

ΡΑΦΑΕΛ ΣΑΝΤΑΝΤΡΕΟΥ

Η
ΤΕΧΝΗ
ΤΗΣ
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗΣ
ΖΩΗΣ

Τα κλειδιά της προσωπικής μεταμόρφωσης



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: EL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA

Από τις Εκδόσεις Oniro, Βαρκελώνη 2011

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Η τέχνη της ευτυχισμένης ζωής**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Rafael Santandreu

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Θεοδώρα Δαρβίρη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ελένη Γεωργοστάθη

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνια Λαδοπούλου, Ραλλού Ρουχωτά

© Rafael Santandreu Lorite, 2011

This translation is published by special arrangement
with International Editors Co, Barcelona, working in conjunction
with the Ersilia Literary Agency, Athens.

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2016

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2016

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-1229-0

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-1230-6

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 αδειάς του εκδότη κατά οποιονδήποτε 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: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr

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

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

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>

ΡΑΦΑΕΛ ΣΑΝΤΑΝΤΡΕΟΥ

Η
ΤΕΧΝΗ
ΤΗΣ
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗΣ
ΖΩΗΣ

*Μετάφραση:
Θεοδώρα Δαρβίρη*



*Αφιερωμένο στη μητέρα μου, Μαρία δελ Βάγε,
μια έξοχη γυναίκα και πρώτη μου δασκάλα στην ευτυχία.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος του δόκτορος Μανουέλ Μπορέλ Μουνιόθ	11
--	----

Μέρος Πρώτο ΟΙ ΒΑΣΕΙΣ

1. Έχεις τη δύναμη να μεταμορφωθείς	15
2. Η θετική σκέψη δημιουργεί καλύτερη διάθεση	25
3. Όχι άλλη δραματοποίηση!	37
4. Προτιμήσεις και όχι απαιτήσεις	51
5. Το top ten των παράλογων πεποιθήσεων	67
6. Εμπόδια που δυσχεραίνουν τη θεραπεία	71

Μέρος Δεύτερο Η ΜΕΘΟΔΟΣ

7. Η ρουτίνα του διαλόγου	83
8. Λογικές οπτικοποιήσεις	95
9. Υπαρξιακός στοχασμός	119
10. Προτυποποίηση	129

Μέρος Τρίτο
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

11. Απομάκρυνε τον φόβο της μοναξιάς	143
12. Ξεπέρασε τον φόβο της γελοιοποίησης.....	157
13. Βελτίωσε τις σχέσεις – και μεταξύ συντρόφων	171
14. Έλεγε τις δύσκολες καταστάσεις – χαρίζοντας ηρεμία στους υπόλοιπους.....	183
15. Επηρέασε τον περίγυρό σου	191
16. Περιορίσε το άγχος στην εργασία	203
17. Απόκτησε ανοχή στην απογοήτευση.....	219
18. Απελευθέρωσου από τις υποχρεώσεις.....	229
19. Εμβάθυνε στην αδιαφορία: η υγεία	239
20. Μάθε να εστιάζεις σε ένα συναρπαστικό μέλλον	251
21. Νίκησε όλους τους φόβους	261
22. Απόκτησε αυτοεκτίμηση	269
23. Τελευταίες οδηγίες.....	281

Παράρτημα
ΜΑΡΤΥΡΙΕΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

Εισαγωγή.....	299
«Επιτέλους έχω τον έλεγχο της μοίρας μου»	301
«Ξανάγινα ο εαυτός μου»	307
«Δε χρειάζεται πια να είμαι τέλειος»	313
«Όλοι μπορούμε να αλλάξουμε τσιπάκι».....	319
«Άρχισα να αλλάζω ύστερα από μια στιγμή αποκάλυψης».....	323
«Η ασθένεια και ο θάνατος αποτελούν κομμάτι της ζωής»	329

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Υστερα από είκοσι χρόνια επαγγελματικής θητείας ως οικογενειακός γιατρός, κατά τη διάρκεια των οποίων περιορίστηκε σταδιακά η διαδικασία αντίληψης της συναισθηματικής ισορροπίας του πληθυσμού και αυξήθηκε παράλληλα η συχνότητα συνταγογράφησης ψυχοδραστικών φαρμάκων, με αμφισβητούμενα οφέλη και αμφιλεγόμενη αποτελεσματικότητα, μου δόθηκε η ευκαιρία να γνωρίσω τον Ραφαέλ Σανταντρέου.

Χωρίς καμία αμφιβολία, η επαγγελματική του πορεία, το εκπαιδευτικό του έργο και η συνεισφορά και οι καινοτομίες του σε εννοιολογικό επίπεδο τον καθιστούν ένα από τα σημαντικότερα σύγχρονα σημεία αναφοράς των ιατρών που εργάζονται στον χώρο της ψυχικής υγείας.

Η θεραπευτική του θέση αντικατοπτρίζει, εν μέρει, αυτή του Άλμπερτ Έιλις, του πατέρα της *Λογικής συγκινησιακής θεραπείας της συμπεριφοράς*. Βέβαια, η δική του εκδοχή προχωρά ένα βήμα πιο πέρα, γιατί επικεντρώνεται στη διερεύνηση των παράλογων συναισθημάτων, κοινοτοπιών και πεποιθήσεων που έχουμε αποκτήσει στη διάρκεια της ζωής μας, που προκαλούν πόνο και απογοήτευση και μπορούν να οδηγήσουν, με τη σειρά τους, σε συναισθηματική δυσφορία και ψυχικές διαταραχές, όπως είναι το άγχος και η κατάθλιψη. Στο παρόν βιβλίο, στο οποίο παρατίθενται αμέτρητα πραγματικά περιστατικά που έχει ζήσει ο ίδιος ο συγγραφέας, προβάλλ-

λει την άποψη ότι η προσωπική μας αντίληψη της πραγματικότητας, κατά παράδοξο τρόπο, εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο αποφασίζουμε να αντιδράσουμε, που κι αυτός μπορεί να επηρεαστεί από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά που αποφασίζουμε να εξωτερικεύσουμε. Η μοναδικότητα του Σανταντρέου έγκειται στο ότι μας δίνει τα κλειδιά να ξεκινήσουμε από την αρχή χωρίς να εμβαθύνουμε κατ' ανάγκη στο παρελθόν του ατόμου, να καταφέρουμε να μεταμορφωθούμε, να αποδεχτούμε τους άλλους, να βελτιωθούμε και, τελικά, να νιώσουμε μια κυρίαρχη αίσθηση ευτυχίας.

Όπως αναφέρει ο συγγραφέας, η ζωή δεν είναι εύκολη, είναι γεμάτη προκλήσεις και δυσάρεστα απρόοπτα που απαιτούν επίλυση. Η ανάγνωση αυτού του βιβλίου μάς προτρέπει όχι μόνο στον στοχασμό, αλλά και στη δράση, αν και με κόπο και προσπάθεια, ενώ την ίδια στιγμή μάς προετοιμάζει για μια πληρέστερη και πιο ικανοποιητική μελλοντική ζωή.

Εύχομαι ο αναγνώστης να νιώσει τον ίδιο ενθουσιασμό που ένιωσα κι εγώ διαβάζοντας τούτο το βιβλίο, στην ουσία του οποίου πιστεύω πως βρίσκονται οι βάσεις μιας νέας εποχής για τη θεραπεία των συναισθηματικών διαταραχών και των διαταραχών προσρμογής.

ΔΡ ΜΑΝΟΥΕΛ ΜΠΟΡΕΛ ΜΟΥΝΙΟΘ
Ειδικός στην οικογενειακή και κοινοτική ιατρική
Βραβείο Διακεκριμένου Επαγγελματία
της Ιατρικής Σχολής της Βαρκελώνης 2009

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ
ΟΙ ΒΑΣΕΙΣ

Κεφάλαιο 1

ΕΧΕΙΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΘΕΙΣ



ΒΑΛΕ ΣΤΟΙΧΗΜΑ!

Ενα κρύο χειμωνιάτικο πρωινό του 1940, ένας νεαρός ονόματι Ρόμπερτ Κάπα έβαλε στη βαλίτσα του τη μικρή του φωτογραφική μηχανή Leica, ένα σωρό καινούργια φιλμ και μερικά ρούχα. Στη δεξιά τσέπη του μπουφάν του είχε το εισιτήριο ενός πλοίου που θα σάλπαρε για τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Ο Κάπα ήταν από τους πρώτους πολεμικούς φωτορεπόρτερ στην ιστορία της δημοσιογραφίας και διέθετε αξιοθαύμαστη προσωπικότητα. Εμφανίσιμος, συμπαθητικός, φίλος του ποτού, γενναίος και, ενίοτε, έως και ρομαντικός: ένας Νεοϋορκέζος γεννημένος στην Πράγα και λάτρης της περιπέτειας.

Τη μέρα της απόβασης στη Νορμανδία («D Day»), εκατοντάδες χιλιάδες νεαρότατοι Αμερικανοί συνωστίζονταν σε αμφίβια άρματα με προορισμό τις ακτές της Νορμανδίας. Η καρδιά τους σφυροκοπούσε από τον τρόπο την ίδια στιγμή που οι βόμβες των γερμανικών δυνάμεων, που αμύνονταν, τράνταζαν το σύμπαν. Πολλοί ξερνούσαν το πρωινό τους στο εσωτερικό εκείνων των παγωμένων ταγκς, κανείς όμως δε διαμαρτυρόταν. Δεν υπήρχε χρόνος για τέ-

τοιες πολυτέλειες. Ανάμεσά τους, με τρεμάμενα χέρια, ο Κάπα έλεγχε ξανά και ξανά τις φωτογραφικές μηχανές του, θαρρείς κι αυτό το τελετουργικό θα έσβηνε από τα αυτιά του τον εκκωφαντικό ήχο των εχθρικών βομβαρδισμών.

Και, ξάφνου, ένας κρότος ταρακούνησε το ταγκ, σημάδι ότι είχαν φτάσει στην ακτή. Αλλά ο φρικιαστικός βρυχηθμός από τις βόμβες που έσκαγαν δεξιά και αριστερά σκέπαζε τα πάντα και ο λοχίας φώναξε όσο πιο δυνατά μπορούσε για να ακουστεί πάνω από τον πάταγο: «Παραταχθείτε στα είκοσι μέτρα! Τώρα!» και πήδηξε στο νερό με το όπλο υψωμένο, τρέχοντας με την καρδιά του να χτυπά σαν τρελή.

Οι νεαροί στρατιώτες βγήκαν παραπατώντας, μπερδεύοντας τα βήματά τους, αλλά με το βλέμμα καρφωμένο στην πλάτη του ανωτέρου τους. Δεν υπήρχε χειρότερο από το να χάσουν τον λοχία τους, τον μοναδικό αξιόπιστο οδηγό τους σ' εκείνη την κόλαση. Επικρατούσε χάος: παντού διμοιρίες, φωνές, εκρήξεις... Ο Κάπα ακολουθούσε και έκανε ό,τι και οι άλλοι, έπεφτε καταγής κάθε είκοσι μέτρα και κρατούσε το βλέμμα καρφωμένο στον προπορευόμενο λοχία. Ο μυστακοφόρος «βετεράνος» των είκοσι πέντε ετών ύψωσε τη φωνή για να πει: «Άλλη μια φορά, τροχάδην είκοσι μέτρα και ανασύνταξη! Τώρα! Αμέσως!» Εκτινάχθηκε σαν ελατήριο και όρμησε σε έναν αμμόλοφο.

Από τους είκοσι νεαρούς που ήταν μαζί με τον Κάπα εκείνο το πρωινό, επέζησαν μόνο δύο. Ο φωτογράφος πρόλαβε να τραβήξει μόνο μερικά στιγμιότυπα στα πρώτα μέτρα της μάχης, πριν τον αναγκάσουν να επιστρέψει με αμφίβιο ταγκ σε ένα από τα συμμαχικά πλοία. Παρ' όλα αυτά, οι λίγο θολές εκείνες φωτογραφίες ήταν και οι πρώτες αποδείξεις της απελευθέρωσης της Ευρώπης. Την επόμενη μέρα ήδη φιγουράριζαν στα εξώφυλλα των εφημερίδων της Μεγάλης Βρετανίας και ο κόσμος είχε πια εικόνα της τελευταίας μάχης του πολέμου για την ελευθερία.

