

Εμπειρίες Ζωής

Η Ομορφιά των Λέξεων, Ανάσταση & Ανάταση μαζί
(ένα βιωματικό αφήγημα για μία υπέροχη διαδρομή)



Photo by Aaron Burden on Unsplash

Δρ. Αικατερίνη Πουστουρλή

• [LinkedIn](#)

PhD Robust Engineering, Standards & Conformity Assessment Professional, Innovation & Design Thinking Specialist, DRR & CM Expert, Technology Governance & Humanities Supporter, Lifelong Researcher, Mentor and Student.



Πολλοί από εμάς συνηθίζουμε να κάνουμε έναν απολογισμό, μια ανασκόπηση της πορείας και των στόχων μας στο τέλος κάθε έτους, ενώ κάποιοι άλλοι, την Άνοιξη και συγκεκριμένα τον Απρίλη έως και αρχές Μάη.

Σκέφτομαι ότι επιλέγουμε την Άνοιξη, τον Απρίλη, γιατί αυτή η δεύτερη επιλογή, εναρμονίζεται τόσο με την αλλαγή, το ζωντάνεμα των χρωμάτων στη φύση αλλά και με τις γιορτές του Πάσχα. Τα ζωηρά χρώματα, ο λαμπερός καιρός, λειτουργούν ως μια συμπαντική υπενθύμιση στα κύτταρα μας, έναν συναγερμό, μια προειδοποίηση: εισέλθετε σε κατάσταση ετοιμότητας, μεταβείτε στο καινούριο, γιορτάστε!

Από την άλλη, το Πάσχα (πέρασμα), τα Πάθη του Χριστού και η Μεγάλη Εβδομάδα που ως τέτοια, αποκαλείται «Αγία Μεγάλη», επειδή όσα συμβαίνουν τότε είναι παράδοξα, θαυμαστά και μεγάλα. Αυτή η εβδομάδα είναι μία διαδρομή που ταυτίζεται με την πορεία του ανθρώπου. Ο Θεός γίνεται άνθρωπος και θυσιάζεται για τη σωτηρία μας, αλλά και όλοι εμείς είμαστε συνοδοιπόροι Του και ο καθένας ξεχωριστά φέρει τα δικά του βάρη, τον δικό του σταυρό μέσα στην

καθημερινότητα του. Σε αυτή τη διαδρομή γιορτάζεται μια θριαμβευτική άφιξη και είσοδος σε ιερή πόλη, λαμβάνουν χώρα φιλικές συγκεντρώσεις, προδοσία, σταύρωση, ταφή και Ανάσταση.

Ο Απρίλιος έχει άλλο ένα χαρακτηριστικό που τον κάνει μοναδικό, ούτε μία, ούτε τέσσερις, αλλά τριάντα τέσσερις παγκόσμιες γιορτές (World Days/ International Days) γιορτάζονται στις μέρες του και όλες έχουν μια συνάφεια με τη διαδρομή του ανθρώπου. Ενδεικτικά αναφέρουμε τις Παγκόσμια Ημέρα Παιδικού Βιβλίου (2/4), Παγκόσμια Ημέρα Υγείας (7/4), Διεθνής Ημέρα της Πτήσης του Ανθρώπου στο Διάστημα (12/4), Παγκόσμια Ημέρα Φωνής (16/4), Διεθνής Ημέρα Μητέρας Γης (22/4), Παγκόσμια Ημέρα για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (28/4), Διεθνής Μέρα Χορού (29/4), και Διεθνής Μέρα Jazz (30/4).

Ακολουθεί η Πρωτομαγιά, μια μέρα σύμβολο, η γιορτή των λουλουδιών στα αρχαία Ανθεστήρια, η ανθρώπινη χαρά για την άνοιξη, η αυθόρμητη λατρεία της βλάστησης αλλά και με μια άλλη διάσταση, έντονα πολιτική που συνδέθηκε με τους εργατικούς και συνδικαλιστικούς αγώνες μέσα από τη διεθνή ιστορική συγκυρία.

