

13

πράγματα

που οι ψυχικά

δυνατοί

άνθρωποι

δεν κάνουν

ΕΪΜΙ ΜΟΡΙΝ

**Ανακτήστε
τη δύναμή σας,
ενστερνιστείτε
την αλλαγή,
αντιμετωπίστε
τους φόβους σας
και εκπαιδεύστε
το μυαλό σας
για ευτυχία
και επιτυχία.**



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: 13 THINGS MENTALLY STRONG PEOPLE DON'T DO
Από τις Εκδόσεις William Morrow, Νέα Υόρκη 2015

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ:

13 πράγματα που οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι δεν κάνουν

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Amy Morin

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έφη Τσιρώνη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ευαγγελία Δημητριάκη

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ – ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Χαροκόπος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Amy Morin, 2015

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2016

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2016

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-1442-3
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-1443-0

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

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

ΕΪΜΙ ΜΟΡΙΝ

13

πράγματα

που οι ψυχικά

δυνατοί

άνθρωποι

δεν κάνουν



*Σε όλους όσοι αγωνίζονται να γίνουν σήμερα
καλύτεροι απ' ό,τι ήταν χθες.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	11
ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ;.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
ΔΕ ΧΑΝΟΥΝ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΛΥΠΗΣΗ.....	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
ΔΕΝ ΕΚΧΩΡΟΥΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥΣ ΣΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.....	51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
ΔΕ ΔΙΣΤΑΖΟΥΝ Ν' ΑΛΛΑΞΟΥΝ.....	73
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
ΔΕΝ ΕΣΤΙΑΖΟΥΝ ΣΕ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΛΕΓΞΟΥΝ.....	97
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
ΔΕΝ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΝ ΝΑ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΟΥΝ ΤΟΥΣ ΠΑΝΤΕΣ	121
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
ΔΕ ΔΙΣΤΑΖΟΥΝ ΝΑ ΡΙΣΚΑΡΟΥΝ ΟΤΑΝ ΕΧΟΥΝ ΖΥΓΙΣΕΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΠΙΘΑΝΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ.....	145
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	
ΔΕ ΜΕΝΟΥΝ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ.....	169

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	
ΔΕΝ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΤΑ ΙΔΙΑ ΛΑΘΗ	189
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	
ΔΕ ΦΘΟΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ.....	209
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10	
ΔΕΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΝΕ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΑΠΟΤΥΧΙΑ	231
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11	
ΔΕ ΦΟΒΟΥΝΤΑΙ ΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΤΟΥΣ	251
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12	
ΔΕ ΘΕΩΡΟΥΝ ΟΤΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΟΥΣ ΧΡΩΣΤΑΕΙ.....	273
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13	
ΔΕΝ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΑΜΕΣΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	291
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	
Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ.....	313
ΠΗΓΕΣ	319
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	329

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όταν ήμουν είκοσι τριών ετών, η μητέρα μου πέθανε ξαφνικά από ανεύρυσμα. Ήταν μια υγιής, σκληρά εργαζόμενη, όλο ζωντάνια γυναίκα, που λάτρευε τη ζωή, μέχρι και το τελευταίο της δευτερόλεπτο στη γη. Για την ακρίβεια, την είδα το βράδυ πριν πεθάνει. Συναντηθήκαμε σ' ένα γήπεδο για να παρακολουθήσουμε μαζί ένα σχολικό τουρνουά μπάσκετ. Η μητέρα μου γελούσε, μιλούσε, και απολάμβανε τη ζωή όπως πάντα. Κι όμως, είκοσι τέσσερις ώρες αργότερα είχε φύγει. Η απώλειά της με επηρέασε πολύ. Δεν μπορούσα να διανοηθώ πώς θα ήταν η ζωή μου χωρίς τις συμβουλές της, το γέλιο της, την αγάπη της.

Εκείνο τον καιρό, δούλευα ως θεραπεύτρια σ' ένα κοινοτικό κέντρο ψυχικής υγείας, και πήρα λίγες εβδομάδες άδεια για να πενήθσω. Ήξερα ότι για να βοηθήσω αποτελεσματικά άλλους ανθρώπους, θα έπρεπε πρωτίστως να διαχειριστώ σωστά τα δικά μου συναισθήματα. Το να συνηθίσω τη ζωή μου χωρίς τη μητέρα μου ήταν ολόκληρη διαδικασία. Δεν ήταν εύκολη, αλλά προσπάθησα σκληρά να πατήσω και πάλι στα πόδια του. Ως θεραπεύτρια ήξερα ότι ο χρόνος δε γιατρεύει τίποτα· η ταχύτητα με την οποία επουλώνονται οι πληγές καθορίζεται από το πώς διαχειριζόμαστε εμείς τον χρόνο. Αντιλαμβανόμουν ότι μόνο μέσω του πένθους θα απελευθερωνόμουν εντέλει από την οδύνη, κι έτσι αφέθηκα να λυπηθώ και να θυμώσω, και να αναγνωρίσω τι έχασα στ' αλήθεια όταν έφυγε η μητέρα μου. Δεν

ήταν μόνο ότι μου έλειπε, ήταν η οδυνηρή επίγνωση ότι δε θα ήταν ποτέ ξανά παρούσα σε σημαντικές στιγμές της ζωής μου και ότι δε θα ζούσε όλα όσα με λαχτάρα περίμενε – να συνταξιοδοτηθεί και να γίνει γιαγιά. Με τη στήριξη φίλων και συγγενών, και με την πίστη μου στον θεό, βρήκα μια κάποια γαλήνη· και, καθώς η ζωή προχωρούσε, κατάφερα να σκέφτομαι τη μητέρα μου με χαμόγελο και όχι με αβάσταχτο πόνο.

Λίγα χρόνια αργότερα, και ενώ πλησιάζαμε στην τρίτη επέτειο του θανάτου της, ο σύζυγός μου, ο Λίνκολν, κι εγώ σκεφτόμασταν πώς να τιμήσουμε τη μνήμη της εκείνο το Σαββατοκύριακο. Κάποιοι φίλοι μάς είχαν καλέσει σ' έναν αγώνα μπάσκετ το βράδυ του Σαββάτου, συμπτωματικά στο ίδιο γήπεδο όπου είχαμε δει για τελευταία φορά τη μητέρα μου. Συζητήσαμε με τον Λίνκολν πώς θα ήταν να ξαναπάμε στο μέρος όπου την είχαμε δει για τελευταία φορά, πριν από τρία μόλις χρόνια, το βράδυ πριν από τον θάνατό της.

Καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι θα ήταν ένας υπέροχος τρόπος για να γιορτάσουμε τη ζωή της. Στο κάτω κάτω, είχα μόνο όμορφες αναμνήσεις από εκείνη την τελευταία βραδιά με τη μητέρα μου. Είχαμε γελάσει, είχαμε μιλήσει για ένα σωρό πράγματα, και, γενικά, είχαμε περάσει τέλεια. Η μητέρα μου, μάλιστα, είχε προβλέψει ότι η αδελφή μου θα παντρευόταν τον τότε σύντροφό της – και πράγματι, λίγα χρόνια μετά, η πρόβλεψή της βγήκε αληθινή.

Έτσι, ο Λίνκολν κι εγώ πήγαμε σ' εκείνο το γήπεδο και απολαύσαμε τη βραδιά με τους φίλους μας. Ξέραμε ότι αυτό θα ήθελε η μητέρα μου. Και ήταν ωραίο να νιώθω όμορφα που βρισκόμουν και πάλι εκεί. Ακριβώς τη στιγμή, όμως, που έπαιρνα μια βαθιά ανάσα ανακούφισης για την πρόοδο που είχα σημειώσει αναφορικά με την απώλεια της μητέρας μου, η ζωή μου για άλλη μία φορά ταραχτήκε συθέμελα.

Όταν επιστρέψαμε σπίτι από τον αγώνα μπάσκετ, ο Λίνκολν

παραπονέθηκε για πόνους στην πλάτη. Είχε σπάσει κάποιους σπονδύλους σ' ένα τροχαίο πριν από μερικά χρόνια, κι έτσι οι πόνοι στην πλάτη δεν ήταν κάτι ασυνήθιστο γι' αυτόν. Λίγα λεπτά αργότερα, όμως, κατέρρευσε. Τηλεφώνησα στις Πρώτες Βοήθειες, και το ασθενοφόρο έφτασε αμέσως. Από το νοσοκομείο, τηλεφώνησα στη μητέρα του, και οι γονείς του με συνάντησαν στα Επείγοντα. Δεν είχα ιδέα τι συνέβη στον Λίνκολν.

Περιμέναμε μόλις λίγα λεπτά στην αίθουσα αναμονής, και μας φώναξαν σε ένα γραφείο να μας μιλήσουν. Πριν προλάβει ο γιατρός ν' αρθρώσει λέξη, κατάλαβα τι είχε συμβεί. Ο Λίνκολν είχε πεθάνει. Καρδιακή προσβολή.

Εκείνο το ίδιο Σαββατοκύριακο του άτυπου μνημόσυνου για τα τρία χρόνια από τον θάνατο της μητέρας μου, χήρεψα. Ήταν παράλογο. Ο Λίνκολν ήταν μόλις είκοσι έξι χρόνων, χωρίς ιστορικό καρδιακών προβλημάτων. Πώς ήταν δυνατόν να είναι παρών τη μία στιγμή και απών την άλλη; Δεν είχα προλάβει καλά καλά να συνηθίσω τη ζωή χωρίς τη μητέρα μου, και τώρα έπρεπε να μάθω να ζω και χωρίς τον Λίνκολν. Πώς θα τα κατάφερνα;

Η διαχείριση του θανάτου ενός συντρόφου είναι σουρεαλιστική εμπειρία. Έπρεπε να πάρω άμεσα πολλές αποφάσεις, χωρίς, όμως, ουσιαστικά να είμαι σε θέση να αποφασίσω για το οτιδήποτε. Σε διάστημα μόλις λίγων ωρών από τον θάνατο του Λίνκολν, έπρεπε ν' αποφασίσω για ένα σωρό πράγματα – από την κηδεία ως τη διατύπωση της αγγελίας θανάτου. Δε μου έμενε χρόνος για να συνειδητοποιήσω την πραγματικότητα· λες και βρισκόμουν στο μάτι του κυκλώνα.

Για καλή μου τύχη, είχα πολλούς ανθρώπους στη ζωή μου έτοιμους και πρόθυμους να με στηρίξουν. Το ταξίδι του πένθους είναι προσωπικό, σίγουρα, όμως, η φροντίδα από αγαπημένους φίλους και συγγενείς βοήθησε. Υπήρχαν φορές που η κατάσταση γινόταν λιγάκι πιο εύκολη, κι άλλες που γινόταν

πιο δύσκολη. Ακριβώς τη στιγμή που νόμιζα ότι είχα αρχίσει να νιώθω λίγο καλύτερα, ακριβώς εκείνη τη στιγμή σκόνταφτα σε περισσότερη, αβάσταχτη θλίψη. Το πένθος σε εξαντλεί και συναισθηματικά και ψυχικά και σωματικά.

Και στεναχωριόμουν για πάρα πολλά πράγματα. Για την οικογένεια του άντρα μου, που ήξερα πόσο πολύ τον αγαπούσε. Για όλα εκείνα τα πράγματα που ο Λίνκολν δε θα βίωνε. Και στεναχωριόμουν και για όλα όσα δεν προλάβαμε να κάνουμε μαζί, για να μην αναφερθώ στο πόσο πολύ μου έλειπε.