Όταν έφτασε στο Λονδίνο, ο Κάπα πήρε δύο μέρες άδεια, τις οποίες αφιέρωσε στη νέα του φιλενάδα από τη Βρετανία. Ύστερα από αρκετά μπουκάλια ουίσκι, επιβιβάστηκε σε αεροπλάνο, από το οποίο θα έπεφτε με αλεξιπτωτο και με τη φωτογραφική μηχανή ανά χείρας, για να παρακολουθήσει τις προελάσεις του αμερικανικού στρατού στην Ευρώπη.

Τι σχέση έχει όμως η ιστορία του Κάπα με ένα βιβλίο ψυχολογίας, θα αναρωτηθεί το δίχως άλλο ο αναγνώστης. Μία και μοναδική: Ο Κάπα ρούφηξε τη ζωή ως το μεδούλι, έζησε έντονα. Ριψοκινδύνευε, χωρίς φόβο αλλά με πολύ πάθος, κρατώντας τα ηνία του πεπρωμένου του, της ζωής του. Υπήρξε ο σπουδαιότερος φωτορεπόρτερ στην ιστορία, σύζυγος της Γκέρντα Τάρο, σύντροφος της Ίνγκριντ Μπέργκμαν και στενός φίλος του Χέμινγουεϊ. Το αδάμαστο πνεύμα του τον έκανε να ζήσει μια ζωή σαν κινηματογραφική ταινία πριν πεθάνει στον πόλεμο της Ινδοκίνας, στα σαράντα ένα του χρόνια.

ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ ΜΥΑΛΟ, ΜΙΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΗ ΖΩΗ

Ο Κάπα αποτελεί για μένα έναν δάσκαλο ζωής. Και δεν είναι ο μόνος: Στην ίδια κατηγορία συγκαταλέγονται ο εξερευνητής Έρνεστ Σάκλετον, ο μουσικός και συγγραφέας Μπορίς Βιάν, ο φυσικός Στίβεν Χόκινγκ, ο «υπερήρωας» Κρίστοφερ Ριβ... Σε κάποιους από αυτούς θα αναφερθώ εκτενώς στο βιβλίο, γιατί πρόκειται για άντρες και γυναίκες πρότυπα. Για έναν γνωστικό ψυχολόγο όπως είμαι εγώ, αντιπροσωπεύουν το αντίθετο της κατάστασης που παλεύουμε να αντιμετωπίσουμε, το αντίθετο της δυστυχίας.

Γιατί ο κύριος εχθρός του ψυχολόγου είναι αυτό που αποκαλούμε νεύρωση, δηλαδή η τέχνη του να δυσκολεύουμε τη ζωή μας βασανίζοντας τον εαυτό μας ψυχικά. Η κατάθλιψη, το άγχος και οι εμ-

μονές είναι οι βασικοί μας αντίπαλοι, και όταν αφηνόμαστε στο έλεός τους, χάνουμε την ικανότητα να ζήσουμε μια πλήρη ζωή. Ζω σημαίνει απολαμβάνω: αγαπώ, μαθαίνω, ανακαλύπτω... κι αυτό θα το καταφέρουμε μόνο όταν ξεπεράσουμε τη νευρώση – ή τον φόβο, το πρωταρχικό της σύμπτωμα.

Ένας από τους πρώτους ασθενείς μου, πολύ καιρό πριν, ήταν ένας σαραντάχρονος άντρας, ο Ραούλ, που ήρθε να με επισκεφτεί γιατί υπέφερε από κρίσεις πανικού. Ήρθε στο γραφείο μου με ταξί, συνοδευόμενος από τη μητέρα του. Ο Ραούλ ζούσε με τον τρόπο πως ανά πάσα στιγμή μπορούσε να πάθει κρίση πανικού. Εξαιτίας του φόβου αυτού, σπάνια έβγαινε από το σπίτι. Στα είκοσί του είχε πάρει άδεια μεγάλης διάρκειας από την εργασία του και έκτοτε ζούσε απομονωμένος. Είκοσι χρόνια κλεισμένος σε ένα σπίτι, δέσμιος του τρόμου του!

Ο μεγαλύτερος φόβος του Ραούλ ήταν μήπως πάθαινε νευρική κρίση στη μέση του δρόμου, μακριά από το σπίτι ή από κάποιο νοσοκομείο. Τον τελευταίο καιρό όμως αδυνατούσε να παρακολουθήσει και τις ειδήσεις στην τηλεόραση, γιατί μια φορά είχε πάθει κρίση πανικού βλέποντας πολεμικές σκηνές στην οθόνη. Για τον λόγο αυτό δεν έβλεπε καν τηλεόραση. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι στις μέρες μας δεν προβάλλεται και τίποτα αξιόλογο, αλλά το να μην την ανοίγεις από πανικό παραπάει!

Η ζωή του Ραούλ και του Ρόμπερτ Κάπα είναι εντελώς αντίθετες: Ο πρώτος βρίσκεται στην γκριζα ζώνη της ύπαρξης και ο άλλος στην πιο εκτυφλωτικά πολύχρωμη.

Πόσο διαφορετικό είναι το να σερφάρεις στη ζωή καβαλώνοντας τα κύματά της από το να ζεις βυθισμένος, πάντα μισοπνιγμένος, με τα θαλάσσια ρεύματα να σε μαστιγώνουν! Το να απολαμβάνεις τη ζωή ή να την υπομένεις σαν εχθρική θάλασσα που σε κυριεύει!

Συνήθως λέω στους ασθενείς μου στο γραφείο μου στη Βαρκελώνη πως ο γενικός μου στόχος είναι να τους ενδυναμώνω στον συ-

ναισθηματικό τομέα. Η δύναμη αυτή θα τους επιτρέψει να χαρούν ολοκληρωτικά τη ζωή. «Εδώ δε θέλουμε ζωές “φυσιολογικές”, γκρίζες ή απόλυτα σταθερές», τους λέω, «θέλουμε να μάθουμε να εκμεταλλευόμαστε όλες μας τις δυνάμεις». Η νευρώση ανακόπτει την πληρότητα, ενώ η συναισθηματική υγεία διασφαλίζει το πάθος και τη ζωτική ψυχαγωγία.

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΜΑΘΕΙΣ!

Πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν με επιφυλακτικότητα την πιθανότητα να μεταμορφωθούν σε ισχυρές και συναισθηματικά ισορροπημένες προσωπικότητες. Στο γραφείο συχνά μου το διατυπώνουν ως εξής: «Πώς είναι δυνατόν μια θεραπεία λίγων μόλις μηνών να με αλλάξει όταν είμαι έτσι μια ολόκληρη ζωή;»

Είναι πολύ λογικό να αναρωτιόμαστε κάτι τέτοιο, αφού όλοι έχουμε την εντύπωση ότι ο χαρακτήρας δεν μπορεί να αλλάξει. Ο παππούς μου, άνθρωπος σκληρός, που είχε πάρει μέρος στον εμφύλιο πόλεμο, έλεγε πάντα με ύφος σοβαρό: «Αν κάποιος δεν είναι ώριμος στα είκοσί του, δε θα γίνει ποτέ!» και, κατά μία έννοια, είχε δίκιο. Γιατί δεν είναι σύνηθες να αλλάζουμε ριζικά, αλλά αυτό δε σημαίνει πως είναι αδύνατον. Σήμερα γνωρίζουμε όχι μόνο πως, με τη σωστή καθοδήγηση, είναι δυνατή η αλλαγή αλλά και πως όλοι μας, ακόμα και ο πιο ευάλωτος, μπορούμε να το καταφέρουμε: Η σύγχρονη ψυχολογία έχει αναπτύξει σχετικές μεθόδους.

Κι αυτός ακριβώς είναι και ένας από τους πρωταρχικούς μου στόχους: Να πληροφορήσω τον αναγνώστη πως το να αλλάξει, να μεταμορφωθεί σε άτομο συναισθηματικά υγιές, είναι δυνατόν. Σαφώς και είναι! Οι αποδείξεις αφθονούν. Μεταξύ άλλων, η αλλαγή που βιώνουν χιλιάδες άνθρωποι σε όλο τον κόσμο όταν επισκέπτονται ψυχολόγο. Στην πραγματικότητα, οι αποδείξεις είναι χιλιά-

δες, αφού η εμπειρία καθενός από αυτούς τους άντρες και καθεμιάς από αυτές τις γυναίκες μαρτυρά ότι είναι δυνατόν. Ας μην πάμε πολύ μακριά: Στο μπλογκ μου (www.rafaelsantandreu.wordpress.com) πολλοί από τους ασθενείς μου γράφουν την ιστορία τους και πώς κατάφεραν να αλλάξουν. Παρακολουθώ πολλούς ασθενείς όλα αυτά τα χρόνια, εκατοντάδες, και μπορώ να βεβαιώσω απόλυτα πως η αλλαγή είναι δυνατή.

Όπως η ακόλουθη αληθινή περίπτωση: Η Μαρία Λουίσα πήγαινε στο θέατρο κάθε βράδυ γιατί πρωταγωνιστούσε σε μια κωμωδία που σημείωνε τεράστια επιτυχία στη Μαδρίτη. Μόλις σηκωνόταν η αυλαία, εμφανιζόταν στη σκηνή σε όλο της το μεγαλείο, τη χάρη και την κομψότητα που χαρακτηρίζει τους μεγάλους ηθοποιούς. Το τέλος ήταν πάντα το αναμενόμενο: Δέκα λεπτά ασταμάτητα χειροκροτήματα για μια υπέροχη παράσταση. Τι συγκλονιστική ηθοποιός, τι συμπαθητική, τι ζωντανή γυναίκα που ήταν η Μαρία Λουίσα!

Αυτό που δε γνώριζε το κοινό ήταν πως, όταν επέστρεφε σπίτι, το ίδιο βράδυ, η διάθεση της Μαρία Λουίσα άλλαζε εντελώς και βυθιζόταν στην κατάθλιψη και στην ανασφάλεια. Στα πενήντα της, βίωσε την πιο δύσκολη περίοδο της ζωής της, αν και χωρίς ιδιαίτερο λόγο. Το πρόβλημα, όπως της είχε πει ο ψυχίατρός της, εντοπιζόταν στο μυαλό της. Ήταν επιρρεπής στην κατάθλιψη και στο άγχος. Έτσι, για πολύ καιρό, δε σηκωνόταν από το κρεβάτι παρά μόνο για να πάει στην πολυαγαπημένη της δουλειά, χωρίς όμως και να μπορεί να την απολαύσει. Αυτή είναι η αληθινή ιστορία της Μαρία Λουίσα Μέρλο, της σπουδαίας ηθοποιού από τη Μαδρίτη, όπως τη διηγείται η ίδια στο βιβλίο της *Cómo aprendí a ser feliz* [Πώς έμαθα να είμαι ευτυχισμένη]:

Η περίοδος από τα σαράντα τέσσερα έως τα πενήντα μου χρόνια ήταν η χειρότερη της ζωής μου. Πήγαινα από το κρεβάτι στο

θέατρο και από το θέατρο στο κρεβάτι. Κάθε μέρα. Φοβόμουν τα οικονομικά προβλήματα –που δεν είχα στην πραγματικότητα–, φοβόμουν τη μοναξιά, φοβόμουν τον «μπαμπούλα», φοβόμουν τα πάντα. [...]

Στην τελευταία μου κρίση κατάθλιψης, ήμουν ένα άτομο απόλυτα εγκλωβισμένο μέσα στο ίδιο μου το μυαλό. Όταν ανησυχούσα για κάτι, ας πούμε, για μια ασήμαντη φιλονικία, για κάτι ανήμπορο... το στριφογυρίζα στο μυαλό μου ακατάπαυστα, κι αυτός ο διανοητικός στρόβιλος στο τέλος προκαλούσε βραχυκύκλωμα.

