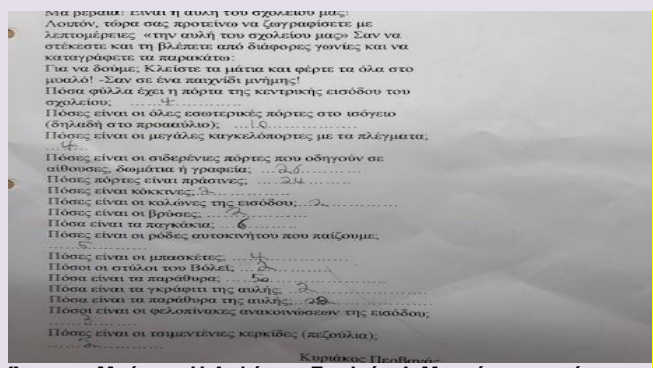


ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

Η Έλλειψη της Φυσικής Επαφής ... μας Μαραζώνει (2)

τ. 215 29-05-2020 με κορονοϊό



Άσκηση Μνήμης: Η Αυλή του Σχολείου! Μετρώντας τα άφυχα...

Αυτές τις ημέρες της απομόνωσης λόγω του Covid-19, έχω ακούσει πολλούς ανθρώπους να παραπονιούνται ότι έχουν χάσει την αίσθηση του χρόνου, ότι δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν και να αποδώσουν σε κάποιο έργο με το οποίο καταπιάνονται, ότι νιώθουν αποπροσανατολισμένοι. Πέρα από την συνολικότερη διατάραξη της καθημερινότητας που έχει επιφέρει αυτή η συνθήκη, πέρα από την συναισθηματική αναστάτωση που δημιουργεί η αβεβαιότητα μπροστά σε κάτι πρωτόγνωρο και η αγωνία για το πώς η κατάσταση θα εξελιχθεί, έχω την αίσθηση ότι μεγάλο μέρος αυτών των συμπτωμάτων οφείλεται στη μερική αισθητηριακή και κινητική στέρηση, την οποία έχουμε όλοι υποστεί. **Αλλά δεν μπορεί κανείς να προβλέψει πόσο θα αντέξουμε.** Πρώτον, γιατί δεν είναι δυνατόν να υποβάλεις ανθρώπους σε στερήσεις υπό ελεγχόμενες πειραματικές συνθήκες για να δεις πόσο αντέχουν και δεύτερον, γιατί κάθε ένας από μας έχει διαφορετική ανθεκτικότητα και αντοχή, διαφορετικό πλαίσιο στήριξης και διαφορετικούς ψυχικούς πόρους.

Όλες αυτές οι δυσκολίες είναι μεγαλύτερες για τους ανθρώπους που ζουν μόνοι, μακριά από τους οικείους τους. Γιατί οι σχέσεις μας είναι το καλύτερο αντίδοτο στο σωματικό και ψυχικό πόνο, αλλά και η καλύτερη βιταμίνη για την ανάπτυξη και την ευημερία του ανθρώπου από τη γέννηση έως το θάνατο. Οι έρευνες, μάλιστα, δείχνουν ότι οι πιθανότερες πρόωμοι θάνατοι από αίσθηση μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης είναι πολύ μεγαλύτερες (45%) από ότι εξαιτίας της ρύπανσης (5%), της παχυσαρκίας (20%) ή της υπερβολικής χρήσης αλκοόλ (30%). **Η βιολογικά τοξική δράση της μοναξιάς οφείλεται στο ότι δημιουργεί στο άτομο την υποσυνείδητη αίσθηση μιας χρόνιας απειλής** που εξαντλεί το ανοσοποιητικό του σύστημα. Όσο δεν την αποδέχεται, δεν την εκδηλώνει και δεν μπορεί να δράσει για να την απαλύνει, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να νοσήσει.

