

ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΔΕΥΤΕΡΑ 12- 03- 2012

«Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΡΙΣΗΣ»

ΟΜΙΛΙΑ κ. ΝΙΚΟΥ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΛΙΝΙΚΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ

Ύφεση 7%, ανεργία 20% , κλειστές επιχειρήσεις, λουκέτα, φτώχεια, άγχος, κατάθλιψη, αυτοκτονίες. Το σκηνικό μια κρίσης, που έκανε απειλητική την εμφάνισή της δύο χρόνια πριν και αποδόμησε την ελληνική κοινωνία. Η γνωστή ρήση « στην Ελλάδα ευημερούν οι άνθρωποι, αλλά όχι οι αριθμοί » αναδιατυπώνεται στην άλλη εξίσου γνωστή, ότι μάλλον η χώρα « θυμίζει ένα απέραντο ... φρενοκομείο ». Συγκεκριμένα σε έρευνα του ΕΠΙΨΥ (ερευνητικού πανεπιστημιακού ινστιτούτου ψυχικής υγιεινής) κατά το έτος 2011 ένας στους δύο Έλληνες αισθάνεται μελαγχολικός σε καθημερινή βάση. Ταυτόχρονα τα ποσοστά κατάθλιψης σε άτομα με οικονομική δυσχέρεια σκαρφαλώνουν στο 20,9% σε αντίθεση με το 6,2% όσων δεν αντιμετωπίζουν σοβαρά οικονομικά προβλήματα.

Στο ίδιο χρονικό διάστημα παρουσιάζουμε μια αύξηση της κατανάλωσης των αντικαταθλιπτικών σκευασμάτων κατά 35% σε σχέση με το 2006.

Τέλος το εφιαλτικό σκηνικό ολοκληρώνεται αν επικαλεστούμε τα τρομακτικά ποσοστά των πετυχημένων αυτοκτονιών, όπου δυστυχώς η Κρήτη μας, κατέχει μια από τις πρώτες θέσεις πανελληνίως (συγκεκριμένα τη δεύτερη).

Συνοπτικά προσπαθώντας να περιγράψουμε το μηχανισμό ... που καταδικάζει τους Έλληνες και όχι μόνο στην παθητικότητα και την ανημπόρια της δυσθυμίας ή ακόμα και της κατάθλιψης θα χρειαζόταν ν' ανατρέξουμε σε δύο πολύ γνωστές έννοιες της ψυχοπαθολογίας και όχι μόνο, το άγχος και το stress.

Άγχος και stress είναι δύο έννοιες, που σχετίζονται μεταξύ τους. Το άγχος είναι μια αντίδραση στο stress. Όταν όμως το άγχος μεγαλώνει, τότε γίνεται υπερβολικός, παράλογος φόβος, δηλαδή γίνεται μια

διαταραχή, που οδηγεί στην ανικανότητα. Παρατεταμένη περίοδος άγχους πιθανά οδηγεί στην κατάθλιψη.

Πως όμως επιβιώνουμε σ' ένα τέτοιο δύσκολο ψυχοφθόρο τοπίο; Πως αντιμετωπίζουμε την ανημπόρια, την καθήλωση, την ανικανότητα; Πως είναι δυνατόν ν' αντιμετωπίσουμε τις αρνητικές σκέψεις, που ξεφυτρώνουν επίμονα και βασανιστικά;

Ως θεραπευτής είναι καθήκον μου να διαπερνώ τις παραισθήσεις που όλοι τρέφουμε για μια σκληρή πραγματικότητα να κοιτάζουμε πέρα απ' τον καθρέφτη, ώστε να δούμε πόσο εξαπατούσαμε τον εαυτό μας.

