

Σιρινιάσαν Σ. Πιλέι

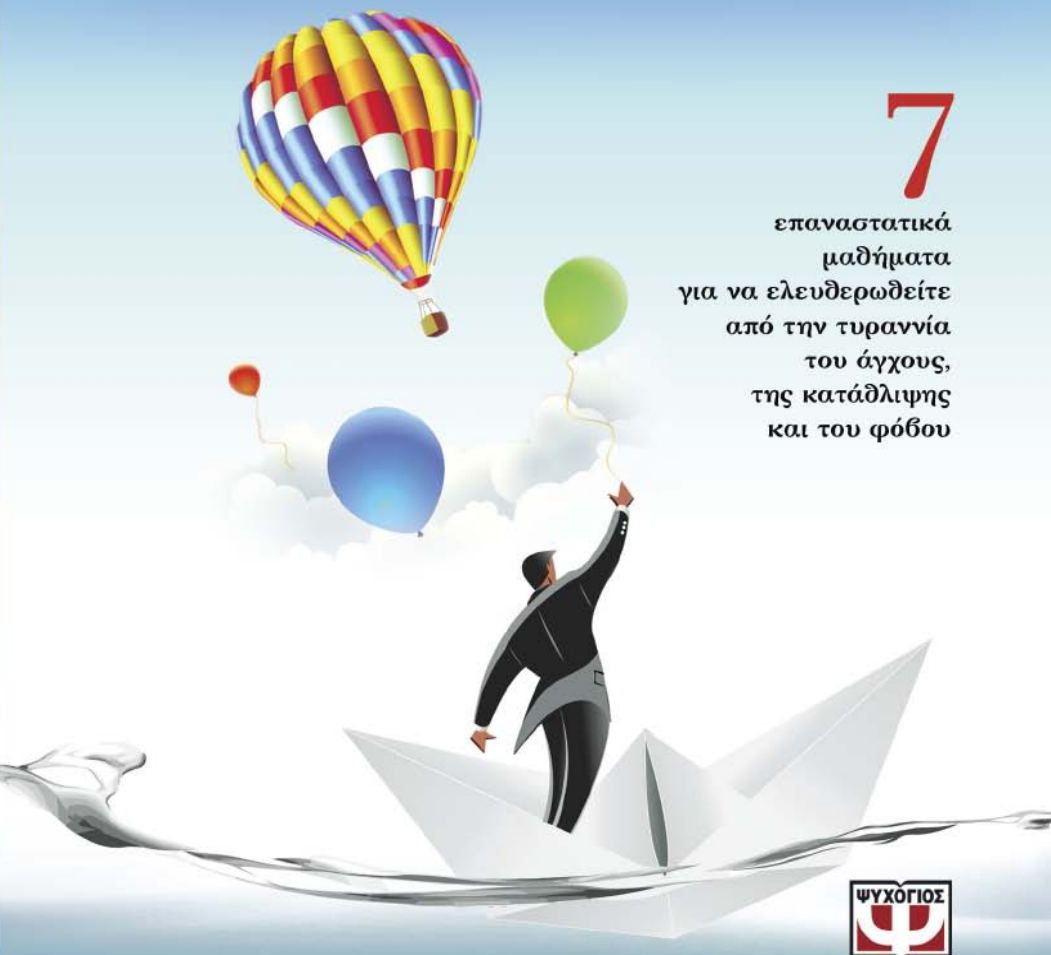


ΓΙΑ ΝΑ ΖΟΥΜΕ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ

Νικήστε τους φόβους σας

7

επαναστατικά
μαθήματα
για να ελευθερωθείτε
από την τυραννία
του άγχους,
της κατάθλιψης
και του φόβου



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: LIFE UNLOCKED
Από τις Εκδόσεις Rodale, Νέα Υόρκη 2010
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Νικήστε τους φόβους σας – 7 επαναστατικά
μαθήματα για να ελευθερωθείτε από την τυραννία του άγχους,
της κατάθλιψης και του φόβου**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Srinivasan S. Pillay

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ – ΠΡΟΛΟΓΟΣ: Μπελικά Κουμπαρέλη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριάκος Αθανασιάδης

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Χρυσούλα Μπουκουβάλα

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μερσίνια Λαδοπούλου

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Άγγελος Ελεύθερος & ΣΙΑ Ο.Ε.

ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Κωνσταντίνα Παναγιώτου & ΣΙΑ Ο.Ε.

© Srinivasan S. Pillay, MD, 2010

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: 123 RF Stock Photography

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2012

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2012

ISBN 978-960-496-521-2

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

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

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

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

Σρινιθασάν Σ. Πιλεί

Νικήστε τουσ φόβουσ ςασ



*Μετάφραση – Πρόλογοσ:
Μπελίκα Κομπαρέλη*



*Στους γονείς μου, Ρατζ και Σάβα, και στον αδελφό μου Ρατζάν
που η συγκλονιστικά ακλόνητη αγάπη και η αφοσίωσή τους
μου έδωσαν την έμπνευση να δωρίσω στον κόσμο αυτό το βιβλίο.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<i>Πρόλογος στην ελληνική έκδοση</i>	11
1. Αυτό που δεν ξέρεις μπορεί να σε πληγώσει	15
2. Πώς ξεπερνώ τον πανικό;	72
3. Ο φόβος της επιτυχίας.....	114
4. Τι κι αν είναι δύσκολη η αλλαγή; Δεν είναι ακατόρθωτη!	163
5. Ξεκλείδωσε τη φυλακισμένη σου καρδιά.....	202
6. Φόβος και προκατάληψη	244
7. Πώς φτιάχνουμε συναισθηματική κόλλα;.....	263
<i>Βιβλιογραφία</i>	299
<i>Ευχαριστίες</i>	343

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Ομολογώ ότι δεν εμπιστεύομαι τα βιβλία αυτοβοήθειας – έχω διαβάσει μερικά και τα θεωρώ υπεραπλουστευτικά κείμενα για τεμπέληδες. Πιστεύω στην επιστήμη, στην ψυχοθεραπεία αλλά και στη δυνατότητα της αυτοκαλλιέργειας, άρα κατανοώ και την αιτία συγγραφής βιβλίων αυτοβοήθειας.

