

Ποιότητα Ζωής για Όλους

Πέννυ Παπανικολοπούλου

Ψυχολόγος και Ψυχοθεραπεύτρια

Οκτώβριος 2009

Στη Ψυχολογία της Εμπλοκής και της Ροής του Μιχαήλ Τσικσεντμιαϊ, ο ερευνητής μας εξηγεί ότι όλοι μπορούμε να βιώσουμε θετικές στιγμές στη ζωή μας και ονομάζει τις στιγμές αυτές «Ροή». «Ροή είναι το βίωμα το οποίο ζει κανείς όταν ασχοληθεί με κάποια δραστηριότητα την οποία χαίρεται βαθιά έστω και για λίγα λεπτά της ώρας». Κατά τη διάρκεια της απασχόλησης, βιώνουμε τόσο βαθειά συναισθηματική και νοητική αρμονία, ώστε όλες οι δυσκολίες, οι στεναχώριες και σκοτεινές σκέψεις ξεχνιούνται για λίγα λεπτά και νιώθουμε ένα με αυτό που κάνουμε ή δημιουργούμε.

Για να υπάρξει «ροή», οι απαιτήσεις της απασχόλησης πρέπει να είναι λίγο πιο πάνω από το παρόν επίπεδο λειτουργικότητας του ατόμου. Πρέπει να είναι μία μικρή πρόκληση η οποία απαιτεί την πλήρη προσοχή μας. Όταν συγκεντρωνόμαστε και η προσοχή μας είναι εστιασμένη, τότε η πιθανή δυσφορία ξεπερνιέται έστω και για λίγα λεπτά και η θετική εμπειρία μας επιτρέπει να δίνουμε τον εαυτό μας σε δημιουργική απασχόληση. Χάνουμε τον εαυτό μας στην εργασία και μπαίνουμε σε αυτό που κάνουμε. Η μόνη προϋπόθεση είναι να εστιάζουμε για λίγα λεπτά.

Η ποιότητα της ζωής μας εξαρτάται από την ποιότητα των συναισθημάτων και των σκέψεων σχετικά με την εργασία και τον ελεύθερο χρόνο. Πώς αντιλαμβανόμαστε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη διάθεση μας καθημερινά; Πόση επίγνωση έχω για το πώς νιώθω καθημερινά; Μπορώ να χάσω τον εαυτό μου σε κάτι που χαίρομαι έστω και για λίγα λεπτά καθημερινά; Το να χάσω τον εαυτό μου στην εργασία δεν χρειάζεται να είναι μία μοναχική φιλότιμη και επίπονη προσπάθεια. Χάνεται κανείς σε μία ωραία συζήτηση, σε ένα ωραίο χορό, ένα άθλημα

ή μία χειροτεχνία. Μέσα από την καθημερινή μας ενασχόληση δίνουμε ποιότητα και ενδιαφέρον στη ζωή μας. Κατανοώντας ότι η ζωή έχει ημερομηνία λήξεως, δίνουμε ποιότητα σ' αυτή καθημερινά με το πώς επιλέγουμε να τη ζούμε.

Σε όποια κοινωνική οικονομική ομάδα και αν ανήκουμε βρίσκουμε ότι η ζωή και η καθημερινότητα είναι ίδια είτε είμαι βοσκός στο βουνό ή επιχειρηματίας σε ναυτιλιακή εταιρεία. Όλοι οι άνθρωποι ζουν τέσσερα βασικά μέρη της μέρας τους:

1) Παραγωγική εργασία ή μάθηση 2) Συντήρηση της καθημερινής ζωής (ατομική υγιεινή, μαγείρεμα, ώρα σίτισης, οργάνωση χώρου και ρουχισμού) 3) Ελεύθερος χρόνος και 4) Ύπνος και ανανέωση της ενέργειας.

Ο Daniel Siegel, ένας από τους εμπνευστές της Διαπροσωπικής Νευροβιολογίας ισχυρίζεται ότι κάθε ανθρώπινη συμπεριφορά κυμαίνεται στο φάσμα μεταξύ του χάους και της δυσκαμψίας. Η ανθρώπινη συνειδητότητα αναπτύσσεται μεταξύ της τριάδας του **εγκεφάλου**, του **νου** και των **σχέσεων** που ζούμε από την προγεννητική και περιγεννητική περίοδο.

Ο εγκέφαλος και ολόκληρο το σώμα αποτελούν το μηχανισμό λειτουργίας του κεντρικού νευρικού συστήματος ενώ ο νους είναι υπεύθυνος για τη ρύθμιση και προσαρμογή της ενέργειας και της πληροφόρησης μεταξύ δύο οι περισσότερων ανθρώπων. Ο νους αποτελεί την ενσαρκωμένη σχέση η οποία ρυθμίζει πληροφορία και ενέργεια.

