται ότι το εκπαιδευτικό σύστημα υπόσχεται και διασφαλίζει στους ανθρώπους επιτυχία σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο εις βάρος της ελεύθερης και κριτικής σκέψης του νου τους. Πιστεύει ότι το εκπαιδευτικό σύστημα προωθεί μια συγκεκριμένη αντίληψη των πράγματων στους μαθητές του την οποία τους καλεί να αναπαραγάγουν για να πετύχουν. Από την άλλη η εκπαιδευτικές του τακτικές φαίνεται να μην αποκλίνουν καθόλου από το εκπαιδευτικό σύστημα που ο ίδιος κατακρίνει μιας και αυτός πιστεύει ότι η οδήγηση χρειάζεται πειθαρχία, αυστηρότητα και μονοδιάστατη σκέψη. Το πιο εντυπωσιακό είναι ότι ο Σκοτ απορεί που η Πόπη δεν εφαρμόζει την πειθαρχία και την αυστηρότητα με τους μαθητές ενώ ταυτόχρονα φαίνεται να επιθυμεί έναν κόσμο που ο καθένας σκέφτεται και δρα με ελεύθερο πνεύμα. Αντιφατικό! Αντίθετα, η Πόπη φαίνεται να εφαρμόζει στη τάξη της όσα ο Σκοτ μάλλον κάπως υποκριτικά θα ήθελε να εφαρμόζει και το εκπαιδευτικό σύστημα!

ΚΑΡΤΕΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ο Σκοτ είναι ένας αυστηρός εκπαιδευτής που θεωρεί πως το εκπαιδευτικό σύστημα παράγει πολίτες οι οποίοι ουσιαστικά έχουν χάσει την ατομικότητα τους και λειτουργούν με βάση πληροφορίες και δεδομένα που δίνονται σε όλους και είναι κοινά για όλους ομαδοποιώντας την μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου. Αυτό ισχύει αλλά θεωρώ πως ο κάθε άνθρωπος μπορεί να διατηρήσει την μοναδικότητα του όπως το έχει κάνει η Πόπη. Ο Σκοτ είναι αυστηρός, μη διαλλακτικός και χωρίς θετική ματιά για τη ζωή ενώ η Πόπη είναι χαρούμενη, αισιόδοξη αλλά και σοβαρή όταν υπάρχει πρόβλημα όπως στην περίπτωση bullying στην τάξη της.

ΚΥΔΩΝΗ ΜΑΡΙΑ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΟΥ

Η άποψη του Σκοτ για το εκπαιδευτικό σύστημα είναι σκληρή. Ο Σκοτ πιστεύει πως το εκπαιδευτικό σύστημα είναι για λίγους σκληρούς και μόνο για τους πειθαρχημένους, πιστεύει πως στο σχολείο σε εγκλωβίζει και σε οδηγεί σε συγκεκριμένα μονοπάτια χωρίς να σου δίνει τη δυνατότητα της ευελιξίας. Η διαφωνώντας με αυτή την άποψη θα έλεγα πως αυτή εικόνα δεν αντιπροσωπεύει το σχολείο και την κοινωνία αντιθέτως θα έλεγα πως το σχολείο είναι μία μορφή κοινωνικοποίησης και μεταδόσεις ερεθισμάτων έτσι ώστε το άτομο να είναι ικανό να πάρει τις απαραίτητες αποφάσεις και τις κατάλληλες για το ίδιο και να εξελιχθεί... Ο Σκοτ σαν δάσκαλος θα έλεγα πως είναι πολύ αυστηρός πολύ προσβλητικός και χωρίς διάθεση συζήτησης και βελτίωσης της εικόνας του και της δουλειάς του. Η Πόπη είναι χαρούμενη, θέλει να τους ευχαριστεί όλους και της αρέσει να ενδιαφέρεται τόσο για τον πνευματικό όσο και για τον ψυχικό κόσμο του ατόμου. Είναι καλόκαρδη και ευγενική.

ΛΑΖΑΡΗ ΕΥΓΕΝΙΑ-ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ

Ο Σκοτ εκφράζει μια έντονα κριτική άποψη για το εκπαιδευτικό σύστημα, η οποία πηγάζει από τη συννομισιολογική, άκαμπτη αντίληψή του για την κοινωνία. Η φιλοσοφία του βασίζεται στην πεποίθηση ότι η παραδοσιακή εκπαίδευση καταπνίγει

την ατομικότητα και την κριτική σκέψη, προωθώντας μια μηχανιστική, "left-brain" προσέγγιση που δίνει προτεραιότητα στη συμμόρφωση και την αποστήθιση, εις βάρος της δημιουργικότητας και της προσωπικής διορατικότητας. Κατά τη γνώμη του, το σύστημα επιβραβεύει τους μαθητές που αναπαράγουν καθιερωμένες κοσμοθεωρίες και τιμωρεί εκείνους που τολμούν να σκεφτούν πέρα από τα καθιερωμένα. Πιστεύει ότι αυτό δημιουργεί υπάκουους πολίτες που ανεβαίνουν στην κοινωνική ιεραρχία—γίνονται αστυνομικοί, δικηγόροι ή πολιτικοί—αλλά στερούνται την αληθινή ελευθερία και ευτυχία.

Ο Σκοτ, θυμωμένος και απογοητευμένος με αυτή την κοινωνία, βλέπει τον εαυτό του ως κάποιον που μάχεται ενάντια στη συμμόρφωση, παροτρύνοντας, όμως, (παραδόξως;) ταυτόχρονα την αυστηρή πειθαρχία στους μαθητές του (είναι σαφές πως ο χαρακτήρας αυτός έχει χαμηλό δυναμικό ενδοσκόπησης). Η διδακτική του προσέγγιση είναι συχνά καυστική και αυταρχική. Πιστεύει ότι ο ρόλος του δασκάλου είναι να εξαλείψει τις "κακές συνήθειες" και να εγκαθιδρύσει "καλές συνήθειες" μέσω της συχνής επαναληπτικής σκέψης και της δημιουργίας σαφών και ευδιάκριτων εικόνων που είναι εύκολο να συγκρατηθούν από τον μαθητή. Ωστόσο, η τάση του να επιπλήττει τους μαθητές του, όπως όταν κατηγορεί για αδιαφορία και για εύκολη απόσπαση από ασήμαντα πράγματα, αποκαλύπτει τη βαθιά του απογοήτευση και την αδυναμία του να δεχτεί οποιαδήποτε απόκλιση από τα αυστηρά του πρότυπα, γενόμενος, λοιπόν, και ο ίδιος ένα αυταρχικό κατεστημένο, όμοιο με αυτό που αποδοκιμάζει.

Αντίθετα, η Πόπη εκπροσωπεί μια πολύ πιο χαρούμενη, ανοιχτή και θετική προσέγγιση. Ως δασκάλα δημοτικού σχολείου, η Πόπη πιστεύει στη χαρά της μάθησης και στην καλλιέργεια της ατομικότητας των μαθητών της. Έχει μια παιχνιδιάρικη και αισιόδοξη στάση απέναντι στην εκπαίδευση και τη ζωή γενικότερα. Η φιλοσοφία της επικεντρώνεται στο να αφήνει τους μαθητές να εξερευνούν τον κόσμο γύρω τους, να εκφράζουν τη δημιουργικότητά τους και να αναπτύσσουν την προσωπικότητά τους. Η Πόπη αποδέχεται τις ατέλειες και τις αδυναμίες, τόσο στους άλλους όσο και στον εαυτό της, και προσπαθεί να δημιουργήσει ένα περιβάλλον αποδοχής και θετικής ενέργειας. Δεν είναι μόνο μια αισιόδοξη και χαρούμενη δασκάλα· δείχνει επίσης βαθιά **ενσυναίσθηση** και κατανόηση προς όλους τους μαθητές της, ακόμα και προς

εκείνους που προκαλούν προβλήματα ή ασκούν εκφοβισμό. Αντί να απορρίψει ή να τιμωρήσει αυτούς τους μαθητές, προσπαθεί να καταλάβει τις ρίζες της συμπεριφοράς τους και να τους βοηθήσει να αναπτύξουν θετικές σχέσεις και στάσεις. Δεν αντιδρά με θυμό ή αυστηρότητα, όπως ίσως θα έκανε ο Σκοτ, αλλά με **ενσυναίσθηση και κατανόηση**. Δεν εστιάζει στη συμπεριφορά, αλλά προσπαθεί να εμβαθύνει στα συναισθήματα των μαθητών της, να αναγνωρίσει τις εσωτερικές δυσκολίες ή ανασφάλειες που μπορεί να προκαλούν αυτές τις πράξεις και να τους προσφέρει στήριξη. Η εκπαιδευτική και ανθρωπιστική στάση της Πόπης, λοιπόν, καταπολεμά την ουσία του "προβλήματος" και όχι μόνο τον φαινότυπό του και, έτσι, είναι σαφώς πιο αποτελεσματική και τεκμηριωμένη από του Σκοτ.

ΝΑΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ ΕΛΕΝΗ

Στο απόσπασμα αυτό ο Σκοτ εκφράζει την άποψη πως το εκπαιδευτικό σύστημα επιβάλλει μία κοσμοαντίληψη, την οποία όσοι ακολουθούν πετυχαίνουν στις εξετάσεις, προοδεύουν και αποκτούν πετυχημένες καριέρες, όπως αυτή ενός δικηγόρου ή ενός πολιτικού, ενώ αντίθετα όποιοι αρνούνται να συμβιβαστούν με τον επιβεβλημένο τρόπο σκέψης και σκέφτονται με τον δικό τους τρόπο είναι καταδικασμένοι να αποτύχουν και να είναι δυστυχημένοι. Αν και ο τρόπος που διατυπώνει την άποψη αυτή ο Σκοτ προσομοιάζει θεωρία συνωμοσίας και είναι αρκετά απόλυτος, τύπου μαύρο-άσπρο, συμφωνώ ως έναν βαθμό μαζί του. Το εκπαιδευτικό σύστημα της χώρας μας είναι περιοριστικό από πολλές απόψεις και ειδικά η δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Δεν δίνει επαρκή ερεθίσματα για την πολύπλευρη ανάπτυξη των μαθητών. Είναι πολύ εξετασιοκεντρικό και ευνοεί την υπερεξειδίκευση (στο λύκειο), κάτι που σαφώς δεν ευνοεί τη δημιουργικότητα και τη φαντασία, αλλά οδηγεί και σε αποφοίτους με πολύ περιορισμένη γνώση για οποιοδήποτε θέμα που δεν άπτεται της κατεύθυνσής τους. Επίσης καλλιεργεί την εντύπωση πως αν δεν επιτύχει κανείς σε τέσσερις 3ωρες εξετάσεις με πολύ συγκεκριμένο θεματολόγιο και τρόπο απάντησης για την επίτευξη της βέλτιστης βαθμολογίας, έχει αποτύχει παταγωδώς στη ζωή του, ενώ αν πετύχει να μπει σε μια υψηλόβαθμη σχολή θα είναι σίγουρα ικανοποιημένος και ευτυχισμένος εφεξής. Αυτό σαφώς δεν ισχύει, μια καλή σχολή μεν δίνει καλές πιθανότητες μετέπειτα επιτυχίας,

αλλά αυτό δεν είναι και απόλυτο και αν κάποιος απλά αδυνατεί να συμβαδίσει με τη φιλοσοφία αυτού του εκπαιδευτικού συστήματος δεν σημαίνει πως δεν έχει άλλες δυνατότητες να διαπρέψει.

Ο Σκοτ ως εκπαιδευτής φαίνεται πως έχει πλήρη άγνοια για έννοιες της παιδαγωγικής. Ξέρει μεν το αντικείμενό του, ωστόσο η προσέγγισή του με τους μαθητές είναι μεμπτή. Τουλάχιστον αν βασιστούμε στον τρόπο που συμπεριφέρεται απέναντι στην Πόπη, ο Σκοτ επιτίθεται λεκτικά στους μαθητές, τους επικρίνει, δεν δίνει ωφέλιμη ανατροφοδότηση, δεν προσφέρει ενθάρρυνση, τους αποπαίρνει και εκνευρίζεται μαζί τους πολύ εύκολα.

Αντίθετα η Πόπη ως δασκάλα είναι πολύ προσηνής, προσιτή και ευχάριστη. Μιλάει όμορφα στα παιδιά, τα ενθαρρύνει, τα επαινεί, τα επιβραβεύει όταν προσπαθούν. Είναι χαμογελαστή, πρόσχαρη, επιδιώκει να τα κάνει να αισθανθούν άνετα και να περνούν καλά στο μάθημα. Και αν παρουσιαστούν προβλήματα συμπεριφοράς στα παιδιά τα προσεγγίζει τρυφερά, χωρίς να υψώνει τον τόνο της φωνής της ή να τα τιμωρεί, προσπαθώντας να συζητήσει μαζί τους και να λύσει ουσιαστικά το πρόβλημα που υποβόσκει. Είναι ο τύπος δασκάλας που αγαπούν τα παιδιά και που θα θυμούνται αργότερα με ένα χαμόγελο στα χείλη.

ΠΑΠΑΔΟΚΩΣΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΦΡΑΙΜ

Η ανάλυση των δύο χαρακτήρων, της Πόπης και του δασκάλου οδήγησης, αναδεικνύει τις διαφορετικές προσεγγίσεις στην εκπαίδευση και την αλληλεπίδραση μεταξύ τους.

Η Πόπη, ως αισιόδοξη και ζωντανή προσωπικότητα, ενσωματώνει μια εκπαιδευτική φιλοσοφία που προάγει την ευελιξία και την ανοιχτότητα. Η θετική της διάθεση και η διάθεση για μάθηση μέσα από την εμπειρία υποδεικνύουν μια προσέγγιση που ενθαρρύνει την εξερεύνηση και την αυτοέκφραση. Αυτή η στάση μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους φανούν χρήσιμες στη ζωή τους. Η Πόπη πιθανόν να προάγει τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο ευχάριστη και

αποτελεσματική μαθησιακή διαδικασία.

Αντίθετα, ο δάσκαλος οδήγησης, με τη αυστηρή και κανόνες-κεντρική του προσέγγιση, εκπροσωπεί μια πιο παραδοσιακή φιλοσοφία, όπου η πειθαρχία και η τήρηση των κανόνων θεωρούνται θεμελιώδους σημασίας. Η κριτική του στάση μπορεί να δημιουργεί άγχος και ένταση, περιορίζοντας την ελευθερία έκφρασης και την ανακάλυψη. Η αυστηρότητα του ενδέχεται να έχει ως αποτέλεσμα μια μαθησιακή διαδικασία που εστιάζει περισσότερο στην αποφυγή λαθών παρά στην εξερεύνηση και στη μάθηση μέσα από την εμπειρία.