Η Μέρλο παραδέχεται πως ποτέ δεν υπήρξε ισορροπημένο άτομο. Είχε όμορφη παιδική ηλικία, αλλά όταν ενηλικιώθηκε εμφανίστηκαν οι πρώτες συναισθηματικές διαταραχές. Σίγουρα υπήρχε προδιάθεση για κατάθλιψη –η αποκαλούμενη ενδογενής κατάθλιψη–, αλλά και ο χαρακτήρας της, η κοσμοθεωρία της την καθιστούσαν ευάλωτη. Στη δική της περίπτωση, η κατάσταση έγινε ακόμη πιο περίπλοκη με τη χρήση ψυχοτρόπων ουσιών και μη υποχρεωτικώς συνταγογραφούμενων φαρμάκων: «Στην πρώτη μου κατάθλιψη άρχισαν να μου δίνουν υπνωτικά και ηρεμιστικά, με αποτέλεσμα να εθιστώ στα χάπια. Έπαιρνα χάπια για να κοιμάμαι, χάπια για να ξυπνάω, χάπια για τα πάντα. Κάποιες μέρες έφταναν να παίρνω έως και δέκα ή δεκαπέντε διαφορετικά χάπια, γιατί ήμουν επιρρεπής σε κάθε είδους εθισμό. Εθίστηκα και στο χασίς και στην κοκαΐνη».

Τελικά, στα πενήντα της, το μέλλον για την πολυαγαπημένη ηθοποιό διαγραφόταν ζοφερό. Το ιδιόμορφο μυαλό της δυσκόλευε τη ζωή της και το πρόβλημα επιδεινωνόταν με την πάροδο του χρόνου. Κάποια στιγμή όμως η ιστορία της έφτασε σε μια αποφασιστική καμπή. Έχοντας ένα τεράστιο απόθεμα ελπίδας μέσα της και μια αστείρευτη επιθυμία να παλέψει για τον εαυτό της, στράφηκε σε θεραπευτές και καθοδηγητές για να αποτολμήσει

την αλλαγή: «Και, βηματάκι βηματάκι, βγήκα από την κατάθλιψη με τη βοήθεια του Θεού και της ψυχής μου, γιατί το σκοτάδι στο οποίο ήμουν βυθισμένη ήταν απύθμενο», μας εξηγεί η ίδια. «Τώρα νιώθω καλύτερα από ποτέ, όπως όταν ήμουν ένα μικρό, χαρούμενο κοριτσάκι. Και είμαι υπερήφανη για το πόσο δούλεψα με τον εαυτό μου ώστε να το ξεπεράσω. Το να βγαίνεις από τα σκοτάδια στα οποία ήμουν παγιδευμένη σου χαρίζει απέραντη αυτοπεποίθηση. Μπορώ να πω πως νιώθω ικανοποιημένη για πρώτη φορά στη ζωή μου».

Η Μαρία Λουίσα άλλαξε τον εαυτό της. Και ξέρετε κάτι; Όλοι μπορούμε να το καταφέρουμε. Πρέπει να μάθουμε τι είναι δυνατόν! Ο ανθρώπινος χαρακτήρας διαμορφώνεται τόσο από έμφυτα στοιχεία όσο και από γνώσεις που έχει αποκτήσει κατά την παιδική και νεανική ηλικία, και πάνω σ' αυτήν ακριβώς τη νοητική δομή μπορούμε να επέμβουμε.

Όπως θα δούμε στις σελίδες του ανά χειράς βιβλίου, μπορούμε να σμιλεύσουμε μια ζωή απελευθερωμένη από φόβους, ανοιχτή στην περιπέτεια και γεμάτη επιτεύγματα. Όταν μεταμορφώσουμε το μυαλό μας, θα διαθέτουμε την ικανότητα να απολαμβάνουμε και τα σημαντικά και τα ασήμαντα της ζωής, θα μπορούμε να αγαπάμε –και να επιτρέπουμε να μας αγαπούν– με μεγαλύτερη ένταση, ενώ θα έχουμε εξασφαλίσει μεγαλύτερες δόσεις εσωτερικής γαλήνης. Θα μοιάζουμε λίγο με τον φωτογράφο Ρόμπερτ Κάπα, θα γίνουμε εραστές της ζωής, της δικής μας ζωής.

Η ΠΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Κοντολογίς, αυτό που θα δούμε στη συνέχεια είναι το άλφα και το ωμέγα της γνωστικής θεραπείας, η οποία παρουσιάζει κοινά στοιχεία με την αρχαία φιλοσοφία και που, στο δεύτερο μισό του εικο-

στού αιώνα, αναπτύχθηκε μέσα από εντατική έρευνα στα πανεπιστήμια όλου του κόσμου.

Στην πραγματικότητα, η γνωστική θεραπεία είναι η σχολή εκείνη της ψυχολογίας με τη μεγαλύτερη επιστημονική βάση και η καλύτερα υποστηριζόμενη από έγκυρες μελέτες. Πάνω από δύο χιλιάδες ανεξάρτητες έρευνες έχουν δημοσιευτεί σε εξειδικευμένα περιοδικά και επιβεβαιώνουν την αξιοπιστία της. Καμία άλλη μορφή ψυχοθεραπείας δεν έχει καταφέρει να αγγίξει καν τη θεραπευτική της επιτυχία.

Το βιβλίο αυτό επιδιώκει να λειτουργήσει ως εκπαιδευτικό εργαλείο για το ευρύ κοινό και περιλαμβάνει ιστορίες, περιστατικά και παραβολές προκειμένου να βοηθήσει στην κατανόηση διαφορετικών μηνυμάτων, αλλά πρέπει να υπογραμμιστεί ότι βασίζεται και σε πολύ σοβαρές επιστημονικές έρευνες και εργασίες.

Χιλιάδες ψυχολόγοι σε όλο τον κόσμο εφαρμόζουν τη γνωστική θεραπεία και έχουν υπάρξει μάρτυρες της αποτελεσματικότητας των μεθόδων της. Εκατοντάδες χιλιάδες άτομα έχουν μεταμορφώσει τη ζωή τους με τη βοήθειά της, αλλά είμαι σίγουρος πως στο μέλλον θα ανακαλύψουμε κι άλλους, καλύτερους τρόπους διαχείρισης αυτών των αρχών, αφού η γνωστική θεραπεία είναι μια επιστήμη σε διαρκή εξέλιξη.

Όπως θα διαπιστώσει ο αναγνώστης, δεν παραπέμπω σε συγγραφείς ή έρευνες στις σελίδες του βιβλίου για να διευκολύνω τη ροή της ανάγνωσης, αλλά δεν μπορώ να μην αναφερθώ σε δύο σπουδαίους γνωστικούς ψυχολόγους που προώθησαν την επιστήμη μας: καταρχήν, στον Άαρον Μπεκ, καθηγητή Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Πενσιλβάνια, και στον προσφάτως εκλιπόντα δόκτορα Άλμπερτ Έλις, ιδρυτή του Ινστιτούτου Άλμπερτ Έλις της Νέας Υόρκης.

Στο κεφάλαιο αυτό μάθαμε πως:

1. Η αλλαγή είναι δυνατή. Θα χρειαστεί συνεχή προσπάθεια, αλλά είναι εφικτή.
2. Το να μεταμορφωθούμε σε θετικά άτομα είναι ζωτικής σημασίας αν θέλουμε να απολαύσουμε τη ζωή. Η συναισθηματική δύναμη είναι το βασικό μας διαβατήριο για ένα ταξίδι στον κόσμο.

Κεφάλαιο 2

Η ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΘΕΣΗ



Ο νεαρός Επίκτητος, φορτωμένος δέματα, προχωρούσε στη Βία Μάγκνα, τον κεντρικό εμπορικό δρόμο της Ρώμης, προσπαθώντας να αποφύγει τους περαστικούς που πηγαινοέρχονταν ασταμάτητα. Μπροστά του, ο κύριός του Επαφρόδιτος επιτάχυνε το βήμα, αδιαφορώντας για το πόσο δύσκολο ήταν για τον δούλο του να τον ακολουθεί.

Ο Επαφρόδιτος εκτιμούσε τον Επίκτητο, τον νεαρό υπηρέτη του, κυρίως για την απίστευτη ευφυΐα του. Όταν έπεσε πάνω του τυχαία, τότε που ήταν μικρό αγόρι, στη γενέτειρά του την Ιεράπολη, στην Τουρκία, κατάλαβε αμέσως πόσο προικισμένος ήταν και θέλησε να τον πάρει δούλο του. Αυτό το τετράχρονο αγοράκι διάβαζε και έγραφε στα ελληνικά και στα λατινικά χωρίς να του το έχει διδάξει ποτέ κανείς! Απλώς τα είχε μάθει από τις επιγραφές στα καταστήματα και στους ναούς.

Πολλά χρόνια αργότερα, και οι δύο θα μετακόμιζαν στο κέντρο του κόσμου, τη Ρώμη, την πρωτεύουσα της αυτοκρατορίας, όπου ο Επαφρόδιτος άρχισε να ευημερεί ως έμπορος ειδών πολυτελείας.

Εκείνο το πρωί κύριος και υπηρέτης κατευθύνονταν στη βίλα της Αμάλια Ρούλφα, μιας πάμπλουτης χήρας που κατοικούσε κοντά στην Αγορά. Της πήγαιναν κάποια δείγματα ακριβών αρωμάτων από την

Περσία και υφασμάτων από την Ανατολή. Ο Επίκτητος ήταν τόσο φρωμένος, που με δυσκολία έβλεπε να προχωρήσει και, κάποια στιγμή, έπεσε πάνω σε δύο αγόρια που έτρεχαν. Έχασε την ισορροπία του και σωριάστηκε καταγής. Σαν σε αργή κίνηση, ο Επίκτητος είδε το μπουκαλάκι με το πιο ακριβό άρωμα να πετάγεται στον αέρα και να διαγράφει ένα μικρό τόξο πριν προσγειωθεί πάνω στο πλακόστρωτο. Ο τόπος γέμισε σπασμένα γυαλιά και τα ρούχα του λεκέδες από άρωμα.

Για μερικά δευτερόλεπτα ο χρόνος σταμάτησε. Ξάφνου, ένας κρότος και ένα τρομερό κάψιμο στον αριστερό του μηρό τον επανέφεραν στην πραγματικότητα. Ο κύριός του ο Επαφρόδιτος τον χτυπούσε με ένα σκληρό δρύινο ραβδί!

«Αυτό, αγχείε, για να μάθεις να είσαι πιο προσεκτικός!» του φώναζε έξω φρενών, ενώ τον χτυπούσε ξανά και ξανά στο ίδιο πόδι.

Ο Επαφρόδιτος εκτιμούσε ειλικρινά τον υπηρέτη του –μάλιστα του πλήρωνε τα ακριβά μαθήματα σε μια φιλοσοφική ακαδημία– αλλά ήταν διαβόητος για τον ευέξαπτο και παρορμητικό χαρακτήρα του. Η αλήθεια ήταν πως ο νεαρός Επίκτητος, ως δεξί του χέρι, τον συγκρατούσε πολλές φορές στις συζητήσεις που έκανε με προμηθευτές και πελάτες, αλλά όταν ξεσπούσε επάνω του δεν υπήρχε κανείς να τον προστατεύσει. Όπως και να 'χε, στην αρχαία Ρώμη δεν ήταν και είδηση το ότι ένας άρχοντας χτυπούσε σαδιστικά τον δούλο του. Ήταν ιδιοκτησία του και μπορούσε να το κάνει.

Εντούτοις, εκείνο το πρωί μαζεύτηκε κόσμος γύρω από τους δύο άντρες, αν και για έναν εντελώς ασυνήθιστο λόγο. Προς έκπληξη όλων όσοι παρακολουθούσαν τη σκηνή, ο νεαρός υπηρέτης δεν άνοιγε το στόμα του για να διαμαρτυρηθεί ή να εκφράσει τον πόνο του. Απλώς κοίταζε τον κύριό του αδιάφορα, κι αυτό εξόργιζε τον Επαφρόδιτο ακόμα πιο πολύ.

«Δεν πονάς, αναιδέστατε; Πάρε κι άλλη λοιπόν!» ούρλιαζε ο έμπορος χτυπώντας τον τόσο δυνατά που είχε γίνει μούσκεμα στον ιδρώτα.

Ο Επίκτητος παρέμενε ατάραχος, ώσπου κάποια στιγμή άνοιξε το

στόμα για να πει μόνο τούτο: «Κύριε, προσέξτε, γιατί, αν συνεχίσετε έτσι, θα σπάσετε το ραβδί σας».

