



Ένθετο Α:

Ψυχική Υγεία & Ανθρώπινες Σχέσεις -
Χτίζοντας Γέφυρες - Νους - Σώμα & Σχέσεις

Ένθετο Β:

Εμείς οι Έλληνες – Ρίζες και Ορίζοντες

ΜΗΝΥΜΑ ΕΚΔΟΤΗ



Άγγελος Παγκράτης
Ιδρυτής και Πρόεδρος ΔΣ της ΑΛΛΗΛΟΝ
Πρώην Επιτετραμμένος της ΕΕ στις ΗΠΑ και πρώην πρέσβης της ΕΕ
στην Αργεντινή και στον Παγκόσμιο Οργανισμό Εμπορίου
[Angelos Pangratis | LinkedIn](#)

Αγαπητές φίλες και αγαπητοί φίλοι,

Άλλη μια φορά, το e-Άλληλον έρχεται στα χέρια σας με ένα τεύχος **με μεγάλη ποικιλία εξαιρετικών άρθρων**, ποικιλία θεμάτων και ουσιαστικές παρεμβάσεις από διακεκριμένους αρθρογράφους. Πρόκειται για άλλο ένα τεύχος που προσφέρεται για σκέψη, συζήτηση και παραγωγικό προβληματισμό με ιδιαίτερη προσοχή, όπως πάντα, στις επαγγελματικές αναζητήσεις των νέων μας.

Από τα πολλά ενδιαφέροντα και πολύτιμα «Γενικά Άρθρα» ξεχωρίζω τα ακόλουθα δύο:

- Το άρθρο του **Γιώργου Κορκόβελου** με θέμα την «στρατηγική παραγωγική αυτονομία» η οποία είναι «εφικτή και αναγκαία». Πρόκειται για ένα πελώριο στόχο τον οποίο πρέπει να ενστερνιστεί όλη η ελληνική κοινωνία.
- Το άρθρο του **Νικόλαου Σαριδάκη** με μορφή «Οδηγού εύρεσης εργασίας στο NATO» γιατί μπορεί να είναι πολύτιμο σε πολλούς ενδιαφερόμενους.

Η **προσκεκλημένη εκδότης του πρώτου ενθέτου, Μάγια Θεοχάρη**, συνέβαλε καθοριστικά στη σύνθεση και ποιότητα του πρώτου ενθέτου με θέμα την ψυχική υγεία και τις ανθρώπινες σχέσεις. Το ένθετο αυτό μας καλεί να σταθούμε λίγο περισσότερο στον άνθρωπο, στον εαυτό μας και στους άλλους, και να εμβαθύνουμε και να επανεξετάσουμε όσα συχνά θεωρούμε δεδομένα. Την ευχαριστώ θερμά για τη συνεργασία και τη συμβολή της.

Θέλω να σταθώ ξεχωριστά στο **άρθρο της Λίλης Ηλιοπούλου**. Για μένα, υπήρξε μια πραγματική ανακάλυψη. Ένα θέμα άκρως ενδιαφέρον, με ποικιλία νέων για μένα διαστάσεων κι ένα κείμενο που δεν απευθύνεται μόνο στο μυαλό, αλλά και στο συναίσθημα και στην εμπειρία του αναγνώστη. Το συνιστώ θερμά και θεωρώ ότι αξίζει να διαβαστεί, να συζητηθεί και να διαδοθεί.

Στο δεύτερο ένθετο, **«Εμείς οι Έλληνες – Ρίζες και Ορίζοντες»**, στρέφουμε το βλέμμα μας στη διαχρονία του Ελληνισμού, με αναφορές στον Ιωάννη Καποδίστρια και στη σύγκρουση των διαδόχων του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Είναι ένα ένθετο που μας καλεί να συνειδητοποιήσουμε λίγο περισσότερο σε κάθε βήμα ότι το μέλλον δεν χτίζεται στο κενό. Όσο βαθύτερα γνωρίζουμε το παρελθόν μας, τόσο πιο σταθερά βαδίζουμε προς έναν ελληνισμό που αντέχει, εξελίσσεται και δημιουργεί ξανά. Θέλω να ευχαριστήσω ιδιαίτερα για τη συμβολή τους τους πρέσβεις **κ. Καλαμβρέζος και κ. Τσικούρη**, για το βάθος, τη γνώση και την ποιότητα της συνεισφοράς τους.

Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς όλους τους αρθρογράφους, τους συνεργάτες και όσους εργάστηκαν για την έκδοση αυτού του τεύχους. Το e-Άλληλον είναι ένας κοινός τόπος συνάντησης Ελλήνων από την Ελλάδα και τη διασπορά, ένας χώρος ανταλλαγής εμπειριών, γνώσης και προβληματισμού. Σας καλώ να το διαβάσετε, να το μοιραστείτε και να συμμετέχετε ενεργά στη ζωντανή κοινότητα της ΑΛΛΗΛΟΝ, ώστε η σκέψη που γεννιέται στις σελίδες του να συνεχίσει να εξελίσσεται και πέρα από αυτές.

Με εκτίμηση,
Άγγελος Παγκράτης
Εκδότης e-Άλληλον

02	Μήνυμα Εκδότη
03	Άγγελος Παγκράτης
03	Περιεχόμενα

04 Γενικά Άρθρα

05	Όταν ο Αριστοτέλης συνάντησε τον Martin Selligman Δημήτρης Μαυρομάτης
08	Made in Greece: Από την εισαγωγική εξάρτηση στη στρατηγική παραγωγική αυτονομία Γιώργος Κορκόβελος
10	From the Developing Economies Perspective, which offers greater opportunity for growth-the Washington or the Post-Washington Consensus? Agathangelos Stavropoulos
16	Μίνι οδηγός επιβίωσης στον ανταγωνισμό και την αρνητικότητα Γεωργία Ευαγγελία Καραγιάννη
18	Cyclical dynamics of shipping markets and their impact on corporate creditworthiness Dimitris Bithas, FPWM
21	Polyethylene Terephthalate (PET) as a circular material Argiris Dabanlis
25	Οδηγός εύρεσης εργασίας στο NATO για στρατιωτικούς εν αποστρατεία Νικόλαος Σαριδάκης
28	Η δύναμη της καθοδήγησης (mentoring): Από το "Εγώ" στο "Εμείς" Ηλιάνα Αντωνίου
30	Μιλώντας για την παραπληροφόρηση Κλημεντίνη Διακομανώλη
33	Ενεργειακή μετάβαση και εκμετάλλευση ορυκτών και φυσικών πόρων στην Ελλάδα - Η πορεία προς μια βιώσιμη οικονομία - Μέρος 3 Δρ. Κώστας Σαχπάζης - Κωνσταντίνα Σαχπάζη

38 Ένθετο Α: Ψυχική Υγεία & Ανθρώπινες Σχέσεις - Χτίζοντας Γέφυρες - Νους - Σώμα & Σχέσεις

39 Μήνυμα Προσκεκλημένης Εκδότριας: Μάγια Θεοχάρη

41	Οι Δεσμοί Προσκόλλησης και πώς οι πρώτες σχέσεις μας καθορίζουν την ενήλικη ζωή Ζέττα Τσαπραλή
44	Περιγεννητική ψυχολογία και θεραπευτική διάσταση της πρώιμης σχέσης Στεφανία Διοματάρη
47	Η Συστημική Αναπαράσταση ως μέθοδος έρευνας και αποκατάστασης εμπλοκών της Υπερπροσωπικής Ψυχολογίας Λίλυ Ηλιοπούλου
51	Χτίζοντας γέφυρες: Ο νους, το σώμα και η σχέση ως ενιαίο πεδίο Ζωής Ντόρα Καλαμπόκη

54 Ένθετο Β: Εμείς οι Έλληνες - Ρίζες και Ορίζοντες

55	Ο Ιωάννης Καποδίστριας και η γέννηση της Ελβετικής Ομοσπονδίας (1813-1815) Άγγελος Παγκράτης
57	Ο Καποδίστριας με τη ματιά Ρώσων διανοητών Διονύσιος Καλαμβρέζος
60	Η τελευταία σύγκρουση των Διαδόχων του Μεγάλου Αλεξάνδρου και η σημασία της Δημήτρης Τσικούρης

64 Ex-Libris: Περιβάλλον Ασφαλείας & Σύνδρομο Burnout - Νικόλαος Χατζόπουλος - Επιμέλεια: Χρήστος Μπεζιρτζόγλου

68 Μέντορες επιχειρηματικότητας και σπουδών και καριέρας

69 Μέντορες καριέρας και young mentors

70 Αντι Επιλόγου: Ο δεκάλογος της προσωπικής υπευθυνότητας μας Χρήστος Μπεζιρτζόγλου

72 Λόγια Σοφίας

Impressum

ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΑΛΛΗΛΟΝnet
Άγγελος Παγκράτης

ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

ΑΛΛΗΛΟΝNet
Εθνική Οδός Λευκίμης 6, Κέρκυρα, Ελλάδα

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ:

Χρήστος Μπεζιρτζόγλου

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αργύρης Νταμπανλής

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Δημήτρης Ηλιόπουλος,
Κλεάνθης Γαβριηλίδης,
Όλγα Κοσμίδου

ΟΜΑΔΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

Αλέξανδρος Παγκράτης

ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ:

Χριστίνα Μπαγκάκη

EMAIL ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

periodiko@allilonet.gr

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ:

<https://allilonnet.com/>

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/company/allilon/>

ISSN: 2732-7701

COVER & BACKCOVER:

shared by creators on pexels.com (royalty free)

Γενικά Άρθρα



«Λαμπάδια ἔχοντες διαδώσουσιν ἀλλήλοις»

(Οι φέροντες τις δάδες τις μεταλαμπαδεύουν ο ένας στον άλλον). Φράση από την «Πολιτεία» του Πλάτωνος, στη μετατροπή της εισόδου στο Πανεπιστήμιο του Yale.

Το περιοδικό υποστηρίζει και προωθεί τους στόχους της ΑΜΗΛΟΝ με τα γενικά, τα θεματικά (ένθετα) και άλλα άρθρα του κάθε τεύχους. Οι κύριοι στόχοι της ΑΜΗΛΟΝ είναι:

1ος στόχος: Να υποστηρίζει ατομικά τις προσπάθειες των μελών μας και ιδίως των νέων μας που προετοιμάζονται και αγωνίζονται για ένα καλύτερο επαγγελματικό μέλλον.

2ος στόχος: Να κτίζει συνοχή και πνεύμα εθελοντισμού, αλληλεγγύης και αλληλοϋποστήριξης μεταξύ των μελών της καθώς και με άλλους φορείς με τους οποίους συνεργάζεται στην Ελλάδα και στο εξωτερικό.

3ος στόχος: Να συμβάλει, μέσα σε ένα διεθνές πλαίσιο τεχνολογικής επιτάχυνσης, αλλά και τριβών, συγκρούσεων και ανατροπών στην απαραίτητη προετοιμασία και προσαρμογή, μελών και συνεργατών και, ευρύτερα, στην πρόοδο και ανθεκτικότητα της Ελλάδας και του Ελληνισμού.

Όταν ο Αριστοτέλης συνάντησε τον Martin Seligman



Δημήτρης Μαυρομάτης

Μέντορας Επιχειρηματικότητας ΑΛΛΗΛΟΝ

Δημιουργός της εκπαιδευτικής παρέμβασης για νέους [«Eudaimonia Thriving Youths»](#)

[Μαυρομάτης Δημήτρης | LinkedIn](#)

Εισαγωγή

Ας φανταστούμε μια ομάδα παιδιών [γενιάς Z](#) να παρακολουθούν μια καινοτόμο εκπαιδευτική παρέμβαση με στόχο τον προβληματισμό τους για το πως θα γίνουν η καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους και για να ζήσουν μια καλή ζωή.

Εκεί έρχονται σε επαφή με δύο μορφές, μια της αρχαιότητας και μιας του σύγχρονου κόσμου. Τον [Αριστοτέλη](#), θεμελιωτή της έννοιας της ευδαιμονίας, και τον [Martin Seligman](#), τον «πατέρα» της θετικής ψυχολογίας και αναλύουν μαζί τους το διαχρονικό ερώτημα:

Τι σημαίνει να ζει κανείς μια καλή ζωή; Και πως μπορούν να το επιτύχουν αυτό στη πορεία τους.

Παρότι οι δύο άνδρες χωρίζονται από είκοσι τρεις αιώνες, οι ιδέες τους μοιάζουν να συνομιλούν με εκπληκτική αρμονία, φωτίζοντας με δύο διαφορετικές, αλλά συμπληρωματικές, ματιές τη μελέτη της καλής ζωής ή της ευδαιμονίας.

Ο Αριστοτέλης πίστευε ότι ο σκοπός του ανθρώπου είναι η «ευδαιμονία», όχι ως στιγμιαία απόλαυση, αλλά ως μια βαθιά κατάσταση ολοκλήρωσης μέσω της αρετής, της λογικής και της ουσιαστικής πράξης μέσα στην κοινωνία. Η ευτυχία, για εκείνον, δεν ήταν κάτι που κυνηγάς άμεσα ήταν το αποτέλεσμα μιας ζωής που χτίζεται με συνέπεια, μέτρο και καλλιέργεια χαρακτήρα.

Αιώνες αργότερα, ο Seligman έρχεται να ανανεώσει αυτήν την ιδέα μέσα από το μοντέλο PERMA και τη σύγχρονη επιστημονική έρευνα. Και ενώ ξεκίνησε από την έννοια της «ευτυχίας» (στα αγγλικά: happiness), σταδιακά αποστασιοποιήθηκε από αυτήν, θεωρώντας ότι ο όρος έχει φθαρεί και παρερμηνευθεί. Αντί γι' αυτόν, προτείνει την «ανθρώπινη άνθηση» (στα αγγλικά: flourishing), μια κατάσταση όπου κάποιος όχι μόνο νιώθει καλά, αλλά και λειτουργεί αποτελεσματικά, δημιουργεί, συνδέεται, αναπτύσσεται.

Και οι δύο, με τον δικό τους τρόπο, προτρέπουν τα παιδιά να εγκαταλείψουν το κυνήγι μιας επιφανειακής «ευτυχίας» και να στραφούν προς μια ζωή με νόημα, δημιουργικότητα, σύνδεση και αρετή, μια ζωή όπου ο άνθρωπος ανθίζει.

Αριστοτέλης και Ευδαιμονία

Ο Αριστοτέλης, στα [Ηθικά Νικομάχεια](#), θέτει την ευδαιμονία ως το ανώτατο αγαθό, τον τελικό σκοπό της ανθρώπινης ζωής. Η ευδαιμονία δεν είναι συναίσθημα, αλλά βιωματική κατάσταση που προκύπτει από την ενάρτη δραστηριότητα της ψυχής.

Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι:

- **Ενεργητική λειτουργία:** Ο άνθρωπος ευδαιμονεί μέσω πράξης: η αρετή πραγματώνεται μέσα από την ενεργό συμμετοχή στον δημόσιο και ιδιωτικό βίο.

- **Ο ρόλος της αρετής:** Η αρετή, ως σταθερή διάθεση χαρακτήρα, αποτελεί το μέσο για την ορθή δράση. Η ηθική αρετή (όπως σωφροσύνη, δικαιοσύνη) και η διανοητική αρετή (όπως φρόνηση, σοφία) συνθέτουν την ολοκληρωμένη ανθρώπινη ύπαρξη.
- **Η κοινωνική διάσταση:** Ο άνθρωπος είναι για τον Αριστοτέλη «ζώο πολιτικόν». Η ευδαιμονία δεν νοείται αποκομμένα από το κοινωνικό πλαίσιο, τις σχέσεις και την κοινότητα.
- **Το στοιχείο της διάρκειας:** Η ευδαιμονία δεν είναι παροδική, αλλά σταθερή κατάσταση που επιτυγχάνεται μέσα από συνεχή άσκηση αρετής και αυτοβελτίωση.

Martin Seligman και η θεωρία της ανθρώπινης άνθησης

Ο Martin Seligman, ως ένας από τους πλέον επιδραστικούς θεμελιωτές της θετικής ψυχολογίας, επιχείρησε να μετατοπίσει το αντικείμενο της ψυχολογικής έρευνας από την παθολογία στη μελέτη των θετικών λειτουργιών του ανθρώπου. Η θετική ψυχολογία, ως αντίδραση στον παθοκεντρικό προσανατολισμό της κλασικής ψυχολογίας, επιδιώκει να μελετήσει τι συμβάλλει στη βέλτιστη ανθρώπινη λειτουργικότητα που στοχεύει να ανακαλύψει & να προωθήσει τους παράγοντες που επιτρέπουν στα άτομα, τους οργανισμούς & τις κοινωνίες να **ευημερούν** & να **ανθίζουν**.

Ο Seligman πρωτοπόρος αυτής της προσέγγισης, μετέβαλε το θεωρητικό του πλαίσιο από την “ευτυχία” προς την “ευημερία” με το μοντέλο **PERMA**.

Το μοντέλο αυτό ορίζει πέντε συστατικά της ευημερίας:

Positive Emotions	(Θετικά συναισθήματα)
Engagement	(Βιωματική εμπλοκή, ροή)
Relationships	(Σχέσεις)
Meaning	(Νόημα και σκοπός)
Accomplishment	(Επίτευξη και προσωπική αποτελεσματικότητα)

Η άνθηση, σύμφωνα με τον Seligman, είναι η πολυδιάστατη κατάσταση όπου τα άτομα και τα συστήματα λειτουργούν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους.

Ο Seligman έχει δηλώσει ότι ο όρος “ευτυχία” είναι ασαφής, υπερφορτισμένος πολιτισμικά και συχνά παραπλανητικός. Η “άνθηση” είναι μια πιο σταθερή, επιστημονικά τεκμηριωμένη και ουσιαστική έννοια.

Τέσσερα βασικά σημεία σύγκλισης των δύο επιφανών ανδρών

Παρά τις διαφορές στη γλώσσα, το ιστορικό πλαίσιο και τη μεθοδολογία, η σύγκλιση μεταξύ Αριστοτελικής φιλοσοφίας και θετικής ψυχολογίας είναι αξιοσημείωτη:

Η λειτουργικότητα ως κριτήριο ευημερίας

Ο Αριστοτέλης τονίζει ότι η ευδαιμονία προϋποθέτει την ενεργό λειτουργία σύμφωνα με την αρετή. Ο Seligman τονίζει την αποτελεσματική λειτουργικότητα μέσω των παραμέτρων του PERMA.

Η σημασία των σχέσεων και της κοινότητας

Ο άνθρωπος για τον Αριστοτέλη είναι «ζώον πολιτικόν». Για τον Seligman, οι θετικές σχέσεις είναι αναγκαίο συστατικό της άνθησης.

Η αναζήτηση νοήματος

Η αριστοτελική «εντελέχεια» θυμίζει τη σύγχρονη αναζήτηση σκοπού και νοήματος, όπως την περιγράφει η θετική ψυχολογία.

Η διάρκεια έναντι της στιγμιαίας απόλαυσης

Η ευημερία δεν είναι στιγμιαία: απαιτεί διαρκή προσπάθεια, αυτορρύθμιση και καλλιέργεια δεξιοτήτων.

Η κοινωνική αναγκαιότητα της μετάβασης από την “ευτυχία” στην “άνθηση”

Στη σύγχρονη κοινωνία, όπου η ευτυχία συχνά εμφανίζεται ως καταναλωτικό προϊόν, η συζήτηση για μια βαθύτερη μορφή ευημερίας γίνεται επιτακτική. Η αύξηση ψυχολογικών δυσκολιών υποδεικνύει ότι η επιφανειακή αναζήτηση αισιοδοξίας δεν αποτελεί λύση. Αντιθέτως, η καλλιέργεια ικανοτήτων, νοήματος και σχέσεων, όπως προτείνουν Αριστοτέλης και Seligman, έχει ισχυρότερη αξία για την ψυχική ανθεκτικότητα και την κοινωνική συνοχή.

Η διδασκαλία όλων των ανωτέρω σαν μέρος του συνολικού εκπαιδευτικού προγράμματος “Eudaimonia Thriving Youths”



Τα παιδιά προσπαθούν να καταλάβουν τις έννοιες του μεγάλου φιλοσόφου και ψάχνοντας την υπάρχουσα τωρινή κατάσταση τους υλοποιούν το

μοντέλο PERMA. Καταλαβαίνουν τα στοιχεία του, συζητάνε μεταξύ τους τα αποτελέσματα τους, και ανακαλύπτουν πρακτικές βελτίωσης.

Οι αρετές, οι αξίες, οι συνήθειες, η αναζήτηση και η επίτευξη νοήματος, η αυτοπραγμάτωση και η προσωπική ανάπτυξη που δίδαξε ο μεγάλος φιλόσοφος είναι σημεία προβληματισμού και ανταλλαγής απόψεων των εφήβων.

Η γνήσια ευτυχία είναι το νόημα και το αποτέλεσμα μιας ενάρετης ζωής και της εκπλήρωσης των δυνατοτήτων τους. Εξαρτάται από τον εαυτό τους και την αυτογνωσία τους. Πρέπει να έχουν ξεκάθαρο σκοπό, όραμα, στόχους και να κυνηγούν την αριστεία έχοντας στο μυαλό την μεγάλη έκφραση του Αριστοτέλη ότι η αριστεία είναι κάτι που αποκτάται με εκπαίδευση και εξοικείωση.

Είμαστε αυτό που επαναλαμβανόμενα κάνουμε. Άρα η αριστεία, λοιπόν, δεν είναι πράξη αλλά συνήθεια.

Και φυσικά αναλύοντας το μοντέλο PERMA καταλαβαίνουν ότι:

Τα θετικά συναισθήματα είναι πολύ περισσότερο από απλή ευτυχία και περιλαμβάνουν την ελπίδα, το ενδιαφέρον, τη χαρά, την αγάπη, τη συμπόνια, την υπερηφάνεια, τη διασκέδαση και την ευγνωμοσύνη. Είναι δε και ένας πρωταρχικός δείκτης της άνθησης και μπορούν να καλλιεργηθούν ή να μαθευτούν για να βελτιώσουν την ευημερία.

Συζητώντας για τη δέσμευση και τη ροή κατανοούν ότι αφορά την πλήρη απορρόφηση σε μια δραστηριότητα και εμφανίζεται όταν βρεθεί ο τέλει συνδυασμός πρόκλησης και ικανότητας/δύναμης.

Οι σχέσεις, το μεγάλο αυτό κεφάλαιο στο μοντέλο, περιλαμβάνουν όλες τις διάφορες αλληλεπιδράσεις που έχουν τα άτομα με τους συνεργάτες, τους φίλους, τα μέλη της οικογένειας, τους συναδέλφους, τους προϊστάμενους και την κοινότητά τους και αναφέρονται στο αίσθημα υποστήριξης, αγάπης και εκτίμησης από τους άλλους. Η ανταπόκριση με ενθουσιασμό στους άλλους, ιδιαίτερα σε στενές ή στενές σχέσεις, αυξάνει την οικειότητα, την ευημερία και την ικανοποίηση.

Η ύπαρξη σκοπού στη ζωή βοηθά τα άτομα να επικεντρωθούν σε αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό ενόψει σημαντικών προκλήσεων ή αντιξοοτήτων. Η αίσθηση του νοήματος καθοδηγείται από προσωπικές αξίες και τα άτομα που αναφέρουν ότι έχουν σκοπό στη ζωή ζουν περισσότερο και

έχουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και λιγότερα προβλήματα υγείας.

Και τέλος αναλύοντας το τελευταίο στοιχείο του μοντέλου καταλαβαίνουν ότι η αίσθηση της ολοκλήρωσης είναι αποτέλεσμα της δουλειάς προς την κατεύθυνση της επίτευξης στόχων, και της κυριαρχίας μιας προσπάθειας για να ολοκληρώσουν αυτό που σκοπεύουν να κάνουν. Το επίτευγμα περιλαμβάνει τις έννοιες της επιμονής και του πάθους για την επίτευξη στόχων.

Συμπέρασμα

Η θεωρητική συνάντηση του Αριστοτέλη και του Martin Seligman μέσα σε μια αίθουσα διδασκαλίας αποκαλύπτει μια διαχρονική σύγκλιση προς το ίδιο θεμελιώδες συμπέρασμα: ο άνθρωπος ευημερεί όταν αναπτύσσει τις δυνατότητές του μέσα από αρετή, νόημα, σχέσεις και ενεργό συμμετοχή στο κοινωνικό σύνολο. Η ανθρώπινη άνθηση, ως σύγχρονη έκφραση της ευδαιμονίας, αποτελεί το πιο ολοκληρωμένο μοντέλο για την κατανόηση της καλής ζωής.

Σύντομο Βιογραφικό:

Ο Δημήτρης Μαυρομάτης είναι ένα ενεργό μέλος της επιχειρηματικής κοινότητας της Βορείου Ελλάδος τα τελευταία 50 χρόνια είτε με την ιδιότητα διευθυντού πολυεθνικής επιχείρησης, συμβούλου στρατηγικής ανάπτυξης εταιριών, συμβούλου αύξησης αποτελεσματικότητας στελεχών επιχειρήσεων καθώς και εισηγητή σεμιναρίων.

Η διοίκηση επιχειρήσεων και ο τομέας του μάρκετινγκ υπήρξαν τα βασικά αντικείμενα σπουδών του. Έχει συνεργαστεί με τις μεγαλύτερες εκπαιδευτικές εταιρίες της Αμερικής όπως Franklin Covey, Achieve Global, Value Selling σε θέματα Ηγεσίας, αλλαγής νοοτροπίας, μεθοδολογιών πωλήσεων και εφαρμοσμένου μάρκετινγκ.

Ασχολείται με την καθοδήγηση σχολικών ομάδων σε παγκόσμιους παιδικούς διαγωνισμούς STEM έχοντας φέρει δύο παγκόσμια πρωταθλήματα στη χώρα μας στον διαγωνισμό «F1 in schools».

Το κύκνειο άσμα της καριέρας του αποτελεί η παρέμβαση για νέους «Eudaimonia Thriving Youths».

Made in Greece: Από την εισαγωγική εξάρτηση στη στρατηγική παραγωγική αυτονομία



Γιώργος Κορκόβελος

Μέλος ΑΛΛΗΛΟΝ

Οικονομολόγος- PhD, Πρώην στέλεχος Ευρωπαϊκής Επιτροπής

[Georgios Korkovelos | LinkedIn](#)

Περίληψη

Η μετάβαση από εισαγωγική εξάρτηση σε ένα μοντέλο «Made in Greece» (μέσα στο ευρύτερο «Made in EU») είναι εφικτή και αναγκαία. Μερική υποκατάσταση εισαγωγών σε κρίσιμους τομείς (πράσινη ενέργεια, άμυνα, βιομηχανικά υλικά, τεχνολογίες διπλής χρήσης) θα ενισχύσει το ΑΕΠ, την ανθεκτικότητα και τη στρατηγική κυριαρχία της χώρας την επόμενη δεκαετία.

Το σημερινό ελληνικό οικονομικό μοντέλο προσθέτει ανάπτυξη αλλά δεν χτίζει εγχώρια παραγωγική ικανότητα, ούτε ενισχύει τις ελληνικές επιχειρήσεις. Η ελληνική οικονομία παραμένει **μία από τις πιο εισαγωγο-εξαρτημένες στην Ευρωπαϊκή Ένωση**, γεγονός που αποτυπώνεται τόσο στα εμπορικά μεγέθη όσο και στη δομή της παραγωγής.

Το 2023 οι εισαγωγές αγαθών άγγιξαν τα 99 δισ. ευρώ, ενώ οι εξαγωγές περιορίστηκαν στα 55 δισ. ευρώ, επιβεβαιώνοντας ένα αναπτυξιακό υπόδειγμα που στηρίζεται σε εισαγόμενη τεχνολογία, εξοπλισμό και πρώτες ύλες. Πάνω από το 70% των συστημάτων που χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία, στην ενέργεια, στις μεταφορές και στον κατασκευαστικό κλάδο προέρχονται από το εξωτερικό· αυτό δημιουργεί πολλαπλά επίπεδα εξάρτησης: από το κόστος, από τις εφοδιαστικές αλυσίδες και από τη διαθεσιμότητα τεχνολογίας σε διεθνές επίπεδο. Έτσι, η εγχώρια παραγωγή περιορίζεται, η προστιθέμενη αξία παραμένει χαμηλή και η οικονομία γίνεται ευάλωτη σε κρίσεις.

Την ίδια ώρα, η **Ευρωπαϊκή Ένωση** κινείται προς την αντίθετη κατεύθυνση, ενισχύοντας συστηματικά την παραγωγική της βάση με στόχο τη **στρατηγική αυτονομία στην ενέργεια, την άμυνα και την**

τεχνολογία. Η ευρωπαϊκή βιομηχανική πολιτική στο πλαίσιο της **Πράσινης Συμφωνίας** προωθεί την ανάπτυξη και κατασκευή πράσινων τεχνολογιών εντός των ευρωπαϊκών συνόρων, από εξοπλισμό ανανεώσιμης ενέργειας έως καθαρές βιομηχανικές διεργασίες. **Στον αμυντικό τομέα**, το European Defence Industrial Programme θέτει για πρώτη φορά δεσμευτικούς όρους ώστε η πλειονότητα της αξίας των εξοπλισμών να προέρχεται από ευρωπαϊκές επιχειρήσεις (τουλάχιστον 70% ευρωπαϊκής προστιθέμενης αξίας στις αμυντικές προμήθειες που χρηματοδοτεί), ενώ η European Chips Act κινητοποιεί σημαντικούς δημόσιους και ιδιωτικούς πόρους στοχεύοντας στη διπλάσια συμμετοχή της ΕΕ στην παγκόσμια παραγωγή ημιαγωγών, με επενδύσεις σε έρευνα, κατασκευή και καινοτομία.

Αυτές οι πρωτοβουλίες ανοίγουν χώρο για χώρες όπως η Ελλάδα να **μετασχηματιστούν από τον ρόλο του αγοραστή στον ρόλο του παραγωγού**, εφόσον κατορθώσουν να ενταχθούν σε ευρωπαϊκές αλυσίδες αξίας.

Πού μπορεί να τοποθετηθεί παραγωγικά η Ελλάδα: Παρά τις αδυναμίες, η Ελλάδα διαθέτει **επιλεγμένα συγκριτικά πλεονεκτήματα** που μπορούν να μετατραπούν σε πυλώνες παραγωγικής αυτονομίας. Υπάρχουν συγκεκριμένοι τομείς όπου η Ελλάδα διαθέτει ρεαλιστικές προϋποθέσεις για τέτοια μετάβαση.

Στον εξοπλισμό ενέργειας και τις πράσινες τεχνολογίες, η ισχυρή εγχώρια μεταλλουργία και η παραγωγή ηλεκτρολογικού εξοπλισμού μπορούν να στηρίξουν την ανάπτυξη εξαρτημάτων φωτοβολταϊκών συστημάτων, συστημάτων αποθήκευσης και εξαρτημάτων ΑΠΕ, καλωδίων και άλλων κρίσιμων υποδομών. Η χώρα παράγει πάνω από 200.000 τόνους

αλουμινίου τον χρόνο, προσφέροντας μια στέρεη βάση για συμμετοχή σε ευρωπαϊκές βιομηχανικές αλυσίδες που σχετίζονται με την πράσινη μετάβαση. **Στον αμυντικό τομέα και τεχνολογίες διπλής χρήσης**, η Ελλάδα μπορεί να συμμετέχει στην ευρωπαϊκή παραγωγή: Περίπου 60 ελληνικοί φορείς, επιχειρήσεις, ερευνητικά κέντρα, τεχνολογικά clusters και πανεπιστήμια συμμετέχουν ήδη σε έργα του European Defence Fund, γεγονός που αποδεικνύει ότι υπάρχουν τεχνολογικές ικανότητες σε τομείς όπως τα drones, οι αισθητήρες, το λογισμικό και τα ναυπηγικά συστήματα. Αντί για πλήρη εξάρτηση από εισαγωγές, η χώρα μπορεί να ενισχύσει την εγχώρια παραγωγή συστημάτων διπλής χρήσης και να αξιοποιήσει τις κοινοτικές χρηματοδοτήσεις.

Παράλληλα, οι **δαπάνες Έρευνας και Ανάπτυξης** έχουν φθάσει το 1,5% του ΑΕΠ, δείχνοντας μια σαφή τάση ενδυνάμωσης του ελληνικού ερευνητικού οικοσυστήματος. Η ενίσχυση της συνεργασίας πανεπιστημίων-βιομηχανίας τεχνολογικών κέντρων και επιχειρήσεων μπορεί να επιταχύνει την παραγωγή λογισμικού, βιομηχανικών αυτοματισμών, συστημάτων παρακολούθησης, και τεχνολογιών AI με εγχώρια τεχνογνωσία.

Μια μερική αύξηση της εγχώριας παραγωγής σε κρίσιμους τομείς όπως ο εξοπλισμός ενέργειας, η αμυντική τεχνολογία και τα βιομηχανικά υλικά θα

μπορούσε να ενισχύσει σημαντικά το ΑΕΠ. Η δυναμική αυτή δεν προέρχεται μόνο από την αύξηση της παραγωγής, αλλά κυρίως από την υποκατάσταση εισαγωγών και την ενίσχυση της εγχώριας προστιθέμενης αξίας.

Η μετάβαση από το εισαγωγικό μοντέλο σε μια στρατηγικά αυτόνομη παραγωγική βάση δεν είναι απλώς οικονομική επιλογή αλλά κρίσιμο ζήτημα μακροπρόθεσμης ανθεκτικότητας και κυριαρχίας. Η Ελλάδα δεν μπορεί να συνεχίσει να αναπτύσσεται στηριζόμενη σχεδόν αποκλειστικά σε εισαγόμενη τεχνολογία και εξοπλισμό. Η στροφή σε ένα **μοντέλο Made in Greece, ευθυγραμμισμένο με το ευρωπαϊκό όραμα Made in EU**, με την μείωση εισαγωγικής εξάρτησης σε κρίσιμους τομείς, ενίσχυση εγχώριας παραγωγικής ικανότητας, αναβάθμιση της έρευνας και της βιομηχανίας, ουσιαστική συμμετοχή στις ευρωπαϊκές αλυσίδες αξίας (ενέργεια, άμυνα, πράσινη τεχνολογία), και οικοδόμηση στρατηγικής αυτονομίας, **αποτελεί τη μόνη ρεαλιστική στρατηγική** για την επόμενη δεκαετία.

Σύντομο Βιογραφικό

Ο Γιώργος Κορκόβελος είναι διδάκτωρ Οικονομικών, επιστημονικός συνεργάτης στο ΕΛΙΑΜΕΠ και πρώην στέλεχος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής υπεύθυνος για θέματα Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας.



From the Developing Economies Perspective, which offers greater opportunity for growth-the Washington or the Post-Washington Consensus?



Agathangelos Stavropoulos
Μέλος ΑΛΛΗΛΟΝ
Political Scientist

[Agathangelos Stavropoulos, PhD | LinkedIn](#)

Summary

This article outlines and analyzes the characteristics of developing countries' economies in the context of Washington and Post-Washington Consensus. In order to differentiate them, their differences, focus' and aims are presented, thus concluding on which one of them gives more opportunities for growth to developing countries based on past economic incidents and their compliance with the present-day economics.

1. Introduction: The Washington and the Post-Washington Consensus

It is widely known that a developing economy via reforms and new strategies takes more risks than an already developed one. In order to limit these risks World Bank (2017) suggests that the Foreign Direct Investment (FDI) is a major contributor to a developing economy as an external source, but what kind of economic policy does this idea represent?

The potential economic augmentation and the stabilization a developing country pursues to achieve lead to many different paths. Until the early 1980s, the spectre of policy choices for developing countries was inclining in investment rates and exports which were leading to economic growth (Balassa, 1983). Most of the economic policies from the 1980s onwards followed by developing economies are leaning on policies such as foreign

investment, economic reforms through taxation, public sector reforms and fiscal policies, in other words to macroeconomic policies which allowed them to reform the economy (Krueger, 1994). Many of these policies are known and adopted by the Washington Consensus.

The Washington Consensus is ten economic policies combined which were widely discussed and according to John Williamson, who coined the name of this political agenda in 1989, were really desirable on the economic situations of Latin America in the 1980s in order to achieve development (Williamson, 2004). The characteristic policies that combined form the so-called "Washington Consensus" are: Fiscal Discipline, Reordering public expenditure policies, tax reform, liberalizing interest rates, competitive exchange rates, trade liberalization, Liberalization of Inward Foreign Direct Investment, Privatization, Deregulation, Property Rights (Williamson, 2004, 2009). Those ten points seem really important for the development of an economy. Even Stiglitz who criticized repeatedly some of the policies agreed that some points such as privatization are important (Stiglitz, 1998). Additionally, the Washington Consensus gets away from the traditional values and states identity, as development policies and by extension endangers democratic values (Williamson, 2004).

Those kinds of economic policies seemed to be widely represented by IMF, World Bank and the US Treasury which are all based in Washington thus contributing in the name “Washington Consensus” as Williamson continues explaining. Williamson also explains that the “Washington Consensus” and those ten points were not “designed” on an international perspective of what all developing countries should do, but it became little by little a developing countries “doctrine” through wide acceptance.

As we mentioned before, the years following the oil shock of 1963, thus searching alternative economic policies made 1980’s to be a turning point on the conception of economic policies. During that decade also in Latin America most of the countries had to confront financial and economic threats with only economies having achieved sustainability being those of Brazil and Mexico, thus getting named as the “lost decade” (Lüders, 1991). All the other economies were in need of policies such as those implemented by the “Washington Consensus” agenda. Thus, this macroeconomic policy liberalization agenda was spread across the world and until now consists a paradigm for developing countries. Especially in the 1990s when the globalization of the market through liberalization happened thus benefiting the countries which were following the Washington Consensus in a global level on what it concerns rates and in the field of flows (Gore, 2000).

The changes in the global political scene through a “liberal revolution” and the globalization of trades and economy as a whole, along with the then emerging crises in Asia and Russia (1997), set a turning point not only to the millennium but also set-out an idea of a post-millennial economic Consensus such as the Washington Consensus. The Washington Consensus was now challenged and some of its failures had to be analyzed and lead to verdicts which will help to avoid failures in the future. The economic ideas represented, and the policies had now a more “ethnocentric” sense since the state would have a more influencing role than in Washington Consensus, thus being the cornerstone in development and market (Önis and Senses, 2003). To this extent, the economy would also endorse competition along the state market and internationally in order to boost the economy. This political agenda based on the ideas and the “mistakes” of the Washington Consensus couldn’t be named in a different way than “Post-Washington Consensus”.

2. The Washington Consensus paradigm in developing countries - Criticism

Justifying the reasons why the Washington Consensus, is or is not the most appropriate for a developing economy in order to achieve growth, an

inside on the economy perspective and an intra-paradigm of the paradigm will let us realize more the context of its application towards an economy and the liberalist economy reform that it brings along.

In general, the Washington Consensus political agenda created many political misconceptions as some groups of people thought that these policies were trying to be imposed to the world political scene through organizations such as IMF and World Bank (Williamson, 2004). Additionally, ideas around efficiency criticized its effectivity since many developing countries in Africa and Latin America were presenting a stagnant image or were under an economic decadence without any progression and growth signs on the horizon, along with conspiracy impressions for neoimperialistic purposes and unhumanitarian policies which overlook only the GDP growth. Williamson, on what it concerns all these conspirational theories and blames to the Washington Consensus claimed that the political implementations of his version of the Washington Consensus were deviating by the policies he suggested. In the same momentum, he continued presenting that the Bretton Woods Institutions (IMF, World Bank) followed different policies than those of his version of the agenda, outlining that: *“IMF came in the mid-1990s to urge the countries to liberalize their capital accounts, whereas my version had deliberately limited the call for liberalization of capital flows to FDI”* (Williamson 2004).

3. The Aftermath of the agenda

The 1991 “rise” of the crisis in Argentina, along with the public pressure, the economic failure, the rising crisis of Russia in 1997 in which IMF was implicated and couldn’t reach an agreement that led in the 1998 economy breakdown (Chiodo and Owyang, 2002) and the impact in Asia led to the challenge of Washington Consensus and throughout those political implicated situations questions arised. Did the Washington Consensus led any developing country or economy to growth and development?

Williamson tried to set out points to prove the deviated from the original policies, while excluding himself and repeatably presenting his version of the Washington Consensus, blaming deviations of the initial policies for the failure of their Washington Consensus and the bad reputation that they caused to it. IMF accepted part of the political and economic responsibility on what it concerns the Argentinian situation by outlining that it overestimated the potential growth and underestimating the vulnerabilities of some decisions (IMF, pp. 63, 2003).

One of the influential critiques of the policies implemented from the Washington Consensus was that of Joseph Stiglitz (2002) who underlined

that the economic dependency over a supervisory institution and the implementation of a political agenda such as the Washington Consensus can in short-term create growth and boost the economy because of the capital inflow but in a long-term they are preluding an economy in debt crisis and the economy deteriorates. He continued by saying that monetary Institutions have policies depended to the USA and that this might be influential to the policies that developing countries follow. Whilst Stiglitz, prior to the Argentina Crisis had also commented on the efficiency of the Consensus' policies and IMF underlying that focusing on inflation, and initiation on this way of macroeconomic policies might not result to economic growth.

From the other hand, Paddock underlines the importance of different things in the discussion of whether the Washington Consensus failed or whether is the political instrument to boost developing economies. Specifically, he sets-out that in both cases of Argentina and Russia a corruption existed in the administration of those capital flows that were given, and IMF knew the situation existed but didn't take any measures or didn't help in some manner to decrease it (Paddock, 2002), concluding that if some actions were taken the outcomes would be better for everyone.

The Washington Consensus has not substantiated an answer on what strategy must be followed for developing of the impoverished countries. Policies of the Washington Consensus relied on a rigorous macroeconomic strategy, privatization, liberalization and a free market, which might lead a country towards development. These policies are also described as 'neo-liberal' policies which target many different economies.

In my opinion it is really complicated to say whether a political agenda has failed or not, as Williamson exclaimed the policies followed were not the recommended by the Consensus, those deviations might be considered to be as small differences but altogether they consist big changes on the original agenda since they can absolutely swift the developmental and growth path a country follows. Additionally, depending on the context and the political background different policies have different effects, thing which alter the outcomes. Closing my personal assumptions, I believe that the economic strategies of Washington Consensus might lead some countries to potential growth, and they should be examined in the context of a country but it's not the prominent leading political agenda or the role-model that all developing countries should follow.

