

ΟΔΗΓΟΣ

Πώς να χρησιμοποιήσετε τις κάρτες για
την φροντίδα του εαυτού

Ecologies
of CARE
CARE



Οδηγίες για τη χρήση των καρτών

Συντονισμός: ΜΟΗ ΕΤΣ

Εταίροι και ομάδα:

- ΜΟΗ: Isabella Mileti, Francesca Cannone
- ELAN: Veronika Varhegyi, Fleuriane Amghar
- SMOOTH: Δέσποινα Μπουνίτση, Γαρυφαλένια Τσινοπούλου, Δήμητρα Ζαχαρούλη, Λυδία Πάντζιου
- INTOUCH: Vaida Šikšnytė, Dora Djamila Mester

Γραφιστικός σχεδιασμός
Isabella Mileti ΜΟΗ



élan interculturel

Αυτές οι κάρτες είναι το αποτέλεσμα εργαστηρίων διάρκειας 12 ωρών που πραγματοποιήθηκαν στις χώρες που συμμετέχουν στο έργο – Ιταλία, Γαλλία, Ολλανδία και Ελλάδα – συγκεντρώνοντας τις συνεισφορές όλων των συμμετεχόντων.

Παρόλο που κάθε κάρτα περιέχει τις δικές της οδηγίες, θεωρήσαμε σημαντικό να παρέχουμε για ορισμένες από αυτές επιπλέον πληροφορίες, προσφέροντας περισσότερα για το πλαίσιο και υποστηρίζοντας μια βαθύτερη αναστοχαστική διαδικασία.

Δημιουργημένες με στόχο την παροχή εργαλείων για τη φροντίδα του εαυτού, οι κάρτες λειτουργούν ως εξής: στη μία πλευρά υπάρχουν επεξηγηματικές ή εμπνευσμένες εικόνες και στην άλλη πλευρά οδηγίες. Σας προτείνουμε να αφιερώσετε χρόνο για να τις παρατηρήσετε, να εξοικειωθείτε μαζί τους και να πειραματιστείτε.

Εκτυπώστε τις ελεύθερα και χρησιμοποιήστε τις με άλλους, ή συμβουλευτείτε τις σε μορφή PDF.

Ευχαριστούμε όλα τα άτομα που συμμετείχαν!



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



This work subscribes to the concept of "fair use". Fair use is a jurisprudential criterion which allows a limited use of protected material without requiring the permission of the holder of such rights, for example, for academic or informational use.



Agenzia Italiana
per la Gioventù



Ecologies
of CARE
to CARE



Μαθαίνοντας να Λες Όχι

Άσκησε το να πεις «όχι» σε κάτι που σήμερα σου φαίνεται βαρύ ή εξαντλητικό. Η προσασία των ορίων σου δεν είναι εγωισμός – είναι φροντίδα για τα προσωπικά σου όρια.

Σχετικά με τη φροντίδα του εαυτού

Η φροντίδα ως καθημερινή πολιτική πρακτική

Αυτές οι κάρτες σας προσκαλούν να σκεφτείτε τη φροντίδα ως κάτι που δεν είναι ουδέτερο, ιδιωτικό ή καθαρά ατομικό, αλλά βαθιά πολιτικό. Ριζωμένες σε φεμινιστικές πρακτικές, ξεκινούν από την ιδέα ότι το να φροντίζουμε τον εαυτό μας είναι ένας τρόπος να αντιστεκόμαστε σε συστήματα που κανονικοποιούν την εξάντληση, την αυτοθυσία και τη σιωπή.

Μέσα από μικρές, καθημερινές πράξεις — το να θέτουμε όρια, να λέμε όχι, να αναδιοργανώνουμε τον χώρο μας, να επιβραδύνουμε — καλείστε να αναγνωρίσετε πώς η φροντίδα μπορεί να διακόψει επιβλαβείς δυναμικές και να ανοίξει χώρο για πιο δίκαιους και βιώσιμους τρόπους ύπαρξης, με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Κάθε κάρτα συνδυάζει μια εμπνευσμένη εικόνα με απλές οδηγίες.

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να τις χρησιμοποιήσετε.

Μπορείτε να επιλέγετε μία κάρτα την ημέρα, να επιστρέφετε στην ίδια κάρτα πολλές φορές ή να τις εξερευνάτε μαζί με άλλους. Αυτό που έχει σημασία είναι η προσοχή: στο σώμα σας, στα όριά σας, στις επιθυμίες σας και στις συνθήκες που τις διαμορφώνουν.