Η σχέση ανάμεσα στο πως σκεφτόμαστε και στο πως νιώθουμε φαίνεται στο παρακάτω σχήμα. Αυτό εξηγεί το πρώτο σπουδαιότερο κλειδί για την κατανόηση της διάθεσής μας. Τα συναισθήματά μας πηγάζουν εξολοκλήρου από τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα. Πρόκειται για μια ξεκάθαρη νευρολογική λειτουργία το ότι πριν βιώσουμε οποιοδήποτε γεγονός πρέπει να το επεξεργαστούμε στο μυαλό μας και να του δώσουμε κάποιο νόημα. Πρέπει να καταλάβουμε τι μας συμβαίνει πριν μπορέσουμε να το νιώσουμε. (σχήμα σελ.43).

Αν κατανοήσουμε ακριβώς τι μας συμβαίνει τα συναισθήματά μας θα είναι φυσιολογικά. Αν η αντίληψή μας είναι κατά κάποιο τρόπο διαστρεβλωμένη η συναισθηματική μας αντίδραση θα είναι παράλογη. Η δυσθυμία ή ακόμα και η κατάθλιψη υπόκεινται σ' αυτή την κατηγορία. Είναι πάντοτε συνέπεια των ψυχολογικών διαστρεβλώσεων. Η μελαγχολική μας διάθεση μπορεί να συγκριθεί με την παραποιημένη μουσική, που ακούγεται από ένα ραδιόφωνο, που δεν πιάνει καλά το σταθμό. Το πρόβλημα δεν είναι ότι οι μετασχηματιστές έχουν καεί ή είναι ελαττωματικοί ή ότι το σήμα του ραδιοφωνικού σταθμού έχει παραμορφωθεί λόγω του άσχημου καιρού. Χρειάζεται απλά να ρυθμίσουμε το δείκτη. Όταν μάθουμε να επιφέρουμε αυτή τη συναισθηματική ρύθμιση η μουσική θ' ακούγεται και πάλι καθαρά και η δυσθυμία μας θα υποχωρήσει.

Η συναισθηματική λοιπόν σκέψη μας οδηγεί σε μονοπάτια δύσκολα , που πολλές φορές απέχουν από τις λογικές, που εμείς οι ίδιοι μπορεί να

γνωρίζουμε. Κρίνω λοιπόν σκόπιμο να περιγράψουμε τις δέκα γνωστικές παραμορφώσεις, που συνιστούν τη βάση των αρνητικών μας σκέψεων και άρα της δυσθυμίας μας.

1. Η σκέψη του όλα ή τίποτε. Αναφέρεται στην τάση μας ν' αξιολογούμε τις προσωπικές μας αξίες μ' έναν μαύρο ή άσπρο τρόπο. Για παράδειγμα ένας διαπρεπής επιχειρηματίας μου είπε: « Επειδή έχασα αρκετή από την περιουσία μου είμαι ένα μηδενικό ». Αυτός ο τρόπος εκτίμησης των πραγμάτων είναι εξωπραγματικός, γιατί η ζωή πολύ σπάνια είναι ή έτσι ή αλλιώς. Για παράδειγμα κανείς δεν είναι απόλυτα φτωχός ή πλούσιος. Κοιτάξτε το πάτωμα της αίθουσας που βρισκόμαστε τώρα. Είναι απόλυτα καθαρό; Μήπως είναι ολόκληρο γεμάτο σκόνη και λάσπη; Η μήπως είναι σχετικά καθαρό; Τα απόλυτα δεν υπάρχουν σ' αυτό το πλανήτη. Αν προσπαθήσετε να κατευθύνετε τις εμπειρίες σας υποχρεωτικά σε απόλυτες καταστάσεις θα υποφέρετε συνεχώς από κακή διάθεση (κατάθλιψη ή δυσθυμία), γιατί ο τρόπος αντίληψής σας δε θα συμβαδίζει με την πραγματικότητα. Θα τα βάζετε συνεχώς με τον εαυτό σας, που δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες σας, γιατί ότι κι αν κάνετε δεν είναι ικανό να εκπληρώσει τις υπερβολικές σας προσδοκίες. Η ορολογία γι' αυτό το είδος του γνωστικού λάθους είναι « διχοτόμος τρόπος σκέψης ». Βλέπετε τα πράγματα σπάνια παρουσιάζονται σαν άσπρα ή μαύρα χωρίς τις ενδιάμεσες αποχρώσεις του γκρι.