Η σχέση τους, λοιπόν, μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια αντιπαράθεση μεταξύ δύο διαφορετικών φιλοσοφιών εκπαίδευσης: της θετικής και της δημιουργικής προσέγγισης της Πόπης και της αυστηρής και κανόνες-κεντρικής προσέγγισης του δασκάλου. Αυτή η δυναμική μπορεί να προσφέρει ενδιαφέροντα διδάγματα σχετικά με το πώς οι διαφορετικές προσεγγίσεις μπορούν να επηρεάσουν την εκπαίδευση και την προσωπική ανάπτυξη των μαθητών, καθώς και τη σημασία της ισορροπίας μεταξύ πειθαρχίας και ελευθερίας στην εκπαιδευτική διαδικασία.

ΠΥΛΑΡΙΝΟΥ ΕΙΡΗΝΗ

Ειλικρινά συμφωνώ με την άποψη του Σκοτ για το εκπαιδευτικό σύστημα. Ο τρόπος για να περάσει κανείς τις όποιες εξετάσεις είναι να προσαρμόσει όλες του τις απαντήσεις σε αυτό που ο διορθωτής θέλει να ακούσει. Εγώ τουλάχιστον πάντα έτσι σκεφτόμουν στις εκθέσεις για τις πανελλήνιες, ακόμη και αν δεν συμφωνούσα δεν είχε σημασία γιατί η απάντηση ήταν πάντα συγκεκριμένη, αυτή ήταν η καλύτερη επιλογή για να έρθει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτό τουλάχιστον ισχύει όσον αφορά τις πανελλήνιες και την προετοιμασία για αυτές. Στο σχολείο ευνοείται όντως το αριστερό ημισφαίριο όπως λέει ο Σκοτ'. Τα καλλιτεχνικά μαθήματα, η φυσική αγωγή και οι ξένες γλώσσες είναι υποβαθμισμένες και τα υπόλοιπα μαθήματα εστιάζουν κυρίως στην προετοιμασία για τις πανελλαδικές. Παρόλα αυτά, με τους κατάλληλους καθηγητές υπάρχει η δυνατότητα για διάλογο μέσα στη τάξη (κυρίως στη λογοτεχνία και την έκθεση) που μπορεί να δώσει ερεθίσματα για σκέψη.

Ο Σκοτ ως εκπαιδευτής δεν είναι και πολύ επιτυχημένος κυρίως επειδή είναι συνεχώς

νευριασμένος με την αντιμετώπιση της Πόπης που αρνείται να συμπεριφερθεί με την "πρέπουσα σοβαρότητα". Αυτά που λέει σχετικά με την ασφάλεια έχουν βάση αλλά φτάνουν στην υπερβολή γιατί είναι συναισθηματικά φορτισμένος (νιώθει να απειλείται από την υπερβολική θετικότητα της Πόπης). Δεν προσαρμόζεται στην μαθήτριά του και εστιάζει υπερβολικά στην σοβαρότητα και την άψογη εκτέλεση της κάθε λεπτομέρειας. Από την άλλη η Πόπη είναι πιο αυθόρμητη και πρόσχαρη ως δασκάλα και εστιάζει περισσότερο στο παιχνίδι. Από τα μαθήματα οδήγησης φαίνεται ότι ο Σκοτ δεν είναι σε συναισθηματική κατάσταση να διδάξει αποτελεσματικά γιατί και έχει ακόμη σημαντικά προβλήματα που δεν έχει αντιμετωπίσει και τα οποία εκδηλώνονται πολύ έντονα στην αλληλεπίδραση του με το ακρως αντίθετο του, την Πόπη. Νομίζω ότι αν έκανα μαθήματα οδήγησης θα προτιμούσα έναν πιο συγχωρητικό και αισιόδοξο δάσκαλο. Επιφυλάσσομαι ότι ο Σκοτ δεν είναι έτσι με όλους τους μαθητές αλλά μόνο με την Πόπη γιατί τον τσιγκλάει συνεχώς (αυτό του είναι όμως και χρήσιμο γιατί μπορεί να τον οδηγήσει σε προβληματισμούς και συνειδητοποιήσεις).

Ερώτηση: 4

Με πολλή αγάπη αφιερώνω αυτήν την άσκηση σε όλους τους ανθρώπους που συναναστρέφομαι καθημερινά, στους λιγοστούς ισορροπημένους καλοσυνάτους, «έξω καρδιά» αλλά και σε κάποιους ανισόρροπους, κακορίζικους και, κατά τη γνώμη μου, τοξικούς. Βοηθήστε με προτείνοντάς μου συγκεκριμένους τρόπους για να κρατιέμαι σε κατάσταση «έξω καρδιάς» παρά τη συχνά αναπόφευκτη συναναστροφή μου με τους δεύτερους.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Πολύ δύσκολη η ερώτηση, καθώς μήτε και εγώ έχω καταφέρει κάτι τέτοιο δυστυχώς, οπότε δεν μπορώ να μιλήσω εμπειρικά παρά μόνο να σκεφτώ και να υποθέσω. Βοηθητική θα ήταν η προσήλωση στις θετικές πλευρές των άλλων, όσο καταπιεσμένες και να είναι, και η υπενθύμιση ότι όλοι κρύβουν ένα δημιουργικό και "ελεύθερο" παιδί μέσα τους. Επίσης, θεωρώ πως την στάση έξω καρδιά την οφείλουμε και στον εαυτό

μας, καθώς είναι συνυφασμένη με την αυθεντικότητα και ειλικρίνεια και , αλήθεια, αν δεν εκφράσουμε τον εαυτό μας σε αυτήν την ζωή, τότε τι άλλο;

ΖΑΓΚΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Οι άνθρωποι που μπορεί να είναι τοξικοί και κακορίζικοι είναι άνθρωποι συνήθως πληγωμένοι και έχουν αναπτύξει μια λανθασμένη συμπεριφορά απέναντι στους υπόλοιπους ανθρώπους ,σε κάθε περίπτωση προσπαθούμε να δείχνουμε ανωτερότητα και να θυμόμαστε ότι σκοπός μας δεν είναι να ερχόμαστε συνέχεια σε ρήξη με αυτούς τούς ανθρώπους αλλά να κάνουμε τον κόσμο που ζούμε λίγο καλύτερο.

ΚΑΝΤΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Για να διατηρήσετε τη δική σας «έξω καρδιά» στάση, ακόμα και όταν συναναστρέφεστε με ανθρώπους που μπορεί να σας επιβαρύνουν συναισθηματικά, είναι σημαντικό να αναπτύξετε στρατηγικές που θα σας προστατεύουν και θα ενισχύουν την καλοσύνη και την ισορροπία σας. Ακολουθούν συγκεκριμένες προτάσεις:

1. Θέστε Όρια

- Μάθετε να λέτε «όχι» χωρίς ενοχές όταν κάποιος προσπαθεί να καταπατήσει τον χώρο σας, είτε σωματικό είτε συναισθηματικό.
- Θέστε ξεκάθαρα όρια στις σχέσεις σας, ώστε να προστατεύετε τον εαυτό σας από την τοξικότητα.

2. Προσανατολιστείτε στους Καλοσυνάτους

- Επενδύστε περισσότερο χρόνο και ενέργεια στις σχέσεις με τους ανθρώπους που σας γεμίζουν χαρά και θετικότητα.
- Δημιουργήστε στιγμές με ανθρώπους που ενισχύουν την «έξω καρδιά» πλευρά σας, όπως φίλοι και μέλη της οικογένειάς σας που σας κάνουν να γελάτε.

3. Αναγνωρίστε το «Τοξικό» Χωρίς να το Παίρνετε Προσωπικά

- Αντιμετωπίστε την τοξικότητα με κατανόηση, αναγνωρίζοντας ότι πολλές φορές πηγάζει από τις ανασφάλειες και τα προβλήματα των άλλων.
- Μη δέχεστε τα λόγια ή τις πράξεις των άλλων ως προσωπική επίθεση. Μάθετε να διαχωρίζετε τον εαυτό σας από τις ενέργειές τους.

4. Αναζητήστε Διεξόδους Χαράς

- Εμπλουτίστε την καθημερινότητά σας με δραστηριότητες που σας δίνουν ενέργεια, όπως χόμπι, μουσική, χορός ή δημιουργική έκφραση.
- Επανέλθετε στην ισορροπία αφιερώνοντας χρόνο σε πράγματα που αγαπάτε.

5. Αναπτύξτε Χιούμορ και Απόσταση

- Το χιούμορ είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για να αντιμετωπίζετε δύσκολες καταστάσεις. Προσπαθήστε να δείτε την κωμική πλευρά της τοξικότητας όταν είναι δυνατό.
- Κρατήστε απόσταση όταν νιώθετε ότι η κατάσταση ξεπερνά τα όριά σας, χωρίς ενοχές.

6. Στρέψτε την Προσοχή σας στην Σωματική σας Υγεία

- Βάλτε προτεραιότητα τη δική σας ευημερία. Ο καλός ύπνος, η ισορροπημένη διατροφή και η άσκηση συμβάλλουν στην αντοχή σας.
- Διατηρήστε τακτικές στιγμές για ενδοσκόπηση και ξεκούραση, ώστε να γεμίζετε τις «μπαταρίες» σας.

7. Να είστε ευγνώμονες

- Επικεντρωθείτε σε όσα σας κάνουν ευτυχισμένους. Καθημερινά, σκεφτείτε ή γράψτε τρία πράγματα για τα οποία νιώθετε ευγνωμοσύνη.
- Η ευγνωμοσύνη μπορεί να σας επαναφέρει σε μια κατάσταση θετικότητας, ακόμα και μετά από μια δύσκολη συναναστροφή.

8. Αναζητήστε Υποστήριξη

- Συζητήστε με ανθρώπους που εμπιστεύεστε για τις εμπειρίες σας. Μια καλή κουβέντα με έναν φίλο μπορεί να αλλάξει τη διάθεσή σας.
- Εάν νιώθετε ότι χρειάζεστε βοήθεια, μην διστάσετε να ζητήσετε συμβουλές από έναν ειδικό.

Με αυτές τις πρακτικές, θα μπορέσετε να διατηρήσετε τη φωτεινή και «έξω καρδιά» πλευρά σας, προστατεύοντας παράλληλα την ψυχική σας υγεία από τη δύσκολη συναναστροφή με τοξικούς ανθρώπους.

Κρατήστε το χαμόγελό σας κάποια στιγμή θα το ανταποδώσουν. Μόνο έναν άνθρωπο να πείσετε να το κάνει σημαίνει πως έχετε συμβάλλει στην αλλαγή του κόσμου προς το καλό. Επίσης κάντε πλάκα κάποιες φορές ίσως τους κάνει να αναθεωρήσουν την στάση ζωής τους.

ΚΥΔΩΝΗ ΜΑΡΙΑ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΟΥ

Το να παραμένει κάνεις αισιόδοξος σημαίνει να ζει και να εκτιμά δίκαια το δώρο της ζωής...Σε αυτό πολλές φορές οι άνθρωποι αποτυγχάνουν. Πως μπορεί κανείς όμως να παραμένει αισιόδοξος κι ευχάριστος στην σύγχρονη κοινωνία που κυριαρχεί η μιζέρια; Αρχικά πρέπει να αφιερώνουμε χρόνο στον εαυτό μας για να αποβάλουμε τις αρνητικές σκέψεις που μας προκαλούν οι απαισιόδοξοι άνθρωποι γύρω μας...δεύτερον, να διαχωρίζουμε τις σκέψεις από τα γεγονότα...είναι βασικό να διαχωρίζουμε όσα συμβαίνουν στην πραγματικότητα από όσα συμβαίνουν μόνο στο μυαλό μας. Αλλάζουμε οπτική, αν υπάρχει πιο θετική ερμηνεία μίας κατάστασης που βιώνουμε επιλέγουμε αυτή, είναι σημαντικό να επιλέγουμε ερμηνείες που μας προκαλούν ευχάριστα συναισθήματα, όπως για παράδειγμα ανακούφιση και χαρά. Τέλος, πρέπει να αλλάζουμε συμπεριφορά...αφού έχουμε καταφέρει να υιοθετήσουμε μία πιο θετική οπτική το επόμενο βήμα είναι να προσαρμόσουμε την συμπεριφορά μας, δεν πρέπει να εστιάζουμε μόνο σε όσα δεν πάνε καλά και να ψάχνουμε τον κρυφό ένοχο αλλά να θέτουμε ερωτήματα και να ζητούμε απαντήσεις υιοθετώντας με αυτόν τον τρόπο την ευχαρίστηση στην ζωή μας.

ΛΑΖΑΡΗ ΕΥΓΕΝΙΑ-ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ

Το να παραμείνεις "έξω καρδιά" παρά τη συναναστροφή με τοξικούς ανθρώπους είναι μια πρόκληση, αλλά όχι ακατόρθωτο. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι που μπορείς να εφαρμόσεις για να διατηρήσεις τη συναισθηματική σου ισορροπία και να προστατέψεις τον εαυτό σου από την αρνητικότητα που εκπέμπουν.

Θέσε όρια: Το να θέτεις σαφή και ξεκάθαρα όρια είναι ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία για να προστατεύσεις την ενέργειά σου. Τα όρια δεν είναι μόνο χρήσιμα, αλλά και απαραίτητα στις σχέσεις με τοξικά άτομα. Αυτά τα άτομα συχνά επιδιώκουν να σε

ελέγξουν ή να σε εξουθενώσουν συναισθηματικά και, αν δεν υπάρχουν όρια, είναι πολύ εύκολο να νιώσεις παγιδευμένος στις αρνητικές τους συμπεριφορές. Όταν ξέρεις τι είναι αποδεκτό για εσένα και τι όχι, μπορείς να διατηρείς τον αυτοέλεγχο και να αποφεύγεις τις παγίδες της τοξικότητας.

Επικεντρώσου στους θετικούς ανθρώπους: Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους να παραμείνεις αισιόδοξος είναι να ενδυναμώσεις τις σχέσεις σου με ανθρώπους που φέρνουν θετική ενέργεια στη ζωή σου. Η καλοσύνη και η ευγένεια είναι μεταδοτικές, και η παρέα με ισορροπημένους ανθρώπους μπορεί να σε βοηθήσει να διατηρήσεις την ψυχραιμία και τη θετικότητα σου, ακόμα και όταν περιβάλλεσαι από τοξικά άτομα. Είναι σημαντικό να καλλιεργήσεις τις σχέσεις που σε γεμίζουν, γιατί έτσι έχεις πάντα μια υγιή «βάση», μια αγκαλιά, στην οποία μπορείς να επιστρέφεις.

Μην παίρνεις τα πράγματα προσωπικά: Η τοξικότητα των άλλων δεν έχει σχέση με εμάς αλλά με τα δικά τους προβλήματα και ανασφάλειες. Η ικανότητα να μην παίρνεις τα αρνητικά τους σχόλια προσωπικά είναι ζωτικής σημασίας για να προστατεύσεις τη συναισθηματική σου υγεία. Όταν κατανοήσεις ότι η αρνητική τους διάθεση αντανakλά περισσότερο τον εσωτερικό τους κόσμο παρά τη δική σου αξία (ο γνωστός μηχανισμός άμυνας προβολής), μπορείς να αποφύγεις να απορροφάς την τοξικότητα.

