

The challenge of well-being in today's uncertain times

STELIOS STYLIANIDIS

PSYCHIATRIST-PSYCHOANALYST

**PROF. OF SOCIAL PSYCHIATRY,
PANTEION UNIVERSITY**

SC. CONSULTANT OF EPAPSY



**THE WIB
DIALOGUE
SERIES**

“

*Health is a state of complete **physical, mental and social** well-being and not merely the absence of disease or infirmity. ”*

ΕΠΙΣΗΜΟΣ ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΥΓΕΙΑΣ (Π.Ο.Υ.)

Επιπλέον, η **ψυχική υγεία** ορίζεται ως μια κατάσταση ευεξίας (*well-being*), κατά την οποία το κάθε άτομο αξιοποιεί το πλήρες εύρος των δυνατοτήτων του, μπορεί να αντιμετωπίσει τις πιέσεις της καθημερινής ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και αποτελεσματικά και δύναται να προσφέρει ενεργά στην κοινότητα.

WORLD HAPPINESS REPORT



Οι 10 πιο ευτυχισμένες χώρες στον κόσμο, σύμφωνα με την Έκθεση για την Παγκόσμια Ευτυχία (Π.Ο.Υ., 2018):

Στην κατάταξη αυτή, η Ελλάδα είναι 79^η, ενώ το 2017 βρισκόταν μόλις στην 87^η θέση. Παρ' όλα αυτά, η Ελλάδα ανήκει στις 20 χώρες με τη μεγαλύτερη μείωση των επιπέδων ευτυχίας μέσα στα τελευταία 8 χρόνια.

1. Φινλανδία
2. Νορβηγία
3. Δανία
4. Ισλανδία
5. Ελβετία
6. Ολλανδία
7. Καναδάς
8. Νέα Ζηλανδία
9. Σουηδία
10. Αυστραλία



Πώς ορίζεται το well-being?

Ορισμοί του ευ ζην (well-being)

Ορισμός βάσει εξωτερικών κριτηρίων

- ✓ Η ευτυχία δεν αποτελεί υποκειμενική κατάσταση, αλλά συνίσταται από την κατοχή κοινωνικά επιθυμητών χαρακτηριστικών.
- ✓ Κριτήριο για αυτού του είδους την ευτυχία δεν είναι η υποκειμενική κρίση του ατόμου, αλλά το εξωτερικό πλαίσιο αξιών.

Ικανοποίηση με τη ζωή (life satisfaction)

- ✓ Βασίζεται στα υποκειμενικά κριτήρια του ατόμου, σύμφωνα με τα οποία αξιολογεί τη ζωή του.
- ✓ Η ευτυχία μπορεί επίσης να οριστεί από την αρμονική επίτευξη των επιθυμιών και των στόχων του ατόμου.

Θετικό συναίσθημα

- ✓ Ορίζεται από την επικράτηση των θετικών έναντι των αρνητικών συναισθημάτων στο άτομο.
- ✓ Επισημαίνεται η θετική συναισθηματική κατάσταση, είτε λόγω της βίωσης θετικών συναισθημάτων είτε λόγω γενικής προδιάθεσης προς αυτά.

(Diener, 1984)

Χαρακτηριστικά του well-being

- ▶ Η έννοια, λοιπόν, του **υποκειμενικού ευ ζην** (*subjective well-being*) αντιπροσωπεύει, ουσιαστικά, έναν πιο επιστημονικό όρο για αυτό που αποκαλούν οι άνθρωποι **ευτυχία**.
- ▶ Βασικά συστατικά του υποκειμενικού ευ ζην:
 1. Τα θετικά συναισθήματα
 2. Τα αρνητικά συναισθήματα
 3. Η ικανοποίηση από τη ζωή

Η ευτυχία μπορεί να γίνει αντιληπτή όχι μόνο ως μια κατάσταση αλλά και ως ένα χαρακτηριστικό, που συνίσταται στην **προδιάθεση** του ατόμου να βιώνει ορισμένα επίπεδα θετικών συναισθημάτων

Κάθε προσπάθεια βελτίωσης της ποιότητας της ζωής πρέπει να αποσκοπεί όχι μόνο στη **μείωση των αρνητικών συναισθημάτων**, αλλά και στην **αύξηση των θετικών συναισθημάτων**.

(Diener, 1984)

Παράγοντες που επηρεάζουν το υποκειμενικό ευ ζην

- ✓ **Ηλικία:** αύξηση της ικανοποίησης με τη ζωή, με την πάροδο του χρόνου.
- ✓ **Φύλο:** φαίνεται πως οι νέες γυναίκες είναι πιο ευτυχισμένες από τους νέους άνδρες, αλλά οι μεγαλύτεροι άνδρες είναι πιο ευτυχισμένοι από τις μεγαλύτερες γυναίκες.
- ✓ **Εργασία:** ανεξαρτήτως του φύλου, φαίνεται ότι η ανεργία οδηγεί το άτομο σε μεγαλύτερη δυστυχία.
- ✓ **Εκπαίδευση:** έχει μια μικρή επίδραση στο ευ ζην, αποτελώντας μεν θεμέλιο για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής του ατόμου, αλλά ταυτόχρονα αυξάνονται και οι προσδοκίες και οι επιδιώξεις του ατόμου.
- ✓ **Θρησκεία:** η πίστη έχει συσχετιστεί με θετικά συναισθήματα, η επίδρασή της όμως φαίνεται να είναι σημαντική μόνο μέχρι την ηλικία των 65 ετών.