3.1 The Post-Washington Consensus Paradigm in Developing Countries

As stated previously, the Washington Consensus developed in 1989 is a theory of dynamic international development. Still later, the policies were shifted as a new model named "After the Washington Consensus" came into light for implementation of policies in developing countries such as those of Latin America. These reforms were introduced by post Keynesians to the archetypal Washington Consensus or the Post-Washington Consensus developed by Professor Joseph Stiglitz (Stiglitz, 1989). Overall, due to the inefficiency of the Washington Consensus new relevant proposals were settled. The "Post Washington Consensus" adopts a more likely social profile by relaxing measures and reducing poverty (Gore, 2000) (Chang and Grabl, 2004) (Fine and Jomo, 2006). Social cohesion is considered as a critical competitive asset contributing to the economic growth of poor countries.

Mainly represented by Stiglitz, the Post-Washington Consensus is a much more flexible political agenda. It has some similarities, or inspirations by the Washington Consensus but in a much different way. Stiglitz presents a critique over the policies implemented by the Bretton Woods institutions and he explains some reasons behind some policies had not the outcomes needed in order to lead in development. More specifically he underlines that some focuses were on the wrong direction. As an example, he sets out the situation of privatization and the public sector.

First of all, he underlines that the states should focus on more practical and theoretical aspects and leave production to the private sector. He continues by insisting that competition is something really important in order to achieve growth. The IMF and other institutions, on their policies they don't focus at all on competition but only on the privatization part towards the development of an economy (Stiglitz, 1998). The post-Washington Consensus highlights the importance of privatization but instead of focusing only in privatization it tries to tackle the state monopoly by leading it in a market and in a capital competition which is not only about privatization but mostly about competition. In the same publication, Stiglitz sets out that a way to achieve such a thing is via Corporatization since it deploys a system of self-financing which permits more self-control (Stiglitz, 1998). In order to show some examples on this wavelength he presents two controversial policies related to privatization. The first of them is the case of Russia which was deep in a financial crisis back in 1998. The problem with Russia's privatization as he explains was the fact that Russia had no focus on competition. The privatization of the public domain didn't give the expected results, as a result there was a stability on instabilities such as the GDP which was even decreased. On the other hand, China didn't do any privatizations, but instead, endorsed and boosted the competition scheme. Keeping the

state-owned form and putting competition boosted up China's numbers very much, making China one of the biggest successes in the economy (Stiglitz, 1998). This example shows that a post-Washington Consensus agenda includes policies on different extent than those of the Washington Consensus. Continuing, Stiglitz adds up some policies which should be considered from now on in order to boost development, those are: (a) establishment of regulation for competition, (b) to forge competition policy, (c) transferring technology and ameliorations on what it concerns technology and (d) the need to build human capital, on what he specifically comments that has always been one of the main targets of economy which contribute enormously on a developing economy.

However, the economic policies are not the only domains that should be reformed, and someone should observe for developing countries. Education is of a great importance since it is the key to success in every sociopolitical aspect, whilst environmental protection and increasing participation represent some of the other ideas expressed (Stiglitz, 1998).

The Post-Washington Consensus seems to have a closer look at the nature of the problems, to include more research and examine more the developing economies which target to change. Many economists and experts underline that it is a much-ameliorated version of the Washington Consensus but there is still criticism towards the realistic aspects of the implementation of those policies, their efficiency and how much it differs in the very end from the Washington Consensus. Krogstad (2007), explains that the approaches of the Post-Washington Consensus seem to be more realistic and that the opposition to monetarism that finds agreed the Keynesian economics present really reformed policies but still remains under criticism for the realization of those policies. Krugman (2007), repeatedly underlines the failures of the Washington Consensus such as the failure to understand developing countries which led to the creation of the Post-Washington Consensus and that the changes of policies which in the surface seem to be revised in the deep-end they present more or less same characteristics as before. On this idea, Montiel (2007) seems to be agreed as he notes that the Post-Washington Consensus might bring some reforms but no difference in the outcome while he also adds that the Post-Washington Consensus overvalues the potential of its policies (Montiel, 2007). Some of the policies that are still followed on the Post-Washington Consensus are those of privatization and free trade which reflect on the neoliberal ideas the Washington Consensus had, underlines Rose and she also expresses that the education which is believed to have an important role for the Post-Washington Consensus, the Institutions gradually in the 1990s were decreasing the lending amounts (Rose, 2002).

3.2 Post-Washington Consensus and the Keynesian approaches which critique the Washington Consensus

The main target of the developing economy and economy as a whole, is the growth. The growth as it makes sense is hard to achieve, every single country, organization, enterprise or policymakers want to achieve it, but it's not always guaranteed no matter which way you will try to approach it. There are multiple factors which are related to the background of a developing economy, thus creating possibilities of potential success or failure in different economic policies. To understand a developing economy, it is important to make a political analysis of it (Bery, 1990) as well as examine the "political will" which will later give us a political and economic correlation on what is the best way to follow and whether things are easier or harder to be achieved depending on the intrastate obstructions and the economic performance. Those ideas were mostly expressed towards Neo-Keynesian policies.

The developed Neo-Keynesian theories (Goodfriend, 1997) (Mankiw, 2006) (Woodford, 2009) are based on the following features: (a) globalization respecting diversity (b) policies for development of macroeconomic stability (c) social and human development (d) profitable and creative development. Neo-Keynesians state that there is not a global 'good policy' to adapt in all cases. Strategies and policies must be tailored following each country identity and must be relevant to confer to a dynamic solution. Whilst, Davidson (Davidson and Davidson, 1996) argues that countries must not let themselves be oppressed from the banker's system reforms, as those shifts could be catalytic to afflict the country economy. The Post-Washington Consensus is often related to Neo-Keynesian policies. Symoniak, explains that one of the major differences between the Washington Consensus and the Post-Washington Consensus is the "Keynesian-style stimulation" (Symoniak, 2011).

Meanwhile, it is understandable that post Keynesians denied the Washington Consensus due to the stringent encountered free market policies on poor countries which could afflict the country economy as stated. Strategies for development of macroeconomic stability respecting the domestic environmental, human and social diversity could be adapted. These policies will contribute to the development of a well-balanced international profile, opposing in the IMF surface macroeconomic tactics. Since, as we mentioned before, Stiglitz (1998) pointed-out that macroeconomic policies such as those of IMF might boost the economy shortly but in return, long-term, the problems that they create lead to economic disaster.

4. Conclusion

In conclusion, it is observed that different developing economies can benefit from different economic policies since there are multiple ways towards building a developing economy, this can create different verdicts. There is a variety of decisions and policies towards growth, or even different economic development plans but the target of a developing economy remains the same, the growth. In general, we can observe that an economic policy can be more beneficial than another in variable contexts, thus creating a greater opportunity for growth than another. It is obvious that past economic crisis and the ongoing economic crisis made and continue to make necessary the development of new strategic policies. The main issue of the post Keynesians strategy is sustainability based on a social profile and relaxant but effective economic measures. Their thinking is relied on developing social projects, public investment, fiscal discipline, modern tax system, domestic industry welfare, technological innovation, banks financing development projects with prudent interests, soften capital controls, adjustable exchange rate which deviates by the neoclassical standards and is partially represented in some policies of the Post-Washington Consensus. Moreover, institutes should be developed to regulate social cohesion by completion of the above crucial shifts in order to provide a safe social profile (Marangos, 2012). However, neoliberalists seem to find “difficult to challenge these policies, believing that there are no credible alternatives” (Chang and Grabel, 2004).

Moreover, Birdsall and Fukuyama (2011) explain many different aspects of policies towards developing economies and the Consensus. They examine the role of social policy and they state that in the EU the social policy structures made the crisis less painful in comparison with the USA. Later, commenting on the Washington Consensus they assume that the target of Bretton Woods Institutions was never to reject social policy and did not implement such policy but the other policies that they followed led to cuts in this domain but never to a rejection. Finally, they underline the importance of active states, in social policy and economy since one of the conclusions of the recent crisis showed to the Bretton Woods Institutions and the world of economy that it is not only the corruption that stops the acceleration of growth and development but also the market failures.

In any case, both the Washington Consensus and the Post-Washington Consensus provide policies which in some contexts they can be used and produce economic growth. Personally, after reviewing all the information and literature I would say that the Post-Washington Consensus has a more integrated political agenda, which on the developing economies perspective can be more easily introduced whilst the Washington Consensus presents more traditional strategies focusing in a smaller spectre

such as the inflation and privatization paradigms of Stiglitz (1998) thus producing bigger risks for the developing economies.

BIBLIOGRAPHY

- Balassa, B. (1983). Export, Policy Choices and Economic Growth in Developing Countries After the 1973 Oil Shock. [pdf] Washington: World Bank, pp.1-20.
- Bery, S. (1990). Economic policy reform in developing countries: The role and management of political factors. *World Development*, [online] 18(8), pp.1123-1131.
- Birdsall, N. and Fukuyama, F. (2011). The Post-Washington Consensus: Development After the Crisis. *Foreign Affairs*, [online] 90(2), pp.45-53.
- Chang, H. and Grabel, I. (2004). Reclaiming Development from the Washington Consensus. *Journal of Post-Keynesian Economics*, [online] 27(2), pp.273-291.
- Chiodo, A. and Owyang, M. (2002). A Case Study of a Currency Crisis: The Russian Default of 1998. [online] Research Gate.
- Davidson, G. and Davidson, P. (1996). *Economics for a Civilized Society*. 1st ed. Palgrave Macmillan, pp.152-209.
- Fine, B. and Jomo, K. (2006). *The New Development Economics: After the Washington Consensus*. 2nd ed. London: Zed Press, pp.1-20.
- Goodfriend, M. and King, R. (1997). The New Neoclassical Synthesis and the Role of Monetary Policy. *NBER Macroeconomics annual 1997*, [online] 12, pp.231-296.
- Gore, C. (2000). The Rise and Fall of Washington Consensus as a Paradigm for Developing Countries. *World Development*, [online] 28(5), pp.789-804.
- IMF (2003). *Lessons from the Crisis In Argentina*. [pdf] Washington: IMF, pp.3-63.
- Krogstad, E. (2007). The Post-Washington Consensus: Brand New Agenda or Old Wine in a New Bottle? *Challenge*, [online] 50(2), pp.67-85.

- Krueger, A. (1994). Lessons from Developing Countries About Economic Policy. The American Economist, [online] 38(1), pp.3-9.
- Krugman, P. (2007). Is There a Post-Washington Consensus?. [pdf] Columbia: Initiative for Policy Dialogue, pp.1-32.
- Lüders, R. (1991). The 1980's Economic Revolution in Latin America, Continuing Development in Asia. ASEAN Economic Bulletin, [online] 8(1), pp.1-14.
- Mankiw, N. (2006). The Macroeconomist as Scientist and Engineer. [online] pp.14-15.
- Marangos, J. (2012). The Post Keynesian retort to "After the Washington Consensus." Journal of Post Keynesian Economics, [online] 34(4), pp.583-610.
- Montiel, H. (2007). Incompleteness of Post-Washington Consensus. International Studies, [online] 44(2), pp.103-122.
- Önis, Z. and Senses, F. (2003). Rethinking the Emerging Post-Washington Consensus: A Critical Appraisal. [pdf] Ankara: Economic Research Center, pp.1-30.
- Paddock, John V. IMF Policy and the Argentine Crisis, 34 U. MIA Inter-Am. L. Rev. 155 (2002).
- Rodriguez, J., Tokman, C. and Vega, A. (2007). Structural Balance Policy in Chile. [ebook] Gobierno de Chile, pp.7-44.
- Rose, P. (2002). Education and the post-Washington Consensus: The Triumph of human capital. [pdf] Norwich, pp.1-21.
- Stiglitz, J. (1989). Principal and Agent. Allocation, Information and Markets, [online] pp.241-253.
- Stiglitz, J. (1998). More Instruments and Broader Goals: Moving Towards The Post-Washington Consensus. VOPROSY ECONOMIKI, [online].
- Stiglitz, J. (2002). Challenging the Washington Consensus. [pdf] New York: EBSCO, pp.33-40.
- Symoniak, J. (2011). The Washington Consensus. [pdf] New Voices In Public Policy, pp.1-20.
- Williamson, J. (2004). The Washington Consensus as Policy Prescription for Development. [pdf] Institute for International Economics, pp.1-22.
- Williamson, J. (2009). A Short History of the Washington Consensus. Law and Business Review of the Americas, [online] 15(1), pp.7-23.
- Woodford, M. (2009). Convergence in Macroeconomics: Elements of the New Synthesis. American Economic Journal: Macroeconomics, [online] 1(1), pp.267-279.
- World Bank (2017). Reducing Risks in Developing Countries is Key to Spur Investment and Growth. [online]

Σύντομο Βιογραφικό

Πολιτικός Επιστήμονας, Συγγραφέας, Ειδικός στη Διαχείριση Κοινωνικών Μέσων και Τεχνών που εργάστηκε για διάφορα Ακαδημαϊκά Ιδρύματα όπως το Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ και το Πανεπιστήμιο της Γλασκώβης, εκστρατείες της ΕΕ και πολυεθνικές εταιρείες. Αυτή τη στιγμή επενδύει σε εταιρείες. Συνεργάστηκε σε εκστρατείες Κοινωνικών Μέσων με μάρκες όπως η GANT και η Mythos. Παθιασμένος με περιβαλλοντικά και κοινωνικά ζητήματα, εργάστηκε σε διάφορες εκστρατείες της Ευρωπαϊκής Επιτροπής όπως οι Ding Dong, Be The Wave, EU Green Deal and the Climate Pact. Εργασίες του δημοσιεύθηκαν σε επιστημονικά περιοδικά (5000+ παραπομπές μέχρι σήμερα) και εκδοτικούς οίκους (Συγγραφέας δύο βιβλίων). Στα 10 πιο αναφερόμενα άρθρα στο Google Scholar σχετικά με την Ψηφιακή Πολιτική και τον Ψηφιακό Ακτιβισμό. Δημιουργός NFT, και ενθουσιώδης για κρυπτονομίσματα & startups.

Μίνι οδηγός επιβίωσης στον ανταγωνισμό και την αρνητικότητα



Γεωργία Ευαγγελία Καραγιάννη
Young Mentor/Μέντορας Σπουδών-Σταδιοδρομίας ΑΛΛΗΛΟΝ
Public Sector Associate
[Georgia-Evangelia Karagianni | LinkedIn](#)

Ο ανταγωνισμός στον εργασιακό χώρο έχει δύο όψεις. Ο υγιής ανταγωνισμός ενισχύει την εξέλιξη και την παραγωγικότητα, ενώ ο κακός δημιουργεί συνθήκες τοξικότητας. Ο επαγγελματίας μπορεί να αξιοποιήσει κάποια χρήσιμα εργαλεία για τη διαχείριση αυτών των προκλήσεων, όπως η πρόληψη, η καλλιέργεια της ανθεκτικότητας, η αποδοχή της κατάστασης, η μετατροπή του ανταγωνισμού σε κίνητρο και η αυτοαξιολόγηση. Με σωστή προσέγγιση, ο ανταγωνισμός και η αρνητικότητα μπορούν να γίνουν πολύτιμοι σύμμαχοι στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Στην πορεία κάθε επαγγελματία, ο ανταγωνισμός και η στάση των ανθρώπων που τον περιβάλλουν μπορούν να λειτουργήσουν τόσο ως κινητήρια δύναμη, όσο και ως τροχοπέδη. Δυστυχώς, δεν λείπουν οι άνθρωποι που δεν χαίρονται με την πρόοδο των άλλων. Η πρόκληση που εμφανίζεται, στις περιπτώσεις αυτές, είναι πώς μπορούμε να διατηρήσουμε την ψυχραιμία, την ανθεκτικότητα και την εστίασή μας στους στόχους που έχουμε θέσει.

Οι δύο όψεις του ανταγωνισμού

Ίσως ακουστεί σε πολλούς παράδοξο, αλλά ο ανταγωνισμός δεν είναι πάντα κακός... Σε ένα υγιές πλαίσιο, οι ανταγωνιστικές πιέσεις αναγκάζουν τον άνθρωπο να εξελιχθεί και να βελτιώσει τις επιδόσεις του, αυξάνοντας την παραγωγικότητά του. Από την άλλη, ο κακός ανταγωνισμός δημιουργεί συνθήκες που επιτρέπουν στην τοξικότητα να ευδοκιμήσει. Αναγνωρίζοντας αυτές τις δύο όψεις, γίνεται σαφές ότι η διαχείριση του ανταγωνισμού είναι καθοριστική για την επαγγελματική μας πορεία. Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε; Ακολουθεί ένας «μίνι οδηγός επιβίωσης».

1. Πρόληψη

Στο σημείο αυτό «θα δανειστώ» μια έκφραση που χρησιμοποιούν πολύ στον κλάδο της ιατροφαρμακευτικής και θα πω ότι η πρόληψη είναι το καλύτερο φάρμακο. Όταν ο άνθρωπος από τα πρώτα κιάλας στάδια της καριέρας του εκπαιδεύεται και καταρτίζεται σωστά, μπορούν να αποφευχθούν μη υγιείς ανταγωνιστικές σχέσεις και ο αρνητισμός στον εργασιακό χώρο. Και αυτό, φυσικά, θα ήταν το ιδανικό. Επειδή, δεν είναι όμως αυτός ο «κανόνας», ακολουθούν κάποιες συμβουλές για το πώς μπορούμε να θεραπεύουμε τον κακό ανταγωνισμό και να μην τον αφήνουμε να μας επηρεάζει αρνητικά.

2. Η δύναμη της ανθεκτικότητας

Σημαντικό ρόλο στη διαδικασία της θετικής προσαρμογής μας σε έναν χώρο εργασίας, αλλά και στη διατήρηση της ψυχικής μας ευεξίας, διαδραματίζει η ανθεκτικότητα («resilience»). Με τον όρο ανθεκτικότητα εννοούμε την ικανότητά μας να προσαρμοζόμαστε θετικά, παρά τις δοκιμασίες και τις δυσκολίες που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε. Η ανθεκτικότητα νοείται ως το αποτέλεσμα προστατευτικών μηχανισμών, οι οποίοι δεν εξαλείφουν τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούνται, αλλά επιτρέπουν στο άτομο να τα διαχειριστεί αποτελεσματικά. Το καλό νέο είναι πως η ανθεκτικότητα μπορεί να καλλιεργηθεί. Αυτό συμβαίνει όταν αναπτύσσουμε σχέσεις με υποστηρικτικούς ανθρώπους, φροντίζουμε το σώμα και το μυαλό μας, βρίσκουμε έναν σκοπό στη ζωή – για παράδειγμα, βοηθώντας ενεργά τους άλλους – θέτουμε ρεαλιστικούς στόχους και μαθαίνουμε από τις εμπειρίες μας. Η υποστήριξη φίλων, ομάδων ή ειδικών μπορεί να ενισχύσει αυτή τη διαδικασία, ιδιαίτερα όταν οι δυσκολίες γίνονται πιο έντονες.

3. Η αποδοχή ως όπλο

Ένα ισχυρό «όπλο» στην αντιμετώπιση της αρνητικής κατάστασης είναι η αποδοχή πώς, δυστυχώς, πάντα και παντού μπορεί να συναντάμε τοξικούς ανθρώπους. Η αποδοχή αυτή δεν σημαίνει παθητικότητα, αλλά ενίσχυση της συναισθηματικής μας νοημοσύνης. Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα δικά του συναισθήματα και αυτά των άλλων, να τα διαχειρίζεται σωστά και να παραμένει κινητοποιημένο. Χρήσιμες στρατηγικές περιλαμβάνουν τη θέσπιση προσωπικών ορίων, την επικέντρωση σε εποικοδομητική ανατροφοδότηση αντί για κακόβουλη κριτική, καθώς και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού δικτύου με ανθρώπους που μας ενισχύουν και μας εμπνέουν.

4. Μετατροπή του ανταγωνισμού σε κίνητρο

Ο ανταγωνισμός μπορεί να λειτουργήσει θετικά, όπως προαναφέρθηκε, εφόσον τον διαχειριστούμε σωστά. Για τον νέο επαγγελματία, η πρόκληση είναι να μετατρέψει τον ανταγωνισμό από πιθανή απειλή σε κίνητρο προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, μεταξύ άλλων, θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους και αξιολογώντας την πρόοδο με βάση τις δικές μας επιδόσεις, αναζητώντας συνεχώς νέες γνώσεις και δεξιότητες που θα μας διαφοροποιήσουν, και χρησιμοποιώντας τον ανταγωνισμό ως «καθρέφτη» για βελτίωση.

5. Η αυτοαξιολόγηση ως «κλειδί» για προσωπική ανάπτυξη

Ένα ακόμα ισχυρό εργαλείο είναι η αυτοαξιολόγηση. Η τακτική ανασκόπηση των αντιδράσεων, των επιδόσεων και των στόχων μας, μας επιτρέπει να εξελισσόμαστε με βάση τις δικές μας επιτυχίες και όχι μόνο με βάση τον ανταγωνισμό γύρω μας. Μέσα από την αυτοαξιολόγηση, κατανοούμε καλύτερα τι μας επηρεάζει, πού μπορούμε να βελτιωθούμε και πώς να παραμένουμε συγκεντρωμένοι και ψύχραιμοι σε κάθε πρόκληση.

Συνοψίζοντας, ο ανταγωνισμός και η αρνητικότητα στον εργασιακό χώρο δεν είναι αναγκαστικά εμπόδια. Αντιθέτως, μπορούν να γίνουν πολύτιμοι σύμμαχοι, αρκεί να ξέρουμε πώς να τους διαχειριστούμε. Η πρόληψη, η καλλιέργεια της ανθεκτικότητας, η αποδοχή, η στρατηγική μετατροπή του ανταγωνισμού σε κίνητρο και η αυτοαξιολόγηση αποτελούν εργαλεία που μπορούν να μας βοηθήσουν να παραμείνουμε ψύχραιμοι, συγκεντρωμένοι και προσανατολισμένοι στους στόχους μας.

Βιβλιογραφία

- American Psychological Association. (2020, February 1). Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>
- Goleman, D. (1998, November–December). What makes a leader? *Harvard Business Review*, 76(6), 93–102.
- Masten, A. S. (2003). Commentary: Developmental psychopathology as a unifying context for mental health and education models, research, and practice in schools. *School Psychology Review*, 32(2), 169–173.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
- Steele, J. P. (2011). Antecedents and consequences of toxic leadership in the U.S. Army: A two year review and recommended solutions (Technical Report). Center for Army Leadership.

Σύντομο Βιογραφικό

Η Γεωργία Ευαγγελία Καραγιάννη είναι Public Sector Associate με εμπειρία σε έργα του δημόσιου τομέα και στον κλάδο της συμβουλευτικής, εργαζόμενη σε πολυεθνικό περιβάλλον. Σπούδασε Πολιτική Επιστήμη και Δημόσια Διοίκηση στο ΕΚΠΑ και Ναυτιλιακά σε ιδιωτικό ΙΕΚ, ενώ συνέχισε τις σπουδές της με Μεταπτυχιακό MBA από το University of East London και Μεταπτυχιακό στην Κοινωνιολογία Δικαίου, Επιστήμη και Τεχνολογία στη Νομική Σχολή του ΕΚΠΑ. Συνδυάζει διαφορετικά αντικείμενα και έργα με αποτελεσματικότητα, εστιάζοντας σε λύσεις που βελτιώνουν τη συνολική λειτουργία οργανισμών και ενισχύουν την αποδοτικότητα, αξιοποιώντας τις πολυλειτουργικές και οργανωτικές της δεξιότητες.

Cyclical dynamics of shipping markets and their impact on corporate creditworthiness



Dimitris Bithas, FPWM
Μέντορας ΑΛΛΗΛΟΝ
Credit Risk Analyst (Shipping)
[Dimitris Bithas](#) | [LinkedIn](#)

The shipping industry is naturally cyclical, involving alternate bouts of high and low freight rates. Much of the literature focuses on shipping cycles using asset prices, fleet utilization, or bank lending to shipping institutions, but factors that cause market fluctuations to filter down to ratings of a shipper's corporate credit have not been emphasized.

This paper addresses the transmission mechanism between the negative shocks on the shipping market and the weakened of the key financial/business indicators of a shipper, and hence a decreases internal or external credit rating. It argues that shipping market indices can be incorporated into an internal rating framework so that earlier or better signals can be achieved.

Shipping is one of the most cyclical industries globally. Freight markets go through sharp booms and busts, ship prices vary wildly, and investments and scrapping react with long lags. It is a cyclical that does not only concern shipowners and their banks. A significant portion of the maritime industry's daily financing is actually based on trade credit from marine suppliers: ship chandlers, spare-parts and equipment sellers, repair yards, technical service providers, and bunker traders. Marine suppliers are accustomed to providing goods and services on open account, which enables shipping companies to pay for invoices weeks or months after the delivery is rendered. By doing so, suppliers are short-term lenders and take on a part of the sector's liquidity risk. The creditworthiness of the shipping companies' business relationships, from a marine supplier's point of view, is therefore highly correlated with the cyclical characteristics of the freight market. The

aim of this article is to develop a theoretical conceptual framework in order to shed light on how the cyclical behaviour of the shipping industry affects trade credit from marine suppliers to shipping companies. The analysis does not focus on bank loans or bond markets, but rather, the credit that arises from inter-firm trade credit embedded in a commercial supply relationship.

Due to construction lags, the additional capacity ordered in good times is delivered later, often after the demand has waned. Once the new tonnage comes to market, the demand-supply relationship turns around, causing freight rates to drop, asset prices to fall, lay-ups to take place, and scrapping to speed up. Over the years, scrapping shrinks the supply and paves the way for the next recovery. Although individual cycles may vary in duration and intensity, the qualitative pattern of trough, recovery, peak and downturn is a constant of maritime history. Marine suppliers conduct their business in this environment. Their clients' capacity to pay is directly linked to freight income, which is highly sensitive to the stage of the cycle. During booms, vessels are fully utilized and cash flows are strong; during deep recessions, vessels may be laid up, income might not cover operating expenses, and owners may struggle to meet all their obligations. The shipping cycle is therefore the key external factor affecting the demand for marine supplies and the risk profile of trade receivables. Marine suppliers are at the same time commercial partners, competing in terms of price, quality and reliability, but also bearers of a risk-bearing credit. They determine the offer of credit, the amount of the credit limit, and how long they will accept payment to be overdue, as implicit measures of the

shipping company's creditworthiness. Unlike lending institutions, they are close to the technical and operational reality of vessels and often possess a fine-grained knowledge on a client's conduct through time. In the shipowner's view, trade credit is part of a more comprehensive mix of liquidity sources involving internal cash, bank finance, leasing and (for larger firms) capital market instruments. Theoretical pecking-order arguments imply that firms would prefer to draw on internal funds first, followed by "soft" financing sources such as trade credit, before going for more arm's-length sources involving disclosure and negotiation. In shipping, such a pattern is accentuated by the volatility of earnings and cyclicity of bank lending.

At market peaks, high freight rates generate a strong operating cash flow. Owners can normally meet suppliers' payment schedules on time, and may even enjoy a discount for early payment. Trade credit is then used as an opportunistic convenience, not an essential financing source. Supplier credit lines are ample, and payment terms relatively generous, since default risk is perceived as low. When the cycle changes to the downside, freight income shrinks, sometimes sharply. Fixed liabilities, such as debt service and crew salaries, continue unabated, and tight liquidity ensues. Owners rely ever more on trade credit as an informal buffer, delaying payment obligations beyond trade credit, asking suppliers to extend payment terms. Payment prompts go to the most critical inputs, such as bunkers and port fees, while less critical suppliers may face lengthy delays. During severe and elongated troughs, vessels may be inactive or laid up, and bank lenders unwilling to provide additional liquidity. In these circumstances, credit from suppliers can be one of the last flexible sources available. Owners may demand deliveries despite being in arrears, and appeal explicitly to the relationship, suggesting that they would recover this debt eventually. Supplier credit thus becomes strongly counter-cyclical from a financing demand perspective, with the heaviest reliance on suppliers at the weakest earnings point.

On the supply side, marine firms need to choose whether to grant credit, and under which conditions, while dealing with the same cycles as their customers. Trade credit theories postulate that suppliers must compete for customers, and manage credit risk. In booms, demand for supplies is strong, suppliers' own cash flows are healthy, and the perceived marginal cost of granting credit is low. Competition for desirable owner accounts may thus lead suppliers to offer long payment periods and high limits. Screening will be informal and reputation- and scale-based rather than detailed analysis. As markets decline, the risk profile of clients worsens, freight rates decrease and payment delays are more frequent. For many shipping companies, notably smaller and private firms, no external

financial information is available, which can lead suppliers to focus on actual payment history, but to also rely heavily on qualitative signals, such as owner communication style, fleet usage, and banker or stakeholder sentiment. Suppliers should theoretically react to rising risk by restricting credit. They could enforce stricter payment terms (shorter), limits (lower), partial upfront payments or collateral requests, or switch some customers to cash-on-delivery (COD). However, these options involve commercial risks. A sudden credit withdrawal can harm a relationship, and push a viable but illiquid customer closer to operational failure. Sustaining generous credit terms for distressed customers is risky too, as it increases the likelihood of large bad-debt losses if that owner subsequently defaults. Marine suppliers therefore face a strategic trade-off. They must balance risk control with the temptation to sustain customers and retain market share. Practically, this translates to differentiated credit policies. Large, brand-name shipowners with diverse fleets and established bank contacts may continue to enjoy relatively credit-friendly terms despite broader market conditions. Smaller, straighter, or leveraged owners face stricter terms and monitoring. The shipping cycle strongly sharpens this differentiation, as risk dispersion across owners is magnified during cumulative market stress. The marine supply chain is a series of repeated interactions. Many suppliers have dealings with the same owner over several years across to various ports and varieties of vessel. This *modus operandi* encourages relational contracting, with repeated dealings and reputation forming complementary (to formal contracts) enforcement mechanisms. In bullish cycles, relational norms are easier to establish. Owners normally pay within acceptable periods, and suppliers have limited incentives to invoke punitive sanctions. In bearish markets, however, these relationships are strained. Owners may seek leniency (delaying payments beyond previously acceptable levels, or even by requesting or demanding more lenient treatment), or prioritize payments to selected suppliers while grossly delaying payment to other less critical suppliers. Suppliers consequently must determine how far they can stretch the relational element without reclassifying a customer as high-risk. Information is vital in this transaction. Suppliers can gather signals from payment behavior, the actions taken by different creditors regarding their accounts and the behavior from shipowners' crews (e.g., lay-up or sale signals). Use of digital procurement platforms and systematic coding and cataloging standards has enhanced transparency across different sections of the supply chain, allowing for easier tracking of orders, deliveries and payment status. Shared platforms could theoretically be used to allow for rating-like systems where customers' credit reliability is summarized in reputation indicators visible to many suppliers. This mechanism has a potentially important theoretical implication. By making payment behavior

more visible, they increase the disciplining power of reputation. Shipowners that always pay, communicate freely, and negotiate realistic compromises during stressful periods can earn credit reputations that transcend cyclical downturns. Those that do not may find that their access to marine supplier credit is severely compromised in subsequent cycles. For marine suppliers, the creditworthiness of a shipping company is not a simple linear result of the current financial ratio. It involves a combination of structural factors, cyclical factors, and behavioral factors. Structural factors include leverage, liquidity reserves, charter coverage, and diversification. Highly leveraged firms that are concentrated in the market are more sensitive. For instance, if a large portion of their fleet is dedicated to volatile spot markets, failure rates can be significantly greater. Owners with conservative leverage, cash-deposit buffers, and a balanced mixture of long-term and short-term employment are more robust.

Trade credit therefore relates to existing and future creditworthiness. Continued supplier support can help viable but temporarily illiquid owners navigate through downturns and avoid forced, disorganized sales. Conversely, an abrupt withdrawal from trade credit may trigger operational and commercial failure (especially amid reduced liquidity from other sources). The interaction between cyclical shipping markets and trade credit from marine suppliers has implications for both sides of the coin. For shipping companies, importantly, the above analysis reveals trade credit is not an infinite resource. It is based on a perception of credible long-term reliability over many cycles. Thus, they must maintain transparent communicative channels, refrain from behavior that might indicate opportunism or extreme risk-taking, and manage any balance-sheet risk conservatively to sustain support from suppliers. At a wider level, trade credit in the marine supply chain is an instrumentally relevant transmission mechanism through which the shipping cycle impacts viability (financial health) and survival capacities (creditworthiness) of the sector. In expansionary cycles, credit sustained by suppliers can enable smooth operations and fleet rejuvenation. In contractionary cycles, the credit can enable survival through induced or influenced credit acceptance that sharpens the consequences of which firms survive, and the overall orderly response process. The resultant mechanisms have important theoretical implications. Understanding these linkages at a theoretical level is crucial for any rigorous analysis of creditworthiness in the sector because the balance sheets of shipowners are predominantly updated not only by banks and capital markets but also by the thousands of marine suppliers that keep their vessels sailing throughout the cycles.

Σύντομο Βιογραφικό

Dimitris Bithas,FPWM is a multi-certified finance professional, with passion for financial analysis, financial markets and research with a demonstrated ability to thrive in fast paced environments. He is motivated by his constant desire to learn, improve, and innovate in the dynamic field of finance and by the challenge of finding solutions and insights for complex financial problems. He has a proven track record of successfully managing a trading portfolio with proprietary firm's funds and own equity. Currently, Dimitris is a Credit Risk Analyst in a leading Shipping Group, while he is serving as Head of Research Group at the Hellenic Association of Treasurers. He has a solid academic background, holding a BSc in Economics from the University of Peloponnese, an MSc in Shipping (Finance Specialization) from the University of Piraeus, an MSc in Financial Engineering (MScFE) from WorldQuant University, and a few professional certificates regarding Machine Learning, Quantitative Analysis and Portfolio Management, from prestigious institutes, including the designation of FPWM (Financial Planning and Wealth Management) awarded by the Corporate Finance Institute.

Polyethylene Terephthalate (PET) as a circular material



Αργύρης Νταμπανλής – Argiris Dabanlis
Μέντορας Καριέρας ΑΛΛΗΛΟΝ
Technical Manager at PETCORE EUROPE, Technical, Packaging and Supply Chain Executive
[Argiris Dabanlis | LinkedIn](#)

As the European Union advances toward its 2025 and 2030 sustainability milestones, Polyethylene 5 stands at the forefront of circular packaging innovation. Combining functionality, safety, and recyclability, PET has evolved into a cornerstone material for Europe's circular economy. This article examines PET's critical role in meeting EU regulatory targets, driving innovation in design-for-circularity, and supporting the transition toward low-carbon packaging systems. It also explores Greece's growing contribution to this transformation, highlighting the economic and environmental opportunities that accompany circular PET adoption. Through technical innovation, market adaptation, and collaboration across the value chain, PET demonstrates that sustainable growth and industrial progress can advance hand in hand.

Abstract

As the European Union advances toward its 2025 and 2030 sustainability milestones, Polyethylene Terephthalate (PET) stands at the forefront of circular packaging innovation. Combining functionality, safety, and recyclability, PET has evolved into a cornerstone material for Europe's circular economy. This article examines PET's critical role in meeting EU regulatory targets, driving innovation in design-for-circularity, and supporting the transition toward low-carbon packaging systems. It also explores Greece's growing contribution to this transformation, highlighting the economic and environmental opportunities that accompany circular PET adoption. Through technical innovation, market adaptation, and collaboration across the value chain, PET demonstrates that sustainable growth and industrial progress can advance hand in hand.

PET: A Cornerstone of Europe's Circular Packaging Transition

The Evolution of PET as a Circular Material

Polyethylene Terephthalate (PET) has become one of the most widely used and technically advanced materials in the global packaging sector. Its journey from a functional polymer to a flagship material for sustainability illustrates how innovation, regulation, and collaboration can converge to reshape entire industries.

Over the past three decades, PET has developed from being merely a convenient packaging option to a **key enabler of Europe's circular economy**. Its unique combination of functionality, durability, and recyclability positions it at the forefront of the European Union's strategy to decouple economic growth from resource consumption. Lightweight, transparent, and shatterproof, PET provides strong barrier properties that preserve product integrity while minimizing material use and transport emissions. These attributes have allowed PET to displace heavier materials such as glass and metal in numerous applications, significantly reducing the carbon footprint of packaged goods.

The circular advantage of PET lies in its **closed-loop recyclability**. PET can be collected, sorted, and reprocessed into new bottles, trays, fibers, and even technical applications — without compromising material performance. The development of food-grade recycled PET (**rPET**) and the continuous refinement of recycling processes have made it possible for bottles and trays to achieve up to 100% recycled content. This represents a

milestone in polymer circularity, setting PET apart as the only plastic capable of such repeated material recovery at industrial scale.

PET's Contribution to Europe's Sustainability Objectives

Europe's policy framework for packaging sustainability is one of the most ambitious in the world. Key legislative instruments — such as the [Single-Use Plastics Directive](#) (EU 2019/904) and the forthcoming **Packaging and Packaging Waste Regulation (PPWR)** — are driving rapid transformation across the plastics value chain. PET has emerged as a material that not only complies with these requirements but in many cases exceeds them.

Under the Single-Use Plastics Directive, PET beverage bottles must contain at least **25% recycled content by 2025** and **30% by 2030**, with collection targets of **77% by 2025** and **90% by 2029**. Across Europe, implementation is progressing strongly. Several Member States have already surpassed the mandated collection levels, particularly those operating **Deposit Return Schemes (DRS)** that enable consumers to return bottles efficiently and transparently. Leading beverage companies have achieved or even exceeded recycled content targets, bringing fully circular packaging to mainstream markets.

The PPWR aims to harmonize recyclability definitions, standardize labeling, and reinforce eco-design obligations across all Member States. Within this regulatory framework, PET's inherent recyclability offers a distinct advantage. As the only polymer with widespread approval for food-contact recycled applications under [Regulation \(EU\) 2022/1616](#), PET demonstrates compliance, safety, and performance simultaneously — a rare combination in packaging materials.

Beyond compliance, PET contributes meaningfully to Europe's **climate-neutrality objectives**. The transition to rPET reduces energy consumption and greenhouse gas emissions compared to virgin resin production. According to various life-cycle assessments, the use of recycled PET can reduce carbon emissions by more than 60%, making it a strategic material in Europe's low-carbon roadmap.

Market Dynamics and Supply-Chain Challenges

Despite its strong performance, the PET industry faces several structural and external challenges. Chief among them is the **availability and quality of recycled PET**. Demand for food-grade rPET is outpacing supply across Europe. This imbalance, driven by regulatory targets and brand commitments, exerts pressure on collection systems and recycling infrastructure. The situation is further complicated by varying national

recycling capabilities, inconsistencies in material sorting, and differences in deposit-return implementation timelines.

Economic volatility also plays a role. **Fluctuations in energy costs and raw-material prices**, combined with global competition for recycled plastics, can influence PET market stability. Trade disruptions and regulatory divergences between the EU and external markets, such as the UK or Asia, may further impact supply chains.

Moreover, public perception of plastics remains a delicate issue. Despite PET's superior recyclability compared to many alternative materials, general discourse on plastics can often become polarized, leading to oversimplified or counterproductive policy approaches. Evidence-based communication and transparency about material life cycles are essential to maintaining trust in PET as a sustainable choice.

To navigate these pressures, the PET sector continues to prioritize **collaboration, data-driven policy engagement, and technological investment**. The expansion of advanced recycling technologies, improvements in bottle-to-bottle capacity, and harmonized collection standards will be key enablers for meeting Europe's 2025 and 2030 sustainability milestones.

The Circular Economy in Practice

The circular economy represents a fundamental rethinking of how materials are designed, used, and reintroduced into production systems. For PET, circularity is not an abstract concept but a measurable, operational reality. Every package placed on the market can be **designed for recyclability, efficiently collected, and reprocessed into high-quality rPET** suitable for direct reuse.

This closed-loop system creates a continuous flow of material value while reducing dependence on virgin fossil resources. It also ensures that the environmental impact of packaging — from carbon emissions to landfill waste — is minimized throughout the product life cycle. Achieving full circularity requires coordinated action from the entire value chain: resin producers, converters, brand owners, recyclers, retailers, consumers, and policymakers.

Circularity also drives **innovation and competitiveness**. By aligning industrial practice with climate and resource-efficiency goals, PET producers and users are building resilient business models that can thrive in a low-carbon future. The combination of design standardization, recycling infrastructure, and regulatory alignment demonstrates that sustainable packaging is not only possible but also economically viable.

The Greek Perspective: Progress and Potential

Greece offers a compelling case study of how national markets can accelerate toward circularity. PET is now the **material of choice for beverage and food packaging** across the Greek market. Its lightweight and versatile nature make it ideal for transportation in a country with diverse geography and high seasonal demand fluctuations. Major domestic and international brands have embraced PET for its functionality, aesthetics, and alignment with EU sustainability goals.

However, recycling performance historically lagged behind northern European markets. While countries such as Germany, Norway, and the Netherlands have long achieved collection rates above 90% through well-established DRS systems, Greece's progress has been gradual. This is changing rapidly. The implementation of new deposit-return systems, aligned with European directives, and the national transposition of the Single-Use Plastics Directive and the Packaging and Packaging Waste Regulation mark a decisive step forward.

From **January 2025**, the mandatory use of recycled content in beverage bottles has become a legal obligation, creating a robust market signal for rPET demand and production. Greek recyclers and converters are responding by expanding local processing capacity and investing in modern sorting and washing facilities. Pilot initiatives led by municipalities and private enterprises are increasing collection efficiency, while consumer education campaigns are promoting awareness about circular packaging.

Encouragingly, several Greek beverage producers have already introduced bottles containing **higher percentages of recycled PET than required**, showcasing a proactive market shift toward circularity. These developments represent not only environmental progress but also **economic opportunity**. Closing the PET loop in Greece will generate investment in collection and recycling infrastructure, stimulate innovation in packaging design, and create new employment in the circular economy sector.

Nevertheless, challenges remain. Public awareness, consumer participation, and consistent waste-sorting behavior need reinforcement. Infrastructure upgrades must continue to ensure uniform coverage across islands and remote areas. Yet, the trajectory is promising: Greece is aligning steadily with European standards and is on course to significantly improve its PET collection and recycling rates by 2030.

Outlook: The Road to 2030 and Beyond

The coming decade will be decisive for Europe's transition toward sustainable packaging. By 2025, the first set of mandatory targets for recycled content and collection will serve as a benchmark for policy effectiveness and market readiness. By 2030, harmonized definitions of recyclability and the full implementation of circular economy principles will reshape how packaging systems operate.

