

## Η Αβεβαιότητα στη Ζωή μας.



Η **Αβεβαιότητα** αναφέρεται σε επιστημικές καταστάσεις (γεν. επιστημολογία) που περιλαμβάνουν ατελείς ή άγνωστες πληροφορίες. Ισχύει για προβλέψεις μελλοντικών γεγονότων, για φυσικές μετρήσεις που έχουν ήδη γίνει, ή για το άγνωστο. Η αβεβαιότητα προκύπτει σε μερικώς παρατηρήσιμα ή στοχαστικά περιβάλλοντα, καθώς και λόγω άγνοιας, αδιαφορίας ή και των δύο. Εμφανίζεται σε οποιονδήποτε αριθμό τομέων, όπως της Υγείας, της Φιλοσοφίας, της Φυσικής, της Στατιστικής, της Οικονομίας, της Διαχείρισης Κεφαλαίων, της Ιατρικής, της Ψυχολογίας, της Κοινωνιολογίας, της Μηχανικής, της Μετρολογίας, της Μετεωρολογίας, της Οικολογίας και στην επιστήμη της Πληροφορίας.

Πριν από καμιά δεκαπενταριά χρόνια, όσο ο γιος μου έκανε την ειδικότητά του αλλά και στην συνέχεια, είχα ήδη μπροστά μου και βίωνα την Αβεβαιότητα καθώς τον έβλεπα αναποφάσιστο ως προς τον χώρο και την ιδιότητα με την οποία θα ασκούσε την επιστήμη του. Στην προσπάθειά μου να πραΰνω το άγχος του και την ανασφάλειά του είπα σε μια συζήτησή μας ότι, τώρα βιώνουμε τη μεγαλύτερη αβεβαιότητα που γνώρισε ποτέ η ανθρωπότητα. Με κοίταξε χαμογέλασε και μου απάντησε λέγοντας, ίσως και λίγο ειρωνικά, «έλα τώρα ρε πατέρα τί έγινε με την πανδημία πανώλης στην Ευρώπη και την Ασία που τα αποτελέσματά της αναδιαμόρφωσαν εκ βάθρων τις κοινωνίες; Ποια ήταν τα αποτελέσματα των βομβαρδισμών του Λονδίνου από την Γερμανική αεροπορία και γιατί απέτυχαν στον σχεδιασμό τους;»

Ένοιωσα αμήχανος αλλά και περήφανος γιατί ένας νέος άνθρωπος

που ακόμη δεν είχε ξεκαθαρίσει τα «θέλω» του, είχε το σθένος να απορρίψει με την δική του κριτική σκέψη, έστω και ενστικτωδώς, τον «ναρκισσισμό» της γενιάς μου. Αυτή η ενστικτώδης απόρριψη των δοξασιών της γενιάς μου ήταν στην σωστή κατεύθυνση. Όμως, ήταν έγκυρη τότε και περισσότερο από δικαιολογημένη σήμερα. Εκ των πραγμάτων, το 2014 ήταν ένας περίπατος σε σύγκριση με το 2022.

Η Αβεβαιότητα είναι μια ψυχική κατάσταση που προκαλείται όταν αναγνωρίζουμε ότι δεν γνωρίζουμε κάτι για το μέλλον. Είναι διαφορετική από την άγνοια επειδή, όταν αισθανόμαστε αβέβαιοι, έχουμε και μπορούμε να συλλέξουμε αρκετές πληροφορίες για να τις συνδυάσουμε και για όσα περισσότερα μας λείπουν.

Για παράδειγμα, αναγνωρίζουμε ότι η κλιματική αλλαγή είναι πραγματική γιατί την βιώνουμε, αλλά όχι αρκετά ώστε να αποφασίσουμε αν θα πρέπει να αγοράσουμε σακιά με άμμο ή να μετακομίσουμε. Οι ανά τον Κόσμο επιδημιολόγοι είναι απολύτως βέβαιοι ότι θα υπάρξουν μελλοντικές επιδημίες, αλλά όχι ποιο θα είναι το παθογόνο ή πότε αυτές θα συμβούν. Δεν είναι ότι υπάρχει έλλειψη δεδομένων, αντιθέτως, υπάρχουν και είναι πάρα-πάρα πολλά! Αλλά είναι διφορούμενα και επιρρεπή σε ένα ευρύ φάσμα ερμηνειών. Το καθοριστικό χαρακτηριστικό της Αβεβαιότητας είναι ότι, σε αντίθεση με τον κίνδυνο, δεν μπορεί να προσδιοριστεί ποσοτικά.

Η πιθανότητα δεν μπορεί να συλλάβει την ασάφεια ή την πολυπλοκότητά της. Αυτό που σίγουρα καταλαβαίνουμε είναι ότι η Αβεβαιότητα μας κάνει να νοιώθουμε βαθιά άβολα και ανήσυχα.

Αυτό το αίσθημα έχει καταγραφεί. Οι νευροεπιστήμονες μελετώντας την ανθρώπινη, και όχι μόνον, συμπεριφορά μπορούν να αναγνωρίσουν ότι προκαλεί μια αντίδραση στρες. Οι συμπεριφορικοί οικονομολόγοι σημειώνουν ότι καθυστερεί τη λήψη αποφάσεων. Οι ψυχολόγοι, στα συχνά «δαιμονικά» πειράματά τους, αποδεικνύουν ότι είμαστε πιο ήρεμοι γνωρίζοντας ότι κάτι κακό σίγουρα κατευθύνεται προς το δρόμο μας (ας πούμε, ένα ηλεκτροσόκ) από ό, τι όταν υπάρχει μια πιθανότητα να ξεφύγουμε από αυτό. Η Αβεβαιότητα είναι τόσο οδυνηρή που είμαστε πιο ευτυχισμένοι με την καταστροφή παρά με την αμφιβολία.

