ΜΟΝΑΞΙΑ

Όταν σκεφτόμαστε τη μοναξιά ή όταν μιλάμε για αυτήν, έρχονται σχεδόν πάντα στο νου εικόνες και σκέψεις ατόμων που ζουν μια πολύ μοναχική ζωή και χωρίς να έχουν κάποιον που να ενδιαφέρεται για αυτούς. Και όμως, δύο άνθρωποι μπορεί να κάθονται δίπλα-δίπλα  ο ένας στον άλλον αλλά, παρόλ΄αυτά, να τους χωρίζει ένας ολόκληρος ωκεανός σιωπής, έλλειψης συναισθηματικής και ουσιαστικής επικοινωνίας, δηλαδή, να νιώθουν απέραντη μοναξιά παρόλο που δεν είναι μόνοι. Η μοναξιά είναι μια υποκειμενική αίσθηση και δεν σχετίζεται απαραίτητα με την παρουσία ή απουσία άλλων στο χώρο. Μπορεί να βρισκόμαστε σε ένα δωμάτιο γεμάτο με ανθρώπους και, όμως, να αισθανόμαστε αποπνικτικά μόνοι…

Είναι πλέον και ιστορικά επιβεβαιωμένο πως η επιβίωση του ανθρώπινου είδους οφείλεται στην οργάνωσή του σε ομάδες, δηλαδή, στη συνύπαρξη και τη συνεργασία που δίνουν ασφάλεια αλλά και χαρά. Αντίθετα, η μοναξιά, επειδή αποτελούσε από πάντα έκθεση σε μεγάλους κινδύνους που καραδοκούν τριγύρω και απειλή αφανισμού, το σώμα μας εξέλιξε ένα σύστημα που μας προειδοποιεί για κάθε επικείμενο κίνδυνο μοναξιάς, δηλαδή σοβαρής απειλής, ώστε να επιστρέψουμε γρήγορα στην ασφάλεια της ομάδας. Αυτή η τόσο καθοριστική για την επιβίωση του είδους ανάγκη συνύπαρξης, έχει οδηγήσει στο να βιώνουμε, ακόμα και τον παραμικρότερο κίνδυνο αποκλεισμού μας από αυτήν, ως μέγιστη απειλή και στην ανάγκη να θέλουμε να κάνουμε τα πάντα ώστε να γίνουμε και πάλι αποδεκτοί και, άρα προστατευμένοι και σημαντικοί. Αυτός είναι ο σημαντικότερος λόγος που η μοναξιά, όταν δεν αποτελεί επιλογή μας, πυροδοτεί αισθήματα δυσφορίας, άγχους και ανασφάλειας.

Είναι τυχαίο που σε όλες τις χώρες του κόσμου ο εγκλεισμός σε κελί απομόνωσης θεωρείται και αποτελεί την πιο σκληρή ποινή εντός φυλακής; Είναι τυχαίο που ακόμα σε κάποιες φυλές η αυστηρότερη τιμωρία είναι ο αποκλεισμός από την ομάδα, κάτι που οδηγεί σε σύντομο και επώδυνο θάνατο; Τυχαία η έκφραση «Όποιος βγαίνει απ΄το μαντρί τον τρώει ο λύκος;». Τυχαία η ύπαρξη των περίφημων «λευκών κελιών» στην πάλαι ποτέ Δ. Γερμανία για τους συλληφθέντες τρομοκράτες; Τυχαίες και οι εκφράσεις βασανιστών προς τα θύματά τους του τύπου «Κανένας δεν ξέρει πως βρίσκεσαι εδώ…» ώστε να νιώσουν ακόμα πιο ευάλωτα καθώς το άγχος της εξαναγκαστικής, κυρίως, μοναξιάς είναι από τα πλέον επώδυνα;

Ο κόσμος άλλαξε και συνεχίζει ν΄αλλάζει με πολύ γοργούς ρυθμούς. Τώρα πλέον δίνεται ιδιαίτερη έμφαση και βαρύτητα στην ατομικότητα, στην αυτάρκεια και στην αυτονομία. Ωραία όλα αυτά καθώς έχουν και τις θετικές τους πλευρές. Όμως, τα γονίδιά μας δεν μπορούν να ακολουθήσουν τους ρυθμούς της σύγχρονής μας κοινωνίας. Εξακολουθούν να έχουν τις ίδιες σωματικές και ψυχικές εκδηλώσεις που είχαν πάντα. Είναι, εδώ και χιλιάδες χρόνια, πλασμένα για συνύπαρξη και κοινότητα με άλλους. Αυτός είναι ένας πολύ σημαντικός λόγος που πολλοί άνθρωποι νιώθουν, στις μέρες μας, αποξένωση και μοναξιά.