Η φροντίδα δεν είναι πολυτέλεια. Είναι μια συλλογική πρακτική, αποτελούμενη από μικρές πράξεις ανυπακοής και δημιουργίας, που καλλιεργείται με τον χρόνο.

Αυτές οι κάρτες είναι το αποτέλεσμα δύο ημερών που περάσαμε μαζί στη φύση, με στόχο να μιλήσουμε για τη φροντίδα του εαυτού ως μια πολιτική πράξη, ριζωμένη στα φεμινιστικά κινήματα.

Γίνε ο/η συγγραφέας και επιμελητής/ επιμελήτρια του εαυτού σου!

Εξερευνήσεις των αφηγήσεών μας και των προσωπικών μας μύθων

«Το ποιοι είμαστε είναι μια ιστορία του εαυτού μας – μια κατασκευασμένη αφήγηση που δημιουργεί ο εγκέφαλός μας. Μέρος αυτής της προσομοίωσης βιώνεται ως συνειδητή επίγνωση, που αντιστοιχεί στην ψευδαίσθηση του εαυτού όπως την περιγράφουν οι περισσότεροι άνθρωποι. Προς το παρόν, δεν γνωρίζουμε πώς ένα φυσικό σύστημα όπως ο εγκέφαλος μπορεί να παράγει τέτοιες μη φυσικές εμπειρίες, όπως ο συνειδητός εαυτός. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για ένα πολύ δύσκολο πρόβλημα. Ίσως να μη βρούμε ποτέ απάντηση, και κάποιοι φιλόσοφοι πιστεύουν ότι το ερώτημα είναι εξαρχής λανθασμένο. Ο Dan Dennett υποστηρίζει επίσης ότι ο εαυτός κατασκευάζεται μέσα από αφηγήσεις: “Οι ιστορίες μας υφαίνονται, αλλά τις περισσότερες φορές δεν τις υφαίνουμε εμείς· αυτές υφαίνουν εμάς.” Δεν υπάρχει ένας πυρήνας του εαυτού. Αντίθετα, αναδύεται ως ένα «κέντρο αφηγηματικής βαρύτητας». Όπως μπορούμε να δούμε ένα τετράγωνο στο κέντρο μιας διάταξης, πρόκειται για μια ψευδαίσθηση που δημιουργείται από τα γύρω στοιχεία. Αν αφαιρέσουμε το πλαίσιο, το τετράγωνο εξαφανίζεται. Με τον ίδιο τρόπο, ο εαυτός είναι μια ψευδαίσθηση που δημιουργείται από τον εγκέφαλό μας.»

(Bruce Hood, The Self Illusion)

Το ότι ο εαυτός μας μπορεί να διαμορφώνεται από αφηγήσεις ίσως μας εκπλήσσει ή ακόμη και να έρχεται σε αντίθεση με την καθημερινή μας εμπειρία. Όμως δεν είναι λόγος για απογοήτευση. Και σίγουρα δεν σημαίνει ότι είναι λιγότερο σημαντικός από έναν σταθερό και αμετάβλητο πυρήνα. Αντίθετα, μπορούμε να χαρούμε που έχουμε ένα πολύτιμο παράθυρο στο ποιοι είμαστε, μέσα από τον προσωπικό μας μύθο: την ιστορία που λέμε στον εαυτό μας για το ποιοι είμαστε.

Θέλεις να το εξερευνήσεις; Να πώς:

Πρώτα, κατέγραψε την αφήγησή σου, τον προσωπικό σου μύθο. Μπορείς να ηχογραφήσεις τη φωνή σου ή να γράψεις.

Επίλεξε την επιλογή που σου είναι πιο εύκολη. Αν σου αρέσουν περισσότερο τα podcast, προτίμησε μια ηχογράφηση· αν είσαι πιο εξοικειωμένος/η με το γράψιμο, γράψε.

Ποιος είναι ο προσωπικός σου μύθος; Είναι η ιστορία του ποιος/ποια είσαι, από τη γέννησή σου μέχρι το παρόν, και ίσως ακόμη και μέχρι το μέλλον που φαντάζεσαι. Προσπάθησε όμως να τη διατηρήσεις σύντομη, σαν να έπρεπε να αφηγηθείς τη ζωή σου σε 3 λεπτά.