Ο Επίκτητος, ο πρωταγωνιστής της ιστορίας μας, έζησε ανάμεσα στο 55 και στο 135 μ.Χ. Υπήρξε δούλος σε όλη τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας και έγινε απελεύθερος λόγω του ιδιαίτερου φιλοσοφικού του χαρίσματος. Έτσι, εξελίχθηκε σε έναν από τους πιο σπουδαίους διανοούμενους της εποχής του και απέκτησε φήμη πολύ μεγαλύτερη και από αυτή ακόμη του Πλάτωνα, μεταξύ τόσο των Ρωμαίων όσο και των Ελλήνων.

Μεταγενέστερα, την αξία του αναγνώρισε και η ιστορία και στις μέρες μας θεωρείται ένας από τους μεγαλύτερους φιλοσόφους όλων των εποχών. Οι ιδέες του έχουν αφήσει ίχνη σε διάφορα δημοφιλή πνευματικά ρεύματα, συμπεριλαμβανομένου και του χριστιανισμού.

Ο Επίκτητος δεν άφησε γραπτό έργο, αλλά οι μαθητές του συγκέντρωσαν τα λόγια του, τα οποία σήμερα μπορούμε να διαβάσουμε σε δύο βιβλία, το *Εγχειρίδιον* και τις *Διατριβές*.

Θρυλούνται πολλά και διάφορα για τη ζωή του εν λόγω φιλοσόφου και ένα από τα πιο γνωστά περιστατικά είναι αυτό που μόλις περιέγραψα. Σύμφωνα με τη λαϊκή φαντασία, από τότε έμεινε κουτσός. Προφανώς όμως πρόκειται για έναν μύθο που αποσκοπεί στο να συνοψίσει τη φιλοσοφία του Επίκτητου χωρίς να τα καταφέρνει απαραίτητα. Η ιστορία αυτή μας κάνει να πιστέψουμε πως ο φιλόσοφος είχε κατορθώσει να ελέγχει εντελώς τα συναισθήματά του αλλά δεν ήταν αυτός ο στόχος του. Ούτε το επιδίωκε ούτε κάτι τέτοιο έχει σχέση με τις διδαχές του.

Ο Επίκτητος δίδασκε ότι πρέπει να έχουμε ψυχική δύναμη, το οποίο δε σημαίνει «να μη νιώθουμε αρνητικά συναισθήματα», απλώς «να μην κατακλυζόμαστε από αρνητικά συναισθήματα», κι

αυτό ακριβώς θα μάθουμε στο συγκεκριμένο εγχειρίδιο. Μέσω αυτού του νοητικού ελέγχου, ακόμη κι όταν τα άτομα αισθάνονται πόνο, λύπη ή εκνευρισμό, αποκτούν αυτοπεποίθηση που τους επιτρέπει να εκμεταλλευτούν τις υπέροχες δυνατότητες που προσφέρει η ζωή.

Αν το κεντρικό μήνυμα αυτού του βιβλίου είναι πως όλοι –ναι, όλοι– μπορούμε να μάθουμε να είμαστε πιο δυνατοί και ισορροπημένοι σε συναισθηματικό επίπεδο, το δεύτερο πιο σημαντικό είναι πως η εν λόγω εκμάθηση πραγματοποιείται μέσω της αλλαγής του τρόπου σκέψης μας –της προσωπικής μας φιλοσοφίας, του εσωτερικού μας διαλόγου–, με τρόπο παρόμοιο με αυτόν που, είκοσι χρόνια πριν, εφαρμόζε ο Επίκτητος.

Και, όπως έλεγε ο φιλόσοφος: «Ταράττει τους ανθρώπους ου τα πράγματα, αλλά των περί πραγμάτων δόγματα», δηλαδή δε μας ταράζουν όσα μας συμβαίνουν αλλά όσα νομίζουμε γι' αυτά που μας συμβαίνουν.

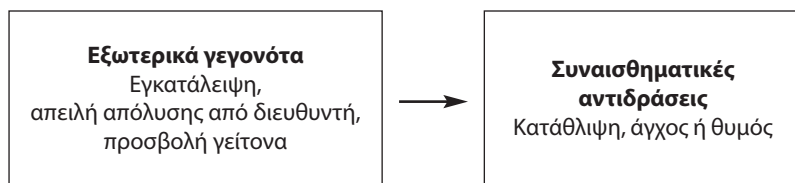
Χιλιάδες χρόνια αργότερα, στον εικοστό αιώνα, η γνωστική επανάσταση, με πρωτοπόρους σπουδαίους ψυχολόγους και ψυχιάτρους, όπως τους Άαρν Μπεκ και Άλμπερτ Έλιν, επέτρεψε σε εκατοντάδες χιλιάδες άτομα σε όλο τον κόσμο να αλλάξουν. Μπορείς κι εσύ να γίνεις ένας από αυτούς.

Ας δούμε πώς ακριβώς.

Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Εμείς οι άνθρωποι συνήθως έχουμε την εντύπωση πως τα εξωτερικά γεγονότα –ό,τι μας συμβαίνει– επιδρούν στη ζωή μας προκαλώντας συναισθήματα: θυμό ή ικανοποίηση, χαρά ή θλίψη... Σύμφωνα με την άποψη αυτή λοιπόν, θα υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στην επιτυχία και στο συναίσθημα. Για παράδειγμα, αν με εγκα-

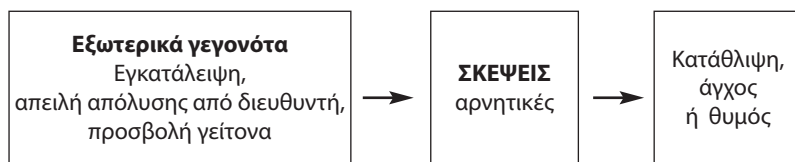
ταλείψει η σύζυγός μου, θα λυπηθώ. Αν κάποιος με προσβάλει, θα θιχτώ. Έχουμε την αίσθηση πως υπάρχει μια γραμμική σχέση – αιτίας-αποτελέσματος – μεταξύ των γεγονότων και των συναισθημάτων, η οποία θα έχει την ακόλουθη μορφή:



Η γνωστική ψυχολογία, η δική μας μέθοδος προσωπικής μεταμόρφωσης, μας διδάσκει πως αυτό δεν ισχύει. Ανάμεσα στα εξωτερικά γεγονότα και στις συναισθηματικές αντιδράσεις μεσολαβεί μία μέση κατάσταση: αυτή των σκέψεων. Αν εγώ πάθω κατάθλιψη σε περίπτωση που με εγκαταλείψει η γυναίκα μου, αυτό δε θα οφείλεται στο γεγονός αυτό καθαυτό: θα συμβεί γιατί εγώ μπορέι να μονολογώ: «Θεέ μου, είμαι μόνος, είναι τραγικό, θα δυστυχήσω!» και οι σκέψεις αυτές προκαλούν μέσα μου το αντίστοιχο συναίσθημα, στην προκειμένη περίπτωση απελπισία και κατάθλιψη.

Είναι οι σκέψεις, η ερμηνεία της εγκατάλειψης, ο εσωτερικός μου διάλογος που με καταθλίβουν, όχι το γεγονός ότι έφυγε η γυναίκα μου. Γιατί είναι πολλοί εκείνοι που όταν τους αφήνει η γυναίκα τους όχι μόνο δε λυπούνται, αλλά το γιορτάζουν κιόλας!

Κατά συνέπεια, το ακριβές σχήμα της νοητικής μας λειτουργίας θα είχε την εξής μορφή:



Αυτό ακριβώς έλεγε ο Επίκτητος και προαναφέραμε: «Ταράττει τους ανθρώπους ου τα πράγματα, αλλά των περί πραγμάτων δόγματα».

Όλοι έχουμε την εντύπωση πως τα γεγονότα προκαλούν –αυτόματα– τα συναισθήματα, και το σφάλμα αυτό είναι ο βασικός εχθρός της προσωπικής ανάπτυξης. Για παράδειγμα, πολλές φορές λέμε φράσεις του τύπου: «Ο Πέπε με εκνευρίζει», και εδώ ακριβώς κάνουμε το σφάλμα για το οποίο συζητάμε. Δεν είναι ο Πέπε που με εκνευρίζει, γιατί αυτός που εκνευρίζεται είμαι εγώ!

Αν αναλύσουμε προσεκτικά τη νοητική μας εργασία, θα δούμε πως ο Πέπε κάνει συγκεκριμένες πράξεις –υποτίθεται ενοχλητικές– κι εγώ μονολογώ: «Αυτό δεν μπορώ να το ανεχτώ! Δεν αντέχεται πια!»

Οι ιδέες αυτές έχουν τη δύναμη να με εκνευρίσουν, όχι οι πράξεις του Πέπε, οι οποίες, σε ό,τι αφορά τα συναισθήματα, είναι ουδέτερες. Πράγματι, δεν αντιδρούν όλοι με τον ίδιο τρόπο απέναντι στον Πέπε: Κάποιους τους εκνευρίζει περισσότερο από κάποιους άλλους. Ορισμένοι μάλιστα δεν εκνευρίζονται καθόλου. Τα πάντα εξαρτώνται από τον εσωτερικό διάλογο του καθενός. Από αυτόν ηγάζουν –ενίοτε ανύποπτα– τα συναισθήματα.

Ο ΑΥΤΟΧΕΙΡΑΣ ΜΑΘΗΤΗΣ

Για να γίνει περισσότερο κατανοητή η έννοια αυτή, θα εξηγήσω την πραγματική περίπτωση του Τζόρδι, ενός εφήβου που έπασχε από κατάθλιψη. Θυμάμαι πως τον έφερε στο γραφείο η μητέρα του, πολύ ανήσυχη γιατί είχε προσπαθήσει να αυτοκτονήσει δύο εβδομάδες πριν από την επίσκεψη. Και επρόκειτο για σοβαρή απόπειρα, δεν ήθελε απλώς να τραβήξει την προσοχή. Ο Τζόρδι είχε κόψει τις φλέβες του στην μπανιέρα μια μέρα που οι γονείς του έλειπαν από

το σπίτι. Εντελώς συμπτωματικά, γύρισαν νωρίτερα και τον βρήκαν αναίσθητο. Όταν τον είχα απέναντί μου, τον ρώτησα χωρίς περιστροφές: «Πες μου, γιατί θέλεις να αυτοκτονήσεις;»

«Είναι που στο τελευταίο τρίμηνο έμεινα σε τρία μαθήματα στο σχολείο», απάντησε και έκρυψε το πρόσωπό του με τα χέρια, καρφώνοντας το βλέμμα στο κενό.

Ο Τζόρδι ένιωθε απαίσια, τον είχε κυριεύσει ένα βαθύτατο αίσθημα αποτυχίας, που δεν τον άφηνε να χαρεί τίποτα. Σηκωνόταν τις νύχτες, όποια ώρα κι αν ήταν, με το άγχος να του πλακώνει το στήθος. Όπως το είχε περιγράψει ο ίδιος, το πρόβλημα ήταν ότι τον είχαν αφήσει στάσιμο. Στη συνέχεια όμως αποδείχτηκε πως άλλη ήταν η πραγματική αιτία των συναισθημάτων του.

Κάναμε πολλές συνεδρίες και, βήμα βήμα, ανακάλυπτα την αληθινή αιτία της δυστυχίας του, που ήταν ο ιδιόμορφος τρόπος σκέψης του, ο διάλογος που έκανε συχνά με τον εαυτό του.

«Καταλαβαίνω, Τζόρδι. Έμεινες στα μαθήματα και είναι κρίμα. Αλλά μου φαίνεται ότι το έχεις παραπάρει κατάκαρδα, έτσι δεν είναι;» του είπα.

«Άφησέ με να σου εξηγήσω. Αυτό που δεν ξέρεις είναι πως στο σχολείο μου δεν αφήνουν να περάσεις την τάξη αν μείνεις σε περισσότερα από δύο μαθήματα στο τέλος της σχολικής χρονιάς. Και, προφανώς, σκέφτηκα πως ίσως δεν καταφέρω να περάσω τα τρία μαθήματα. Κι αν συμβεί αυτό... θα πρέπει να επαναλάβω την τάξη! Τώρα καταλαβαίνεις; Αυτό που με φοβίζει είναι να επαναλάβω την τάξη!» αποκρίθηκε εκνευρισμένος.

