

B

ΒΑΡΕΜΑΡΑ

Ορισμός

Η βαρεμάρα είναι μια εσωτερική κατάσταση του μυαλού, είναι όμως επίσης χαρακτηριστικό γνώρισμα αυτού του κόσμου. Σε αυτόν τον κόσμο ,σκοτώνουμε τον χρόνο και βαριόμαστε μέχρι θανάτου. Έτσι μπορεί να συμφωνήσουμε με τον Λόρδο Βύρωνα όταν λέει: «Λίγα έμειναν πέρα από το βαριόμουν ή βαριέμαι»

Η πιο κοντινή στα αρχαία ελληνικά λέξη για την αεργία είναι, πιθανώς, η ακηδία, η οποία προέρχεται από το κήδος που σημαίνει να νοιάζεσαι συν το αρνητικό πρόθεμα.

*«Οι άνθρωποι κάνουν τη ζωή τόσο ενδιαφέρουσα.
Ξέρεις, σε ένα σύμπαν τόσο γεμάτο με θαύματα
κατάφεραν να εφεύρουν την βαρεμάρα.»*



Τρόποι έκφρασης βαρεμάρας

Η Παθητική βαρεμάρα, διακρίνεται όταν κάποιος χασμουριέται ανιδιοτελώς, η ενεργητική: όταν κάποιος αφιερώνεται σε ένα χόμπι και η εξεγερτική: όταν κάποιος σπάει βιτρίνες.

Στη βαθιά βαρεμάρα χάνει κανείς την ικανότητα να βρίσκει στόχο για οποιαδήποτε επιθυμία του. Ο κόσμος μαραινεται και πεθαίνει Σε μια βαθύτερη ανάλυση η βαρεμάρα σχετίζεται με τον ίδιο το θάνατο: η βαρεμάρα μας δίνει μια ελαφρά πρόγευση του θανάτου και μπορεί κανείς να υποθέσει ότι ο βίαιος, πραγματικός, θάνατος είναι προτιμότερος. Όταν βαριόμαστε, έχουμε την αίσθηση ότι ο χρόνος κυλάει αργά ή ότι μένει ακίνητος: Ταυτόχρονα συμβαίνει όμως και κάτι άλλο: Έχουμε την αίσθηση ότι ο χρόνος φεύγει, κυλάει ανάμεσα από τα δάχτυλά μας σαν άμμος και χάνεται, χωρίς να τον «εκμεταλλευτούμε» κατάλληλα.



Παράγοντες εκδήλωσης της βαρεμάρας- Αιτίες

- Η πρώτη αιτία για την κυριαρχία της βαρεμάρας στις νεαρές ηλικίες είναι το εξαντλητικό εκπαιδευτικό σύστημα, που σε όλη την εφηβική ηλικία σε βασανίζει και σου προκαλεί απέχθεια προς το βιβλίο και τέλος προς κάθε δραστηριότητα γενικότερα, προκαλώντας σου την ανάγκη να ηρεμήσεις ξεχασμένος μέσα στην απραγία σου..
- Άλλος ένας βασικός λόγος φυσικά για την πλανώμενη "βαρεμάρα" είναι η ανεργία..
- Μη ξεχνάμε όμως και τη πολύ μεγάλη αεργία, που υπάρχει και οφείλεται στο ότι παρά την πλύση εγκεφάλου για οικονομική κρίση, κάποιοι έχουν εξασφαλίσει αρκετά χρήματα για να προσφέρουν στα παιδιά τους μια ζωή εύκολη, χωρίς να χρειάζεται τα ίδια να ιδρώσουν και να προσπαθήσουν για τις προσωπικές τους ανάγκες.
- Συνήθως πιστεύουμε ότι η βαρεμάρα ξεκινά από ένα θεμελιώδες ελάττωμα του χαρακτήρα. Μια τέτοια προσέγγιση παραβλέπει την πιθανότητα ο έξω κόσμος –παρά το άτομο – να είναι το πρόβλημα. Γιατί η βαρεμάρα δεν είναι απλώς ένα φαινόμενο που βασανίζει τα άτομα, είναι σε μεγάλο βαθμό, ένα κοινωνικό και πολιτιστικό φαινόμενο.
- Βαρετά μπορεί να νιώθει και κάποιος στην περίοδο των διακοπών του, ο οποίος έχει μάθει να δουλεύει και αυτό το διαφορετικό μοτίβο στη ζωή του να του προκαλεί αμηχανία.