PET's strong recyclability, technical versatility, and proven food-contact safety make it the **best-positioned polymer** to meet and exceed these requirements. The ongoing expansion of innovation validation tools, combined with advances in material science, will further ensure that PET remains both technologically competitive and environmentally responsible.

In parallel, national markets such as Greece are expected to consolidate their infrastructure and regulatory frameworks, integrating deposit-return systems, strengthening sorting efficiency, and expanding domestic recycling capacity. This momentum will contribute directly to Europe's broader objectives of reducing resource consumption, cutting emissions, and building a circular industrial economy.

Conclusion

The story of PET is ultimately a story of continuous evolution — from a practical packaging solution to one of the most advanced examples of circular material use in Europe. As the EU moves steadily toward its 2025 and 2030 sustainability milestones, PET demonstrates that a material can deliver high performance, meet stringent regulatory requirements, and still align with long-term environmental objectives. Its proven recyclability, compatibility with food-contact applications, and ability to integrate seamlessly into closed-loop systems make it a model for how plastics can support — rather than hinder — the transition to a low-carbon, resource-efficient future.

The progress achieved so far is the result of sustained innovation across the value chain: better design-for-recycling principles, more efficient collection systems, improved sorting technologies, and expanding capacities for high-quality rPET production. At the same time, collaboration among industry, policymakers, and consumers has strengthened PET's role as a circular material. This dynamic ecosystem shows that industrial competitiveness and environmental stewardship can reinforce each other when supported by coherent policy frameworks and responsible market practices.

Furthermore, the integration of renewable energy sources into recycling operations represents a powerful lever for future progress. Renewable energy — particularly solar and wind power, which are abundant in Greece — can significantly reduce the energy cost associated with PET recycling. As recycling facilities transition to clean electricity, operational costs decline while the environmental benefits multiply. Greece's expanding network of photovoltaic and wind installations can sustainably power sorting, washing, and reprocessing operations, making local rPET production more competitive and less carbon-intensive. By linking circular materials with renewable energy, Greece can strengthen both its environmental commitments and its industrial resilience.

Looking ahead, PET's trajectory points toward even greater circularity and climate performance. Continued investment in advanced recycling, wider deployment of deposit-return systems, harmonized EU-wide design standards, and the adoption of renewable energy across the recycling chain will all play decisive roles. If these developments progress in parallel, PET will remain a cornerstone of Europe's circular packaging transition — a material capable of meeting rising environmental expectations, while supporting innovation, economic stability, and the principles of a truly circular economy.

Σύντομο Βιογραφικό

Argiris Dabanlis, MEng., MSc, MBA, is a seasoned technical and business leader with more than 35 years of international experience in packaging, supply chain, and industrial operations. Based in Brussels, he is currently Technical Manager at PETCORE EUROPE and serves; also, as General Secretary of the European PET Bottle Platform (EPBP) and the Trays Circularity Evaluation Platform (TCEP). In these roles, he works closely with industry stakeholders and EU institutions to promote recyclability, circularity, and innovation in PET packaging, helping advance Europe's Green Deal and circular economy goals. Before joining Petcore Europe, Argiris held senior leadership positions at The Coca-Cola System, where he directed multi-country technical operations and commercialization projects across South and Eastern Europe. His work spanned over multiple countries geographies, plants and production lines, delivering breakthrough packaging and product innovations, significant cost savings, and business resilience in times of disruption, including the COVID-19 pandemic. A consultant, mentor, and trusted advisor, he is recognized for his expertise in change management, packaging development, and supply chain optimization. What drives him is not only solving complex technical challenges but also mentoring teams, fostering innovation, and creating solutions that balance performance with sustainability. Today, his work focuses on ensuring PET remains a key enabler of a circular economy—proving that industry transformation and environmental responsibility can go hand in hand.



Οδηγός εύρεσης εργασίας στο NATO για στρατιωτικούς εν αποστρατεία



Νικόλαος Σαριδάκης

Μέντορας ΑΛΛΗΛΟΝ για το NATO

Senior Project Manager NATO Communications Information Agency (NCIA)

Διπλωματούχος (ΕΜΠ) Ηλεκτρολόγος Μηχανικός και Μηχανικός Υπολογιστών

Αντιστράτηγος ε. α.

[Nikolaos Saridakis](#) | [LinkedIn](#)

Στον οδηγό πρόσληψης περιγράφονται συνοπτικά και συγκεντρωτικά οι διαδικασίες και τα βήματα που θα πρέπει να ακολουθηθούν από τον/την στρατιωτικό ε. α. που επιθυμούν να εργαστούν ως ιδιώτες (civilian) στο NATO. Ο οδηγός πρόσληψης μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης και από οποιονδήποτε άλλο ενδιαφερόμενο (μη στρατιωτικό) αφού οι πληροφορίες των διαδικασιών πρόσληψης είναι κοινές για όλους τους αιτούντες. Τα τελευταία χρόνια πολλοί νέοι, αλλά και καταξιωμένοι επαγγελματίες αναζητούν εργασία στο εξωτερικό, οπότε το NATO πιθανόν να τους ενδιαφέρει επαγγελματικά για εργασιακή εμπειρία ή καριέρα. Η δημιουργία στο NATO των νέων επιχειρησιακών χώρων (operational domains) του διαστήματος (space) και του κυβερνοχώρου (cyber space) αποτελούν τομείς ελκυστικού επιστημονικού ενδιαφέροντος και επαγγελματικής εξέλιξης.

Εισαγωγή

Το NATO ως ένας μεγάλος πολιτικό-στρατιωτικός οργανισμός προσφέρει σημαντικές ευκαιρίες επαγγελματικής ένταξης και εξέλιξης σε μεγάλο εύρος θέσεων. Η οργάνωση, η ιεραρχία, οι απαιτήσεις της εργασίας, ο κώδικας επικοινωνίας, το ευρύ αντικείμενο από τεχνικές θέσεις μέχρι υψηλές επιτελικές θέσεις και φυσικά οι ικανοποιητικές αποδοχές είναι ελκυστικά στοιχεία για να σκεφτεί ο νέος εργαζόμενος, ένας έμπειρος επαγγελματίας, αλλά και ο στρατιωτικός εν αποστρατεία την περίπτωση εργασίας στο NATO.

Ο δρόμος μέχρι την πρόσληψη δεν είναι εύκολος, αλλά ούτε και απαγορευτικός. Χρειάζεται πολύ καλή ενημέρωση για τις δυνατότητες που υπάρχουν και τα βήματα που θα πρέπει να ακολουθηθούν για την επιτυχή

πρόσληψη. Το βασικότερο όμως που χρειάζεται είναι η επιθυμία και η δημιουργία οράματος εργασίας στο NATO.

Πιθανόν να έχει δημιουργηθεί ένας μύθος για την εργασία στο NATO και στους διεθνείς οργανισμούς, ότι οι εργαζόμενοι είναι πολύ υψηλών εξαιρετικών προσόντων που υπερβαίνουν τις ικανότητες των υποψηφίων. Αυτό όμως (πλην μητρικής ξένης γλώσσας) δεν ισχύει και πολλοί από όσους έχουν εργαστεί στο NATO έχουν ίδια αντίληψη για τα απαιτούμενα επαγγελματικά προσόντα και κυρίως για την επαγγελματική κουλτούρα και την ποιότητα των εργαζομένων. Παρά τις λεπτομερείς διαδικασίες προσλήψεων, και αξιολογήσεων υπάρχουν εργαζόμενοι όλων των επιπέδων (εξάιρετοι, πολύ καλοί, καλοί, μέτριοι).

Τα τελευταία χρόνια πολλοί νέοι, αλλά και καταξιωμένοι επαγγελματίες αναζητούν εργασία στο εξωτερικό, οπότε το NATO πιθανόν να τους ενδιαφέρει επαγγελματικά για εργασιακή εμπειρία ή καριέρα. Η δημιουργία στο NATO των νέων επιχειρησιακών χώρων (operational domains), του διαστήματος (space) και του κυβερνοχώρου (cyber space) αποτελούν τομείς ελκυστικού επιστημονικού ενδιαφέροντος και επαγγελματικής εξέλιξης. Ειδικά για τους νέους το NATO εφαρμόζει το [Internship Program](#) (6-12 μήνες) και το [Young Professional Program](#) (1-3 χρόνια) τα οποία δίνουν ευκαιρία αρχικής ενημέρωσης – ένταξης στις θέσεις εργασίας με προοπτική μελλοντικής εξεύρεσης εργασίας.

Τονίζεται ότι οι Έλληνες εργαζόμενοι στο NATO τυγχάνουν πολύ καλής αποδοχής λόγω εμπειρίας, γνώσεων, εργασιακής κουλτούρας, αποτελεσμάτων, χειρισμού προβλημάτων, ευελιξίας, προσαρμοστικότητας,

φιλικότητας, επικοινωνίας, και κοινωνικότητας. Επιπλέον με την εργασία στο NATO δυνατόν να υποστηρίζονται έμμεσα θέματα Ελληνικού ενδιαφέροντος.



Θέσεις Εργασίας

1. Από πλευράς ιεραρχίας-αποδοχών, οι θέσεις εργασίας των civilians στο NATO διακρίνονται σε τέσσερις κυρίως κατηγορίες:

- α. Διευθυντικές A5-A6 (Director, Chief).
- β. Συμβουλευτικές A3-A4 (Principals, Branch Head, Head of Unit, Section Head, Business Area Owners, Coordinators).
- γ. Εκτελεστικές A1-A3 (Seniors, Staff Officer, Project Managers, Team Leaders, Service Delivery Managers).
- δ. Τεχνικές – Υποστήριξης G8-G12 (Technicians, Administrators, Project Support, Assistants).

Οι αποδοχές (βασικός μισθός) αναφέρονται στην προκήρυξη θέσης και εξαρτώνται από τον βαθμό πρόσληψης και την χώρα εργασίας. Επιπλέον χορηγούνται επιδόματα ανάλογα με την οικογενειακή κατάσταση, εργασία εκτός χώρας, κλπ.

Παρά τη συγκέντρωση των απαιτούμενων προσόντων από τους υποψηφίους, η πιθανότητα επιτυχίας αφορά κατά 90% θέσεις των κατηγοριών 1γ (A1-A3) και 1δ (G8-G12). Οι κατηγορίες 1α (A5-A6) και 1β (A3-A4) καλύπτονται κυρίως από civilians που εργάζονται πολλά χρόνια στο NATO και έχουν περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας.

2. Από πλευράς γεωγραφίας οι θέσεις αφορούν όλες τις διοικήσεις και τις υπηρεσίες του NATO. Στις ΗΠΑ αφορούν το Allied Command Transformation (ACT) στο Νόρφολκ, ενώ στην Ευρώπη είναι σε όλες τις χώρες. Ο μεγάλος αριθμός θέσεων είναι βέβαια στο Βέλγιο για το Allied Command Operations (ACO), NATO Communications Information Agency (NCIA), και International Staff (IS). Σημαντικός επίσης αριθμός θέσεων αφορά την Ολλανδία στην NCIA, το Λουξεμβούργο στην NSPA (NATO Support Procurement Agency) καθώς και στις συμμαχικές διοικήσεις JFC Naples (Ιταλία), JFC Brunssum (Ολλανδία), LANDCOM (Τουρκία), MARCOM (Μεγάλη Βρετανία), AIRCOM (Γερμανία).

Η γεωγραφική θέση της εργασίας θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη λόγω του διαφορετικού κόστους ζωής. Το Λουξεμβούργο, η Ολλανδία και οι ΗΠΑ έχουν πολύ υψηλό κόστος ζωής και ακολουθούν το Βέλγιο, η Γερμανία και η Μεγάλη Βρετανία.

3. Από πλευράς ειδικότητας οι θέσεις αφορούν όλα τα αντικείμενα: Human resources, intelligence, capabilities, physical security, civil engineering, media, civil political cooperation, finance, legal advisors, logistics, transportation, administrative support, defense planning, CIS, cyber security, contracting, project management, κ.λπ. Ειδικότερα με το πρόγραμμα NATO 2030 ανοίγουν συνεχώς πολλές θέσεις, ενώ σταδιακά δημιουργούνται οι δομές του NATO για την τωρινή ή μετέπειτα κατάσταση στην Ουκρανία.

Η επιτυχής πρόσληψη βασίζεται σε τρία διακριτά στοιχεία: α) γνώση του αντικείμενου, β) εμπειρία ανάλογης θέσης και γ) εταιρική (NATO) και διεθνής κουλτούρα. Άρα ο υποψήφιος εργαζόμενος θα πρέπει να επιλέξει εξ αρχής τα γνωστικά αντικείμενα (ρόλοι) στα οποία διαθέτει τη γνώση, έχει εμπειρία ανάλογων θέσεων σε εθνικό ή Νατοϊκό επίπεδο και αντιλαμβάνεται την κουλτούρα του NATO (επικοινωνία- συνεργασία σε διεθνές επίπεδο και την κάλυψη των soft skills που ζητούνται από την προκήρυξη της θέσης).

Ο υποψήφιος θα πρέπει να εστιάζει σε θέσεις που σχετίζονται κυρίως στα αντικείμενα της ειδικότητάς του. Η επιλογή πολλών και διαφορετικών γνωστικών αντικείμενων δεν προϋποθέτει θετική έκβαση της αίτησης. Θα πρέπει να επιλέγονται δύο με τρεις ρόλοι ή γνωστικά αντικείμενα (πχ.HR, defense planning, CIS) στα οποία συγκεντρώνεται το μεγαλύτερο μέρος της γνώσης και εμπειρίας θέσεως. Η επιλογή έως τριών ρόλων βοηθά επίσης και στην κατάλληλη προετοιμασία (πιστοποιητικά), αντίληψη απαιτήσεων ρόλου και τελικά στην επιτυχή πρόσληψη και εργασία.

4. Από πλευράς εργασιακής σχέσης διακρίνονται δύο κατηγορίες:

α. Οι NATO International Civilians (NIC), οι οποίοι προσλαμβάνονται απ' ευθείας από το NATO και η διάρκεια εργασίας για όλες τις κατηγορίες είναι τρία έτη με περίοδο δοκιμής (probation) έξι μήνες. Στις περισσότερες των περιπτώσεων, μετά το τέλος της τριετίας γίνεται επέκταση (extension) της εργασιακής σχέσης χωρίς άλλη διαδικασία πρόσληψης, έως 10 χρόνια ή και περισσότερο. Η επέκταση βασίζεται στην αξιολόγηση (evaluation) του εργαζόμενου. Παραλλαγή των NIC εργαζόμενων είναι οι Project Linked NIC (PLN) και οι Temp (temporary), με διετή σχέση εργασίας.

β. Οι συμβασιούχοι (contractors ή consultants), οι οποίοι προσλαμβάνονται μέσω πιστοποιημένων από το NATO εταιρειών πρόσληψης και καλύπτουν έως και 40% των εργαζομένων σε ορισμένες περιπτώσεις. Η διάρκεια εργασίας είναι συνήθως έξι μήνες ή ένα έτος και αφορά τις κατηγορίες 1γ και 1δ. Στις περισσότερες των περιπτώσεων και ανάλογα με την απόδοση του εργαζομένου οι συμβάσεις εργασίας επεκτείνονται συνεχώς ή μετατρέπονται σε θέσεις NIC μετά από διαδικασία πρόσληψης απ' ευθείας μέσω NATO (περίπτωση 4α). Σε αρκετές

περιπτώσεις οι contractors εξελίσσονται σε NIC, λόγω σταθερότητας εργασίας και καλύτερων αποδοχών, ασφάλισης και σύνταξης ή εφάπαξ.

Επίλογος

Η επιτυχία εύρεσης εργασίας στο NATO εξαρτάται κυρίως από την προσπάθεια που θα καταβληθεί. Τα σημεία ιδιαίτερης προσοχής είναι:

α. Προετοιμασία: Χρειάζεται χρόνος τουλάχιστον έξι μηνών για συγκέντρωση στοιχείων βιογραφικού, έκδοση πιστοποιητικού ασφαλείας για contractor, βελτίωση της Αγγλικής γλώσσας, απόκτηση πιστοποιητικών ειδικότητας, δημιουργία LinkedIn profile, εκμάθηση τεχνικών συνεντεύξεων, μελέτη soft skills, αναγνώριση θέσεων ενδιαφέροντος (τι ψάχνω) και δομών του NATO (που ψάχνω) και φυσικά επιθυμία μετάβασης στο growth και challenge zone.

β. Επιμέλεια αιτήσεων: Η αίτηση (NIC ή contractor) θα πρέπει να συντάσσεται με επιμέλεια και λεπτομέρεια για να είναι προσαρμοσμένη στα απαιτούμενα (requirements) και στα καθήκοντα (duties) της περιγραφής θέσης (job description). Η συχνότητα υποβολής δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις δύο αιτήσεις ανά μήνα.

γ. Πρακτική εξάσκηση προ συνεντεύξεων: Δημιουργία πιθανού ερωτηματολογίου συνέντευξης και εξάσκηση με φιλικό ή συγγενικό πρόσωπο. Το βέλτιστο θα ήταν η εξάσκηση με ειδικούς, αλλά λόγω κόστους μπορεί να γίνει στο σπίτι χωρίς κόστος. Ο υποψήφιος χρειάζεται να επιδείξει ενθουσιασμό, αυτοπεποίθηση, άνεση επικοινωνίας και μελετημένα παραδείγματα καθηκόντων.

δ. Διαχείριση απόρριψης αίτησης και ανθεκτικότητα: Η απόρριψη αιτήσεων είναι σχεδόν δεδομένη, κανείς δεν επιτυγχάνει με την πρώτη αίτηση όσο καλός/ή και να είναι. Αυτό θα πρέπει να εκλαμβάνεται ως ευκαιρία αναγνώρισης σημείων αδυναμίας για βελτίωση και δυνατών σημείων για περαιτέρω ενδυνάμωση. Μπορεί να χρειαστεί διψήφιος αριθμός προσπαθειών, αλλά με την επιμονή και υπομονή (εκλογή του σκοπού και εμμονή εις αυτόν) η επιτυχία αργά η γρήγορα θα έρθει και μαζί η χαρά και η ικανοποίηση.

ε. Δημιουργία προσωπικού δικτύου επαφών: Η εξεύρεση επαφών (references) δεν θα πρέπει να θεωρείται ως αδυναμία του υποψηφίου, αλλά ως ευκαιρία ανάδειξης των ικανοτήτων και των προσόντων του. Εν κατακλείδι χρειάζεται εξωστρέφεια εκ μέρους του υποψηφίου για να επικοινωνήσει το ενδιαφέρον του και να συλλέξει τις απαραίτητες πληροφορίες θέσεως.

Καλή επιτυχία στον κάθε ενδιαφερόμενο που θα επιδιώξει να εργαστεί στο NATO.

Σύντομο Βιογραφικό

Γεννήθηκε στα Χανιά το 1964 και αποφοίτησε από το Β' Λύκειο Χανίων. Εισήλθε στη Στρατιωτική Σχολή Ευέλπιδων το 1982 και αποφοίτησε το 1986 ως Ανθυπολοχαγός Διαβιβάσεων. Στο πλαίσιο της ενίσχυσης της ακαδημαϊκής και στρατιωτικής του εκπαίδευσης φοίτησε επιτυχώς στην Σχολή Τηλεπικοινωνιών Αξιωματικών Διαβιβάσεων (ΣΤΗΑΔ), στην Σχολή Διοίκησης και Επιτελών (ΣΔΙΕΠ), στην Ανώτατη Διακλαδική Σχολή Πολέμου (ΑΔΙΣΠΟ) και στην Σχολή Εθνικής Άμυνας (ΣΕΘΑ). Είναι απόφοιτος του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου (ΕΜΠ) ως Διπλωματούχος Ηλεκτρολόγος Μηχανικός και Μηχανικός Υπολογιστών. Είναι μέλος του Τεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδος (ΤΕΕ). Κατά τη διάρκεια της σταδιοδρομίας του υπηρέτησε σε Μονάδες των Διαβιβάσεων και ως επιτελής στην Διεύθυνση Διαβιβάσεων του ΓΕΣ, στην Διεύθυνση Επικοινωνιών του ΓΕΕΘΑ καθώς και ως Διευθυντής του Επιτελικού Γραφείου Υπαρχηγού ΓΕΕΘΑ. Επίσης υπηρέτησε ως Υποδιευθυντής και Ανώτερος Σύμβουλος στο γραφείο συνδέσμων του NATO στο Βελιγράδι. Είναι πιστοποιημένος διαχειριστής έργων (Project Manager) σύμφωνα με τα πρότυπα PRINCE2 Practitioner, ITILV3 Foundation και EU PM2 Essentials. Εργάζεται από τον Νοέμβριο 2019 στο NATO Communications and Information Agency (NCIA) στο Βέλγιο ως Senior Project Manager. Είναι παντρεμένος με σύζυγο εκπαιδευτικό και έχει μία κόρη νηπιαγωγό και ένα υιό Μηχανικό Υπολογιστών και Πληροφορικής.

Η δύναμη της καθοδήγησης (mentoring): Από το "Εγώ" στο "Εμείς"



Ηλιάνα Αντωνίου

Μέντορας Σπουδών και Σταδιοδρομίας ΑΛΛΗΛΟΝ

Αρθρογράφος Professor, Department of Mathematical Sciences, William Paterson University

[Eliana Antoniou](#) | [LinkedIn](#)

Η λέξη μέντορας χρησιμοποιείται ολοένα και πιο συχνά στον ακαδημαϊκό και επαγγελματικό χώρο, αλλά σπάνια σταματάμε να σκεφτούμε το πραγματικό και βαθύτερο νόημά της. Πόση σημασία έχει στήληθαι; Ως μαθηματικός, έχω μάθει ότι τα μαθηματικά μοντέλα, που μας βοηθούν στην επίλυση προβλημάτων με εφαρμογές από την καθημερινή μας ζωή, είναι το μέσο που χρησιμοποιούμε για να αναλύσουμε, να λύσουμε αλλά και να ερμηνεύουμε αποτελέσματα. Οι μέντορες από την άλλη μας παρέχουν τα εργαλεία της κατεύθυνσης, της αυτοπεποίθησης και της προοπτικής. Η καθοδήγηση δεν είναι απλώς μια επαγγελματική υποχρέωση ή μια τάση της εποχής που επιβάλλετε να ακολουθήσουμε. Είναι αναμφίβολα η γέφυρα που ενώνει το ταλέντο με την ευκαιρία.

Η προσωπική μου διαδρομή είναι η ζωντανή απόδειξη αυτής της αλήθειας. Όταν ήρθα στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής από ένα μικρό χωριό της Κύπρου, μόλις 19 ετών, με το όνειρο να σπουδάσω μαθηματικά, είχα την ευλογία να γνωρίσω δύο εξαιρετικούς ανθρώπους που έπαιξαν καθοριστικό ρόλο στη ζωή μου. Ως πρώτη στην οικογένειά μου που θα αποκτούσε πτυχίο τριτοβάθμιας εκπαίδευσης ([First-Generation Student](#)), ένιωθα βαθιά το βάρος της ευθύνης για να πετύχω και να διαπρέψω. Η μετάβαση όμως ήταν απότομη και δύσκολη. Ένιωθα σαν ψάρι έξω από τα νερά του, χαμένη σε έναν ωκεανό νέων δεδομένων και πολιτισμικών διαφορών. Την τρίτη μόλις μέρα μετά από την άφιξη μου, ήθελα να τα παρατήσω και να επιστρέψω σπίτι.

Τότε συνέβη κάτι καθοριστικό που άλλαξε τον τρόπο σκέψης και αντίληψης που είχα σχηματίσει για την Αμερική. Μια καθηγήτρια, η Δρ. Dorothy Minkoff, που επέβλεψε το τεστ κατάταξης μου στη βιβλιοθήκη, εντυπωσιάστηκε από το αλάνθαστο αποτέλεσμα που πήρα στο τεστ

μαθηματικών και η πρώτη ερώτηση που μου είχε κάνει ήταν από που είμαι. Αν και ένιωσα πολύ άβολα που ακόμη χωρίς καν να της μιλήσω διέκρινε ότι δεν ήμουν Αμερικανίδα, κατάλαβα με την επόμενη της ερώτησης ότι είχε εντυπωσιαστεί από το αλάνθαστο αποτέλεσμα που είχα λάβει. Διέκρινε την αμηχανία και την ανασφάλεια που είχα ως ξένη φοιτήτρια και από εκείνη τη μέρα έγινε ο πυλώνας στήριξης που τόσο χρειαζόμουν. Με παρότρυνε να συνεχίσω τις σπουδές μου για μεταπτυχιακό και με καθοδήγησε σε όλα τα στάδια της φοιτητικής μου ζωής. Αυτή η γυναίκα δεν μου δίδαξε μαθηματικά, αλλά μου έδειξε πως πρέπει να έχω υπομονή και ανθεκτικότητα. Σχεδόν παράλληλα, με σύστησε στην Tina Sebekos, μια Ελληνοαμερικανίδα που με πήγε στην εκκλησία και με έκανε να νιώσω ότι απέκτησα μια δεύτερη οικογένεια εδώ στην Αμερική. Αν δεν ήταν η Δρ. Minkoff και η Τίνα, δεν θα έμενα.

Σήμερα, 23 χρόνια μετά, ως καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο και συντονίστρια δύο διαφορετικών προγραμμάτων (του GS-LSAMP για υποεκπροσωπούμενους φοιτητές στα STEM και του WISE - Women in Science and Engineering), προσπαθώ να ακολουθώ το παράδειγμα της Δρ. Minkoff και να είμαι μέντορας για τους φοιτητές μου. Είμαι ιδιαίτερα ευαίσθητη με τους φοιτητές πρώτης γενιάς, γιατί βλέπω στα μάτια τους τον φόβο και την αβεβαιότητα που είχα όταν πρωτοήλθα στην Αμερική.

Θυμάμαι χαρακτηριστικά έναν φοιτητή μου, ο οποίος στο τέλος του εξαμήνου ήρθε στο γραφείο μου κρατώντας ένα μήλο και μια κάρτα. Μου είπε ότι, επειδή γνώριζε πως δεν μπορούσα να δεχτώ ακριβά δώρα λόγω της



πανεπιστημιακής πολιτικής, μου έφερε ένα μήλο, γιατί συμβολίζει τη γνώση και τη σοφία που κατάφερα να του μεταδώσω. Μου εξήγησε ότι ένιωθε πως κάποιος νοιαζόταν πραγματικά για την πορεία του. Αυτή η χειρονομία μου υπενθύμισε ότι ως εκπαιδευτικοί έχουμε τη δύναμη να επηρεάσουμε την πορεία της ζωής των άλλων καθημερινά όταν ενδιαφερόμαστε πραγματικά για το μέλλον τους.

Η αξία του mentoring είναι πολυδιάστατη (σημείωση αρχισυντάκτη: Η [Συμβουλευτική της ΑΛΛΗΛΟΝ](#) αποτελεί ένα θεμέλιο λίθο του δικτύου της). Καθοδηγώντας νέους ανθρώπους δεν χτίζουμε μόνο καριέρες, αλλά και χαρακτήρες. Τους μαθαίνουμε να διεκδικούν ευκαιρίες, να μην φοβούνται την αποτυχία και να είναι περήφανοι για την καταγωγή τους. Το μήνυμά μου είναι απλό. Στη ζωή τα πράγματα δεν είναι τυχαία. Αν είμαστε τυχεροί, χρειάζεται μόνο ένας άνθρωπος για να κάνει τη διαφορά στη ζωή κάποιου. Στη δική μου περίπτωση, είχα την ευλογία να έχω δύο ξεχωριστούς ανθρώπους που με καθοδήγησαν. Όποια και να είναι η ειδικότητα μας έχουμε χρέος να ανοίξουμε τον δρόμο για την επόμενη γενιά. Η έμμεση δραστηριότητα μας με την κοινότητα και η καθοδήγηση των νέων είναι αυτό που εξασφαλίζει τη συνέχεια, τη σταθερότητα και την πρόοδο. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε, από τη μία πλευρά, να διασφαλίσουμε τα ήθη και τα έθιμα μας ως Έλληνες, αλλά και ταυτόχρονα να μεταφέρουμε τις θεμελιώδεις έννοιες που μας διακρίνουν ως απόδημους. Φιλότιμο, ήθος και φιλανθρωπία, όλα για το καλό της ευρύτερης κοινωνίας.

Σύντομο βιογραφικό

Η Ελιάνα Αντωνίου είναι καθηγήτρια στο Τμήμα Μαθηματικών του [Πανεπιστημίου William Paterson](#) (Wayne, NJ). Οι τομείς εξειδίκευσής της είναι τα εφαρμοσμένα μαθηματικά και η μοντελοποίηση βιολογικών συστημάτων.

Έχει λάβει πολλά βραβεία και αναγνωρίσεις που τονίζουν το πάθος της για τη διδασκαλία, ενώ τα τοπικά μέσα ενημέρωσης την παρουσίασαν ως «διδάσκων που καθιστά τα μαθηματικά ενδιαφέροντα», αναδεικνύοντας το ταλέντο της να μετατρέπει σύνθετες ιδέες σε προσιτή και ελκυστική μάθηση. Η ηγεσία της στην ακαδημαϊκή κοινότητα και η δημόσια συμμετοχή της έχουν αναγνωριστεί με το Βραβείο Women of Vision κατά τη διάρκεια του Μήνα Ιστορίας των Γυναικών, στην κατηγορία καθηγητών, για τη συνεισφορά της στο πρόγραμμα WISE.

Συμμετέχει ενεργά στις κοινότητες των Ελληνοαμερικανών και Κυπριοαμερικανών. Εθελοντικά συμμετέχει και διοικεί το Πρόγραμμα Ελληνικών Σπουδών για Ενήλικες στην εκκλησία του Αγίου Νικολάου. Είναι η διευθύντρια της πολιτιστικής επιτροπής της Κυπριακής Αμερικανικής Ένωσης [Λάμπουσα](#) (οργάνωση που βοηθά στην προώθηση του πολιτισμού, του παραδοσιακού χορού και των εθίμων του νησιού της Κύπρου) και η εκπαιδεύτρια νέων για την ομάδα χορού. Επιπλέον, υπηρετεί ως μέλος της επιτροπής υποτροφιών STEM για την Ένωση Επαγγελματιών Ελληνίδων Αμερικής ([Association of Greek American Professional Women](#)).



Μιλώντας για την παραπληροφόρηση



Κλημεντίνη Διακομανώλη
Μέντορας Σταδιοδρομίας ΑΛΛΗΛΟΝ
Στέλεχος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής με ειδίκευση σε θέματα
παραπληροφόρησης
[Klimentini Diakomanoli | LinkedIn](#)

Στις 8 Οκτωβρίου 2025 παρουσιάστηκε στις Βρυξέλλες μετά από πρωτοβουλία της ALLILONET και στον φιλόξενο χώρο της Μόνιμης Ελληνικής Αντιπροσωπείας το βιβλίο "Fake news: τι κάνει η Ευρώπη;". Με την ευκαιρία της παρουσίασης του βιβλίου στο ελληνόφωνο κοινό των Βρυξελλών έγινε εις βάθος συζήτηση για το θέμα με προσκεκλημένες τρεις διαπιστευμένες δημοσιογράφους στις Βρυξέλλες, που κατάληξε στα ακόλουθα συμπεράσματα: η παραπληροφόρηση είναι επίθεση στην αλήθεια αλλά και στην δημοκρατία, εμφυσώντας δυσπιστία και θολώνοντας τα όρια μεταξύ πραγματικών γεγονότων και ψευδών αφηγήσεων. Τελικά καταντάει να γίνει απειλή για την ασφάλεια δημιουργώντας πόλωση στις κοινωνίες. Η Ευρωπαϊκή Ένωση προτείνει μια ολιστική προσέγγιση που περιλαμβάνει νομοθετικές πρωτοβουλίες, συνεργασία με πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, εκπαίδευση πολιτών στη χρήση των μέσων ενημέρωσης, και ενίσχυση των οργανισμών ελεγκτών γεγονότων.

Ένα από τα βασικά σημεία που εθίγησαν είναι ο βασικός κίνδυνος που προέρχεται από την διάχυση ψευδούς πληροφόρησης. Ο κίνδυνος λοιπόν είναι ότι η συνεχής έκθεση σε fake news και παραπληροφόρηση μπορεί να οδηγήσει τους πολίτες σε μια γενικευμένη δυσπιστία απέναντι στην ενημέρωση και αδιαφορία απέναντι στους θεσμούς. Με ποιον πρακτικό τρόπο μπορούμε να καλλιεργήσουμε αντιστάσεις και να αντιδράσουμε σε αυτό το φαινόμενο; Οι απαντήσεις είναι απλές; Κανόνας νούμερο ένα: επιλέγω πως και από ποιόν θα ενημερώνομαι. Είναι ευθύνη μας ως πολίτες αλλά και ως άνθρωποι. Όπως



φροντίζουμε να ταΐζουμε τον οργανισμό μας με υγιή τροφή με τον ίδιο επιλεκτικό τρόπο πρέπει να τροφοδοτούμε και την ενημέρωσή μας. Όταν κανείς επαφίεται να ενημερώνεται από σύντομα βίντεο μιας εμπορικής πλατφόρμας που κατακλύζεται από διαφημίσεις το πιο πιθανό είναι ότι ανοίγει την πόρτα σε ειδήσεις-σκουπίδια (trash news). Και εκεί μπορεί να παίξει ρόλο διαπαιδαγώγησης και ο γονιός (εφόσον έχει σωστά ενημερωθεί και ο ίδιος) και το σχολείο. Σε τελική ανάλυση, όλοι εμείς οι πολίτες που καταναλώνουμε πληροφόρηση, έχουμε την ελευθερία να αποχωρήσουμε από ένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης, εάν διαπιστώσουμε ότι αυτό δε σέβεται βασικούς κανόνες ποιότητας της πληροφορίας και ελέγχου του τοξικού περιεχομένου.

Ας δούμε, όμως, πως λειτουργεί η παραπληροφόρηση. Τα fake news συχνά αγγίζουν πολύ προσωπικά θέματα, όπως την υγεία ή την ασφάλεια και μάλιστα υπάρχουν συγκεκριμένοι τομείς όπου η παραπληροφόρηση είναι πιο επικίνδυνη. Στις σημερινές κοινωνίες, στις οποίες κυριαρχεί η ενημέρωση μέσω τεχνολογίας και μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η κύρια μορφή παραπληροφόρησης είναι η περίφημη FIMI (Foreign Information Manipulation and Interference, η οποία κατά περίεργη σύμπτωση όρος που φέρνει στο μυαλό την θέα Φήμη της αρχαιότητας, τυχαίο;). Η FIMI, λοιπόν, στοχεύει στο να αποπροσανατολίσει την κοινή γνώμη μιας χώρας, να θολώσει το οικοσύστημα της ενημέρωσης δημιουργώντας αμφιβολία για το τι είναι αληθές και τι ψευδές. Πρόκειται για ενορχηστρωμένη και στρατηγική εκστρατεία φαλκίδευσης της αλήθειας από τους λεγόμενους «κακόβουλους παράγοντες», οι οποίοι εκμεταλλεύονται θέματα που άπτονται εθνικών ευαισθησιών (πχ υγεία, μετανάστευση, τιμές ενέργειας, κλιματολογική αλλαγή, ή και θέματα εθνικής ταυτότητας και ασφάλειας) για να διαχύσουν σχετικά κατασκευασμένα «αφηγήματα» (απόλυτα ή εν μέρει ψευδή) που δημιουργούν φόβο, θυμό ή αμφιβολία. Έτσι,

διαβρώνεται σταδιακά η εμπιστοσύνη των πολιτών προς π.χ. την επιστήμη αλλά και γενικά σε σχέση με όλους τους θεσμούς της πολιτείας και της κοινωνίας, με πρώτο θύμα της διάχυτης δυσπιστίας την ίδια τη Δημοκρατία. Και αυτός είναι ο μεγάλος κίνδυνος: η γενικευμένη δυσπιστία, απαξίωση και εν τέλει απάθεια, που εύκολα μπορούμε να φανταστούμε ότι θίγει και καταστρέφει τον ίδιο τον κοινωνικό ιστό με συνέπειες μόνο αρνητικές.

Έτσι λειτουργεί η παραπληροφόρηση πλέον.

Σύγχρονες γεωπολιτικές συγκρούσεις όπως ο πόλεμος στην Ουκρανία και η κρίση στη Μέση Ανατολή έφεραν, δυστυχώς, στο προσκήνιο καινούργιες μορφές προπαγάνδας. Τίθεται, λοιπόν, το ερώτημα πόσο αποτελεσματική είναι η Ευρωπαϊκή Ένωση στην αντιμετώπιση αυτής της στρατηγικά ενορχηστρωμένης ξένης επιρροής; Η αλήθεια είναι ότι υπάρχουν πολλοί και εξελιγμένοι μηχανισμοί αυτή τη στιγμή στους ευρωπαϊκούς θεσμούς και μια δυναμική συνεργασία μεταξύ των κρατών μελών στον τομέα της ξένης επιρροής. Είναι προφανές ότι η παραπληροφόρηση δεν έχει σύνορα. Για παράδειγμα, ένα παραπλανητικό αφήγημα μπορεί να πρωτοεμφανιστεί στη Λετονία, αλλά σε λίγες ώρες να γίνει «είδηση» στην Ελλάδα. Υπάρχει, λοιπόν, σε ευρωπαϊκό επίπεδο πλατφόρμα εσωτερικής επικοινωνίας μεταξύ των κρατών μελών, όπου γίνεται ανταλλαγή πληροφοριών σε πραγματικό χρόνο (RAS - Rapid Alert System) σε περίπτωση ανίχνευσης παραπλανητικών ειδήσεων. Το ίδιο συμβαίνει και στις περίπτωσης εκλογικών αναμετρήσεων, δεδομένου ότι -δυστυχώς- σε όλες σχεδόν τις πρόσφατες εκλογικές διαδικασίες παρατηρούμε όλο και εντονότερα φαινόμενα στοχευμένων εκστρατειών παραπληροφόρησης και πέραν των ευρωπαϊκών συνόρων, όπως π.χ. στη Ρουμανία με αποδεδειγμένη εκστρατεία επηρεασμού των εκλογών από το TikTok, στην Πολωνία, στη Μολδαβία και τώρα στην Τσεχία. Σχετικά στοιχεία μπορεί να βρει κανείς και να ενημερώνεται από την ευρωπαϊκή βάση δεδομένων και ψευδών μυθευμάτων που έχει δημιουργήσει η Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Εξωτερικής Δράσης εδώ και αρκετά χρόνια: [EUvsDisinfo | Detecting, analysing, and raising awareness about disinformation - EUvsDisinfo](#)

Ένα άλλο βασικό θέμα είναι ο ρόλος της τεχνητής νοημοσύνης και κατά πόσο αυτή μπορεί να συμβάλει τόσο στην καταπολέμηση όσο και στη διάδοση της παραπληροφόρησης. Και μάλιστα με το δεδομένο ότι αυτή τη στιγμή δεν έχει ακόμα ορισθεί, σε ξεκάθαρους κανόνες χρήσης, το πλαίσιο της; Η απάντηση είναι ότι και η τεχνητή νοημοσύνη είναι ένα νόμισμα με δύο (τουλάχιστον) όψεις. Αυτό που είναι σίγουρο είναι ότι αφενός προσφέρει πιο εξελιγμένα εργαλεία εντοπισμού της παραπληροφόρησης, αφετέρου, όμως, διευκολύνει στον ύψιστο βαθμό την παραγωγή φαλκιδευμένου περιεχομένου και μάλιστα δωρεάν, γρήγορα και εύκολα. Πρόσφατα κυκλοφόρησε βίντεο με τον Πρόεδρο

Τραμπ να χορεύει ποντιακούς χορούς. Εξωφρενικό μιν, αλλά φοβάμαι ότι κάποιοι θα το πιστέψουν.

Ευτυχώς υπάρχει σήμερα ένα σαφές κανονιστικό πλαίσιο και συγκεκριμένες οδηγίες από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή προς τα κράτη-μέλη για την αντιμετώπιση της παραπληροφόρησης. Πρόκειται για πρόσφατη και στοχευμένη ευρωπαϊκή νομοθεσία, όπως η Πράξη Ψηφιακών Υπηρεσιών ([Digital Services Act](#)) καθώς και ο Κώδικας Δεοντολογίας (Code of Conduct), τον οποίο έχουν συνυπογράψει οι περισσότερες και μεγαλύτερες ψηφιακές πλατφόρμες από το 2018. Πρόκειται για ένα μοναδικό νομοθέτημα που τις υποχρεώνει να ασκούν οι ίδιες σε ένα μέτρο έλεγχο στις αναρτήσεις που φιλοξενούν καταργώντας για παράδειγμα ψεύτικους λογαριασμούς, ή κατεβάζοντας αναρτήσεις με βίαιο, ρατσιστικό ή παιδοφιλικό περιεχόμενο. Είναι σημαντικά βήματα αυτά, αν και όχι τα μόνα, χωρίς να μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι έχουμε φτάσει στο επιθυμητό επίπεδο. Ελπίζω αυτή η λειτουργία να συνεχίσει τουλάχιστον σε αυτό το επίπεδο αυτό-ελέγχου παρά το αντίθετο κλίμα στην άλλη πλευρά του Ατλαντικού. Ας μην ξεχνάμε, όμως, ότι οι πλατφόρμες, ως επιχειρηματικά μοντέλα που είναι με σκοπό το εμπορικό κέρδος, έχουν όφελος εάν πείσουν τους χρήστες τους ότι υποβάλλονται σε κριτήρια ποιότητας, έστω και μερικής εφαρμογής, όπως συμβαίνει τώρα.

Συμπληρωματικά, επίσης σε αυτό το χώρο, δρουν και οι ελεγκτές γεγονότων που ασκούν την απαραίτητη έρευνα στους εκάστοτε ισχυρισμούς και μυθεύματα, τους οποίους φιλοξενούν οι ψηφιακές πλατφόρμες αλλά και άλλες πανευρωπαϊκές πλατφόρμες συνεργασίας, όπως το EDMO ([European Digital Media Observatory](#)) που πολύ δυναμικά δημιουργεί συνέργειες μεταξύ των ελεγκτων γεγονότων σε πραγματικό χρόνο.

