

Εάν αισθάνεστε κάποιες φορές ότι έχετε χάσει τη συναισθηματική ισορροπία

σας, μην πανικοβάλλεστε, δεν είστε οι μόνοι. Οφείλω βέβαια εξαρχής, να διευκρινίσω ότι δεν μιλάμε για ψυχιατρικές χρόνιες ανισορροπίες και παθολογικά προβλήματα. Μιλάμε για εμάς, που κάποιες φορές περνάμε τέτοιες φάσεις, άλλοι περισσότερο και άλλοι λιγότερο και για περιόδους της ζωής μας που τα βλέπουμε όλα μαύρα και τότε σίγουρα είμαστε εκτός ισορροπίας. Στην εποχή μας υπάρχουν πολύ σημαντικές πρακτικές λύσεις και θεραπείες για το πώς να επαναφέρουμε και να διατηρήσουμε την ισορροπία στη ζωή μας και κατά προέκταση στη δουλειά, στην οικογένεια, στην κοινωνία κ.λπ. Αυτός είναι και ο σκοπός συγγραφής αυτού του άρθρου.

Καταστάσεις ανισορροπίας

Το να είσαι εκτός ισορροπίας σημαίνει, σχεδόν εξορισμού, ότι έχεις άκαμπτες απόψεις γύρω από ορισμένες πτυχές της ζωής σου και είσαι ανένδοτος σε συγκεκριμένες περιστάσεις, με αποτέλεσμα να βλάπτεις τον εαυτό σου αλλά και τους ανθρώπους που νοιάζεσαι περισσότερο, γιατί εκτός των άλλων, δεν αφήνεις περιθώρια να ανοιχτείς σε άλλες απόψεις. Γίνεσαι επιρρεπής στο να κάνεις υποθέσεις, να δημιουργείς σενάρια και να θεωρείς τους ανθρώπους δεδομένους.

Η επιτυχία χωρίς ισορροπία είναι συχνά πιο καταστροφική από την αποτυχία με ισορροπία. Όταν οι μη ισορροπημένοι επιτυγχάνουν τη νίκη, αυτοεπιβεβαιώνονται και συχνά εξυπηρετούν περαιτέρω καταστροφικές συνθήκες και καταστάσεις. Όταν οι ισορροπημένοι υφίστανται ήττα αυξάνεται η ανθεκτικότητα και η επιμονή τους.

Σήμερα, μεταξύ άλλων, βρισκόμαστε σε μια “τεκτονική αλλαγή”, επιδιώκοντας να αποσαφηνίσουμε τι σημαίνουν διάφορα θέματα, όπως π.χ. να είσαι ηγέτης (με τη γενικότερη έννοια, του “όλοι κάπου είμαστε ηγέτες”).

Στο παρελθόν οι ηγέτες επιλέγονταν κυρίως επειδή επιδείκνυαν ισχυρές τεχνικές και άλλες δεξιότητες. Ήταν σε θέση να παίξουν και να κερδίσουν το παιχνίδι στην πολιτική, στον χώρο της εργασίας ή έδειχναν υπέρτατη πίστη στους ηγέτες και στους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων που ήταν πριν απ’ αυτούς.

Οι ηγέτες για να κάνουν καλά τη δουλειά τους πρέπει να διατηρήσουν πολλαπλές ισορροπίες όπως, ισορροπία μεταξύ δύναμης και ευπάθειας, εμπιστοσύνης και ανιδιοτέλειας, πάθους και μέτρου, ενσωμάτωσης χωρίς αποκλεισμούς, αποφασιστικότητας και περιέργειας.

Καθώς ο κόσμος μας γίνεται όλο και μικρότερος μέσω της αυξανόμενης ψηφιακής διασύνδεσης και ταυτόχρονα, πιο περίπλοκος καθώς οι άνθρωποι εργάζονται παράλληλα με μηχανές ολόένα μεγαλύτερης ικανότητας, οι αιτίες άγχους και ανισορροπίας επίσης αυξάνονται. Χαρακτηριστικό παράδειγμα η μεγάλη ανασφάλεια σχετικά με το μέλλον της εργασίας μας, όποια κι αν είναι αυτή, καθώς προβλέπεται ότι στα επόμενα 5 χρόνια θα αλλάξει το 50% των επαγγελμάτων, γιατί όχι και το δικό μας.