**Μοναξιά, αιτίες**

**Διάφορα είδη μοναξιάς**

Η μοναξιά είναι ένα αίσθημα και, ως τέτοιο, ο καθένας μας το βιώνει με τον δικό του μοναδικό τρόπο. Μπορεί, επίσης, να βιώνουμε τη μοναξιά μας διαφορετικά σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, ανάλογα με το είδος και την ποιότητα των εσωτερικών μας εικόνων, τόσο για τον εαυτό μας όσο και για τους άλλους, που είναι ενεργοποιημένες τη δεδομένη χρονική στιγμή. Το είδος των εσωτερικών μας εικόνων για τον εαυτό μας και για τους άλλους αντικατοπτρίζει πάντα την ιστορία των πρώιμων προσωπικών μας σχέσεων , αλλά και την αίσθηση που έχουμε για τις σχέσεις μας με άλλους στο παρόν.

Το πώς ζει κάποιος ή το πόσους φίλους έχει δεν παίζει πάντα καθοριστικό ρόλο. Η μοναξιά είναι ένας ευρύς όρος. Μπορεί να σημαίνει αποκλεισμό, οικειοθελή απόσυρση, αλλά και κάτι που μπορεί κάποιος να απολαμβάνει. Το να ζει κάποιος μόνος δεν σημαίνει , απαραίτητα, να νιώθει μόνος. Αν, όμως, νιώθει μόνος, αυτό είναι κάτι το πολύ οδυνηρό.

Υπάρχουν διάφορες μορφές μοναξιάς και, κατά καιρούς, έχουν προταθεί διάφοροι τρόποι διαχωρισμού τους. Ο σημαντικότερος από αυτούς είναι, ίσως, ανάμεσα στο να είναι κάποιος μόνος ή απομονωμένος, εξαιτίας μιας αντικειμενικής ή εξωτερικής αιτίας (*αντικειμενική μοναξιά*) και στο να νιώθει μόνος (*υποκειμενική μοναξιά*).

Η αντικειμενική μοναξιά έχει να κάνει με την απουσία ή ένδεια κοινωνικών σχέσεων, δηλαδή, λίγοι ή καθόλου φίλοι, συγγενείς, συνάδελφοι, και μπορεί να είναι μικρής ή χρόνιας διάρκειας. Η μικρής διάρκειας αντικειμενική μοναξιά σημαίνει πως κάποιος είναι -οικειοθελώς ή μη- μόνος για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Στη μακράς διάρκειας αντικειμενική μοναξιά, θεωρείται πως υπάρχουν σχετικά μόνιμα κενά ή ελλείψεις όχι μόνο στις κοινωνικές, αλλά και στις στενότερες προσωπικές σχέσεις.

Η υποκειμενική μοναξιά είναι, γενικώς, πάντα επώδυνη και χαρακτηρίζεται από την αίσθηση κάποιου πως δεν έχει την ανθρώπινη επαφή που χρειάζεται. Υπάρχουν πολλές μορφές υποκειμενικής μοναξιάς, ανάλογα με τον τύπο της συναισθηματικής ή κοινωνικής επαφής που λείπει στον καθένα. Για παράδειγμα, μπορεί σε κάποιον να λείπει μια ερωτική σχέση, δηλαδή, ένας/μία σύντροφος ζωής ή ένας καλός φίλος που να μπορεί να μοιράζεται μαζί του/της χρόνο, εμπειρίες και συναισθήματα, να αισθάνεται πως δεν έχει την κοινωνική στήριξη που χρειάζεται κ.τ.λ.

Το να αισθάνεται κάποιος «εκτός» αποτελεί μια άλλη μορφή ψυχικής οδύνης. Ο ψυχικός πόνος που οφείλεται σε έλλειψη ουσιαστικών διαπροσωπικών σχέσεων ή σε παντελή απουσία σχέσεων δημιουργεί πολύ συχνά την αίσθηση πως δεν είμαστε επιθυμητοί, αγαπητοί, αποδεκτοί ή επαρκείς και πως σε κανέναν δεν λείπουμε, από τη στιγμή που κανείς δεν μας αναζητά ή δεν φαίνεται πως μας χρειάζεται.