Ας δούμε όμως και τι γίνεται στην Ελλάδα: Πρόσφατα πανευρωπαϊκά στατιστικά στοιχεία έχουν δείξει, δυστυχώς, ότι στην Ελλάδα παρατηρείται μεγαλύτερη ευαλωτότητα του πληθυσμού σε θεωρίες συνωμοσίας και ψευδείς ειδήσεις. Οι ρίζες αυτού του φαινομένου μπορούν να αναζητηθούν, κατά την γνώμη μου, στην διαχρονική δυσπιστία, τόσο στο τοπίο όσο και στους ανθρώπινους παράγοντες του τομέα της ενημέρωσης τις τελευταίες δεκαετίες αλλά και στη γενικότερη δυσπιστία απέναντι στο πολιτικό σύστημα και στη διοίκηση. Αυτός είναι πάγια ένας προάγοντας που στρέφει τους ανθρώπους προς την κατεύθυνση των θεωριών συνωμοσίας: κατά τους νευρο-επιστήμονες είναι πιο εύκολο για τον ανθρώπινο εγκέφαλο να αναζητήσει ευθύνες σε σκοτεινές και αδιαφανείς ατραπούς, ιδιαίτερα όταν αισθάνεται φόβο, θυμό ή αμφιβολία, παρά να ενεργοποιήσει τη λογική και την κριτική σκέψη. Συνεπώς, χρειάζεται μια «ολιστική» προσέγγιση για να διεγείρουμε τα υγιή αντανακλαστικά: μια συνεκτική στρατηγική ενημέρωσης όλων των στρωμάτων της κοινωνίας,

από τα σχολεία μέχρι τις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού όπως πχ τους πιο ηλικιωμένους ανθρώπους που τείνουν να πιστεύουν οτιδήποτε είναι γραπτό. Μόνο έτσι θα καταφέρουμε να αντισταθούμε στην ισοπεδωτική επίθεση της παραπληροφόρησης που θίγει πάνω από όλα τη Δημοκρατία.

Εδώ αξίζει να προσθέσουμε ότι υπάρχουν πολλές διαφορές μεταξύ των Κρατών μελών, όσον αφορά την ανθεκτικότητα των ευρωπαϊκών κοινωνιών, όπως εξάλλου δείχνουν και οι σχετικές έρευνες. Είναι φυσικό οι βαλτικές χώρες και όσες χώρες γειτονεύουν με τη Ρωσία να υφίστανται μεγαλύτερες επιθέσεις μέσα από οργανωμένες και στοχευμένες καμπάνιες παραπληροφόρησης από ξένους παράγοντες. Οι χώρες αυτές έχουν αναπτύξει πλέον θεσμικά όργανα και ευέλικτες δομές που εντοπίζουν, αναλύουν και αντιμετωπίζουν -εκεί και όπου χρειάζεται – τα ψευδή ή παραπλανητικά μυθεύματα. Δεν είναι τυχαίο ότι στις σκανδιναβικές και βαλτικές χώρες διδάσκεται από το δημοτικό ο «ψηφιακός γραμματισμός», που είναι ένας μάλλον μη δόκιμος όρος για την απόδοση στα ελληνικά του media literacy, δηλαδή η εξοικείωση με τον τρόπο που πρέπει κανείς να ενημερώνεται -ηλεκτρονικά ή συμβατικά- χρησιμοποιώντας την κριτική του σκέψη και αποφεύγοντας να πέσει θύμα παραπληροφόρησης. Άλλες χώρες, όπως π.χ. η Γαλλία έχουν δημιουργήσει δυναμικές υπηρεσίες ([VIGINUM](#)) που ασχολούνται στρατηγικά και με εξελιγμένα τεχνολογικά εργαλεία και έρευνες με το θέμα αυτό. Ομοίως και σε πολλές χώρες της κεντρικής Ευρώπης, όπως η Σλοβακία, υπάρχουν τέτοιες ομάδες και εκτός των δημοσίων φορέων.

Επιπλέον, υπάρχουν, όπως αναφέραμε, και μηχανισμοί -κρατικοί και ιδιωτικοί, όπως πχ οι «ελεγκτές γεγονότων», δηλαδή οι fact checkers, που

λειτουργούν συντονισμένα και συνεχώς εξελίσσονται στη μάχη για την ασφαλή ενημέρωση των πολιτών. Γιατί αυτοί είναι οι όροι που πλέον κυριαρχούν, καθώς έχουμε απομακρυνθεί από τον όρο fake news, ο οποίος θεωρείται ελλιπής σε σχέση με την εξέλιξη του φαινομένου.

Σύντομο Βιογραφικό

Η Κλημεντίνη Διακομανώλη είναι Νομικός, απόφοιτος του Πανεπιστημίου Αθηνών με μεταπτυχιακά στο Ποινικό Δίκαιο στη Γαλλία και στην Δημοσιογραφία & Ψηφιακά Μέσα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο. Είναι απόφοιτος της πρώτης σειράς Ακολουθών Τύπου της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Διοίκησης και υπηρέτησε στην Μόνιμη Αντιπροσωπεία της Ελλάδας στην Ε.Ε. στις Βρυξέλλες. Στέλεχος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στις Βρυξέλλες από το 2002 και συγκεκριμένα στις Γενικές Διευθύνσεις Ενημέρωσης, Περιβάλλοντος, Έρευνας και Τεχνολογίας. Έχει επίσης υπηρετήσει ως Εκπρόσωπος Τύπου στην Αντιπροσωπεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην Κύπρο αλλά και στην Ελλάδα.

Το βιβλίο έχει δύο εκδόσεις στα ελληνικά (Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας, 2021 και 2023) και έχει μεταφραστεί στα γαλλικά από τον εκδοτικό οίκο L'Harmattan (2024). Την ελληνική έκδοση του βιβλίου μπορεί κανείς να βρει σε μεγάλα βιβλιοπωλεία (Ιανός, Πολιτεία, Ευρυπίδης: [FAKE NEWS: ΤΙ ΚΑΝΕΙ Η ΕΥΡΩΠΗ; // ΣΤΟΝ ΑΠΟΗΧΟ ΤΩΝ ΕΥΡΟΕΚΛΟΓΩΝ - Βιβλιοπωλείο Πολιτεία](#)) και την γαλλική έκδοση επίσης σε μεγάλα γαλλικά βιβλιοπωλεία και στις εκδόσεις L'Harmattan-Paris : [Fake news : que fait l'Europe ? - Klimentini Diakomanoli](#)).



Ενεργειακή μετάβαση και εκμετάλλευση ορυκτών και φυσικών πόρων στην Ελλάδα

Η πορεία προς μια βιώσιμη οικονομία - Μέρος 3



Δρ. Κώστας Σαχπάζης

Μέντορας ΑΛΛΗΛΟΝ

Πολιτικός Μηχανικός & Γεωλόγος, Καθηγητής της Πολυτεχνικής Σχολής του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας

[Costas Sachpazis](#) | [LinkedIn](#)



Κωνσταντίνα Σαχπάζη

Μέλος ΑΛΛΗΛΟΝ

Πολιτικός Μηχανικός

[Konstantina Sachpazi](#) | [LinkedIn](#)

Η παρούσα μελέτη διερευνά την κρίσιμη σχέση μεταξύ της ενεργειακής μετάβασης και της εκμετάλλευσης των ορυκτών και φυσικών πόρων στην Ελλάδα, με στόχο την χάραξη μιας πορείας προς μια βιώσιμη οικονομία. Αναλύεται το υφιστάμενο δυναμικό των εγχώριων ορυκτών πόρων, συμπεριλαμβανομένων των κρίσιμων πρώτων υλών που είναι απαραίτητες για τις τεχνολογίες καθαρής ενέργειας. Εξετάζονται οι εθνικοί στόχοι για τις Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας (ΑΠΕ) και την ενεργειακή απόδοση, όπως αυτοί καθορίζονται στο αναθεωρημένο Εθνικό Σχέδιο για την Ενέργεια και το Κλίμα (ΕΣΕΚ), καθώς και οι στρατηγικές και οι προκλήσεις για την ευρεία ενσωμάτωσή τους στο ενεργειακό σύστημα. Το άρθρο προβαίνει σε μια συνδυασμένη ανάλυση των οικονομικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικών επιπτώσεων, αναδεικνύοντας τις ευκαιρίες για την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας, τη δημιουργία θέσεων εργασίας και την προώθηση της περιφερειακής ανάπτυξης. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην ανάγκη υιοθέτησης βέλτιστων διαθέσιμων τεχνικών στην εξορυκτική βιομηχανία, στην εφαρμογή των αρχών της κυκλικής οικονομίας και στην διασφάλιση μιας δίκαιης μετάβασης για τις τοπικές κοινωνίες. Τα συμπεράσματα υπογραμμίζουν την ανάγκη για μια ολοκληρωμένη εθνική στρατηγική που θα εναρμονίζει την ανάπτυξη των ΑΠΕ με τη βιώσιμη διαχείριση των ορυκτών πόρων, ενισχύοντας την ενεργειακή ασφάλεια και την οικονομική ανθεκτικότητα της χώρας.

Λέξεις-Κλειδιά: ενεργειακή μετάβαση, ορυκτοί πόροι, Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας, βιώσιμη ανάπτυξη, Ελλάδα, κυκλική οικονομία, Εθνικό Σχέδιο για την Ενέργεια και το Κλίμα, περιβαλλοντικές επιπτώσεις, οικονομικές επιπτώσεις, κοινωνικές επιπτώσεις, κρίσιμες πρώτες ύλες.

Ενότητα III – Συνέργειες, Συγκρούσεις και Ολοκληρωμένη Προσέγγιση για μια Βιώσιμη Οικονομία

Στην παρούσα ενότητα θα διερευνήσουμε τις συνέργειες και τις συγκρούσεις μεταξύ της αξιοποίησης των ορυκτών πόρων και της ενεργειακής μετάβασης, εξετάζοντας τις οικονομικές, περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις, καθώς και τον ρόλο της κυκλικής οικονομίας και της δίκαιης μετάβασης.

4. Εισαγωγή

Η πορεία της Ελλάδας προς μια βιώσιμη οικονομία απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που θα αναγνωρίζει και θα διαχειρίζεται τις πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις μεταξύ της εκμετάλλευσης των ορυκτών πόρων και της ανάπτυξης των Ανανεώσιμων Πηγών Ενέργειας. Η αναζήτηση συνεργειών και η αντιμετώπιση των πιθανών συγκρούσεων είναι καθοριστικής σημασίας.

4.1. Ο Ρόλος των Κρίσιμων Ορυκτών Πρώτων Υλών στην Ανάπτυξη Τεχνολογιών ΑΠΕ και στην Ενεργειακή Μετάβαση

Η ενεργειακή μετάβαση και η ανάπτυξη τεχνολογιών καθαρής ενέργειας εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τη διαθεσιμότητα συγκεκριμένων Κρίσιμων Ορυκτών Πρώτων Υλών (ΚΠΥ). Η ζήτηση για υλικά όπως το λίθιο, το κοβάλτιο, το νικέλιο, οι σπάνιες γαίες, ο χαλκός και το αλουμίνιο αναμένεται να αυξηθεί εκθετικά τις επόμενες δεκαετίες, καθώς αυτά αποτελούν βασικά συστατικά για την κατασκευή φωτοβολταϊκών πάνελ, ανεμογεννητριών (ιδιαίτερα των μαγνητών μόνιμης έλξης), μπαταριών για την αποθήκευση ενέργειας και την ηλεκτροκίνηση, καθώς και για την ανάπτυξη των απαραίτητων δικτύων μεταφοράς ηλεκτρικής ενέργειας.

Η Ελλάδα διαθέτει ένα σημαντικό δυναμικό σε ορισμένες από αυτές τις ΚΠΥ, το οποίο χρήζει περαιτέρω έρευνας και αξιολόγησης. Για παράδειγμα, ο ελληνικός βωξίτης αποτελεί την πρώτη ύλη για την παραγωγή αλουμινίου, ενός μετάλλου με αυξανόμενη σημασία στις κατασκευές ΑΠΕ και στα ηλεκτρικά οχήματα. Επιπλέον, κατά την επεξεργασία του βωξίτη για την παραγωγή αλουμίνιας, υπάρχει η δυνατότητα ανάκτησης γαλλίου, μιας στρατηγικής σημασίας ΚΠΥ. Τα κοιτάσματα λατεριτών της χώρας περιέχουν νικέλιο και κοβάλτιο, μέταλλα κρίσιμα για τις μπαταρίες. Η ΕΑΓΜΕ διεξάγει συστηματικές έρευνες για τον εντοπισμό και την αξιολόγηση κοιτασμάτων και άλλων ΚΠΥ, όπως οι σπάνιες γαίες και το λίθιο. Η ανάπτυξη εγχώριων αλυσίδων αξίας για τις ΚΠΥ, μέσω στρατηγικών συνεργασιών και επενδύσεων στην έρευνα, την εξόρυξη και την επεξεργασία, θα μπορούσε να μειώσει την εξάρτηση της χώρας και της Ευρώπης από εισαγωγές, να ενισχύσει την βιομηχανική βάση και να δημιουργήσει εξειδικευμένες θέσεις εργασίας.

4.2. Ανάλυση Οικονομικών Επιπτώσεων

Η συνδυασμένη πορεία της ενεργειακής μετάβασης και της βιώσιμης εκμετάλλευσης των ορυκτών πόρων αναμένεται να έχει σημαντικές και πολυεπίπεδες οικονομικές επιπτώσεις.

- Επενδύσεις: Απαιτούνται τεράστιες επενδύσεις τόσο για την ανάπτυξη των ΑΠΕ, την αναβάθμιση και επέκταση των δικτύων μεταφοράς και διανομής, και την εγκατάσταση συστημάτων αποθήκευσης ενέργειας, όσο και για τον εκσυγχρονισμό και την περιβαλλοντική αναβάθμιση των εξορυκτικών δραστηριοτήτων, ιδιαίτερα εκείνων που αφορούν ΚΠΥ. Μελέτες του IOBE έχουν αναδείξει την ανάγκη για σημαντικούς επενδυτικούς πόρους και την αξιοποίηση διαφόρων χρηματοδοτικών εργαλείων.

- Απασχόληση: Η μετάβαση αυτή αναμένεται να δημιουργήσει σημαντικό αριθμό νέων θέσεων εργασίας. Αυτές θα αφορούν ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, από την έρευνα, τον σχεδιασμό και την κατασκευή

έργων ΑΠΕ και υποδομών, έως τη λειτουργία και συντήρησή τους, καθώς και τις εξειδικευμένες θέσεις στην έρευνα, εξόρυξη και επεξεργασία ΚΠΥ και τις σχετικές υποστηρικτικές υπηρεσίες. Παράλληλα, αναδεικνύεται η κρίσιμη ανάγκη για την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και την επανακατάρτιση του υπάρχοντος εργατικού δυναμικού ώστε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της νέας οικονομίας.

- Ανταγωνιστικότητα: Η μείωση της εξάρτησης από εισαγόμενα ορυκτά καύσιμα, η σταθεροποίηση και δυναμική μείωση του ενεργειακού κόστους για τις επιχειρήσεις και τα νοικοκυριά, και η ανάπτυξη νέων, καινοτόμων βιομηχανικών κλάδων που σχετίζονται με τις καθарές τεχνολογίες και τις ΚΠΥ, μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά την ανταγωνιστικότητα της ελληνικής οικονομίας.

- Συμβολή στο ΑΕΠ: Οι επενδύσεις στην ενεργειακή μετάβαση και στη βιώσιμη εκμετάλλευση των πόρων έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν σημαντικά στην αύξηση του Ακαθάριστου Εγχώριου Προϊόντος (ΑΕΠ) της χώρας, τόσο άμεσα μέσω της κατασκευαστικής δραστηριότητας, όσο και έμμεσα μέσω της λειτουργίας των νέων εγκαταστάσεων και της ανάπτυξης των σχετικών αλυσίδων αξίας.

Ο Πίνακας 4 παρουσιάζει ενδεικτικά την εκτιμώμενη οικονομική συμβολή ορισμένων μεγάλων επενδυτικών σχεδίων στον εξορυκτικό και ενεργειακό τομέα.

Επενδυτικό Σχέδιο/ Τομέας	Εκτιμώμενη Συμβολή στο ΑΕΠ	Εκτιμώμενη Δημιουργία Θέσεων Εργασίας	Ύψος Επένδυσης
Επένδυση Ελληνικός Χρυσός (Μεταλλεία Κασσάνδρας, περίοδος 2024- 2044, ετήσιος μέσος όρος)	€550 εκατ. αύξηση στο ΑΕΠ	€210 εκατ. ενίσχυση εισοδημάτων εργαζομένων (εθνικά)	Σημαντικές επενδύσεις (δεν αναφέρεται συνολικό ύψος στην περίληψη)
Εγχώρια Μεταποίηση (συνολική συμβολή το 2021)	24% του ΑΕΠ (άμεση & έμμεση)	1,1 εκατομμύρια θέσεις εργασίας (άμεσες & έμμεσες)	Δαπάνες Ε&Α €425 εκατ. (2021)
Επενδύσεις σε ΑΠΕ (Ελλάδα, τελευταία 5 έτη έως 2025)	(Δεν αναφέρεται άμεσα η συμβολή στο ΑΕΠ)	(Δεν αναφέρεται άμεσα)	€9,5 δισεκ.
Όμιλος ΔΕΗ (Επενδύσεις σε ΑΠΕ και δίκτυα διανομής, 2023)	(Δεν αναφέρεται άμεσα η συμβολή στο ΑΕΠ)	4.123 προσλήψεις (2023, Όμιλος ΔΕΗ)	Αύξηση 61% σε επενδύσεις ΑΠΕ και δίκτυα διανομής (σε σχέση με το 2022)

Πίνακας 4: Εκτιμώμενη Οικονομική Συμβολή Επιλεγμένων Εξορυκτικών και Ενεργειακών (ΑΠΕ) Επενδύσεων

Σημείωση: Ο πίνακας είναι ενδεικτικός και βασίζεται σε διαθέσιμα στοιχεία από τις παρεχόμενες πηγές. Η πλήρης ποσοτικοποίηση απαιτεί εξειδικευμένες οικονομετρικές μελέτες.

4.3. Ανάλυση Περιβαλλοντικών Επιπτώσεων και Συνεργιών

Η επιδίωξη της ενεργειακής μετάβασης και η αξιοποίηση των ορυκτών πόρων συνεπάγονται αναπόφευκτα περιβαλλοντικές επιπτώσεις, οι οποίες όμως μπορούν να μετριαστούν σημαντικά μέσω ορθολογικού σχεδιασμού και εφαρμογής βέλτιστων πρακτικών.

- **Εξορυκτική Δραστηριότητα:** Οι κύριες περιβαλλοντικές επιπτώσεις από την εξόρυξη και επεξεργασία ορυκτών περιλαμβάνουν την αλλοίωση του τοπίου, την πιθανή ρύπανση των υδάτων και του εδάφους, την έκλυση σκόνης και την πρόκληση θορύβου. Η διαχείριση των εξορυκτικών αποβλήτων, σύμφωνα με την Οδηγία 2006/21/ΕΚ και την εθνική νομοθεσία, αποτελεί κρίσιμη παράμετρο. Η προστασία των υδατικών πόρων και η πλήρης αποκατάσταση του τοπίου μετά το πέρας των εργασιών αποτελούν νομικές και ηθικές υποχρεώσεις, όπως ορίζονται και στον ΚΜΛΕ.
- **Εγκαταστάσεις ΑΠΕ:** Αν και οι ΑΠΕ θεωρούνται "καθαρές" πηγές ενέργειας κατά τη λειτουργία τους, η εγκατάστασή τους δεν είναι χωρίς περιβαλλοντικό αποτύπωμα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση γης (ιδιαίτερα για μεγάλα φωτοβολταϊκά και χερσαία αιολικά πάρκα), πιθανές επιπτώσεις στη βιοποικιλότητα (π.χ. πτηνά, ενδιαιτήματα), οπτική όχληση και, στο τέλος του κύκλου ζωής τους, τη διαχείριση των αποβλήτων από τα φωτοβολταϊκά πάνελ και τις ανεμογεννήτριες.
- **Συνέργειες:** Η βιώσιμη εξόρυξη ΚΠΥ εντός της Ελλάδας μπορεί να μειώσει το συνολικό περιβαλλοντικό αποτύπωμα της ενεργειακής μετάβασης, περιορίζοντας την ανάγκη για εισαγωγές από χώρες με πιθανώς χαμηλότερα περιβαλλοντικά πρότυπα και μειώνοντας τις εκπομπές από τις διεθνείς μεταφορές. Επιπλέον, η χρήση ΑΠΕ για την τροφοδοσία των ενεργοβόρων εξορυκτικών και μεταλλουργικών δραστηριοτήτων μπορεί να μειώσει σημαντικά το ανθρακικό τους αποτύπωμα.
- **Συγκρούσεις:** Υφίσταται ο κίνδυνος συγκρούσεων χρήσεων γης, ιδιαίτερα σε περιοχές με υψηλό φυσικό κεφάλαιο ή πολιτιστική αξία. Η χωροθέτηση εξορυκτικών δραστηριοτήτων ή μεγάλων πάρκων ΑΠΕ ενδέχεται να έρχεται σε σύγκρουση με ζώνες προστασίας της φύσης (π.χ. δίκτυο Natura 2000), γεωργικές εκτάσεις υψηλής παραγωγικότητας ή περιοχές τουριστικού ενδιαφέροντος. Η ορθή χωροταξία και η διενέργεια

εμπειριστωμένων Μελετών Περιβαλλοντικών Επιπτώσεων (ΜΠΕ) είναι απαραίτητες για την πρόληψη και διαχείριση αυτών των συγκρούσεων.

Η επιτυχής μετάβαση προς μια βιώσιμη οικονομία στην Ελλάδα εξαρτάται κρίσιμα από την ικανότητα της χώρας να διαχειριστεί αποτελεσματικά τις εγγενείς ανταγωνιστικές πιέσεις μεταξύ της ανάγκης για οικονομική ανάπτυξη, της εκμετάλλευσης των φυσικών πόρων και της επιτακτικής ανάγκης για περιβαλλοντική προστασία. Η αυξανόμενη έμφαση στις ΚΠΥ που είναι απαραίτητες για τις τεχνολογίες ΑΠΕ αναδεικνύει έναν πιθανό κίνδυνο "μετατόπισης του περιβαλλοντικού προβλήματος", εάν δεν υπάρξει ένας προσεκτικός και ολιστικός σχεδιασμός. Η ενεργειακή μετάβαση, πράγματι, απαιτεί την ευρεία χρήση ΑΠΕ, οι οποίες με τη σειρά τους εξαρτώνται από την προμήθεια συγκεκριμένων ΚΠΥ. Η εξόρυξη αυτών των υλών, όμως, ιστορικά και δυνητικά, μπορεί να έχει σημαντικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Εάν η αυξημένη ζήτηση για ΚΠΥ οδηγήσει σε μη βιώσιμες πρακτικές εξόρυξης, τότε η "πράσινη" μετάβαση κινδυνεύει απλώς να αντικαταστήσει το πρόβλημα των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου με νέα προβλήματα υποβάθμισης της γης, των υδάτων και των οικοσυστημάτων. Οι αρχές της κυκλικής οικονομίας και η αυστηρή εφαρμογή των Βέλτιστων Διαθέσιμων Τεχνικών (ΒΔΤ) αποτελούν κρίσιμα εργαλεία για τον μετριασμό αυτού του κινδύνου. Ωστόσο, η αποτελεσματική και καθολική εφαρμογή τους σε μεγάλη κλίμακα παραμένει μια σημαντική πρόκληση, που απαιτεί συνεχή παρακολούθηση, ισχυρούς ελεγκτικούς μηχανισμούς και πολιτική βούληση.

4.4. Ανάλυση Κοινωνικών Επιπτώσεων και Δίκαιη Μετάβαση

Οι κοινωνικές επιπτώσεις της συνδυασμένης πορείας ενεργειακής μετάβασης και αξιοποίησης ορυκτών πόρων είναι εξίσου σημαντικές και απαιτούν προσεκτική διαχείριση.

- **Επιδράσεις στις Τοπικές Κοινότητες:** Η ανάπτυξη εξορυκτικών δραστηριοτήτων και η εγκατάσταση μεγάλων έργων ΑΠΕ μπορούν να επιφέρουν τόσο οφέλη (π.χ. δημιουργία θέσεων εργασίας, τοπικά έσοδα, ανάπτυξη υποδομών) όσο και οχλήσεις (π.χ. αλλαγές στο τοπίο, θόρυβος, επιπτώσεις στην τοπική οικονομία) στις τοπικές κοινότητες.
- **Δίκαιη Μετάβαση:** Ιδιαίτερη μέριμνα απαιτείται για τις περιοχές που εξαρτώνται παραδοσιακά από την εξόρυξη ορυκτών καυσίμων, όπως οι λιγνιτικές περιοχές της Δυτικής Μακεδονίας και της Μεγαλόπολης. Το Εθνικό Σχέδιο Δίκαιης Αναπτυξιακής Μετάβασης ([ΣΔΑΜ](#)) στοχεύει στην οικονομική διαφοροποίηση αυτών των περιοχών, την επανακατάρτιση του εργατικού δυναμικού και την προσέλκυση νέων, βιώσιμων επενδύσεων, με τη στήριξη εθνικών και ευρωπαϊκών χρηματοδοτικών μηχανισμών.

- Κοινωνική Αποδοχή και Συμμετοχή: Η εξασφάλιση της κοινωνικής αποδοχής και η ενεργός συμμετοχή των πολιτών και των τοπικών φορέων στον σχεδιασμό και την υλοποίηση των έργων είναι καθοριστικής σημασίας για την επιτυχία τους και την αποφυγή συγκρούσεων. Οι ενεργειακές κοινότητες, αν και αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην ανάπτυξή τους, προσφέρουν ένα πλαίσιο για την αποκεντρωμένη παραγωγή ενέργειας και την ενεργό συμμετοχή των πολιτών.

- Ανάπτυξη Δεξιοτήτων: Η μετάβαση σε μια πράσινη και βιώσιμη οικονομία δημιουργεί ζήτηση για νέες δεξιότητες και επαγγέλματα. Απαιτούνται στοχευμένα προγράμματα εκπαίδευσης, κατάρτισης και επανακατάρτισης του ανθρώπινου δυναμικού για την κάλυψη αυτών των αναγκών και τη διασφάλιση ότι τα οφέλη της μετάβασης θα διαχυθούν ευρέως.

Η κοινωνική αποδοχή και η ενεργός συμμετοχή των τοπικών κοινωνιών αναδεικνύονται είτε ως ο "αδύναμος κρίκος" που μπορεί να αναστείλει την πρόοδο, είτε ως ο "πολλαπλασιαστής ισχύος" που μπορεί να επιταχύνει και να ενισχύσει την επιτυχία στην πολύπλοκη εξίσωση της βιώσιμης εκμετάλλευσης των ορυκτών πόρων και της ταχείας ενεργειακής μετάβασης. Χωρίς την ουσιαστική εμπλοκή και συναίνεση των πολιτών, ακόμη και τα πιο τεχνικά άρτια και οικονομικά βιώσιμα σχέδια κινδυνεύουν να αντιμετωπίσουν σημαντικές καθυστερήσεις ή ακόμη και να αποτύχουν. Έργα εξόρυξης και μεγάλης κλίμακας εγκαταστάσεις ΑΠΕ συχνά πυροδοτούν τοπικές αντιδράσεις, οι οποίες πηγάζουν από ανησυχίες για τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις, την αλλοίωση του τοπίου, την κατανομή των οικονομικών οφελών ή την έλλειψη διαφάνειας στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Το Σχέδιο Δίκαιης Αναπτυξιακής Μετάβασης (ΣΔΑΜ) για τις λιγνιτικές περιοχές αναγνωρίζει ρητά την κρισιμότητα της κοινωνικής διάστασης και της συμμετοχικής προσέγγισης. Παράλληλα, οι ενεργειακές κοινότητες προσφέρουν ένα δυναμικό ισχυρό μοντέλο για την προώθηση της συμμετοχικής ανάπτυξης και την ενδυνάμωση των πολιτών στον ενεργειακό τομέα. Εάν οι τοπικές κοινωνίες δεν αντιληφθούν απτά και δίκαια κατανομημένα οφέλη – όπως η δημιουργία ποιοτικών θέσεων εργασίας, η μείωση του ενεργειακού κόστους, η βελτίωση της ποιότητας του τοπικού περιβάλλοντος – και εάν δεν αισθανθούν ότι η φωνή τους ακούγεται και λαμβάνεται υπόψη στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, η αντίσταση στα έργα είναι πιθανό να παραμείνει υψηλή ή και να ενταθεί. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές καθυστερήσεις στην υλοποίηση των έργων, σε αύξηση του κόστους τους και, τελικά, να υπονομεύσει την επίτευξη των εθνικών στόχων για βιώσιμη ανάπτυξη και ενεργειακή αυτάρκεια. Συνεπώς, η επένδυση στην ουσιαστική ενημέρωση των πολιτών, στην οικοδόμηση διαφάνειας και στη δημιουργία αποτελεσματικών μηχανισμών

διαλόγου και συμμετοχής είναι εξίσου, αν όχι περισσότερο, σημαντική με τις αμιγώς τεχνολογικές και οικονομικές επενδύσεις.

4.5. Η Αρχή της Κυκλικής Οικονομίας στην Αξιοποίηση των Ορυκτών Πόρων και στην Παραγωγή Ενέργειας

Η μετάβαση προς ένα μοντέλο κυκλικής οικονομίας αποτελεί κεντρική συνιστώσα της Ευρωπαϊκής Πράσινης Συμφωνίας και της εθνικής στρατηγικής για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για την Κυκλική Οικονομία (ΕΣΔΚΟ) (2021-2025) θέτει συγκεκριμένους στόχους και δράσεις για την αποσύνδεση της οικονομικής ανάπτυξης από την κατανάλωση πρωτογενών πόρων και την παραγωγή αποβλήτων.

Στον τομέα των ορυκτών πόρων, η κυκλική οικονομία προσφέρει σημαντικές ευκαιρίες για:

- Αξιοποίηση Εξορυκτικών Αποβλήτων: Μεγάλοι όγκοι εξορυκτικών αποβλήτων (στείρα, τέλματα εμπλουτισμού) που έχουν συσσωρευτεί από παλαιότερες ή τρέχουσες δραστηριότητες μπορούν, σε ορισμένες περιπτώσεις, να επανεπεξεργαστούν για την ανάκτηση υπολειμματικών μετάλλων ή ΚΠΥ, ή να χρησιμοποιηθούν ως δευτερογενείς πρώτες ύλες σε άλλες εφαρμογές (π.χ. δομικά υλικά), μειώνοντας την ανάγκη για νέα εξόρυξη και την επιβάρυνση του περιβάλλοντος.

- Ανακύκλωση Υλικών από Εγκαταστάσεις ΑΠΕ: Καθώς οι εγκαταστάσεις ΑΠΕ (φωτοβολταϊκά πάνελ, ανεμογεννήτριες, μπαταρίες) φτάνουν στο τέλος του κύκλου ζωής τους, η ανάπτυξη αποτελεσματικών συστημάτων συλλογής, αποσυναρμολόγησης και ανακύκλωσης των πολύτιμων υλικών που περιέχουν (π.χ. πυρίτιο, άργυρος, χαλκός, λίθιο, κοβάλτιο, νικέλιο, σπάνιες γαίες) είναι κρίσιμη για τη μείωση της εξάρτησης από πρωτογενείς ΚΠΥ και την ελαχιστοποίηση των αποβλήτων.

- Σχεδιασμός για Ανθεκτικότητα και Επισκευασιμότητα: Η προώθηση του οικολογικού σχεδιασμού προϊόντων και εξοπλισμού που χρησιμοποιούνται στην ενεργειακή και εξορυκτική βιομηχανία, με έμφαση στην ανθεκτικότητα, την επισκευασιμότητα και την ανακυκλωσιμότητα, μπορεί να παρατείνει τον χρόνο ζωής τους και να διευκολύνει την ανάκτηση υλικών.

Η υιοθέτηση των αρχών της κυκλικής οικονομίας μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη μείωση της συνολικής ζήτησης για πρωτογενείς ορυκτές πρώτες ύλες, στην εξοικονόμηση ενέργειας και φυσικών πόρων, και στην ελαχιστοποίηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων που συνδέονται με την εξόρυξη και την παραγωγή ενέργειας.

4.6. Ευκαιρίες για την Ενίσχυση της Ανταγωνιστικότητας και την Ανάπτυξη μιας Βιώσιμης Οικονομίας μέσω της Συνδυασμένης Προσέγγισης

Η συνδυασμένη και στρατηγικά σχεδιασμένη αξιοποίηση των ορυκτών πόρων και η επιτάχυνση της ενεργειακής μετάβασης μπορούν να δημιουργήσουν σημαντικές ευκαιρίες για την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας της ελληνικής οικονομίας και την οικοδόμηση ενός βιώσιμου αναπτυξιακού μοντέλου:

- Δημιουργία Νέων Αγορών και Επιχειρηματικών Ευκαιριών: Η στροφή προς τις πράσινες τεχνολογίες, τις υπηρεσίες ενεργειακής απόδοσης, τη βιώσιμη εξόρυξη και επεξεργασία ΚΠΥ, καθώς και τις λύσεις κυκλικής οικονομίας, ανοίγει νέους ορίζοντες για την επιχειρηματικότητα και την καινοτομία.
- Προσέλκυση Επενδύσεων: Ένα σαφές και σταθερό πλαίσιο πολιτικής που προωθεί τις βιώσιμες επενδύσεις μπορεί να προσελκύσει εγχώρια και ξένα κεφάλαια σε τομείς υψηλής τεχνολογίας και προστιθέμενης αξίας.
- Ενίσχυση της Περιφερειακής Ανάπτυξης: Η ορθολογική αξιοποίηση των τοπικών ορυκτών και ενεργειακών πόρων, σε συνδυασμό με τη δημιουργία ποιοτικών και βιώσιμων θέσεων εργασίας, μπορεί να συμβάλει στην αναζωογόνηση των περιφερειών και στη μείωση των περιφερειακών ανισοτήτων.
- Βελτίωση του Εμπορικού Ισοζυγίου: Η μείωση της εξάρτησης από εισαγωγές ορυκτών καυσίμων και πρώτων υλών, σε συνδυασμό με την πιθανή αύξηση των εξαγωγών προϊόντων και υπηρεσιών που σχετίζονται με τις καθαρές τεχνολογίες και τις επεξεργασμένες ΚΠΥ, μπορεί να βελτιώσει σημαντικά το εμπορικό ισοζύγιο της χώρας.

Στην παρούσα ενότητα αναλύσαμε τις συνέργειες και τις συγκρούσεις μεταξύ της αξιοποίησης των ορυκτών πόρων και της ενεργειακής μετάβασης, εξετάζοντας τις οικονομικές, περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις, καθώς και τον ρόλο της κυκλικής οικονομίας και της δίκαιης μετάβασης.

Στην τελευταία ενότητα θα παρουσιάσουμε τα συμπεράσματα της ανάλυσης και θα διατυπώσουμε προτάσεις πολιτικής για την πορεία προς μια βιώσιμη οικονομία στην Ελλάδα.

Σύντομο Βιογραφικό

Ο Δρ Κώστας Σαχπάζης είναι απόφοιτο μέλος του «Institution of Civil Engineers», Λονδίνο όπου και του απονεμήθηκε το βραβείο του καλύτερου απόφοιτου Πολιτικού Μηχανικού από τα Πανεπιστήμια της Μεγάλης Βρετανίας. Είναι ενεργό μέλος Πολιτικών Μηχανικών του Τεχνικού Επιμελητηρίου Κύπρου, Ιδρυτής & Διαχειριστής της ΓΕΩΔΟΜΗΣΗ ΕΠΕ, και

συν-Ιδρυτής & συν-Διαχειριστής της Βρετανικής εταιρείας GeoStatic. Είναι Διπλωματούχος Πολιτικός Μηχανικός του Πανεπ/μίου Portsmouth, Αγγλία, Γεωλόγος του Α.Π.Θ., Master του Πανεπ/μίου Newcastle Upon Tyne, Αγγλία, στον τομέα Γεωτεχνικής Μηχανικής, Διδάκτωρ του Ε.Μ.Π., και Μεταδιδακτορικός ερευνητής σε θέμα Carbon Critical Geotechnics στο Πανεπιστήμιο Newcastle, Αγγλία.

Είναι Τακτικός Καθηγητής στο γνωστικό αντικείμενο της Γεωτεχνικής Μηχανικής στην Πολυτεχνική Σχολή του Τμήματος Μηχανικών Ορυκτών Πόρων, στο Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Μεταπτυχιακός Καθηγητής στο Πρόγραμμα Σπουδών στο Ελληνο-Αζέρικο Διεθνές Διδρυματικό-Διατμηματικό κοινό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών, «Διαχείριση και Μεταφορά Φυσικού Αερίου και Πετρελαίου», Μεταπτυχιακός Καθηγητής στο Πρόγραμμα Σπουδών Διατμηματικό κοινό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών, «Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας και Διαχείριση Ενέργειας στα Κτίρια», και Καθηγητής στα Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών «Διαχείριση Αποβλήτων» και «Σεισμική Μηχανική και Αντισεισμικές Κατασκευές» του Ε.Α.Π.Ε

Είναι επαγγελματίας Πολιτικός & Γεωτεχνικός Μηχανικός, και Διπλωματούχος Γεωλόγος, διαπιστευμένος από το Υπουργείο Δημοσίων Έργων, κατέχοντας την επαγγελματική άδεια μελετητή στην κατηγορία 21/Γ' (Γεωτεχνική Μηχανική). Έχει περίπου 30 χρόνια εμπειρίας και ενασχόλησης στην εφαρμοσμένη έρευνα, στις υπηρεσίες συμβούλου και στο σχεδιασμό γεωτεχνικών έργων Πολιτικού Μηχανικού τόσο στον Δημόσιο όσο και Ιδιωτικό τομέα. Έχει εκπονήσει συνολικά πάνω από χίλιες Μελέτες Δημοσίων και Ιδιωτικών Έργων στην Ελλάδα και στο Εξωτερικό. Είναι Εμπειρογνώμων Βιομηχανίας (Industrial Expert), διορισμένος από το Ελληνικό Υπουργείο Παιδείας, Διά Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων, για την αξιολόγηση ερευνητικών προτάσεων που υποβλήθηκαν στο Διακρατικό Πρόγραμμα Έρευνας, Καινοτομίας & Τεχνολογικής Ανάπτυξης ανάμεσα στην Ελλάδα και το Ισραήλ. Είναι διαπιστευμένος κριτής παγκόσμιων Εκδοτικών Οργανισμών/Οίκων, όπως: "Elsevier" και "Springer". Έχει δημοσιεύσει πολλά επιστημονικά άρθρα και Ακαδημαϊκά βιβλία.

Η Κωνσταντίνα Σαχπάζη είναι Διπλωματούχος Πολιτικός Μηχανικός, και εξειδικεύεται στην ανάλυση και το σχεδιασμό κατασκευαστικών έργων, δίνοντας έμφαση στη λειτουργικότητα και την ασφάλεια των υποδομών.

**Ψυχική Υγεία & Ανθρώπινες
Σχέσεις
Χτίζοντας Γέφυρες
Νους - Σώμα & Σχέσεις**

Μήνυμα Προσκεκλημένης Εκδότριας

Ψυχική Υγεία & Ανθρώπινες Σχέσεις - Χτίζοντας Γέφυρες Νους - Σώμα & Σχέσεις



Μάγια Θεοχάρη
Μέλος ΑΛΛΗΛΟΝ

Ψυχολόγος BSc - Ψυχοθεραπεύτρια - MSc, Member of The European Association of Psychotherapy

[Maya Theohari | LinkedIn](#)

Η Νευροβιολογία των Διαπροσωπικών Σχέσεων

Η ενημέρωση γύρω από την ψυχική υγεία αποτελεί θεμέλιο για κάθε άνθρωπο που προσπαθεί να κατανοήσει το παρελθόν του, να σταθεί ουσιαστικά στο παρόν και να διαμορφώσει με επίγνωση το μέλλον του.

Μέσα από τη νευροβιολογία και τις συναισθηματικές καταγραφές, ο σύγχρονος άνθρωπος μέσα από μικρές και μεγάλες «διαπραγματεύσεις» της καθημερινότητας συχνά έρχεται αντιμέτωπος με ψυχική δυσφορία, έντονο στρες, ανησυχία για την έκβαση των καταστάσεων ή φόβο απώλειας. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να οδηγήσουν την ανθρώπινη ύπαρξη σε στιγμές εσωτερικής δυσκολίας, εκδηλώνοντας είτε ψυχικά συμπτώματα είτε σωματικές αντιδράσεις, όπως άγχος, αυξημένη ένταση και επίμονη αγωνία.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, αναδύονται τα κρίσιμα ερωτήματα:

Ποιες είναι οι ψυχικές και σωματικές εκδηλώσεις που έχουν ψυχογενετική προέλευση; Είμαστε άραγε καταδικασμένοι να επαναλαμβάνουμε όσα μας μεταφέρονται ή διαθέτουμε την ικανότητα να εξελιχθούμε πέρα από αυτά;

Πόσο ενσυνείδητα ερχόμαστε σε επαφή με τον εσωτερικό μας κόσμο; Είμαστε σε θέση να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας, να αντιλαμβανόμαστε τις σκέψεις που μας διαπερνούν και να συνδεόμαστε με τις σωματικές μας αντιδράσεις;

Τί πραγματικά κληρονομούμε από τις προηγούμενες γενιές;

Η άγνοια του εαυτού αποτελεί μια από τις πιο επίπονες εμπειρίες για την ανθρώπινη ύπαρξη. Στην προσπάθεια να καλυφθούν τα συναισθηματικά κενά των πρώτων χρόνων, πολλοί άνθρωποι αναζητούν μέσα από τις

ερωτικές ή/και διαπροσωπικές σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους την αναγνώριση, τη σημαντικότητα και την ασφάλεια που στερήθηκαν.

Στην καρδιά της έμφυτης ανάγκης της ανθρώπινης ύπαρξης βρίσκεται ο εξατομικευμένος έντονος και επίμονος συναισθηματικός δεσμός που εμπεριέχει την ανάγκη για αναζήτηση εγγύτητας (Παπακώστας, 2022). Το βρέφος γεννιέται και έρχεται στον κόσμο με την ενστικτώδη ανάγκη να συνδεθεί με σκοπό να φροντιστεί προκειμένου να επιβιώσει, να πλαισιωθεί με ασφάλεια και αποδοχή.