Η οικογένεια του Τζόρδι ήταν ιδιαίτερα εύπορη. Ο πατέρας του ήθελε ο γιος του να φοιτήσει στο ίδιο υψηλού κύρους σχολείο από το οποίο είχε αποφοιτήσει και ο ίδιος. Αλλά και τα δύο μεγαλύτερα αδέρφια του Τζόρδι είχαν υπάρξει μαθητές εκεί, και μάλιστα αριστούχοι. Συνέχισα τις ερωτήσεις:

«Σύμφωνοι, κατανοώ πως το να επαναλάβεις την τάξη θα ήταν

κακό για σένα γιατί θα σπίλωνες το άψογο σχολικό προφίλ της οικογένειάς σου... Τόσο κακό όμως ώστε να θες να αυτοκτονήσεις; Μου φαίνεται λιγάκι υπερβολικό».

«Εντάξει, ξέρεις κάτι όμως; Δεν είναι μόνο αυτό. Αυτό που δε γνωρίζεις είναι ότι στο σχολείο μου δεν μπορείς να επαναλάβεις τάξη δύο φορές. Και σκέφτηκα πως αν την επαναλάβω μία φορά θα τα ξαναπάω χάλια και τότε θα με αποβάλουν! Κι αν με απέβαλλαν, δε θα το άντεχα! Τι ντροπή!»

Ο Τζόρδι ήταν ένα πολύ έξυπνο και λογικό παιδί. Είχε ευφράδεια και μεγάλη έφεση στα γράμματα. Και όντως, πάντα έπαιρνε καλούς βαθμούς, αλλά τη συγκεκριμένη χρονιά τα είχε πάει άσχημα στα θετικά μαθήματα. Όταν έμεινε, αιφνιδιάστηκε και, στη μοναξιά του δωματίου του, είχε πλάσει αυτές τις καταστροφικές ιδέες που ξεδιπλώνονταν τώρα στη θεραπευτική μας συζήτηση. Συνέχισα να ρωτώ:

«Σύμφωνοι, σε καταλαβαίνω, αλλά, ακόμα κι αν σε αποβάλουν από το σχολείο, πού είναι το τόσο τραγικό ώστε να θες να φύγεις από αυτό τον κόσμο;»

«Μα υπάρχει και κάτι άλλο: αν με αποβάλουν από το σχολείο, θα είναι τόσο μεγάλο το τραύμα μου που δε θα καταφέρω να τελειώσω ποτέ το λύκειο. Και τότε δε θα μπορέσω να πάω στο πανεπιστήμιο, κι αυτό... Τι έχεις να πεις γι' αυτό; Δε θα ήταν φοβερό; Εσύ έχεις πάει στο πανεπιστήμιο, είσαι ψυχολόγος, έγινες κάτι. Τώρα με καταλαβαίνεις, έτσι δεν είναι;»

Κι έτσι συνεχίσαμε να κουβεντιάζουμε σ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, οπότε συνειδητοποίησα πως ο Τζόρδι σκεφτόταν κάθε πιθανή αρνητική συνέπεια που μπορούσε να προκύψει μετά την αποτυχία του σε τρία μαθήματα στα δεκατέσσερά του. Έως και τις πιο ακραίες πιθανότητες.

Μου εξήγησε κιόλας πως, σε περίπτωση που δεν πήγαινε πανεπιστήμιο, θα τον περιθωριοποιούσαν στο ίδιο του το σπίτι: «Θα γίνω ο βλάκας της οικογένειας, ο μόνος που δε θα έχει σταδιοδρο-

μήσει», είπε. Και κατέληξε προσθέτοντας πως θα ήταν καταδικασμένος να κάνει μια βαρετή και κακοπληρωμένη δουλειά. Έτρεμε μην καταντούσε να «τακτοποιεί τα ράφια» στο σουπερ μάρκετ ή «κάτι χειρότερο».

Επίσης, σε μια άλλη συνεδρία μας, έφτασε να πει: «Άλλωστε, αν κατέληγα έτσι, σίγουρα δε θα με ήθελε καμία κοπέλα».

Αυτό κι αν ήταν έκπληξη! Με αιφνιδίασε! Αλλά το είχε εκλογικεύσει ως εξής: Στη δική του, υψηλή κοινωνική τάξη, τα κορίτσια δεν ενδιαφέρονταν για αποτυχημένους.

Και οι αποκαλύψεις συνεχίζονταν. Σύμφωνα με τον Τζόρδι, αν συνέβαιναν όσα φοβόταν –αν τον περιθωριοποιούσε η οικογένειά του και έμενε για πάντα εργένης–, θα ήταν καταδικασμένος σε μια μοναχική ζωή, κι αυτό δεν μπορούσε να το αντέξει!

Απίστευτο δεν είναι; Κι όμως αληθινό. Με αφορμή ένα απλό γεγονός –την αποτυχία σε τρία μαθήματα–, ο Τζόρδι είχε προβλέψει απανωτές μελλοντικές συμφορές, που του προκαλούσαν επί του παρόντος μεγάλη δυστυχία.

Είναι σαφές πως η άσχημη ψυχολογική του κατάσταση οφειλόταν σε όσα δημιουργούσε το κεφάλι του, μια αλυσίδα καταστροφικών σκέψεων. Η αλήθεια είναι πως άλλοι συνομήλικοί του ούτε που θα νοιάζονταν αν έμεναν σε τρία ή και περισσότερα μαθήματα! Και υπεύθυνος για τη συναισθηματική αυτή διαφοροποίηση ήταν σαφώς ο εσωτερικός του διάλογος.

Φυσικά, η θεραπεία του Τζόρδι συμπεριλάμβανε και εξέταση των υπερβολικών και καταστροφικών ιδεών του. Μέσα σε λίγες εβδομάδες έπαψε να πιστεύει σ' αυτές και αντιμετώπιζε το όλο θέμα των σπουδών του πολύ πιο χαλαρά – και αποτελεσματικά.

Εν είδει αστείου, θα πω πως, πρώτα και κύρια, ο Τζόρδι έμαθε την κινδυνολογική αυτή φιλοσοφία από τη μητέρα του. Στα εφτά ή οχτώ του χρόνια, η μητέρα του άρχισε να ασκεί υπερβολική πίεση στον γιο της ώστε να τον εμποδίσει «να γίνει τεμπέλης». Όταν γύ-

ριζαν από το σχολείο στο σπίτι, εκείνη πάντα τον ρωτούσε πώς τα είχε πάει, αν είχε εργασίες, μελέτη, το ένα, το άλλο και, όταν τελείωνε με τις ερωτήσεις, του έλεγε: «Τζόρδι, πρέπει να μελετάς σκληρά, διαφορετικά θα καταλήξεις σαν τον ζητιάνο που στέκεται στην πόρτα της εκκλησίας. Αυτό σε περιμένει στη ζωή σου αν δεν προσέξεις! Έτσι είναι η ζωή».

Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ, ΤΙ ΠΑΡΑΛΟΓΟ ΖΩΩ

Οι γνωστικοί ψυχολόγοι ξέρουμε πως πίσω από κάθε υπερβολικά αρνητικό συναίσθημα –ναι, πάντα– κρύβεται μια καταστροφική σκέψη. Για τα άτομα που ταραζονται εύκολα δεν περνάει μέρα χωρίς αυτές τις σκέψεις, τις οποίες πιστεύουν ακράδαντα. Αντιθέτως, τα ισχυρά άτομα αποφεύγουν τον αρνητικό αυτό διάλογο όπως ο διάολος το λιβάνι.

Έπειτα από δεκαετίες μελέτης αρνητικών σκέψεων αυτού του τύπου, τους δώσαμε ένα όνομα που τις περιγράφει πολύ καλά. Τις αποκαλούμε παράλογες πεποιθήσεις.

Οι παράλογες αυτές πεποιθήσεις, όπως του Τζόρδι, του αυτόχειρα μαθητή, έχουν τα εξής χαρακτηριστικά:

1. Είναι πλασματικές – επειδή είναι υπερβολικές.
2. Είναι άχρηστες – δε βοηθούν στην επίλυση προβλημάτων.
3. Προκαλούν συναισθηματική δυσφορία.

Ας δούμε πιο αναλυτικά τα τρία αυτά χαρακτηριστικά.

Πρώτα απ' όλα, οι παράλογες πεποιθήσεις είναι πλασματικές. Και σε πολλά επίπεδα! Κι όμως, το άτομο που τις τρέφει τις υπερασπίζεται. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αντιβαίνουν σε κάθε επιστήμη και πως, όταν τις υποστηρίζουμε, στην ουσία ασκούμε ένα

είδος προληπτικής λογικής. Όταν την εφαρμόζουμε, εναντιωνόμαστε σε όλες τις επιστήμες: στη βιολογία, στην οικονομία, στη φιλοσοφία, στην ιατρική, στη στατιστική...

Για παράδειγμα, οι ιδέες που διατύπωνε ο Τζόρτζι πηγαίνουν ενάντια σε όλους τους νόμους της στατιστικής. Πόσα άτομα να υπάρχουν τα οποία, αφού θα έχουν μείνει σε τρία μαθήματα σε οποιοδήποτε λύκειο της Ισπανίας, βιώνουν μια σειρά από αρνητικά γεγονότα όπως αυτά που περιέγραφε ο νεαρός; Ένα πολύ μικρό, ασήμαντο ποσοστό. Εντούτοις, ο ίδιος ήταν σίγουρος ότι όλα αυτά θα του συνέβαιναν: δε θα τελείωνε το σχολείο, θα τον περιθωριοποιούσαν, δε θα έβρισκε κοπέλα ως συνέπεια όλων αυτών και θα ζούσε μόνος. Μια εξαιρετικά απίθανη αλυσίδα καταστροφικών γεγονότων!

Δεύτερον, οι παράλογες πεποιθήσεις είναι και άχρηστες. Δε μας βοηθούν να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες. Έτσι, ο Τζόρτζι είχε επιλέξει την αυτοκτονία, χαρακτηριστικό παράδειγμα φυγής από τα προβλήματα. Οι παρατραβηγμένες σκέψεις, οι κινδυνολογικές προβλέψεις για μελλοντικές καταστάσεις δε συνιστούν ποτέ καλή στρατηγική επίλυσης προβλημάτων. Κάθε περίπτωση χρήζει κατάλληλης αξιολόγησης, της πιο ρεαλιστικής, κι αυτή θα μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά κάθε κατάσταση που προκύπτει. Η κατάθλιψη, το άγχος, ο θυμός δε συμβάλλουν με τίποτα στην επιτυχία.

Κι αυτό γιατί, σε πρακτικό επίπεδο, όταν τρέφουμε παράλογες πεποιθήσεις –και υπερβολικά συναισθήματα–, συνήθως είναι σαν «να κυνηγάμε τα σπουργίτια με κανόνια», δηλαδή σαν να προσπαθούμε να εφαρμόσουμε περίπλοκες λύσεις σε απλά προβλήματα, κι έτσι η θεραπεία καταλήγει να είναι χειρότερη και από την ασθένεια.

Τέλος, οι παράλογες πεποιθήσεις προκαλούν μεγάλη, αδικαιολόγητη, εξωφρενική δυσφορία. Στις ακραίες περιπτώσεις, η κινδυνολογία μπορεί να οδηγήσει σε έναν τρομακτικό κόσμο που υπάρχει μόνο σε ένα φαντασιόπληκτο μυαλό αλλά όχι στην πραγματι-

κότητα. Υπάρχουν άτομα που κάθε εβδομάδα περιμένουν τόσες συμφορές ώστε αρρωσταίνουν, όχι μόνο ψυχικά, αλλά και σωματικά. Πολλές περιπτώσεις ινομυαλγίας και χρόνιας κόπωσης αποδίδονται σε ψυχικές δομές που εξαντλούν το σώμα σαν να ήταν κλεισμένο σε ναζιστικό στρατόπεδο συγκέντρωσης.

Από την άποψη αυτή, η ζωή είναι πολύ πιο απτή, αλλά στο άτομο που διατηρεί παράλογες πεποιθήσεις η ζωή φαντάζει εξαιρετικά περίπλοκη και απίστευτα δύσκολη, όπως στην περίπτωση του Τζόρδι. Περίπλοκη και οδυνηρή.

Σε γενικές γραμμές, η ψυχική δύναμη, ο καλός εσωτερικός διάλογος μαθαίνονται από την παιδική ηλικία. Όπως ο Τζόρδι έμαθε να τρομοκρατείται εξαιτίας της επιρροής της μητέρας του, τα πιο δυνατά και υγιή άτομα είχαν τη συνετή στάση των γονιών τους.

