

Τι έχουμε κερδίσει -και τι έχουμε να κερδίσουμε- από την απαγόρευση και την Πανδημία

Ολοι συμφωνούμε στο πόσο δύσκολες είναι οι μέρες που περνάμε, αποφεύγουμε όμως να σκεφτούμεμήπως έχουμε να κερδίσουμε και κάτι. **Παρακάτω παραθέτω προσωπικές απόψεις και εστιάζω όχι τόσο στις δυσκολίες οι οποίες είναι δεδομένες και έχουν αναλυθεί πολύ, αλλά στα σημεία -στα οποία διαχείριση της απαγόρευσης από εμάς- μπορεί να προσφέρει άλλους τρόπους ύπαρξης και να αναδείξει νέες δυνατότητες.**

Μέσα από την απαγόρευση και την πανδημία λοιπόν μάθαμε:

- **Πόσο ευπροσάρμοστοι είμαστε** :Στους κανόνες της απαγόρευσης (π.χ στη τήρηση ωραρίων και λόγων εξόδου, στη χρήση της μάσκας, στους κανόνες προσωπικής υγιεινής κτλ) στην αλλαγή τρόπου εργασίας, στην αλλαγή τρόπου εκπαίδευσης κτλ, στην επικοινωνία κτλ.
- **Ότι μπορούμε να πειθαρχούμε**: Αποδείξαμε πόσο πειθαρχημένοι μπορούμε να είμαστε όταν οι συνθήκες το απαιτούν, καταρρίπτοντας μύθους όπως ότι οι Έλληνες είναι απείθαρχοι λόγω ιδιοσυγκρασίας, δεν ακολουθούν τους νόμους και αναζητούν εύκολες λύσεις. Συζήτησα με νέους που ήταν ιδιαίτερα προβληματισμένοι γι αυτό που συμβαίνει, πολλοί κλείστηκαν στα σπίτια τους για να μην κολλήσουν γονείς και άλλους ηλικιωμένους συγγενείς, ανταποκρίθηκαν στο να παρακολουθούν διαδικτυακά τις σχολές τους-παρότι είναι ιδιαίτερα δύσκολο-, άφησαν σπίτια και σπουδές στην επαρχία για να συνδράμουν στο νέο πιο χαμηλό οικογενειακό προϋπολογισμό αναβάλλοντας την αυτονομία τους, άντεξαν τη λεκτική στόχευση από παρατάξεις και μεγαλύτερους ότι εξαιτίας τους μεταδίδεται ο ιός και άλλαξαν άρδην την ανέμελη φοιτητική τους καθημερινότητα, θα έλεγα αδιαμαρτύρητα.
- **Ότι είμαστε περισσότερο υπεύθυνοι από αυτό που νομίζουμε**: μπήκε έντονα στη ζωή μας η έννοια «αλληλεξάρτηση» και ότι είμαστε υπεύθυνοι τόσο για εμάς τους ίδιους αλλά και για τους γύρω μας.Είδαμε συνανθρώπους μας να κλείνουν τις επιχειρήσεις τους, να μην σκέφτονται το οικονομικό κόστος και να το κάνουν αγόγγυστα για το δημόσιο όφελος, κάποιοι μπήκαν σε απαγόρευση προληπτικά μπροστά στο ενδεχόμενο να μεταφέρουν τον ιό, επίσης άλλοι είχαν να δουν μέρες και μήνες συγγενείς, ενώ ο ιατρικός κλάδος και το νοσηλευτικό προσωπικό ανέβηκε ακόμα πιο πολύ στην εκτίμηση όλων με την ανιδιοτελή φροντίδα που παρείχε. Ολα τα παραπάνω και πολλά άλλα αποτελούν μαθήματα υπευθυνότητας και παραδείγματα που πρέπει να φέρνουμε στα παιδιά μας για να μπολιαστούν και οι επόμενες γενεές.
- **Αλλάξαμε τρόπους να σχετιζόμαστε ή σχετιστήκαμε με περισσότερη ασφάλεια**: Καμάρωσα οικογένειες που έδιναν ραντεβού στο σαλόνι -όπως παλιά- για να παρακολουθήσουν όλοι μαζί μία ταινία, ενώ μου φάνηκε πολύ έξυπνη η αντικατάσταση της καφετέριας με διαδικτυακό ραντεβού για πρωινό καφεδάκι. Επίσης διαπίστωσα και αλλαγή στο τρόπο αναζήτησης συντρόφου, ο φόβος του κορονοϊού έκανε τους ανθρώπους

