

# ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Πρεκατέ Βικτωρία

Εκπαιδευτικός/ Ψυχολόγος/ Συγγραφέας

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η Πρεκατέ Βικτωρία είναι μόνιμη εκπαιδευτικός δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με προπτυχιακές σπουδές στη Φυσική στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης και μεταπτυχιακές σπουδές στο Πανεπιστήμιο Imperial College του Λονδίνου. Είναι επίσης κάτοχος δεύτερου πτυχίου **Ψυχολογίας** του ΕΚΠΑ, με άδεια άσκησης επαγγέλματος, μεταπτυχιακές σπουδές στην **‘Συμπερίληψη και Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες’** του Πανεπιστημίου Birmingham, όπως και στη **‘Διεθνή Ανθρωπιστική Ψυχοκοινωνική Παρέμβαση’** του Πανεπιστημίου Ανατολικού Λονδίνου. Επίσης είναι στο τρίτο έτος κλινικής μετεκπαίδευσης **στις ΓΝΩΣΙΑΚΕΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ**, στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΨΥ) σε συνεργασία με το Αιγινήτειο Νοσοκομείο.

Έχει 20ετή εμπειρία στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση στην Ελλάδα και την Αγγλία, ενώ έχει εργαστεί για δύο έτη ως **ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ** σε Κέντρα Φιλοξενίας Προσφύγων της Αττικής. Έχει εργασιακή εμπειρία με άδεια άσκησης ιδιωτικού έργου ως **Σύμβουλος ψυχοπαιδαγωγικών θεμάτων στην ομάδα ειδικών παιδαγωγών** στην Ειδική Διαγνωστική και Θεραπευτική Μονάδα «Σπύρος Δοξιάδης-Έρευνα για το παιδί» και ως ψυχολόγος στη **Διεθνή Ομοσπονδία Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου, Μονάδα Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης** στην οποία πραγματοποίησε ομάδες εφήβων και ενηλίκων προσφύγων στην Κοινωνική Συναισθηματική Αγωγή/ Αυτοεκτίμηση, Πρόληψη Σχολικού Εκφοβισμού, όπως επίσης και ομάδες Διαχείρισης Στρες και Θετικής Ψυχολογίας σε Ενήλικες. Είναι συγγραφέας πέντε βιβλίων από τις Ιατρικές Εκδόσεις ΒΗΤΑ:

- 1) **"ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ"**: Οδηγός γονέων, εκπαιδευτικών και παιδιών για την καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης, της εκπαίδευσης αξιών και της προετοιμασίας για την επαγγελματική ζωή, με οδηγίες για βιωματικές δράσεις στην τάξη
- 2) **«Η ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ»**: Οδηγός γονέων και εκπαιδευτικών για τα είδη της παιδικής κακοποίησης, τις ενδείξεις, τα συνέπειες, την πρόληψη και αντιμετώπιση και για το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού
- 3) **"ΣΥΖΗΤΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΜΗΤΕΡΑ"**: Οδηγός ψυχοθεραπείας βασισμένος χρησιμοποιώντας το πρότυπο της εσωτερικής μητέρας
- 4) **«Γυναικεία ευτυχία: Πώς να ελευθερωθείτε από μια σχέση που σας πληγώνει και να ανακτήσετε την προσωπική σας δύναμη: Οδηγός αυτοβοήθειας για γυναίκες»**
- 5) **«Οδηγός Εκπαιδευτικών και γονέων για την ανίχνευση της παιδικής κακοποίησης»** με τον ψυχίατρο Ο. Γιωτάκο

Είναι επίσης ενεργή **εθελόντρια βοηθός νοσηλεύτρια με τον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό** από το 2012. Από το 2008 προσφέρει εθελοντική **φροντίδα σε εγκαταλελειμμένα παιδιά** στα νοσοκομεία παιδών μέσω της Εθελοντικής Διακονίας Ασθενών, όπου εκπαιδεύει τους νέους εθελοντές στην Αναγνώριση-Πρόληψη-Αντιμετώπιση της Παιδικής Κακοποίησης. Έχει επίσης προσφέρει εθελοντική συμβουλευτική **σε κακοποιημένες γυναίκες**, όπως και σε ομάδες **ανέργων και αστέγων**. Πραγματοποίησε εθελοντικά δεκάδες **ομιλίες-σεμινάρια σε γονείς και εκπαιδευτικούς** σε όλη τη χώρα μέσω του μη κερδοσκοπικού σωματείου **Μέντορας για την Παιδική Προστασία και Ενημερία**, το οποίο ίδρυσε και προήδρευσε κατά το διάστημα 2007-2013, σε θέματα, όπως αυτοεκτίμηση του παιδιού, πρόληψη σχολικού εκφοβισμού, κινητοποίηση του παιδιού για μάθηση, εκπαίδευση αξιών, πρόληψη της παιδικής κακοποίησης, διαδικτυακός και ρατσιστικός εκφοβισμός, βία στην εφηβεία κλπ. Εξακολουθεί και προσφέρει **δωρεάν ομιλίες**, δια ζώσης ή διαδικτυακά, σε **συλλόγους γονέων-κηδεμόνων/ εκπαιδευτικών σχολείων** στην παραπάνω θεματολογία, όπως επίσης και στην **ψυχική ανθεκτικότητα, θεραπεία τραύματος, πρόληψη κατάθλιψης και αγχωδών διαταραχών** στα παιδιά κλπ.

Αρθρογραφεί συχνά στο Διαδίκτυο. Email επικοινωνίας [vprekate@gmail.com](mailto:vprekate@gmail.com)

# **Ψυχική ανθεκτικότητα και Αυτοεκτίμηση**

## **Περιεχόμενα**

### **1. Ψυχική ανθεκτικότητα και ενήλικες**

- 1.1 Αισιοδοξία
- 1.2 Η αποφυγή της καταστροφοποίησης και του μηρυκασμού
- 1.3 Πώς να αντιμετωπίσουμε την κατάθλιψη και το άγχος κατά τη διάρκεια κρίσεων
- 1.4 Η παραμέληση του εαυτού στην κρίση
- 1.5 Η διαχείριση των αλλαγών στην καθημερινότητά μας
- 1.6 Υποστηρικτικό δίκτυο και η αντιμετώπιση της μοναξιάς
- 1.7 Η εύρεση νοήματος στην κρίση
- 1.8 Αντιμετωπίζοντας τον καθημερινό εκνευρισμό
- 1.9 Πένθος

### **2. Ψυχική ανθεκτικότητα και παιδιά**

- 2.1 Το αντίκτυπο της κρίσης στα παιδιά
- 2.2 Η κατάθλιψη στην εφηβεία και η πρόληψή της
- 2.3 Πώς καλλιεργείται η υγιής αυτοεκτίμηση
- 2.4 Η σημασία της αυτοπειθαρχίας στην υγιή αυτό-εκτίμηση και στην αντιμετώπιση κρίσεων
- 2.5 Ο ρόλος του σχολείου στην προάσπιση της ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά

### **3. Παιδικό τραύμα και παιδική κακοποίηση**

- 3.1 Παραμέληση του παιδιού
- 3.2 Συναισθηματική και λεκτική κακοποίηση
- 3.3 Σωματική κακοποίηση
- 3.4 Σεξουαλική κακοποίηση
- 3.5 Κακοποίηση παιδιών με ειδικές ανάγκες
- 3.6 Παιδιά-θεατές συντροφικής έμφυλης βίας

### **4. Τελική εργασία και βιβλιογραφία**

## 1. Ψυχική ανθεκτικότητα και ενήλικες. Τι είναι και πώς καλλιεργείται

Ψυχική ανθεκτικότητα είναι το σύνολο των εσωτερικών πηγών που βοηθούν το άτομο να αντιμετωπίσει αντιξοότητες και δυσκολίες χωρίς ιδιαίτερη επιβάρυνση στον ψυχισμό και τη λειτουργικότητά του. Οι δυσκολίες μπορεί να έχουν τη μορφή οικογενειακών προβλημάτων ή προβλημάτων σχέσης, προβλημάτων υγείας, εργασίας, οικονομικές δυσκολίες ή κάποια γενικότερη, συλλογική κρίση. Δεν χρειάζεται όμως να συμβεί κάποια μαζική καταστροφή για να δοκιμαστούν οι ψυχικές αντοχές. Πολλές φορές, αλληπάλληλες ‘μικρές’ δυσκολίες προστίθενται και δοκιμάζουν την ψυχική αντοχή.

Η ψυχική ανθεκτικότητα στους ενήλικες είναι βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά. Τα παιδιά μαθαίνουν από το ζωντανό μας παράδειγμα και από αυτά που πράττουμε (όχι αυτά που λέμε!). Συνεπώς, πρώτα θα πρέπει να εξετάσουμε πώς εμείς οι ίδιοι, γονείς, εκπαιδευτικοί, περιβάλλον, μπορούμε να είμαστε ανθεκτικοί, ούτως ώστε να βοηθήσουμε και να διδάξουμε αποτελεσματικά τα παιδιά μας. Η ψυχική ανθεκτικότητα έχει μεγάλη σημασία σε κάθε περίοδο της ζωής, καθώς οι κρίσεις μπορούν να είναι ατομικές, συλλογικές ή, όπως αναφέρεται συχνά τελευταία, πεπλεγμένες και μακροχρόνιες. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ένας από τους παράγοντες που μπορούν να εξηγήσουν γιατί κάποια άτομα με υψηλό δείκτη νοημοσύνης, ταλέντα, αξιόλογες σπουδές, δεν καταφέρνουν να πετύχουν επαγγελματικά, προσωπικά, οικογενειακά, ούτε να διατηρήσουν κάποιο σταθερό επίπεδο ψυχικής ευημερίας. Είναι ένα σύνολο δεξιοτήτων που δεν μας είναι γνωστό και στο οποίο δεν έχουμε εκπαιδευτεί. Στις κρίσεις του σημερινού κόσμου, που επηρεάζουν όλα τα επίπεδα της ύπαρξης (βιολογικό, οικονομικό, κοινωνικό, επαγγελματικό, ψυχολογικό, πνευματικό) με πολύπλοκους, απρόβλεπτους τρόπους και για μεγάλο χρονικό, είναι σημαντικότερο από ποτέ, να αναπτυχθούν δεξιότητες ψυχικής ανθεκτικότητας.

Τι είναι όμως η ψυχική ανθεκτικότητα; Παραδοσιακά η ψυχική ανθεκτικότητα ταυτίζεται με την ‘σκληρότητα’, κάποιες φορές ακόμη και την ‘αναισθησία’ (‘σκληρόπετσος’)... Είναι όμως έτσι;

### Αφορμή για σκέψη

*Ποιοι συσχετισμοί σας έρχονται στο νου όταν ακούτε τη λέξη ‘ψυχική ανθεκτικότητα’; Μπορείτε να σκεφτείτε κάποια παραδείγματα;*

### Ερώτηση τελικής εργασίας

*Σκεφτείτε ένα συγκεκριμένο παράδειγμα από το κοινωνικό σας περιβάλλον, όπου αλληπάλληλες ‘μικρές’ δυσκολίες δοκίμασαν τις ψυχικές αντοχές ενός ‘ανθεκτικού’ ατόμου.*

Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελείται από ένα σύνολο ψυχικών πόρων και δεξιοτήτων. Στη συνέχεια παρουσιάζονται κάποιοι από αυτούς και συζητούνται διάφοροι τρόποι ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας.

