

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ

dpsdi 20017

Οδηγός x Βίωσης στο κατώφλι της τεχνοεπιστημονικής εποχής ...μια βιωματική προσέγγιση

ΠΡΟΒΛΕΨΙΜΟΤΗΤΑ, ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Τριμελής Επιτροπή:

Μπίσας Κωνσταντίνος | Επιβλέπων

Παπακωστόπουλος Βασίλειος

Κορώνης Γεώργιος

Σύρος, Οκτώβριος 2023

Η ικανότητα του ανθρώπου να φαντάζεται πιθανά μέλλοντα, να σχεδιάζει και να επιλέγει ανάμεσά τους εξαρτάται από την ακρίβεια της αυτεπίγνωσης του.

(E.O.Wilson)

“Είμαι συγγραφέας αυτής της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας και κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, έχω αναφέρει τις όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων ή ιδεών, είτε αυτές αναφέρονται ακριβώς είτε παραφρασμένες. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία προετοιμάστηκε από εμένα προσωπικά, ειδικά για τη συγκεκριμένη μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία.”

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
Κεφάλαιο 1: ΕΡΕΥΝΑ	10
1.1 ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ	11
1.2 Η ΈΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	16
1.2.1 ΝΕΥΡΟΠΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ	16
1.3 ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ	17
1.3.1 Οι αισθήσεις μας είναι τα εργαλεία επιβίωσής μας	17
1.3.2 Απεικόνιση εγκεφάλου	19
1.3.3 Η ΟΡΑΣΗ	22
1.3.4 Η ΑΦΗ	23
1.3.5 Η ΑΚΟΗ	23
1.3.6 Η ΓΕΥΣΗ	23
1.4 Η ΟΣΦΡΗΣΗ	24
1.4.1 Τι γνωρίζουμε για τη λειτουργία της;	24
1.4.2 Εκπαίδευση της όσφρησης	28
1.4.3 ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ	30
1.5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	32
1.5.1 Από τη μελέτη για το μέλλον	32
1.5.2 Από την έρευνα για την αίσθηση της Όσφρησης (κατ'επέκταση και των υπόλοιπων αισθήσεων)	33
Κεφάλαιο 2: ΠΛΑΙΣΙΟ	34
2.1 ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΠΛΑΙΣΙΟΥ	34
2.2 ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ	35
2.2.1. ΕΡΕΥΝΑ ΔΙΑ ΜΕΣΩ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ	35
2.2.2. ΕΡΕΥΝΑ ΔΙΑ ΜΕΣΩ ΩΡΛ ΤΕΣΤ	37
2.3 BENCHMARKING	40
Κεφάλαιο 3: ΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	45
3.1 BRIEF - ΠΛΑΙΣΙΟ - ΧΡΗΣΤΕΣ	45
3.2 ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΗΣ	47
3.3 MOODBOARD	49
3.4 ΙΔΕΑΣΜΟΣ	52
3.5 ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ	53
3.5.1 ΠΕΡΙΕΚΤΗΣ ΑΙΘΕΡΙΟΥ ΕΛΑΙΟΥ	53
3.5.2 ΔΟΧΕΙΟ ΔΙΑΧΥΣΗΣ	54

3.5.3 ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ	56
3.5.4 ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟ	58
3.5.5 ΚΟΥΤΙ	60
3.5.6 ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ	61
Κεφάλαιο 4: ΠΡΟΤΑΣΗ - ΤΕΛΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ	65
4.1 ΦΩΤΟΡΕΑΛΙΣΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ	65
4.2 ΔΙΑΣΤΑΣΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ	71
4.3 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	77
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	78
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	81

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η προσαρμοστικότητα σχετίζεται με την ικανότητα των έμβιων όντων για επιβίωση.

Οι προκλήσεις που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε είναι πολλές και απαιτούν μεγάλη ικανότητα προσαρμογής. Για παράδειγμα η πανδημία, κατέστησε σαφές ότι ο τρόπος ζωής μας δεν είναι δεδομένος. Η επέμβαση που έχουμε προκαλέσει ως είδος στο φυσικό μας περιβάλλον μας προκαλεί να αντιμετωπίσουμε τις συνέπειες είτε αυτές είναι η ενεργειακή κρίση, η συνεχιζόμενη μόλυνση του πλανήτη, η διατάραξη του κύκλου του νερού, η αποψίλωση των τροπικών δασών και άλλα. Ποιό είναι το μέλλον του πλανήτη;

Η τεχνολογική ανάπτυξη καλπάζει και μας φέρνει αντιμέτωπους με την ανθρώπινη μας υπόσταση. Θα μας αντικαταστήσουν τα ρομπότ; Μπορεί η τεχνητή νοημοσύνη να μας εκτοπίσει; Η ακόμα να ενσωματωθεί στην ζωή μας;

Παρόλο που η συνθήκες ζωής μας είναι καλύτερες από ποτέ βιώνουμε μεγαλύτερο άγχος και αδυναμία. Μήπως έχουμε χάσει κάτι από τη ζωτική μας ενέργεια κάτι από την ετοιμότητα μας για προσαρμογή; Ποιά είναι εκείνα τα στοιχεία που χρειαζόμαστε για να ανταπεξέλθουμε καλύτερα στο άγχος για επιβίωση;

Πώς προσαρμοζόμαστε καλύτερα; Όταν μπορούμε να προβλέψουμε. Όλες οι πρόσφατες μελέτες που αφορούν τον εγκέφαλο στον τομέα των νευρο-επιστημών, συνάδουν στο συμπέρασμα ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι καλωδιωμένος για να προβλέπει και όχι για να αντιδρά! Ο τρόπος που παράγει νόημα βασίζεται σε μοτίβα, και προβλέπει βάσει αυτών τι θα συμβεί με σκοπό να προετοιμαστεί.

Η Πρόκληση είναι να δημιουργήσω έναν οδηγό, ένα ατομικό εργαλείο αυτοβοήθειας που θα ενδυναμώνει την προσαρμοστική ικανότητα και θα μειώνει το στρες προς το αβέβαιο μέλλον. Πιστεύω ότι αυτός ο οδηγός θα υπενθυμίζει ποια είναι τα υλικά εκείνα που έχουν διαχρονικά βοηθήσει τον άνθρωπο στην εξελικτική του πορεία και στην προσαρμοστική του ικανότητα αλλά και επίσης ποια είναι τα στοιχεία αυτά που μας κάνουν να είμαστε «άνθρωποι».

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν ξεκίνησα τη διπλωματική μου το καλοκαίρι του 2022, μόλις είχαμε βγει από την καραντίνα και απολαμβάναμε την κοινωνική συναναστροφή. Στριμωχνόμασταν στα μπαρ για να θυμηθούμε την «αίσθηση» της εγγύτητας, και τα αυστηρά μέτρα κοινωνικής απομόνωσης είχαν χαλαρώσει εν όψη τουριστικής περιόδου. Το ελληνικό καλοκαίρι ήταν παρόν.

Ένα χρόνο σχεδόν αργότερα και έχοντας μόλις διαβάσει ένα βιβλίο, μελέτη για το απτικό σύστημα, ξαναθυμάμαι πως αισθάνθηκα με 30 άτομα σε ένα μικρό χώρο σε αντιδιαστολή με 2 χρόνια αισθητηριακής απομόνωσης. Ένιωσα σαν να έπρεπε να ξαναμάθω, ή καλύτερα να περιμένω ο εγκέφαλος μου να προσαρμοστεί στη νέα αυτή αίσθηση και να την επεξεργαστεί. Ο προσωπικός χώρος είχε ξανά-οριστεί.

Αμέσως μετά ασθένησα με covid-19 και πέρασα 1 εβδομάδα κλεισμένη σε ένα δωμάτιο με ένα ραδιόφωνο, βιβλία και το tablet! Η διπλωματική μου είχε αρχίσει! Ήταν μια υπέροχη εβδομάδα όπου χαρά, δημιουργικότητα και αίσθηση αυτοδιάθεσης συνυπήρχαν.

Ότι είχα βιώσει τα προηγούμενα 2 έτη και ότι γνώση είχε «γράψει» μέσα μου, ανέβλυζε με ορμή. Ότι άκουγα μου φαινόταν ότι το άκουγα πρώτη φορά, ότι σκεφτόμουν ήταν ότι πιο πρωτότυπο είχα σκεφτεί. Αυτή η αίσθηση ήταν συναρπαστική. Η συνειδητοποίηση ότι είχαμε επιβιώσει από μια πανδημία και μπροστά μας το μέλλον διαγραφόταν πιο αβέβαιο από ποτέ, έκανε μέσα μου να ξυπνήσει η δύναμη για επιβίωση.

Είμαστε προγραμματισμένοι γονιδιακά να προσαρμοζόμαστε διαρκώς. Όσο πιο προετοιμασμένοι είμαστε και συνειδητοί σε αυτή τη διαρκή καταγραφή του μεταβαλλόμενου περιβάλλοντος από τα αισθητήρια συστήματά μας, τόσο καλύτερες θα είναι και οι συνειδητές μας αποφάσεις.

Όλες οι αισθήσεις μας συλλέγουν συνεχώς πληροφορίες με σκοπό να μας

- προστατέψουν
- προετοιμάσουν
- προβλέψουν

Όσο καλύτερα κατανοούμε την βιολογική μας πλευρά τόσο καλύτερα καταλαβαίνουμε και τη μοναδικότητα μας ως είδος.

Στόχος μου είναι να ανακαλύψω μέσα από τη μελέτη μου πώς μπορεί να ενισχυθεί η προσαρμοστικότητα και η πλαστικότητα στις απρόβλεπτες συνθήκες που διαγράφονται στο μέλλον.

Είμαστε «ένα βιολογικό είδος προσαρμοσμένο να ζει σε έναν βιολογικό κόσμο».
(E.O.Wilson, 2016)

Ερευνώντας πάνω σε αυτούς τους 2 άξονες, το Μέλλον και τους Μηχανισμούς αποτύπωσης της πραγματικότητας μέσω των αισθήσεων και συγκεκριμένα της όσφρησης, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα το βαθμό που καθορίζουν την υγεία μας αλλά και την επιβίωση μας, να διαχειριστούμε καλύτερα και πιο συνειδητά την καθημερινή μας διάδραση με τον τεχνητό κόσμο και να επανεκτιμήσουμε τον φυσικό!

Κεφάλαιο 1: ΕΡΕΥΝΑ

Στο κατώφλι της τεχνοεπιστημονικής εποχής, η οποία θεωρείται ότι ξεκίνησε περίπου στην αρχή της νέας χιλιετίας (περιγράφεται και ως η 4^η τεχνολογική επανάσταση ή 4BE ή Βιομηχανία 4.0.) ερχόμαστε αντιμέτωποι με βασικά ερωτήματα της ανθρώπινης υπόστασης.

Η ενσωμάτωση της τεχνητής νοημοσύνης (AI) στη βιομηχανική παραγωγή σηματοδοτεί τη μετάβαση στην 5^η τεχνολογική επανάσταση την οποία κάποιοι υποστηρίζουν ότι είναι ήδη εδώ και αναμένεται να επιφέρει ριζική ανακατάταξη στο εργασιακό αλλά και στο οικονομικό μας μέλλον. Πρωτίστως όμως, βρισκόμαστε μπροστά σε ένα από τα μεγαλύτερα ηθικά διλήμματα έχουμε αντιμετωπίσει ως είδος: σε ποιο βαθμό να μετασκευάσουμε τον ανθρώπινο γονότυπο; Σε ελάχιστο ή καθόλου;»

«Είμαστε κοντά να εγκαταλείψουμε τη φυσική επιλογή, τη διεργασία που μας δημιούργησε για να κατευθύνουμε οι ίδιοι την εξέλιξή μας μέσω εκούσιας επιλογής - τη διεργασία του επανασχεδιασμού της βιολογίας μας και της ανθρώπινης φύσης έτσι όπως θα θέλαμε να είναι.» (Wilson, E.O., 2016)

Ποιο είναι το νόημα της ανθρώπινης ύπαρξης; Η εξελικτική μας πορεία υποδεικνύει την απάντηση σε αυτή την ερώτηση. «Κάθε απόφαση που παίρνει ο άνθρωπος έχει νόημα με την πρώτη έννοια της πρόθεσης. Αλλά η ικανότητά του να αποφασίζει, το πώς και το γιατί εμφανίστηκε ικανότητα αυτή, οι επακόλουθες συνέπειες της, τούτα συνιστούν το ευρύτερο και το θεμελιωμένο στην επιστήμη νόημα της ανθρώπινης ύπαρξης.» (Wilson, E.O., 2016)

1.1 ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Το μέλλον φαντάζει άγνωστο και τρομακτικό. Παρόλα αυτά υπάρχει ένας επιστημονικός κλάδος που ασχολείται με τη σπουδή του μέλλοντος. Οι “futures studies”, “foresight” και “prospective” είναι κάποιες μόνο από τις ορολογίες που αφορούν την μελέτη του.

Η πρόγνωση, αποτελεί μέρος των προσεγγίσεων για το μέλλον. Ο H.G. Wells το 1902 σε ομιλία του στο British Institute, για την παρουσίαση του βιβλίου του Anticipations, για πρώτη φορά διατύπωσε την ανάγκη για μια πιο συστηματική, ακαδημαϊκή μελέτη του μέλλοντος. Με τον όρο Προ-όραση περιέγραφε την σπουδή των μελλοντικών συνεπειών των πράξεών μας.

Ο Γερμανός καθηγητής ιστορίας και πολιτειολογίας, Ossip K. Flechtheim, μετά τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο διατύπωσε τον όρο «Μελλοντολογία/Futurology», με σκοπό να προτείνει έναν οργανωμένο τρόπο μελέτης με κύρια εργαλεία την ερμηνεία, τη γενίκευση και την εικασία επηρεασμένος από την ανθρωπολογία και τη θεωρητική κοινωνιολογία.

Ο Gaston Berger, Γάλλος φιλόσοφος, βιομήχανος και υπουργός Παιδείας, το 1957 δημιούργησε το Centre International de Prospective, Paris με την ορολογία «προσπεκτιβισμός». Προσπάθησε να δει το μέλλον ως αντανάκλαση του αναδρομικού, με σκοπό την ανάληψη δράσης, αφού η ανθρώπινη παρέμβαση είναι αυτή που καθορίζει το μέλλον.

Η μεθοδολογία σχεδιασμού σεναρίων, η οποία ξεκίνησε στις ΗΠΑ τη δεκαετία του 1960, είναι μία άλλη προσέγγιση σχετικά με το μέλλον είτε σε επίπεδο επιχειρήσεων είτε σε επίπεδο κρατών.

Το 1973 ιδρύθηκε το World Futures Studies Federation και η μελέτη των σπουδών για τα μέλλοντα έγινε ένα διεπιστημονικό ερευνητικό πεδίο με τη συμβολή άλλων επιστημών όπως η ιστορία, η κοινωνιολογία, η οικονομική θεωρία, η φιλοσοφία, η εκπαίδευση και

η ψυχολογία. Στόχος να προκύψουν νέα πιθανά ή θεμιτά μέλλοντα μέσω της παρατήρησης της σημερινής κατάστασης.

Είναι γενικά αποδεκτό ότι όταν συλλογιζόμαστε το μέλλον το αντιλαμβανόμαστε μέσα από μια γραμμική αντίληψη του χρόνου: το παρελθόν - το παρόν και - το μέλλον.

Αυτή η αντίληψη είναι προϊόν των τελευταίων 2.500 χρόνων στην απαρχή της δυτικής φιλοσοφίας. Πριν από τη στιγμή αυτή οι άνθρωποι διατηρούσαν μια πιο κυκλική αίσθηση του χρόνου, επηρεασμένοι κυρίως από την κυκλικότητα των εποχών, τον ηλιακό και σεληνιακό κύκλο. Οι Έλληνες φιλόσοφοι, όπως ο Ηράκλειτος νοούσαν τον χρόνο ως αιώνιο, διαρκή και αμετάκλητο.

Η μέτρηση του χρόνου αποτέλεσε τη βάση για την ελπίδα ότι μπορούμε να ελέγξουμε το μέλλον. Αυτή η συνείδηση του χρόνου συνδέεται με την εξέλιξη της ανθρώπινης συνείδησης.

Αίσθηση χρόνου - συνείδησης

Η σχέση χρόνου και συνείδησης είναι στενά συνδεδεμένες. Ο φιλόσοφος, γλωσσολόγος και ποιητής Jean Gebser, στο βιβλίο του “The Ever-Present Origin”, εξηγεί τη θεωρία του ότι ιστορικά η ανθρώπινη συνείδηση μπορεί να οριοθετηθεί σε 5 διακριτές δομές. Την αρχαϊκή, την μαγική, τη μυθική, τη διανοητική και την ενιαία, η οποία έχει τις ρίζες της στην Αναγέννηση. Η ενιαία ανθρώπινη συνείδηση είναι αυτή που βιώνουμε τώρα. Περιγράφεται ως «χρονική ελευθερία» / “time freedom” ή «σύμπτυξη του χρόνου» / “concretion of time”.

Σε αυτήν την περίοδο μπορούμε να βιώσουμε όλους τους διαφορετικούς τύπους αίσθησης του χρόνου, αντί να περιοριζόμαστε μόνο σε έναν.

Σε αυτήν τη χρονική στιγμή ερχόμαστε αντιμέτωποι με κρίσιμα ερωτήματα που αφορούν στο πώς θα προσεγγίσουμε το μέλλον, “ανθρωποκεντρικά” ή “τεχνοτοπικά” (Gidley, 2017). Από τη μία οι ανθρωπιστικές αξίες για μια «ανώτερη ανθρωπότητα»

όπως περιγράφει ο κοινωνιολόγος Menno Boldt στο βιβλίο του “A quest for Humanity”, 2011 που θα δημιουργήσουν μία «καλή κοινωνία» όπου κάθε άτομο θα μπορεί να πραγματώνει το δυναμικό του μέσω της ελευθερίας, κοινωνικής δικαιοσύνης και σεβασμού στην αξιοπρέπεια κάθε ατόμου και διαμετρικά αντίθετα η τρανσουμανιστική προσέγγιση ενός “μετανθρώπου” (Nick Bostrom) που υποβοηθούμενο από την εξέλιξη της τεχνολογίας θα μπορεί να υπερβεί κατά πολύ το μέγιστο εφικτό των ικανοτήτων του.

Ενσυνείδητα ανθρωποκεντρικά μέλλοντα

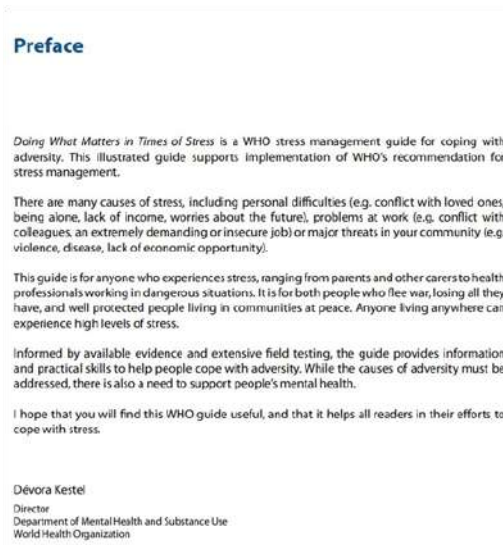
Στον χώρο των επιστημών και κυρίως της βιολογίας και των νευροεπιστημών έχουν εμφανιστεί νέοι τρόποι σκέψης και εξελίξεις που αποδεικνύουν ότι οι ανθρώπινες δυνατότητες είναι εντός μας. Αυτό έρχεται να αντισταθμίσει τη θεωρία ότι η τεχνολογία και δη η τεχνητή νοημοσύνη θα βοηθήσουν τον άνθρωπο να υπερβεί τις δυνάμεις του.

Πόσο μπορούμε να επέμβουμε στο μέλλον μας;

Όλοι οι άνθρωποι διαθέτουμε την ικανότητα να δημιουργήσουμε τα επιθυμητά για εμάς μέλλοντα και να αναλάβουμε την ευθύνη των μακροπρόθεσμων συνεπειών των πράξεων μας. Δεν υπάρχει ένα, μοναδικό προβλέψιμο μέλλον. Μπορούμε να φανταστούμε και να εργαστούμε για το προσωπικό αλλά και το συλλογικό μας μέλλον.

Άγχος/στρες

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) το 2020 κυκλοφόρησε έναν οδηγό με τίτλο «Doing what matters in times of stress, an illustrated guide». Μέσα από έναν εικονογραφημένο οδηγό «stress management in times of adversity», μεταφρασμένο σε 5 γλώσσες προσπαθεί να δώσει πρακτικές οδηγίες για την αντιμετώπιση του στρες.