Μία άλλη μορφή μοναξιάς είναι η αποκαλούμενη «*υπαρξιακή μοναξιά».*Στην περίπτωση αυτή, δεν λείπουν οι κοινωνικές σχέσεις αλλά κυριαρχεί η αίσθηση πως δεν μπορούμε να μοιραστούμε με κάποιον τις δυσκολίες ή τα προβλήματά μας και πως δεν υπάρχει κάποιος που να θέλει να ακούσει και να δείξει πως καταλαβαίνει.

Αίτια και συνέπειες της μοναξιάς

Πολύ συχνά, το αίσθημα της μοναξιάς συνοδεύουν αισθήματα άγχους, κατάθλιψης, χαμηλής αυτοεκτίμησης και απώλειας ελέγχου. Το καθένα από τα αισθήματα αυτά έχει μεν μια αυτόνομη ύπαρξη αλλά, συνάμα, επηρεάζει το ένα το άλλο. Δεν είναι, πολλές φορές, εύκολο να πούμε αν το άγχος ή η κατάθλιψη που βιώνει κάποιος, μην έχοντας οικογένεια ή φίλους, είναι αποτέλεσμα της μοναξιάς του ή αν το άγχος του για εγγύτητα και συναισθηματική εξάρτηση ήσαν αυτά που τον οδήγησαν στην απομόνωση και απόσυρση με συνέπεια να νιώθει πολύ μόνος.

Συχνά, η μοναξιά που βιώνει κάποιος οφείλεται στην ύπαρξη διαφόρων μορφών αντικειμενικής μοναξιάς, όπως η μοναχική διαβίωση ή η απουσία ουσιαστικών σχέσεων. Οι ψυχολογικοί παράγοντες, όμως, -όπως η ευαλωτότητα κάποιου ή το μέγεθος των κοινωνικών του αναγκών- παίζουν, επίσης, πολύ σημαντικό ρόλο και καθορίζονται, με τη σειρά τους, τόσο από γενετικούς όσο και από περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Υπάρχουν, επίσης, και άλλοι αντικειμενικοί παράγοντες που φαίνεται πως παίζουν ρόλο, όπως η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, η ηλικία, καθώς και διάφοροι άλλοι πολιτισμικοί και κοινωνικοί παράγοντες. Οι παράγοντες αυτοί επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την αίσθηση της υποκειμενικής μοναξιάς διαμέσου της αντικειμενικής μοναξιάς.

Άλλοι παράγοντες μπορεί, επίσης, να είναι η δημιουργία διαφόρων φαύλων κύκλων που οδηγούν στη μοναξιά. Για παράδειγμα, ένα παιδί, που έμαθε από πολύ νωρίς τι σημαίνει ασφάλεια και πως το ίδιο είναι άξιο αγάπης, αποπνέει μια θετική προσδοκία και αύρα στην κάθε προσέγγισή του με τους άλλους και, με τον τρόπο αυτόν, επιβεβαιώνει στην πράξη ξανά και ξανά αυτό που έχει βιώσει, δηλαδή τη θετική εσωτερική του εικόνα, τόσο για τον ίδιο του τον εαυτό όσο και για τους άλλους.

Αντίθετα, ένα άτομο, που δεν έχει βιώσει τα ανάλογα και που νιώθει μεγάλη ανασφάλεια τόσο για την προσωπική του αξία και επάρκεια όσο και για τις προθέσεις των άλλων απέναντί του, έχοντας τον μόνιμο φόβο μιας πιθανής απόρριψης και εγκατάλειψης, προκαλεί και αναπαράγει -άθελά του- μια εντελώς διαφορετική αντιμετώπιση από τους άλλους. Με το να είναι μόνιμα επιφυλακτικό και αποσυρμένο ή με το να αναζητά συνεχώς την προσοχή και την επιβεβαίωση των άλλων, τους κρατά σε απόσταση ή/και τους εξουθενώνει συναισθηματικά, αναπαράγοντας, με τον τρόπο αυτόν, τη μοναξιά και την εγκατάλειψη που τρέμει όσο τίποτα άλλο.

Όσον αφορά στη μοναξιά ατόμων της τρίτης ηλικίας, αναζητούμε συνήθως τις αιτίες στον τρόπο ζωής και στην καθημερινότητά τους. Και όμως, ο τρόπος που έχουν μεγαλώσει ως παιδιά, π.χ. αν είχαν υπερπροστατευτικούς ή απορριπτικούς γονείς, παίζει σημαντικό ρόλο ακόμα και στα άτομα προχωρημένης ηλικίας.

