

## Θετική ψυχολογία και ψυχική ανθεκτικότητα

Θετική Ψυχολογία είναι ένας κλάδος της ψυχολογίας που εμφανίστηκε πριν από περίπου είκοσι χρόνια, και μελετά συστηματικά τι είναι αυτό που κάνει τους ανθρώπους ευτυχισμένους, που τους κάνει να ζουν τη ζωή τους με νόημα, στο μέγιστο των ικανοτήτων και των δυνατοτήτων τους. Μ' άλλα λόγια θα λέγαμε ότι είναι η ψυχολογία της άνθισης και της αυτοπραγμάτωσης.

Η Θετική Ψυχολογία διεύρυνε το φάσμα των δραστηριοτήτων της ψυχολογίας. Από το 1900 μέχρι τα 1998, η ψυχολογία είχε σχεδόν αποκλειστικά εστιαστεί στο παθολογικό. Δηλαδή στο να βοηθήσει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν σοβαρές παθήσεις όπως η ψύχωση, η σχιζοφρένια, οι ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές κι άλλα λιγότερα σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα όπως το άγχος, η κατάθλιψη το στρες κλπ.

Όμως στα τέλη του 20ού αιώνα διαπιστώσαμε τρία πράγματα. Πρώτον, ότι παρ' ότι είχαμε ανακαλύψει μια πολύ μεγάλη γκάμα ψυχοθεραπευτικών τεχνικών και ψυχιατρικών φαρμάκων, τα ψυχολογικά προβλήματα συνέχιζαν να βρίσκονται σε αύξηση. Έπρεπε επομένως να βρούμε καινούργιους τρόπους για να αντιμετωπίσουμε αυτή την αυξανόμενη ψυχοπαθολογία, ή αν θέλετε την αύξηση της ψυχολογικής και ψυχικής δυσθυμίας.

Το δεύτερο που συνέβη είναι ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας διευκρίνισε πολύ ξεκάθαρα ότι η απουσία του πόνου, το να είναι κανείς δηλαδή στο σημείο μηδέν εκεί που δεν πονάει, που δεν έχει ψυχολογικά προβλήματα, δεν είναι το ίδιο με την ψυχική ευημερία. Αυτή η τοποθέτηση μας προβλημάτισε βαθιά και μας έκανε να σκεφτούμε ότι θα έπρεπε το γνωστικό αντικείμενο της ψυχολογίας να μην περιορίζεται στην επούλωση των ψυχολογικών πληγών, αλλά και στην αρωγή των ατόμων ν' αποκτήσουν την προσωπική τους ευημερία.

Ο τρίτος πυλώνας ήταν το κοινωνικό και οικονομικό πλαίσιο του δυτικού πολιτισμού. Ήμασταν σε μια περίοδο οικονομικής ευημερίας, σε μια εποχή που είχαμε κατακτήσει διάφορα ατομικά πολιτικά και κοινωνικά δικαιώματα όσον αφορά την ισότητα, την ελευθερία των γυναικών, την αναγνώριση των δικαιωμάτων των μειονοτήτων κλπ, και το αίτημα του πληθυσμού για μια ζωή πιο ευτυχισμένη, μια ζωή με νόημα και ευημερία είχε πλέον γιγαντωθεί.

Και εκεί αναρωτηθήκαμε μήπως έπρεπε να κάνουμε ένα βήμα περισσότερο, εξετάζοντας τι είναι αυτό που θα βοηθήσει τους ανθρώπους να γίνουν ευτυχισμένοι. Και στρέψαμε τη μελέτη, εστιάζοντας όχι στην ασθένεια, αλλά στα υγιή και δυνατά στοιχεία των ανθρώπων, δηλαδή τα ταλέντα, τις κλίσεις, τα

ενδιαφέροντα τους. Ανακαλύψαμε ότι το να βιώνεις θετικά συναισθήματα μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά.