Και τότε είναι που είμαστε πιο επιρρεπείς σε υποσχέσεις βεβαιότητας, όσο ψεύτικες κι αν είναι.

Συχνά στρεφόμεστε στην ιστορία με την πεποίθηση ότι «η ιστορία επαναλαμβάνεται» – ένα άρθρο πίστης που δεν συμερίζονται οι επαγγελματίες ιστορικοί, και μάλιστα με ένα ισχυρό επιχείρημα. Η ιστορία που φτιάχνουμε σήμερα βασίζεται σε γνώσεις που έλειπαν από τους προγόνους μας. Γνωρίζουμε τι έκαναν και πώς εξελίχθηκαν τα πράγματα και αυτό επηρεάζει το τι κάνουμε στη συνέχεια. Έτσι δεν μπορεί να επαναληφθεί με ακρίβεια. Το ίδιο ισχύει και για τους επιγόνους μας.

Στη δεκαετία του 1960, οι συχνές συγκρίσεις του Βιετνάμ με τη ναζιστική Γερμανία από την κυβέρνηση Lyndon B. Johnson εμφύσησαν σε αυτόν τον πόλεμο ηθική δικαιοσύνη και συνεπάγονταν αναπόφευκτη επιτυχία. Οι Νοτιοβιετναμέζοι ήταν ακριβώς όπως οι Αμερικανοί, διψασμένοι για δημοκρατία, ενώ οι φασίστες επιτιθέμενοι του βορρά ήταν αποφασισμένοι για παγκόσμια κυριαρχία, και έτσι, όπως ομολόγησε αργότερα ο υπουργός Εξωτερικών Robert MacNamara <sup>(1)</sup>, η κυβέρνηση κατέληξε σε σίγουρες «λανθασμένες εκτιμήσεις φίλων και εχθρών».

Δεν είναι ότι δεν μπορούμε να μάθουμε από την Ιστορία, αλλά ότι μας ελκύουν οι αφηγήσεις που μας κολακεύουν περισσότερο.

Στα οικονομικά, τα μοντέλα συχνά αντικαθιστούν την Αβεβαιότητα με την εμπιστοσύνη της πρόβλεψης. Αλλά, ως μοντέλα, αφήνουν πολλά. Πρέπει να το κάνουν, διαφορετικά θα ήταν τόσο μεγάλα (και αβέβαια) όσο ο ίδιος ο κόσμος. Ο νομπελίστας οικονομολόγος Robert Shiller <sup>(2)</sup> το

---

(1) Ήδη από το 1965, ο MacNamara είχε αρχίσει κατ' ιδίαν να αμφισβητεί τη σοφία της στρατιωτικής εμπλοκής των ΗΠΑ στο Βιετνάμ και μέχρι το 1967 αναζητούσε ανοιχτά έναν τρόπο να ξεκινήσει ειρηνευτικές διαπραγματεύσεις. Ξεκίνησε μια άκρως απόρρητη έρευνα πλήρους κλίμακας για την αμερικανική δέσμευση στο Βιετνάμ (αργότερα δημοσιεύθηκε ως *The Pentagon Papers*), τάχθηκε κατά των συνεχιζόμενων βομβαρδισμών του Βόρειου Βιετνάμ (για τους οποίους έχασε την επιρροή του στην κυβέρνηση Τζόνσον) και τον Φεβρουάριο του 1968 εγκατέλειψε το Πεντάγωνο για να γίνει πρόεδρος της Παγκόσμιας Τράπεζας. Το 1995 ο MacNamara δημοσίευσε τα απομνημονεύματά του, *In Retrospect: The Tragedy and Lessons of Vietnam*, στα οποία περιγράφει το αντικομμουνιστικό πολιτικό κλίμα της εποχής, τις λανθασμένες υποθέσεις της εξωτερικής πολιτικής και τις λανθασμένες εκτιμήσεις από την πλευρά του στρατού που συνδυάστηκαν για να δημιουργήσουν την πανωλεθρία του Βιετνάμ. Στο ντοκιμαντέρ του Errol Morris *The Fog of War* (2003), ο MacNamara συζητά την καριέρα του στο Πεντάγωνο καθώς και τις αποτυχίες των ΗΠΑ στο Βιετνάμ.

(2) Robert Shiller, (γεν. 29 Μαρτίου 1946), Αμερικανός οικονομολόγος, ακαδημαϊκός και συγγραφέας. Από το 2022, υπηρέτησε ως Sterling Professor of Economics στο Πανεπιστήμιο Yale και είναι συνεργάτης στο του Yale School of Management. Είναι ερευνητικός συνεργάτης του National Bureau of Economic Research (NBER) από το 1980, ήταν αντιπρόεδρος της American Economic Association το 2005, εκλεγμένος πρόεδρος της για το 2016 και πρόεδρος της Eastern Economic Association για το 2006-2007. Είναι επίσης συνιδρυτής και επικεφαλής οικονομολόγος της εταιρείας διαχείρισης επενδύσεων MacroMarkets LLC.

αναγνώρισε αυτό όταν υπέθεσε ότι τα δεδομένα που δεν είχαν φτάσει στα μοντέλα του θα μπορούσαν να είναι πιο σημαντικά από τα δεδομένα που ήδη είχαν.

Η νέα τεχνολογία, ικανή να χειριστεί βουνά δεδομένων, οδηγεί τα μοντέλα στα άκρα, ισχυριζόμενη ότι κυριαρχεί στα πάντα, από τα συστήματα μεταφορών έως τις προσωπικές σχέσεις. Το χρήμα που παράγεται από εφαρμογές που υπόσχονται βεβαιότητα του τύπου «πρέπει να είστε υγιείς, περπατήσατε 10.000 βήματα», είναι ένας υποκατάστατος δείκτης για το πόσο ανεκτικοί στην Αβεβαιότητα έχουμε γίνει.