Έχει, επίσης, αποδειχθεί πως τα άτομα που βιώνουν μοναξιά έχουν την τάση να ερμηνεύουν διάφορα κοινωνικά μηνύματα, όπως λεκτικές εκφράσεις ή εκφράσεις προσώπου άλλων, ως απειλητικές, είναι πιο ευάλωτα, απαισιόδοξα, επικριτικά απέναντι στον ίδιο τους τον εαυτό και τους άλλους και δεν εμπιστεύονται εύκολα. Όλα αυτά, βέβαια, επιτείνουν το αίσθημα μοναξιάς, καθώς διευρύνουν την απόσταση από τους άλλους.

Η απουσία κοινωνικών επαφών -όταν κάποιος τις επιθυμεί διακαώς- οδηγεί κάθε άτομο, ασχέτως ηλικίας, σε πολύ επώδυνα αισθήματα μοναξιάς, επηρεάζοντας την ψυχική και σωματική υγεία, συνολικά. Τα ερευνητικά ευρήματα, στον τομέα αυτόν, είναι αδιάψευστα. Ο κίνδυνος πρόωρου θανάτου είναι αυξημένος κατά 50%  για τα μοναχικά άτομα, συγκριτικά με αυτά που έχουν ουσιαστικές κοινωνικές σχέσεις. Η κοινωνική απομόνωση είναι δύο φορές πιο επικίνδυνη για την υγεία από την παχυσαρκία, πιο επικίνδυνη από την έλλειψη σωματικής άσκησης, εξίσου επικίνδυνη όσο και ο αλκοολισμός ή το κάπνισμα 15 τσιγάρων ημερησίως. Άλλες έρευνες έχουν καταδείξει, επίσης, άμεση σχέση ανάμεσα στην υψηλή αρτηριακή πίεση, την κατάθλιψη και το αίσθημα υποκειμενικής μοναξιάς.

**Τα αισθήματα ντροπής**

Η μη οικειοθελής μοναξιά προκαλεί συχνά αισθήματα ντροπής και αποκλεισμού. Έχουμε την αίσθηση πως είμαστε ελλιπείς και ντρεπόμαστε για αυτήν την κοινωνική μας αναπηρία η οποία δεν πιστεύουμε πως υπάρχει δυνατότητα να αλλάξει. Τα αισθήματα ανημποριάς και κατωτερότητας, ενώπιον μιας μοίρας που πιστεύουμε πως δεν είμαστε σε θέση να επηρεάσουμε, είναι δυσβάσταχτα και με τίποτα δεν πρέπει να γίνουν αντιληπτά στους έξω. Θεωρούμε τους εαυτούς μας ως αποκλειστικά υπεύθυνους για την κατάστασή μας, οι ενοχές μας γιγαντώνονται, κάτι που οδηγεί στο να θέλουμε να απομονωθούμε ακόμα περισσότερο από τους άλλους.

**Τι μπορούμε να κάνουμε οι ίδιοι;**

Πολλά άτομα που νιώθουν μοναξιά κρύβονται στο σκοτάδι της μοναξιάς τους. Δεν τολμούν να βγουν στο φως, να δείξουν ποιοι πραγματικά είναι και τι ανάγκες έχουν. Φοβούνται μήπως παρεξηγηθούν και δεν ληφθούν σοβαρά υπόψη. Αν, όμως, επιθυμούμε να αλλάξουν πραγματικά τα πράγματα, τότε θα πρέπει να γίνουμε οι ίδιοι συγγραφείς και πρωταγωνιστές του σεναρίου της ζωής μας. Τα οδυνηρά αισθήματα της μοναξιάς είναι το καλύτερο κίνητρο για μια ουσιαστική αλλαγή. Το να περιμένουμε χρόνο με το χρόνο να γίνει κάποιο θαύμα και να αλλάξουν τα πράγματα από μόνα τους είναι σαν να απαρνιόμαστε τον ίδιο μας τον εαυτό και τη δυνατότητα μιας νέας συνάντησης με τη ζωή.

Ορισμένοι υιοθετούν υποσυνείδητα το ρόλο του θύματος, αναπαράγοντας, με τον τρόπο αυτόν, παλιά προσωπικά τους τραύματα, σε μια προσπάθειά τους να τα επιλύσουν στο παρόν. Αν δεν το αντιληφθούμε αυτό, το μόνο που αναπαράγουμε είναι η προσωπική μας δυστυχία και θυματοποίηση.