2. Η υπεργενίκευση. Σ' αυτό το γνωστικό λάθος συμπεραίνουμε αυθαίρετα, πως κάτι που μας συνέβη μια φορά θα επαναλαμβάνεται συνέχεια.

Ένας καταθλιπτικός πωλητής παρατήρησε ακαθαρσίες από πουλιά στο παράθυρο του αυτοκινήτου του και σκέφτηκε: « Το 'χει η μοίρα μου, τα πουλιά κουτσουλάνε πάντα πάνω στο παράθυρό μου ». Πρόκειται για ένα τέλειο παράδειγμα υπεργενίκευσης.

Ο πόνος της απόρριψης πηγάζει σχεδόν ολοκληρωτικά απ' την υπεργενίκευση. Όταν η σκέψη δεν χαρακτηρίζεται από το στοιχείο αυτό μια αποδοκιμασία εκ μέρους των άλλων μπορεί να μας απογοητεύσει, για

κάποιο διάστημα, αλλά δεν είναι ικανή να μας δημιουργήσει μια γενικότερη δυσaréσκεια.

3. Το ψυχικό φίλτρο: Επιλέγουμε μια μοναδική αρνητική λεπτομέρεια και επικεντρωνόμαστε αποκλειστικά σ' αυτή, έτσι ώστε καταλήγουμε στην αίσθηση πως η όλη κατάσταση είναι αρνητική.

Όταν έχουμε αρνητικό συναίσθημα είναι σαν να φοράμε ένα ζευγάρι γυαλιά με ειδικούς φακούς, που μας εμποδίζουν να βλέπουμε οτιδήποτε θετικό. Ότι επιτρέπεται να εισχωρήσει στη συνείδηση μας είναι αρνητικό. Επειδή δε συνειδητοποιούμε αυτή τη <<διεργασία φιλτραρίσματος >>, πιστεύουμε, ότι τα πάντα είναι αρνητικά. Η ορολογία για το συγκεκριμένο αυτό τρόπο σκέψης είναι << επιλεκτική αφαίρεση >>.

4. Η απόρριψη του θετικού: Ένα ακόμη πιο θεαματικό γνωστικό λάθος είναι η συνεχής τάση ορισμένων καταθλιπτικών ατόμων να μετατρέπουν ουδέτερες ή ακόμη και θετικές εμπειρίες σε αρνητικές. Όχι μόνο αγνοούμε θετικές εμπειρίες, αλλά και τις βλέπουμε από την αντίθετη, εφιαλτική τους πλευρά. Πρόκειται για το κλασικό μας φόβο να χαρούμε ν' αναθαρρύσουμε ψυχολογικά δεδομένο του ότι πάντα караδοκεί ο φόβος της ...πτώσης.

Ένα καθημερινό παράδειγμα της στάσης αυτής είναι ο τρόπος με τον οποίο οι περισσότεροι έχουμε μάθει ν' ανταποκρινόμαστε στις φιλοφρονήσεις. Όταν κάποιος θαυμάζει την εμφάνιση ή τη δουλειά μας σκεφτόμαστε: Θέλει απλά να φανεί ευγενικός. Με μια γρήγορη αυτόματη σκέψη απορρίπτουμε τα καλά του λόγια. Αν συνεχώς ρίχνουμε κρύο νερό σ' όλα τα << ζεστά >> πράγματα η ζωή μας θα μας φαίνεται αναμφίβολα ψυχρή και κενή.

5. Τα αυθαίρετα συμπεράσματα.

Προτρέχουμε αυθαίρετα στην εξαγωγή αρνητικών συμπερασμάτων, τα οποία δε δικαιολογούνται από τα γεγονότα.