Όλη αυτή η βαθιά θρησκευτική, πολιτιστική και

συμβολική διαδρομή με γοήτεια από μικρή και με έκανε να εκτιμώ ιδιαίτερα κάθε τι όμορφο ή κάθε τι που εκλάμβανα ως όμορφο στην καθημερινή μου ζωή: ένα χαμόγελο, ένα λουλούδι, μια φράση ή λέξη, μια πράξη βοήθειας ή υποστήριξης στον πιο αδύναμο, μια μουσική ή ένα παραμύθι, το περπάτημα στην υγρή άμμο στη θάλασσα, το κύλισμα στα πράσινα στάχια των χωραφιών την άνοιξη, τα μακριά μαλλιά της γιαγιάς Σαλονικιάς που έλαμπαν ως χρυσάφι καθώς τα χτένιζε κάτω από το μεσημεριανό ήλιο!

Αυτά και άλλα πολλά μου αποσπούσαν την προσοχή και όχι μόνο τα παρατηρούσα λαίμαργα (να μην μου φύγει καμία οξεία όπως συνήθιζε να λέει η γιαγιά μου), αλλά ενέτεινα την προσοχή όλων των αισθήσεών μου (οσμή, γεύση, ακοή, αφή), σαν να ήθελα να απορροφήσω το μυστικό της ζωής, της ενέργειας, της ομορφιάς που εξέπεμπαν!

Λειτουργούσα ως ένας αισθητήρας ανίχνευσης που εντόπιζε, παρατηρούσε, κατανοούσε, αγκάλιαζε, κοινωνούσε, μετουσίωνε σε εννοιολογικά πλαίσια και αποθήκευε στη βάση δεδομένων του πολύτιμα στοιχεία από τη διάσταση, το σύμπαν, το περιβάλλον στο οποίο είχε την ευλογία να συνυπάρχει τη κάθε χρονική στιγμή. Στη συνέχεια αυτός ο αισθητήρας ανίχνευσης μετατρέποταν σε αντένα που επιθυμούσε διακαώς να επικοινωνήσει, να αφηγηθεί, να εξιστορήσει, να μοιραστεί το βίωμα και την εμπειρία που του δωρίστηκε με τα άλλα παιδιά!

Ίσως και να ήταν περίεργα όλα αυτά για πολλά από τα παιδιά αλλά πάντα υπήρχε ακροατήριο διαθέσιμο πριν ή μετά το παιχνίδι στις αλάνες και τα χωράφια, πριν ή μετά το μάθημα στο σχολείο, στον τεράστιο περιμετρικό αύλειο χώρο του, ανάμεσα στα κυπαρίσσια ή στις σκάλες.

Η εγγενής περιέργεια οδηγούσε στη συνεχή παρατήρηση αξιοποιώντας τον κόσμο των αισθήσεων και της έκφρασης: όραση, όσφρηση, ακοή, αφή, γεύση, λόγος!

Την παρατήρηση ακολουθούσε μια αντανakλαστική ανάλυση και κατόπιν η σύνθεση του εξιστορήματος! Πολύ αργότερα σκέφτηκα ότι λειτουργούσα σαν τον Αλόνσο Κιχάδα ([Δov Κιχώτης](#)) ο οποίος έδινε υπόσταση σε κάθε τι που θεωρούσε όμορφο και δημιουργούσε αφηγήματα περιπετειών, μυθοπλασίες που εμπειρείχαν σκέψεις, συναισθήματα, δράση, ενέργεια και ένα πλαίσιο περιβάλλοντος όπου όλα μπορούσαν να ζουν!

Μπορεί να μην ταξίδευα πάνω στο άλογο Ροσινάντε, όπως ο Δον Κιχώτης, αλλά ήταν αρκετά τα δυό μου πόδια για να κινούμαι συνέχεια & να σκαρφαλώνω σε βράχια και δένδρα καθώς και η ζωηρή φαντασία μου, που με έκαναν να φαντάζομαι τι μπορεί να βλέπει κανείς όταν πετά από ψηλά ή όταν ταξιδεύει σε ανεμόπτερο ή σε αστρόπλοιο!

Τα παραμύθια που έγραψα ή αφηγούμουν μικρή είχαν όλα ένα τέλος ανάτασης και μια συσσώρευση δυνάμεων μια συλλογική παρουσία που ολοκλήρωνε το στόχο της αλλά ταυτόχρονα εκκινούσε κάτι νέο!

