

ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ Γ' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ – ΟΜΑΔΑ Δ'

Μπλε άτομα



Το γνωρίζατε; – Τι είναι τα «μπλε άτομα»: Πώς να τα αναγνωρίσετε ; Τι λένε οι ειδικοί ; Ο όρος «μπλε άτομο» έγινε πρόσφατα viral σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το TikTok και το Instagram. Αυτή η έννοια αναφέρεται σε εκείνο το ξεχωριστό άτομο στη ζωή του άλλου που λειτουργεί ως συναισθηματικό καταφύγιο: κάποιον με τον οποίο μπορείτε να είστε απόλυτα ο εαυτός σας, χωρίς φόβο μήπως σας κρίνει και που είναι εκεί στις πιο δύσκολες στιγμές.

Η ανταπόκριση που ο όρος «μπλε άτομο» βρήκε στον κόσμο πηγάζει από το γεγονός πως απευθύνεται στο συναίσθημα και απαντά στην ανάγκη για αυθεντικές συνδέσεις, σε έναν κόσμο που γίνεται όλο και πιο ψηφιακός, όλο και πιο γρήγορος. Μια μελέτη του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ έδειξε μάλιστα ότι οι στενές και ουσιαστικές σχέσεις συνδέονται βαθιά με τη συναισθηματική ευεξία.

Τι είναι τελικά ένα «μπλε άτομο» ; Η Ρομίνα Χαλμπγουϊθ, ψυχολόγος και σύμβουλος καριέρας, διευκρινίζει ότι ένα «μπλε άτομο» δεν είναι μια τεχνική ψυχολογική έννοια, ωστόσο έχει ένα συναισθηματικό υπόβαθρο που μας κάνει να το δούμε ως τέτοια. «Είναι το άτομο που σε συνοδεύει στη σιωπή, που δεν σε κρίνει, που δεν απαιτεί να είσαι καλά όταν δεν μπορείς», προσθέτει. Στο ίδιο μήκος κύματος, η Σελίνα Κοτσιμάνο, life coach και θεραπεύτρια, λέει ότι το «μπλε άτομο» δεν είναι διάγνωση ή κλινικός όρος, αλλά μάλλον μια μεταφορά που περιγράφει μια ουσιαστική ποιότητα του ανθρώπινου πνεύματος: «την ικανότητα να προσφέρεις άνευ όρων συναισθηματική υποστήριξη, βαθιά κατανόηση και θεραπευτική παρουσία». Αυτός είναι ο τύπος ανθρώπου που, όπως το μπλε χρώμα, ηρεμεί, περιέχει και αγκαλιάζει χωρίς λόγια, λέει η Λόρα Λέβιν, συγγραφέας και ομιλήτρια σε TedX. «Όπως το μπλε χρώμα, μεταδίδει γαλήνη. Δεν απαιτεί τίποτα από σένα, απλά σε αγκαλιάζει με την παρουσία του». Όλοι χρειαζόμαστε ένα μπλε άτομο στη ζωή μας, τονίζει η Κοτσιμάνο, γιατί η ζωή, μετακινούμενη ανάμεσα σε προκλήσεις και χαρές, αναπόφευκτα μας εκθέτει σε στιγμές πόνου, σύγχυσης και αποθάρρυνσης. «Σε εκείνες τις στιγμές ευαλωτότητας, η παρουσία κάποιου που εκπέμπει αυτή τη θεραπευτική ιδιότητα μπορεί να κάνει τη διαφορά ανάμεσα στο να υποκύψεις στο σκοτάδι ή να βρεις τη δύναμη να προχωρήσεις».

Πώς να αναγνωρίσετε ένα «μπλε άτομο» ; Δεν είναι απαραίτητα ο καλύτερός σας φίλος ή ο σύντροφός σας. Θα μπορούσε να είναι κάποιος που εμφανίστηκε στη ζωή σας ακριβώς την κατάλληλη στιγμή, με τον οποίο οι συζητήσεις ρέουν φυσικά και στον οποίο μπορείτε να πείτε οτιδήποτε χωρίς να αισθάνεστε ευάλωτοι. Οι ψυχολόγοι λένε ότι η αληθινή φιλία βασίζεται στην ενσυναίσθηση, την αμοιβαία υποστήριξη και την αυθεντικότητα, και ένα «μπλε άτομο» ενσαρκώνει τέλεια αυτές τις ιδιότητες.

