

DR JULIE SMITH

Γιατί
Δε
Μου
Το
Είχε
Πει
Κανείς;

Πρακτικές
συμβουλές για
τα Πάνω και
τα Μπράχ
της ζωής

#1 ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ
ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ

Έχω μείνει άναυδος από την ικανότητά της να μεταδίδει δύσκολες έννοιες με άνεση, απλότητα και πρακτικότητα.

Εκπληκτικό. Αγοράστε το τώρα!

Jay Shetty, συγγραφέας του μπεστ σέλερ
ΣΚΕΨΟΥ ΣΑΝ ΜΟΝΑΧΟΣ



Γιατί
Δε
Μου
Το
Είχε
Πει
Κανείς;

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Γιατί δε μου το είχε πει κανείς;**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Why Has Nobody Told Me This Before?

Από τις Εκδόσεις Michael Joseph, Λονδίνο 2022

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Dr Julie Smith

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Καψάλης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ηρακλής Καρελίδης, Μαριάνθη Κιουρτσόγλου

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Dr Julie Smith, 2022

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2022, 5.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4613-4

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4614-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

DR JULIE SMITH

Γιατί
Δε
Μου
Το
Είχε
Πει
Κανείς;

Πρακτικές
συμβουλές για
τα Πάνω και
τα Μικρά
της ζωής

Μετάφραση: Χρήστος Καψάλης



Για τον Μάθιου

Αν είναι δικό μου το μελάνι, τότε δικό σου είναι το χαρτί.
Όπως σε όλες τις περιπέτειές μας, φτάσαμε ως εδώ μαζί.

Εισαγωγή

Κάθομαι στον χώρο συνεδρίας του γραφείου μου απέναντι από μια νεαρή γυναίκα. Είναι χαλαρή στην καρέκλα, τα χέρια της ανοιχτά, κινούνται ελαφρά καθώς μου μιλάει. Πραγματική μεταμόρφωση, σε σχέση με την ένταση και τα νεύρα της πρώτης συνεδρίας. Έχουν μεσολαβήσει μόλις δώδεκα συναντήσεις. Με κοιτάζει στα μάτια κι αρχίζει να γνέφει καταφατικά, χαμογελώντας, καθώς λέει: «Να σας πω κάτι; Το ξέρω πως θα είναι δύσκολο, όμως είμαι σίγουρη πως μπορώ να τα καταφέρω».

Τα μάτια μου τσουίζουν, ξεροκαταπίνω. Το χαμόγελο απλώνεται σε κάθε μυ του προσώπου μου. Η νεαρή αυτή γυναίκα έχει αισθανθεί την αλλαγή και, πλέον, την αισθάνομαι κι εγώ. Πριν από λίγο καιρό ήρθε σε αυτό τον χώρο νιώθοντας φόβο απέναντι στον κόσμο και σε όσα καλούνταν να αντιμετωπίσει. Ένα διάχυτο αίσθημα αμφιβολίας την είχε οδηγήσει να αισθάνεται τρόπο απέναντι στην όποια αλλαγή και πρόκληση. Στο τέλος της συνεδρίας εκείνη τη μέρα, έφυγε με το κεφάλι κάπως ψηλότερα. Όχι χάρη σ' εμένα. Δε διαθέτω μαγικές ιδιότητες να θεραπεύω τον οποιονδήποτε ή να αλλάζω τη ζωή του. Δεν της είχαν χρειαστεί χρόνια συνεδριών για να ξεμπλέξει το κουβάρι της παιδικής της ηλικίας. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, όπως και σε πολλές άλλες, ο βασικός μου ρόλος ήταν εκπαιδευτικός. Μοιράστηκα γνώσεις σχετικά με το τι λέει η επιστήμη και τι αποτελέσματα έχει φέρει σε άλλες περιπτώσεις. Από τη στιγμή που κατανόησε αυτές τις έννοιες και τις

δεξιότητες και άρχισε να τις αξιοποιεί, ξεκίνησε μια μεταμόρφωση. Αισθάνθηκε ελπίδα για το μέλλον. Άρχισε να πιστεύει στις δυνάμεις της. Να διαχειρίζεται δύσκολες καταστάσεις με υγιείς νέους τρόπους. Κάθε φορά που το έκανε, η εμπιστοσύνη της στην ικανότητά της να αντιμετωπίζει προκλήσεις όλο και αυξανόταν.

Καθώς ανατρέχαμε στα πράγματα που έπρεπε να θυμάται προκειμένου να αντιμετωπίσει την επόμενη εβδομάδα, έγενεσε καταφατικά, με κοίταξε και ρώτησε: «Γιατί δε μου το είχε πει κανείς αυτό;»

Εκείνα τα λόγια φώλιασαν μέσα μου, αντηχούσαν στα αυτιά μου. Δεν ήταν η πρώτη ούτε η τελευταία που τα είχε πει. Το ίδιο σενάριο επαναλαμβανόταν ξανά και ξανά. Στις συνεδρίες εμφανίζονταν άτομα τα οποία πίστευαν πως τα έντονα επώδυνα συναισθήματα που βίωναν ήταν αποτέλεσμα κάποιας αστοχίας του εγκεφάλου ή της προσωπικότητάς τους. Δεν πίστευαν πως είχαν την όποια δύναμη να τα επηρεάσουν. Παρότι σε ορισμένες περιπτώσεις απαιτούνται μεγαλύτερης διάρκειας και αναζήτησης συνεδρίες, ήταν πάρα πολλές οι περιπτώσεις των ανθρώπων που χρειάζονταν απλώς κάποια ενημέρωση σχετικά με το πώς λειτουργεί το μυαλό και το σώμα τους και πώς θα μπορούσαν να διαχειρίζονται την πνευματική τους υγεία σε καθημερινή βάση.

Ήξερα πως ο καταλύτης δεν ήμουν εγώ, ήταν οι γνώσεις με τις οποίες έρχονταν σε επαφή. Όμως οι άνθρωποι δε θα έπρεπε να χρειάζεται να πληρώνουν ώστε να έρθουν και να μιλήσουν σε κάποιον σαν κι εμένα προκειμένου να έχουν πρόσβαση στη γνώση σχετικά με το πώς λειτουργεί το μυαλό τους. Σίγουρα, οι πληροφορίες αυτές κυκλοφορούν ευρέως. Απέναντι όμως σε έναν ωκεανό παραπληροφόρησης, πρέπει να ξέρεις τι είναι αυτό που αναζητάς.

Βάλθηκα να τριβελίζω τα αυτιά του άμοιρου συζύγου μου

σχετικά με το πώς θα έπρεπε τα πράγματα να είναι διαφορετικά. «Εντάξει, κάν' το», είπε εκείνος. «Ανέβασε μερικά βίντεο στο YouTube, για παράδειγμα».

Αυτό κάναμε. Μαζί, αρχίσαμε να δημιουργούμε βίντεο στα οποία μιλούσα για την πνευματική υγεία. Όπως αποδείχθηκε, δεν ήμουν η μόνη που ήθελε να μιλήσει γι' αυτά τα θέματα. Πριν καλά καλά το καταλάβω, ανέβαζα επί καθημερινής σχεδόν βάσεως βίντεο για εκατομμύρια άτομα που με ακολουθούσαν στα διάφορα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Όμως οι πλατφόρμες όπου μπορούσα να προσεγγίσω τους περισσότερους ανθρώπους ήταν εκείνες που επιτρέπουν την ανάρτηση σύντομων βίντεο. Αυτό σημαίνει πως έχω μια μεγάλη συλλογή βίντεο διάρκειας όχι μεγαλύτερης των 60 δευτερολέπτων προκειμένου να αναπτύξω το σκεπτικό μου.

Παρότι έχω καταφέρει να τραβήξω την προσοχή των ανθρώπων, να μοιραστώ ορισμένες σκέψεις και να τους κάνω να μιλήσουν για την πνευματική υγεία, θέλω να προχωρήσω ένα βήμα παρακάτω. Όταν ετοιμάζεις ένα βίντεο των 60 δευτερολέπτων, είναι αμέτρητα αυτά που πρέπει να παραλείψεις. Είναι πολλές οι λεπτομέρειες που προσπερνιούνται. Οπότε, τις συγκέντρωνω εδώ. Τις λεπτομέρειες. Τους τρόπους με τους οποίους θα επιχειρούσα να εξηγήσω ορισμένες από αυτές τις έννοιες κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας, καθώς και ορισμένες απλές κατευθύνσεις πώς να τις αξιοποιήσετε, βήμα βήμα.

Τα εργαλεία που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο κατά κύριο λόγο διδάσκονται στη θεραπεία, ωστόσο δεν είναι δεξιότητες ψυχολογικής υποστήριξης. Είναι δεξιότητες ζωής. Εργαλεία ικανά να βοηθήσουν τον καθένα μας να ξεπεράσει δύσκολες στιγμές και να ακμάσει.

Στο βιβλίο αυτό θα παρουσιάσω αναλυτικά αυτά που έχω μάθει ως ψυχολόγος και θα ανθολογήσω τις πλέον χρήσιμες γνώσεις, σκέψεις και πρακτικές τεχνικές που έχω συγκεντρώσει

στην πορεία, οι οποίες άλλαξαν τη ζωή μου και τη ζωή των ανθρώπων με τους οποίους έχω συνεργαστεί. Αυτό είναι το μέρος για να σχηματίσετε μια σαφή εικόνα σχετικά με τις συναισθηματικές εμπειρίες και μια σαφή ιδέα πώς να τις διαχειριστείτε.

Όταν κατανοούμε καλύτερα πώς λειτουργεί το μυαλό μας και έχουμε κάποιες κατευθύνσεις σχετικά με το πώς να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας με υγιή τρόπο, δε χτίζουμε μονάχα αντοχές, αλλά μπορούμε να ανθίσουμε και, με την πάροδο του χρόνου, να βιώσουμε ένα αίσθημα ωρίμανσης.

Πριν ολοκληρωθεί η πρώτη συνεδρία, πολλοί άνθρωποι θέλουν κάποιου είδους εργαλείο που να μπορούν να το πάρουν μαζί τους στο σπίτι και να αρχίσουν να το αξιοποιούν ώστε να απαλύνουν την ταραχή τους. Για τον λόγο αυτό, το συγκεκριμένο βιβλίο δε θα επιχειρήσει να διεισδύσει στην παιδική σας ηλικία και να προσεγγίσει το πώς και το γιατί καταλήξατε να αντιμετωπίζετε δυσκολίες. Υπάρχουν άλλα, εξαιρετικά βιβλία για αυτό. Όμως στη θεραπεία, πριν φτάσουμε στο σημείο να περιμένουμε πως ο άνθρωπος που έχουμε απέναντί μας μπορεί να ξεκινήσει τη διαδικασία επούλωσης των όποιων τραυμάτων του παρελθόντος, πρέπει να διασφαλίσουμε πως έχει τα εργαλεία ώστε να χτίσει αντοχές και την ικανότητα να απορροφά με ασφάλεια τα όποια στενάχωρα συναισθήματα. Είναι μεγάλη η δύναμη που συνοδεύει την κατανόηση των διάφορων τρόπων με τους οποίους μπορείς να επηρεάσεις το πώς αισθάνεσαι και να καλλιεργήσεις την καλή ψυχική υγεία.

Το βιβλίο αυτό εστιάζει σε αυτήν ακριβώς τη διαδικασία.

Το βιβλίο αυτό δεν είναι ψυχοθεραπεία, κατά την ίδια έννοια που ένα βιβλίο με θέμα την ενίσχυση της σωματικής υγείας δεν είναι φάρμακο. Είναι μια εργαλειοθήκη η οποία ξεχειλίζει από διάφορα εργαλεία για διάφορους σκοπούς. Δε γίνεται να κατακτήσετε ταυτόχρονα την αξιοποίηση όλων αυτών των εργαλείων, επομένως δε χρειάζεται να το προσπαθήσετε. Επιλέξτε

την ενότητα που ταιριάζει με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε τη δεδομένη στιγμή και διαθέστε χρόνο στην εφαρμογή των αντίστοιχων ιδεών. Καθεμία από τις δεξιότητες αυτές απαιτεί χρόνο ώστε να καταστεί αποτελεσματική, οπότε δώστε της μια ευκαιρία και άφθονες επαναλήψεις προτού απορρίψετε το οποιοδήποτε από αυτά τα εργαλεία. Είναι αδύνατο να χτίσετε ένα σπίτι με ένα μόνο εργαλείο. Κάθε δουλειά απαιτεί κάτι ελαφρώς διαφορετικό. Επίσης, όσο κι αν αναπτύξετε την ικανότητά σας να αξιοποιείτε αυτά τα εργαλεία, ορισμένες προκλήσεις απλώς είναι πολύ δυσκολότερες από κάποιες άλλες.

Για μένα, η προσπάθεια βελτίωσης της ψυχικής μας υγείας δε διαφέρει από την προσπάθεια βελτίωσης της σωματικής μας υγείας. Αν τοποθετούσατε την υγεία πάνω σε μια ζυγαριά, με το μηδέν να ισοδυναμεί με μια ουδέτερη κατάσταση –όχι άσχημα αλλά ούτε και καταπληκτικά–, μια τιμή κάτω από το μηδέν θα σήμαινε πρόβλημα υγείας ενώ κάθε αριθμός πάνω από το μηδέν θα σήμαινε καλή υγεία. Εδώ και κάποιες δεκαετίες έχει καταστεί αποδεκτό, αν όχι μόδα, να επιχειρεί κανείς να βελτιώσει τη σωματική του υγεία μέσα από τη διατροφή και την άσκηση. Μόλις τα τελευταία χρόνια, όμως, έχει καταστεί αποδεκτό να εργάζεστε ανοιχτά και φανερά για τη βελτίωση της ψυχικής σας υγείας. Αυτό σημαίνει πως δε χρειάζεται να περιμένετε μέχρι να αντιμετωπίσετε δυσκολίες για να διαβάσετε αυτό το βιβλίο, μιας και είναι καλό να ενισχύετε την ψυχική σας υγεία και τις αντίστοιχες αντοχές ακόμη κι αν τη δεδομένη στιγμή δεν αισθάνεστε άσχημα, ούτε αντιμετωπίζετε δυσκολίες. Όταν ενισχύετε το σώμα σας με σωστή διατροφή και χτίζετε αντοχή και δύναμη μέσα από την τακτική άσκηση, ξέρετε πως αυτό είναι καλύτερα προετοιμασμένο να αντιμετωπίσει μολύνσεις και να επουλώσει τραύματα όταν

έρθει αντιμέτωπο με τέτοια προβλήματα. Το ίδιο ακριβώς ισχύει και για την ψυχική υγεία. Όσο περισσότερη δουλειά κάνουμε ώστε να οικοδομήσουμε αντοχές και αυτεπίγνωση όταν όλα πηγαίνουν καλά, τόσο καλύτερα θα μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της ζωής όταν αυτές προκύψουν.

Αν επιλέξετε μια δεξιότητα από αυτό το βιβλίο και διαπιστώσετε πως σας είναι χρήσιμη σε μια δύσκολη περίοδο, μη σταματήσετε να εξασκείτε τη δεξιότητα αυτή όταν τα πράγματα αρχίσουν να πηγαίνουν καλύτερα. Ακόμη κι όταν αισθάνεστε καλά και θεωρείτε πως δε σας χρειάζονται, οι δεξιότητες αυτές είναι τροφή για τον νου. Είναι σαν να πληρώνετε τις δόσεις ενός στεγαστικού δανείου αντί για νοίκι. Επενδύετε στη μελλοντική σας υγεία.

Οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο βασίζονται σε ερευνητικά δεδομένα. Ωστόσο, δε στηρίζομαι μόνο σε αυτά. Ένας άλλος λόγος που είμαι βέβαιη πως μπορούν να βοηθήσουν είναι επειδή πραγματικά τις έχω δει να βοηθούν, κατ' επανάληψιν, ανθρώπους. Υπάρχει ελπίδα. Με καθοδήγηση και αυτεπίγνωση, οι δυσκολίες μπορούν να μετατραπούν σε δυνάμεις.

Όταν αρχίζεις να μοιράζεσαι πληροφορίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή να γράφεις ένα βιβλίο αυτοβοήθειας, πολλοί άνθρωποι σχηματίζουν την εντύπωση πως τα έχεις όλα ξεκάθαρα. Έχω παρατηρήσει πως αυτή η αντίληψη διαιωνίζεται από πολλούς συγγραφείς στον χώρο της αυτοβοήθειας. Αισθάνονται πως έχουν κάποια υποχρέωση να δείχνουν πως οι καταστάσεις με τις οποίες τους φέρνει αντιμέτωπους η ζωή δεν αφήνουν το παραμικρό σημάδι ή την παραμικρή ουλή. Αφήνουν να εννοηθεί πως το βιβλίο τους περιέχει τις απαντήσεις – όλες τις απαντήσεις που θα χρειαστείς στη ζωή σου. Επιτρέψτε μου να απομυθοποιήσω ένα πράγμα ευθύς αμέσως.

Είμαι ψυχολόγος. Αυτό σημαίνει πως έχω διαβάσει μεγάλο

μέρος των ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με το αντικείμενο αυτό και έχω εκπαιδευτεί να αξιοποιώ αυτά τα δεδομένα προκειμένου να βοηθώ άλλους ανθρώπους στην προσπάθειά τους να προχωρήσουν σε θετικές αλλαγές. Ταυτόχρονα, είμαι ανθρώπινο ον. Τα εργαλεία που έχω αποκτήσει δεν εμποδίζουν τη ζωή από το να σε φέρει αντιμέτωπο με διάφορες καταστάσεις. Σε βοηθούν να διαχειριστείς ζητήματα, να αποφύγεις σκοπέλους και, όταν δεχτείς ένα χτύπημα, να σταθείς ξανά στα πόδια σου. Δε σε εμποδίζουν να αποπροσανατολιστείς στην πορεία. Σε βοηθούν να αντιληφθείς πως έχεις αποπροσανατολιστεί ώστε να επιχειρήσεις με θάρρος μεταβολή και να κινηθείς ξανά στην κατεύθυνση μιας ζωής η οποία έχει νόημα και σκοπό για σένα. Το βιβλίο αυτό δεν είναι το κλειδί για μια ζωή δίχως προβλήματα. Είναι μια σπουδαία συλλογή εργαλείων που βοηθάει εμένα και πολλούς άλλους να βρούμε τον δρόμο ώστε να ξεπερνάμε καταστάσεις.

Το ταξίδι μέχρι στιγμής...

Δεν είμαι κάποια γκουρού που κατέχει όλες τις απαντήσεις για το σύμπαν. Το βιβλίο αυτό είναι εν μέρει ημερολόγιο και εν μέρει οδηγός. Κατά κάποιον τρόπο βρίσκομαι σε διαρκή αναζήτηση προκειμένου να ανακαλύψω πώς συνδυάζονται όλα τα επιμέρους στοιχεία. Οπότε, αυτό το βιβλίο με ωθεί να αξιοποιήσω όλες εκείνες τις ώρες που διέθεσα διαβάζοντας, γράφοντας και συνομιλώντας με πραγματικούς ανθρώπους στο πλαίσιο των συνεδριών προκειμένου να κατανοήσω λίγο καλύτερα τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος και τι μας βοηθάει σε αυτή τη ζωή. Είναι απλώς μια καταγραφή αυτού του ταξιδιού μέχρι στιγμής. Εξακολουθώ να μαθαίνω και να καταπλήσσομαι από τους ανθρώπους που συναντώ. Οι επιστήμονες εξακολουθούν

να θέτουν καλύτερα ερωτήματα και να ανακαλύπτουν καλύτερες απαντήσεις. Οπότε, σε αυτές τις σελίδες συγκέντρωσα τα πλέον σημαντικά πράγματα που έχω μάθει μέχρι στιγμής, τα οποία έχουν βοηθήσει τόσο εμένα όσο και τους ανθρώπους με τους οποίους συνεργάζομαι στις συνεδρίες μας προκειμένου να βρούμε τον δρόμο μας μέσα από τις δοκιμασίες που αναπόφευκτα συνοδεύουν τη ζωή του ανθρώπου.

Συνεπώς, το βιβλίο αυτό δεν είναι απαραίτητο πως θα διασφαλίσει ότι θα περάσετε την υπόλοιπη ζωή σας με ένα χαμόγελο στα χείλη. Θα σας βοηθήσει να καταλάβετε ποια εργαλεία μπορείτε να αξιοποιήσετε ώστε να διασφαλίσετε πως, όταν χαμογελάτε, αυτό συμβαίνει επειδή πράγματι αισθάνεστε κάτι. Θα περιγράψει τα εργαλεία που είναι αναγκαία προκειμένου να συνεχίσετε να αξιολογείτε την κατάσταση και να βρίσκετε τον δρόμο σας, επιστρέφοντας σε υγιέστερες συνήθειες και αυτεπίγνωση.

Τα εργαλεία μπορεί να δείχνουν όμορφα μέσα σε μια θήκη. Όμως χρήσιμα αποδεικνύονται μόνο όταν τα βγάλετε έξω και αρχίσετε να εξασκείστε στη χρησιμοποίησή τους. Κάθε εργαλείο απαιτεί τακτική εξάσκηση. Αν δεν καταφέρετε να πετύχετε το καρφί με το σφυρί αυτή τη φορά, προσπαθήστε και πάλι αργότερα. Ως άνθρωπος κι εγώ, αυτό ακριβώς εξακολουθώ να κάνω, και στις σελίδες αυτές συμπεριέλαβα αποκλειστικά και μόνο τεχνικές και δεξιότητες τις οποίες δοκίμασα και διαπίστωσα τη χρησιμότητά τους, τόσο για μένα όσο και για τα άτομα με τα οποία έχω συνεργαστεί. Το βιβλίο αυτό αποτελεί έναν χρήσιμο πόρο, τόσο για εμένα όσο και για σας. Θα συνεχίσω να ανατρέχω σε αυτό κατά καιρούς κάθε φορά που αισθάνομαι πως πρέπει να το κάνω. Εύχομαι να κάνετε το ίδιο κι εσείς και να αποδειχθεί μια εργαλειοθήκη χρήσιμη για μια ολόκληρη ζωή.

1

**Σκοτεινά
Μέρη**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Κατανοώντας την πεσμένη διάθεση

Ολοι οι άνθρωποι έχουμε μέρες που αισθανόμαστε πεσμένοι.

Όλοι.

Όλοι όμως διαφέρουμε στο πόσο συχνά προκύπτουν αυτές οι μέρες και πόσο έντονο είναι το αίσθημα της πεσμένης διάθεσης.

Στην πορεία της επαγγελματικής μου διαδρομής ως ψυχολόγου, ένα πράγμα που κατέληξα να συνειδητοποιήσω είναι πόσο πολύ δυσκολεύονται οι άνθρωποι όταν έχουν πεσμένη διάθεση και δεν το λένε πουθενά. Οι φίλοι και οι συγγενείς τους δεν υποψιάζονται το παραμικρό. Το κρύβουν, το απωθούν και εστιάζουν στο να ανταποκριθούν στις προσδοκίες. Υπάρχουν περιπτώσεις ανθρώπων που εμφανίζονται στις συνεδρίες έχοντας αναλωθεί σε αυτή την κατάσταση επί χρόνια.

Αισθάνονται πως κάτι κάνουν λάθος. Συγκρίνουν τον εαυτό τους με άτομα που δίνουν την εντύπωση πως είναι απόλυτα συγκροτημένα, ανά πάσα στιγμή. Άτομα που είναι πάντοτε χαμογελαστά και δείχνουν να σφύζουν από ενέργεια.

Ασπάζονται την άποψη πως ορισμένοι άνθρωποι απλώς

είναι έτσι και ότι η ευτυχία αποτελεί κάποιου είδους χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ανθρώπου. Είτε το διαθέτεις, είτε όχι.

Αν αποδώσουμε την πεσμένη διάθεση αποκλειστικά σε δυσλειτουργία του εγκεφάλου, δεν πιστεύουμε πως μπορούμε να αλλάξουμε αυτή την κατάσταση, οπότε επιλέγουμε να προσπαθήσουμε να την κρύψουμε. Ζούμε την καθημερινότητά μας, κάνουμε όλα τα σωστά πράγματα, χαμογελάμε σε όλους τους σωστούς ανθρώπους, κι όμως ταυτόχρονα αισθανόμαστε κάπως άδειοι, σαν να μας παρασέρνει η πεσμένη διάθεση, δεν απολαμβάνουμε τα πράγματα με τον τρόπο που η κοινω-νία μάς λέει πως θα έπρεπε να τα απολαμβάνουμε.

Διαθέστε μια στιγμή για να παρατηρήσετε τη θερμοκρασία του σώματός σας. Ενδεχομένως να αισθάνεστε απόλυτα άνετα ή ίσως να βιώνετε ένα αίσθημα υπερβολικής ζέστης ή υπερβολικού κρύου. Παρότι οι μεταβολές στο πόση ζέστη ή πόσο κρύο αισθάνεστε θα μπορούσαν να αποτελούν σημάδι μόλυνσης και αρρώστιας, εξίσου εύκολα θα μπορούσαν να είναι σημάδι καταστάσεων γύρω σας. Ίσως ξεχάσατε το μπουφάν σας, το οποίο συνήθως επαρκεί για την προστασία από το κρύο. Ίσως ο ουρανός να συννέφιασε και να άρχισε να βρέχει. Ίσως έχετε θυμώσει ή αφυδατωθεί. Όταν τρέχετε να προλάβετε το λεωφορείο, παρατηρείτε πως ζεσταίνεστε. Η θερμοκρασία του σώματός μας επηρεάζεται από το περιβάλλον μας, τόσο το εσωτερικό όσο και το εξωτερικό, και επίσης έχουμε τη δυνατότητα να την επηρεάζουμε οι ίδιοι. Το ίδιο ισχύει και με τη διάθεση. Όταν βιώνουμε ένα αίσθημα πεσμένης διάθεσης, αυτό ίσως επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες του εσωτερικού και του εξωτερικού μας κόσμου, εφόσον όμως κατανοήσουμε ποιοι είναι οι παράγοντες που επιδρούν, μπορούμε να αξιοποιήσουμε αυτή τη γνώση προκειμένου να τους μεταβάλουμε προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Κάποιες φορές η

απάντηση είναι να ρίξεις ένα ρούχο επάνω σου και να τρέξεις να προλάβεις το λεωφορείο. Κάποιες φορές είναι κάτι άλλο.

Μια παράμετρος την οποία η επιστήμη μάς επιβεβαιώνει κατ' επανάληψιν, και συχνά αντιλαμβάνονται οι άνθρωποι στις συνεδρίες, είναι πως έχουμε μεγαλύτερη δύναμη να επηρεάζουμε το πώς αισθανόμαστε απ' ό,τι νομίζαμε.

Αυτό σημαίνει πως μπορούμε να αρχίσουμε να δουλεύουμε για την ευεξία μας και να παίρνουμε στα χέρια μας τη συναισθηματική μας υγεία. Μας υπενθυμίζει πως η διάθεσή μας δεν είναι κάτι το αμετάβλητο, ούτε καθορίζει το ποιοι είμαστε· είναι μια αίσθηση την οποία βιώνουμε.

Αυτό δε σημαίνει πως μπορούμε να εξαφανίσουμε την πεσμένη διάθεση ή την κατάθλιψη. Η ζωή εξακολουθεί να μας φέρνει αντιμέτωπους με δυσκολίες, πόνο και απώλειες που αναπόφευκτα θα αντανακλώνται στην ψυχική και τη σωματική μας υγεία. Αντίθετα, σημαίνει πως μπορούμε να δημιουργήσουμε μια εργαλειοθήκη με πράγματα που βοηθούν. Όσο περισσότερο εξασκούμαστε στη χρήση αυτών των εργαλείων, τόσο ενισχύουμε την επιδεξιότητά μας στη χρήση τους. Οπότε, όταν η ζωή μάς φέρνει αντιμέτωπους με προβλήματα που σφυροκοπούν τη διάθεσή μας, έχουμε κάπου να στραφούμε.

Οι έννοιες και οι δεξιότητες που περιγράφονται στη συνέχεια απευθύνονται σε όλους μας. Οι έρευνες έχουν δείξει πως είναι χρήσιμες για άτομα που αντιμετωπίζουν κατάθλιψη, ωστόσο δεν αποτελούν ελεγχόμενα φάρμακα για τα οποία χρειάζεται ειδική συνταγή. Είναι δεξιότητες ζωής. Εργαλεία τα οποία όλοι μας μπορούμε να αξιοποιήσουμε προκειμένου να προχωρήσουμε στη ζωή, αντιμέτωποι με μεταβολές στη διάθεσή μας, μεγάλες και μικρές. Όσοι εμφανίζουν έντονη και επίμονη ψυχική διαταραχή, είναι πάντοτε βέλτιστο να μαθαίνουν νέες δεξιότητες με την υποστήριξη ενός επαγγελματία.

Πώς προκύπτουν τα συναισθήματα

Ο ύπνος είναι θαυμάσιος. Ξαφνικά, το ξυπνητήρι επιτίθεται στα αυτιά μου. Είναι πάρα πολύ δυνατό και σιχαίνομαι τον ήχο του. Μου προκαλεί ταραχή η οποία σαρώνει το σώμα μου και δεν είμαι έτοιμη να την αντιμετωπίσω. Πατάω την αναβολή αφύπνισης και ξαπλώνω ξανά. Το κεφάλι μου πονάει, αισθάνομαι εκνευρισμό. Πατάω ξανά αναβολή. Αν δε σηκωθούμε σύντομα, τα παιδιά θα αργήσουν για το σχολείο. Πρέπει να ετοιμαστώ και για το ραντεβού που έχω. Κλείνω τα μάτια και βλέπω τη λίστα με τις εκκρεμότητες πάνω στο γραφείο μου. Τρόμος. Εκνευρισμός. Εξάντληση. Δε θέλω να ασχοληθώ με όλα αυτά σήμερα.

Είναι πεσμένη διάθεση αυτό; Από τον εγκέφαλό μου πηγάζει; Πώς γίνεται να ξύπνησα νιώθοντας έτσι; Ας ανατρέξουμε στο τι προηγήθηκε. Χτες το βράδυ έμεινα ξύπνια ως αργά, είχα δουλειά. Μέχρι να φτάσει η ώρα να πλαγιάσω, ήμουν πάρα πολύ κουρασμένη και δεν είχα το κουράγιο να επιστρέψω στο ισόγειο για να πάρω ένα ποτήρι νερό. Έπειτα, το μωρό μου ξύπνησε δύο φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας. Δεν έχω κοιμηθεί αρκετά και είμαι αφυδατωμένη. Το δυνατό ξυπνητήρι με ξύπνησε από βαθύ ύπνο, προκαλώντας απότομη έκρηξη ορμονών άγχους, που διέτρεξαν το σώμα μου καθώς ξυπνούσα. Η καρδιά μου χτυπάει δυνατά και αισθάνομαι κάτι σαν στρες.

Καθένα από αυτά τα σήματα στέλνει πληροφορίες στον εγκέφαλό μου. Δεν είμαστε εντάξει. Οπότε, ο εγκέφαλός μου ξεκινάει την αναζήτηση απαντήσεων. Ψάχνει, βρίσκει. Οπότε, η σωματική δυσφορία μου, αποτέλεσμα του λιγοστού ύπνου και της αφυδάτωσης, συνετέλεσε στο να προκύψει η πεσμένη διάθεση.

Δεν ταυτίζονται όλες οι περιπτώσεις πεσμένης διάθεσης με

την αφυδάτωση, όταν όμως αντιμετωπίζετε θέμα με τη διάθεσή σας, είναι απαραίτητο να θυμάστε πως δεν προκύπτουν τα πάντα από τον εγκέφαλό σας. Ρόλο παίζει επίσης η σωματική σας κατάσταση, οι σχέσεις σας, το παρελθόν και το παρόν σας, οι συνθήκες διαβίωσης και ο τρόπος ζωής σας. Ρόλο παίζουν όλα όσα κάνετε και δεν κάνετε, στη διατροφή σας και στις σκέψεις σας, στις κινήσεις και τις αναμνήσεις σας. Το πώς αισθάνεστε δεν είναι απλώς δημιούργημα του εγκεφάλου σας.

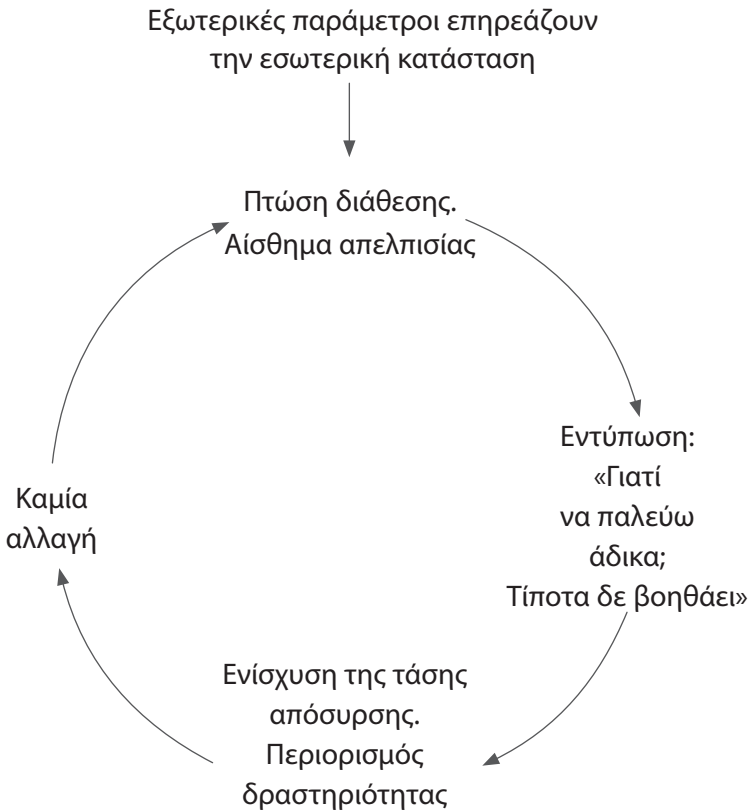
Ο εγκέφαλός σας διαρκώς επιχειρεί να βγάλει νόημα από το τι συμβαίνει. Ωστόσο, έχει ένα συγκεκριμένο σύνολο στοιχείων βάσει των οποίων το επιχειρεί. Αντλεί πληροφορίες από το σώμα σας (λ.χ. σφυγμοί, αναπνοή, πίεση, ορμόνες). Αντλεί πληροφορίες από όλες τις αισθήσεις σας – τι βλέπετε, ακούτε, αγγίζετε, γεύεστε και μυρίζετε. Αντλεί πληροφορίες από τις ενέργειες και τις σκέψεις σας. Συνδυάζει όλα αυτά τα στοιχεία με τις αναμνήσεις από παρόμοιες καταστάσεις στο παρελθόν και καταλήγει σε μια πρόταση, σε μια κατά το δυνατόν βάσιμη εικασία σχετικά με το τι συμβαίνει και πώς μπορείτε να το διαχειριστείτε. Η εικασία αυτή σε κάποιες περιπτώσεις εκδηλώνεται ως συναίσθημα ή διάθεση. Με τη σειρά του, το νόημα που αντλούμε από το συναίσθημα και το πώς αντιδρούμε σε αυτό στέλνει πληροφορίες πίσω στο σώμα και τον νου σχετικά με το τι πρέπει να κάνουμε στη συνέχεια (Feldman Barrett, 2017). Οπότε, όταν το ζητούμενο είναι η αλλαγή διάθεσης, τα συστατικά που χρησιμοποιούνται θα καθορίσουν το αποτέλεσμα που θα προκύψει.

Αμφίδρομη σχέση

Πολλά βιβλία αυτοβοήθειας μας παροτρύνουν να ρυθμίσουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε. Μας λένε: «Το τι σκέφτεσαι θα

αλλάξει το πώς αισθάνεσαι». Συχνά, όμως, παραβλέπουν μια κρίσιμη παράμετρο. Η διαδικασία δε σταματάει εκεί. Η σχέση αυτή είναι αμφίδρομη. Το πώς αισθάνεστε επηρεάζει επίσης το είδος των σκέψεων που μπορεί να σχηματιστούν στο μυαλό σας, καθιστώντας σας περισσότερο ευάλωτους στο να βιώσετε σκέψεις οι οποίες είναι αρνητικές και επικριτικές. Ακόμη κι όταν ξέρουμε πως ο τρόπος που σκεφτόμαστε δε βοηθάει, είναι ιδιαίτερα δύσκολο να σκεφτούμε διαφορετικά όταν αισθανόμαστε πεσμένοι, και ακόμη δυσκολότερο να ακολουθήσουμε τον κανόνα που συχνά προτείνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δηλαδή να κάνουμε «μόνο θετικές σκέψεις». Η παρουσία των αρνητικών σκέψεων δε σημαίνει από μόνη της πως αυτές προέκυψαν πρώτες και οδήγησαν στην πεσμένη διάθεση. Οπότε, η αλλαγή τρόπου σκέψης ενδεχομένως να μην είναι η μόνη απάντηση.

Το πώς σκεφτόμαστε δε μας δίνει την πλήρη εικόνα. Όλα όσα κάνουμε και δεν κάνουμε επίσης επηρεάζουν τη διάθεσή μας. Όταν αισθάνεστε πεσμένοι, το μόνο που θέλετε είναι να κρυφτείτε από τα πάντα. Δεν έχετε διάθεση να κάνετε τα πράγματα που συνήθως σας αρέσουν, οπότε δεν τα κάνετε. Όμως η απομάκρυνση από τα πράγματα αυτά για μεγάλο διάστημα σας κάνει να αισθάνεστε ακόμη χειρότερα. Ο φαύλος κύκλος προκύπτει επίσης με τη σωματική μας κατάσταση. Ας πούμε πως είχατε πολύ φορτωμένο πρόγραμμα για μερικές εβδομάδες και δεν μπορέσατε να γυμναστείτε. Αισθάνεστε κούραση και πεσμένη διάθεση, οπότε το να γυμναστείτε είναι το τελευταίο πράγμα που θέλετε να κάνετε. Όσο περισσότερο αποφεύγετε την άσκηση, τόσο εντείνεται η αδράνεια και η χαμηλή ενέργεια. Όταν τα επίπεδα ενέργειας είναι χαμηλά, η πιθανότητα άσκησης πέφτει, παράλληλα με τη διάθεσή σας. Η πεσμένη διάθεση σας προκαλεί την τάση να κάνετε πράγματα που επιδεινώνουν ακόμη περισσότερο αυτή τη διάθεση.



Σχεδιάγραμμα 1: Η καθοδική σπείρα της πεσμένης διάθεσης. Πώς λίγες ημέρες πεσμένης διάθεσης μπορούν να οδηγήσουν σε κατάθλιψη. Η διάρρηξη του κύκλου είναι ευκολότερη αν αναγνωρίσουμε νωρίς τι συμβαίνει και αντιδράσουμε. Προσαρμοσμένο από το Gilbert (1997).

Οπότε, εύκολα εγκλωβιζόμαστε σε αυτούς τους φαύλους κύκλους επειδή οι διάφορες πτυχές των όσων βιώνουμε αλληλοεπηρεάζονται. Ωστόσο, αυτός ο κύκλος που περιγράφει πώς μπορούμε να παγιδευτούμε είναι ο ίδιος που μας προσφέρει και τη διέξοδο.

Το βιβλίο βασίζεται
στην πρωτότυπη ιδέα
της Βρετανίδας κλινικής ψυχολόγου
Τζούλι Σμιθ να απλουστεύει και να εκλαϊκεύει
διδάγματα και τεχνικές της ψυχοθεραπείας,
συμπυκνώνοντάς τα σε σύντομες και πρακτικές
συμβουλές για να αντιμετωπίζουμε με ανθεκτικότητα
τις δυσκολίες που φέρνει στον δρόμο μας η ζωή.
Χάρη σε αυτήν καθιερώθηκε ως η δημοφιλέστερη
ψυχολόγος στο TikTok.

Στις σελίδες του βιβλίου βρίσκουμε έγκυρες
και αποτελεσματικές λύσεις για:

- να διαχειριζόμαστε το άγχος·
- να αντιμετωπίζουμε την κριτική·
- να καταπολεμάμε την κακή διάθεση·
- να ενισχύουμε την αυτοπεποίθησή μας·
- να ανακαλύπτουμε κίνητρα για δράση·
- να αποδεχόμαστε και να
συγχωρούμε τον εαυτό μας.

*Συμπυκνωμένη θεραπευτική σοφία που είναι
προσιτή σε όλους... αρχές και συμβουλές που λειτουργούν
και παρηγορούν... Είμαι σίγουρος ότι αυτό το βιβλίο
θα βοηθήσει πολλούς ανθρώπους. Σπουδαία δουλειά.*

**Matt Haig, συγγραφέας του μπεστ σέλερ
ΜΕΣΑΝΥΧΤΑ ΣΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ**



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ./ΣΗΞ: 25420