-Έχει επιστημονική βάση η διαδεδομένη αντίληψη ότι το άγγιγμα, η έκφραση στοργής και αγάπης, μειώνει τα επίπεδα του άγχους;

Είπαμε προηγουμένως για τη δράση της ωκυτοκίνης και της ντοπαμίνης που συνδέονται με το άγγιγμα και μειώνουν τα επίπεδα του άγχους και του ψυχικού πόνου, και μας γαληνεύουν. Και είναι επιβεβαιωμένο από πολλές έρευνες ότι τα βρέφη που περνούν πολλές ώρες σε μια αγκαλιά κοιμούνται καλύτερα, κλαίνε λιγότερο, αναπτύσσονται γρηγορότερα και αρρωσταίνουν πιο σπάνια. Υπάρχουν επίσης αρκετές έρευνες, που δείχνουν ότι ο ρυθμός της καρδιάς των ηλικιωμένων επιβραδύνεται, όταν χαϊδεύουν τα κατοικίδια τους.

-Εάν η πανδημία αιφνιδίασε τον γυάλινο -ψηφιακό- κόσμο μας, στον οποίον ούτως ή άλλως, ειδικά για τις νεότερες γενιές, τα γεγονότα αποκτούν αξία όταν δημοσιοποιούνται στα social media, γιατί γίνεται τόση συζήτηση για την έλλειψη της φυσικής επαφής;

Γιατί τη φυσική επαφή την είχαμε δεδομένη, όσο καιρό οι οθόνες μας ξεμυάλιζαν με όλες τις νέες δυνατότητες που μας προσέφεραν. Ειδικά τα νέα ψηφιακά μέσα και τα κοινωνικά δίκτυα μας δημιούργησαν την ψευδαίσθηση ότι μπορούμε να παραμένουμε πάντοτε «σε επαφή» και συνδεδεμένοι με όποιον θέλουμε, να ξεφύγουμε από την ανία, να είμαστε ενήμεροι για όλα όσα συμβαίνουν εκεί έξω, να υπάρχει πάντοτε ένα ακροατήριο για να προβάλλουμε την ιδανική εικόνα που σκηνοθετούμε για τον εαυτό μας, ότι πάντοτε θα υπάρχει κάποιος που με ένα ψηφιακό χαδί –ένα «μου αρέσει», μια καρδούλα ή ένα σχόλιο- θα

αναγνωρίσει την ύπαρξή μας, ότι μπορούμε να συνδεόμαστε και να αποσυνδεόμαστε από άλλους, όπως και όποτε θέλουμε, με το πάτημα ενός κουμπιού. Όλα αυτά είναι πολύ δελεαστικά και ένας πολύ εύκολος τρόπος να ξεφεύγεις από τα προσκόμματα που αναπόφευκτα έχουν οι σχέσεις μας στην εκτός δικτύου ζωή. Ταυτόχρονα βέβαια, **τα κοινωνικά δίκτυα αποδυνάμωσαν τις δυνατότητές μας να διαχειριστούμε τη μοναξιά και την ανία –που, ωστόσο, είναι αναπόδραστες στη ζωή-**, μείωσαν το χρόνο που είχαμε για να ονειροπολούμε και να αναστοχαζόμαστε για τον εαυτό μας και τη ζωή και δημιούργησαν νέα άγχη, όπως π.χ. ότι εάν δεν ελέγχουμε κάθε τόσο το κοινωνικό δίκτυο στο οποίο ανήκουμε, θα χάσουμε κάτι πολύ σημαντικό που όλοι οι άλλοι θα το έχουν μάθει ή ότι εάν δεν αναρτούμε κάτι συστηματικά, οι διαδικτυακοί μας «φίλοι» θα μας ξεχάσουν για πάντα. ...Όλα αυτά όμως είναι μία ψευδαίσθηση, υπό την έννοια ότι επειδή η διαδικτυακή επικοινωνία είναι ελλιπής, γιατί βασίζεται μόνον σε δύο από τις πέντε αισθήσεις, αφήνει πάντοτε μια αίσθηση ανολοκλήρωτου και ωθεί σε ακόμη μεγαλύτερη, σχεδόν καταναγκαστική αναζήτηση περισσότερης διαδικτυακής επικοινωνίας, που τελειωμό δεν έχει.