Όλοι λοιπόν, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, ζούμε σε μια κατάσταση ανισορροπίας. Ευτυχώς το υποσυνείδητο μυαλό μας δουλεύει συνεχώς για να μας βοηθήσει να διορθώσουμε και να



Γράφει ο
Βýρων Τομάζος
Μηχανολόγος,
Απόφοιτος Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail: btomazos@gmail.com

προσαρμοστούμε καθώς προχωρούμε στην καθημερινή μας ζωή, αλλά σπάνια βρίσκουμε τον χρόνο να σκεφτούμε συνειδητά πώς μπορούμε να επιστρέψουμε στην ισορροπία. Η επίγνωση των ενεργειών εξισορρόπησης που “παίζονται” συνεχώς, θα μας βοηθήσει να γίνουμε καλύτεροι συνάδελφοι, ηγέτες, φίλοι και μέλη της οικογένειας. Απαιτείται λοιπόν, αυξημένη εγρήγορση για να εντοπίζουμε έγκαιρα τις περιπτώσεις που πιθανόν να μας οδηγήσουν εκτός ισορροπίας.

Υπεύθυνοι για την αφύπνιση

Είναι γνωστό ότι μία χημική αντίδραση εξελίσσεται με τέτοιο τρόπο ώστε να φτάσει τελικά σε κατάσταση χημικής ισο-

ροπίας και η κατάσταση αυτή τείνει να διατηρηθεί εφόσον το σύστημα δεν διαταράσσεται. Αν όμως διαταράξουμε την ισορροπία, π.χ. αυξήσουμε τη θερμοκρασία, το σύστημα βγαίνει εκτός ισορροπίας. Κάτι παράλληλο συμβαίνει με τους ανθρώπους. Όταν βρισκόμαστε σε ανισορροπία, δηλαδή συμπεριφερόμαστε σαν υπνοβάτες, είμαστε οι κυρίως υπεύθυνοι για την αφύπνισή μας και τον αντίκτυπο που θα έχει σε μας και το περιβάλλον μας, είμαστε ουσιαστικά υπεύθυνοι “να αυξήσουμε ή να μειώσουμε τη θερμοκρασία”. Επαναλαμβάνω, είναι δύσκολο να επιτευχθεί η ισορροπία και χρειάζεται συνεχής προσπάθεια και προσοχή για να διατηρηθεί. Μόλις καθορίσουμε την πορεία προς τα εμπρός, ξεκινάμε από τα μικρά, δοκιμάζουμε “τα νερά”, μιλάμε με άλλους για το πώς πέτυχαν το επίπεδο ισορροπίας τους και αφιερώνουμε χρόνο για να πετύχουμε τον σκοπό μας.

Είναι βασικό να θυμόμαστε ότι, όπως ο άνθρωπος στα αρχικά βήματα της ζωής του εξασκεί την ισορροπία, ώστε αργότερα να μάθει να στέκεται όρθιος και τελικά να περπατάει, έτσι και στη συνέχεια, **η διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας απαιτεί εξάσκηση.**

Υπ’ αυτό το πρίσμα προσπαθούμε :

- Να αναπτύξουμε την αίσθηση ισορροπίας μεταξύ της εργασίας, της ζωής και των διαφόρων πτυχών του εαυτού μας που μπορούν να μας κάνουν πιο αποτελεσματικούς και κατά συνέπεια πιο ευτυχισμένους.
- Να διδάξουμε, να προπονήσουμε, να καθοδηγήσουμε και να εμπνεύσουμε με τρόπο που μεταμορφώνει τη ζωή και τη σταδιοδρομία των ανθρώπων γύρω μας.
- Να γίνουμε πολυδιάστατοι και να βρούμε περισσότερο πολυδιάστατους συνεργάτες.

Χρήσιμο “εργαλείο” για την επίτευξη όλων των παραπάνω είναι η **επικοινωνία και η ακρόαση**, ώστε να γίνουμε μέλη που συνεισφέρουν σε οποιαδήποτε ομάδα. Όπως η επικοινωνία και η ακρόαση είναι πολύ σημαντικές σε διάφορες φάσεις της ζωής μας, έτσι και στη διατήρηση της ισορροπίας είναι σημαντικό να ακούει και να επικοινωνεί με τους ανθρώπους.