Η σύγκριση της κατάστασής μας με αυτή των άλλων και η αίσθησή μας και το συμπέρασμα πως η ζωή τους είναι πάντα καλύτερη από τη δική μας, ούτε πάντα σωστό είναι αλλά ούτε και μας βοηθά σε κάτι. Υπάρχουν άνθρωποι εκεί έξω που, αν και βρίσκονται ανάμεσα σε δεκάδες γνωστούς και «φίλους», νιώθουν απέραντα μόνοι, λαχταρώντας και αναζητώντας απεγνωσμένα την εγγύτητα που τους λείπει. Το να κυνηγάμε πάντα κάτι που βρίσκεται έξω από εμάς και τον εαυτό μας δεν επιλύει το πρόβλημα της μοναξιάς μας. Αν απαρνηθούμε τον ίδιο μας τον εαυτό, δύσκολα θα καταφέρουμε να αναγνωρίσουμε τις πραγματικές μας ανάγκες. Μόνο όταν αγαπήσουμε στοιχειωδώς τον εαυτό μας και αρέσουμε την παρέα του, θα καταφέρουμε να συναντήσουμε τους άλλους σε μια στερεή και ισότιμη βάση.

**Επίλογος**

Ο άνθρωπος είναι το πιο κοινωνικό από όλα τα πλάσματα του πλανήτη. Αυτός είναι και ο σημαντικότερος λόγος που έχουμε μια τόσο ιδιαίτερη σχέση με τη μοναξιά. Και μόνο το άκουσμα της λέξης «μοναξιά» πυροδοτεί αρνητικούς συνειρμούς και παραστάσεις. Όσο περισσότερο τονίζεται και ενθαρρύνεται η ατομικότητα, η αυτονομία και η αυτάρκεια στη σύγχρονη κοινωνία τόσο πιο μόνοι θα νιώθουμε, φοβούμενοι το ενδεχόμενο της μοναξιάς γιατί είναι κάτι ενάντια στη φύση μας. Ίσως κάποτε στο μέλλον ο άνθρωπος εξοικειωθεί με τη μοναξιά. Μέχρι τότε, όμως, η γονιδιακή μας κληρονομιά έχει τον πρώτο λόγο…

Ίσως, όμως, το χειρότερο απ΄όλα να μην είναι η μοναξιά αυτή καθαυτή αλλά η αίσθηση πως όλοι μας έχουν ξεχάσει…

**Μοναξιά: Κριτήριο Ενιαίας Εξέτασης Γ Λυκείου**

Κείμενο Ι

**Το διπλό πρόσωπο της μοναξιάς**

1η Γνωστός φωτορεπόρτερ αποπειράθηκε να αποτυπώσει με τον φωτογραφικό φακό του την καθημερινότητα διαφόρων ανθρώπων αποδίδοντας με εύγλωττο και παραστατικό τρόπο το καταλυτικό άγχος και τη θλίψη τους, ζωγραφισμένα στο θλιμμένο βλέμμα, στον σκληρό μορφασμό του προσώπου, στο τεθλασμένο σώμα τους ή στις ασυντόνιστες και νευρικές κινήσεις των χεριών τους.

2η Συνέθεσε, έτσι, το παζλ  ανθρώπων της διπλανής πόρτας στις απρόσωπες μεγαλουπόλεις, βυθισμένων και ναρκωμένων στις ανούσιες σκέψεις τους, και τόσο μόνων ακόμη και μέσα σε μια ανθρώπινη ομήγυρη. Άλλοι μοναχικοί διαβάτες που τρέχουν μέσα στο αποπνικτικό αστικό περιβάλλον, απόμακρα ζευγάρια που κάποια ανάγκη τους κάνει να είναι δεσμώτες μιας ανιαρής συμβατικότητας, παιδιά κλεισμένα στον εαυτό τους, ηλικιωμένοι ξεχασμένοι σε κάποιο βουβό σπίτι ή πολύβουο γηροκομείο.  Παντού διάχυτη μια αίσθηση βαθύτατης μοναξιάς!