Σύμφωνα με τον παιδοψυχίατρο και κλινικό καθηγητή της ψυχιατρικής Daniel Siegel η πρώιμη συναισθηματική εμπειρία επιδρά σε αισθητηριακά κυκλώματα τα οποία καταγράφουν και αποκωδικοποιούν συναισθήματα και δημιουργούν μια αισθητηριακή και συναισθηματική βάση δεδομένων (Siegel, 2001).

Επιπροσθέτως, επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι τα κύτταρα μπορούν να μεταφέρουν διαγενεαλογικά όχι μόνο βιολογική πληροφορία, αλλά και «ψυχικά ίχνη» μέσα από προγονικές μνήμες που συχνά επηρεάζουν τις σχέσεις, τις συμπεριφορές και τα βιώματα του σήμερα (Van der Kolk, 2014). Με άλλα λόγια, το αποτύπωμα του παρελθόντος δεν αποτελεί αναπόδραστη μοίρα καθώς παράλληλα με την κληρονομικότητα συνυπάρχουν η δυνατότητα επιλογής, η προσωπική εξέλιξη και η ψυχική μεταμόρφωση.

Η ανάγκη για έναν ασφαλή συναισθηματικό δεσμό παραμένει κεντρική για την ύπαρξη που φέρει ψυχικά τραύματα (Van der Kolk, 2014). Στις διαπροσωπικές αλλά και ερωτικές – συντροφικές διακυβεύεται η

επιβεβαίωση, η εμπιστοσύνη, η σημαντικότητα, στοιχεία που συχνά δυσκολεύουν την συναισθηματική σύνδεση. Για ορισμένους ενήλικες, ο φόβος του επανα-τραυματισμού οδηγεί σε αποφυγή, απομάκρυνση ή αδυναμία δημιουργίας σχέσεων, μέσα από αμυντικές στάσεις που διατηρούν τη συναισθηματική απόσταση (Bowlby, 1977).

Είναι γεγονός ότι η συνθήκες των πρώτων ετών στη ζωή της ύπαρξης με τους σημαντικούς φροντιστές θα καταγραφούν και τελικά το σώμα και κατ' επέκταση η ύπαρξη θα μεταφέρει και πολλές φορές θα αναπαράγει εμπειρίες χωρίς να το αντιλαμβάνεται συνήθως, στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η Θεραπευτική Διαδρομή Αλλάζει τη Νευροβιολογία

Κατά τη θεραπευτική διαδικασία, η σχέση του πελάτη με τον ψυχοθεραπευτή λειτουργεί συμβολικά ως μια δυαδική εμπειρία που αγγίζει, σε συναισθηματικό και νευροβιολογικό επίπεδο, τους πρώιμους δεσμούς του πελάτη με τον βασικό του φροντιστή. Η παρουσία του ειδικού ψυχικής υγείας γίνεται συχνά ένας καθρέφτης της πρώιμης εμπειρίας του πελάτη μέσα από την εμπειρία της επανασύνδεσης, σε ένα προστατευμένο, ασφαλές και με αποδοχή θεραπευτικό περιβάλλον.

Φαίνεται λοιπόν ότι ενώ το σώμα τελικά «κρατά τις μνήμες του», η θεραπευτική διαδικασία είναι σε θέση να δημιουργεί ασφαλείς διαδρομές, ανοίγοντας επανορθωτικές γέφυρες για την εμπειρία της ύπαρξης. Γνωστικά και συναισθηματικά «πλαίσια νοηματοδότησης» οργανώνουν τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του (είτε ως άξιο ή μη αγάπης), τους άλλους (ως διαθέσιμους ή μη) και τις σχέσεις (ως ασφαλείς ή επικίνδυνες).

Μέσα από τις θεραπευτικές συνθήκες επανεξέτασης και επαναξιολόγησης και μετασχηματισμού των τραυματικών ή/και δύσκολων εμπειριών των παρελθόντος, ο πελάτης θα βρεθεί στη διαδρομή της επούλωσης. Αυτές οι σωματικές και συναισθηματικές διορθωτικές εμπειρίες «επανασυνδέουν σώμα και το συναίσθημα» με θετικές πλέον επιδράσεις με τον εαυτό και τους σημαντικούς άλλους.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking Affectional Bonds. I Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. An expanded version of the Fiftieth Maudsley Lecture, delivered before the Royal College of Psychiatrists, 19 November 1979. The British Journal of Psychiatry, 130, 201-10.

Siegel, D., J. (2001). Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relationships, "Mindsight", and Neural Integration. Infant Mental Health Journal, Vol22(1-2), 67-94.

Van der Kolk, B. A. (2014). The Body Keeps the Score. USA: Penguin.

Παπακώστας, Ι. Γ. (2022). Οι Γνωσιακές Ψυχοθεραπείες & το Τρίτο Κύμα Ψυχοθεραπειών στις Αγχώδεις Διαταραχές. Αθήνα: Βήτα medical arts.

Σύντομο Βιογραφικό

Η Μάγια Θεοχάρη είναι κάτοχος MSc Προσωποκεντρικής Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας με διάκριση από το University of Strathclyde, καθώς και BSc Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας με υποτροφία από το University of Derby. Διαθέτει πιστοποιητικό ειδίκευσης στην Οικογενειακή (Συστημική) Συμβουλευτική και έχει ολοκληρώσει πρόγραμμα επιμόρφωσης του ΕΚΠΑ στην Κοινωνική και Κλινική Ψυχολογία των Εξαρτήσεων. Επιπλέον, βρίσκεται σε μετεκπαίδευση στη Μονοετή Διεθνώς Πιστοποιημένη Επαγγελματική Θεραπευτική Κλινική Ύπνωση και Γνωσική Συμπεριφορική Υπνοθεραπεία (Level 6). Παράλληλα, έχει ειδικευθεί στη Focusing Βιωματική Ψυχοθεραπεία.

Στο επίκεντρο της επαγγελματικής της φιλοσοφίας βρίσκεται η πεποίθηση ότι κάθε άνθρωπος διαθέτει μια βαθιά, έμφυτη δύναμη, ικανή να ενεργοποιηθεί μέσα στο κατάλληλο θεραπευτικό πλαίσιο. Η ίδια υποστηρίζει την αξία της ενσυνειδητότητας και της προσωπικής ελευθερίας ως βασικών πυλώνων αυτογνωσίας και ψυχικής ενδυνάμωσης.

Αναγνωρίζοντας ότι η σύγχρονη καθημερινότητα συχνά επιβαρύνει τον άνθρωπο ψυχικά και σωματικά, η Μάγια Θεοχάρη προσεγγίζει τη θεραπευτική σχέση ως έναν χώρο ασφάλειας, όπου το άτομο μπορεί να διερευνήσει τα βιώματά του, να ανακουφιστεί και να επαναπροσδιορίσει τη ζωή του. Ευθυγραμμίζεται με την ανθρωποκεντρική θεώρηση, σύμφωνα με την οποία η ανθρώπινη ύπαρξη ενέχει ένα πλούσιο δυναμικό που, όταν απελευθερώνεται, οδηγεί σε ποιότητα, προοδευτικότητα και εξέλιξη σε ανώτερα επίπεδα συνειδητότητας.

Οι Δεσμοί Προσκόλλησης και πώς οι πρώτες σχέσεις μας καθορίζουν την ενήλικη ζωή



Ζέττα Τσαπραλή

Μέλος ΑΛΛΗΛΟΝ

Ψυχολόγος BSc, μεταπτυχιακή φοιτήτρια Κλινικής Ψυχολογίας, IFS informed therapist, Life & Executive Coach, εκπαιδεύτρια εκπαιδευτών ενηλίκων, ιδρυτικό μέλος συλλόγου HCCMA

[Zetta Tsaprali | LinkedIn](#)

Η Θεωρία της Προσκόλλησης, που αναπτύχθηκε από τον John Bowlby και τη Mary Ainsworth, εξηγεί πώς οι πρώτες σχέσεις με τους φροντιστές διαμορφώνουν τη συναισθηματική ανάπτυξη και τη συμπεριφορά στην ενήλικη ζωή. Μέσα από τα Εσωτερικά Εργασιακά Μοντέλα, το άτομο μαθαίνει πώς να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τους άλλους. Οι τύποι προσκόλλησης - ασφαλής, αγχώδης, αποφευκτικός και αποδιοργανωμένος - επηρεάζουν βαθιά την εμπιστοσύνη, την οικειότητα και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Η ποιότητα της πρώιμης φροντίδας καθορίζει την ψυχική ανθεκτικότητα και τη συναισθηματική ισορροπία, ενώ η κατανόηση αυτών των δεσμών μπορεί να οδηγήσει σε προσωπική ανάπτυξη και θεραπεία.

Η προσκόλληση αποτελεί έναν από τους θεμελιώδεις μηχανισμούς μέσω των οποίων οι άνθρωποι σχηματίζουν ουσιαστικές συνδέσεις και διαχειρίζονται την πολυπλοκότητα των συναισθηματικών δεσμών καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Η Θεωρία της Προσκόλλησης, όπως θεμελιώθηκε από τον [John Bowlby](#) και αναπτύχθηκε περαιτέρω από τη [Mary Ainsworth](#), προσφέρει ένα θεωρητικό πλαίσιο για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι πρώιμες σχέσεις με τους φροντιστές διαμορφώνουν την προσωπικότητα, τις διαπροσωπικές σχέσεις και επηρεάζουν την ψυχική υγεία κατά την ενήλικη ζωή.

Ο John Bowlby τόνισε την εξελικτική σημασία του δεσμού προσκόλλησης ως μια ασφαλή βάση για την εξερεύνηση και τη συναισθηματική ανάπτυξη. Για ένα παιδί, η αναζήτηση εγγύτητας με τους φροντιστές του όταν αντιλαμβάνεται απειλή είναι ένας προστατευτικός μηχανισμός επιβίωσης. Αυτή η εγγύτητα εκπληρώνει μια κρίσιμη συναισθηματική λειτουργία, καλλιεργώντας έναν δεσμό που είναι απαραίτητος για την ψυχολογική και αναπτυξιακή ευημερία. Όταν αυτή η σχέση διαταραχθεί, για παράδειγμα

λόγω ασυνεπούς φροντίδας ή παραμέλησης, μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες στη ρύθμιση των συναισθημάτων, έχοντας ως συνέπεια αυξημένη δυσφορία και δυσκολίες στη ρύθμιση των συναισθημάτων.

Ένα από τα σημαντικότερα θεωρητικά στοιχεία της θεωρίας είναι η έννοια των **Εσωτερικών Εργασιακών Μοντέλων (Internal Working Models - IWMs)**. Τα IWMs αποτελούν γνωστικά και συναισθηματικά «πλαίσια νοηματοδότησης» που οργανώνουν τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του (ως άξιο ή μη αγάπης), τους άλλους (ως διαθέσιμους ή μη) και τις σχέσεις (ως ασφαλείς ή επικίνδυνες). Τα μοντέλα αυτά δεν είναι στατικά, αλλά διαμορφώνονται μέσα από την επανάληψη διαπροσωπικών εμπειριών και επηρεάζουν βαθιά την ενήλικη συναισθηματική λειτουργία, την εμπιστοσύνη, την οικειότητα και την συναισθηματική ρύθμιση.

Η Mary Ainsworth, μέσω της μελέτης που ονομάστηκε «Strange Situation», ταυτοποίησε τρεις βασικούς τύπους προσκόλλησης: τον **ασφαλή**, τον **αγχώδη-αμφιθυμικό** και τον **αποφευκτικό**, ενώ αργότερα οι Main & Solomon προσέθεσαν τον **αποδιοργανωμένο** τύπο προσκόλλησης. Αυτοί οι τύποι που διαμορφώνονται στην παιδική ηλικία έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στις ενήλικες σχέσεις, επηρεάζοντας βαθιά τον τρόπο σύνδεσης, οικειότητας και αντιμετώπισης του στρες.

Οι Τύποι Προσκόλλησης στην Ενήλικη Ζωή

I. Ασφαλής Προσκόλληση (Secure Attachment)

Η ασφαλής προσκόλληση διαμορφώνεται όταν οι φροντιστές είναι συναισθηματικά διαθέσιμοι, ευαίσθητοι στα σήματα του παιδιού και

ανταποκρίνονται με συνέπεια. Το άτομο αναπτύσσει την προσδοκία ότι οι ανάγκες του μπορούν να ικανοποιηθούν και ότι οι σχέσεις μπορούν να είναι πηγή στήριξης.

Πώς εκδηλώνεται στους ενήλικες

Τα άτομα αυτά έχουν συνήθως θετικά εσωτερικά εργασιακά μοντέλα, επιδεικνύοντας αποτελεσματικούς τρόπους **συναισθηματικής ρύθμισης**, καθώς διαθέτουν ανθεκτικότητα και προσαρμοστικούς μηχανισμούς ρύθμισης. Για παράδειγμα, είναι ικανοί για «γνωστική επαναξιολόγηση» (reappraisal), δηλαδή μπορούν να επαναπροσδιορίσουν στρεσογόνες καταστάσεις με εποικοδομητικό τρόπο, μειώνοντας την ένταση του άγχους. Επίσης, εστιάζουν στην επίλυση προβλημάτων αντί να καταφεύγουν στην αποφυγή ή τη μηρυκαστική σκέψη (overthinking).

Στις σχέσεις, είναι **ικανά να δώσουν και να λάβουν φροντίδα**. Νιώθουν άνετα να ζητούν και να λαμβάνουν υποστήριξη από τους άλλους σε περιόδους ανάγκης. Αυτή η ικανότητα να βασίζονται σε υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα είναι ζωτικής σημασίας για τη μείωση του άγχους. Η οικειότητα δεν βιώνεται ως απειλή, αλλά ως φυσικό κομμάτι της ανθρώπινης σύνδεσης.

Σε επίπεδο αυτοαντίληψης, αναπτύσσουν μια **σταθερή, θετική εικόνα εαυτού**, μειώνοντας την ευαλωτότητα στο άγχος και τη χρόνια ανησυχία.

Η ασφαλής προσκόλληση δεν σημαίνει απουσία συναισθηματικών δυσκολιών, αλλά δυνατότητα **επιστροφής σε έναν εσωτερικό πυρήνα σταθερότητας**.

II. Μη Ασφαλής Προσκόλληση (Insecure Attachment)

Η μη ασφαλής προσκόλληση συνδέεται με τη συναισθηματική δυσρύθμιση και τις διαπροσωπικές δυσκολίες. Διακρίνεται σε τρεις υποτύπους:

II.1 Αγχώδης-Αμφιθυμική Προσκόλληση (Anxious-Ambivalent)

Αυτός ο τύπος προσκόλλησης αναπτύσσεται σε περιβάλλοντα φροντίδας που χαρακτηρίζονται από ασυνεπή και απρόβλεπτη συμπεριφορά, όπου η φροντιστική συμπεριφορά εναλλάσσεται μεταξύ ανταπόκρισης και μη ανταπόκρισης. Το παιδί μαθαίνει ότι πρέπει να «αγωνίζεται» για να αποκτήσει την προσοχή.

Πώς εκδηλώνεται στους ενήλικες

Οι ενήλικες με αγχώδη προσκόλληση συχνά παρουσιάζουν υπερβολική ενασχόληση με τις σχέσεις τους, οδηγούμενοι από έναν έντονο φόβο εγκατάλειψης και απόρριψης, εξαρτώμενοι σε μεγάλο βαθμό από την εξωτερική επιβεβαίωση.

Αναφορικά με τη συναισθηματική τους ρύθμιση βασίζονται σε μη προσαρμοστικούς μηχανισμούς, όπως η μηρυκαστική σκέψη (rumination) και η συνεχής εστίαση σε αρνητικές σκέψεις που εντείνει το άγχος.

Στις σχέσεις τους είναι υπερεπιφυλακτικοί απέναντι σε αντιληπτές κοινωνικές απειλές και ερμηνεύουν διαφορούμενα κοινωνικά ερεθίσματα ως εχθρικά. Αυτή η αυξημένη ευαισθησία στην απόρριψη τροφοδοτεί τη χρόνια ανησυχία.

Σε επίπεδο αυτο-αντίληψης, έχουν μειωμένη αυτοπεποίθηση και εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την εξωτερική επικύρωση για να νιώσουν ασφαλείς.

II.2 Αποφευκτική Προσκόλληση (Avoidant)

Αυτός ο τύπος προσκόλλησης αναπτύσσεται σε περιβάλλοντα φροντίδας που χαρακτηρίζονται από συναισθηματική απόσταση ή μη ανταπόκριση. Το παιδί μαθαίνει να καταστέλλει τις συναισθηματικές του ανάγκες και αναπτύσσει στρατηγικές αυτονομίας ως άμυνα.

Πώς εκδηλώνεται στους ενήλικες

Οι ενήλικες με αποφευκτική προσκόλληση τείνουν να αντιμετωπίζουν την οικειότητα ως απειλητική και συχνά επιχειρείται διατήρηση «ασφαλούς απόστασης». Η αυτονομία γίνεται **αμυντικό επίτευγμα**, όχι ελεύθερη επιλογή.

Στη συναισθηματική τους ρύθμιση χρησιμοποιούν την **συναισθηματική καταστολή** ως κύριο μηχανισμό αντιμετώπισης. Αν και αυτό μπορεί να προσφέρει προσωρινή ανακούφιση από το στρες, εμποδίζει τη συναισθηματική επεξεργασία και επιδεινώνει το άγχος μακροπρόθεσμα.

Στις σχέσεις τους αποφεύγουν να αναζητούν συναισθηματική υποστήριξη, γεγονός που τους αφήνει απομονωμένους. Η αποφυγή της συναισθηματικής εγγύτητας δημιουργεί εμπόδια στη δημιουργία ουσιαστικών σχέσεων, ενισχύοντας τον κύκλο της απομόνωσης και του άγχους.

Ως προς την αυτο-αντίληψη, η έμφαση στην αυτο-εξάρτηση είναι μια αμυντική στρατηγική απέναντι στην αναμενόμενη απόρριψη ή απογοήτευση. Ωστόσο, αυτή η αποφυγή της συναισθηματικής σύνδεσης περιορίζει την ανάπτυξη θετικής αυτο-αντίληψης.

II.3 Αποδιοργανωμένη Προσκόλληση (Disorganized)

Αυτός ο τύπος προσκόλλησης συνδέεται με περιβάλλοντα φροντίδας που χαρακτηρίζονται από εχθρότητα, επιθετικότητα ή ασταθή συμπεριφορά, όπου ο φροντιστής αποτελεί ταυτόχρονα πηγή ασφάλειας και φόβου. Συχνά συνδέεται με εμπειρίες κακοποίησης ή παραμέλησης.

Πώς εκδηλώνεται στους ενήλικες

Οι ενήλικες με αποδιοργανωμένη προσκόλληση εμφανίζουν αντιφατικές συμπεριφορές και έχουν σημαντικές δυσκολίες στη διαχείριση των συναισθημάτων τους και στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης στις σχέσεις.

Στη συναισθηματική ρύθμιση, η εσωτερική σύγκρουση (φόβος και ανάγκη για προσκόλληση) οδηγεί σε μεγάλη συναισθηματική αστάθεια και υπερβολική συναισθηματική αντιδραστικότητα.

Οι σχέσεις τους τείνουν να είναι ασταθείς λόγω της υποκείμενης σύγχυσης και της δυσφορίας που διαμόρφωσαν οι πρώιμες εμπειρίες τους.

Ο Ρόλος των Εσωτερικών Προτύπων και της Αυτο-αντίληψης

Στην ενήλικη ζωή, οι δεσμοί προσκόλλησης συνεχίζουν να επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας μέσω των Εσωτερικών Εργασιακών Μοντέλων (IWMs).

Όταν η φροντίδα είναι διαθέσιμη και συνεπής, αναπτύσσεται μια ισχυρή αίσθηση εμπιστοσύνης και αυτο-αξίας, σχηματίζοντας μια ασφαλή βάση για τις ενήλικες σχέσεις και την αυτο-εικόνα. Αυτά τα θετικά μοντέλα εξοπλίζουν τα άτομα με συναισθηματική ανθεκτικότητα.

Αντίθετα, όταν η φροντίδα είναι ασυνεπής ή παραμελητική, τα άτομα μπορεί να αναπτύξουν αρνητικές αυτο-αντιλήψεις, καθιστώντας τα πιο επιρρεπή στο άγχος και τη δυσκολία διαχείρισης των συναισθημάτων τους. Αυτά τα αρνητικά πλαίσια, όταν μεταφέρονται στην ενηλικίωση, συμβάλλουν στη χρόνια ανησυχία και τις δυσκολίες στη δημιουργία υποστηρικτικών σχέσεων.

Συμπερασματικά, η ποιότητα των πρώτων δεσμών προσκόλλησης είναι καθοριστική. Οι διαταραχές στα πρώιμα πρότυπα προσκόλλησης μπορούν

να έχουν επίμονες και μακροχρόνιες επιπτώσεις στην ψυχολογική μας ευημερία. Η κατανόηση αυτών των δεσμών μάς επιτρέπει να δούμε πώς οι εμπειρίες της παιδικής ηλικίας συνεχίζουν να δομούν τον συναισθηματικό μας κόσμο, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο αλληλοεπιδρούμε, ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας και αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις ως ενήλικες.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of Attachment. Lawrence Erlbaum.

Bowlby, J. (1982). Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). Basic Books.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2018). Handbook of Attachment (3rd ed.). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood (2nd ed.). Guilford.

Schore, A. N. (2015). Affect Regulation and the Origin of the Self. Routledge.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26

Σύντομο Βιογραφικό

Γεννήθηκα στην Αθήνα και ξεκίνησα την επαγγελματική μου πορεία σπουδάζοντας και εργαζόμενη στον χώρο των δημοσίων σχέσεων. Στη συνέχεια, για περισσότερα από είκοσι χρόνια υπήρξα ενεργό στέλεχος στον τραπεζικό τομέα, όπου μεταξύ άλλων ανέλαβα την εκπαίδευση στελεχών και το coaching συνεργατών. Είμαι πιστοποιημένη στο Coaching (ΕΚΠΑ, Παν. Αιγαίου, Παν. Ιωαννίνων), έχω πιστοποιηθεί ως εκπαιδύτρια ενηλίκων και έχω διδάξει coaching για πέντε χρόνια. Το 2025 ολοκλήρωσα τις σπουδές μου στην Ψυχολογία και σήμερα είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια Κλινικής Ψυχολογίας. Ιδρυτικό μέλος του HCCMA, συνεχίζω να εξελίσσομαι με στόχο να συνδυάσω την πολυετή εμπειρία μου με την επιστημονική γνώση, υποστηρίζοντας την ανάπτυξη ανθρώπων και οργανισμών.

Περιγεννητική ψυχολογία και θεραπευτική διάσταση της πρώιμης σχέσης



Στεφανία Διοματάρη

Μέλος ΑΛΛΗΛΟΝ

Ψυχολόγος (BSc), Σωματική Ψυχοθεραπεύτρια, θεραπευτρία ζεύγους (EFT),

Περιγεννητική θεραπευτρία

[Stefania Diomatari | LinkedIn](#)

Η περιγεννητική ψυχολογία μελετά την ανάπτυξη από τη σύλληψη έως τον πρώτο χρόνο ζωής, αναδεικνύοντας ότι το έμβρυο και το βρέφος διαμορφώνουν τη συναισθηματική τους ρύθμιση και την αίσθηση ασφάλειας μέσα από τη σχέση με τον φροντιστή. Οι πρώιμες εμπειρίες εγγράφονται στο σώμα και διαμορφώνουν τους τρόπους σύνδεσης στην ενήλικη ζωή. Η θεραπευτική διαδικασία, μέσω μιας ασφαλούς και συντονισμένης σχέσης, μπορεί να προσφέρει επανορθωτικές εμπειρίες, ενισχύοντας την αυτορρύθμιση, τη συνδεσιμότητα και την αίσθηση εσωτερικής ασφάλειας.

Εισαγωγή

Η περιγεννητική ψυχολογία εξετάζει την ανάπτυξη του ανθρώπου από τη σύλληψη έως το τέλος του πρώτου χρόνου ζωής, εστιάζοντας στη συναισθηματική και σωματική αλληλεπίδραση ανάμεσα στο έμβρυο, τη μητέρα και το περιβάλλον. Δεδομένα από τις νευροεπιστήμες, τη θεωρία της προσκόλλησης και τις σωματικά προσανατολισμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις αναδεικνύουν ότι οι πρώιμες εμπειρίες δεν αποτελούν απλώς προπομπό της μετέπειτα ψυχικής υγείας αλλά θεμελιώνουν τις βασικές ικανότητες συναισθηματικής ρύθμισης, συνδεσιμότητας και αυτοαντίληψης. Η ενσωμάτωση του περιγεννητικού υλικού στη θεραπεία μπορεί να λειτουργήσει ως διαδικασία επανόρθωσης βαθιάς ψυχικής σημασίας.

Η σχέση πριν τη γέννηση: ενδομήτριο περιβάλλον

Το έμβρυο δεν αναπτύσσεται σε ουδέτερο χώρο, αλλά μέσα σε ένα συναισθηματικά φορτισμένο πεδίο. Ακούει και καταγράφει τη φωνή και τον ρυθμό της μητέρας (Chamberlain, 2013). Παρατεταμένο άγχος της μητέρας μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη συστημάτων ρύθμισης του παιδιού

(Glover, 2014).

Το έμβρυο συμμετέχει σε μία διαπροσωπική σχέση με τη μητέρα ήδη από το ενδομήτριο στάδιο (Schor, 2019). Οι ορμόνες του στρες ή της ηρεμίας, ο καρδιακός ρυθμός, η αναπνοή και η συναισθηματική κατάσταση της μητέρας μεταδίδουν στο έμβρυο πληροφορίες για τον κόσμο. Το έμβρυο μαθαίνει τη ζωή μέσα από το σώμα της μητέρας. Αυτή η μάθηση είναι αισθητηριακή άρα ενσώματη. Το σώμα γίνεται η πρώτη γλώσσα της σχέσης.

Νευροβιολογικές βάσεις της πρώιμης ρύθμισης

Η αυτορρύθμιση δεν είναι εγγενής ικανότητα αλλά αναπτυξιακό στάδιο και αποτελεί ουσιαστικά μια εσωτερικευμένη μορφοποίηση της πρώιμης συν-ρύθμισης (Keleman, S., 1999). Η έρευνα του Schor (2015) δείχνει ότι η ωρίμανση του δεξιού ημισφαιρίου, το οποίο είναι κεντρικό στη μη-λεκτική επικοινωνία και στη διαχείριση συναισθηματικής διέγερσης, εξαρτάται από τον συναισθηματικό συγχρονισμό με τον φροντιστή. Ο Stern (1998) περιγράφει αυτή τη διαδικασία ως λεπτή «συναισθηματική χορογραφία» που εκφράζεται μέσα από βλέμμα, μικροκινήσεις, άγγιγμα και αναπνοή.

Ο Winnicott (1960) τονίζει τη σημασία του «holding environment»: ενός περιβάλλοντος που κρατά ψυχικά και σωματικά το βρέφος, μεταφέροντας την εμπειρία ότι «είμαι ασφαλής στον κόσμο». Όταν αυτό δεν συμβαίνει, το βρέφος οργανώνει την επιβίωσή του μέσα από επαγρύπνηση ή την απόσυρση.

Ο Winnicott (1967), επίσης, εστίασε στην καθοριστική σημασία που έχει το πρώτο βλέμμα. Το όρισε ως μια «καθρεπτική συνάντηση» όπου το πρόσωπο της μητέρας λειτουργεί ως καθρέφτης για το βρέφος. Όταν το βρέφος

κοιτάζει τη μητέρα, αναζητά την αντανάκλαση του εαυτού του μέσα στο βλέμμα της. Όταν το βλέμμα είναι παρόν και ζωντανό, το βρέφος βιώνει: «Είμαι ορατός. Η ύπαρξή μου έχει σημασία.» Όταν όμως το βλέμμα είναι αποσπασμένο, φορτισμένο, ή άδειο το παιδί βιώνει μοναξιά και έλλειψη ασφάλειας, ενώ ενεργοποιούνται οι πρωτογενείς μηχανισμοί επιβίωσης.

Η σχέση ως θεραπευτικός παράγοντας

Είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ότι δεν υπάρχει «τέλεια» μητέρα ούτε «τέλεια» σχέση. Ο Winnicott (1965) περιγράφει την έννοια της αρκετά καλής μητέρας (good enough mother), εκείνης δηλαδή που μπορεί να «διαβάζει» τις ανάγκες του βρέφους, να ανταποκρίνεται με ευαισθησία και να επιστρέφει ξανά στη σύνδεση μετά από στιγμές απομάκρυνσης. Η επαρκώς συντονισμένη μητέρα αντέχει την ένταση, μπορεί να ρυθμίσει τον εαυτό της και το παιδί της και προσφέρει στο βρέφος την εμπειρία ότι τα συναισθήματα μπορούν να χωρέσουν μέσα στη σχέση χωρίς να κατακλύζουν ή να διαλύουν.

Στο περιγεννητικό θεραπευτικό πλαίσιο, στόχος είναι η ενίσχυση αυτής της ικανότητας συγχρονικότητας, της συναισθηματικής και σωματικής ανταπόκρισης ανάμεσα στη μητέρα και στο βρέφος. Παράλληλα, διερευνούμε τα διαγενεολογικά μοτίβα άγχους, φόβου, απώλειας ή απομάκρυνσης, τα οποία συχνά αναπαράγονται ασυνείδητα μέσα στη σχέση με το παιδί. Η θεραπευτική διεργασία, επομένως, δεν επαναφέρει απλώς την επαφή, δημιουργεί νέο συναισθηματικό έδαφος, στο οποίο η συν-ρύθμιση, η αποκατάσταση της σύνδεσης και η συναισθηματική αντοχή μπορούν να ξαναχτιστούν.

Το σώμα ως φορέας μνήμης και η θεραπευτική διεργασία ως επανορθωτική εμπειρία

Οι πρώιμες εμπειρίες εγγράφονται στο σώμα πριν από την πλήρη ανάπτυξη της λεκτικής ή επικοινωνιακής μνήμης (Ogden, 2006; Fogel, 2013). Όπως επισημαίνει ο Bessel van der Kolk, οι σωματικές και συναισθηματικές αποτυπώσεις των πρώιμων αλληλεπιδράσεων διατηρούνται «ενσωματωμένες» στα υποφλοιώδη και σωματοαισθητικά κυκλώματα του εγκεφάλου και εκδηλώνονται ως μοτίβα ρύθμισης, αντίδρασης και σχέσης στην ενήλικη ζωή (van der Kolk, 2014). Επιπλέον, η θεωρία του Πνευμονογαστρικού νεύρου του Stephen Porges υπογραμμίζει ότι η δυνατότητα για σύνδεση και ασφάλεια εξαρτάται από την προ-συνειδητή (neuroception) σωματική ανίχνευση του κατά πόσο το περιβάλλον και ο Άλλος είναι ασφαλείς ή απειλητικοί (Porges, 2011).

Σε αυτό το πλαίσιο, η θεραπευτική διαδικασία δεν μπορεί να είναι αποκλειστικά γνωσιακή. Χρειάζεται να εμπλέκει το σώμα μέσα από τις αισθητηριακές και ρυθμικές του λειτουργίες, την αναπνοή, την κίνηση, το

άγγιγμα, τον ρυθμό και τη σταθερή ενσώματη παρουσία του θεραπευτή. Καθώς αναδύονται τα σωματικά και σχεσιακά μοτίβα του θεραπευόμενου, μπορούμε να τα επεξεργαστούμε μέσα σε ένα ασφαλές θεραπευτικό πλαίσιο. Η ρυθμισμένη, διαθέσιμη και συντονισμένη παρουσία του θεραπευτή προσφέρει στο νευρικό σύστημα του θεραπευόμενου μια νέα εμπειρία συνύπαρξης και ασφάλειας, η οποία μπορεί να επαναμορφοποιήσει την νευροβιολογική οργάνωση του συναισθήματος και της σχέσης. Με άλλα λόγια, η θεραπεία γίνεται χώρος όπου το σώμα αναγνωρίζει, επεξεργάζεται και επαναγράφει παλαιότερες μνήμες μέσα από νέα σωματικά μοτίβα ασφάλειας και σύνδεσης.

Το Πλέγμα που Κρατά: Μητέρα, Βρέφος και Θεραπευτική Σχέση

Η θεραπευτική διεργασία δρα κάθετα (ιστορία, τραύμα, μοτίβα) και οριζόντια (ενσώματη ρύθμιση στο παρόν). Η θεραπευτική σχέση γίνεται μήνυμα προς το νευρικό σύστημα: «Είσαι ασφαλής. Μπορείς να υπάρξεις. Μπορείς να νιώσεις. Μπορείς να συνδεθείς.» Στο πλαίσιο αυτό, η θεωρητική συμβολή του Ray Castellino εμβαθύνει την κατανόηση της θεραπείας ως ανασύστασης των “στρωμάτων υποστήριξης” (layers of support) που μπορεί να έλειψαν ή να ήταν ανεπαρκή στην πρώιμη ζωή. Σύμφωνα με τον Castellino, η ικανότητα του βρέφους να ρυθμίζει το νευρικό του σύστημα εξαρτάται από το βαθμό που η μητέρα (και ο κύριος φροντιστής) υποστηρίζονται πολλαπλά: σωματικά, νευροβιολογικά, συναισθηματικά, σχεσιακά και κοινοτικά. Αν η μητέρα δεν «κρατιέται» από το περιβάλλον της, δυσκολεύεται να κρατήσει και το παιδί. Η συν-ρύθμιση αποδυναμώνεται και το νευρικό σύστημα του βρέφους διαμορφώνεται σε συνθήκες σχετικής ανεπάρκειας.

Η θεραπεία, επομένως, δεν στοχεύει μόνο στην επεξεργασία τραύματος, αλλά λειτουργεί ως χώρος όπου αναδομούνται σταδιακά τα στρώματα στήριξης που χρειάζεται το νευρικό σύστημα για να νιώσει ασφάλεια, συνοχή και ικανότητα σύνδεσης.

Μέσα από μια σχέση που «κρατά», το άτομο μπορεί να βιώσει ξανά, αυτό που ίσως δεν υπήρξε τότε και να εσωτερικεύσει νέες μορφές αυτορρύθμισης και ενσώματης παρουσίας.

Η περιγεννητική ψυχολογία αναδεικνύει ότι η ψυχική ζωή θεμελιώνεται στο σώμα και στη σχέση. Η φροντίδα της μητέρας και του βρέφους αποτελεί επένδυση στη μελλοντική ψυχική υγεία των επόμενων γενεών.

Βιβλιογραφία

- Ainsworth, M. (1978). Patterns of Attachment. Lawrence Erlbaum.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss. Basic Books.

Castellino, R., & Ray, J. (2005). Parent Infant/Toddler Process Facilitator Training Manual. Santa Barbara, CA: BEBA (Building and Enhancing Bonding and Attachment).

Chamberlain, D. (2013). Windows to the Womb. North Atlantic Books.

Fogel, A. (2013). Body Sense. Norton.

Glover, V. (2014). Prenatal stress and neurodevelopment. JNP, 85(4), 309–315.

Keleman, S. (1999). Forming Your Self. Berkeley, CA: Center Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. (2016). Attachment in Adulthood. Guilford.

Ogden, P. (2006). Trauma and the Body. Norton.

Porges, S. (2011). The Polyvagal Theory. Norton.

Schore, A. (2015). Affect regulation. J. Infant Mental Health, 36(3), 243–263.

Schore, A. (2019). Right Brain Psychotherapy. Norton.

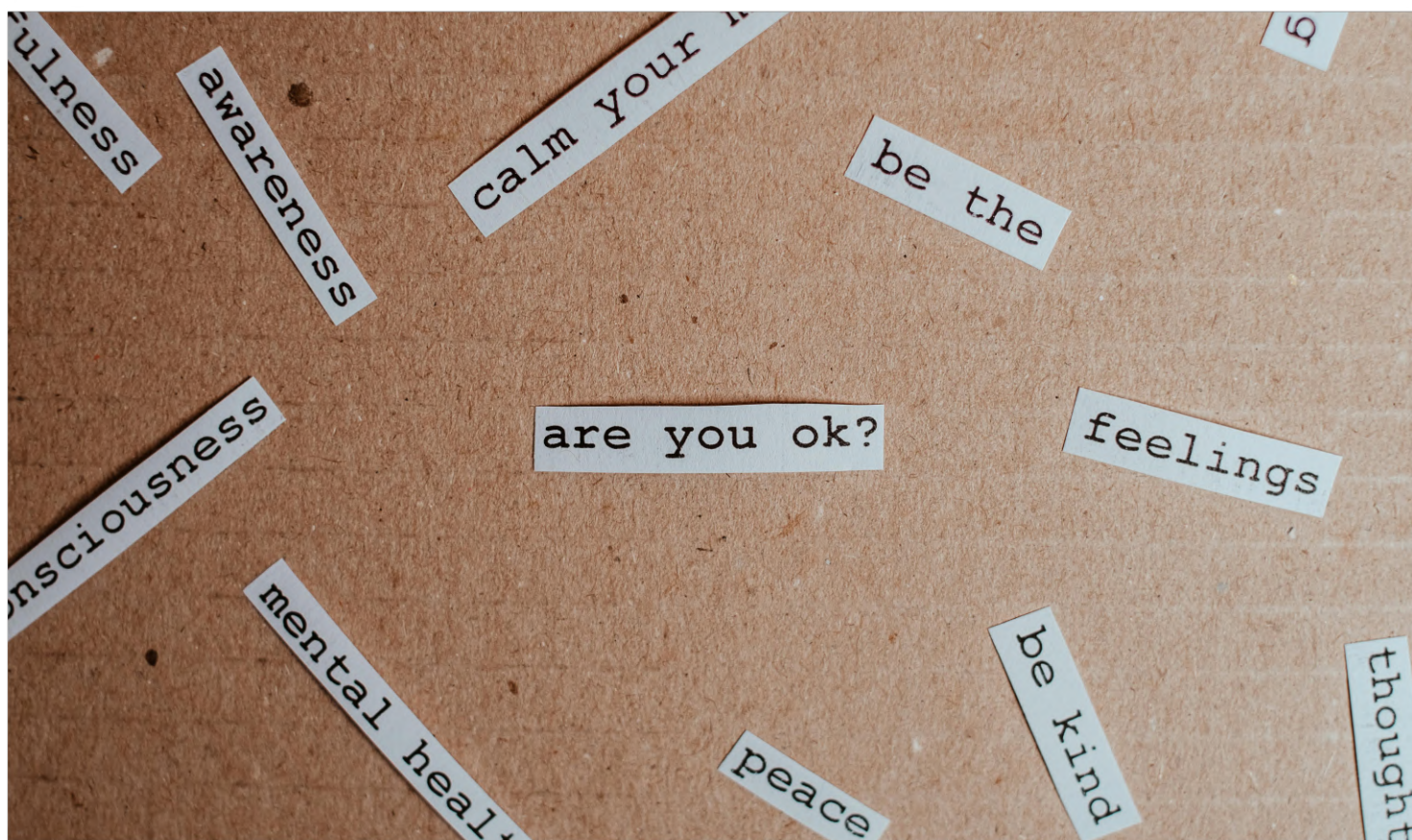
Stern, D. (1998). The Interpersonal World of the Infant. Basic Books.

van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York, NY: Viking.

Winnicott, D. (1960). The Theory of the Parent-Infant Relationship. IJPA.

Σύντομο Βιογραφικό

Ονομάζομαι Στεφανία Ελένη Διοματάρη και είμαι Ψυχολόγος (BSc), Σωματική Ψυχοθεραπεύτρια, Φοιτώ στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Κλινικής Ψυχολογίας. Εξειδικεύομαι στη θεραπεία του τραύματος, στη Σωματική Ψυχοθεραπεία και στη Συναισθηματικά Εστιασμένη Θεραπεία Ζεύγους (EFT), ενώ ενσωματώνω στη δουλειά μου τις αρχές του Internal Family Systems (IFS). Έχω επίσης εκπαιδευτεί στην Περιγεννητική Ψυχολογία, στην Κρανιοϊερή Θεραπεία και στη Σωματο-Συναισθηματική Απελευθέρωση, υποστηρίζοντας την επεξεργασία εμπειριών που έχουν εγγραφεί στο σώμα. Πραγματοποιώ ατομικές συνεδρίες, θεραπεία ζεύγους και ομαδικά σεμινάρια Συστημικής Αναπαράστασης. Με περισσότερα από δεκατέσσερα χρόνια κλινικής εμπειρίας, εργάζομαι σήμερα στην Αθήνα και στον Ωρωπό, δια ζώσης και διαδικτυακά. Πιστεύω βαθιά στη θεραπευτική σχέση ως χώρο σύνδεσης, ασφάλειας και επανόρθωσης, όπου ο άνθρωπος μπορεί να συναντήσει τον εαυτό του με περισσότερη παρουσία, ελευθερία και αγάπη.



Η Συστημική Αναπαράσταση ως μέθοδος έρευνας και αποκατάστασης εμπλοκών της Υπερπροσωπικής Ψυχολογίας



Λίλυ Ηλιοπούλου

Αρθρογράφος ΑΛΛΗΛΟΝ

Σύμβουλος Υπερπροσωπικής ψυχολογίας και συστημάτων

[Lily-Eftaxia Iliopoulos | Facebook](#)

Η Υπερπροσωπική ψυχολογική προσέγγιση ερευνά πεδία που υπερβαίνουν την ατομικότητα, ερευνά ανθρώπινα συστήματα σε σχέση με το όλον και την συλλογική συνείδηση και συνδέει την θεραπεία με δυνάμεις που υπερβαίνουν το άτομο μέσα από τη φιλοσοφία, τα αρχέτυπα, την πνευματικότητα, τον πνευματισμό και τον μυστικισμό. Αυτά τα πεδία που υπερβαίνουν το άτομο, είναι τα Υπερπροσωπικά πεδία.