Εντούτοις, η ουσία είναι πως, οποιαδήποτε στιγμή, σε οποιαδήποτε ηλικία, όλοι μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο σκέψης μας ώστε να γίνει πιο θετικός και εποικοδομητικός. Όλοι μπορούμε να εκπαιδευτούμε ξανά στη γαλήνη και στην ευτυχία. Θα το δούμε στη συνέχεια.

Στο κεφάλαιο αυτό μάθαμε πως:

1. Τα συναισθήματα προκύπτουν μόνο από συγκεκριμένες σκέψεις.
2. Το κλειδί για την αλλαγή κρύβεται στην εκμάθηση ενός πιο αποτελεσματικού τρόπου σκέψης.
3. Η κύρια γνωστική στρέβλωση είναι να σκεφτόμαστε το χειρότερο και να περιμένουμε να μας συμβούν δυσάρεστα γεγονότα.
4. Οι παράλογες πεποιθήσεις είναι πλασματικές, άχρηστες και μας κάνουν να υποφέρουμε.

Κεφάλαιο 3

ΟΧΙ ΑΛΛΗ ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ!



Μια μέρα μού τηλεφώνησε κάποιο άτομο και μου είπε: «Πρέπει να σας δω επείγοντως. Είμαι χάλια. Έτσι μου έρχεται να τα παρατήσω όλα και να γυρίσω στο πατρικό μου. Δεν αντέχω άλλο!»

Η Εύα ήταν μια κοπέλα είκοσι πέντε ετών, δασκάλα, και είχε μετακομίσει στη Βαρκελώνη για επαγγελματικούς λόγους δύο χρόνια πριν. Δώσαμε ραντεβού το ταχύτερο δυνατόν. Την επόμενη μέρα καθόταν μπροστά μου και μου εξήγησε το εξής: «Ξέρω πως τα έχω όλα: μια δουλειά που μου αρέσει, έναν σύντροφο που με αγαπάει, είμαι όμορφη, μου αρέσει η μουσική, η μόδα... αλλά αυτό που μου έχει καταστρέψει τη ζωή είναι... το ύψος μου!»

Με δάκρυα στα μάτια μού μίλησε για το ότι θεωρούσε τον εαυτό της πολύ κοντό –ήταν περίπου 1,50– κι αυτό δεν μπορούσε να το αντέξει. Κυρίως γιατί νόμιζε πως έμοιαζε με νάνο, αν και οι αναλογίες της ήταν κανονικές. Και όντως ήταν μια πολύ όμορφη γυναίκα.

«Δεν μπορώ να διαχειριστώ άλλο το άγχος. Διαρκώς αυτό σκέφτομαι. Πες μου πως δεν είμαι τόσο κοντή. Έχω ανάγκη από κάποιον να μου τονώσει την αυτοεκτίμηση!»

Η Εύα μού εξήγησε πως από έφηβη έπασχε από το «σύνδρομο

της κοντής» και πως, από τότε, πάντα φορούσε πελώρια τακούνια. Μάλιστα δεν άφηνε κανέναν να τη δει χωρίς αυτά. Ούτε καν τον σύντροφό της! Όταν κοιμόντουσαν μαζί, σηκωνόταν από το κρεβάτι και φορούσε αμέσως τα ψηλοτάκουνά της, που είχε τοποθετήσει με τρόπο δίπλα στο κρεβάτι.

Ήταν τέτοια η φοβία της ότι θα έβλεπαν πόσο κοντή ήταν, που στα δεκαέξι της επινόησε μια αρρώστια για να μην πηγαίνει στην παραλία. Είχε πει σε όλους ότι ήταν αλλεργική στον ήλιο και έκτοτε δεν είχε ξαναπάει στη θάλασσα.

«Όταν περπατάω στον δρόμο, αποφεύγω να κοιτάζομαι στις βιτρίνες γιατί δεν αντέχω το είδωλό μου και συνειδητοποιώ πόσο μικρόσωμη είμαι. Στο σχολείο που διδάσκω, ντρέπομαι πολύ όταν βλέπουμε τα παιδιά στη σειρά: Κάποια είναι πιο ψηλά από μένα! Και το άγχος δε σταματά. Πες μου ότι είμαι φυσιολογική, σε παρακαλώ, πείσε με, διαφορετικά θα μου στρίψει!».

Η πρώτη συνεδρία με την Εύα ήταν λίγο δύσκολη, γιατί ήμουν αναγκασμένος να της πω κάτι που δεν της άρεσε. Εκείνη μου έδειχνε τον δρόμο της θεραπείας που έπρεπε να ακολουθήσω, δηλαδή να της πω ότι ήταν «φυσιολογική». Είχε συμβεί το ίδιο με έναν παλιό της ψυχοθεραπευτή και την είχε ανακουφίσει λίγο. Εγώ όμως της απάντησα: «Εγώ δεν πρόκειται να το πω αυτό ποτέ, Εύα, γιατί δεν είσαι φυσιολογική. Είσαι πάρα πολύ κοντή, σχεδόν νάνος».

Η ασθενής χλόμιασε. Δεν μπορούσε να πιστέψει στ' αυτιά της, αλλά εγώ συνέχισα ακάθεκτος: «Είσαι πολύ κοντή. Έτσι γεννήθηκες. Σίγουρα πρόκειται για ελάττωμα, αλλά δεν είναι και κάτι το τραγικό. Θέλω να καταλάβεις τούτο: Παρά το γεγονός ότι είσαι κοντούλα, μπορείς να ζεις ευτυχισμένη. Δηλαδή οι νάνοι δεν μπορούν να είναι ευτυχισμένοι;»

Η Εύα ξέσπασε σε κλάματα. Δεν μπορούσε να αποδεχτεί ότι έμοιαζε νανάκι και, πολύ περισσότερο, ότι θα μπορούσε να ζει ευ-

τυχισμένη. Έτσι όμως ξεκινήσαμε να δουλεύουμε και, συνεδρία με τη συνεδρία, άρχισε να ξεπερνά την εμμονή της.

Δύο μήνες αργότερα, η Εύα ένωθε ήδη πολύ καλύτερα. Δε σκεφτόταν πια όλη μέρα το ύψος της, μόνο ορισμένες φορές. Μια ωραία πρωία όμως ήρθε στο γραφείο και μου είπε: «Ξέρεις, Ραφαέλ; Νομίζω πως θεραπεύτηκα!»

«Αλήθεια; Αυτό είναι καταπληκτικό! Και πώς είσαι τόσο σίγουρη;» ρώτησα απορημένος.

Η Εύα με κοίταξε πονηρά και σήκωσε το ένα της πόδι για να μου δείξει. Φορούσε ένα ζευγάρι ολοκαίνουργια παπούτσια Nike.

«Έλα!» αναφώνησα. «Δε φοράς τακούνια!»

«Ναι, είναι η πρώτη φορά απ’ όταν ήμουν μικρή που φοράω ίσια παπούτσια. Πώς σου φαίνεται; Το προηγούμενο Σάββατο πήγα σε ένα κατάστημα υποδημάτων και αγόρασα αυτά τα αθλητικά κι ένα υπέροχο ζευγάρι καλά παπούτσια με ίσιο τακούνι. Ύστερα πήγα σπίτι, πήρα μια τεράστια σακούλα σκουπιδιών και έβαλα μέσα όλα τα ψηλοτάκουνά μου. Βγήκα έξω και τα πέταξα όλα στον κάδο απορριμμάτων!» είπε συγκινημένη.

«Μπράβο! Και πώς ένωσες;»

«Φανταστικά! Από το πρωί έχω γυρίσει όλη την πόλη! Το απόλαυσα πραγματικά. Ήταν σαν να έλεγα στον εαυτό μου: “Στον διάολο το ύψος! Θα το αποδεχτώ και, σε όποιον δεν αρέσω, δικό του πρόβλημα, όχι δικό μου”».

Χαμογέλασα. Χαιρόμουν τόσο πολύ με όσα έλεγε η Εύα. Απλούστατα, είχε απαλλαγεί από την παράλογη πεποίθησή της, αυτή που της κατέστρεφε τη ζωή: την ιδέα πως το να είσαι πολύ κοντή – σχεδόν νάνος – είναι φρικτό, είναι ντροπή, είναι αληθινή συμφορά.

Η Εύα πρόσθεσε πως εκείνη τη μέρα, τη «μέρα της απελευθέρωσής της», όπως την είχε ονομάσει, είχε ραντεβού με τον σύζυγό της και αυτό την είχε αγχώσει λίγο.

«Συναντηθήκαμε σε ένα μπαρ. Ήμουν αρκετά ταραγμένη, αν και

όχι πολύ. Άρχισε να μου μιλά για ένα πρόβλημα που είχε στη δουλειά με τον διευθυντή του. Τότε τον διέκοψα, πήρα θάρρος και σηκώθηκα όρθια. Του έδειξα τα πόδια μου».

«Και...» ρώτησα, αν και φανταζόμουν την απάντηση.

«Ύστερα από μερικά δευτερόλεπτα που μου φάνηκαν αιώνες, μου είπε: “Τι φοβερά παπούτσια, σου πάνε πολύ! άσε με όμως να σου εξηγήσω το πρόβλημα με τον διευθυντή μου”».

Ιδού λοιπόν! Ο σύντροφός της ούτε που είχε προσέξει την αλλαγή στην εμφάνισή της. Κοντολογίς, δεν τον ένοιαζε το ύψος της. Η Εύα κατέληξε: «Ξέρεις κάτι; Εκείνη τη στιγμή σκέφτηκα: *Πόσο ηλίθια ήμουν! Το ύψος μου δεν ήταν ποτέ πρόβλημα. Σε βεβαιώνω λοιπόν πως στο εξής δε θα είναι πρόβλημα ούτε και για μένα!*»

ΕΙΣΑΙ ΜΙΑ ΜΗΧΑΝΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Οι άνθρωποι είμαστε μηχανές αξιολόγησης. Αξιολογούμε ό,τι μας συμβαίνει. Πίνουμε καφέ και, ενώ τον απολαμβάνουμε, μια γωνίτσα του μυαλού μας αναρωτιέται: *Είναι νόστιμος; Με ξυπνάει; Απολαμβάνω το διάλειμμα αυτό; Να το επαναλάβω;...* Αυτό το κάνουμε συνεχεία. Πράγματι, αξιολογούμε διαρκώς και σε τέτοιο βαθμό που, στην πράξη, δεν το αντιλαμβανόμαστε καν. Αξιολογούμε όπως ανασαίνουμε.

Και ο ίδιος ο αναγνώστης του ανά χειράς βιβλίου, αυτή τη στιγμή, αξιολογεί το περιεχόμενο του εν λόγω βιβλίου: *Είναι ενδιαφέρον; Είναι χρήσιμο; Με ψυχαγωγεί;...* Από την άλλη πλευρά, εγώ, ο συγγραφέας, αξιολογώ όσο γράφω: *Εκφράζομαι καλά; Θα είναι χρήσιμο και ψυχαγωγικό; Απολαμβάνω το γράψιμό του;*

Απίστευτο! Δε σταματάμε στιγμή να αξιολογούμε τα πάντα! Ούτε καν οι βουδιστές μοναχοί που απομονώνονται σε σπηλιές για να διαλογιστούν δεν μπορούν να σταματήσουν να το κάνουν. Το δί-

χως άλλο, αξιολογούν καλύτερα από εμάς, αλλά κι αυτοί το κάνουν. Αυτή η αξιολόγηση τελικά επιδιώκει τον προσδιορισμό των γεγονότων ως «καλών» και «κακών» για εμάς, ως «επωφελών» ή «επιζήμιων». Και είναι καθοριστική για την ψυχική μας υγεία. Όπως θα δούμε στη συνέχεια, από την ποιότητα της αξιολόγησης αυτής εξαρτάται η δύναμη ή η αδυναμία μας.

