

Διαίσθηση ή Φόβος

Μαθαίνοντας να Αναγνωρίζουμε τη Φωνή Μέσα μας

Δρ Κατελένια Γιακουμή

Υπάρχουν στιγμές που γνωρίζουμε κάτι πριν ακόμη μπορέσουμε να εξηγήσουμε πώς το γνωρίζουμε. Ένας άνθρωπος μπορεί να μιλάει σωστά, κι όμως κάτι μέσα μας κάνει να μην νιώθουμε καλά. Μια ευκαιρία μπορεί να φαίνεται ιδανική στα χαρτιά, αλλά κάτι μέσα μας να διστάζει. Άλλες φορές, νιώθουμε μια έντονη ανάγκη να απομακρυνθούμε, να δράσουμε ή να προστατεύσουμε τον εαυτό μας — αλλά δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε αν ακούμε τη διαίσθησή μας ή αν αντιδρούμε από φόβο.

Η δυσκολία είναι ότι η διαίσθηση, το άγχος, οι προηγούμενες εμπειρίες, οι πεποιθήσεις που έχουμε υιοθετήσει, η επιθυμία και ο φόβος μπορούν να εκφραστούν μέσα από συναισθήματα. Μια έντονη εσωτερική αντίδραση δεν σημαίνει αυτομάτως ότι το μήνυμά της είναι αληθινό. Το να μάθουμε να εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας δεν σημαίνει ότι υπακούμε σε κάθε συναίσθημα χωρίς να το εξετάζουμε. Σημαίνει ότι αναπτύσσουμε αρκετή αυτογνωσία και διάκριση ώστε να καταλαβαίνουμε τι μπορεί να μιλάει μέσα μας.

Το ερώτημα δεν είναι απλώς: «Πρέπει να εμπιστευτώ τη διαίσθησή μου;» Ένα πιο χρήσιμο ερώτημα είναι: «Τι είναι αυτό που νιώθω, από πού μπορεί να προέρχεται και τι άλλο χρειάζεται να εξετάσω πριν ενεργήσω;»

Γιατί Μπερδεύουμε τη Διαίσθηση με τον Φόβο

Ο φόβος και η διαίσθηση μπορούν να προκαλέσουν παρόμοιες σωματικές αισθήσεις. Και τα δύο μπορεί να μας κάνουν να σταματήσουμε αυτό που κάνουμε. Και τα δύο μπορεί να δημιουργήσουν ένταση ή ταραχή στο σώμα μας. Και τα δύο μπορούν να μας προειδοποιήσουν ότι κάτι χρειάζεται την προσοχή μας. Δεν έχουν όμως πάντοτε την ίδια προέλευση.

Ο φόβος συχνά προσπαθεί να μας προστατεύσει από τον κίνδυνο, την απόρριψη, την αβεβαιότητα ή την επανάληψη ενός παλαιότερου πόνου. Μερικές φορές αυτή η προστασία είναι κατάλληλη και αναγκαία. Άλλες φορές, μια κατάσταση στο παρόν ενεργοποιεί μια ανάμνηση, μια πεποίθηση ή μια αντίδραση επιβίωσης που ανήκει εν μέρει στο παρελθόν. Τότε μπορεί να βιώσουμε έναν παλιό συναγερμό σαν να ήταν μια αξιόπιστη περιγραφή όσων συμβαίνουν τώρα.

Η διαίσθηση μπορεί επίσης να αντλείται από πληροφορίες που έχουμε παρατηρήσει χωρίς να τις έχουμε οργανώσει συνειδητά. Μικρές ασυνέπειες, αλλαγές στον τόνο της φωνής, επαναλαμβανόμενα μοτίβα συμπεριφοράς ή λεπτομέρειες που δεν έχουν ακόμη φτάσει στη συνειδητή μας σκέψη μπορούν να συμβάλουν στην αίσθηση ότι κάτι είναι σωστό ή λάθος. Η διαίσθηση όμως δεν είναι αλάνθαστη. Μπορεί να επηρεαστεί από προκαταλήψεις, προσδοκίες και εμπειρίες, όπως ακριβώς μπορεί να επηρεαστεί και η συνειδητή μας σκέψη.