Καλλιέργησε την εσωτερική γαλήνη: Η εσωτερική ηρεμία είναι το καλύτερο «αντίδοτο» στη τοξικότητα. Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας (mindfulness), η μουσική, τα ταξίδια, η τέχνη, ένας απλός περίπατος στη φύση και γενικότερα η συμμετοχή σε οποιοδήποτε έργο με νόημα για σένα μπορούν να σε βοηθήσουν να επαναφορτίσεις την ενέργειά σου και να απομακρύνεις την αρνητικότητα. Όταν βρίσκεσαι σε κατάσταση εσωτερικής γαλήνης, μπορείς να χειριστείς τις εξωτερικές προκλήσεις πιο αποτελεσματικά και με μεγαλύτερη ψυχραιμία.

Χιούμορ και αυτοσαρκασμός: Ένας από τους πιο απολαυστικούς τρόπους για να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες της ζωής, και ιδιαίτερα την τοξικότητα, είναι να διατηρήσεις το χιούμορ σου. Ο αυτοσαρκασμός, η ικανότητα δηλαδή να γελάς με τον εαυτό σου και τις καταστάσεις, είναι ένα εξαιρετικό «coping mechanism» που σε βοηθά να διατηρήσεις μια ελαφριά διάθεση. Το γέλιο αποφορτίζει τις εντάσεις και σου επιτρέπει να αποστασιοποιείσαι.

Συνοψίζοντας, το να παραμείνεις «έξω καρδιά» σε ένα τοξικό περιβάλλον δεν είναι αδύνατο, αρκεί να εφαρμόζεις με συνέπεια στρατηγικές που σε βοηθούν να προστατεύεις τον εαυτό σου. Με όρια, επικέντρωση στους θετικούς ανθρώπους, αποστασιοποίηση από τις αρνητικές συμπεριφορές και μια δόση χιούμορ, μπορείς να διατηρήσεις τη θετικότητα σου ακόμα και στις πιο δύσκολες καταστάσεις.

ΝΑΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ ΕΛΕΝΗ

Καλώς ή κακώς συναντάμε όλοι σε καθημερινή βάση ανθρώπους δύσθυμους, μίζερους, κυνικούς και τοξικούς. Αν και θέλουμε να τους αποφεύγουμε πολλές φορές για διάφορους λόγους αυτό δεν είναι δυνατό, οπότε η συναναστροφή μαζί τους είναι αναπόφευκτη. Ενστικτωδώς και εμπειρικά θα απαντήσω πως ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσει κανείς μια τέτοια κατάσταση είναι να μην αφήσει τέτοιους ανθρώπους να τον επηρεάσουν. Αυτοί οι άνθρωποι είναι μεμψίμοιροι, γεμάτοι αρνητικότητα, αλλεργικοί στη θετικότητα. Όταν βλέπουν κάποιον άνθρωπο χαρούμενο και εύθυμο δεν μπορούν να το αντέξουν (ίσως και να ζηλεύουν κατά βάθος, δεν ξέρω), ιδανικά θέλουν να τον δηλητηριάσουν με τη μιζέρια τους, για να νιώσουν ενδεχομένως καλύτερα για τον εαυτό τους. Θεωρώ πως η επίμονη ευγένεια (όσο απαιτητική κι αν είναι αυτή η πρόκληση αυτοσυγκράτησης απέναντι σε τέτοιους ανθρώπους) είναι για αυτούς αφοπλιστική, γιατί δεν μπορούν να πιαστούν πουθενά για να βασίσουν οποιαδήποτε επίκριση (και αυτό τους είναι επίσης ανυπόφορο). Πρέπει να καταλάβουν πως δεν μπορούν να σε καταβάλουν, πως δεν έχεις ανοιχτό παραθυράκι απ' όπου να μπορεί να τρυπώσει η τοξικότητά τους. Και τώρα σε επίπεδο εσωτερικό, δεν έχει νόημα να αναλώνεται κανείς σε αρνητικές σκέψεις για αυτούς, αφού δεν αξίζουν τέτοια σπατάλη ενέργειας και φαιάς ουσίας.

ΠΑΠΑΔΟΚΩΣΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΦΡΑΙΜ

Η καθημερινή ζωή μπορεί να είναι προκλητική, ιδίως όταν ερχόμαστε σε επαφή με τοξικούς ανθρώπους. Ωστόσο, υπάρχουν αρκετοί τρόποι για να διατηρήσουμε μια

θετική στάση και να παραμείνουμε "έξω καρδιάς". **Θέστε όρια:** Μάθετε να λέτε "όχι" και να απομακρύνεστε από τοξικές καταστάσεις. Η προστασία του εαυτού σας είναι προτεραιότητα. **Αναζητήστε θετικές σχέσεις:** Περιβάλλετε τον εαυτό σας με ανθρώπους που σας ενθαρρύνουν και σας στηρίζουν. Οι θετικές αλληλεπιδράσεις μπορούν να εξισορροπήσουν τις αρνητικές. **Εξασκήστε τη θετική σκέψη:** Καθημερινά, αφιερώστε λίγα λεπτά για να σκεφτείτε τα θετικά πράγματα στη ζωή σας. Αυτό μπορεί να βελτιώσει τη διάθεσή σας. **Ασχοληθείτε με χόμπι:** Επενδύστε χρόνο σε δραστηριότητες που αγαπάτε. Η δημιουργικότητα και η ψυχαγωγία βοηθούν στη μείωση του άγχους. **γυμναστική:** Η σωματική άσκηση μπορούν να σας βοηθήσουν να αποφορτίσετε το άγχος και να βελτιώσετε τη διάθεσή σας. **Εκφράστε ευγνωμοσύνη:** Κάθε βράδυ, σημειώστε τρία πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες. Αυτό προάγει μια θετική νοοτροπία. Μέσα από αυτές τις πρακτικές, μπορείτε να διατηρήσετε την καρδιά σας ανοιχτή και να παραμείνετε θετικοί, ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις ή ανθρώπους.

ΠΥΛΑΡΙΝΟΥ ΕΙΡΗΝΗ

Νομίζω αρκεί να εστιάσετε στην επίδραση που έχετε σε εκείνους τους πρώτους αλλά και στους πιο "γκρίζους" ανθρώπους. Να είστε σίγουρος ότι η προσπάθεια σας αναγνωρίζεται από πολλούς. Πραγματικά εντυπωσιάζομαι και συγκινούμαι από την προσπάθεια που καταβάλετε σε όλες σας τις ενασχολήσεις. Με αφορμή την εξέταση στις προφορικές εξετάσεις θα ήθελα να σας επαινέσω για την καλοσύνη και την υπομονή σας. Πρέπει να είναι πολύ κουραστικό να βλέπετε τα ίδια πλακάκια τόσες ώρες κάθε μέρα, επί μέρες εδώ και χρόνια. Παρ' όλα αυτά σας βλέπω συνεχώς καλοσυνάτο και ευγενικό με όλους τους φοιτητές. Δεν έχετε άλλο λόγο να το κάνετε πέρα από το να δώσετε αφορμή στους μαθητές να καταπιαστούν με δύο τρία πρακτικά πράγματα ακόμη και αν αυτό είναι αποκλειστικά στην εξέταση. Πολλοί φοιτητές αναγνωρίζουν την προσπάθεια σας και βρίσκουν έμπνευση (οι ασκήσεις και το ιστολόγιο είναι πολύ καλές πηγές). Οπότε να εστιάζετε περισσότερο στις θετικές επιπτώσεις του να είστε έξω καρδιά.

Ερώτηση: 5

Ποια η προφανής διάγνωσή σας για την κατάσταση της Τζάνετ στην ταινία «Μια χρονιά ακόμα»; Σκεφτείτε πρακτικούς τρόπους να βοηθηθεί η Τζάνετ παρότι η ίδια φαίνεται πως έχει παραιτηθεί από κάθε ανθρώπινη βοήθεια για την ουσιαστική λύση του βαθύτερου προβλήματός της, πέρα από την αϋπνία της• δείχνει μάλιστα να ενοχλείται από κάθε προοπτική ριζικής ανθρώπινης βοήθειας.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

Η Τζανέτ εκδηλώνει στοιχεία καταθλιπτικής συμπεριφοράς, ενώ δεν αντιλαμβάνεται την επίδραση της ψυχικής κατάστασης στην αϋπνία και, πιθανόν επειδή είναι πληγωμένη και αποσυνδεδεμένη από τον εαυτό της, θέλει να "αποδώσει" το πρόβλημά της σε "απλή" οργανική δυσλειτουργία, θεραπεύσιμη με ηρεμιστικά. Αρνείται να μπει σε διαδικασία ενθύμησης ευτυχισμένων στιγμών της ζωής της, καθώς τις έχει απωλέσει και ταυτίζει την τωρινή της κατάσταση με όλη την ζωή της. Ίσως και ο ίδιος ο ύπνος να αποτελεί "εξιλαστήριο θύμα" της, ώστε να μην βρεθεί αντιμέτωπη με τα πραγματικά προβλήματα της ζωής της.

Η Τζανέτ χρειάζεται κάποιον να ανοιχτεί, κάποιον που θα μπορέσει να την "ξεκλειδώσει" και να της δείξει πως στην ζωή πέραν του σκοταδιού υπάρχει και άπλετο φως που μπορεί να την γεμίσει. Η σύμβουλος και η ψυχοθεραπεία αποτελούν βήματα προς την σωστή κατεύθυνση, ενώ επίσης θα μπορούσε η ειδικός να απευθυνθεί και στα κοντινά της πρόσωπα και αυτά να βοηθήσουν, καθώς την γνωρίζουν καλύτερα, ίσως να την προτρέψουν σε αλλαγή τρόπου ζωής (ενδιαφέροντα, αθλητισμός..), βοηθώντας της να βρει ξανά τον εαυτό της.

ΖΑΓΚΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ

Η Τζανέτ έχει σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα με κύρια χαρακτηριστικά την απομόνωση την αίσθηση αβοηθησίας και την αντίσταση σε προσφορά ουσιαστικής βοήθειας πιθανότατα έχει κατάθλιψη με στοιχεία από χρόνιο άγχος και αϋπνία που δυσχεραίνει την κατάσταση .Ουσιαστική βοήθεια για την Τζανέτ θα ήταν η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος ,η στήριξη από το κοντινούς ανθρώπους της και η

επανένταξη της στην καθημερινότητα της κοινωνίας.

ΚΑΝΤΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Η κατάσταση της Τζάνετ στην ταινία «Μια χρονιά ακόμα» υποδηλώνει μια σοβαρή ψυχική και συναισθηματική επιβάρυνση, που εκφράζεται μέσα από την αϋπνία της, την παθητικότητα και την απογοήτευσή της από τη ζωή. Η προφανής διάγνωση θα μπορούσε να είναι **κατάθλιψη**, ενδεχομένως συνοδευόμενη από χρόνια άγχος. Η έλλειψη ενέργειας και ελπίδας, η αποστασιοποίησή της από την ανθρώπινη αλληλεπίδραση και η έλλειψη ενδιαφέροντος για βαθύτερη βοήθεια επιβεβαιώνουν την πιθανότητα μιας διαταραχής της διάθεσης.

Πρακτικοί τρόποι βοήθειας

Παρά την άρνηση της Τζάνετ να δεχθεί ουσιαστική βοήθεια, υπάρχουν τρόποι να της προσφερθεί υποστήριξη που θα μπορούσε να την ενισχύσει σταδιακά:

1. Σταδιακή εμπιστοσύνη και υπομονή

Οι επαγγελματίες υγείας και οι κοντινοί άνθρωποι της Τζάνετ θα μπορούσαν να την προσεγγίσουν με κατανόηση και υπομονή. Αντί για πίεση για άμεσες αλλαγές, θα μπορούσαν να δημιουργήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον, όπου να νιώσει ότι την ακούν και την αποδέχονται χωρίς να τη «σπρώχνουν» σε βεβιασμένες λύσεις.

2. Απλοί στόχοι και πρακτικές παρεμβάσεις

Για την αϋπνία: Μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά της, όπως καθιέρωση ρουτίνας ύπνου, περιορισμός καφεΐνης, ελαφρά άσκηση (π.χ., περπάτημα) ή εναλλακτικές θεραπείες, όπως η χαλάρωση και ο διαλογισμός.

Διαχείριση στρες: Τεχνικές όπως η βαθιά αναπνοή ή η καθοδηγούμενη χαλάρωση θα μπορούσαν να είναι πιο αποδεκτές από κάτι «ριζικό» που θα την τρόμαζε.

3. Μικρά βήματα κοινωνικής επανασύνδεσης

Εάν η Τζάνετ δείχνει ενδιαφέρον, μπορούν να της προταθούν δραστηριότητες που δεν απαιτούν βαθιές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις αλλά προσφέρουν μια αίσθηση σύνδεσης, όπως η συμμετοχή σε μια ομάδα βιβλίου ή μια δημιουργική δραστηριότητα. Το να νιώσει μέλος μιας ομάδας χωρίς μεγάλη συναισθηματική δέσμευση μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά.

4. Υποστήριξη μέσω καθοδήγησης

Ένας σύμβουλος ψυχικής υγείας θα μπορούσε να τη βοηθήσει να επεξεργαστεί τα συναισθήματά της με μη παρεμβατικό τρόπο. Μέθοδοι όπως η **Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT)**, που επικεντρώνονται στις μικρές καθημερινές αλλαγές, μπορεί να είναι πιο αποδεκτές από την Τζάνετ.

5. Μη φαρμακευτική υποστήριξη

Εάν η φαρμακευτική αγωγή για την αϋπνία ή την κατάθλιψη δεν είναι αποδεκτή από την ίδια, μπορούν να εξεταστούν πιο φυσικές παρεμβάσεις (π.χ., συμπληρώματα μελατονίνης ή ελαφριά θεραπεία).

6. Αποδοχή της αντίστασής της

Είναι σημαντικό να γίνει αποδεκτό ότι η Τζάνετ μπορεί να μη θέλει ή να μην είναι έτοιμη για ουσιαστική αλλαγή. Σε αυτήν την περίπτωση, η υποστήριξη χωρίς πίεση μπορεί να είναι πιο ωφέλιμη.

Η προσέγγιση της Τζάνετ χρειάζεται λεπτότητα και ευαισθησία, καθώς η άρνησή της για βοήθεια δείχνει όχι μόνο αντίσταση αλλά και βαθιά ριζωμένο πόνο που δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί εύκολα. Ο στόχος δεν είναι να "θεραπευτεί" η Τζάνετ άμεσα, αλλά να νιώσει ότι υπάρχουν άνθρωποι και τρόποι που μπορούν να τη βοηθήσουν όταν η ίδια είναι έτοιμη.

ΚΑΡΤΕΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Η Τζάνετ έχει κατάθλιψη καθώς φαίνεται πως δεν την ευχαριστεί τίποτα και έχει σοβαρή αϋπνία. Ίσως αν έκανε κάποια ταξίδια να αλλάξει τις παραστάσεις της, να ξεκινήσει ένα χόμπι.