πιο προσεχτικούς, τους οδήγησε να διατηρούν περισσότερες αποστάσεις ασφάλειας, να γνωρίζονται καλύτερα πριν βγουν έξω, και να μην ολοκληρώνουν σύντομα σεξουαλικά χωρίς να έχουν αρκετές πληροφορίες για τον άλλο.

- **Ασχοληθήκαμε πιο πολύ και πιο συνειδητά με τα παιδιά μας:** Καταρχάς γνωρίσαμε καλύτερα τα παιδιά μας επειδή είχαμε περισσότερο χρόνο και συναναστροφή μαζί τους:παίξαμε μαζί τους, τα διαβάσαμε, γελάσαμε με τα αστεία τους, ακούσαμε τη μουσική τους,ασχοληθήκαμε πιο ενεργά με τη διαπαιγώγησή τους, και επειδή συνεργάζομαι με νηπιαγωγεία και σχολεία οι εκπαιδευτικοί διακρίνουν ότι τα παιδιά είναι πιο ήρεμα από άλλες χρονιές. Η μεγαλύτερη γονεϊκή φροντίδα καθρεφτίζεται στη συμπεριφορά τους, καλός ο παππούς και η γιαγιά ή μια νταντά στο σπίτι, η ενεργή ενασχόληση του γονέα όμως είναι αυτή που γεμίζει το «συναισθηματικό δοχείο» του παιδιού και ταυτόχρονα και ο ίδιος -ο γονέας- αισθάνεται πιο πλήρης συμμετέχοντας πιο ενεργά στην ανάπτυξη του. Είμαι σίγουρος -με αφορμή την πανδημία- πολλοί θα επανεκτιμήσουν την σχέση που έχουν με τα παιδιά τους.
- **Αποκτήσαμε μεγαλύτερη αυτογνωσία και βαθύνοια:** Ο χρόνος και πως τον κατανέμουμε είμαι σίγουρος ότι προβληματίσε, πολλοί συνειδητοποίησαν ότι «ξοδεύονται» στις πολλές ασχολίες τους και δεν έχουν την απαραίτητη προσήλωση να αφιερωθούν στην οικογένεια, να χαρούν και να καμαρώσουν την προσωπική σχέση με τον ή την σύντροφο, όπως και την ανάπτυξη των παιδιών τους.Η απαγόρευση ταυτόχρονα δημιούργησε χρόνο για σκέψη, αναρωτηθήκαμε τι είναι σημαντικό για τη ζωή μας και τι όχι, επαναπροσδιόρισαμε στόχους, χαρήκαμε υλικά αγαθά τα οποία συσσωρεύουμε και δεν τα απολαμβάνουμε-λόγω έλλειψης χρόνου ή και ενοχών-.Παράλληλα, είχαμε τη δυνατότητα να φιλοσοφήσουμε πάνω σε πιο πνευματικά θέματα – πολλοί από μας μάλιστα ήρθαν αντιμέτωποι με τα βαθύτερα πιστεύω τους-, ενώ συμφιλιωθήκαμε περισσότερο με την ιδέα του θανάτου, γεγονός που μας επιτρέπει να διαχειριστούμε το υπόλοιπο της ζωής μας με μεγαλύτερη διαύγεια και σύνεση

Θεωρώτι μας βοηθάει περισσότερα αποδεχτούμε ότι αυτή η κατάσταση είναι πλέον η πραγματικότητα μας. Εάν σκεφτούμε με αυτόν τον τρόπο νομίζω ότι ανακτάμε τον έλεγχο και την ευθύνη να παράγουμε λύσεις στο τώρα, για να μπορέσουμε να περάσουμε καλά ακόμα και κλεισμένοι μέσα στα σπίτια μας, να αποδεχτούμε δηλαδή ότι **η χαρά δεν παίρνει αναβολή για όταν «φτιάξουν τα πράγματα», αλλά επιτυγχάνεται στο εδώ και τώρα.**