### 1.1 Αισιοδοξία

Μια γενικότερη αισιοδοξία στάση ζωής είναι ουσιαστικής σημασίας για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η αισιοδοξία μαθαίνεται. Ακόμη και άτομα που ήταν χρόνιοι πεσσιμιστές, μπορούν με λίγη προσπάθεια και επιμονή να εξασκηθούν σε

έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης. Η θετική ‘αναπλασιώση’ των σκέψεων σημαίνει συνειδητή προσπάθεια να αλλάξουμε οποιαδήποτε αρνητική οπτική και να την αντικαταστήσουν με πιο θετικά φίλτρα, ακόμη και για απλά πράγματα. Τέτοιες μικρές μετατοπίσεις στην σκέψη δεν είναι άνευ σημασίας. Ουσιαστικά είναι οι μικρές καθημερινές ερμηνείες σε μικρά πράγματα της καθημερινότητας που προστίθενται σιγά σιγά και δημιουργούν την ολική μας προσέγγιση, αισιόδοξη ή απαισιόδοξη. Αυτή η ολική προσέγγιση είναι που λειτουργεί αποφασιστικά στην αντίδρασή μας σε μια κρίση. Η συνεχής προσπάθεια δημιουργεί νέες συνάψεις, νέα κυκλώματα τα οποία λειτουργούν όλο και πιο αυτόματα, καθώς εκπαιδεύουμε τον εγκέφαλό μας να ερμηνεύει θετικά την πραγματικότητα.

### Αφορμή για σκέψη

*Πώς αντιλαμβάνεστε τον όρο ‘αισιοδοξία’; Αφορά στο παρόν, το μέλλον ή και τα δύο; Αφορά στον εαυτό μας, στους άλλους, ή στον κόσμο γενικότερα; Πώς μπορεί να επηρεάσει κατά τη γνώμη σας μια αισιόδοξη στάση ζωής; Μπορείτε να δώσετε κάποιο παράδειγμα;*

## 1.2. Η αποφυγή της καταστροφοποίησης και του μηρυκασμού

Τα καταστροφικά σενάρια κι ο μηρυκασμός τους (δηλαδή η επανάληψή τους στο νοητικό μας μονόλογο) είναι το αντίθετο της αισιοδοξίας. Ο μηρυκασμός αποτελείται από εμμονικές σκέψεις, οι οποίες αναλύουν ξανά και ξανά τι έγινε, τι θα μπορούσε να είχε γίνει, γιατί έγινε, τι άλλο έπρεπε να γίνει, τι θα γίνει, τι άλλο μπορεί να γίνει κλπ κλπ. Ο μηρυκασμός σε σχέση με μελλοντικά σενάρια, μπορεί να είναι αρνητικά (ανησυχία), ή θετικά (φαντασιώσεις). Ο μηρυκασμός προκαλεί τεράστια σπατάλη ψυχικής ενέργειας και χρόνου και φθείρει την ανθεκτικότητα του ψυχικού οργανισμού. Ο μηρυκασμός εμποδίζει από τη συγκέντρωση στον παρόντα χρόνο και χώρο κι ενισχύει την κατάθλιψη και την αποφυγή, ενώ μπορεί να συνεισφέρει στην πτώση των νοητικών δυνατοτήτων. Η καταστροφοποίηση είναι αλληπάλληλα σενάρια καταστροφικών διαστάσεων που το ένα διαδέχεται το άλλο (‘τσακώθηκα με τον διευθυντή μου, μπορεί να με απολύσει, θα καταστραφώ οικονομικά, θα καταλήξουμε στο δρόμο’ κλπ). Το ένα αρνητικό σενάριο ακολουθείται από κάποιο άλλο, ακόμη πιο αρνητικό, ενώ ενδιάμεσες λύσεις/άλλες επιλογές δεν υπάρχουν. Οι σκέψεις καταστροφοποίησης είναι βασικός παράγοντας στις αγχώδεις διαταραχές. Τα σενάρια ξεκινούν από τις λέξεις ‘Κι αν...;’ και συχνά καταλήγουν σε υποθέσεις καταστροφής.

*«Ήμουν σε χειμερινή ορειβατική ανάβαση. Στενή τραβέρσα που χώραγε μόνο το ένα πόδι πίσω από το άλλο, το χιόνι παγωμένο γυαλί και από τα δεξιά υπήρχε μια απότομη κλίση 40% και μετά... το χάος. Έπρεπε να τη διασχίσουμε και δεν ήμασταν δεμένοι. Λίγο μετά την αρχή, κοντοστάθηκα, έριξα μια ματιά στον γκρεμό κάτω δεξιά και τότε πήγε να παρεισφρήσει η σκέψη: "Κι αν...;" Εκείνη τη στιγμή, ίσως λόγω του ενστίκτου επιβίωσης, σταμάτησα αμέσως αυτή τη σκέψη. Δεν υπάρχει 'αν'. Δεν υπάρχει. Κοίταξα μπροστά εκεί που έπρεπε να βγούμε και είπα με βεβαιότητα, ότι 'είναι ΔΕΔΟΜΕΝΟ ότι θα φτάσω εκεί και όλα θα είναι εύκολα και καλά'. Μετά συγκεντρώθηκα απόλυτα στην κάθε κίνηση. Αριστερό πόδι, κάρφωμα πιολέ, δεξί πόδι, κάρφωμα πιολέ, αριστερό πόδι... Η αδρεναλίνη σε όλους στο 1000%, δεν ακουγόταν κιχ κι όλοι ήταν απόλυτα συγκεντρωμένοι σε αυτές τις κινήσεις. Κάποια στιγμή προς το τέλος, ζανακοίταξα κάτω δεξιά. Υπήρχε ακόμη το χάος. Αναγνώρισα την ύπαρξή του, με σεβασμό, αλλά κατά*

*κάποιο τρόπο δεν με αφορούσε. Ήταν δεδομένο ότι θα φτάσω απέναντι. Δεν υπήρχε 'αν'. Απαγόρευα οποιαδήποτε φράση ξεκινούσε με τη λέξη 'αν'. Συνέχισα μπροστά»*

Η διάκριση σχετικά με αυτά που μπορούμε να ελέγξουμε σε σχέση με αυτά που δεν μπορούμε να ελέγξουμε είναι κρίσιμης σημασίας στην αντιμετώπιση της καταστροφοποίησης και του μηρυκασμού. Δεν ωφελεί να αρνούμαστε την ύπαρξη όσων δεν μπορούμε να ελέγξουμε, αλλά δεν χρειάζεται να τους δίνουμε υπερβολικό χώρο στη σκέψη μας. Δεν αρνούμαστε την πραγματικότητα, αλλά ανακαλύπτουμε τα περιθώρια θετικής ευελιξίας μέσα σε αυτήν .

### **Αφορμή για σκέψη**

*Οι σκέψεις που περιγράφονται στο κείμενο μπορούν να συμπυκνωθούν στα ακόλουθα βήματα: '1) Δεν υπάρχει 'αν'. 2)Συγκεντρώσου απόλυτα στο επόμενο βήμα. 3)Είναι δεδομένο ότι θα φτάσεις απέναντι'. Πόσο εφικτή ή χρήσιμη πιστεύετε ότι θα ήταν μια αντίστοιχη προσέγγιση σε μια κρίση της ζωής;*

### **1.3 Πώς να αντιμετωπίσουμε την κατάθλιψη και το άγχος που εντείνονται κατά τη διάρκεια κρίσεων**

Οι κρίσεις από μόνες τους, είτε είναι ατομικές, είτε συλλογικές, δεν αποτελούν τον καθοριστικό παράγοντα για το αν το άτομο θα εμφανίσει άγχος ή κατάθλιψη, όμως η παρατεταμένη ανασφάλεια, η αίσθηση της έλλειψης προοπτικής κι ελπίδας, σε συνδυασμό με άλλους προδιαθεσικούς παράγοντες, συμβάλλουν στην έξαρση των διαταραχών στη διάρκεια κρίσεων. Κάποιες βοηθητικές σκέψεις-προτάσεις σχετικά με την αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης είναι οι παρακάτω:

Πρωταρχικό ρόλο στην έναρξη και διόγκωση του άγχους παίζουν οι **σκέψεις**. Οι σκέψεις ξεκινούν αρχικά αθώα ('α, για να δούμε τι μπορεί να γίνει με αυτό'), όμως μπορούν πολύ εύκολα να ξεφύγουν εκτός ελέγχου. Όπως αναφέρθηκε στην προηγούμενη ενότητα για την καταστροφοποίηση, ακραία και απίθανα σενάρια κατακλύζουν το μυαλό και το άτομο εμπλέκεται στη διαδικασία να πρέπει να βρει για όλα απαντήσεις άμεσα. Αυτό δεν είναι δυνατόν, καθώς όσες λύσεις κι αν βρίσκει, άλλοι τόσοι αστάθμητοι παράγοντες προκύπτουν. Το κλειδί εδώ είναι να μπορέσει το άτομο να βάλει 'στοπ' στη θυματοποίησή του από τις ίδιες του τις σκέψεις. Πολλές φορές, άτομα που υποφέρουν από αγχώδεις διαταραχές αναφέρουν ότι οι σκέψεις είναι λίγο σαν 'bullying στο μυαλό'. Η παρατήρηση αυτών των σκέψεων και η αμφισβήτησή τους είναι η απαρχή της μείωσης της δύναμής τους. Θα ανεχόμασταν εύκολα κάποιον άλλον να μας τριβελίζει με ασταμάτητες απειλές; Γιατί να το ανεχτούμε από το ίδιο μας το μυαλό; Κάποιες φορές βοηθά να μπορούμε να πούμε 'στοπ', χωρίς να χρειάζεται να του δώσουμε εξηγήσεις. Μπορούμε να σκεφτούμε μία-δύο εναλλακτικές λύσεις, αλλά μέχρι εκεί. Κάποιες φορές βοηθά να γράψουμε τις πιθανές επιλογές μας σε μια λίστα και μετά να το ξεχάσουμε. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα πάντα και θυμίζουμε στον εαυτό μας ότι **'είναι OK να ζω με την αβεβαιότητα και το άγνωστο'**.

