

Τ.Α.Π.Ε.Π.Α.
ΤΑΜΕΙΟ ΑΛΛΗΛΟΒΟΗΘΕΙΑΣ & ΠΕΡΙΘΑΛΨΕΩΣ ΕΚΤΕΛΩΝΙΣΤΩΝ
ΠΕΙΡΑΙΩΣ – ΑΘΗΝΩΝ

Πασχάλης Καπουσούζης Μ.Δ
Ψυχολόγος – Κοινωνικός Λειτουργός
Ψυχοθεραπευτής

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ή ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ ;

Αναμφισβήτητα ζούμε σε μια εποχή, που με τόσα ερεθίσματα που παράγει, η έννοια της ρουτίνας πλήττεται σοβαρά. Την ίδια όμως στιγμή επηρεάζεται μάλλον προς το αρνητικό η αίσθηση της αισιοδοξίας. Είναι πλέον κοινός τόπος η πεσιμιστική διάθεση που «φιλοξενείται» στην πλειοψηφία των Μ.Μ.Ε., που με την σειρά τους προβάλλουν το αποκαλούμενο κοινώς αίσθημα. Ασφαλώς, στην σημερινή εποχή με τόσες αντιξοότητες (πολιτική ρευστότητα, οικονομική στενότητα, εργασιακό στρες, δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις και πολλά άλλα) είναι σχεδόν δικαιολογημένο, κατά την γνωστή λαϊκή φράση, το μισό ποτήρι με νερό να θεωρείται μισοάδειο παρά μισογεμάτο.

Όστούσο αν κοιτάξουμε γύρω μας προσεκτικά θα διαπιστώσουμε πως όλοι οι συνάνθρωποί μας δεν υποκύπτουν στην γενικότερη απαισιόδοξη αντίληψη. Ορισμένοι εξ ημών αντιστέκονται. Δημιουργούν τις δικές τους άμυνες αρνούμενοι να γευτούν ένα μισοάδειο ποτήρι. Ασφαλώς δεν πρόκειται για θέμα γεύσης αλλά αντιμετώπισης της πραγματικότητας. Τίθεται λοιπόν το ερώτημα. Οι αισιόδοξοι συμπολίτες μας αποτελούν μια ειδική κοινωνική ομάδα με αναγνωρίσιμα χαρακτηριστικά, που ίσως (λέτε μόνο αυτοί) να γεύονται το μαγικό φίλτρο της αισιοδοξίας; Με άλλα λόγια, η αισιοδοξία είναι κληρονομική ή επίκτητη; Γεννιέται κανείς αισιόδοξος ή γίνεται ;

Πως όμως θα μπορούσαμε να σκιαγραφήσουμε την αισιοδοξία. Λαμβάνοντας υπόψη μας την αρχαία ελληνική φιλοσοφία (Πυθαγόρειοι, Στωικοί) ο κόσμος είναι δημιούργημα θεϊκό. Επικρατεί τάξη και αρμονία καθώς η αταξία και η δυσαρμονία τίθενται στο περιθώριο. Λίγο ως πολύ, υπάρχουν οι απαραίτητες προϋποθέσεις για θετικές σκέψεις και κυρίως για αισιοδοξία. Οπότε μπορούμε να καταλήξουμε στο συμπέρασμα, πως αισιοδοξία είναι η άποψη, που πρεσβεύει, ότι ο κόσμος είναι άριστος και κατά συνέπεια ευνοϊκός για την ανθρώπινη ύπαρξη. Ασφαλώς ο κόσμος

δεν είναι τέλειος αλλά ο καλύτερος από όσους θα μπορούσαν να υπάρξουν ή να δημιουργηθούν. Αυτά από πλευράς φιλοσοφίας.

Σε πρακτικό καθημερινό επίπεδο όταν κάνουμε λόγο για αισιοδοξία μιλάμε για ένα χαρακτηριστικό της ανθρώπινης προσωπικότητας που εμπεριέχει ελπίδα, αυτοπεποίθηση, αποφασιστικότητα και δημιουργικότητα. Φράσεις, «κοιτάω μπροστά», «δεν πτοούμαι», «θα τα καταφέρω», ζωγραφίζουν την έννοια της αισιοδοξίας. Κυρίως η αισιοδοξία έχει να κάνει με την συμπεριφορά του ανθρώπου που μεταφράζεται σε πράξεις και δεν μένει τόσο πολύ στο επίπεδο της σκέψης. Ο αισιόδοξος δεν μένει απαθείς στις αντιξοότητες αλλά προσπαθεί ενεργά να βρει λύσεις. Παράλληλα δεν αντιστέκεται μόνο στα κατά καιρούς εμπόδια αλλά επιδίδεται με πάθος στο να τα ξεπεράσει. Ακόμη και στις πιο δύσκολες καταστάσεις δεν το βάζει κάτω αλλά πάντα θεωρεί πως έχει τον έλεγχο των καταστάσεων και έτσι δεν αισθάνεται ανίσχυρος και ανήμπορος.