Σύμφωνα με την Συστημική Ψυχολογία γεννιόμαστε και εξελισσόμαστε μέσα σε ομάδες επιρροής με κυρίαρχη την οικογένεια, από την οποία κληρονομήσαμε πολύ περισσότερα από τα βιολογικά μας χαρακτηριστικά. Μας ακολουθούν γεγονότα, αποφάσεις, απόψεις, επιλογές συναισθήματα και πολλά άλλα, ένα πλούσιο υλικό που ασυνείδητα μας καθορίζει και αναπαράγεται στη δική μας ζωή. Ένα εργαλείο για τη διερεύνηση, την αναγνώριση και την εξέλιξη αυτής της κληρονομιάς είναι η Συστημική Αναπαράσταση. Η Συστημική Αναπαράσταση είναι ένα βιωματικό δρώμενο που γίνεται κυρίως σε ομαδικές συνεδρίες αλλά και ατομικά.

Δημιουργός της μεθόδου είναι ο Γερμανός ψυχοθεραπευτής και φιλόσοφος Bert Hellinger. Η Αναπαράσταση λειτουργεί σε συμβολικό επίπεδο με τελικό στόχο πάντα να αποκαταστήσει τυχόν ανισορροπίες. Θέματα που μπορούμε να επεξεργαστούμε σε Συστημική Αναπαράσταση είναι οικογενειακές δυσκολίες και συγκρούσεις, δυσκολίες στην συντροφική σχέση, συμπτώματα υγείας και ψυχοσωματικές εκδηλώσεις, επαγγελματικά θέματα, υπαρξιακά ερωτήματα, διλήμματα και αποφάσεις για θέματα όπως μετακόμιση σε νέα πόλη, αλλαγή εργασίας κλπ.

Συστημική Οικογενειακή Αναπαράσταση. Μια μέθοδος διερεύνησης και αποκατάστασης συμπτωμάτων και εμπλοκών ψυχογενετικής προέλευσης.

Σύμφωνα με σύγχρονες έρευνες του κλάδου της Επιγενετικής και της Ψυχογενεολογίας ολόκληρο το DNA για έναν οργανισμό επαναλαμβάνεται σχεδόν σε κάθε κύτταρο του σώματος του. Μέσα σε κάθε κύτταρο, τα γονίδια δρουν ευδιακρίτως με ιδιαιτερότητα επηρεαζόμενα όμως από περιβαλλοντικούς αλλά και από επιγενετικούς και ψυχογενετικούς προγονικούς παράγοντες. Τα καλά και τα κακά, ευλογία ή καταδίκη; Είμαστε λοιπόν καταδικασμένοι να εκδηλώνουμε πάντα σωματικά και ψυχικά όσα κληρονομούμε; Έχει καλώς με τα καλά! Με τα άσχημα και τα νοσηρά τι γίνεται;

Εδώ αναλαμβάνουμε ευθύνη. Ένας τρόπος είναι: Να Ζούμε Καλά, να περιορίζουμε το άγχος, να σκεφτόμαστε όμορφα και θετικά. Τότε ενεργοποιούμε τα καλά γονίδια, έχουμε καλή ψυχική και σωματική υγεία και μεταφέρουμε αυτά τα καλά γονίδια στους απογόνους μας. Συγχρόνως κρατάμε σε ύπνωση τυχόν κακά κληρονομικά γονίδια! Δεν είμαστε τα γονίδια μας, είμαστε αυτό που ζούμε! Αυτό που κάνει τα γονίδια μας να εκφράζονται, να κληρονομούνται και εν τέλει να διαμορφώνουν την ζωή μας. Επηρεάζεται από τη βούλησή μας; Μπορούμε ίσως σε κάποιες συνθήκες να κατευθύνουμε το «παιχνίδι» της ζωής μας! Αυτό ερευνά η επιστήμη της Επιγενετικής.

Τι όμως είναι η Επιγενετική; Ποια η σχέση της με την συμπεριφορά μας και στην επιρροή της σε μας και τους απογόνους μας; Η Επιγενετική αναφέρεται στις αναστρέψιμες αλλαγές στην λειτουργία των γονιδίων, οι οποίες όμως δεν

επιφέρουν μόνιμες αλλαγές στον γενετικό κώδικα. Οι επιγενετικές αλλαγές σχετίζονται με την ανάπτυξη διαφόρων ασθενειών και συγκεκριμένα, οι επιγενετικοί μηχανισμοί εξηγούν πώς το περιβάλλον και η συμπεριφορά μας επηρεάζουν την «έκφραση» των γονιδίων μας.

Εκλαϊκευμένα, η Επιγενετική είναι ο διακόπτης «on/off» των γονιδίων που είναι υπεύθυνα για όσους νοσούν. Στόχος της Επιγενετικής είναι να «σιωπήσει» τα «κακά» γονίδια. Η Συμπεριφορική Επιγενετική αναφέρεται στο πώς η έκφραση των γονιδίων μας επηρεάζεται από την συμπεριφορά μας.

Είμαστε μήπως εμείς οι ίδιοι που ανοίγουμε ή κλείνουμε τον διακόπτη των γονιδίων μας που είχαμε την τύχη ή την ατυχία να κληρονομήσουμε; Ακριβώς δεν είμαστε απλά έρμαια της κληρονομικότητας! Ο ψυχισμός μας και η συμπεριφορά μας την ανατρέπουν!

Ξέρουμε ότι υπάρχει η επιγενετική ψυχική κληρονομικότητα. Π.χ. αν οι πρόγονοί μας είχαν την ατυχία να βιώσουν έντονη πείνα ή έντονο στρες, αυτό γενετικά μεταφέρεται σε μας παρόλο που η αλυσίδα του DNA μας δεν μεταλλάσσεται.

Συμφώνα με την Dr Narvaez, υπάρχουν κρίσιμες περίοδοι για την έκφραση των γονιδίων μας. Τα πρώτα έτη της ζωής μας και ιδιαίτερα τα προεφηβικά μας είναι τρομερά σημαντικές περίοδοι για την έκφραση αυτών των γονιδίων τα οποία θα μας ακολουθήσουν για όλη μας την ζωή. Με άλλα λόγια, δεν έχουν τόσο σημασία τα γονίδια μας αλλά η «έκφρασή» τους, η οποία διεγείρεται από το περιβάλλον και τη θέληση μας για ευζωία και υγεία.

Και η Ψυχογενετική; Πρόκειται για ένα καινούργιο κλάδο ανάπτυξης, έρευνας, διαγνωστικών και θεραπευτικών διαδικασιών στα νευροψυχιατρικά νοσήματα. Σαν καινούργιος κλάδος που είναι, έχει τη δυσκολία του. Είναι δε, δύσκολα προσεγγίσιμος λόγω της πολυπλοκότητας του στους μέσους γιατρούς, αλλά και γενικά σε αυτούς που έχουν την εμπειρία, λόγω των πολλών νέων εφαρμογών και της ακρίβειας που έχει. Τα κόστη είναι υψηλά, αλλά τα αποτελέσματα είναι ουσιώδη και ακριβή.

Στο DNA μας μέσα στη κυτταρική μνήμη που συνήθως ονομάζουμε κληρονομικότητα και εκδηλώνεται σε σωματικές ασθένειες συνυπάρχει και η ψυχική προγονική μνήμη και εκδηλώνεται σε συμπεριφορές. Ναι στα κύτταρα εμπεριέχονται και ψυχικές διαγενειακές μνήμες που παρουσιάζονται ως ψυχοσωματικές εκδηλώσεις.

Αλλά τι είναι η ψυχική κυτταρική μνήμη;

Είναι το μεταίχμιο μεταξύ φυσικού και ενεργειακού πεδίου. Η εκπληκτική ανακάλυψη ενός μυστικού, δεύτερου κώδικα που κρύβεται μέσα στο DNA και που καθοδηγεί τα κύτταρα για τον τρόπο ελέγχου των γονιδίων.

Απ' ότι φαίνεται ο γενετικός κώδικας μας είναι ακόμη πιο περίπλοκος από ότι πιστεύαμε προηγουμένως. Υπάρχει μέσα σε αυτόν :Η ΜΝΗΜΗ ΤΩΝ ΙΣΤΩΝ! Η οπτική της μνήμης του σώματος λέει ότι τα κύτταρα και οι ιστοί του σώματος έχουν την ικανότητα να αποθηκεύουν τις μνήμες ενός τραύματος, συμπεριλαμβανομένου και του συναισθηματικού περιβάλλοντος που υπήρχε στο άτομο τη στιγμή του τραύματος. Αυτές οι μνήμες αποθηκεύονται στους επί μέρους ιστούς στο σώμα και όχι στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

Παραδείγματα που αποδεικνύουν την αλήθεια αυτή είναι οι εμπειρίες που αναφέρουν οι ασθενείς που έχουν κάνει μεταμόσχευση καρδιάς. Καθηγητής καρδιοχειρουργός-συνεργάτης του J.Upledger περιγράφει την εμπειρία ενός οκτάχρονου κοριτσιού, το οποίο πήρε την καρδιά ενός δεκάχρονου παιδιού που είχε πέσει θύμα εγκλήματος.

Πολύ σύντομα μετά την μεταμόσχευση είχε εικόνες, χωρίς να κοιμάται, από την σκηνή του εγκλήματος. Οι εικόνες δε ήταν τόσο λεπτομερείς που δίνοντας όλα τα στοιχεία στην αστυνομία μπόρεσαν να συλλάβουν τον δράστη του εγκλήματος!

Μπορεί το παράδειγμα να είναι ακραίο, αλλά είναι αληθινό. Επιστημονικά οι έρευνες πλέον στρέφονται γύρω από την ψυχογενεολογία και την επιγενετική εξετάζοντας πλέον τον άνθρωπο ολιστικά ως σώμα και ως ψυχή άρρηκτα συνδεδεμένα με διάφορες και διαφορετικές προσεγγίσεις με σκοπό τη λήψη πληροφοριών, τη διάγνωση και αποκατάσταση που ανήκουν στον κλάδο της Υπερπροσωπικής Ψυχολογίας.

Σύμφωνα με την επιστημονικές αυτές έρευνες μέσω των κυττάρων μας ως κληρονομιά μεταφέρονται από γενιά σε γενιά όχι μόνο τα βιολογικά μας χαρακτηριστικά, αλλά και οι ψυχικές μνήμες των προγόνων μας. Έχετε ποτέ παρατηρήσει ότι ίδιες δυσκολίες, πανομοιότυπες συγκρούσεις και προβλήματα σε σχέσεις, σε θέματα υγείας, ψυχοσωματικές εκδηλώσεις, δράματα απρόσμενα, οικονομικές καταστροφές επανεμφανίζονται κατ' εξακολούθηση από γενιά σε γενιά στις ίδιες οικογένειες;

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί επαναλαμβάνονται τα ίδια φαινόμενα ξανά και ξανά; Ίσως κί' εσείς θα παραδεχτείτε ότι οι γονείς ή κάποιοι συγγενείς σας σας ταυτίζουν μέσα στην οικογένεια με κάποιον πρόγονο που ίσως φέρετε το όνομά του ή του μοιάζετε εμφανισιακά;

Σας λένε ότι συμπεριφέρεστε όπως ο παππούς σας ή η προγιαγιά σας. Ένας θεός που χάθηκε νωρίς σε κάποιο πόλεμο ή από κάποια ασθένεια, ότι περπατάτε, θυμώνετε, έχετε κλίσεις, χαρίσματα ή ελαττώματα σαν τα δικά τους; Ακόμα και αν δεν τους είχατε γνωρίσει ποτέ;

Όπως διαβάσατε παραπάνω τα κύτταρα μεταφέρουν ψυχικές προγονικές μνήμες και κάποιοι απόγονοι θα παραλάβουν τις ψυχικές αυτές προγονικές

μνήμες και θα τις εκδηλώσουν στην τρέχουσα ζωή τους άλλοτε ως ταλέντα και άλλοτε ως εμπλοκές.

Και τι συμβαίνει με τις εμπλοκές; Κάθε σύστημα αργά, αλλά σταθερά όταν υπάρχουν εμπλοκές οδηγείται νομοτελειακά προς την κάθαρσή του, την εξυγίανσή του αρχικά μέσα από την ομοιόσταση.

Η κάθε οικογένεια αποτελεί ένα δυνατό αρχικό σύστημα και που ακολούθως εμπεριέχεται σε μεγαλύτερα συστήματα κοινωνικά, πολιτιστικά, εθνικά αλλά και ευρύτερα mega-συστήματα που αλληλοεπηρεάζονται μεταξύ τους.

Μικρά ή μεγάλα συστήματα λειτουργούν με τον ίδιο ακριβώς τρόπο όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες ή τραύματα. Εμπλοκή, κορύφωση, κάθαρση! Άνοδος και πτώση! Πτώση και άνοδος!

Όταν υπάρχουν επαναλαμβανόμενες εμπλοκές τότε, κάποιοι αναλαμβάνουν να οδηγήσουν τα συστήματα στα οποία ανήκουν σε κάθαρση, δικαίωση και εκτόνωση μέσα από οδύνη, τόλμη και αυτοθυσία και ταυτίσεις μέχρις ότου το σύστημα να καταστεί εκ νέου Υγιές!

Εδώ δεν μετράει ο χρόνος παρά μόνο τα πεπραγμένα και οι ψυχικές μνήμες! Γι' αυτό και η γνωστή ρήση: «Αμαρτία γονέων παιδεύουσι τέκνα!» Την ευθύνη των πεπραγμένων ή των μη πεπραγμένων για την δικαίωση συνήθως την αναλαμβάνουν οι απόγονοι με το να γίνουν οι ίδιοι Θύτες ή Θύματα έως ότου εξαγιστεί το σύστημα! Αναλαμβάνουν να εκπροσωπήσουν όλους τους αδικημένους, όλους τους αποκλεισμένους, τους θύτες ή τα θύματα των προηγούμενων γενεών. Ταυτίζονται με προγόνους και τις πράξεις τους αναπαράγοντας ανάλογες πράξεις είτε για να επέλθει τιμωρία που δεν εκτελέστηκε στην ώρα της είτε Δικαίωση! Παραλαμβάνουν τη Μοίρα των Άλλων για να επέλθει η ισορροπία και η Δικαιοσύνη στο σύστημα!

Αδικίες, φτώχεια, ξεριζωμοί, ασθένειες, κατάρρες, φόνοι, αιφνίδιοι θάνατοι, όρκοι. Όλα όσα έχουν συμβεί είναι καταγεγραμμένα στο βιβλίο της μνήμης της Ζωής (DNA) της κάθε Οικογένειας! Κι' εμείς πως μπορούμε να γνωρίζουμε τις ιστορίες των προγόνων μας και κατά πόσο έχουμε επηρεαστεί από αυτές θα μου πείτε; Κάποιες διηγήσεις από γενιά σε γενιά ίσως στρεβλωμένες από την υποκειμενικότητα των αφηγητών αρκούν; Μήπως Υπάρχει κάτι άλλο; Ναι βεβαίως!

Υπάρχουν διάφορες τεχνικές και μέθοδοι: Αναδρομική Ύπνωση, Ανάκτηση βαθιάς Μνήμης, Συστημική διερεύνηση της ιστορίας του οικογενειακού συστήματος και συλλογή πληροφοριών για γεγονότα μέχρι και επτά γενιές πίσω.

Μια Μέθοδος για την διερεύνηση την αναγνώριση και την αποκατάσταση κάθε συστημικής κληρονομικής εμπλοκής είναι η Συστημική Αναπαράσταση.

Η Συστημική Αναπαράσταση είναι ένα βιωματικό δρώμενο. Είναι η αναπαράσταση εμπλοκών μιας οικογενειακής Ιστορίας που αναπαριστάται από εκπροσώπους σε ομαδικά εργαστήρια αλλά και σε ατομικές συνεδρίες. Εμπνευστής και δημιουργός αυτής της μεθόδου είναι ο Γερμανός ψυχοθεραπευτής και φιλόσοφος Bert Hellinger, μαθητής του μεγάλου Karl Jung. Άλλωστε την θεωρία του δασκάλου του επεξέτεινε για να δημιουργήσει την Συστημική Αναπαράσταση.

Η μέθοδος στηρίζεται όπως αναφέραμε και προηγουμένως στο γεγονός ότι ο καθένας μας συνδέεται στενά με το οικογενειακό σύστημα από το οποίο πρωτίστως επηρεάζεται και το επηρεάζει. Όταν κάτι συμβεί λοιπόν και πληγεί το σύστημα είτε από εξωτερικά συμβάντα είτε από εσωτερικές εμπλοκές εάν αυτό δεν λυθεί στην τρέχουσα γενιά που συνέβη και ανήκει τότε επέρχεται ανισορροπία στο σύστημα και οι συνέπειές μεταφέρονται αλυσιδωτά στις επόμενες γενιές βαρύνοντας τους απογόνους! Η Συστημική Αναπαράσταση ως δρώμενο λειτουργεί σε συμβολικό επίπεδο με τελικό στόχο πάντα να αποκαταστήσει τις ανισορροπίες των συστημάτων.

Σύμφωνα με την θεωρία του Bert Hellinger όλα τα πεπραγμένα μας καταγράφονται σε ένα ειδήμον ενεργειακό πεδίο από το οποίο μπορούμε να λάβουμε πληροφορίες από το παρελθόν της ομαδικής Ψυχής στην οποία ανήκουμε! Όλα συνδέονται με όλα, όλοι και Όλα σε Ενότητα! Στα εργαστήρια της συστημικής αναπαράστασης στο δρώμενο με την ομάδα αυτό ακριβώς επιχειρείται. Γίνεται ανάκληση πληροφοριών από το ενεργειακό ειδήμον πεδίο ώστε να έλθουν στο φως φαινόμενα και δυσλειτουργίες οικογενειακών και όχι μόνο συστημάτων με σκοπό να αναπαραχθούν σε δρώμενο και να τακτοποιηθούν. Κατόπιν γίνεται συμβολική αποκατάσταση με συστημικές φράσεις συγγνώμης, συγχώρεσης, αναγνώρισης, συμφιλίωσης και μεταφορική επιστροφή και ανάληψη των ευθυνών σε αυτούς που ανήκαν, στην γενεά που ανήκαν έτσι ώστε οι απόγονοι ελεύθεροι πλέον και με την ευχή των προγόνων τους να γράψουν την δική τους ιστορία. Αυτό θα επιτευχθεί μέσα από την Αναγνώριση, την Ενσυναίσθηση, την Αγάπη και την Συγχώρεση ώστε να τακτοποιηθούν οι τάξεις της Αγάπης μέσα στο σύστημα και να δοθεί χώρος στη Δύναμη και στην Επιθυμία για τη Ζωή.

Θα ήταν για τον καθένα μας προσωπική πρόκληση να ανατρέξουμε και να ερευνήσουμε την προσωπική μας οικογενειακή ιστορία να εντοπίσουμε όσα κατανοητά και ακατανόητα μας απασχολούν για να φωτιστούμε και να φωτίσουμε τους αγαπημένους σας και κατ' επέκταση τους πλησίον μας!

«Ευτυχισμένοι Πρόγονοι, Ευτυχισμένοι Απόγονοι», μας λέει ο Bert Hellinger.

Ας γίνουμε εμείς αυτοί οι ευτυχισμένοι απόγονοι. Μα κυρίως ελεύθεροι πια χωρίς ενοχές. Ας αποδεχτούμε ότι πολύ συχνά αυτό που μας συμβαίνει δεν ξεκινάει πάντα από Εμάς! Και αφού το φέρουμε στο Φως να πούμε Ναι! είμαι εντάξει με αυτό, όσο δύσκολο και αν ήταν! Και στη συνέχεια να ευχαριστήσουμε μέσα από την καρδιά μας όλους όσους υπήρξαν πριν από εμάς με όποιον τρόπο και αν υπήρξαν! Να είμαστε ευγνώμονες προς τους προγόνους μας! Γιατί χάρη σε εκείνους υπάρχουμε κι' εμείς φροντίζοντας με την σειρά μας να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε!

Στη μνήμη τους. Για εμάς τους Ίδιους και για όσους θα ακολουθήσουν μετά από Εμάς!

Ας αναζητήσετε από σήμερα κιόλας τον Ίδιο σας τον Εαυτό σε ρόλους και ταυτόσεις προγονικές. Ας ανατρέξετε και ας εντοπίσετε ερευνώντας την προσωπική σας οικογενειακή Ιστορία! Ας εντοπίσετε τα Ρόδα και τ' Αγκάθια στο δικό σας πρόσωπο όπως και των δικών σας ανθρώπων για να φωτιστείτε

και να φωτίσετε τους αγαπημένους σας και κατ' επέκταση όλο σας το προγονικό σύστημα!

«Ευτυχισμένοι Πρόγονοι, Ευτυχισμένοι Απόγονοι», μας λέει ο Bert Hellinger. Ας γίνουμε εμείς αυτοί οι ευτυχισμένοι απόγονοι φροντίζοντας το Οικογενειακό μας Σύστημα με Στοργή και πράξεις που δεν αφήνουν χώρο σε ζιζάνια να αναπτυχθούν!

Ας γίνουμε Εμείς οι Άοκνοι Κηπουροί, και οι επιμελείς φροντιστές του οικογενειακού μας κήπου για να παραδώσουμε ένα Υγιές σύστημα σε αυτούς που θα ακολουθήσουν.

Σύντομο Βιογραφικό

Αρχαιολόγος ΕΚΠΑ, Συστημικός σύμβουλος μεθόδου Hellinger, Συντονίστρια συστημικών Αναπαραστάσεων, Σύμβουλος χρωμο-ψυχοδυναμικής θεραπείας, Καθοδήγηση Νευρο-Γλωσσικής Διεργασίας (NLP), Καθοδήγηση ανάκλησης βαθιάς μνήμης



Χτίζοντας γέφυρες: Ο νους, το σώμα και η σχέση ως ενιαίο πεδίο ζωής



Ντόρα Καλαμπόκη

Αρθρογράφος ΑΛΛΗΛΟΝ

Clinical Psychology M.A., Συμβ. Ψυχ.Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια, Συστημική Οικογενειακή Θεραπεύτρια

[Theodora Kalampoki | LinkedIn](#)

Το άρθρο διερευνά τη βαθιά και αλληλένδετη σχέση ανάμεσα στον νου, το σώμα και τις ανθρώπινες σχέσεις, τονίζοντας πως η ψυχική υγεία είναι μια πράξη συνοχής και επανασύνδεσης. Σε μια εποχή αποσύνδεσης, αναδεικνύεται η ανάγκη για γέφυρες παρουσίας, αυθεντικότητας και ασφαλούς σύνδεσης, καθώς και ο ρόλος της θεραπευτικής σχέσης στη δημιουργία νέων εσωτερικών χαρτών που επιτρέπουν στον άνθρωπο να σχετίζεται με περισσότερη ελευθερία και αλήθεια.

Σε κάθε εποχή κρίσης, η ψυχική υγεία αναδεικνύεται ως η αόρατη γέφυρα που κρατά ενωμένο το εσωτερικό μας τοπίο. Ο τρόπος που σκεφτόμαστε, που αισθανόμαστε και που σχετιζόμαστε είναι πλευρές του ίδιου κύκλου — του κύκλου της ανθρώπινης σύνδεσης.

Ζούμε σε έναν κόσμο που μας ωθεί να λειτουργούμε αποσπασματικά: το σώμα κουράζεται, ο νους τρέχει, οι σχέσεις δοκιμάζονται. Κι όμως, κάθε ρήξη που βιώνουμε — είτε εσωτερική είτε διαπροσωπική — είναι στην ουσία μια χαμένη γέφυρα. Ένα σημείο όπου κάτι που ήθελε να ενωθεί, διακόπηκε.

Η ψυχική υγεία δεν είναι απλώς η απουσία συμπτωμάτων είναι η ικανότητα να μένουμε σε επαφή με τον εαυτό μας, με το σώμα μας και με τον άλλον. Είναι η αίσθηση ότι υπάρχω μέσα στη σχέση χωρίς να χάνω τον εαυτό μου.

Η Εποχή της Αποσύνδεσης

Η ταχύτητα, η υπερπληροφόρηση και η ψηφιακή μας ζωή μάς δίνουν την ψευδαίσθηση της επαφής, αλλά στην πραγματικότητα συχνά βαθιάνουν τη

μοναξιά. Συνδεόμαστε με εκατοντάδες ανθρώπους, αλλά σπάνια με τον εαυτό μας.

Πολλοί άνθρωποι σήμερα λένε “έχω τα πάντα, αλλά κάτι μου λείπει”. Αυτό το “κάτι” είναι συνήθως η αίσθηση ζωντανής παρουσίας — η ικανότητα να νιώθω ότι είμαι εδώ, να κατοικώ το σώμα μου και τη σχέση μου.

Η εποχή της αποσύνδεσης χρειάζεται νέες γέφυρες. Όχι τεχνολογικές, αλλά ανθρώπινες: την ικανότητα να βλέπω, να ακούω και να αγγίζω με πρόθεση. Να σταματώ για λίγο, να παίρνω ανάσα, να θυμάμαι ότι η πραγματική ζωή δεν συμβαίνει στην οθόνη, αλλά ανάμεσα σε δύο ανθρώπους που είναι παρόντες ο ένας για τον άλλον.

Το Σώμα ως Πρώτη Σχέση

Πολύ πριν αποκτήσουμε λόγια, το σώμα μας μιλούσε τη γλώσσα της σχέσης. Ο ρυθμός της αναπνοής, το βλέμμα της μητέρας, η αφή — όλα ήταν γέφυρες. Μέσα από αυτές μάθαμε να εμπιστευόμαστε ή να αποσυρόμαστε, να ζητάμε ή να αντέχουμε.

Στην ενήλικη ζωή, όταν το σώμα “μιλάει” μέσα από άγχος, αϋπνία ή πόνο, επαναλαμβάνει συχνά τις ίδιες εκκρεμότητες σύνδεσης. Το σώμα θυμάται αυτό που ο νους προσπαθεί να ξεχάσει. Όταν αρχίσουμε να το ακούμε χωρίς επίκριση, μας οδηγεί πίσω στις ρίζες της ασφάλειας.

Η αποκατάσταση της σχέσης με το σώμα — μέσα από αναπνοή, κίνηση, επίγνωση ή απλή παύση — είναι ο πρώτος τρόπος να ξαναχτίσουμε γέφυρες με τον εαυτό μας. Μέσα από τη σωματική επίγνωση, αποκτούμε και

ψυχική ανθεκτικότητα. Το σώμα γίνεται ο εσωτερικός μας πυξίδα που δείχνει κάθε φορά προς την αλήθεια.

Νους: Ο Αφηγητής του Νοήματος

Ο νους μάς βοηθά να δίνουμε νόημα στα γεγονότα, αλλά συχνά εγκλωβίζεται στις ερμηνείες του. Οι γέφυρες τότε γίνονται τοίχοι: “Δεν αξίζω”, “Πάλι θα αποτύχω”, “Δεν με καταλαβαίνει κανείς”. Μέσα σε αυτούς τους εσωτερικούς διαλόγους, ο άνθρωπος παύει να είναι παρών· ζει σε έναν κόσμο φτιαγμένο από σκέψεις και φόβους.

Η ψυχοθεραπεία έρχεται να απαλύνει αυτόν τον μονόλογο, να φέρει επίγνωση και χώρο ανάμεσα στη σκέψη και στο συναίσθημα. Όταν το “πρέπει” συναντήσει το “νιώθω”, γεννιέται κάτι νέο: η εσωτερική ελευθερία.

Η νοητική κατανόηση χωρίς συναισθηματική εμπλοκή μένει ημιτελής· αλλά και το συναίσθημα χωρίς νόημα γίνεται καταιγισμός. Η ψυχική υγεία είναι ο συγχρονισμός αυτών των δύο ρυθμών — του νου και της καρδιάς.

Η Σχέση με τον Εαυτό

Πριν μπορέσουμε να σχετιστούμε με τον άλλον, χρειάζεται να έχουμε συναντήσει τον εαυτό μας.

Πολλοί άνθρωποι ζουν σε εσωτερικό πόλεμο: ανάμεσα σε αυτό που δείχνουν και σε αυτό που πραγματικά αισθάνονται. Κουβαλούν ρόλους, ευθύνες, παλιές φωνές μέσα τους που λένε “πρέπει να είσαι δυνατός”, “μην δείξεις αδυναμία”.

Η ψυχική υγεία αρχίζει όταν τολμάμε να καθίσουμε με τον εαυτό μας χωρίς μάσκες. Όταν μπορούμε να πούμε “φοβάμαι” χωρίς να ντρεπόμαστε, “κουράστηκα” χωρίς να απολογούμαστε.

Αυτό δεν είναι αδυναμία· είναι αυθεντικότητα — η πρώτη γέφυρα που μας επιτρέπει να σχετιστούμε αληθινά με τον άλλον. Η φροντίδα του εαυτού δεν είναι εγωισμός, αλλά η πράξη που μας επιτρέπει να είμαστε πραγματικά διαθέσιμοι στη σχέση.

Οι Σχέσεις ως Καθρέφτης και Εργαστήριο

Οι ανθρώπινες σχέσεις είναι το πιο ζωντανό εργαστήριο ψυχικής υγείας. Μέσα σε αυτές προβάλλουμε, πληγωνόμαστε, μαθαίνουμε, θεραπευόμαστε.

Κάθε σχέση μάς καλεί να εξελίξουμε τη δυνατότητα να είμαστε μαζί χωρίς να χανόμαστε.

Αυτό σημαίνει: να αντέχουμε τη διαφορά, να ρυθμίζουμε τη σύγκρουση, να μοιραζόμαστε ευαλωτότητα χωρίς να καταρρέουμε. Όταν ο άλλος δεν είναι πια απειλή αλλά καθρέφτης, η σχέση γίνεται γέφυρα ανάπτυξης. Κάθε συνάντηση μπορεί να γίνει θεραπευτική, όταν

αντί να προσπαθούμε να αλλάξουμε τον άλλον, επιλέγουμε να δούμε τι ξυπνά μέσα μας.

Η Γλώσσα της Παρουσίας

Σε μια εποχή θορύβου, η πιο θεραπευτική πράξη είναι η παρουσία. Να ακούμε χωρίς να διακόπτουμε, να κοιτάζουμε χωρίς να κρίνουμε, να στεκόμαστε δίπλα χωρίς να σώζουμε. Η παρουσία είναι η γλώσσα της ψυχικής υγείας — εκεί όπου ο νους ησυχάζει και το σώμα ανασαίνει.

Η θεραπευτική σχέση, αλλά και κάθε αληθινή ανθρώπινη επαφή, βασίζεται σε αυτή τη σιωπηλή συμφωνία: “Είμαι εδώ μαζί σου”. Μερικές φορές αυτό αρκεί για να μετακινηθεί ένας ολόκληρος εσωτερικός κόσμος.

Ο Ρόλος της Θεραπείας: Από τη Συνύπαρξη στη Σχέση

Η θεραπεία δεν είναι μια τεχνική αποκατάστασης. Είναι μια σχέση που επιτρέπει στον άνθρωπο να βιώσει ξανά τον εαυτό του μέσα από την παρουσία του άλλου. Όταν ο θεραπευτής προσφέρει έναν ασφαλή χώρο, το άτομο αρχίζει να ακούει το σώμα του χωρίς φόβο, να αναγνωρίζει τις σκέψεις του χωρίς ντροπή, να αισθάνεται χωρίς να κατακλύζεται.

Η θεραπεία δεν “διορθώνει”, ανασυνδέει.

Και μέσα σε αυτή τη νέα σύνδεση, το άτομο μαθαίνει να κάνει το ίδιο και στη ζωή του: να ρυθμίζεται, να επιλέγει, να σχετίζεται. Η θεραπευτική σχέση είναι η μικρογραφία κάθε ανθρώπινης σχέσης — ένας ασφαλής χώρος όπου το “μαζί” ξαναμαθαίνεται από την αρχή.

Από τις Γέφυρες των Άλλων στις Δικές μας

Ο σύγχρονος άνθρωπος ζει σε ένα περιβάλλον υπερσύνδεσης αλλά εσωτερικής αποσύνδεσης. Η ψυχική υγεία δεν είναι μόνο ατομικό ζήτημα — είναι συλλογικό.

Χτίζοντας γέφυρες ανάμεσα στο νου, στο σώμα και στις σχέσεις μας, ουσιαστικά χτίζουμε γέφυρες μέσα στην κοινότητα. Η ευαλωτότητα παύει να είναι αδυναμία και γίνεται κοινό έδαφος ανθρωπιάς.

Η φροντίδα παύει να είναι καθήκον και γίνεται τρόπος ύπαρξης. Και η σχέση παύει να είναι πεδίο απώλειας και γίνεται τόπος δημιουργίας.

Επίλογος

Η ψυχική υγεία είναι μια πράξη συνοχής. Κάθε φορά που σταματάμε, αναπνέουμε, αγγίζουμε, κοιτάζουμε, ακούμε — ξαναθυμόμαστε τον χάρτη της ύπαρξης.

Ο νους, το σώμα και οι σχέσεις δεν είναι ξεχωριστές ήπειροι,·είναι γέφυρες του ίδιου ποταμού.

Και κάθε φορά που τολμάμε να τις διασχίσουμε, επιστρέφουμε στον πιο οικείο τόπο: την ανθρώπινη σύνδεση.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Siegel, D. J. (2010). The Mindful Therapist.
- Ogden, P. et al. (2006). Trauma and the Body.
- Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score.

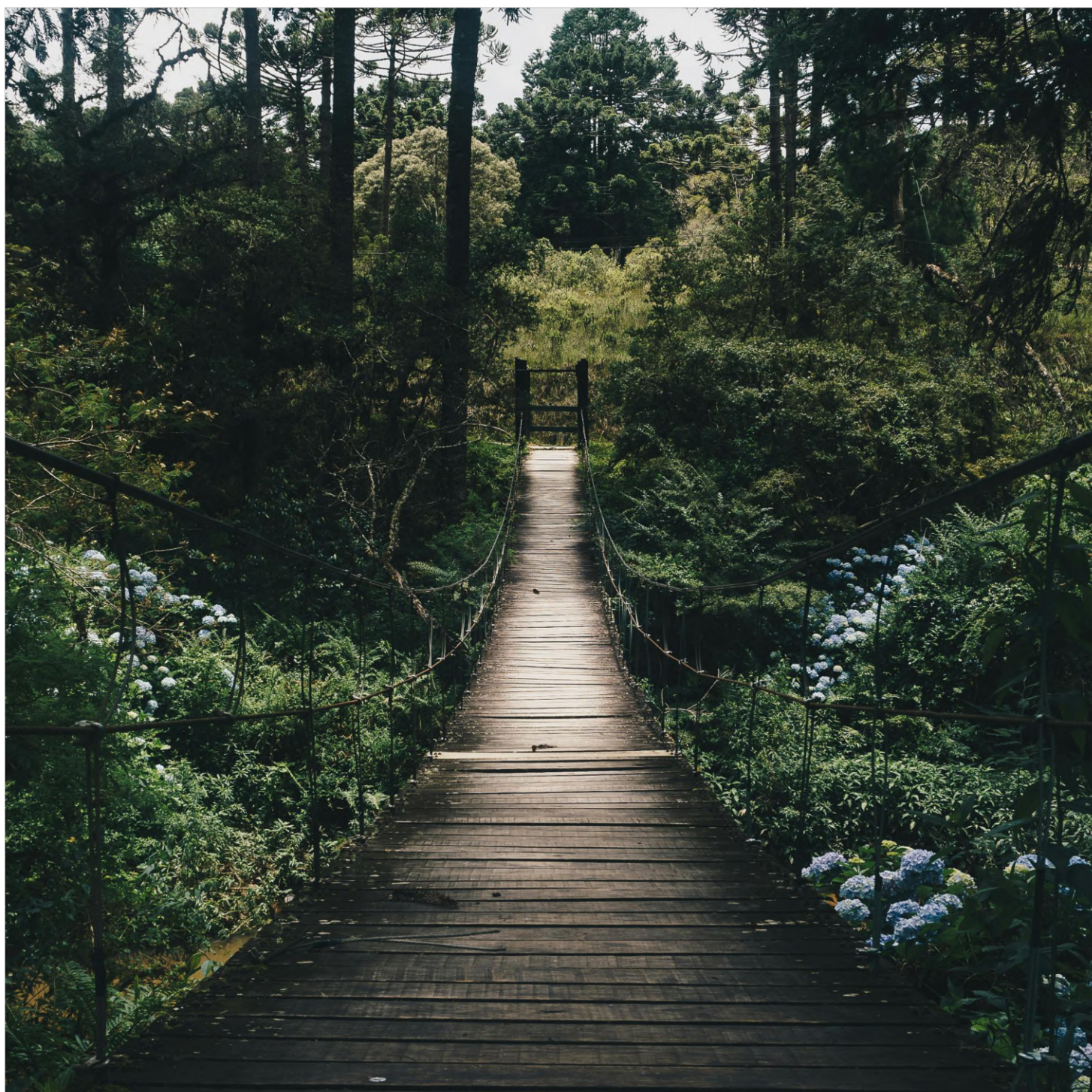
•Porges, S. (2011). Polyvagal Theory.

•Bowlby, J. (1988). A Secure Base.

•Stern, D. (2004). The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life

Σύντομο Βιογραφικό

Είναι κάτοχος MA Clinical Psychology- UNIVERSITY OF INDIANAPOLIS, έχει εκπαιδευτεί στην Συστημική προσέγγιση, εργάζεται σαν Ψυχοθεραπεύτρια με ενήλικες, ζευγάρια και ομάδες.





Εμείς οι Έλληνες – Ρίζες και Ορίζοντες

«Το μέλλον δεν χτίζεται στο κενό.
Όσο βαθύτερα γνωρίζουμε το παρελθόν μας,
τόσο πιο σταθερά βαδίζουμε
προς έναν ελληνισμό
που αντέχει, εξελίσσεται
και δημιουργεί ξανά.»

Εμείς οι Έλληνες – Ρίζες και Ορίζοντες

Ο Ιωάννης Καποδίστριας και η γέννηση της Ελβετικής Ομοσπονδίας (1813–1815)



Άγγελος Παγκράτης
Ιδρυτής και Πρόεδρος ΔΣ της ΑΛΛΗΛΟΝ
Πρώην Επιτετραμμένος της ΕΕ στις ΗΠΑ και πρώην πρέσβης της ΕΕ
στην Αργεντινή και στον Παγκόσμιο Οργανισμό Εμπορίου
[Angelos Pangratis | LinkedIn](#)

*«Η αληθινή ισορροπία ανάμεσα στα έθνη δεν επιβάλλεται με όπλα, αλλά οικοδομείται
με θεσμούς, εμπιστοσύνη και μέτρο.» — Ιωάννης Καποδίστριας*

Η Ευρώπη μετά τον Ναπολέοντα

Το 1813, η Ευρώπη βγαίνει από τους ναπολεόντειους πολέμους εξαντλημένη. Τα σύνορα επαναχαράσσονται, οι μοναρχίες αποκαθίστανται, και τα φιλελεύθερα κινήματα ζητούν φωνή. Στην καρδιά της ηπείρου, η Ελβετία βρίσκεται στα πρόθυρα διάλυσης: τα καθολικά αγροτικά καντόνια θέλουν επιστροφή στο παλαιό καθεστώς, ενώ τα προτεσταντικά, αστικά καντόνια υπερασπίζονται τα κεκτημένα της επαναστατικής περιόδου.

Στην κρίσιμη αυτή στιγμή εμφανίζεται ένας Έλληνας διπλωμάτης της ρωσικής αυλής — ο Ιωάννης Καποδίστριας, Υπουργός του Τσάρου Αλεξάνδρου Α΄. Με εντολή του Τσάρου αναλαμβάνει να αποκαταστήσει την ενότητα των καντονιών και να επαναφέρει την ειρήνη σε μια χώρα διαιρεμένη.

Η Αποστολή του στην Ελβετία



[Εικόνα 1: Ο Ομοσπονδιακός Χάρτης του 1815 – Bundesvertrag der XXII Canton]

Για δύο χρόνια (1813–1815), ο Καποδίστριας κινήθηκε αδιάκοπα ανάμεσα στη Γενεύη, τη Βέρνη και τη Ζυρίχη, συνομιλώντας με πολιτικούς, επισκόπους και πολίτες όλων των παρατάξεων. Επιδίωξή του δεν ήταν να επιβληθεί, αλλά να συνθέσει — να διαμορφώσει ένα πλαίσιο συνύπαρξης που θα μπορούσε να αντέξει στον χρόνο.

Αποτέλεσμα αυτής της προσπάθειας ήταν ο Ομοσπονδιακός Χάρτης της 12ης Αυγούστου 1815 (Bundesvertrag), το θεμέλιο της νέας Ελβετικής Ομοσπονδίας. Ο Χάρτης καθιέρωνε: ισότητα και αυτονομία των καντονιών, κοινό ομοσπονδιακό πλαίσιο συνεργασίας, σεβασμό των θρησκευτικών διαφορών, και τη θεμελιώδη αρχή της μόνιμης ουδετερότητας. Χάρη στις ενέργειες του Καποδίστρια, η ουδετερότητα αυτή αναγνωρίστηκε διεθνώς στο Συνέδριο της Βιέννης το ίδιο έτος — και παραμένει έως σήμερα ακρογωνιαίος λίθος της ελβετικής ταυτότητας.

Η Αναγνώριση των Ελβετών



[Εικόνα 2: Προτομή του Ιωάννη Καποδίστρια στη Λωζάννη]



[Εικόνα 3: Άγαλμα του Ιωάννη Καποδίστρια στη Γενεύη]

Η συνεισφορά του Καποδίστρια δεν ξεχάστηκε ποτέ. Στη Γενεύη, τη Βέρνη και τη Λωζάννη, δρόμοι και μνημεία φέρουν το όνομά του· στα σχολικά βιβλία διδάσκεται ως «συνιδρυτής της σύγχρονης Ελβετίας». Το 1963 τιμήθηκε επισήμως ως «ευεργέτης της Ελβετικής Ομοσπονδίας», ενώ το 2025, στη Γενεύη, αποκαλύφθηκε νέα προτομή του με την παρουσία εκπροσώπων της ελβετικής κυβέρνησης.

Όποιος ζει στην Ελβετία αντιλαμβάνεται ότι οι Ελβετοί δεν τον θυμούνται ως ξένο διπλωμάτη, αλλά ως οικείο ευρωπαίο που συνέβαλε στη σταθερότητα και στην πολιτική ωριμότητα της χώρας.

Από την Ελβετία στην Ισπανία — και η Ευρώπη σε κρίση

Η εμπειρία της Ελβετίας διαμόρφωσε βαθιά τη σκέψη του Καποδίστρια. Λίγα χρόνια αργότερα, ως Υπουργός Εξωτερικών της Ρωσίας, προσπάθησε να εφαρμόσει παρόμοιες αρχές και στην Ισπανία (1815–1820), η οποία σπαρασσόταν από εμφύλιες συγκρούσεις και αποικιακές εξεγέρσεις.