Έλειπα απ' τη δουλειά όσο περισσότερο μπορούσα. Οι αναμνήσεις μου από εκείνους τους πρώτους μήνες είναι στο μεγαλύτερο μέρος τους θολές – το μόνο που μ' ένοιαζε ήταν να στέκομαι στα πόδια μου την κάθε καινούργια μέρα. Αλλά δε γινόταν να λείψω επ' άπειρον από τη δουλειά. Είχα πλέον μόνο ένα εισόδημα, και έπρεπε να επιστρέψω στο γραφείο.

Ύστερα από δύο μήνες περίπου, μου τηλεφώνησε ο προϊστάμενός μου και με ρώτησε πότε σκόπευα να επιστρέψω στη θέση μου. Οι ασθενείς μου είχαν ειδοποιηθεί ότι θα έλειπα επ' αόριστον λόγω μιας έκτακτης οικογενειακής κατάστασης. Δεν τους δόθηκε κάποιο συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα, αφού κανείς στο γραφείο δεν ήταν σίγουρος πότε θα επέστρεφα. Τώρα, όμως, ήθελαν μια απάντηση. Το σίγουρο ήταν ότι πενθούσα ακόμα και δεν ένιωθα «καλύτερα», αλλά έπρεπε να γυρίσω στο πόστο μου.

Ακριβώς όπως είχα κάνει όταν έχασα τη μητέρα μου, έπρεπε να δώσω στον εαυτό μου τον χρόνο να αναμετρηθεί μετωπικά με τη θλίψη – δε γινόταν να την αγνοήσω ή να την απωθήσω. Έπρεπε να βιώσω τον πόνο, βοηθώντας συνάμα ενεργά τον εαυτό μου να γίνει καλά. Δεν μπορούσα να του επιτρέψω να μείνει κολλημένος σε αρνητικά συναισθήματα. Αν και θα ήταν εύκολο να βουτήξω στην αυτολύπηση ή να ζω διαρκώς με τις αναμνήσεις, ήξερα ότι κάτι τέτοιο δεν ήταν υγιές. Έπρε-

πε να κάνω μια συνειδητή επιλογή και να περπατήσω τον μακρύ δρόμο που θα με οδηγούσε στην καινούργια ζωή.

Επίσης, έπρεπε ν' αποφασίσω αν θα διατηρούσα κάποιους από τους κοινούς στόχους που είχαμε θέσει με τον Λίνκολν. Ήμασταν ανάδοχοι γονείς εδώ και μερικά χρόνια, και σχεδιάζαμε κάποια στιγμή να υιοθετήσουμε. Τώρα, όμως, που ήμουν μόνη, ήθελα να υιοθετήσω ένα παιδί; Για λίγα χρόνια, συνέχισα να είμαι ανάδοχη μητέρα, αναλαμβάνοντας κυρίως επείγοντα περιστατικά και προσωρινές αναθέσεις, δεν ήμουν σίγουρη, όμως, ότι ήθελα να υιοθετήσω παιδί χωρίς τον Λίνκολν.

Κι ακόμα, τώρα που ήμουν μόνη, έπρεπε να θέσω νέους στόχους. Αποφάσισα να τολμήσω και να δοκιμάσω καινούργια πράγματα. Πήρα δίπλωμα οδήγησης δικύκλου και αγόρασα μοτοσυκλέτα. Επίσης, άρχισα να γράφω. Το γράψιμο ξεκίνησε κυρίως ως χόμπι, τελικά, όμως, εξελίχθηκε σε συμπληρωματική επαγγελματική απασχόληση. Επιπλέον, έπρεπε να επαναδιαπραγματευτώ τις διαπροσωπικές μου σχέσεις, καθώς και να δω ποιους κοινούς φίλους που είχαμε με τον Λίνκολν θα κρατούσα και πώς θα ήταν η σχέση μου με την οικογένειά του. Ευτυχώς για μένα, οι περισσότεροι από τους στενούς φίλους του Λίνκολν συνέχισαν να είναι και δικοί μου, και η οικογένειά του εξακολούθησε να με αντιμετωπίζει ως μέλος της.

Τέσσερα χρόνια αργότερα, περίπου, στάθηκα αρκετά τυχερή και ξαναβρήκα την αγάπη. Ή, ίσως, θα ήταν πιο σωστό να πω ότι με βρήκε εκείνη. Είχα αρχίσει να συνηθίζω την εργενική ζωή, όλ' αυτά, όμως, άλλαξαν όταν άρχισα να βγαίνω με τον Στιβ. Γνωριζόμασταν χρόνια και, με τον καιρό, η φιλία μας μετατράπηκε σε έρωτα. Τελικά, αρχίσαμε κάποια στιγμή να σχεδιάζουμε ένα κοινό μέλλον. Δεν πίστευα ότι θα ξαναπαντρευόμουν, αλλά με τον Στιβ φαινόταν απλώς ως φυσιολογική εξέλιξη των πραγμάτων.

Δεν ήθελα ανοιχτό γάμο, ούτε δεξίωση-παρωδία εκείνης που

είχαμε κάνει με τον Λίνκολν. Μολονότι ήταν βέβαιο ότι οι άνθρωποι του κύκλου μου ήθελαν να με ξαναδούν παντρεμένη κι ευτυχισμένη, ήξερα επίσης ότι ο γάμος μου θα προκαλούσε θλίψη σε πολλούς καλεσμένους μου, αφού αναπόφευκτα θα ξυπνούσε αναμνήσεις από τον Λίνκολν. Κι αφού δεν ήθελα έναν γάμο σκιασμένο από θλίψη, αποφασίσαμε με τον Στιβ να παρεκκλίνουμε του παραδοσιακού. Έτσι, κλεφτήκαμε, πήγαμε στο Λας Βέγκας και παντρευτήκαμε. Ήταν μια μέρα απόλυτης χαράς, επικεντρωμένη στην αγάπη και τη μελλοντική μας ευτυχία.

Ήμασταν παντρεμένοι σχεδόν έναν χρόνο όταν αποφασίσαμε να πουλήσουμε το σπίτι στο οποίο είχα ζήσει με τον Λίνκολν και να μετακομίσουμε σε μια περιοχή λίγες ώρες πιο μακριά. Θα ήμασταν κοντά στην αδερφή μου και τις ανιψιές μου, και θα μας δινόταν η ευκαιρία να κάνουμε μια καινούργια αρχή. Έπιασα δουλειά σ' ένα επιτυχημένο ιατρείο της περιοχής, και με τον Στιβ αδημονούσαμε να ζήσουμε το μέλλον ευτυχισμένοι. Ακριβώς όταν η ζωή μας φαινόταν να πηγαίνει απ' το καλό στο καλύτερο, ο δρόμος μας προς την ευτυχία πήρε άλλη μία παράξενη στροφή όταν ο πατέρας του Στιβ διαγνώστηκε με καρκίνο.

Η αρχική πρόγνωση των γιατρών ήταν ότι η θεραπευτική αγωγή θα κρατούσε τον καρκίνο υπό έλεγχο για αρκετά χρόνια. Πέρασαν, όμως, μόνο κάποιοι μήνες και έγινε προφανές ότι ο πεθερός μου δύσκολα θα άντεχε άλλον έναν χρόνο, πόσω μάλλον περισσότερα. Ο Ρομπ υποβλήθηκε σε δυο-τρεις διαφορετικές θεραπείες, αλλά τίποτα δεν είχε αποτέλεσμα. Στο μεταξύ, ο καιρός περνούσε και η απορία των γιατρών για την έλλειψη αντίδρασης του πεθερού μου στις διάφορες αγωγές μεγάλωνε. Σε επτά περίπου μήνες, θα είχαν εξαντληθεί όλες οι εναλλακτικές.

Δεν το πίστευα. Ο Ρομπ ήταν πολύ ζωντανός άνθρωπος, από τους εμψυχωτές, που καθηλώνουν τα παιδιά με τα μαγικά κόλπα τους, κι αφηγούνταν πάντα τις πιο αστείες ιστορίες που είχα ακούσει ποτέ. Μολονότι ζούσε στη Μινεσότα και εμείς στο

Μείν, τον βλέπαμε συχνά. Από τότε που συνταξιοδοτήθηκε, είχε τον χρόνο να μας επισκέπτεται και να μένει μαζί μας για βδομάδες, και πάντα αστειευόμουν λέγοντάς του ότι ήταν ο αγαπημένος μας μουσαφίρης – και ο μοναδικός μας μουσαφίρης.

Επίσης, ο Ρομπ ήταν από τους μεγαλύτερους θαυμαστές της συγγραφικής μου δουλειάς. Διάβαζε ό,τι έγραφα, είτε επρόκειτο για άρθρα σχετικά με την ανατροφή των παιδιών, είτε για ψυχολογικές πραγματείες. Και μου τηλεφωνούσε συχνά για να μου προτείνει καινούργιες ιδέες και να μου πει τη γνώμη του.

Αν και εβδομήντα δύο χρόνων, ο Ρομπ μου φαινόταν πολύ νέος για να είναι τόσο πολύ άρρωστος. Μέχρι το περασμένο καλοκαίρι, γύριζε με τη μοτοσικλέτα του τη χώρα, έκανε ιστοπλοΐα στη λίμνη Σουπίριορ, κι έκοβε βόλτες στην εξοχή μ' ένα κάμπριο. Τώρα, ωστόσο, ήταν ένας άνθρωπος πολύ άρρωστος, και οι γιατροί ήταν ξεκάθαροι: δεν υπήρχε περίπτωση να θεραπευτεί.

Αυτή τη φορά, η εμπειρία μου με τη διαχείριση του θανάτου ήταν διαφορετική. Ο θάνατος της μητέρας μου και του Λίνκολν ήταν εντελώς απρόσμενοι και αιφνίδιοι. Γνωρίζω πάρα πολλούς ανθρώπους της ηλικίας μου που δεν έχουν χάσει κανέναν από τους δικούς τους, γιατί λοιπόν εγώ να χάσω σχεδόν μονομιάς τόσο πολλούς; Κάθισα και σκέφτηκα πόσο άδικο ήταν, πόσο δύσκολο θα ήταν και πόσο πολύ θα ήθελα να ήταν τα πράγματα διαφορετικά.

Ήξερα επίσης ότι δε γινόταν ν' αφήσω τον εαυτό μου να κάνει το ίδιο λάθος. Στο κάτω κάτω, το είχα ξαναπεράσει, κι έπρεπε να τα καταφέρω και αυτή τη φορά. Δε θα βοηθούσε αν άρχιζα να σκέφτομαι ότι η κατάστασή μου ήταν χειρότερη απ' οποιοδήποτε άλλο, ή αν έπειθα τον εαυτό μου ότι δε θα μπορούσα να διαχειριστώ μία ακόμα απώλεια. Αν έπεφτα σ' αυτή την παγίδα, δε θα κατάφερνα να αντιμετωπίσω την πραγματικότητα.

Εκείνη τη στιγμή κάθισα κι έγραψα τη λίστα μου με τα 13

πράγματα που οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι δεν κάνουν. Επρόκειτο για τις συνήθειες που είχα αντιπαλέψει σκληρά στην προσπάθειά μου να βγω από το τέλμα του πένθους. Ήταν τα πράγματα που θα με εμπόδιζαν να συνέλθω, αν τους επέτρεπα να με κυριεύσουν.

Κατά το αναμενόμενο, επρόκειτο για τις ίδιες δεξιότητες για τις οποίες μιλούσα με τους ανθρώπους που έρχονταν για θεραπεία στο γραφείο μου. Κι ενώ ήταν πράγματα που γνώριζα καλά, είχα την αίσθηση πως μόνο αν τα αποτύπωνα στο χαρτί θα με βοηθούσαν να παραμείνω στον σωστό δρόμο. Θα ήταν η υπενθύμιση της επιλογής που είχα κάνει, της επιλογής να είμαι ψυχικά δυνατή. Όπως αποδείχτηκε, είχα άμεση ανάγκη τη δύναμη αυτή, γιατί λίγες εβδομάδες αφότου έκανα τη λίστα μου, ο Ρομπ πέθανε.

