

10.03.2016

Το παράδοξο της μοναξιάς: η εμπειρία που φέρνει δυσφορία, πόνο και την ευκαιρία για αυτογνωσία...

Μοναξιά. Ένα νόμισμα με δύο όψεις. Για κάποιους επιλογή, για κάποιους ανεπιθύμητη. Για κάποιους ευκαιρία για εσωτερικό διάλογο, ανασυγκρότηση και απόλαυση, για κάποιους άλλους αβάσταχτο μαρτύριο. Για κάποιους λύτρωση, για κάποιους κίνδυνος. Μπορεί να έχεις αποσυρθεί για λίγο από το περιβάλλον σου για να δημιουργήσεις κάτι ή μπορεί να έχεις εγκλωβιστεί σε μια εφιαλτική παγίδα. Η **Ειρήνη Χρ. Λιάγκα, MSc**, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας - Εκπαιδεύτρια ενηλίκων, καταγράφει την αρνητική και τη θετική μοναξιά, αναλύει τις έννοιες και μας δίνει τους τρόπους να ξεφύγουμε από την άσχημη πλευρά.

Την άσχημη πλευρά που σκοτώνει... Για αυτό, μην ξεχνάς τους ανθρώπους γύρω σου και τσέκαρε αν η απομόνωσή τους είναι επιλογή τους ή κάτι τους συμβαίνει -οπότε προσπάθησε να βοηθήσεις.

Τι είναι η μοναξιά;

Η μοναξιά είναι μια πολυεπίπεδη, παράδοξη, πανανθρώπινη εμπειρία. Έχει απασχολήσει τη Φιλοσοφία, τη Θεολογία, την Κοινωνιολογία, τις Τέχνες και μόνο σχετικά πρόσφατα τις επιστήμες της ψυχολογίας και ψυχιατρικής. Είναι ένα υποκειμενικό συναίσθημα που έχει άμεση σύνδεση με τις έννοιες της αποξένωσης και της απομόνωσης. Συμβαίνει όταν το άτομο διαπιστώνει έλλειμμα ποιοτικό και ποσοτικό ανάμεσα στις επιθυμητές και στις πραγματικά διαθέσιμες κοινωνικές του συνδέσεις.

Διακρίνεται σε "θετική μοναξιά" και την "αρνητική μοναξιά"

-Στη θετική της εκδοχή η μοναξιά δηλαδή στη μοναχικότητα, το άτομο κατ' επιλογή αποσύρεται από το κοινωνικό δίκτυο για να υπηρετήσει κάποιον ανώτερο σκοπό όπως π.χ. τον μοναχισμό ή αποσύρεται για συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα για να σκεφτεί, να εργαστεί, να αναδιοργανωθεί.

-Στην αρνητική της εκδοχή το άτομο δεν προσφέρθηκε ούτε επιθυμεί να είναι σε αυτή.

Έτσι, όταν μιλάμε για τη μοναξιά συνήθως αναφερόμαστε στη δεύτερη μορφή της. Άλλη διάκριση της μοναξιάς είναι με βάση τη διάρκειά της.

-Η μοναξιά μπορεί λοιπόν να είναι: παροδική και προσωρινή, προκαλούμενη από ένα συγκεκριμένο αίτιο όπως πχ, μετεγκατάσταση, μετανάστευση, απώλεια του συντρόφου ή του στενού φίλου ή μια κατάσταση που το άτομο υφίσταται καθόλη τη διάρκεια της ζωής του.

Η μοναξιά συνδέεται πάντα με κάποια ψυχική ή ψυχιατρική πάθηση;

Σε καμία περίπτωση. Η μοναξιά αποτελεί πανανθρώπινη εμπειρία. Η μοναξιά δεν είναι μια ενιαία μορφή: υπάρχει η μοναξιά που εκδηλώνεται στην ψυχοπαθολογία αλλά και οι μορφές μοναξιάς που εκδηλώνονται στην καθημερινότητα.

Υπάρχουν φορές που το άτομο επιλέγει ενσυνείδητα να αποσυρθεί για να επιτύχει είτε την ανάπτυξή του είτε την αυτογνωσία του. Είναι η άμυνα του ατόμου στον κίνδυνο της αλλοτρίωσης, της διάσχισής του απέναντι στην πνευματική φτώχεια, στις επιβαλλόμενες αξίες και τους αλαλαγμούς. Ωστόσο δοκιμάζεται το άτομο μόνο του απέναντι στο Είναι του, αφού διαπιστώνει τα κενά, τις απώλειες, τη φθορά και αυτό γεννά πόνο, θλίψη και δυσφορία. Μόνο στην ησυχία όμως μπορεί να βρεθεί απάντηση, λύση στα σοβαρά θέματα της ζωής.

Υπάρχει όμως και η επιβαλλόμενη μοναξιά, που προκαλείται από οικονομικό και κοινωνικό αποκλεισμό και αυτή σχετίζεται με την κακή ποιότητα ζωής και την πάθηση τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική. Τότε η μοναξιά είναι πιο βαριά διότι δεν συνιστά επιλογή, το άτομο νιώθει να αδικείται και όντως αδικείται.