Παράγοντες που επηρεάζουν το υποκειμενικό ευ ζην

- ✓ **Γάμος και οικογένεια:** τα άτομα που είναι παντρεμένα κι έχουν δημιουργήσει τη δική τους οικογένεια αναφέρουν μεγαλύτερα επίπεδα ευτυχίας σε σχέση με τα ανύπαντρα άτομα.
- ✓ **Κοινωνικοποίηση:** μπορεί να ασκήσει θετική επίδραση στην ατομική ευτυχία, πάντα όμως σε αντιστοιχία με τις ανάγκες του ατόμου για κοινωνική συναναστροφή (εσωστρεφή – εξωστρεφή άτομα)
- ✓ **Γεγονότα ζωής:** τα θετικά και τα αρνητικά γεγονότα στη ζωή του ατόμου επηρεάζουν αντίστοιχα το ευ ζην. Η επίδραση αυτή ρυθμίζεται από την ικανότητα του ατόμου να ελέγξει τα γεγονότα αυτά.
- ✓ **Προσωπικότητα:** η τάση του ατόμου για εσωτερικές αποδόσεις (να αποδίδει δηλαδή τα γεγονότα της ζωής του στις προσωπικές του δυνατότητες και όχι σε εξωτερικούς παράγοντες) συσχετίζεται με μεγαλύτερα επίπεδα ευτυχίας.
- ✓ **Υγεία:** η υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για την κατάσταση της υγείας του, καθώς και για το εύρος των δυνατοτήτων που του επιτρέπονται από την κατάσταση αυτή, έχει άμεση αντίδραση στα επίπεδα της ευτυχίας που βιώνει.

(Diener, 1984)

“

εστίν η ευδαιμονία ψυχής
ενέργειά τις κατ' αρετήν
τελείαν

”

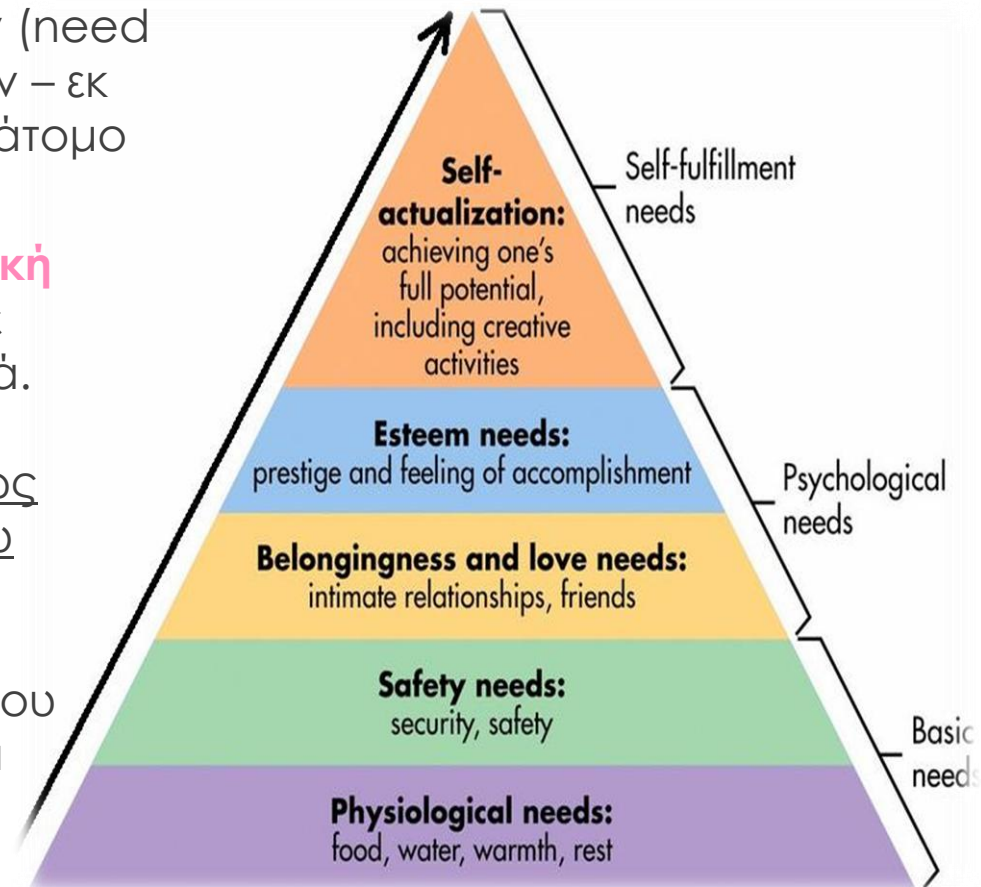
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ, ΗΘΙΚΑ ΝΙΚΟΜΑΧΕΙΑ, Α, 8, 1 (1102Α 5-6)

«Η ευδαιμονία είναι μια ευχάριστη ψυχική κατάσταση που προκύπτει από τη δραστηριότητα της ψυχής, εφόσον αυτή η δραστηριότητα είναι σύμφωνη με την τέλεια αρετή»

Η ευδαιμονία είναι μια ενέργεια που διαρκεί καθ' όλη τη ζωή του ανθρώπου και κατατάσσεται μεταξύ των καθαυτών επιθυμητών ενεργειών, αφού δεν στερείται τίποτα και ο άνθρωπος δεν την επιδιώκει έχοντας κατά νου έναν απώτερο σκοπό αλλά την ίδια την απόκτησή της, η οποία αποτελεί το μεγαλύτερο από τα εξωτερικά καλά.