Αν το όλο εγχείρημα, το επαναλαμβανόμενο επιλεκτικό μοντέλο συμπεριφοράς ήταν μια αυτορρύθμιση, ήταν αυτό που μου επέτρεπε να αλλάζω ή να προσαρμόζω την απόκρισή μου σε ερεθίσματα που δεν μου ήταν αρεστά ή αντίστοιχα να αποδέχομαι ερεθίσματα που ήταν σε αρμονία με ο,τι αντιλαμβανόμουν ως εσώτερο εαυτό. Στα 12 μου άρχισα να διαβάζω, να καταβροχθίζω βιβλία φιλοσοφίας, κοινωνιολογίας και ψυχολογίας, κάτι που με συνόδευε έως και σήμερα αλλά σε διαφορετικό ρυθμό.

Η ανάγκη ισορροπίας, απτότητας αλλά και συνεχούς μάθησης με οδηγούσε ταυτόχρονα στη μελέτη της φυσικής και του διαστήματος αλλά και της ιστορίας, της ποίησης και θεολογίας. Με γοήτευε αφάνταστα το πως διαχρονικά θέματα αντιμετωπίζονταν και αναλύονταν από την ανθρωπότητα, τους διαφορετικούς πολιτισμούς, τα έθνη, τις επιστήμες.

Από τον Ηράκλειτο στον Αριστοτέλη, από τον Κάντ στον Ρουσώ, από τον Κικέρωνα στον Μάρκο Αυρήλιο, από τον Φρόντ στον Βίλχελμ Ράιχ, από τον Νίτσε στον Εριχ Φρομ, από τον Όμηρο στον Θουκυδίδη, από τον Παπαδιαμάντη στον Καζαντάκη και τον Λουντέμη, από τον Αρθούρο Ρεμπώ στον Σεφέρη, τον Ελύτη, τον Ρίτσο, από τον Κομφούκιο στον Κρισναμούρτι και στην ιαπωνική κουλτούρα του [ikigai](#), η αναζήτηση του λόγου που υπάρχουμε μας χαρίζει αυτογνωσία, ενσυναίσθηση μακροζωία και ευτυχία.

Ένας καλπάζων ινδιάνος, η αίσθηση «ο άνεμος στα μαλλιά της» ήταν πάντα το καλύτερο πρωινό εγερτήριο για τη ζήση της καθημερινότητας και των προκλήσεών της! Η κατά περίπτωση μεταμόρφωσή του - ανάλογα με τις συνθήκες - σε μαύρο πάνθηρα ή αετό, υπερέβαινε κατά πολύ τις δυνατότητες των X-men που πολύ αργότερα οι κωμικογράφοι θα έβαζαν στη ζωή νεώτερων γενεών.

Η καθημερινή επαφή με τη φύση και η εξερεύνηση πλαγιών, ρυακιών, σπηλιών, λουλουδιών και δένδρων, εξασφάλιζε όχι μόνο την γείωση και τη σύνδεση με το απτό και την δημιουργία παλέτας συναισθημάτων του κάθε βιώματος αλλά και την ποιητική, την ολιστική αποτύπωσή τους στους εγκεφάλους του νου και της καρδιάς. Αυτό το αγκάλιασμα της κάθε μικρής και ταπεινής καθημερινής ομορφιάς λειτουργούσε ως η

θεμελιώδης πηγή δύναμης για την κάθε μέρα!

Αναλογίζομαι ότι το ωραίο, κατά τον Πλάτωνα, δεν υπάρχει σε αυτόν τον κόσμο, αλλά στον κόσμο των ιδεών. Ο Αριστοτέλης αναζητεί την ομορφιά όχι στον υπεραισθητό, αλλά στον πραγματικό κόσμο. Για τον Αριστοτέλη η ομορφιά είναι αντικειμενικά υπαρκτή ποιότητα, ιδιότητα που έχουν τα ίδια τα αντικείμενα, τα πράγματα. Το κάλλος, η αισθητική, η ομορφιά, στην υπηρεσία της ίδιας της Ζωής!