Πολλές φορές, στο γραφείο μου στη Βαρκελώνη, μιλώ στους ασθενείς μου γι' αυτό που αποκαλώ Γραμμή Αξιολόγησης των Καταστάσεων. Τους εξηγώ πως η αξιολόγηση που μόλις περιέγραψα είναι ένα είδος γραμμής ή συνεχούς στο οποίο σημειώνονται όλα όσα μας συμβαίνουν ή μπορεί να μας συμβούν:



Στην πραγματικότητα, οι δυνατότητες αξιολόγησης είναι ανεξάντλητες. Ένα συγκεκριμένο γεγονός μπορεί να είναι «πολύ κακό», «λίγο πιο κακό», «λίγο περισσότερο κακό» και ούτω καθεξής. Αυτό που έχει ενδιαφέρον για εμάς όμως είναι τα άκρα, τα σημεία στα οποία ολοκληρώνεται η αξιολόγηση: το «καταπληκτικό» και το «τραγικό».

Πρέπει να διευκρινιστεί πως οι όροι αυτοί –«καλό», «κακό», «καταπληκτικό», «τραγικό»– είναι απλώς τρόπος έκφρασης, σχηματικές αναπαραστάσεις, και θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε οποιουσδήποτε άλλους όρους – «θετικό», «αρνητικό», «υπέροχο», «καταστροφικό»...

Ας επιστρέψουμε όμως στους ορισμούς της αρχής και του τέλους της κλίμακας: «καταπληκτικό» και «τραγικό»: Τι σημαίνουν;

Όταν λέμε πως ένα συγκεκριμένο γεγονός είναι «τραγικό» –ή θα ήταν «τραγικό» αν συνέβαινε– εννοούμε πως:

1. Δεν μπορώ να γίνω ευτυχισμένος.
2. Δεν έπρεπε να έχει συμβεί.
3. Δεν μπορώ να το αντέξω.

Στο άλλο άκρο, όταν λέμε πως κάτι είναι «καταπληκτικό» –ή, αν συνέβαινε, θα ήταν «καταπληκτικό»–, αυτό σημαίνει: «Σίγουρα θα είμαι ευτυχισμένος για πάντα!»

Κι αυτό είναι άλλο ένα από τα βασικά μηνύματα του ανά χείρας βιβλίου: Τα πιο ευάλωτα από συναισθηματική άποψη άτομα τείνουν να αξιολογούν ό,τι τους συμβαίνει –ή μπορεί να τους συμβεί– με το χειρότερο άκρο, ως «τραγικό». Πράγματι, όταν οι ασθενείς μου ζητούν διάγνωση, δεν τους λέω ότι έχουν κατάθλιψη ή κάτι ανάλογο· συνήθως απαντώ ως εξής: «Πάσχεις από την ασθένεια της “τραγικίτιδας”».

Και φτάσαμε στο κρίσιμο σημείο αυτού του βιβλίου και της ψυχολογίας γενικότερα: στην τραγικίτιδα.

Η τραγικίτιδα είναι η μητέρα όλων των συναισθηματικών διαταραχών! Θα το εξηγήσουμε πιο αναλυτικά, γιατί από την ορθή κατανόηση αυτής της έννοιας θα εξαρτηθεί η μεταμόρφωσή μας σε άτομα υγιή και δυνατά.

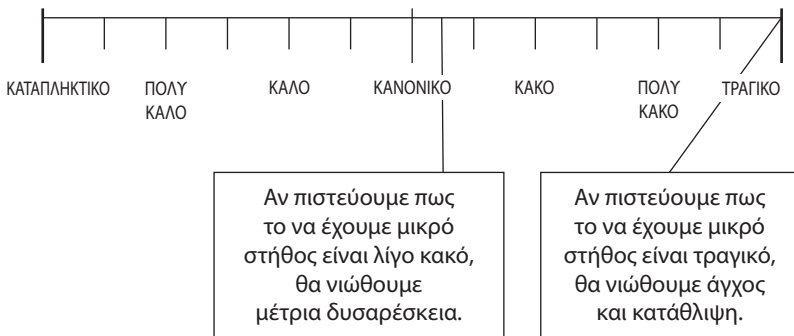
ΔΕΝ ΤΟ ΑΝΤΕΧΩ!

Είτε το πιστεύει ο αναγνώστης είτε όχι, με επισκέπτονται πολλά κορίτσια στο γραφείο μου επειδή έχουν κόμπλεξ με το μικρό τους στήθος. Όλο και περισσότερες. Έφηβες δεκατεσσάρων και δεκαπέντε ετών. Και πολλές δεν έχουν καν μικρό!

Έρχονται και μου λένε ότι πρέπει να κάνουν προσθετική και πως οι γονείς τους αρνούνται να πληρώσουν την επέμβαση. Τα κορίτσια αυτά πράγματι βρίσκονται σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση γιατί νιώθουν μειονεκτικά, αφού πιστεύουν πως έχουν ένα πρόβλημα που τα εμποδίζει να ζήσουν φυσιολογικά. Με άλλα λόγια, αξιολογούν το γεγονός ότι έχουν μικρό στήθος ως «τραγικό», κι αυτό σημαίνει: «Έτσι, δεν μπορώ να είμαι ευτυχισμένη». Και αυτές πάσχουν από τραγικίτιδα.

Βασικά, η δουλειά μου είναι να μάθω σ’ αυτά τα έξυπνα –αν και λίγο παράλογα– κορίτσια πως η εν λόγω αξιολόγηση είναι παρατραβηγμένη, έως και εντελώς πλασματική. Και δεν αναφέρομαι στο μέγεθος του στήθους τους, αλλά στην παράλογη πεποίθηση που λέει: «Το μικρό στήθος είναι ένα ολέθριο γεγονός, που σε καταδικάζει σε μια δυστυχισμένη ζωή». Γιατί αυτό που πραγματικά βασανίζει το μυαλό αυτών των ατόμων είναι το ότι «τραγικοποιούν» τις ανεπάρκειές τους – είτε πραγματικές είτε όχι.

Στη Γραμμή Αξιολόγησης των Καταστάσεων, θα μπορούσαμε να αξιολογήσουμε το γεγονός του μικρού στήθους ως «λίγο κακό» αλλά ποτέ ως «τραγικό»! Αυτό σημαίνει σε συναισθηματικό επίπεδο πως το εν λόγω ελάττωμα μπορεί να μας δυσαρεστεί κάπως, αλλά δεν υπάρχει λόγος να μας γεμίζει άγχος, θλίψη ή ντροπή.



Όταν μαθαίνουμε να αξιολογούμε με πιο ακριβή, ρεαλιστικό και θετικό τρόπο, τα συναισθήματά μας γαληνεύουν, γιατί θυμόμαστε πως τα συναισθήματα είναι πάντα προϊόν των σκέψεων ή των εκτιμήσεών μας.

Κι εδώ ακριβώς βρίσκεται η καρδιά του ζητήματος! Ποτέ δε συζητώ με τις συμπλεγματικές έφηβες για το αν έχουν ή όχι μικρό στήθος. Δε με αφορά! Η ουσία είναι ότι δεν ενδιαφέρει πώς είναι το στήθος τους. Τη στιγμή που θα το συνειδητοποιήσουν, θα πάψουν να νιώθουν τόσο άσχημα. Θεραπεύονται όταν, μέσα τους, θα πουν κάποια στιγμή: *Ακόμα κι αν είναι πολύ μικρό, μπορώ να απολαύσω τη ζωή.*

Τα άτομα με ψυχική δύναμη προσέχουν πολύ περισσότερο να μη δραματοποιούν ό,τι ενδεχομένως μπορεί να έχει αρνητική έκβαση στη ζωή τους, κι αυτή είναι και η πηγή της δύναμής τους. Γνωρίζουν καλά πως οι περισσότερες ατυχίες στη ζωή δεν είναι «πολύ κακές» ούτε «τραγικές». Αυτή η βαθιά πεποίθηση είναι που τα κρατά ψύχραιμα, αυτό είναι το μυστικό τους.

Γι' αυτό, στη γνωστική θεραπεία, διδάσκουμε στα άτομα να αξιολογούν ό,τι τους συμβαίνει –ή μπορεί να τους συμβεί– με κριτήρια:

- Αντικειμενικά
- Με υγιείς συγκρίσεις
- Ανοιχτά στον κόσμο
- Εποικοδομητικά
- Με την ελάχιστη φιλοσοφική συνείδηση

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΙΚΟΤΗΤΑ

Όταν λέω ότι διδάσκω την αξιολόγηση με αντικειμενικά κριτήρια, εννοώ πως πρέπει να προσπαθήσουμε να βασιστούμε σε όλα όσα ορίζει η επιστήμη ή η πιο αυστηρή γνώση. Πιο κάτω θα το αναλύ-

σω περαιτέρω, ωστόσο η επιστήμη γενικά –η ιατρική, η οικονομία, η φιλοσοφία ή η ανθρωπολογία– μας λέει πως εμείς οι άνθρωποι δε χρειαζόμαστε πολλά για να νιώθουμε καλά. Οι βασικές ανάγκες μας είναι ελάχιστες. Από την άποψη αυτή, συνήθως απευθύνω στους ασθενείς μου φράσεις όπως: «Όταν διαβάζω βιβλία βιολογίας, πάντα λένε πως οι βασικές ανάγκες των ανθρώπων είναι το νερό, το αλάτι, τα μέταλλα και ούτω καθεξής· πουθενά δεν έχω δει να αναφέρεται πως χρειαζόμαστε μεγάλο στήθος!»

Ωστόσο, τα άτομα που έχουν εμμονή με τα μεσαία ή μεγάλα στήθη πιστεύουν πως στη δική τους περίπτωση τα χρειάζονται για κάποιον ανόητο λόγο που δεν πείθει κανέναν παρά μόνο τα ίδια. Αυτό δε συνιστά αντικειμενικό κριτήριο.

Δεύτερον, η υγιής σύγκριση είναι βασική προϋπόθεση για να μπορεί κάποιος να αξιολογεί πιο σωστά και με καθαρό μυαλό. Για να ξέρω αν κάτι που μου έχει συμβεί ή που θα μπορούσε να μου συμβεί είναι «λίγο κακό» ή, μάλλον, «τραγικό», πρέπει να συγκρίνω τη συγκεκριμένη κατάσταση με «όλα» όσα θα μπορούσαν να μου συμβούν.

Για τον λόγο αυτό, η αποτυχία σε τρία μαθήματα στο σχολείο με τίποτα δεν μπορεί να αξιολογηθεί ως τραγική σε σύγκριση με μια σοβαρή ασθένεια, την απώλεια αγαπημένου προσώπου ή έναν πόλεμο... Το εν λόγω σημείο όμως δύσκολα γίνεται αποδεκτό από πολλά άτομα, αν και εγώ συνηθίζω να υποστηρίζω ότι η επιστήμη είναι θεμελιωμένη στη σύγκριση. Επιπλέον, όλες οι γνώσεις πηγάζουν από τη βασική άσκηση της σύγκρισης. Μπορεί εγώ να λέω ότι ένα κιλό φασόλια ζυγίζει ένα κιλό σε σύγκριση με άλλα βάρη. Δεν είναι γραμμένο κάπου πως τίποτα δε ζυγίζει ένα κιλό.

Οι άνθρωποι μαθαίνουμε, γνωρίζουμε, μέσα από τη διάκριση των διαφορών και τη σύγκριση των πραγμάτων. Κατά συνέπεια, κάθε προσπάθεια επίτευξης αντικειμενικότητας πρέπει να περνά μέσα από την όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματική σύγκριση. Αν θέ-

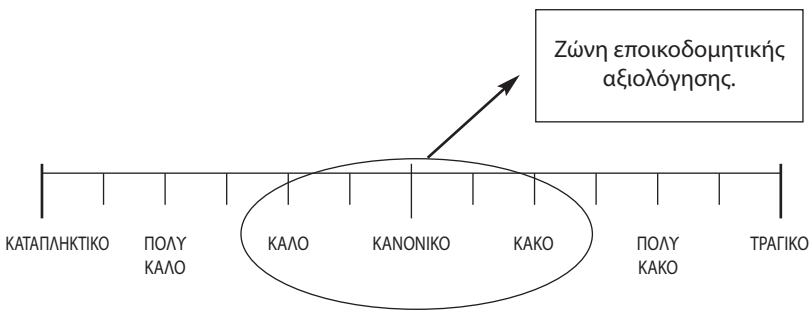
λουμε να μάθουμε, πρέπει να συγκρίνουμε! Για να γίνει όμως αυτό με τον σωστό τρόπο, πρέπει να κάνουμε αντιπαραβολή με όλο τον κόσμο, με την κοινότητα όλων των ανθρώπων, με όλες τις πραγματικές δυνατότητες που παρουσιάζονται στη ζωή, συμπεριλαμβανομένου και του θανάτου, των ασθενειών και των βασικών ελλείψεων... Για άλλη μία φορά, μια καλή συγκριτική άσκηση θα μας διδάξει πως εμείς οι άνθρωποι δε χρειαζόμαστε πολλά για να ζήσουμε ευτυχισμένοι, και την ικανότητα αυτή τη διαθέτουμε όλοι, όπου κι αν βρισκόμαστε: στην Αφρική, στην Ισπανία ή στον Άρη, αν κάποια στιγμή μετοικήσουμε στον συγκεκριμένο πλανήτη.