Απενοχοποίηση και απομυθοποίηση του άγχους: Δεν είμαστε 'λάθος' ή 'αποτυχημένοι' αν βιώνουμε ακραία συμπτώματα άγχους ή κατάθλιψης. Θα πρέπει να δούμε τον εαυτό μας, αλλά και τους γύρω μας που υποφέρουν, με συμπόνια, να ονομάσουμε την κατάσταση ακριβώς όπως είναι, δίνοντάς της τις διαστάσεις που έχει: «Μια αγχώδης διαταραχή. Δεν καθορίζει ποιος είμαι, καθώς είμαι κάτι πολύ

μεγαλύτερο από αυτό. Δεν καθορίζει τη ζωή μου, καθώς η ζωή εξελίσσεται ως αλληλεπίδραση πολλών, διαφορετικών παραγόντων. Επειδή αισθάνομαι χάλια, δεν σημαίνει ότι, εγώ ως άνθρωπος, είμαι χάλια». Η αγχώδης διαταραχή δεν έχει τη δύναμη να **προκαλέσει** κακό, όπως οι κρίσεις πανικού δεν μπορούν ούτε να σκοτώσουν, ούτε να τρελάνουν. Αυτό είναι σημαντικό να το τονίσουμε και στα παιδιά ή τους εφήβους που καταλαμβάνονται από άγχος. Μία έντονη κρίση άγχους το χειρότερο που μπορεί να κάνει είναι να νιώσει το άτομο μίζερα για όσο διαρκεί. Το τελευταίο πράγμα που χρειάζεται είναι **να φοβάται το φόβο του, ή να ντρέπεται για το φόβο του**. Η απομυθοποίηση των κρίσεων άγχους μας βοηθά να το αντέχουμε σε κάποιο υποφερτό βαθμό, να συμφιλιοθούμε με το γεγονός ότι δεν θα νιώθουμε συνεχώς τέλεια.

Είναι ανθρώπινο να νιώθουμε άγχος για κάποιο πρόβλημα και να εμπιστευτούμε ότι με κάποιο τρόπο θα βρεθεί εν καιρώ η κατάλληλη λύση'. Είναι σημαντικό να μάθουμε **να καθησυχάζουμε εμείς τον εαυτό μας, ειδικά σε περιόδους όπου ακόμη και οι 'ειδικοί' δεν φαίνεται να κατέχουν λύσεις**. Πολύ συχνά, το αγχώδες άτομο, γνωρίζει ότι με την κοινή λογική δεν θα συμβεί το κακό που φοβάται, όμως θέλει εμμονικά να του το πει κάποιος άλλος, εκείνο που ήδη ξέρει. *Αν μας πει αυτός ο κάποιος άλλος (τον οποίο συχνά βλέπει ως βράχο δύναμης) ότι «όχι, μην ανησυχείς, όλα θα πάνε καλά», τότε δίνει στον εαυτό του την άδεια να μην ανησυχεί!* Όμως και πάλι, αυτή η απόφαση είναι δική του! Άρα, **το ίδιο το άτομο έχει** δύναμη να μετριάσει το άγχος του, αν επιτρέψει στον εαυτό του να το κάνει.

Κάποιες φορές το υπερβολικό άγχος λειτουργεί ως αυτοτιμωρία και για αυτό θα πρέπει να φροντίσουμε να ενισχύσουμε τον εαυτό μας με θετικές δηλώσεις επαίνου και καθησυχασμού, όσο πιο συχνά μπορούμε: «Μου αξίζει να είμαι ήρεμος, μου αξίζει να νιώθω καλά, μου αξίζει η ασφάλεια, θα έχω την προστασία που χρειάζομαι», «η κατάσταση αυτή επιλύεται εύκολα και γρήγορα», «έχω ανταπεξέλθει σε δυσκολίες στο παρελθόν, άρα μπορώ να το ξανακάνω» κλπ. Επιβαρυντικά για τη διαταραχή άγχους, αλλά και την κατάθλιψη που συχνά τη συνοδεύει, είναι οι ουσίες που εθιστικά πολλές φορές χρησιμοποιούνται για την αποφυγή του, π.χ. αλκοόλ, ναρκωτικές ουσίες, καφεΐνη, ζάχαρη-γλυκά, όπως επίσης και η αλόγιστη, χωρίς σωστή ιατρική γνωμάτευση, χρήση ψυχοφαρμάκων. Η επικοινωνία με ανθρώπους θετικής διάθεσης, η απασχολησιοθεραπεία (δημιουργικά χόμπι, δραστηριότητες), και βέβαια η εργασία, βοηθούν στην καταπολέμηση των αρνητικών σκέψεων. Όταν υποφέρουμε από άγχος είναι σημαντικό να ζητήσουμε βοήθεια, να μιλήσουμε σε κάποιον που εμπιστευόμαστε. Κατά προτίμηση όχι ένα άλλο φοβικό άτομο, αλλά η πιο ψύχραιμη και αντικειμενική οπτική ενός τρίτου πολλές φορές βοηθά τα πράγματα να μπουν στις πραγματικές τους διαστάσεις. Το άγχος μπορεί να ενταθεί στην **απομόνωση** και για αυτό, είναι σημαντικό η απομόνωση να σπάσει. Η σωματική άσκηση βοηθά πολύ, ειδικά αν μπορεί να γίνει στη φύση. Το κολύμπι στη θάλασσα είναι πολύ σημαντικό, αλλά και πεζοπορικές δραστηριότητες σε δάση ή ορεινές περιοχές της χώρας, βοηθούν πολλούς ανθρώπους να ξεφύγουν από την αγωνία της πόλης.

Παρότι οι ειδήσεις είναι πολύ καταθλιπτικές, έχει αξία να διαβάσουμε, είτε από βιβλία είτε από Διαδίκτυο, για τις προσπάθειες πολλών ανθρώπων ανά τον κόσμο να βοηθήσουν άλλους σε χειρότερη μοίρα. Είναι σημαντικό να ξεφύγουμε λίγο από το μικρόκοσμό μας και να δούμε συνολικά την κατάσταση, να εκτιμήσουμε όσα έχουμε και να πάρουμε θάρρος από τις ασταμάτητες προσπάθειες για το καλό που χαρακτηρίζουν την ανθρώπινη ταυτότητά μας, παρά τις ατέλειες. Η εξερεύνηση

θετικών ειδήσεων μας βοηθά να μην καταφεύγουμε στην **γενίκευση** του ερεθίσματος. Γενίκευση σημαίνει ότι ο φόβος που αρχικά μπορεί να είναι επικεντρωμένος σε έναν τομέα, π.χ. την υγεία, να αρχίσει να υπερχειλίζει και να αφορά και σε άλλους τομείς της ζωής. Το γενικευμένο άγχος παραλύει και έχει διαφορά από την ανθρώπινη, δικαιολογημένη ανησυχία. Διαφέρει ως προς την ένταση, ως προς τη συχνότητα, ως προς τις συνέπειες στην καθημερινή ποιότητα ζωής και ως προς την γενίκευση σε άλλους τομείς της ζωής.

Η ήπια κατάθλιψη και η 'δυσθυμία' επίσης εντείνονται κατά τη διάρκεια κρίσεων. Δεν περιλαμβάνουν κάποια από τα βαρύτερα συμπτώματα (όπως π.χ. αυτοκτονικότητα), αλλά είναι επώδυνες καταστάσεις, συχνά χρόνιες, οι οποίες χρήζουν προσοχής. Περιλαμβάνουν έναν συνδυασμό επίμονης μελαγχολίας, «κακοκεφιάς» και έλλειψης ενδιαφέροντος για τη ζωή, ατονία, 'βαριεστημάρα', έλλειψη κινήτρων για δραστηριότητες ή ακόμη και καθημερινές δουλειές, απάθεια, ληθαργικότητα, αργές κινήσεις, συνεχή κόπωση χωρίς οργανικά αίτια, δυσκολίες στον ύπνο (αϋπνία, ή υπερβολική ανάγκη για ύπνο), διαταραχές στην όρεξη για τροφή, επιθυμία να μένει το άτομο συνέχεια στο κρεβάτι, σκέψεις αναξιοτήτας, απόλυτες σκέψεις απαισιοδοξίας, διαστρέβλωση των πληροφοριών από το περιβάλλον, ώστε το άτομο πάντα να μειώνει τον εαυτό του και να βλέπει μόνο τα αρνητικά, έλλειψη ικανοποίησης από τη ζωή, μοναξιά, έλλειψη χαράς από καθημερινά πράγματα.

Σε περιόδους διακοπών, όπως το καλοκαίρι, πολλοί άνθρωποι, παραδόξως, υποφέρουν από τη δυσθυμία και την κατάθλιψη περισσότερο. Οι περίοδοι αυτοί συχνά υποχρεώνουν το άτομο να αντιμετωπίσει τον εαυτό του, τις κοντινές του σχέσεις και την ψυχική του κατάσταση. Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει κατά τη διάρκεια π.χ. του εκλεισμού ή παρατεταμένης ανεργίας. Εκείνο που συχνά δυσκολεύει τα πράγματα, είναι ότι ούτε το άτομο, ούτε το περιβάλλον του αναγνωρίζουν ότι πάσχει από κατάθλιψη. Έτσι, το άτομο καταλήγει σε αυτό-κατάκριση, την οποία ενισχύει το περιβάλλον, όταν το κατηγορεί ότι είναι «γκρινιάρης», «μονόχρωτος», «έχει παρατήσει τον εαυτό του», «δεν προσπαθεί αρκετά», «κλαίγεται» κλπ., ισχυρισμοί που δεν ισχύουν. Αν το άτομο μπορούσε να περάσει καλά, θα το έκανε. Αν μπορούσε να κινητοποιηθεί, θα το έκανε.

Τρόποι αντιμετώπισης: Η διατροφή, όπως και η σωματική άσκηση είναι πολύ σημαντικές, όπως αναφέρθηκε και στην περίπτωση του άγχους. Συχνά το καταθλιπτικό άτομο θα νιώθει αδύναμο ή απρόθυμο να ξεκινήσει. Από τη στιγμή όμως που κάνει το ξεκίνημα, έστω και πιέζοντας λίγο τον εαυτό του, βλέπει να αλλάζει η διάθεσή του. Αλλαγή νοοτροπίας. Χρειάζεται συνειδητή προσπάθεια και εξάσκηση στη θετική σκέψη. Όταν έρχονται οι αρνητικές σκέψεις, θα πρέπει να τις αφήνει να περνούν, χωρίς να τις παίρνει σοβαρά, χωρίς να τις πιστεύει και χωρίς να νιώθει ενοχές που τις έχει. Θα πρέπει να τις αντικαταστήσει σύντομα με θετικές σκέψεις, ειδικά, οποιεσδήποτε σκέψεις αυτομομφής ή αυτό-υποτίμησης. Στη δυσθυμία και την ελαφριά κατάθλιψη, είναι εύκολο να νιώσει κανείς ακινητοποιημένος, σαν η παραμικρή κίνηση, να φαίνεται βουνό. Είναι χρήσιμη μια λίστα από εποικοδομητικές δραστηριότητες, μικρά πράγματα που θα άρεσαν στο άτομο. Όταν «κολλήσει» στην αρνητικότητα και την αυτό-λύπηση, κοιτάει τη λίστα και σκέφτεται «τι από όλα αυτά θα μου άρεσε να κάνω τώρα;». Το κάνει, έστω και

για πέντε λεπτά. Η λίστα δεν θα έχει το ρόλο της υποχρεωτικής ατζέντας, αλλά ενός «θησαυροφυλακίου» από χρήσιμες ιδέες.

