

«Ο άνθρωπος που ζει εκτός κοινωνίας
είναι ή θηρίο ή θεός»
Αριστοτέλης

Γονείς,

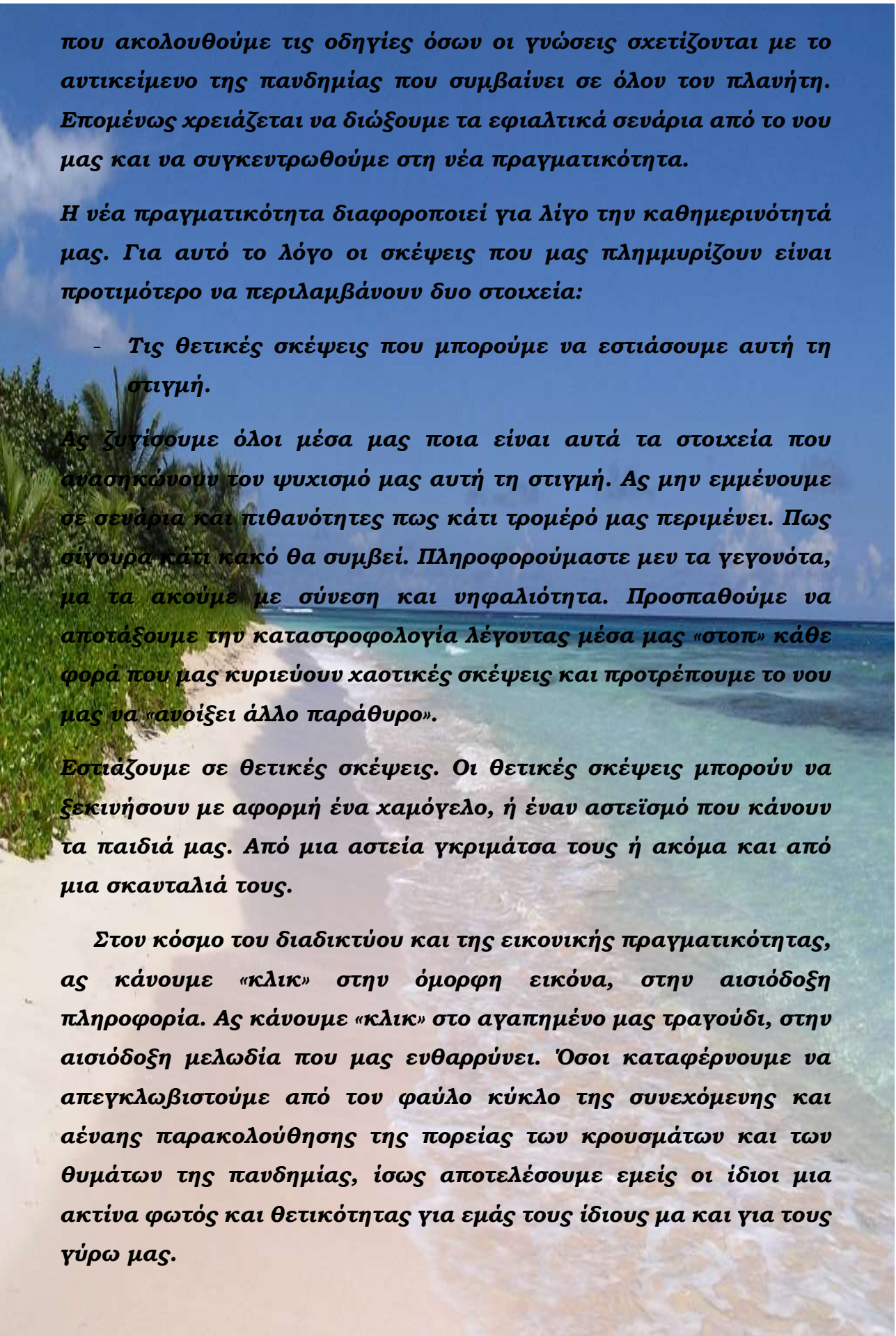
Η καθημερινότητά μας ξαφνικά άλλαξε και ίσως μας βρήκε όλους κάπως απροετοίμαστους. Όσα συναισθήματα μας κατέκλυσαν ή μας κατακλύζουν είναι όλα θεμιτά. Είναι εύλογα. Και αν ο φόβος και η αγωνία άρχισαν να πιάνουν σημαντικό μέρος των σκέψεών μας, δεν πειράζει. Τα θέλουμε όλα τούτα τα συναισθήματα προκειμένου να μας κινητοποιήσουν να σκεφτούμε λίγο βαθύτερα.