Δύο παραδείγματα αυτού του γνωστικού λάθους είναι το << διάβασμα της σκέψης >> και το << λάθος του να προλέγουμε το μέλλον >>.

A) Το Διάβασμα της Σκέψης .

Αποφασίζουμε πως κάποιος διάκειται αρνητικά απέναντί μας και είμαστε τόσο σίγουροι γι' αυτό, που δεν μπαίνουμε καν στον κόπο να το επιλέξουμε.

Ας υποθέσουμε πως δίνοντας τώρα αυτή τη διάλεξη παρατηρώ πως κάποιος στην μπροστινή σειρά αποκοιμήθηκε. Το προηγούμενο βράδυ είχε παραβρεθεί σ' έναν έντονο καβγά μένοντας ξύπνιος τις περισσότερες ώρες, αλλά εγώ φυσικά δεν το ξέρω. Ίσως λοιπόν σκεφτώ « Αυτοί οι άνθρωποι με βρίσκουν βαρετό ».

Ανταποκρινόμαστε σ' αυτές τις φανταστικές, αρνητικές καταστάσεις με απομόνωση ή αντεπίθεση. Αυτή η αυτοϋποτιμητική συμπεριφορά μπορεί να λειτουργήσει σαν αυτεκπληρούμενη προφητεία και να προκαλέσει μια αρνητική αλληλεπίδραση σε μια σχέση, η οποία αν είχαμε μια διαφορετική στάση, θα εξελισσόταν πολύ πιο ομαλά.

B) Το Λάθος του να προλέγουμε το μέλλον.

Ας υποθέσουμε, ότι τηλεφωνούμε σ' ένα φίλο ο οποίος δεν ανταποδίδει το τηλεφώνημα για ένα μεγάλο διάστημα. Στενοχωριόμαστε, όταν σκεφτόμαστε, ότι ο φίλος μας πιθανότατα πήρε το μήνυμα, αλλά δεν ενδιαφέρθηκε να επικοινωνήσει μαζί μας. Η γνωστική μας παραμόρφωση; - το διάβασμα της σκέψης. Έπειτα νιώθουμε απογοήτευση και αποφασίζουμε να μη του ξανατηλεφωνήσουμε. Μετά από τρεις βδομάδες μαθαίνουμε , ότι ο φίλος μας δεν έλαβε το μήνυμά μας. Όπως φαίνεται όλη αυτή η αναστάτωση μας ήταν το αποτέλεσμα μιας αυτοεπιβαλλόμενης φαντασίωσης. Ένα ακόμη προϊόν της διαστρεβλωμένης σκέψης.

6. Η μεγέθυνση και η σμίκρυνση.

Η μεγέθυνση συνήθως συμβαίνει, όταν αποφασίζουμε τα λάθη τους φόβους ή τις αδυναμίες μας και υπερτονίζουμε τη σημασία τους. Όταν σκεφτόμαστε τα δυνατά μας σημεία κάνουμε το αντίθετο. Κοιτάζουμε μέσα από το λάθος φακό , έτσι ώστε όλα να μας φαίνονται μικρά και ασήμαντα. Αν μεγεθύνουμε τις ατέλειές μας και μικρύνουμε τα θετικά μας

στοιχεία, είναι σίγουρο, πως θα νιώσουμε κατώτεροι. Αλλά το πρόβλημα δεν είμαστε εμείς- είναι οι αφύσικοι φακοί, που φοράμε.

7. Η συναισθηματική λογική.

Θεωρούμε, ότι ο τρόπος με τον οποίο αισθανόμαστε αντικατοπτρίζει και την πραγματικότητα. Η λογική μας είναι: << Νιώθω άχρηστος, συνεπώς είμαι άχρηστος >>. Αυτός ο τρόπος σκέψης είναι παραπλανητικός, γιατί τα συναισθήματά μας αντανakλούν τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις μας. Αν αυτές είναι παραμορφωμένες – όπως συνήθως συμβαίνει – τα συναισθήματά μας δεν είναι αξιόπιστα.

