



LET'S TALK ABOUT
LOVE
FOR ALL THE LOVERS

BY RIRI&PAN

TWO FOR TEA

CONTENTS

Introduction Τι είναι έρωτας	05
Chapter I Επιστημονική εξήγηση του έρωτα	06
Chapter II Ο έρωτας δεν έχει φύλο	08
Chapter III Το ρίσκο	09
Chapter IV Το δικό μας παραμύθι	10
Conclusion	12
Ευχαριστίες	13

ABOUT THE AUTHORS



Riri

Hello there, είμαι η Κατερίνα Κατωπόδη, aka Riri. Κατάγομαι από την Πάτρα όπου γεννήθηκα και μεγάλωσα εκεί. Σωστή Πατρινιά θα έλεγε κανείς. Τα τελευταία 5 χρόνια είμαι στην Σύρο και σπουδάζω στο τμήμα Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων του πανεπιστήμιου Αιγαίου. Τον ελεύθερο χρόνο μου αρέσει να ταξιδεύω, να ανακαλύπτω νέες κουλοτύρες και να ασχολούμαι με τον εθελοντισμό. Λατρεύω τον κινηματογράφο, τις βόλτες με το ποδήλατο και τη θάλασσα. Μου αρέσουν πολύ τα ζώα και είμαι έντονα ευαισθητοποιημένη στο κομμάτι αυτό. Το να διαβάζω βιβλία είναι ο τρόπος να "ξεφεύγω" από την καθημερινότητα μου. Η συγγραφή αποτελούσε το μυστικό μου για

πολλά χρόνια. Η συγγραφή σου δίνει την ελευθερία να αποτυπώσεις σκέψεις και συναισθήματα που ενδεχομένως δεν θες να μοιραστείς. Είναι ο καλύτερος τρόπος για να "βγάλεις" από μέσα σου ότι σε απασχολεί και να βρεις την λύση που φάχνεις. Είμαι πολύ χαρούμενη γι' αυτό το βιβλίο καθώς είμαι λάτρης του έρωτα και ανυπομονώ να μοιραστώ σκέψεις, συναισθήματα μέσα από αυτό. Εύχομαι να βιώσετε με τον δικό σας τρόπο τον έρωτα μέσα από το βιβλίο μας και ανακαλύψετε τις πτυχές του.

Ερωτευτείτε, ρισκάρετε, ζήστε και όπου βγει, κι αν δεν βγει θα ξέρετε ότι το δοκιμάσατε.

Είμαστε όλα μαζί!

@katerinakatopodi_

ABOUT THE AUTHORS



Pan

Hello there, είμαι η Παναγιώτα Χατζηπαναγιώτη και κατάγομαι από την Λέσβο. Γεννήθηκα τον Νόέμβριο του 2000 στο Μαρούσι Αττικής και μεγάλωσα στην Νέα Φιλαδέλφεια. Είμαι φοιτήτρια 5ου έτους στο Τμήμα Μηχανικών Σχεδίασης Προϊόντων και Συστημάτων στην Σύρο και εχω ενδιαφέρον για το interior design. Κάποια χαρακτηριστικά που με περιγράφουν είναι: ειλικρινής, ανεξάρτητη, υπομονετική, επικοινωνιακή, τελειομανής, δημιουργική, με όρεξη - πάθος και ζήλο για μάθηση. Τον ελεύθερο μου χρόνο μου αρέσει να διαβάζω βιβλία και όσο μπορώ να ταξιδεύω και μερικά χόμπι μου είναι ο χορός, η ζωγραφική και το θέατρο. Γενικότερα είμαι πολύ εκφραστικός και δοτικός άνθρωπος και έχω καλλιτεχνικές τάσεις καθώς εχω μια αγάπη προς τις τέχνες. Οπότε αυτό ήταν κάτι που με ώθησε κιόλας στην συγγραφή αυτού του βιβλίου. Σε όλη μου την ζωή υποστήριζα την φράση «ζήσε την κάθε στιγμή που περνάει».