Άκουσε ή διάβασε την αφήγησή σου και εξερεύνησέ την με μια τρυφερή και γενναιόδωρη περιέργεια, σαν να ήσουν ένας/μια ιδιαίτερα ευγενικός/ή και φιλικός/ή επιμελητής/επιμελήτρια. Η έμφαση είναι στην περιέργεια και όχι στην κριτική.

Ακολουθούν μερικά στοιχεία που μπορείς να εξετάσεις:

- Τι σου αρέσει σε αυτόν τον τρόπο αφήγησης της ιστορίας σου;
- Υπάρχει κάτι που δεν σου αρέσει;
- Πόσο συνεκτική σου φαίνεται;
- Υπάρχουν βασικές αφηγήσεις που αναγνωρίζεις, οι οποίες επαναλαμβάνονται στον τρόπο που σκέφτεσαι τη ζωή σου;

Και τώρα τα καλά νέα: αυτή η ιστορία δεν είναι χαραγμένη στην πέτρα. Δεν είναι αμετάβλητη. Τώρα που ανακάλυψες ότι υπάρχει, δεν είσαι φυλακισμένος/η σε αυτήν, αλλά ο/η δημιουργός της. Μπορείς να την αλλάξεις, χωρίς να χάσεις τη συνοχή ή την αυθεντικότητά της.

Συντελεστές:

Φωτογραφία: Lucas Alves

<https://www.pexels.com/photo/woman-holding-her-necklace-3289620/>

Φωτογραφία χειρόγραφου: Pixabay

Bruce Hood (2013), *The Self Illusion: How the Social Brain Creates Identity*, Oxford University Press

Χάρτης προσωπικών έργων

«Η τρομακτική αλλά και συναρπαστική αλήθεια για την ανθρώπινη κατάσταση είναι ότι κανείς μας δεν γνωρίζει πραγματικά την απάντηση στο θεμελιώδες ερώτημα όταν αφορά τον ίδιο του τον εαυτό. Δεν ξέρουμε γιατί κάνουμε ό,τι κάνουμε ή γιατί νιώθουμε ό,τι νιώθουμε. Επινοούμε εξηγήσεις όταν προσπαθούμε να καταλάβουμε γιατί είμαστε θλιμμένοι, όταν δικαιολογούμε τις ηθικές μας πεποιθήσεις και όταν εξηγούμε την αγάπη μας για τη μουσική. Η αίσθηση του εαυτού μας οργανώνεται από έναν αναξιόπιστο αφηγητή. Πιστεύουμε ότι έχουμε πλήρη έλεγχο του εαυτού μας, αλλά δεν ισχύει. Πιστεύουμε ότι γνωρίζουμε πραγματικά ποιοι είμαστε, αλλά δεν ισχύει.»
(Will Storr, *The Science of Storytelling*)

Αν δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε πλήρως τις ιστορίες που λέμε στον εαυτό μας, πώς μπορούμε να τον γνωρίσουμε καλύτερα; Ο καθηγητής Brian Little προτείνει να δώσουμε προσοχή σε αυτά που κάνουμε και σε αυτά που είναι σημαντικά για εμάς, εστιάζοντας στα «προσωπικά μας έργα». Πιστεύει ότι ο καθένας μας καλλιεργεί περίπου μια ντουζίνα διαφορετικά έργα: κάποια απλά και καθημερινά, άλλα πραγματικές «μεγάλες εμμονές».

Θέλεις να εξερευνήσεις τα προσωπικά σου έργα; Δες πώς:

1. Δημιούργησε μια οπτική αναπαράσταση, έναν «χάρτη» των προσωπικών σου έργων.
 - Επίλεξε ένα μέσο που σου ταιριάζει και που είναι πιθανό να ξαναχρησιμοποιήσεις μέσα στους επόμενους μήνες: ένα μεγάλο χαρτί με ακουαρέλες και μαρκαδόρους, ένα τετράδιο, το ημερολόγιό σου, έναν υπολογιστή...

- Βρες σύμβολα που να μπορούν να αναπαραστήσουν τα 6–10 τρέχοντα προσωπικά σου έργα. Μπορεί να είναι μικρά καθημερινά έργα, αλλά και σημαντικά μακροπρόθεσμα «κεντρικά έργα».