Το αυτό-μαστίγωμα της ενοχής. Στην κατάθλιψη υπάρχουν σκέψεις ότι θα έπρεπε να είμαστε ή να κάνουμε κάτι άλλο από αυτό που είμαστε ή κάνουμε τώρα. Δεν μπορούμε όμως να κρίνουμε τον εαυτό μας, ούτε να τον συγκρίνουμε με άλλους, *γιατί ποτέ δεν έχουμε όλα τα δεδομένα*. Μπορούμε να εκτιμήσουμε αυτό που είμαστε τώρα και να προσπαθήσουμε για το καλύτερο που μπορούμε να γίνουμε. Ας κάνουμε την κάθε ημέρα άξια να ζήσουμε πιο όμορφα, γιατί το αξίζουμε να χαρούμε. Αλλά ακόμη και αν κάποιες μέρες δεν είναι χαρούμενες, δεν σημαίνει ότι είναι αποτυχημένες. Αποδεχόμαστε ότι είναι ανθρώπινο και ξαναπροσπαθούμε την επομένη από την αρχή.

#### Ερώτηση τελικής εργασίας

*Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιο άτομο από το περιβάλλον σας που εμφάνισαν συμπτώματα άγχους ή κατάθλιψης, κατά τη διάρκεια μιας κρίσης (π.χ. οικονομική κρίση, πανδημία); Ποιες από τις παραπάνω τεχνικές πιστεύετε ότι θα το βοηθούσαν περισσότερο;*

### 1.4 Η παραμέληση του εαυτού στην κρίση

Η παραμέληση έχει μελετηθεί αρκετά στην περίπτωση όταν προέρχεται από τον ενήλικα προς το παιδί. Όμως σχετίζεται άμεσα με την παραμέληση του ενήλικα ως προς τον εαυτό του. Συνήθως τα δύο συνδέονται, οπότε αν θέλουμε να φροντίσουμε αποτελεσματικά τα παιδιά μας, να τους διδάξουμε ένα ζωντανό παράδειγμα αυτόφροντιδας, δε θα πρέπει να παραμελούμε τον εαυτό μας. Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, πολλοί άνθρωποι τείνουν να παραμελούν τον εαυτό τους ακριβώς όταν θα χρειάζονταν τη φροντίδα περισσότερο.

Τα αίτια παραμέλησης του εαυτού είναι πολλά. Ένα από τα πιο βασικά είναι η **κατάθλιψη**, αλλά δεν είναι το μόνο. Σε μια εποχή, όπου η έννοια της οικογένειας, του 'σπιτικού' καταρρέει, όπου πολλοί γονείς δεν έχουν επαρκή ψυχικά αποθέματα να φροντίσουν ουσιαστικά τα παιδιά τους, σε μια εποχή όπου τα μέσα μαζικής ενημέρωσης σφυροκοπούν ακατάπαυστα τους καταναλωτές σχετικά με *πλασματικές ανάγκες*, αγνοώντας τις πραγματικές ανάγκες, σε μια εποχή, όπου οι άνθρωποι σκέφτονται με ψυχαναγκαστική εμμονή μόνο τον εαυτό τους, χωρίς, παραδόξως, να βλέπουν καθόλου τι πραγματικά χρειάζεται αυτός ο εαυτός, σε μια τέτοια εποχή, δεν είναι καθόλου τυχαίο να βλέπει κανείς ανθρώπους να αφήνονται, να παραιτούνται στην ανημπόρια και το αίσθημα αναξιοσύνης.

Η παραμέληση του παιδιού από το γονιό του είναι από τους βασικούς λόγους που, όταν το παιδί ενηλικιωθεί, δεν μπορεί να φροντίσει τον εαυτό του σωστά και συχνά παραμελεί και τα δικά του παιδιά. **Έτσι, η παραμέληση είναι ένα δυσλειτουργικό μοτίβο στέρησης, που μεταδίδεται από γενιά σε γενιά. Με άλλα λόγια, το μεγαλωμένο παιδί δεν μπορεί να δώσει αυτό που δεν έχει πάρει**, ούτε καν στον ίδιο του τον εαυτό. Δεν είναι απλώς η μαθημένη συμπεριφορά, ή η έλλειψη δεξιοτήτων (ατομική υγιεινή, ντύσιμο, σωστή διατροφή, ιατρική παρακολούθηση, στοργή, φιλία κλπ.). Το παραμελημένο παιδί δέχεται σε βαθύ επίπεδο το μήνυμα «Δεν αξίζω τη συνεχή προσοχή κάποιου», ή «Δεν υπάρχουν αρκετά αποθέματα για εμένα (χρήματα, χρόνος, όρεξη, προσοχή, αγάπη, επιβεβαίωση), για να καλυφθούν οι



ανάγκες μου». Έτσι, φυλακισμένο σε ένα σύνολο ασυνείδητων πεποιθήσεων **έλλειψης και αναξιοτήτας**, αντανakλά στην καθημερινή του ζωή αυτό το οποίο έχει, μέσω της ιστορίας της παιδικής του ηλικίας, διδαχθεί. Οι διαφημίσεις ενθαρρύνουν όλων των ειδών τις άχρηστες επίπλαστες ανάγκες, και ειδικά τους εθισμούς, π.χ. σχετικά με την εμφάνιση, το αλκοόλ, τα χρήματα κλπ., οι οποίες διασπούν την προσοχή από τις ουσιαστικές ανθρώπινες ανάγκες. Έτσι, μπορεί να υπάρχει το παράδοξο, να ξοδεύει κανείς υπέρογκα ποσά για μοντέρνα εμφάνιση, όμως ταυτόχρονα, να μην είναι καθαρός ή να μην τρέφεται σωστά ή να μην κάνει τους ιατρικούς ελέγχους ρουτίνας.

Τα είδη της παραμέλησης στον ενήλικα είναι:

**Σωματική παραμέληση**, όπως ατομική υγιεινή και καθαριότητα, στο σώμα, μαλλιά, δόντια, ιδρώτας, πόδια, αυτιά κλπ. Τα ρούχα, είναι καθαρά, σε καλή κατάσταση; Μπορεί αρκετοί άνθρωποι να έχουν αρκετά ρούχα στο σπίτι, όμως φορούν τα ίδια και τα ίδια, και ας είναι σκισμένα ή βρώμικα. Μπορεί να φροντίζουν τα εξωτερικά ρούχα, αλλά τα εσώρουχα ή οι πυτζάμες να είναι σε κακή κατάσταση, ειδικά αν ζουν μόνοι. Η σωματική παραμέληση έχει επιδεινωθεί σε αρκετούς ενήλικες κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού.

**Καθαριότητα σπιτιού**, κήπου, γραφείου, αυτοκινήτου κλπ. Οι ρεάλιτι σειρές στην τηλεόραση, όπου καθαρίστριες αναλαμβάνουν να φτιάξουν σπίτια σε απερίγραπτες υγειονομικές συνθήκες, αντικατοπτρίζουν μια πραγματική κοινωνική κατάσταση-αντίστοιχα φαινόμενα συμβαίνουν και στη χώρα μας! Όταν ένα σπίτι φτάνει να ξεφεύγει τόσο από τον έλεγχο, ίσως υπάρχει κατάθλιψη στον ένοικο, ίσως υπάρχουν βαθύτερα θέματα αυταξίας, αυτό-οργάνωσης και αυτό-διαχείρισης που θα πρέπει να επιλύσει. Το σπίτι μας καθρεφτίζει την κατάσταση του νου μας. Ένα σπίτι χαοτικό, με τα πάντα ανακατωμένα, δείχνει ένα άνθρωπο αποδιοργανωμένο. Η ανακατωσούρα στο σπίτι με τη σειρά της κάνει τον ένοικο να νιώθει ακόμη πιο χαμένος, ανάστατος κι ανεπαρκής κι έτσι ένας φαύλος κύκλος καταθλιπτικής παραίτησης επιδεινώνεται.

**Διατροφή**. Το φαγητό μπορεί να είναι πλημμελώς προετοιμασμένο, του 'ποδαριού', ανθυγιεινό, να μη μαγειρεύει, να αγοράζει μόνο έτοιμη ανθυγιεινή τροφή κλπ. Μέρος της παραμέλησης είναι να ξεχνά το άτομο να αγοράσει φαγητό σε σημείο να πεινά συχνά.

**Υγεία**. Παραμελείται η **ιατρική παρακολούθηση**, είτε προληπτικά, είτε για να αντιμετωπισθούν υπάρχουσες παθήσεις. Δεν επισκέπτεται το γιατρό, δεν ακολουθεί τις οδηγίες συστηματικά κλπ. Δεν ακολουθεί ένα φυσικό τρόπο ζωής, όπως άθληση και παραμελεί ακόμη και βασικές προληπτικές πρακτικές, όπως αντηλιακή κρέμα. Εκθέτει τον εαυτό του σε κινδύνους, π.χ. παραμελεί να πλύνει τα χέρια, δεν ντύνεται καλά και κρυολογεί κλπ. Παιδιά που μεγάλωσαν χωρίς να έχουν τη συνεχή φροντίδα ενός συμπονετικού ενήλικα, όταν ήταν άρρωστα, είναι πολύ δύσκολο (όταν μεγαλώσουν) να μπορέσουν να νιώσουν συμπόνια για τον εαυτό τους, να τον φροντίσουν και να τον παρηγορήσουν σε μια αρρώστια ή αδιαθεσία.

**Συναισθηματική παραμέληση**: Παιδιά που μεγάλωσαν σε ένα περιβάλλον, όπου αγνοούνταν, πρέπει να μάθουν από την αρχή να φροντίζουν τον εαυτό τους, να του

δώσουν κουράγιο και τρυφερότητα. Η έλλειψη προσοχής από τους άλλους γίνεται έλλειψη προσοχής προς τον εαυτό τους. Δεν έχουν μάθει καν να αναγνωρίζουν ποιες είναι οι ανάγκες και τα συναισθήματά τους, πολύ περισσότερο δε, να μιλούν για αυτά. Πολλοί άνθρωποι σήμερα είναι γαλουχημένοι να πιστεύουν στην έλλειψη αγάπης. Προσπαθούν να απομυζήσουν αγάπη και προσοχή από τους άλλους, όταν δεν έχουν μάθει να τη δίνουν οι ίδιοι στον εαυτό τους.

**Επαγγελματική παραμέληση** είναι όταν σταματούν την προσπάθεια να βρουν δουλειά ή να βελτιώσουν τη θέση εργασίας τους, να βρουν κάποια θέση που τους ικανοποιεί περισσότερο ή να απαιτήσουν από τη δουλειά τους τα χρήματα που δικαιούνται. Παραιτούνται, κρυμμένοι πίσω από τις πεποιθήσεις: «Δε βρίσκει κανείς δουλειά σήμερα», «Δεν μπορώ να το κάνω» ή εγκλωβίζονται σε κύκλους αναβλητικότητας (procrastination) ακόμη και για τα πιο απλά πράγματα. Κατακρίνουν κάθε πιθανή επαγγελματική ευκαιρία («Μπα, δεν θα είναι καλό, δεν αξίζει»). Χάνουν σιγά σιγά τα αντανakλαστικά εκείνα, που οδηγούν τον άνθρωπο να παίρνει ρίσκα, να μαθαίνει από αυτά και να δημιουργεί νέες ευκαιρίες. Όταν απαξιώνουν κάθε ευκαιρία, οι ευκαιρίες σταματούν να έρχονται! Έτσι, παραμελούν εν τέλει τους εαυτούς τους, με μόνο σύντροφο την απογοήτευση .

