

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ για να προβληματιστούμε για την ταυτότητά μας και για προσωπικούς παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στην προώθηση της ριζοσπαστικοποίησης

1. **ΣΩΜΑ:** Νιώθω άνετα με το σώμα μου; Είμαι υγιής, στα σωστά κιλά, νιώθω καλά, έχω μια ικανοποιητική σεξουαλικότητα; Βιώνω την ακεραιότητα του σώματός μου; Νιώθω δυνατός/η ή αδύναμος/η; Ποιες είναι οι αδυναμίες μου; Μπορώ να χειριστώ τις αδυναμίες μου ή τις αφήνω να με κάνουν να αισθάνομαι αβοήθητος/η; Έχω οποιαδήποτε προβλήματα ψυχολογικής φύσεως;

2. **ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ:** Σε τι επίπεδο βρίσκεται η αυτοεκτίμησή μου; Μου αρέσει ο εαυτός μου; Εκτιμώ τον εαυτό μου και τον θεωρώ αγαπητό; Εξαρτάται η αυτοεκτίμησή μου από συγκεκριμένα άτομα; Χρειάζομαι επιβεβαίωση από κάποιον άλλο για να αποφασίσω τι είναι σωστό ή λάθος; Πώς κρίνω τον εαυτό μου; Ποια είναι τα προτερήματα / δυνατά σημεία μου;

3. **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ:** Έχω ποικιλόμορφο και υποστηρικτικό κοινωνικό κύκλο; (φίλοι, συγγενείς, σύντροφος, συνάδερφοι, συνεργάτες, ειδικοί, γείτονες, λέσχες/ομάδες κλπ.) Νιώθω άνετα μέσα σε αυτά τα δίκτυα; Νιώθω ότι με καταλαβαίνουν; Έχω μια αξιόπιστη σχέση; Έχω κάποιους ανθρώπους στους οποίους μπορώ να απευθυνθώ όταν αντιμετωπίσω σοβαρές δυσκολίες; Έχω ειδικούς επαγγελματίες για τις ανάγκες μου (γιατροί, θεραπευτές, σύμβουλοι κ.λπ.); Νιώθω να ανήκω στο περιβάλλον μου και να έχω μια σταθερή θέση στο κοινωνικό μου δίκτυο; Πιστεύω ότι οι άνθρωποι με καταλαβαίνουν και με εκτιμούν για αυτό που είμαι;

4. **ΕΠΙΤΥΧΙΑ, ΕΡΓΑΣΙΑ, ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ / ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ:** Τί εμπειρίες επιτυχίας και αποτυχίας είχα; Θεωρώ ότι είμαι επιτυχημένο άτομο; Νιώθω ότι απέτυχα σε κάτι; Βιώνω επιτυχία στη δουλειά μου, στο σχολείο, στη ζωή κτλ; Αισθάνομαι ότι είμαι αποδοτικός/η ή πιο συχνά νιώθω ένταση;

5. **ΥΛΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ:** Έχω οικονομική ασφάλεια; Ποιους οικονομικούς πόρους έχω; Πρέπει να ανησυχώ για το μέλλον μου όσον αφορά στα οικονομικά μου; Έχω στέγη, ρούχα, φαγητό; Μπορώ να ζήσω από το εισόδημά μου;

6. **ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ:** Έχω υποφέρει / υποφέρω από ψυχολογικά τραύματα; Ποιες τραυματικές εμπειρίες με έχουν διαμορφώσει; Μπορώ να τις χειριστώ ή υπάρχουν ακόμα παλιές πληγές; Μήπως επηρεάζουν τη ζωή μου; Αν ναι, πώς;

7. **ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΔΙΑΚΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ:** Έχω βιώσει ποτέ τον αποκλεισμό; Με έχουν ποτέ πειράξει στο σχολείο ή έχω πειράξει εγώ ο/η ίδιος/ίδια άλλα παιδιά; Έχω αισθανθεί ποτέ να είμαι σε μειονεκτική θέση σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους; Νιώθω ότι είμαι αποκλεισμένος/η από

οποιαδήποτε ομάδα ανθρώπων; (δουλειά, σχολείο, φίλοι, οικογένεια, κοινωνία κ.λπ.) Έχω κάποια χαρακτηριστικά που το περιβάλλον μου τείνει να στιγματίζει; Αν ναι, πώς το χειρίστηκα / χειρίζομαι;

8. **ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΞΙΕΣ:** Ποιες κοινωνικές και ηθικές αξίες ανέπτυξα; Μήπως τις ανέπτυξα απλά επειδή αυτές μου μεταφέρθηκαν από τον περίγυρο μου ή τις ανέπτυξα ως ενήλικο άτομο; Ποιες αξίες έγιναν πολύ σημαντικές για μένα μέχρι αυτή τη φάση της ζωής μου;

9. **ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΙΔΕΟΛΟΓΙΕΣ:** Ποιες είναι οι πολιτικές και οι ιδεολογίες μου πεποιθήσεις; Πώς εξελίχθηκε η αντίληψη μου για τη δημοκρατία; Παρακολουθώ τις διεθνείς και εθνικές πολιτικές εξελίξεις; Η προσωπική μου ιδεολογία υποστηρίζεται από οποιοδήποτε πολιτικό κόμμα στη χώρα μου; Ψηφίζω στις εκλογές; Τι πιστεύω για την εθνική κυβέρνηση; Τι είδους αλλαγή θα ήθελα και ποια μέσα υπάρχουν για να επέλθει;

10. **ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΘΡΗΣΚΕΙΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μου η θρησκεία ή η πνευματικότητα; Έψαξα τις θετικές και αρνητικές επιπτώσεις της θρησκείας στον κόσμο; Βλέπω να υπάρχουν όρια μεταξύ θρησκείας και πολιτικής; Νιώθω εντάξει με την πίστη μου (ή τον αθεϊσμό / αγνωστικισμό κ.λπ., εάν κλίνω προς τα εκεί);

11. **ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΡΙΣΚΟ:** Μου αρέσει να παίρνω μεγάλα ρίσκα; Για ποιους λόγους/σκοπούς θα έπαιρνα μεγάλα ρίσκα; Πόσο ρεαλιστικά, λογικά ή χρήσιμα είναι αυτά τα ρίσκα;

12. **ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΟΡΙΑ:** Αισθάνομαι αρκετά περιορισμένη/ος και καταπιεσμένη/ος στην καθημερινότητά μου; Μήπως με κάνει να νιώθω άσχημα όταν ξεπερνώ κάποια όρια με αποτέλεσμα να μην αισθάνομαι άνετα στην κοινωνία; Θέτω τα προσωπικά μου όρια πάνω από τα όρια των άλλων ανθρώπων; Ποια είναι τα όριά μου; Πιστεύω ότι τα όρια στο περιβάλλον μου είναι αποδεκτά;

13. **ΣΤΟΧΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ:** Ποιοι είναι οι στόχοι μου για τα επόμενα χρόνια; Έχω κάποιο σχέδιο για αυτούς (σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο); Τι θέλω να πετύχω, για ποια πράγματα / καταστάσεις ελπίζω και ποιες είναι οι επιθυμίες μου; Είναι ρεαλιστικά όλα αυτά; Μπορώ να σχεδιάσω ενεργά τη ζωή και το μέλλον μου έτσι ώστε να επιτύχω τους στόχους μου ή μήπως αισθάνομαι να χάνω την ελπίδα μου και να είμαι αδύναμος/η μπροστά στο μέλλον μου;