

Στρες, άγχος και αυτογνωσία



Η έννοια του στρες έχει δεχτεί πολλές ερμηνείες (Γεωργογιάννης Π. κ.ά τόμ.9, 2009, σ.228-37). Σε όλες όμως το κοινό είναι η μεταβολή της κατάστασης ενός οργανισμού που προκαλείται από παράγοντες ψυχολογικούς, κοινωνικούς, πολιτισμικούς ή/και από το φυσικό του περιβάλλον. Αν αυτή η μεταβολή παραταθεί, προκαλούνται βλάβες στον οργανισμό και διαταραχές της ψυχικής του ισορροπίας.

Για να μην υπάρχει καμμία σύγχυση ως προς τους όρους stress και άγχος (Γεωργογιάννης ό.π. σ.178-89), επειδή συχνά ταυτίζονται στην καθημερινή επικοινωνία, θα πρέπει να τους διακρίνουμε. Το άγχος αφορά σε συναισθηματικές καταστάσεις τέτοιας έντασης, που φτάνουν σε απόγνωση το άτομο, από την εντύπωση ενός μεγάλου κινδύνου λιγότερο ή περισσότερο πραγματικού, φυσικού ή ψυχικού. Δηλαδή το άγχος προέρχεται από εσωτερικές συγκρούσεις λόγω εσωτερικών ασυμφωνιών. Ενώ το στρες αναφέρεται κυρίως σε φορτίσεις από εξωτερικά αίτια, όπως είναι οι ανάγκες της σύγχρονης ζωής, οι επαγγελματικές συνθήκες, η ανεργία η οικονομική κρίση, η ηλικία, οι παντός είδους εξετάσεις –υγείας, επαγγέλματος, σπουδών-, το άγχος αναφέρεται σε εσωτερικά αίτια. Και τα δύο αποτελούν ασταθή χαρακτηριστικά του ανθρώπου.

Έρευνες δείχνουν ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι αναμφισβήτητα σημαντικός παράγοντας διαφοροποίησης του στρες. Και επειδή αυτό που μπορούμε να ελέγξουμε και να αλλάξουμε είναι κυρίως ο εαυτός μας, υπάρχουν στο internet εκτιμήσεις του άγχους, με αυτο-αξιολόγησή του και μετρήσεις της ευαισθησίας του ατόμου στο άγχος. Έτσι γρήγορα και αξιόπιστα μπορεί κανείς να πληροφορηθεί, αν βρίσκεται σε κατάσταση έντονου ή όχι άγχους και να λάβει αντίστοιχα μέτρα αντιμετώπισής του, όπως είναι η συζήτηση με το περιβάλλον του –οικογενειακό-φιλικό, η απασχόλησή του με την τηλεόραση, το διάβασμα, τη γυμναστική ή η παροχή βοήθειας από ειδικό, ώστε να διατηρήσει το άτομο την σωματική και την ψυχική του υγεία.

Δυστυχώς το θέμα δεν είναι light. Αν ήταν, μερικές απλές συμβουλές-συνταγές, θα ήταν αρκετές, για να καταναλώνονται ελάχιστα ψυχοφάρμακα, για να είναι ε-

λάχιστα τα διαζύγια, για να είναι ελάχιστες οι αυτοκτονίες, για να είναι άριστες οι διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων και για να είμαστε έτσι απλά, όλοι ευχαριστημένοι και ευτυχημένοι. Αν και υπάρχουν πάρα πολλοί ειδικοί της ψυχικής υγείας, αυτό είναι υπαρκτό;

Και η **αυτογνωσία** αλλά και οι επιτυχημένες ανθρώπινες σχέσεις (προσωπικές και εργασιακές) περνούν μέσα από μια διαδικασία μάθησης. Αν ανακαλύψουμε τις δυνατότητες και τις δυνάμεις μας, αν αποκτήσουμε καλές διαπροσωπικές σχέσεις, εκτιμάμε τον εαυτό μας πολύ περισσότερο. Η αυτογνωσία είναι μια λέξη, που όλοι αν και ακούμε ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, για τους περισσότερους είναι μια ασαφής, θεωρητική έννοια, που δεν είναι εύκολο να την συνδέσουμε με την καθημερινή μας ζωή (Βασιλειάδης, Γρ. Ψυχοθεραπεία 18/10/2005). Αυτογνωσία είναι η εμπειρική γνώση και η συνειδητή πρόσβαση σε άγνωστες μέχρι χθες περιοχές της σκέψης, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς μας.