Ως δευτερογενές σύμπτωμα της παραμέλησης, έρχονται οι αρνητικές συνήθειες, οι εθισμοί, η αποφυγή να ζητήσουν βοήθεια, η απόσυρση. Τα όνειρα και οι επιθυμίες θάβονται κάτω από τις κοινωνικές επιταγές και την κριτική των άλλων, ως «ουτοπικά». Το άτομο παραμελεί να προσπαθήσει, ή έστω να διερευνήσει, την πιθανότητα να ικανοποιήσει κάποιο ενδιαφέρον, χόμπι, ή δημιουργική δραστηριότητα που τον ευχαριστεί, γιατί ουσιαστικά θεωρεί τον εαυτό του ανάξιο να εισπράξει αυτού του είδους την «πνευματική» φροντίδα.

Τι μπορεί να βοηθήσει:

**Προσωπική δουλειά για τη θεραπεία τραυμάτων της παιδικής ηλικίας και την ενίσχυση της αυτό-εκτίμησης.** Παρότι ένας θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει, είναι χρήσιμο να κινητοποιηθεί το άτομο να διαβάσει και να εργαστεί πάνω στον εαυτό του από μόνος του. Είναι πολύ σημαντικό να πιστέψουμε πραγματικά μέσα μας ότι: «Εγώ αξίζω. Αξίζω που υπάρχω, αξίζω τη φροντίδα, αξίζω καλά πράγματα».

**Η αυτό-φροντίδα προϋποθέτει προσωπική προσπάθεια.** Θέλει χρόνο, αφοσίωση, ενέργεια. Είναι όμως η πρώτη μας ευθύνη. Όταν δεν φροντίζουμε τον εαυτό μας, οι ανεκπλήρωτες ψυχικές μας ανάγκες μπορεί να μας παραπλανήσουν να καταπατήσουμε τα όρια των άλλων, περιμένοντας ενδόμυχα από εκείνους να ικανοποιήσουν τις ανάγκες μας . Όσο περισσότερο φροντίζουμε κι αγαπούμε τον εαυτό μας, τόσο περισσότερο οι άλλοι έλκονται προς εμάς και θέλουν να μας δώσουν. Επίσης, όσο περισσότερο δίνουμε φροντίδα στους άλλους, τόσο περισσότερο αναιρούμε τη συλλογική πεποίθηση της έλλειψης και η αυτοεκτίμησή μας αυξάνεται. Μια πολύ χρήσιμη άσκηση είναι να γράφουμε κάθε μέρα μια ανάγκη μας, την πιο βασική και μια επιθυμία μας. Γράφουμε την ουσία, την ποιότητα της ανάγκης και της επιθυμίας, όχι την μορφή με την οποία περιμένουμε να ικανοποιηθεί. Συχνά κάτω από μια επιφανειακή ανάγκη, κρύβεται μια άλλη ουσιαστικότερη και βαθύτερη. Ακόμη και τα μικρά βήματα που θα κάνουμε για ικανοποιηθεί αυτή η ανάγκη, (χωρίς να καταπατούμε τα όρια των άλλων) όσο μικρά και αν είναι, θα μας βοηθήσουν, ώστε την επόμενη μέρα να μπορούμε να κάνουμε περισσότερα.

**Ερώτηση τελικής εργασίας**

**Γνωρίζετε κάποια περίπτωση, όπου η παραμέληση του εαυτού δημιούργησε προβλήματα στο άτομο ή το περιβάλλον του; Ποια ήταν αυτά;**

### **1.5 Η διαχείριση των αλλαγών στην καθημερινότητά μας**

Το άγχος σε μία κρίση μπορεί να σχετίζεται με τις δραστικές, απανωτές αλλαγές στην καθημερινότητα μας. Οι μικρές, συμπτυκνωμένες, απότομες αλλαγές στον καθημερινό τρόπο ζωής μπορούν να προκαλέσουν περισσότερο στρες από ό,τι μια αφηρημένη, γενικόλογη, μελλοντική απειλή, όπως αυτή του θανάτου. Έχει ειπωθεί ότι το στρες δεν σχετίζεται τόσο με την εμφάνιση αλλαγών, αλλά με την ταχύτητα αυτών των αλλαγών. Πολλαπλές κρίσεις, όπως αυτή της πανδημίας (που γίνεται ταυτόχρονα και κρίση οικονομίας, ανεργίας κλπ), μπορούν να φέρουν καταγιστικές ανατροπές στην καθημερινότητά μας, που δεν είμαστε προετοιμασμένοι να διαχειριστούμε. Το στρες σχετίζεται με την απώλεια ελέγχου σε διάφορους τομείς της ζωής μας, όπως π.χ. με την εργασία, με το ποιους ανθρώπους θα μπορούμε να δούμε και πώς, πού θα μπορούμε να ταξιδεύουμε κλπ.

Το στρες επίσης σχετίζεται με την απώλεια ελέγχου επάνω στον ίδιο τον εαυτό μας και τις αντιδράσεις του. Αρκετοί αναφέρουν: «Δεν το περίμενα να επηρεαστώ τόσο πολύ- θα έπρεπε να το είχα ξεπεράσει». Ίσως δεν έχουν συνειδητοποιήσει το μέγεθος της ψυχολογικής επιβάρυνσης που δέχτηκαν μέσα από αυτή τη διαδικασία. Σε αρκετούς έχει προκαλέσει σύνδρομο μετατραυματικού στρες, το οποίο δεν έχει ακόμη πλήρως εκδηλωθεί, καθώς η απειλή βρίσκεται σε εξέλιξη. Σχετίζεται με τη συνεχιζόμενη αβεβαιότητα και αβοηθητότητα, ειδικά σε περιόδους που βλέπουν ότι ούτε οι επιστήμονες, φορείς εξουσίας κλπ. δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την απειλή. Όλες αυτές οι αβεβαιότητες συνεισφέρουν σε ψυχικές εντάσεις, οι οποίες αθροίζονται.

Δεν υπάρχουν εύκολες απαντήσεις για όλες αυτές τις διαφορετικές ψυχοφορτίσεις, πέρα από τις καθιερωμένες στην ψυχοθεραπεία. Η επικοινωνία είναι πολύ σημαντική, ώστε το άτομο να μιλήσει με κάποιο άλλο άτομο εμπιστοσύνης του για όλες τις ανησυχίες, απορίες, αγωνίες του. Οι γραμμές στήριξης είναι καλό να χρησιμοποιούνται, ώστε να έχει τη δυνατότητα να ξεδιαλύνει τις σκέψεις και τα συναισθήματα, που είναι τόσο κατακλυσμικά αυτήν την περίοδο. Ακόμη και η συζήτηση με ένα φίλο, με τον οποίο βρισκόμαστε στο ίδιο 'μήκος κύματος' πάντα βοηθά. Ουσιαστικά χρειαζόμαστε ένα συμπονετικό 'αυτί', κάποιον με τον οποίο θα μπορέσουμε **να διασταυρώσουμε τις αντιλήψεις μας για την πραγματικότητα**. Αυτή η απλή ανταλλαγή, η -έστω μερική- ταύτιση απόψεων, βοηθά στο να νιώσουμε λιγότερη αβοηθητότητα και απώλεια ελέγχου. Είναι πολύ σημαντική η ειλικρινής και συμπονετική επικοινωνία, ας την ζητήσουμε κι ας την προσφέρουμε, όπου μπορούμε.

Για να διαχειριστούμε όλα αυτά, είναι σημαντικό να ξαναθυμηθούμε τις βασικές μας αξίες, τις αξίες που μας κράτησαν τόσα χρόνια που κατηύθυναν τις επιλογές μας. Ίσως νέες αξίες που προκύπτουν μετά από τον προβληματισμό στα νέα δεδομένα. Οι αξίες είναι το αόρατο αλλά ισχυρό οικοδόμημα που θα μας κρατήσει σταθερούς στην δοκιμασία και η πίστη σε αυτές είναι βασικός πυλώνας της αυτό-εκτίμησης και της αυτό-αποτελεσματικότητας.

**Αφορμή για σκέψη**

Σκεφτείτε ποιες ήταν οι μικρές αλλαγές στην καθημερινότητα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της κρίσης της πανδημίας και ποια από αυτές σας επηρέασε περισσότερο.

## 1.6 Υποστηρικτικό δίκτυο και η αντιμετώπιση της μοναξιάς

Οι κρίσεις εντείνουν το συναίσθημα της μοναξιάς, το οποίο είναι πολύ διαδεδομένο ούτως ή άλλως στον σύγχρονο κόσμο. Η πανδημία με τον εγκλεισμό που την ακολούθησε είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα επιδείνωσης του αισθήματος της μοναξιάς, σε μια περίοδο που ίσως έχουμε ανάγκη την συμπαράσταση των άλλων περισσότερο από ποτέ. Σε μια κρίση δοκιμάζονται περισσότερο από ποτέ οι ανθρώπινες σχέσεις. Είναι αναμενόμενο ότι ούτε εκείνοι, ούτε εμείς θα μπορέσουμε να ανταποκριθούμε τέλεια στις απαιτήσεις μιας κρίσης και μέσα στην σύγχυση και το φόβο είναι πολύ εύκολο να στραφούμε με θυμό προς τους άλλους, αλλά και τον εαυτό μας. Νιώθουμε μοναχικά όταν δοκιμάζεται το θάρρος μας κι η αντοχή μας, όταν σκεφτόμαστε ότι απογοητεύουμε τον εαυτό μας και τις προσδοκίες που είχαμε από εκείνον. Η τελειοθηρία είναι μη βοηθητικός σύμβουλος σε μια κρίση, ενώ η αυτό-εκτίμηση και η αυτό-αποδοχή σημαντικότερες από ποτέ. Σε μία πολύ ρευστή κατάσταση, αντίστοιχα ρευστές θα είναι και οι αντιδράσεις μας. Οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά στις διάφορες φάσεις του σοκ. Άρα δεν μπορούμε να προβλέψουμε τον εαυτό μας, κι εφόσον δεν μπορούμε να τον προβλέψουμε, ας τον αποδεχτούμε με όση συμπόνια μπορούμε. Με την αυτο-παρατήρηση λαμβάνουμε πολύτιμες πληροφορίες που θα τον βοηθήσουν να απελευθερωθεί από πράγματα τα οποία ίσως δεν θα είχε τη δυνατότητα αλλιώς να ανακαλύψει.