Ιεραρχία των αναγκών (Maslow, 1943)

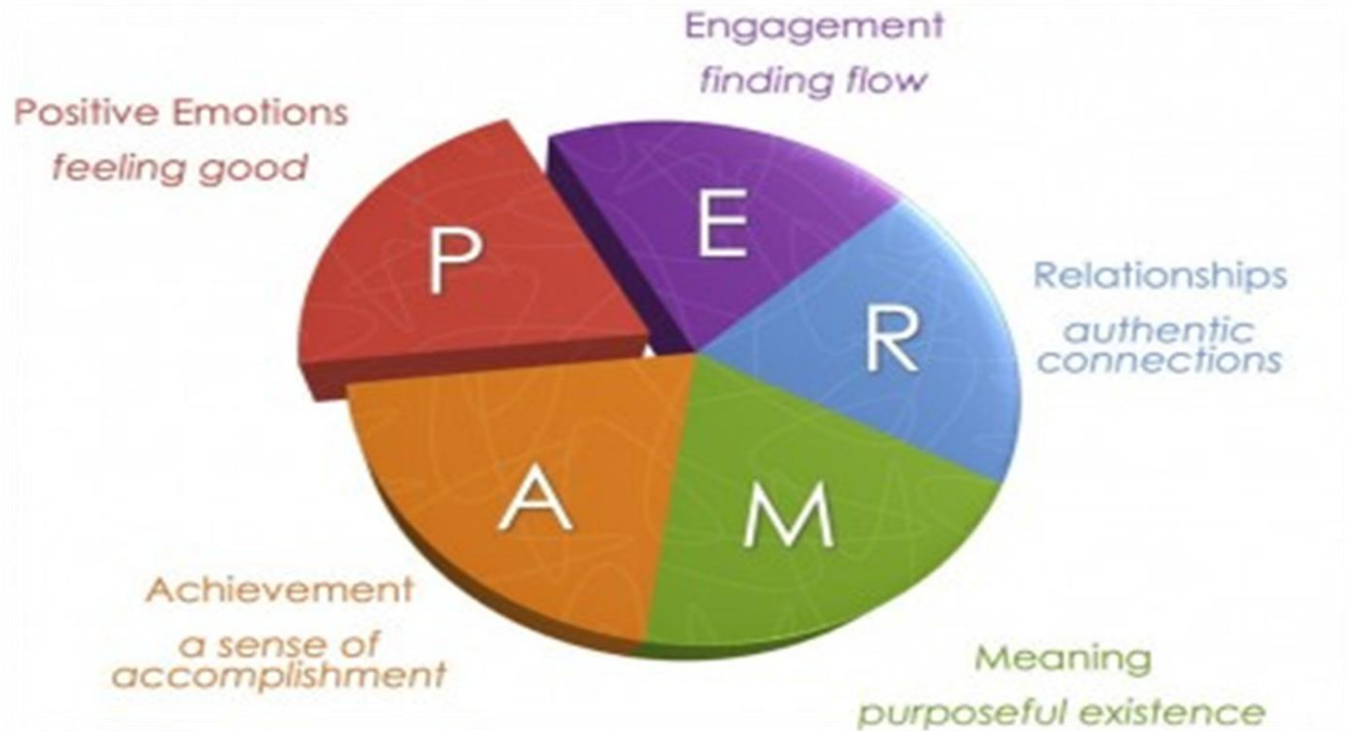
- ▶ Σύμφωνα με τη θεωρία των αναγκών (need theory) υπάρχει ένα σύνολο αναγκών – εκ γενετής και επίκτητων – τις οποίες το άτομο επιδιώκει να ικανοποιήσει.
- ▶ Ο Maslow (1943) πρότεινε μια **καθολική ιεραρχία αναγκών**, που αναδύεται σε όλα τα άτομα, πάντα με την ίδια σειρά. Τα άτομα θα πρέπει να βιώνουν μεγαλύτερο υποκειμενικό ευ ζην καθώς ικανοποιούν τις ανάγκες του επιπέδου στο οποίο βρίσκονται την εκάστοτε χρονική στιγμή. Θα μπορούσε, ωστόσο, κανείς να πει ότι τα άτομα που ικανοποιούν ανάγκες που βρίσκονται ψηλότερα στην ιεραρχία βιώνουν και μεγαλύτερα επίπεδα ευτυχίας.



Θεωρίες για το υποκειμενικό ευ ζην

- ▶ Οι Palys & Little (1983) βρήκαν ότι τα **δυσάρεστημένα** άτομα είναι συνήθως άτομα που δεσμεύονται σε στόχους που υπόσχονται **μακροπρόθεσμη ανταμοιβή**, αλλά δεν ενέχουν καμία βραχυπρόθεσμη ενίσχυση ή ευχαρίστηση. Αντίθετα, τα άτομα αισθάνονται **μεγαλύτερη ικανοποίηση** κατά την ενασχόληση με εγχειρήματα που είναι πιο ευχάριστα, πιο εύκολα, **και αφορούν το άμεσο μέλλον**.
- ▶ Σύμφωνα με τους Emmons et al (1983), η ευτυχία πηγάζει από μια **σύγκριση** ανάμεσα σε ένα σημείο αναφοράς και στις πραγματικές συνθήκες της ζωής του ατόμου. Αν οι τρέχουσες συνθήκες ξεπερνούν το σημείο αναφοράς της σύγκρισης, το αποτέλεσμα είναι η ευτυχία του ατόμου. Ιδιαίτερως σημαντική καθίσταται, λοιπόν, η φύση της σύγκρισης – το άτομο συγκρίνεται «προς τα πάνω» ή «προς τα κάτω» (ανοδική – καθοδική σύγκριση);
- ▶ Επίσης, φαίνεται ότι το άτομο αντιμετωπίζει τα γεγονότα της ζωής του, τα οποία του προκαλούν είτε ευτυχία είτε δυστυχία, και στη συνέχεια **προσαρμόζεται** σε αυτά (adaptation to events). Με την προσαρμογή αυτή, τα ευχάριστα και δυσάρεστα γεγονότα φαίνεται ότι χάνουν τη δυνατότητα να προκαλούν ευχάριστα και δυσάρεστα συναισθήματα, αντίστοιχα.