Για να αλλάξει ο τρόπος που βλέπω την καθημερινή ζωή, πρέπει να μπορώ να εστιάσω. Η εστίαση της προσοχής αποτελεί προϋπόθεση του βιώματος της ροής στην καθημερινή μου εμπειρία. Όλοι οι άνθρωποι κινούνται σε ένα φάσμα μεταξύ του χάους και της δυσκαμψίας στους τομείς της ψυχολογικής σφαίρας. Δηλαδή βλέπουμε χάος ή δυσκαμψία στον τρόπο σκέψης, στα συναισθήματα, στις εικόνες που παράγουμε, στις αισθήσεις και στο πώς νιώθουμε το σώμα. Για να έχουμε μία ποιοτικότερη ζωή το ζητούμενο είναι να αποφεύγουμε τα άκρα

του φάσματος και να αποκτούμε μία αρμονικότερη ζωή – μία αρμονικότερη λειτουργία του νου.

Όταν στηρίζουμε άλλους συνανθρώπους μας όπως στην περίπτωση των νέων στην Υποστηριζόμενη Διαβίωση αντιμετωπίζουμε πολλές προκλήσεις. Οι προκλήσεις αυτές μπορεί να προέρχονται από ένα ελλειμματικό ή τραυματισμένο μηχανισμό εγκεφάλου –σώματος αλλά και από το νου ο οποίος δεν μπορεί αυτόματα να προσαρμοστεί και να συγκεντρωθεί με την απαιτούμενη προσοχή και πρόθεση στα στοιχεία του περιβάλλοντος έτσι ώστε αυτοί να μάθουν όπως συμβαίνει με τον τυπικό πληθυσμό.

Πολλές φορές οι δυσκολίες και προκλήσεις έχουν να κάνουν με την έλλειψη αδρών και λεπτών δεξιοτήτων. Άλλοτε επηρεάζεται σοβαρά η ικανότητα αφαιρετικής σκέψης και φαντασίας. Οι άνθρωποι που έχουν έλλειμμα στο νου συχνά δυσκολεύονται να κατανοήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους. Συχνά βλέπουμε την ταύτιση του εαυτού με το ελλειμματικό μέρος του εαυτού με αποτέλεσμα να απαιτείται στήριξη στον διαπροσωπικό και κοινωνικό τομέα της ζωής. Επίσης πρέπει να βοηθήσουμε τα άτομα που στηρίζουμε ώστε να βρουν τους κοινωνικούς ρόλους που έχουν μία θετική εικόνα στην κοινότητα όπου ζουν. Θα μπορέσει ο ενήλικας με προβλήματα να αποκτήσει δημιουργικές απασχολήσεις που ταιριάζουν στην χρονολογική του ηλικία ή θα είναι συνέχεια κλεισμένοι στο ρόλο του παιδιού;

Η μάθηση και οι θεωρίες της μάθησης, και η ανάπτυξη γενικότερα έχουν σαν προϋπόθεση την ενσωμάτωση διαφορετικών τμημάτων σε ένα αρμονικότερο σύνολο.

Μέσω της προσοχής και εστίασης, μπορεί κανείς να μάθει να λειτουργεί πιο ολοκληρωμένα με σύνθεση και συγκρότηση. Αυτή η αλλαγή έχει άμεση επίπτωση στη συμπεριφορά και το βίωμα. Το βιώνει ο ίδιος ο άνθρωπος και το βλέπουν οι άλλοι γύρω μας.

Ο Daniel Siegel (2009) λέει ότι οι νευρώνες που πυροδοτούνται κατά τη μάθηση και το βίωμα, καλωδιώνονται μαζί. “Neurons that fire together, wire together” Έτσι όλη η μάθηση και η θεραπεία στοχεύει να οργανώσει το νου με έναν πιο συντεθειμένο και αρμονικό τρόπο. Σκοπός είναι να λειτουργήσει ο εγκέφαλος, ο νους και η σχέση που έχω με τον εαυτό μου και άλλους με αρμονικότερο τρόπο. Στόχος είναι ένας ευέλικτος, προσαρμοσμένος, συγκροτημένος και ενεργοποιημένος αλλά σταθερός νους όπου τα διαφοροποιημένα κομμάτια του εαυτού μου εναρμονίζονται ώστε να ζω μεγαλύτερο χρόνο ροής στην καθημερινή ζωή.

Η Ποιότητα της δικής μας ζωής και η Ποιότητα της ζωής των ανθρώπων που στηρίζουμε είναι ίδια. Ο άνθρωπος βρίσκεται συγχρόνως σε δύσκολη θέση αλλά και στο έκτακτο θαύμα που λέγεται Ζωή.