Με το συγκεκριμένο θέμα δεν έχω ασχοληθεί σε παλαιότερα δημοσιεύματά μου, αλλά κατά καιρούς έχω γράψει για συναφή θέματα και πιστεύω ότι κάποιες σκέψεις αξίζει να τις επαναλάβω.

Το άγχος και η γνωστική συμπεριφορική ψυχοθεραπεία (Μάιος 2015, www.btomazos.gr)

Το άγχος κατά τη γνώμη μου, είναι από τις βασικότερες αιτίες ανισορροπίας.

Είναι η αντίδραση σε μία κατάσταση ή ένα γεγονός που μας ασκεί πίεση. Μας επηρεάζει συναισθηματικά και σωματικά και επιδρά στις σκέψεις και τις συμπεριφορές μας. Οι άνθρωποι δεν επηρεάζονται από τα γεγονότα, αλλά κυρίως από τις σκέψεις που έχουν γι’ αυτά, όπως είχε επισημάνει, μόλις τον 1ο μ.Χ. α., ο Έλληνας ιστορικός και φιλόσοφος Επίκτητος.

Βασικές αιτίες ή παράγοντες του άγχους είναι :

- Η καταστροφική σκέψη
- Η διπολική σκέψη (όλα ή τίποτα)
- Η μεγιστοποίηση των αρνητικών
- Ο αποκλεισμός του θετικού και η εστίαση της προσοχής στα λάθη
- Η άρνηση αναζήτησης καθυστερημένης διαβεβαίωσης
- Διάφοροι κοινωνικοί παράγοντες

Αυτά όλα ισχύουν και στην κατάσταση της ανισορροπίας. Μία καλή πρακτική αντιμετώπιση των αρνητικών σκέψεων είναι η ανάμνηση δύσκολων στιγμών από το παρελθόν, που εντέλει ξεπεράστηκαν και η σκέψη ότι «όπως βγήκα νικητής από εκείνη τη μάχη, έτσι θα γίνει και τώρα». Και φυσικά, σε κάθε περίπτωση, σηκωθείτε από τον καναπέ και περπατήστε, είναι το φάρμακο για πολλές “ασθένειες”...

Επίσης το άρθρο **Η τεχνική της δημιουργίας του οραματισμού** (Φεβρουάριος 2017) θεωρώ ότι είναι βοηθητικό για το θέμα που μας απασχολεί.

Αν γεννήθηκες φτωχός ή είσαι πολύ καιρό άνεργος, δεν σημαίνει ότι είσαι καταδικασμένος να μείνεις για πάντα έτσι, μες στη μεμψιμοιρία και εκτός ισορροπίας, χωρίς να προσπαθείς. Πρέπει όλοι να πειστούμε ότι πάντα υπάρχει διέξοδος, αρκεί διαρκώς να την αναζητούμε.

Αν δεν πάρετε συνειδητά την απόφαση να είστε πλούσιος, επιτυχημένος, ξεχωριστός και υγιής, τότε υποσυνείδητα παίρνετε την απόφαση να είστε φτωχός, μέτριος και άρρωστος.

Διατηρήστε με πίστη και αποφασιστικότητα το όραμα του εαυτού σας σε ένα καλύτερο περιβάλλον, αλλά ενεργήστε ταυτόχρονα στο παρόν περιβάλλον σας με όλη την καρδιά σας, με όλη σας τη δύναμη και με όλο σας τον νου και σίγουρα θα αποκτήσετε ισορροπία.

Όταν επιτρέπετε στον νου σας να εστιάζει στα κατώτερα σημαίνει αυτόματα ότι γίνεστε και σεις οι ίδιοι κατώτεροι και ότι θα περιβάλλεστε από κατώτερα άτομα. Η δημιουργική δύναμη μέσα μας, μας καθιστά εικόνα αυτού στο οποίο δίνουμε την προσοχή μας.

Covid-19: παράγοντες ανισορροπίας

Οι προκλήσεις της εποχής μας, η ατομική ενέργεια, το περιβάλλον, η κλιματική αλλαγή και, τα τελευταία δύο σχεδόν χρόνια, η πανδημία δεν είναι αμέτοχες στην κατάσταση ανισορροπίας του κόσμου.