(Diener, 1984)



Το μοντέλο PERMA (Seligman, 2011)

Σύμφωνα με τον Martin Seligman, τα 5 αυτά στοιχεία μπορούν να οδηγήσουν το άτομο σε μια ζωή γεμάτη ικανοποίηση, ευτυχία και νόημα.

“ Αν οι άνθρωποι είναι πιο πλούσιοι και πιο υγιείς, πρέπει να είναι και πιο ευτυχισμένοι. Είμαστε, όμως, πιο ευτυχισμένοι; Μεταφράστηκε ο πλούτος που συσώρευσε η ανθρωπότητα τους τελευταίους πέντε αιώνες σε μια νέα ικανοποίηση; ”

YUVAL NOAH HARARI, *A BRIEF HISTORY OF HUMANKIND* (2011)

Ναρκισσισμός και τεχνολογία

- ▶ **Disrupted innovation**: σε φάσεις ανανέωσης και καινοτομίας, ιδιαίτερα τεχνολογικής, παρατηρείται το φαινόμενο να καταστρέφεται αυτό που είχε ήδη υπάρξει.
- ▶ Οι νέες γενιές δραπετεύουν στα social media έχοντας, ασυνείδητα ίσως, το αίσθημα ότι πρόκειται για μια ανώτερη λειτουργία και προσαρμογή σε αυτό που ονομάζουμε πραγματικότητα.

Google IS
MAKING
US
Stoopid?

- ▶ Το 2013, το Oxford Dictionary όρισε τη λέξη selfie ως «ναρκισσιστικές εικόνες του εαυτού που ξεριζώνονται από το πραγματικό τους περιεχόμενο και διαχέονται σε όλους τους ανέμους της δυνητικής πραγματικότητας».

#SELFIE

Ναρκισσισμός και τεχνολογία

- ✓ 67% των κατόχων smartphones κοιτούν την οθόνη κάθε 7 λεπτά
- ✓ 44% κοιμούνται με το κινητό δίπλα στο μαξιλάρι «για να μη χάσουν τίποτα»

Τι προκαλεί αυτό το **fear of missing out** (F.O.M.O.);

Η επιτυχία της «δουλείας» στη συσκευή στηρίζεται σε τρεις βασικές ανάγκες:

1. Στην ανάγκη σύνδεσης, επαφής και αυθεντικής επικοινωνίας
2. Στην ανάγκη του να ανήκει κανείς σε μια ομάδα
3. Στην ανάγκη για άμεση αναγνώριση

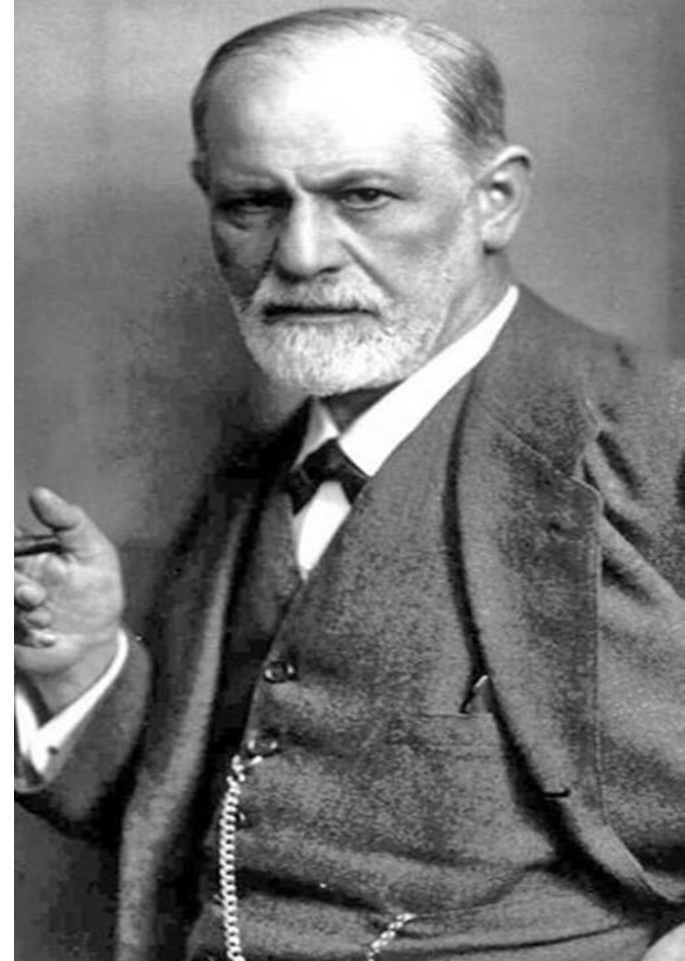
Υπάρχω μέσα από αυτό που δείχνω στους άλλους, **είμαι προέκταση της εικόνας που κατασκευάζω**. Πίσω από όλα αυτά κρύβεται μια διογκούμενη ναρκισσιστική οδύνη και μια υπαρξιακή αγωνία γύρω από την ταυτότητά μας.