Υπάρχει ένας κίνδυνος εδώ, γνωστός ως «το παράδοξο της τεχνολογίας». Οι δυνατότητες που αναθέτουμε στην τεχνολογία, είτε πρόκειται για την απομνημόνευση αριθμών τηλεφώνου και διευθύνσεων, είτε για την καταμέτρηση των βημάτων μας, κ.ο.κ., μας οδηγούν σιγά-σιγά στο να χάνουμε τον εαυτό μας. Όσο περισσότερο αφήνουμε την τεχνολογία να σκέφτεται για εμάς, τόσο λιγότερο σκεφτόμαστε.

Οι υποσχέσεις βεβαιότητας υποτιμούν τα διάχυτα ενδεχόμενα που καθορίζουν τις ανθρώπινες ζωές. Το γεγονός ότι ακόμη και τα μονοζυγωτικά δίδυμα αναπτύσσουν διαφορετικό ανοσοποιητικό σύστημα απεικονίζει ξεκάθαρα και αδιαμφισβήτητα τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει στον εαυτό μας, το παραμικρό τυχαίο γεγονός στη ζωή μας.

Όπως υποστηρίζει ο φυσικός Carlo Rovelli <sup>(1)</sup>, οι επιστήμονες που οδηγούνται από την αμφιβολία, εμπνέονται περισσότερο από ερωτήσεις παρά από απαντήσεις. Ενώ η αναφορά στην «επιστήμη» ακούγεται σαν το σήμα κατατεθέν της εμπιστοσύνης, οι επιστήμονες γνωρίζουν ότι η επιστήμη είναι μόνο το καλύτερο που γνωρίζουμε, τουλάχιστον μέχρι αυτήν εδώ την στιγμή.

«Μεταξύ πλήρους άγνοιας και απόλυτης βεβαιότητας», λέει ο Rovelli, «υπάρχει ένας τεράστιος ενδιάμεσος χώρος όπου διεξάγουμε τη ζωή μας».

---

(1) **Carlo Rovelli**, (γεν. το 1956 στη Βερόνα). Σπούδασε στην Μπολόνια και στην Πάντοβα, όπου συμμετείχε ενεργά στους φοιτητικούς αγώνες και στο κίνημα της ελεύθερης ραδιοφωνίας. Ως θεωρητικός φυσικός εργάστηκε στην Ιταλία και στις Η.Π.Α. προτού εγκατασταθεί στη Μασσαλία, όπου διευθύνει το Κέντρο Θεωρητικής Φυσικής στο Πανεπιστήμιο Aix-Marseille. Εκτός από το επιστημονικό του έργο έχει συγγράψει βιβλία εκλαϊκευμένης επιστήμης σχετικά με τον χρόνο και τον χώρο, καθώς και μια μελέτη για τον Αναξιμανδρο. Κάτοχος του βραβείου Βασίλη Ξανθόπουλου, έχει τιμηθεί δύο φορές από το Ινστιτούτο Foundational Questions.

Αυτός ο «τεράστιος ενδιάμεσος χώρος» ασάφειας και αβεβαιότητας είναι επίσης το έδαφος που καταλαμβάνουν οι καλλιτέχνες. Σχεδόν κάθε πτυχή της ζωής τους είναι ευάλωτη στις αντιξοότητες της μόδας, της προσοχής, της τύχης. Οι περισσότεροι στερούνται ακόμη και της θεσμικής υποστήριξης που απολαμβάνουν οι επιστήμονες. Πώς να εργαστώ; Σε τί να εργαστώ; Πώς να αξιολογήσω το τί έχει γίνει; Αυτά είναι τα ερωτήματα που κατακλύζουν την καριέρα κάθε καλλιτέχνη. Ξεκινούν χωρίς τίποτα, κυρίως χωρίς να τους ζητηθεί, και πλέουν στο άγνωστο οδηγούμενοι από το πάθος να δημιουργήσουν κάτι. Ακόμη και οι πιο ζοφεροί (ψυχροί, θλιβεροί άχαροι) ανάμεσά τους μοιράζονται μια θεμελιώδη αισιοδοξία για την αξία της δημιουργίας. Κάθε λέξη, κάθε νότα, κάθε χρώμα είναι μια απόφαση που είναι επίσης και μια υπόθεση: «νομίζω ότι αυτό θα σημαίνει αυτό». Απομακρύνονται από το προβλέψιμο, αποφεύγοντας τη βεβαιότητα και προσεγγίζουν αυτό που η Toni Morrison <sup>(1)</sup> αποκαλεί «συνωμότες» τους: «τα μυαλά των άλλων στους οποίους, καθώς γίνεται σύνδεση, το έργο τέχνης ζωντανεύει».

Πρέπει να καθόμαστε με την Αβεβαιότητα ή να τρέχουμε μακριά από αυτήν;

Αναγνωρίζοντας με αυτοπεποίθηση και θάρρος ότι η έλλειψη γνώσης είναι αυτό που οδηγεί την περιέργειά μας, αποκαλύπτεται μια νέα κατανόηση. Η λαχτάρα μας για βεβαιότητα συχνά μας κάνει να αγνοούμε τι είναι σημαντικό, και αυτές οι μικρές αμφιβολίες του τύπου «ίσως δεν μπορούμε να μειώσουμε περαιτέρω το κόστος», «ίσως τα φάρμακα δεν λειτουργούν», «είναι το κτίριο ασφαλές;» που εισχωρούν και τριγυρνούν στο μυαλό μας γίνονται σειρήνες αποπροσανατολισμού και τρέφουν την αμφιβολία.