ΚΥΔΩΝΗ ΜΑΡΙΑ ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΟΥ

Έπειτα από παρακολούθηση των δύο σκηνών με την Τζάνετ κατέληξε στο συμπέρασμα πως πάσχει από κατάθλιψη. Η Τζάνετ φαίνεται να είναι δυστυχισμένη και απογοητευμένη από τη ζωή της, την οικογένειά της αλλά και τον κόσμο γενικότερά... Δεν δέχεται βοήθεια και δεν επιθυμεί κανενός την βοήθεια για την ουσιαστική λύση του βαθύτερου προβλήματος της... Η κατάθλιψη προκλήθηκε από το εξής γεγονός:

1)απουσία των παιδιών 2)απομάκρυνση από σύζυγο 3)η αποστροφή του κόσμου...

Λαμβάνοντας όλα τα παραπάνω υπόψιν κατέληξα σε κάποιους πρακτικούς τρόπους για την αντιμετώπιση του προβλήματος της. Αρχικά, καλό θα ήταν να επικοινωνήσει και να το διορθώσει την σχέση της με τα παιδιά της αφού φαίνεται αυτή να έχει φθαρεί στο πέρασμα των χρόνων. Δεύτερον, σε συνεργασία με τους ειδικούς θα μπορούσε σταδιακά να επανενταχθεί στην κοινωνία βρίσκοντας κάποια δουλειά ή χόμπι, ανακαλύπτοντας με αυτό τον τρόπο τα ενδιαφέροντα της. Έπειτα, οι εξορμήσεις στην φύση θα την οδηγήσουν σε μία εσωτερική γαλήνη και ηρεμία... Τέλος, η ενασχόληση με τις τέχνες η μελέτη βιβλίων θα την βοηθήσει να διευρύνει τους ορίζοντες της, ανακαλύπτοντας νέους κόσμος και νέες ευκαιρίες στη ζωή της.

ΛΑΖΑΡΗ ΕΥΓΕΝΙΑ-ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ

Η Τζάνετ φαίνεται να πληροί αρκετά κριτήρια για τη διάγνωση Μείζονος Καταθλιπτικής Διαταραχής (ΜΚΔ), σύμφωνα με το DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition).

Καταθλιπτική διάθεση στη μεγαλύτερη διάρκεια της ημέρας, σχεδόν κάθε μέρα.

Η Τζάνετ εμφανίζει έντονη θλίψη, αίσθημα παραίτησης και απελπισίας. Η συμπεριφορά της δείχνει έντονη καταθλιπτική διάθεση

Σημαντική μείωση του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης για όλες ή σχεδόν όλες τις δραστηριότητες.

Δεν δείχνει κανένα ενδιαφέρον για τη ζωή της και φαίνεται αποσυρμένη από τις δραστηριότητες που την περιβάλλουν.

Αϋπνία

Η Τζάνετ πάσχει από χρόνια αϋπνία, κάτι που είναι ένα από τα κεντρικά ζητήματα που παρουσιάζονται στην ταινία.

Ψυχοκινητική επιβράδυνση

Αν και η ταινία δεν εστιάζει συγκεκριμένα σε αυτό το σύμπτωμα, η συμπεριφορά της είναι αρκετά βραδεία, δείχνοντας συναισθηματική και ψυχοκινητική επιβράδυνση.

Κόπωση ή απώλεια ενέργειας σχεδόν κάθε μέρα.

Η Τζάνετ δείχνει εξαντλημένη, χωρίς ενέργεια ή κίνητρο για να κάνει οτιδήποτε.

Αισθήματα αναξιότητας ή υπερβολικής/ακατάλληλης ενοχής σχεδόν κάθε μέρα.

Υπάρχει η εντύπωση ότι νιώθει αναξιότητα, καθώς δείχνει απογοήτευση και απελπισία για την κατάστασή της, αν και δεν εκφράζει σαφώς ενοχή.

Δυσκολία στη συγκέντρωση ή αναποφασιστικότητα σχεδόν κάθε μέρα.

Η Τζάνετ δείχνει να δυσκολεύεται να πάρει αποφάσεις ή να ασχοληθεί με θέματα που απαιτούν συγκέντρωση.

Επιπλέον, φαίνεται να έχει απομακρυνθεί από τη δυνατότητα να βοηθηθεί, ίσως λόγω μακροχρόνιας απογοήτευσης ή και κρυφών τραυμάτων που δεν έχει μπορέσει να εκφράσει. Για να αλλάξει η ζωή της Τζάνετ, παρά τη φαινομενική άρνησή της για βοήθεια, θα μπορούσαν να ληφθούν υπόψη οι εξής πρακτικές προσεγγίσεις:

Σταδιακή ανάπτυξη εμπιστοσύνης: Επειδή η Τζάνετ δείχνει να ενοχλείται από την άμεση προσέγγιση βοήθειας, είναι σημαντικό να κερδηθεί η εμπιστοσύνη της με υπομονή και χωρίς πίεση. Οι θεραπευτές ή οι οικείοι της θα πρέπει να της δείξουν ότι είναι εκεί για να την ακούσουν χωρίς να απαιτούν άμεση αλλαγή. Έτσι μπορεί να νιώσει πιο ασφαλής να εκφραστεί.

Μικρά, εφικτά βήματα: Η ριζική αλλαγή μπορεί να φαίνεται συντριπτική για κάποιον στην κατάστασή της. Αντί να της προταθούν μεγάλες λύσεις ή να της ζητηθεί να αναγνωρίσει τα βαθύτερα προβλήματά της, μπορεί να επικεντρωθεί σε μικρά βήματα, όπως η βελτίωση του ύπνου της, η καθημερινή ρουτίνα ή η εισαγωγή απλών δραστηριοτήτων που της προσφέρουν ηρεμία.

Στήριξη με φαρμακευτική αγωγή: Εφόσον η Τζάνετ αντιμετωπίζει χρόνια αϋπνία και ενδεχομένως κατάθλιψη, θα μπορούσε να ωφεληθεί από κάποια μορφή φαρμακευτικής αγωγής, είτε για τον ύπνο είτε για τη διάθεσή της. Η φαρμακευτική αγωγή, σε συνδυασμό με την θεραπεία, θα μπορούσε να δώσει αρχική ανακούφιση.

Ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης: Η κοινωνική απομόνωση είναι συχνό σύμπτωμα της κατάθλιψης. Η ενθάρρυνση της Τζάνετ να συνδεθεί με φίλους ή συγγενείς, ακόμα και με μικρούς τρόπους, θα μπορούσε να συμβάλει στη μείωση της αίσθησης αποξένωσης.

Παρά το ότι η Τζάνετ φαίνεται να έχει παραιτηθεί, η παρουσία υπομονετικών ανθρώπων και σταδιακές παρεμβάσεις μπορούν να ανοίξουν τον δρόμο για βελτίωση, αρκεί να της

δοθεί ο χώρος να αισθανθεί ασφαλής και να επανέλθει σταδιακά.

ΝΑΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ ΕΛΕΝΗ

Αν και ως δευτεροετής η επαφή μου με την ψυχιατρική είναι ουσιαστικά εμπειρική και βάσει μικρών κομματιών γνώσης τυχαίας προέλευσης θα αποπειραθώ να δώσω μια απάντηση με βάση ό,τι γνωρίζω. Πιστεύω η Τζάνετ πάσχει από μείζονα καταθλιπτική διαταραχή. Σίγουρα σε πρώτη φάση χρήζει φαρμακευτικής αγωγής (SSRI), την οποία θα συνταγογραφήσει ο ψυχίατρος. Τώρα όσον αφορά άλλους πρακτικούς τρόπους, πιστεύω για να έχει οποιαδήποτε προσέγγιση κάποιο ουσιαστικό αποτέλεσμα χρειάζεται σε πρώτη φάση η Τζάνετ ως ασθενής να κατανοήσει πως έχει πρόβλημα (βαθύτερο από τις αϋπνίες), να αποδεχθεί τη διάγνωση και να θέλει να βελτιωθεί. Έτσι θα αποδεχθεί όποια ψυχοθεραπεία της προτείνει ο ψυχίατρος και θα συμμετέχει συνειδητά σε αυτήν, ώστε να έχει κάποιο αποτέλεσμα. Σαφώς για κάτι τέτοιο πρέπει να χτιστεί μια σχέση εμπιστοσύνης με τον ψυχίατρό της, αλλά οι ψυχίατροι έχουν τρόπους να το επιτυγχάνουν αυτό. Ωφέλιμο ίσως θα ήταν να γίνουν επεμβάσεις στο περιβάλλον της: κάπως να αντιμετωπιστεί το θέμα με τον σύζυγό της, να έχει κάποια δημιουργική ασχολία, να χτίσει κοινωνικές σχέσεις.

ΠΑΠΑΔΟΚΩΣΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΦΡΑΙΜ

Η Τζάνετ στην ταινία «Another Year» του Μάικ Λι φαίνεται να υποφέρει από μια βαθιά συναισθηματική κρίση, η οποία σχετίζεται με την μοναξιά και την αίσθηση της αποτυχίας στη ζωή της. Η διάγνωση της κατάστασής της μπορεί να περιλαμβάνει στοιχεία κατάθλιψης, ανασφάλειας και έλλειψης ικανοποίησης από τις διαπροσωπικές της σχέσεις. Η αντίστασή της στην ιδέα της βοήθειας και η ενόχλησή της από τις προτάσεις για ριζική αλλαγή δείχνουν ότι υπάρχει μια εσωτερική σύγκρουση και μια αίσθηση αδυναμίας να αποδεχθεί την υποστήριξη των άλλων.

Για να βοηθηθεί η Τζάνετ, είναι σημαντικό να υπάρχει μια προσέγγιση που να σέβεται τα όριά της και τις επιθυμίες της. Μερικοί πρακτικοί τρόποι μπορεί να περιλαμβάνουν:

Επικοινωνία: Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για να εκφράσει τα συναισθήματά της χωρίς κριτική μπορεί να την ενθαρρύνει να ανοιχτεί. Οι φίλοι και η οικογένεια θα

μπορούσαν να προσπαθήσουν να την ακούσουν και να την κατανοήσουν, αντί να προσπαθούν να την "διορθώσουν". **Σταδιακά** Αντί να προτείνουν άμεσες ριζικές αλλαγές, οι κοντινοί της άνθρωποι θα μπορούσαν να προτείνουν μικρές, σταδιακές δραστηριότητες που θα μπορούσαν να της προσφέρουν ευχαρίστηση ή να την αποσπάσουν από τις αρνητικές σκέψεις, όπως μία βόλτα ή μία καλή ταινία.

Δραστηριότητες Κοινωνικές: Η συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες, όπως μαθήματα ή ομάδες ενδιαφέροντος, μπορεί να της δώσει την ευκαιρία να γνωρίσει νέους ανθρώπους και να αναπτύξει σχέσεις σε ένα πιο χαλαρό περιβάλλον. **Βοήθεια:** Εάν και όταν είναι έτοιμη, η προτροπή για να μιλήσει με έναν ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να είναι ωφέλιμη. Η θεραπεία μπορεί να προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για να εξερευνήσει τα βαθύτερα συναισθήματά της.

Αυτοφροντίδα αγάπη του εαυτού μας: Η ενθάρρυνση για την υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής, όπως η γυμναστική, η υγιεινή διατροφή και η καλή ποιότητα ύπνου, μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση της διάθεσής της.

Η υποστήριξη και η κατανόηση από τους γύρω της είναι καθοριστικές για να μπορέσει να ξαναβρεί τη διάθεση και την επιθυμία να ζητήσει βοήθεια.

ΠΥΛΑΡΙΝΟΥ ΕΙΡΗΝΗ

Η Τζάνετ βρίσκεται σε συναισθηματικό αδιέξοδο. Είναι δυστυχισμένη και απογοητευμένη με την ζωή της αλλά αρνείται να το αντιμετωπίσει εγκλωβισμένη μέσα σε έναν φαύλο κύκλο αυτοκαταστροφής. Βρίσκεται σε άρνηση και φοβάται να κάνει το πρώτο βήμα και να πάρει την ευθύνη για την ζωή της και για τις πράξεις της. Μπορεί να αλλάξει την ζωή της, μπορεί να αντιμετωπίσει τα προβλήματα της., να αποφύγει ότι την πληγώνει και να προσπαθήσει να φτιάξει τις σχέσεις της και να διαμορφώσει τον δρόμο της αντί να αποδέχεται παθητικά την παρούσα κατάσταση και να παραιτείται. Ωστόσο η ευθύνη είναι πολύ μεγάλη έτσι παραμένει κλεισμένη στο κλουβί που η ίδια έχτισε γύρω της.

ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΕΣ ΑΝΑΡΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΙΣΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΣ

«ΑΓΑΠΗ : ΚΑΘΟΛΙΚΟ ΑΝΤΙΔΟΤΟ Ή ΑΠΛΩΣ «ΤΟ ΟΝΕΙΡΟ ΕΝΟΣ ΓΕΛΟΙΟΥ;»

Κυριακή 8 Σεπτεμβρίου 2024 - 8:58 π.μ.

Επιμέλεια: ΑΝΑΤΟΛΗ ΑΡΓΥΡΟΥ

**«Δε θέλω κι ούτε μπορώ να πιστέψω, πως το κακό είναι η φυσική κατάσταση των ανθρώπων.
Και όμως, μόνο γι' αυτή μου την πεποίθηση με κοροϊδεύουν...!»**



Κάσπαρ Ντάβιντ Φρίντριχ, «Ο Ονειροπόλος», 1835-1840

«**Το Όνειρο ενός Γελοίου**» (1877) επιγράφεται από τον Φιόντορ Ντοστογιέφσκι ως ένα «φανταστικό παραμύθι» και αποτελεί αδιαμφισβήτητα μια γενναία **κατάδυση στα βάθη της ανθρώπινης ύπαρξης**. Οδηγεί τον αναγνώστη, βήμα-βήμα, από ένα τοπίο **κενό αξιών και ιδανικών**, εχθρικό για τον άνθρωπο που βρίσκεται στο αποκορύφωμα της **αυτοκαταστροφικής** του μανίας, στη **φωτεινή** πλευρά. Εκεί όπου η ζωή είναι **έμπλη ευτυχίας**, η οποία πηγάζει από την **άδολη αγάπη** κι ο άνθρωπος μπορεί να **επικοινωνεί**, να **αισθάνεται**, να **χαίρεται** που υπάρχει και **να ζει αληθινά**.

