

**Αποχαιρετισμός Του 2020, Ένα Έτος Βαθιάς Επανεξέτασης Και
Ανάδειξης Της Ανθρώπινης Επικοινωνίας.**

Χαριτίνη Γεωργοπούλου, Ψυχοθεραπεύτρια

Λέξεις κλειδιά : Επικοινωνία, Ψυχική ανθεκτικότητα, Υπαρξιακή Αγωνία, Θεραπεία.

Το έτος 2020 που περνά και μας χαιρετά, μας έφερε έντονα αντιμέτωπους με το αίσθημα του Κενού. Για το κενό θα μπορούσε να πει κανείς πως είναι και αυτό με τη σειρά του κάτι, μα κάτι που δεν έχει σαφή προσδιορισμένα χαρακτηριστικά και μέσα σε αυτό ο χρόνος ρέει κάπως βαρύς και απρογραμμάτιστος. Στο πλαίσιο αυτό ο άνθρωπος έρχεται ίσως για πρώτη φορά έντονα αντιμέτωπος με ένα βαρύ αίσθημα ευθύνης, ευθύνη να αξιοποιήσει το χρόνο του και μάλιστα προς όφελος της Δημόσιας και Προσωπικής του Υγείας, την οποία καλείται ωστόσο να επαναπροσδιορίσει. Μα αν ο χρόνος δύναται να αποδεσμευτεί τώρα από συγκεκριμένες δραστηριότητες, όπως και αυτές που ορίζουν τον καθορισμένο εορτασμό των Χριστουγέννων ή της Πρωτοχρονιάς, προκύπτει πως ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να επιβιώσει και χωρίς αυτές τις δραστηριότητες; Όσο οι ημέρες περνούν και το σκηνικό των εορτών είναι σιωπηλό στις πόλεις, για να προστατευτεί η Δημόσια Υγεία, αναδεικνύεται πως μπορούν να υπάρχουν και άλλες μορφές εορτασμών και τρόπων ζωής, πέρα από το να τις κρίνουμε, που δεν είναι ο σκοπός του παρόντος.

Το παραπάνω μας φέρνει κοντά σε δύο ψυχολογικά τινά. Το πρώτο είναι η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας και το δεύτερο το αίσθημα της υπαρξιακής αγωνίας. Η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στη δυνατότητα του ανθρώπινου ψυχισμού να προσαρμόζεται και να προτείνει το δυναμικό του για την αντιμετώπιση καινούργιων καταστάσεων και η υπαρξιακή αγωνία, είναι το αίσθημα του να χάνω

ένα μεγάλο κομμάτι της γνώσης που έφερα για τον Κόσμο, τη Ζωή και τα Πράγματα, και να βρίσκομαι με χιλιάδες αναπάντητα ερωτήματα, για τα οποία νιώθω πως κανείς δεν μπορεί να μου προσφέρει ασφαλείς απαντήσεις, όπως και ένα σαφές πλάνο ζωής. Και τα δύο αυτά τινά βάζουν τον άνθρωπο στο επίκεντρο, καθώς καλείται να καλλιεργήσει προσωπικά αποθέματα γνώσης και αίσθησης για τα πράγματα, όπως και να μάθει να επικοινωνεί αυτήν την Αγωνία με έναν δημιουργικό και αισθαντικό τρόπο με τους άλλους.

Η επικοινωνία τώρα θα λέγαμε, πέρα από τα να προσανατολίζεται στα πράγματα, δημιουργείται μια σαφής ανάγκη να μιλήσει για συναισθήματα, για προβληματισμούς, για το Σώμα, ως κάτι που είμαστε και όχι ως κάτι που έχουμε, για αρνητικές και θετικές σκέψεις. Εξάλλου η πανδημική κατάσταση έχει πλήξει τους αυτονόητους δεσμούς και την δεδομένη τάξη πραγμάτων με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να χρειάζεται να αντλήσουν επιχειρήματα από ζητήματα βαθύτερα προσωπικά που αφορούν πρωτίστως την υγεία τους, ψυχική και σωματική. Ένας ασφαλής τόπος για την επικοινωνία αυτού του περιεχομένου είναι και η θεραπευτική σχέση, όπου είναι σημαντικό άκριτα να μπορεί ο άνθρωπος να μιλήσει για όσα εμφανίζεται στην εσωτερική συνείδησή του και για τα συναισθήματα που συνοδεύουν κάθε του δράση.