Είναι όμως δυνατόν ο αισιόδοξος άνθρωπος να μετατραπεί σε απαισιόδοξο; Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι είτε είναι αισιόδοξοι είτε απαισιόδοξοι και επομένως η ζωή τους θα συνεχίσει να κινείται μέσα σε αυτό το πλαίσιο. Η ζωή όμως δεν είναι ή άσπρο ή μαύρο. Η πραγματικότητα μαρτυρεί πως ανάλογα με την κατάσταση άλλοτε είμαστε περισσότερο αισιόδοξοι και άλλοτε απαισιόδοξοι. Επομένως, επηρεάζει το περιβάλλον αλλά και οι καταστάσεις που βιώνουμε.

Τι είναι όμως αυτό που σε γενικές γραμμές κάνει τον οποιοδήποτε από εμάς να στέκεται περισσότερο στα θετικά και να μειώνει τα αρνητικά; Η απάντηση μπορεί να ανακαλυφθεί στο παρελθόν. Ο τρόπος με τον οποίο μεγαλώνει κάποιος, έχει μεγάλη σημασία στην ανάπτυξη βασικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Οικογενειακό περιβάλλον, που έμπρακτα δημιουργεί συνθήκες ασφάλειας, εμπιστοσύνης, σιγουριάς, ελεύθερης έκφρασης συναισθημάτων, προωθεί τον διάλογο, αναγνωρίζει και σέβεται την αξιοπρέπεια των μελλών του, είναι σχεδόν σίγουρο πως έχει από νωρίς φυτέψει στους κόλπους της, τον σπόρο της αισιοδοξίας.

Μέσα σε ένα τέτοιο περιβάλλον δημιουργούνται οι κατάλληλες συνθήκες ώστε να καλλιεργηθεί η αυτοπεποίθηση, η διαρκής πίστη στις δυνάμεις μας, η αντίληψη ότι και δικαίωμα έχουμε να προσπαθήσουμε αλλά και πολλές πιθανότητες να τα καταφέρουμε. Το ευχάριστο λοιπόν είναι πως όταν μιλάμε για αισιοδοξία δεν κάνουμε λόγο για κάποιο γονίδιο, που είτε το κληρονομούμε, είτε όχι, αλλά για ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, που μπορούμε να το βιώσουμε μέσω του περιβάλλοντος, που έχουμε μεγαλώσει.

Ωστόσο τι γίνεται στην περίπτωση, που για οποιοδήποτε λόγο το πρώτο περιβάλλον εκείνων των τρυφερών ηλικιών δεν ήταν και τόσο εύκολο. Καταδικαζόμαστε να αποχαιρετίσουμε την αισιοδοξία και να περιοριστούμε σε μικρές δόσεις, που μάλλον θα λαμβάνουν θέση εξαίρεσης παρά κανόνα; Τα καλά νέα είναι πως πολλές φορές, το παρόν μπορεί να λειτουργήσει επανορθωτικά για τις δυσκολίες του παρελθόντος. Αυτό όμως που χρειάζεται, είναι η συνειδητοποίηση των όποιων δύσκολων εμπειριών με τα συνοδά συναισθήματά τους. Έτσι, ενισχύεται μια προσωπική κατανόηση και αποφεύγεται ο φαύλος κύκλος μιας στείρας επανάληψης. Για παράδειγμα, η συνειδητοποίηση μιας στερητικής παιδικής ηλικίας και πως επηρέασε την ψυχική εξέλιξη ίσως αποτρέψει την επανάληψη του ίδιου τραύματος μέσω στερητικών κοινωνικών σχέσεων.

Επομένως, η αισιοδοξία και η απαισιοδοξία μπορούν να χαρακτηριστούν οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος. Το σημαντικό είναι να αντιληφθούμε πως δεν είναι θέμα κορώνας ή γράμματα αλλά το πώς θα χρησιμοποιήσουμε το συγκεκριμένο νόμισμα.