Ενίοτε γινόμαστε νευρωτικοί γιατί ομφαλοσκοπούμε, όπως τα μικρά παιδιά που νομίζουν πως είναι το κέντρο του κόσμου. Και το σίγουρο είναι πως δεν είμαστε! Πολλές φορές, όταν προτείνω στους ασθενείς μου να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άτομα που ζουν σε φτωχές περιοχές της Αφρικής, διαμαρτύρονται λέγοντας: «Γιατί να συγκρίνω τον εαυτό μου με έναν φτωχό Αφρικανό; Εγώ ζω στη Βαρκελώνη και ποτέ δε θα βιώσω την ίδια κατάσταση με εκείνους!»

Κατά τη γνώμη μου, πρέπει να είμαστε ανοιχτοί στην πραγματικότητα του κόσμου μας, γιατί, μαθαίνοντας για την κατάσταση όσων ζουν σε διαφορετικό περιβάλλον, κατανοούμε τις βασικές ανάγκες των ανθρώπων. Αν μια οικογένεια στην Κίνα ή στην Αφρική ζει ευτυχισμένη γιατί έχει καλύψει τις διατροφικές της ανάγκες, αυτό σημαίνει πως οι άνθρωποι γενικά μπορούν να γίνουν ευτυχισμένοι μόλις καλύψουν τις ανάγκες αυτές.

Κάποιες φορές ζούμε σε τόσο ψεύτικες κοινωνίες που καταλήγουμε να πιστεύουμε πως, αν δεν έχουμε ιδιόκτητο σπίτι ή δεν μπορούμε να πάμε διακοπές στη θάλασσα, δεν πρόκειται να νιώσουμε καλά. Αυτό είναι εξωπραγματικό. Αυτό εννοώ όταν λέω ότι πρέπει να είμαστε ανοιχτοί στον κόσμο, δηλαδή να έχουμε συνείδηση της πραγματικότητας του ανθρώπου: Η πραγματικότητα στην Αφρική είναι και δική μας.

Το να αξιολογούμε ως «τραγικά» όλα τα αρνητικά πράγματα που μας συμβαίνουν δεν είναι καθόλου εποικοδομητικό, γιατί η αξιολόγηση αυτή συνεπιφέρει ψυχικό τραύμα που δε βοηθά στην επίλυση των καταστάσεων. Συνεπώς, το πιο εποικοδομητικό, το πιο λειτουργικό είναι να προσπαθούμε να αξιολογούμε όσα μας συμβαίνουν στην κεντρική περιοχή της Γραμμής Αξιολόγησης των Καταστάσεων.



Στο σημείο αυτό πρέπει να γίνει μια σημαντική διευκρίνιση: Κάθε απόπειρα αξιολόγησης αρνητικών γεγονότων, όπως είναι μια κλοπή ή η απόλυση από την εργασία, ως «κανονικών» ή «ακίνδυνων» ή ακόμη και «καλών», θα ήταν το ίδιο εσφαλμένη και αφύσικη με την τραγικοποίηση ή και ακόμη χειρότερη. Για παράδειγμα, αν το κινητό μου τηλέφωνο πέσει και σπάσει, ποτέ δε θα αξιολογούσα το γεγονός αυτό ως «κανονικό». Και, πολύ περισσότερο, ως «καλό». Αυτός ο αφελής τρόπος αντιμετώπισης της ζωής δεν είναι διόλου βολικός και λειτουργικός γιατί δε χρησιμοποιεί τους πόρους μας για την αποφυγή των αρνητικών γεγονότων. Αυτό για το οποίο μιλάμε εμείς είναι η αξιολόγηση στο σωστό μέτρο. Απλώς συμβαίνει και, τις περισσότερες φορές, οι ατυχίες δεν είναι τόσο κακές όσο φανταζόμαστε.

Βολεύει πολύ να αναπτύξουμε καλή φιλοσοφική συνείδηση στη

ζωή. Πιστεύω πως όλοι οι ενήλικες έχουμε μια συγκεκριμένη ζωτική φιλοσοφία, τουτέστιν είμαστε φιλόσοφοι εκ φύσεως, είτε το θέλουμε είτε όχι. Μια κοπέλα που πηγαίνει σε ένα κλαμπ after, παίρνει ναρκωτικά και ξοδεύει όλα της τα χρήματα σε ρούχα έχει συγκεκριμένη φιλοσοφία για τη ζωή και, αν τη ρωτήσουμε, θα μας την αναλύσει.

Ένα στέλεχος που αφιερώνει όλο του τον χρόνο στη δουλειά του έχει κι αυτό τις αξίες του που το ωθούν σ' αυτή τη συμπεριφορά. Η εξέταση του συστήματος αξιών μας, των πιο βασικών μας πεποιθήσεων αναφορικά με το τι αξίζει και τι όχι, είναι μια πολύ υγιής άσκηση γιατί είναι πολύ πιθανό η προσωπική μας φιλοσοφία να δυσκολεύει τη ζωή μας.

ΚΑΝΟΝΑΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Κάποτε είδα ένα ντοκιμαντέρ για έναν άντρα ονόματι Φρανθίσκο Φέρια (υπάρχει στο YouTube). Ο πενήντάχρονος αυτός χήρος ζει μόνος στη Μαδρίτη, αλλά αυτό δε θα ήταν είδηση αν ο συγκεκριμένος άνθρωπος δεν ήταν τυφλός και κωφάλαλος, δηλαδή δεν μπορεί ούτε να δει ούτε να ακούσει ούτε να μιλήσει.

Η μοναδική επαφή που έχει ο Πακίτο με τον κόσμο είναι μέσω της αφής. Δεν μπορεί να ξέρει αν κάποιος είναι στον ίδιο χώρο με αυτόν εκτός κι αν τον αγγίξει. Όταν πηγαίνει στο πολύβουο μπαρ δίπλα στην Ένωση Τυφλών στη Μαδρίτη, μπαίνει σε ένα περιβάλλον απόλυτης σιωπής και άδειο από ορατές μορφές. Αυτή είναι πάντα η αντίληψή του για τον κόσμο.

Έχει μάθει όμως να επικοινωνεί μέσω της αφής. Γνωρίζει τη γλώσσα των δαχτύλων – με σύμβολα που σχηματίζονται στην επαφή με το χέρι– και ζει μια σχετικά φυσιολογική ζωή.

Στο ντοκιμαντέρ, ο Πακίτο μάς εξηγεί με τη βοήθεια μεταφρα-

στή και μας λείπει το εξής: «Έχω ήδη αποδεχτεί πως αυτή είναι η ζωή μου και δεν τρέχει τίποτα, είμαι ευτυχισμένος. [...] Δε στενοχωριέμαι ποτέ· εντάξει, όχι και ποτέ, αλλά τις ελάχιστες φορές που νιώθω θλίψη προσπαθώ να την ξεπεράσω. Προσπαθώ να απολαμβάνω τη ζωή, τον κόσμο. Προσπαθώ να βρω πάντα λόγους για να χαίρομαι».

Σαν τον Πακίτο υπάρχουν άλλοι έξι χιλιάδες άνθρωποι στην Ισπανία, δηλαδή τυφλοί και κωφάλαλοι. Οι περιπτώσεις που γνωρίζω προσωπικά είναι άτομα ευτυχισμένα παρά το γεγονός ότι η ζωή τους δεν είναι πάντα εύκολη. Υπάρχουν καταστάσεις που τους εμποδίζουν να ζουν φυσιολογικά, αλλά τις ρυθμίζουν έτσι ώστε να κάνουν χρήσιμα πράγματα και για τον εαυτό τους και για τους άλλους.

Άνθρωποι σαν τον Πακίτο μάς διδάσκουν ένα σπουδαίο μάθημα: ότι πρέπει να έχουμε το ικανό κριτήριο να γνωρίζουμε αν ένα γεγονός είναι περισσότερο ή λιγότερο κακό απαντώντας στο ακόλουθο ερώτημα: «Σε ποιο βαθμό ό,τι μου συνέβη –ή μπορεί να μου συμβεί– θα με εμποδίσει να φέρω σε πέρας χρήσιμα πράγματα για μένα και τους άλλους;»

Κατά την άποψή μου, αυτό είναι το σωστό κριτήριο, το πιο αντικειμενικό και εποικοδομητικό κριτήριο. Για παράδειγμα, στην περίπτωση απόλυσης, σε ποιο βαθμό θα με εμποδίζει; Μικρό; Τότε, όσο βαριά κι αν μας φαίνεται, η απώλεια εργασίας ποτέ δεν μπορεί να συνιστά σημαντική ατυχία.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΙ ΤΡΑΓΙΚΟ;

Μιλήσαμε για τον Πακίτο, τον τυφλό κωφάλαλο από τη Μαδρίτη που αρνείται να αξιολογήσει την κατάστασή του ως «τραγική». Υπάρχουν πάρα πολλοί σαν κι αυτόν –άρρωστοι, με αναπηρίες– που επιλέγουν να ζήσουν τη ζωή τους κάνοντας κάτι θετικό ώσπου να πεθάνουν, ό,τι κι αν γίνει.

Τα άτομα αυτά μας διδάσκουν πως όλοι έχουμε τη δυνατότητα επιλογής και αυτή είναι η πόρτα που θα μας επιτρέψει να απολαύσουμε τη ζωή ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις. Εμείς οι γνωστικοί ψυχολόγοι είμαστε πεπεισμένοι πως αυτή είναι η καλύτερη επιλογή, αυτή που θα μας μεταμορφώσει σε άτομα με μεγαλύτερη ψυχική δύναμη.

Στο κεφάλαιο αυτό μάθαμε πως:

1. Αν δεν αναλύουμε διαρκώς την πραγματικότητα, συνειδητοποιούμε πως, πολλές φορές, υπερβάλλουμε αναφορικά με τη σημασία των ατυχιών που μας συμβαίνουν.
2. Η υπερβολή αυτή έχει νοσηρές ψυχικές συνέπειες.
3. Αν μάθουμε να αξιολογούμε όσα μας συμβαίνουν ρεαλιστικά και αντικειμενικά, γινόμαστε πιο δυνατοί και ήρεμοι.
4. Ένα από τα καλύτερα κριτήρια εκτίμησης του πότε κάτι είναι «λίγο κακό» ή «πολύ κακό» είναι η ερώτηση: «Σε ποιο βαθμό με εμποδίζει να κάνω χρήσιμα πράγματα στη ζωή μου;»

Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΗ: να αγαπάς, να μαθαίνεις, να ανακαλύπτεις. Όλα αυτά μπορείς να τα κάνεις από τη στιγμή που θα ξεπεράσεις τους φόβους σου και θα μάθεις την τέχνη τού να μην είσαι δυστυχημένος.

Ο Ραφαέλ Σανταντρέου αναλύει μια πρακτική μέθοδο, επιστημονικά αποδεδειγμένη, για να μας βοηθήσει να εξελιχθούμε ως προσωπικότητες, με στόχο να γίνουμε πιο δυνατοί και ευτυχημένοι.

Με ιστορίες και περιστατικά από την επαγγελματική και την προσωπική του ζωή, ο συγγραφέας μάς δείχνει πώς να αλλάζουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε. Αντί να νιώθουμε αγχωμένοι, δυστυχημένοι ή συνεχώς εξοργισμένοι, μπορούμε να γίνουμε ήρεμοι, χαρούμενοι και αισιόδοξοι με τη βοήθεια ενός θεραπευτή ή διαβάζοντας αυτό το σημαντικό βιβλίο.

**Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗΣ ΖΩΗΣ
ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΛΕΟΝ ΠΡΟΣΙΤΗ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ.
ΓΙΑΤΙ ΟΛΟΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.**



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-1229-0



9 786180 112290

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 15922

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η