Ο κεντρικός χαρακτήρας της ιστορίας, με έντονες αυτοβιογραφικές επιρροές, βρίσκει τη μεγαλύτερη ανακούφιση στον **θάνατό** του, στη **λύτρωση** και την **αναγέννησή** του. Μεταφέρεται σε έναν παραδεισένιο κόσμο, όπου η ευτυχία καλλιεργείται για να καρποφορήσει η **αγάπη** και η **χαρά**. Εκεί, η αξία ενός ανθρώπου δεν κρίνεται από την εμφάνιση και την ταυτότητά του, αλλά από την αληθινή του φύση και τις αγαθές προθέσεις της ψυχής του. Στον κόσμο αυτό του ονείρου, **τα συναισθήματα είναι διαρκείς μελωδίες που ξεπερνούν τον χρόνο**. Εξετάζοντας τον δικό του κόσμο, ο άνθρωπος αυτός συγκρίνει και κρίνει, αλλά δεν καλλιεργεί μίσος· έχει την αθωότητα, την ευφυΐα και την πραότητα να εξαλείφει κάθε μορφή εχθρότητας - όπως δίδαξε ο Χριστός : **«ου γάρ οίδασι τί ποιούσι»**. Ως ένας αιωρούμενος θεός, παρατηρεί την κατάσταση του περιορισμένου κόσμου του, στον οποίο πριν ήταν απλώς θεατής της **παραφροσύνης**, της **έπαρσης** και της **πρόσκαιρης ανθρώπινης αδυναμίας**.

Οι εικόνες και τα αποσπάσματα-βίντεο που ακολουθούν αντλούν την έμπνευσή τους από την ταινία μικρού μήκους του **Αλεξάντερ Πετρόφ**, «**Το Όνειρο ενός Γελοίου**» - μια εξαιρετική προσαρμογή του ομότιτλου διηγήματος του Ντοστογιέφσκι.

Η Απόφαση για Αυτοκτονία



Η αρχή του διηγήματος θέτει τον πρωταγωνιστή σε μια κατάσταση **απόλυτης απογοήτευσης**. Από την παιδική του ηλικία , αντιλαμβάνεται την «γελοιότητα» του εαυτού του και όσο προχωρά στη ζωή του , η συνειδητοποίηση αυτή εντείνεται. Τα **επιστημονικά και φιλοσοφικά διδάγματα** δεν κάνουν τίποτα άλλο παρά να επιβεβαιώνουν την εσωτερική του αίσθηση της γελοιότητας και, με τον καιρό, η επίγνωση αυτή τον οδηγεί στην **απόλυτη αδιαφορία προς τη ζωή και τον κόσμο – μια εθελούσια αυτοεξορία**. Ο (αντι-)ήρωας του Ντοστογιέφσκι , περιπλανώμενος στους υγρούς δρόμους της Πετρούπολης και τα πεζοδρόμια της απόγνωσης , αναλογίζεται τα βάσανα των ανθρώπων και στοχάζεται πάνω στα μεγάλα ερωτήματα της ευτυχίας , της ειρήνης , της αγάπης και της κατανόησης. Ο «γελοίος» ήρωας που αντιμετωπίζει τη ζωή με μια βαθιά αίσθηση ματαιότητας και αποξένωσης , αδυνατώντας να βρει το «νόημα» μέσα από τη στείρα λογική , αποφασίζει -νιχιλιστικά, όχι για να κατακτήσει την ελευθερία του- **να δώσει τέλος στην άδεια και ερημωμένη ύπαρξή του** , χωρίς να λυγίζει ούτε στο σπαρακτικό και απελπισμένο κλάμα ενός μικρού παιδιού.

<https://rb.gy/ub1xgd>

Το Όνειρο της Ιδανικής Κοινωνίας



Καθώς αναπαύεται ο πρωταγωνιστής στην πολυθρόνα του, βυθίζεται σε βαθύ ύπνο και ονειρεύεται ότι μεταφέρεται - μυστηριωδώς - σε έναν τόπο που προσομοιάζε ένα **εκτυφλωτικά φωτεινό ελληνικό νησί**, όπου οι ήχοι των κυμάτων συνοδεύουν έναν **αρμονικό τρόπο ζωής**, και τα ηλιοβασιλέματα φωτίζουν την **ειρηνική συνύπαρξη** και το ιδανικό της **ελευθερίας** και της **χαράς**. Η εικονογράφηση αυτού του κόσμου αποπνέει μια **αίσθηση παραδείσου**, αμόλυντου από συγκρούσεις, πόνους ή ηθικές αποτυχίες. Το όνειρο του ήρωα λειτουργεί ως μια ιδεώδης απεικόνιση των βαθύτερων επιθυμιών του για έναν κόσμο **απαλλαγμένο από την κακία και την απογοήτευση**. Αυτό το σκηνικό αποτελεί μια **ισχυρή αντίθεση** με την καταθλιπτική πραγματικότητα που βιώνει ο πρωταγωνιστής, προσφέροντας μια μοναδική οπτική του επιθυμητού ιδανικού κόσμου.

<https://rb.gy/uygi8o>

Η Συνειδητοποίηση των Ατελειών



Εντούτοις , η ειδυλλιακή αυτή εικονογράφηση της κοινωνίας δεν παραμένει αλώβητη· πλήττεται από τα αβυσσαλέα βάθη της ελευθερίας (;) του ανθρώπου. Κατά τη διάρκεια του ονείρου , ο πρωταγωνιστής παρατηρεί την **αργή αλλά ολοκληρωτική κατάρρευση του ιδανικού κόσμου**. Η κοινωνία που έμοιαζε αρχικά αψεγάδιαστη , ξεκινά να βυθίζεται στη **διαφθορά** και το **χάος**. Τότε , άρχισε να αναρωτιέται **αν ο ίδιος ήταν τελικά ο κίνδυνος** , το μίasma , το μικρόβιο της γνώσης που εξαπλώνει το μίσος , την υποκρισία και τη διχόνοια. Μέσα από τη διαρκή κατρακύλα από την αθωότητα στην πτώση , **η κοινωνία άρχισε να διχάζεται** σε «συμμαχίες» συμφερόντων , να αναπτύσσει αισθήματα ντροπής και τιμής , και να δημιουργεί συστήματα καταναγκασμού και άκριτης επιβολής. **Οι άνθρωποι , αν και συνειδητοποιούσαν την απουσία της παλιάς ευτυχίας , εξακολουθούσαν να λατρεύουν τη νοσταλγία της (!)**. Καθώς εξελίχθηκαν σε **εγωιστές και ανταγωνιστικούς** , η κοινωνία τους έγινε βάνauση και χωρίστηκε ακόμα περισσότερο. Η επιθυμία τους για **αθωότητα** και **ευτυχία** έγινε **ιδεαλιστική λατρεία** , ενώ η **ροδύνη** έγινε μέρος της καθημερινότητας τους.

Πίστευαν ότι : «*Η γνώση είναι ανώτερη απ' το συναίσθημα κι η συνείδηση της ζωής ανώτερη απ' τη ζωή. Η επιστήμη θα μας δώσει τη σοφία , η σοφία θα μας αποκαλύψει τους νόμους και η γνώση των νόμων της ευτυχίας είναι πάνω από την ευτυχία...*»

<https://rb.gy/jom6j1>

Ο ήρωας , αν έφταιξε επειδή δεν φρόντισε να λάμψει η αλήθεια , τότε το να ξυπνήσει από το όνειρο θα του έδινε τη δυνατότητα να δώσει στον κόσμο του , **μια δεύτερη ευκαιρία να επανέλθει στον σωστό δρόμο.**

Η Στιγμή της Εξαγνισμένης Συνειδητοποίησης



Η αφύπνιση του πρωταγωνιστή ανατρέπει πλήρως την κατάστασή του. Αντί να παραμείνει βυθισμένος στον βούρκο της απόγνωσης , το όνειρο τού προσφέρει μια **ανανεωμένη αίσθηση σκοπού και ελπίδας**. Ο ήρωας κατανοεί ότι , παρά τις αδυναμίες και τις αποτυχίες του κόσμου , υπάρχει η δυνατότητα για **ηθική και πνευματική αναγέννηση**. Αυτή η συνειδητοποίηση σηματοδοτεί τη μετάβασή του από μια παθητική κατάσταση πλήρους αποδοχής της ματαιότητας , στην **ενεργητική προσπάθεια για προσωπική βελτίωση και ηθική αποκατάσταση.**

<https://rb.gy/jg77si>

«Ω! να ζήσω, τώρα θέλω να ζήσω! Σήκωσα ψηλά τα χέρια μου , και προσευχήθηκα στην αιώνια Αλήθεια· δεν προσευχόμουν , έκλαιγα , και μια ζέση , μία απροσμέτρητη ζέση μου αναστάτωνα όλο μου το είναι. Ναι , να ζήσω και να κηρύξω! Αμέσως έκανα το τάμα να κηρύξω και — εννοείται — για τη ζωή! Θα πήγαινα να κηρύξω , ήθελα να κηρύξω — τι; Την Αλήθεια , αφού την έβλεπα , την έβλεπα με τα μάτια μου , την έβλεπα σ' όλη της τη δόξα! Κι από τότε , όλο κηρύττω! Κι από τότε , αγαπώ όλους όσους γελούν μαζί μου , και μάλιστα περισσότερο από τους άλλους ...!»

Το διήγημα μάς παρακινεί να διερωτηθούμε : Τί σημαίνει πραγματικά να διάγουμε έναν **βίο με ουσία και**

νόημα; Είναι άραγε **εφικτό ένα ιδεώδες κοινωνικό σύστημα** ή μήπως η ανθρώπινη φύση το καθιστά αναπόφευκτα εύθραυστο; Ποιες είναι οι **συνέπειες της συνειδητοποίησης των ατελειών** ενός ιδανικού κόσμου για την ανθρώπινη ψυχή, και κατά πόσο μπορεί η αποδοχή αυτών των ατελειών να ενισχύσει την **αντοχή** και την **ελπίδα**;

Για τον Ντοστογιέφσκι, το πρόβλημα της αρμονίας του κόσμου και η μεταβολή του σε παράδεισο με οριστικό τον θρίαμβο του καλού, δεν μπορεί να λυθεί δίχως ελεύθερη εκλογή, δίχως κοσμική τραγωδία, χωρίς πόνο και δημιουργική εργασία. Ούτε βέβαια, η μελλοντική ευτυχία της ανθρωπότητας μπορεί να εξαγοραστεί με τον άπειρο πόνο, τα δάκρυα και τον θάνατο πολλών. **Ο δρόμος προς την ευημερία στρώνεται με την αλήθεια της αγάπης προς τον συνάνθρωπο.** Έτσι, ο «γελοίος» ήρωας ξεκίνησε για να βρει εκείνο το κοριτσάκι...Και θα εξακολουθήσει να πηγαίνει, όλο να πηγαίνει!

 5  0

Σχόλια

[Λάζαρης Ανδρέας](#)

Τρίτη 10 Σεπτεμβρίου 2024 - 12:41 μ.μ.

Αξιοποιώντας με τον καλύτερο τρόπο μόλις είκοσι λεπτά από τον ελεύθερο χρόνο μου, μελέτησα την ανάρτησή σου, Ανατολή, και γνώρισα αυτό το διήγημα του μέγιστου Ντοστογιέφσκι, το οποίο αντιμετωπίζει ερωτήματα σχετικά με το προπατορικό αμάρτημα, την ανθρώπινη τελειότητα και την προσπάθεια για μια ιδανική κοινωνία. Θίγεται επίσης η αδυναμία του ορθολογιστή να δώσει απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα της ζωής. Ο αφηγητής, που δεν κατονομάζεται, βλέπει τον εαυτό του όπως γνωρίζει ότι τον βλέπουν οι άλλοι: ένας απλώς γελοίος άνθρωπος που έχει κυλήσει στην ψυχοπαθολογία. Κάποια στιγμή, απελπισμένος μέχρι το σημείο της αυτοκτονίας, αποκοιμάται και βλέπει ένα όνειρο ότι είχε αυτοκτονήσει, τον έθαψαν και, μετά από εκταφή του, ταξίδεψε σε έναν πλανήτη που ήταν πανομοιότυπος με τη Γη, εκτός από το ότι ήταν τέλειος και αμόλυντος. Η επιστήμη και η τεχνολογία ήταν άγνωστες και περιττές. Οι άνθρωποι ζούσαν σε αρμονία μεταξύ τους και με τη φύση. Ωστόσο, η δική του παρουσία άρχισε να διαφθείρει την κοινωνία, η οποία έγινε ακριβώς όπως αυτή της Γης. Παρακάλεσε τους ανθρώπους να τον σταυρώσουν, ελπίζοντας ότι η θυσία του θα τους επέστρεφε στην προηγούμενη κατάσταση. Τον απείλησαν με φυλάκιση ως τρελό αν συνέχιζε να φωνάζει για την πιθανότητα μιας ιδανικής κοινωνίας. Ο αφηγητής ξυπνά, πεπεισμένος ότι η ανθρωπότητα δεν είναι εγγενώς κακιά, αλλά έχει απλώς εκπέσει από τη χάρη. Η ταινία κινουμένων σχεδίων του Πετρόφ του 1992 συνδυάζει τον ρεαλισμό με τη φαντασία, θολώνοντας τη γραμμή μεταξύ των δύο. Πρόκειται για έναν μεταβαλλόμενο καμβά από έντονες λαδομπογιές που προσδίδουν στην ταινία μια θαυμάσια εξπρεσιονιστική ατμόσφαιρα.

ΑΡΓΥΡΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗ

Τρίτη 10 Σεπτεμβρίου 2024 - 4:06 μ.μ.

Σας ευχαριστώ θερμά για το σχόλιό σας! Ο Ντοστογιέφσκι μάς υπενθυμίζει ότι, ακόμα κι αν ο δρόμος προς την ανάκαμψη φαίνεται μοναχικός και δύσβατος, η σημασία της συνεχιζόμενης προσπάθειας παραμένει θεμελιώδης και αναντικατάστατη. Αρκεί κάποιος να κάνει το πρώτο γενναίο βήμα, και όσοι αναγνωρίσουν την αξία αυτής της ειλικρινούς και αφοσιωμένης προσπάθειας για το κοινό καλό, θα ακολουθήσουν με τη σειρά τους.

«ΑΠΟΔΗΜΗΤΙΚΑ ΠΟΥΛΙΑ ΤΑΞΙΔΕΥΟΥΝ ΤΟΝ ΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ»

Τετάρτη 18 Σεπτεμβρίου 2024 - 9:59 μ.μ.

Επιμέλεια: Λάζαρος Ανδρέας



Μάρτιν Ρίντλεϊ: Το πέταγμα των κύκνων. Μετά από ένα ομιχλώδες πρωινό, η αχλή σηκώθηκε για να μας προσφέρει στο τέλος της ημέρας ένα απαλό ηλιοβασίλεμα στο γαλακτερό φως.

Οι **κύκνοι** μεταναστεύουν πετώντας σε διαγώνιο σχηματισμό ή σε σχηματισμό V, σε μεγάλο ύψος. Κανένα άλλο υδρόβιο πουλί δεν φτάνει την ταχύτητά τους. Ο κύκνος είναι ένα ευρύτατα διαδεδομένο σύμβολο στην παγκόσμια λογοτεχνία, που εκπροσωπεί κυρίως την εσωτερική ομορφιά, την πνευματικότητα, την ποιητικότητα, το φως και την αγνότητα. Δεν είναι παράξενο που τα πτηνά αυτά έλκυσαν την προσοχή του **Γιώργου**

Σεφέρη (1900-1971) με την εξέχουσα ομορφιά τους λόγω συνήθως του κατάλευκου χρώματός τους, του κυρτού λαιμού τους, της αγέρωχης στάσης τους, του δυναμικού πετάγματός τους και του τελευταίου μελωδικού τραγουδιού τους, του «κύκνειου άσματος».