LET'S TALK ABOUT LOVE

TWO FOR TEA

Επειδή ήμουν ανεξάρτητη ήταν κάτι που με βοήθησε να μεγαλώσω και να ωριμάσω από πολύ μικρή ηλικία καθώς και μέσα από μερικά βιώματα μου. Μερικοί φίλοι μου άκουγαν ιστορίες που τους διηγούμουν και θεωρούσαν και έλεγαν ότι η ζωή μου είναι βγαλμένη από τανία και ότι πρέπει να γραφτεί σε βιβλίο να την διαβάσει ο κόσμος. Σε όλα αυτά τα χρόνια είχα πολύ μεγάλο ενδιαφέρον για τον έρωτα και την σχέση μεταξύ δυο ανθρώπων. Είναι κάτι που εχει απασχολήσει πολύ κόσμο κατά το πέρασμα των αιώνων. Σήμερα βρίσκουμε βιβλία, ποιήματα, τραγούδια, ταινίες, πίνακες.. Όλοι προσπαθούν να προσεγγίσουν τι πάει να πει έρωτας και να μεταφέρουν δίκες τους εμπειρίες για το πως βλέπουν οι ίδιοι και πως το καταλαβαίνουν. Μια τέτοια προσέγγιση θα προσπαθήσουμε να κάνουμε και εμείς, με γνώσεις τα βιώματα και τις διαφόρων ειδών τέχνες που έχουν χαραχτεί βαθιά μέσα μας.

@panagiwta_x

BY RIRI & PAN

INTRODUCTION

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΕΡΩΤΑΣ

Έρωτας είναι τα πάντα. Συνήθως όταν κάποιος αναφέρεται στον έρωτα τον ταυτίζει με κάποιο άνθρωπο. Πολλοί θεωρούν ότι ερωτευομάστε μόνο ανθρώπους. Η αλήθεια είναι ότι ο έρωτας υπάρχει σε καθετί γύρω. Ο έρωτας δεν απευθύνεται μόνο στους ανθρώπους. Η φύση ερωτεύεται, τα ζώα. Ένας άνθρωπος μπορεί να είναι ερωτευμένος με τη ζωή, τα ταξίδια, την δουλειά του. Υπάρχουν όπως καταλαβένετε πολλές πτυχές. Ο καθένας τον ορίζει διαφορετικά. Για εμάς ο έρωτας είναι η μεγαλύτερη δύναμη.

Έρωτας είναι ένα συναίσθημα παράξενο με πολλές πτυχές. Είναι ο ενθουσιασμός και ένα δυνατό καρδιοχτύπι της αρχής που σε κάνει να νιώθεις ότι πετάς στα σύννεφα. Είναι πολλές χαρούμενες πεταλούδες που σου σφίγγουν το στομάχι. Είναι φόβος, γινόμαστε ευάλωτοι στον άλλον άνθρωπο, μαθαίνεις όλες τις όμορφες και άσχημες πτυχές μας. Έρωτας είναι μικρές στιγμές, μια κούπα ζεστός καφές στο μπαλόνι, στο κρεβάτι. Ένα τοστ, φτιαγμένο από εκείνο για την δύσκολη μέρα που μπορεί να ακολουθεί. Ένα λουλούδι που έκοψε από τον κήπο. Ένα σημείωμα στην τσάντα που θα λέει ότι σε σκέφτεται. Έρωτας είναι η αγκαλιά που κουμπώνεις, που νιώθεις ότι εκεί ανήκεις χωρίς να ανήκεις πουθενά. Μια έντονη αίσθηση, ένα έντονο συναίσθημα, γεμάτο, ξεχωριστό και διαφορετικό για τον καθένα. Μπορεί να σε ανεβάσει στα ουράνια και να σε προσγειώσει απότομα στο έδαφος.

Όταν ερωτευόμαστε είναι σαν να χάνουμε τον απόλυτο έλεγχο της ζωής μας. Είναι σαν όλα αυτά τα ανούσια καθημερινά μικροπράγματα που δεν έβλεπες, αλλά ξαφνικά αποκτούν ουσία και είναι τα πιο σημαντικά για εσένα. Ο έρωτας έρχεται εκεί που δεν το περιμένεις και τελειώνει επίσης εκεί που δεν το περιμένεις. Δεν μπορεί να ελέγξει κανείς τον έρωτα.

