

της **Λίνας Αλεξανδράκη**, Ψυχολόγου M.Sc., Μέλος του Συνδέσμου Ελλήνων Ψυχολόγων, alexa.mgs@gmail.com

Το κυριότερο ίσως ζήτημα που απασχολεί το σύγχρονο νεοέλληνα είναι η οικονομική κρίση. Λέξεις όπως λιτότητα, αύξηση της ανεργίας, οικονομικό τέλμα, επιπρόσθετη φορολόγηση, κ.α. αποτελούν πια μέρος του καθημερινού μας λεξιλογίου και βασικά θέματα στις συζητήσεις μας. Οι εξελίξεις στην οικονομική πολιτική της χώρας μας σε συνδυασμό με τις περικοπές μισθών ή την πιθανότητα απώλειας της εργασίας οδηγούν σε ένα αυξανόμενο κλίμα ανασφάλειας. Από πού πηγάζει όμως αυτό το αίσθημα ανασφάλειας;

Τα τελευταία χρόνια, η ποιότητα της ζωής ήταν άμεσα συνυφασμένη με τον καταναλωτισμό. Όσο περισσότερο μπορούσε κάποιος να ξοδέψει, τόσο πιο σίγουρος αισθανόταν με τον εαυτό του. Πολλοί ήταν εκείνοι που οικοδομούσαν τη συναισθηματική τους ασφάλεια στους οικονομικούς πόρους, επικεντρώνοντας τις προσπάθειές τους στην απόκτηση υλικών αγαθών που πίστευαν ότι θα εξασφάλιζαν τη ζωή τους. Άλλωστε, δεν πρέπει να ξεχάσουμε και το λεγόμενο shopping therapy, το οποίο ερχόταν στην πραγματικότητα να καλύψει τις εσωτερικές μας ανάγκες για αγάπη κι ασφάλεια... Όλα αυτά, όμως, αποδείχθηκαν πλασματικά και η ασφάλεια που αισθανόμασταν έχει αρχίσει να κλυδωνίζεται από τους ανέμους των επερχόμενων αλλαγών. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την εμφάνιση συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης σε μια μεγάλη μερίδα του πληθυσμού και κυρίως σε ανθρώπους με χαμηλό ετήσιο εισόδημα. Τα συμπτώματα αυτά ενδέχεται να οδηγήσουν σε ψυχικές διαταραχές ή ακόμη και σε σωματοποιημένες ασθένειες, οι οποίες εκδηλώνονται συνήθως όταν η άμυνα του οργανισμού μας εξασθενεί. Αφού λοιπόν δεν μπορούμε να αλλάξουμε την οικονομική πραγματικότητα, τι μπορούμε να κάνουμε;

Πρώτα απ' όλα είναι απαραίτητη μια αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο. Οι εξελίξεις στον ελληνικό οικονομικό τομέα δε βρίσκονται στη δική μας δικαιοδοσία κι αφού δεν είμαστε σε θέση να επεμβούμε σε αυτές, τότε πρέπει να μάθουμε να προσαρμοζόμαστε αλλάζοντας τον τρόπο θεώρησης των πραγμάτων. Εάν πριν ταυτίζαμε την αξιοπρέπεια και την αυτοεκτίμησή μας στις οικονομικές αποδοχές, τώρα θα πρέπει να βασίσουμε τις αξίες αυτές στις εσωτερικές μας κατακτήσεις. Θα πρέπει δηλαδή να συνειδητοποιήσουμε, ότι είμαστε σημαντικοί όταν πράττουμε ορθά, όταν είμαστε σωστοί απέναντι στο συνάνθρωπό μας, κι όχι όταν είμαστε «καταναλωτές». Όταν γνωρίζουμε ποιοι είμαστε και ζούμε σύμφωνα με αυτό, τότε η εντιμότητά μας δεν πλήττεται από την οποιαδήποτε οικονομική δυσκολία.

Σε πρακτικό επίπεδο, οι αλλαγές είναι πιθανό να μας φανούν ριζικές, ίσως όμως να είναι ταυτόχρονα θετικές σε προσωπικό επίπεδο. Προσπαθώντας να περικόψουμε τα έξοδά μας θα καταφύγουμε μάλλον σε αλλαγή των συνηθειών και του τρόπου ζωής μας. Έτσι, μπορεί να μάθουμε τη χαρά του να συγκεντρωνόμαστε σε σπίτια φίλων και να θυμηθούμε τι σημαίνει να ταξιδεύουμε σε πατρογονικούς προορισμούς. Να ανακαλύψουμε νέα κι ανέξοδα ενδιαφέροντα, όπως ένας αναζωογονητικός περίπατος στη φύση, μια επίσκεψη σε έναν αρχαιολογικό χώρο ή το διάβασμα ενός καλού βιβλίου.

Απαραίτητη προϋπόθεση για όλα τα παραπάνω είναι η επικοινωνία. Η επικοινωνία με τους άλλους, ώστε να ανοιχτούμε και να οικοδομήσουμε όμορφες διαπροσωπικές σχέσεις, και η επικοινωνία με τον εαυτό μας, ώστε να αφουγκραστούμε τις αληθινές μας ανάγκες και να ανοίξουμε ένα νέο παράθυρο στον εσωτερικό μας κόσμο.

Ίσως όλα τα παραπάνω να φαντάζουν θεωρητικά, όμως μπορούμε πραγματικά να τα εφαρμόσουμε στην καθημερινή μας ζωή. Η αγανάκτηση, η ματαιώση, η μοναξιά και ο φόβος είναι κυρίως τα συναισθήματα που βιώνει κάποιος με σοβαρά οικονομικά προβλήματα.

Όμως, το να γινόμαστε έρμαιο αυτών των συναισθημάτων δεν είναι η λύση. Το μόνο που καταφέρνουμε είναι να επιτείνουμε το άγχος μας και να προκαλέσουμε σοβαρότερα προβλήματα. Κι αν νιώσουμε ότι χρειαζόμαστε μια επαγγελματική βοήθεια, είναι σίγουρα προς όφελός μας το να απευθυνθούμε σε έναν ειδικό. Έναν ειδικό που θα μας βοηθήσει να ξεπεράσουμε την «κρίση» μας και να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία τις δυσκολίες που μας φέρνει η ζωή.

Άλλωστε, η Θετική Ψυχολογία μας προτρέπει να πάρουμε τη ζωή στα χέρια μας, να αναζητήσουμε νέες προοπτικές εργασίας, να επενδύσουμε στις προσωπικές μας σχέσεις και να ανακαλύψουμε τις αληθινές αξίες της ζωής. Ας συνειδητοποιήσουμε πως το καλύτερο κληροδότημα που μπορούμε να αφήσουμε στα παιδιά μας δεν είναι ένα καινούργιο διαμέρισμα, αλλά μια υγιής και ισορροπημένη παιδική κι εφηβική ηλικία, καθώς κι ένα σπιτικό γεμάτο ζεστασιά κι αγάπη. Αυτό είναι που κληροδότησαν οι παππούδες μας στους γονείς μας κι αυτό είναι που χρειάζονται πραγματικά τα παιδιά μας.

Τέλος, ας θυμόμαστε πως μπορεί η ζωή να είναι δύσκολη, είναι όμως κι ωραία. Αρκεί να αφήσουμε πίσω μας τα δεσμά που μας κρατούν, να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε, να χαμογελάσουμε με αισιοδοξία στο μέλλον και να είμαστε ανοιχτοί σε όλες τις προκλήσεις της ζωής. Υπάρχουν άραγε άλλοι τρόποι για να είμαστε αληθινά ευτυχισμένοι;