Δεν μπορεί κανείς μόνος του να το πετύχει αυτό με μικρή προσπάθεια, χωρίς οδηγούς και κυρίως χωρίς ισχυρή επιθυμία, πρόθεση και σκληρή δουλειά με τον εαυτό του. Αντίθετα είναι μια βιωματική διαδικασία, που συνήθως απαιτεί ισχυρή επιθυμία να γνωρίσουμε καλύτερα και βαθύτερα τον «πυρήνα» του εαυτού μας, την πολυπλοκότητά του, τις αστείρευτες δυνάμεις του και τις αφανείς αδυναμίες του.

Η αυτογνωσία είναι στην πραγματικότητα μια εκπαίδευση σε έναν καινούργιο τρόπο σκέψης, εμπειρίας και δράσης. Μια βιωματική εμπειρία εξερεύνησης των τεράστιων πνευματικών και συναισθηματικών δυνατοτήτων που όλοι έχουμε. Ο δρόμος προς την αυτογνωσία προϋποθέτει **αυτοπαρατήρηση, δηλαδή να στρέψουμε την προσοχή μας σε σκέψεις, συναισθήματα και επιθυμίες μας** και στη συνέχεια καταγραφή τους μέσα από τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.

Η όλο και μεγαλύτερη απόκτηση συνειδητότητας αποκτάται όσο περισσότερο στρέφουμε την προσοχή μας στις καθημερινές μας ανάγκες και την ευχαρίστηση ή δυσαρέσκεια που βιώνουμε μέσω των σημαντικών ή ασήμαντων επιλογών μας. Μαθαίνοντας λοιπόν να παρατηρούμε τις ανάγκες και τις επιθυμίες μας, ερχόμαστε σε επαφή με τη βούληση της ψυχής μας, τον ανώτερο εαυτό μας, που πάντα γνωρίζει τι χρειαζόμαστε για να είμαστε χαρούμενοι και υγιείς.

Σε αντίθετη περίπτωση, αν δηλαδή αγνοούμε τα «μηνύματα» που μας στέλνει η ψυχή μας, τότε αρχίζουν να εμφανίζονται ψυχο-σωματικές ενοχλήσεις, που γίνονται εντονότερες, αν συνεχίζουμε να τα αγνοούμε, επηρεάζοντας αρνητικά την υγεία και την ψυχική μας διάθεση.

Η ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην ίαση της ψυχο-σωματικής μας οντότητας, με την αποδοχή του αληθινού μας Εαυτού και τη συνειδητή απόφασή μας να συμπορευτούμε με τις πραγματικές του επιδιώξεις και επιθυμίες, χωρίς βέβαια να αποκλείεται και **η αυτο-ίαση, μέσα από την ατομική δυναμική προσπάθεια και απόφαση για την επίτευξη αυτού του σκοπού.**

Είναι καλό να θυμόμαστε ότι στη ζωή δεν έρχονται πάντα τα πράγματα όπως τα περιμένουμε και υπάρχουν πολλοί λόγοι για να μην καταφέρουμε κάτι που θέλουμε, όσο και αν προσπαθήσουμε. Εμπόδια υπάρχουν πολλά και αν δεν εκτιμάμε τον εαυτό μας, βάζουμε από μόνοι μας ακόμα ένα... Εξάλλου η πολύ χαμηλή ή η πολύ υψηλή αυτοπεποίθηση, λένε οι ειδικοί, πολλές φορές δεν ανταποκρίνεται σε ρεαλιστικά κριτήρια και μπορεί να είναι επιζήμια για τον ίδιο μας τον εαυτό, ή και για τους άλλους.

ΙΩΑΝΝΑ Χ. ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