

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3

Κείμενο: «Η Διακήρυξή μου για την Εκτίμηση του Εαυτού μου»

(από το βιβλίο Πλάθοντας ανθρώπους της Βιρτζίνια Σατίρ)

A. Κατανόηση κειμένου (Να απαντήσετε γραπτά)

1. Ποια είναι η πρώτη φράση του κειμένου και τι σημαίνει για την ταυτότητα του ατόμου;
2. Τι εννοεί η συγγραφέας όταν λέει: «κανένας δεν είναι ολότελα όμοιος με εμένα»;
3. Ποια στοιχεία του εαυτού αναφέρονται στο κείμενο ως «δικά μου»; Γράψε τουλάχιστον τρία.
4. Γιατί, κατά τη Σατίρ, είναι σημαντικά όλα τα συναισθήματα (χαρά, λύπη, θυμός κτλ.);
5. Πώς συνδέεται η λέξη «επιλογή» με την έννοια της αυτοεκτίμησης;

B. Σύνδεση με την προσωπική ζωή (συζήτηση)

6. Έχεις νιώσει ποτέ ότι οι σκέψεις ή τα συναισθήματά σου δεν γίνονται σεβαστά; Πώς το αντιμετώπισες;
7. Σκέψου δύο φράσεις ή πεποιθήσεις που μπορεί να μειώνουν την αυτοεκτίμηση ενός νέου. Πώς θα άλλαζαν αν υιοθετούσε το μήνυμα του κειμένου;
8. Τι ρόλο παίζει η αποδοχή των «αρνητικών» συναισθημάτων (θυμός, απογοήτευση) στη σχέση μας με τους άλλους;

Γ. Γλωσσική και δομική παρατήρηση (με υπογράμμιση στο κείμενο)

9. Βρες μια φράση που λειτουργεί σαν επιβεβαίωση της αξίας του ατόμου.
10. Σημείωσε τρεις λέξεις που σχετίζονται με τα συναισθήματα και εξήγησε τη σημασία τους στο κείμενο.
11. Ποιες εκφράσεις δείχνουν ότι το άτομο αναλαμβάνει την ευθύνη για τον εαυτό του;

Δ. Κριτική και δημιουργική σκέψη

12. Γράψε μια δική σου μικρή “Διακήρυξη Αυτοεκτίμησης” σε 3-4 προτάσεις.

Η Διακήρυξή μου για την εκτίμηση του Εαυτού*

Είμαι εγώ.

Σ' όλο τον κόσμο δεν υπάρχει κανένας άλλος ακριβώς σαν κι εμένα. Υπάρχουν άνθρωποι που μου μοιάζουν σε μερικά σημεία, αλλά κανένας δεν είναι ολότελα όμοιος με μένα. Επομένως, ότι προέρχεται από μένα είναι απόλυτα δικό μου, γιατί εγώ μόνος μου το διάλεξα. Μου ανήκει ό,τι έχω: το σώμα μου και όλα όσα κάνει, το μυαλό μου με τις ιδέες του και τις σκέψεις του, τα μάτια μου και οι εικόνες όσων βλέπουν, τα συναισθήματά μου όποια κι αν είναι αυτά: θυμός, χαρά, αποκαρδίωση, αγάπη, απογοήτευση, ενθουσιασμός, το στόμα μου και τα λόγια που ξεστομίζω: ευγενικά, γλυκά ή σκληρά, σωστά ή λαθεμένα. Η φωνή μου δυνατή ή σιγανή και όλες μου οι πράξεις, άσχετα αν κατευθύνονται προς εμένα ή προς τους άλλους.

Δικές μου είναι όλες μου οι φαντασιώσεις, τα όνειρά μου οι ελπίδες μου, οι φόβοι μου. Δικοί μου οι θρίαμβοι και οι επιτυχίες μου και όλες μου οι αποτυχίες και τα λάθη μου. Γιατί σε μένα ανήκει όλος ο εαυτός μου, μπορώ να γνωριστώ βαθιά, στενά μαζί του. Έτσι μπορώ να τον αγαπάω και να' μαι φίλος μαζί του, με όλες του τις πλευρές. Μπορώ λοιπόν να βάλω όλον τον εαυτό μου να δουλέψει για το συμφέρον μου. Μερικές πλευρές του εαυτού μου με βάζουν σε απορία, το ξέρω, και άλλες μου είναι τελείως άγνωστες. Όσο όμως διατηρώ φιλικές σχέσεις μαζί του και τον αγαπάω, μπορώ με θάρρος και ελπίδα να αναζητώ λύσεις για τα αινίγματα και τρόπους για να ανακαλύψω πιο πολλά πράγματα για μένα.

Όπως κι αν μοιάζω, κι αν φαίνομαι, ό,τι λέω και κάνω, ότι σκέφτομαι κι αισθάνομαι σε οποιαδήποτε στιγμή, όλα αυτά είμαι εγώ. Κι αυτό είναι κάτι αυθεντικό και δείχνει πού βρισκόμουν εκείνη τη στιγμή.

Όταν αργότερα εξετάσω πως έμοιαζα και πως φαινόμουν, τι έκανα και τι είπα, τι σκέφτηκα και πως αισθάνθηκα, κάποια σημεία μπορεί και να είναι ακατάλληλα. Μπορώ να τα πετάξω τα ακατάλληλα και να κρατήσω όσα αποδείχτηκαν κατάλληλα και να εφεύρω κάτι καινούργιο για να αντικαταστήσω ό,τι πέταξα. Βλέπω, ακούω, αισθάνομαι, σκέπτομαι, λέγω και πράττω. Έχω τα εργαλεία που χρειάζομαι για να επιζήσω, να' μαι κοντά με τους άλλους, να' μαι παραγωγικός, να καταλαβαίνω και να βάζω σε τάξη μες στο νου μου το πλήθος των ανθρώπων και των πραγμάτων έξω από μένα.

Είμαι κύριος του εαυτού μου και, επομένως, μπορώ να τον οργανώσω.

Είμαι εγώ και Είμαι πολύ εντάξει.

Απόσπασμα από το βιβλίο «Πλάθοντας Ανθρώπους» της Virginia Satir, Αθήνα, 2011.