Εικόνα 1. Εισαγωγή Οδηγού
Οδηγός



Εικόνα 2. «Πώς να μείνετε γειωμένοι»,

Η Unesco, σε συνεργασία με την Ελληνική Ομάδα Μακροπρόθεσμου Στρατηγικού Σχεδιασμού και Έρευνας για το Μέλλον, έχουν εκδώσει έναν οδηγό για τις μεγάτάσεις:

«MEGATRENDS, Μεταβλητότητα, Αβεβαιότητα, Επινοητικότητα» και τις επιπτώσεις τους με σκοπό να αναγνωριστούν οι ευκαιρίες και οι κίνδυνοι και προετοιμαστούν τα κράτη και οι επιχειρήσεις με στρατηγικές και μακροπρόθεσμους σχεδιασμούς

Οι μεγάλες τάσεις αναγνωρίζονται ως:

1. Κλιματική αλλαγή
2. Έλλειψη πόρων
3. Δημογραφικές ανισορροπίες
4. Αστικοποίηση
5. Ραγδαία τεχνολογική ανάπτυξη & υπερ-συνδεσιμότητα

6. Αύξηση της μεσαίας τάξης και κατανάλωσης παγκοσμίως

7. Μετατόπιση επιρροής στην Ανατολή και στο Νότο

Η American Psychiatric Society (APA), το 2020, μετά την πανδημία διαπίστωσαν αύξηση στα ποσοστά στρες στους Αμερικάνους πολίτες και περισσότερο στις γενιές Z, και ειδικότερα στις γυναίκες. Στρες σχετικό με την πανδημία, την οικονομική ανασφάλεια και δευτερευόντως με την κλιματική αλλαγή.

Το 2018 οι Έλληνες κατείχαν την πρώτη θέση σε παγκόσμια κατάταξη με 59%, στην ερώτηση «εάν βιώσατε πολύ στρες χθες» (Gallup, 2018)

Συμπερασματικά οι νέοι επηρεάζονται περισσότερο από το στρες που σχετίζεται με το μέλλον, κάτι που αναφέρεται και στο βιβλίο της Jennifer M. Gidley “Το Μέλλον, μια πολύ σύντομη εισαγωγή», 2022 όπου περιγράφει την προσωπική της παρατήρηση ότι οι νέοι συχνά επηρεάζονται πολύ βαθιά από δυστοπικά παρουσιαζόμενα μέλλοντα. Ο φόβος για το μέλλον, ή το να μη διαθέτει κάποιος την ικανότητα να φανταστεί ένα θετικό μέλλον πηγάζει πολλές φορές από ελλιπή γνώση.

Μπορούμε να φτιάξουμε έναν οδηγό βοήθειας;

Από τον 20^ο αιώνα μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί σημαντικές εξελίξεις στα βασικά πεδία της γνώσης. Έχει υπήρξε μετατόπιση από ένα στενό επιστημονικό πλαίσιο στη διεύρυνση και στην διεπιστημονικότητα αλλά και στην παραδοχή της πολυπλοκότητας και την αναζήτηση ολότητας.

Στα τέλη της δεκαετίας του 1990 οι Duane Elgin & Coleen LeDrew, πραγματοποίησαν μια έρευνα για τις παγκόσμιες αξίες (World Value Survey), η οποία περιελάμβανε 43 χώρες και στην οποία διαπίστωσαν μια μετατόπιση της παγκόσμιας κουλτούρας σε 3 κυρίως άξονες (Gidley, 2017).

Ο πρώτος άξονας αφορούσε την μετατόπιση προς την οικολογία και την συνείδηση ότι η Γη και ο άνθρωπος αποτελούν μέρος “ενός ενιαίου συνόλου διασυνδεδεμένων συστημάτων”.

Ο δεύτερος άξονας αφορούσε την ικανότητα του ανθρώπου να αποστασιοποιηθεί και να επαναπροσδιορίσει τον εαυτό του. Σε αυτό συνέβαλε και η επιστήμη της ψυχολογίας.

Και ο τρίτος άξονας αφορούσε την μετατόπιση που αφορά τον τρόπο με τον οποίο μπορεί ο άνθρωπος να αναπτυχθεί μέσα από «συστηματική, πλουραλιστική και ενοποιημένη» σκέψη (Lawrence Kohlberg). Τέτοιου είδους σκέψεις είναι η δημιουργικότητα, η φαντασία, ο σχετικισμός, η σύνθετη παράδοση σκέψη και η διαίσθηση.

Αυτή η μετατόπιση στις παγκόσμιες αξίες ονομάστηκε «μεταμοντέρνα μετατόπιση».

1.2 Η ΈΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

1.2.1 ΝΕΥΡΟΠΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Όταν λέμε ότι ο εγκέφαλος του ανθρώπου είναι εύπλαστος, εννοούμε ότι λειτουργεί με πλαστικότητα ή αλλιώς ευπλαστικότητα και αυτό το γνωρίζουμε από τις πρόσφατες επιστημονικές ανακαλύψεις στον κλάδο των νευροεπιστημών σχετικά με τον τρόπο που λειτουργεί το κεντρικό νευρικό σύστημα, την δράση των συνάψεων και του τρόπου λειτουργίας τους. Ο όρος ευπλαστικότητα, είναι η κυρίαρχη αρχή των νευροεπιστημών σήμερα, προκειμένου να περιγράψουν την λειτουργία του εγκεφάλου. Ως ευπλαστικότητα ορίζεται η ικανότητα προσαρμογής και εξέλιξης, η ικανότητα να λαμβάνεις μορφή και να δίνεις μορφή. Η πλαστικότητα νοείται γενικά ως η ικανότητα του ατόμου να αλλάζει την μοίρα του, να διαμορφώνει την πορεία του, να μπορεί να καθοδηγηθεί διαφορετικά, να μεταρρυθμίσει την μορφή του. (Malabou, 2008)

Η ευπλαστικότητα του εγκεφάλου, επιτυγχάνεται μέσα από τις εμπειρίες και τις συνήθειες της ζωής μας, διαμέσου της μοντελοποίησης των νευρικών συνδέσεων. Οι εμπειρίες, η εκπαίδευση, η καθημερινή προπόνηση σμιλεύουν τον εγκέφαλο μας και τον καθιστούν μοναδικό έργο. Ο άνθρωπος δεν έχει συνειδητότητα της τεράστιας δυνατότητας ελέγχου του εγκεφάλου του, έχοντας συνηθίσει τόσο πολύ σε ένα περιβάλλον στο οποίο διατηρεί την ύπαρξη του και εξελίσσεται, χωρίς να έχει την προσοχή του σε αυτό. (Malabou, 2008)

Η βασική δομική μονάδα του εγκεφάλου που εκτελεί τις βασικές λειτουργίες του, είναι ο νευρώνας. Οι νευρώνες ή αλλιώς τα νευρικά κύτταρα, είναι τα κύτταρα αυτά που ελέγχουν με τον πιο άμεσο τρόπο τη συμπεριφορά. Η πλειονότητα των συνάψεων αναπτύσσεται στον εγκέφαλο μεταγεννητικά, με αποτέλεσμα την σταδιακή αποτύπωση του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος μέσα στον εγκέφαλο.

Το νευρικό σύστημα και συγκεκριμένα ο εγκέφαλος, μεταβάλλεται και προσαρμόζεται στο περιβάλλον καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Για να αποκτήσουμε την νοητική και συμπεριφορική δράση που επιθυμούμε, αρκεί να ενισχύσουμε τις συνδέσεις που θέλουμε. Εάν μια σύναψη ανήκει σε ένα κύκλωμα που βρίσκεται σε συχνή χρήση, τότε τείνει να αυξάνεται σε όγκο, αυξάνεται η διαπερατότητα της και αυξάνεται και η αποτελεσματικότητά της. Αντίθετα, μια σύναψη που χρησιμοποιείται ελάχιστα, τείνει να γίνεται λιγότερο αποτελεσματική στην μετάδοση σήματος.

Η θεωρία της συναπτικής αποτελεσματικότητας είναι αυτή που μας επιτρέπει να εξηγήσουμε την σταδιακή διαμόρφωση του εγκεφάλου υπό την επίδραση της ατομικής εμπειρίας. (Malabou, 2008)

1.3 ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ

1.3.1 Οι αισθήσεις μας είναι τα εργαλεία επιβίωσής μας

Ο Martin Grunwald, καθηγητής του πανεπιστημίου της Λειψίας στη Γερμανία, στο βιβλίο του «Homo Hapticus», αναφέρεται στον τρόπο που προσλαμβάνουμε τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος μέσω των αισθητήριων οργάνων μας.

Αναλύει: «κάθε οργανισμός για να έχει αισθήσεις, χρειάζεται τρία θεμελιώδη στοιχεία που λειτουργούν συντονισμένα. Το πρώτο είναι τα αισθητήρια κύτταρα που έχουν ευαισθησία σε συγκεκριμένα φυσικά ή χημικά ερεθίσματα: οι υποδοχείς. Ακόμα κι αν διαφέρουν κατασκευαστικά, κοινό χαρακτηριστικό όλων των υποδοχέων είναι ότι μετατρέπουν σε πολύ μικρές ηλεκτρικές ώσεις τα ερεθίσματα στα οποία έχουν ευαισθησία. Για να μην χάνονται απευθείας τούτες οι ώσεις, κάθε υποδοχέας πρέπει να είναι συνδεδεμένος με ένα «καλώδιο»: τις νευρικές ίνες. Αυτές είναι το δεύτερο θεμελιώδες στοιχείο. Το τρίτο είναι άλλα εξειδικευμένα κύτταρα, που δέχονται τις ηλεκτρικές ώσεις των υποδοχέων, τις ταξινομούν και τις αναλύουν. Τα κύτταρα αυτά οι νευρώνες, βρίσκονται στον νωτιαίο μυελό, τον εγκέφαλο, τον αμφιβληστροειδή χιτώνα και το εντερικό τοίχωμα. Και μόνο ένα στοιχείο αν λείπει από τούτη την αλυσίδα, ή αν παρουσιάζει βλάβη, η αντιληπτική διαδικασία καθίσταται αδύνατη ή προβληματική.»

Αν τέμναμε το ανθρώπινο σώμα σε μικρούς κύβους με μια λεπίδα ενός χιλιοστού, τότε σε κάθε κύβο-και ανάλογα με την περιοχή του σώματος- θα βρίσκαμε εκατοντάδες έως και χιλιάδες τέτοιους υποδοχείς. Ο τεράστιος αριθμός τους οφείλεται στο γεγονός ότι στους διάφορους ιστούς του σώματος υπάρχουν και λειτουργούν ταυτόχρονα διαφορετικοί τύποι υποδοχέων».

Ενδεικτικά

υποδοχείς οπτικού: 120 εκατομμυρια ραβδία, 6 εκατομμύρια κωνία ανά οφθαλμό

υποδοχείς ακουστικού: 20.000 σε κάθε αυτί

υποδοχείς απτικού: εκτίμηση 710-910 εκατομμύρια (χωρίς τους υποδοχείς πατσίνι, ρουφίνι και γκόλτζι)

υποδοχείς γλώσσας: 2.000 γευστικοί κάλυκες με 10 έως 50 κύτταρα γευστικών υποδοχέων το κάθε ένα.

1.3.2 Απεικόνιση εγκεφάλου

Brain Activity Map Project (BAM)

“...είναι το πρόγραμμα χαρτογράφησης της εγκεφαλικής δραστηριότητας το οποίο έχει επινοηθεί από κεντρικά κυβερνητικά ιδρύματα των ΗΠΑ...σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Allen για την επιστήμη του εγκεφάλου...και εφόσον χρηματοδοτηθεί επαρκώς θα είναι αντίστοιχο του Human Genome Project (πρόγραμμα για τη χαρτογράφηση του ανθρώπινου γονιδιώματος), το οποίο ήταν η «αποστολή στη σελήνη» για τη βιολογία και ολοκληρώθηκε το 2003.”

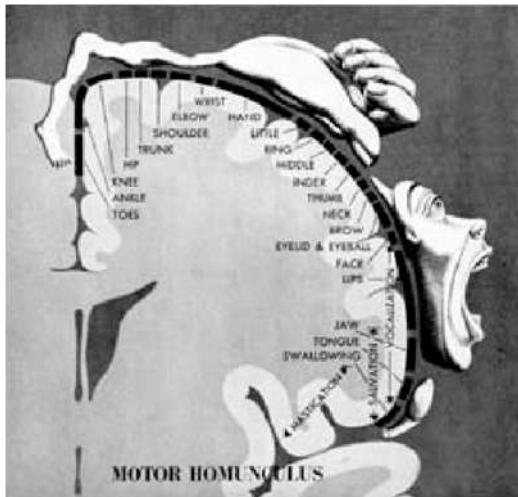
“Ο βασικός στόχος του προγράμματος BAM είναι η σύνδεση όλων των διεργασιών της σκέψης – λογικής, συναισθηματικής, συνειδητής , προσυνειδητής και ασυνειδητής τόσο στατικής όσο και δυναμικής – σε μια υλική βάση”(E.O.Wilson)

Πριν από περίπου 30 χρόνια ο προσωπικός υπολογιστής φάνταζε ουτοπία, ίσως στα επόμενα 30 θα ξέρουμε ανά πάσα στιγμή τι συμβαίνει στο σώμα μας και ίσως θα μπορούμε να επεμβαίνουμε.

Η αναφορά στις μεθόδους απεικόνισης της εγκεφαλικής δραστηριότητας βάσει των οποίων έχουμε καταλήξει σε αυτά τα συμπεράσματα για τα αισθητήρια όργανα και το συσχετισμό τους με περιοχές του εγκεφάλου, είναι σημαντική για να κατανοήσουμε τα μέσα που διαθέτουμε για να αποκρυπτογραφήσουμε την περίπλοκη λειτουργία του εγκεφάλου μας.

Τη δεκαετία του 1930 ο γιατρός Dr. Wilder Penfield ήταν από τους πρώτους που μελέτησε πιο συστηματικά τα ηλεκτρικά μονοπάτια που συνέδεαν μέρη του

εγκεφάλου με το σώμα, όταν άρχισε να δουλεύει με επιληπτικούς ασθενείς. Βρήκε διασυνδέσεις κυρίως στην περιοχή που ελέγχει το κινητικό (motion cortex) το οποίο αποτυπώθηκε στον “χάρτη του Penfield”

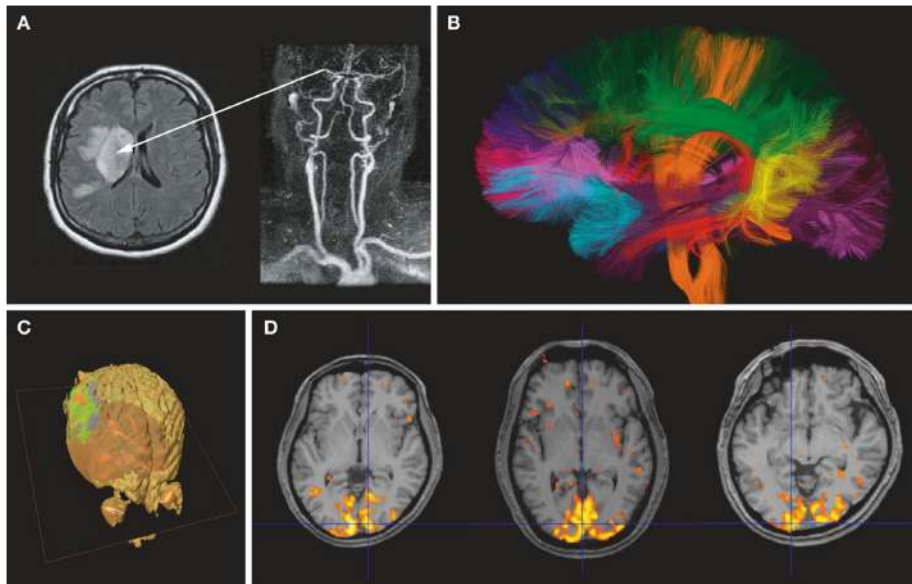


Εικόνα 3: Χάρτης του Penfield

1. EEG – Ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (Electro-encephalogram) είναι ένα παθητικό scan εγκεφαλικής δραστηριότητας που πραγματοποιείται με ηλεκτρόδια τοποθετημένα στην επιφάνεια του εγκεφάλου. τα ηλεκτρόδια εντοπίζουν τα ισχυρά ηλεκτρικά σήματα που κυκλοφορούν στον εγκέφαλο
2. MRI – εκτοξεύει ραδιοσυχνότητα στον εγκέφαλο και έπειτα αναλύει την επιστροφή (“ηχώ”) της ηλεκτρικής δραστηριότητας που πραγματοποιούν οι νευρώνες καθώς μεταφέρουν σήματα στις διαφορετικές περιοχές του εγκεφάλου.
3. PET SCAN – Τομογραφία Εκπομπής Ποζιτρονίων (Positron Emission Tomography scan) ανιχνεύει την παρουσία γλυκόζης, που αποτελεί το τροφοδοτικό μόριο του κυττάρου.

Πριν την εξέλιξη αυτών των απεικονιστικών μεθόδων μόνο το 1/3 των περιοχών του εγκεφάλου ήταν γνωστές με κάποια βεβαιότητα. Τώρα ένα MRI scan μπορεί να

αναγνωρίσει 200 έως 300 περιοχές του εγκεφάλου ανοίγοντας νέο κεφάλαιο στην επιστήμη της νευροβιολογίας. (Michio Kaku, 2015)



Εικόνα: Brain MRI scan water diffusion

ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΦΤΑΝΟΥΝ 11.000.000 ΜΠΙΤ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΟ

Ο συνειδητός νους μπορεί να επεξεργαστεί μία πολύ μικρότερη ποσότητα πληροφοριών, περίπου 16 έως 50 μπιτ το δευτερόλεπτο. Καταλαβαίνουμε ότι το μεγαλύτερο μέρος των πληροφοριών επεξεργάζεται από το ασυνείδητο. Η αισθητηριακή αντίληψη, η ανάκληση των αναμνήσεων, οι αποφάσεις που παίρνουμε καθημερινά, κρίσεις και δραστηριότητες μας φαίνονται ότι γίνονται χωρίς καμία προσπάθεια, όμως το γεγονός είναι ότι η απαιτούμενη προσπάθεια γίνεται από περιοχές του εγκεφάλου που λειτουργούν χωρίς τη δική μας επίγνωση. (Leonard Mlodinow, 2010)

“Οι σύγχρονες νευροεπιστήμες, μας διδάσκουν ότι όλες οι νοητικές προσλήψεις μας θα πρέπει να θεωρούνται κατά κάποιο τρόπο ψευδαισθήσεις κι αυτό γιατί

αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μόνο επεξεργαζόμενοι και ερμηνεύοντας τα πρωτογενή δεδομένα των αισθήσεών μας αυτό ακριβώς κάνει για εμάς η ασυνείδητη επεξεργασία, δημιουργεί ένα μοντέλο του κόσμου”. (Leonard Mlodinow, 2010)

«...αυτό που έχουμε μάθει είναι ότι το μεγάλο μέρος της κοινωνικής μας αντίληψης – όπως η όραση, η ακοή και η μνήμη μας- φαίνεται να προχωράει μέσα από οδούς που δεν συνδέονται με την επίγνωση, την πρόθεση ή τη συνειδητή προσπάθεια.» (Mlodinow, Leonard, 2016)

1.3.3 Η ΟΡΑΣΗ

Όραση είναι η διαδικασία μέσω της οποίας το φως που ανακλάται από αντικείμενα του περιβάλλοντος μας, μεταφράζεται σε μια νοερή εικόνα. (Unglaub Silverthorn, 2018). Ο οφθαλμός, δίνει την ικανότητα της αντίληψης του φωτός, του χρώματος, του βάθους, του όγκου των αντικειμένων, καθώς και της θέσης και της κίνησης τους στον χώρο.

Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί την κεντρική του όραση για να εξετάσει ενδελεχώς αντικείμενα ή επιφάνειες με πολλές λεπτομέρειες και την περιφερειακή του όραση για να οργανώσει την χωρική σκηνή.

Σε ότι αφορά την οπτική αντίληψη είμαστε προγραμματισμένοι να διαχειριζόμαστε ορισμένα ερεθίσματα ως έχοντα προτεραιότητα, με αποτέλεσμα να εστιάζουμε την προσοχή μας σε αυτά (Ντινόπουλος, 2019)

Η όραση είναι η πιο αξιόπιστη και σημαντική αίσθηση για τους περισσότερους ανθρώπους. Είναι η αίσθηση που μας βοηθά να επεξεργαζόμαστε οπτικά χαρακτηριστικά όπως το χρώμα, ο προσανατολισμός, η υφή, το βάθος.