Αν, αφήνοντας τη λαχτάρα μας για βεβαιότητα, ανακτήσουμε την αίσθηση της ικανότητάς μας να φτιάξουμε κάτι – από τον εαυτό μας, ο ένας από τον άλλον, από τον κόσμο – μπορούμε να ανακαλύψουμε τα οφέλη

---

(1) **Toni Morrison**, (18 Φεβ.1931 – 5 Αυγ. 2019). Αμερικανίδα μυθιστοριογράφος, εκδότης και εκπαιδευτικός της οποίας τα μυθιστορήματα επικεντρώθηκαν στην εμπειρία των μαύρων Αμερικανών, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην εμπειρία των μαύρων γυναικών σε μια άδικη κοινωνία και στην αναζήτηση πολιτιστικής ταυτότητας. Στη γραφή της, χρησιμοποίησε έντεχνα φανταστικά και μυθικά στοιχεία μαζί με ρεαλιστικές απεικονίσεις φυλετικών, έμφυλων και ταξικών συγκρούσεων. Το 1993, έγινε η πρώτη μαύρη Αμερικανίδα που τιμήθηκε με το βραβείο Νόμπελ Λογοτεχνίας. Μαζί με το βραβείο Νόμπελ, η Morrison κέρδισε το βραβείο Πούλιτζερ και το American Book Award το 1988 για το μυθιστόρημά της *Beloved* το 1987 και το 1996 επιλέχθηκε για τη διάλεξη Jefferson, την υψηλότερη τιμή της κυβέρνησης των ΗΠΑ για επιτεύγματα στις ανθρωπιστικές επιστήμες. Στις 29 Μαΐου 2012, της απονεμήθηκε το Προεδρικό Μετάλλιο της Ελευθερίας από τον Πρόεδρο Μπαράκ Ομπάμα.

της Αβεβαιότητας.

Η Αβεβαιότητα είναι παντού γύρω μας, ποτέ πριν περισσότερο από όσο σήμερα. Είτε πρόκειται για μια παγκόσμια πανδημία, είτε για την Οικονομία, είτε για τα οικονομικά μας, την υγεία και τις σχέσεις μας, πολλά από αυτά που βρίσκονται μπροστά στη ζωή μας παραμένουν αβέβαια. Ωστόσο, ως ανθρώπινα όντα, επιθυμούμε την ασφάλεια. Θέλουμε να νιώθουμε ασφαλείς και να έχουμε μια αίσθηση ελέγχου της ζωής και της ευημερίας μας. Ο φόβος και η Αβεβαιότητα μπορεί να μας αφήσουν να αισθανόμαστε αγχωμένοι, ανήσυχοι και ανίσχυροι για την κατεύθυνση της ζωής μας. Η Αβεβαιότητα μπορεί να μας αποστραγγίσει συναισθηματικά και να μας παγιδεύσει σε μια καθοδική σπείρα ατελείωτων «τί» και «αν» και των χειρότερων σεναρίων για το τί μπορεί να φέρει το αύριο.

Είμαστε όλοι διαφορετικοί στο πόση Αβεβαιότητα μπορούμε να ανεχθούμε στη ζωή. Μερικοί άνθρωποι φαίνεται να απολαμβάνουν να παίρνουν ρίσκα και να ζουν απρόβλεπτες ζωές, ενώ άλλοι βρίσκουν την τυχαιότητα της ζωής βαθιά οδυνηρή. Αλλά όλοι μας έχουμε ένα όριο. Εάν αισθανόμαστε συγκλονισμένοι από την Αβεβαιότητα και νοιώθουμε ανήσυχοι, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι δεν είμαστε μόνοι. Πολλοί από εμάς είμαστε στην ίδια βάρκα. Είναι επίσης σημαντικό να συνειδητοποιήσουμε ότι ανεξάρτητα από το πόσο αβοήθητοι και απελπισμένοι νοιώθουμε, υπάρχουν βήματα που μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε καλύτερα τις ανεξέλεγκτες καταστάσεις, να ανακουφίσουμε το άγχος μας και να αντιμετωπίσουμε το άγνωστο με περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Αν και μπορεί να μην θέλουμε να το αναγνωρίσουμε, η Αβεβαιότητα είναι ένα φυσικό και αναπόφευκτο μέρος της ζωής. Πολύ λίγα πράγματα για τη ζωή μας είναι σταθερά ή απόλυτα σίγουρα, και ενώ έχουμε τον έλεγχο σε πολλά πράγματα, δεν μπορούμε να ελέγξουμε όλα όσα συμβαίνουν σε εμάς. Όπως απέδειξε η πανδημία του κορονοϊού, η ζωή μπορεί να αλλάξει πολύ γρήγορα και πολύ απρόβλεπτα. Τη μια μέρα τα πράγματα μπορεί να είναι μια χαρά, την επόμενη ξαφνικά να αρρωστήσουμε, να χάσουμε τη δουλειά μας ή να βρεθούμε να αγωνιζόμαστε να φέρουμε φαγητό στο τραπέζι ή να συντηρήσουμε την οικογένειά μας.