Ναρκισσισμός και τεχνολογία

- ▶ Ο **συναισθηματικός δεσμός** σε αυτού του τύπου την ιστορική συγκυρία που διανύουμε, με την κατάρρευση βασικών σημείων κοινωνικής αναφοράς, γίνεται ένα ζωτικό διακύβευμα: *πρέπει να αγαπάμε ή να μισούμε*. Στο πλαίσιο της σύγχρονης κρίσης ταυτότητας, η αγάπη που απευθύνουμε προς τον άλλο προσπαθεί να γεμίσει, συχνά ατελώς, αυτό που είναι ελλειμματικό μέσα μας.
- ▶ Η βαθιά αγωνία μας είναι να αντέξουμε τη συναλλαγή και τη **διαπραγμάτευση με το κενό**. Δηλαδή να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά το άγχος του αδειάσματος. Η καταπολέμηση της αίσθησης ή του φόβου ότι χάνουμε την εσωτερική μας συνοχή, ότι αδειάζουμε ως εάν να υποφέραμε από μια διαρκή απώλεια, προϋποθέτει την ανάγκη να έχουμε ένα εσωτερικό πλαίσιο που θα μας επιτρέψει να σκεφτούμε και να νοηματοδοτήσουμε αυτό το κενό.

Sigmund Freud, 6 May 1856
– 23 September 1939

(1920) Καταναγκασμός επανάληψης: Στο επίπεδο της συγκεκριμένης ψυχοπαθολογίας είναι μια αναπόφευκτη και ασυνείδητη διαδικασία μέσα από την οποία το άτομο εμπλέκεται ενεργά σε οδυνηρές καταστάσεις, επαναλαμβάνοντας έτσι παλαιότερες εμπειρίες του, τις οποίες απωθεί. Αυτή η επανάληψη ενεργοποιείται κάθε φορά από την εξωτερική πραγματικότητα.



Η κουλτούρα του κενού

- ▶ Περνάμε ταχύτατα από έναν κόσμο βασισμένο σε ένα χρόνο αργό και επαναλαμβανόμενο, που καθορίζεται από τη μνήμη και την εμπειρία, σε έναν κόσμο που χαρακτηρίζεται από την ταχύτητα, τη διέγερση και τον κατακερματισμό. Ως ειδικοί ψυχικής υγείας, βρισκόμαστε μπροστά στην κατανόηση μιας ιμπρεσιονιστικής συνείδησης της εικόνας του κόσμου αλλά και της ίδιας της ανθρωπότητας.
- ▶ Ο Ζυλ Λιποβετσκί δείχνει και τεκμηριώνει μέσα από το έργο του «Η κουλτούρα του κενού» ότι οι σύγχρονες δημοκρατίες είναι βουτηγμένες σε ένα ιδεολογικό κενό, λόγω της έκπτωσης των μεγάλων συλλογικών σχεδίων, θα λέγαμε των μεγάλων αφηγήσεων, που καθόρισαν μέχρι τώρα την ιστορία της ανθρωπότητας. Στο βαθμό που υπάρχει μια από-ιεροποίηση των παραδοσιακών αξιών, **το άτομο είναι πλέον ελεύθερο να αφιερωθεί στην ολότητά του στον εαυτό του και στην ικανοποίηση της εικόνας του** για να ζήσει μια ζωή «a la carte».

Η κουλτούρα του κενού

- ▶ Οι βασικές ανάγκες συσκοτίζονται και αυτές προς όφελος μιας ατέρμονης λίστας νέων, τεχνητών αναγκών.
- ▶ Να έχει κανείς σχέσεις με τον άλλο, χωρίς πραγματική βαθιά επένδυση και σύνδεση, να μην αισθάνεται ευάλωτος να αναπτύσσει τη συναισθηματική του αυτονομία, να ζει μόνος του, είναι μερικά από τα στοιχεία του προφίλ του **σύγχρονου νάρκισσου**.
- ▶ Γράφει ο Λιποβετσκί: «*Η επικοινωνία για την επικοινωνία, η έκφραση χωρίς κανένα στόχο παρά μόνο η δυνατότητα καταγραφής αυτής της έκφρασης από ένα μικρο-κοινό, συγκροτούν ένα ναρκισσισμό ο οποίος αποκαλύπτει εδώ όπως και αλλού την ταύτισή του με το έλλειμμα ουσίας της μεταμοντέρνας κοινωνίας, με τη λογική του κενού*».

Υποθέσεις για τη δυσφορία του σημερινού πολιτισμού

- ▶ Η μετα-μοντέρνα κοινωνία μας κάνει να αναμετρηθούμε με ένα σύνολο ανατροπών, οι οποίες επηρεάζουν τη ναρκισσιστική βάση της ύπαρξής μας, τα θεμέλια της σχετικής σταθερότητας της ταυτότητάς μας.
- ▶ Ο **ανθρώπινος δεσμός** βρίσκεται σε βαθειά κρίση: τόσο ο δεσμός των ατόμων με τις διάφορες συνιστώσες της κοινωνικής, πολιτικής και πολιτιστικής ζωής, όσο και ο δεσμός ανάμεσα στα άτομα.

Χαρακτηριστικά της σημερινής δυσφορίας

1. Η κουλτούρα του ελέγχου.

Υπάρχουν δύο ειδών άνθρωποι: αυτοί που θέλουν να έχουν έλεγχο πάνω στη ζωή τους με κάθε τρόπο και αυτοί που αφήνουν τη ζωή να ρέει. Οι επιτυχημένοι δεν είναι πάντα οι ευτυχισμένοι, γιατί προσπαθούν να ελέγξουν εξωτερικές καταστάσεις – πράγμα αδύνατο με την υπάρχουσα αβεβαιότητα – αντί να ασκήσουν έναν εσωτερικό έλεγχο στον εαυτό τους.

2. Η κουλτούρα του «χωρίς όρια δράση» και των ακραίων ορίων.