Για το λόγο αυτό ο θεραπευόμενος είναι σημαντικό να απολαμβάνει μια σχέση αδιαμφισβήτητη και ελεύθερη, μέσα βέβαια στα θεραπευτικά όριά της, καθώς είναι αυτή η πλευση μέσα σε μια αδιαμφισβήτητη σχέση, ο τόπος όπου ο θεραπευόμενος μπορεί να λύσει τα δεσμά με τον εαυτό του, να εκθέσει την ασφάλειά του σε πλήρη κίνδυνο για να ανοιχθεί στη ζωή με την μόνη ίσως βεβαιότητα που του δίνει η σχέση του με το θεραπευτή. Ο θεραπευτής, μέσα σε αυτό το ταξίδι, δεν εμφανίζεται ως ο καθοδηγητής, ο οποίος γνωρίζει τον προορισμό του ταξιδιού αλλά περισσότερο ως θαρραλέος συνοδοιπόρος που δύναται να είναι ανοιχτός στον

αναστοχασμό και στην εξερεύνηση. Έχοντας ως πολύτιμο προσόν την γνώση, πως η ζωή δεν ταυτίζεται με την ασφάλεια και πως, όπως αναφέρει η E.V. Deurzen, « η εμπλοκή με τα παράδοξα και τα διλλήματα της ζωής είναι που δίνει ενδιαφέρον και την αίσθηση της ζωτικότητας στην ανθρώπινη ύπαρξη.» (E.V. Deurzen, 2011, σελ.43).

Τίποτα δεν μοιάζει να είναι βέβαιο, άλλωστε σημαντικά θεσμοθετημένα πρόσωπα νόσησαν και ήρθαμε σε επαφή με την τρωτότητα τους, με το γεγονός της ένσαρκτης υπόστασής τους. Η Υγεία μπαίνει υπό εξέταση, όχι μόνο βιομετρική μα και φιλοσοφική, οι διανοητικοί επικαθορισμοί δεν επαρκούν για να επικυρώσουν την ζωή. Η Ζωή υπό την απειλή της ασθένειας, ζητά πιο ουσιαστικές απαντήσεις, όπως και οι σχέσεις μας με τους άλλους. Είναι πλέον σημαντική μια περισσότερο ψυχολογική προσέγγιση του Ανθρώπου, που θα αγκαλιάζει τον ίδιο και τη ανάγκη του να καταλάβει, να νιώσει, να αλλάξει ότι δεν του είναι χρήσιμο και να επαναφέρει τη σκέψη του στο Νόημα της Ζωής.

Αποχαιρετώντας το 2020 και καλωσορίζοντας το 2021 που φέρνει μαζί του το Εμβόλιο ως ασπίδα απέναντι στον ιό Covid-19, χαιρετίζουμε και μία νέα εποχή που φέρει μαζί της την ανάγκη μιας βαθύτερης επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων, εκεί που δεν υπάρχουν αυτονόητοι δεσμοί, αλλά οι σχέσεις περισσότερο οικοδομούνται μέσα από το συναισθάνεσθαι.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Γιάσπερς Κ., (1983). *Εισαγωγή στη Φιλοσοφία*. μτφ. Μαλεβίτσης Χ. Αθήνα: Δωδώνη.

Γεωργοπούλου Χ., (2020). Τρεις πράξεις προς την ανάδυση της Παρουσίας. *Εποχή*, 10, 79-86. Αθήνα: Ευρασία

Cooper M. (2008). *Ο υπαρξισμός στην Ψυχοθεραπεία*. μτφ. Δημοπούλου Μ. Αθήνα: Ασπρη Λέξη

Deurzen E. Van & Adams M. (2012). *Αναπτύσσοντας δεξιότητες στην Υπαρξιακή Συμβουλευτική & Ψυχοθεραπεία*. μτφ. Τραχιώτης Μ., επιμ. Γίνεσθαι Ελληνική Ομάδα Υπαρξιακής Ψυχολογίας. Αθήνα: Κοντύλι.

Heidegger M., (1998). *Είναι και Χρόνος*, μτφ. Τζαβάρας Γ. Αθήνα: Δωδώνη.

Jaspers K., (1941). *On my philosophy from Existentialism from Dostoyevsky to Sartre*. UK: Walter Kaufman.

Λέφας Μ., (2020). Το δικαίωμα στην προσωπική μας ασθένεια. *Εποχή*, 10, 205-212, Αθήνα: Ευρασία.

Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (Hrsg.). (2011). *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* (1 edition.). Cambridge England: Cambridge University Press.

Spinelli. M. (2009). *Ερμηνεύοντας τον κόσμο- Η φαινομενολογία στον υπαρξισμό και στην ψυχολογία*. μτφ. Παπαβασιλείου Δ. επιμ. Γίνεσθαι Ελληνική Ομάδα Υπαρξιακής Ψυχολογίας. Αθήνα: Άσπρη Λέξη.