- Η βαρεμάρα συνδέεται και με το πέρασμα του χρόνου, όπου ο χρόνος, αντί να είναι ένας ορίζοντας ευκαιριών, είναι μάλλον κάτι που πρέπει να ξεγελαστεί. Έτσι τρέχουμε βιαστικά από τη μία δραστηριότητα στην επόμενη αφού δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τον χρόνο που είναι «άδειος». Αρκετά παράδοξα, αυτός ο παραγεμισμένος χρόνος, αν τον δούμε αναδρομικά, είναι συχνά τρομακτικά άδειος.



Πότε νιώθουμε τη βαρεμάρα

Η βαρεμάρα εμφανίζεται με διάφορες μορφές: Μπορεί να βαριόμαστε αντικείμενα και ανθρώπους, μπορεί όμως να βαριόμαστε τον εαυτό μας. Αλλά υπάρχει επίσης μια ανώνυμη μορφή βαρεμάρας, όπου στην πραγματικότητα δεν υπάρχει κάτι συγκεκριμένο που μας κάνει να βαριόμαστε. Τότε (στη βαθιά βαρεμάρα) μπορούμε να πούμε πως «η ίδια η βαρεμάρα βαριέται».

Τρόποι έκφρασης βαρεμάρας

Η καταστασιακή βαρεμάρα εκφράζεται μέσω του χασμουρητού, του στριφογυρίσματος σε μια καρέκλα, του τεντώματος των χεριών και των ποδιών, ενώ η βαθιά υπαρξιακή βαρεμάρα λίγο πολύ στερείται εκφραστικών μέσων: στην υπαρξιακή βαρεμάρα μοιάζει λες και η απουσία έκφρασης υπαινίσσεται μια ενστικτώδη γνώση ότι αυτή δεν μπορεί να υπερνικηθεί από οποιαδήποτε ενέργεια της βούλησης .

Διαχείριση της βαρεμάρας

Η βαρεμάρα πρέπει να γίνει αποδεκτή ως ένα αναπόφευκτο γεγονός, όπως η βαρύτητα της γης. Δεν υπάρχει μεγάλη λύση, αφού για το πρόβλημα της βαρεμάρας ετσι κι αλλιώς δεν υπάρχει λύση.

Είναι πολλοί αυτοί που νιώθουν αυτό το συναίσθημα και το ανησυχητικό είναι ότι τις περισσότερες φορές δε κάνουν κάτι για να το ξεπεράσουν. Δεν πρέπει ν' αφήνεται ο άνθρωπος στην απραξία της στιγμής. Είναι μια δύναμη που στο μέλλον μπορεί να τον συνθλίψει εσωτερικά.

Όταν έχουμε χαρούμενη διάθεση, όλα μοιάζουν σφριγηλά και γεμάτα ζωή, ενώ όταν είμαστε θλιμμένοι τα πάντα είναι μουντά ή νεκρά.

Αποφθέγματα



Συγχωρούμε συχνά εκείνους που βαριόμαστε, αλλά δεν συγχωρούμε ποτέ αυτούς που μας βαριούνται.

Λα Ροσφουκώ, 1613-1680, Γάλλος συγγραφέας



Κάποιος με κάνει να βαριέμαι. Νομίζω πως είμαι εγώ.

Dylan Thomas, 1914-1953, Ουαλός ποιητής

Πηγές

dinatomirmigi.blogspot.com

<http://nosferatos.blogspot.com/2008/07/blog-post>

<http://www.estiabookstore.gr/estia>

Lars Svendsen: Η φιλοσοφία της βαρεμάρας, μτφ Παναγιώτης Καλαμαράς, εκδ Σαββάλας,(1ηεκδοση 1999)2006

*Εργασία της Εριφύλης Τσιότσιου,μαθήτριας της Α' Τάξης Γυμνασίου Σιάτιστας
Σιάτιστα 3 Δεκεμβρίου 2014*

Λύπη

Ορισμός

Η **λύπη** είναι ψυχικό [συναίσθημα](#) με έκδηλα τα χαρακτηριστικά της [στενοχώριας](#), του πόνου ή της [οδύνης](#). Προέρχεται από την αναντιστοιχία που παρατηρείται μεταξύ πραγματικότητας και επιδιώξεων του ατόμου. Το άτομο λυπάται, επειδή αισθάνεται ότι η φορά των πραγμάτων δε δικαιώνει τις υλικές, πνευματικές ή ψυχικές προσδοκίες του. Δεν είναι ενιαία ως [συναίσθημα](#) και έχει κάποιες διαβαθμίσεις. Μπορεί να πάρει το χαρακτήρα παροδικής [δυσaréσκειας](#), μονιμότερης θλίψης ή και επίμονης [μελαγχολίας](#).