Εκ πρώτης δεν χρειάζεται ούτε να τα απωθήσουμε, ούτε να τα αρνηθούμε, ούτε να τα ξορκίσουμε. Χρειάζεται όμως να τα διαχειριστούμε με ορθό τρόπο. Να τα αποδεχτούμε και κατόπιν με αφορμή αυτά, να επαναπροσδιορίσουμε τις στάσεις μας και τις ανάγκες μας.

Όταν τα συναισθήματα μας κυριεύουν και γίνονται η μόνη οδός να κατανοήσουμε και να αντιληφθούμε την πραγματικότητα, υπάρχει κίνδυνος να παρασυρθούμε σε ψυχικό αδιέξοδο. Δεν είναι λίγες οι φορές που το ψυχικό αδιέξοδο και οι επηρεασμένοι από αυτό συλλογισμοί, μάς προκαλούν πανικό. Τι πρέπει να κάνουμε για να βγούμε από αυτό το ψυχικό αδιέξοδο και την αγωνία που μας προκαλούν; Μα να ενεργοποιήσουμε την λογική μας!

Οι ειδικοί μας λένε σε σχεδόν ικετευτικό τόνο, να παραμείνουμε στο σπίτι μας, μειώνοντας τις περιττές μετακινήσεις. Ο λόγος είναι για να διασφαλιστεί η υγεία μας, η υγεία και το καλό των ανθρώπων γύρω μας.

Τούτες τις ώρες δεν χρειάζονται οι συνομωσιολογίες ούτε οι υποθέσεις για την ύπαρξη εφιαλτικών σεναρίων. Είναι η στιγμή



που ακολουθούμε τις οδηγίες όσων οι γνώσεις σχετίζονται με το αντικείμενο της πανδημίας που συμβαίνει σε όλου του πλανήτη. Επομένως χρειάζεται να διώξουμε τα εφιαλτικά σενάρια από το νου μας και να συγκεντρωθούμε στη νέα πραγματικότητα.

Η νέα πραγματικότητα διαφοροποιεί για λίγο την καθημερινότητά μας. Για αυτό το λόγο οι σκέψεις που μας πλημμυρίζουν είναι προτιμότερο να περιλαμβάνουν δυο στοιχεία:

- Τις θετικές σκέψεις που μπορούμε να εστιάσουμε αυτή τη στιγμή.

Ας ζυγίσουμε όλοι μέσα μας ποια είναι αυτά τα στοιχεία που ανασηκώνουν τον ψυχισμό μας αυτή τη στιγμή. Ας μην εμμένουμε σε σενάρια και πιθανότητες πως κάτι τρομέρο μας περιμένει. Πως σίγουρα κάτι κακό θα συμβεί. Πληροφορούμαστε μεν τα γεγονότα, μα τα ακούμε με σύνεση και νηφαλιότητα. Προσπαθούμε να αποτάξουμε την καταστροφολογία λέγοντας μέσα μας «στοπ» κάθε φορά που μας κυριεύουν χαοτικές σκέψεις και προτρέπουμε το νου μας να «ανοίξει άλλο παράθυρο».

Εστιάζουμε σε θετικές σκέψεις. Οι θετικές σκέψεις μπορούν να ξεκινηθούν με αφορμή ένα χαμόγελο, ή έναν αστεϊσμό που κάνουν τα παιδιά μας. Από μια αστεία γκριμάτσα τους ή ακόμα και από μια σκανταλιά τους.

