



Ο φόβος κατά την περίοδο της πανδημίας είναι δικαιολογημένος. Ισχύει όμως το ίδιο για την απελπισία και τον πανικό;

Ο φόβος κατά την περίοδο της πανδημίας απορρέει από την αποδοχή της πραγματικότητας ότι όντως υπάρχει κίνδυνος. Είναι σημαντικό, όμως, να συνυπάρχει με την ελπίδα, γιατί αυτή δίνει στον άνθρωπο τη δύναμη και τον έλεγχο στη ζωή του, ώστε να δράσει, προκειμένου να αλλάξει την κατάσταση λόγω χάρη να λειτουργεί σύμφωνα με τις οδηγίες των ειδικών.

Υπήρξαν σημαντικές κρίσεις κατά την πορεία της ανθρωπότητας. Το ανθρώπινο είδος με λιγότερα μέσα από αυτά που έχουμε στη διάθεση μας κατάφερε να επιβιώσει. Που οφείλονται λοιπόν τα αυξημένα ποσοστά αγχωδών διαταραχών και κατάθλιψης στην περίοδο που ζούμε;

Μια εξήγηση που μου φαίνεται λογική είναι ότι ο σύγχρονος άνθρωπος έχει ελάχιστα «καταφύγια», αν τα έχει. Ας αναρωτηθούμε ποιος ήταν ο τρόπος ζωής μας πριν την πανδημία. Σε μεγάλο βαθμό είχε ως ακολούθως: i) επένδυση στον υλιστικό τρόπο ζωής είτε ως επιβίωση τα χρόνια της κρίσης είτε ως υπεραναζήτηση (προ κρίσης) των υλικών απολαύσεων εις βάρος πολλές φορές των πραγματικών, ανθρώπινων αξιών. Για παράδειγμα όταν ένας άνθρωπος εργάζεται πολλές ώρες για την εξασφάλιση όλο και περισσότερων αγαθών αυτό γίνεται συχνά εις βάρος της σχέσης του με τους ανθρώπους που αγαπά, της οικογένειάς του, των φίλων του. Ii) μεγάλη έμφαση στον εαυτό πολλές φορές ακόμα και εις βάρος των άλλων. Iii) εύθραυστες ανθρώπινες σχέσεις, iv) κατάρρευση ηθικών αξιών. Άρα βρισκόμασταν σε ηθική κρίση και πριν την κρίση της πανδημίας.

Τι γίνεται, όμως, όταν λόγω της κατάστασης που βιώνουμε ο άνθρωπος δεν μπορεί να συνεχίσει τον ίδιο τρόπο ζωής, όταν έχει αλλάξει η καθημερινότητά του και μάλιστα χωρίς να έχει επενδύσει ιδιαίτερα στο αξιακό

του σύστημα. Τότε ο άνθρωπος απελπίζεται, πανικοβάλλεται. Άκουγα συχνά σε δύσκολες στιγμές ανθρώπους προηγούμενων γενιών από τη δική μου να λένε «εμένα ο Θεός δεν με εγκατέλειψε ποτέ» ή «έχει ο Θεός» Πόσο συχνά άραγε ακούγεται αυτή η φράση σήμερα; Η ανάγκη της πίστης σε μια ανώτερη οντότητα – ανεξάρτητα σε ποιον Θεό πιστεύει ο καθένας- υπάρχει στον άνθρωπο από την αρχαιότητα. Φυσικά δεν εννοώ να αφήσουμε τα πάντα σε μια ανώτερη δύναμη. Ο καθένας είναι υπεύθυνος για την προστασία του εαυτού του και του συνανθρώπου του. Αυτό που εννοώ είναι ότι η πίστη αυτών των ανθρώπων τους έδινε κουράγιο κι ελπίδα στις δοκιμασίες της ζωής.

Η δοκιμασία που περνάμε είναι ίσως μια ευκαιρία να δούμε αλλιώς τα πράγματα. Έχουμε ανάγκη να δώσουμε νόημα στην ύπαρξή μας και στην κοινωνικότητά μας. Χρειάζεται να σταθούμε κριτικά απέναντι στο εαυτό μας. Οφείλουμε να συνειδητοποιήσουμε ότι έχουμε ευθύνη προς τον συνάνθρωπο. Είναι ανάγκη να πράττουμε με τέτοιο τρόπο που να ευεργετούνται και οι άλλοι όχι μόνο ο εαυτός μας. Νοηματοδοτώ την ύπαρξή μου σημαίνει ότι κατανοώ ότι ζωή δεν είναι μόνο η επιβίωση. Χρειάζεται να πιστέψουμε ξανά στις αξίες της αλληλεγγύης, της ισότητας των ανθρώπων, του σεβασμού, της πραγματικής ελευθερίας (όχι της ελευθεριότητας) . Ας μετατρέψουμε την δοκιμασία που περνάμε σε ευκαιρία συνειδητοποίησης και αλλαγής.

Εύχομαι Καλή Χρονιά με υγεία και γαλήνη !!!!!

Με εκτίμηση
Καστόρη Μαρία
Ψυχολόγος