Ειδικά ο **covid-19 επέφερε μια παγκόσμια ανισορροπία**, η οποία φαινόταν ότι θα αντιμετωπιστεί, τουλάχιστον μετά την ανακάλυψη των εμβολίων. Εντούτοις, αντί μετά τον εμβολιασμό μας, να επανέλθουμε σε ένα modus vivendi που δεν θα απείχε πολύ από την προ κορωνοϊού εποχή, βρισκόμαστε αντιμέτωποι με το κίνημα του αντιεμβολιασμού.

Στην αρχή εκδηλώθηκε ήπια, σαν σκεπτικισμός, διστακτικότητα, προσωρινή αναβολή, “ε, να μη σπεύσουμε και από τους πρώτους” και αργότερα με δυναμικό τρόπο, κάθετη άρνηση, διαμαρτυρίες και διαδηλώσεις.

Προσωπικά θεωρώ ότι οι αρνητές των εμβολίων είναι εκτός ισορροπίας για πολλούς λόγους. Καταρχάς, όλοι αμφισβητούν την επιστήμη, όχι μόνο την ιατρική ή τη φαρμακευτική, αλλά και τα μαθηματικά και τη στατιστική.

Αυτό δεν είναι ο ορισμός της ανισορροπίας, που λέει ότι γίνεσαι ανένδοτος χωρίς να έχεις επιχειρήματα; Μιλούσαν σε μία τηλεοπτική εκπομπή δύο καθηγητές ανοσολογίας και απέναντί τους ένας γιατρός, αρνητής των εμβολίων. Οι καθηγητές παρέθεσαν επιστημονικά επιχειρήματα και ο γιατρός χωρίς να αντικρούσει κανένα, επαναλάμβανε, προσπαθώντας να πείσει τους τηλεθεατές, ότι τα εμβόλια έχουν παρενέργειες. Η συζήτηση έκλεισε με τους καθηγητές να επισημαίνουν, «μα, κύριε συνάδελφε, **δεν υπάρχει κανένα φάρμακο χωρίς παρενέργειες**». Άλλοι υποπίπτουν σε σοβαρά ποινικά αδικήματα, προκειμένου να αποκτήσουν πιστοποιητικό εμβολιασμού χωρίς να εμβολιαστούν. Γιατρός χρησιμοποίησε δείγμα ασθενούς για να εκδώσει για τον εαυτό του πιστοποιητικό νόσησης και να μην απομακρυνθεί από τη θέση του.

Αυτό που με εντυπωσιάζει και σίγουρα δεν μπορεί να εξηγηθεί εύκολα και πρόχειρα, είναι ότι **στην άρνηση του εμβολιασμού έχουν συναντηθεί άνθρωποι από διαφορετικούς πολιτικούς χώρους, κοινωνικού status και μορφωτικού επιπέδου**, που με αγαστή σύμπνοια, πρωτόγνωρη για άλλα θέματα, φτάνουν σε σημείο παραλογοισμού υποστηρίζοντας και διαδίδοντας, ο καθένας από την πλευρά του, άπιστευτες θεωρίες συνωμοσιολογίας. Οι πιο σοβαροί απ’ αυτούς υποστηρίζουν ότι το εμβόλιο δεν έχει δοκιμαστεί επαρκώς, πράγμα που δεν ισχύει πλέον μετά τα δισεκατομμύρια εμβολιασμών παγκοσμίως, μέχρι αυτούς που μιλούν για τα παιδιά που γεννήθηκαν μετά τα εμβόλια με ολόμαυρα μάτια!!!

Συντάσσομαι απόλυτα με αυτούς που με κάθε τρόπο δηλώνουν ότι το πρόβλημα του κορωνοϊού με έναν τρόπο θα ελεγχθεί την ανοσία.

Ευχής έργο θα είναι η **ανοσία να επιτευχθεί με τα εμβόλια**, που ανέκαθεν ήταν και παραμένουν κατακτήσεις της επιστήμης. Ο άλλος τρόπος ανοσίας, επώδυνος και επικίνδυνος, είναι η νόσηση. Η απόφαση ανήκει στον καθένα από μας.