Στην ενότητα Ζ' του «**Μυθιστορήματος**» (Νοτιάς) τα φτερά του κύκνου συνδέονται με τη «**γαλήνη**» που αισθάνεται το ποιητικό υποκείμενο, όταν το «άστρο της αυγής» (η Αφροδίτη) οδεύει προς τη δύση και οι μνήμες από το παρελθόν το κατακλύζουν. Οι ώρες τους ήταν τότε «πιο γλυκιές από το λάδι στην πληγή» και «**πιο γαλήνιες από τα φτερά του κύκνου**» (στ. 12). Η αναφορά στα γαλήνια φτερά τους αποπνέει το **συναίσθημα μιας ήρεμης θλίψης και μιας ακίνητης, μαρμαρωμένης στον χρόνο, νοσταλγίας**. Γενικά, στο «*Μυθιστόρημα*» η γαλήνη συνυφαίνεται με μια ανήσυχη σιωπή και μια αδράνεια που εγκυμονεί την καταιγίδα ή και τον θάνατο.

Κατάσταση απελπιστικής ακινησίας και εναγώνιας αναμονής, εκφράζεται στο «**Ημερολόγιο Καταστρώματος, Α'**», στο οποίο περιλαμβάνονται ποιήματα που γράφτηκαν από το 1937 ως το 1940, λίγο πριν από τον μεγάλο πόλεμο ή αμέσως με την έναρξή του. Ανήσυχος ο ποιητής, σε ένα αυτοαναφορικό ποίημά του με τίτλο «**Η απόφαση της λησμονιάς**», που πιθανότατα γράφτηκε τον Νοέμβριο του 1939 με πρωταγωνιστές τους κύκνους, εκφράζει τον φόβο μήπως τελικά η «απόφαση της λησμονιάς» για όσα έζησε η πατρίδα του και τα κατέγραψε σε στίχους (σε «ψηφιά»), δεν αρκεί:

Η ΑΠΟΦΑΣΗ ΤΗΣ ΛΗΣΜΟΝΙΑΣ

Ποιος θα μας λογαριάσει την απόφαση της λησμονιάς;...

Γ. Σ.

Στάσου διαβάτη μπροστά στην ήσυχη λίμνη
ή σγουρή θάλασσα και τὰ βασανισμένα καράβια
οί δρόμοι που τυλίγαν βουνά και γεννοῦσαν ἄστρα
ὅλα τελειώνουν ἐδῶ στην πλατιά ἐπιφάνεια.
Τώρα μπορείς νὰ κοιτάξεις μὲ γαλήνη τοὺς κύκνους
δέξ τους, εἶναι κατάσπροι σὰν τὸν ὕπνο τῆς νύχτας
χωρίς νὰ ἔγγιζουν πουθενὰ γλιστροῦν σ' ἓνα λιγνὸ λεπίδι
πὺ τοὺς ὑψώνει ἐλάχιστα πάνω ἀπὸ τὰ νερά.
Σοῦ μοιάζουν ξένε, τὰ ἥσυχα φτερά και τὰ καταλαβαίνεις
ἐνῶ σὲ κοιτάζουν μαρμαρωμένα τὰ μάτια τῶν λιονταριῶν
καὶ τὸ φύλλο τοῦ δέντρου μένει ἄγραφο στὰ ἐπουράνια
καὶ τὸ κοντύλι τρύπησε τὸν τοῖχο τῆς φυλακῆς.
Κι ὅμως δὲν ἦταν ἄλλα τὰ πουλιά πὺ σφάξαν τὶς χωριατοπούλες
τὸ αἶμα κοκκίνιζε τὸ γάλα πάνω στὶς πλάκες τοῦ δρόμου

καὶ τ' ἄλογά τους ἀθόρυβα σὰν τὸ λιωμένο μολύβι
ρίχναν ἀδιάβαστα σχήματα μέσα στὶς γοῦρνες.
Κι ἔσφιγγε ἡ νύχτα ὀλοένα τὸν κυρτὸ λαιμὸ τους
ποὺ δὲν τραγουδοῦσε γιατί δὲν ἦταν τρόπος νὰ πεθάνει
ἀλλὰ χτυποῦσε θερίζοντας τὰ κόκαλα τῶν ἀνθρώπων
τυφλά. Καὶ δρόσιζαν τὰ φτερά τους τὴ φρίκη.

Κι αὐτὰ ποὺ γίνονταν εἶχαν τὴν ἴδια γαλήνη μὲ τοῦτα ποὺ βλέπεις
εἶχαν τὴν ἴδια γαλήνη γιατί δὲν περισσεύε ψυχὴ νὰ συλλογιστοῦμε
ἐκτὸς ἀπ' τὴ δύναμη νὰ χαράξουμε λίγα σημάδια στὶς πέτρες
ποὺ ἄγγιξαν τώρα πιά τὸ θυθὸ κάτω ἀπ' τὴ μνήμη.

Μαζί τους κι ἐμεῖς μακριὰ πολὺ μακριά, στάσου διαβάτη
μπροστὰ στὴν ἡσυχὴ λίμνη μὲ τοὺς ἄσπλους κύκνους
ποὺ ταξιδεύουν σὰν ἄσπρα κουρέλια μέσα στὸ νοῦ σου
καὶ σὲ ξυπνᾶνε σὲ πράγματα ποὺ ἔζησες καὶ ποὺ δὲ θυμᾶσαι.
Μήτε θυμᾶσαι διαβάζοντας τὰ ψηφιά μας πάνω στὶς πέτρες
ὥστόσο μένεις ἐκστατικὸς μαζὶ μὲ τ' ἄρνιά σου
ποὺ μεγαλώνουν τὸ σῶμα σου μὲ τὸ μαλλί τους
τώρα ποὺ νιώθεις στὶς φλέβες σου μιὰ βοή θυσίας.

Οι κύκνοι με το λευκό, ἄσπιλο χρῶμα τους, στὴν ποίηση τοῦ Σεφέρη ἔχουν ἀρνητικὰ συμφραζόμενα. Ἡ συνειρμικὴ διασύνδεσή τους με τὸ «κύκναιο ἄσμα», ὁ κυρτὸς λαιμὸς τους ποὺ μοιάζει με τὸ δρεπάνι τοῦ χάρου, ἡ φυσικὴ τους στάση, τὸ λευκό τους χρῶμα ποὺ σε κάποιες κουλτούρες εἶναι χρῶμα πένθους, αποτυπώνουν τὴ βαρυθυμία, ἴσως καὶ τὴν οργή, τοῦ ποιητῆ στὶς παρυφές τῆς ἐκρηξῆς τοῦ Β' Παγκόσμιου Πολέμου, ἀφού, ὡς διπλωμάτης, προέβλεπε πὼς ὁ πόλεμος δὲν θὰ ἀργούσε νὰ γενικευτεῖ. Καὶ καθὼς ἡ **ανθρωπότητα σιωποῦσε βυθισμένη στὴ «γαλήνη» τοῦ ὕπνου**, οἱ κύκνοι με τὴν **παγερὴ** κι **αγέρωχη ομορφιά** τους μεταμορφώθηκαν με τὴν τέχνη τοῦ σε **σύμβολα θανάτου**.

Ἀν ἓνα ἔργο θὰ μπορούσαμε νὰ πούμε ὅτι χαρακτηρίζει τὸ ὥριμο ὕφος τοῦ Φιλανδοῦ μουσικοσυνθέτη **Ζαν Σιμπέλιους** (1865-1957), αὐτὸ εἶναι ἡ Πέμπτη Συμφωνία τοῦ σε 3 μέρη, ἔργο 82. Τὸ πρῶτο μέρος τῆς ἀναπτύσσεται ὀργανικά πάνω σε μία μόνο ιδέα· ἀπὸ τις νεφελώδεις ἀρχές τοῦ καὶ τὴ μεγαλειώδη ἀνάδυση ἐνὸς θέματος ἐπιτακτικῆς μεγαλοπρέπειας μέσα ἀπὸ μία μουσικὴ ὥθηση ποὺ μοιάζει με σκέρτσο ποὺ φουσκώνει με ζωὴ καὶ μεγαλώνει ὅλο καὶ περισσότερο, καταλήγοντας με μιὰ **κατακλυσμιαία ὁρμή**, ποὺ βιώνουμε ἀκούγοντας τώρα τὴν **Ορχήστρα Χαλέ** με μαέστρο τὸν **Τζον Μπαρμπιρόλι** σε ηχογράφηση τοῦ 1957.

Στο τρίτο και τελευταίο μέρος της συμφωνίας που κόβει την ανάσα, ο συνθέτης εισάγει μια από τις πιο αξέχαστες ιδέες του με τέσσερα κόρνα που λέγεται ότι τη συνέλαβε παρακολουθώντας ένα κοπάδι κύκνων να περνά από πάνω του. Αυτό το «**θέμα των κύκνων**», που αναδύεται πάνω από το τρέμολο των εγχόρδων σαν τους ιπτάμενους κύκνους, είναι η ψυχή του κομματιού και συνοδεύεται από ένα συγκλονιστικό, τραγουδιστικό θέμα που αποδίδεται σε οκτάβες από τα ξύλινα πνευστά και τα τσέλα. Δεν το χορταίνεις αυτό το κομμάτι. Στην αρχή του στροβιλώδες, συγχυτικό, με τα έγχορδα να κυματίζουν ανεβαίνοντας με αστάθεια, ώσπου ο ιδιοφυής συνθέτης αναθέτει στα κόρνα, όπως ο ήλιος που χωρίζει τα σύννεφα, να καταργήσουν τους κλυδωνισμούς, φέρνοντας στα μάτια μας τους κύκνους να πετούν, κυριαρχώντας με το μεγαλειώδες κάλεσμά τους ως το τέλος. Πετούν έτσι από πάνω μας οι κύκνοι, όταν ακούγονται τα χάλκινα πνευστά - τα κόρνα, συγκεκριμένα - μέχρι τον ορίζοντα στο βάθος...

Υπάρχει αχαλίνωτη **ορχηστρική έκσταση** μέχρι το φινάλε της συμφωνίας, το οποίο ο Σιμπέλιους φέρνει στο αποκορύφωμά του μέσω μιας μεγάλης επιβράδυνσης, δηλ. ακριβώς το αντίστροφο από τη μέθοδο που χρησιμοποίησε στο πρώτο μέρος που ακούσαμε. Οι τελευταίες σελίδες της συμφωνίας προσφέρουν μια ισχυρή αποθέωση του «θέματος των κύκνων», που καλύπτεται από έξι μεμονωμένες, δυνατές συγχορδίες. Ο **αιθέριος κόσμος τελειώνει** ως μια διαδοχή τεράστιων, μονολιθικών κραυγών. Οι τελευταίες έξι συγχορδίες του μέρους αυτού (και ολόκληρης της συμφωνίας) δίνουν την απόλυτη δυνατότητα στον μαέστρο Μπαρμπιρόλι να αναδείξει τη θεατρικότητα, την ένταση, τον τελικό θρίαμβο.



Κόλιν Μπερνς: Ηλιοβασίλεμα στο Norfolk Broads. Μια όμορφη ατμοσφαιρική εικόνα του ηλιοβασιλέματος με φόντο το αβαείο του St Benet, κοντά στο Ludham στο Norfolk.

Και για το τέλος, τρεις πίνακες της Νταϊάν Σπλίντερ. Σύμφωνα με την ζωγράφο **"Είμαστε μέρος της φύσης, μιας συλλογικής δομής, ενός συνόλου**. Συνδυάζοντας την πρόθεσή μου και το συναίσθημά μου σε έντεχνες εικόνες της φύσης, η τέχνη μου είναι μια υπενθύμιση ότι **είμαστε όλοι αλληλένδετοι στον τεράστιο ιστό της ζωής**. Ζωγραφίζω από καρδιάς. Το ακρυλικό, η ακουαρέλα και η μικτή τεχνική εκφράζουν αυτό που νιώθω, αλλά δεν μπορώ να εκφράσω με λόγια. Κάτι με το οποίο δεν έχουμε συναισθηματικά εγκάρδια σύνδεση, δεν μπορούμε να το εκτιμήσουμε και να το σώσουμε".







Πετώντας ψηλά. Μια ειρηνική σκηνή μεταναστευτικών γερανών που πετούν πάνω από ένα γραφικό τοπίο όπου κάτω διακρίνονται μακριά χόρτα και μακρινοί λόφοι.

👍 4 👎 0

Σχόλια

ΑΡΓΥΡΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗ

Παρασκευή 20 Σεπτεμβρίου 2024 - 5:27 μ.μ.

Αυτό το «συναίσθημα μιας ήρεμης θλίψης και μιας ακίνητης, μαρμαρωμένης στον χρόνο, νοσταλγίας»

πιθανότατα επεδίωξε να αποτυπώσει και ο Σεν-Σανς, όταν συνέθετε το δέκατο τρίτο μέρος του Καρναβαλιού των Ζώων (1886), τον «Κύκνο». Το σόλο για βιολοντσέλο, που συνοδεύεται από απαλές συγχορδίες πιάνου, δημιουργεί την εικόνα ενός κύκνου που γλιστρά ήρεμα πάνω από τα νερά μιας λίμνης. Σε αντίθεση με τα υπόλοιπα μέρη, ο «Κύκνος» ξεχωρίζει για τη γαλήνη, την κομψότητα και τη μελαγχολία του. <https://rb.gy/xyz2mk>

Λάζαρης Ανδρέας

Παρασκευή 20 Σεπτεμβρίου 2024 - 6:05 μ.μ.

Η εκτέλεση του "Κύκνου" που επέλεξες, Ανατολή, συμπληρώνει θαυμάσια εκείνες της περσινής άσκησής μας "ΜΟΝΑΞΙΑ ΜΟΥ ΟΛΑ, ΜΟΝΑΞΙΑ ΜΟΥ ΤΙΠΟΤΑ" (<https://eclass.uoa.gr/modules/exercise/admin.php?course=MED2135&exercisId=22081&preview=1>). Εγώ προσθέτω εδώ τη χορογραφημένη από τον Μισέλ Φοκίν εκδοχή του κομματιού του Σεν Σανς με τον τίτλο "Ο κύκνος που πεθαίνει", αναμένοντας τις εντυπώσεις σας: <https://tinyurl.com/32jr73wt>

Γιάνναρη Μαρία

Παρασκευή 20 Σεπτεμβρίου 2024 - 8:16 μ.μ.