Γι' αυτό η διάκριση είναι πολύ σημαντική. Ο στόχος δεν είναι ούτε να απορρίπτουμε τις εσωτερικές μας αντιδράσεις αλλά ούτε να τις αντιμετωπίζουμε σαν αδιαμφισβήτητες εντολές.

Ο Φόβος Συχνά Απαιτεί Βεβαιότητα

Ο φόβος συχνά μιλάει με επείγοντα τρόπο. Μπορεί να επιμένει ότι πρέπει να αποφασίσουμε αμέσως, να φανταζόμαστε τη χειρότερη δυνατή έκβαση ή να επαναλαμβάνει την ίδια προειδοποίηση μέχρι να μην μπορούμε να σκεφτούμε καθαρά. Μπορεί να ακούγεται σαν: «Κάτι τρομερό θα συμβεί», «Δεν θα τα καταφέρω», «Πρέπει να φύγω τώρα» ή «Πρέπει να κάνω αυτόν τον άνθρωπο να καταλάβει».

Ο φόβος μπορεί επίσης να κατασκευάσει ένα ολόκληρο επιχείρημα. Συγκεντρώνει στοιχεία που επιβεβαιώνουν τον κίνδυνο, ενώ αγνοεί πληροφορίες που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν μια πιο ισορροπημένη εικόνα. Μπορεί να συνδέεται στενά με την ανάγκη ελέγχου: αν μπορούμε να προβλέψουμε τα πάντα, να αποφύγουμε κάθε κίνδυνο ή να αποκτήσουμε απόλυτη σιγουρία, ίσως να μην πληγωθούμε ποτέ ξανά.

Ωστόσο, η ίδια η ανάγκη για βεβαιότητα μπορεί να μας εμποδίσει να δούμε καθαρά. Η ζωή σπάνια μας προσφέρει πλήρεις αποδείξεις εκ των προτέρων. Η πρόκληση είναι να ξεχωρίσουμε τη συνετή προσοχή από έναν φόβο που έχει καταλάβει εξ ολοκλήρου την απόφασή μας.

Η Διαίσθηση Μπορεί να Είναι Πιο Ήσυχη

Η διαίσθηση συχνά βιώνεται ως μια πιο απλή μορφή γνώσης. Μπορεί να μην συνοδεύεται από λεπτομερή εξήγηση. Μπορεί να είναι μια ήρεμη αίσθηση πνευματικής διαύγειας ή συστολής, ένα καθαρό εσωτερικό «ναι» ή «όχι», ή μια επίμονη αναγνώριση που παραμένει όταν η συναισθηματική ένταση έχει υποχωρήσει.

Αυτό δεν σημαίνει ότι η διαίσθηση είναι πάντοτε ήρεμη ή ευχάριστη. Μια πραγματική προειδοποίηση μπορεί να είναι έντονη, ιδιαίτερα όταν αφορά την ασφάλειά μας. Ούτε σημαίνει ότι κάθε ήρεμο συναίσθημα είναι σοφό. Η διάκριση δεν βρίσκεται σε μία καθολική σωματική αίσθηση. Αναδύεται μέσα από την παρατήρηση: Τι συμβαίνει σε αυτό το μήνυμα όταν επιβραδύνουμε; Γίνεται πιο καθαρό ή χρειάζεται τον πανικό για να επιβιώσει; Παραμένει σταθερό με τον χρόνο ή αλλάζει με κάθε μεταβολή της διάθεσής μας;

Η διαίσθηση μπορεί να στρέψει την προσοχή μας κάπου, αλλά δεν καταργεί την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα.

