

Ενόψει του Πάσχα...

Έρχεται Πάσχα, η μεγαλύτερη γιορτή των Ελλήνων που χρόνια τώρα ενώνει τις οικογένειες με τα τελετουργικά της, μόνον που φέτος οι οικογένειες δεν θα ανταμώσουν. Βρισκόμαστε ήδη στην 5η εβδομάδα των περιοριστικών μέτρων για την πανδημία του Covid-19 που έχει αλλάξει τις ζωές μας κι έχει δοκιμάσει τις αντοχές μας. Οι περισσότεροι έχουμε ανταποκριθεί στους περιορισμούς με σπάνια ομοψυχία και γενναιότητα, αλλά κάποιοι από μας νιώθουν τις αντοχές τους να μειώνονται.

Σε αυτές τις δύσκολες συνθήκες, είναι σημαντικό να καταλάβουμε τι νιώθουμε και γιατί, να αναγνωρίσουμε και να αποδεχτούμε τα συναισθήματα τα δικά μας και των οικείων μας. Σε αυτή την προσπάθεια μπορούν να μας βοηθήσουν έρευνες που έγιναν σε επιδημίες του παρελθόντος. Να τι δείχνουν κάποιες από αυτές:

- Η παρατεταμένη απομόνωση δημιουργεί κάποιες φορές σύγχυση, απώλεια της αίσθησης του χρόνου, πλήξη και αποπροσανατολισμό
- Αυξάνει την πιθανότητα να νιώσουμε συναισθηματική εξουθένωση εξαιτίας της προσπάθειας που καταβάλλουμε να προσαρμόσουμε την καθημερινότητά μας στις νέες συνθήκες
- Μπορεί να μας κάνει κάποιες φορές αναποφάσιστους ή ευερέθιστους ή πρόσκαιρα να μας αποσυνδέσει συναισθηματικά από τους υπόλοιπους μέσα στο σπίτι
- Ο αποπροσανατολισμός και η απώλεια της αίσθησης του χρόνου συχνά μειώνουν τη δυνατότητα συγκέντρωσης όσων εργάζονται ή παρακολουθούν μαθήματα από το σπίτι, κάτι που αναπόφευκτα επηρεάζει την επίδοση και προκαλεί έως και τάσεις παραίτησης από την προσπάθεια
- Ένα συναισθήμα που στιγμές-στιγμές μπορεί να μας καταβάλει όλους είναι μια ακαθόριστη θλίψη, μια γενική αίσθηση στεναχώριας. Μια αίσθηση απώλειας για όσα χάθηκαν από τη ζωή που ζούσαμε πριν ξεσπάσει η πανδημία, τους οικείους που δεν μπορούμε να συναντήσουμε, τους φίλους, το σχολείο και το πανεπιστήμιο, τον χώρο της εργασίας, τα αγαπημένα στέκια, δραστηριότητες και ανθρώπους που τόνωναν την αίσθηση της προσωπικής αξίας και επάρκειας που όλοι έχουμε ανάγκη.

Οι ψυχολογικές έρευνες, όμως, δείχνουν επίσης ότι:

- Η απώλεια είναι μέρος της ζωής και ο άνθρωπος καταφέρνει να την αντέξει, αρκεί να μπορεί να εκφράσει τον πόνο του για όσα του λείπουν, για όσα έχασε και ίσως δεν ξαναβρεί, αρκεί να υπάρχουν γύρω του άνθρωποι που αντέχουν να ακούσουν τον πόνο του και τον στηρίζουν
- Οι άνθρωποι αντέχουν όταν υπάρχει κάτι (μια ιδέα, ένας στόχος, αγαπημένα πρόσωπα) να ακουμπήσουν τη σκέψη τους και να πάρουν δύναμη. Μπορεί αισθητηριακά και κινητικά να έχουμε περιοριστεί, αλλά εάν έχουμε κάπου να ακουμπήσουμε ψυχικά, μπορούμε να επινοήσουμε τρόπους να αναπληρώσουμε την έλλειψη
- Οι κρίσεις μας ξαναθυμίζουν τη σημασία των ανθρώπων στη ζωή μας, όλων αυτών που αναζητήσαμε, βρήκαμε και στηριχτήκαμε. Αυτό είναι κάτι που συνειδητοποιούμε ύστερα από κάθε καταστροφή, προσωπική ή κοινωνική κι έτσι μαθαίνουμε να διατηρούμε το δίκτυο υποστήριξης που ανακαλύψαμε μέσα στην κρίση
- Οι κρίσεις, όταν παρέλθουν, αφήνουν τα ίχνη τους στον ψυχισμό μας, αλλά στο μεταξύ έχουν οξύνει τη δημιουργικότητά μας και έχουν ενισχύσει τη συναισθηματική μας σύνδεση με τους ανθρώπους μας. Οι κρίσεις μας κάνουν πιο δυνατούς, πιο ανθεκτικούς και πιο ευγνώμονες για ό,τι έχουμε στη ζωή.

Με την ευχή να βγούμε όλοι πιο δυνατοί και πιο ενωμένοι από την περιπέτεια αυτή.

Καλό Πάσχα! Υγεία, δύναμη και αγάπη!