Μερικοί την θεωρούν ως φαινόμενο στείρο και αρνητικό ή ως άγνη [απαισιοδοξία](#). Απομακρύνει το άτομο από το [κοινωνικό του περιβάλλον](#), ενώ ακόμη προκαλεί τη χαλαρότητα στη δράση, την [αβουλία](#), την [παθητικότητα](#). Άλλοι πιστεύουν ότι είναι θετικό συναίσθημα γιατί οδηγεί στην [ωρίμανση](#) του ατόμου μέσω της συνειδητοποίησης κάποιων πραγμάτων. Για παράδειγμα ο [Αισχύλος](#) έγραψε ότι "Είναι ωφέλιμο να γίνεσαι σοφός κάτω από την επίδραση της λύπης". Και ο [Νοβάλις](#) έγραψε συμπλήρωσε για την [οδύνη](#) "Ο άνθρωπος πρέπει να είναι υπερήφανος για την οδύνη. Κάθε οδύνη είναι μια υπενθύμιση της ανώτερης ουσίας μας". Η λέξη λύπη όταν ενώνεται με τη χαρά δημιουργεί τη χαρμολύπη. Η λύπη λοιπόν εναλλάσσεται με τη χαρά και προκαλεί πλήθος ψυχικών διακυμάνσεων. Η λύπη στα παιδιά και ειδικά στο χώρο του σχολείου προκαλεί απομόνωση στους μαθητές που τη βιώνουν και απαιτεί την άμεση παρέμβαση της σχολικής κοινότητας ώστε να βοηθηθεί ο μαθητής που βιώνει το συναίσθημα αυτό. Η καταγραφή των συναισθηματικών διακυμάνσεων θα βοηθήσει στην συναισθηματική ενδυνάμωση του παιδιού σε συνεργασία με το γονεϊκό περιβάλλον .



Τρόποι έκφρασης της λύπης

Ένα συναίσθημα μπορεί να έχει τεράστια δύναμη. Εκδηλώνεται σε τόσα διαφορετικά επίπεδα κι εκφάνσεις. Η λύπη: Βαραίνει μαζί με το στήθος μας, κι όλο τον κόσμο γύρω μας. Ξαφνικά όλα κινούνται αργά κι ανούσια. Βάζει τα μάτια, τη φωνή κι ολόκληρο το σώμα μας να την μαρτυρούν.

Το συναίσθημα της λύπης τείνει να ανανεώνεται στην πορεία του χρόνου, καθώς ένας άνθρωπος σκέφτεται ξανά και ξανά το συμβάν που του προκάλεσε τη λύπη και τις συνέπειες που έχει αυτό για τη ζωή του.

Φαίνεται παράδοξο, αλλά ακόμα και τα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμα στη ζωή μας. Η έμφαση που δίνουμε στο να είμαστε διαρκώς χαρούμενοι μπορεί να είναι ένας παραπλανητικός στόχος και πολλές φορές να «σαμποτάρει» τελικά την ψυχική μας ισορροπία.



Παράγοντες εκδήλωσης της λύπης- Αιτίες

- Η λύπη, προκαλείται, λόγω τραυματικών γεγονότων στη ζωή ενός ανθρώπου,
- Η λύπη μας δεν οφείλεται στα σφάλματα των άλλων, αλλά στα δικά μας πάθη
- Η λύπη είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που δημιουργείται από μια πραγματική μη διαστρεβλωμένη αντίληψη ενός αρνητικού γεγονότος που αφορά απώλεια ή απογοήτευση .

- Η λύπη μπορεί να εκδηλωθεί μετά από μια απώλεια ή αποτυχία των προσπαθειών σας να εκπληρώσετε ένα στόχο τεράστιας προσωπικής σημασίας.