Η συναισθηματική λογική παίζει κάποιο ρόλο κάθε φορά, που έχουμε τις κακοκεφιές μας. Επειδή αισθανόμαστε αρνητικά για τα πράγματα αποφασίζουμε πως πράγματι έτσι είναι. Δε μας περνάει καν από το μυαλό να ελέγξουμε την αξιοπιστία των αντιλήψεών μας, τις οποίες προκαλούν τα συναισθήματά μας.

Μια συνηθισμένη παρενέργεια της συναισθηματικής λογικής είναι η αναβλητικότητα, δηλαδή αφήνουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα να καθοδηγούν τη συμπεριφορά μας.

8. Οι δηλώσεις του << πρέπει >>.

Προσπαθούμε να κινητοποιήσουμε τον εαυτό μας λέγοντας << Πρέπει να κάνω αυτό >> ή << Οφείλω να κάνω εκείνο >>. Μάλιστα ο ψυχολόγος Albert Ell αποκαλεί αυτή την τάση << musturbation >> από τη λέξη << must >> (πρέπει), παίζοντας έτσι με την ομόηχη λέξη masturbation, που σημαίνει τον αυνανισμό.

Οι δηλώσεις του πρέπει πηγάζουν σε μεγάλο βαθμό από άσκοπες ψυχολογικές πιέσεις στην καθημερινή μας ζωή. Όταν η συμπεριφορά μας δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μας τα << πρέπει >> και << τα δεν πρέπει >> μας δημιουργούν αυτομομφές ντροπή και ενοχές.

9. Η ετικετοποίηση και η ανακρίβεια.

Η προσωπική ετικετοποίηση σημαίνει δημιουργία μιας εξολοκλήρου αρνητικής εικόνας του εαυτού βασισμένης στα λάθη μας. Είναι μια ακραία μορφή υπεργενίκευσης.

Η προσωπική ετικετοποίηση δεν είναι μόνο αυτουποτιμητική, αλλά και παράλογη. Ο εαυτός μας δεν είναι δυνατό να εξισώνεται με ένα μοναδικό πράγμα που έχει κάνει. Η ζωή είναι μια πολύπλοκη και ευμετάβλητη ροή σκέψεων, συναισθημάτων και πράξεων.

Όταν ετικετοποιούμε τους ανθρώπους προκαλούμε αυτόματα την εχθρότητά τους. Ένα συνηθισμένο παράδειγμα είναι εκείνο του εργοδότη, που βλέπει το θυμωμένο σε κάποιες περιπτώσεις υπάλληλό του σαν αδιάφορο και τεμπέλη. Εξαιτίας αυτής της ετικέτας του αντιπαθεί και επιδιώκει να τον επιπλήττει συνεχώς. Εκείνος με τη σειρά του τον αποκαλεί << αναισθητο >> και με την παραμικρή ευκαιρία κάνει παράπονα.

Έτσι συνεχίζουν ν' αλληλοεχθρεύονται δίνοντας έμφαση στις αδυναμίες ή στα ελαττώματά τους για ν' αποδείξει ο ένας την ανεπάρκεια του άλλου.

Η ανακρίβεια με τη σειρά της αφορά την περιγραφή ενός γεγονότος με εκφράσεις υπερβολικές και σε μεγάλο βαθμό συναισθηματικά φροντισμένες.

10. Η προσωποποίηση.

Αυτή η γνωστική παραμόρφωση είναι η μητέρα της ενοχής. Πιστεύουμε, ότι είμαστε υπεύθυνοι για κάποιο αρνητικό γεγονός, ενώ δεν υπάρχει κάποια αντικειμενική υπόδειξη για κάτι τέτοιο. Συμπεραίνουμε αυθαίρετα πως, ότι συνέβη ήταν σφάλμα μας ή εκφράζει την ανικανότητά μας ακόμη κι όταν εμείς δε φταίγαμε στο ελάχιστο.