Ο άνθρωπος βασίζεται σε μεγάλο ποσοστό για την συμπεριφορά του στην όραση. Η κυριαρχία ωστόσο της όρασης, έναντι των άλλων αισθήσεων, έχει οδηγήσει σε

μια μονόπλευρη εμπειρία της ζωής, σε μια απομάκρυνση του ανθρώπου από την πολυαισθητηριακή ερμηνεία. Σύμφωνα επίσης με το Pallasmaa (2005), παρά τα φαινομενικά πλεονεκτήματα της, η όραση είναι αυτή που μας απομακρύνει από τον κόσμο γύρω μας έναντι των υπολοίπων αισθήσεων που μας ενώνουν με αυτόν.

1.3.4 Η ΑΦΗ

Η αίσθηση της αφής είναι μια από τις πρώτες αισθήσεις που αναπτύσει ο άνθρωπος. Η αφή αναπτύσσεται σε ολόκληρο το σώμα χρησιμοποιώντας μια ποικιλία υποδοχέων στο δέρμα. Η αφή είναι μια θεμελιώδης μορφή μη οπτικής αντίληψης. Αυτό που ονομάζουμε αίσθηση της αφής είναι αυτή η μορφή επίγνωσης που συνήθως παρέχει γνώση του σχήματος, του μεγέθους, του βάρους, της υφής ενός αντικειμένου καθώς επίσης και τις θερμικές ιδιότητες του ζεστού και του κρύου. Είναι η αίσθηση που μας φέρνει επίσης σε επαφή με την υλικότητα των αντικειμένων και τις ιδιότητες τους, τραχύ, ομαλό, σκληρό ή μαλακό αντικείμενο. (Fulkerson, 2015). Οι εμπειρίες είναι επίσης ένας παράγοντας που μπορεί να επηρεαστεί από την αφή ή να βασίζεται σε αυτήν. (Ferreira, 2019)

1.3.5 Η ΑΚΟΗ

Η ακοή είναι η αντίληψη που έχουμε για την ενέργεια που μεταφέρεται με τα ηχητικά κύματα. Το αυτί είναι το αισθητήριο όργανο που εξειδικεύεται στην λειτουργία της ακοής. Ο θόρυβος είναι μια αίσθηση η οποία είναι αποτέλεσμα της επεξεργασίας αισθητικών πληροφοριών από τον εγκέφαλο. Ο ήχος είναι η ερμηνεία από τον εγκέφαλο, της συχνότητας, της έντασης και της διάρκειας των ηχητικών σημάτων που φτάνουν στα αυτιά μας (Unglaub Silverthorn, 2018).

1.3.6 Η ΓΕΥΣΗ

Η αίσθηση της γεύσης, συνδέεται στενά με την όσφρηση. Η ιδιαίτερη γεύση των τροφών είναι κατά μεγάλο μέρος συνδυασμός της γεύσης και της οσμής τους. Πολλά από αυτά που ονομάζουμε γεύση των τροφών, είναι το άρωμα τους (Unglaub Silverthorn, 2018). Η αίσθηση της γεύσης αποτελεί την πιο σημαντική συναισθηματική αίσθηση. Συχνά αλληλεπιδρά με την αίσθηση της οσμής και το αποτέλεσμα αυτού που ονομάζουμε γεύση είναι συνήθως ένας συνδυασμός γεύσης, οσμής και υφής. (Ernst, et al., 2021)

1.4 Η ΟΣΦΡΗΣΗ

1.4.1 Τι γνωρίζουμε για τη λειτουργία της;

Στην εξελικτική μας πορεία η όσφρηση αποτέλεσε σημαντικό εργαλείο για την εξεύρεση τροφής, αλλά και τη χώνεψη. Σύγχρονες έρευνες συνδέουν την γκρελίνη, την ορμόνη που σχετίζεται με την όρεξη αλλά και την ομοιόσταση της ενέργειας στο σώμα με οσφρητικά κυκλώματα στον εγκέφαλο και ειδικούς υποδοχείς γκρελίνης, η οποία οδηγεί σε συμπεριφορά «εξερεύνησης για τροφή» / explorational sniffing και σε αύξηση οσφρητικής ευαισθησίας. (The Journal of Neuroscience, 2011)

Σχετίζεται επίσης με τον προσανατολισμό στο χώρο και την κοινωνική επικοινωνία (Stevenson, 2010). Η οσμή του σώματος περιέχει πληροφορίες για την συναισθηματική μας κατάσταση, για παράδειγμα το φόβο, συνεπώς διαμορφώνει τις διαπροσωπικές μας σχέσεις, αλλά και για ασθένειες, όπως αλτσχάϊμερ και καρκίνο.

Οι πιο πρόσφατες έρευνες στο πεδίο της Όσφρησης αποτυπώνονται στο βιβλίο της A.S. Barwich, Assistant Professor στο Indiana University Bloomington και πρώην Presidential Scholar in Society and Neuroscience at Columbia University's Centre for Science and Society.

Στο βιβλίο αυτό, με τίτλο “Smellosophy, What the Nose Tells the Mind”, που εκδόθηκε το 2022, περιγράφεται πολύ αναλυτικά και διαχρονικά όλη η αποτυπωμένη γνώση σχετικά με τη λειτουργία της όσφρησης από την εποχή του Πλάτωνα μέχρι και σήμερα. Μέσα σε ένα τόσο αναλυτικό και συμπυκνωμένο βιβλίο η όσφρηση αποκτά την πραγματική της διάσταση ως προς τη σημασία της στη σχέση μας με το περιβάλλον αλλά και ως προς την πολυπλοκότητα της λειτουργίας της. Η προσέγγιση της Barwich είναι ολιστική, ξεκινώντας από μία ιστορική αναδρομή, μας φέρνει στην νευροεπιστήμη ακμής, και στις προεκτάσεις στην ψυχολογία (cognition) και τη φιλοσοφία των επιστημών.

Η όσφρηση είναι η πιο υποτιμημένη από όλες τις άλλες αισθήσεις, κυρίως όπως συμπεραίνουμε από τις πρόσφατες μελέτες, γιατί ο τρόπος πρόσληψης, αποτύπωσης και ερμηνείας των ερεθισμάτων δεν ήταν προφανής μέχρι σήμερα. Επίσης λόγω έλλειψης μεθόδων μελέτης και μετρήσιμων αποτελεσμάτων.

Σταθμός στην κατανόηση της λειτουργίας της όσφρησης αποτέλεσε η ανακάλυψη της Linda Buck και του Richard Axel, οι οποίοι κέρδισαν και το νόμπελ στη Φυσιολογία και στην Ιατρική το 2004, με την ανακάλυψη της γονιδιακής οικογένειας των οσφρητικών υποδοχέων. Οι οσφρητικοί υποδοχείς σχετίζονται με τη μεγαλύτερη οικογένεια πρωτεϊνών στο γονιδίωμα των περισσότερων θηλαστικών, την υπερ-οικογένεια διαμεμβρανικών πρωτεϊνών που σχετίζονται με βασικές βιολογικές διαδικασίες, όπως η όραση, η ρύθμιση των αποκρίσεων του ανοσοποιητικού και ο εντοπισμός των νευροδιαβιβαστών. Ονομάζονται G-Protein Coupled Receptors (GPCRs) και αποτελούν το 10% του γονιδιώματος των θηλαστικών.

Από το 2004 μέχρι σήμερα τα συμπεράσματα για την Όσφρηση είναι πέρα από αναμενόμενα. Πρόκειται για την πιο ασυνήθιστη και περίπλοκη από όλες τις υπόλοιπες αισθήσεις και καταρρίπτει όλους τους «κανόνες» στους οποίους πιστεύουμε ότι εμπίπτουν οι άλλες αισθήσεις.

Οι υποδοχείς του οσφρητικού εκτιμάται στα 12 εκατομμύρια και δυνατότητα να αναγνωρίσουν 10.000 οσμές.

Είναι η μόνη αίσθηση που επικοινωνεί απευθείας με το μεταχιακό σύστημα και την αμυγδαλή (το μεταχιακό σύστημα έχει σημαντικές λειτουργίες, σχετίζεται με το έλεγχο των συναισθημάτων, της συμπεριφοράς και τους σκοπούς ενός ατόμου και φαίνεται να παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη μνήμη και τη μάθηση) χρειάζεται μόνο μια σύναψη για να φτάσει το ερέθισμα στην αμυγδαλή, σε αντίθεση με άλλες αισθήσεις που απαιτούν πολλαπλές συνάψεις.

Το οσφρητικό σύστημα

Ο ρινικός βλεννογόνος της κάθε ρινικής θαλάμης ανάλογα με τη δομή και τη λειτουργία του διακρίνεται στην οσφρητική μοίρα, που είναι υπεύθυνη για την όσφρηση και την αναπνευστική μοίρα, που είναι υπεύθυνη για την αναπνοή. Η οσφρητική μοίρα του ρινικού βλεννογόνου καταλαμβάνει μικρή έκταση και εντοπίζεται στην οσφρητική σχισμή.

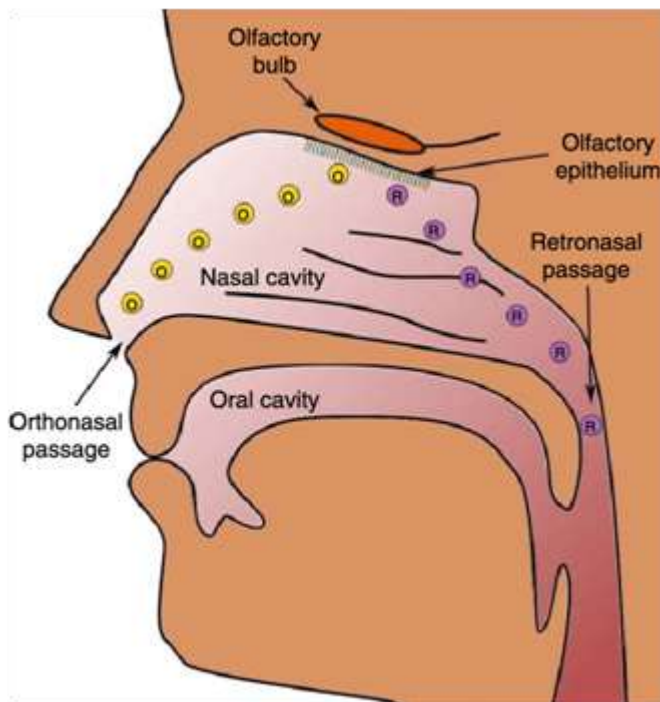
Το οσφρητικό νεύρο ξεκινάει από την οσφρητική σχισμή που αφορίζεται από την έσω επιφάνεια της άνω ρινικής κόγχης και την απέναντι περιοχή του παρακείμενου ρινικού διαφράγματος.

Το αισθητηριακό επιθήλιο αποτελείται από περισσότερα από 100 εκατομμύρια διπολικά νευρικά οσφρητικά κύτταρα, που παρεμβάλλονται ανάμεσα σε ερειστικά (sustentacular cells) και βασικά κύτταρα. Τα ερειστικά κύτταρα μπορεί να υποστηρίζουν την επιβίωση και λειτουργία των οσφρητικών νευρώνων που φέρουν οσφρητικούς υποδοχείς.

Η περιφερική αποφυάδα των οσφρητικών κυττάρων παρεμβάλλεται μεταξύ των ερειστικών κυττάρων στην ελεύθερη επιφάνεια του βλεννογόνου, όπου τελειώνουν σε μια πάχυνση, από τη οποία ξεκινούν 6-8 λεπτά ινίδια ή Οσφρητικά τριχίδια ή κροσσοί. Τα οσφρητικά τριχίδια ή κροσσοί φέρουν υποδοχείς για την πρόσληψη των οσφρητικών ερεθισμάτων και είναι βυθισμένα στις εκκρίσεις του οσφρητικού

επιθηλίου, οι οποίες απορροφούν τις εισπνεόμενες οσμές. Οι εκκρίσεις αυτές εκκρίνονται από τους αδένες του Bowman του οσφρητικού βλεννογόνου. Οι νευράξονες των οσφρητικών νευροϋποδοχικών κυττάρων είναι αμύελοι και δημιουργούν 20 δεμάτια, τα λεγόμενα οσφρητικά νημάτια του οσφρητικού νεύρου. Τα οσφρητικά νημάτια διέρχονται από τα τρήματα του τετρημένου πετάλου του ηθμοειδούς οστού και καταλήγουν στον οσφρητικό βολβό, από τον οποίο στη συνέχεια τα οσφρητικά ερεθίσματα οδεύουν προς τα οσφρητικά κέντρα του εγκεφάλου. (Dr. Γκέλης Δημήτριος, ΩΡΛ)

Οι χημικοί υποδοχείς της μύτης μετατρέπουν σε ηλεκτρικές ώσεις τα ερεθίσματα προς τις νευρονικές ίνες. Οι άνθρωποι εκδηλώνουν περίπου 350 έως 500 υποδοχείς όσφρησης. Κάθε ένας από αυτούς εκφράζει μόνο ένα γονίδιο. Οι οσφρητικοί υποδοχείς δεν είναι επιλεκτικοί σε μόνο ένα μόριο οσμής αλλά ταυτόχρονα μπορεί να προσκολληθούν σε ένα υποδοχέα πολλά μαζί. Έτσι οι οσμές αναγνωρίζονται από πολλούς υποδοχείς ταυτόχρονα ανάλογα με τις χημικές τους ιδιότητες. Σε επίπεδο επιθηλίου αυτό οδηγεί στην ενεργοποίηση ενός συγκεκριμένου μοτίβου για κάθε οσμή, το οποίο θεωρείται ότι ευθύνεται για την διάκριση ανάμεσα σε διαφορετικές οσμές.



Εικόνα 4: Ορθορινική και Οπισθορινική όσφρηση τα δύο μονοπάτια (pathways) απ'όπου εισέρχονται οι οσφρητικές πληροφορίες για να φτάσουν στο επιθήλιο

Αν αλλάξει ο συσχετισμός της οσμής, αλλάζει και το μοτίβο και όχι μόνο αυτό το μοτίβο, αλλά αλλάζουν και τα μοτίβα για τις άλλες οσμές. Κάθε φορά που μαθαίνουμε κάτι, ανακατάσσεται το δίκτυο του οσφρητικού βολβού. Αυτή η διαπίστωση του Walter Freeman, του πανεπιστημίου του Berkeley, τη δεκαετία του '80, υποδεικνύει τη δυναμική του συστήματος της Όσφρησης και επιβεβαιώνεται από έρευνες σήμερα. Αυτό σημαίνει ότι ο εγκέφαλος δείχνει μεγάλη πλαστικότητα στην αξιολόγηση της χημικής πληροφορίας. Η οσφρητική επεξεργασία είναι μια εκτίμηση οικειότητας της οσμής λόγω συχνότητας και απρόβλεπτης νεωτερότητας. (Barwich, A.S., 2022)

Το 2019 ο Frasnelli και η ομάδα του βρήκαν ότι και μόνο 6 εβδομάδες οσφρητικής εκπαίδευσης μπορεί να επιφέρει αλλαγές στο πάχος του φλοιού στη δεξιά κάτω μετωπιαία έλικα, την αμφίπλευρη ατρακτοειδή έλικα και τον δεξί ενδορινικό φλοιό.

Εντάσσοντας επαγγελματίες της Όσφρησης στις ελεγχόμενες ομάδες στα

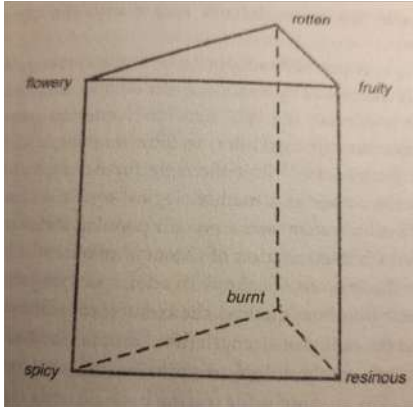
πειράματα σχετικά με την όσφρηση, επιβεβαιώνεται η πλαστικότητα του εγκεφάλου. Οι επαγγελματίες της όσφρησης (αρωματοποιοί, οιнологи, γευσιγνώστες, κτλ.) δεν είναι βιολογικά ανώτεροι από τους υπόλοιπους, πλεονεκτούν όμως στο ότι εμπλέκονται σε ενεργητική μάθηση προσπαθώντας να παρατηρήσουν διαφορές ανάμεσα σε διαφορετικές οσμές και συγχρόνως στο να λεκτικοποιήσουν αυτές τις διαφορές. Η επαναλαμβανόμενη οσφρητική τους ενασχόληση συνδυαστικά με την επιλεκτική και στοχευμένη παρατήρηση έχει ως αποτέλεσμα την δημιουργία ενός μεγάλου εύρους κριτηρίων και επιλογών στη διαμόρφωση της αντιληπτικής τους ετυμηγορίας. (Barwich, A.S., 2022)

1.4.2 Εκπαίδευση της όσφρησης

Ανατρέχοντας στα παραπάνω, βλέπουμε ότι η διαδικασία της εκπαίδευσης της οσμής, στα αγγλικά olfactory training ή smell training, δεν είναι καινούργια πρακτική. Είναι ένας συστηματικός τρόπος να επανεκπαιδεύσει κανείς την όσφρηση εισπνέοντας και συγχρόνως, εμπλέκοντας τη συνειδητή σκέψη, να αναγνωρίσει τα χαρακτηριστικά της οσμής, να συγκρίνει με παρόμοιες οικίες οσμές και τελικά να κατατάξει την οσμή με βάση όλα τα παραπάνω και ακόμα περισσότερα κριτήρια.

Ο Γερμανός ψυχολόγος Hans Henning, το 1916 με την πειραματική του έρευνα χρησιμοποίησε οσφρητική εκπαίδευση για να μπορέσει να στοιχειοθετήσει τις βασικές κατηγορίες οσμών. Πειραματιζόμενος με 451 απλές οσμές και 50 σύνθετες και μια πληθώρα υποκειμένων (παιδιά, ενήλικες, γυναίκες, άντρες) κατάφερε να καταλήξει σε 6 πρωτεύουσες κατηγορίες. τα κριτήρια της κατάταξης ήταν ανάλογα με αυτά που ο Albert Munsell είχε χρησιμοποιήσει στις αρχές του 20ου αιώνα. συνέκρινε τις οσμές με τα χρώματα για να καθορίσει τις διαστάσεις της οσμής: τη γενική ποιότητα, την ένταση και την καθαρότητα ή την απλότητα. Στη σύνθεση των βασικών κατηγοριών όμως δεν μπορούσε να εφαρμόσει την αναλογία των χρωμάτων (βασικά χρώματα) όποτε δανείστηκε από τη μουσική και τη γεύση για να περιγράψει την τονικότητα και τον μεταβατικό χαρακτήρα των οσμών. Το

αποτέλεσμα ήταν το πρίσμα που υποδήλωνε τον τρισδιάστατο χαρακτήρα των οσμών. (Barwich, A.S.,2022)



Εικόνα: Το Πρίσμα του Henning, 1916

Επίσης, καθοριστική ήταν και η συμβολή του στην συμπεριφορική προσέγγιση των οσφρητικών δοκιμών, δηλαδή η καθιέρωση να τελούνται τα τεστ και με τα δύο ρουθούνια ελεύθερα, όπως ακριβώς εισπνέουμε.

Δανειζόμενος το πρίσμα του Henning, ο Thomas Hummel, MD καθηγητής της Ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου της Δρέσδης, στη Γερμανία, τον Φεβρουάριο του 2009, δημοσίευσε στο επιστημονικό περιοδικό “The Laryngoscope” μια έρευνα με θέμα “Effects of olfactory training in patients with olfactory loss”.

Στα πειράματά του χρησιμοποίησε smell training με διακριτές οσμές που ενέπιπταν στις 6 βασικές κατηγορίες rose, eucalyptus, lemon (lime) and clove.

- flowers (like lavender or rose petals),
- ethereal (such as ether or cleansing liquid),
- resinous (such as resin or turpentine),
- spicy (like cinnamon or nutmeg),
- spoiled (such as faeces or rotten eggs) and

- burned (such as tar oil),

Εκτός από το smell training ένα άλλο εργαλείο που έχει καθιερωθεί είναι τα οσφρητικά τεστ σε μορφή στυλό που χρησιμοποιούνται από τους ειδικούς ΩΡΛ ώστε να διαπιστώσουν την ικανότητα και το βαθμό στον οποίο κάποιος μπορεί να μυρίσει.



