



Πέλη Γαλίτη-Κυρβασίλη

Τραῦμα καὶ θαῦμα

*Ιστορίες Ψυχικῆς Ανθεκτικότητας
καὶ Συγχώρησης*

Ἐκδόσεις: «Ἐν πλῶ».

Ἐκδοσις β', Ἀθήνα, Ὀκτώβριος 2022.

Σελίδες 324 (14,2 x 21).

Ζοῦμε μία ζωὴ παραμορφωμένη, μὲ πολλές ἀνοιχτὲς πληγὲς καὶ νεκρὲς στιγμὲς. **Καλούμαστε** νὰ μεταμορφώσουμε τὸ προσωπικὸ μας τραῦμα ποὺ μᾶς πονάει καὶ δὲν μᾶς ἀφήνει νὰ ζήσουμε, σὲ κάτι πιὸ δυνατὸ ποὺ θὰ μᾶς ἀφυπνίσει καὶ θὰ μᾶς δώσει πίσω τὴν χαμένη μας ζωτικὴ δύναμη.

Κάθε πόνος μέσα μας, ἀντὶ νὰ μᾶς μολύνει, μπορεῖ νὰ γίνῃ ἕνας ἀνεκτίμητος θησαυρὸς στὸν βαθμὸ ποὺ τὸν ἀποδεχόμαστε καὶ γνωρίζουμε πῶς νὰ τὸν ἀντιμετωπίσουμε. **Ἄν** τὸν μεταχειριστοῦμε σωστὰ καὶ δὲν τὸν ἀπωθήσουμε, θὰ ἀποτελέσει τὴν ἐφαλτήριο δύναμη γιὰ μεταμόρφωση.

Μέσα ἀπὸ τὴν ἐπίπονη, ἀλλὰ θεραπευτικὴ διαδικασία τῆς συγχώρησης, σιγὰ σιγὰ ἡ καρδιὰ μαλακώνει. **Ὅλα** τὰ δυσλειτουργικὰ προστάγματα ποὺ κουβαλοῦσαμε τόσα χρόνια καὶ μᾶς καθήλωναν, ὅλα τὰ βαρίδια ποὺ δὲν μᾶς ἄφηναν νὰ πετάξουμε καὶ μᾶς κρατοῦσαν ἀκίνητοποιημένους στὸ ἔδαφος, τώρα ὡς ἐκ θαύματος ἐξαφανίζονται. **Ἀρχίζουμε** νὰ γινόμαστε συμπονετικοὶ καὶ ἐλεήμονες πρὸς ὅλον τὸν κόσμον. **Διαπιστώνουμε**, ὅτι ἂν δὲν ἀγαπᾶμε στενεύουμε μέσα μας. **Ὅταν**

ἀγαπάμε, πλαταίνει ἡ καρδιά καὶ μετὰ θέλουμε νὰ τοὺς ἀγκαλιάσουμε ὅλους. Ζοῦμε μέσα στὸν κόσμο, ἀλλὰ μὲ ἄλλο τρόπο. **Ἡ** νέα ζωή, μὲ τὴν ἀρχὴ ποὺ κάθε μέρα βάζουμε, ἀνοίγεται μπροστά μας συνοδευόμενη ἀπὸ μιὰ αἴσθηση προσωπικῆς εὐθύνης καὶ ἐλπίδας. **Ἡ** πορεία τώρα δὲν εἶναι καθοδική, ὅπως παλιά· νιώθουμε πὼς ἀνεβαίνουμε, ἀκόμα καὶ ὅταν πονᾶμε. **Κι** ὅλο αὐτὸ εἶναι ἓνα θαῦμα.

Τὸ θαῦμα δὲν πρέπει νὰ τὸ περιμένουμε, ἀλλὰ νὰ τὸ πραγματώνουμε...