Πότε νιώθουμε τη λύπη

Δεν πρέπει να λυπόμαστε όταν παθαίνουμε κάτι κακό, μα όταν κάνουμε κάτι κακό. Εμείς, ωστόσο, έχουμε αντιστρέψει τα πράγματα. Έτσι, και αμέτρητα κακά να διαπράξουμε, ούτε λυπόμαστε ούτε ντρεπόμαστε. Αν, όμως, πάθουμε και το παραμικρό κακό από κάποιον, τότε τα χάνουμε, βαριοθυμούμε, γινόμαστε συντρίμια και λυπόμαστε.

Η συναισθηματική σου ισορροπία εξαρτάται άμεσα από αυτές τις ερμηνείες που δίνεις στις καταστάσεις. Πολλές φορές μπερδεύουμε τις σκέψεις μας για τα γεγονότα με την πραγματικότητα κι έτσι δημιουργείται μια αρνητική συναισθηματική αντίδραση. Π.χ. «Οι φίλοι μου με ξέχασαν, δεν πήρε κανείς τηλέφωνο για να βγούμε» (σκέψη-ερμηνεία). Μια τέτοια αρνητική ερμηνεία δημιουργεί και αρνητική συναισθηματική αντίδραση (λύπη, απογοήτευση).

Διαχείριση της λύπης

Όπως έγραψε και ο Μένανδρος «αν διαλέγουμε να θυμόμαστε πάντα τα λυπηρά γεγονότα της ζωής μας, χωρίς να αντιπαραθέτουμε σε αυτά κάτι ευχάριστο που θα έρθει στο μέλλον, τότε όλη η ζωή μας θα είναι ένας διαρκής πόνος».

Για να δαμάσεις δύσκολα συναισθήματα, δοκίμασε να:

- Στρέψεις την προσοχή σε αυτό που βιώνεις μέσα σου. Τι αισθάνεσαι; Τι σωματικά συμπτώματα έχεις; Προσπάθησε ν'αναγνωρίσεις το συναίσθημα που υπάρχει μέσα σου.

- Εξασκήσου στην απλή επίγνωση των συναισθημάτων και των σκέψεων σου χωρίς να τα κρίνεις ή να προσπαθείς να τ'αλλάξεις. Το να έχεις επίγνωση των σκέψεων σου , είναι σημαντικό γιατί όπως είπαμε , επηρεάζουν απόλυτα τα συναισθήματα που έχεις.
- Παρατήρησε τις επικριτικές, πειστικές σου σκέψεις χωρίς να πιέζεις για κάποιο αποτέλεσμα. Παρατήρησε πως προκύπτουν, πως αλλάζουν τα συναισθήματα σου και πως επηρεάζουν το σώμα σου.
- Καμιά φορά, αυτό που χρειαζόμαστε περισσότερο είναι ν'αποτινάξουμε από το μυαλό μας το «θα έπρεπε» και να πούμε «εντάξει». Η μη αντίσταση στην εσωτερική μας εμπειρία, ημερεύει την αγριεμένη θάλασσα των συναισθημάτων μας και μας κάνει να βλέπουμε την ακτή πιο ξεκάθαρα.

Αποφθέγματα

Κανένας άνθρωπος δεν πέρασε τη ζωή του χωρίς λύπη,ούτε έμεινε ως το τέλος ευτυχισμένος.

~Ευριπίδης | (Αρχαίος τραγικός) | 480-406 π.Χ. |

Απο τις συμφορές,περισσότερη λύπη φέρνουν εκείνες τις οποίες προκαλούμε μόνοι μας.

~Σοφοκλής | (Αρχαίος τραγικός) | 496-406 π.Χ.

Η λύπη είναι ο πλησιέστερος γείτονας της παραφροσύνης.

Αντιφάνης, 405-335 π.Χ, Αρχαίος Κωμωδιογράφος

Πηγές

Βικιπαίδεια

Εικονες google

Palo.com.cy

e- diseis.gr

γνωμολογικών

www.washingtonpost.com, www.psychologynow.com

happymind.gr/2013

Εργασία της Εριφύλης Τσιότσιου, μαθήτριας της Α' Τάξης Γυμνασίου

Σιάτιστας

Σιάτιστα 3 Δεκεμβρίου 2014