Είναι η έκφραση της παντοδυναμίας του ανθρώπου απέναντι στη φύση, απέναντι στην αδιαφορία σε τραυματικές ή καταστροφικές καταστάσεις. Είναι η κουλτούρα του κινδύνου, της ηρωοποίησης του θανάτου (extreme sports, ουσίες), ο θρίαμβος της ηδονής χωρίς όρια, η άρνηση του συμβολικού ευνουχισμού.

“ Πριν από 70.000 χρόνια, ο homo sapiens ήταν ένα ασήμαντο ζώο που κοιτούσε τη δουλειά του σε μια γωνιά της Αφρικής. Στις χιλιετίες που ακολούθησαν μεταμορφώθηκε σε κυρίαρχο όλου του πλανήτη και σε φόβο και τρόμο του οικοσυστήματος. Σήμερα βρίσκεται στο χείλος της μετατροπής του σε θεό, έτοιμος να αποκτήσει όχι μόνο αιώνια νεότητα αλλά και τις θεϊκές ικανότητες της δημιουργίας και της καταστροφής... Υπάρχει τίποτα πιο επικίνδυνο από δυσαρεστημένους και ανεύθυνους θεούς, που δεν ξέρουν τι θέλουν;

YUVAL NOAH HARARI, *A BRIEF HISTORY OF HUMANKIND* (2011)

Χαρακτηριστικά της σημερινής δυσφορίας

3. Η κουλτούρα του επείγοντος.

Η σχέση με το χρόνο στη μετα-μοντέρνα κοινωνία θέτει σε ριζική αμφισβήτηση τη μνήμη, τα θραύσματα της ιστορίας, την κατανόηση της βιογραφίας, τις κρυπτογραφημένες εγγραφές από το παρελθόν, την ικανότητα να πενθήσουμε, να αναστοχαστούμε την προσωπική, οικογενειακή, κοινωνική ιστορία μας.

Η δυσκολία να πραγματοποιήσουμε ένα μακροχρόνιο σχέδιο, η αδυναμία και η άρνηση να επενδύσουμε ψυχικά σε κάτι μακροπρόθεσμο, το οποίο παράγει νόημα, συνέχεια και συνοχή, συμβάλλει στην αποδιοργάνωση της σκέψης. Είναι η κουλτούρα του επείγοντος, της κρίσης και της διαχείρισης των επιπτώσεων της καταστροφής.

Χαρακτηριστικά της σημερινής δυσφορίας

4. Η κουλτούρα της μελαγχολίας (ή Η κόπωση του να είσαι ο εαυτός σου).

Ο Ερενμπέργκ ερμηνεύει την κατάθλιψη με τρόπο πολύ διαφορετικό από εκείνον που διαβάζουμε στα εγχειρίδια ψυχολογίας, ψυχανάλυσης και ψυχιατρικής. *Η κατάθλιψη είναι γι' αυτόν η κατεξοχήν ασθένεια του δημοκρατικού ανθρώπου, είναι το αναπόδραστο ψυχικό τίμημα που πληρώνει ο άνθρωπος που θέλει να είναι κύριος του εαυτού του. Ο άνθρωπος γινόταν νευρωτικός επειδή δεν μπορούσε να υποφέρει τις απαγορεύσεις, τις πειθαρχικές ρυθμίσεις, τις υποχρεώσεις αυταπάρνησης που επέβαλλαν οι κοινωνικοί κανόνες. Η νεύρωση ήταν το αποτέλεσμα μιας σύγκρουσης ανάμεσα στην επιθυμία και τον κανόνα που απαγορεύει την ικανοποίηση της επιθυμίας.*

Χαρακτηριστικά της σημερινής δυσφορίας

Η κατάθλιψη δεν πηγάζει πλέον από τη νευρωτική σύγκρουση ανάμεσα στον κανόνα και την παραβίασή του, που γεννά άισθημα ενοχής. Στις νέες συνθήκες, όπου δεν υπάρχουν πλέον απαγορευτικοί κανόνες, επειδή υποτίθεται ότι "όλα είναι δυνατά", η κατάθλιψη προέρχεται από ένα άισθημα ανεπάρκειας γι' αυτό που καλείται να κάνει το υποκείμενο και δεν είναι σε θέση να το κάνει σύμφωνα με τις προσδοκίες των άλλων, με βάση τις οποίες μετράει την αξία του ίδιου του εαυτού του.

Όλες αυτές οι αλλαγές είχαν επίδραση και στην οργάνωση της ενδοψυχικής λειτουργίας: όλα διαχέονται σε ένα πληθωρισμό πληροφορίας και μια «εδώ και τώρα» πίεση και αίτημα για ανακούφιση, θεραπεία, ευχαρίστηση, αποφυγή οδύνης ή δυσαρέσκειας.

Χαρακτηριστικά της σημερινής δυσφορίας

5. Η ρευστότητα της ταυτότητας.

Στο έργο του "Community" ο Z. Bauman αναλύει τους νέους κοινωνικούς δεσμούς που εγκαταστάθηκαν στη μετα-καπιταλιστική κοινωνία και την προσπάθεια των ατόμων να αποσυρθούν προστατευτικά με έναν οικείο τρόπο, στην κοινότητά τους, προκειμένου να βρουν ένα στέρεο σημείο αναφοράς, ένα καταφύγιο ενάντια στα αποτελέσματα της παγκοσμιοποίησης.

Με αυτόν τον τρόπο αναδύεται όλη η αμφιθυμία της ταυτότητας: η νοσταλγία του παρελθόντος συναντά και ενισχύεται ή αποδομείται με την πλήρη συμμετοχή στη **«ρευστή νεωτερικότητα»**. Η κατάρρευση των κοινωνικών δεσμών μίας «στέρεας νεωτερικότητας» αφήνει να διαφανεί μια δυνατότητα κοινωνικής απελευθέρωσης.