Με σταθερότητα και μετριοπάθεια επιχείρησε να πείσει τον βασιλιά Φερδινάνδο Ζ΄ να προχωρήσει σε συνταγματικές μεταρρυθμίσεις και να διατηρήσει ειρηνικές σχέσεις με τις αποικίες. Η Ευρώπη όμως είχε ήδη

πάρει τον δρόμο της καταστολής· η «συνταγματική διπλωματία» του Καποδίστρια ηττήθηκε από τη δυσκαμψία της Ιεράς Συμμαχίας. Η αποτυχία αυτή —όπως και οι εξεγέρσεις στην Ισπανία και τη Νότια Αμερική— προανήγγειλε την κατάρρευση της ευρωπαϊκής ισορροπίας του 1815.

Παρακαταθήκη

Δύο αιώνες μετά, η παρακαταθήκη του Καποδίστρια παραμένει ζωντανή. Η Ελβετία εξακολουθεί να πορεύεται με τις αρχές που εκείνος θεμελίωσε: ουδετερότητα, θεσμική ισορροπία, σεβασμό στη διαφορετικότητα. Και για εμάς, το παράδειγμά του φωτίζει τον δρόμο ενός ελληνισμού που δεν περιορίζεται στα σύνορά του, αλλά οραματίζεται, συνθέτει και εμπνέει.

Σύντομο Βιογραφικό

Είμαι ο ιδρυτής και πρόεδρος του ΔΣ της AMKE AΛΛΗΝONnet. Αφυπηρέτησα από την ΕΕ το 2021. Πρώην Σύμβουλος ΗC (με βαθμό Γενικού Διευθυντού), υπεύθυνος για την Ευρωπαϊκή Οικονομική Διπλωματία της ΕΕ. Συμμετείχα στο ΔΣ της Ευρωπαϊκής Τράπεζας Επενδύσεων.. Πρώην Πρέσβης της ΕΕ στον Παγκόσμιο Οργανισμό Εμπορίου, πρέσβης της ΕΕ στην Αργεντινή και για ένα διάστημα Επιτετραμμένος της ΕΕ στις ΗΠΑ και στους διεθνείς οργανισμούς του ΟΗΕ στη Γενεύη. Υπήρξα επίσης Αναπληρωτής Προϊστάμενος Αντιπροσωπίας στην Νότιο Αφρική, και στην Νότια Κορέα Έχω δώσει διαλέξεις σε πάνω από 50 Πανεπιστήμια και ερευνητικά ιδρύματα σε πολλές χώρες.

Ο Καποδίστριας με τη ματιά Ρώσων διανοητών



Διονύσιος Καλαμβρέζος

Μέντορας ΑΛΛΗΛΟΝ

Πρώην Πρέσβυς της Ελλάδας στο Βέλγιο

[Dionyssios Kalamvrezos | LinkedIn](#)

Οι σύγχρονοί του στη Ρωσία, όπου έζησε και έκανε μια μοναδική επαγγελματική καριέρα στη ρωσική διπλωματική υπηρεσία την ταραχώδη περίοδο 1809-1822, με τους ναπολεόντειους πολέμους και το Συνέδριο της Βιέννης, θυμούνται τον Καποδίστρια ως έναν ήσυχο, ντροπαλό και ευγενικό άνθρωπο, που φαινόταν μάλλον ασυνήθιστος για τα αριστοκρατικά σαλόνια της Αγίας Πετρούπολης της εποχής. Ήταν λεπτός, μάλλον ψηλός, ντυμένος εξ ολοκλήρου στα μαύρα, με το χλωμό πρόσωπό του να αποτελεί παράδειγμα ελληνικής ανδρικής ομορφιάς. Αυτή η σκούρα ενδυμασία και η χλωμή, κλασική φιγούρα ζωντάνευαν από εκφραστικά, μεγάλα μαύρα μάτια, που η αυστηρότητά τους απαλυνόταν από τη λευκότητα της γραβάτας και των μαλλιών του, χτενισμένα α λα βερζέτ και προσεκτικά πουδραρισμένα. Ορισμένες βασικές ιδιότητές του - καλосύνη, σεμνότητα, εργατικότητα και ευφυΐα - διαμόρφωσαν και το στυλ εργασίας του και της ευρύτερης προσέγγισής του στα σύνθετα θέματα, το οποίο συνίστατο σε προσεκτική αναζήτηση συμβιβασμού και συμφωνίας μεταξύ όλων των μερών.

Ο Καποδίστριας απέδιδε κατά κανόνα την **έκρηξη των κρίσεων και των επαναστάσεων** της εποχής του στα πολιτικά λάθη των κυβερνήσεων που έχουν εγκαθιδρύσει τυραννικό ή άδικο καθεστώς, στις αδικίες και προκλήσεις της απολυταρχίας, στην αύξηση των ανισοτήτων, στην κακή οικονομική κατάσταση, στις διώξεις των φιλελεύθερων, ενίοτε μετριοπαθών ή ριζοσπαστών, αντιπάλων των καθεστώτων. Θεωρούσε την κακοδιοίκηση και την κρατική αναποτελεσματικότητα, που δεν ανταποκρίνονται ούτε στα ζητήματα των υπηκόων τους ούτε στις λειτουργίες τους στην εξωτερική ή την εσωτερική πολιτική σκηνή μείζονα δεινά.

Εν τούτοις φαίνεται να εξετάζει μετά το 1820 και τις απόψεις που κυριαρχούσαν σε κύκλους της Ρωσικής Αυτοκρατορίας και των διπλωματών της εποχής, συμπεριλαμβανομένου του Τσάρου Αλεξάνδρου Α', σύμφωνα με τις οποίες οι επαναστάσεις ήταν αποτέλεσμα συνομωσιών επαναστατών, καρμπονάρων, μυστικών εταιρειών και αξιωματικών που εκμεταλλεύονταν την πλειοψηφία των στρατιωτών και των λαϊκών μαζών.

Ο Καποδίστριας ήταν **οπαδός της πεφωτισμένης δεσποτείας κάποιου συνταγματικού τύπου**. Πίστευε ότι σε ένα τέτοιο πολιτικό καθεστώς, ο κάτοχος της ανώτατης εξουσίας μπορούσε να αντιταχθεί στην κοινή γνώμη και να εφαρμόσει αντιδημοφιλείς μεταρρυθμίσεις, όταν ήταν απαραίτητες, ενώ μια απολύτως δημοκρατική κυβέρνηση δεν μπορεί να εφαρμόσει τέτοιες μεταρρυθμίσεις ή δεν θα είναι σε θέση να τις ολοκληρώσει, καθώς δεν θα επανεκλεγεί για την επόμενη θητεία. Επιπλέον θεωρούσε ότι τα ιδιότελη συμφέροντα των κομμάτων μπορούσαν να οδηγούν σε συνεχείς πολιτικές διαμάχες και να επιβραδύνουν ή να αποτρέπουν τη λήψη αποφάσεων.

Ο Καποδίστριας φαίνεται ότι είχε αναπτύξει κάποια προκατάληψη κατά ορισμένων στοιχείων της δημοκρατικής διακυβέρνησης, ως μη αποτελεσματικού, («στις δημοκρατίες μιλάνε πολύ, παίρνουν αποφάσεις με δυσκολία και ενεργούν πάντα πολύ αργά») από την εμπειρία του στα Επάνησα και το σχέδιο συντάγματος της Ιονίου Δημοκρατίας, που είχε διαμορφώσει ο Γ.Δ. Μοντσενίγος.

Όμως παρά την προσήλωσή του στις αρχές της μοναρχικής εξουσίας, ο Καποδίστριας δεν ήταν αντίπαλος του Συντάγματος και των δημοκρατικών θεσμών. Αντιθέτως, όλες σχεδόν οι **πολιτικές παρεμβάσεις του**

εμπεριέχουν κάποια στοιχεία συνταγματικότητας και φιλελευθερισμού. Είναι σαφής η πάγια θέση του ότι προϋπόθεση για την ομαλή εξουσία του μονάρχη είναι απαραίτητη η χορήγηση, μετριοπαθούς Συντάγματος, όχι ως προϊόντος επανάστασης, αλλά άνωθεν, που θα εμπεριείχε τους θεμελιώδεις νόμους της Πολιτείας και θα καθόριζε τα δικαιώματα και τα καθήκοντα του μονάρχη και των υπηκόων του, ώστε να προστατεύονται από την τυραννία και την ανομία.

Ειδικότερα, όχι μόνο η Ελβετία αλλά και η Γαλλία οφείλουν τα πρώτα Συντάγματά τους, μετά την ανατροπή του Ναπολέοντα, στον Καποδίστρια, ο οποίος προσπάθησε να προωθήσει Συντάγματα και στην Ισπανία και σε ιταλικά κράτη, την περίοδο 1815-1820.

Όμως κατά τον Καποδίστρια, η εισαγωγή φιλελεύθερων και συνταγματικών θεσμών από μόνη της δεν εγγυάται την κοινωνική ειρήνη και δεν μπορεί αυτόματα να αποκαταστήσει τον σεβασμό προς την κυβέρνηση. Η κυβέρνηση πρέπει να διασφαλίζει την ευημερία, τη βελτίωση της ζωής των υπηκόων της και την ικανοποίησή τους.

Ταυτοχρόνως, πέραν της **πρόληψης των κρίσεων και των επαναστάσεων και την αποκατάσταση της τάξης** ο Καποδίστριας εξέτασε με διεισδυτικό και ευφυή τρόπο τα προβλήματα των χωρών που επίσης έπρεπε να αντιμετωπισθούν. Ο Καποδίστριας τόνιζε πάντα στα κείμενά του τη **σημασία των μελετημένων μεταρρυθμίσεων** για επίτευξη προόδου και σταθερότητας. Αντισταθμίζοντας όμως ότι τα αποτελέσματα ορισμένων μεταρρυθμίσεων θα εκδηλωθούν πλήρως σε μεγάλο χρονικό διάστημα, θεωρούσε ότι κύριο κριτήριο για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας ορισμένων μέτρων είναι η μετριοπάθεια, η βιωσιμότητα, η προώθηση των βασικών στόχων και η ικανοποίηση όλων των μερών.

Ο Καποδίστριας, έδινε πάντα μεγάλη σημασία στην κοινή γνώμη και την ανάγκη σεβασμού της εκ μέρους της εξουσίας. Γνωρίζοντας ότι κάθε πολιτικό γεγονός προκαλεί μια ορισμένη απήχηση στη κοινωνία, που μπορεί να είναι καταλυτική για την επιτυχία ή αποτυχία ενός π.χ. προτεινόμενου μέτρου, θεωρούσε σκόπιμη την πλήρη ενημέρωση της κοινής γνώμης για τις πράξεις και σχέδια της διοίκησης και επέμενε ότι η κυβέρνηση έπρεπε να εξηγεί τις πράξεις της στους υπηκόους της δημοσιεύοντας και σχολιάζοντας τα διάφορα μέτρα. Όπως έλεγε, ορισμένες πολιτικές πράξεις, ακόμη και οι πιο ορθές είναι καταδικασμένες σε αποτυχία εάν έχει σχηματιστεί αρνητική κοινή γνώμη για αυτές, ενώ ακόμα και όχι βάσιμες προτάσεις μπορούν να επιτύχουν, αν υποστηρίζονται από τον πληθυσμό.

Στο πλαίσιο αυτό εντάσσεται, σε κάποιο μέτρο, η **ευνοϊκή στάση του σε διανοούμενους** της εποχής του που θα μπορούσαν να προωθήσουν

αποτελεσματικότερα κάποιες ιδέες ή σχέδια. Θεωρούσε το κομψό ύφος των έργων τους και τις ρητορικές τους ικανότητες σημαντικό μέσο πειθούς τόσο στο εσωτερικό, όσο και στη διπλωματική εργασία.

Τα ανωτέρω συνδέονται με την επανειλημμένη επίκλησή του στην κατανόηση και προσαρμογή στις κρατούσες συνθήκες, που δεν ταυτίζονται πάντα με τις προηγούμενες. Θεωρούσε ότι η κατάσταση στην Ευρώπη είχε αλλάξει μετά τη γαλλική επανάσταση και τους ναπολεόντειους πολέμους και οι διάφορες απολυταρχικές παλινρθώσεις, χωρίς **λήψη υπόψη των νέων συνθηκών** και υιοθέτηση κάποιων συνταγματικών πλαισίων δεν θα είχαν επιτυχία και βιωσιμότητα, ούτε κοινωνική και οικονομική αποτελεσματικότητα για την πρόοδο των χωρών.

Έχοντας ισχυρή αίσθηση του ιστορικού χρόνου, ο Καποδίστριας πίστευε ότι τα πολιτικά γεγονότα και οι διαδικασίες έχουν ιστορικούς λόγους και καταβολές και είναι εξαιρετικά δύσκολο να αλλάξουν σε σύντομο χρονικό διάστημα. Θεωρούσε ότι τα γεγονότα των ημερών μας είναι το αποτέλεσμα των γεγονότων που προηγήθηκαν. Επομένως, για να κρίνουμε για ορισμένα γεγονότα, είναι απολύτως απαραίτητο να έχουμε κατανοήσει τα προηγούμενα.

Η **δημιουργία ενός “συστήματος συλλογικής ασφαλείας”**, και αρχικώς “ηθικής”, και όχι κατασταλτικής αντίδρασης στις επαναστάσεις και τις κρίσεις, αναπτύχθηκε από τον Καποδίστρια ως ενδεχόμενη βάση για περαιτέρω ανάπτυξη και ενίσχυση των διεθνών σχέσεων, της ευρωπαϊκής ενοποίησης ή του διεθνούς δικαίου. Δεν είναι υπερβολικό να λεχθεί ότι η “ευρωπαϊκή ενότητα/συμμαχία”, και το “σύστημα συλλογικής ασφαλείας” που πρότεινε μαζί με τον Τσάρο Αλέξανδρο Α' υπήρξαν μεγάλη καμπή στην εξέλιξη των διεθνών σχέσεων.

Ο Καποδίστριας τόνιζε ως διπλωματική προτεραιότητα **στις διεθνείς κρίσεις τα ειρηνικά συλλογικά μέτρα**, σημειώνοντας ότι καταστολή/ένοπλη επέμβαση μπορούσε να επιτραπεί μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις, όταν δεν υπήρχαν άλλες λύσεις. Επιπλέον, η συλλογικότητα των ενεργειών έπρεπε να αποτελέσει εγγύηση ότι αυτή η παρέμβαση δεν θα χρησιμοποιηθεί από μία ή περισσότερες Δυνάμεις για την ικανοποίηση των ιδιοτελών συμφερόντων τους. Αυτές οι συλλογικές ενέργειες έπρεπε να πραγματοποιηθούν με βάση την «παγκόσμια ένωση/συμμαχία» των ευρωπαϊκών δυνάμεων, η οποία, κατά την άποψη του Καποδίστρια, είχε πράγματι διαμορφωθεί ή ήταν υπό διαμόρφωση στην Ευρώπη μετά το 1815.

Ο Καποδίστριας δεν υπήρξε μόνο ένας άνθρωπος που συνέβαλε σημαντικά στην ανάπτυξη της ρωσικής διπλωματίας, υπηρετώντας την από το 1809, προαχθείς σε συν-Υπουργό Εξωτερικών το 1815, αλλά ένας μοναδικός Έλληνας πατριώτης που προώθησε με κάθε τρόπο τα

συμφέροντα και την ανεξαρτησία της Ελλάδας. Είτε προσπαθώντας να επηρεάσει τον Τσάρο και άλλους εκπροσώπους Δυνάμεων υπέρ της Ελλάδας, είτε παρέχοντας κάθε αρωγή στην ανάπτυξη των Ελλήνων (αρωγή μέσω της “Φιλόμουσου Εταιρείας, αρωγή για σπουδές Ελλήνων φοιτητών, οικοδόμηση εκκλησιών, συγκέντρωση δωρεών για τις ανάγκες της επανάστασης κ.λπ.) είτε ως πρώτος κυβερνήτης της από το 1827-1831.

Η μοίρα του Καποδίστρια, ενός ξεχωριστού ανθρώπου, ταυτόχρονα οραματιστή και ρεαλιστή, που συνδύαζε μοναδικά την ακεραιότητα, τις αρχές, την αρετή, την εμπειρία και την μόρφωση, ήταν δραματική. Δεν βρήκε επαρκή κατανόηση του μεγέθους του, έστω και αν έφθασε στα ανώτατα αξιώματα, ούτε στη Ρωσία ούτε στην Ελλάδα, όπου πέθανε από χέρια δολοφόνων. Αποδείχθηκε υπερβολικά φιλελεύθερος για τον Ρώσο Τσάρο, ενώ ορισμένοι Έλληνες τον κατηγορήσαν για τάση προς αυταρχικές μεθόδους διακυβέρνησης.

Σήμερα, χιλιάδες δρόμοι, πλατείες, πανεπιστήμια, ιδρύματα, ινστιτούτα κλπ. σε όλη την Ελλάδα φέρουν το όνομά του. Τριάντα χρόνια μετά τη δολοφονία του Καποδίστρια, αποφασίστηκε η οικοδόμηση μιας ελληνορθόδοξης εκκλησίας στην Αγία Πετρούπολη για αυτόν και η χρηματοδότησή της έγινε με προσφορές από όλη τη Ρωσία, που πραγματοποιήθηκε το 1864. Κατά τη διάρκεια των εορτασμών για την 300ή επέτειο της Αγίας Πετρούπολης, αποκαλύφθηκε στη βόρεια πρωτεύουσα ένα μνημείο για τον Ιωάννη Α. Καποδίστρια.

Σύντομο Βιογραφικό

Ο Διονύσιος Καλαμbrέζος σπούδασε νομικά στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, διεθνές δίκαιο και σύγχρονη ευρωπαϊκή ιστορία στα Πανεπιστήμια Λονδίνου (LSE) και Παρισιού (PARIS-II). Εκπόνησε διδακτορική διατριβή στο Πανεπιστήμιο Αθηνών με θέμα τον ελληνισμό της Ρωσίας/ΕΣΣΔ μετά το 1991. Έχει υπηρετήσει στις Πρεσβείες της Ελλάδας στη Μόσχα, στο Πεκίνο και στις Βρυξέλλες, στις Μόνιμες Αντιπροσωπείες της Ελλάδας στον ΟΗΕ (Νέα Υόρκη) και στην ΕΕ, ενώ του έχουν ανατεθεί ειδικές αποστολές στην Τιφλίδα και στη Λευκωσία. Έχουν δημοσιευτεί εννέα βιβλία μυθιστορημάτων και διηγημάτων του πολιτικής φαντασίας και το ιστορικό έργο Ο Ελληνισμός στη Ρωσία και στις άλλες χώρες της τ. ΕΣΣΔ. Σύντομη ιστορία, κρίσεις μετά το 1991, ελληνικές παρεμβάσεις, προοπτικές. Άρθρα και εργασίες του για θέματα διεθνών σχέσεων, για ζητήματα του ελληνισμού της πρώην ΕΣΣΔ και τα ανθρώπινα δικαιώματα, καθώς και διηγήματά του έχουν δημοσιευτεί σε εφημερίδες και περιοδικά.

Ο Διονύσιος Καλαμbrέζος, Ph.D., είναι πρώην Πρέσβυς της Ελλάδας στο Βέλγιο και συγγραφέας. Το κείμενο βασίζεται σε απόψεις του ρωσικού Υπουργείου Εξωτερικών και Ρώσων ιστορικών.



Η τελευταία σύγκρουση των Διαδόχων του Μεγάλου Αλεξάνδρου και η σημασία της



Δημήτρης Τσικούρης
Αρθρογράφος ΑΛΛΗΛΟΝ
Πρέσβυς (ε.τ.)
[Dimitri Tsikouris | LinkedIn](#)

1. Εισαγωγή

Η μάχη του Κουροπεδίου (Κύρου πεδίων, κοντά στις Σάρδεις, στην Μικρά Ασία) συνιστά την τελική σύγκρουση μεταξύ πρώην συμμάχων που αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλον ως εχθρούς, δηλαδή μεταξύ δύο από τους διαδόχους του Μεγάλου Αλεξάνδρου: του Σέλευκου Α΄ Νικάτορα και του Λυσίμαχου.

Η μάχη δόθηκε το 281 π.Χ., περισσότερα από 40 χρόνια μετά τον θάνατο του Μεγάλου Αλεξάνδρου το 323 π.Χ., όταν η αυτοκρατορία του ήταν μια από τις μεγαλύτερες που είχε δει ποτέ ο κόσμος. Αλλά τα επόμενα χρόνια η Μακεδονική Αυτοκρατορία σταδιακά διαιρέθηκε λόγω των άγριων μαχών μεταξύ των πρώην στρατηγών του Αλεξάνδρου που ανταγωνίζονταν για την εξουσία και την κυριαρχία. Από τις πεδιάδες του Ιράν μέχρι τα βουνά της βόρειας Ελλάδας, οι επίδοξοι διάδοχοι μάχονταν μεταξύ τους σε μεγάλες συγκρούσεις, διακινδυνεύοντας τα πάντα για την εξουσία σε αυτή την εποχή μετά τον Αλέξανδρο. Είναι μια περίοδος που χαρακτηρίζεται από αναταραχή, αναρχία και μεγάλη καταστροφή. Στους αγώνες που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μεταξύ των Διαδόχων εξέχοντα ρόλο στην εκδίκευση παίζουν και οι σύζυγοί τους.

Ωστόσο, πριν εξετάσουμε τα αίτια της μάχης και τα επακόλουθά της, είναι σημαντικό να κάνουμε ορισμένες προκαταρκτικές παρατηρήσεις: Το πρόβλημα με τη μελέτη της ιστορίας των κατακτήσεων του Μεγάλου Αλεξάνδρου και των Διαδόχων είναι ότι, αντί για σύγχρονες ή σχεδόν σύγχρονες πηγές, έχουμε μόνο λίγα πλήρη, η σχεδόν πλήρη, συγγραφικά έργα, όλα από συγγραφείς που έζησαν περίπου τριακόσια χρόνια μετά τον θάνατο του Αλεξάνδρου το 323 π.Χ., δηλαδή:

- Τον Φλάβιο Αρριανό, ο οποίος μας δίνει την καλλίτερη περιγραφή του Αλεξάνδρου στην «Αλεξάνδρου Ανάβαση» του (έχοντας ως κύριες πηγές του, όπως σημειώνει στην αρχή του πρώτου βιβλίου, τον Πτολεμαίο και τον Αριστόβουλο, δηλαδή του στενού περιβάλλοντος του Μακεδόνα στρατηλάτη),
- Τον Ρωμαίο συγκλητικό Κούρτιο Ρούφο, ο οποίος έγραψε την «Ιστορία του Αλεξάνδρου» (τα δύο πρώτα βιβλία της οποίας λείπουν) βασισμένη στον Κλείταρχο (δηλαδή σε σύγχρονο του Αλεξάνδρου),
- Τον Πολύβιο τον Μεγαλοπολίτη, του οποίου η «Ιστορία» καλύπτει την περίοδο από το 220 έως το 146 π.Χ.,
- Τον Διόδωρο τον Σικελιώτη, ο οποίος ασχολήθηκε με τη βασιλεία του Αλεξάνδρου στο βιβλίο 17 της «Παγκόσμιας Ιστορίας» του,
- Τον Πλούταρχο, με το έργο «Παράλληλοι Βίοι του Αλεξάνδρου και του Ιουλίου Καίσαρα», ως μέρος της σειράς «Παράλληλοι Βίοι» και
- Την επιτομή του Ιουστίνου, των «Φιλιππικών Ιστοριών» του Πομπήιου Τρόγου. ενός εκρωμαϊσθέντος Γαλάτη που έγραφε την εποχή του Αυγούστου.

Πράγματι, έχουμε μόνο αποσπάσματα από τα έργα σύγχρονων του Μεγάλου Αλεξάνδρου: Κλείταρχος, Αριστόβουλος, Πτολεμαίος, Καλλισθένης και Νέαρχος. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι ο Αλέξανδρος είναι μερικώς υπεύθυνος γι' αυτό, αφού σκότωσε τον δικό του Θουκυδίδη (τον πρώτο ιστορικό που έγραψε σύγχρονη ιστορία) με την έννοια ότι σκοτώνοντας τον Καλλισθένη, τον ανηψιό του Αριστοτέλη (η συνωμοσία των παιδών, 327 π.Χ.),

σκότωσε τον σύγχρονο ιστοριογράφο του, ο οποίος κατέγραφε τα καθημερινά γεγονότα στις «εφημερίδες» του.

2. Τα αίτια της μάχης, στόχοι και σκοποί των διαμαχομένων.

Ο Σέλευκος και ο Λυσίμαχος είχαν πολεμήσει δίπλα-δίπλα συμμετέχοντας στον συνασπισμό των στρατηγών εναντίον του Περδίκκα. Πράγματι, ο Σέλευκος ήταν αυτός που σκότωσε τον Περδίκκα στη σκηνή του το 321 π.Χ. στην αποτυχημένη εκστρατεία του Περδίκκα εναντίον του Πτολεμαίου στην Αίγυπτο.

Ήταν ξανά μαζί στον συνασπισμό εναντίον του Αντίγονου: Στη μάχη της Ιψού το 301 π.Χ., οι ενωμένοι στρατοί του Σελεύκου, του Λυσίμαχου και του Κασσάνδρου νίκησαν τον 80χρονο Αντίγονο, ο οποίος σκοτώθηκε στη μάχη, ενώ ο γιος του, Δημήτριος ο Πολιορκητής μόλις που διέφυγε με τον στρατό του.

Μετά τη μάχη της Ιψού, οι νικητές, ο Σέλευκος, ο Λυσίμαχος και ο Κάσσανδρος, μοίρασαν μεταξύ τους το κράτος του Αντίγονου και ο Λυσίμαχος μετονόμασε την πόλη της Αντιγόνειας, δίνοντάς της το όνομα Νίκαια από τη σύζυγό του (Roisman 2012, pp. 237-238).

Ο Λυσίμαχος, μετά τη νίκη του εναντίον του Δημητρίου, κατέλαβε το μεγαλύτερο μέρος της Μικράς Ασίας, γίνοντας έτσι ο ισχυρότερος μεταξύ των Διαδόχων. Αρχικά είχε υπηρετήσει στον στρατό του Μεγάλου Αλεξάνδρου, και έγινε ένας από τους σπουδαιότερους επιζώντες των πολέμων των Διαδόχων. Για σχεδόν σαράντα χρόνια, κυβέρνησε την ζωτικής σημασίας παραμεθόρια περιοχή της Θράκης, πολεμώντας ενάντια σε πολυάριθμους εχθρούς. Από την ηγεσία άτυχων εκστρατειών στον Δούναβη εναντίον των Γετών μέχρι την καταστολή σημαντικής θρακικής εξέγερσης από την ενδοχώρα, η διατήρηση της εξουσίας του στην περιφερειακή γη του μέσω στρατιωτικής βίας αποδείχθηκε διαρκής πρόκληση για τον Λυσίμαχο. Η επιμονή του, μετά από πολυετείς αγώνες, τελικά απέδωσε καρπούς: Κατάφερε να σχηματίσει ένα ισχυρό, σταθερό βασίλειο. Ως αποτέλεσμα, πολλοί στο Αιγαίο, απαλλαγμένοι από την απειλή βαρβαρικών εισβολών, έστρεψαν την ενέργειά τους μακριά από τον πόλεμο, δημιουργώντας εμπορικές ευκαιρίες για πλούτο και ευημερία, χάρη στα ισχυρά βόρεια σύνορα που είχε δημιουργήσει ο Λυσίμαχος. Έτσι, μέχρι το 285 π.Χ., ο Λυσίμαχος δεν ήταν πλέον ένας απλός βασιλιάς της Θράκης, καθώς πλέον έλεγχε μια αυτοκρατορία που εκτεινόταν από τις όχθες του Δούναβη μέχρι τις Πύλες της Κιλικίας στη Μικρά Ασία. Ωστόσο, το 285 π.Χ., αυτή η περίοδος σταθερότητας πλησίαζε στο τέλος της. Πράγματι, το 285 π.Χ., ο Λυσίμαχος ήταν 80 ετών. Ο μεγαλύτερος γιος του, ο Αγαθοκλής, νικητής πολλών μαχών, φαινόταν να είναι ο προφανής διάδοχός του. Ο Λυσίμαχος είχε πάρει

πολλές συζύγους κατά τη διάρκεια της βασιλείας του για πολιτικούς λόγους, κάτι που ήταν μια κοινή πρακτική της εποχής. Μία από αυτές ήταν η Αρσινόη, η κόρη ενός συναδέλφου διαδόχου, του Πτολεμαίου Α΄.

Αυτή, επιθυμώντας όπως ο μεγαλύτερος γιος της γίνει ο επόμενος ηγεμόνας, προσπάθησε να στρέψει τον Λυσίμαχο εναντίον του δικού του γιου, του Αγαθοκλή. Έτσι, ξέσπασε μια έντονη διαμάχη στην αυλή του Λυσίμαχου μεταξύ των φατριών του Αγαθοκλή και της Αρσινόης. Ο ετεροθαλής αδελφός της Αρσινόης, Πτολεμαίος Κεραυνός («κεραυνός», ένα παρατσούκλι που του δόθηκε λόγω της ορμητικής του φύσης), έφτασε το 285 π.Χ. στην αυλή της Αρσινόης, φεύγοντας από την Αίγυπτο αφού ο πατέρας του ανακήρυξε έναν άλλο γιο του, τον επίσης ονομαζόμενο Πτολεμαίο ως κληρονόμο του. Σύντομα έγινε ένας από τους στενότερους έμπιστους της Αρσινόης. Λίγο μετά, στην αυλή του Λυσίμαχου, διαδόθηκαν γρήγορα οι κατηγορίες για προδοσία εναντίον του Αγαθοκλή ο οποίος είχε ιδρύσει τη δική του πόλη, την Αγαθόπολη, και είχε εκδώσει ένα νόμισμα που πιθανώς απεικόνιζε τον εαυτό του να φοράει «διάδημα». Έτσι, το 282 π.Χ. ο Λυσίμαχος διέταξε την εκτέλεση του Αγαθοκλή, κάτι που αποδείχθηκε μοιραίο λάθος: Είχε υποτιμήσει πόσο δημοφιλής ήταν ο Αγαθοκλής τόσο στον στρατό όσο και στον λαό: Ο στρατός, έχοντας αγαπήσει τον Αγαθοκλή για την στρατιωτική του ανδρεία και τόλμη, βυθίστηκε σε αναταραχή, ενώ οι υπήκοοι του Λυσίμαχου, που αγαπούσαν τον νεαρό πρίγκιπα, στράφηκαν οργισμένοι εναντίον του ηγεμόνα τους.

Όπως σημειώνει ο ιστορικός Μέμνων από την Ηράκλεια, «Ο Λυσίμαχος ήταν δικαιολογημένα μισητός στους υπηκόους του λόγω της δολοφονίας του γιου του, και ο Σέλευκος, μαθαίνοντας για αυτά τα γεγονότα και θεωρώντας ότι θα ήταν εύκολο να τον στερήσουν από την εξουσία του, αφού οι πόλεις επαναστατούσαν εναντίον του, συμμετείχε στη μάχη εναντίον του» (Lund, p. 199).

Ο Σέλευκος, από την άλλη πλευρά, ήταν αυτός που συνέβαλε τα μέγιστα στη νίκη στην Ιψό χάρη στους 400 ελέφαντες που είχε φέρει από τη Βαβυλώνα. Αυτός ήταν που τελικά συνέλαβε τον Δημήτριο και τον φυλάκισε στο φρούριο της Απάμειας, όπου ο Δημήτριος πέθανε το 283 π.Χ. Με τον Δημήτριο εκτός σκηνής, εξέλιπε και η ανάγκη για συμμαχία μεταξύ Λυσίμαχου και Σέλευκου, ενώ οι προσωπικές σχέσεις μεταξύ τους δεν ήταν, ούτως ή άλλως, καλές. Ο Σέλευκος στόχευε να επωφεληθεί από την αυξανόμενη αναταραχή στο κράτος του Λυσίμαχου. Πράγματι, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, πολλοί ανώτεροι αξιωματικοί του Λυσίμαχου είχαν επαναστατήσει εναντίον του, και ταυτόχρονα πολλές πόλεις στη Μικρά Ασία είχαν ξεσηκωθεί εναντίον του. Ο Σέλευκος, πληροφορημένος για την αυξανόμενη αναταραχή στη Μικρά Ασία ενάντια στην εξουσία του Λυσίμαχου, σκέφθηκε ότι ήταν μια ευκαιρία που δεν μπορούσε να χάσει.

Έτσι, το 281 π.Χ. έφτασε με έναν μικτό στρατό Μακεδόνων και Ασιατών με ελέφαντες.

3. Μια σύντομη περιγραφή της μάχης

Ο Σέλευκος εύκολα κατέλαβε τη Μικρά Ασία, ενώ ο Λυσίμαχος απέφυγε να δώσει μάχη και, πιεσμένος από εξεγέρσεις σε διάφορες πόλεις, αναγκάστηκε να υποχωρήσει πίσω στον Ελλήσποντο. Πολλές πόλεις, δυσανεσκημένες με τη διοίκηση του Λυσίμαχου, προσχώρησαν στον Σέλευκο, ο οποίος έφτασε μέχρι τις Σάρδεις στη Λυδία, όπου η φρουρά παραδόθηκε σε αυτόν. Οι στρατοί των δύο διαδόχων του Μεγάλου Αλεξάνδρου συναντήθηκαν στο Κουροπέδιο, την πεδιάδα που βρίσκεται βόρεια της πόλης της Μαγνησίας κοντά στο όρος Σίπυλο. Υποστηρίζεται ότι αυτό είναι το ίδιο πεδίο όπου ο Κύρος νίκησε τους Λυδούς.

Είναι ειρωνεία της ιστορίας ότι 20 χρόνια νωρίτερα, όπως περιγράφηκε παραπάνω, οι στρατοί του Σέλευκου και του Λυσίμαχου, πολεμώντας μαζί, είχαν σχηματίσει τα πιο ισχυρά βασίλεια της εποχής. Ωστόσο, αυτή η παλιά φιλία είχε προ πολλού εκλείψει. Το 281 π.Χ. στο Κουροπέδιο, αυτοί οι πρώην σύμμαχοι συναντήθηκαν για άλλη μια φορά στο πεδίο της μάχης, αλλά τώρα ως άγριοι εχθροί.

Τίποτα δεν σώζεται σήμερα για να κατανοήσουμε πώς έλαβε χώρα η μάχη.

Αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι ο ηλικιωμένος Λυσίμαχος σκοτώθηκε στη μάχη, δίνοντας στον Σέλευκο τη δυνατότητα να πραγματοποιήσει το όνειρο που είχαν κάποτε όλοι οι διάδοχοι: να ενοποιήσουν μια όσο το δυνατόν μεγαλύτερη περιοχή της αυτοκρατορίας του Αλεξάνδρου, από τη Μακεδονία μέχρι το Ιράν. Ο Μέμνων από την Ηράκλεια στην «Ιστορία της Ποντιακής Ηράκλειας» γράφει ότι ο Λυσίμαχος σκοτώθηκε με ακόντιο από τον Μαλάκοντα, έναν στρατιώτη από την Ηράκλεια που υπηρετούσε υπό τον Σέλευκο, και ότι ο στρατός του παραδόθηκε στον Σέλευκο.

Το νεκρό σώμα του Λυσίμαχου παρέμεινε στο πεδίο της μάχης για πολλές ημέρες. Ο γιος του Αλέξανδρος, ζήτησε άδεια να πάει να το βρει για να το θάψει. Ήταν δύσκολο να βρεθεί πού βρισκόταν το σώμα του Λυσίμαχου και ο γιος του μπόρεσε να το βρει μόνο χάρη στον σκύλο του πατέρα του που στεκόταν δίπλα στο πτώμα προστατεύοντάς το από άγρια ζώα και πουλιά. Η ιστορία του πιστού κυνηγούσκουλου που φύλαγε το σώμα του Λυσίμαχου στο πεδίο της μάχης και στη συνέχεια έπεσε στην πυρά του, απέβη αργότερα παροιμιώδης μεταξύ των Ρωμαίων συγγραφέων.

Ο Αλέξανδρος πήρε το σώμα του πατέρα του και το μετέφερε στη Λυσιμάχεια, όπου το έθαψε. (Lund, p. 206).

Ο ίδιος ο Σέλευκος δεν έζησε πολύ μετά τη μάχη: Επτά μήνες αργότερα δολοφονήθηκε από τον Πτολεμαίο Κεραυνό (τον αποκηρυγμένο γιο του Πτολεμαίου Α΄) υπό τις ακόλουθες συνθήκες: Ο Σέλευκος είχε προειδοποιηθεί από το μαντείο να μη βρίσκεται ποτέ κοντά στο Άργος. Όταν

ο Σέλευκος πέρασε τον Ελλήσποντο καθ' οδόν προς τη Λυσιμάχεια, πέρασε από ένα μνημείο που είχε ανεγερθεί, σύμφωνα με την παράδοση, από τους Αργοναύτες, το οποίο οι ντόπιοι αποκαλούσαν Άργος. Ενώ παρατηρούσε το μνημείο, ρωτώντας για την ιστορία του, μαχαιρώθηκε πισώπλατα και σκοτώθηκε από τον Πτολεμαίο Κεραυνό (Droysen, pp. 655-656). Έτσι, ο τίτλος του Νικάτορα δεν κράτησε πολύ.

Το όνειρο του Αλεξάνδρου για μια παγκόσμια αυτοκρατορία είχε στοιχίσει τη ζωή στο τελευταίο του θύμα. Πράγματι, ο Σέλευκος δεν είχε μάθει το μάθημα που τα τελευταία σαράντα χρόνια θα έπρεπε να είχαν διδάξει σε κάθε παίκτη αυτού του δράματος: Ποτέ μην εμπιστεύεσαι έναν σύμμαχο μετά την ήττα του κοινού εχθρού (Droysen, p. 659). Ο Πτολεμαίος Κεραυνός, αφού δολοφόνησε με το ίδιο του το χέρι τον ευεργέτη του Σέλευκο, κατέφυγε στη Λυσιμάχεια, όπου, παριστάνοντας τον εκδικητή του ηγέτη που ηττήθηκε στο Κουροπέδιο, κατάφερε να αναγνωριστεί από τον στρατό βασιλιάς της Μακεδονίας και της Θράκης. Στη συνέχεια παντρεύτηκε τη χήρα του Λυσίμαχου, την ετεροθαλή αδελφή του Αρσινόη, υποσχόμενος να χαρίσει τη ζωή των παιδιών της, καταφέροντας έτσι να αυτοανακηρυχθεί βασιλιάς, κυβερνώντας τη Μακεδονία και τη Θράκη (Chaniotis, p. 48).

4. Αποτέλεσμα και συνέπειες της μάχης

Η μάχη στο Κουροπέδιο σηματοδοτεί το τέλος των πολέμων των διαδόχων του Μεγάλου Αλεξάνδρου.

Ως άμεσο αποτέλεσμα, η μάχη σήμανε το τέλος του κράτους του Λυσίμαχου και όλες οι κατακτήσεις του στη Μικρά Ασία περιήλθαν στο κράτος του Σέλευκου. Ο τελευταίος παρέμεινε για πολλούς μήνες στη Μικρά Ασία προκειμένου να επιβεβαιώσει την εξουσία του και να εξασφαλίσει την υποταγή των πόλεων. Στο τέλος του έτους 281 π.Χ., αφού άφησε στον γιο του Αντίοχο ολόκληρη την Ασία από τον Ελλήσποντο μέχρι τον Ινδό ποταμό, διέσχισε τον Ελλήσποντο κατευθυνόμενος προς τη Μακεδονία. Ήταν ο τελευταίος από τους συντρόφους του Μεγάλου Αλεξάνδρου που ήταν ακόμα ζωντανός, ενώ γύρω του στην Ήπειρο, στη Θράκη και στην υπόλοιπη Ελλάδα, στην Αίγυπτο και στην Ασία κυβερνούσε μια νέα γενιά. Ήλπιζε να επιστρέψει, μετά από τόσα χρόνια, στη Μακεδονία για να γίνει ο ηγεμόνας του τόπου όπου όλα ξεκίνησαν. Ωστόσο, η μοίρα και το μαντείο είχαν αποφασίσει διαφορετικά, όπως περιγράφηκε παραπάνω.

Μια έμμεση συνέπεια, ωστόσο, της μάχης έχει να κάνει με τη δημιουργία του Βασιλείου της Περγάμου: ο Λυσίμαχος δύο χρόνια πριν από τον θάνατό του το 283 π.Χ. είχε διορίσει τον υπηρέτη του Φιλέταιρο (ο οποίος, όπως γράφει ο Στράβωνας, ήταν ευνούχος από παιδί, άνθρωπος ταπεινής καταγωγής) ως στρατηγό για να φυλάει την ακρόπολη της Περγάμου (βόρεια της Σμύρνης), αλλά και ως φύλακα του σημαντικού θησαυρού που ήταν κρυμμένος εκεί. Μετά τον θάνατο του Λυσίμαχου ο Φιλέταιρος έγινε

ανεξάρτητος και, χρησιμοποιώντας τα χρήματα από το θησαυροφυλάκιο, ίδρυσε το Βασίλειο της Περγάμου, το οποίο έμελλε να έχει σημαντική θέση κατά την Ελληνιστική περίοδο¹, μέχρι τον τελευταίο βασιλέα της Πέργαμος, τον Απάλου Γ, ο οποίος άφησε κληρονόμους του κράτους του τους Ρωμαίους, οι οποίοι γίνονται κύριοι αυτού μετά τον θάνατο του το 133 π.Χ.

Τέλος, μια άλλη έμμεση συνέπεια της μάχης στο Κουροπέδιο και των γεγονότων που ακολούθησαν ήταν η δημιουργία του βασιλείου του Πόντου, το οποίο κυβερνήθηκε από μια άλλη δυναστεία, που πιθανώς σχετίζεται άμεσα με τον Δαρείο Γ των Αχαιμενιδών, αλλά κοντά στον ελληνικό πολιτισμό, τους Μιθριδάτιδες από το 281 π.Χ. έως το 62 μ.Χ. οπότε προσαρτάται στην Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία.