3η Και όλα αυτά γιατί συνειδητά επιλέξαμε τα χρονοβόρα εργασιακά ωράρια,  το κυνήγι του χρήματος,  το κυνήγι των απεριόριστων υλικών αγαθών, δίνοντας προτεραιότητα σε ματαιοδοξίες, φευγαλέες και άχρηστες αξίες και είδη, απαξιώνοντας τον συνάνθρωπο αλλά και τον ίδιον τον εαυτό μας. Βαυκαλιζόμαστε πως επικοινωνούμε με τον έξω κόσμο μέσω μιας παθητικής τηλεθέασης ή μιας τηλεφιλίας στον εικονικό κόσμο του κυβερνοχώρου, αποποιούμενοι  τον ποιοτικό συγχρωτισμό και τη δια ζώσης επικοινωνία. Επιλέξαμε οι σχέσεις μας να εξαντλούνται σε μια τυπική χειραψία, σε έναν ψυχρό χαιρετισμό ή ένα υποκριτικό χαμόγελο. Επιδοθήκαμε με εξαντλητικούς ρυθμούς στην ασθματική και βίαιη τυραννία μυαλού και σώματος υπό το βάρος των αναρίθμητων υποχρεώσεων της καθημερινότητας,  στην βελτίωση της αυτοεικόνας μας, στο φθαρτό «φαίνεσθαι» ικανοποιώντας την αυταρέσκεια και τον ναρκισσισμό μας και οδηγηθήκαμε σε μια αυτοκαταδίκη μοναχικού βίου και σε μια ψυχική ερημοποίηση.

4η Η μοναξιά λοιπόν που είναι μια λέξη των καιρών μας αποτελεί μια συνειδητή επιλογή, μια κατάσταση αδιεξόδου, οδυνηρή και πνιγηρή. Είναι η επιδημική νόσος του αιώνα μας που φυλακίζει την ανθρώπινη ύπαρξη, υποβαθμίζει τις συνθήκες ζωής και κάνει πιο άχαρη την καθημερινότητά μας.

5η Και τώρα τι άλλαξε…λίγους μήνες αργότερα, άνοιξη του επόμενου έτους για όλους μας ο χρόνος σταμάτησε, καταδικαστήκαμε σε μια κοινωνική απομόνωση και αποστασιοποίηση και η  μοναξιά έγινε επιβεβλημένη, καθήκον και ατομική ευθύνη. Και ξαφνικά αποπνέει για κάποιους από εμάς μια απαράμιλλη γοητεία, αναζητώντας τον χαμένο χρόνο, τον χρόνο που χάσαμε στο άσκοπο κυνήγι των υποχρεώσεων.  Αρχίζουμε να εκτιμάμε ένα παλιό δεδομένο, να εκτιμάμε περισσότερο την ελευθερία μας και τη δυνατότητα να συγχρωτιζόμαστε. Νοσταλγούμε την ανάγκη μας για πραγματική επικοινωνία. Συνειδητοποιούμε πως η κοινωνική επαφή, το μοίρασμα των σκέψεων και των συναισθημάτων είναι το ελιξίριο της ζωής και το εισιτήριο της ευτυχίας. Κάποιοι από εμάς δημιουργούμε, άλλοι αναστοχαζόμαστε, αναθεωρούμε αξίες και στάσεις ζωής.

6η Και είναι αλήθεια πως δεν είναι λίγες οι φορές που οι μονήρεις μεταμόρφωσαν τη μοναξιά σε πηγή δημιουργικότητας, προώθησαν την επιστήμη, την τέχνη, μεγαλούργησαν, έγιναν σκαπανείς νέων ιδεών και άγνωστων πνευματικών δρόμων, έγραψαν σπουδαία ποιήματα, κληροδότησαν ανεκτίμητα έργα ζωγραφικής, σημαντικά επιτεύγματα επιστήμης. Αυτό είναι λοιπόν το ευεργετικό πρόσωπο της μοναξιάς που καλούμαστε τις δύσκολες ώρες να το αξιοποιήσουμε. Αυτό που ενεργοποιεί τη φαντασία και λυτρώνει από τα δεσμά του τετριμμένου, που συμβάλλει στην εσωτερική γαλήνη, την ψυχική ισορροπία, την ηθική και πνευματική ανάταση και βοηθά να απεγκλωβιστούμε από τη φυλακή του εαυτού μας και να ανασυνθέσουμε το «εγώ» μας, να οδηγηθούμε στην αυτογνωσία και εν συνεχεία στην ετερογνωσία.

7η  Ας αδράξουμε λοιπόν την ευκαιρία και ας μην μεμψιμοιρούμε, επιτρέποντας σε αυτήν τη σύγχρονη νόσο να μας κατακυριεύσει, να εκφυλίσει τον τρόπο ζωής μας και να μας αποξενώσει από τη βάση της ύπαρξής μας,  ας το δούμε ως μια αναγκαία συνθήκη που θα την υπερβούμε σύντομα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και όταν βγούμε από την απομόνωση θα έχουμε ανακαλύψει τη βαθύτερη φύση μας και θα συμφιλιωθούμε με τους ανθρώπους και τη ζωή, ο καθένας ξεχωριστά, όπως έκανε και ο ήρωας του Έρμαν Έσσε,  « στον λύκο της στέπας». Και θα μάθουμε όταν κάποιες φορές είμαστε μόνοι να μην νιώθουμε μόνοι, και να μην αφήνουμε η μοναξιά να γίνει τυραννία, αλλά να ανακαλύπτουμε ευφάνταστα σενάρια ποιοτικής ενασχόλησης και να εξασκούμαστε σε νέους τρόπους ύπαρξης.