Η προσωποποίηση μας δημιουργεί ενοχές, που μας κάνουν να παραλύουμε. Υποφέρουμε από ένα τρομακτικό δυσβάσταχτο αίσθημα ευθύνης, που μας αναγκάζει να επωμιζόμαστε τα λάθη όλου του κόσμου στους ώμους μας.

Σχεδόν όλες οι αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις προβάλλουν μόνο ως το αποτέλεσμα της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Μια φτωχή εικόνα του εαυτού μας είναι ο μεγεθυντικός φακός, που μπορεί να μετατρέψει ένα ασήμαντο λάθος ή μια ατέλεια σ' ένα τεράστιο σύμβολο προσωπικής ήττας.

<< Τότε πως μπορώ να καλλιεργήσω την αίσθηση της αυτοεκτίμησης >> ίσως αναρωτηθείτε. Σας απαντώ, ότι δεν είναι απαραίτητο! Δεν είναι

αναγκαίο να κάνουμε τίποτε το ιδιαίτερα σημαντικό, για να δημιουργήσουμε την αυτοεκτίμησή μας. Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να διώξουμε την επικριτική, τιμωρητική εσωτερική φωνή. Γιατί; Γιατί αυτή η επικριτική εσωτερική φωνή είναι λαθεμένη! Τα εσωτερικά μας αισθήματα αυτομομφής, πηγάζουν από ένα παράλογο, διαστρεβλωμένο τρόπο σκέψης. Η αίσθηση αναξιότητας δε βασίζεται στην πραγματικότητα είναι απλά το απόστημα , που βρίσκεται στο κέντρο της καταθλιπτικής ασθένειας.

Αν μπορούσαμε συνεπώς να μιλήσουμε για τρία ουσιαστικά βήματα, όταν νιώθουμε απογοητευμένοι θα λέγαμε:

1) Επικεντρωνόμαστε στις αυτόματες αρνητικές μας σκέψεις και τις γράφουμε. Δεν τις αφήνουμε να στριφογυρίζουν στο μυαλό μας, τις παγιδεύουμε σ' ένα χαρτί.

2) Διαβάζουμε τον κατάλογο, που ήδη προαναφέραμε με τις δέκα γνωστικές διαστρεβλώσεις. Μαθαίνουμε ακριβώς πως διαστρεβλώνουμε και μεγεθύνουμε τη διάσταση των πραγμάτων.

3) Υιοθετούμε έναν πιο αντικειμενικό τρόπο σκέψης, που θ' αντιστρατεύεται εκείνο, που μας έκανε να υποτιμάμαι τον εαυτό μας.

Πως όμως επιβιώνουμε σ' ένα δύσκολο ομιχλώδες ψυχοπαιστικό σκηνικό της κρίσης. Ποιες αλλαγές στην προσωπική και κοινωνική ζωή οφείλει να κάνει ο καθένας, ώστε να επηρεαστεί όσο το δυνατό το λιγότερο απ' τη νέα τάξη πραγμάτων. Ίσως κάποιες απ' τις παρακάτω προτροπές ακούονται τετριμμένες, ωστόσο είναι απορίας άξιο, γιατί έπρεπε να φτάσουμε στο χείλος του γκρεμού (αν όχι στο ίδιο τον γκρεμό), ώστε ν' ανακαλύψουμε το αυτονόητο.

Παρακάτω παραθέτω μερικές προτάσεις αντιμετώπισης ελπίζοντας να συνεισφέρουν στον αναστοχασμό, που πρέπει να οικοδομηθεί για να καταφέρουμε ν' ανταπεξέλθουμε στην κρίση.

Οι προτάσεις αυτές σίγουρα δεν εξαντλούνται εδώ και θα μπορούσαν να εμπλουτιστούν και με άλλες.

1) Δε βλέπουμε τηλεοπτικά δελτία ειδήσεων.

