



ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 11^{ΟΥ}
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ

ΑΓΑΠΗΤΟ ΜΟΥ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ...

«Η σημασία του να γράφεις
για τον εαυτό σου»*

T. 124 10 - 01 - 2017

2017!!! ΖΗΣΕ, ΚΟΙΤΑΞΕ ΓΥΡΩ ΣΟΥ, ΓΡΑΨΕ!

Δεν μπορούσα να πιστέψω ότι σε μια εποχή που αν γράφεις χριστουγεννιάτικη κάρτα θεωρείσαι κάτι σαν απομεινάρι του Ύστερου Μεσαίωνα, θα γινόταν ξανά μόδα το ημερολόγιο. Όχι βέβαια ένα απλό ημερολόγιο αλλά η άρτι αφιχθείσα εφαρμογή «Epojiary» (μια άκομψη «συγχώνευση» των λέξεων epoji=η κίτρινη ψηφιακή «φατσούλα» και journal=ημερολόγιο).

Η διαδικασία είναι απλή και ανώδυνη. Μία φορά την ημέρα η αυτοματοποιημένη εφαρμογή (bot) στο iPhone ή στον υπολογιστή σου σε ρωτάει πώς νιώθεις. Πώς είναι η ημέρα σου, πώς ζύπνησες, πώς είναι, βρε αδελφέ, τα κέφια. Εσύ απαντάς με μία χαμογελαστή / θλιμμένη / θυμωμένη κ.λπ. «φατσούλα», ενώ αν θέλεις προσθέτεις ένα σχόλιο, π.χ. «Είμαι ανεξήγητα αισιόδοξος». Η εφαρμογή θα σε ευχαριστήσει που το μοιράστηκες μαζί της και την επόμενη ημέρα θα επανέλθει να μάθει νέα σου.

«Δεν υποκαθιστά τον άνθρωπο ή την ανθρώπινη επαφή» διατείνεται ο σχεδιαστής της εφαρμογής Αλμπερτ Λι στο αμερικανικό «Atlantic». Είναι πάνω από όλα μία «δραστηριότητα που σε βοηθά να αυξήσεις την αυτογνωσία σου».

Διότι ύστερα από λίγο καιρό ανακαλύπτεις ότι έχεις ένα ολόδικό σου διαδραστικό ημερολόγιο (στο οποίο κανείς άλλος δεν έχει πρόσβαση), ενώ μπορείς να ανατρέξεις στα συναισθηματικά ups and downs σου. Μεταξύ μας, η όλη ιδέα απλώς ήρθε να υπενθυμίσει τη δύναμη που αντλείς όταν κάθεσαι να γράφεις, ντόμπρα και σταράτα, για τον εαυτό σου. Σε μια εποχή «συναισθηματικού αναλαβητισμού», το να κρατάς ανελλιπώς journal intime καθαρογράφοντας τη ζωή σου παραμένει μια ιδεώδης (και ανέξοδη) μορφή πνευματικής άσκησης. Όσο για τα οφέλη της «ενδοσκοπικής συγγραφής» στην ψυχική και σωματική υγεία, είναι χρόνια τώρα γνωστά (μείωση του στρες, της κατάθλιψης κ.τ.λ.).

Δεν χρειάζεται πάντα να γράφεις για τα δραματικά συμβάντα. Η μεγαλύτερη κάθαρση επέρχεται με τα επουσιώδη. Σύμφωνα με την έρευνα της Τινγκ Ζανγκ, ερευνήτριας ψυχολόγου στο Harvard Business School, που δημοσιεύτηκε πρόσφατα στην επιθεώρηση «Psychological Science», το να γράφεις για τα ψήγματα

της καθημερινότητάς σου (για τη στιγμή που χάνεται και όχι για τη στιγμή που ανατρέπει) αποδεικνύεται πιο συναισθηματικά προσοδοφόρο.

Στο πλαίσιο της έρευνας αυτής ζητήθηκε από μια ομάδα «πειραματόζωων» να καταγράψουν μια συζήτηση που είχαν με κάποιον και εν συνεχεία να προβλέψουν πόσο θα τους ενδιέφερε να τη διαβάσουν στο μέλλον. Οι ίδιοι άνθρωποι, όταν προσεγγίστηκαν από τους ερευνητές ύστερα από επτά μήνες, έδειξαν πολύ μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τις καταχωρίσεις τους από όσο είχαν αρχικά προβλέψει. Ιδιαίτερα για εκείνες που είχαν βαθμολογήσει ως «ασήμαντες».

«Οι περισσότεροι αντλούν μεγάλη χαρά στο να επανακαλύπτουν π.χ. μια παλιά playlist με αγαπημένα τραγούδια ή ένα παλιό αστείο με κάποιον γείτονα, παρότι αμφότερα δεν αξιολογούνταν την εποχή που συνέβαιναν ως γεγονότα ιδιαίτερης βαρύτητας» λέει η Ζανγκ. «Οι μελέτες μας κατέδειξαν τη σημασία τού να μη θεωρείς δεδομένο το παρόν και του να καταγράφεις τις ασήμαντες στιγμές της καθημερινής ζωής σου, έτσι ώστε μελλοντικά να αντλήσεις χαρά επανακαλύπτοντάς τες».

Σημειωτέον ότι οι στιγμές που αποτυπώνονται στο χαρτί δεν είναι οι ίδιες με τα επιδειξιμανή posts στο Facebook. Δεν μπορεί να είναι φωτογραφίες που σε δείχνουν να πίνεις εσπρέσο με φόντο την Piazza Navona της Ρώμης ή να σερβίρεις κέικ με cranberries και cream cheese στο τόσο cool παιδικό πάρτι της τρίχρονης κόρης σου. Τα social media, αυτή η ναρκισσιστική χωματερή ιδιωτικών στιγμών (που με ένα «κλικ» γίνονται δημόσιες, συχνά αγοραίες), δεν προσφέρονται επ' ουδενί λόγω για προσωπικό ημερολόγιο. Οι στιγμές που θα επιλέξεις να αποτυπώσεις στο χαρτί δεν θα έχουν ανάγκη από θεατές, ακροατές, μάρτυρες. Σημασία έχει να είσαι εκεί εσύ ο ίδιος να νιώσεις τον απόηχό τους στο μέλλον σου. Όπως θα γράψει στα δικά του ημερολόγια ο Φραντς Κάφκα: «Σε ένα ημερολόγιο βρίσκεις αποδείξεις ότι σε καταστάσεις που σήμερα μοιάζουν ανυπόφορες, εσύ ζούσες, κοίταζες γύρω σου και κατέγραφες...».

*Άρθρο: Λένας Παπαδημητρίου: στο ΒΗmagazino την Κυριακή 14 Δεκεμβρίου 2014 Πίνακας τίτλων από τον Vladimir - Kush

Αφιερώνεται σε όλους τους φίλους που κάνουν πράξη ό,τι έγραψε ο ποιητής Μανόλης Αναγνωστάκης: «Γηράσκω αεί αναθεωρών...»

Κυριάκος Περβανάς