Βιβλιογραφία

1. M. M. Austin "The Hellenistic World from Alexander to the Roman Conquest", Cambridge 1981.
2. A. Chaniotis "AGE OF CONQUESTS The Greek World from Alexander to Hadrian", Cambridge MA 2018.
3. J. G. Droysen, "Ιστορία των Διαδόχων του Μεγάλου Αλεξάνδρου» (μετάφραση Ρ. Αποστολίδη), Αθήνα 1993
4. P. Green, "Alexander to Actium, The Historical Evolution of the Hellenistic Age, Berkeley 1990.
5. T. Hughes, "How the Wars of the Successors ended at Corupedium", HISTORYHIT 2023.
6. H. Lund, "LYSIMACHUS, A study in early Hellenistic Kingship", London and New York 1992.
7. J. Roisman, "The Silver Shields, Eugenies and their Historian", in A. Erskine, L.L. Jones (eds.), «Creating a Hellenistic World», Swansea 2011, 61-81.
8. J. Roisman, "Alexander's Veterans and The Early Wars of the Successors", Austin 2012.

¹ Το περικαλλέστερο μνημείο της Περγάμου, ο μέγας βωμός του Διός Σωτήρος, ήταν ένα από τα επτά θαύματα του αρχαίου κόσμου, ενώ η Περγαμινή βιβλιοθήκη έγινε εφάμιλλος της Αλεξανδρινής. Στην Πέργαμο εξάλλου κατασκευάστηκε ένα νέο είδος χαρτιού από λεπτά δέρματα προβάτων, που ονομάστηκε περγαμινή.

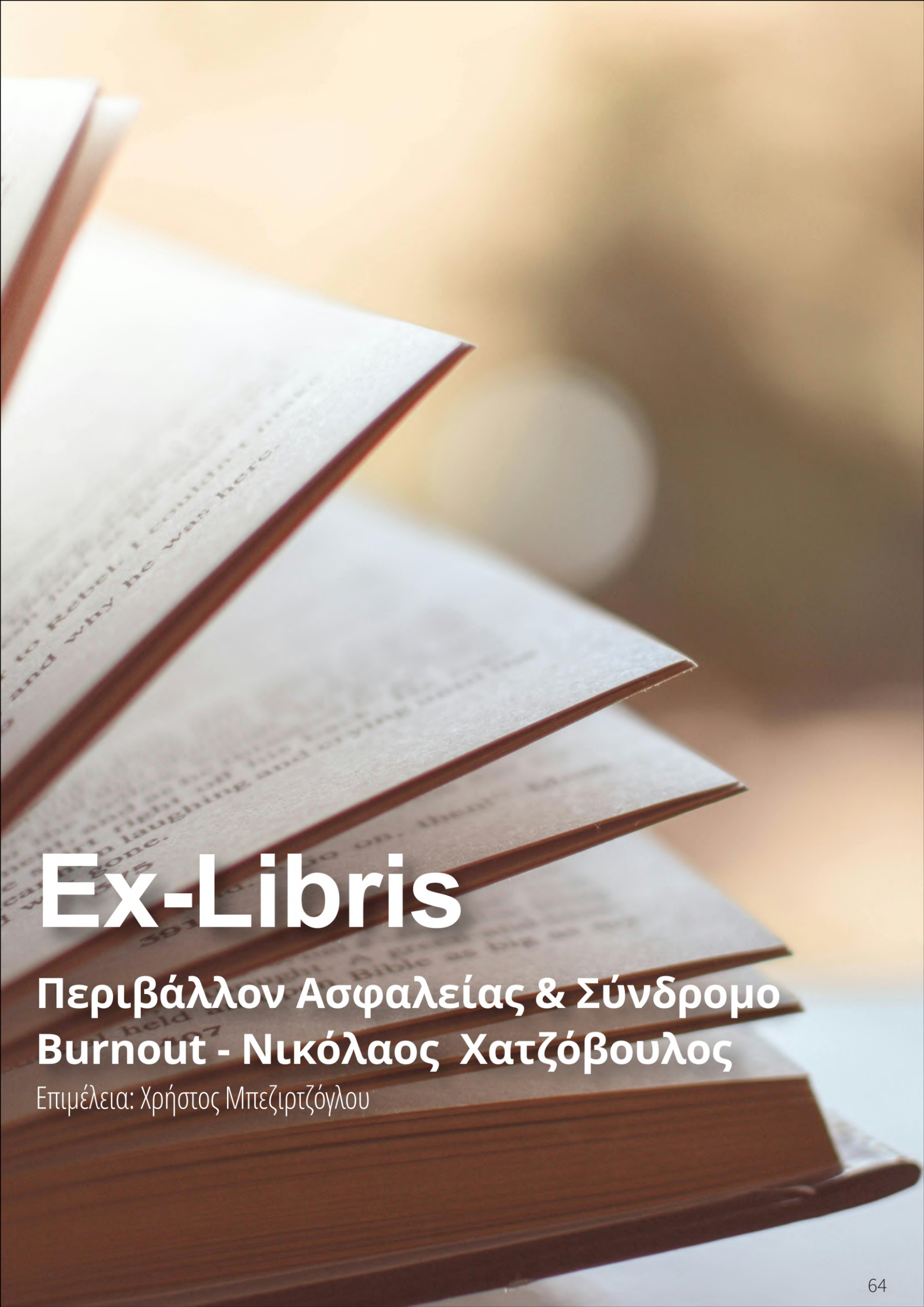
9. Gr. Shipley, "The Geek World after Alexander", 323-30 BC, London 2000.
10. F.W. Walbank, A.E. Astin, M.W. Frederiksen, R.M. Ogilvie (eds.), "The Cambridge Ancient History", Vol. VII, Part I: «The Hellenistic World», Cambridge 1984.
11. Truesdell S. Brown, "Callisthenes and Alexander", American Journal of Philology 70 (1949), p.225-248.
12. W.W. Tarn, "Alexander the Great", Cambridge 1951

Σύντομο Βιογραφικό

Ο Πρέσβυς Δημήτριος Τσικούρης είναι πρώτος αριστούχος της Νομικού Τμήματος της Νομικής Σχολής Αθηνών (1972, υπότροφος Ι.Κ.Υ. 1967-1971) και πτυχιούχος του Τμήματος Πολιτικών Επιστημών της ίδιας Σχολής (1978). Έκαμε μεταπτυχιακές σπουδές Διεθνούς Δικαίου στο University College London (υπότροφος British Council 1974), στην Γερμανία (Διεθνές Δίκαιο στο Πανεπιστήμιο της Κολωνίας, 1976-1979) και στις ΗΠΑ (Μ.Α. σε Πολιτικές Επιστήμες Πανεπιστημίου Νέας Ορλεάνης, 1981 και Μ.Α. σε Ιστορία, 1983 στο ίδιο Πανεπιστήμιο). Είναι κάτοχος Αγγλικής, Γαλλικής, Γερμανικής, Ιταλικής.

Υπηρέτησε στην Διπλωματική Υπηρεσία του Υπουργείου Εξωτερικών (1974-2010): Γερμανία , ΗΠΑ (32η Γενική Συνέλευση Ηνωμένων Εθνών, Πρόξενος στην Νέα Ορλεάνη, Πρεσβεία Ουάσιγκτον), Ιταλία (Σύμβουλος Σπουδών στην Σχολή Άμυνας NATO στην Ρώμη και μετά Πληρεξούσιος Υπουργός στην Πρεσβεία Ρώμης), Πρέσβυς στο Ιράν (1996-2000), Βέλγιο (2005-2007), Ινδονησία, Μαλαισία, Α.Σ.Ε.Α.Ν. (2008-2010).

Μετά την αφυπηρέτηση του εργάστηκε στις ΗΠΑ ως σύμβουλος για διεθνείς υποθέσεις σε αμερικανικό νομικό γραφείο και, παράλληλα, ως εκπρόσωπος του στο Clinton Global Initiative (Νέα Υόρκη). Από το 2019 είναι μέλος του τριμελούς Ηγετικού Συμβουλίου του Sustained Dialogue Institute που εδρεύει στην Ουάσιγκτον και από το 2021 είναι μέλος του Δ.Σ. του Eurasian Center που εδρεύει στην ίδια πόλη.



Ex-Libris

**Περιβάλλον Ασφαλείας & Σύνδρομο
Burnout - Νικόλαος Χατζόπουλος**

Επιμέλεια: Χρήστος Μπεζιρτζόγλου

Περιβάλλον Ασφαλείας & Σύνδρομο Burnout - Νικόλαος Χατζόβουλος

Λίγα λόγια για τον Άνθρωπο

Νικόλαος Ε. Χατζόβουλος International Security Consultant

[Nikolaos / Nick Chatzovoulos | LinkedIn](#)

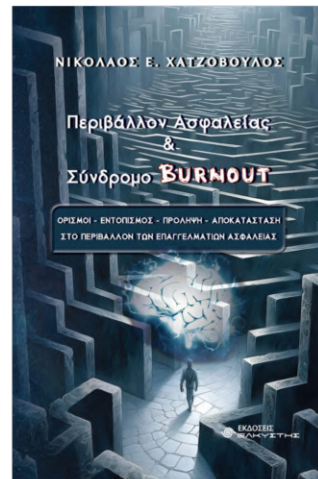
Ο Νικόλαος Ε. Χατζόβουλος γεννήθηκε στις 14 Μαρτίου 1988 στη Σαλαμίνα Αττικής. Ομιλεί την ελληνική και την αγγλική γλώσσα. Είναι απόφοιτος, της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας, κατέχει



δίπλωμα Security Manager από τον Βρετανικό Οργανισμό STS London, πιστοποίηση International Security Management από το πανεπιστήμιο Erasmus του Rotterdam, πιστοποίηση εξειδίκευσης Στρατηγικής Ανώτερης Ασφάλειας και Διαχείρισης Κρίσεων από τον Διεθνή Οργανισμό Πιστοποίησης Εκπαιδευτικών Προγραμμάτων Gatehouse Awards σε συνεργασία με το Ελληνικό Ινστιτούτο Διαχείρισης Κρίσεων και Καταστροφών (ΕΙΔΙΚΚΑ), πιστοποίηση Διαπραγματεύσεων από το Πανεπιστήμιο Yale των ΗΠΑ, πιστοποίηση Συντονιστή-Ερευνητή σε Εταιρικές Καταγγελίες Σεξουαλικών Επιθέσεων και Παρενοχλήσεων του Οργανισμού Core Humanitarian Standard Alliance (CHS) & Disaster Ready NGO, πιστοποίηση από το Department of Homeland Security των ΗΠΑ στο Πρόγραμμα Πρόληψης Τρομοκρατικών Επιθέσεων, πτυχίο Χειριστή Αεροσκαφών της ΥΠΑ/ΕΑΣΑ, και πτυχίο Διασώστη Μάχης της Ελληνικής Πολεμικής Αεροπορίας, στην οποία διατέλεσε ως Επιχειρησιακό Στέλεχος για δώδεκα συναπτά έτη υπηρετώντας στην 31η ΜΕΕΔ (Μοίρα Επιχειρήσεων Έρευνας και Διάσωσης). Έχει συμμετάσχει σε μεγάλο αριθμό Εθνικών Αποστολών Έρευνας και Διάσωσης και αντίστοιχο αριθμό συνεργασιών και συνεκπαιδεύσεων με Ελληνικά και Συμμαχικά Ειδικά Τμήματα. Το 2021 αποχώρησε οικειοθελώς από τις Τάξεις της Πολεμικής Αεροπορίας, έχοντας αποκτήσει τις επιχειρησιακές εξειδικεύσεις του Αλεξιπτεριστή Ελεύθερης Πτώσης και Στατικού Ιμάντα, Καταδρομέα, Αυτοδύτη, Δύτη Διασώστη, Δύτη Ημίκλειστων Κυκλωμάτων, Τεχνικού Αναρριχητή, Joint Terminal Attack Controller (JTAC), Νοσοκόμου Μάχης, Close Quarter Combat (CQC),

Μηχανοσώστη, Πυροσβέστη, Χημικής-Βιολογικής-Ραδιενεργής-Πυρηνικής Άμυνας (CBRN) και της Ναυτικής Αποτροπής (NMITC). Έκτοτε δραστηριοποιείται ως Σύμβουλος Ασφάλειας Επιχειρήσεων και Οργανισμών, κερδοσκοπικών και μη, στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Επίσης, συμμετέχει ως Επιχειρησιακό Μέλος, Εισηγητής και Σύμβουλος Ασφάλειας στο Ελληνικό Ινστιτούτο Διαχείρισης Κρίσεων και Καταστροφών (ΕΙΔΙΚΚΑ). Έχει εκπονήσει εταιρικά σχέδια ασφαλείας, εκπαιδευτικά εγχειρίδια, συμμετέχει ως κριτικός αναγνώστης σε βιβλία και εγχειρίδια που απευθύνονται στο ευρύτερο περιβάλλον της Ασφάλειας και ως αρθρογράφος σε έντυπα και ηλεκτρονικά έγκριτα μέσα που πραγματεύονται το Security.

Λίγα λόγια για το βιβλίο



εξουθένωσης, κατάσταση ιδιαίτερα επικίνδυνη εάν δεν αντιμετωπιστεί σωστά.

Το βιβλίο [Περιβάλλον Ασφαλείας & Σύνδρομο Burnout](#) αποτελεί έναν οδηγό εντοπισμού των στρεσογόνων παραγόντων, αντίληψης των συμπτωμάτων, εντοπισμού μέτρησης του Συνδρόμου, αλλά πάνω από όλα αποτελεσματικής πρόληψης και αποκατάστασης τόσο σε ατομικό όσο και σε επίπεδο επαγγελματικών οργανισμών.

Δεν πρέπει να λείπει από τη βιβλιοθήκη των Στελεχών όλων των βαθμίδων του ευρύτερου περιβάλλοντος Ασφαλείας και αντιμετώπισης του Επείγοντος. Απευθύνεται σε στελέχη ασφαλείας, στα Σώματα Ασφαλείας (Αστυνομία, Λιμενικό, Πυροσβεστική), στα Στελέχη των Ενόπλων Δυνάμεων όλων των

κλάδων / όλων των σωμάτων, στα Στελέχη του ευρύτερου περιβάλλοντος της Υγείας (Διασώστες, Πληρώματα Ασθενοφόρων, Paramedics) και στα στελέχη της Πολιτικής Προστασίας.

Πρώτη ερώτηση: Ποιον έχετε συναντήσει που σας έχει εμπνεύσει περισσότερο στην καριέρα σας και πώς;

Στην πορεία μου στον χώρο της Ασφάλειας είχα την τύχη να συναντήσω αρκετούς ανθρώπους που με επηρέασαν, αλλά αν πρέπει να ξεχωρίσω έναν, αυτός είναι ο πρώτος μου προϊστάμενος όταν ξεκίνησα ως απλός φρουρός ασφαλείας.

Με ενέπνευσε γιατί αντιμετώπιζε την Ασφάλεια όχι ως μια «δουλειά ρουτίνας», αλλά ως επάγγελμα ευθύνης απέναντι στον άνθρωπο. Ήταν αυστηρός στα πρότυπα, αλλά ταυτόχρονα βαθιά ανθρώπινος με την ομάδα του. Μου έμαθε ότι η επαγγελματική ακεραιότητα, η τήρηση διαδικασιών και ο σεβασμός προς τον πελάτη και τον πολίτη δεν είναι «λεπτομέρειες», αλλά ο πυρήνας του ρόλου μας.

Από αυτόν έμαθα επίσης κάτι που καθόρισε την εξέλιξή μου: ότι η Ασφάλεια χρειάζεται συνεχή εκπαίδευση και αυτογνωσία. Με ενθάρρυνε να σπουδάσω, να εξελιχθώ, να δω τον εαυτό μου όχι μόνο ως «φύλακα» αλλά ως επαγγελματία Ασφάλειας με στρατηγικό ρόλο.

Σήμερα, ως σύμβουλος διεθνούς ασφαλείας, προσπαθώ να εφαρμόζω το δικό του παράδειγμα: να απαιτώ υψηλά στάνταρ από τον εαυτό μου και την ομάδα, αλλά πάντα με σεβασμό στον άνθρωπο και επίγνωση του ψυχικού φορτίου που έχει το επάγγελμά μας.

Δεύτερη ερώτηση: Ποια είναι η μικρότερη αλλαγή που έχετε κάνει στην καριέρα σας που είχε το μεγαλύτερο θετικό αποτέλεσμα;

Η μικρότερη αλλαγή που έκανε τη μεγαλύτερη διαφορά στην καριέρα μου ήταν κάτι πολύ απλό: άρχισα να σταματάω συνειδητά στο τέλος κάθε βάρδιας ή ημέρας εργασίας και να κάνω μια σύντομη, δομημένη ανασκόπηση 5–10 λεπτών.

Στην αρχή της πορείας μου στην Ασφάλεια, όπως πολλοί συνάδελφοι, τελείωνα τη βάρδια και απλώς προχωρούσα στην επόμενη. Κάποια στιγμή συνειδητοποίησα ότι έτσι «έσπρωχνα» εμπειρίες, λάθη, στρες και πιέσεις κάτω από το χαλί. Ξεκίνησα, λοιπόν, να εφαρμόζω μια μικρή συνήθεια: στο τέλος κάθε ημέρας να απαντώ τρεις ερωτήσεις – τι πήγε καλά, τι δεν πήγε καλά, και τι μπορώ να κάνω διαφορετικά αύριο.

Αυτή η μικρή αλλαγή είχε πολύ μεγάλο θετικό αποτέλεσμα. Με βοήθησε να βελτιώνω σταθερά την επαγγελματική μου πρακτική, να εντοπίζω επαναλαμβανόμενα λάθη πριν γίνουν σοβαρά περιστατικά, αλλά και να διαχειρίζομαι καλύτερα το άγχος και το ψυχικό φορτίο. Με τον καιρό, αυτή η συνήθεια εξελίχθηκε σε εργαλείο ηγεσίας: τη χρησιμοποιώ πλέον και με τις ομάδες που εκπαιδεύω ή συντονίζω, ώστε η κουλτούρα μάθησης και βελτίωσης να είναι συνεχής, όχι μόνο όταν συμβεί μια κρίση.

Αν το δω συνολικά, αυτή η «μικρή» αλλαγή στον τρόπο που κλείνω την ημέρα μου, συνέβαλε καθοριστικά στο να περάσω από τον ρόλο του εκτελεστή καθόντων στον ρόλο του συνειδητού επαγγελματία και, στη συνέχεια, του συμβούλου.

Τρίτη ερώτηση: Ακούγετε παράξενο στο περιβάλλον Ασφάλειας να μιλάμε για σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης! Ποια είναι η αλήθεια;

Είναι αλήθεια ότι, παραδοσιακά, στον χώρο της Ασφάλειας δεν μιλούσαμε για σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης. Υπήρχε –και σε μεγάλο βαθμό υπάρχει ακόμη– μια κουλτούρα “σκληρότητας”: ο επαγγελματίας Ασφάλειας “αντέχει”, “δεν λυγίζει”, δεν επιτρέπεται να παραδέχεται κόπωση ή ψυχική επιβάρυνση.

Η πραγματικότητα όμως είναι διαφορετική. Οι άνθρωποι της Ασφάλειας εκτίθενται σε υψηλά επίπεδα στρες: ακανόνιστες βάρδιες, νυχτερινή εργασία, ευθύνη για ανθρώπινες ζωές, πιθανότητα βίαιων περιστατικών, πίεση από πελάτες και διοίκηση, χαμηλή πολλές φορές αναγνώριση. Όλα αυτά δημιουργούν ένα περιβάλλον με αυξημένο κίνδυνο για burnout.

Όταν ο επαγγελματίας Ασφάλειας εξουθενώνεται, δεν επηρεάζεται μόνο ο ίδιος, επηρεάζεται και η επιχειρησιακή ετοιμότητα. Η μειωμένη συγκέντρωση, η ευερεθιστότητα, η κυνικότητα και η ψυχική κόπωση μεταφράζονται σε περισσότερα λάθη, χαμηλότερη ποιότητα υπηρεσίας και μεγαλύτερο ρίσκο για τον πελάτη και τον οργανισμό.

Άρα, το θέμα δεν είναι “αν είναι παράξενο να μιλάμε για burnout στην Ασφάλεια”, αλλά αν μπορούμε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να μην το αντιμετωπίσουμε. Η δική μου θέση είναι ξεκάθαρη: η φροντίδα της ψυχικής ανθεκτικότητας και της επαγγελματικής υγείας των στελεχών Ασφάλειας δεν είναι πολυτέλεια, είναι προϋπόθεση για πραγματική ασφάλεια.

Για αυτό άλλωστε έχω αφιερώσει σημαντικό μέρος της δουλειάς μου στο να αναδείξω το ζήτημα, να εκπαιδεύσω επαγγελματίες και διοικήσεις και να δείξω ότι ένας “δυνατός” επαγγελματίας Ασφάλειας δεν είναι αυτός που δεν κουράζεται ποτέ, αλλά αυτός που αναγνωρίζει έγκαιρα τα όρια του και έχει τα εργαλεία για να προστατεύει τον εαυτό του και την ομάδα του.

Τέταρτη ερώτηση: Ποιο είναι το μέλλον της εργασίας; Η Φυσική ή η Ηλεκτρονική ασφάλεια;

Προσωπικά, δεν βλέπω το μέλλον της εργασίας ως επιλογή ανάμεσα στη Φυσική ή την Ηλεκτρονική ασφάλεια. Το πραγματικό μέλλον είναι η σύγκλιση των δύο.

Η τεχνολογία –κάμερες, analytics, AI, access control, κέντρα ελέγχου– έχει αλλάξει ριζικά τον τρόπο που σχεδιάζουμε και υλοποιούμε ασφάλεια. Χωρίς αυτήν, δεν μπορούμε να διαχειριστούμε σύνθετα περιβάλλοντα, μεγάλους όγκους δεδομένων και δυναμικές απειλές. Όμως η τεχνολογία από μόνη της δεν παράγει ασφάλεια. Χρειάζεται επαγγελματίες με κριτική σκέψη, επιχειρησιακή εμπειρία και ηγεσία για να μετατρέψουν την πληροφορία σε απόφαση και δράση.

Από τη δική μου εμπειρία, ο πιο αποτελεσματικός επαγγελματίας του αύριο δεν θα είναι ούτε ο «παραδοσιακός φύλακας» ούτε ο «καθαρός IT specialist», αλλά ο άνθρωπος που κατανοεί το πεδίο –τους ανθρώπους, τους χώρους, τις συμπεριφορές– και ταυτόχρονα μιλάει τη γλώσσα της τεχνολογίας. Που ξέρει να δουλεύει με data, αλλά δεν χάνει την επαφή με την πραγματικότητα στο έδαφος.

Αυτό αλλάζει και τη φύση της εργασίας στην Ασφάλεια: ο ρόλος μας μετακινείται από την απλή εκτέλεση καθηκόντων σε ρόλο συμβούλου ρίσκου, συνδέσμου μεταξύ διοίκησης, τεχνολογίας και ανθρώπων. Η φυσική παρουσία παραμένει κρίσιμη – ειδικά σε κρίσεις, σε επαφή με το κοινό, σε περιβάλλοντα υψηλού ρίσκου. Αλλά “κουμπώνει” πλέον πάνω σε μια ψηφιακή αρχιτεκτονική που μας δίνει εικόνα, ανάλυση και προγνωστική ικανότητα.

Άρα, αν έπρεπε να το συνοψίσω: το μέλλον δεν ανήκει στη Φυσική ή στην Ηλεκτρονική ασφάλεια, αλλά στους ανθρώπους που μπορούν να γεφυρώσουν αυτά τα δύο και να κρατήσουν τον άνθρωπο στο κέντρο, με

την τεχνολογία ως εργαλείο ενίσχυσης – όχι ως υποκατάστατο.

Τελευταία ερώτηση: Ποιο ήταν το πιο εμπνευσμένο και επιδραστικό βιβλίο που έχετε διαβάσει και γιατί;

Το πιο εμπνευσμένο και επιδραστικό βιβλίο που έχω διαβάσει είναι η «Ιστορία του Πελοποννησιακού Πολέμου» του Θουκυδίδη.

Ο Θουκυδίδης με βοήθησε να καταλάβω κάτι πολύ ουσιαστικό: πώς πραγματικά λειτουργεί ο κόσμος γύρω μας – και πώς θα συνεχίσει να λειτουργεί ες αεί. Περιγράφει πολέμους, συμμαχίες και συγκρούσεις, αλλά στην πραγματικότητα μιλά για τη σταθερή φύση της ανθρώπινης συμπεριφοράς στην πολιτική και στην ισχύ.

Μέσα από έννοιες όπως ο φόβος, το συμφέρον και το κύρος, δείχνει ότι τα κράτη –και γενικότερα οι δρώντες ισχύος– δεν κινούνται μόνο από ιδανικά, αλλά από πολύ συγκεκριμένες ανάγκες ασφάλειας και επιβίωσης. Αυτό για εμένα ήταν αποκαλυπτικό. Μου έδωσε ένα ρεαλιστικό φίλτρο για να διαβάσω τις διεθνείς εξελίξεις, αλλά και για να κατανοώ αποφάσεις σε οργανωτικό και επιχειρησιακό επίπεδο.

Στην καριέρα μου στην Ασφάλεια, αυτό το βιβλίο με βοήθησε να βλέπω πίσω από τις «δηλώσεις προθέσεων» και να αναζητώ το πραγματικό κίνητρο, τον φόβο και το ρίσκο που κρύβεται πίσω από κάθε επιλογή. Με δίδαξε επίσης ότι οι κρίσεις, οι συγκρούσεις και τα διλήμματα ευθύνης δεν είναι κάτι «νέο» – επαναλαμβάνονται στην ιστορία με διαφορετικά πρόσωπα και σκηνικά.

Για αυτό θεωρώ την «Ιστορία του Πελοποννησιακού Πολέμου» όχι απλώς ένα κλασικό έργο, αλλά ένα βιβλίο-εργαλείο: με βοηθά να παραμένω ρεαλιστής, να κατανοώ καλύτερα την ισχύ και τις σχέσεις ανθρώπων και κρατών και να παίρνω πιο συνειδητές αποφάσεις στον χώρο της Ασφάλειας.

Μέντορες

Επιχειρηματικότητας



Κωνσταντίνος Χαλμούκης

- Ιδρυτής και CEO στη HellenicPROM
- Προσφέρει καθοδήγηση σε ελεύθερους επαγγελματίες που εργάζεται στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό με αντικείμενο που αφορά την Ιδιοκτησία στην Ελλάδα
- Ελλάδα



Cleopatra Kittí

- Ιδρύτρια της The Mediterranean Growth Initiative
- Προσφέρει καθοδήγηση σε επιχειρηματίες, νεοφυείς επιχειρήσεις, επιχειρήσεις που επιδιώκουν αναδιάρθρωση, καθώς και σε νέους επαγγελματίες και αποφοίτους στους τομείς της διαχείρισης φήμης και της επιχειρηματικής ανάπτυξης
- Κύπρος



Γιώργος Μακρίδης

- Ιδρυτής της KOINΣΕΠ Επανεκκινήσις
- Παροχή συμβουλών σε απόφοιτους και νέους τεχνικούς
- Ελλάδα



Μάριος Σκανδάλης

- Τραπεζίτης στην Τράπεζα της Κύπρου
- Προσφέρει συμβουλές σε φοιτητές και επαγγελματίες που δραστηριοποιούνται επαγγελματικά στην καταπολέμηση του οικονομικού εγκλήματος, στη θέσπιση βέλτιστων διεθνών προτύπων εταιρικής διακυβέρνησης και στην οικοδόμηση κουλτούρας επιχειρηματικής ηθικής
- Ην. Βασίλειο

Σπουδών & Καριέρας



Emmanuel Tsesmelis

- Φυσικός στο CERN
- Προσφέρει συμβουλές σε νέους Έλληνες φοιτητές, αποφοίτους και επαγγελματίες που επιθυμούν να ακολουθήσουν επαγγελματικές διαδρομές στην επιστήμη, τη μηχανική και την τεχνολογία, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό
- Ην. Βασίλειο



Νίκος Τριανταφυλλίδης

- Μουσικός
- Προσφέρει καθοδήγηση σε όσους έχουν ενδιαφέρον στον τομέα της μουσικής παραγωγής και διανομής
- Ελλάδα



Γιώτης Χαρίλαος

- Βιολόγος
- Προσφέρει συμβουλές σε νέους επιστήμονες στα πρώτα τους ακαδημαϊκά βήματα και να δώσει κατευθύνσεις για τις αιτήσεις χρηματοδότησής τους
- Ιρλανδία



Παναγιώτης Σούλος

- Senior Manager στη STEELMET
- Προσφέρει καθοδήγηση σε ανθρώπους κάθε ηλικίας που θέλουν να ασχοληθούν επαγγελματικά με την Ασφάλεια Πληροφοριών
- Ελλάδα

Καριέρας



Δημήτρης Κουζέλης

- Συνήγορος Ευρωπαϊκών Πατεντών στην EPI and EPO
- Προσφέρει συμβουλές σε απόφοιτους που αναζητούν την πρώτη τους εργασία και επαγγελματίες που επιδιώκουν επαγγελματική εξέλιξη ή αλλαγή καριέρας
- Ολλανδία



Ιωάννης Φωτάκης

- Στέλεχος Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων στα Ηνωμένα Έθνη
- Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους επαγγελματίες και φοιτητές που ενδιαφέρονται για σταδιοδρομία στον τομέα των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων ή σε Διεθνείς Οργανισμούς στη Γενεύη
- Ελβετία



Ιωάννης Ορφανός

- Σύμβουλος στο Υπουργείο Ενεργειακής και Βιομηχανικής Στρατηγικής στο Ην. Βασίλειο
- Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους που επιθυμούν να ακολουθήσουν επαγγελματική πορεία (στην Ελλάδα και/ή στο εξωτερικό) στους τομείς της βιωσιμότητας, της ενεργειακής αποδοτικότητας και των επενδύσεων σε ακίνητα
- Ην. Βασίλειο



Κωνσταντίνος Ζουπάνος

- Συντονιστής εμπορικού τμήματος στη Heineken
- Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους επαγγελματίες και απόφοιτους που είτε επιθυμούν να ακολουθήσουν παρόμοια επαγγελματική πορεία είτε αναζητούν ευκαιρίες εργασίας στο εξωτερικό
- Ολλανδία

Young Mentors



Φώτης Τέκος

- CEO και Ιδρυτής στη FoodOxys και ακαδημαϊκός στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- Προσφέρει καθοδήγηση σε φοιτητές θετικής και τεχνολογικής κατεύθυνσης, αλλά και όποιος ενδιαφέρεται για μεταπτυχιακά και γενικά σπουδές στο πεδίο του
- Ελλάδα



Βασιλική Καλημέρη

- Project Manager στη Tipik Communication Agency
- Προσφέρει καθοδήγηση σε νέους ανθρώπους που επιθυμούν να σπουδάσουν (νομικά) στο εξωτερικό, ιδίως όσους έχουν ήδη ολοκληρώσει τις προπτυχιακές σπουδές τους στην Ελλάδα και θέλουν να συνεχίσουν με μεταπτυχιακό πρόγραμμα ή LL.M σε ευρωπαϊκά πανεπιστήμια
- Βέλγιο

Αντί Επιλόγου

Ο δεκάλογος της προσωπικής υπευθυνότητας μας



Χρήστος Μπεζιρτζόγλου
Μέντορας Σταδιοδρομίας ΑΛΛΗΛΟΝ
Στέλεχος Ευρωπαϊκής Επιτροπής
[Christos Bezirtzoglou | LinkedIn](#)

Ένα από τα αγαπημένα μου γνωμικά του [Νίκου Καζαντζάκη](#) είναι το: «*Ν' αγαπάς την ευθύνη. Να λες: Εγώ, εγώ μονάχος μου έχω χρέος να σώσω τη Γη. Αν δε σωθεί, εγώ θα φταίω!*»

Με άλλα λόγια η ευθύνη για τον τρόπο, την ποιότητα και την εξέλιξη της ζωής μας είναι αποκλειστικά προσωπική μας υπόθεση. Αντίστοιχα ο [Stephen Covey](#) είχε περιγράψει την υπευθυνότητα με τα ακόλουθα λόγια «*Δεν είμαι το αποτέλεσμα των περιστάσεων μου. Είμαι το αποτέλεσμα των αποφάσεων μου.*»

Και επειδή το μεγαλύτερο κομμάτι της ζωής μας είναι η εργασία, καλό είναι να έχουμε κατά νου το δεκάλογο της προσωπικής υπευθυνότητας μας στο εργασιακό περιβάλλον:

1. Υπευθυνότητα και επαγγελματική συμπεριφορά

Σοβαρότητα και αξιοπιστία. Συμπεριφορά που ακολουθεί τους υψηλότερους ηθικούς κανόνες.

2. Κριτική σκέψη, ανάλυση και δημιουργική επίλυση προβλημάτων

Διαχείριση σύνθετων πληροφοριών με μια ολιστική προσέγγιση συστημικής σκέψης. Επίγνωση των επιπτώσεων των θεμάτων πέρα από τον συγκεκριμένο τομέα ευθύνης σας στο ευρύτερα διασυνδεδεμένο σύνολο καθώς και ενσωμάτωση αλληλίων απόψεων. Κατανόηση της ουσίας και δόμηση

Όι γενικές αυτές ικανότητες αποτελούν το [πλαίσιο ικανοτήτων](#) που πρέπει να διαθέτουν οι υπάλληλοι της Ευρωπαϊκής Ένωσης καθ' όλη τη διάρκεια της σταδιοδρομίας τους για να είναι αποτελεσματικοί σε οποιαδήποτε ανάθεση εργασίας.

σκέψουν με σαφήνεια. Ανάπτυξη δημιουργικών και καινοτόμων λύσεων λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τις τοποθετήσεις όλων των ενδιαφερομένων μερών.

3. Λήψη αποφάσεων και επίτευξη αποτελεσμάτων

Λήψη αποφάσεων σε περιβάλλον με διαρκώς μεταβαλλόμενες συνθήκες, ενδεχομένων και με αντικρουόμενες ή ελλιπείς πληροφορίες. Επιλογή ανάμεσα σε ατελείς λύσεις μιας κατάστασης, επιτυγχάνοντας όμως τη βέλτιστη ισορροπία μεταξύ ποιότητας αποτελέσματος και ταχύτητας ανταπόκρισης ανάλογα με την περίπτωση. Μετατροπή προκλήσεων σε συγκεκριμένες και πρακτικές δράσεις με σκοπό την επιτυχία απτών αποτελεσμάτων.

4. Ψηφιακός γραμματισμός και προσαρμοστικότητα στις ψηφιακές τεχνολογίες (διαχείριση πληροφοριών)

Εύρεση, φιλτράρισμα, αξιολόγηση, χρήση, δημιουργία και επικοινωνία περιεχομένου χρησιμοποιώντας τεχνολογίες πληροφοριών και το διαδίκτυο. Ανάγνωση, κατανόηση και χρήση δεδομένων με διαφορετικούς τρόπους και επίδειξη αριθμητικών δεξιοτήτων. Μετάφραση γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων με την βοήθεια ψηφιακών εργαλείων. Προσαρμοστικότητα στην νέα ψηφιακή επαγγελματική πραγματικότητα.

5. Αυτοδιαχείριση

Οργανώνω την εργασία μου, θέτω στόχους, διαχειρίζομαι αποτελεσματικά το χρόνο που έχω στη διάθεσή μου, και επιδεικνύω αυτενέργεια και αίσθημα ευθύνης. Επιδεικνύω ανθεκτικότητα απέναντι στο άγχος και τις αποτυχίες. Ανταποκρίνομαι και εφαρμόζω εργασιακές αλλαγές με θετική στάση και παραμένω αποτελεσματικός ακόμα και κάτω από έναν μεταβαλλόμενο/κυμαινόμενο φόρτο εργασίας. Επιδεικνύω ευελιξία και προσαρμοστικότητα.

6. Ομαδική εργασία

Συνεργάζομαι αρμονικά μεταξύ των διαφόρων τομέων του οργανισμού και αναλαμβάνω την ευθύνη για τα αποτελέσματα του οργανισμού στο σύνολό του. Μοιράζομαι (αντί να συσσωρεύω) τις γνώσεις, δείχνω πνεύμα εξυπηρέτησης. Αντιμετωπίζω αποτελεσματικά πιθανές συγκρούσεις. Αναγνωρίζω τις ιδιαιτερότητες της εργασίας σε ένα πολυπολιτισμικό και πολυγλωσσικό περιβάλλον, υποστηρίζω την διαφορετικότητα, και συμπεριφέρομαι με σεβασμό και χωρίς προκαταλήψεις με όλους.

7. Μάθηση ως δεξιότητα

Έχω τη ευθύνη και προάγω στρατηγικές για δια-βίου μάθηση, προσδιορίζω τις προσωπικές μαθησιακές ανάγκες και αγωνίζομαι για συνεχή βελτίωση. Είμαι έτοιμος να αλλάξω στρατηγική εφόσον αλλάζουν οι συνθήκες το απαιτούν, μαθαίνω από τις αποτυχίες και από τα διδάγματα τους αναπτύσσω νέες βέλτιστες πρακτικές. Δίνω και αποδέχομαι εποικοδομητικά σχόλια και καλοπροαίρετη κριτική,

8. Επικοινωνία

Επικοινωνώ με σαφήνεια τόσο στον προφορικό όσο και στον γραπτό λόγο, προσαρμόζοντας το μήνυμα και το μέσο στον αποδέκτη. Επίδειξη δεξιοτήτων σύνταξης, ικανότητας δημιουργίας στιβαρών επιχειρημάτων και αποτελεσματικής παρουσίασής τους, καθώς και δεξιότητες πειθούς, διαπραγμάτευσης, διαμεσολάβησης και ενεργητικής ακρόασης.

9. Ενδοεπιχειρηματικότητα

Επίδειξη πρωτοβουλίας, δημιουργικότητας, ενθουσιασμού, καινοτομίας, ικανότητα πρόβλεψης και ηγετικών χαρακτηριστικών. Εκπροσώπηση της εργασίας με θετικό πρόσημο σε εξωτερικούς φορείς, αλλά και καθοδήγηση συναδέλφων, δίνοντας το καλό παράδειγμα και εμπνέοντας άλλους με τις ενέργειές σας.

10. Γνωρίζω και συμμορφώνομαι με τους κανονισμούς λειτουργίας

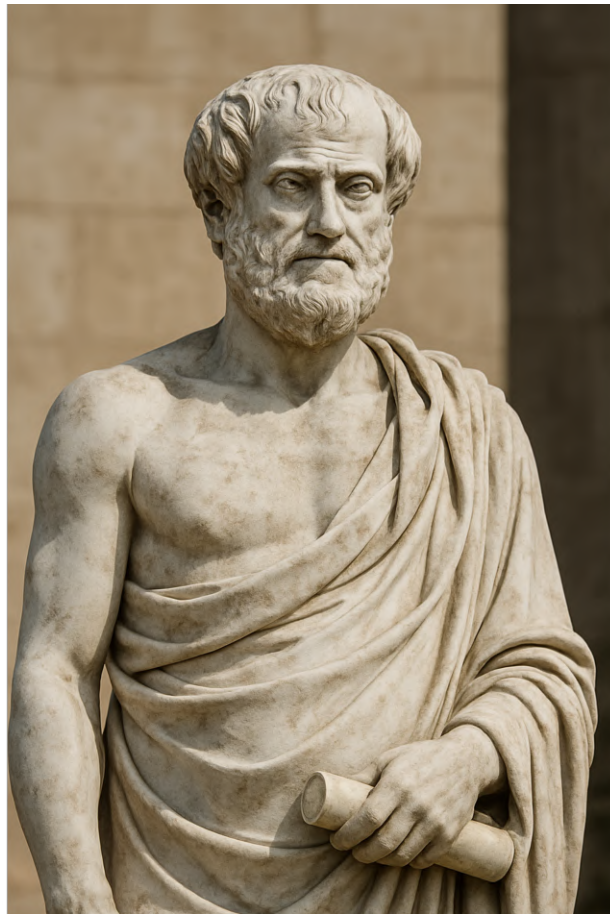
Γνωρίζω που μπορώ να βρω τους κανονισμούς εργασίας, τους ακολουθώ και τους επικοινωνώ στους συναδέλφους μου.

Ολοκληρώνουμε αυτό το άρθρο με ένα γνωμικό του [Μολιέρου](#) που είχε πει ότι «*Είμαστε υπεύθυνοι όχι μόνο για ό,τι πράττουμε, αλλά και για ό,τι παραλείπουμε να πράξουμε.*» Εν κατακλείδι:

Το Εργασιακό μας Μέλλον το Χτίζουμε Μόνοι μας.

Σύντομο Βιογραφικό

Ο Χρήστος Μπεζιρτζόγλου έκανε σπουδές στο Φυσικό τμήμα του Πανεπιστημίου Πατρών με ειδίκευση στα ηλεκτρονικά και τους υπολογιστές. Μετά την ολοκλήρωση της στρατιωτικής του θητείας στο στρατό ξηράς εργάστηκε για 10 χρόνια στην Ελλάδα στο χώρο των νέων τεχνολογιών ως αναλυτής-προγραμματιστής, αρθρογράφος σε εφημερίδα, εισηγητής σεμιναρίων πληροφορικής και σύμβουλος σε ναυτιλιακά πληροφοριακά συστήματα. Από το 1993, ζει στις Βρυξέλλες και εργάζεται στην Ευρωπαϊκή Επιτροπή, όπου προσελήφθη κατόπιν διεθνούς διαγωνισμού. Έχει δουλέψει στις Γενικές Διευθύνσεις Περιβάλλοντος, Ανταγωνισμού, Περιφερειακής πολιτικής και Εμπορίου, καθώς και στην Γενική Γραμματεία και το γραφείο της Επιτρόπου για την Απασχόληση και τις Κοινωνικές υποθέσεις. Έχει συγγράψει τέσσερα βιβλία και δημοσιεύσει σειρά άρθρων.



Αριστοτέλης (384 - 322)

Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος, από τα Στάγειρα της Χαλκιδικής.

*Για να γίνει κανείς ικανός σ' οποιοδήποτε επάγγελμα τρία πράγματα χρειάζονται: φύση, μελέτη
και πρακτική εξάσκηση.*

*Πρέπει να εκπαιδεύεται κανείς από την παιδική του ηλικία, γιατί -καθώς λέει ο Πλάτων- η σωστή
παιδεία συνίσταται στο να αισθάνεσαι όσο πρέπει και τη χαρά και τη λύπη.*