CHAPTER I

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΞΗΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΑ

Επιστήμη & έρωτας

Ο έρωτας με την πρώτη ματιά, ζήτημα που διαρκεί μόλις ένα πέμπτο του δευτερολέπτου. Λέγεται ότι η ευφορία που προκαλεί με φυσικό τρόπο στον ερωτευμένο, είναι ανάλογη με τη διέγερση που προκαλούν στον ανθρώπινο εγκέφαλο οι χημικές ουσίες της κοκαΐνης. Παράλληλα ενεργοποιούνται οι περιοχές του εγκεφάλου που έχουν σχέση με τη νόσηση. Άρα ίσως ο κεραυνοβόλος έρωτας να μην είναι και τόσο «τυφλός» τελικά.

Με βάση την Νευροχημεία

Το «ρεύμα» του έρωτα ενεργοποιεί 12 διαφορετικά σημεία του εγκεφάλου. Τα ωθεί να απελευθερώσουν μια σειρά από χημικές ουσίες. Η ντοπαμίνη, η ωκυτοκίνη, η αδρεναλίνη και η βασοπρεσίνη, προκαλούν αίσθημα ευεξίας, διέγερσης και εσωτερικής ήδονής.

Οι ίδιες ουσιαστικά χημικές ουσίες «πυροδοτούνται» και από την λήψη μιας δόσης κοκαΐνης, πράγμα που, κατά τους ερευνητές, σημαίνει ότι το αίσθημα του ερωτευμένου μοιάζει με αυτό του κοκαΐνομανούς.

Παράλληλα, όμως, διαπιστώθηκε ότι ο έρωτας ενεργοποιεί περιοχές του εγκεφάλου, που σχετίζονται με τις γνωστικές λειτουργίες της νόσησης, όπως η νοητική αναπαράσταση, οι λεκτικές μεταφορές και η νοητική απεικόνιση του σώματος.

Με βάση αυτά λοιπόν, ο έρωτας φαίνεται να έχει επιστημονική βάση. Όμως το ερώτημα είναι: τελικά ερωτεύεται η καρδιά ή ο εγκέφαλος μας; Επιστήμονες δηλώνουν ότι ερωτεύεται ο εγκέφαλος, αλλά η καρδιά παίζει το δικό της ρόλο, διότι η πολύπλοκη έννοια του έρωτα σχηματίζεται τόσο από διαδικασίες από κάτω προς τα πάνω, όσο και από

CHAPTER I

πάνω προς τα κάτω, δηλαδή από τον εγκέφαλο προς την καρδιά και το αντίστροφο.

Η ενεργοποίηση μερικών περιοχών του εγκεφάλου μπορεί να διεγείρει την καρδιά, πράγμα που οδηγεί στο αίσθημα ότι υπάρχουν «πεταλούδες στο στομάχι». Μερικά συμπτώματα που μερικές φορές νιώθουμε και νομίζουμε ότι προέρχονται από την καρδιά, στην πραγματικότητα έκεινούν από τον εγκέφαλο».

Έρωτας και εγκέφαλος

Διαφορετικά είδη αγάπης επηρεάζουν διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου. Όπως ανέφερε η υπεύθυνη της έρευνας, μελέτες αυτού του είδους, που αποκαλύπτουν τους βιοχημικούς και τους εγκεφαλικούς μηχανισμούς του έρωτα, θα μπορούσαν να βοηθήσουν μελλοντικά με νέες θεραπείες, όσους υποφέρουν από σοβαρές ερωτικές απογοητεύσεις.

Ο έρωτας οδηγεί σε απερίσκεπτους παρορμητισμούς

Όταν είμαστε ερωτευμένοι, ο προμετωπιάσιος φρούριος, το κέντρο του εγκεφάλου δηλαδή απ' το οποίο εκπορεύονται η αναλυτική λογική, ο έλεγχος των παρορμήσεων μας και η εκτελεστική επεξεργασία των προστιθέμενων ενεργειών μας, και η αμυγδαλή, ο βασικός πυρήνας για την απόκριση σε απειλητικά ερεθίσματα

και επικίνδυνες καταστάσεις, ρίχνουν στροφές στον κινητήρα και κατεβάζουν ταχύτητα! Ο συνδυασμός αυτός οδηγεί σε μη λελογισμένη προθυμία ανάληψης ριψοκίνδυνων πρωτοβουλιών, που μπορεί να μας εκθέσουν και να το μετανιώσουμε.