Η μοναξιά συνυπάρχει σε πολλά νοσήματα: στις διαταραχές πρόσληψης τροφής, στην κατάχρηση ουσιών, στην κατάθλιψη, στην διπολική διαταραχή, σε διαταραχές προσωπικότητας, σε ψυχοσωματικές ασθένειες, συνεπώς αποτελεί κύριο σύμπτωμα. Το άτομο βιώνει συντριπτικά τη μοναξιά του, δηλώνει "ολομόναχο", ότι "κανείς δεν ενδιαφέρεται", "κανείς δεν καταλαβαίνει", ότι κανείς δεν το αγάπησε πραγματικά.

Ποια άτομα ή ομάδες είναι σε μεγαλύτερο κίνδυνο για επιβαλλόμενη μοναξιά;

Πιο ευάλωτες ομάδες στην έκθεση στη μοναξιά είναι οι νεαροί φοιτητές, οι ηλικιωμένοι, οι ψυχικά ασθενείς, οι ανάπηροι, οι ασθενείς από χρόνια νοσήματα, οι έγκλειστοι, τα άτομα με σημαντικές απώλειες στη ζωή τους όπως εργασίας, σπιτιού, υγείας, συντρόφου, οικονομικής κατάστασης κλπ. ***Περίπου ένα 10-15% των παιδιών και των εφήβων***

αισθάνονται μοναξιά αφού σε έρευνες δηλώνουν μη ικανοποιημένα από τις κοινωνικές τους σχέσεις.

Τι ευνοεί τον κίνδυνο της μοναξιάς;

Η συστολή, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, τα οικογενειακά προβλήματα, η κατάθλιψη ενισχύουν τον κίνδυνο έκθεσης σε μακροχρόνια μοναξιά που με τη σειρά της συσχετίζεται με το σχολικό εκφοβισμό και την περιθωριοποίηση, το αίσθημα αβοηθητότητας και απελπισίας δημιουργώντας έτσι ένα ντόμινο που κάποιες φορές οδηγεί στις σκέψεις αυτοκτονίας.

Οι ασθενείς με ψυχιατρικά προβλήματα συχνά αποτελούν θύματα κοινωνικού αποκλεισμού και κοινωνικού στιγματισμού με εξαιρετικά φτωχές δυνατότητες εύρεσης εργασίας άρα και ασφάλισης, με παράλληλη έκθεση στη φτώχεια, δίχως τις περισσότερες φορές οικογενειακό ή κοινωνικό δίκτυο υποστήριξης.

Η μοναξιά στην τρίτη και τέταρτη ηλικία έχει πολύ σοβαρές συνέπειες, αφού έρευνες δείχνουν ότι η μοναξιά και η συνεπακόλουθη κοινωνική απομόνωση συσχετίζονται με σημαντικά επίπεδα άγχους, κακή κατάσταση σωματικής υγείας, μείωση λειτουργικότητας, απορρύθμισης της αρτηριακής πίεσεως, αύξηση θνητότητας, εμφάνιση άνοιας, εμφάνιση διαταραχών ύπνου, εμφάνιση ανικανότητας.

Η μοναξιά σκοτώνει;

Αν μιλάμε για τη μη δημιουργική μοναξιά, την αποδιοργανωτική, που κάνει το άτομο να υποφέρει σπρώχνοντας το σε υπαρξιακό κενό προκαλώντας του συντριβή, σύγχυση, απώλεια ελπίδας, σκέψεις ματαιότητας, απώλεια νοήματος, ναι σκοτώνει, αφού το άτομο τελικά αρρωσταίνει τόσο που να παραιτείται. Για να ξεφύγει κάποτε χρησιμοποιεί ουσίες όπως το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, τις συχνές εναλλαγές ερωτικών συντρόφων, την κατανάλωση, την αναζήτηση οργιαστικών καταστάσεων, τις αμέτρητες επισκέψεις σε διαφορετικούς γιατρούς, διαφορετικών ειδικοτήτων αρκεί το σώμα να αγγιχτεί.

Τι θα μπορούσε να γίνει;

Κάθε περίπτωση είναι διαφορετική, έτσι θέλει άλλη παρέμβαση. Γενικά χρειάζεται η ενεργοποίηση του ατόμου, η συμμετοχή του σε ομάδες, η ψυχολογική του υποστήριξη, η ένταξή του σε κοινωνικά δίκτυα, η κατανόηση του, η εμπύχλωσή του να συνεχίσει να συνδέεται με νέα άτομα. Δεν είναι κάτι εύκολο, αφού αρκετές φορές το ίδιο το άτομο δεν ξέρει τι επιθυμεί ή και δεν έχει πια δύναμη να προσπαθήσει. **Το μόνο φάρμακο για τη**

μοναξιά είναι η σύνδεση του ατόμου με τον εαυτό του και κατόπιν του εαυτού του με τους άλλους.

Η μοναξιά μπορεί να γίνει είτε ένα μαρτύριο είτε ένας τοκετός, αφού μέσα από μια διεργασία πόνου μπορεί να γεννηθεί το καινούριο: ένας όσο το δυνατόν πλήρης και με κατανόηση άνθρωπος.