* * *

Ἡ Πέλη Γαλίτη-Κυρβασίλη εἶναι Διδάκτωρ Παιδαγωγικῶν τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν καὶ κάτοχος Master Σχολικῆς Συμβουλευτικῆς τοῦ Πανεπιστημίου τοῦ Missouri, Η.Π.Α.. **Ἐργάστηκε** ὡς Σύμβουλος σὲ σχολεῖα τῶν Η.Π.Α. καὶ εἶναι μέλος τῆς Ἀμερικανικῆς Συμβουλευτικῆς Ἑταιρείας. **Δίδαξε** Συμβουλευτικὴ στὸ Μεταπτυχιακὸ Πρόγραμμα τοῦ Παιδαγωγικοῦ Τμήματος Δημοτικῆς Ἐκπαίδευσης τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν καὶ τὸ πρόγραμμα συγχώρησης καὶ ἀποκαταστατικῆς δικαιοσύνης στὸ Μεταπτυχιακὸ Τμήμα Φιλοσοφίας καὶ Παιδαγωγικῆς τοῦ Ἀριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. **Ἵπηρετήσε** ὡς ἐκπαιδευτικὸς στὴν Δευτεροβάθμια Ἐκπαίδευση καὶ διετέλεσε στέλεχος στὸν Συμβουλευτικὸ Σταθμὸ Νέων Β' Ἀθήνας. **Τὸ 2012 ἐγκαταστάθηκε** οἰκογενειακῶς στὶς Η.Π.Α. καὶ ἐργάζεται ὡς ἐρευνήτρια στὸ Τμήμα τῆς Παιδαγωγικῆς Ψυχολογίας τοῦ Πανεπιστημίου τοῦ Wisconsin- Madison. **Διευθύνει** τὸ ἐκπαιδευτικὸ πρόγραμμα «Ἀγωγή στὴ Συγχώρηση» καί, ἐπισκεπτόμενη κατὰ τακτὰ διαστήματα τὴν Ελλάδα, δίνει διαλέξεις καὶ διοργανώνει ἐπιμορφωτικὰ σεμινάρια γιὰ ἐκπαιδευτικούς.



* * *

Περιεχόμενα

Εἰσαγωγή.

Μέρος Α'. Τὸ τραῦμα

1. Ὅριζοντας τὸ τραῦμα.
2. Οἱ ἐπιπτώσεις ἑνὸς τραυματικοῦ γεγονότος.
3. Ἀπὸ τὴν ἀτομικὴ στὴ συλλογικὴ ὁδύνη: πολιτισμικὸ τραῦμα.
4. Τραῦμα καὶ ἐπιστήμη.
5. Τὸ παρὰξενο τοῦ τραύματος - Ἐρωτήματα.

Μέρος Β'. Πὼς χτίζεται τὸ τραῦμα

1. Ψυχικὰ τραύματα παιδικῆς ἡλικίας.

2. Σκέψεις και λογισμοί που δέν φεύγουν:
τὸ τεῖχος τῶν παραπόνων.
3. «Αὐτὸς φταίει».
4. «Ἐγὼ ὁ καημένος».
5. Ἡ ἱστορία που λέμε στὸν ἑαυτό μας.
6. «Ἔτσι θέλω» - «ἔτσι πρέπει».
7. Τραῦμα, ἀπώλεια καὶ πένθος:
προσεγγίζοντας τὸν ἄλλον μὲ ἐπίγνωση.

Μέρος Γ΄. Ὁ δρόμος τῆς συγχώρησης

1. «Γιατί νὰ συγχωρήσω;»
2. Συγχώρηση εἶναι...
3. Ἡ θεολογικὴ προσέγγιση τῆς συγχώρησης.
4. Ὅταν ὁ θυμὸς καὶ ἡ ἐκδίκηση γίνονται ἐπιλογή.
5. Πέρα ἀπὸ τὴν Δικαιοσύνη.
6. Συχνές ἐρωτήσεις γιὰ τὴν συγχώρηση.

Μέρος Δ΄. Ψυχικὴ ἀνθεκτικότητα

1. Ψυχικὴ ἀνθεκτικότητα καὶ συγχώρηση.
2. Ἐκπαιδεύοντας τοὺς μαθητὲς νὰ ἀντέχουν τὸν πόνο καὶ νὰ συγχωροῦν.
3. Δέκα Ἱστορίες ἀνθεκτικότητας καὶ συγχώρησης ἀπὸ τὸν χῶρο τοῦ σχολείου.

Μέρος Ε΄. Τὸ θαῦμα

1. Τί εἶναι τὸ θαῦμα;
2. Ἀλλαγὴ ἐπιπέδου: ἀπὸ τὸ ψυχολογικὸ στὸ πνευματικό.
3. Πέρα ἀπὸ τὴ «ζώνη ἀνεσης».
4. Ἐπίλογος: Ἀπὸ τὸ τραῦμα στὸ θαῦμα - ἀπὸ τὴν παραμόρφωση στὴ μεταμόρφωση.

Σημειώσεις.