2. Σκέψου τον χάρτη και τα έργα σου

Σε απόλυτους όρους δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» έργα εκτός πλαισίου. Όμως υποκειμενικά μπορείς να χρησιμοποιήσεις διάφορες πτυχές για να τα εξετάσεις. Μπορείς να κρατήσεις σημειώσεις ή να σημειώσεις τα συμπεράσματά σου στον χάρτη σου: πόσο σημαντικά είναι;

Συνδέονται με εσωτερικά ή εξωτερικά κίνητρα; Τι σε βοηθά να τα προχωρήσεις και τι σε εμποδίζει; Τα καλλιεργείς πραγματικά ή απλώς σκέφτεσαι την ιδέα τους;

3. Επανεξέταζε τακτικά τον χάρτη των έργων σου

- Έλεγξε ποια έργα καλλιεργείς ενεργά και ποια μπορεί να ξεχνιούνται.
- Μπορείς να κάνεις όποιες αλλαγές θέλεις – το σημαντικό είναι ο «χάρτης» σου να αποτελεί μια αυθεντική αναπαράσταση αυτού που πραγματικά επιθυμείς.
- Μια άλλη στρατηγική είναι να μην επιστρέφεις στον ίδιο χάρτη, αλλά να δημιουργείς έναν νέο από καιρό σε καιρό και να εξερευνάς τις διαφορές τους.

Συντελεστές:

Φωτογραφία δάσους: Francesco Ungaro

<https://www.pexels.com/photo/trees-on-a-dark-forest-1671325/>

Brian Little (επιμ.) (2007), *Personal Project Pursuit*, Psychology Press

Will Storr (2020), *The Science of Storytelling*, Abrams Press

Γραφή και αυτοέκφραση

Αυτόματη γραφή

Αυτή η άσκηση βασίζεται στη σουρεαλιστική τεχνική της αυτόματης γραφής, όπως διατυπώθηκε από τον André Breton, όπου η αυθόρμητη και ανεπεξέργαστη γραφή επιτρέπει στο ασυνείδητο να εκφραστεί χωρίς την παρέμβαση της λογικής ή της αυτοδιόρθωσης. Παρόμοια με το παιχνίδι «Exquisite Corpse», η διαδικασία ενθαρρύνει την απελευθέρωση από τον προσχεδιασμένο τρόπο σκέψης και καλεί σε εμπιστοσύνη στη δημιουργική ροή, αποκαλύπτοντας απρόσμενες συνδέσεις και προσωπικές αλήθειες. Μέσα από αυτή τη μη κατευθυνόμενη παραγωγή λόγου, μπορείς να ανακαλύψεις λέξεις και μοτίβα που αντανακλούν ανάγκες φροντίδας και εσωτερικής ηρεμίας, καθιστώντας την άσκηση ένα εργαλείο αυτογνωσίας και αυτοφροντίδας.

Μια συνταγή για τη φροντίδα του εαυτού

Η άσκηση αυτή αξιοποιεί τη δύναμη της αυτοβιογραφικής μνήμης και της αισθητηριακής ανάκλησης για να μετατρέψει μια θετική εμπειρία σε ένα συμβολικό «βιβλίο συνταγών» προσωπικής φροντίδας. Μέσα από τη διαδικασία μετατροπής μιας ανάμνησης σε συνταγή, μπορείς να αναπτύξεις έναν δημιουργικό τρόπο επεξεργασίας των συναισθημάτων, ενισχύοντας την επίγνωση των πηγών άνεσης και ψυχολογικής ενδυνάμωσης στη ζωή σου. Αυτή η πρακτική λειτουργεί ως ένα εργαλείο συνειδητής αυτοφροντίδας, προσφέροντας ένα προσωπικό και ουσιαστικό τελετουργικό που μπορείς να χρησιμοποιείς όποτε έχεις ανάγκη από παρηγοριά ή συναισθηματική ανανέωση.

Ενσώματη φαντασία

Αν μπορούσες να είσαι ένα ζώο... ποιο θα διάλεγες;

Φαντάσου ότι μπορείς να γίνεις οποιοδήποτε ζώο — ποιο θα ήταν; Το να φαντάζεσαι τον εαυτό σου ως ζώο σου επιτρέπει να έρθεις σε επαφή με μια διαφορετική πλευρά της προσωπικότητάς σου, ίσως κρυμμένη ή ανεξερεύνητη στην καθημερινή ζωή. Αυτού του είδους η φαντασία μπορεί να λειτουργήσει ως μορφή αυτοφροντίδας, προσφέροντας μια στιγμή παιχνιδιού και στοχασμού μέσα σε έναν απαιτητικό κόσμο. Σκεπτόμενος/η τις ιδιότητες του ζώου που επιλέγεις, μπορείς να αποκτήσεις βαθύτερη κατανόηση των δυνάμεων, των φόβων και των επιθυμιών σου, βοηθώντας σε να επανασυνδεθείς με τον εαυτό σου και να καλλιεργήσεις μια αίσθηση ισορροπίας και αυτοπεποίθησης.