Ο σφοδρός έρωτας και η αγάπη μπορούν να συνυπάρχουν στον ίδιο εγκέφαλο, αλλά όχι απαραιτήτως για το ίδιο άτομο

Ο έρωτας και η αγάπη εγείρουν διακριτές, αλλά εμφανώς αλληλεπικαλυπτόμενες νευρωνικές αποκρίσεις, δρομολογώντας εθιστικά συναισθήματα ψυχικής ανάτασης και ευτυχίας, επηρεάζοντας πολλές ίδιες περιοχές του εγκεφάλου, όχι όμως αρκετές ώστε να είστε ερωτευμένοι και να αγαπάτε αποκλειστικά και το ίδιο άτομο. Με τον καιρό, οι διαφορές αυτές υπερτονίζονται, οδηγώντας πολλές μακροχρόνιες σχέσεις σε συντροφική δέσμευση και αγάπη, δίχως την αστερόσκονη του έρωτα. Το κενό αναλαμβάνουν να καλύψουν τα μοτίβα αυξημένης ηλεκτροφυσιολογικής δραστηριότητας στην κοιλιακή ωχρά σφαίρα -το υπόστρωμα της αίσθησης ανταμοιβής-που φέρει πληθώρα υποδοχέων οξυτοκίνης και βασοπρεσίνης, νευροχημικών μεσολαβητών τη μακροχρόνιας δέσμευσης.

CHAPTER II

Ο ΕΡΩΤΑΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΦΥΛΟ

Πιστεύουμε ότι η αγάπη δεν έχει φύλο. Δηλώνουμε ερωτευμένες με τη μουσική και νομίζουμε ότι σχεδόν όλοι την αγαπούν, και η μουσική δεν έχει φύλο, έχει μόνο αγάπη. Αυτό όχι μόνο αποδεικνύει το θέμα του φύλου, αλλά αποδεικνύει επίσης ότι η αγάπη δεν έχει σύνορα. Μπορείς να αιγαπήσεις οποιονδήποτε, οτιδήποτε... Δεν είναι απαραίτητο κάποιος να αιγαπάει μόνο τον άνθρωπο, αλλά ο καθένας είναι ελεύθερος να αιγαπήσει και να ερωτευτεί τα πάντα. Μπορείτε να αιγαπήσετε έναν άνθρωπο (που μπορεί να είστε γονείς, αδέρφια, οικογένεια, φίλοι, αδελφή ψυχή, παιδί), ένα ζώο, το μαξιλάρι σας, το ημερολόγιό σας, ένα απόσπασμα, ένα βιβλίο, τα όνειρά σας, το αρκουδάκι σας, αστέρια, αέρας, το νερό, το κρεβάτι σου, η μουσική, η φύση και το πιο σημαντικό είναι ο «εαυτός σου». Η λέξη «αγάπη» και "έρωτας" που δεν έχει όρια και όρια δεν μπορεί να περιοριστεί μόνο σε ένα συγκεκριμένο πράγμα που είναι γνωστό ως «φύλο». "

Δεν χρειάζεται καν να αποδείξω την ερώτησή σας όταν θα αναρωτηθείτε: «Σε ένα σύμπαν που είναι τόσο μεγάλο που φέρει άπειρα πράγματα που δεν μπορώ να φανταστώ, δεν έχω αιγαπήσει ποτέ κανέναν ή τίποτα άλλο εκτός από το άτομο ενός συγκεκριμένου το φύλο που με ελκύει;»

Ο έρωτας δεν έχει κανόνες

Η αγάπη δεν έχει κανόνες. Ναι, οι νόμοι έχουν κανόνες, αλλά η αγάπη δεν είναι νόμος. Ούτε είναι γεγονός. Είναι μια αίσθηση ότι όλοι το έχουν τουλάχιστον μία φορά με κάποιο τρόπο. Έτσι είναι και ο έρωτας, ελεύθερος, ανεξάρτητος. Ο έρωτας είναι κάτι που δεν μπορείς να περιγράψεις αλλά το ζεις, είσαι μέσα σε αυτό. Πιστεύουμε ότι ο καθένας μπορεί να αιγαπήσει όποιον επιλέξει. Ανεξάρτητα ορισμένα χαρακτηριστικά που συνθέτουν τα ευατά μας. Πιστεύουμε ότι ο καθένας μπορεί να ερωτευτεί όποιον επιλέξει. Όποιο και αν είναι αυτό, ότι και αν είναι αυτό. Χωρίς όρια, χωρίς φραγμούς.