Η ερμηνεία της Οσίποβα είναι αξιοσημείωτη για το διακριτό συναισθηματικό της βάθος και την τεχνική της ακρίβεια. Φέρνει μια αίσθηση ευαλωτότητας και ευθραυστότητας στον ρόλο, κάτι που θα ήταν ταιριαστό και για τη μετάδοση της τραγικής ιστορίας μιας κατατρεγμένης αγάπης, όπως εκείνης της Οντέτ στο μπαλέτο " Η Λίμνη των Κύκνων" του Τσαϊκόφσκι, της πριγκίπισσας που είχε μεταμορφωθεί σε λευκό κύκνο. Οι κινήσεις της χαρακτηρίζονται από μια ρευστότητα και χάρη που κόβει την ανάσα, σαν να γεννήθηκε για να χορεύει αυτόν τον ρόλο. Κύριε Λάζαρη και Ανατολή, ευχαριστούμε για τα υπέροχα ερεθίσματα!

«Ο ΠΑΓΕΡΟΣ ΑΝΕΜΟΣ ΤΟΥ ΒΟΡΡΑ ΕΜΦΥΣΕΙ ΑΙΣΘΗΜΑ ΠΑΤΡΙΩΤΙΣΜΟΥ - Η ΠΡΩΤΗ ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑΝ ΣΙΜΠΕΛΙΟΥΣ»

Δευτέρα 25 Μαρτίου 2024 - 4:16 μ.μ.

Επιμέλεια: [Λάζαρης Ανδρέας](#)

Ο **χαρακτήρας** ενός **έθνους** είναι σύμφυτος με τη **φύση** στην οποία αυτό αναπτύσσεται, οπότε η **μουσική** ακολουθεί και τα δύο.



Τζον Έβερρετ Μίλεϊ: Φύσηξε φύσηξε, χειμωνιάτικο αγιάζι (1892).

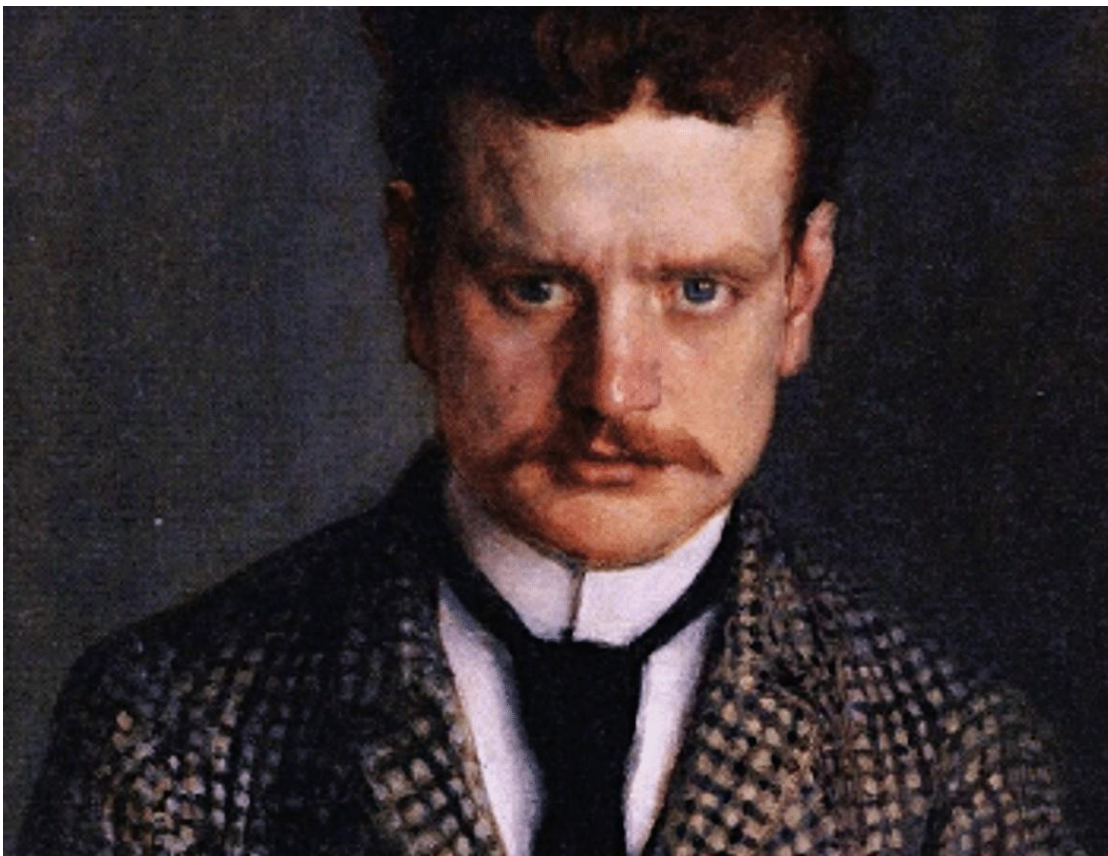
Η **Συμφωνία αρ. 1** σε μι ελάσσονα, έργο 39, είναι μια σύνθεση τεσσάρων κινήσεων-μερών για ορχήστρα, γραμμένη από το 1898 έως το 1899 και αναθεωρημένη το 1900 από τον Φινλανδό «εθνικό» συνθέτη **Γιαν Σιμπέλιους** (1865-1957). Η Πρώτη Συμφωνία του Σιμπέλιους παραμένει δημοφιλής από την πρώτη της παρουσίαση. Είναι ο υπέροχος και γεμάτος αυτοπεποίθηση **αποχαιρετισμός** του Σιμπέλιους **στον ρομαντισμό του 19ου αιώνα**. Ο 20ός αιώνας έφερνε νέες προκλήσεις τις οποίες ο συνθέτης ήταν πλέον έτοιμος να δεχτεί. Το κοινό άκουσε σε αυτήν τη συμφωνία τη φωνή ενός συναρπαστικού νέου συνθέτη: «Η συμφωνία του, ένα έργο γεμάτο **ασυγκράτητη δύναμη**, γεμάτο **παθιασμένη ζωντάνια** και **εκπληκτικό ηρωισμό** είναι –για να το πω ξεκάθαρα– αξιοσημείωτο έργο που βγάζει σε νέα μονοπάτια ή μάλλον **ορμάει μπροστά σαν μεθυσμένος**

θεός», έγραψε ο Φέρντιναντ Πφολ στις “Hamburger Nachrichten – Ειδήσεις του Αμβούργου”.

Ραφαέλ Γκουέρα: Ο ήλιος πάει να κρυφτεί στον φινλανδικό χειμώνα.



Το κοινό και εύκολο συμπέρασμα για την Πρώτη Συμφωνία του Σιμπέλιους είναι ότι πρόκειται για ένα «**ρομαντικό**» και «**πατριωτικό**» έργο. Υπάρχει πράγματι κάποιο στοιχείο αλήθειας στη χρήση αυτών των (συχνά πολύ αδέξια χρησιμοποιούμενων) όρων, αλλά θα ήταν αδικαιολόγητο να ισχυριστούμε ότι η Συμφωνία είναι μόνο αυτό. Ο Σιμπέλιους αρνιόταν κατηγορηματικά κάθε εξωμουσικό νόημα σε όλες τις συμφωνίες του· όμως οι συμπατριώτες ακροατές του έβλεπαν στη μουσική του τα πάντα, από **δάση και βουνά μέχρι στροβιλιζόμενους ανέμους και σαρωτικά τοπία με χιόνι** μέχρι και την **ύπαρξη της ίδιας της πατρίδας τους**. Σε τελική ανάλυση, ο συνθέτης παραδέχτηκε ότι δεν είναι λάθος να βρίσκουμε, «ας πούμε, ένα συναίσθημα της φύσης στη μουσική του, αρκεί να το έχουμε ξεκάθαρο μέσα μας, ώστε εμείς οι ίδιοι να μην γινόμαστε μέρος του πιο εσώτερου ήχου και της αίσθησης της μουσικής μέσω της όποιας εικόνας." Αυτός ο συμβιβασμός είναι ίσως αντιπροσωπευτικός του αγώνα του να ενώσει τον **χειμάρρο του ανθρώπινου συναισθήματος** που ένιωθε (για τη φύση, το σπίτι του, τη γη, μεταξύ άλλων) και τη «**βαθιά εσωτερική λογική**» που τον ωθούσε στην αναζήτηση της **συμφωνικής τελειότητας** στη μουσική του.



Έερο Γιάνερφελτ: Πορτρέτο του Σιμπέλιους (1892).



Η αρχή του έργου είναι από τις πιο πρωτότυπες στην ιστορία της συμφωνίας Αυτή η πρώτη από τις συμφωνίες του Σιμπέλιους χαιρετίζει τον κόσμο όχι με ξέσπασμα ή με φανφάρες, αλλά - ασυνήθιστα - με ένα σόλο

κλαρινέτο πάνω από έναν ήσυχο ρολισμό τυμπάνου. Αμέσως υπάρχει η **αίσθηση της απόστασης**, των **ανεξερεύνητων κόσμων** που καλύπτονται από **μυστήριο**. Το **χειμωνιάτικο φινλανδικό τοπίο** είναι αδιαμφισβήτητο και μια **αίσθηση προσδοκίας** γεμίζει τον αέρα. Η πρώτη κίνηση λοιπόν ξεκινά με το εξής μακρύ και παρεκβατικό, μοναχικό σόλο κλαρινέτο αποπνέοντας ταυτόχρονα μια αίσθηση **ερήμωσης**.

<https://drive.google.com/file/d/1MC-3oMtj4ezRPdG4rmbm3vrxWcoa80-W/view?usp=sharing>

Στη συνέχεια της πορείας του έργου αυτού, η ορχήστρα παίζει με τόσο πάθος και πληθωρικότητα που δεν θα ξεπερνούσε ποτέ σε κανένα από τα επόμενα έργα του συνθέτη. Το ίδιο προφανώς ισχύει και για την **Ορχήστρα Χαλέ** που πρωτοηχογράφησε το έργο το 1957 για τον μαέστρο της, **Τζον Μπαρμπιρόλι**. Απο την εν λόγω εκτέλεση ακούσαμε την υποβλητική έναρξη της συμφωνίας και συνεχίζουμε με αποσπάσματα από το πρώτο μέρος της (Andante, ma non troppo – Allegro energico / Μέτρια αργά αλλά όχι πολύ- Γοργά, ενεργητικά)

<https://drive.google.com/file/d/1cFbl-Q22iZMrJNwwov9uvrMF2zE7gTfB/view?usp=sharing>

Και τώρα εκτενή αποσπάσματα από το τελευταίο μέρος της συμφωνίας **Finale (Quasi una fantasia)/ Φινάλε** (Σχεδόν σαν μια φαντασία).

<https://drive.google.com/file/d/1n2QGxusFdT7yZPwFv71dt-9W2eMAk27B/view?usp=sharing>

Είπαν για την Πρώτη Συμφωνία του Σιμπέλιους:

"Είναι μουσική ενός νεαρού γίγαντα, γεμάτη από **φλογερή αγάπη για τη χώρα του** και **φλογερή αντίσταση ενάντια στους καταπιεστές της**."

Σάιμον Πάρμετ, μαέστρος, 1955.

"Η πρώτη συμφωνία είναι η δυναμική μουσική ενός νεαρού άνδρα. Ο ίδιος ο νεαρός Σιμπέλιους δεν ήταν άγριος· η μουσική του όμως περιέχει όλη την **αγριότητα** και την **οργή του ανθρώπου**."

Όσμο Βάνσκα, μαέστρος, 1998.

ΕΝΑ ΕΡΓΟ ΜΝΗΜΗΣ ΦΩΤΙΣΜΕΝΟ ΑΧΝΑ

Πέμπτη 31 Οκτωβρίου 2024 - 9:04 μ.μ.

Επιμέλεια: [Λάζαρης Ανδρέας](#)



Ο «Γυάλινος κόσμος» θεωρείται το πιο αυτοβιογραφικό θεατρικό έργο του Αμερικανού συγγραφέα Τενεσί Ουίλιαμς (1911-1983) και ένα απ' τα καλύτερά του. Γραμμένο ως μια αναπόληση - ξόρκι οδυνηρών βιωμάτων κι ενοχών, ο «Γυάλινος Κόσμος» αναζητά παραστάσεις να ανασυστήνουν ευφάνταστα το δραματουργικό μοτίβο της προσωπικής βιωμένης ανάμνησης. Ο «Γυάλινος Κόσμος» έκανε παγκόσμια πρεμιέρα στο Civic Theater στο Σικάγο τον χειμώνα του 1944, σημειώνοντας από την πρώτη στιγμή πρωτοφανή καλλιτεχνική αλλά και εμπορική επιτυχία και καθιερώνοντας τον Τενεσί Ουίλιαμς ως τον πλέον φέρελπι συγγραφέα της εποχής εκείνης.



Στην Ελλάδα η πρώτη παρουσίαση του έργου έγινε από το Θέατρο Τέχνης το 1946 σε σκηνοθεσία Καρόλου Κουν, ο οποίος κράτησε τον ρόλο του Τομ, ενώ έχει μείνει αξέχαστη σε όσους την είδαν, η Έλλη Λαμπέτη, η ενσάρκωση της ευαισθησίας στην υποκριτική τέχνη, στον ρόλο της Λόρας.

Στην ουσία, στο έργο του αυτό ο Ουίλιαμς περιγράφει την ίδια του την οικογένεια. Τον πατέρα του, μια αυστηρή πατριαρχική φιγούρα, τελικά αλκοολικό, τον θεωρούσε ουσιαστικά "απόντα" λόγω της δουλειάς του. Ο Τομ του έργου είναι ο ίδιος ο συγγραφέας, η Αμάντα του έργου παραπέμπει στη μητέρα του Ουίλιαμς, μια αριστοκρατική γυναίκα, ωστόσο υπερπροστατευτική και αποκομμένη από την πραγματικότητα, αλλά κυρίως ο Ουίλιαμς σε αυτό το έργο του έχει επηρεαστεί από την αδερφή του, Ρόουζ. Η Ρόουζ είναι η έμπνευση για τη Λόρα του «Γυάλινου Κόσμου», καθώς η Ρόουζ έπασχε από σχιζοφρένεια κι είχε υποβληθεί σε λοβοτομή, με αποτέλεσμα να μείνει σχεδόν ανάπηρη για το υπόλοιπο της ζωής της.