Στην άλλη άκρη του Ατλαντικού, οι Νάβαχο (Navajo) πίστευαν στη δύναμη της ομορφιάς ως παρουσία και εργαλείο θετικότητας:

In beauty I walk

With beauty before me I walk

With beauty behind me I walk

With beauty above me I walk

With beauty around me I walk

It has become beauty again

Today I will walk out, today everything negative will leave me

I will be as I was before, I will have a cool breeze over my body.

I will have a light body, I will be happy forever, nothing will hinder me.

I walk with beauty before me. I walk with beauty behind me.

I walk with beauty below me. I walk with beauty above me.

I walk with beauty around me. My words will be beautiful.

In beauty all day long may I walk.

Πολύ πριν η σύγχρονη ιατρική, μηχανική, γενετική, ψυχολογία, νευροεπιστήμες αποφανθούν για το πως το «περιβάλλον» επηρεάζει το προσδόκιμο ζωής, ο «παλιός κόσμος» μας δίδαξε και μας διδάσκει ακόμη ότι «Τὰ πάντα ρεῖ».

Ο σοφός λαός συνηθίζει να λέει ότι «*Η γλώσσα*

κόκκαλα δεν έχει και κόκκαλα τσακίζει» ενώ ο Πυθαγόρας επισήμανε ότι «Η πληγή που δημιουργείται από τη γλώσσα είναι πολύ πιο βαθιά από αυτή που δημιουργείται από το μαχαίρι. Γιατί το μαχαίρι τραυματίζει το σώμα, ενώ η γλώσσα τραυματίζει την ψυχή».

Θεωρείται δηλαδή ότι έχει μόνιμο και δύσκολα αντιστρέψιμο αντίκτυπο στο άτομο που δέχεται την άσχημη γλώσσα, τη λεκτική βία, καθώς του προκαλεί συναισθηματικές εντάσεις, όπως μελαγχολία ή άγχος και δεν πρόκειται για μια εμπειρία την οποία οι άνθρωποι μπορούν να ξεπεράσουν εύκολα και χωρίς πόνο. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι ο εγκέφαλος διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό από τις εμπειρίες μας, οι οποίες, καθώς επαναλαμβάνονται, χαράζουν «μονοπάτια» και συνδέσεις ανάμεσα στους νευρώνες. Οι εμπειρίες που πραγματοποιούνται κάτω από δύσκολες συνθήκες δημιουργούν εγγραφές στον εγκέφαλο, διαμορφώνοντάς τον με διαφορετικό τρόπο από ότι οι κανονικές εμπειρίες. Επομένως, το ερέθισμα που προκαλούν τα άσχημα λόγια/λέξεις σε κάθε άτομο έχουν έναν άλλο αντίκτυπο στη διαμόρφωση του εγκεφάλου του, εντελώς διαφορετικό από αυτόν που έχουν τα ευγενικά λόγια και η τρυφερότητα.

Το «περιβάλλον» περιλαμβάνει ο,τιδήποτε περιλαμβάνεται στο εσωτερικό και εξωτερικό μας περιβάλλον, δηλαδή από τον εσωτερικό μας διάλογο, διατροφή και συνήθειες έως την τοξικότητα ενός οικογενειακού ή/και επαγγελματικού, κοινωνικού περιβάλλοντος, την τοξικότητα του αστικού ή τοπικού περιβάλλοντος που μπορεί να βομβαρδίζεται από χημικά, ιούς ή άλλα παράσιτα. Είναι το περιβάλλον που κληρονομούμε γενετικά, γεωγραφικά, χωροταξικά ή όπως αλλιώς ΑΛΛΑ για το οποίο μπορούμε να κάνουμε τις δικές μας επιλογές και να

δημιουργήσουμε νέες πραγματικότητες λόγω των επιγενετικών μας ικανοτήτων και νευροπλαστικότητας.