Εικόνα 5: Discrimination, Identification and Threshold tests

1.4.3 ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Πολλά φυτά περιέχουν πτητικές αρωματικές χημικές ουσίες στα φύλλα τους, στα άνθη τους, στον κορμό τους, στις ρίζες τους ή στους καρπούς τους, που τους δίνουν και τη χαρακτηριστική μυρωδιά τους.

Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να εξαχθούν από τα φυτά αυτές οι χημικές ουσίες σε μια μορφή που να μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε. Οι πιο συνήθεις είναι απόσταξη με ατμό, με CO₂ και με κρύα έκθλιψη.

Κάθε μέθοδος παράγει διαφορετικό αρωματικό προϊόν με διαφορετικό χημικό προφίλ, διαφορετικό άρωμα, διαφορετικά θεραπευτικά οφέλη και διαφορετικές παραμέτρους ασφάλειας.

Αποτελεί μια εξαιρετική πηγή συμπυκνωμένης οσμής.

Οι βασικές οσμές που χρησιμοποιούνται στην αρχική οσφρητική εκπαίδευση είναι οι ακόλουθες 4 γιατί είναι διακριτές (γλυκιά, πικρή, ξινή, αλμυρή), και γιατί σε αυτές βασίστηκαν όλες οι κλινικές έρευνες ώστε να υπάρχει δυνατότητα σύγκρισης

1. Τριαντάφυλλο
2. Λεμόνι
3. Γαρύφαλλο
4. Ευκάλυπτος

Μπορούμε να εξασκηθούμε με οποιαδήποτε οσμή, καλό είναι να εμπλουτίζουμε την εμπειρία με νέες οσμές, με οικείες, δυσάρεστες και ευχάριστες ώστε να εκπαιδεύσουμε την αντίληψή μας.

Αποθήκευση αιθέριων ελαίων

Τα αιθέρια έλαια είναι διαβρωτικά και ευαίσθητα στο φως και στην υπεριώδη ακτινοβολία. Για αυτό το λόγο πρέπει να διατηρούνται σε γυάλινα μπουκάλια και καλύτερα χρωματιστά σκουρόχρωμα (amber glass ή cobalt blue). Το Cobalt blue glass είναι εξαιρετικό για την προστασία του περιεχομένου και από το ορατό φως αλλά και από το Ultra Violet. Αυτό το καθιστά ιδανικό για φωτοευαίσθητα προϊόντα όπως τα αιθέρια έλαια. Επίσης, το amber glass, είναι γνωστό για την ικανότητά του να μπλοκάρει την υπεριώδη ακτινοβολία (UV rays). Μπορεί να απορροφήσει μόνο συχνότητες μικρότερες των 450 nm, που το καθιστά ιδανικό για προϊόντα ευαίσθητα στην υπεριώδη ακτινοβολία όπως μπύρα, αλκοολούχα και φαρμακευτικά προϊόντα.

[\(https://www.tricorbraun.com/\)](https://www.tricorbraun.com/)



1.5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

1.5.1 Από τη μελέτη για το μέλλον

Επίκεντρο ο άνθρωπος και οι ανθρώπινες δυνάμεις. Η μετατυπική σκέψη καταδεικνύει την εξέλιξη της ανθρώπινης σκέψης προς

Βιολογία και εξέλιξη του είδους υποδεικνύουν ότι ένα από τα μεγαλύτερα νοήματα της ανθρώπινης ύπαρξης είναι ότι κατανοούμε συνειδητά την κατάστασή μας και μπορούμε να την επηρεάσουμε με τις επιλογές μας.

Η σχέση μας με τον χρόνο εξελίσσεται και μετατοπίζεται από αυστηρά γραμμική, βασισμένη στην παραγωγή και τη βιομηχανία σε υπαρξιακή και υποκειμενική. Με παρόμοιο τρόπο εξελίσσεται και μετατοπίζεται η συνείδησή μας και μπορούμε να υπερβούμε την τωρινή μας κατάσταση.

Το μέλλον είναι ένας χώρος μεγάλης δύναμης γιατί είναι ο μόνος χώρος που διαθέτουμε ένα βαθμό ελευθερίας

1.5.2 Από την έρευνα για την αίσθηση της Όσφρησης (κατ'επέκταση και των υπόλοιπων αισθήσεων)

Η ατομική παραλλαγή και η υποκειμενικότητα στην αντίληψη της όσφρησης, δεν αποτελεί προβληματικό τρόπο λειτουργίας της, αλλά αντίθετα εκφράζει την ουσία των μηχανισμών των αισθητηριακών συστημάτων μας.

Η συνειδητή όσφρηση, η εκπαίδευση της όσφρησης, βοηθά την αντιληπτική μας ικανότητα, ενισχύει την πλαστικότητα του εγκεφάλου μας και δημιουργεί δομικές αλλαγές (νευροπλαστικότητα).

Να χρησιμοποιούν αιθέρια έλαια για την ενδυνάμωση της όσφρησης ως συμπυκνωμένα οσμητικά ερεθίσματα για καλύτερη και εντονότερη εμπειρία.

Η καταγραφή είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της συνειδητής όσφρησης. Είναι η σύνδεση μεταξύ ασυνείδητου και συνειδητού. Όπως διατυπώθηκε προηγούμενα, η όσφρηση είναι αποτέλεσμα νοητικών σηματοδοτήσεων και αποκτά διαφορετικό αντίκτυπο στον εγκέφαλο ανάλογα με το χωροχρονικό πλαίσιο μέσα στο οποίο συμβαίνει. Καταγράφοντας την οσφρητική εντύπωση, το αποτύπωμα, χρησιμοποιούμε ένα διαφορετικό κομμάτι του εγκεφάλου μας που προάγει την μάθηση.

Είναι το μέσον για να συνδεθούμε με το παρόν και να επικεντρωθούμε στην παρατήρηση όσων συμβαίνουν τη στιγμή.

Σαν ένα είδος «διαλογισμού» να φέρουμε την προσοχή μας στις αισθήσεις μας και στη διάδραση του σώματός μας με το περιβάλλον.

Επίσης, πολύ σημαντικό είναι να αφιερώσουμε χρόνο και να τον βιώσουμε διαφορετικά από την υπόλοιπη μέρα μας που μπορεί να είναι γεμάτη από βιαστικές και επείγουσες διεκπεραιώσεις.

Κεφάλαιο 2: ΠΛΑΙΣΙΟ

2.1 ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΠΛΑΙΣΙΟΥ

Τελετουργικό / Ritual

Το αντικείμενο που σχεδιάζω είναι κατά βάση μία τελετουργία που σκοπό έχει να ενσωματωθεί στην καθημερινότητά μας και να εμπλουτίσει τον τρόπο που βιώνουμε, αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μέσω των αισθήσεών μας και συγκεκριμένα της όσφρησης. Στόχος είναι η εμπλοκή της συνειδητότητας μας ώστε να επιτύχουμε μια θετική στάση απέναντι στην αβεβαιότητα και στο φόβο του μέλλοντος. Η γνώση και η ηρεμία είναι οι βοηθοί μας για την αντιμετώπιση οποιωνδήποτε αβέβαιων και στρεσογόνων καταστάσεων.

Η τελετουργία/ritual είναι μια σειρά από ενέργειες που εκτελούνται με ακριβή σειρά ή καλύτερα με διαδοχική σειρά και συνήθως έχουν συμβολικό χαρακτήρα, είτε τελούνται ως πράξεις συγκέντρωσης, προσευχής ή επίτευξη πνευματικής ανάτασης. Η συμβολή των τελετουργικών στην καθημερινότητα, σκοπό έχει την ενίσχυση του αισθήματος ευγνωμοσύνης και σκοπού.

Η τελετουργία του Τσαγιού, για παράδειγμα, έχει ως χαρακτηριστικό την επικεντρωμένη προσοχή των εμπλεκομένων στη διαδικασία του. Επηρεασμένη από τις διδασκαλίες του ZEN Βουδισμού, οι συμμετέχοντες πρέπει να παρατηρούν τα αντικείμενα, και τις αισθήσεις τους ώστε να επιτυγχάνουν συνειδητότητα και σύνδεση με το παρόν και τη στιγμή καθώς και με τη φύση. Επίσης, για να εξυψωθούν οι αξίες του Γιαπωνέζικου πολιτισμού, όπως η αυταπάρνηση, η ενσυναίσθηση, η ευγένεια, η ταπεινότητα.

Το ίδιο ισχύει και με το τελετουργικό του «ξυπνήματος» της όσφρησης.

Η τελετουργία της όσφρησης έχει σκοπό να αφυπνήσει το αισθητήριο όργανο της, τη μύτη, και να εμπλέξει τη μνήμη ως άμεσο αποθηκευτικό χώρο των οσμών και να ενεργοποιήσει ένα πιο συνειδητό μέρος του εγκεφάλου, ώστε να γίνει πιο δυνατή η εμπειρία.

Το όφελος που προσδοκά το αντικείμενο είναι η δημιουργία ενός βοηθήματος για την εξισορρόπηση μιας καθημερινότητας πολύ απαιτητικής και στρεσογόνας με θετικά ερεθίσματα και συνυφάνσεις που θα συντελέσουν σε ορθότερες αποφάσεις και κοινωνικές επιλογές.

2.2 ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΑΝΑΓΚΩΝ

2.2.1. ΕΡΕΥΝΑ ΔΙΑ ΜΕΣΩ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Δημιουργήθηκε ερωτηματολόγιο μέσω της google forms και διαμοιράστηκε διαδικτυακά, στο οποίο το δείγμα ρωτήθηκε σχετικά με το μέλλον και το στρες που σχετίζεται με την αβεβαιότητα για το μέλλον αλλά και σχετικά με την επιθυμία να γνωρίζουν για τις αισθήσεις και τον εγκέφαλο.

Συνολικά οι απαντήσεις που ελήφθησαν ανέρχονται στις 50.

Συμπεράσματα ερωτηματολογίου

Από το ερωτηματολόγιο προκύπτει ότι για το 42% των ερωτηθέντων, το μέλλον σημαίνει κάτι εντελώς άγνωστο.

Το 50% αναρωτιέται πολύ συχνά για το μέλλον.

Το 38% όταν σκέφτεται το μέλλον, το κυρίαρχο συναίσθημα είναι άγχος.

Το 42% όταν καλείται να αντιμετωπίσει μια κατάσταση που δεν γνωρίζει, εκτιμά τις δυσκολίες και σκέφτεται λογικά.

Στη λέξη προσαρμοστικότητα σκέφτονται περισσότερο ευελιξία αλλά και αλλαγή είτε αναγκαστική είτε εθελούσια.

Το 28% θεωρούν ότι προσαρμόζονται σχετικά εύκολα σε νέες καταστάσεις ενώ το 26% ακόμα πιο εύκολα.

Το 57% όταν παίρνουν μια απόφαση εμπιστεύονται τη λογική τους αλλά το 67,3% μετανιώνουν που δεν πήραν απόφαση με τη διαίσθηση τους.

Το 90% πιστεύουν ότι είναι σημαντικό να γνωρίζουν πως λειτουργεί ο εγκέφαλος τους κυρίως για να κατανοήσουν και για να αλλάξουν κάτι στην συμπεριφορά τους.

Και το 94% πιστεύει ότι το να έχουν επίγνωση του τρόπου που αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μέσω των αισθήσεων θα τους βοηθούσε και θα τους ενδιέφερε να αποκτήσουν επίγνωση του τρόπου που το σώμα μας επεξεργάζεται τις αισθητηριακές πληροφορίες από το περιβάλλον.

Το 32% η καθημερινότητά του χαρακτηρίζεται από κόπωση και το 20% από στρες.

Το 90% συμφωνεί ότι το στρες σχετίζεται με την αδυναμία να αντιμετωπίσουμε την αβεβαιότητα για το μέλλον γιατί δεν ξέρουμε πως.

Το 50% πιστεύει ότι ίσως καλλιεργώντας κάποιος τις ιδιαίτερες ικανότητές του είναι καλύτερο από το να προσπαθήσει να αλλάξει τις αδυναμίες του.

Όταν βιώνουν στρες τους ηρεμεί το φαγητό, η μουσική, οι φίλοι, η βόλτα και η γυμναστική μεταξύ των πιο δημοφιλών απαντήσεων.

Το 52% θα επέλεγε ένα προϊόν που βοηθά να αντιμετωπίσουν το στρες που σχετίζεται με την αβεβαιότητα για το μέλλον.

Στην ερώτηση «Τι σημαίνει για σας προσωπικός χρόνος» οι απαντήσεις ήταν σχετικές με ηρεμία, χαλάρωση, ανάπτυξη, σκέψη και δραστηριότητες που προσφέρουν ευχαρίστηση.

το 28% εξασφαλίζει 4 φορές την εβδομάδα χρόνο στην καθημερινότητα τους και το 36% αφιερώνει 30-60 λεπτά για προσωπικό χρόνο κάθε φορά.

Το 80% θεωρεί σημαντικό να έχετε διαθέσιμο χρόνο στην καθημερινότητά τους για ηρεμία, παρατήρηση και απόκτηση νέων ικανοτήτων και θα αφιέρωνε 45 λεπτά και πάνω.

2.2.2. ΕΡΕΥΝΑ ΔΙΑ ΜΕΣΩ ΩΡΛ ΤΕΣΤ

Μια καλή αρχή για να διαπιστώσει κάποιος εάν μυρίζει καλά είναι να κάνει μόνος του ένα τεστ αξιολόγησης.

Αυτό θα ήταν χρήσιμο και για μελλοντική αναφορά για να διαπιστωθεί εάν θα υπάρξει κάποια διαφορά στην ένταση της οσφρητικής εμπειρίας.

Αυτό το τεστ υπάρχει στο διαδύκτιο στην ιστοσελίδα της AbScent.org ο οποίος όπως η FIFTH SENSE, προάγουν την έρευνα και τη βοήθεια σε άτομα που έχουν οσφρητική ή γευστική διαταραχή.

Εναλλακτικά, μια επίσκεψη στον ΩΡΛ θα ήταν ίσως χρήσιμη εάν διαπιστώνει κάποιος ότι η όσφρησή του δεν είναι ίδια όπως ήταν ή εάν υποπτεύεται κάποια λοίμωξη ή αλλεργία.

Screening test (διαγνωστικό)

Για να διαπιστώσω τη δική μου ικανότητα να μυρίζω επισκέφτηκα μια ειδική ΩΡΛ και πραγματοποίησα εξέταση της ρινικής κοιλότητας για τυχόν πολύποδες ή άλλες

ανατομικές ιδιαιτερότητες, οι οποίες μπορεί να επηρεάζουν την ικανότητα οσφρησης.

Ενδοσκοπική εξέταση, εντόπισε στραβό διάφραγμα, που όντως δυσχεραίνει λίγο την εισπνοή του αέρα, δεν σχετίζεται όμως με την ικανότητα όσφρησης. Άλλα ευρήματα παθολογικά δεν εντοπίστηκαν.

Ακολούθως, κάναμε το οσφρητικό τεστ όπου μπορεί να διαπιστωθεί εάν υπάρχει κάποια δυσλειτουργία.

Το τεστ περιλαμβάνει 12 στυλό\pens με διακριτές οσμές όπου καλείτε ο εξεταζόμενος να αναγνωρίσει ανάμεσα σε 4 επιλογές τις οποίες ο γιατρός αναφέρει εκ των προτέρων.

Πχ. κλήθηκα να αναγνωρίσω τη μυρωδιά του στυλό ανάμεσα από smoke/leather/glue/grass.

Το τελικό σκορ μου ήταν 10 σωστές απαντήσεις στις 12.

Αυτό με κατατάσσει σε φυσιολογικά επίπεδα.

Κάτω από 9 έως 7/12 είναι υποσμία.

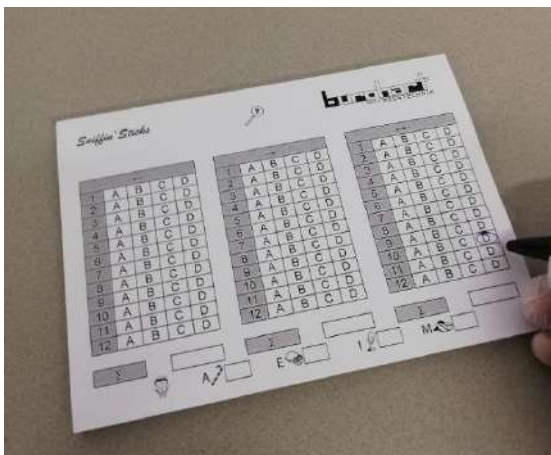
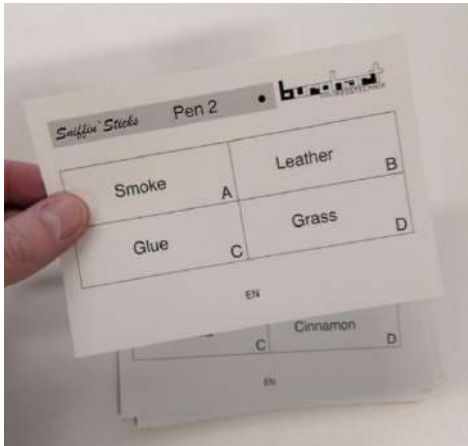
Ενώ κάτω από 6/12 ανοσμία.

Αυτό το τεστ έχει διαγνωστικό χαρακτήρα για να διαπιστωθεί να υπάρχει κάποια ένδειξη για περαιτέρω εξετάσεις.

Η υποσμία ή ανοσμία είναι πολυπαραγοντική και επηρεάζεται από τον θυρεοειδή, από νευρολογικά αίτια στην μεταβίβαση του σήματος στον εγκέφαλο, άλλα νοσήματα, φαρμακευτικές αγωγές και ηλικία.

Στην ερώτηση εάν στην εκπαίδευση της οσφρητικής ικανότητας βοηθάει η εισπνοή αιθέριων ελαίων η απάντηση ήταν θετική.

Επίσης, εφόσον κάποιος μυρίζει σε καθημερινή ή σε τακτική βάση μπορεί άμεσα και έγκαιρα να διαπιστώσει εάν υπάρχει μεταβολή στην οσφρητική του ικανότητα.



Εικόνα 6: Screening test

Γενικότερα η παροδική απώλεια της γεύσης & της όσφρησης και η αποκατάστασή τους μόλις πρόσφατα έχει μελετηθεί κλινικά και αυτό γιατί η παροσμία, σε παγκόσμιο επίπεδο ως συμπτωμα της πανδημίας covid-19 στο 60% των ατόμων που νόσησαν, περίπου 100 εκατομμύρια άνθρωποι, από τους οποίους το 10% δεν επανήλθαν ποτέ.

Έτσι ήρθε στο προσκήνιο η οσφρητική ικανότητα και κυρίως η συνειδητοποίηση της επικινδυνότητας στην ανθρώπινη επιβίωση η απώλεια της. Οι κοινότητες των ΩΡΛ παγκοσμίως μέσα από μελέτες αλλά και παρατηρήσεις συμφωνούν ότι η χρήση αιθέριων ελαίων με συστηματικό τρόπο (smell training) μπορεί να συμβάλει στην αποκατάσταση του οσφρητικού μηχανισμού. (Addison, A. B., Wong, B., Ahmed, T., Macchi, A., Konstantinidis, I., Huart, C., Frasnelli, J., Fjaeldstad, A. W., Ramakrishnan, V. R., Rombaux, P., Whitcroft, K. L., Holbrook, E. H., Poletti, S. C., Hsieh, J. W., Landis, B. N., Boardman, J., Welge-Lüssen, A., Maru, D., Hummel, T., & Philpott, C. M. (2021). Clinical Olfactory Working Group consensus statement on the treatment of postinfectious olfactory dysfunction. *The Journal of allergy and clinical immunology*, 147(5), 1704–1719. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2020.12.641>)

2.3 BENCHMARKING

Τι υπάρχει διαθέσιμο ως πληροφορία και ως προϊόντα;

Αναφορικά με την όσφρηση το κύριο προϊόν είναι τα αιθέρια έλαια τα οποία χρησιμοποιούνται σε διαφορετικά πλαίσια χρήσης είτε αυτά είναι ιατρικά είτε για ευεξία και χαλάρωση. Κυκλοφορούν πάρα πολλά προϊόντα που διαφημίζονται ως ειδικά σχεδιασμένα για την επαναφορά της οσφρητικής λειτουργίας από τον κορονοϊό αλλά και ως απλή χρήση για χαλάρωση και αντιμετώπιση του άγχους.