8η  Είναι αναγκαία η μοναξιά έλεγε ο Ρίλκε.  Ναι… αρκεί να είναι δημιουργική. Γιατί έχει δισήμαντη και πρωτεϊκή υπόσταση. Η μία είναι η πρώτη η στείρα, η ανήκεστη και τραγική και ή άλλη η δεύτερη, η λυτρωτική και θεραπευτική.

«Το να μπορείς να αντέχεις τη μοναξιά και επιπλέον να την απολαμβάνεις είναι μεγάλο προσόν» [Τζορτζ Μπέρναρντ Σω](https://el.wikiquote.org/wiki/%CE%A4%CE%B6%CE%BF%CF%81%CF%84%CE%B6_%CE%9C%CF%80%CE%AD%CF%81%CE%BD%CE%B1%CF%81%CE%BD%CF%84_%CE%A3%CF%89)

 Μαρία Δ. Πετροπούλου Φιλόλογος – συγγραφέας, ΒΗΜΑ,5/05/20

Κείμενο ΙI

Κείμενο ΙII

Σ’ ΑΥΤΗ την περιοχή του λιμανιού, κέντρο απόκεντρο, ζει μόνος του. Δίχως επαφές ή φίλους. Ό,τι μαθαίνει για τον κόσμο φτάνει στ’ αφτιά του μέσα απ’ το γυαλί, ή απ’ όσα μπορεί να δει και να καταλάβει ο ίδιος. Μένει μονάχος του σχεδόν. Ένα σκυλί, Ραμόν τον λέει, είναι μαζί του  νύχτα μέρα. Διασταύρωση λαμπραντόρ με τσοπανόσκυλο. Βλέμμα ζωηρό και ήρεμο, σώμα ρωμαλέο και στο στέρνο σχηματίζονται δυο μυώνες δυνατοί σαν γυμνασμένου αθλητή. Έξυπνο ζώο. Όταν κάθεται στα πισινά του πόδια, τεντώνεται το στέρνο κι ανοίγουν οι μυώνες, ασπίδα ζωντανή. Απ’ το κεφάλι, το λαιμό και τη γραμμή της ωμοπλάτης ως την αιχμηρή ουρά, γυαλίζει το καφετί κοντό του τρίχωμα.

Του μιλάει ο Μαρίνος, του λέει λόγια που δεν έχει πει ποτέ σε άνθρωπο, εκείνο έρχεται κοντά του, τρίβεται πάνω του και παραδίνεται στα χάδια του. Τον παρακολουθεί με το βλέμμα, αθόρυβα. Όταν μετακινείται, όταν διαβάζει χαμένος στα βιβλία του, όταν στήνεται μπροστά στην τηλεόραση. Πολλές φορές ξαπλώνει δίπλα του και κλείνει τα μάτια του νωχελικά. Ο Ραμόν είναι η παρέα του εδώ και πολύ καιρό.

Πρέπει να ξαναφτιάξω τη ζωή μου, συλλογίζεται ο Μαρίνος καθώς κοιτάζει έξω από το παράθυρο, κάτι να κάνω.

Παίρνει τη ματιά του απ’ το γκρίζο απομεινάρι, αναζητώντας μια διέξοδο στα ανοίγματα της θάλασσας. Αν έψαχνα κάποιον απ’ τους παλιούς γνωστούς; αναρωτιέται, χωρίς να ενθουσιάζεται και πολύ με την ιδέα. Το μυαλό του πηγαίνει μονάχα στον Λεωνίδα. Δεν είχε κρατήσει με κανέναν επαφές. Τους είχε σβήσει όλους απ’ τα κατάστιχα. Τινάζεται ο Μαρίνος νευρικά, κι ο Ραμόν τεντώνοντας τα’ αφτιά του τον παρακολουθεί δίχως να σαλεύει, ακίνητος. Ανοίγει το παράθυρο, έξω η λεπτή ομίχλη θολώνει τα νερά, ένα σεντόνι διάφανο σκεπάζει τη θάλασσα.