Για να αντιμετωπίσουμε όλη αυτή την Αβεβαιότητα, πολλοί από εμάς χρησιμοποιούμε την ανησυχία ως εργαλείο για να προσπαθήσουμε

να προβλέψουμε το μέλλον και να αποφύγουμε δυσάρεστες εκπλήξεις. Η ανησυχία μπορεί να μας κάνει να φαίνεται ότι έχουμε κάποιο έλεγχο σε αβέβαιες συνθήκες. Μπορεί να πιστεύουμε ότι η ανησυχία θα μας βοηθήσει να βρούμε μια λύση στα προβλήματά μας ή να μας προετοιμάσει για το χειρότερο. Μπορεί, αν απλά αγωνιούμε για ένα πρόβλημα αρκετό καιρό, να σκεφτούμε κάθε πιθανότητα ή να διαβάσουμε κάθε γνώμη στο διαδίκτυο, και ίσως βρούμε μια λύση για να ελέγξουμε το αποτέλεσμα. Δυστυχώς, τίποτα από αυτά δεν λειτουργεί. Η χρόνια ανησυχία δεν μπορεί να μας δώσει περισσότερο έλεγχο σε ανεξέλεγκτα γεγονότα. Απλώς μας στερεί την απόλαυση στο Παρόν, απομυζά την ενέργειά μας και μας κρατά ξύπνιους τη νύχτα. Αλλά υπάρχουν πιο υγιείς τρόποι για να αντιμετωπίσουμε την Αβεβαιότητα, και αυτό ξεκινά με την προσαρμογή της νοοτροπίας μας.

Οι περισσότεροι επιστήμονες διαφόρων ειδικοτήτων που έχουν ασχοληθεί διαχρονικά με την Αβεβαιότητα, συγκλίνουν σε μια ομάδα πέντε (5) προτάσεων για την διαχείριση της Αβεβαιότητας και τις οποίες προτάσεις παραθέτω στην συνέχεια.

### **1. Αναλάβετε δράση για τα πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε.**

Πολλά για τη ζωή είναι αβέβαια αυτή τη στιγμή και πολλά πράγματα παραμένουν έξω από τον έλεγχό σας. Αλλά ενώ δεν μπορείτε να ελέγξετε την εξάπλωση ενός ιού, την ανάκαμψη της οικονομίας ή αν θα έχετε τον μισθό σας το επόμενο 15νήμερο, δεν είστε εντελώς ανίσχυροι. Όποιοι κι αν είναι οι φόβοι σας ή οι προσωπικές σας περιστάσεις, αντί να ανησυχείτε για το ανεξέλεγκτο, προσπαθήστε να εστιάσετε το μυαλό σας, εκ νέου, στην ανάληψη δράσης πάνω στις πτυχές που είναι υπό τον έλεγχό σας.

Για παράδειγμα, εάν έχετε χάσει τη δουλειά ή το εισόδημά σας κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου, εξακολουθείτε να έχετε τον έλεγχο της ενέργειας που αφιερώνετε στην αναζήτηση εργασίας στο διαδίκτυο, στην αποστολή βιογραφικών σημειωμάτων ή στη δικτύωση με τις επαφές σας. Ομοίως, εάν ανησυχείτε για την υγεία σας ή για μια πρόσφατη διάγνωση, μπορείτε ακόμα να αναλάβετε δράση μειώνοντας τα επίπεδα άγχους σας, προσεγγίζοντας τους αγαπημένους σας για υποστήριξη και διαχειριζόμενοι τα συμπτώματά σας.

Εστιάζοντας στις πτυχές ενός προβλήματος που μπορείτε να

ελέγξετε με αυτόν τον τρόπο, θα μεταβείτε από την αναποτελεσματική ανησυχία και τον μηρυκασμό στην ενεργό επίλυση προβλημάτων. Φυσικά, όλες οι συνθήκες είναι διαφορετικές και μπορεί να διαπιστώσετε ότι σε ορισμένες περιπτώσεις το μόνο που μπορείτε να ελέγξετε είναι η στάση σας και η συναισθηματική σας αντίδραση.

Όταν οι περιστάσεις είναι εκτός του ελέγχου σας, είναι εύκολο να κατακλυστείτε από φόβο και αρνητικά συναισθήματα. Μπορεί να νομίζετε ότι καταπιέζοντας/καταπνίγοντας το πώς αισθάνεστε, προσπαθώντας να φορέσετε ένα γενναίο πρόσωπο ή αναγκάζοντας τον εαυτό σας να είναι θετικός, θα προσφέρει το καλύτερο αποτέλεσμα. Αλλά η άρνηση ή η καταστολή των συναισθημάτων σας θα αυξήσει μόνο το στρες και το άγχος και θα σας κάνει πιο ευάλωτους στην κατάθλιψη ή στην εξουθένωση.

Όταν δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα άλλο για μια κατάσταση, μπορείτε ακόμα να αντιμετωπίσετε ενεργά τα συναισθήματά σας – ακόμα και τα πιο αρνητικά και φοβισμένα. Επιτρέποντας στον εαυτό σας να βιώσει την αβεβαιότητα με αυτόν τον τρόπο μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε το άγχος, να συμβιβαστείτε καλύτερα με τις περιστάσεις σας και να βρείτε μια αίσθηση ειρήνης καθώς αντιμετωπίζετε προκλήσεις.

## **2. Αμφισβητήστε την ανάγκη σας για βεβαιότητα.**

Ενώ η αβεβαιότητα και η αλλαγή είναι αναπόφευκτα μέρη της ζωής, συχνά υιοθετείτε συμπεριφορές προσπαθώντας να αντιμετωπίσετε τη δυσφορία που μπορεί να σας επιφέρουν. Αυτές οι συμπεριφορές, εκτός από την ανησυχία για κάθε πιθανό σενάριο, μπορεί να σας οδηγούν:

➤ **Στο να επιδιώκετε υπερβολική διαβεβαίωση από τους άλλους.** Ρωτάτε επανειλημμένα φίλους ή αγαπημένους εάν παίρνετε τη σωστή απόφαση, ερευνάτε ατελείωτα πληροφορίες στο διαδίκτυο ή αναζητάτε συμβουλές από ειδικούς σε μια προσπάθεια να αφαιρέσετε την αβεβαιότητα από τη ζωή σας.