«Η φιλοσοφία του *carpe diem* (άδραξε τη μέρα σου) έρχεται να απαντήσει σε έναν κόσμο κενό από κάθε σταθερή αξία» - Bauman, *Identity* (2004)

Η αβεβαιότητα της αβεβαιότητας: τα συστατικά στοιχεία της σημερινής κρίσης: Εργασία και Ταυτότητα

- ▶ Στην εργασιοκεντρική εποχή μας η δουλειά δεν εξασφαλίζει μονό τα προς το ζην αλλά **προσφέρει και τα εχέγγυα μιας ταυτότητας**, μιας ύπαρξης δηλαδή. Ο στερούμενος εργασίας είναι ο κάτοικος μιας no man's land. Η εργασιακή εξειδίκευση παύει να είναι ένα ειδικό συμβολικό προνόμιο και γίνεται γενική ταξινομητική μήτρα. Χωρίς κρυσταλλωμένες επαγγελματικές ιδιότητες το άτομο δεν σημαίνει τίποτα. Δεν είναι αναγνώσιμο και άρα δεν υπάρχει.



Η αβεβαιότητα της αβεβαιότητας: τα συστατικά στοιχεία της σημερινής κρίσης: Εργασία και Ταυτότητα

- ▶ Δεν είναι απορίας άξιον ότι τα πορίσματα όλων των ερευνών στον κόσμο επισημαίνουν τον κλονισμό της υγείας του Ανέργου.
- ▶ 25 με 50% των ανέργων παρουσιάζει ψυχοπαθολογικά συμπτώματα: καταθλίψεις, μελαγχολία, αυτό-μομφή, χαμηλή αυτό-εκτίμηση, αγχώδεις διαταραχές, σωματοποίηση της οδύνης και του άγχους.



Καταστάσεις αβεβαιότητας

- ▶ Η αίσθηση ασφάλειας είναι βασικό συστατικό της ευτυχίας. Τι κάνουμε όμως όταν ζούμε σε ένα περιβάλλον **επισηφαιές, απρόβλεπτο, αβέβαιο, ρευστό**;
- ▶ Μια μέθοδος που θα μας κάνει να νιώσουμε πιο ασφαλείς προϋποθέτει επαναπροσδιορισμό του όρου «ασφάλεια»: Όταν δεν αναζητούμε την απόλυτη ασφάλεια, όταν αναγνωρίζουμε ότι τα ρίσκα είναι αναπόφευκτα και καταφέρνουμε να απολαμβάνουμε έναν κόσμο όχι και τόσο ιδανικό και προβλέψιμο, η απειλή της ανασφάλειας και της αβεβαιότητας μειώνεται δραματικά.
- ▶ Να μπορούμε να βιώνουμε στο βέλτιστο βαθμό τις **εμπειρίες ροής** στη ζωή μας.
- ▶ Όταν προκαθορισμένοι βιολογικοί και κοινωνικοί στόχοι (αναπόφευκτα) ανατρέπονται, πρέπει μόνοι μας να διαμορφώνουμε νέους στόχους και να δημιουργούμε νέες δυνατότητες ροής.

Καταστάσεις αβεβαιότητας

- ▶ Μια αναστοχαστική εξατομίκευση που οδηγεί στη σύνδεση-όχι τη συγχώνευση-του ατόμου με το σύνολο, με την κοινωνική ομάδα που ανήκει.
- ▶ Τι πρέπει να έχουμε στο νου μας για να αντιμετωπίσουμε αυτές τις τόσο συχνές καταστάσεις ψυχικής οδύνης:
 - ✓ Να μην ταυτιζόμαστε με τις έγνοιές μας.
 - ✓ Να συζητούμε τις ανησυχίες μας.
 - ✓ Να επιστρέφουμε στον πραγματικό κόσμο και να εγκαταλείπουμε έναν ορισμένο αριθμό από **αυταπάτες**:
 1. *Αυταπάτη Νο1* : Είναι δυνατόν να τα ελέγξουμε όλα βάζοντας παραπάνω ενέργεια.
 2. *Αυταπάτη Νο2*: Αν αναλάβουμε όλες τις ευθύνες μας, μπορούμε να αποφύγουμε όλα τα προβλήματα.
 3. *Αυταπάτη Νο3*: Η αβεβαιότητα δεν μπορεί παρά να οδηγήσεις σε επικίνδυνες καταστάσεις.

Καταστάσεις αβεβαιότητας

- ✓ Αντιπαράθεση με την **ανάγκη μας ενός παντοδύναμου ελέγχου**.
- ✓ Να αποδεχτούμε ότι ο κόσμος μας διαφεύγει.
- ✓ Να κατανοήσουμε την αλλεργία μας απέναντι στην αβεβαιότητα.
- ✓ Απέναντι στη δυσανεξία στην αβεβαιότητα, να θέτουμε την ερώτηση: «*Τι μπορώ να κάνω;*»
- ✓ Να μάθουμε να αποδεχόμαστε τα προβλήματα.
- ✓ Να αποδεχθούμε ότι οι αναποδιές και οι απώλειες είναι μέρος της ζωής μας.
- ✓ Να πάρουμε το χρόνο και την απόσταση να κοιτάζουμε τους φόβους μας κατάματα.

“

Δεν μπορείς να ανακαλύψεις καινούργιες στεριές αν δεν αποδεχτείς ότι για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα δε θα βλέπεις την ακτή.

”

ANTPE ZINT

- Η αβεβαιότητα κάνει τη ζωή πιο ενδιαφέρουσα, πιο “spicy”.
«Αν κάνουμε την αβεβαιότητα φίλο μας, είναι ένα πολύτιμο μυστικό για να είμαστε ευτυχισμένοι».