Στο έργο εξιστορείται, μέσα από τις αναμνήσεις του Τομ, η ζωή της οικογένειας Γουίνγκφιλντ, που την απαρτίζουν ο γιος Τομ, η μητέρα Αμάντα και η κόρη Λόρα. Ο πατέρας τους έχει εγκαταλείψει για χρόνια κι εκείνοι ζουν σ' ένα δικό τους "γυάλινο κόσμο". Το αδιέξοδο των ηρώων δίνεται με ποίηση και αγάπη και οι χαρακτήρες κτίζονται με πραγματικά υλικά. Ο «Γυάλινος Κόσμος», ένα «έργο μνήμης» όπως το χαρακτήριζε ο Τενεσί Ουίλιαμς, προσφέρει άπειρες ελευθερίες όσον αφορά το ανέβασμά του. Δεν απαιτεί νατουραλιστικά στοιχεία, ενώ ο Τομ, στην αρχή του έργου, εισάγει το κοινό σε αυτό το εύθραυστο μικροσύμπαν με έναν μονόλογο-πρόλογο, μέσα από τον οποίο ο συγγραφέας σκιαγραφεί το ταραγμένο πολιτικά και κοινωνικά φόντο της εποχής που διαδραματίζεται. Η μητέρα του έργου, η Αμάντα, έχει έμμονη ιδέα με τα νεανικά της χρόνια στον Νότο, ωστόσο τώρα δείχνει την εικόνα της «ματαιωμένης καλλονής του παρελθόντος», ένα μοτίβο που επανέρχεται σε πολλά έργα του συγγραφέα. Η Αμάντα ζει με τις αναμνήσεις της εποχής που ήταν νέα κι όμορφη και άρεσε στους άνδρες. Είναι ακόμη κοκέτα και καλοβαλμένη. Ταυτόχρονα, ονειρεύεται ένα καλύτερο μέλλον για τα παιδιά της, ωστόσο η πραγματικότητα είναι σκληρή... Η κόρη της, Λόρα είναι κλεισμένη στο γυάλινο κόσμο της, στη συλλογή της από γυάλινα ζωάκια-μινιατούρες. Η φύση δεν ήταν γενναιόδωρη μαζί της, αφού ένα ελάττωμα στο πόδι την κάνει να κουτσαίνει ελαφρά και να περιχαράκωνεται στον εαυτό της, αφού αισθάνεται ανεπιθύμητη. Η Λόρα μένει για ώρα στο ημίφως της σκηνής και της ζωής. Η Αμάντα καταπιέζει την κόρη της, προσπαθώντας να την κάνει πιο «γυναίκα», σύμφωνα με τις δικές της προδιαγραφές. Ο αδελφός της Λόρας, ο Τομ, είναι εγκλωβισμένος μέσα σε μια ζοφερή καθημερινότητα και ονειρεύεται να ανοίξει τα φτερά του και να φύγει από την πραγματικότητα που ζει με την οικογένειά του. Ο Τομ ανακαλεί τις τελευταίες του ημέρες, προτού το σκάσει από ένα σπίτι και μια ζωή που τον έπνιγαν, μακριά από την υπερπροστατευτική μητέρα του, αλλά με τη σκέψη της πολυαγαπημένης του αδερφής να τον καταδιώκει. Όταν η Αμάντα τού ζητάει να βοηθήσει τη Λόρα να γνωρίσει νέους άνδρες, εκείνος φέρνει στο σπίτι τον φίλο του τον Τζιμ. Η επίσκεψη αυτή θα φέρει όλους τους ήρωες του έργου αντιμέτωπους με την

αλήθεια, όσο σκληρή κι αν είναι αυτή.

Θα παρακολουθήσουμε χαρακτηριστικά αποσπάσματα από την χρονολογούμενη προ μισού αιώνα, τηλεοπτική μεταφορά του έργου σε σκηνοθεσία Σταμάτη Χονδρογιάννη που θυμάμαι να είχα παρακολουθήσει στην ασπρόμαυρη τηλεόραση του σαλονιού του σπιτιού της παιδικής μου ηλικίας. Στον ρόλο της μητέρας, υπέροχη, η Μαίρη Λαλοπούλου που πιθανώς οι γονείς σας να την θυμούνται από τις ασπρόμαυρες κωμωδίες του παλιού ελληνικού κινηματογράφου. Παιδιά της στην παράσταση η Ματίνα Καρά (Λάουρα/Λόρα) και ο Μιχάλης Μόσιος (Τομ), ενώ ως Τζιμ εμφανίζεται ο Κώστας Αρζόγλου. Τα παρακάτω στιγμιότυπα αναπόφευκτα αναδύουν μια αύρα νοσταλγίας στον σύγχρονο θεατή· οι κώδικες υποκριτικής έχουν φυσικά εκσυγχρονιστεί σήμερα, όμως η αλήθεια της τέχνης της ηθοποιίας παραμένει διαχρονική και αναλλοίωτη.

Η καλλονή στα νιάτα της, όπως λέει, αλλά ανισόρροπη πια Αμάντα Γουίνγκφιλντ, ηρωική, αλλά συνάμα σκληρή μάνα, προσπαθεί να επιβιώσει σε μια φτωχική γειτονιά του Σαιν-Λούις του Μιζούρι, ζώντας μαζί με τον εικοσάχρονο γιο της Τομ (το πραγματικό όνομα του Ουίλιαμς), που εργάζεται σε αποθήκη παπουτσιών, γράφει ποιήματα, βλέπει σινεμά και ξεπορτίζει για ώρες μέσα στη νύχτα, και τη μεγαλύτερη κόρη της Λάουρα/Λόρα, που, χτυπημένη από πολιομυελίτιδα, κουτσαίνει ελαφρώς.

Αντίθετα από τον Τομ, η αδερφή του ζει κλεισμένη στο σπίτι υπομένοντας την ασφυκτική του ατμόσφαιρα, με μόνη διαφυγή τη μουσική που παίζει το γραμμόφωνο του πατέρα της –που τους έχει εγκαταλείψει πια–, αλλά κυρίως περνώντας τις ώρες της ασχολούμενη με τη συλλογή της από μικρά γυάλινα ομοιώματα ζώων.

[01. ΓΥΑΛΙΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ Πρώτο απόσπασμα από την αρχή του έργου.mp4](#)



Η Αμάντα πιέζει τον Τομ να φέρει κάποιο αγόρι να γνωρίσει στην αδελφή του κι εκείνος καλεί σε δείπνο έναν γνωστό του από τη δουλειά, τον ευπροσήγορο Τζιμ Ο'Κόννορ.

[02. ΓΥΑΛΙΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ Δεύτερο απόσπασμα. Με το νέο φεγγάρι.mp4](#)

Ο Τζιμ θα ανταποκριθεί στην πρόσκληση, θα κρατήσει συντροφιά στη Λάουρα/Λόρα, όταν τους αφήνουν επίτηδες μόνους (εκείνη αναγνωρίζει στο πρόσωπό του το αγόρι που της άρεσε στο γυμνάσιο), θα προσπαθήσει ακόμα και να της εμφυσήσει αυτοπεποίθηση για να ξεπεράσει την ντροπή που νιώθει για το πρόβλημά της.

[03. ΓΥΑΛΙΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ Τρίτο απόσπασμα. Η Λάουρα φανερώνει τον γυάλινο κόσμο της στον Τζιμ.mp4](#)



Η Λόρα (Κέιτ Ο Φλιν) μοιράζεται τον γυάλινο κόσμο της με τον Τζιμ (Μπράιαν Τζ. Σμιθ).

Σε επίπεδο ψυχολογικής ανάλυσης του έργου, η σχέση μας με τον άλλο που έχει νόημα για μας (το αντικείμενο), αρχίζει με το δίδυμο, το διπλό μας (το άλλο υποκείμενο, τον άλλον εαυτό). Βρίσκουμε-δημιουργούμε τον αντικειμενικό κόσμο των αντικειμένων ξεκινώντας από έναν υποκειμενικό κόσμο. Ο άλλος είναι αρχικά δίδυμός μας, δημιουργείται στο πρότυπο του εαυτού. Ένα κρίσιμο βήμα σε αυτήν την διεργασία είναι η μετάβαση από τα πάθη στην επένδυση του συναισθήματος της τρυφερότητας που σηματοδοτεί την *αναστολή του σκοπού των ενορμήσεων*. Αυτή η μετάβαση διαρκώς επιχειρείται και διαρκώς αποτυγχάνει

στον «Γυάλινο Κόσμο». Ο Τομ εκπροσωπεί τον συγγραφέα και το κοινό, το μέσα και το έξω. Όλοι στο έργο παλινδρομούν να βρουν τα συναισθήματα της τρυφερότητάς τους, αλλά πέφτουν στο κενό. Δημιουργούν τότε αφόρητες τρομακτικές καταστάσεις πάθους. Από αυτήν την φωτιά καταστροφής, την πραγματικότητα που δεν αντέχεται, δραπετεύουν διαρκώς από την έξοδο κινδύνου.



Από την τωρινή παράσταση του Θεάτρου Τέχνης την οποία προγραμματίζουμε να παρακολουθήσουμε στις 14.11.2024, στο πλαίσιο των εκτός Σχολής δράσεων του μαθήματός μας. Δείτε στιγμιότυπα της εν λόγω παράστασης στον «Τοίχο» των Ενεργών Εργαλείων του ηλεκτρονικού χαρτοφυλακίου του μαθήματός μας.

<https://eclass.uoa.gr/modules/wall/index.php?course=MED2135>

ΠΟΙΗΤΙΚΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ ΜΕ ΤΟ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΣΥΜΒΟΛΟ-ΥΛΙΚΟ ΤΟΥ "ΓΥΑΛΙΝΟΥ ΚΟΣΜΟΥ"

ΠΣάββατο 30 Νοεμβρίου 2024 - 2:28 μ.μ.

Επιμέλεια: ΤΣΑΠΡΑΛΗ ΧΡΥΣΑΝΘΗ



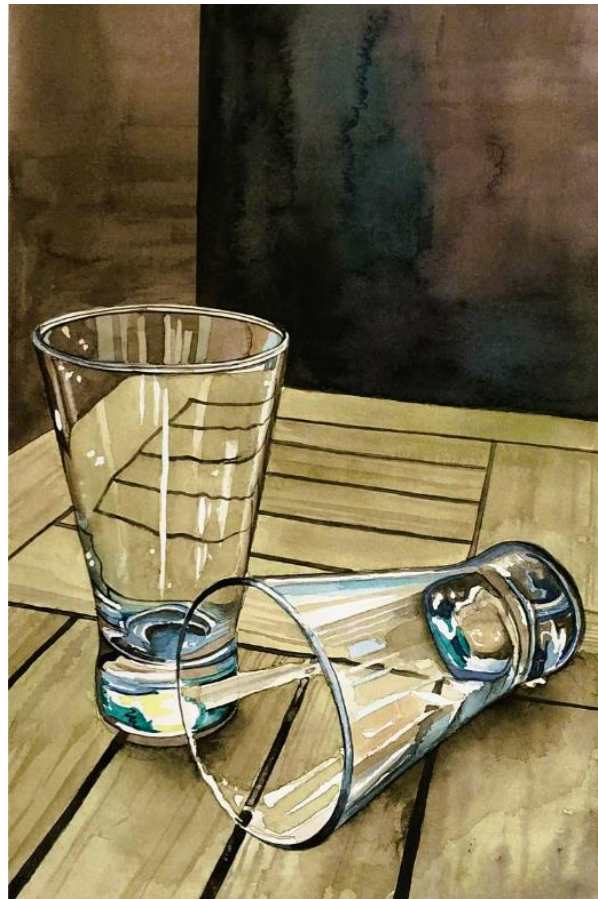
Serpil Umit, Bottles & Glass (138), 2022

Εργασίες καθαριότητας

Εργοδότης ανία
μου ανέθεσε τον καθαρισμό
της θήκης με τα γυάλινα
μέσα στην ξύλινη ντουλάπα
«Θεέ μου, τι σπατάλη διαφανεΐας!»
Τα βγάζω προσεκτικά
και αρχίζω να αφαιρώ τη σκόνη
με το απορροφητικό πανί της περιέργειας
Την ποικιλία στο μέγεθος, το σχήμα και την καταγωγή
-ομολογουμένως εντυπωσιακή-
επισκιάζει αυτός ο αλλοπρόσαλλος χορός
του φωτός μέσα τους,
σαν ένα ερωτικό κάλεσμα
στην πλήρη καθαρότητά τους.
Πώς γίνεται οι άνθρωποι
στις πλείστες συγκεντρώσεις τους
να προτιμούν να πίνουν
σε κούπες αδιαφανείς, συνηθισμένες,
με θλιβερό αποτέλεσμα
-ανεξαρτήτως φόβου ή δόλου-
τη σταθερή απόκρυψη
του περιεχομένου τους;
Τελειώνοντας τη δουλειά μου,
επανατοποθετώ την ταμπέλα:

«Προσοχή! Εύθραυστον»
μπροστά από την ντουλάπα,
με την ελπίδα να κρατήσει
τους αδέξιους καλεσμένους
μακριά.

Χρυσάνθη Τσαπραλή



Serpil Umit, Glasses on the wooden table (27), 2019

👍 3 🗨️ 0

Σχόλια

[Λάζαρος Ανδρέας](#)

Σάββατο 30 Νοεμβρίου 2024 - 3:35 μ.μ.

Οι αδιαφανείς κούπες, Χρυσάνθη, κρύβουν το συχνά κενό περιεχόμενό τους, οπότε βλέπεις την όποια ομορφιά μόνο στην εξωτερική τους επιφάνεια. Το γυαλί σου επιτρέπει να δεις μέσα του κι όταν είναι είναι τριγωνικό πρίσμα, η διάθλαση του λευκού φωτός μέσα του σου χαρίζει ολάκερο το ουράνιο τόξο! Χρώματα, χρώματα... Την Εικόνα Σου (Χρώματα κι Αρώματα) Στίχοι: Μιχάλης Κατσαρός. Μουσική: Γιάννης Μαρκόπουλος. Ερμηνείες: Βίκυ Μοσχολιού, Νίκος Ξυλούρης. Την εικόνα σου σεβάστηκα, στη φλόγα δεν εκράτησα. Την εικόνα την καλή θα σου φέρω μιαν αυγή. Χρώματα, χρώματα, άσε τα καμώματα. Χρώματα, χρώματα, χρώματα κι αρώματα. Την εικόνα σου σεβάστηκα και κράτησα, και τα χέρια μου θα ενώσω πριν στη ζητιανιά τη δώσω. Χρώματα, χρώματα, χρώματα κι αρώματα. Χρώματα, χρώματα, άσε τα καμώματα.

<https://tinyurl.com/bdhpknm8>

ΑΡΓΥΡΟΥ ΑΝΑΤΟΛΗ

Σάββατο 30 Νοεμβρίου 2024 - 6:59 μ.μ.

Η "σκόνη" που αφαιρείς από τα γυάλινα δεν είναι απλώς φυσική, αλλά συμβολική - μια προσπάθεια να φέρεις στο φως την αλήθεια και την ομορφιά που συχνά παραμένει κρυμμένη. Η αντίθεση μεταξύ διαφάνειας και απόκρυψης είναι τόσο εύστοχα δοσμένη, κάνοντας τον αναγνώστη να αναρωτηθεί: πόσο πρόθυμοι είμαστε να αποκαλύψουμε το περιεχόμενό μας ή να δούμε μέσα στους άλλους; Εξαιρετική δουλειά, Χρυσάνθη, που αφήνει έναν απόηχο σκέψεων και συναισθημάτων ενός μεταμοντέρνου ποιητικού ρεύματος.

Γιάνναρη Μαρία

Κυριακή 1 Δεκεμβρίου 2024 - 6:51 μ.μ.

Είναι σπάνιο να συναντά κανείς γραφή που συνδυάζει τόσο έντεχνα τη λεπτότητα, τη στοχαστικότητα και την πρωτοτυπία. Χρυσάνθη, συγχαρητήρια!