Η σκέψη γύρω από την «ζωική» σου ταυτότητα ενισχύει επίσης μια βαθύτερη κατανόηση του εσωτερικού σου κόσμου. Ένα ζώο μπορεί να συμβολίζει, για παράδειγμα, ανθεκτικότητα, ανεξαρτησία, καλοσύνη ή αγριότητα — χαρακτηριστικά που μπορεί να είναι ενδυναμωτικά να αναγνωρίσεις και να αποδεχτείς. Όταν φαντάζεσαι τον εαυτό σου ως αυτό το ζώο, δημιουργείς έναν ασφαλή χώρο για να εξερευνήσεις συναισθηματικές ευαλωτότητες ή πτυχές αυτοαποδοχής που ίσως είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν διαφορετικά.

Τελικά, αυτή η άσκηση λειτουργεί ως μια απαλή υπενθύμιση ότι το να φροντίζουμε τον εαυτό μας σημαίνει να τιμούμε όλες τις πλευρές του ποιοι είμαστε — συμπεριλαμβανομένων των πιο ενστικτωδών, πρωτόγονων ή ακόμη και παρεξηγημένων — μέσα από τη δημιουργική φαντασία και τη συνειδητή αναστοχαστική διαδικασία.

Φωτογραφία: Agnes Poe / Fear of Happiness

Πώς φροντίζεις το ζώο σου;

Πώς το ζώο σου φροντίζει εσένα;

Το να φροντίζεις το ζώο σου σημαίνει να ανταποκρίνεσαι στις ανάγκες του και να καλλιεργείς τις ποιότητές του, όπως θα έκανες με ένα σημαντικό κομμάτι του εαυτού σου.

Περιλαμβάνει το να δίνεις προσοχή σε αυτό που συμβολίζει το ζώο σου – είτε αυτό σημαίνει να το περιβάλλεις με καλοσύνη, να του δίνεις χώρο να εκφράσει την άγρια φύση του ή να το προστατεύεις σε στιγμές ευαλωτότητας. Δραστηριότητες που ενισχύουν τα χαρακτηριστικά του, όπως το να περνάς χρόνο στη φύση, να εξασκείς την ενσυνειδητότητα ή απλώς να ακούς το ένστικτό σου, βοηθούν το ζώο σου να παραμένει δυνατό και αυθεντικό.

Φροντίζοντας αυτό το μέρος του εαυτού σου, διασφαλίζεις ότι ο εσωτερικός σου κόσμος παραμένει ισορροπημένος, ανθεκτικός και αυθεντικός.

Σε προσκαλούμε να αναλογιστείς τις ανάγκες του ζώου σου και να το φροντίσεις.

Ταυτόχρονα, το ζώο σου φροντίζει και εσένα, προσφέροντάς σου παρηγοριά, δύναμη και ειλικρινή αντανάκλαση. Όταν συντονίζεσαι με την παρουσία του, μπορεί να σου θυμίζει να είσαι ήπιος/α με τον εαυτό σου, να εμπιστεύεσαι το ένστικτό σου ή να αγκαλιάζεις το θάρρος σου όταν χρειάζεται. Σου προσφέρει ανθεκτικότητα και δύναμη σε δύσκολες στιγμές και σε εμπνέει να αντιμετωπίζεις τις προκλήσεις.

Σε αυτή τη σχέση αμοιβαιότητας, η φροντίδα του ζώου σου του επιτρέπει να σε υποστηρίζει συναισθηματικά και πνευματικά, δημιουργώντας έναν κύκλο φροντίδας όπου εσύ και το εσωτερικό σου ζώο δυναμώνετε μαζί – προσφέροντας ο ένας στον άλλον ουσιαστική υποστήριξη στο ταξίδι της αυτοφροντίδας σου.

**Ecologies
of CARE
CARE**