Στον κόσμο του διαδικτύου και της εικονικής πραγματικότητας, ας κάνουμε «κλικ» στην όμορφη εικόνα, στην αισιόδοξη πληροφορία. Ας κάνουμε «κλικ» στο αγαπημένο μας τραγούδι, στην αισιόδοξη μελωδία που μας ενθαρρύνει. Όσοι καταφέρνουμε να απεγκλωβιστούμε από τον φαύλο κύκλο της συνεχόμενης και αέναης παρακολούθησης της πορείας των κρουσμάτων και των θυμάτων της πανδημίας, ίσως αποτελέσουμε εμείς οι ίδιοι μια ακτίνα φωτός και θετικότητας για εμάς τους ίδιους μα και για τους γύρω μας.

- Στην ανακάλυψη και εφαρμογή νέων τρόπων συνύπαρξης με τους αγαπημένους μας. Με την οικογένειά μας.

Τί είδους πρότυπο συμπεριφοράς θέλουμε να αποτελέσουμε εμείς οι ίδιοι για τους γύρω μας; Ας σκεφτούμε λίγο. Αν διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας, ενδεχομένως οι κοντινοί μας άνθρωποι να μιμηθούν την συμπεριφορά μας. Η ώρα δεν υπαγορεύει άρνηση της πραγματικότητας, πως τάχα δεν συμβαίνει κάτι, ούτε και υποτίμηση των γεγονότων. Διατηρούμε ωστόσο την υψαλιότητά μας, αποτελούμε πρότυπο ήρεμης συμπεριφοράς και εμπνέουμε και τους άλλους να κάνουν το ίδιο. Αν συμπεριφερθούμε με πανικό και εκνευρισμό μέσα στο σπίτι μας, το μόνο σίγουρο είναι πως θα μεταδώσουμε την αρνητική ενέργεια προς κάθε κατεύθυνση και θα γκρεμίσουμε την διάθεση των ανθρώπων που βρίσκονται κοντά μας.

Πέρα όμως από τα παραπάνω, τούτη, η εκ των άνωθεν, καραντίνα στην οποία έχουμε εισέλθει μπορεί να είναι η ευκαιρία που κάποιοι από εμάς ψάχναμε. Η ευκαιρία που αναζητούσαμε να μείνουμε με τους δικούς μας, αλλά δεν το κάναμε επειδή δεν είχαμε χρόνο. Να μιλήσουμε μαζί τους, να μάθουμε τις βαθύτερες έγνοιες τους, τις ανησυχίες τους. Να ακούσουμε τα συναισθήματά τους και να ομολογήσουμε και εμείς τα δικά μας.

Τώρα είναι η στιγμή του «σ' αγαπώ», του «σε νιώθω». Είναι η στιγμή του «σε συγχωρώ», αλλά και του «με συγχωρώ». Τούτη είναι η στιγμή που χρειάζεται να εκτιμήσουμε την ζωή μας, με όποιες δυσκολίες ή αναποδιές κι αν μας έτυχαν.

Ας βιώσουμε και ας ονοματίσουμε τις στιγμές που ζούμε ως «ευκαιρία». Ας μην τις πούμε «καταστροφή». Δεν μας βοηθάει ο προσδιορισμός αυτός. Δεν μας οδηγεί πουθενά.

Ο λοιμωξιολόγος Σωτήρης Τσιόδρας κατά την διάρκεια μιας ενημέρωσης είπε ανάμεσα σε άλλα: «Όλοι είμαστε πολύτιμοι. Κανείς δεν περισσεύει. Και κάθε γλώσσα πρέπει να μιλά την καλοσύνη της ημέρας».

Δεν είμαστε θηρία. Δύσκολο να γίνουμε θεοί. Ας γίνουμε αυτό για το το οποίο είμαστε προορισμένοι: Ανθρώπινοι!!!

*Χριστίνα Κουτού
Ψυχολόγος*