Διαταραχές
όσφρησης



healing hospital
use of smell



aromatherapy





Εκπαίδευση Όσφρησης για επαγγελματίες



Υπάρχει μεγάλη πληθώρα από kit και εκπαιδευτικά πακέτα για τους επαγγελματίες στο χώρο της όσφρησης (αρωματοποιούς, οινολόγους, γευσιγνώστες, για σωματιδιακή κτλ.) ή για αυτούς που θέλουν να πλησιάσουν σε οσφρητική ικανότητα τους επαγγελματίες.

Τα kit αυτά περιέχουν οσμές που εκπαιδεύουν την όσφρηση να ξεχωρίζει διαβαθμίσεις και εξαιρετικά «λεπτές» διαφορές ανάμεσα σε οσμές, να μπορούν να εντοπίσουν τα ακριβή χαρακτηριστικά μιας οσμής απλής ή σύνθετης. Υπάρχει μεγάλη εξειδίκευση πχ. Kit με οσμές που αφορούν στην διάκριση χώρας προέλευσης ζαχαροκάλαμων που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή ρούμι.

Επίσης, κατά τη διάρκεια της πανδημίας και μετά έχει δημιουργηθεί η ανάγκη για ηρεμία, ενσυναίσθηση και για αυτό το λόγο παρατηρείται η δημιουργία προϊόντων που βοηθούν προς αυτή την ανάγκη.

Το 2021 το Netflix, παραγωγές όπως “Unwind your mind” ή “Mindfull Escapes”.

In 2021, Netflix decided its viewers really should chill - though in a more PG sense - via a new series produced in collaboration with meditation app Headspace (“your gym membership for the mind”).

Narrated by Headspace co-founder Andy Puddicombe, *Headspace Guide to Meditation* aired in January. It was swiftly followed by *Headspace Guide to Sleep*, released in April. A third installment, *Unwind Your Mind* aired in June.

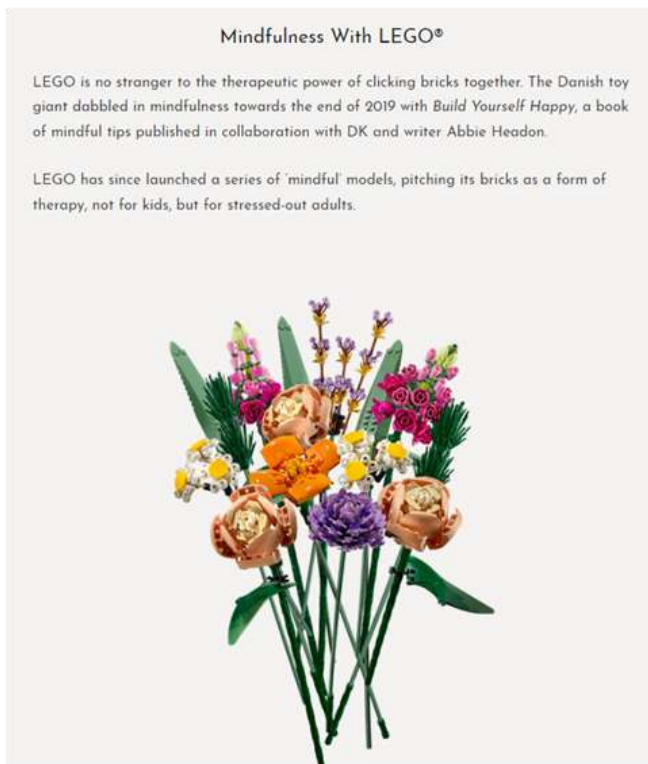
It proved to be a busy year for Headspace on the small screen with the premiere of *Mindful Escapes*, produced in collaboration with the BBC. Featuring footage of nature and narration intended to help “relax and rejuvenate viewers”, the production was a world first for BBC Studios, according to executive producer Alice Keens-Soper.

“It’s perfect programming for these strange times,” she said.

Also in 2021, in a series of animated shorts, “Cookie Monster’s friend Mr. Andy from Headspace” made an appearance on Sesame Street for *Headspace Monster Meditations*.



Η εταιρία LEGO, έβγαλε τη σειρά “mindful” για stressed out adults.



Η τελετουργία του τσαγιού, παράδειγμα

Η τελετουργία του τσαγιού, είναι μία παράδοση της Ιαπωνικής κουλτούρας που ξεκίνησε ως βοηθητική στην τέλεση του διαλογισμού στα βουδιστικά μοναστήρια, ώστε να μείνουν ξύπνιοι οι μοναχοί.

Η λατρεία του ZEN βουδισμού εμπλούτισε την εμπειρία και την καθιέρωσε ως μια μορφή πνευματικής ανύψωσης.

Η έλλειψη περιττών στοιχείων και η σημασία στη λεπτομέρεια κάνει την εμπειρία πιο επικεντρωμένη. Η τελετουργία διαρκεί περίπου 4 ώρες στην επίσημη εκδοχή της και απώτερος σκοπός να επιτευχθεί η συνειδητότητα είναι μέσω της επικεντρωμένης προσοχής στις αισθήσεις και στην διαδικασία.

Η πλειοψηφία των Ιαπωνικών παρακολουθούν σχολές τέλεσης της ιεροτελεστίας του τσαγιού σε εβδομαδιαία βάση όλο το χρόνο. Με την εξασκήση των

τελετουργικών πετυχαίνουν την τελειοποίηση των κινήσεων, και τη μάθηση με το σώμα και όχι με το μυαλό.



Εικόνα: Η τελετουργία του τσαγιού

Κεφάλαιο 3: ΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

3.1 BRIEF - ΠΛΑΙΣΙΟ - ΧΡΗΣΤΕΣ

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

Ο προβληματικός χώρος που εντόπισα είναι αυτός του έντονου στρες που βιώνουμε στις μέρες μας και η αβεβαιότητα για το μέλλον που έρχεται με τόσες μεγάλες αλλαγές που ανατρέπουν όλα όσα θεωρούμε δεδομένα.

ΧΡΗΣΤΗΣ

Μπροστά μας βρίσκονται νέες επιλογές και ο τρόπος για να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις αυτές είναι η βαθιά και ακριβής κατανόηση της εξελικτικής ιστορίας μας αλλά και των δυνατοτήτων μας. Η εξέλιξη της συνείδησης και η ικανότητα της αυτοεπίγνωσης μας καθιστά ενεργητικούς απέναντι στο αβέβαιο μέλλον με ικανότητες μεγάλης προσαρμογής αλλά και αλλαγής.

ΑΝΑΓΚΗ

Το στρες που προκαλεί η αβεβαιότητα ή η προοπτική ενός μέλλοντος που δεν θα είμαστε αρκετά “fit” σε τεχνολογικό επίπεδο ή όπου η δυστοπία της ανθρώπινης επαφής είναι εφικτή, δημιουργεί την ανάγκη για εργαλεία. Στο μέλλον προβλέπεται ότι οι άνθρωποι που μπορούν να αντιμετωπίσουν με θετικό τρόπο την αβεβαιότητα και τις συνεχείς ανακατατάξεις στα αναδυόμενα μέλλοντα, θα είναι αυτοί που θα «θριαμβεύσουν».

Η ανάγκη είναι να επαναπροσδιορίσουμε τον εαυτό μας, να τον γνωρίσουμε καλύτερα και με τη γνώση των δυνατοτήτων μας να καλωσορίσουμε το μέλλον.

ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Αυτή είναι ίσως μία μοναδική ευκαιρία που έχουμε ως είδος να καθορίσουμε με πλήρη συνείδηση πιο θα είναι αυτό το μέλλον.

BRIEF:

Ένα προϊόν που θα δημιουργεί μέσω μιας καθημερινής, τακτικής ρουτίνας/τελετουργικού τη συνθήκη για μάθηση, για παρατήρηση και για υπαρκτικό χρόνο, με βάση την όσφρηση, με σκοπό να μειώσει το στρες που σχετίζεται με το μέλλον.

3.2 ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΗΣ

Λειτουργικές	αισθητηριακές
<ul style="list-style-type: none"> • να προκαλεί "έκπληξη" ή αλλιώς ξύπνημα στην Όσφρηση, αυτό υποδεικνύει συμπεκνωμένη/δυνατή αρωματική εμπειρία=αιθέρια έλαια • Να βοηθάει συγκέντρωση για να γίνει η χρήση των <u>αιθ.ελαίων</u> με ηρεμία • Να κάνει συνειδητή/ενεργητική την εμπειρία/τη λήψη του ερεθίσματος • Να είναι κατανοητό στη χρήση (οδηγίες και pictograms) • Να είναι φορητό (διάσταση όχι μεγαλύτερη από 35*45*20) • Να προστατεύει τα αιθέρια έλαια από οξυγόνωση • Το <u>kit</u> θα είναι αποτελούμενο από διάφορα αντικείμενα που θα χρησιμοποιηθούν διαδοχικά (ritual) 	<ul style="list-style-type: none"> • παράμετρος βάρους του αντικειμένου που περιλαμβάνει όλα τα επιμέρους, να μην ξεπερνά το 1,5κιλό • Παράμετρος βάρους στην επιλογή του υλικού ως πολύτιμου, υψηλής ποιότητας. • Η παράμετρος θερμοκρασίας = θερμό απτικά υλικό, πχ. ξύλο • Η παράμετρος της τραχύτητας να είναι περιορισμένη ενώ αντίθετα να έχει στοιχεία λείων επιφανειών και απαλών στην αφή • Χρώματα φυσικά των υλικών • να εξερευνά τη <u>διάδρασή</u> του με το χρήστη, αισθητηριακά να παρέχει ερεθίσματα που να συμβάλουν στην εμπειρία

Αισθητικές	Νοητικές
<ul style="list-style-type: none"> • Να παραπέμπει σε αντικείμενο μοναδικό και χειροποίητο • Να είναι λιτό/minimal ώστε να δίνεται έμφαση στη λειτουργικότητα και στη διαδικασία • Να έχει κάποια μικρά στοιχεία είτε διακοσμητικά είτε γραφιστικά που δίνουν στο αντικείμενο αισθητική «αξία» 	<ul style="list-style-type: none"> • να κάνει συνειδητή/ενεργητική την εμπειρία/τη λήψη του ερεθίσματος (<i>Smell mindfully</i>) • να εξερευνά τη <u>διάδρασή</u> του με το χρήστη, δηλ. να πρέπει να ανοίξει/κλείσει/σηκώσει/διπλώσει/ξεδιπλώσει κτλ. • Να περιλαμβάνει οδηγίες για την τέλεση του τελετουργικού. • Να παρέχει πληροφορίες για τα αντικείμενα, όπως προέλευση υλικών κτλ.



Τελικές Προδιαγραφές

1. να είναι φτιαγμένο από κατάλληλα υλικά για τη συγκεκριμένη χρήση
2. να είναι φορητό
3. και να μεταφέρονται με ασφάλεια τα περιεχόμενά του
4. να βοηθάει στην τέλεση του τελετουργικού (σειρά)
5. να βοηθάει στην συγκέντρωση για να πραγματοποιηθεί η όσφρηση
6. να κάνει συνειδητή/ενεργητική την εμπειρία της όσφρησης
7. να παρέχει οδηγίες χρήσης
8. να είναι απλό/λιτό
9. και να παραπέμπει σε χειροποίητο, μοναδικό αντικείμενο

Προεκτάσεις

Μέρος ευρύτερου συνόλου

Το κιτ μπορεί να είναι μέρος ενός ευρύτερου συνόλου αντικειμένων που έχουν στόχο την όξυνση και την εκγύμναση όλων των υπολοίπων αισθητηριακών οργάνων. Όλα αυτά τα αντικείμενα μπορούν να έχουν κοινή αισθητική, και να λειτουργούν ως κομμάτια που μπορείς να επιλέξεις ποιιά αίσθηση θέλεις να ενδυναμώσεις.

- τη Γεύση, η επέκταση του οσφρητικού,
- το Απτικό, που από μόνο του έχει πολλαπλά επιμέρους συστήματα υποδοχέων ερεθισμάτων που αδιάκοπα στέλνουν πληροφορίες στον εγκέφαλο. Ένα παράδειγμα αποτελεί το σύνολο των υποδοχέων που ενημερώνει συνεχώς για τη θέση μας στο χώρο, τη χωρική αντίληψη. Άλλα συστήματα ενημερώνουν διαρκώς για την εσωτερική μας κατάσταση και αποτελούν την ιδεοληπτική μας αντίληψη, άλλα για την αντίληψη της θερμοκρασίας και όποιες μεταβολές στο περιβάλλον
- την Όραση

- την Ακοή

Δυνατότητα για add-ons

Να υπάρχει η προοπτική για προσθετα προϊόντα όπως

- αναλώσιμα και ανταλλακτικά (πχ. αιθέρια έλαια)
- για πιο απαιτητική χρήση ή αντίθετα πιο περιστασιακή
- βοηθητικά της εμπειρίας, πχ. μπλοκ με ζωγραφική
- επιπλέον πληροφορίες, έντυπα πχ. λεξικό για περιγραφή της όσφρησης

3.3 MOODBOARD





3.4 ΙΔΕΑΣΜΟΣ

structure

objects	auxilliary
	info

Objects:

- Essential oil bottles x4
- Sniffing strips
- Essential oil small diffuser pot x4
- Other room diffuser?
- Inhaler

Auxilliary:

Time space

- Time keeping

Space organizer

- Surface for event

Other Senses block

- Ear plugs
- Eye cover

Mental aid

- Photos
- Writing/notes
- Word source

Ιδεασμός kit



box



4 basic x 10ml essential oil bottles – as found in commercial form



instructions



diffuser



Sniffing strips

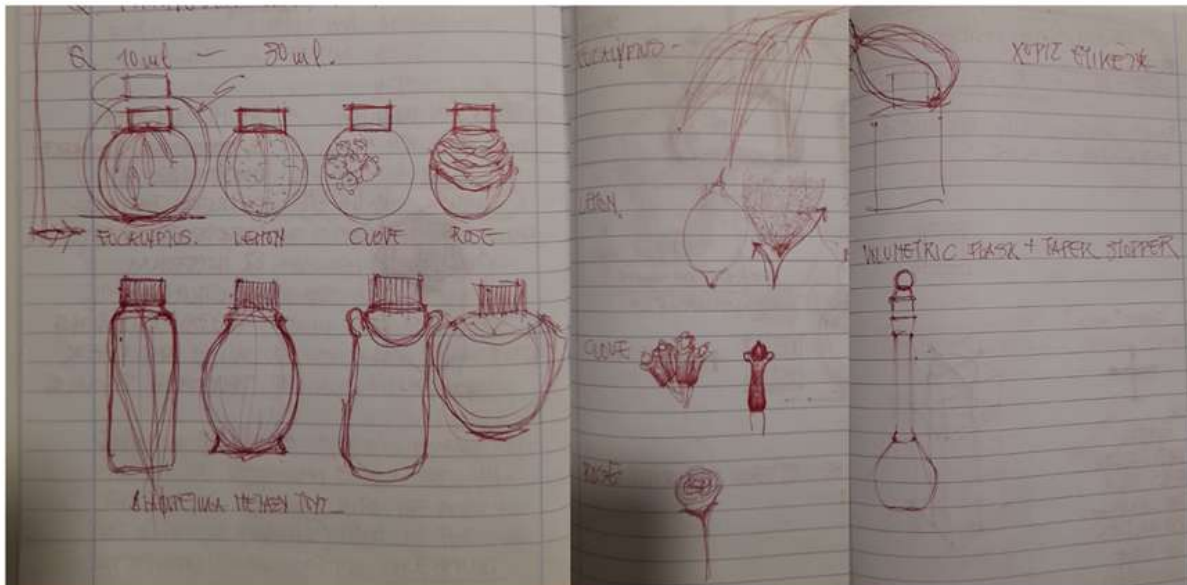
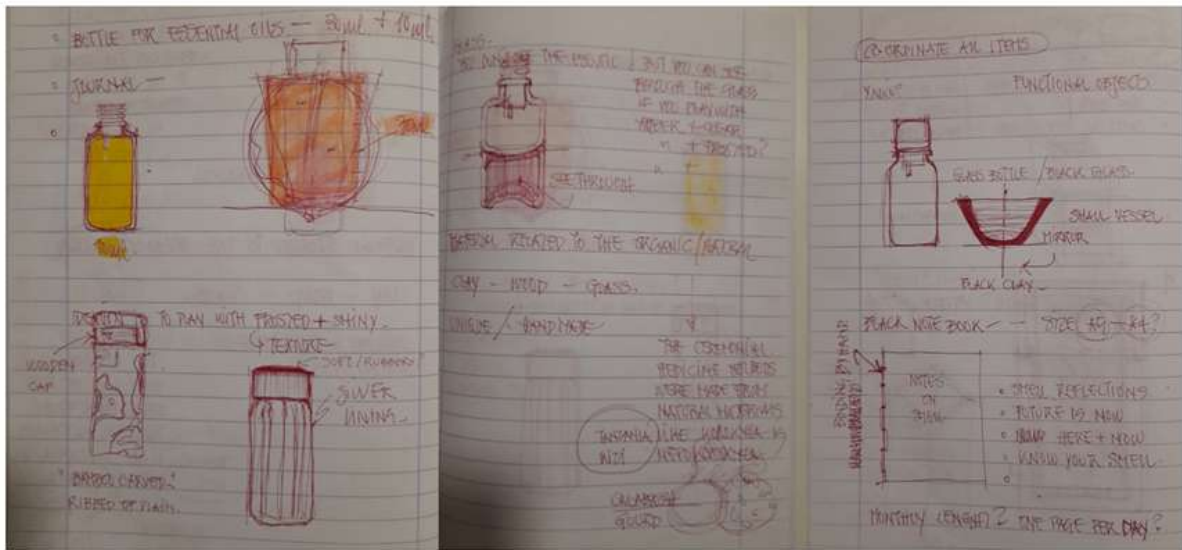


inhaler

3.5 ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ

3.5.1 ΠΕΡΙΕΚΤΗΣ ΑΙΘΗΡΙΟΥ ΕΛΑΙΟΥ

Να σχεδιάσω το μπουκάλι που θα περιέχει τα αιθέρια έλαια. (10ml)

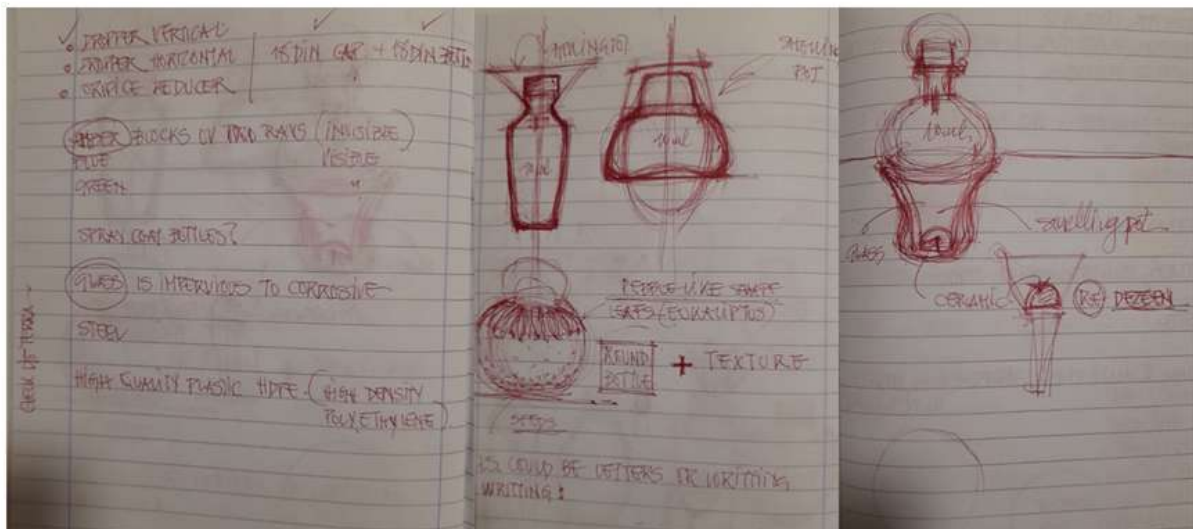


Φόρμα, Υφή



3.5.2 ΔΟΧΕΙΟ ΔΙΑΧΥΣΗΣ

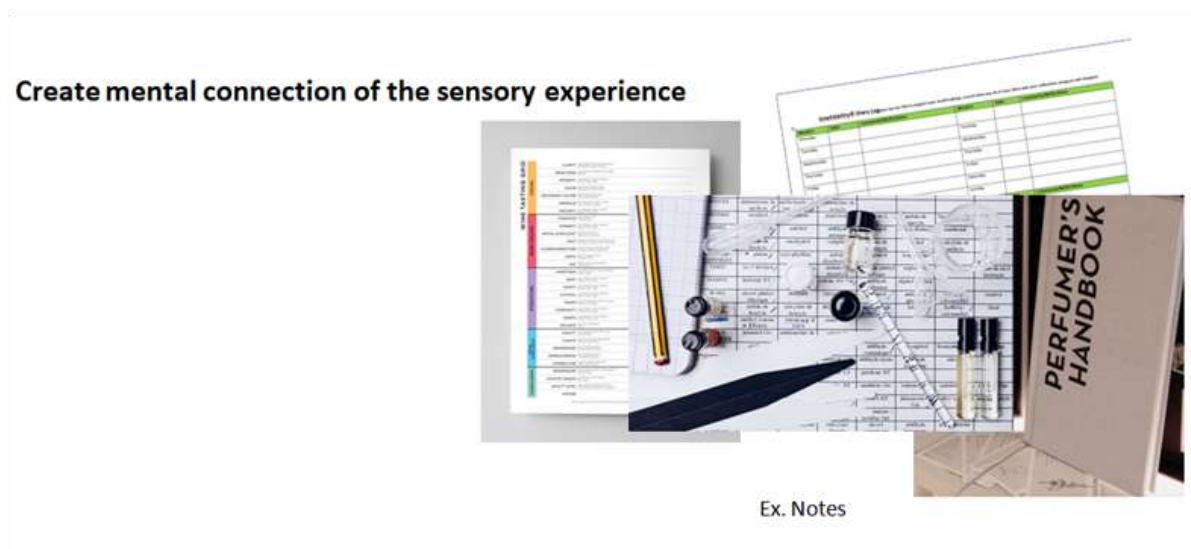
Να σχεδιάσω το δοχείο που θα διαχέεται το αιθέριο έλαιο.