Σε πρακτικό επίπεδο, η μοναχικότητα εντείνεται όταν η επικοινωνία με τους οικείους γίνεται συγκρουσιακή, ειδικά σε θέματα διαχείρισης των πολλών καθημερινών προκλήσεων που φέρνει μια κρίση. Για παράδειγμα, στην πανδημία υπήρξαν πολλές τριβές μέσα στην οικογένεια σχετικά με διαφορετικά στάνταρ υγειονομικής αυστηρότητας. Κάθε κρίση όμως είναι μία κατάσταση που απαιτεί πρωτίστως συνεργασία, ειδικά στο πλαίσιο της οικογένειας, αλλά και στο επίπεδο της πολυκατοικίας, του εργασιακού χώρου, της γειτονιάς. **Το κλειδί είναι να μην παίρνουμε αρνητικές συμπεριφορές προσωπικά.** Ο καθένας αντιδρά σε αυτήν την πρωτόγνωρη απειλή με το δικό του τρόπο και σε κάποιους αυτός ο τρόπος μπορεί να είναι η άρνηση ή η αποφυγή. Χρειάζεται πολλή υπομονή, ευγένεια, χιούμορ και κατανόηση ότι ο άλλος διαχειρίζεται το στρες που ο ίδιος βιώνει με τρόπο διαφορετικό από εμάς.

Ας μην πιέζουμε τον εαυτό μας να είναι όπως πριν. Ας προσπαθήσουμε να τον ξαναεφεύρουμε με πιο δημιουργικό τρόπο. Ποιος θέλω να είμαι σε μία κρίσιμη κατάσταση; Ποιος θέλω να είμαι την συγκεκριμένη ημέρα που λέγεται 'σήμερα'; Ποιος θέλω να είμαι όταν τελειώσει όλο αυτό; Τι ακριβώς θα κάνω; Με ποιο τρόπο μπορούμε να είμαι έτσι από τώρα;...

Σε αυτή την μοναχικότητα, κάποιοι από εμάς μπορεί να έρθουν αντιμέτωποι με το ερωτηματικό του θανάτου. Είμαστε προετοιμασμένοι; Αν όχι, γιατί; Τι είναι αυτό που θεωρούμε εκκρεμότητα; **Είναι εσωτερική ή εξωτερική εκκρεμότητα;** Τι είναι αυτό

που έχω αφήσει ατελείωτο; Τι θα ήταν εκείνο που έχω ανάγκη για να πω ότι θα ήμουν έτοιμος για το επόμενο βήμα, αν αυτό προέκυπτε; Δεν έχουμε μάθει στην κουλτούρα μας να κάνουμε τέτοιες ερωτήσεις, είναι θέματα-ταμπού, μας φοβίζουν, όμως οι ειλικρινείς απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι λυτρωτικές.

Σε κάθε κρίση εξακολουθούμε να είμαστε άνθρωποι και ως άνθρωποι εξακολουθούμε να έχουμε **ανάγκη από αγάπη**. Ίσως οι συνήθεις δίοδοι μέσα από τους οποίους αντλούσαμε αγάπη (σχέσεις, φίλοι, αναγνώριση), αδρανούν ή δεν έχουμε πρόσβαση. Ίσως έχουν τα δικά τους προβλήματα. Τα άτομα που ζουν ούτως ή άλλως μόνα, είναι ακόμη πιο ευάλωτα. Δεν γίνεται εύκολα αντιληπτό από τους υπόλοιπους, αλλά οι άνθρωποι που μένουν μόνοι, δεν είχαν π.χ. κατά τη διάρκεια της καραντίνας, τη διέξοδο της δουλειάς ή της εξόδου με φίλους για να συνομιλήσουν, οπότε η μοναξιά βιώνεται ακόμη πιο έντονα. Η προσπάθεια αναπροσαρμογής της κοινωνικής ζωής με δημιουργικό τρόπο και η διαδικτυακή επικοινωνία ίσως μειώσει αυτό το στρες διαφοροποίησης στην κοινωνική ζωή. Αν έχουμε καλή διάθεση, μπορούμε να βρούμε νέες διόδους επικοινωνίας, έστω και σε μία δύσκολη κατάσταση. Ίσως αυτή η μοναχικότητα να ανοίξει νέους εσωτερικούς, δημιουργικούς δρόμους, δρόμους που δε θα μπαίναμε στον κόπο να ανοίξουμε διαφορετικά.

### **Αφορμή για σκέψη**

**Πώς μπορεί να επιτευχθεί ουσιαστική επικοινωνία σε μία περίοδο κρίσης; Τι είναι αυτό που την εμποδίζει; Τα εμπόδια είναι εσωτερικά ή εξωτερικά;**

### **1.7 Η εύρεση νοήματος στην κρίση- το έργο του Βίκτωρ Φρανκλ**

Για κάποιους ανθρώπους η αναζήτηση του νοήματος πίσω από μία δυσκολία (ή ακόμη και τραγωδία) βοηθά κατά πολύ στην αντιμετώπισή της. Σε κάποιες περιπτώσεις, η εύρεση νοήματος καθησυχάζει. Καθησυχάζει γιατί παρά τον πόνο και τις δυσκολίες που προκαλεί, **υπάρχει η αίσθηση ότι διέπεται από μια λογική**. Ότι θα υπάρξει ένα τέλος στη δυσκολία, όταν εκπληρωθεί ο σκοπός ή το νόημα για το οποίο παρουσιάζεται. Κι ότι μέσα από τη δική μας θετική διάθεση να συνεργαστούμε αυτό το νόημα, σε μια μακροπρόθεσμη οπτική, η ανάγκη για πόνο θα εκλείψει εφόσον τα μαθήματα θα έχουν ολοκληρωθεί. Δεν είναι πανάκεια, είναι όμως μια προσπάθεια κατανόησης, ίσως μια προσπάθεια συνεργασίας, ακόμη και με το πιο ακατανόητο, το πιο απαράδεκτο. Ο Victor Frankl είναι πολύ γνωστός για το δραματικό τρόπο με τον οποίο αφηγήθηκε την αναγκαιότητα ύπαρξης νοήματος ('λόγου') στην υπέρβαση των δυσκολιών μέσα από την ακραία εμπειρία του σε στρατόπεδο συγκέντρωσης. Τα πιο βασικά σημεία της 'λόγο'-θεραπείας του Β. Φρανκλ:

α) Η ικανότητα να προβάλλουμε με το νου μας ένα **επιτυχές μέλλον**, όπου θα κοιτούμε πίσω στην σημερινή δυσκολία, όταν αυτή θα έχει τελειώσει και θα είμαστε περήφανοι για τον τρόπο που την αντιμετωπίσαμε και τα μαθήματα που μάθαμε.

β) Η ικανότητα να **διδάξουμε και να ωφελήσουμε** άλλους μέσα από τη δυσκολία μας, έστω και να είναι τα άτομα του άμεσου περιβάλλοντός μας. Συνήθως μόνο

εκείνοι που έχουν οι ίδιοι βιώσει μια μεγάλη δυσκολία μπορούν να πραγματικά να καταλάβουν και να βοηθήσουν άλλους.

Γ) Η ικανότητα να διατηρείται **η πίστη και η ελπίδα**, παρά όλες τις ενδείξεις για το αντίθετο. Κάποιες φορές το νόημα μπορεί να περιλαμβάνει τόσους πολλούς παράγοντες από τόσες διαφορετικές χρονικές στιγμές και περιοχές, που είναι ανθρωπίνως αδύνατον να το συλλάβουμε. Εκεί είναι που χρειάζεται πίστη, εμπιστοσύνη κι ελπίδα. Ο Φράνκλ αναφέρει πως όταν οι έγκλειστοι έχαναν την ελπίδα, πέθαιναν, και μάλιστα, άμεσα.

Δ) Οποιαδήποτε δυσκολία μπορεί να είναι διαχειρίσιμη, αρκεί το άτομο να έχει κάποιον γενικότερο και ισχυρό σκοπό στη ζωή του. Θα έπρεπε να είναι στο βασικό πρόγραμμα εκπαίδευσης να βοηθούνται τα παιδιά από μικρή ηλικία να βρίσκουν σκοπούς και αξίες, όσους περισσότερους και όσο υψηλότερους γίνεται. Αυτές θα τους κρατήσουν στην υπόλοιπη ζωή τους.

Ε) Σύμφωνα με τον Φρανκλ, ένα βασικό νόημα είναι να απαντάμε στις ερωτήσεις που μας θέτει η ζωή, με το σωστό τρόπο. Αντί λοιπόν να καταριόμαστε τη δυσκολία και να απελιζόμαστε γιατί η δυσκολία μας *αφαίρεσε* το νόημα στη ζωή, ίσως θα έπρεπε να αναρωτηθούμε *αν μέρος του νοήματος* της ζωής είναι ακριβώς η απάντησή μας σε αυτή τη δυσκολία. Αυτό θα πει **‘συνεργασία με τη δυσκολία’** κι όχι άγωνα ή άρνηση.

Στ) Ακόμη κι όταν δεν έχουμε ελπίδα για το μέλλον, μπορούμε να βρούμε νόημα **διατηρώντας ζωντανές τις θετικές εμπειρίες του παρελθόντος**. Ας το δούμε ότι η ζωή είναι σαν ένας σύντροφος: όταν είναι καλά και μας προσφέρει, τότε τον αγαπάμε. Όταν αρρωστήσει και γίνεται δύσκολος, τι κάνουμε; Τον παρατάμε και σταματάμε να ασχολούμαστε μαζί του; Σταματάμε τη φροντίδα και την ελπίδα;

Ζ) Ο Φρανκλ αναφέρει με ιδιαίτερα συγκινητικό τρόπο την υποχρέωση που έχουμε όλοι μας όταν υποφέρουμε, **να υποφέρουμε με όση μεγαλύτερη αξιοπρέπεια γίνεται**, να μην απογοητεύσουμε κανένα, αλλά να είμαστε φωτεινό παράδειγμα για άλλους που ίσως υποφέρουν αντίστοιχα στο μέλλον.

### **Αφορμή για σκέψη**

**Μπορείτε να σκεφτείτε μια δυσκολία του παρελθόντος, όπου το νόημα εμφανίστηκε αργότερα;**

## **1.8 Αντιμετωπίζοντας τον καθημερινό εκνευρισμό**

Μία από τις συνέπειες των κρίσεων στη ζωή μας είναι ο θυμός. Ο θυμός μπορεί να είναι βραχυπρόθεσμος κι έντονος (εκρήξεις θυμού) ή να υπάρχει ως ένας χρόνιος, ήπιος εκνευρισμός, ο οποίος όμως μπορεί να είναι ακόμη πιο καταστροφικός, καθώς διαβρώνει σταδιακά τις σχέσεις μας τους άλλους και υποβαθμίζει σημαντικά την ποιότητα ζωής μας. Σε μια κρίση, τα καθημερινά ξεσπάσματα εκνευρισμού μπορεί να επιδεινωθούν, να γίνονται συχνότερα, ενώ το άτομο δυσκολεύεται να διατηρήσει την καλή διάθεση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ο συσσωρευμένος χρόνιος θυμός που μπορεί να εκτονώνεται σε μικρότερες ή μεγαλύτερες δόσεις σε καθημερινή βάση, μπορεί να γίνει σοβαρό πρόβλημα, πολύ σοβαρότερο από ό,τι το αρχικό πρόβλημα

που προκάλεσε το θυμό. Υποφέρει το ίδιο το άτομο, καθώς η κατάσταση θυμού είναι από τις χειρότερες συναισθηματικές καταστάσεις, αλλά και το περιβάλλον του - ο θυμός εύκολα μπορεί να γίνει κακοποιητικός. Τι μπορεί να κάνει το άτομο που αντιλαμβάνεται ότι τα 'νεύρα' του ξεφεύγουν από το φυσιολογικό;

1) **Βλέπουμε τη ρίζα του θυμού.** Μόνο αν αντιμετωπίσουμε κατάματα το βαθύτερο αίτιο και το βαθύτερο συναίσθημα που συνοδεύει αυτό το αίτιο, θα μπορέσουμε να μειώσουμε αποτελεσματικά τις εκρήξεις θυμού. Ακόμη και αν δεν μπορούμε να αλλάξουμε το αντικειμενικό πρόβλημα που προκαλεί το θυμό (π.χ. οικονομική ανέχεια), μπορούμε να αλλάξουμε τα συναισθήματα και τις σκέψεις που σχετίζονται με αυτό (π.χ. φόβος, ντροπή, αυτό-κατηγορία, απαισιοδοξία κλπ.). Αποφεύγουμε να ασχοληθούμε με τη ρίζα του θυμού, είτε μέσω εθισμών, ακόμη και απόσπασης της προσοχής (όπως π.χ. εθισμός στο διαδίκτυο), είτε λόγω υπερκόπωσης, όμως έτσι το συναίσθημα πίσω από το θυμό απλά φουντώνει και ξεπηδάει σε μικρά καθημερινά προβλήματα.

2) Η χρόνια απογοήτευση, η αίσθηση ανημπόριας, η αίσθηση απώλειας ελέγχου, όλα αυτά προκαλούν χρόνιο θυμό. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι πολύ σημαντικό να αλλάξουμε τον τρόπο που **νοηματοδοτούμε και ερμηνεύουμε** τις καταστάσεις. Ίσως βοηθήσει να αναγνωρίσουμε ότι ούτως ή άλλως δεν έχουμε μεγάλο έλεγχο σε ό,τι συμβαίνει στη ζωή μας, γιατί αναρίθμητοι άλλοι παράγοντες συνεισφέρουν στη ροή των γεγονότων. Οπότε η δική μας δουλειά είναι να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε σε μια κατάσταση που δεν μπορούμε να ελέγξουμε, χωρίς να την αφήνουμε να μας καταστρέφει την κάθε ημέρα.

3) Να δώσουμε προσοχή στα **μικρά και καθημερινά θετικά πράγματα**- αυτά ακριβώς που καταστρέφει ο χρόνιος θυμός. Ίσως δεν μπορέσουμε να λύσουμε τα μεγαλύτερα προβλήματα, όμως τα μικρά καθημερινά θαύματα είναι εκεί, με κάποιο τρόπο πάντα καταφέρνουν και ξεπροβάλλουν. Έπειτα ας το δούμε και διαφορετικά: η επίλυση του μεγάλου προβλήματος που θεωρούμε ότι είναι η αιτία του θυμού μας δεν είναι απαραίτητο ότι θα τον εξαφανίσει. Όταν ο θυμός γίνεται χρόνιος, το πιο πιθανό είναι ότι θα βρούμε κάτι άλλο για να είμαστε θυμωμένοι. Είναι επιλογή στάσης ζωής και -για ακόμη μια φορά- οι σκέψεις μας παίζουν βασικό ρόλο.

4) Μπορούμε να **μιλήσουμε με κάποιον** για αυτό που μας θυμώνει. Να πούμε σε κάποιο φίλο ή κάποιο μέλος της οικογένειά μας αν μπορεί να μας ακούσει, να μας καταλάβει, να μας συμπονέσει. Συνήθως αυτά αρκούν για να ξεθυμάνει ο θυμός, δε χρειάζεται να βρει το άλλο άτομο λύσεις. Του εξηγούμε ότι αν ακουγόμαστε θυμωμένοι, δεν είμαστε θυμωμένοι μαζί του. Σε καμία περίπτωση δεν θα μιλήσουμε σε άτομο με το οποίο είμαστε θυμωμένοι, την στιγμή που είμαστε θυμωμένοι.

5) Αναγνωρίζουμε τις **αφορμές** που μας προκαλούν θυμό. Η κίνηση στο δρόμο; Κάτι που κάνουν κάποια μέλη της οικογένειας; Όταν είμαστε κουρασμένοι; Μόλις γυρίσουμε από τη δουλειά; Όταν είναι να πάμε στη δουλειά; Όταν πεινάμε; Αναγνωρίζουμε τις αφορμές και προσπαθούμε να τις αποφύγουμε ή να τις τροποποιήσουμε όσο είναι δυνατόν. Όταν βλέπουμε ότι παρά ταύτα φουντώνει ο θυμός, εκείνη τη στιγμή ας απομονωθούμε. Φεύγουμε σε κάποιο δωμάτιο μόνοι και ξαναβγαίνουμε όταν ξεθυμάνει ο θυμός. Σταματάμε να μιλάμε και πάμε έξω να πάρουμε καθαρό αέρα και να περπατήσουμε για λίγα λεπτά. Δεν έχει νόημα να μιλάμε όταν είμαστε θυμωμένοι- τα πράγματα θα γίνουν χειρότερα. Θα καταλήξουμε να πούμε πράγματα που δεν εννοούσαμε και η ενοχή που έρχεται με κάθε πληγωτική

φράση θα μας κάνει ακόμη πιο θυμωμένους, να λέμε ακόμη περισσότερα για να δικαιολογήσουμε τον εαυτό μας κ.ο.κ. Αν έχουμε παιδιά, ζητάμε βοήθεια από κάποιον άλλον ενήλικα για τις στιγμές που φουντώνει ο θυμός, ώστε να μην ξεσπάμε το θυμό στα παιδιά.

6) Ξεκινάμε τη μέρα σε μια **θετική νότα**. Αποφασίζουμε ποια θα είναι η θετική νότα της ημέρας. Σκεφτόμαστε κάποια θετική σκέψη που να μας ταιριάζει για τη συγκεκριμένη μέρα, ή μπορεί να είναι ένα μικρό απόσπασμα από κάποιο βιβλίο πνευματικής αξίας. Επαναλαμβάνουμε τη θετική αυτή σκέψη κάθε φορά που ο νους μας πάει να παρασυρθεί από το θυμό. Επαναλαμβάνουμε τη θετική σκέψη ακόμη κι αν η αντίδρασή μας σε αυτή είναι θυμωμένη και κυνική. Φυσικά και ο θυμός μας θα προσπαθήσει να γελοιοποιήσει τη θετική σκέψη, αυτή είναι η δουλειά του θυμού. Να καταστρέφει κάθε τι θετικό και πρώτα από όλα την ποιότητα ζωής μας και τις σχέσεις μας.

7) Μια από τις πιο βασικές αιτίες χρόνιου θυμού είναι το **χρόνιο αίσθημα ανεπάρκειας**. Όταν νιώθουμε ότι δεν κάνουμε αρκετά, δεν είμαστε αρκετά, δεν πετύχαμε αρκετά. Ότι θα έπρεπε να είμαστε κάπως αλλιώς κι ότι η ζωή θα έπρεπε να είναι κάπως αλλιώς, ότι οι άνθρωποι γύρω μας θα έπρεπε να ήταν κάπως αλλιώς. Και αν δεν είναι έτσι; Κι αν είμαστε ακριβώς εκεί που θα έπρεπε να είμαστε, έστω κι αν δεν μας είναι αρεστό; Ας δούμε τον εαυτό μας με συμπόνια, κάποιον που κάνει το καλύτερο που μπορεί κάτω από κάποιες πολύ δύσκολες περιστάσεις.

8) Προσέχουμε πολύ τις **«κολλητικές» αρνητικές σκέψεις**: συχνά η μία αρνητική σκέψη γεννά κάποια άλλη και αν δεν τους βάλεις φρένο, σε λίγα δευτερόλεπτα μπορεί να προκύπτουν τερατολογίες: «όλοι κοιτάζουν να με εκμεταλλευτούν», «όλοι είναι κακοί», «είμαι εντελώς μόνος» κλπ. Οι περισσότερες πηγές εκνευρισμού είναι αμελητέες, οπότε ας μη διογκώνουμε μια δυσάρεστη στιγμή. Οι ανθρώπινες σχέσεις αναγκαστικά θα έχουν ατυχίες- έχουμε διαφορετικά νοήματα στις λέξεις, διαφορετικούς τρόπους κατανόησης των πράξεων και διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης. Μη δίνουμε συνέχεια σε κάτι που μπορεί να μη σημαίνει και τίποτα.

9) Ακόμη κι όταν έχουμε ξεσπάσματα θυμού, μην πέφτουμε στην παγίδα της αυτό-απαξίωσης. **Ο φαύλος κύκλος θυμός-ενοχή-περισσότερος θυμός-περισσότερη ενοχή** είναι πολύ ύπουλος. Γονείς οι οποίοι κακοποιούν λεκτικά τα παιδιά τους, νιώθουν τόση ενοχή εκείνη τη στιγμή, που συνεχίζουν να τους φωνάζουν για να τους αποδείξουν (και στον εαυτό τους) ότι έχουν δίκιο που τους φωνάζουν, κακοποιώντας τα έτσι περισσότερο. Κάνουμε ό,τι μπορούμε για να αποφύγουμε τα ξεσπάσματα, αλλά μην ακυρώνουμε τον εαυτό μας.

10) Προσέχουμε ιδιαίτερα τις **απροσδόκητες εκρήξεις θυμού**, όταν κάτι μηδαμινό μας βγάζει εκτός εαυτού: είναι σημάδι χρόνιου στρες, ή παλαιού τραύματος το οποίο υποβόσκει και αν δεν αντιμετωπισθεί, έχει την ικανότητα να μας καταστρέψει τη τωρινή και τη μελλοντική σας ζωή. Αν γίνεται συχνά, αναζητούμε βοήθεια. Δεν αξίζει να υποφέρουμε ούτε εμείς, ούτε οι γύρω μας. Μην εξαπατάμεθα ότι τα ξεσπάσματα θυμού προκαλούνται από τις ενοχλητικές συνήθειες των άλλων. Δεν φταίνε οι άλλοι. Βλέπουμε τις αιτίες και τα τραύματα μέσα μας, προτού καταστραφούν οι σχέσεις μας, προτού τραυματιστούν τα παιδιά μας, προτού εξαφανιστεί η αυτό-εκτίμησή μας. Ο χρόνιος θυμός μπορεί να θεραπευτεί.

**Ερώτηση τελικής εργασίας**



Έχετε παρατηρήσει σε κάποιο άτομο γύρω σας κατά τα διάρκειά μιας κρίσης να αυξάνεται η συχνότητα των εκρήξεων θυμού, εκνευρισμού κλπ; Ποιες είναι οι συνέπειες αυτού του εκνευρισμού;

### 1.9 Πένθος

Όταν έρχεται η απώλεια ενός σημαντικού αγαπημένου προσώπου, οι λέξεις συχνά είναι δύσκολο να απομακρύνουν τον πόνο και το αίσθημα του κενού που απομένει. Οι θεωρητικές, επιστημονικές προσεγγίσεις και νουθεσίες συχνά αποδεικνύονται ανεπαρκείς. Στόχος σε εκείνον που θέλει να βοηθήσει δεν είναι να δοθούν προτάσεις ή έτοιμες λύσεις, αλλά το ειλικρινές μοίρασμα της βαθιάς αλλαγής, που λαμβάνει χώρα μετά από μια σημαντική απώλεια. Σε κάποιες περιπτώσεις, κανένα από τα προηγούμενα ψυχικά αποθέματα του ατόμου δε φαίνεται πλέον να αποδίδει: η οικογένεια, οι γνωστοί, τα χόμπι, η εργασία, η ίδια η κοσμοθεωρία του, φαίνονται να καταρρέουν στα μάτια του, μπρος στο συθέμελο ταρακούνημα που προκαλεί η σημαντική απώλεια.

Ο πόνος του πένθους μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας, δυσκολίες στον ύπνο, στη διατροφή, ακόμη και να δυσχεραίνει την ικανότητα συγκέντρωσης. Ο πόνος αυτός είναι καθαρά προσωπικός. Αν βιώνουμε πένθος δεν χρειάζεται να συγκρίνουμε τον τρόπο που αντιμετώπισαν άλλοι το πένθος, ούτε να νιώθουμε ντροπή για τα συναισθήματά μας. Η χρονική κλίμακα του πένθους διαφέρει πολύ από άτομο σε άτομο. Για κάποιους ανθρώπους, μπορεί να κρατήσει πολλά χρόνια και να χρειαστούν ψυχοθεραπευτική υποστήριξη. Δεν θα πρέπει να 'πιέζουμε' τον εαυτό μας (ή κάποιον άλλον) να 'ξεπεράσει' την απώλεια. Τέτοιες προτροπές δεν βοηθούν. Η αποδοχή των συναισθημάτων και κυρίως το κλάμα, είναι σημαντικά στοιχεία επίλυσης του πένθους. Το πένθος δεν θα 'φύγει', επειδή απλά το αγνοούμε. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας του πένθους, μπορεί να προκύψουν ξαφνικές και απρόσμενες εξάρσεις πόνου, εκεί που το άτομο νόμιζε ότι το είχε πια ξεπεράσει.

Η Elizabeth Kubler-Ross, αμερικανίδα θεραπεύτρια, πρωτοπόρος στη θεραπεία πένθους, πρότεινε τα στάδια του πένθους:

α) Σοκ: «Δεν είναι δυνατόν να συμβαίνει κάτι τέτοιο»

β) Θυμός/ Ενοχή: «Γιατί σε εμένα; Κάποιος φταίει!», «Δεν έκανα ό,τι έπρεπε για να αποφευχθεί». Κάποιες φορές μπορεί να συνυπάρχει και φόβος: «Τι θα απογίνουμε τώρα...»

δ) Θλίψη : «Δεν αντέχω αυτή τη λύπη, την μοναξιά»

ε) Αποδοχή: «Αυτό συνέβη, τώρα πια προχωρώ με τη ζωή μου»

Είναι πολύ σημαντικό ο πένθος να μην απομονώνεται. Όσο επώδυνο κι αν είναι να βρίσκεται σε ανθρώπινες συναντήσεις, χωρίς το αγαπημένο πρόσωπο, είναι απαραίτητο να βιώνει ξανά το ανθρώπινο ενδιαφέρον, την ανθρώπινη επικοινωνία για να αρχίσει σιγά σιγά να επουλώνει την απώλεια. Το πένθος είναι τραύμα στην ανθρώπινη σχέση και η αλληλεπίδραση με κάποιον άλλο άνθρωπο επουλώνει, ακριβώς επειδή είναι μια ανθρώπινη σχέση. Αυτό να μην το ξεχνάμε όταν υπάρχουν άνθρωποι γύρω μας που πενθούν. Να τους προσκαλούμε, να τους τηλεφωνούμε, να τους συμπεριλαμβάνουμε στην παρέα μας, στην επικοινωνία κλπ, έστω κι αν δείχνουν ότι θέλουν να μείνουν μόνοι. Η πρόσκληση είναι πάντα παρηγορητική.

Επίσης να μην ξεχνάμε να αναγνωρίζουμε το πένθος τους. Αυτός είναι ο λόγος του μαύρου χρώματος στα ρούχα, με κάποιο τρόπο ο πενθών επικοινωνεί στο περιβάλλον του ότι βρίσκεται σε διαδικασία πένθους. "Πριν με αγγίξει το πένθος, δεν σχολίαζα τα μαύρα ρούχα άλλων. Έλεγα να μην τους φέρω σε δύσκολη θέση. Όταν όμως βρέθηκα κι εγώ στην ίδια κατάσταση, με πείραζε όταν τον αγνοούσαν. Απεναντίας, μια απλή ερώτηση από μία συνάδελφο 'Πενθείς;' με έκανε να νιώσω πιο ανθρώπινα. Της ανέφερα σύντομα τι έγινε. 'Την ευχή της να' χεις!' μου απάντησε. Αυτή η απλή επιβεβαίωση με ανακούφιζε. Δεν χρειαζόταν κάτι άλλο. Είναι ανθρώπινο!"

Συχνά, δεν γνωρίζουμε τι να πούμε στον πενθόντα, νιώθουμε άβολα, αυτός όμως δεν είναι λόγος για να τον αποφεύγουμε. Όμως η βοήθειά μας στον πενθόντα δεν έρχεται από αυτά που θα πούμε, αλλά από την παρουσία μας κοντά του. Μπορούμε να τον ακούσουμε ή να κάνουμε κάποιες ευχάριστες δραστηριότητες μαζί του, να τον συμπεριλάβουμε σε οικογενειακές εκδηλώσεις κλπ. Δεν θα τον πιάσουμε να μας μιλήσει, αλλά αν φέρει το θέμα, θα τον ακούσουμε. Είναι σημαντικό να εκφράσουμε με απλό τρόπο ότι γνωρίζουμε για την απώλεια του κι ότι λυπούμαστε. Από εκεί και πέρα, αφήνουμε τον πενθόντα να εκφραστεί όπως νομίζει. Αν θέλει να κλάψει, τον αποδεχόμαστε και τον παρηγορούμε. Πολλοί άνθρωποι δεν νιώθουν ασφαλείς να δείξουν τα συναισθήματά τους. Αν δεν ξέρουμε τι να πούμε, μπορούμε απλά να πούμε την αλήθεια: «Δεν έχω λόγια, δεν ξέρω τι να πω. Να ξέρεις όμως ότι νοιάζομαι για σένα. Πώς μπορώ να σε βοηθήσω;» Η πρακτική βοήθεια είναι επίσης πολύ σημαντική, γιατί άτομο σε πένθος μπορεί να δυσκολεύεται να κάνει ακόμη και τις βασικές εργασίες της ημέρας.

Η έκφραση των συναισθημάτων σε καθημερινό ημερολόγιο βοηθά τον πενθόντα να αποφορτίσει τα συναισθήματά του και τις σκέψεις του για όσο χρειαστεί. Πολύ βοηθητικό μπορεί να είναι επίσης να γράψει γράμματα στο αγαπημένο πρόσωπο που έφυγε. Στην αρχή ίσως είναι πολύ δύσκολο, και το γράμμα μπορεί να είναι πολύ μικρό- έστω ένα σημείωμα, μία φράση. Όμως η επαναλαμβανόμενη προσπάθεια μπορεί να το βοηθήσει να επιλύσει τις εκκρεμότητες στη σχέση και σιγά σιγά να θεραπεύσει το τραύμα του πένθους. Θέματα που δεν επιλύθηκαν, δεν επικοινωνήθηκαν με τον θανόντα, μπορεί να συντηρούν το πένθος για πολύ μεγαλύτερο διάστημα από ό,τι αναλογεί στην απώλεια. Για αυτό το λόγο, τέτοια γράμματα που απευθύνονται στο πρόσωπο που έφυγε μπορεί να λειτουργήσουν λυτρωτικά για τον πενθόντα. Ο πενθών μπορεί να αφιερώσει μοναχικό χρόνο για να γράψει, να κλάψει αν το έχει ανάγκη, να μείνει λίγο στη φύση αν τον παρηγορεί, και τέλος, μπορεί να καταστρέψει το γράμμα με κάποιο τρόπο που δεν βιώνεται ως 'υποτιμητικός' (π.χ. στα σκουπίδια), αλλά π.χ. να αφήσει το θαλασσινό νερό να διαλύσει το μελάνι, να το θάψει στη γη σε κάποιο αγαπημένο τόπο κλπ

Η θρησκευτική πίστη, για όποιον πιστεύει, βοηθά στην αντιμετώπιση του πένθους. Οι προσευχές, οι επισκέψεις στο νεκροταφείο, οι τελετές που έχουν προβλεφθεί για αυτήν την περίπτωση (τρισάγια, μνημόσυνα κλπ), δίνουν παρηγοριά σε εκείνους που πιστεύουν και τους ανακουφίζουν. Η θρησκεία μας έχει τον δικό της τρόπο που προσεγγίζει το πένθος εδώ και αιώνες και για πολλούς ανθρώπους λειτουργεί παρηγορητικά.

Ο πενθών είναι καλό να προσπαθήσει να διατηρήσει όσο μπορεί τις δραστηριότητες που τον ευχαριστούσαν. Όσο είναι δυνατόν να προσπαθήσει να μην εγκαταλείψει τους στόχους του. Αν όμως ο πενθών λέει, μετά από μήνες πένθους ότι δεν θέλει πια να ζει, ότι φταίει εκείνος για την απώλεια ή αν αδυνατεί να λειτουργήσει στην

καθημερινή ζωή, τότε θα πρέπει να δεχτεί βοήθεια ειδικού και να διερευνήσει κατά πόσον το πένθος έχει αρχίσει να εμφανίζει στοιχεία κατάθλιψης.

Όταν ένα παιδί πενθεί

Επιτρέπουμε στο παιδί να πάει στην κηδεία, αν το θέλει, ανάλογα με την ηλικία του. Αν έχουμε βοηθητικές θρησκευτικές πεποιθήσεις γύρω από τον θάνατο τις συζητάμε με το παιδί. Βοηθούμε το παιδί να δημιουργήσει τρόπους συμβολισμού και μνήμης (π.χ. φωτογραφίες, λευκώματα) του θανόντος, να μην υποκρινόμαστε ότι ο θανών είναι σαν να μην υπήρχε. Είναι σημαντικό να επικυρώσει την παρουσία του θανόντος στη ζωή του και πόσο τον αγαπούσε, πόσο τον επηρέασε. Προσπαθούμε να κρατήσουμε μια ρουτίνα με ευχάριστες δραστηριότητες για το παιδί. Αποδεχόμαστε τα συναισθήματα του παιδιού και το κλάμα του και το παρηγορούμε χωρίς να αρνούμαστε τη σοβαρότητα της απώλειας.

**Ερώτηση τελικής εργασίας**

**Σκεφτείτε μια περίπτωση πένθους και γράψτε δυο τρόπους με τους οποίους βοηθήθηκε ο πενθών.**