CHAPTER III

ΕΝΑ ΡΙΣΚΟ

Όταν ερωτεύεσαι κάποιον άλλον..
μπορεί στην πραγματικότητα να μην
εκπληρωθούν οι προσδοκίες σου.
Θα υπάρξουν απογοητεύσεις και
αποτυχίες και καταστροφές ως
αποτέλεσμα της ανάληψης αυτών των
κινδύνων.

Είναι ένα στοίχημα, αλλά αυτό το
ρίσκο πρέπει να αναληφθεί.
Η εναλλακτική λύση στο να πάρεις
αυτό το ρίσκο είναι πολύ χειρότερη
από το να εμπιστεύεσαι και να σε
εξαπατούν.

Κένωση είναι μια ελληνική λέξη που
σημαίνει αυτοάδειος και θυσία. Και
έτσι έδωσε την ελευθερία της θέλησης
και τη δύναμη να αγαπάς τα
ανθρώπινα όντα, και όχι μόνο.

Και άνθρωποι που δίνουν τη δύναμη
μακριά. Είναι εξαιρετικά δυνατές
προσωπικότητες γιατί όσο
περισσότερο το έχουν εγκαταλείψει
τόσο περισσότερο το αποκτούν.
Ξέρετε ότι κάνετε αυτό το πλήρες
γράμμα εκτός ελέγχου. Άρα μια
υπέροχη ανεύθυνη κατάσταση.

Τι περιλαμβάνει

Αυτό που είμαι περιλαμβάνει αυτό
που είσαι, αν είμαι εγώ επειδή είσαι
εσύ και είσαι εσύ επειδή είμαι εγώ
τότε δεν είμαι εγώ και δεν είσαι εσύ

Με άλλα λόγια, δεν είμαστε
χωρισμένοι. Ξέρεις; Μπορείτε για
παράδειγμα να έχετε 2 ξυλάκια.
Συνδέεις 2 ξυλάκια το ένα πάνω στο
άλλο και σηκώνονται όρθια γιατί
στηρίζουν το ένα το άλλο. Αφαιρέστε
το ένα και πέφτει το άλλο και έτσι
είναι ακριβώς έτσι. Εμείς και το
περιβάλλον μας και όλοι μας και ο
ένας από την μια και ο άλλος είμαστε
αλληλεξαρτώμενα συστήματα.

Ξέρουμε ποιοι είμαστε όσον αφορά
τους άλλους ανθρώπους. Κλείνουμε
όλοι μαζί, και ως εκ τούτου ότι αυτό
που ονομάζετε εξωτερικό κόσμο είστε
τόσο εσείς όσο και το δικό σας σώμα.

CHAPTER IV

ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΠΑΡΑΜΥΘΙ

Για τον έρωτα...

Πόσο μακριά άραγε είναι το όνειρο μου από την πραγματικότητα μου..

Όσο περνούσε ο καιρός πίστευα πως περιμένω κάτι που δεν υπάρχει..

Φοβόμουν τόσο πολύ την μοναξιά, προτιμούσα όμως την μοναξιά μέσα στην ελευθερία μου παρά μέσα σε ανυπόφορες σχέσεις.

Αμέτρητες φορές αναρωτήθηκα αν παραμένω σε μια σχέση γιατί βιώσω τώρα την ευτυχία ή απλά πίστευα πως θα έρθει στο μέλλον αυτή η ευτυχία..

Ένα μέλλον που μπορεί να μην την φέρει ποτέ.

Υπήρχαν πολλές στιγμές που νόμιζα πως εγώ έχω το πρόβλημα και σκεφτόμουν πως όλο αυτό είναι ένα

Παραμύθι που το έχω φτιάξει στο μυαλό μου, όσο και να πίστευα ότι δεν αξίζω αυτή την ευτυχία.

Συχνά ερχόταν η φαντασίωση ενός ανθρώπου που με νιώθει..