“

Το να είμαστε ευτυχισμένοι δεν είναι τίποτα παραπάνω από το να βιώνουμε ευχάριστες σωματικές αισθήσεις (...) η ευτυχία συνίσταται στο να βλέπουμε τη ζωή μας στην ολότητά της σαν κάτι που έχει νόημα και αξία.

”

YUVAL NOAH HARARI, *A BRIEF HISTORY OF HUMANKIND* (2011)

«Όπως είχε πει ο Νίτσε, αν έχεις ένα γιατί για να ζεις, μπορείς να αντέξεις σχεδόν κάθε πώς. Μια ζωή με νόημα μπορεί να είναι εξαιρετικά ικανοποιητική ακόμα και μέσα σε δυσκολίες, ενώ μια ζωή χωρίς νόημα είναι μια τρομαχτική διαδικασία όσο άνετη κι αν είναι».

“ Αν η ευτυχία βασίζεται στη βίωση ευχάριστων αισθήσεων, τότε για να είμαστε πιο ευτυχισμένοι πρέπει να ρυθμίσουμε το βιοχημικό μας σύστημα. Αν η ευτυχία βασίζεται στην αίσθηση ότι η ζωή έχει νόημα, τότε για να είμαστε πιο ευτυχισμένοι πρέπει να εξαπατούμε τον εαυτό μας πιο αποτελεσματικά.

YUVAL NOAH HARARI, *A BRIEF HISTORY OF HUMANKIND* (2011)

«“Γνώθι σαυτόν!”. Αυτό που υπαινισσόταν ήταν ότι το μέσο άτομο αγνοούσε τον πραγματικό του εαυτό και, επομένως, ήταν πολύ πιθανό να αγνοεί και την πραγματική ευτυχία».

“

Η πραγματική ρίζα της οδύνης είναι αυτή η άενη και άσκοπη επιδίωξη εφήμερων αισθήσεων, η οποία μας κάνει να βρισκόμαστε σε μια μόνιμη κατάσταση έντασης, ανησυχίας και απογοήτευσης.

”

YUVAL NOAH HARARI, *A BRIEF HISTORY OF HUMANKIND* (2011)

«Εξαιτίας αυτής της επιδίωξης, ο νους δεν είναι ποτέ ικανοποιημένος. Ακόμα κι όταν βιώνουμε απόλαυση, δεν είναι ικανοποιημένος, γιατί φοβάται ότι η αίσθηση αυτή σύντομα θα εξαφανιστεί, ενώ αυτό που ποθεί είναι να παραμείνει και να ενταθεί».

“

Η ελευθερία αποτελεί την υπέρτατη ανησυχία για πολλούς διανοητές της ύπαρξης (...) αφού όλοι ζούμε σ' ένα σύμπαν χωρίς εγγενή σχεδιασμό, οφείλουμε να επινοήσουμε οι ίδιοι τη ζωή μας, τις επιλογές μας και τις πράξεις μας. Η ελευθερία αυτή γεννά τόσο πολύ άγχος ώστε πολλοί από εμάς ασπάζονται θεούς και δικτάτορες, για ν' αποσείσουν το φορτίο.

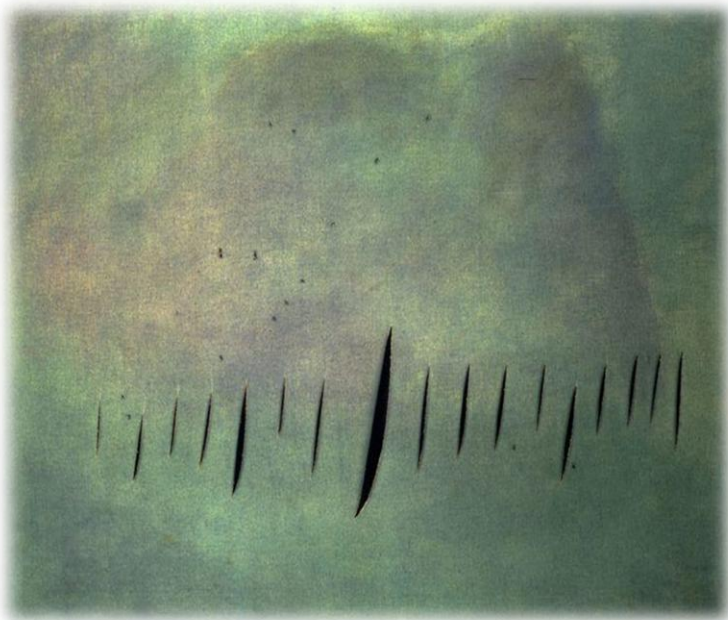
”

ΙΡΒΙΝ ΓΙΑΛΟΜ, *ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΕΝΟΣ ΨΥΧΙΑΤΡΟΥ*

«Παρότι η πραγματικότητα του θανάτου μας καταστρέφει, η ιδέα του θανάτου μπορεί να μας σώσει. Μας υπενθυμίζει ότι, αφού έχουμε μόνο μια ευκαιρία να ζήσουμε, πρέπει να ζούμε τη ζωή μας με πληρότητα και στο τέλος της να έχουμε τις λιγότερες δυνατές πικρίες».

«Το μόνο ανακουφιστικό πράγμα που μπορεί να μας συντροφέψει την ώρα του θανάτου μας είναι η γνώση ότι ζήσαμε καλά».

- ▶ Lucio Fontana, *Concetto spaziale, Attese 58 T 2* (Spatial Concept, Expectations 58 T 2), 1958.



- ▶ Lee Bontecou, *Untitled*, 1962.



Collection: "Destroy the Picture: Painting the Void, 1949–1962"



Σας ευχαριστώ για την
προσοχή σας!