Η βίωση θετικών συναισθημάτων επηρεάζει και την ορμονική μας υπόσταση όσο και την εγκεφαλική μας λειτουργία μέσα από την επίδραση που ασκούν οι νευροδιαβιβαστές στη συμπεριφορά μας. Είναι, όπως λέμε χαρακτηριστικά, σαν να παίρνεις «βιταμίνες Ω3 για την ψυχή» που σου δίνουν δύναμη για να ανταπεξέλθεις και να διαχειριστείς τις δυσκολίες που αντιμετωπίζεις.

Αυτό που πρεσβεύει η Θετική Ψυχολογία είναι να βιώνουμε περισσότερο θετικά συναισθήματα ώστε να μπορέσουμε να τιθασεύσουμε την ένταση, τη συχνότητα και τη διάρκεια της βίωσης των αρνητικών συναισθημάτων. Ν' αποκτήσουμε αυτό που εμείς λέμε **συναισθηματική ρύθμιση**. Μ' άλλα λόγια οι μέρες μας να έχουν και τα αρνητικά συναισθήματα, διότι είναι λογικό να υπάρχουν όταν συμβαίνουν αναποδιές στην καθημερινότητά μας, αλλά και να μην ξεχνάμε να βιώνουμε και θετικά συναισθήματα. Γιατί οι έρευνες μας έχουν δείξει ότι η βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων δημιουργεί εκείνη την ισορροπία που χρειαζόμαστε για να είμαστε αποτελεσματικοί και ψυχικά ανθεκτικοί, αλλά και στο τέλος της μέρας να γίνουμε περισσότερο ευτυχισμένοι.

*Το πόσο ψυχικά ανθεκτικοί είμαστε γίνεται ιδιαίτερα σημαντικό σ' αυτή την περίοδο της πανδημίας.*

Η Θετική ψυχολογία προτείνει ν' ασχολούμαστε με πράγματα τα οποία δίνουν νόημα στη ζωή μας. Να βάλουμε μικρούς στόχους τους οποίους μπορούμε να πετύχουμε και να αρχίσουμε να ονειρευόμαστε με μία ρεαλιστική αισιοδοξία για πράγματα που θα θέλουμε να κάνουμε στο άμεσο μέλλον. Φαίνεται ότι όταν η σκέψη μας είναι επικεντρωμένη σε πράγματα καλά που ονειρευόμαστε, σχεδιάζουμε και έχουμε βάλει στόχο να τα καταφέρουμε, τότε δεν φοβόμαστε, δεν έχουμε άγχος και δίνουμε δύναμη και χώρο στην ψυχή μας για να μπορέσει και να προσαρμοστεί στις δύσκολες καταστάσεις και να ξεπεράσει τις προκλήσεις.

Ωστόσο αυτή την περίοδο ζούμε μια πρωτόγνωρη συνθήκη. Οι προκλήσεις και οι δυσκολίες είναι πολλές.

Αυτή η πανδημία είναι η πρώτη που αντιμετωπίζει ο δυτικός πολιτισμός σε τέτοιο μέγεθος τα τελευταία 100 χρόνια και μας έχει κάνει να αμφισβητήσουμε βασικά πιστεύω, βασικές παραδοχές και αν θέλετε και τη βασική ασφάλεια που είχαμε αναφορικά με την ποιότητα της ζωής μας.

Εμφανίστηκε ένας νέος κίνδυνος, που απειλεί τη ζωή μας, ένας κίνδυνος που μας τρόμαξε και που δεν είχαμε τα μέσα να τον αντιμετωπίσουμε. Αυτό το φαινόμενο αποτελεί ένα πολύ χαρακτηριστικό παράδειγμα μιας πρόκλησης την οποία καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε. Κατά συνέπεια το να χτίσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα, το να είμαστε ψυχικά ανθεκτικοί αποκτά κεντρική σημασία.

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια έννοια που αποτελεί κεντρικό πυλώνα της Θετικής Ψυχολογίας. Η ψυχική ανθεκτικότητα περιγράφει την κατάσταση κατά την οποία το άτομο μπορεί να αντεπεξέλθει με επιτυχία σε προκλήσεις, δυσκολίες και προβλήματα που καλείται ν' αντιμετωπίσει. Το πόσο ψυχικά ανθεκτικοί είμαστε γίνεται ιδιαίτερα σημαντικό αυτή την περίοδο της πανδημίας.

Βρήκαμε ότι είναι τέσσερις οι βασικές πηγές του κτισμάτος ψυχικής ανθεκτικότητας.

Πρώτον **η βίωση θετικών συναισθημάτων**. Η έρευνα έχει καταδείξει ότι το να βιώνει κάνεις θετικά συναισθήματα όπως είναι η χαρά, ο ενθουσιασμός, η περηφάνια, η γαλήνη, η ευγνωμοσύνη, η αγάπη, η διασκέδαση, το ενδιαφέρον, ενεργοποιεί μία ευεργετική διαδικασία τόσο σε ψυχολογικό και γνωστικό όσο και σε βιολογικό επίπεδο. Κατά συνέπεια αν ήθελα να σας δώσω μια πρακτική οδηγία θα ήταν να βρίσκετε τρόπους να βιώνετε τρεις φορές την ημέρα έστω και για δύο ή τρία λεπτά κάποια θετικά συναισθήματα.

Ο τρόπος που βιώνουμε θετικά συναισθήματα γίνεται με **τρεις διαδρομές**. Η πρώτη διαδρομή αφορά τη **ενσυνειδητότητα**, μια έννοια της θετικής ψυχολογίας δανεισμένη από την ανατολική φιλοσοφία, η οποία πρεσβεύει την σημαντικότητα του να έχω συνείδηση του εδώ και του τώρα. Να μπορώ να βλέπω, να παρατηρώ, να νιώθω, να βιώνω με τις αισθήσεις μου αλλά και με τον εγκέφαλο μου αυτό που συμβαίνει αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή. Έτσι η πρώτη διαδρομή για τη βίωση θετικών συναισθημάτων, είναι αυτό που λέμε να ανοίξετε τα μάτια σας να δείτε γύρω σας εκείνα τα ερεθίσματα τα οποία σας προκαλούν θετικά συναισθήματα. Μπορεί να είναι ένα όμορφο τοπίο, μια φωτογραφία ενός αγαπημένου σας, η μουσική που παίζει στο δωμάτιό σας αυτή τη στιγμή, το φαγητό που τρώτε, μπορεί να είναι ο άνθρωπος με τον οποίον μιλάτε κλπ.

Η δεύτερη διαδρομή αφορά την **πρόσκληση της θετικότητας**. Μ' άλλα λόγια να βρούμε εκείνους τους τρόπους για να προσκαλέσουμε τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Για παράδειγμα να πάμε μια βόλτα, να μιλήσουμε ένα φίλο, να καθίσουμε 3 λεπτά και να αναλογιστούμε τα πράγματα για τα οποία νιώθουμε ευγνώμονες στη ζωή μας. Ο δεύτερος πυλώνας για το χτίσιμο της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι οι **ανθρώπινες σχέσεις**. Εμείς οι άνθρωποι είμαστε βαθιά κοινωνικά όντα. Μια σημαντική έρευνα του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ διαπίστωσε ότι ίσως ο πιο βασικός παράγοντας ευζωίας και καλής υγείας είναι η ύπαρξη δυνατών και θετικών σχέσεων όταν είμαστε στη μέση ηλικία, δηλαδή αυτή των 50 χρονών. Φαίνεται δηλαδή ότι ύπαρξη δυνατών φιλικών, ερωτικών συγγενικών σχέσεων μας δυναμώνει, μας εμψυχώνει, και μας κάνει πιο ανθεκτικούς και ικανούς να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες της ζωής.

Η τρίτη διαδρομή αφορά το να **προκαλέσουμε τη θετικότητα**. Προκαλούμε τη θετικότητα όταν χαμογελάμε, όταν επικεντρωνόμαστε στα καλά πράγματα που συμβαίνουν γύρω μας και εκφραζόμαστε για αυτά. Προκαλούμε την θετικότητα όταν βοηθάμε. Η έρευνα έχει δείξει ότι όταν βοηθάμε το

συνάνθρωπό μας με την καρδιά μας τότε αυτό μας βοηθάει στη βίωση θετικών συναισθήματων μέσα από την εκκλησία μιας ορμόνης της ωκυτοκίνης η οποία λέγεται και η ορμόνη της χαράς.

Ο τρίτος πυλώνας που βοηθάει το χτίσιμο της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι αυτό που λέμε στην ψυχολογία «**η ζωή με νόημα**». Δηλαδή ν' ασχολούμαστε με κάτι το οποίο ξεπερνάει τις δικές μας ανάγκες, τις δικές μας επιθυμίες, και τα δικά μας ενδιαφέροντα και επεκτείνεται στο κοινωνικό σύνολο, στην ομάδα, στους άλλους. Όταν τα άτομα βρίσκουν εκείνες τις δραστηριότητες οι οποίες τους βοηθούν να νοηματοδοτήσουν τη ζωή τους, τότε είναι πιο ψυχικά ανθεκτικά, έχουν μεγαλύτερη δύναμη και έχουν μεγαλύτερη θωράκιση ούτως ώστε να αντισταθούν στις όποιες δυσκολίες καλούνται ν' αντιμετωπίσουν.

Τέλος ο τέταρτος πυλώνας που βοηθάει για το χτίσιμο της ψυχικής μας ανθεκτικότητας, είναι **η αίσθηση της εμπλοκής** στις δραστηριότητες μας. Ένα από τα ευρήματα της Θετικής Ψυχολογίας είναι ότι αυτό που έχει σημασία δεν είναι να κάνουμε αυτό που αγαπάμε, αλλά να μάθουμε να αγαπάμε αυτό που κάνουμε. Όταν εμπλεκόμαστε σε δραστηριότητες, δράσεις, συμπεριφορές, εργασίες, έργα με τα οποία δενόμαστε, αποκτούμε μία σχέση, με κάποιο τρόπο μας αφορούν και δεν τα κάνουμε διαδικαστικά, από απόσταση, τότε αυτή η αίσθηση εμπλοκής που έχουμε τονίζει την ψυχική μας ανθεκτικότητα.

Η πρόταση της θετικής ψυχολογίας, ειδικά για αυτή την εποχή της πανδημίας και του social distancing είναι να αντισταθούμε, να βρούμε εκείνους τους τρόπους και τις μεθόδους για να βιώνουμε θετικά συναισθήματα στην καθημερινότητά μας. Είναι κάτι που έχουμε ανάγκη, είναι η «βενζίνη» που χρειαζόμαστε για να πάρει μπροστά το μοτέρ της ψυχής μας.

Το δεύτερο που λέει θετική ψυχολογία είναι να διατηρήσουμε τις κοινωνικές μας σχέσεις. Θεωρώ απυχές το γεγονός ότι μιλάμε για κοινωνική απόσταση (social distancing) ενώ θα έπρεπε να μιλάμε μόνο για φυσική απόσταση (physical distancing). Πρέπει να κρατάμε τις φυσικές αποστάσεις από τους άλλους αλλά ταυτόχρονα να διατηρήσουμε την κοινωνική εγγύτητα με τους άλλους. Ακριβώς επειδή οι κοινωνικές σχέσεις είναι τόσο σημαντικές για την ψυχική μας ανθεκτικότητα, αυτή τη δύσκολη περίοδο είναι σημαντικό να κρατήσουμε τις σχέσεις μας, τις φιλίες μας, να τις ποτίσουμε και να τις διατηρήσουμε ζωντανές.

Παπασταϊκούδη Μαρία

Ψυχολόγος

Πηγή: [www.monopoli.gr](http://www.monopoli.gr) /Αναστάσιος Σταλίκας: Την περίοδο της πανδημίας πρέπει να θωρακίσουμε την

ψυχή μας/ 10/10/2020