Στον αντίποδα, “*Sticks and stones may break my bones, but words can never hurt me*” λέει μια αγγλική παροιμία, αλλά επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι οι θετικές και οι αρνητικές λέξεις δεν μας επηρεάζουν μόνο σε βαθύ ψυχολογικό επίπεδο, αλλά έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην έκβαση της ζωής μας. Οι λέξεις μπορούν να πληγώσουν και να σκοτώσουν. Στο πείραμά τους στη νευροεπιστήμη, “*Do Words Hurt?*”, η Maria Richter και οι επιστήμονες συνεργάτες της παρακολούθησαν τις αποκρίσεις των εγκεφάλων ατόμων που εκτέθηκαν σε ακουστικές και φανταστικές αρνητικές λέξεις. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, ανακάλυψαν επώδυνες ή αρνητικές λέξεις που αυξάνουν την άδηλη επεξεργασία (Implicit Processing, IMP) εντός του πρόσθιου φλοιού του προσαγωγίου (Subgenual Anterior Cingulate Cortex - SACC). Η περιοχή SACC διαπιστώθηκε ότι είναι το μοναδικό τμήμα του εγκεφάλου που ενεργοποιείται όταν μαθαίνουμε να προσφέρουμε στους άλλους, κατά την Δρ. Patricia Lockwood, από το Κέντρο Νοητικής Νευροψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης. Στη μελέτη, η οποία δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση «*Proceedings of the National Academy of Sciences*» ([PNAS](#)), η Δρ Lockwood και οι συνεργάτες της, αναζήτησαν τις ρίζες της αλτρουϊστικής συμπεριφοράς σε ομάδα εθελοντών, από τους οποίους ζήτησαν να παίξουν ένα παιχνίδι εν όσω υποβάλλονταν σε λειτουργική μαγνητική τομογραφία (fMRI) εγκεφάλου.

Ταξιδεύοντας ανατολικά, ο Λάο Τσε (6ος αιώνας π.χ., Κινέζος φιλόσοφος), Ιδρυτής του Ταοϊσμού, επισήμανε: “*Πρόσεξε τις σκέψεις σου, γίνονται λέξεις. Πρόσεξε τις λέξεις σου, γίνονται πράξεις. Πρόσεξε τις πράξεις σου, γίνονται συνήθειες.*”

Πρόσεξε τις συνήθειές σου, γίνονται συμπεριφορά. Πρόσεξε τη συμπεριφορά σου, γίνεται το πεπρωμένο σου...”.

προσδοκία το Πέρασμα, την Ανάσταση και την Ανάταση, σε μια ευεργετική πραγματικότητα συνοχής, αφθονίας και ευημερίας!

Αν

- στη διάρκεια των Πολυτεχνειακών προπτυχιακών και μεταπτυχιακών μου σπουδών διδάχθηκα να βελτιστοποιώ την απόδοση συστημάτων,
- στη διάρκεια της διδακτορικής μου έρευνας, να λαμβάνω την επιθυμητή απόκριση διατηρώντας εύρωστα και ανθεκτικά συστήματα ρυθμίζοντας στις βέλτιστες τιμές ρύθμισής τους τους ελεγχόμενους παράγοντες και έτσι να αποσοβώ την επίδραση των μη ελεγχόμενων (θορύβων),
- στην Καινοτομία & το σχεδιασμό του σκέπτεσθαι, την αξία της επανάληψης, και της τυποποίησης, του συμμερίζεσθε και του ιδεασμού,
- στην Ιατρική, τη μαγεία της γενετικής του ανθρώπου και της επιγενετικής,
- στο προσωπικό μονοπάτι των μεγάλων ερώτων και γνήσιων φιλιών, των ανθρώπινων συναναστροφών – συμβιώσεων – αλληλεπιδράσεων - σχέσεων αλλά και επαγγελματικών συνεργασιών, μεγάλων προκλήσεων υγείας - οικονομικών και άλλων περιπετειών, της Πίστης – αγάπης- ελπίδας, της προσφοράς & εγρήγορσης,

δεν έπαψα να είμαι πάντα εγώ η ίδια το Ερευνητικό μου Project, το μάθημα, ο μαθητής, το επανεφεύρημα και ο σπόρος, ο διδάσκων και ο διδασκόμενος, το παιδί, ο γονιός, η γυναίκα και το θηλυκό. Ίσως αυτός και είναι ο λόγος που ξυπνώ κάθε πρωί με την περιέργεια και ευγνωμοσύνη για το σήμερα, το αύριο, την κάθε στιγμή!

Αυτή η καθημερινή εξάσκηση και αυτορρύθμιση μέσα από την ομορφιά των λέξεων και το φως της ευγνωμοσύνης, θεμελιώνει πέρα από κάθε