3.5.3 ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ

Να σχεδιάσω τον τρόπο που θα γίνεται η καταγραφή της οσφρητικής εμπειρίας



Η καταγραφή είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της συνειδητής όσφρησης. Είναι η σύνδεση μεταξύ ασυνείδητου και συνειδητού. Όπως διατυπώθηκε προηγούμενα, η όσφρηση είναι αποτέλεσμα νοητικών σηματοδοτήσεων και αποκτά διαφορετικό αντίκτυπο στον εγκέφαλο ανάλογα με το χωροχρονικό πλαίσιο μέσα στο οποίο συμβαίνει. Καταγράφοντας την οσφρητική εντύπωση, το αποτύπωμα, χρησιμοποιούμε ένα διαφορετικό κομμάτι του εγκεφάλου μας που προάγει την μάθηση και διαμορφώνει τη συμπεριφορά.

Είναι το μέσον για να συνδεθούμε με το παρόν και να επικεντρωθούμε στην παρατήρηση όσων συμβαίνουν τη στιγμή.

Σαν ένα είδος «διαλογισμού» να φέρουμε την προσοχή μας στις αισθήσεις μας και στη διάδραση του σώματός μας με το περιβάλλον.

Επίσης, πολύ σημαντικό είναι να αφιερώσουμε χρόνο και να τον βιώσουμε διαφορετικά από την υπόλοιπη μέρα μας που μπορεί να είναι γεμάτη από βιαστικές και επείγουσες διεκπεραιώσεις.

Στο σημειωματάριο αυτό θέλω να προτείνω εκτός από την προφανή καταγραφή του αποτελέσματος της οσφρητικής εμπειρίας, και την καταγραφή σκέψεων, συνειρμών, αναμνήσεων.

Journal format



A5 size, monochrome paper cover, hand sawn binding

Πληροφορίες όπως ημερομηνία, ώρα της ημέρας, καιρικές συνθήκες, σεληνιακό ημερολόγιο, ακόμα και παλμούς (σημ. οι καρδιακοί παλμοί είναι ένας έμμεσος τρόπος να μετρήσουμε τα ποσοστά κορτιζόλης, που σχετίζεται άμεσα με το στρες) .

Επίσης, ερωτήσεις για τη δυσκολία ή όχι στην όσφρηση, αν διαπιστώθηκε δυσκολία στην συγκέντρωση ή στην δημιουργία συσχετισμών και συνδέσεις με τη μνήμη βοηθούν την επίγνωση και τη σύνδεση του ασυνείδητου με τον συνειδητό εγκέφαλο.

Ο συσχετισμός εικόνας και οσμής επίσης ενδυναμώνει την οσφρητική λειτουργία, οπότε η χρήση εικόνων είναι ζητούμενο.



Εικόνες: ευκάλυπτος, γαρύφαλλο, τριαντάφυλλο, λεμόνι

3.5.4 ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟ

Να σχεδιάσω το τελετουργικό

Τελετουργικό/Ritual

1. Δημιούργησε τον χώρο και ετοίμασε το τελετουργικό.
2. Σε αυτό το σημείο μπορείς να βάλεις ακουστικά για να απομονώσεις τον ήχο, επίσης να απομακρύνεις το κινητό ή άλλη συσκευή μέσα σε κλωβό Faraday.
3. Βγάλε το πρώτο αιθέριο έλαιο.
4. Ρίξε 3-4 σταγόνες αιθέριο έλαιο σε βάζο/βαμβάκι/χαρτί.
5. Σε αυτό το σημείο μπορείς να φορέσεις τη μάσκα των ματιών εάν επιθυμείς για πιο εστιασμένη εμπειρία.
6. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις την κλεψύδρα για να μετρήσεις το χρόνο, περίπου 30sec.
7. Φέρε το βάζο/βαμβάκι/χαρτί/inhaler κοντά στη μύτη σου, περίπου 3 εκατοστά για τον inhaler βάλε το βαμβακερό ραβδάκι αφού ρίξεις τις σταγόνες μέσα στον εισπνευστήρα και τοποθέτησε μέσα στη μύτη.
8. Χαλάρωσε και αργά και απαλά εισέπνευσε φυσιολογικά - αν αναπνέεις πολύ γρήγορα ή πολύ βαθιά πιθανώς να μην μπορέσεις να διακρίνεις τίποτα. Επανάλαβε 2-3 φορές, μετά.
9. Ξεκουράσου για 5 λεπτά.

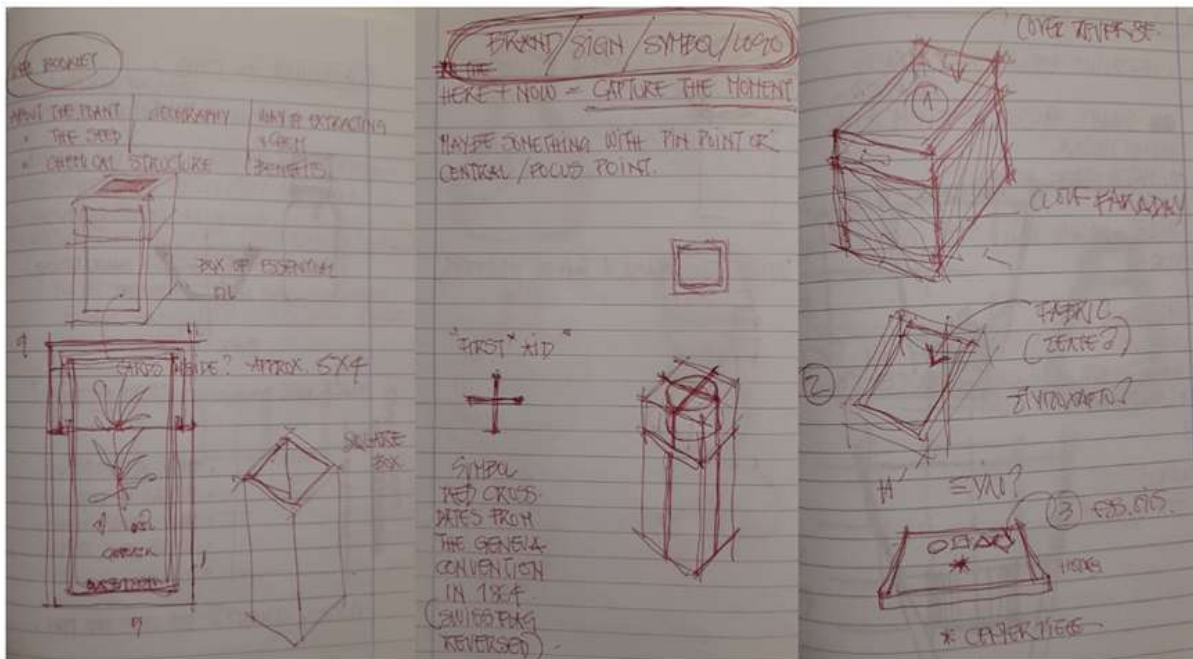
10. Χτύπα το κουδουνάκι ανάμεσα από τις διαφορετικές οσμές.
11. Συνέχισε με τις υπόλοιπες οσμές.
12. Πάρε τον χρόνο να σκεφτείς για τη μυρωδιά.
13. Σκέψου την εμπειρία και γράψε στο σημειωματάριο.

Όταν έχεις ολοκληρώσει, να σιγουρευτείς ότι τα μπουκαλάκια είναι πολύ καλά κλεισμένα και καθάρισε προσεκτικά τα υπολείμματα του αιθέριου ελαίου και πέταξε ότι δεν ξαναχρησιμοποιείται.



3.5.5 ΚΟΥΤΙ

Να σχεδιάσω το κουτί που θα περιέχει όλα τα αντικείμενα





3.5.6 ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Να σχεδιάσω το υλικό που θα λειτουργεί βοηθητικά, όπως επιπλέον πληροφορίες για την Όσφρηση, για τα αιθέρια έλαια και τις πρώτες ύλες, αλλά και το λεξιλόγιο που μπορεί να είναι χρήσιμο για την καταγραφή της εμπειρίας.

Information t accompany the essential oil inside package

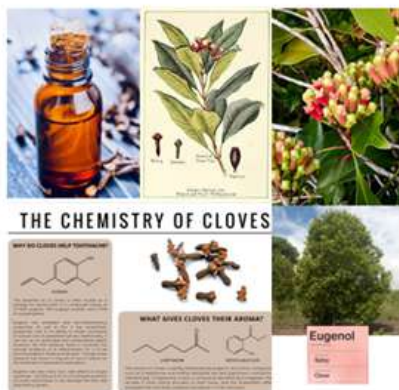


Photo of essential oil source to strengthen the smell-A5 size to fit journal

Additional elements

“Religious” additions



“First aid” additions for extreme stress



Η χρήση πιο στοχευμένων οσμών μπορούν να βοηθήσουν και σε καταστάσεις αυξημένου στρες ή στη σύνδεση με το θρησκευτικό αίσθημα.

Create mental connection of the sensory experience



Ex. Words that describe smell

Επίσης, βοηθητικά προς τη λειτουργία είναι η μέτρηση του χρόνου και η απομονωση απο εξωγενείς παράγοντες που μπορεί να εμποδίσουν το τελετουργικό.

Create space for the sensory experience
Mental space

Brain calm





About BLOCK
Two-thirds of the world's population has a smartphone. And moments without messages, rings, pushes and likes are rare. Almost a luxury you could say. BLOCK helps you find a healthy balance between being connected and when not. Simply because smartphones have no connection in this modern and stylish version of the sensory cage (BLOC).

It functions as a beacon of space, rest, attention and silence in these hyper-connected times. But it's also a statement about breaking the habit of having a smartphone always on you, or in sight. In BLOCK our smartphones now have a fixed place where they can no longer interrupt. And this might even help us notice how much we used it. And how hooked we are.


Team BLOCK
Fabian Sappho & Emily Kanning

"BLOCK" κλωβός Fraday


Create space for the sensory experience
Sensory space



blindfold



Ear wax seal



Block other senses to benefit

Create space for the sensory experience

Physical space



Portable surface



Folding mat

Create space for the sensory experience

Temporal space



Hourglass for breathing intervals
30,60,90sec as well as ritual time

Κεφάλαιο 4: ΠΡΟΤΑΣΗ - ΤΕΛΙΚΟ ΣΧΕΔΙΟ

4.1 ΦΩΤΟΡΕΑΛΙΣΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ



4.2 ΠΡΟΠΛΑΣΜΑΤΑ

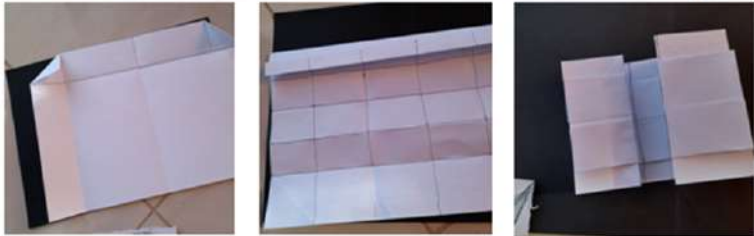


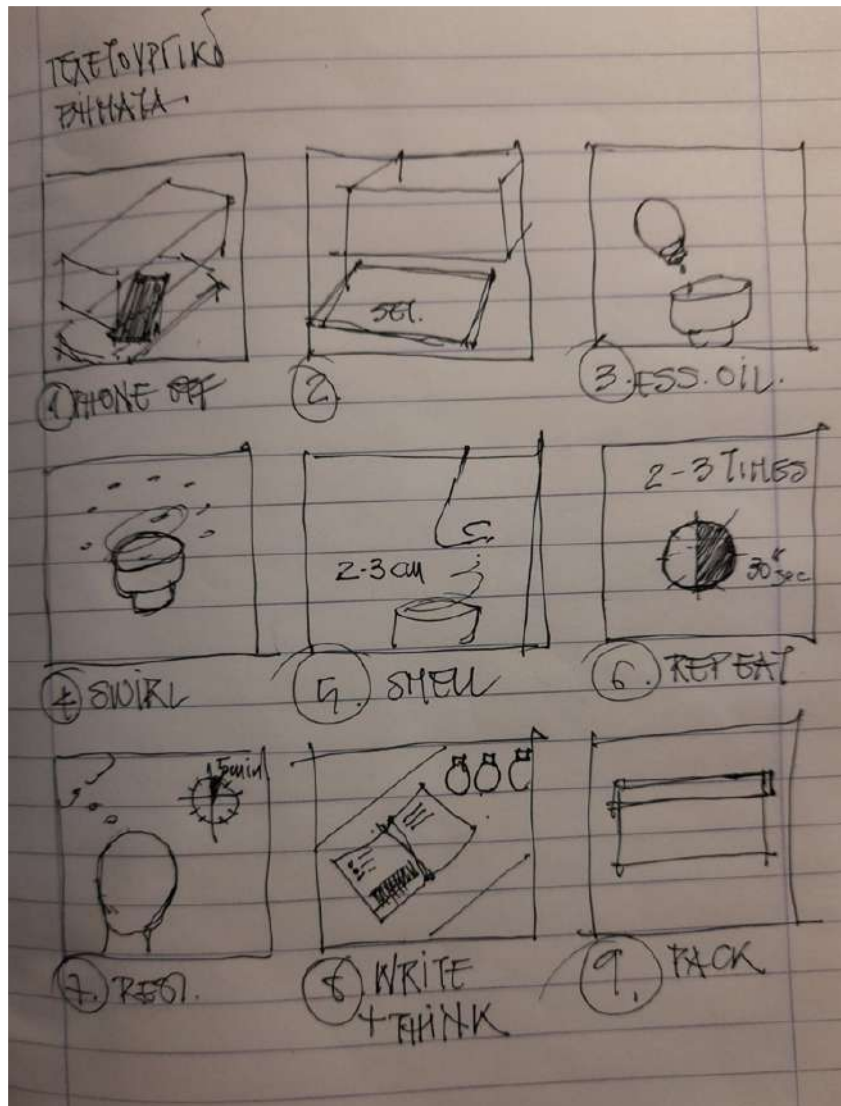
Model κλωβός farday

Το αλουμίνιο θεωρείται το πιο κατάλληλο υλικό για να διασπείρει τα ηλεκτρικά κύματα που δημιουργούνται από ηλεκτρομαγνητικά πεδία (τηλεφωνικά σήματα, wi-fi κτλ.) λόγω αγωγιμότητας



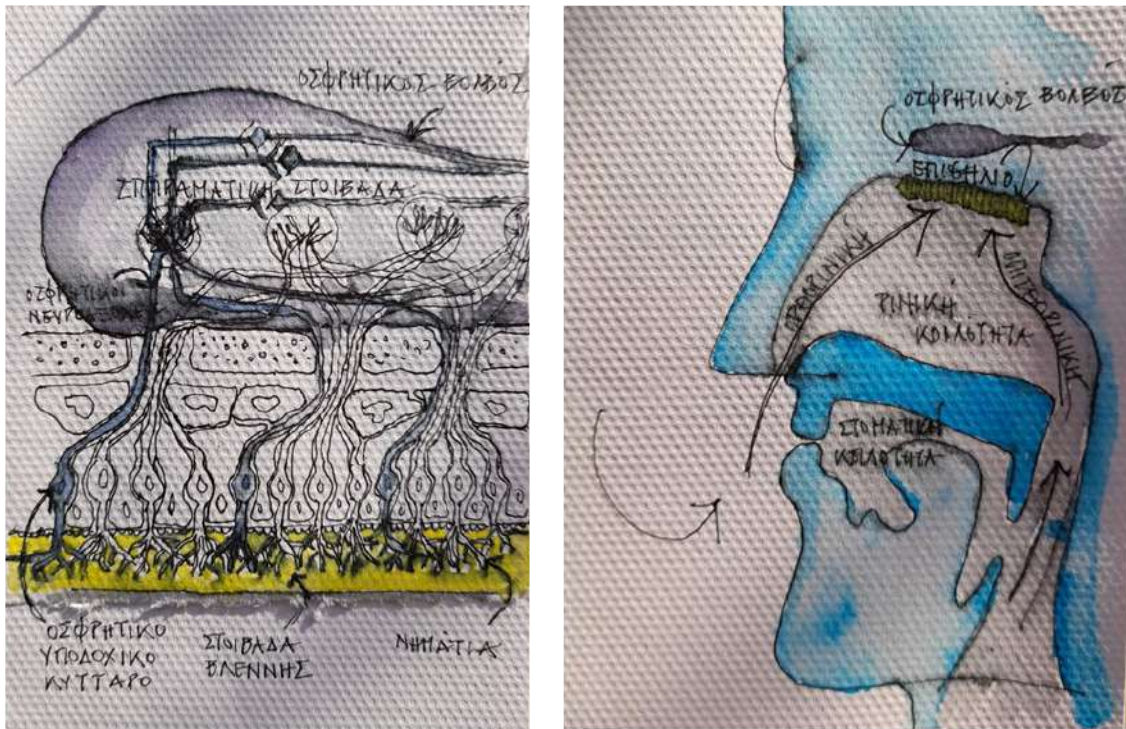






Μακέτα για οδηγίες χρήσεις

4.2 ΔΙΑΣΤΑΣΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ



Σχεδιασμένα σχεδιαγράμματα που αφορούν στην λειτουργία της όσφρησης, ως μέρος της οσφρητικής εμπειρίας (A5 size). Να συνδυαστούν με το σημειωματάριο.



Εικονογράφηση, A6 size. Να συνδυαστεί με το σημειωματάριο



Γυάλινο cobalt blue μπουκάλι, για χωρητικότητα 10ml, ύψος 6cm



Βάση μπουκαλιού, από μαύρο πηλό, μήκος 9cm



Διαχυτής αιθέριου ελαίου, από πηλό, υαλωμένο εσωτερικά, διαμ. 6cm, ύψος 5cm

DAY			
οίλ 1			EMOJI
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ			DIVERSITY INTENSITY
οίλ 2			DIVERSITY INTENSITY
ΓΑΡΓΑΡΑΣΜΟΣ			DIVERSITY INTENSITY
οίλ 3			DIVERSITY INTENSITY
ΤΡΑΧΥΛΟΦΩΝΙΑ			DIVERSITY INTENSITY
οίλ 4			DIVERSITY INTENSITY
ΑΥΧΗΝΗ			DIVERSITY INTENSITY
NOTES			TODAY'S WORD ΕΡΑΝΗ



Σχεδιασμένο σημειωματάριο, A5 Size με εικονογραφήσεις και πληροφορίες σχετικά με την όσφρηση και τα αιθέρια έλαια, καθώς και ειδικά σχεδιασμένες σελίδες για καταγραφή της εμπειρίας.