Οι ψυχοθεραπευτές είναι γνωστοί για την ικανότητά τους να βοηθούν τους θεραπευόμενους να χτίζουν στα δυνατά τους σημεία και να τους συμβουλεύουν πώς να ενεργούν και τι να κάνουν για να γίνονται καλύτεροι. Όταν, όμως, έκανα τη λίστα μου για την ψυχική δύναμη, λειτούργησα διαφορετικά, ξεφεύγοντας για λίγο απ' ό,τι, λόγω επαγγέλματος, είχε γίνει δεύτερη φύση μου – να σκέφτομαι τι *έπρεπε* να κάνω. Το ότι εστίασα στο τι *δεν έπρεπε* να κάνω έκανε τελικά την όλη τη διαφορά. Οι καλές συνήθειες είναι σημαντικές, συχνά, όμως, οι κακές μάς εμποδίζουν να φτάσουμε στο μέγιστο των δυνατοτήτων μας. Μπορεί να έχετε όλες τις καλές συνήθειες του κόσμου, αν, ωστόσο, εξακολουθείτε να έχετε και τις κακές, θα δυσκολευτείτε να πετύχετε τον στόχο σας. Σκεφτείτε: είστε τόσο καλοί όσο οι χειρότερες συνήθειές σας.

Οι κακές συνήθειες είναι σα βαρίδι που σέρνετε σε καθημερινή βάση. Σας καθυστερούν, σας κουράζουν και σας κάνουν ν' αγανακτείτε. Παρά τη σκληρή δουλειά και τα ταλέντα σας, θα δυσκολευτείτε να φτάσετε στην αυτοπραγμάτωση όταν υπάρ-

χουν συγκεκριμένες σκέψεις, συμπεριφορές και συναισθήματα που σας φράζουν τον δρόμο.

Φανταστείτε έναν άνθρωπο που πηγαίνει καθημερινά στο γυμναστήριο. Γυμνάζεται σχεδόν δύο ώρες την ημέρα και σημειώνει προσεκτικά το ασκησιολόγιό του για να μπορεί να παρακολουθεί την πρόοδό του. Περνάνε έξι μήνες, αλλά δεν παρατηρεί κάποια σημαντική αλλαγή, και το γεγονός ότι δε χάνει κιλά ούτε χτίζει μυς τον απογοητεύει. Λέει στους φίλους και τους συγγενείς του ότι δεν καταλαβαίνει γιατί δε φαίνεται και δε νιώθει καλύτερα. Αφού γυμνάζεται κάθε μέρα! Ο παράγων, ωστόσο, που δε βάζει στην εξίσωση είναι το γεγονός ότι γυρίζοντας με το αυτοκίνητό του σπίτι απολαμβάνει ένα μικρό βραβείο. Η γυμναστική τού ανοίγει την όρεξη, και ο φίλος μας λέει στον εαυτό του: «Γυμνάστηκα πολύ. Μου αξίζει μια λιχουδιά!» Κάθε μέρα, λοιπόν, τρώει μια ντουζίνα ντόνατς επιστρέφοντας από το γυμναστήριο στο σπίτι.

Γελούο, ε; Ίσως, αλλά όλοι είμαστε ένοχοι τέτοιων συμπεριφορών. Παλεύουμε σκληρά γι' αυτά που πιστεύουμε ότι θα μας κάνουν καλύτερους, ξεχνάμε όμως να εστιάσουμε σε όσα ίσως σαμποτάρουν την προσπάθειά μας.

Αν αποφύγετε αυτές τις δεκατρείς συνήθειες όχι μόνο θα ξεπεράσετε κάποιο τυχόν πένθος. Θα δυναμώσετε ψυχικά, πράγμα ζωτικό στη διαχείριση όλων των προβλημάτων της ζωής – μεγάλων ή μικρών. Όποιος κι αν είναι ο στόχος σας, αν νιώθετε ψυχικά δυνατοί, θα είστε καλύτερα οπλισμένοι στην πορεία σας προς την αυτοπραγμάτωση.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ;

Όχι πως οι άνθρωποι είναι ή ψυχικά δυνατοί ή ψυχικά αδύναμοι. Όλοι διαθέτουμε σε έναν βαθμό ψυχική δύναμη, αλλά υπάρχει πάντα περιθώριο καλυτέρευσης. Η ανάπτυξη της ψυχικής δύναμης έχει να κάνει με τη βελτίωση της ικανότητάς σας να ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας, να διαχειρίζεστε τις σκέψεις σας και να λειτουργείτε με συνετό τρόπο, ανεξαρτήτως καταστάσεων.

Ακριβώς όπως κάποιοι αναπτύσσουν σωματική δύναμη ευκολότερα από άλλους, κατά τον ίδιο τρόπο σε κάποιους η ψυχική δύναμη έρχεται πιο φυσικά. Οι παράγοντες που προσδιορίζουν την ευκολία με την οποία αναπτύσσετε την ψυχική σας δύναμη είναι αρκετοί:

- **Γενετική** – Τα γονίδια παίζουν ρόλο στο κατά πόσο είστε επιρρεπείς σε ζητήματα ψυχικής υγείας, όπως είναι οι διαταραχές της διάθεσης.
- **Προσωπικότητα** – Κάποιοι άνθρωποι διαθέτουν την προσωπικότητα που τους βοηθάει να σκέφτονται πιο ρεαλιστικά και να λειτουργούν εκ φύσεως πιο συνετά.
- **Βιώματα** – Τα βιώματά σας επηρεάζουν την άποψη που έχετε για τον εαυτό σας, τους άλλους ανθρώπους και τον ευρύτερο κόσμο.

Προφανώς, κάποιους από αυτούς τους παράγοντες δεν μπο-

ρείτε να τους αλλάξετε. Δε γίνεται να διαγράψετε την άσχημη παιδική ηλικία. Δεν μπορείτε να κάνετε κάτι αν έχετε γενετική προδιάθεση για Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας. Αυτό, όμως, δε σημαίνει ότι δεν μπορείτε να αποκτήσετε περισσότερη ψυχική δύναμη. Όλοι έχουν αυτή τη δυνατότητα αν αφιερώσουν χρόνο και ενέργεια στις ασκήσεις αυτοβελτίωσης του συγκεκριμένου βιβλίου.

Η ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Φανταστείτε κάποιον που αντιμετωπίζει με νευρική ανησυχία τις κοινωνικές συναναστροφές. Για να ελαχιστοποιήσει το άγχος του, αποφεύγει τις κουβέντες με τους συναδέλφους του. Όσο λιγότερο μιλάει στους συναδέλφους του, τόσο λιγότερο του πιάνουν κι εκείνοι κουβέντα. Κάθε φορά που μπαίνει στον χώρο όπου κάνουν διάλειμμα ή που διασχίζει τον διάδρομο χωρίς να του μιλάει κανείς, σκέφτεται ότι είναι αντικοινωνικός. Όσο περισσότερο σκέφτεται το πόσο αντικοινωνικός είναι, τόσο μεγαλύτερη νευρική ανησυχία αισθάνεται στην προοπτική να πιάσει κουβέντα με τους άλλους. Καθώς το άγχος του αυξάνεται, αυξάνεται επίσης και η επιθυμία να αποφεύγει τους συναδέλφους του. Και δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος.

Για να κατανοήσετε την ουσία της ψυχικής δύναμης, πρέπει να μάθετε πώς συνυφάνονται και αλληλεπιδρούν οι σκέψεις, η συμπεριφορά και τα συναισθήματά σας, συχνά δημιουργώντας επικίνδυνη για την ισορροπία σας δίνη, όπως στο παραπάνω παράδειγμα. Γι' αυτό τον λόγο, η ανάπτυξη της ψυχικής δύναμης προϋποθέτει μία τριμερή προσέγγιση:

- **Σκέψεις** – Εντοπισμός των παράλογων σκέψεων και αντικατάστασή τους με ρεαλιστικότερες.

- **Συμπεριφορά** – Θετική συμπεριφορά, ανεξαρτήτως περιστάσεων.
- **Συναίσθημα** – Έλεγχος των συναισθημάτων σας από εσάς τους ίδιους, ώστε να μην ελέγχεστε από αυτά.

Το ακούμε διαρκώς: Να σκέφτεστε θετικά. Από μόνη της, όμως, η αισιοδοξία δεν αρκεί για να φτάσετε στην αυτοπραγμάτωση.

ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΕ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΡΘΟΛΟΓΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Τρέμω τα φίδια. Και παρ' όλ' αυτά, ξέρω ότι ο φόβος μου είναι εντελώς παράλογος. Ζω στο Μέιν. Δεν υπάρχει ούτε ένα δηλητηριώδες φίδι στην περιοχή μας. Δε βλέπω συχνά φίδια, όταν όμως τα δω, νιώθω τον λαιμό μου να κλείνει και μπαίνω στον πειρασμό να κάνω επιτόπου μεταβολή και να τρέξω προς την αντίθετη κατεύθυνση. Συνήθως, πριν ενδώσω, καταφέρνω να ελέγξω τον πανικό μου με ορθολογικές σκέψεις, που μου υπενθυμίζουν ότι δεν υπάρχει λόγος να φοβάμαι. Μόλις ο ορθολογισμός πάρει τα ηνία, βαδίζω κοντά στο φίδι – αρκεί να βρίσκεται σε απόσταση. Και πάλι, δε θέλω να το πάρω στα χέρια μου και να το χαϊδέψω, μπορώ, ωστόσο, να το προσπεράσω χωρίς να αφήσω τον παράλογο φόβο μου να μου χαλάσει τη μέρα.

Τις πιο σωστές αποφάσεις στη ζωή τις παίρνουμε όταν εξισορροπούμε τα συναισθήματά μας με τη λογική. Σταθείτε για μια στιγμή και σκεφτείτε πώς φέρεστε όταν είστε πραγματικά θυμωμένοι. Το πιθανότερο είναι ότι λέτε και κάνετε πράγματα για τα οποία μετανιώνετε αργότερα, επειδή βασίζετε τις ενέργειές σας στα συναισθήματά σας και όχι στη λογική. Από μό-

νες τους, ωστόσο, οι επιλογές που στηρίζονται στη λογική δε θα σας οδηγήσουν απαραίτητα σε σωστές αποφάσεις. Είμαστε άνθρωποι, όχι ρομπότ. Η καρδιά και το μυαλό πρέπει να συνεργάζονται για να ελέγχουν το σώμα.

Πολλοί ασθενείς μου αμφισβητούν την ικανότητά τους να ελέγξουν τις σκέψεις, στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους. «Δεν μπορώ ν' αλλάξω αυτό που νιώθω», μου λένε. Ή «Δεν μπορώ ν' απαλλαγώ από τις αρνητικές σκέψεις που κατακλύζουν το μυαλό μου», και «Δεν μπορώ να παρακινήσω τον εαυτό μου για να κάνω όλα εκείνα τα πράγματα που θέλω». Αν, όμως, βελτιώσετε την ψυχική σας δύναμη, θα μπορέσετε.

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

Οι λανθασμένες πληροφορίες και οι εσφαλμένες αντιλήψεις για το τι σημαίνει ψυχική δύναμη είναι πολλές:

- *Η ψυχική δύναμη δεν ισοδυναμεί με σκληρότητα.* Ψυχική δύναμη δε σημαίνει ότι θα γίνετε ρομπότ ή ότι θα υιοθετήσετε τη στάση του «σκληρού». Αντίθετα, οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι συμπεριφέρονται σύμφωνα με τις αξίες τους.
- *Η ψυχική δύναμη δεν προϋποθέτει περιφρόνηση των συναισθημάτων.* Η ανάπτυξη της ψυχικής δύναμης δε συνεπάγεται και καταπίεση των συναισθημάτων· αντίθετα, προϋποθέτει την ανάπτυξη της έντονης επίγνωσής τους. Σημαίνει ότι μπορείτε να ερμηνεύετε τα συναισθήματά σας και να κατανοείτε τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν τις σκέψεις και τη συμπεριφορά σας.