Με κοιτάει με ακούει με φροντίζει με δέχεται όπως είναι.

Με οιδήποτε και αν φέρνω μαζί μου πολλοί σχολίαζαν και γελούσαν πίσω από την πλάτη μου.. σχεδόν με έκριναν "τι φάχνεις και συ πια.. πετάς στα σύννεφα.. είσαι στο κόσμο σου" όμως εκεί ήθελα να ζω στο δικό μου κόσμο όχι στο δικό τους γι' αυτό και δεν λύγισα στις μετριότητες.. γιατί μέσα μου πίστευα βαθιά ότι υπάρχει κάτι πολύ πιο όμορφο να ζήσω εκεί έξω και γι' αυτό είμαι εδώ μαζί σου !

Όταν σε πρωτοαντίκρισα κατάλαβα..

Όταν όμως σε φίλησα ήμουν σίγουρη!

Ο χρόνος είχε σταματήσει πλέον.

Φοβήθηκα τόσο πολύ μην ξυπνήσω από αυτό το όνειρο..

Φοβήθηκα αυτή την ευτυχία..

Δεν ξέρω αν θα άντεχα χωρίς αυτήν.

Θα μπορούσα να ήμουν οπουδήποτε.

Όμως δεν θέλω.

Προτιμώ το εδώ.

Αυτό περίμενα τόσο καιρό άλλωστε!

Να είμαι μαζί σου! Συγκεκριμένα μαζί σου!

CHAPTER 4

Όχι γιατί έψαχνα μια αγκαλιά ..
Έψαχνα την δική σου αγκαλιά!
Όχι γιατί φοβάμαι το χωρίς εσένα..
Όμως γιατί προτιμώ το μαζί σου
συνειδητά!
Εσύ είσαι ο άνθρωπος μου!
Εσύ είσαι η φαντασίωση μου και η
πραγματικότητα μου!



CONCLUSION

ΕΡΩΤΕΥΣΟΥ, ΡΙΣΚΑΡΕ, ΖΗΣΕ

Ο έρωτας δεν έχει όρια, μπορούμε να ερωτευτούμε τα πάντα γύρω μας, Άνθρωποι και ζώα ερωτεύονται. Ο έρωτας αποτελεί κάτι πολυδιάστατο, κάτι δυνατό και ανεξήγητο. Κάτι διαφορετικό για το καθένα μας. Δεν υπάρχει κάποιο που να το βιωνεί ακριβώς το ίδιο με ένα άλλο. Δεν είναι απαραίτητο να ερωτευτείς άνθρωπο. Δεν θα σου πούμε να ερωτευτείς τη ζωή, τα πράγματα μπορεί να είναι πολύ χάλια για να το κάνεις αυτό. Θα σου πούμε όμως να ερωτευτείς τα μικρά πράγματα, αυτά που παραβλέπεις, που δεν τους δίνεις σημασία. Αν ερωτευτείς θα σου πούμε να το ζήσεις. Ρίσκαρε μέχρι το τέλος. Μη σε νοιάζει το φύλο, η ηλικία, η καταγωγή. Μη σε νοιάζει τίποτα. Δεν υπάρχει τίποτα και δεν υπάρχει τίποτα που να σε εμποδίζει. Κάνε μικρά πράγματα, Κι ας πληγωθείς, κι ας πέσεις στα πατώματα. Το συναίσθημα που θα νιώθεις όσο το βιώνεις αξίζει την πτώση. Τίποτα δεν είναι τέλειο, Τίποτα δεν θα είναι τέλειο.



THANKS

Αυτό το βιλίο συνδυάζεται με την ταινία που δημιουργήθηκε για το μάθημα

Digital Storytelling - Ψηφιακές μορφές αφήγησης.

Ευχαριστούμε θερμά τον καθηγητή μας Αλέξανδρο Μερκούρη για την στήριξη προκειμένου να υλοποιηθεί και να προωθηθεί το έργο μας.

Οι συγγραφείς:

Κατερίνα Κατωπόδη dpsd18045 &
Παναγιώτα Χατζηπαναγιώτη dpsd18133

*Στον Σποτ σε αναγνώριση της αγάπης μου. Για πάντα.
2009-2023*