Τα τηλεοπτικά μέσα ανέκαθεν χρησιμοποιούσαν περισσότερο δραματικό τρόπο για να προβάλλουν τις ειδήσεις, γνωρίζοντας, ότι αυτό παγιδεύει το θεατή και αυξάνει τη θεαματικότητα.

Αυτό δε σημαίνει, ότι δεν ενημερωνόμαστε, αλλά προτιμούμε μέσα ενημέρωσης, που επιτρέπουν περισσότερο την ενεργή συμμετοχή- όπως το διαδίκτυο και το στοχασμό-, όπως οι εφημερίδες.

Ενημερωνόμαστε και δεν προτιμούμε τον εύκολο δρόμο (και μηχανισμό άμυνας) της φυγής...

Ενημερωνόμαστε, αλλά προσπαθούμε να μην αφηνόμαστε παθητικά στην όποια ενημέρωση.

2) Αποβάλλουμε τις ενοχές.

Η ενοχή είναι το πιο άχρηστο συναίσθημα και δεν πρέπει να συγχέεται με τον αναστοχασμό. Είναι άχρηστο, γιατί δεν μπορούμε να πάμε στο παρελθόν και ν' αλλάξουμε συμπεριφορές. Είναι επίσης άχρηστο, γιατί λειτουργεί ανασταλτικά και ακινητοποιεί, ενώ αυτός που την αισθάνεται αποδυναμώνεται και ασθενεί βαλτωμένος χωρίς να μπορεί να κάνει βήμα μπροστά.

3) Ξαναβρισκόμαστε

Τα τελευταία χρόνια είχαμε όλοι, ιδιαίτερα όσοι ζούμε σε πόλεις, κλειστεί στα σπίτια μας ή στην καλύτερη περίπτωση στις οικογένειές μας. Αγαπητοί φίλοι ο κοινωνικός ιστός πρέπει να ξαναλειτουργήσει. Οι σχέσεις με τους φίλους, τους γείτονες, τους συναδέλφους - πρέπει σ' αυτή τη χρονική στιγμή να μουν σε προτεραιότητα. Η ανθρώπινη κοινότητα μπορεί να καλύψει πολλά ψυχικά κενά. Ακούγεται παράδοξο βέβαια αυτά να τα λέει ένας ψυχολόγος δεδομένο του ότι οι ψυχολόγοι είμαστε ένα προϊόν της ατομικιστικής εποχής, όπου η κοινότητα έπαψε να παίζει τον υποστηρικτικό και συμβουλευτικό ρόλο της στα άτομα. Ας ξαναβρούμε τη χαρά στη σχέση και όχι στην περιττή κατανάλωση.

4) Αποφεύγουμε να προβάλλουμε την επιθετικότητα σε άλλες κοινωνικές κατηγορίες.

Δε φταίνε οι δημόσιοι υπάλληλοι, που προσελήφθησαν από την εκάστοτε κυβέρνηση, ούτε οι ελεύθεροι επαγγελματίες, ούτε οι επιχειρηματίες, ούτε κάποια άλλη κοινωνική ή επαγγελματική κατηγορία. Το ίδιο πρέπει να προσέχουμε και στον μικρόκοσμο της οικογένειας. Ας μην ξεσπάμε στα παιδιά ή στους συντρόφους. Η οργή μετουσιώνεται.

5) Συμμετέχουμε στα κοινά.

Τα κοινά αφορούν τόσο την πολυκατοικία, όσο και το δήμο, το σχολείο του παιδιού, συλλόγους κλπ.

Είναι ο κατάλληλος καιρός, για να επιχειρήσουμε να κάνουμε πράγματα, που δεν κάναμε ως τώρα. Χειρονακτικές εργασίες μέσα στο σπίτι, ανάπτυξη κηπουρικών γνώσεων είναι εργασίες, που μπορούν να γεμίσουν με χαρά, γιατί είναι δημιουργικές.

6) Δημιουργία δικτύων. (τυπικών και άτυπων) αλληλοϋποστήριξης και αλληλοβοήθειας.