Γιατί η Διαίσθηση Είναι Σημαντική στη Ζωή

Δεν μπορούν όλες οι σημαντικές αποφάσεις να ληφθούν μόνο μέσα από την ανάλυση. Συχνά έχουμε ελλιπείς πληροφορίες, αντικρουόμενες ευθύνες ή επιλογές που φαίνονται εξίσου λογικές στα χαρτιά. Η διαίσθηση μπορεί να μας βοηθήσει να παρατηρήσουμε κάτι που ο συνειδητός νους δεν έχει ακόμη εκφράσει με λέξεις. Μπορεί να στρέψει την προσοχή μας σε ένα μοτίβο, μια αντίφαση, μια ανάγκη ή μια δυνατότητα που αξίζει να εξετάσουμε πιο προσεκτικά.

Η διαίσθηση είναι επίσης σημαντική επειδή μια ζωή με νόημα δεν μπορεί να οικοδομηθεί αποκλειστικά γύρω από την εξωτερική αποδοχή. Τα στοιχεία μπορούν να μας δείξουν τι είναι δυνατό και η λογική μπορεί να μας βοηθήσει να συγκρίνουμε τις συνέπειες, αλλά κανένα από

τα δύο δεν μπορεί να αποφασίσει τι βρίσκεται σε βαθύτερη συμφωνία με τις αξίες μας, τον σκοπό μας και την αίσθηση του εαυτού μας. Όταν χάνουμε την επαφή με τις εσωτερικές μας αντιδράσεις, μπορεί να γίνουμε εξαιρετικά ικανοί στο να ανταποκρινόμαστε στις προσδοκίες, ενώ απομακρυνόμαστε όλο και περισσότερο από τη ζωή που έχει νόημα για εμάς.

Το να ακούμε προς την εσωτερική φωνή μας δεν εγγυάται βεβαιότητα ούτε εξαλείφει τον κίνδυνο. Μας βοηθά όμως να συμμετέχουμε πιο ουσιαστικά στις δικές μας αποφάσεις. Μπορεί να μας προειδοποιήσει όταν τα λόγια και οι πράξεις μας δεν βρίσκονται πια σε αρμονία, όταν έχει παραβιαστεί ένα όριο, όταν ένα μονοπάτι έχει γίνει υπερβολικά στενό ή όταν μια άγνωστη ευκαιρία αξίζει την προσοχή μας. Όταν χρησιμοποιείται με διάκριση, η διαίσθηση υποστηρίζει τόσο την αυτοπροστασία όσο και την εξέλιξή μας.

Οι Πεποιθήσεις που Έχουμε Υιοθετήσει Μπορούν να Ακούγονται σαν Εσωτερική Φωνή

Δεν είναι κάθε φωνή μέσα μας πραγματικά δική μας. Μπορεί να κουβαλάμε μηνύματα που έχουμε απορροφήσει από την οικογένεια, την κουλτούρα, τη θρησκεία, την εκπαίδευση, προηγούμενες σχέσεις ή κοινωνικές προσδοκίες. Αυτά τα μηνύματα μπορεί να γίνουν τόσο οικεία, ώστε να τα συγχέουμε με την αλήθεια.

Ένας άνθρωπος μπορεί να πιστεύει ότι το να θέτει όρια είναι εγωιστικό, ότι το να φύγει από μια μη υγιή σχέση αποτελεί αποτυχία, ότι το να επιλέξει μια μη συμβατική ζωή είναι ανεύθυνο ή ότι το να απογοητεύσει τους άλλους είναι επικίνδυνο. Το συναίσθημα που ακολουθεί μπορεί να ερμηνευτεί ως διαίσθηση: «Αυτή η επιλογή πρέπει να είναι λάθος, επειδή με κάνει να νιώθω άβολα».

Η δυσφορία όμως δεν σημαίνει πάντοτε ότι μια απόφαση είναι λάθος. Μερικές φορές εμφανίζεται επειδή κάνουμε κάτι καινούργιο, αμφισβητούμε έναν κανόνα που έχουμε κληρονομήσει ή αρνούμαστε έναν ρόλο που κάποτε μας εξασφάλιζε αποδοχή. Η εξέλιξη μπορεί να μοιάζει ξένη πριν αρχίσει να μοιάζει με ελευθερία.