➤ **Στο να μικροδιαχειρίζετε τα άτομα.** Αρνείστε να αναθέσετε καθήκοντα σε άλλους, είτε στην εργασία είτε στο σπίτι. Μπορεί ακόμη και να προσπαθήσετε να αναγκάσετε τους ανθρώπους γύρω σας να αλλάξουν, να κάνουν τη συμπεριφορά τους πιο προβλέψιμη για εσάς.

➤ **Σε αναβλητικότητα.** Με το να μην παίρνετε αποφάσεις, ελπίζετε να αποφύγετε την αβεβαιότητα που αναπόφευκτα ακολουθεί. Θα βρείτε τρόπους να καθυστερήσετε ή να αναβάλλετε την ανάληψη δράσης, ή ακόμα και να αποφύγετε ορισμένες καταστάσεις, σε μια



προσπάθεια να αποτρέψετε από το να συμβούν, άσχημα πράγματα.

➤ **Σε επανειλημμένο έλεγχο πραγμάτων/καταστάσεων.** Καλείτε ή στέλνετε μηνύματα στην οικογένεια, στους φίλους ή στα παιδιά σας ξανά και ξανά για να βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλή. Ελέγχετε ξανά και ξανά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, κείμενα ή φόρμες πριν από την αποστολή, ελέγξτε ξανά και ξανά λίστες για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχετε χάσει τίποτα που θα μπορούσε να έχει επιπτώσεις στην προβλεψιμότητα του μέλλοντος.

Μπορείτε να αμφισβητήσετε τις συμπεριφορές που έχετε υιοθετήσει για να ανακουφίσετε τη δυσφορία της Αβεβαιότητας κάνοντας στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

➤ **Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της βεβαιότητας; Ποια τα μειονεκτήματα;** Η ζωή μπορεί να αλλάξει σε μια στιγμή και είναι γεμάτη με απροσδόκητα γεγονότα και εκπλήξεις, αλλά αυτό δεν είναι πάντα κακό. Για κάθε δυσάρεστη έκπληξη, όπως ένα τροχαίο ατύχημα ή μια σοβαρή ιατρική διάγνωση, υπάρχουν καλά πράγματα που συμβαίνουν από το πουθενά όπως μια εξαιρετική προσφορά εργασίας, μια απροσδόκητη αύξηση μισθού ή ένα απροσδόκητο τηλεφώνημα από έναν παλιό φίλο. Η ευκαιρία συχνά προκύπτει από το απροσδόκητο και η αντιμετώπιση της Αβεβαιότητας στη ζωή μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να μάθετε να προσαρμόζεστε, να ξεπερνάτε τις προκλήσεις και να αυξάνετε την ανθεκτικότητά σας. Μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτυχθείτε ως άτομο.

➤ **Για πόσα μπορείτε να είστε απόλυτα σίγουροι στη ζωή;** Έχει κανείς δουλειά εφ' όρου ζωής, εγγύηση καλής υγείας ή απόλυτη βεβαιότητα για το τί θα φέρει το αύριο; Συμπεριφορές όπως η ανησυχία, η μικροδιαχείριση και η αναβλητικότητα προσφέρουν την ψευδαίσθηση ότι έχουν κάποιο έλεγχο σε μια κατάσταση, αλλά τί αλλάζουν στην πραγματικότητα; Η αλήθεια είναι ότι όσο κι αν προσπαθήσετε να σχεδιάσετε και να προετοιμαστείτε για κάθε πιθανό αποτέλεσμα, η ζωή θα βρει έναν τρόπο να σας εκπλήξει. Το μόνο που πραγματικά κάνει η προσπάθεια για βεβαιότητα είναι να τροφοδοτεί την ανησυχία και το άγχος.

➤ **Υποθέτετε ότι άσχημα πράγματα θα συμβούν μόνο και μόνο επειδή ένα αποτέλεσμα είναι αβέβαιο; Ποια είναι η πιθανότητα να συμβούν;** Όταν αντιμετωπίζετε Αβεβαιότητα, είναι εύκολο να υπερεκτιμήσετε την πιθανότητα να συμβεί κάτι κακό και να υποτιμήσετε την

ικανότητά σας να το αντιμετωπίσετε αν συμβεί. Αλλά δεδομένου ότι η πιθανότητα να συμβεί κάτι κακό είναι χαμηλή, ακόμη και σε αυτούς τους επισφαλείς καιρούς, είναι δυνατόν να ζήσετε με αυτή τη μικρή πιθανότητα και να επικεντρωθείτε, αντ' αυτού, στα πιο πιθανά αποτελέσματα; Ρωτήστε τους φίλους και την οικογένειά σας πώς αντιμετωπίζουν την Αβεβαιότητα σε συγκεκριμένες περιστάσεις. Θα μπορούσατε να κάνετε το ίδιο;

Αμφισβητώντας την ανάγκη σας για βεβαιότητα, μπορεί να αρχίσετε να αφήνετε τις αρνητικές συμπεριφορές, να μειώσετε το άγχος και την ανησυχία και να ελευθερώσετε χρόνο και ενέργεια για πιο πρακτικούς σκοπούς.

### **3. Μάθετε να αποδέχεστε την Αβεβαιότητα.**

Ανεξάρτητα από το πόσο προσπαθείτε να εξαλείψετε την αμφιβολία και τη μεταβλητότητα από τη ζωή σας, η αλήθεια είναι ότι δέχετε ήδη πολλή Αβεβαιότητα κάθε μέρα. Κάθε φορά που διασχίζετε ένα δρόμο, κάθεστε πίσω από το τιμόνι ενός αυτοκινήτου ή τρώτε φαγητό σε πακέτο ή εστιατόριο, αποδέχεστε ένα επίπεδο αβεβαιότητας. Εμπιστεύεστε ότι η κυκλοφορία θα σταματήσει, δεν θα έχετε ατύχημα και ό,τι τρώτε είναι ασφαλές. Οι πιθανότητες να συμβεί κάτι κακό υπό αυτές τις συνθήκες είναι μικρές, οπότε αποδέχεστε το ρίσκο και προχωράτε χωρίς να απαιτείται βεβαιότητα. Εάν είστε θρησκευόμενοι, πιθανότατα δέχετε κάποια αμφιβολία και αβεβαιότητα ως μέρος της πίστης σας.