Βασικό σετ (Basic set), 4 x Αιθέρια έλαια & βάση & διαχυτή & βάση φελλού

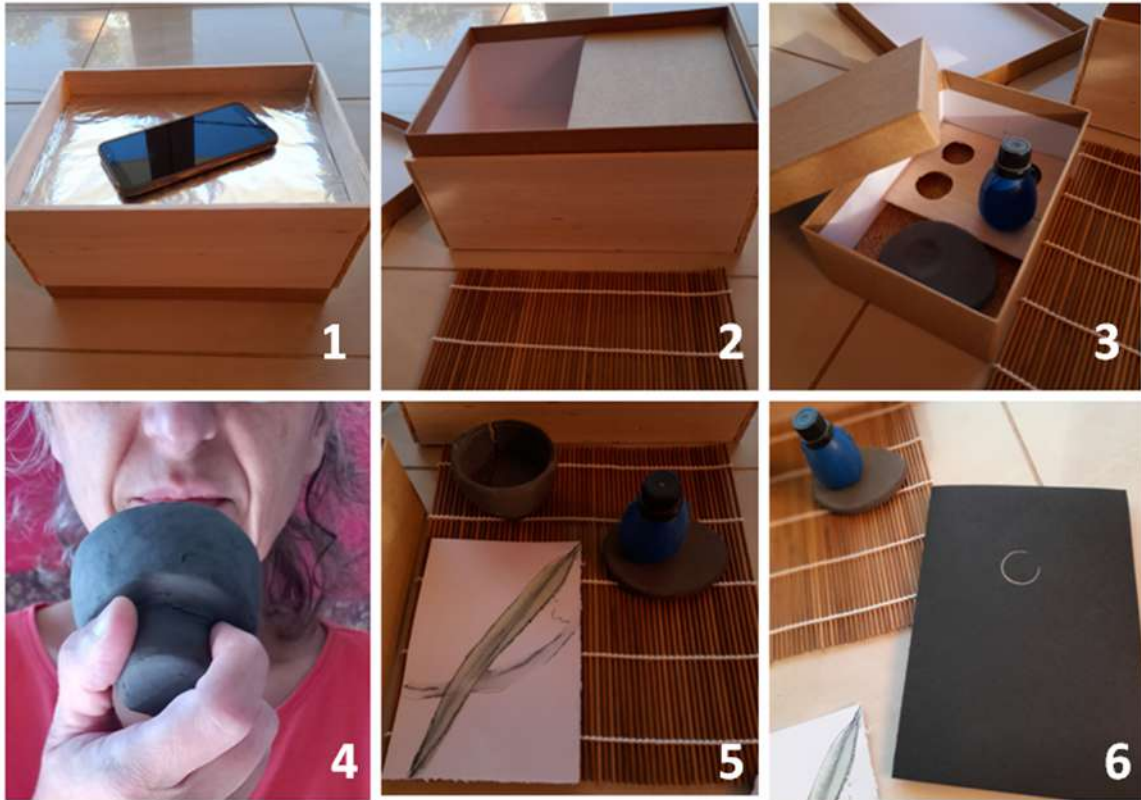
Διαστάσεις κουτιού: 13x18x7.5cm



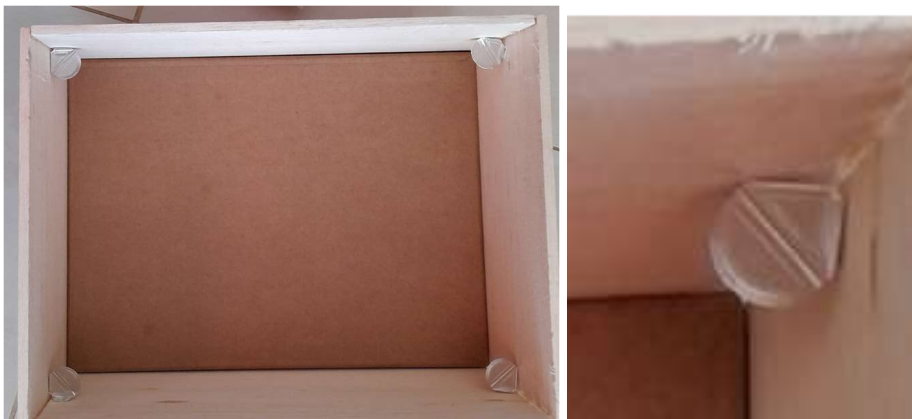
Γενικό Κουτί από ξύλο, χαρτόνι, φελλό σε φυσικά χρώματα, διπλής όψης.

(στην κάτω πλευρά είναι ενσωματωμένη η ειδική θήκη για το κινητό/tablet -κλωβός Faraday)

Διαστάσεις 20cm x 26cm x 13cm



Οδηγίες



Κατασκευαστική λεπτομέρεια διπλού πάτου μεταξύ κλωβού Faraday & εσ.κουτιού

4.3 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο οδηγός επιβίωσης είναι μια καθημερινή υπενθύμιση να συνδεόμαστε συνειδητά με το σώμα μας και το περιβάλλον μας σαν βασικά εργαλεία για την αντιμετώπιση του στρες που σχετίζεται με το μέλλον.

Η καταγραφή και η ενσυνείδητη εκτέλεση της διαδικασίας είναι αναπόσπαστο κομμάτι του αντικειμένου γιατί νοηματοδοτεί την όσφρηση και οργανώνει το αντιληπτικό πλαίσιο.

Η αποτελεσματικότητα είναι μετρήσιμη ως προς το στρες, καθώς η κορτιζόλη, η ορμόνη του στρες όπως λέγεται, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βιολογικός δείκτης μέτρησης των καταστάσεων ψυχικής ηρεμίας.

Επίσης σε φάση χαλάρωσης, μειώνονται οι καρδιακοί παλμοί η συχνότητα της αναπνοής και ο μυϊκός τόνος. (Grunwald, Martin, 2022)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Books

- Wilson, E.O., 2016, «Το Νόημα της Ανθρώπινης Ύπαρξης», ΚΑΤΟΠΤΡΟ
- Hodder, Ian, 2020, «Προς τα πού Κατευθυνόμαστε; Η Εξέλιξη των ανθρώπων και των πραγμάτων», 21ος ΠΑΡΑΛΛΗΛΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΙΚΟΣΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ
- Schatz, Gottfried, 2014, «Βιολογία Ένας Κήπος Γεμάτος Θαύματα», ΠΕΚ
- Grundwalt, Martin, 2022, “Homo Hapticus”, ΠΕΚ
- Moldinof, Leonard , 2016, «Κάτω από το κατώφλι», ΠΕΚ
- Dennett, Daniel C., 2018, “From Bacteria to Bach and Back, The Evolution of Minds”, PENGUIN BOOKS
- Mora, Francisco, 2021, «Νευροεκπαίδευση, Μαθαίνουμε μόνο ότι αγαπάμε», ΠΕΚ
- Miller, Riel, “Futures Literacy: transforming the future”
- Miller Riel, Sensing and making-sense of Futures Literacy towards a future literacy framework (FLF)
- Gidley M.Jennifer, 2022 “Το Μέλλον, μία πολύ σύντομη εισαγωγή», ΠΕΚ
- Kaku Michio, 2015, “The Future of the mind the scientific quest to understand enhance and empower the mind”, PENGUIN BOOKS
- Malabou, C., 2008. “*What Should We Do with Our Brain*”. New York: Fordham University Press.
- Ντινόπουλος, Θ., 2019. *Ας μιλήσουμε για τον Εγκέφαλο. Από τους νευρώνες στη συμπεριφορά*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Unglaub Silverthorn, D., 2018. *Φυσιολογία του Ανθρώπου*. Μετάφραση από Αγγλικά

από Μ. Κωνσταντοπούλου, Αθήνα: εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.

- Pallasmaa, J., 2005. *“The Eye of The Skin-Architecture and the Senses*. Chichester, John Wiley & Sons, 2nd Edition.
- Fulkerson, M., 2015. *Touch*. Stanford Encyclopedia of Philosophy.
- Ferreira, B., 2019. *Packaging texture influences product taste and consumer satisfaction*. Journal of Sensory Studies.
- Ernst, A., Bertrand, J., Voltzenlogel, V., Souchay, C., Moulin, C., 2021. *The Proust Machine: What a Public Science Event Tells Us About Autobiographical Memory and the Five Senses*. Frontiers in Psychology.

World Wide Web

- MEGATRENDS GREECE
https://foresight.gov.gr/wp-content/uploads/2022/08/Greece2040-MegaTrends_gr.pdf
- WORLD SCIENCE FESTIVAL
<https://www.youtube.com/@WorldScienceFestival/featured>
- How We Bounce Back: The New Science of Human Resilience
https://www.youtube.com/watch?v=XXRsQFDgnX8&list=PLKy-B3Qf_RDWvSBp3jtsZ7GblzeZnucod
- The Believing Brain: Evolution, Neuroscience, and the Spiritual Instinct
https://www.youtube.com/watch?v=p0_-7FmrDq8&list=PLKy-B3Qf_RDWvSBp3jtsZ7GblzeZnucod&index=12&t=1806s
- After watching this, your brain will not be the same | Lara Boyd | TEDxVancouver
<https://www.youtube.com/watch?v=LNHBMFCzcnE&t=22s>
- The Neuroscience of Consciousness – with Anil Seth
<https://www.youtube.com/watch?v=xRel1JKOEBI>
- Yuval Noah Harari | 21 Lessons for the 21st Century | Talks at Google

https://www.youtube.com/watch?v=Bw9P_ZXWDJU

- The Future of Humanity - with Yuval Noah Harari

<https://www.youtube.com/watch?v=XOmQqBX6Dn4>

- OPEN YALE COURSES, Principles of Evolution, Ecology and Behavior, Professor Stephen C. Stearns

<https://oyc.yale.edu/ecology-and-evolutionary-biology/eeb-122>

- Η 4η Τεχνολογική Επανάσταση , το Κοινωνικό "Matrix" και τα αμφίρροπα διλήμματα των Κοινωνιών

- <https://www.youtube.com/watch?v=saPHeO60Gkc>

- <https://monell.org/smell-taste-loss/>

- <https://abscent.org/learn-us/smell-training>

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33453291/>

- Smell training kits: <https://www.smelltest.eu/en/everything-about-smell-training/>

- <https://gkelanto.gr/index.php/taste/inside/h-aisthhsh-ths-osfrhshs>

ARTICLES

- "A New Explanation for Consciousness", NEUROSCIENCE NEWS, OCT.3,2022

- Stress and the brain

<https://www.theguardian.com/science/2008/nov/19/brain-stress-research-reshape>

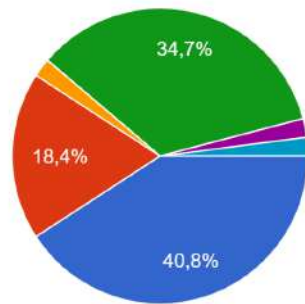
NTOKIMANTEP

- "Octopus my teacher", Netflix

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

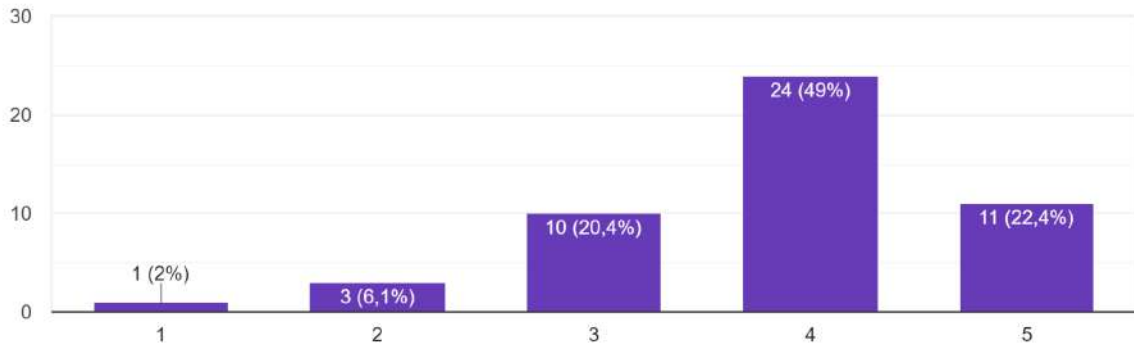
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το μέλλον σημαίνει για σας
49 απαντήσεις



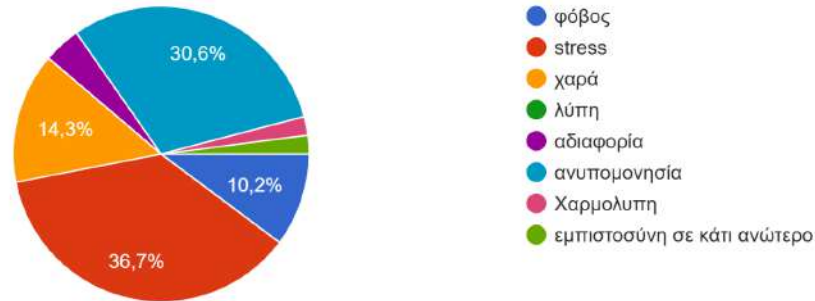
- κάτι εντελώς άγνωστο
- κάτι που το περιμένετε
- κάτι που θα θέλατε να αποφύγετε
- κάτι που σχεδιάζετε και προγραμματίζετε
- Κάτι που υποδέχομαι με τους κόππους του παρόντος
- Άγνωστο αλλά εργαζομαι για το καλύτερο

Αναρωτιέστε συχνά για το μέλλον?
49 απαντήσεις



Όταν σκέφτεστε το άμεσο μέλλον πιο είναι το κυρίαρχο συναίσθημα?

49 απαντήσεις



Όταν καλείστε να αντιμετωπίσετε μια κατάσταση που δεν γνωρίζετε πως αντιδράτε?

49 απαντήσεις



Όταν ακούτε τη λέξη ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ τι σας έρχεται στο μυαλό?

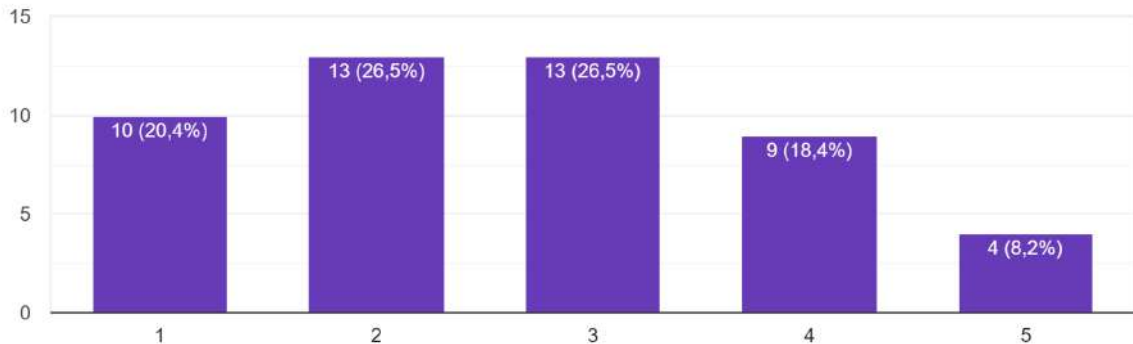
Απαντήσεις:

Ευελιξία, Απαραίτητη, Η δυνατότητα να αντιμετωπίζω διαφορετικές καταστάσεις, Απαραίτητη δεξιότητα, Κάτι το οποίο δεν θα ήθελα να κάνω αλλά θα αναγκαστώ να το κάνω, Ότι πρέπει να κάνω κάτι και να συμπεριφερθώ με βάση κάποιους κανόνες, ευκολία, ευφυΐα, παρακάτω, Περιπέτεια, Ευκολία προσαρμογής σε καταστάσεις, Δαρβίνος, Αλλαγή, Δουλειά, Ζόρι μέχρι να προσαρμοστώ, Ετοιμοτητα, Ότι είναι ένα αναγκαίο στοιχείο για την αντιμετώπιση της σύγχρονης κατάστασης, νέες δεξιότητες, ευελιξία, Νέο Περιβάλλον, Το να μπορείς να αντιμετωπίζεις οποιαδήποτε κατάσταση, Αρμονία, Χαμιαλεων, Το κατά πόσο υπάρχουν οι δυνατότητες ενός

άνθρωπο να αντιμετωπίσει και να διαχειριστεί νέες και πιθανώς άγνωστες συνθήκες για αυτόν, Ρεαλισμός, καταπίεση των δικών μου επιθυμιών, Ευκολια, Απαραίτητη, Αυτό που λείπει η λέξη, Το κλειδί για την ευτυχία, Εφόδιο για να διαχειρίζομαι καταστασεις, Σκέψη και έξυπνη επιλογή βάσει των συνθηκών, Αλλαγή, Ομαδική δουλειά, υποχώρηση, Εργαλείο, Ικανότητα ευελιξίας και ανταποκρισης/προσαρμογής σε νέα δεδομένα, ότι είναι απαραίτητη, Προσαρμογή σε νέα δεδομένα, Αναγκαίο κακό, Η ζωή μας, Διάφοροι παράμετροι και συνθήκες που προσαρμόζεται κάποιος εύκολα για να ανταπεξέλθει σε διάφορες καταστάσεις, Επιβίωση Εξέλιξη Ωριμότητα, Χαμηλοί τόνοι.

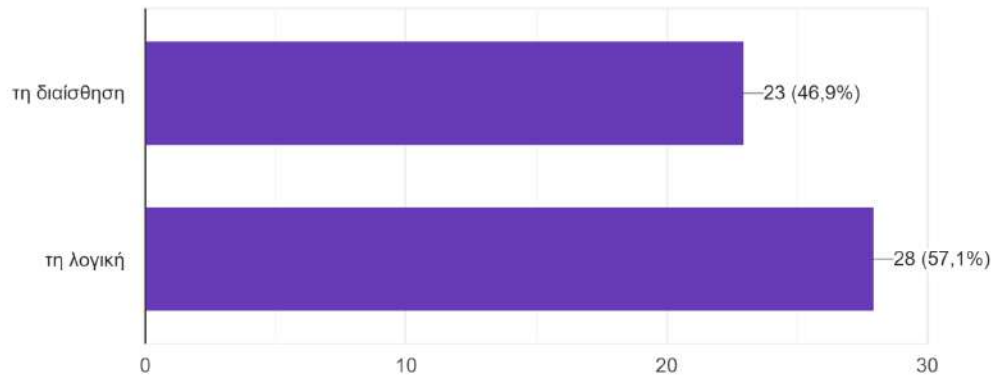
Θεωρείτε ότι προσαρμόζεστε εύκολα σε νέες καταστάσεις

49 απαντήσεις



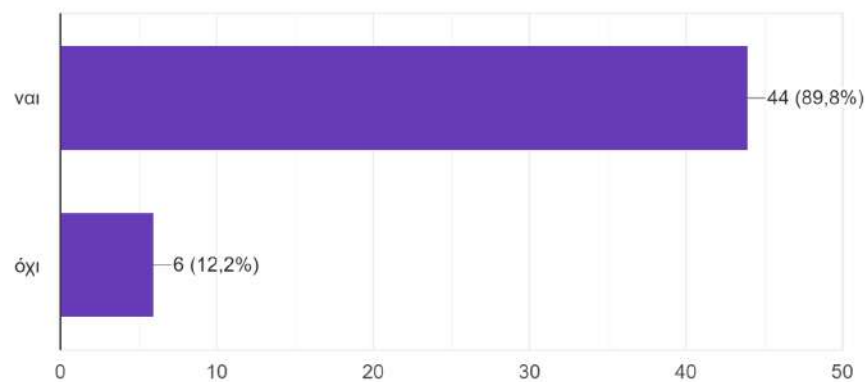
Όταν παίρνετε σημαντικές αποφάσεις, εμπιστεύεστε περισσότερο τη διαίσθησή σας ή τη λογική σας?

49 απαντήσεις



Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός μας?

49 απαντήσεις



Αν ναι γιατί?