Όταν ένα εσωτερικό μήνυμα είναι γεμάτο ντροπή, υποχρέωση ή φόβο για την κρίση των άλλων, αξίζει να αναρωτηθούμε αν ακούμε τη σοφία μας — ή όσα έχουμε μάθει να πιστεύουμε.

Η Επιθυμία Μπορεί επίσης να Μεταμφιεστεί σε Διαίσθηση

Μπορεί να παρερμηνεύσουμε αυτό που θέλουμε ως αυτό που γνωρίζουμε. Όταν είμαστε βαθιά προσκολλημένοι σε μια συγκεκριμένη έκβαση, μπορεί να ονομάσουμε την ελπίδα διαίσθηση και να απορρίψουμε οτιδήποτε την αμφισβητεί. Μπορεί να επιμένουμε ότι μια σχέση είναι μοιραία, ότι μια ευκαιρία είναι εγγυημένη ή ότι ένας άλλος άνθρωπος θα αλλάξει, επειδή η αποδοχή της αβεβαιότητας είναι υπερβολικά επώδυνη.

Αυτό δεν σημαίνει ότι η επιθυμία είναι λάθος. Η επιθυμία μπορεί να αποκαλύψει τι έχει σημασία για εμάς. Δεν πρέπει όμως να συγχέεται με τα στοιχεία. Μια χρήσιμη ερώτηση είναι: «Θα ερμήνευα αυτή την κατάσταση με τον ίδιο τρόπο αν δεν είχα ανάγκη να έχω αυτό το συγκεκριμένο αποτέλεσμα;»

Η ειλικρινής διαίσθηση απαιτεί να είμαστε πρόθυμοι να δούμε ακόμη και όσα ίσως δεν θέλουμε να δούμε.

Τέσσερις Φακοί για τη Διάκριση

Όταν αντιμετωπίζω ένα σημαντικό ερώτημα, θεωρώ χρήσιμο να το εξετάζω μέσα από τέσσερις φακούς: τα στοιχεία, τη λογική, την εμπειρία και τη διαίσθηση. Κανένας φακός δεν απαντά σε κάθε ερώτημα και κανένας δεν πρέπει αυτομάτως να ακυρώνει τους υπόλοιπους.

Τα στοιχεία ρωτούν: Τι μπορώ να παρατηρήσω; Τι έχει πραγματικά συμβεί, αντί για αυτό που φοβάμαι ή ελπίζω ότι θα συμβεί;

Η λογική ρωτά: Προκύπτει το συμπέρασμά μου από τις διαθέσιμες πληροφορίες; Κάνω υποθέσεις, παραβλέπω αντιφάσεις ή αντιμετωπίζω μια πιθανότητα σαν βεβαιότητα;

Η εμπειρία ρωτά: Έχω συναντήσει αυτό το μοτίβο στο παρελθόν; Τι έμαθα; Είναι πραγματικά παρόμοια η παρούσα κατάσταση ή την αναγκάζω να ενταχθεί σε μια παλιότερη ιστορία;

Η διαίσθηση ρωτά: Τι αισθάνομαι κάτω από τον θόρυβο; Τι παραμένει όταν σταματώ να προσπαθώ να ευχαριστήσω τους άλλους, να αποδείξω κάτι ή να ξεφύγω από την αβεβαιότητα;

Αυτοί οι φακοί δεν συμφωνούν πάντοτε μεταξύ τους. Αυτή η ασυμφωνία δεν αποτελεί αποτυχία. Μπορεί να είναι ένδειξη ότι χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο, περισσότερες πληροφορίες ή ένα μικρότερο επόμενο βήμα αντί για μια οριστική απόφαση.