- *Δε χρειάζεται να αντιμετωπίζετε το σώμα σας ως μηχανή για να είστε ψυχικά δυνατοί. Ψυχική δύναμη δε σημαίνει ότι εξωθείτε το σώμα σας στα όριά του, μόνο και μόνο για να αποδείξετε ότι μπορείτε να αγνοήσετε τον πόνο. Σημαίνει ότι αντιλαμβάνεστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας αρκετά καλά ώστε να μπορείτε να προσδιορίζετε ανάλογα τη συμπεριφορά σας: πότε να ενεργείτε αντίθετα με όσα σας υπαγορεύουν, και πότε να αφουγκράζεστε.*
- *Το να είστε ψυχικά δυνατοί δε σημαίνει ότι πρέπει να είστε ολοκληρωτικά αυτάρκεις. Οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι δε διακηρύσσουν ότι απαξιώνουν τη βοήθεια από άλλους ή από κάποια ανώτερη δύναμη. Η παραδοχή ότι δεν έχετε όλες τις απαντήσεις, η έκκληση για βοήθεια όταν τη χρειάζεστε, και η αποδοχή ότι αντλείτε κουράγιο από κάποια ανώτερη δύναμη είναι σημάδια της επιθυμίας σας για ψυχική ενδυνάμωση.*
- *Η ψυχική δύναμη δεν έχει να κάνει με τις θετικές σκέψεις. Η υπερβολική θετικότητα μπορεί να αποδειχτεί εξίσου καταστροφική με την υπερβολική αρνητικότητα. Η ψυχική δύναμη έχει να κάνει με τη ρεαλιστική και ορθολογική σκέψη.*
- *Η ανάπτυξη της ψυχικής δύναμης δεν έχει να κάνει με το κυνήγι της ευτυχίας. Η ψυχική δύναμη θα σας βοηθήσει να είστε περισσότερο ικανοποιημένοι με τη ζωή σας, δε σημαίνει, όμως, ότι πρέπει να ξυπνάτε κάθε μέρα και να πιέζετε τον εαυτό σας να νιώθει ευτυχής. Αντίθετα, σημαίνει τη λήψη αποφάσεων που θα σας βοηθήσουν να φτάσετε στην αυτοπραγμάτωση.*
- *Η ψυχική δύναμη δεν είναι απλώς η πιο πρόσφατη τάση*

της μόδας στην ψυχολογία. Ακριβώς όπως ο κόσμος της άθλησης και της διατροφής μαστίζεται συχνά από δίαιτες του συρμού και γυμναστικές της μόδας, έτσι και ο κόσμος της ψυχολογίας συχνά μαστίζεται από «μοδάτες» θεωρίες αυτοβελτίωσης. Η ψυχική δύναμη δεν είναι μόδα. Και η επιστήμη της ψυχολογίας βοηθάει τους ανθρώπους ν' αλλάξουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους ήδη από τη δεκαετία του 1960.

- *Η ψυχική δύναμη δεν είναι συνώνυμη με την ψυχική υγεία.* Ενώ η βιομηχανία της υγείας συχνά αντιπαράβλλει την ψυχική υγεία με τις ψυχικές ασθένειες, η ψυχική δύναμη είναι κάτι το διαφορετικό. Όπως κάποιος είναι σωματικά δυνατός παρά το γεγονός ότι υποφέρει από ένα πρόβλημα υγείας όπως ο διαβήτης, έτσι και κάποιος είναι ψυχικά δυνατός παρά το γεγονός ότι υποφέρει από κατάθλιψη, άγχος ή άλλα προβλήματα ψυχικής υγείας. Ο ψυχικά ασθενής δεν είναι κατ' ανάγκη καταδικασμένος στις κακές συνήθειες. Αντίθετα, και παρά την ασθένειά του, μπορεί να αναπτύξει υγιείς συνήθειες. Ίσως χρειαστεί περισσότερη δουλειά, συγκέντρωση και προσπάθεια, αλλά είναι πολύ πιθανό να πετύχει.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΟΙ ΨΥΧΙΚΑ ΔΥΝΑΤΟΙ

Είναι εύκολο να αισθάνεται κανείς ψυχικά δυνατός όταν όλα πηγαίνουν καλά. Κατά καιρούς, όμως, παρουσιάζονται και δυσκολίες. Η απόλυση, οι φυσικές καταστροφές, η ασθένεια στην οικογένεια ή ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου είναι κα-

μιά φορά πράγματα αναπόφευκτα. Όταν είναι κανείς ψυχικά δυνατός, είναι και καλύτερα προετοιμασμένος για τις προκλήσεις της ζωής. Ενισχύοντας την ψυχική σας δύναμη, απολαμβάνετε οφέλη όπως:

- **Μεγαλύτερη αντοχή στο στρες** – Η ψυχική δύναμη είναι αναγκαία και βοηθητική στην καθημερινότητάς μας, όχι μόνο σε περιόδους κρίσης. Θα σας δώσει τα κατάλληλα εφόδια ώστε να διαχειρίζεστε αποτελεσματικά τα όποια προβλήματα, μειώνοντας παράλληλα τα συνολικά επίπεδα στρες.
- **Μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή** – Όσο αναπτύσσεται η ψυχική σας δύναμη, τόσο αυξάνεται κι η αυτοπεποίθησή σας. Θα συμπεριφέρεστε σύμφωνα με τις αξίες σας, αποκτώντας έτσι εσωτερική γαλήνη, και θα αναγνωρίζετε τι είναι πραγματικά σημαντικό στη ζωή.
- **Βελτιωμένη απόδοση** – Αναπτύσσοντας την ψυχική σας δύναμη θα μπορέσετε να κατακτήσετε οποιονδήποτε στόχο σας, είτε αυτός είναι να γίνετε καλύτεροι γονείς, είτε να είστε πιο παραγωγικοί στη δουλειά, είτε να σημειώσετε κορυφαίες αθλητικές επιδόσεις.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΣΑΣ ΔΥΝΑΜΗ

Κανείς δε γίνεται ειδικός σε κάτι απλώς διαβάζοντας ένα βιβλίο. Οι αθλητές δε φτάνουν σε πολύ υψηλά επίπεδα διαβάζοντας για το άθλημα στο οποίο αγωνίζονται, ούτε και οι μουσικοί βελτιώνουν τις δεξιότητές τους απλώς παρακολουθώντας άλλους να παίζουν. Εξασκούνται.

Τα επόμενα δεκατρία κεφάλαια δεν αποτελούν κατάλογο πραγμάτων που είτε θα αποφασίσετε να κάνετε είτε όχι. Περιγράφουν συνήθειες στην παγίδα των οποίων όλοι πέφτουμε κάποια στιγμή, και θα σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε καλύτερους τρόπους ώστε να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις της ζωής. Έχουν να κάνουν με την προσωπική ανάπτυξη, τη βελτίωση και τον αγώνα σας να γίνετε σήμερα λίγο καλύτεροι απ' όσο ήσασταν χθες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΔΕ ΧΑΝΟΥΝ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΛΥΠΗΣΗ

Η αυτολύπηση είναι το πλέον καταστροφικό από τα μη-φαρμακευτικά ναρκωτικά· είναι εθιστική, προσφέρει στιγμιαία ικανοποίηση και απομακρύνει το θύμα από την πραγματικότητα.

ΤΖΟΝ ΓΚΑΡΝΤΝΕΡ

Κατά τη διάρκεια των εβδομάδων που ακολούθησαν το ατύχημα του Τζακ, η μητέρα του μιλούσε διαρκώς γι' αυτό το «τρομερό περιστατικό». Διηγούνταν καθημερινά πώς έσπασαν και τα δύο πόδια του Τζακ όταν τον χτύπησε το σχολικό λεωφορείο. Αισθανόταν ένοχη που δεν ήταν εκεί για να τον προστατεύσει, και δεν άντεχε να τον βλέπει καθηλωμένο στην αναπηρική πολυθρόνα.

Μολονότι η πρόγνωση των γιατρών μιλούσε για πλήρη αποκατάσταση, η μητέρα του Τζακ τον προετοίμαζε ότι τα πόδια του ίσως να μην επανέρχονταν ποτέ στην πρότερη κατάστασή τους. Για να καλύψει κάθε ενδεχόμενο, προσπαθούσε με κάθε τρόπο να του δώσει να καταλάβει ότι ίσως να μην ξαναπαίξει ποτέ ποδόσφαιρο ή να τρέξει όπως όλα τα άλλα παιδιά.

Αν και οι γιατροί είχαν δώσει στον Τζακ την άδεια να επιστρέψει στο σχολείο, οι γονείς του αποφάσισαν να παραιτηθεί η μητέρα του από τη δουλειά της και να τον διδάξει κατ' οίκον για το υπόλοιπο της χρονιάς. Θεωρούσαν κακό να βλέπει καθημερινά ο Τζακ σχολικά λεωφορεία γιατί πίστευαν ότι κάτι τέτοιο ίσως

ξυπνούσε υπερβολικά πολλές άσχημες αναμνήσεις. Επίσης, ήθελαν να τον προστατεύσουν απ' το να παρακολουθεί, καθηλωμένος στην αναπηρική πολυθρόνα του, τους φίλους του να παίζουν στο διάλειμμα, ανήμπορος να συμμετάσχει. Ήλπιζαν ότι, παραμένοντας στο σπίτι, ο Τζακ θα ανέρρωνε γρηγορότερα, τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά.

Ο Τζακ ολοκλήρωνε συνήθως τις εργασίες της κατ' οίκον διδασκαλίας το πρωί και περνούσε το μεσημέρι και το απόγευμά του βλέποντας τηλεόραση και παίζοντας βιντεοπαιχνίδια. Πέρασαν λίγες μόνο εβδομάδες και οι γονείς του παρατήρησαν αλλαγή στη διάθεσή του. Από το ζωηρό και χαρούμενο παιδί που συνήθως ήταν, ο Τζακ είχε γίνει ευερέθιστος και μελαγχολικός. Οι γονείς ανησύχησαν, και σκέφτηκαν ότι ίσως τελικά το ατύχημα να τον είχε τραυματίσει ψυχικά περισσότερο απ' όσο και οι ίδιοι είχαν διανοηθεί. Έτσι, στράφηκαν στην ψυχοθεραπεία με την ελπίδα ότι οι ειδικοί θα βοηθούσαν τον Τζακ να διαχειριστεί τα ψυχολογικά του τραύματα.

Οι γονείς του πήγαν τον Τζακ σε γνωστή θεραπεύτρια με ειδικότητα στα τραύματα της παιδικής ηλικίας. Τους την είχε συστήσει ο παιδίατρος του Τζακ, κι έτσι η θεραπεύτρια γνώριζε εκ των προτέρων ορισμένα πράγματα για τον Τζακ και το ατύχημά του.

Όταν η μητέρα του έσπρωξε την αναπηρική πολυθρόνα του Τζακ στο γραφείο της θεραπεύτριας, ο μικρός έμεινε να κοιτάζει αμίλητος το πάτωμα. Η μητέρα του ανέλαβε την πρωτοβουλία και άρχισε να εξηγεί την κατάσταση λέγοντας: «Περνάμε πολύ δύσκολα από τότε που έγινε αυτό το τρομερό ατύχημα! Πραγματικά μας κατέστρεψε τη ζωή και δημιούργησε πολλά συναισθηματικά προβλήματα στον Τζακ. Το παιδί δεν είναι πλέον αυτό που ήταν!»

Προς έκπληξη της μητέρας, η θεραπεύτρια δεν ανταποκρίθηκε με συμπόνια ούτε έσπευσε να προσφέρει παρηγοριά. Αντί γι' αυτό, είπε με ενθουσιασμό: «Δεν ξέρεις πόσο πολύ ανυπομονούσα να σε γνωρίσω, Τζακ! Δεν ξέρω κανένα άλλο παιδί που να κατάφερε να

νικήσει ολόκληρο σχολικό λεωφορείο! Πρέπει να μου πεις πώς κατάφερες να μπλέξεις σε καβγά μ' ένα σχολικό λεωφορείο και να νικήσεις!» Για πρώτη φορά μετά το ατύχημά του, ο Τζακ χαμογέλασε.

Τις επόμενες εβδομάδες, ο Τζακ δημιούργησε, με την καθοδήγηση της θεραπεύτριάς του, το δικό του βιβλίο. Του έδωσε τον εύστοχο τίτλο Πώς να νικήσεις ένα σχολικό λεωφορείο, και δημιούργησε μια υπέροχη ιστορία για το πώς κατάφερε να παλέψει μ' ένα σχολικό λεωφορείο και να βγει από τη μάχη νικητής, σπάζοντας μονάχα λίγα κόκαλα.

Ο Τζακ διάνθισε την ιστορία του περιγράφοντας το πώς αρπάχτηκε από το σιλανσιέ και γύρισε το σώμα του από την άλλη μεριά, προστατεύοντας έτσι το μεγαλύτερο μέρος του σώματός του. Παρ' όλες τις υπερβολές στις λεπτομέρειες, ο κορμός της ιστορίας παρέμεινε αληθινός: ο Τζακ είχε καταφέρει να επιβιώσει γιατί ήταν ένα δυνατό παιδί. Ο μικρός ολοκλήρωσε το βιβλίο του με μια αυτοπροσωπογραφία: τον εαυτό του στην αναπηρική πολυθρόνα, ντυμένο με κάπα υπερήρωα.

Η θεραπεύτρια συμπεριέλαβε τους γονείς του Τζακ στη θεραπεία. Τους βοήθησε να δουν πόσο τυχεροί ήταν που ο Τζακ είχε γλιτώσει μόνο με μερικά σπασμένα κόκαλα, και τους ενθάρρυνε να πάψουν να τον λυπούνται. Τους παρότρυνε να τον αντιμετωπίζουν ως ένα ψυχικά και σωματικά δυνατό παιδί, ικανό να ξεπεράσει τη μεγάλη αυτή δυσκολία. Ακόμα κι αν τα πόδια του δε γίνονταν εντελώς καλά, ήθελε να εστιάσουν στο πόσα ήταν ικανός να καταφέρει ο Τζακ στη ζωή του, όχι στο πόσα θα τον εμπόδιζαν οι επιπτώσεις του ατυχήματος.

Η θεραπεύτρια και οι γονείς του Τζακ συνεργάστηκαν στενά με το προσωπικό του σχολείου, προετοιμάζοντας το έδαφος για την επιστροφή του. Εκτός από τις πρακτικές διευκολύνσεις που θα χρειαζόταν ο Τζακ εξαιτίας της αναπηρικής πολυθρόνας, ήθελαν να βεβαιωθούν ότι οι δάσκαλοι και τα άλλα παιδιά δε θα τον αντιμετώπιζαν με οίκτο. Κανόνισαν να παρουσιάσει ο Τζακ το βι-

βλίο του στην τάξη, να διηγηθεί στους συμμαθητές του πώς νίκησε το σχολικό λεωφορείο και να τους δείξει ότι δεν υπήρχε λόγος να τον λυπούνται.

ΤΟ ΠΑΡΤΙ ΤΗΣ ΑΥΤΟΛΥΠΗΣΗΣ

Όλοι βιώνουμε πόνο και θλίψη στη ζωή μας. Και μοιλονότι η λύπη είναι συναίσθημα φυσιολογικό και υγιές, η εμμονή στη θλίψη και την κακοτυχία είναι αυτοκαταστροφική. Απαντάτε θετικά σε κάτι από τα παρακάτω;

- Έχετε την τάση να πιστεύετε ότι τα προβλήματά σας είναι χειρότερα απ' όλων των άλλων.
- Αν δεν ήσασταν τόσο κακότευχοι, δε θα είχατε προβλήματα.
- Φαίνεται ότι στη δική σας περίπτωση τα προβλήματα συσσωρεύονται ταχύτερα απ' ό,τι σε οποιονδήποτε άλλον.
- Είστε σίγουροι ότι κανείς άλλος δεν καταλαβαίνει πραγματικά πόσο δύσκολη είναι η ζωή σας.
- Μερικές φορές επιλέγετε να απέχετε από ψυχαγωγικές δραστηριότητες και κοινωνικές συγκεντρώσεις για να μείνετε σπίτι και να σκεφτείτε τα προβλήματά σας.
- Όταν μιλάτε με τους άλλους για τη μέρα σας, είναι πιθανότερο να τους πείτε τι πήγε στραβά παρά τι πήγε καλά.
- Παραπονιέστε συχνά για τις αδικίες της ζωής.
- Μερικές φορές, πρέπει να πασχίσετε πολύ για να βρείτε κάτι για το οποίο είστε ευγνώμων.

- Πιστεύετε ότι οι άλλοι απολαμβάνουν την ευλογία μιας ευκολότερης ζωής.
- Μερικές φορές αναρωτιέστε μήπως ολόκληρος ο κόσμος είναι εναντίον σας.

Διακρίνετε τον εαυτό σας σε κάποια από τα παραπάνω παραδείγματα; Η αυτολύπηση μπορεί να σας απορροφήσει σε τέτοιο βαθμό που ν' αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεστε και συμπεριφέρεστε. Πάρτε, παρ' όλα αυτά, τον έλεγχο της κατάστασης στα χέρια σας. Ακόμα κι αν δεν μπορείτε ν' αλλάξετε τις συνθήκες της ζωής σας, μπορείτε ν' αλλάξετε τη στάση σας απέναντί της.

ΓΙΑΤΙ ΛΥΠΟΜΑΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

Αν η αυτολύπηση είναι τόσο πολύ καταστροφική, γιατί την επιλέγουμε; Και γιατί κάποιες φορές είναι εύκολο και, συνάμα, παρηγορητικό να αφεθούμε σ' ένα πάρτι αυτοοικτιρισμού; Ο οίκτος ήταν ο μηχανισμός άμυνας των γονιών του Τζακ για να προφυλάξουν τον εαυτό τους και τον γιο τους από μελλοντικούς κινδύνους. Επέλεξαν να μείνουν εστιασμένοι στα όσα δεν μπορούσε να κάνει ο Τζακ, ώστε να τον προστατεύσουν από ενδεχόμενα προβλήματα στο μέλλον.

Μετά το ατύχημα, ανησυχούσαν για την ασφάλειά του περισσότερο από ποτέ, κάτι απόλυτα κατανοητό. Δεν τον άφηναν από τα μάτια τους. Ανησυχούσαν επίσης και για τη συναισθηματική αντίδραση που θα είχε το παιδί αντικρίζοντας σχολικά λεωφορεία. Ήταν θέμα χρόνου να μετατραπεί όλος αυτός ο οίκτος με τον οποίο περιέβαλαν τον Τζακ σε αυτοοικτιρισμό.

Είναι πολύ εύκολο να πέσει κάποιος στην παγίδα της αυτολύπησης. Όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνετε στο να λυπά-

στε τον εαυτό σας, τόσο περισσότερο κωλυσιεργείτε και δεν έρχεστε αντιμέτωποι με τους αληθινούς φόβους σας, τόσο περισσότερο αποποιήστε την ευθύνη των πράξεών σας. Με την αυτολύπηση αγοράζετε χρόνο. Αντί να δράσετε και να προχωρήσετε μπροστά, μεγαθύνετε τα δεινά σας για να δικαιολογήσετε την αδράνειά σας.

Συχνά οι άνθρωποι χρησιμοποιούν την αυτολύπηση για να τραβήξουν την προσοχή. Παίζοντας το χαρτί του «βασανισμένου», ίσως κάποια λόγια συμπόνιας ακούσουν – τουλάχιστον στην αρχή. Και για όσους φοβούνται την απόρριψη, η αυτολύπηση είναι ένας έμμεσος τρόπος, πουλώντας το παραμυθάκι του αξιοθρήνητου, να αποκομίσουν βοήθεια από τους άλλους.

Δυστυχώς, η μιζέρια θέλει παρέα, και, μερικές φορές, η αυτολύπηση αναγορεύεται σε παράσημο. Η κάθε συζήτηση μετατρέπεται σε διαγωνισμό δυστυχίας, μ' εκείνον που διαθέτει τις περισσότερες τραυματικές εμπειρίες να κερδίζει. Η αυτολύπηση μας προμηθεύει επίσης με λόγους να αποφεύγουμε τις ευθύνες. Όταν λέτε στο αφεντικό σας πόσο άσχημη είναι η ζωή σας, ίσως ελπίζετε ότι θα μειώσει τις προσδοκίες του σχετικά με την απόδοσή σας στη δουλειά.

Μερικές φορές, η αυτολύπηση μετατρέπεται σε μανιφέστο εναντίωσης. Είναι σα να περιμένουμε ότι κάτι θ' αλλάξει αν στυλώσουμε τα πόδια μας και υπενθυμίσουμε στο σύμπαν ότι μας αξίζει κάτι καλύτερο. Ο κόσμος όμως δε λειτουργεί έτσι. Δεν υπάρχει κάποιο ανώτερο ον –ή και άνθρωπος– που θα εμφανιστεί από το πουθενά για να αποκαταστήσει ως διά μαγείας όλες τις αδικίες.

ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΛΥΠΗΣΗ

Η αυτολύπηση είναι αυτοκαταστροφική: οδηγεί σε καινούργια προβλήματα και ίσως έχει σοβαρές επιπτώσεις στη ζωή σας. Αντί να είναι ευγνώμονες που ο Τζακ επέζησε από το ατύχημα, οι γονείς του ανησυχούσαν για το τι στερήθηκε ο Τζακ από το ατύχημα. Ως αποτέλεσμα, επέτρεψαν στο ατύχημα να τους στερήσει ακόμα περισσότερα.

Αυτό δε σημαίνει ότι δεν αγαπούσαν και δε νοιάζονταν για τον γιο τους – η συμπεριφορά τους πήγαζε από την επιθυμία τους να είναι ασφαλής. Ωστόσο, όσο περισσότερο η μητέρα του και ο πατέρας του λυπόντουσαν τον Τζακ, τόσο πιο αρνητικά επηρέαζαν τη διάθεσή του.

Η εμμονή στην αυτολύπηση μας εμποδίζει να ζήσουμε μια ζωή πλήρη με τους εξής τρόπους:

- *Είναι χάσιμο χρόνου.* Η αυτολύπηση προϋποθέτει μεγάλα ψυχικά αποθέματα και δεν κάνει απολύτως τίποτα για ν' αλλάξει την κατάσταση. Ακόμα κι αν δεν είστε σε θέση να λύσετε το πρόβλημα, μπορείτε να αντιμετωπίσετε θετικά τα εμπόδια της ζωής κάνοντας τις ανάλογες επιλογές. Η αυτολύπηση δεν πρόκειται να σας φέρει ούτ' ένα εκατοστό πιο κοντά στη λύση.
- *Οδηγεί σε ακόμα περισσότερα αρνητικά συναισθήματα.* Από τη στιγμή που θα της επιτρέψετε να αναλάβει τα ηνία, η αυτολύπηση θα πυροδοτήσει πληθώρα άλλων αρνητικών συναισθημάτων. Ίσως οδηγήσει σε θυμό, αγανάκτηση, μοναξιά και άλλα τέτοια συναισθήματα, που με τη σειρά τους θα πυροδοτήσουν ακόμα περισσότερες αρνητικές σκέψεις.
- *Μπορεί να μετατραπεί σε αυτοεκπληρούμενη προφητεία.*

Τα συναισθήματα της αυτολύπησης οδηγούν σε μια ζωή αξιολύπητη. Ο αυτοοικτιρισμός επηρεάζει την απόδοσή σας. Ως εκ τούτου, είναι πιθανό να αντιμετωπίσετε ακόμα περισσότερα προβλήματα και αποτυχίες, που με τη σειρά τους θα γεννήσουν ακόμα περισσότερα συναισθήματα αυτοοικτιρισμού.

- *Σας εμποδίζει να διαχειριστείτε άλλα συναισθήματα.* Η αυτολύπηση σας εμποδίζει να διαχειριστείτε το πένθος, τη θλίψη, τον θυμό και άλλα συναισθήματα. Αποτελεί τροχοπέδη στην επούλωση των τραυμάτων και σας εμποδίζει να γυρίσετε σελίδα στη ζωή σας, καθότι εστιάζετε στο γιατί τα πράγματα έπρεπε να είναι διαφορετικά αντί να αποδεχτείτε την κατάσταση ως έχει.
- *Σας κάνει να παραβλέπετε τα θετικά στη ζωή σας.* Αν σας συμβούν πέντε καλά πράγματα και ένα κακό κατά τη διάρκεια της μέρας, η αυτολύπηση θα σας κάνει να εστιάσετε στο κακό. Όταν λυπάστε τον εαυτό σας, δε βλέπετε τις θετικές πλευρές της ζωής.
- *Επηρεάζει τις σχέσεις σας.* Η νοοτροπία του θύματος δεν είναι ελκυστικό χαρακτηριστικό. Το πιθανότερο είναι ότι θα κουράσετε πολύ γρήγορα τους άλλους επαναλαμβάνοντάς τους πόσο άσχημη είναι η ζωή σας. Κανείς δε λέει ποτέ: «Αυτό που μου αρέσει περισσότερο σ' αυτή την κοπέλα είναι ο αυτοοικτιρισμός της».

ΠΑΨΤΕ ΝΑ ΛΥΠΙΑΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Θυμάστε την τριμερή προσέγγιση στην κατάκτηση της ψυχικής δύναμης; Για να ελαττώσετε τα συναισθήματα της αυτολύ-

πησης, πρέπει να αλλάξετε την αξιολύπητη συμπεριφορά σας και να απαγορεύσετε στον εαυτό σας τη μαζοχιστική απόλαυση όλων εκείνων των σκέψεων που έχουν να κάνουν με τον αυτοοικτιρισμό. Για τον Τζακ, αυτό σήμαινε ότι δε γινόταν να είναι διαρκώς στο σπίτι, να βλέπει τηλεόραση και να παίζει βιντεοπαιχνίδια. Έπρεπε να βρεθεί ξανά με άλλα παιδιά της ηλικίας του και να επιστρέψει σ' εκείνες τις δραστηριότητες για τις οποίες ήταν ακόμα ικανός, όπως, για παράδειγμα, το να παρακολουθεί τα μαθήματα του σχολείου του. Οι γονείς του άλλαξαν επίσης το σκεπτικό τους, και άρχισαν να αντιμετωπίζουν τον Τζακ ως ήρωα και όχι ως θύμα. Μόλις άλλαξε η άποψή τους για τον γιο τους και το ατύχημα, η αυτολύπηση έγινε ευγνωμοσύνη.

ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΝΑ ΜΗ ΣΑΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΑΝΑΠΕΣΕΤΕ ΣΤΗΝ ΠΑΓΙΔΑ ΤΗΣ ΑΥΤΟΛΥΠΗΣΗΣ

Τέσσερις μήνες μετά τον θάνατο του Λίνκολν, η οικογένειά του κι εγώ βρεθήκαμε αντιμέτωποι με την επερχόμενη επέτειο των είκοσι εφτά χρόνων από τη γέννησή του. Έτρεμα βδομάδες ολόκληρες αυτή την ημέρα, γιατί δεν είχα ιδέα πώς θα καταφέρναμε να την περάσουμε. Μας φανταζόμουν να καθόμαστε όλοι γύρω από ένα κουτί χαρτομάντιλα λέγοντας πόσο άδικο ήταν που ο Λίνκολν δεν κατάφερε ποτέ να φτάσει στα εικοστά έβδομα γενέθλιά του.

Όταν βρήκα τελικά το κουράγιο να ρωτήσω την πεθερά μου πώς σχεδίαζε να περάσουμε την ημέρα, μου απάντησε χωρίς να διστάσει στιγμή: «Τι θα 'λεγες για πτώση με αλεξίπτωτο;» Το καλύτερο απ' όλα ήταν ότι σοβαρολογούσε. Και πρέπει να ομολογήσω ότι το να πηδήξουμε με τ' αλεξίπτωτά μας από ένα αεροπλάνο μου φαινόταν πολύ καλύτερη ιδέα από το πάρτι αυτολύπησης που είχα πλάσει στο μυαλό μου. Η ελεύθερη πτώση

μου φάνηκε ο ιδανικός τρόπος για να γιορτάσουμε το περιπετειώδες πνεύμα που διέκρινε τον Λίνκολν. Γιατί, πράγματι, τίποτα δεν τον ευχαριστούσε περισσότερο από το να γνωρίζει καινούργιους ανθρώπους, να πηγαίνει σε καινούργια μέρη, να κάνει καινούργια πράγματα. Για τον Λίνκολν ήταν σύνηθες ν' αποφασίσει τελευταία στιγμή ότι ήθελε να φύγει το Σαββατοκύριακο, ακόμα κι αν έπρεπε να επιστρέψει με την πρώτη πρωινή πτήση τη Δευτέρα και να πάει κατευθείαν στο γραφείο. Θα έλεγε ότι οι όμορφες αναμνήσεις άξιζαν και με το παραπάνω την κούραση της δουλειάς. Ο Λίνκολν θα δοκίμαζε με μεγάλη χαρά την ελεύθερη πτώση, κι έτσι η συγκεκριμένη δραστηριότητα μας φάνηκε ο ιδανικός τρόπος για να γιορτάσουμε τη ζωή του.

Είναι αδύνατο να λυπάσαι τον εαυτό σου όταν πηδάς από αεροπλάνο – εκτός, βέβαια, κι αν δεν έχεις αλεξίπτωτο. Όχι μόνο περάσαμε υπέροχα, αλλά η συγκεκριμένη εμπειρία καθιερώθηκε. Κάθε χρόνο στα γενέθλια του Λίνκολν, επιλέγουμε να γιορτάσουμε την αγάπη του για τη ζωή και την περιπέτεια. Η απόφαση αυτή μας έχει χαρίσει ορισμένες πολύ ενδιαφέρουσες εμπειρίες – από κολύμπι με καρχαρίες μέχρι μουλαροκαβαλαρία στο Γκραντ Κάνιον. Ως και μαθήματα εναέριας ακροβατικής έχουμε κάνει.

Κάθε χρόνο, όλη η οικογένεια συμμετέχει στην Περιπέτεια της Ημέρας των Γενεθλίων του Λίνκολν. Κάποιες χρονιές, η γιαγιά του παρακολουθεί από το περιθώριο με τη φωτογραφική της μηχανή, πριν από δύο χρόνια, όμως, σε ηλικία ογδόντα οχτώ ετών, ήταν η πρώτη στη σειρά που δοκίμασε το εναέριο πέρασμα* αρκετά ψηλά από τα δέντρα. Αν και έχω ξαναπαντρευτεί, συνεχίζουμε αυτή την παράδοση στην οποία συμμετέχει ακόμα και ο άντρας μου, ο Στιβ. Η ημέρα των γενεθλίων

* Το πέρασμα με τροχαλία και σκοινί από τη μία μεριά ενός γκρεμού στην άλλη. (Σ.τ.Ε.)

του Λίνκολν έχει εξελιχθεί σε ορόσημο, και το περιμένουμε όλο τον χρόνο με ανυπομονησία.

Η επιλογή μας να περάσουμε αυτή τη μέρα κάνοντας κάτι διασκεδαστικό δε σημαίνει ότι αγνοούμε το πένθος μας ή ότι προσπαθούμε να κρύψουμε τη λύπη μας. Σημαίνει ότι κάνουμε μια συνειδητή επιλογή να γιορτάσουμε τα δώρα της ζωής, αρνούμενοι να ενδώσουμε στην αυτολύπηση. Αντί να οικτίρουμε τον εαυτό μας για ό,τι χάσαμε, επιλέγουμε να αισθανόμαστε ευγνώμονες για ό,τι είχαμε.

Όταν υποψιαστείτε ότι η αυτολύπηση τρυπώνει στη ζωή σας, προσπαθήστε συνειδητά να κάνετε κάτι ενάντιο σε ό,τι νιώθετε. Δεν είναι ανάγκη να πηδήξετε από αεροπλάνο για να παραμερίσετε τα αισθήματα του αυτοοικτιριμού. Μερικές φορές, οι μικρές αλλαγές κάνουν τη διαφορά. Να μερικά παραδείγματα:

- *Πάρτε μέρος σε μια εθελοντική δράση.* Θα ξεχάσετε για λίγο τα προβλήματά σας και θα νιώσετε όμορφα με την προσφορά σας. Είναι δύσκολο να λυπάσαι τον εαυτό σου όταν βρίσκεσαι σ' ένα κέντρο σίτισης απόρων και σερβίρεις σούπα σε πεινασμένους ανθρώπους ή όταν κάνεις συντροφιά σε ηλικιωμένους σε κάποιο γηροκομείο.
- *Κάντε μια καλή πράξη.* Κουρέψτε το γρασίδι του γείτονά σας ή δωρίστε τροφή στη Φιλοζωϊκή της περιοχής σας – μια καλή πράξη θα δώσει νόημα στη μέρα σας.
- *Δραστηριοποιηθείτε.* Η σωματική ή η πνευματική δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να εστιάσετε σε κάτι άλλο εκτός από τις συμφορές σας. Κάντε γυμναστική, αρχίστε μαθήματα, διαβάστε ένα βιβλίο ή αποκτήστε καινούργια χόμπι – οι ενέργειές σας θα σας βοηθήσουν να αλλάξετε και τη στάση σας.

Το κλειδί για την αλλαγή των συναισθημάτων σας είναι να εντοπίσετε ποια στάση απαλείφει την αυτολύπηση. Μερικές φορές, χρειάζονται δοκιμές – δεν έχει τα ίδια αποτελέσματα σε όλους μία συγκεκριμένη αλλαγή στη συμπεριφορά. Αν αυτό που κάνετε τώρα δεν έχει αποτέλεσμα, δοκιμάστε κάτι άλλο. Αν δεν κάνετε το πρώτο βήμα προς τη σωστή κατεύθυνση, θα μείνετε καθηλωμένοι στο ίδιο σημείο.

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΠΟΥ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΥΤΟΛΥΠΗΣΗ

Κάποτε υπήρξα μάρτυρας ενός τρακαρίσματος στον χώρο στάθμευσης ενός σουπερμάρκετ. Δύο αυτοκίνητα έκαναν ταυτόχρονα όπισθεν και συγκρούστηκαν οι πίσω προφυλακτήρες τους. Απ' ό,τι φάνηκε, η ζημιά και στα δύο οχήματα ήταν μικρή. Το αξιοπερίεργο ήταν αυτό που την ακολούθησε.

Είδα τον έναν οδηγό να βγαίνει μ' ένα σάλτο από το αυτοκίνητό του και να λέει: «Μόνο αυτό μου έλειπε τώρα! Γιατί όλα σε μένα; Δε μου έφταναν όσα είχα σήμερα!»

Στο μεταξύ, ο άλλος οδηγός έβγαине από το αυτοκίνητό του κουνώντας το κεφάλι του. «Ουάου», είπε, πολύ ήρεμα, «είμαστε πολύ τυχεροί που δε χτύπησε κανείς. Τι υπέροχη μέρα – να παθαίνεις ατύχημα και να βγαίνεις χωρίς γρατζουνιά!»

Και οι δύο άνδρες είχαν βιώσει το ίδιο ακριβώς γεγονός, ωστόσο, η αντίληψή τους γι' αυτό ήταν διαμετρικά αντίθετη. Ο ένας αντιμετώπισε τον εαυτό του ως θύμα μιας τρομερής κατάστασης, ενώ ο άλλος είδε το γεγονός ως καλοτυχία. Η διαφορετική αντίδρασή τους καταδείκνυε τη διαφορετική τους αντίληψη.

Μπορείτε να αντιμετωπίζετε ό,τι συμβαίνει στη ζωή σας με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Αν επιλέξετε να αντιμε-

τωπίζετε τις καταστάσεις με τρόπο που λέει: «Μου αξίζει κάτι καλύτερο», θα λυπάστε συνέχεια τον εαυτό σας. Αν αναζητάτε το φως στην άκρη του τούνελ, ακόμα και σε άσχημες καταστάσεις, θα είστε χαρούμενοι και ικανοποιημένοι.

Υπάρχει φως σχεδόν σε όλα τα τούνελ. Ρωτήστε οποιοδήποτε παιδί χωρισμένων γονιών ποιο είναι το καλύτερο πράγμα στο διαζύγιο της μαμάς και του μπαμπά, και το πιθανότερο είναι να σας πει: «Ότι παίρνω περισσότερα δώρα τα Χριστούγεννα!» Προφανώς, δεν υπάρχουν και πολλά καλά σ' ένα διαζύγιο, τα διπλάσια χριστουγεννιάτικα δώρα, όμως, είναι μια πτυχή του διαζυγίου που μερικά παιδιά όντως απολαμβάνουν.

Ο επαναπροσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζετε μια κατάσταση δεν είναι πάντα εύκολος, ειδικά όταν νιώθετε οικοδεσπότης στο ίδιο σας το πάρτι αυτολύπησης. Αν κάνετε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις, οι αρνητικές σας σκέψεις θα γίνουν πιο ρεαλιστικές:

- *Πώς αλλιώς θα μπορούσα να δω την κατάστασή μου; Εδώ μπαίνει στο παιχνίδι το σκεπτικό του μισογεμάτου και μισοάδειου ποτηριού. Αν αντιμετωπίζετε την κατάστασή σας βλέποντας το ποτήρι μισοάδειο, αναρωτηθείτε πώς θα την αντιμετώπιζε κάποιος που θα έβλεπε το ποτήρι μισογεμάτο.*
- *Τι συμβουλή θα μπορούσα να δώσω σε κάποιο αγαπημένο μου πρόσωπο αν αντιμετώπιζε το ίδιο πρόβλημα; Συχνά, ενθαρρύνουμε και στηρίζουμε πολύ καλύτερα τους άλλους απ' ό,τι εμάς τους ίδιους. Αποκλείεται να πείτε σε κάποιον: «Δεν έχω δει χειρότερη ζωή από τη δική σου. Τίποτα δε σου πάει καλά». Αντίθετα, μάλλον θα προσπαθήσετε να τον βοηθήσετε λέγοντάς του: «Θα βρεις τη λύση, και θα το ξεπεράσεις κι αυτό. Είμαι σίγουρη». Εφαρμόστε, λοι-*

πόν, τα σοφά αυτά σας λόγια και στον ίδιο σας τον εαυτό.

- *Τι ενδείξεις έχω ότι μπορώ να ξεπεράσω το πρόβλημα;* Συχνά, η αυτολύπηση πηγάζει από την έλλειψη εμπιστοσύνης στην ικανότητά μας να διαχειριστούμε κάποιο πρόβλημα. Έχουμε την τάση να πιστεύουμε ότι δε θα ξεπεράσουμε ποτέ κάτι. Θυμηθείτε όλες εκείνες τις φορές στο παρελθόν που λύσατε τα προβλήματά σας και καταφέρατε να ανταπεξέλθετε σε τυχόν τραγωδίες. Η επανεξέταση των δεξιοτήτων σας, των υποστηρικτικών συστημάτων σας και των εμπειριών σας θα λειτουργήσει ως ένεση αυτοπεποίθησης που θα σας κάνει να πάψετε να λυπάστε τον εαυτό σας.

Όσο περισσότερο βυθίζετε σε εσκεμμένα παραπλανητικές σκέψεις για την κατάστασή σας, τόσο χειρότερα θα νιώθετε. Να μερικές σκέψεις που οδηγούν στην αυτολύπηση:

- *Δεν αντέχω άλλα προβλήματα.*
- *Όλα τα καλά στους άλλους συμβαίνουν.*
- *Όλα τα κακά σε μένα συμβαίνουν.*
- *Η ζωή μου πάει από το κακό στο χειρότερο.*
- *Κανείς άλλος δεν αντιμετωπίζει ό,τι εγώ.*
- *Δεν παίρνω ανάσα.*

Έχετε την επιλογή να σταματήσετε τις αρνητικές σκέψεις πριν ξεφύγουν από τον έλεγχο. Οι ρεαλιστικές σκέψεις, ωστόσο, προϋποθέτουν εξάσκηση και προσπάθεια, μειώνουν, όμως, το συναίσθημα της αυτολύπησης.

Αν σκέφτεστε: *Όλα τα κακά πάντα συμβαίνουν σε μένα*, κάντε έναν κατάλογο και με τα καλά που σας συνέβησαν. Μετά,

αντικαταστήστε την αρχική σκέψη σας με κάτι πιο ρεαλιστικό, όπως: *Μου συμβαίνουν ορισμένα κακά, αλλά μου συμβαίνουν και πολλά καλά πράγματα επίσης.* Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να μετατρέψετε κάτι αρνητικό σε κάτι ανεδαφικά θετικό. Δείτε, παρ' όλα αυτά, πιο ρεαλιστικά την κατάσταση.

ΑΝΤΑΛΛΑΞΤΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΛΥΠΗΣΗ ΜΕ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

Η Μάρλα Ράνιαν είναι μια πολύ πετυχημένη γυναίκα. Έχει πτυχίο Μάστερ, έχει γράψει ένα βιβλίο, και έχει πάρει μέρος στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Μάλιστα, το 2002, έγινε η πρώτη Αμερικανίδα που ολοκλήρωσε τον Μαραθώνιο της Νέας Υόρκης στον εκπληκτικό χρόνο των 2 ωρών και 27 λεπτών. Αυτό που κάνει τη Μάρλα πραγματικά ξεχωριστή είναι το γεγονός ότι κατάφερε όλους αυτούς τους άθλους ενώ είναι νομικά τυφλή.

Σε ηλικία εννέα ετών, η Μάρλα διαγνώστηκε με τη νόσο του Στάργκαρντ, μια μορφή δυστροφίας της ωχράς κηλίδας που εμφανίζεται στην παιδική ηλικία. Και όσο το πρόβλημα της όρασής της επιδειωνόταν, τόσο μεγάλωνε η αγάπη της Μάρλα για το τρέξιμο. Με το πέρασμα των χρόνων, η Μάρλα απέδειξε ότι ήταν μία από τις πιο γρήγορες αθλήτριες στίβου του κόσμου, παρά το γεγονός ότι δεν είδε ποτέ τη γραμμή τερματισμού.

Αρχικά, η Μάρλα διακρίθηκε ως αθλήτρια στους Παραολυμπιακούς, όπου αγωνίστηκε για πρώτη φορά το 1992, κι έπειτα το 1996. Όχι μόνο κέρδισε πέντε χρυσά μετάλλια και ένα αργυρό, αλλά έσπασε και κάμποσα παγκόσμια ρεκόρ. Η Μάρλα, όμως, δε σταμάτησε εκεί.

Το 1999, προκρίθηκε στους Παναμερικανικούς Αγώνες και κέρδισε στα 1.500 μέτρα. Το 2000, έγινε η πρώτη νομικά τυφλή αθλήτρια που έλαβε μέρος σε Ολυμπιακούς Αγώνες. Ήταν η πρώτη Αμερικανίδα που έκοψε το νήμα του τερματισμού στον

αγώνα των 1.500 μέτρων και κατέλαβε την όγδοη θέση στο σύνολο των συμμετοχών.

Η Μάρλα δεν αντιμετωπίζει την έλλειψη όρασης ως αναπηρία. Για την ακρίβεια, επιλέγει να τη δει ως δώρο που της επιτρέπει να σημειώνει επιτυχίες σε αγώνες δρόμου τόσο μικρών αποστάσεων όσο και μεγάλων. Μιλώντας για την όρασή της στο βιβλίο της *Καμιά τελική γραμμή: Η ζωή μου όπως τη βλέπω*, η Μάρλα γράφει: «Όχι μόνο με ανάγκασε να αποδείξω τις ικανότητές μου, αλλά με ώθησε να διακριθώ. Μου χάρισε δώρα που χρησιμοποιώ καθημερινά, όπως η δύναμη της θέλησης και η αφοσίωση». Η Μάρλα δεν εστιάζει στο τι της στέρησε η απώλεια της όρασής της. Αντ' αυτού, επιλέγει να εστιάσει στο τι της χάρισε.

Ενώ η αυτολύπηση ισοδυναμεί με το *αξίζω κάτι καλύτερο*, η ευγνωμοσύνη ισοδυναμεί με το *έχω περισσότερα απ' όσα μου αξίζουν*. Προϋποθέτει, βέβαια, λίγη παραπάνω προσπάθεια, αλλά δεν είναι δύσκολο τελικά. Όλοι μας, αν αποκτήσουμε καινούργιες συνήθειες, θα μάθουμε να είμαστε περισσότερο ευγνώμονες.

Αναγνωρίστε την καλοσύνη και τη γενναιοδωρία των άλλων. Δείτε το καλό που υπάρχει στον κόσμο, και θα εκτιμήσετε αυτό που έχετε.

Δε χρειάζεται να είστε πλούσιοι, πετυχημένοι ή να ζείτε ονειρεμένη ζωή για να νιώθετε ευγνώμονες. Κάποιος που κερδίζει 34.000 δολάρια τον χρόνο ίσως πιστεύει ότι δεν έχει πολλά λεφτά, στην πραγματικότητα, όμως, κατατάσσεται στο πλουσιότερο 1% του κόσμου. Αν διαβάσετε αυτό το βιβλίο, σημαίνει ότι είστε πιο τυχεροί από τους σχεδόν ένα δισεκατομμύριο ανθρώπους στον κόσμο που δεν ξέρουν να διαβάζουν, και οι οποίοι, στο μεγαλύτερο ποσοστό τους, ζουν κάτω από το όριο της φτώχειας.

Αναζητήστε τα μικροπράγματα της ζωής που θεωρείτε δε-

δομένα και προσπαθήστε ενσυνείδητα να είστε περισσότερο ευγνώμονες. Να ορισμένες απλές συνήθειες που θα σας βοηθήσουν:

- *Κρατήστε ημερολόγιο ευγνωμοσύνης.* Γράφετε καθημερινά ένα πράγμα τουλάχιστον για το οποίο είστε ευγνώμονες. Θα μπορούσε να είναι κάτι πολύ απλό, κάποια από τις μικρές χαρές της ζωής, όπως το γεγονός ότι έχετε καθαρό αέρα να αναπνέετε ή ότι βλέπετε τον ήλιο να λάμπει, ή κάτι πολύ μεγάλο όπως η δουλειά ή η οικογένειά σας.
- *Πείτε για τι πράγμα νιώθετε ευγνώμονες.* Αν δεν είστε ο τύπος του ημερολογίου, υιοθετήστε τη συνήθεια να μιλάτε για τα πράγματα για τα οποία νιώθετε ευγνώμονες. Βρείτε ένα από τα δώρα της ζωής για το οποίο είστε ευγνώμονες κάθε πρωί που ξυπνάτε και κάθε βράδυ πριν κοιμηθείτε. Πείτε τα λόγια φωναχτά, ακόμα κι αν τα λέτε μόνο στον εαυτό σας, γιατί ακούγοντας λόγια ευγνωμοσύνης, νιώθετε και ευγνωμοσύνη.
- *Όταν νιώθετε αυτολύπηση, αλλάξτε κανάλι.* Όταν παρατηρείτε ότι αρχίζετε να λυπάστε τον εαυτό σας, αλλάξτε το επίκεντρο του ενδιαφέροντός σας. Μην επιτρέπεται στον εαυτό σας να σκέφτεται ότι η ζωή είναι άδικη ή ότι θα έπρεπε να είναι διαφορετική. Αντ' αυτού, καθίστε και κάντε έναν κατάλογο των προσώπων, των περιστάσεων και των εμπειριών στη ζωή σας για τις οποίες είστε ευγνώμονες. Αν κρατάτε ημερολόγιο, ανατρέξτε σ' αυτό και διαβάστε το όποτε νιώθετε την αυτολύπηση να επιστρέφει απειλητικά.

- *Ρωτήστε τους άλλους για ποια πράγματα είναι ευγνώμονες. Ανοίγοντας συζητήσεις περί ευγνωμοσύνης, θα ανακαλύψετε για ποια πράγματα νιώθουν ευγνώμονες οι άλλοι. Ακούγοντάς τα, θα θυμηθείτε κι άλλους τομείς της ζωής σας αντάξιους ευγνωμοσύνης.*
- *Διδάξτε την ευγνωμοσύνη στα παιδιά. Αν είστε γονιός, διδάσκοντας τα παιδιά σας να νιώθουν ευγνωμοσύνη για τα όσα έχουν, κρατάτε υπό έλεγχο τη δική σας στάση στα πράγματα. Ρωτάτε καθημερινά τα παιδιά σας για ποιο πράγμα νιώθουν ευγνωμοσύνη. Βάλτε τους πάντες στην οικογένεια να σημειώνουν αυτά για τα οποία είναι ευγνώμονες και συγκεντρώστε αυτά τα σημειώματα σ' ένα «κουτάκι ευγνωμοσύνης» ή σε πίνακα ανακοινώσεων. Είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να υπενθυμίζετε στα μέλη της οικογένειάς σας, αλλά και στον εαυτό σας, να νιώθουν ευγνωμοσύνη την κάθε μέρα.*

Η ΑΠΟΡΡΙΨΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΛΥΨΗΣΗΣ ΘΑ ΣΑΣ ΚΑΝΕΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΥΣ

Ο Ιερεμίας Ντέντον υπηρέτησε στην Αεροπορία Ναυτικού των ΗΠΑ στον πόλεμο του Βιετνάμ. Το 1965, το αεροπλάνο του δέχτηκε εχθρικά πυρά και ο ίδιος αναγκάστηκε να εκτοξευθεί από το πιλοτήριο για να σωθεί. Οι Βορειοβιετναμέζοι τον έπιασαν αιχμάλωτο.

Παρά τα καθημερινά βασανιστήρια, του ξυλοδαρμούς και την ανεπαρκή σίτιση, ο αντιπλοίαρχος Ντέντον και οι άλλοι αμερικανοί αξιωματικοί διατήρησαν τον ηγετικό τους ρόλο στην κοινωνία των αιχμαλώτων πολέμου. Ο αντιπλοίαρχος παρότρυνε τους συγκαταρούμενούς του να μην ενδίδουν στις βάναυσες

προσπάθειες των Βορειοβιετναμέζων να τους αποσπάσουν πληροφορίες, και πλήρως συχνά το τίμημα με απομόνωση. Και από εκεί, όμως, έβρισκε τρόπους να επικοινωνεί με τους συγκρατούμενούς του επινοώντας διάφορους κώδικες με νοήματα, χτύπους στον τοίχο και βηξίματα.

Δέκα μήνες από την ημέρα που τον είχαν πιάσει αιχμάλωτο, ο Ντέντον επελέγη να συμμετάσχει σε μια προπαγανδιστική τηλεοπτική συνέντευξη. Όταν ξεκίνησε το γύρισμα και ο αντιπλοίαρχος άρχισε να απαντάει στις ερωτήσεις, υποκρίθηκε ότι οι προβολείς από τις κάμερες τον τύφλωναν κι άρχισε να ανοιγοκλείνει τα μάτια στέλλοντας με σήματα Μορς το μήνυμα Β-Α-Σ-Α-Ν-Ι-Σ-Τ-Η-Ρ-Ι-Α, σε μια προσπάθεια να πει ότι υφίσταντο κατοχή στο στρατόπεδο. Και, καθ' όλη τη διάρκεια της συνέντευξης, δεν έπαψε να εκφράζει τη στήριξη του στην κυβέρνηση των ΗΠΑ.

Ο Ντέντον απελευθερώθηκε το 1973, ύστερα από επτά χρόνια αιχμαλωσίας. Βγαίνοντας από το αεροπλάνο κατά τον επαναπατρισμό του είπε: «Είχαμε την τιμή και τη μοναδική ευκαιρία να υπηρετήσουμε την πατρίδα μας κάτω από αντίξοες συνθήκες. Είμαστε βαθιά ευγνώμονες στον Αρχηγό μας και στο έθνος μας για τούτη την ημέρα. Ο Θεός να ευλογεί την Αμερική». Το 1977, όταν συνταξιοδοτήθηκε από το Στράτευμα, εξελέγη γερουσιαστής της πολιτείας της Αλαμπάμα.

Παρά το γεγονός ότι βρέθηκε στις χειρίστες συνθήκες, ο Ιερεμίας Ντέντον δεν έκατσε να λυπάται τον εαυτό του. Δεν έχασε την αυτοσυγκράτησή του και εστίασε τις προσπάθειές του στο να διαχειριστεί την κατάσταση με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Ακόμα κι όταν απελευθερώθηκε, αντί να βουτηχτεί στην αυτολύπηση, επέλεξε να είναι ευγνώμων για το γεγονός ότι του δόθηκε η ευκαιρία να υπηρετήσει την πατρίδα του.

Ερευνητές μελέτησαν τις διαφορές που προκύπτουν ανάμεσα σε όσους επιλέγουν να εστιάζουν στα δεινά τους και σε

όσους επιλέγουν να ζουν νιώθοντας ευγνωμοσύνη. Και μόνη η αναγνώριση των πραγμάτων για τα οποία μπορεί να είναι κανείς ευγνώμων καθημερινά συνιστά δυναμικό φορέα αλλαγής. Για την ακρίβεια, η ευγνωμοσύνη δεν επηρεάζει μόνο την ψυχική σας υγεία, αλλά ενδέχεται να επηρεάσει και τη σωματική. Μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2003 στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of Personality and Social Psychology* αποκάλυψε τα εξής:

- *Οι άνθρωποι που αισθάνονται ευγνωμοσύνη δεν αρρωσταίνουν τόσο συχνά όσο οι υπόλοιποι. Έχουν καλύτερο ανοσοποιητικό, και αναφέρουν λιγότερες ενοχλήσεις και πόνους. Έχουν χαμηλότερη αρτηριακή πίεση και γυμνάζονται πιο συχνά. Φροντίζουν καλύτερα την υγεία τους, κοιμούνται περισσότερο, και αναφέρουν ότι νιώθουν πιο ξεκούραστοι το πρωί.*
- *Η ευγνωμοσύνη οδηγεί σε πιο θετικά συναισθήματα. Όσοι αισθάνονται ευγνώμονες νιώθουν καθημερινά πιο χαρούμενοι, πιο ευτυχισμένοι και πιο ικανοποιημένοι. Είναι πιο επαγρυπνησμένοι και έχουν περισσότερη ενέργεια.*
- *Η ευγνωμοσύνη βελτιώνει τις κοινωνικές σχέσεις. Οι άνθρωποι που νιώθουν ευγνωμοσύνη είναι πιο πρόθυμοι να συγχωρούν. Είναι, επίσης, πιο εξωστρεφείς και νιώθουν λιγότερη μοναξιά και απομόνωση. Βοηθούν συχνότερα τους άλλους, και είναι περισσότεροι γενναϊόδωροι και συμπονετικοί.*

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΠΑΓΙΔΕΣ

Αν επιτρέψετε στην αυτολύπηση να σας κυριεύσει όσο προσπαθείτε να διαχειριστείτε το άγχος σας, θα αναβάλετε εκ των πραγμάτων την εξεύρεση της λύσης. Έχετε τον νου σας για σημάδια αυτολύπησης και προσεγγίστε δυναμικά το θέμα, αλλάζοντας κάθε φορά συμπεριφορά.

ΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ

Να προσγειωθείτε στην πραγματικότητα και να αποφεύγετε τις υπερβολές για το πόσο άσχημη είναι η κατάσταση.

Να αντικαταστήσετε τις υπερβολικά αρνητικές σκέψεις με πιο ρεαλιστικές.

Να λύνετε τα προβλήματα προσεγγίζοντάς τα πιο ενεργητικά και να βελτιώνετε ενσυνείδητα την κατάστασή σας.

Να ενεργοποιηθείτε και να συμπεριφερθείτε με τρόπο που σας κάνει να νιώθετε λιγότερο οίκτο για τον εαυτό σας, ακόμα κι όταν δεν έχετε τη διάθεση.

Να εξασκείστε καθημερινά στην ευγνωμοσύνη.

ΤΙ ΔΕ ΒΟΗΘΑΕΙ

Να πιστεύετε ότι η ζωή σας είναι χειρότερη από αυτή των περισσοτέρων.

Να αρνείστε να βγείτε από το τέλμα των υπερβολικά αρνητικών σκέψεων.

Να διατηρείτε παθητική στάση απέναντι στις καταστάσεις και να εστιάζετε μόνο στο πώς αισθάνεστε, και όχι στο τι θα μπορούσατε να κάνετε.

Να αρνείστε να συμμετάσχετε σε δραστηριότητες και εμπειρίες που θα σας βοηθήσουν να νιώσετε καλύτερα.

Να μένετε εστιασμένοι στο τι δεν έχετε και όχι στο τι έχετε.

Οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι έχουν υγιείς συνήθειες. Διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, τις σκέψεις τους και τη συμπεριφορά τους με τρόπο που τους εξασφαλίζει την επιτυχία.

Στο βιβλίο αυτό η Έιμι Μορίν αναπτύσσει διάφορες στρατηγικές για να αποφύγετε τις δεκατρείς εκείνες συνήθειες που σας απομακρύνουν από τον στόχο σας. Με παραδείγματα από την αληθινή ζωή και πορίσματα από πρόσφατες έρευνες προτείνει τρόπους ώστε να αντιμετωπίσετε τις καταστροφικές, πολλές φορές, σκέψεις και τα τυχόν αρνητικά συναισθήματα. Σας μαθαίνει πώς να αντεπεξέρχεστε στις δυσκολίες της καθημερινότητας, και τονίζει ότι ψυχική δύναμη είναι η ικανότητα του κάθε ανθρώπου να έρχεται αντιμέτωπος με τις προκλήσεις που προκύπτουν στη ζωή.



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 16206

Γ Ι Α Κ Α Λ Υ Τ Ε Ρ Η Π Ο Ι Ο Τ Η Τ Α Ζ Ω Η Σ