Η απόγνωση που αισθανόμαστε μπροστά σε μια δύσκολη κατάσταση είναι μια αντίδραση απέναντι σε κάτι που δε ξέρουμε πως να το αντιμετωπίσουμε -δεν έχουμε την γνώση-, ενώ μια πιο ψύχραιμη και λογική προσέγγιση απελευθερώνει ευκαιρίες να σκεφτούμε διαφορετικά, να παράγουμε νέους τρόπους πέρα από τους καθιερωμένους. **Στις δύσκολες καταστάσεις ίσως συνειδητοποιούμε πόσο μονοδιάστατοι είμαστε καθημερινά και ότι έχουμε μάθει να παράγουμε ευχαρίστηση μόνο με συγκεκριμένους τρόπους.** Αλίμονο αν κάποιος έχει μάθει να χαίρεται μόνο με νυχτερινές εξόδους, ή μόνο όταν δουλεύει ή αγοράζοντας αγαθά κτλ. Αν οι τρόποι που παράγουμε χαρά είναι μονοδιάστατοι και

συγκεκριμένοι -και δεν παράγονται ανάλογα με τον χώρο, τον χρόνο και την περίσταση- συχνά γίνονται ανεπίκαιροι, πάντα ελλοχεύει ο κίνδυνος να συμβεί κάτι που θα μας στερήσει αυτούς τους τρόπους και τότε κινδυνεύουμε από κατάθλιψη.

Όσον αφορά τα παιδιά να μην πρέπει να αποδεχτούμε το γεγονός ότι είναι δύσκολο να παραμένουν στο σπίτι, από την άλλη όμως χρειάζεται να τα ενθαρρύνουμε πιο πολύνα παράγουν λύσεις, αντί να τους παρηγορούμε συνεχώς ότι η κατάσταση θα αλλάξει και να ζητάμε την υπομονή, με άλλα λόγια να αντιμετωπίζουν παθητικά μια δυσκολία». Ας αξιοποιήσουμε την απαγόρευση προκειμένου να εκπαιδευτούν να αναζητούν ευχάριστες στιγμές ακόμα και μέσα σε πραγματικά αντίξοες συνθήκες. Βάλτε τους να σκεφτούν, να γράψουν λίστες με πράγματα που μπορούν να κάνουν στο σπίτι, πως μπορούν να παίξουν, να επικοινωνήσουν, να χαρούν, ας αναδείξουν αυτό που τους ενδιαφέρει και με αυτό τον τρόπο προπονούνται για το μέλλον. Αποκτούν τη τεχνογνωσία πως π.χ. αύριο που θα βρίσκονται σε μια εργασία να μην καταβάλλονται από τις όποιες δυσκολίες και να οδηγούνται σε απογοήτευση και παραίτηση, αλλά να αναζητούν πρωτίστως -ακόμα και στα πλέον απογοητευτικά περιβάλλοντα- αυτό το κάτι που θα τους δώσει τη δύναμη να παλέψουν, να εξελιχθούν και εντέλει να καμαρώσουν τον εαυτό τους.

Εύχομαι στο μέλλον να μη βιώσουμε ξανά τέτοιες «εφιαλτικές» καταστάσεις, όπου απειλείται ή σωματική και ψυχική υγεία. **Ας αποδεχτούμε όμως ότι ακόμα και τώρα έχουμε τα περιθώρια να «χρωματίσουμε» την καθημερινότητά μας, και ας βάλουμε ο καθένας ένα προσωπικό στοίχημα να μη μας καθορίζει η αντιξοότητα που θα μας συμβεί, αλλά να είμαστε ο τρόπος που επιλέγουμε να αντεπεξέλθουμε**

Λάσδας Λάμπρος

Σχολικός Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής