

Γιώργος Πιντέρης, Ph.D.

Χαρά

Η καλύτερη θεραπεία

*Με ποιους τρόπους η καλή διάθεση
μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε
τα ψυχοσωματικά προβλήματά μας*



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Χαρά, η καλύτερη θεραπεία**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιώργος Πιντέρης
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αργυρώ Μαντόγλου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Χρυσούλα Μπουκουβάλα
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου
ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Ι. Πέππας ΑΒΕΕ
ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Ηλιόπουλος Θ. Ροδόπουλος Π. Ο.Ε.

© Γιώργος Πιντέρης, 2013
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2013

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2013

ISBN 978-618-01-0250-5

Τυπώθηκε 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 εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοίου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Μαυρομιχάλη 1
106 79 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head office: 121, Tatoiu Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 1, Mavromichali Str.
106 79 Athens, Greece
Tel.: 2102804800
Telefax: 2102819550
www.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr

Γιώργος Πιντέρης, Ph.D

Χαρά

Η καλύτερη
θεραπεία



Άλλα έργα του συγγραφέα

- *Αντιμετωπίζοντας το χωρισμό* (1982)
- *Εσύ, τα δικαιώματά σου και οι άλλοι* (1983)
 - *Συντροφικότητα και αυτονομία* (1983)
 - *Συντροφικότητα α λα ελληνικά* (1984)
- *Προσωπικότητα και υγεία – Βιβλίο 1ο* (1984)
- *Προσωπικότητα και υγεία – Βιβλίο 2ο* (1988)
 - *Οι μανούβρες* (1986)
- *Ένας ψυχολόγος κριτικάρει την αστρολογία* (1989)
 - *Μια μικρή αλλαγή φέρνει μια μεγάλη* (1989)
 - *Λύσε μόνος σου τα προβλήματά σου* (1991)
 - *Έρωτας, αγάπη και εξάρτηση* (1993)
- *Ανάποδα στο χρόνο* (ψυχολογικά ποιήματα) (1993)
 - *Διαλέγοντας σύντροφο* (1995)
 - *Όταν μια σχέση γίνεται έμμονη ιδέα* (1996)
 - *Μα γιατί νιώθω έτσι;* (1997)
- *Η ψυχολογία μας με το χρήμα – Το χρήμα κι εμείς* (2000)
 - *Δεν ξέρω τι θέλω* (2001)
 - *Όλο χωρίζω κι όλο γυρίζω* (2002)
 - *Τι έμαθες;* (2006)
- *Ο εθνικός μας χαρακτήρας και η Ευρωπαϊκή Ένωση* (2007)
- *Πόσο καλά διαβάζεις τους άλλους* (ψυχολογικό παιχνίδι) (2007)
 - *Άλλα θέλω κι άλλα κάνω* (2008)
 - *Αντιμετωπίζοντας την ανεργία* (2011)

*Στη φίλη μου
Νάνσυ Συρταδιώτου*

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	11
1. Τα ψυχοσωματικά	13
2. Stressors, στρες και άγχος	17
3. Μηχανισμοί αντιμετώπισης του στρες	19
(α) Υποχωρητικότητα	19
(β) Αδυναμία εκτόνωσης συναισθημάτων	25
(γ) Πολυφασική λειτουργία.....	32
(δ) Ο χρόνος κι εμείς.....	34
(ε) Η σχέση μας με το χρήμα	39
(στ) Χαλάρωση και ξεκούραση	44
(ζ) Η έλλειψη βιταμίνης ...Χ.....	47
4. Προδομένες ανάγκες	57
5. Τα ψυχοσωματικά στην πράξη	61
6. Προσωπικότητα και συμπτώματα	65
7. Οι ημικρανίες	67
Με τους πονοκεφάλους τι γίνεται;.....	71
8. Η ιδιοπαθής υπέρταση	73
Η υπέρταση κι εσύ	75
9. Δερματικές διαταραχές	77
Εσύ και το δέρμα σου	79

10. Στομαχικές διαταραχές	83
Εσύ και το στομάχι σου	84
11. Συμπεριφορά, συνήθειες και καρδιά	87
Περί αξίας	89
Πρόχειρη διαγνωστική μέθοδος για τον Τύπο Α	91
Την καρδιά την ελέγχουμε!	91
Γενικές κατευθύνσεις	96
12. Ο Μπαμπούλας	99
Ο φόβος της μετάστασης	100
Αντιπαράθεση με τον καρκίνο	105
13. Άλλες ψυχοσωματικές διαταραχές	111
Εντερικές διαταραχές	111
Αρθρίτιδα	113
Ζαλάδες	114
Πρωτογενές και δευτερογενές πρόβλημα	114
Μία διαπίστωση	116
14. Το monitor της υγείας	119
15. Ο φόβος του θανάτου	127
Πώς θέλεις να ζήσεις;	128
Επίλογος	133
Προσθήκη Α: Το ψυχοσωματικό λεξιλόγιο	139
Προσθήκη Β: Η Συμπεριφορά Τύπου Α	143
Βιβλιογραφία	147

Εισαγωγή

Το χωριό ήταν ανάστατο. Ο κυρ Γιάννης, 58 ετών, πέθανε ξαφνικά. Όλοι αγαπούσαν τον κυρ Γιάννη. Στην κηδεία οι συγχωριανοί του έλεγαν λυπημένοι: «Τον έφαγε η στεναχώρια».

Ήδη από την αρχαιότητα γνωρίζουμε ότι, οι συναισθηματικές μας καταστάσεις επηρεάζουν την υγεία μας. Αυτό οι γιατροί το βιώνουν καθημερινά. Επίσης, ο μέσος άνθρωπος γνωρίζει ότι οι συναισθηματικές μας διαθέσεις επηρεάζουν τη σωματική μας υγεία. Όμως, είναι άλλο να πιστεύεις σε μία θεωρία κι άλλο η θεωρία αυτή να επαληθεύεται στην πράξη.

Ο γιατρός και ερευνητής του Πανεπιστημίου του Stanford, George F. Solomon, δημοσίευσε το 1972 και το 1974 δύο επιστημονικά άρθρα, το ένα με τίτλο «Συναισθήματα, Στρες και Ανοσολογία» και το δεύτερο ως «Ανοσολογία, Συναισθήματα και Στρες». Με αυτά του τα άρθρα, ο Solomon κατάφερε να εδραιώσει τη θεωρία του και να την καταστήσει επιστημονική πραγματικότητα.

Στον συναισθηματικό εγκέφαλο υπάρχει ένα όργανο που ονομάζεται *υποθάλαμος*. Ο Solomon και οι συνεργάτες του ανακάλυψαν ότι ο υποθάλαμος ελέγχει την *υπόφυση*, δηλαδή τον ενδοκρινή αδένα που ελέγχει όλους τους άλλους αδένες του ενδοκρινικού συστήματος. Ταυτόχρονα, ο υποθάλαμος ελέγχει και το *ανοσοποιητικό σύστημα*, δηλαδή την άμυνα του οργανισμού.

Εκείνο που έχει πολύ μεγάλο ενδιαφέρον είναι ότι ο υποθάλαμος βρίσκεται στο τμήμα του εγκεφάλου που επηρεάζεται

πολύ από τα συναισθήματα. Τα βασικά συναισθήματα από τα οποία επηρεάζεται είναι: ο θυμός και ο φόβος. Επιστημονικά, αυτό το ονομάζουμε «αντίδραση φυγής-επίθεσης». Πράγματι, όταν νιώθουμε ότι απειλούμαστε, ο συναισθηματικός εγκέφαλος αντιδρά είτε με φυγή είτε με επίθεση.

Όμως, ποιο είναι τελικά το αξιόλογο εύρημα του Solomon; Μας λέει ότι *εκεί που είναι το κέντρο των συναισθημάτων συνυπάρχουν τα κέντρα της ορμονικής ισορροπίας καθώς και της άμυνας του οργανισμού μας*. Μάλιστα, ο Solomon και οι συνεργάτες του ανακάλυψαν το εξής: Οι τρεις αυτές λειτουργίες βρίσκονται στα ίδια ακριβώς κύτταρα του υποθαλάμου.* Δηλαδή, τα *ίδια ακριβώς κύτταρα* του υποθαλάμου ελέγχουν την ορμονική ισορροπία, την ανοσοποιητική δραστηριότητα του οργανισμού (άμυνα) και τα συναισθήματα. Μάλιστα αυτό τον κλάδο της έρευνας ο Solomon τον ονόμασε *ψυχοανοσιολογία*.

Μέχρι το 1972 η σχέση ανάμεσα στα συναισθήματα και την υγεία ήταν μεν κάτι που το πιστεύαμε εμπειρικά και το υποθέταμε θεωρητικά, αλλά με την έρευνα του Solomon η σχέση αυτή γίνεται πλέον επιστημονική πραγματικότητα.

* Τα κύτταρα αυτά είναι τα παρακοιλιακά και τα μεσοραχιαία.

1

Τα ψυχοσωματικά

Είσαι 36 ετών, παντρεμένη, εργάζεσαι στην τράπεζα, έχεις ένα σύζυγο, δύο παιδιά και ζεις με τα πεθερικά σου στο ίδιο κτίριο. Εσύ στον πάνω όροφο, τα πεθερικά κάτω. Εδώ και τρεις εβδομάδες έχεις συχνά ημικρανίες. Μερικές φορές γίνονται τόσο έντονες που αναγκάζεσαι να ξαπλώνεις.

Πηγαίνεις στο γιατρό ο οποίος –αν είναι υπεύθυνος– σου ζητάει να κάνεις εξετάσεις. Αν είναι επιπόλαιος, σου λέει ότι είναι ψυχοσωματικό και σου προτείνει ψυχοφάρμακα. Έτσι, καλείσαι να αποφασίσεις αν θα πάρεις τα χάπια ή αν θα διερευνήσεις σε ψυχολογικό επίπεδο τις ημικρανίες σου.

Προσωπικά είμαι επιφυλακτικός με τη διάγνωση «ψυχοσωματικά» από ένα γιατρό ο οποίος δεν φρόντισε να αποκλείσει τις πιθανότητες το σύμπτωμα να οφείλεται σε οργανικούς παράγοντες. Αυτή η τακτική κάνει τον «ασθενή» να σκεφτεί: «Ο γιατρός δε μου είπε να κάνω εξετάσεις. Άρα, οι ημικρανίες μου είναι σίγουρα ψυχολογικές». Έτσι, αποφασίζει να αναζητήσει τις αιτίες αυτού του συμπτώματος σε μη βιολογικούς παράγοντες. Και ποιοι είναι αυτοί οι μη βιολογικοί παράγοντες; Οι περισσότεροι πιστεύουμε ότι είναι το στρες χωρίς καν να γνωρίζουμε τι σημαίνει στρες! Συνήθως χρησιμοποιούμε τις λέξεις «στρες» και «άγχος» ως συνώνυμες.

Το περιβάλλον ασκεί πάνω μας πιέσεις διαφόρων ειδών που μας αναγκάζουν να προσαρμοστούμε. Αυτές τις πιέσεις τις ονομάζουμε στη διεθνή γλώσσα stressors. Οι πιέσεις αυτές μπορεί να είναι βιολογικές (κρυώνω, πεινάω), ψυχολογικές (χωρίζω,

φοβάμαι) και κοινωνικές (χρωστάω, δε με πληρώνουν κ.λπ.).

Το στρες είναι η αντίδραση προσαρμογής σε αυτά τα ερεθίσματα. Με άλλα λόγια, το στρες είναι η ικανότητα ενός ανθρώπου να αντεπεξέρχεται στις πιέσεις που του ασκεί το περιβάλλον. Τα ψυχοσωματικά μας συμπτώματα οφείλονται στις πολλές πιέσεις που μας προκαλούν στρες.

Είναι, όμως, πράγματι το στρες η αιτία όλων μας των δεινών; Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφέρουμε μία έρευνα που έγινε παλαιότερα από τους Holmes και Rahe, οι οποίοι έφτιαξαν μία κλίμακα μέτρησης του στρες. Τι είναι η κλίμακα στρες; Είναι εκείνη που μετράει πόσα stressors δέχθηκαν μέσα σ' ένα χρόνο. Στην κορυφή της κλίμακας είναι ο «Θάνατος συζύγου» που αντιστοιχεί σε 100 μονάδες. Δεύτερο έρχεται το «Διαζύγιο» με 73 μονάδες. Η κλίμακα καταλήγει με: «Αλλαγές στις συνήθειες φαγητού» 15 μονάδες, «Χριστούγεννα» 12 μονάδες και «Μικρή νομική παράβαση» 11 μονάδες.

Στη συνέχεια, οι ερευνητές συνέκριναν τους βαθμούς των stressors και τη συχνότητα με την οποία ένας άνθρωπος αναφέρει ότι αρρώστησε σωματικά εκείνο το χρόνο. Βρήκαν ότι:

- ▶ Εκείνοι που δήλωσαν παραπάνω από 300 μονάδες stressors μέσα σε ένα χρόνο ανέφεραν ότι αρρώστησαν σε ποσοστό 49%.
- ▶ Εκείνοι που δήλωσαν λιγότερες από 200 μονάδες stressors σ' ένα χρόνο ανέφεραν ότι αρρώστησαν κατά 9%.

Τα στοιχεία αυτά οδηγούν αρχικά στο συμπέρασμα ότι, ο βαθμός των stressors που δεχόμαστε επηρεάζει την υγεία μας.

Όμως, από αυτούς που δέχθηκαν περισσότερες από 300 μονάδες αρρώστησαν οι 49 στους 100. Αυτό θα πει ότι οι 51 στους 100 δεν αρρώστησαν!

Κατά συνέπεια, δεν μπορούν τα stressors να είναι ο μοναδικός παράγοντας που επηρεάζει τη σωματική μας υγεία. Μάλλον συνυπάρχουν και κάποιοι άλλοι παράγοντες που μας επηρεάζουν παράλληλα. Τι μας δημιουργεί, λοιπόν, ψυχοσωματικές διαταραχές, αν δεν είναι τα stressors και το στρες που παράγουν;

2

Stressors, στρες και άγχος

Βρισκόμαστε σε ένα ζεστό δωμάτιο και συζητάμε. Κάποια στιγμή αντιλαμβανόμαστε ότι η ζέστη είναι περισσότερη απ' όση μπορούμε να αντέξουμε. Άρα αισθανόμαστε ένα βιολογικό stressor. Η ικανότητα που έχει ο οργανισμός του καθενός να προσαρμοστεί σε μία βιολογική πίεση καθορίζεται από πολλούς παράγοντες, ένας από τους οποίους είναι και η κληρονομικότητά του. Από τη στιγμή που θα αισθανθούμε τη ζέστη, νιώθουμε την ανάγκη να προσαρμοστούμε. Μπορεί να ανοίξουμε το παράθυρο ή ν' ανοίξουμε το κλιματιστικό.

Όμως, όταν πρόκειται για συναισθηματικό στρες, εκεί τα πράγματα γίνονται πιο πολύπλοκα. Για παράδειγμα, σου τηλεφωνεί η πεθερά σου για να σου πει ότι δεν πλήρωσες το λογαριασμό της ΔΕΗ. Αυτό είναι ένα συναισθηματικό stressor. Σε αυτή την περίπτωση, μετρούν οι μηχανισμοί που έχεις για να το αντιμετωπίσεις. Κάθε φορά που δεχόμαστε ένα συναισθηματικό stressor, δοκιμάζονται οι ικανότητές μας να το αντιμετωπίσουμε. Τι μηχανισμούς διαθέτω εγώ για να αντιμετωπίσω τα stressors, και τι μηχανισμούς έχεις εσύ;

Αυτοί οι μηχανισμοί αν είναι *αποτελεσματικοί* σε διευκολύνουν να αντιμετωπίσεις τις πιέσεις, να προσαρμοστείς και να επανέλθεις στη φυσική σου κατάσταση, σ' αυτό, δηλαδή, που ονομάζουμε «ομοιοστασία». Μπορεί, όμως, να έχεις μηχανισμούς αντιμετώπισης των stressors που το στρες το μετατρέπουν σε άγχος.

Η βασική διαφορά ανάμεσα στο στρες και το άγχος: Το μεν

στρες είναι μία αντίδραση προσαρμογής του οργανισμού στις πιέσεις, το δε άγχος είναι αντίδραση της προσωπικότητας. Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική προσωπικότητα από τον άλλο. Μπορεί να δεχόμαστε το ίδιο stressor, αλλά ο ένας να διαθέτει ένα μηχανισμό που τον βοηθάει και το αντιπαρέρχεται, ενώ ο άλλος το μετατρέπει σε άγχος.

Μηχανισμοί αντιμετώπισης του στρες

Ποιοι είναι οι μηχανισμοί που μετατρέπουν το στρες σε άγχος; Είναι κάποιες αναποτελεσματικές συνήθειες που έχουμε. Ας τις δούμε αναλυτικά:

(α) Υποχωρητικότητα

Η υποχωρητικότητα είναι μία συνήθεια που τη συναντάμε πολύ συχνά σε άτομα τα οποία πάσχουν από ψυχοσωματικές διαταραχές. Την υποχωρητικότητα υποδηλώνουν συγκεκριμένες ενέργειες:

- ▶ Κατ' αρχάς, το ότι δεν οριοθετούμαι. Δε γνωστοποιώ στους άλλους τα όριά μου. Δε λέω τι με ενοχλεί. Τα κουβαλάω όλα μέσα μου.
- ▶ Δεύτερον, το ότι δε ζητάω. Περιμένω να έρθει ο φίλος μου στο σπίτι, και δεν τον παίρνω τηλέφωνο να μου φέρει ένα πακέτο τσιγάρα. Γιατί; Για να μην τον βαρύνω...
- ▶ Τρίτον, το ότι δε διεκδικώ. Η λέξη «διεκδικώ» συμπεριλαμβάνει την έννοια του δικαίου. Δε διεκδικώ θα πει ότι δε λέω στην εργοδότηριά μου «κυρία Ελένη, μου έχετε βάλει τέσσερις

ώρες υπερωρία, ενώ εγώ τις βγάζω δεκατέσσερις». Η διεκδίκηση έχει να κάνει με πράγματα που τα δικαιούσαι και δεν εξαρτάται από την καλή θέληση του άλλου, όπως στην περίπτωση με τα τσιγάρα. Βέβαια, όταν διεκδικείς κανείς θα πρέπει να είναι σε θέση να ξεχωρίσει το δίκιο του από την αποτελεσματικότητα. Πολλοί άνθρωποι, στην προσπάθεια να βρουν το δίκιο τους, το χάνουν. Αποτελεσματικότητα είναι να φέρνεις τα αποτελέσματα που επιθυμείς. Μερικές φορές, αυτό δε συμβαδίζει με το δίκιο σου, αλλά το θέμα είναι πολύ μεγάλο για να το αναλύσουμε τώρα. Τέλος,

- ▶ Τέταρτη πτυχή της υποχωρητικότητας είναι η αδυναμία να αρνηθούμε. Κάθε φορά που πάμε να πούμε ένα «όχι» αισθανόμαστε ένοχοι.

Αντιμετωπίζοντας την υποχωρητικότητα

ι) Δε ζητώ

Άλλο «ζητώ» κι άλλο «διεκδικώ». «Ζητώ» θα πει: Λέω τι θα 'θελα και τι θα μου άρεσε, χωρίς να πιστεύω ότι αυτό που ζητώ το δικαιούμαι κιόλας. Για παράδειγμα, ζητάς από μία φίλη σου που πρόκειται να περάσει από το ταχυδρομείο για να πληρώσει ένα λογαριασμό της, να πληρώσει κι ένα δικό σου. Αν αρνηθεί (διότι δεν έχει χρόνο να έρθει από το σπίτι σου να πάρει το λογαριασμό και μετά να ξανάρθει), σίγουρα δεν πρόκειται να... ενθουσιαστείς, αλλά δε θα το πάρεις και κατάκαρδα. Αρκεί να σ' το πει με ζεστό και φιλικό τρόπο.

Αν είσαι κάποιος που δυσκολεύεσαι να ζητήσεις, ίσως

ένας λόγος να είναι ότι δε θέλεις να γίνεσαι «βάρος» στους άλλους. Ευγενικό εκ μέρους σου. Όμως έτσι, στερείς από τους ανθρώπους που σ' αγαπούν τη χαρά να σου προσφέρουν κι εκείνοι! Δηλαδή, δεν ξέρεις να παίρνεις! Διαμορφώνεις σχέσεις στις οποίες το «πάρε-δώσε» δεν είναι ισορροπημένο.

Από την άλλη, μπορεί να μη ζητάς γιατί πιστεύεις πως έτσι «υποχρεώνεσαι». Δηλαδή, δε θέλεις να δώσεις το δικαίωμα στους άλλους να σου ζητούν κι εκείνοι. Κι αν σου ζητήσει κάποιος κάτι, τι έγινε; Είσαι υποχρεωμένος να το κάνεις οπωσδήποτε; Εδώ, παίζει μεγάλο ρόλο αυτό που σου προσέφεραν σε σχέση με αυτό που σου ζητούν. Δεν είναι δυνατόν, επειδή ζήτησες από ένα φίλο την ώρα που έρχεται σπίτι σου να σου φέρει ένα πακέτο τσιγάρα, εκείνος όταν πηγαίνεις στο σπίτι του, να σου ζητήσει να περάσεις από το σούπερ μάρκετ και να του φέρεις μία ολόκληρη λίστα από πράγματα. Το να μη ζητάς από έναν τέτοιο άνθρωπο, δεν είναι υποχωρητικότητα, αλλά εξυπνάδα!

Ένας ακόμα λόγος που μπορεί να δυσκολεύεσαι να ζητήσεις είναι μήπως σου αρνηθούν. Εν ολίγοις, αν κάποιος σου αρνηθεί κάτι που του ζήτησες, το παίρνεις κατάνκαρδα. Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να ξεχωρίζεις το μεμονωμένο γεγονός από το σύνολο της σχέσης. Δεν είναι δίκαιο να βλέπεις κάθε μεμονωμένη συνδιαλλαγή μ' έναν άνθρωπο ως δείγμα ολόκληρης της σχέσης που έχεις μαζί του. Μ' έναν άνθρωπο που για χρόνια σάς συνδέουν αμοιβαία θετικά συναισθήματα, αν κάποια φορά σου αρνηθεί κάτι που του ζήτησες, δεν ήρθε η «συντέλεια του κόσμου»!

ii) Δε διεκδικώ

Το να μη διεκδικείς είναι μία άλλη ιστορία. Εδώ, διστάζεις να ζητήσεις πράγματα που δικαιούσαι. Βέβαια, το τι δικαιούσαι και τι όχι δεν είναι πάντα ξεκάθαρο. Για παράδειγμα, το δικαίωμα να πληρωθείς τις υπερωρίες σου είναι ξεκάθαρο (εκτός αν έχεις κάνει μία συμφωνία να μην τις πληρώνεσαι). Από την άλλη, το να ελέγχεις όλες τις κινήσεις του συντρόφου σου είναι «δικαίωμα»; Μερικές φορές δε διεκδικούμε γιατί δεν είμαστε σίγουροι αν πράγματι δικαιούμαστε αυτό που ζητάμε.

Ένας ακόμα λόγος που μπορεί να κάνει έναν άνθρωπο διστακτικό προκειμένου να διεκδικήσει είναι ο φόβος των αντιποίνων. Για παράδειγμα: «Αν ο προϊστάμενός μου με απολύσει ή πέσω στη δυσμένειά του;» Στο σημείο αυτό έχει μεγάλη σημασία ο *τρόπος* με τον οποίο διεκδικείς. Άλλο «διεκδικώ», άλλο «απαιτώ». Μπορεί να διεκδικήσεις κάτι που δικαιούσαι. Αν όμως το απαιτήσεις, υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες να γίνεις επιθετικός, πράγμα που μπορεί να κάνει τον άλλο ανταγωνιστικό απέναντί σου.

Παράδειγμα 1: Ο σύντροφός σου το έχει ρίξει υπερβολικά στη δουλειά και εδώ και καιρό δεν έχετε πάει πουθενά.

Διεκδίκηση: Νιώθω πολύ έντονα την ανάγκη να βγούμε ένα βράδυ έξω ή να πάμε μία εκδρομή. Είμαστε συνέχεια κλεισμένοι μέσα.

Απαίτηση: Φρόντισε τις επόμενες ημέρες να πάμε κάπου. Αν δεν το κάνεις, θα το κάνω μόνη μου!

Παράδειγμα 2: Η έφηβη κόρη επιστρέφει στο σπίτι πιο αργά από τη συμφωνημένη ώρα:

Διεκδίκηση: Θέλω να επιστρέφεις προτού πάω για ύπνο. Και δεν πηγαίνω για ύπνο τόσο νωρίς (της κλείνει το ματάκι). *Τώρα η ανταγωνιστική έφηβη αντιδρά:*

- Κι αν δεν έρθω στην ώρα μου τι θα μου κάνεις;
- Σαν τι να σου κάνω; Δεν υπάρχει τίποτε που μπορώ να κάνω. Απλώς κοιμάμαι πιο ήσυχα όταν είσαι εδώ.

Απαίτηση: Από εδώ και μπρος, όταν δεν έρχεσαι στην ώρα σου, η πόρτα θα κλείνει. *Μόλις έμπλεξες σε ανταγωνιστικό παιχνίδι με έφηβο. Και ο έφηβος στον ανταγωνισμό είναι ... επαγγελματίας.*

iii) Δεν οριοθετούμαι

Υπάρχουν άνθρωποι που νομίζεις πως δεν υπάρχει τίποτε το οποίο να τους ενοχλεί. Συνήθως, τους χαρακτηρίζουμε «βολικούς». Αν αληθινά δεν ενοχλείσαι εύκολα, με γεια σου με χαρά σου. Σε αυτή την περίπτωση δεν είσαι υποχωρητικός. Αν όμως ενοχλείσαι και δεν το δείχνεις, καταδικάζεις τον εαυτό σου σε μία διαρκή *εσωτερική αίσθηση υπερέντασης*, η οποία σταδιακά μπορεί να σου δημιουργήσει κάποια ψυχοσωματική αντίδραση. Για παράδειγμα, δίνεις ραντεβού με κάποιον σ' ένα κεντρικό σημείο της πόλης κι εκείνος έρχεται είκοσι λεπτά αργότερα. Και σαν να μην έφτανε αυτό, δε σου ζητάει καν συγγνώμη για την καθυστέρηση. Αν έχεις ενοχληθεί αλλά δε λες κουβέντα, πράγματι έχεις πρόβλημα οριοθέτησης.

iv) Δε λέω «όχι»

Μερικοί άνθρωποι θέλουν τόσο πολύ να διατηρούν το ρόλο του «καλού παιδιού», που τους είναι δύσκολο να σου αρνηθούν κάτι το οποίο θα τους ζητήσεις, γιατί φοβούνται μη χάσουν τον ... τίτλο τους. Σίγουρα, οι περισσότεροι θέλουμε να έχουν οι άλλοι καλή γνώμη για μας. Όμως, αυτή την «καλή γνώμη» να την έχουν γι' αυτό που είμαστε *αυθεντικά*. Αν –για να είμαι αγαπητός– πρέπει να παίζω κάποιο ρόλο, να μου λείπει το βύσσινο. Βέβαια,

«αυθεντικότητα» δεν είναι να ενδίδεις σε οποιαδήποτε παρόρμησή σου, χωρίς να υπολογίζεις τους άλλους. Άλλο αυτό και άλλο η γνώμη των άλλων να καθορίζει τη συμπεριφορά και τις αποφάσεις σου.

Κάποιοι άνθρωποι είναι καλά παιδιά απ' τη φύση τους. Δεν παίζουν κανένα ρόλο. Απλώς, έχουν έντονο το στοιχείο της προσφοράς προς τους συνανθρώπους τους και, μέσα από αυτή την προσφορά, αντλούν κάποια ικανοποίηση. Ένας τέτοιος άνθρωπος μπορεί σπάνια να σου αρνηθεί κάτι που του ζητάς, χωρίς απαραίτητα να πρέπει να τον χαρακτηρίσουμε ως υποχωρητικό. Υπάρχουν, όμως, ανάμεσα σ' αυτούς τους ανθρώπους και μερικοί που, ενώ είναι πράγματι καλά παιδιά, αυτό δεν τους αρκεί. Παίζουν και το ρόλο του καλού παιδιού! Η παρακάτω ιστοριούλα θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τι εννοώ:

Η Ρίτα είναι μία πολύ αγαπητή κοπέλα. Την αγαπούν οι συνάδελφοί της, την αγαπούν οι φίλες της μέχρι και η... πεθερά της τη λατρεύει. Κι ενώ οι περισσότεροι στη θέση της θα ήμασταν ικανοποιημένοι από τον εαυτό μας, εκείνης αυτό δεν της αρκεί. Έτσι, ταλαιπωρεί τον οργανισμό της χωρίς να υπάρχει λόγος.

Η Ρίτα τελειώνει από τη δουλειά της στις 5:30 το απόγευμα. Μέχρι να φτάσει στο σπίτι πηγαίνει 6:15. Επειδή δεν έχει παιδιά και ο άντρας της δε γυρίζει ποτέ πριν από τις 8:00, συνήθως ξαπλώνει μία ωρίτσα και μετά σηκώνεται, κάνει ένα ντους και μαγειρεύει.

Ένα απόγευμα, μισή ώρα προτού σχολάσει, της τηλεφώνησε η πεθερά της. Της είχαν τελειώσει τα χάπια που έπαιρνε για την πίεση και ανησυχούσε μήπως πάθει εγκεφαλικό... Η Ρίτα μόλις σχόλασε, βρήκε ένα εφημερεύον φαρμακείο και πήγε το φάρμακο στην πεθερά της, η οποία έμενε σαράντα πέντε λεπτά δρόμο προς την αντίθετη κα-

τεύθυνση. Έτσι, έφτασε στο σπίτι της κατάκοπη γύρω στις 8:30. Θα μου πεις, ήταν ζήτημα υγείας. Δεν αντιλέγω. Μόνο που η πεθερά έχει μία κόρη που ζει στην ίδια περιοχή! Κατά τη γνώμη μου, η αδυναμία της Ρίτας να πει «δεν μπορώ» στην πεθερά της, χωρίς να συντρέχει σοβαρός λόγος, δεν είναι δείγμα καλοσύνης αλλά υποχωρητικότητας!

Και μια προσωπική ιστορία περί του αντιθέτου:

Κάποτε, αγόρασα ένα ακριβό φωτιστικό το οποίο είχε το εξής χαρακτηριστικό: όταν το άγγιζες στιγμιαία, άναβε, όταν το άγγιζες σταθερά, το φως σταδιακά χαμήλωνε. Ήταν μέρα μεσημέρι και το κουβαλούσα περιχαρής στο σπίτι μου. Στην είσοδο, πέτυχα τη γειτόνισσά μου που έμενε στο διπλανό διαμέρισμα, μια κοπελιά περίπου στα 27, που δίδασκε πιάνο. Την κάλεσα στο διαμέρισμά μου να της δείξω το καινούργιο μου απόκτημα. Ενθουσιάστηκε! Το ίδιο απόγευμα γύρω στις επτά μού χτύπησε το κουδούνι. Περίμενε το βράδυ τους φίλους της και με ρώτησε αν μπορούσε να δανειστεί το φωτιστικό. Την έπιασα από το μπράτσο ζεστά και της είπα:

«Από την ώρα που το έφερα περιμένω πώς και πώς να βραδιάσει. Με φαντάζεσαι πώς θα νιώθω αν σ' το δώσω; Να το χορτάσω μια-δυο μέρες και μετά πάρ' το. Σήμερα, όμως, αν σ' το δώσω θα πάθω μελαγχολία». Με κατάλαβε απόλυτα και η σχέση μας εξακολούθησε να είναι ζεστή και φιλική.

(β) Αδυναμία εκτόνωσης συναισθημάτων

(Μία πατάτα στην εξάτμιση)

Όλα τα αυτοκίνητα έχουν στο πίσω μέρος μία εξάτμιση. Ο σκοπός της εξάτμισης είναι να εκτονώνονται τα αέρια που δημιουργ-

γούνται από την έκρηξη της βενζίνης. Αλλιώς, το αυτοκίνητο θα εκραγεί. Η εξάτμιση λειτουργεί όπως η βαλβίδα σε μία χύτρα ταχύτητας. Υπάρχουν αυτοκίνητα που έχουν και δύο και τέσσερις και περισσότερες εξατμίσεις. Αν παρομοιάζα τους ανθρώπους με αυτοκίνητα θα έλεγα ότι έχουμε έξι διαφορετικές εξατμίσεις.

Τα βασικά μας συναισθήματα είναι έξι: ο θυμός, ο φόβος, η χαρά, η λύπη, η αηδία και ο σεξουαλικός οργασμός. Τα πέντε πρώτα είναι συναισθήματα. Το έκτο είναι ένας τρόπος εκτόνωσης. Οι άνθρωποι που πάσχουν από ψυχοσωματικές διαταραχές δυσκολεύονται να εκτονώσουν τα συναισθήματά τους.

Στο σημείο αυτό αξίζει να κάνουμε ένα διαχωρισμό ανάμεσα στο «εκφράζω» και στο «εκτονώνω» τα συναισθήματά μου: «Εκφράζω» τα συναισθήματά μου θα πει ότι αντιλαμβάνομαι πως έχω θυμώσει, έχω φοβηθεί ή κάτι άλλο, κι απλώς το περιγράφω χωρίς την ίδια στιγμή να το εκτονώνω.

Το βασικό κριτήριο της εκτόνωσης είναι η ανακούφιση. «Εκτονώνω» το θυμό μου θα πει βάζω τις φωνές, σπάω ένα βάζο, «κατεβάζω καντήλια» κι αφού το κάνω αυτό, μετά λέω ένα «Ουφ! Γλίτωσα ένα εγκεφαλικό». Το ίδιο ισχύει, αν μου συμβεί κάτι που συναισθηματικά με πληγώνει. Πλαντάζω στο κλάμα και κάποια στιγμή λέω «Ουφ! Έφυγε από μέσα μου», γλιτώνοντας έτσι την υγεία μου.

Ο άνθρωπος που μπορεί και εκτονώνει αυτά τα βασικά συναισθήματα δε φορτίζει τον εαυτό του με εσωτερική υπερένταση και πίεση. Φαντάσου τι θα γινόταν, αν στην εξάτμιση ενός αυτοκινήτου βάζαμε μία πατάτα. Στην προκειμένη περίπτωση, την ...πατάτα τη λέμε *αναστολή*. Υπάρχουν άνθρωποι που δεν μπορούν να εκφράσουν κάποιο ή κάποια από τα συναισθήματά τους. Συνήθως είναι ο θυμός, αλλά δεν είναι το μόνο. Άλλοι, πάλι, διστάζουν να γελάσουν με την καρδιά τους διότι πιστεύουν πως αυτό τους στερεί τη σοβαρότητά τους... Υπάρ-

χουν, επίσης, άνθρωποι που σπάνια ζητούν βοήθεια από τους άλλους. Το θεωρούν υποτιμητικό. Πιστεύουν ότι θα «πέσουν στα μάτια» των φίλων τους και θα χάσουν την εκτίμησή τους.

Φαντάσου στις έξι αυτές εξατμίσεις που έχουμε οι άνθρωποι (του θυμού, του φόβου, της χαράς, της λύπης, της αηδίας και του οργασμού) να υπήρχε στην καθεμία κι από μία πατάτα. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν καθολική αδυναμία εκτόνωσης συναισθημάτων.

Κάθε συναίσθημα έχει τον δικό του τρόπο εκτόνωσης. Ο θυμός έχει τη φωνή, τη ...θραύση αντικειμένων ή «υποκειμένων», και γενικά τη σωματική ή και τη λεκτική επιθετικότητα. Ο φόβος έχει την περίφημη «στριγκλιά», το τρεχαλητό (όταν το βάζουμε στα πόδια) και την έκκληση για βοήθεια. Η χαρά εκδηλώνεται με το τρανταχτό γέλιο κι όχι μ' ένα απλό χαμόγελο. Η λύπη εκφράζεται με το κλάμα που συνοδεύεται από λυγμούς. Όσο και να μυξοκλαίς, αν δεν κάνεις μυϊκούς σπασμούς, τη λύπη δεν την εκτονώνεις. Στην αηδία, η εκτόνωση είναι βιολογική. Αρχικά εκδηλώνεται με ναυτία και καταλήγει στον εμετό.

Έως εδώ μιλήσαμε για τα πέντε βασικά συναισθήματα. Όσο για τον οργασμό υπάρχει μία μικρή διαφορά: ο *οργασμός δεν είναι συναίσθημα. Είναι, όμως, βασικός μηχανισμός εκτόνωσης*. Αν, δηλαδή, έχεις μία πατάτα στην εξάτμιση του οργασμού, θα επηρεαστεί ολόκληρη η βιολογική σου ισορροπία.

Καμιά φορά, γνωρίζω στο επάγγελμά μου γυναίκες οι οποίες διατείνονται ότι δεν μπορούν να πουν με βεβαιότητα αν έχουν οργασμό ή όχι. Ακολουθεί ο παρακάτω διάλογος, τον οποίο ξεκινάω εγώ.

- Σου έχει τύχει ποτέ να σε γυροφέρνει ένα φτέρνισμα, αλλά να μην μπορείς να φτερνιστείς;
- Και βέβαια.
- Κι όταν καταφέρεις να φτερνιστείς, μετά πώς νιώθεις;
- Ανακούφιση.
- Ωραία. Να ένας τρόπος να κρίνεις αν έχεις οργασμό ή όχι...

Μικρή παρένθεση για τη χαρά

Όταν είμαστε νεογέννητα δεν έχουμε συναισθήματα. Έχουμε σωματικές αισθήσεις. Οι αισθήσεις αυτές είναι: πόνος ή δυσφορία, από τη μια, και ανακούφιση, από την άλλη. Θα έλεγα οι δύο αυτές σωματικές αισθήσεις είναι οι ...προπάτορες των συναισθημάτων της λύπης και της χαράς. Δηλαδή, η λύπη είναι το συναισθηματικό παράγωγο της δυσφορίας και του πόνου, ενώ η χαρά είναι το συναισθηματικό παράγωγο της ανακούφισης.

Ο ενδιαφέρων κύριος Kissen

Πάμε, όμως, τώρα στα άτομα που έχουν αυτή τη γενικευμένη αδυναμία εκτόνωσης συναισθημάτων. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφέρω μία έρευνα που έκανε το 1973 ένας Σκοτσέζος ερευνητής, ο Kissen. Ο Kissen μελέτησε 600 άντρες που τους είχαν διαγνώσει πρόβλημα καρκίνου στον πνεύμονα. Η πρώτη του ερώτηση ήταν αν υπήρξαν καπνιστές ή όχι. Οι 450 (περίπου) ήταν καπνιστές, ενώ οι 150 (περίπου) όχι.

Αυτό και μόνο το εύρημα δημιουργεί ένα ερώτημα: Πώς γίνεται μη καπνιστές να έχουν καρκίνο στον πνεύμονα; Θα μου πείτε ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο ζούσαν. Αυτό μέλλει να ερευνηθεί. Η δεύτερη ερώτηση που έκανε ο Kissen στους 450 καπνιστές ήταν αν κατέβαζαν τον καπνό. Οι περισσότεροι από τους μισούς είπαν ότι δεν κατέβαζαν τον καπνό!

Έτσι, ο Kissen αποφάσισε να κάνει ένα τεστ προσωπικότητας σε αυτά τα 600 άτομα. Αυτό που βρήκε είναι ότι η πλειοψηφία των ατόμων που ούτε κάπνιζαν ούτε κατέβαζαν τον καπνό είχαν μία καθολική αδυναμία εκτόνωσης συναισθημάτων. Μάλιστα, μερικοί από αυτούς δεν είχαν ούτε την ικανότητα έκφρασης συναισθημάτων.

Το 1964, ο Kissen έγραψε στο *British Journal of Medical Psy-*

chology: «Κατά κανόνα, οι άνθρωποι με καρκίνο στον πνεύμονα έχουν μικρότερη ικανότητα συναισθηματικής εκτόνωσης. Αυτό το χαρακτηριστικό εντοπίζεται ανεξάρτητα από την ποσότητα καπνού που καταναλώνει το άτομο, αλλά είναι πολύ συχνότερο σ' εκείνους που δεν κατεβάζουν τον καπνό. Όταν ληφθεί υπόψη αυτό το χαρακτηριστικό της προσωπικότητας σε σχέση με το βαθμό της έκθεσης των πνευμόνων στο κάπνισμα, τα ευρήματα δείχνουν ότι, όσο μικρότερη είναι η αδυναμία εκτόνωσης συναισθημάτων, τόσο λιγότερο κάπνισμα χρειάζεται ώστε να δημιουργηθεί καρκίνος στον πνεύμονα. Η θνησιμότητα από καρκίνο στον πνεύμονα των ατόμων με αδυναμία εκτόνωσης συναισθημάτων μπορεί να είναι μέχρι και πέντε φορές μεγαλύτερη σε σύγκριση με τους καπνιστές που εκτονώνουν τα συναισθήματά τους».

Επειδή η αδυναμία εκτόνωσης συναισθημάτων είναι ένα από τα στοιχεία που βρίσκουμε συχνά στην προσωπικότητα των ανθρώπων που παθαίνουν καρκίνο, αξίζει να διερευνήσουμε πώς θα μπορούσε κάποιος που έχει αυτή την αδυναμία να την αντιμετωπίσει.

Πώς βγαίνει η πατάτα;

Για να αντιμετωπίσει ένας άνθρωπος την αδυναμία να εκτονώνει τα συναισθήματά του, θα χρειαστεί να ξεκινήσει από την πιο απλή μορφή που είναι η *έκφραση συναισθημάτων*. Αν διαπιστώνεις πως δεν μπορείς ούτε καν να παραδεχθείς ότι θυμώνεις, φοβάσαι, ανησυχείς, χαίρεσαι, τότε το πράγμα είναι πολύπλοκο: Εδώ δε μιλάμε πλέον για εκτόνωση, αλλά για *πλήρη αδυναμία έκφρασης*. Αυτό βάζει σε κίνδυνο τη σωματική υγεία οποιουδήποτε ανθρώπου. Βέβαια, η εκτόνωση είναι το καλύτερο για τον οργανισμό, αλλά ακόμα και η έκφραση είναι κι αυτή μία ήπια μορφή εκτόνωσης. Μας επιτρέπει να αναβάλλουμε την ανάγκη

να εκτονωθούμε άμεσα. Αυτό μερικές φορές μάς γλιτώνει από τις δυσάρεστες συνέπειες που θα είχε μία παρορμητική αντίδραση. Για να το θέσω με διαφορετικό τρόπο: Αν η αδυναμία εκτόνωσης είναι μία μορφή συναισθηματικής «δυσκοιλιότητας», ο παρορμητισμός είναι συναισθηματική «διάρροια». Ανάμεσα στα δύο αυτά άκρα υπάρχει ο αυθορμητισμός.

Η βασική διαφορά ανάμεσα στον *αυθορμητισμό* και τον *παρορμητισμό* είναι η *εκλογή*. Στον αυθόρμητο άνθρωπο η εκτόνωση συναισθημάτων είναι αποτέλεσμα της εκλογής του. Διαλέγει ο ίδιος κάτω από ποιες συνθήκες (χρόνος, χώρος, κοινωνικό πλαίσιο κ.λπ.) θα εκφράσει ή θα εκτονώσει τα συναισθήματά του. Ο παρορμητικός δεν έχει τέτοια εκλογή. Θα ξεσπάσει όπου και όποτε του 'ρθει. Το εντυπωσιακό είναι ότι αυτή τη συμπεριφορά τη θεωρεί «αυθορμητισμό» ή ακόμα και ... «ντομπροσύνη».

Όπως είπαμε πιο πριν, κάποιοι άνθρωποι αδυνατούν να εκτονώσουν ένα ή δύο συγκεκριμένα συναισθήματα. Μπορεί να μην τους είναι εύκολο να εκτονώσουν το θυμό τους ή να τους είναι αδύνατο να εκτονώσουν τη λύπη τους. Οι άνθρωποι αυτοί χρειάζεται να ερευνήσουν αυτή τη δυσκολία είτε μόνοι τους είτε με κάποιον ειδικό. Εκείνο που χρειάζεται να διερευνηθούν είναι το *τι τους εμποδίζει* να εκτονώσουν το θυμό τους, το φόβο και τα υπόλοιπα συναισθήματα. *Τι θα συνέβαινε αν το έκαναν;* Τις πιο πολλές φορές, οι αναστολές μας έχουν να κάνουν με τα προβλεπόμενα από *εμάς* αποτελέσματα.

Πάμε τώρα στους ανθρώπους οι οποίοι δεν μπορούν να εκφράσουν *κανένα* από τα συναισθήματά τους. Έχουμε ήδη αναφέρει ότι κινδυνεύει η υγεία τους. Τι μπορούν να κάνουν αυτοί οι άνθρωποι για να εκτονώσουν τα συναισθήματα; Είναι δύσκολο να αλλάξουν προσωπικότητα. Οπότε θα χρειαστεί να βρουν *άλλες* εναλλακτικές λύσεις. Κάποιες από αυτές είναι ο χορός, το τραγούδι, η σωματική άσκηση και ό,τι άλλο βοηθάει ένα

άτομο να εκτονωθεί. Μάλιστα, ένας ψυχολόγος της δεκαετίας του 1970 στην Αμερική, ο Α. Jaпон, μιλούσε για την πρωτογενή κραυγή. Τι είναι αυτό;

Αν είσαι άνθρωπος που δεν μπορείς να εκτονώσεις τα συναισθήματά σου, προκειμένου να μην πάθει τίποτε η υγεία σου, πήγαινε βρες έναν ανοιχτό χώρο που δεν υπάρχει ψυχή, πάρε μια ανάσα και άρχισε να ουρλιάζεις. Κάνε το μέχρι να νιώσεις ζαλάδα. Σύμφωνα με τον Jaпон, αυτή είναι μία από τις καλύτερες μεθόδους να αποφορτίζουμε τον οργανισμό μας από τις πιέσεις που δέχεται. Βέβαια, στη σημερινή εποχή είναι λίγο δύσκολο να βρεις ένα χώρο που να μπορείς ν' αρχίσεις να ουρλιάζεις. Στον σύγχρονο «πολιτισμό» αν το κάνεις αυτό, κάπου θα σε πάνε... Προσωπικά, αυτό το ευχαριστιέμαι όποτε τύχει να βρεθώ στην κορυφή του Μυστρά. Ειδικά αν είναι καθημερινή και δεν έχει κόσμο. Βγάζω όλο μου το θυμό προς την κατεύθυνση της Σπάρτης...

Υπάρχουν, όμως, τρόποι που μπορεί να εφαρμοστεί αυτή η κραυγή του Jaпон μέσα στην τωρινή πραγματικότητα. Μία μέθοδος είναι να κλείνεις τα τζάμια του αυτοκινήτου, να βάζεις τη μουσική στη διαπασών και να ουρλιάζεις. Το κακό είναι ότι αν ζαλιστείς από το ουρλιαχτό μπορεί και να τρακάρεις. Γι' αυτό καλό θα ήταν να έχεις παρκάρει κάπου. Αν έχεις και θέα, ακόμα καλύτερα! Ένας άλλος τρόπος είναι να βυθίσεις το πρόσωπό σου μέσα σε δύο-τρία μαξιλάρια και να ουρλιάζεις. Σημασία δεν έχει ποια είναι η μέθοδος, αλλά αφού το κάνεις να νιώθεις ανακούφιση.

Πριν κλείσω αυτό το κεφάλαιο θέλω να αναφερθώ στα βασικά συναισθήματα και τις «εξατμίσεις» τους για άλλη μία φορά. Αυτό που θέλω να πω είναι ότι δεν μπορείς να εκτονώσεις το θυμό σου κλαίγοντας. Μπορείς να ανακουφιστείς που έκλαψες, αλλά ο θυμός σου θα παραμείνει. Επίσης, δεν μπορείς να εκτονώσεις τη λύπη σου ουρλιάζοντας. Μπορεί να εκτονωθείς, αλλά

η λύπη θα παραμείνει. Κάθε συναίσθημα έχει τον δικό του τρόπο εκτόνωσης. Δεν αρκεί να εκτονωνόμαστε. Χρειάζεται να εκτονωνόμαστε και με τον πιο αποτελεσματικό για εμάς τρόπο.

(γ) Πολυφασική λειτουργία

(Πολλά σίδερα στη φωτιά...)

Η τρίτη συνήθεια που μετατρέπει το στρες σε άγχος είναι μία λειτουργία την οποία ορισμένοι επιστήμονες ονομάζουν «πολυφασική». Πολυφασική λειτουργία θα πει ότι σου αρέσει να ασχολείσαι με πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Στο θέμα αυτό, όλα εξαρτώνται από τον οργανισμό σου. Υπάρχουν άνθρωποι που το άγχος τούς... θρέφει. Τους αρέσει να έχουν πολλά ερεθίσματα ταυτόχρονα. Το ερώτημα είναι αν το αντέχουν. Έτσι, αν αυτοί που δεν είναι φτιαγμένοι να λειτουργούν πολυφασικά εκθέσουν τον εαυτό τους σε καταστάσεις στις οποίες μόνιμα δέχονται πολλά ερεθίσματα ταυτόχρονα, τότε για τους ανθρώπους αυτούς τίθεται θέμα υγείας.

Κάτι ανάλογο κάνουν αυτοί οι άνθρωποι και στη διαχείριση του χρόνου. Δηλαδή είναι «πεταλούδες»: πηδούν από το ένα θέμα στο άλλο. Μερικές «πεταλούδες» το κάνουν αυτό αποτελεσματικά, χωρίς να τους κοστίζει γιατί είναι στη φύση τους. Υπάρχουν, όμως, άλλες «πεταλούδες» που πετούν από το ένα στο άλλο και δεν ολοκληρώνουν απολύτως τίποτε.

Ένα στοιχείο το οποίο επιβαρύνει περισσότερο την υγεία σου, αν λειτουργείς πολυφασικά χωρίς να είναι η φύση σου, είναι και η τελειομανία. Δηλαδή, δεν αρκεί να τα προλάβουμε όλα, πρέπει να είναι και «τέλεια». Οι άνθρωποι αυτοί έχουν μία διαρκή αίσθηση βιασύνης. Μερικοί, μάλιστα, τα κάνουν όλα βιαστικά: μιλούν βιαστικά, τρώνε βιαστικά, περπατούν βιαστικά, κάνουν σεξ βιαστικά και πάει λέγοντας.

Πώς αντιμετωπίζεται η πολυφασική λειτουργία

Το πρώτο που έχεις να κάνεις αν διαπιστώνεις ότι είσαι εκτεθειμένος σε πολυφασική λειτουργία είναι να βγάλεις τον εαυτό σου από αυτές τις συνθήκες. Είναι πολύ πιο δύσκολο να αποκτήσεις τις ικανότητες που θα σου επιτρέψουν να μη σου δημιουργούν πίεση τα πολλά ερεθίσματα. Αν όμως, πρακτικά, η ζωή σε υποχρεώνει να είσαι εκτεθειμένος σε αυτή τη λειτουργία, τότε για να αμυνθείς θα χρειαστεί να κάνεις δυο-τρία πράγματα:

▶ Το πρώτο είναι να μάθεις να ξεχωρίζεις τα ουσιώδη από τα επουσιώδη. Δεν είναι δυνατόν να έχεις να γράψεις μία αναφορά και ν' ασχολείσαι με τη ...βίδα στο παράθυρο που έχει λασκάρει. Η δυνατότητα να ξεχωρίζουμε τα ουσιώδη από τα επουσιώδη ενισχύεται αν, κάθε τόσο, ρωτάμε τον εαυτό μας: «Για ποιο σκοπό το κάνεις αυτό;»

▶ Το δεύτερο είναι να μάθεις να βάζεις προτεραιότητες. Να σκέφτεσαι τι είναι εκείνο που αυτή τη στιγμή έχει προτεραιότητα και να μη χάνεσαι σε ένα πέλαγος από αυτά που γενικώς σε απασχολούν και σε ενδιαφέρουν.

▶ Το τρίτο έχει να κάνει με την αίσθηση βιασύνης. Μάθε να ξεχωρίζεις τη δικαιολογημένη απ' την αδικαιολόγητη βιασύνη. Πολλές φορές, η δικαιολογημένη βοηθάει να τηρήσουμε μία προθεσμία, να είμαστε στην ώρα μας ή να επιταχύνουμε τις δραστηριότητές μας. Όμως, μερι-

κές φορές, η αίσθηση βιασύνης είναι αδικαιολόγητη. Αν είσαι, π.χ., σε κόκκινο φανάρι: Όσο και να βιάζεσαι δεν πρόκειται να γίνει πράσινο επειδή βιάζεσαι. Θα γίνει πράσινο στην ώρα του.

Κάποτε είχα πάρει ένα ταξί από τη λεωφόρο Συγγρού για να πάω στην ΕΡΤ που βρίσκεται στην Αγία Παρασκευή. Είχα ραντεβού με τον τότε διευθυντή της Ελληνικής Ραδιοφωνίας, τον Ιάκωβο Καμπανέλλη. Όταν με το ταξί φτάσαμε περίπου τριάντε τέσσερα χιλιόμετρα πριν από το κτίριο της ΕΡΤ, ο ταξιτζής πρόσεξε ότι κοιτούσα συνέχεια το ρολόι μου. «Τι ώρα έχεις ραντεβού;» με ρωτάει. «Στις δώδεκα», απαντώ. Μου λέει: «Δώδεκα και τέταρτο θα φτάσουμε». Του λέω: «Μα...» μου απαντάει: «Δεν υπάρχει “μα” και “μου”, τα φανάρια δεν τα ρυθμίζω εγώ». Αυτό με βοήθησε και χαλάρωσα. Όταν ήρθε η ώρα να τον πληρώσω, του είπα ότι αυτά που μου είπε με βοήθησαν. Μου απάντησε μονολεκτικά δείχνοντας την καρδιά του: «Έμφραγμα!»

(δ) Ο χρόνος κι εμείς

Μία τέταρτη συνήθεια που συμβάλλει στο να μετατρέπουμε το στρες σε άγχος είναι η αδυναμία να διαχειριστούμε το χρόνο. Ο ένας είναι συνέχεια εκπρόθεσμος. Ο άλλος υπολογίζει ότι θέλει πολύ λιγότερο χρόνο για να ολοκληρώσει ένα έργο, απ' ό,τι τελικά αποδεικνύεται στην πράξη. Μερικοί άνθρωποι είναι τόσο ανεπαρκείς διαχειριστές του χρόνου, που καταφέρνουν να είναι συνέχεια αγχωμένοι.

Με το θέμα αυτό ασχολήθηκαν δύο Αμερικανοί επιστήμονες, ο Sunny Schlenger και η Roberta Rush. Έγραψαν ένα βιβλίο που στα ελληνικά θα του έβαζα τον τίτλο *Πώς να οργανωθείς*

ακόμα κι αν είσαι από τη φύση σου ανοργάνωτος.* Οι δύο επισημoneς μιλούν για πέντε διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης του χρόνου οι οποίοι είναι προβληματικοί.

► Το πρώτο είδος το αναφέραμε στο προηγούμενο κεφάλαιο και το ονομάσαμε «πεταλούδα». Η πεταλούδα είναι ο άνθρωπος ο οποίος πεδάει από τη μία δουλειά στην άλλη και στο τέλος δεν ολοκληρώνει τίποτε. Βέβαια υπάρχει και η πεταλούδα που τα καταφέρνει, αλλά εδώ μιλάμε για τα προβλήματα στη διαχείριση του χρόνου και όχι για τις ...χάρες μας.

► Ο δεύτερος με προβλήματα διαχείρισης του χρόνου είναι ο τελειομανής. Ότι κι αν αναλάβει, ποτέ δεν είναι ευχαριστημένος απ' τον εαυτό του. Ταυτόχρονα, προκειμένου το αποτέλεσμα να είναι «τέλειο», είναι συνέχεια εκπρόθεσμος. Τους ανθρώπους αυτούς συνήθως τους αποκαλούμε σχολαστικούς, κουραστικούς, «ψείρες» ή ακόμα και «σπαζοτέτοιους»... Στον αντίποδα της τελειομανίας είναι ένα ακόμα προβληματικό στιλ οργάνωσης χρόνου, ο αλλεργικός στις λεπτομέρειες. Αυτός είναι οραματιστής. Συλλαμβάνει την ιδέα. Όσο για την υλοποίησή της, αυτά είναι ...ψιλά γράμματα. Είναι ο άνθρωπος που πρώτα θα παραγγείλει το ψυγείο και μετά θα διαπιστώσει ότι δε χωράει στην κουζίνα του!

► Ένας τρίτος προβληματικός τρόπος διαχείρι-

* *How to be organized in spite of yourself*, Signet Books (1990).

σης του χρόνου είναι η αναποφασιστικότητα. Ο αναποφάσιτος διστάζει να αποφασίσει γιατί φοβάται μην κάνει κάποιο λάθος. Έτσι, προκειμένου να αποφασίσει διαρκώς αναβάλλει. Όμως, αν δεν αποφασίσεις έγκαιρα, θα αποφασίσουν τα γεγονότα για σένα. Έτσι, ο αναποφάσιτος νιώθει έρμαιο των συνθηκών.

- ▶ Βέβαια, μία ανάλυση των προβληματικών τρόπων διαχείρισης του χρόνου δε θα ήταν πλήρης αν δεν αναφερόμασταν και στον άνθρωπο της τελευταίας στιγμής. Αυτόν οι συγγραφείς τον ονομάζουν «cliff hunger». Αν θέλουμε να το μεταφράσουμε στα ελληνικά, είναι αυτός που κρέμεται στον γκρεμό και κρατιέται από ένα κλαδί. Είναι, δηλαδή, ο άνθρωπος ο οποίος *μόνον* όταν αγχωθεί θα ολοκληρώσει μία εργασία. Ο άνθρωπος της τελευταίας στιγμής συνεχώς τρέχει να προλάβει προθεσμίες. Ως εκ τούτου, είναι πολύ μεγάλη η πιθανότητα να έχει και την αίσθηση της βιασύνης που αναφέραμε πιο πριν. Όλα αυτά συνθέτουν ένα περιβάλλον το οποίο (όπως θα δούμε στη συνέχεια) συντείνει στη δημιουργία στένωσης στα στεφανιαία αγγεία της καρδιάς.

Έχεις καταλάβει ότι η σωματική σου υγεία επηρεάζεται από τα κέφια σου;

Γνωρίζεις ότι η χαρά στην καθημερινότητά μας είναι ένα από τα καλύτερα «εμβόλια» κατά των κρυολογημάτων και των ιώσεων;

Ξέρεις τη διαφορά ανάμεσα:

**A. στη χαρά
και την ικανοποίηση;**

**B. στη χαρά
και την ηδονή;**

Ποια από τα παρακάτω ψυχοσωματικά σε ταλαιπωρούν;

- Ημικρανίες
- Πονοκέφαλοι
- Έλκος στομάχου
- Υπέρταση
- Δερματικά
- Στένωση στεφανιαίων αγγείων της καρδιάς
- Εντερικές διαταραχές

Όταν η ιατρική δεν μπορεί να εξηγήσει τα συμπτώματά μας, τότε αναλαμβάνει η ψυχολογία. «Πες μου το ψυχοσωματικό σου σύμπτωμα και θα ξέρω κατά 50% πώς είναι η ζωή σου». Το βιβλίο αυτό μας δείχνει συγκεκριμένους τρόπους να αντιμετωπίσουμε τα ψυχοσωματικά προβλήματά μας. Μας μαθαίνει πώς να διαχειριζόμαστε το χρόνο, το χρήμα και την εργασία έτσι ώστε να μη μετατρέπουμε το καθημερινό στρες σε άγχος. Όλα αυτά, βέβαια, με επιστημονικό χιούμορ. Το πόρισμα αυτού του βιβλίου είναι:

***Λίγη καθημερινή τρέλα είναι απαραίτητη,
αν θέλουμε να έχουμε τη σωματική και την ψυχική μας υγεία.***



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr • e-mail: info@psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 13259