Πώς να Καλλιεργήσουμε τη Διαίσθησή μας

Η διαίσθηση γίνεται ευκολότερο να αναγνωριστεί όταν δημιουργούμε αρκετή ησυχία για να την παρατηρήσουμε. Η συνεχής διέγερση, η πίεση, ο θόρυβος και οι απόψεις των άλλων μπορούν να δυσκολέψουν το άκουσμα των εσωτερικών μηνύματων. Η μοναχικότητα, η καταγραφή των σκέψεών μας, ο χρόνος κοντά στη φύση, ο διαλογισμός, η προσευχή ή απλώς το να καθίσουμε για λίγο χωρίς μια οθόνη μπροστά μας μπορούν να μας βοηθήσουν να παρατηρήσουμε τι αναδύεται πριν βιαστούμε να το εξηγήσουμε. Σκοπός δεν είναι να αναγκάσουμε την εμφάνιση μιας απάντησης, αλλά να εξοικειωθούμε περισσότερο με τη δική μας εσωτερική γλώσσα.

Μπορούμε επίσης να ενισχύσουμε τη διάκρισή μας καταγράφοντας τις διαισθητικές μας εντυπώσεις και συγκρίνοντάς τις αργότερα με όσα πραγματικά συνέβησαν. Με τον χρόνο, αυτό μπορεί να μας αποκαλύψει ποιες αισθήσεις τείνουν να συνοδεύουν μια καθαρή αντίληψη και ποιες συνδέονται συχνότερα με το άγχος, την ελπίδα ή παλιά μοτίβα. Η προσοχή στο σώμα μας μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη, αρκεί να αντιμετωπίζουμε τις σωματικές αντιδράσεις ως πληροφορίες και όχι ως αυτόματες αποδείξεις.

Τέλος, η διαίσθηση αναπτύσσεται μαζί με την ειλικρίνεια απέναντι στον εαυτό μας. Όσο περισσότερο είμαστε πρόθυμοι να αναγνωρίσουμε τους φόβους, τις προσκολλήσεις, τις προκαταλήψεις και την ανάγκη μας για αποδοχή, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να τα μπερδεύουμε με εσωτερική καθοδήγηση. Η καλλιέργεια της διαίσθησης δεν σημαίνει ότι αποκτούμε μεγαλύτερη βεβαιότητα για κάθε συναίσθημα. Σημαίνει ότι γινόμαστε περισσότερο παρόντες, παρατηρητικοί και ειλικρινείς με τον εαυτό μας.

Ερωτήσεις που μας Βοηθούν να Ακούμε Πιο Καθαρά

- Τι ακριβώς νιώθω και σε ποιο σημείο του σώματός μου το παρατηρώ;

- Υπάρχει ένας άμεσος κίνδυνος ή προβλέπω μια μελλοντική πιθανότητα;
- Ποια γεγονότα υποστηρίζουν αυτό το συναίσθημα και ποια το αμφισβητούν;
- Ανήκει αυτή η αντίδραση αποκλειστικά στο παρόν ή μοιάζει με κάποια προηγούμενη εμπειρία;
- Φοβάμαι την ίδια την απόφαση ή το πώς μπορεί να αντιδράσουν οι άλλοι σε αυτήν;
- Ποιο αποτέλεσμα ελπίζω έντονα να συμβεί και μήπως αυτή η ελπίδα επηρεάζει την ερμηνεία μου;
- Παραμένει το μήνυμα όταν έχω ξεκουραστεί, νιώθω ήρεμα και δεν βρίσκομαι πια υπό πίεση;
- Ποιο είναι το ασφαλέστερο μικρό βήμα που μπορώ να κάνω, ενώ συγκεντρώνω περισσότερες πληροφορίες;

Η καταγραφή των απαντήσεων μπορεί να μας βοηθήσει να διαχωρίσουμε την παρατήρηση από την ερμηνεία. Ο χρόνος μπορεί επίσης να αποδειχθεί αποκαλυπτικός. Ο φόβος μπορεί να εντείνεται όταν τον ανακυκλώνουμε συνεχώς στο μυαλό μας, ενώ μια βαθύτερη αναγνώριση μπορεί να παραμένει σταθερή χωρίς να απαιτεί αδιάκοπη νοητική προσοχή.

