

Η αβεβαιότητα στη ζωή μας

Με αφορμή αυτά που ζούμε τον τελευταίο καιρό, ζώντας μέσα στην ανασφάλεια και στην αβεβαιότητα για το τι θα συμβεί μεθαύριο, θεώρησα σημαντικό να μιλήσουμε για την αβεβαιότητα.

Η αβεβαιότητα είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Είναι ένα σημαντικό δώρο στον άνθρωπο. Όσο και αν αυτό μας ακούγεται περίεργο ας δούμε τι ισχύει... Από τα προϊστορικά χρόνια που ο άνθρωπος βρισκόταν πάνω στη γη ζούσε στην αβεβαιότητα. Είχε να αντιμετωπίσει κινδύνους και ζούσε στην αβεβαιότητα. Χάρη σε αυτή αποφασίζει να δημιουργήσει ομάδες, να ζει μαζί με άλλους ανθρώπους για την καλύτερη επιβίωσή του και την αντιμετώπιση της αβεβαιότητας. Η αβεβαιότητα ωστόσο εξακολουθούσε να υπάρχει και είναι αυτή που οδήγησε στη συναισθηματική ανάπτυξη μέσα από την ευεργετική δράση της αλληλοβοήθειας. Συγκεκριμένα ζώντας όλοι μαζί σε ομάδες και όσο περνούσαν τα χρόνια κατάλαβαν πόσο σημαντικό είναι να βοηθάς τον άλλον. Αυτή η συναισθηματική ασφάλεια και ικανοποίηση πηγάζει από την ορμόνη της αγάπης, της οξυτοκίνης. Είναι η ορμόνη αυτή που παράγεται σε μεγάλο βαθμό κατά τη διάρκεια του έβδομου με όγδοου μήνα κύησης για την ανάπτυξη ισχυρού δεσμού ανάμεσα στη μητέρα και στο έμβρυο. Η ίδια ορμόνη παράγεται όταν βοηθάμε κάποιον. Έπειτα, εξαιτίας της αβεβαιότητας η οποία εξακολουθούσε να υπάρχει, οι άνθρωποι οδηγήθηκαν στη γνωστική ανάπτυξη. Για να αντιμετωπίσουν την αβεβαιότητα λοιπόν οι άνθρωποι έγιναν καινοτόμοι, δημιουργικοί...

Πώς όλα αυτά όμως μπορούν να βοηθήσουν στις μέρες μας στην αβεβαιότητα που βιώνουμε; Πώς γίνεται να σκεφτώ τα οφέλη της αβεβαιότητας όταν δεν έχω να πληρώσω το ρεύμα μου; Η θετική ψυχολογία έχει προτείνει τέσσερις τρόπους οι οποίοι μπορούν να βοηθήσουν

1. Ας μιλήσετε με έναν φίλο σας. Ας μοιραστείτε με έναν δικό σας άνθρωπο τις σκέψεις σας, τα συναισθήματά σας, αυτά που σας απασχολούν. Το ίδιο καλείστε να κάνετε και εσείς για έναν φίλο σας εάν χρειαστεί.
2. Ας χρησιμοποιήσετε τη δύναμη της ευγνωμοσύνης. Κάντε μια λίστα ή σκεφτείτε για πόσα πράγματα είστε ευγνώμονες στη ζωή σας....

3. Ζήστε το εδώ και το τώρα. Μην σκέφτεστε το αύριο αλλά το σήμερα. Ενθουσιαστείτε...Αφήστε τα συναισθήματα σας να σας κυριεύσουν. Χαρείτε για πράγματα απλά καθημερινά...
4. Τελευταίο και πολύ σημαντικό, ας γίνετε αυτοσυμπνετικοί με τον εαυτό σας. Μιλήστε στο εαυτό σας. Πείτε του πως όλα θα πάνε καλά στο τέλος.

Τίποτα δεν είναι εύκολο και τίποτα δεν είναι δύσκολο στη ζωή μας. Όλα είναι θέμα θέλησης και ψυχικής δύναμης! Το να ζεις και να υπάρχουν είναι το πιο απλό και ταυτόχρονα και το πιο σύνθετο πράγμα που μπορείς να κάνεις.

Μαρία Βογιατζή
Ψυχολόγος
Msc Σχολική συμβουλευτική