Σε αυτό το σημείο, η Χαλμπγουϊθ διευκρινίζει ότι ένα «μπλε άτομο» δεν είναι κάποιος που πρέπει να φέρει την αποκλειστική συναισθηματική ευθύνη κάποιου άλλου: «Είναι υγιές να χτίζεις ασφαλείς δεσμούς, όπου υπάρχει αμοιβαία υποστήριξη χωρίς να πέσεις σε συναισθηματική εξάρτηση. Δεν πρόκειται για μία κατάσταση στην οποία κολλάς σε κάποιον ως μοναδική πηγή ευημερίας».

Για να τα αναγνωρίσετε, η Κοτσιμάνο συνιστά να παρατηρήσετε πώς αισθάνεται κάθε άτομο στην παρέα του: «Ένα ‘μπλε άτομο’ δεν θα προσπαθήσει να διορθώσει τα προβλήματά σας, αλλά θα σας συνοδεύσει στη διαδικασία εύρεσης των δικών σας απαντήσεων. Η υποστήριξή του είναι μια σιωπηλή αγκαλιά, ένα βλέμμα κατανόησης, μια συνεχής παρουσία που σας υπενθυμίζει τη δύναμή σας. Το φως τους είναι ένας πολύτιμος φάρος στο ταξίδι της ύπαρξης». Ένας «μπλε άνθρωπος» αναγνωρίζεται, προσθέτει η Λέβιν, επειδή είναι συναισθηματικά διαθέσιμος, ακόμα κι αν έχει λίγο χρόνο, ξέρει πώς να υποστηρίξει χωρίς να προσπαθεί να διορθώσει, να δικαιολογήσει ή να ελαχιστοποιήσει, να συνοδεύει χωρίς να είναι πρωταγωνιστής, είναι ευαίσθητος και είναι βαθιά ανθρώπινος.

Γιατί όλοι χρειαζόμαστε ένα «μπλε άτομο» ; Γιατί δεν μπορούμε πάντα να τα καταφέρνουμε μόνοι μας. Γιατί η καθημερινότητα, οι απαιτήσεις, η βιασύνη και οι φόβοι μας φθείρουν. Γιατί το να περνάς δύσκολες στιγμές με κάποιον δίπλα σου αλλάζει τα πάντα. Δεν λύνει απαραίτητα το πρόβλημα, αλλά βοηθάει. Και αυτό είναι ήδη πολύ. Το «μπλε άτομο» είναι, σε μεγάλο βαθμό, αποτέλεσμα μιας καρδιάς γεμάτης ενσυναίσθηση που καλλιεργείται καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής.

Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη από το να έχεις ένα «μπλε άτομο» (ή να είσαι τέτοιο) ; Μείωση του συναισθηματικού στρες, βελτίωση της ψυχολογικής ευεξίας και των ουσιαστικών δεσμών, μείωση της αυτοαπαίτησης, αυξημένη ικανότητα για ενδοσκόπηση και αυτοφροντίδα. Και, πάνω απ’ όλα, μια βαθιά βεβαιότητα: δεν είμαι μόνος.

Το κείμενο δημοσιεύθηκε στο <https://www.iefimerida.gr/> 21-4- 2025 και αντλήθηκε από αναδημοσίευση σε μέσον κοινωνικής δικτύωσης .

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Δημιουργήστε έναν χάρτη με κεντρική έννοια το «μπλε άτομο» και κλαδιά:
 - χαρακτηριστικά
 - συναισθήματα που προκαλεί
 - οφέλη
 - όρια (τι πρέπει να αποφεύγεται).
2. Το κείμενο συνδέει την ανάγκη για «μπλε άτομα» με έναν κόσμο «ψηφιακό και γρήγορο». Γιατί πιστεύετε ότι ο όρος «μπλε άτομο» έγινε viral; Ποια ανθρώπινη ανάγκη καλύπτει στη σημερινή κοινωνία;
3. Η Κοτσιμάνο μιλά για «θεραπευτική παρουσία». Πώς θα εξηγούσες ότι η παρουσία μπορεί να είναι πιο σημαντική από τα λόγια;
4. **Υποθέστε ότι εσείς λειτουργείτε ως «μπλε άτομο».** Ποια ευάλωτη κοινωνική ομάδα της σύγχρονης κοινωνίας (ΑμεΑ, πρόσφυγες/μετανάστες, θύματα βίας, απεξαρτημένοι, μονογονεϊκές οικογένειες, κτλ) θα επιλέγατε να στηρίξετε συναισθηματικά και ψυχολογικά;
Να αιτιολογήσετε την επιλογή σας, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες, τις δυσκολίες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η συγκεκριμένη ομάδα.