Όταν Τίθεται Ζήτημα Ασφάλειας

Η διάκριση δεν πρέπει ποτέ να γίνεται λόγος για να αγνοήσουμε τον κίνδυνο. Αν ένας άνθρωπος ή μια κατάσταση μας κάνει να αισθανόμαστε ότι δεν είμαστε ασφαλείς, δεν χρειαζόμαστε απόλυτη βεβαιότητα προτού δημιουργήσουμε απόσταση, αναζητήσουμε υποστήριξη ή λάβουμε συνετά μέτρα προστασίας. Μπορούμε πρώτα να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και να εξετάσουμε τη σημασία του συναισθήματος από μια ασφαλέστερη θέση.

Παράλληλα, το επίμονο άγχος, οι τραυματικές αντιδράσεις ή ο συντριπτικός φόβος μπορεί να χρειάζονται επαγγελματική υποστήριξη. Το να ζητήσουμε βοήθεια δεν αποτελεί απόρριψη της διαίσθησης. Μπορεί να μας προσφέρει τη σταθερότητα που χρειαζόμαστε για να ακούμε τον εαυτό μας με μεγαλύτερη ακρίβεια.

Να Εμπιστευόμαστε τον Εαυτό μας Χωρίς να Γινόμαστε Άκριτοι

Η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας δεν είναι η πεποίθηση ότι θα έχουμε πάντοτε δίκιο. Είναι η σιγουριά ότι μπορούμε να προσέχουμε, να θέτουμε δύσκολες ερωτήσεις, να αναθεωρούμε τα συμπεράσματά μας και να ανταποκρινόμαστε σε νέες πληροφορίες χωρίς να εγκαταλείπουμε τον εαυτό μας.

Η διαίσθηση γίνεται πιο χρήσιμη όταν συνοδεύεται από ταπεινότητα. Μπορούμε να τιμήσουμε ένα συναίσθημα χωρίς να το ανακηρύξουμε γεγονός. Μπορούμε να πάρουμε μια προειδοποίηση στα σοβαρά χωρίς να υποθέσουμε το χειρότερο. Μπορούμε να παραμένουμε ανοιχτοί σε μια εσωτερική γνώση, ενώ παράλληλα να εξετάζουμε τα στοιχεία και να σκεφτόμαστε εναλλακτικές ερμηνείες.

Ο στόχος δεν είναι να επιλέξουμε ανάμεσα στη λογική και τη διαίσθηση. Η ανθρώπινη κατανόηση γίνεται πλουσιότερη όταν επιτρέπουμε στα στοιχεία, τη λογική, την εμπειρία και τη διαίσθηση να αλληλοσυμπληρώνονται.

Ένας Τελικός Στοχασμός

Την επόμενη φορά που κάτι μέσα σου θα πει «ναι», «όχι» ή «πρόσεχε», σταμάτησε για λίγο πριν είτε το απορρίψεις είτε το ακολουθήσεις αυτόματα.

Άκουσε. Αναρωτήσου από πού μπορεί να προέρχεται. Εξετάσε τι πραγματικά συμβαίνει. Επέτρεψε στον εαυτό σας να περιμένει, όταν η αναμονή είναι ασφαλής. Παρατήρησε τι απομένει όταν η αίσθηση του επείγοντος, οι προσδοκίες και οι φωνές των άλλων αρχίζουν να ησυχάζουν.

Ο εσωτερικός μας κόσμος περιέχει φόβο, μνήμη, επιθυμία, πεποιθήσεις που έχουμε υιοθετήσει, σοφία και αντίληψη. Διάκριση είναι η πρακτική μέσα από την οποία μαθαίνουμε ποια φωνή μιλάει — και αποφασίζουμε συνειδητά πώς θα ανταποκριθούμε.