Όταν κυριαρχούν παράλογοι φόβοι και ανησυχίες, μπορεί να είναι δύσκολο να σκεφτούμε λογικά και να σταθμίσουμε με ακρίβεια την πιθανότητα να συμβεί κάτι κακό.

Τα παρακάτω βήματα μπορούν να σας βοηθήσουν να γίνετε πιο ανεκτικοί και να αποδεχτείτε την Αβεβαιότητα:

➤ **Προσδιορίστε τις αιτίες αβεβαιότητας.** Η πολλή αβεβαιότητα τείνει να δημιουργείται από τον εαυτό μας, μέσω της υπερβολικής ανησυχίας ή της απαισιόδοξης προοπτικής. Ωστόσο, κάποια αβεβαιότητα μπορεί να δημιουργηθεί από εξωτερικές πηγές, ειδικά σε περιόδους όπως αυτή. Η ανάγνωση ιστοριών των μέσων ενημέρωσης που επικεντρώνονται στα χειρότερα σενάρια, το ξόδεμα του χρόνου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εν μέσω φημών και μισών αληθειών ή απλώς η επικοινωνία με ανήσυχους φίλους μπορεί να τροφοδοτήσει τους δικούς σας φόβους και αβεβαιότητες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τόσοι πολλοί άνθρωποι

προβαίνουν σε αγορές πανικού όταν έρχονται άσχημα νέα και αυτό, καθώς βλέπουν άλλους να το κάνουν, τροφοδοτεί τους δικούς τους φόβους. Αναγνωρίζοντας τους παράγοντες ενεργοποίησης, μπορείτε να αναλάβετε δράση για να αποφύγετε ή να μειώσετε την έκθεσή σας σε αυτούς.

➤ **Αναγνωρίστε πότε αισθάνεστε την ανάγκη για βεβαιότητα.** Παρατηρήστε πότε αρχίζετε να αισθάνεστε ανήσυχτοι και φοβισμένοι για μια κατάσταση, αρχίζετε να ανησυχείτε για το τι θα συμβεί ή αισθάνεστε ότι μια κατάσταση είναι πολύ χειρότερη από ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Ψάξτε για τις σωματικές ενδείξεις ότι αισθάνεστε ανήσυχτοι. Μπορεί να παρατηρήσετε ένταση στο λαιμό ή στους ώμους σας, δύσπνοια, έναρξη πονοκεφάλου, ένα σφίξιμο ή ένα αίσθημα κενού στο στομάχι σας. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σταματήσετε και να αναγνωρίσετε ότι λαχταράτε επαναβεβαίωση ή διασφάλιση/εγγύηση.

➤ **Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αισθανθεί την Αβεβαιότητα.** Αντί να συμμετέχετε σε μάταιες προσπάθειες να αποκτήσετε τον έλεγχο του ανεξέλεγκτου, αφήστε τον εαυτό σας να βιώσει τη δυσφορία της Αβεβαιότητας. Όπως όλα τα συναισθήματα, αν επιτρέψετε στον εαυτό σας να αισθανθεί φόβο και αβεβαιότητα, τελικά θα περάσουν. Επικεντρωθείτε στην παρούσα στιγμή και στην αναπνοή σας και επιτρέψτε στον εαυτό σας απλά να αισθανθεί και να παρατηρήσει την Αβεβαιότητα που βιώνετε. Πάρτε μερικές αργές, βαθιές αναπνοές ή δοκιμάστε ένα διαλογισμό για να σας κρατήσει ή να σας επαναφέρει στο Παρόν.

➤ **Αφήστε την ανησυχία σας κατά μέρος, αφήστε την να περάσει.** Απαντήστε στα «τί» και «αν» που περνούν από το κεφάλι σας αναγνωρίζοντας ότι δεν είστε μάντης. Δεν ξέρετε τι θα συμβεί. Το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να αφεθείτε και να αποδεχτείτε την Αβεβαιότητα ως μέρος της ζωής σας.

➤ **Μετατοπίστε την προσοχή σας.** Επικεντρωθείτε σε ανησυχίες που μπορούν να αντιμετωπιστούν/επιλυθούν, αναλαμβάνοντας δράση σε εκείνες τις πτυχές ενός προβλήματος που μπορείτε να ελέγξετε ή απλά επιστρέψτε σε αυτό που κάνατε. Όταν ξαναγυρνά το μυαλό σας πίσω στην ανησυχία ή επιστρέφουν τα συναισθήματα Αβεβαιότητας, εστιάστε ξανά το μυαλό σας στην παρούσα στιγμή και στη δική σας αναπνοή.

➤ **Η αποδοχή της Αβεβαιότητας δεν σημαίνει ότι δεν έχετε ένα σχέδιο.** Η αποδοχή της Αβεβαιότητας δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να

έχετε ένα σχέδιο για μερικές από τις απρόβλεπτες περιστάσεις της ζωής. Είναι πάντα καλό να έχετε κάποια χρήματα «στην άκρη» σε περίπτωση απροσδόκητων εξόδων, να έχετε ένα εύχρηστο σετ ετοιμότητας εάν ζείτε σε μια περιοχή που κινδυνεύει από σεισμούς ή να έχετε ένα σχέδιο εάν εσείς ή ένα αγαπημένο σας πρόσωπο αρρωστήσει. Αλλά δεν μπορείτε να προετοιμαστείτε για κάθε πιθανό σενάριο. Πολύ απλά, η ζωή είναι τυχαία και απρόβλεπτη.