Απαντήσεις:

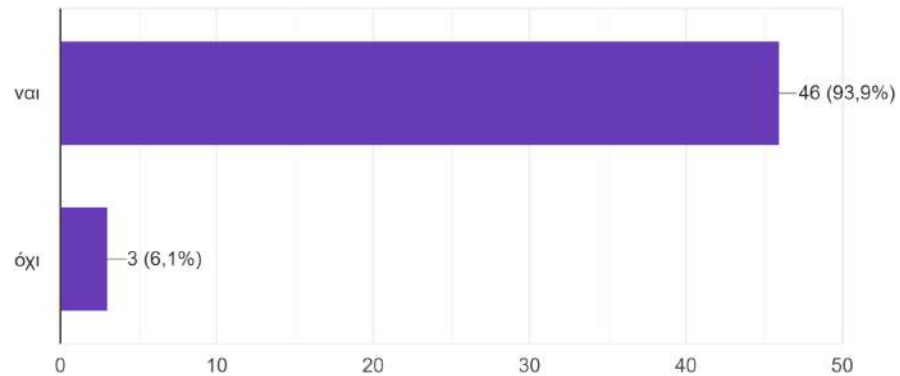
- Γιατί είναι το βασικό μας όργανο
- Για να ξέρουμε πως λειτουργεί όλο το ανθρώπινο σύστημα
- Γιατί ο εγκέφαλος δεν μας βοηθάει πάντα
- Για να διακρίνουμε τις συνειδητες απο τις ασυνειδητες σκεψεις
- Μπορούμε κατά κάποιον τρόπο να τον εκπαιδεύσουμε
- Για να υπάρχει έλεγχος
- Ο τρόπος λειτουργίας του εγκεφάλου ίσως μας φέρει πιο κοντά κ στον τρόπο σκέψης μας

- Για να καθυστεράσουμε τις σκέψεις μας και τις δυσκολίες
- Γιατί μπορούμε να αναπτύξουμε και να ενδυναμώσουμε κάθε πτυχή του.
- Για να ξέρουμε πως κάποιες καταστάσεις επιδρούν στη συμπεριφορά μας
- Κατανόηση μηχανισμού λήψης αποφάσεων
- Για την κατανόηση της συμπεριφοράς μας
- Από εκεί πηγάζουν όλα.
- Για την προσωπική μας εξέλιξη και βελτίωση
- Οχι δε χρειάζομαι και αυτές τις πληροφορίες, απλώς τον αποδέχομαι κ συνεχίζω
- Πιθανότητα να βοηθούσε στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων και στη βελτίωση πιθανών "αδυναμιών".
- για να εκμεταλλευόμαστε καλύτερα τις δυνατότητες μας
- για να μας κατανοούμε σε όλες τις εκφάνσεις μας
- Για όλες μας τις λειτουργίες υπάρχει ένα κομμάτι του εγκεφάλου που τις προκαλεί. Είναι καλό να γνωρίζουμε τι τα ενεργοποιεί και να βελτιώνουμε τη δική μας συμπεριφορά.
- Γιατί βοηθάει στο να ξέρουμε το πώς θα αντιδράσουμε σε κάθε περίπτωση
- Περισσότερο ενσυνείδητες αποφάσεις
- Οτι σκεφτομαστε δεν είναι απαραίτητα αληθες
- Για να κατανοήσω και να εκμεταλλευτώ τις δυνατότητες του και επομένως τις δικές μου
- Για να κατανοήσουμε πως μπορούμε να τον υποστηρίξουμε/ τι να αποφύγουμε. Είναι σημαντικό όπως είναι κάθε σημείο του σώματος μας να αντιλαμβανόμαστε πως λειτουργεί
- Από περιέργεια
- Ότι γνωρίζεις είναι καλό. Επίσης σε βοηθάει να ερμηνεύσεις καλύτερα τι νιώθεις
- Για την πρόληψη ασθενειών
- Γιατί ισχύει το γνώθι σαυτόν!
- Για να κατανοήσουμε τις ψυχικές ασθένειες
- Για να αποκρυπτογραφήσουμε τη δυναμη του
- Για να γνωρίσουμε ποιοι παράγοντες επιδρούν θετικά ή αρνητικά και με ποιους μηχανισμούς
- Γιατί οι λύσεις σε πολύ περισσότερες δυσλειτουργίες (απ όσο φανταζόμαστε) κρύβεται στο τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλος μας. Γνωρίζοντας περισσότερα είναι ένας τρόπος να λύσουμε περισσότερα προβλήματα μας.
- Θα μπορούσαμε να ελεγχθούν καταστάσεις και συμπεριφορές
- Είναι τό α και τό Ω
- Για να κατανοούμε τη συμπεριφορά μας και τις συμπεριφορές των άλλων
- Γνωρίζοντας περισσότερα για τις νοητικές λειτουργίες διευκολύνουμε τη ζωή μας και κατανοούμε καλύτερα τους γύρω μας.
- Για να ελέγχουμε (οσο γίνεται) το υποσυνείδητο μας
- για να τον καθοδηγουμε
- Βοηθαι να καταλαβουμε και διαφορετικους ανθρωπους/ προσεγγισεις

- Κατανοώ το σωμα μου κατανοώ τον εαυτο μου
- Για να εξελίξουμε τις ικανότητες μας
- Είτε γνωρίζεις είτε όχι πάντα οι αποφάσεις που παίρνουμε είναι με τα δεδομένα της χρονικής στιγμής
- Για να είμαι όσο περισσότερο γίνεται λειτουργική στην ζωή μου
- Γιατί φαντάζομαι ότι υπάρχουν συγκεκριμένες λειτουργίες και μοτίβα που λειτουργεί ο εγκέφαλος μας όποτε αν τα γνωρίζουμε θα μας βοηθήσει στην καθημερινότητα μας
- Για λόγους ψυχικής και σωματικής υγείας ,για την βελτίωσης της ζωής μας
- Βοηθάει στην εκλογικευση καταστάσεων
- Ναι γιατί σε στιγμές πανικού ή θλίψης να κριθούμε ορθά αν πρέπει να καταφεύγουμε στη χημεία ή όχι

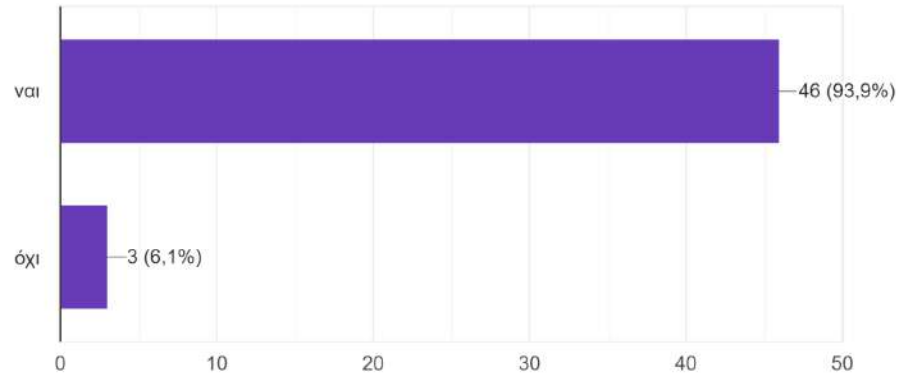
Η επίγνωση του τρόπου που αντιλαμβανόμαστε το περιβάλλον μέσω των αισθήσεων μας, πιστεύετε ότι θα μας βοηθούσε σε κάτι?

49 απαντήσεις



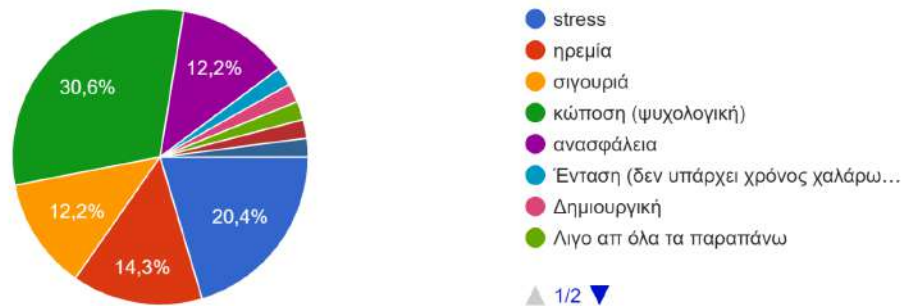
Θα σας ενδιέφερε να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση του τρόπου που το σώμα μας επεξεργάζεται τις αισθητηριακές πληροφορίες από το περιβάλλον?

49 απαντήσεις



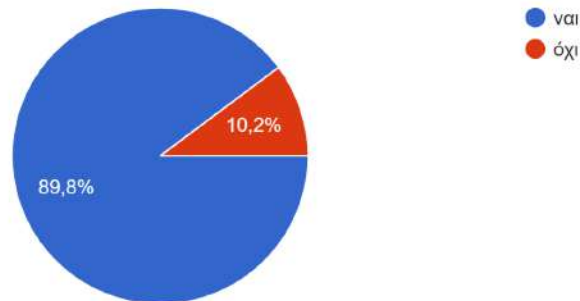
Στο παρόν ποιά λέξη χαρακτηρίζει περισσότερο την καθημερινότητά σας?

49 απαντήσεις



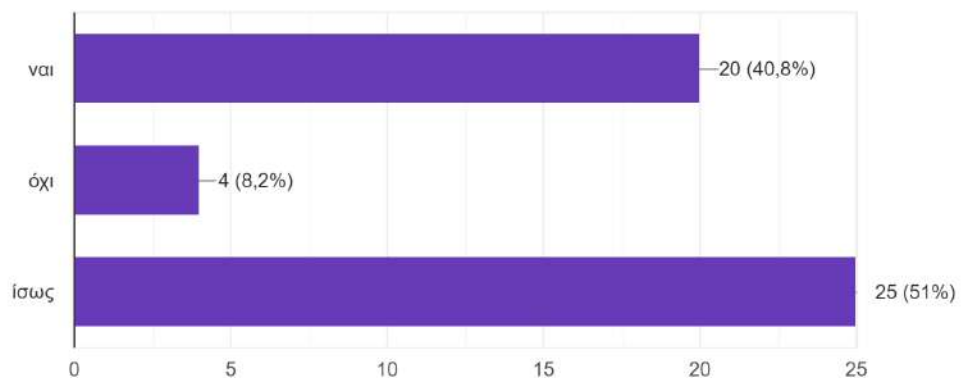
Το stress σχετίζεται με αδυναμία να αντιμετωπίσουμε την αβεβαιότητα για το μέλλον, γιατί δεν ξέρουμε πώς. Συμφωνείτε?

49 απαντήσεις



Πιστεύετε ότι καλλιεργώντας τις ιδιαίτερες ικανότητες του κάποιος είναι καλύτερο από το να προσπαθήσει να αλλάξει τις αδυναμίες του?

49 απαντήσεις



Όταν βιώνετε stress τι σας ηρεμεί?

Απαντήσεις:

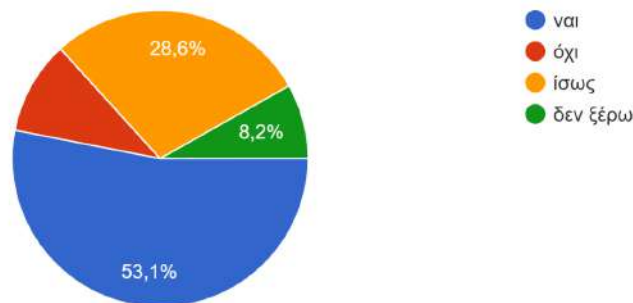
- Βαθιές ανάσες
- Η εικόνα που φέρνω στο μυαλό μου Κολυμπώ και παρατηρώ τον βυθό
- Το να κάνω κάτι γι αυτό
- Να κανω επαφη με το παρον,μουσικη, χορος
- Γυμναστική, βόλτα.
- Οικογένεια, φίλοι και κοντινοί άνθρωποι για επικοινωνία
- Ένα ταξίδι
- Συζήτηση με φίλους, αγκαλιά, Μουσική, οδήγηση,

- Διαλογισμός
- Trash tv
- Βαθιές Ανάσες
- Η οργάνωση
- Η λογική
- Να έρχομαι αντιμέτωπη με την κατάσταση και να βρίσκω την λύση
- Η επόμενη μέρα, συνήθως εξασθενει μέρα με την μέρα το συναίσθημα μου. Δεν έχω μόνιμο στρες έχω όμως στρες σχετικά με καταστάσεις που συμβαίνουν κλπ
- Η συζήτηση με κάποιον
- Η γυμναστική ή η αντιμετώπιση της κατάστασης που δημιουργεί το stress
- το άρωμα μου
- μια αγκαλιά
- Junk Food και καλή παρέα
- Ο ύπνος
- People
- Χαμογηλι
- Ένα ευχάριστο και οικείο περιβάλλον
- Φαγητό
- Το μυαλό μου
- Θάλασσα, μουσική, επικοινωνία
- Οι φίλοι, η βόλτα στη φύση
- Η ξεκούραση
- Ξεκούραση, επαφή με τη φύση..μουσική, σεξ
- Ένας μπάφος
- Να ακουσω ενα τραγουδι
- Οι θετικές σκέψεις
- Μουσική και γυμναστική
- Ένα χαλαρό τρέξιμο
- Μουσική
- Η κουβέντα
- Μια συζητηση με ενα οικειο πρόσωπο
- διακοπες!!!
- Τιποτα
- Προσευχη διαλογισμος
- Η θάλασσα
- Το φαγητό
- Το να μυρίζομαι με κάποιον αυτό που με απασχολεί συνήθως
- Συζήτηση με τη σύζυγό μου και βόλτες στην εξοχή

- Τα αγαπημένα μου πρόσωπα
- Ο ύπνος
- Περπάτημα

Αν υπήρχε ένα βοηθητικό προϊόν για να αντιμετωπίσετε το stress που σχετίζεται με την αβεβαιότητα για το μέλλον, θα το επιλέγατε?

49 απαντήσεις



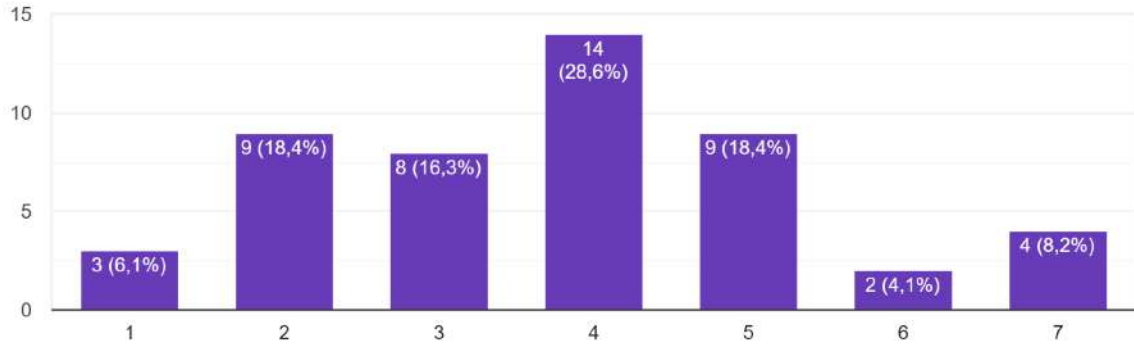
Τι σημαίνει για σας "προσωπικός χρόνος"

- Ο χρόνος που καταναλώνω όπως μου αρέσει
- Ο χρόνος που αφιερώνω με τον εαυτό μου
- Χρόνος που αφιερώνω σε πράγματα που πραγματικά με ενδιαφέρουν
- αγαπη εαυτου
- Χρόνος που ασχολούμαι αποκλειστικά με εμένα.
- Χαλάρωση
- Ελεύθερος χρόνος για χόμπι, ταινίες κ να ακούω πολύ μουσική , αλλά και να κοιτάω το ταβάνι και να σκέφτομαι, με τους φίλους μου το ονομάζουμε ταβάνοθεραπεία !
- Επαφή με τις επιθυμίες μου, με το συναίσθημα μου, εξέλιξη μέσω σχέσης με την τέχνη
- Ζωη
- Ησυχία
- Ηρεμία και ξεκούραση
- Χρόνος να κάνω πράγματα που με ηρεμουν
- Ηρεμία
- Χρόνος ηρεμίας

- Χρόνος που επενδύω κάνοντας πράγματα για εμένα
- Γυμναστήριο, κομμωτήριο, ταβανοθεραπεία ελεύθερος χρόνος
- Τόσο χρόνο για να κάνω κάτι που μ' ευχαριστεί
- Να κάνω κάτι (πχ μια δραστηριότητα) χωρίς να έχω κατά νου κάποια άλλη υποχρέωση.
- να σταματάνε όλα και να συγκεντρώνονται μόνο σε εμένα
- να μην σκέφτομαι πώς θα καλύψω τις ανάγκες των άλλων αλλά τις δικές μου
- Ξεκούραση και ενασχόληση με άμεσα ενδιαφέροντα, χωρίς καμία πίεση
- Να είμαι μόνος και να μην σκέφτομαι τίποτα
- Χρόνος που οριοθετείται από εμένα χωρίς εξωγενείς παράγοντες
- Ηρεμία
- Ο χρόνος που καταφέρνω να απομονώσω τις σκέψεις του εγκεφάλου μου
- Να διαβάζω το βιβλίο στο κρεβάτι μου
- Ευτυχία
- Χρόνος που έχω μόνη, ακούγοντας μουσική και ηρεμώντας μην κάνοντας τίποτα και χρόνος για αυτοβελτίωση
- Χρόνος για να σκεφτώ ή να κάνω πράγματα για τον εαυτό μου
- Χρόνος ξεκούρασης και αναψυχής
- Να περνάω καλά με τον εαυτό μου μόνη μου
- Μακριά από το κινητό
- Πολύτιμο εφόδιο
- Ξεκούραση, ενδιαφέροντα, φίλοι, δραστηριότητες
- Να κάνω πράγματα που με κάνουν χαρούμενη
- Ηρεμία και έκφραση συναισθημάτων μέσω τεχνών. Ζωγραφική, θέατρο
- Αυτό που δεν έχω
- Κάτι χωρίς πρόγραμμα και χρονικό περιορισμό
- Ηρεμία
- Ελευθερία από οποιαδήποτε σκέψη/πρέπει/εργασία/καθηκόν
- ο χρόνος χωρίς υποχρεώσεις
- Ξεκούραση
- Η ώρα που θα μπορώ να κάνω παύση από τα πάντα
- Χρόνος για να χαλαρώσω, να ισορροπήσω τις καταστάσεις και να κάνω πράγματα που Μ' αρεσουν
- Χρόνος να κάνω ή να μην κάνω τίποτα
- Ο χρόνος που περνάς κάνοντας κάτι για εσένα
- Ο χρόνος που χαλαρώνω, γεμίζω ενέργεια και ξεκουράζεται το μυαλό μου από έννοιες
- Χρόνος για τον εαυτό μου την οικογένεια μου και τους φίλους μου
- Ενασχόληση με οτιδήποτε με ενδιαφέρει και δε σχετίζεται με εργασία
- Να κάνω μόνο αυτά που επιθυμώ

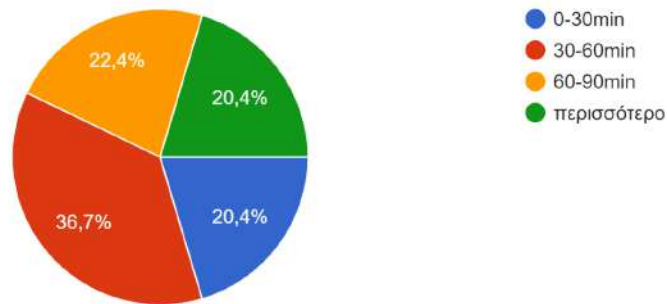
Πόσο συχνά εξασφαλίζετε "προσωπικό χρόνο" στην καθημερινότητά σας

49 απαντήσεις



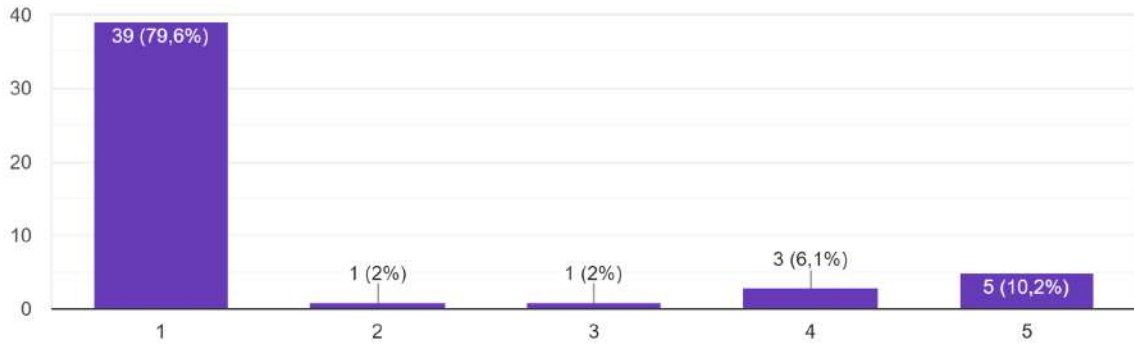
Ποιά είναι η διάρκεια του "προσωπικού σας χρόνου"

49 απαντήσεις



Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να έχετε διαθέσιμο χρόνο στην καθημερινότητά σας για ηρεμία, παρατήρηση και απόκτηση νέων ικανοτήτων?

49 απαντήσεις



Αν ναι, πόσο χρόνο θα αφιερώνετε?

49 απαντήσεις