 Απόσπασμα από το μυθιστόρημα «ΤΑ ΠΟΥΛΙΑ ΜΕ ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΚΟΛΑΡΟ»

εκδ. Καστανιώτη,  του συγγραφέα, λογοτέχνη, Κώστα Λογαρά.

Παρατηρήσεις

ΘΕΜΑ Α

Να αποδώσετε συνοπτικά τα χαρακτηριστικά της δημιουργικής μοναξιάς, όπως τα αντιλαμβάνεται η συγγραφέας στο κείμενο Α. (60 – 70 λέξεις)

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ Β

Β1. Να επιβεβαιώσετε ή να διαψεύσετε τους παρακάτω ισχυρισμούς σημειώνοντας αντίστοιχα Σωστό ή Λάθος με συγκεκριμένες αναφορές στο κείμενο Α.

α. Οι άνθρωποι συχνά βιώνουν την ψευδαίσθηση της επικοινωνίας στον κόσμο του διαδικτύου.

β. Η συγγραφέας υποστηρίζει πως η μοναξιά αποτελεί πάντοτε μια βλαπτική συνθήκη.

γ. Πολλοί μοναχικοί άνθρωποι συνέβαλαν στην άνοδο του πολιτισμού.

δ. Η συγγραφέας υποστηρίζει πως η μοναξιά δεν μπορεί να οδηγήσει στην ανθρωπογνωσία.

ε. Η συγγραφέας απεύχεται πως η μοναξιά θα αποτελέσει μια ευκαιρία για συμφιλίωση με την ίδια τη ζωή.

Μονάδες 10

Β2

α. Να αποδώσετε το μήνυμα που αποτυπώνεται μέσω του γραφήματος. Κείμενο Β (80 – 100 λέξεις)

Μονάδες 10

β. Να δείξετε τη νοηματική σχέση που έχει ο τίτλος με το υπόλοιπο κείμενο Α.

Μονάδες 5

Β3

α. Το κείμενο Α περιέχει στοιχεία στοχαστικού δοκιμίου. Μπορείτε να εντοπίσετε δύο από αυτά και να εξηγήσετε το επικοινωνιακό αποτέλεσμά τους, καθώς και την πρόθεση της συντάκτριας του κειμένου;

Μονάδες 8

β. Στο παρακάτω απόσπασμα χρησιμοποιεί η συγγραφέας το α’ πληθυντικό πρόσωπο. Να μετασχηματίσετε το κείμενο χρησιμοποιώντας το γ’ ενικό πρόσωπο. Τι αλλάζει ως προς το ύφος; «Αρχίζουμε να εκτιμάμε ένα παλιό δεδομένο, να εκτιμάμε περισσότερο την ελευθερία μας και τη δυνατότητα να συγχρωτιζόμαστε. Νοσταλγούμε την ανάγκη μας για πραγματική επικοινωνία. Συνειδητοποιούμε πως η κοινωνική επαφή, το μοίρασμα των σκέψεων και των συναισθημάτων είναι το ελιξίριο της ζωής και το εισιτήριο της ευτυχίας.».

Μονάδες 7

ΘΕΜΑ Γ

Να παρουσιάσεις τη συναισθηματική κατάσταση και τον χαρακτήρα του ήρωα, όπως παρουσιάζονται στο απόσπασμα. Εννοείται ότι η γνώμη σου είναι ανάγκη να στηριχθεί σε δείκτες του κειμένου.(150 -180 λέξεις).

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ Δ

Αξιοποιώντας στοιχεία του κειμένου Α και κυρίως με αφορμή τα όσα αναφέρει η συγγραφέας στην τρίτη παράγραφο για τους λόγους που οδήγησαν τον σύγχρονο άνθρωπο να νιώθει τόσο μόνος και να αρκείται σε σχέσεις τυπικές και επιφανειακές, να προβληματιστείτε σχετικά με τους τρόπους που ο νέος θα μάθει να παράγει εκ των έσω, ώστε να δίνει χαρά στα πράγματα με την καρδιά του και όχι να προσπαθεί να δώσει χαρά στην καρδιά του με τα πράγματα. Να εξηγήσετε την άποψή σας και να προτείνετε τεκμηριωμένα κάποιους ενδεικτικούς τρόπους προκειμένου να αποφύγει η νέα γενιά την αυτοκαταδίκη της μοναξιάς, δίνοντας νόημα στη ζωή της. Το κείμενό σας να έχει τη μορφή και το ύφος της ομιλίας σε μια εκδήλωση στο σχολείο σας. (350-400 λέξεις).

Μονάδες 30