Τώρα που στερηθήκαμε τη φυσική επαφή, μπορούμε να δούμε καθαρά τη διαφορά και να συνειδητοποιήσουμε την ανάγκη της φυσικής παρουσίας των δικών μας ανθρώπων στη ζωή μας.

-Ήδη γίνεται λόγος για τη νέα κανονικότητα και τις εκ βάθρων αλλαγές στην κοινωνική ζωή που (θα) επιφέρει η πανδημία. Ποιες είναι οι προβλέψεις σας στην περίπτωση κατά την οποία η κοινωνική αποστασιοποίηση γίνει ο κανόνας για τα επόμενα δύο χρόνια;

Ο φόβος ότι 'ο άλλος' είναι εν δυνάμει 'βόμβα' -καθώς οι επιστήμονες βρίσκονται περίπου σε αχαρτογράφητα νερά- πόσο θα αλλοιώσει την αντίληψη μας για την κοινότητα;

Η ερώτηση αυτή έχει δύο σκέλη. Όσον αφορά το πρώτο, δεν μπορώ καθόλου να προβλέψω, γιατί αδύνατο να συλλάβω νοερά μια τέτοια εικόνα. Οι σχέσεις μας αποτελούν τον ισχυρότερο δείκτη ψυχικής προστασίας και το σημαντικότερο πλαίσιο μέσα στο οποίο καλλιεργείται η ψυχική ανθεκτικότητα και ευδοκιμεί η δημιουργική αναζήτηση λύσεων στα μικρά και τα μεγάλα προβλήματα της ζωής. **Από τις οικείες σχέσεις δεν μπορεί να εκλείψει η φυσική επαφή και από τις κοινωνικές γνωριμίες δεν μπορεί να αφαιρεθεί η εγγύτητα.** Προσωπικά, μου είναι αδιανόητο το να συνεχίσω να μην αγκαλιάζω και να μην φιλάω τους αγαπημένους μου και μου φαίνεται τρομακτική η εικόνα εκατοντάδων ανθρώπων να περιφέρονται στους δρόμους των πόλεων, με μάσκες και γάντια και με το βλέμμα προσηλωμένο στον διαρκή υπολογισμό της «ασφαλούς απόστασης» από τον άλλο. Όλο αυτό που πλήττει τις ανθρώπινες σχέσεις, μαζί με τα υπόλοιπα, εξαιρετικά σοβαρά επακόλουθα της πανδημίας, την οικονομική ύφεση, τη φτώχεια, την ανεργία, τους θανάτους είναι μια δυστοπία. Προτιμώ να σκέφτομαι ότι οι άνθρωποι θα προτιμήσουν να ρισκάρουν να πεθάνουν αγκαλιασμένοι με τους οικείους τους, παρά να ζήσουν στη δυστοπία. Η πρόβλεψη ως προς το δεύτερο σκέλος είναι επίσης σκοτεινή. Γιατί οι καταστάσεις γενικευμένης απειλής και αβεβαιότητας μας θέτουν αυτομάτως σε επιφυλακή απέναντι σε οτιδήποτε και οποιονδήποτε μας φαίνεται ανοίκειος. Πόσω μάλλον αν τον θεωρούμε «εν δυνάμει βόμβα». Αυτή η στάση, που πηγάζει από την μεγάλη αγωνία που φέρνει η αβεβαιότητα, η διατάραξη της καθημερινότητας και η αίσθηση απώλειας του ελέγχου της ζωής μας, οξύνει την πόλωση, μεγεθύνει την ανάγκη να βρούμε κάποιον για να τον θεωρήσουμε υπαίτιο, οξύνει τις προκαταλήψεις, τις διακρίσεις και τον στιγματισμό ανθρώπων και κοινοτήτων. ...

Πηγή: Συνέντευξη της Μπετίνας Ντάβου (καθηγήτριας Ψυχολογίας στο Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών) στην HuffPost -Επιλογή Κυρ. Περβανάς (Γ.Ε.)
https://www.huffingtonpost.gr/entry/mpetina-ntavoce-e-elliapse-tes-fisikes-epafes-aidika-sitis-stenes-mas-scheseis-mas-marazonei-gr_5eac4ef45b651561135ce40f