Το διαδικτυακό με τους όποιους κινδύνους απορρέουν απ' τη χρήση του είναι ένα πολύτιμο εργαλείο σ' αυτή την προσπάθεια. Αναρωτιέμαι άραγε, γιατί έπρεπε να φτάσουμε στο 2012 και στην εξαθλίωση 2 μνημονίων. ώστε ν' ανακαλύψουμε το αυτονόητο, ότι δηλαδή μπορούμε μέσω του διαδικτύου να διαθέσουμε τα προϊόντα μας χωρίς την παρέμβαση μεσαζόντων.

7) Περιορισμός του αλκοόλ και όλων των ψυχοτρόπων ουσιών.

Σύμφωνα με έρευνα του πανεπιστημίου της Οξφόρδης αύξηση της ανεργίας κατά 4% πυροδοτεί αντίστοιχη αύξηση των αυτοκτονιών και των δολοφονιών κατά 6 %, ενώ σηματοδοτείται αύξηση στις χρήσεις αλκοόλ και ψυχοτρόπων ουσιών κατά 28%. Σε περιόδους προσωπικών κρίσεων, αλλά και όταν αυξάνονται τα καταθλιπτικά συμπτώματα η φυγή στις ουσίες μόνο κατηφορική μπορεί να είναι

8) Ξαναβρίσκουμε την επιθυμία.

Μέσα στη μαλθακότητα του προηγούμενου διαστήματος εξαιτίας της πληθώρας των ερεθισμάτων και στη μετατροπή μας από πολίτες σε καταναλωτές χάσαμε την πραγματική επιθυμία κυνηγώντας της νεοανάγκες. Χωρίς επιθυμία δεν μπορούμε να μιλήσουμε για ελευθερία.

Μαθαίνουμε ζώντας, ότι τίποτα στη ζωή δεν είναι απόλυτα σταθερό και αμετάβλητο. Ακόμη και η φράση: έχω τα δύο πόδια στη γη καταρρίπτεται, όταν σκεφτούμε το σεισμό. Δεν υπάρχει ποτέ απόλυτη ασφάλεια. Μόνο εσωτερικά μπορεί να επιτευχθεί γνωρίζοντας, ότι η πραγματικότητα μεταβάλλεται συνεχώς θέλοντας και μη.

Αισθανόμαστε στο μετέωρο σημείο μηδέν. Από τη μια πλευρά είναι ο κίνδυνος κι από την άλλη η Ευκαιρία. Ψυχαναλυτικά θα μπορούσαμε να σκεφτούμε, ότι από τη μια μεριά είναι η αρχή της ζωής, δηλαδή από τη μια είναι διαβολή (και ο διαχωρισμός, διάσπαση, χωρισμός, καταστροφή και διάλυση) και από την άλλη η σύνθεση και ότι άλλο συνδέει και προάγει τη δημιουργία και τη χαρά.

Περισσότερο από ποτέ άλλοτε απαιτείται σήμερα στήριξη των υπηρεσιών ψυχικής υγείας των απειλούμενων με κατάρρευση μονάδων πρόνοιας και κοινωνικής φροντίδας, δεδομένο του ότι οι τελευταίες εμπλέκονται ενεργά με τα πιο ευάλωτα μέλη της κοινωνίας, που είναι και τα πρώτα θύματα αυτού του ακήρυκτου πολέμου. Ποτέ ο ψυχικός πόνος δεν ήταν τόσο στενά συνυφασμένος με τα κοινωνικά προβλήματα. Παραμένουμε σε πείσμα των καιρών ζωντανοί. Ας μην αφεθούμε στην αγκαλιά της μιζέριας, της αυτοταπείνωσης, της συλλογικής ενοχής και παρακμής. Είμαστε << καταδικασμένοι >> να επενδύσουμε σ' αυτή την ουτοπία. Για το θεό, ας μη γίνει η κατάθλιψη η εθνική μας ασθένεια. Το μόνο εξαγωγίμο προϊόν μας.