#### **4. Εστιάστε στο Παρόν.**

Η Αβεβαιότητα συχνά επικεντρώνεται στις ανησυχίες για το μέλλον και σε όλα τα κακά πράγματα που μπορείτε να προβλέψετε να συμβούν. Μπορεί να σας αφήσει να αισθάνεστε απελπισμένοι και καταθλιπτικοί για τις επόμενες ημέρες, να υπερβάλλετε για το εύρος των προβλημάτων που αντιμετωπίζετε και ακόμη και να σας παραλύσει από το αναλάβετε δράση για να ξεπεράσετε ένα πρόβλημα.

Ένας από τους πιο σίγουρους τρόπους για να αποφύγετε να ανησυχείτε για το μέλλον είναι να εστιάζετε στο Παρόν. Αντί να προσπαθείτε να προβλέψετε τι μπορεί να συμβεί στο Μέλλον, στρέψτε την προσοχή σας σε αυτό που συμβαίνει αυτή τη στιγμή. Με το να είστε πλήρως συνδεδεμένοι με το Παρόν, μπορείτε να διακόψετε τις αρνητικές υποθέσεις και τις καταστροφικές προβλέψεις που τρέχουν στο μυαλό σας.

Μπορείτε να μάθετε να εστιάζετε σκόπιμα την προσοχή σας στο Παρόν μέσω της ενσυνείδησης (= προσοχή, επιμέλεια, φροντίδα, σύννεση, επίγνωση), κατά λέξη στην ψυχολογία: ενσυνειδητότητα. Με τακτική εξάσκηση, η ενσυνειδητότητα μπορεί να σας βοηθήσει να αλλάξετε/μετατρέψετε την ενασχόλησή σας με μελλοντικές ανησυχίες σε μια ισχυρότερη εκτίμηση της παρούσας στιγμής, καθώς και να ηρεμήσετε το μυαλό σας, να μειώσετε το άγχος και να ενισχύσετε τη συνολική σας διάθεση.

Μπορείτε να ξεκινήσετε μια πρακτική ενσυνειδητότητας ακολουθώντας έναν ηχητικό διαλογισμό (ήχων, ομιλίας, μουσικής) ή ενσωματώνοντάς τον σε ένα πρόγραμμα άσκησης, όπως το περπάτημα. Η χρήση της προσοχής για να παραμείνετε επικεντρωμένοι στο Παρόν μπορεί να σας ζητήσει να επιμείνετε. Αρχικά, μπορεί να διαπιστώσετε ότι η εστίασή σας συνεχίζει να περιπλανιέται πίσω στους μελλοντικούς φόβους και ανησυχίες σας, αλλά μην εγκαταλείπετε, συνεχίστε σε αυτό. Κάθε φορά που εστιάζετε την προσοχή σας πίσω στο Παρόν, ενισχύετε μια νέα ψυχική

συνήθεια που μπορεί να σας βοηθήσει να απελευθερωθείτε από την αβεβαιότητα.

### **5. Διαχειριστείτε το στρες και το άγχος.**

Η λήψη μέτρων για τη μείωση των συνολικών επιπέδων στρες και άγχους μπορεί να σας βοηθήσει να διακόψετε την ρουφήχτρα των αρνητικών σκέψεων, να βρείτε εσωτερική ηρεμία και να αντιμετωπίσετε καλύτερα την αβεβαιότητα στη ζωή σας.

➤ **Κινηθείτε.** Η άσκηση είναι μια φυσική και αποτελεσματική θεραπεία ανακούφισης από το στρες και το άγχος. Δοκιμάστε να προσθέσετε ένα στοιχείο ενσυνειδητότητας και να εστιάσετε στο πώς αισθάνεται το σώμα σας καθώς κινείστε. Δώστε προσοχή στην αίσθηση των ποδιών σας να χτυπούν στο έδαφος καθώς περπατάτε, τρέχετε ή χορεύετε, ή στο ρυθμό της αναπνοής σας ή στην αίσθηση του ήλιου ή του ανέμου ή της βροχής στο δέρμα σας.

➤ **Βρείτε χρόνο για χαλάρωση.** Επιλέξτε μια τεχνική χαλάρωσης όπως διαλογισμό, γιόγκα ή ασκήσεις βαθιάς αναπνοής και προσπαθήστε να αφιερώσετε χρόνο για μια τακτική πρακτική κάθε μέρα.

➤ **Κοιμηθείτε αρκετά.** Η υπερβολική ανησυχία και αβεβαιότητα μπορεί να διαταράξει τον ύπνο σας, ακριβώς όπως η έλλειψη ποιοτικού ύπνου μπορεί να τροφοδοτήσει το άγχος και το στρες. Η βελτίωση των συνηθειών σας κατά τη διάρκεια της ημέρας και ο χρόνος για να χαλαρώσετε πριν από τον ύπνο μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε καλύτερα τη νύχτα.

➤ **Υιοθετήστε μια υγιεινή διατροφή.** Η κατανάλωση υγιεινών γευμάτων μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τα επίπεδα ενέργειάς σας και να αποτρέψετε τις εναλλαγές της διάθεσης. Αποφύγετε τα ζαχαρούχα και επεξεργασμένα τρόφιμα. Προσπαθήστε να προσθέσετε περισσότερα ωμέγα-3 λιπαρά από σολομό, καρύδια, σόγια και λιναρόσπορο. Μια υγιεινή διατροφή θα δώσει ώθηση στη συνολική σας διάθεση και θα σας ενδυναμώσει ψυχολογικά.

**27 Νοε. 2023**

**Κωνσταντίνος Παπανικολάου**