Όταν παρέλαβα για μετάφραση το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας κι άρχισα να το διαβάζω, έπαθα σοκ. Νόμιζα ότι ήταν ένα βιβλίο αυτοβοήθειας που αφενός θα μετέφραζα πολύ εύκολα κι αφετέρου θα το λησμονούσα μόλις το παρέδίδα. Τίποτε από όσα νόμιζα δεν έγινε.

Άργησα πολύ να το μεταφράσω κυρίως επειδή δεν ήθελα να το αφήσω από τα χέρια μου. Ένωθα την ανάγκη να διαβάζω και να ξαναδιαβάζω τις σελίδες του και, αντί να μεταφράζω, να σταματώ για να σκέφτομαι τι μάθαινα και πώς αισθανόμουν.

Δεν περίμενα ποτέ στη ζωή μου να βρεθεί βιβλίο που θα με διδάξει τόσο πολλά για τον εγκέφαλό μου, για τη ζωή μου, για τον εαυτό μου. Δεν είχα διανοηθεί ότι ένα βιβλίο μπορεί να μου δώσει απαντήσεις σε ερωτήματα που δεν είχα βρει όσο κι αν σπούδασα.

Σ' αυτό το βιβλίο κατάλαβα με τη λογική κι ένιωσα με την ψυχή μου, θυμήθηκα, πένθησα, γέλασα, τακτοποίησα συναισθήματα και σκέψεις. Τολμώ να πω ότι έμαθα γιατί γράφω λογοτεχνία, γιατί ήμουνα χρόνια δασκάλα και γιατί μεταφράζω και συνεχίζω να σπουδάζω. Δεν είχα διανοηθεί ότι ένα και μόνο βιβλίο μπορεί να μου εξηγήσει πώς λειτουργεί το μυαλό μου, πώς οι

σκέψεις και τα συναισθήματα στήνουν τη ζωή μου, πώς τα παιδικά βιώματα οδηγούν στην ενήλικη ζωή και πώς μπορώ να αλλάξω κάποια στοιχεία της προσωπικότητάς μου αρκεί να το αποφασίσω και να το παλέψω.

Ο προφέσορ Σρινιβασάν Πιλέι (και *προφέσορ* είναι η ύψιστη τιμητική και επαγγελματική θέση που μπορεί να κατέχει κάποιος στην επιστημονική κοινότητα διεθνώς) έγραψε ένα βιβλίο όχι για να μας βοηθήσει αλλά για να μας μάθει πώς, αν το θελήσουμε, μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας και να κάνουμε τις αλλαγές που θέλαμε χρόνια όμως δεν ξέραμε πώς γίνονται. Η μέθοδος συγγραφής που ακολούθησε είναι σκληρή και εξαντλητική για τον αναγνώστη του, όπως και η πραγματική πρόσωπο με πρόσωπο ψυχοθεραπεία ή οι πολύχρονες σπουδές. Το βιβλίο του δεν είναι από αυτά που θα πείτε *το ρούφηξα* – αυτό το βιβλίο θα σας *ρουφήξει* ή αλλιώς θα το παρατήσετε αδιάβαστο. Είναι επιστημονικό βιβλίο με τη βαθύτατη έννοια: δηλαδή γράφτηκε από έναν άνθρωπο που ξέρει πολύ καλά τι λέει (κι έχει συμμετάσχει στις περισσότερες επιστημονικές έρευνες που αναφέρει), ενώ παράλληλα είναι ψυχοθεραπευτής, άρα έχει συστηματική επαφή με τους απλούς ανθρώπους που δεν ξέρουν γιατί ταλανίζονται τόσο πολύ από τόσο πολλά προβλήματα, άρα ξέρει πώς να μιλήσει στην ψυχή των αναγνωστών του.

Το γράψιμό του δεν καλλιτεχνίζει στο παραμικρό. Το αντίθετο, εξηγεί τα πάντα με επιστημονική ακρίβεια, χρησιμοποιώντας τις πιο σύγχρονες μελέτες – μια ακρίβεια ωστόσο που μερικές φορές βρήκα κουραστική, ώσπου κατάλαβα γιατί το κάνει: θέλει να μας εκπαιδεύσει πριν μας κάνει να αισθανθούμε. Πιο απλά, επιδιώκει να απευθυνθεί πρώτα στη λογική μας κι έπειτα στην ψυχή μας. Ξέρει από την εμπειρία του ότι το μυαλό ανοίγει δύσκολα στις νέες ιδέες και ακόμα πιο δύσκολα αγγίζεται το συναίσθημα. Έτσι, οι επαναλήψεις του είναι το συγγραφικό τρυπάνι για να μας πείσει.

Όσοι γνωρίζουν τη δουλειά μου, γνωρίζουν ότι σπανίως έχω γράψει εισαγωγή σε κάποιο βιβλίο που μετέφρασα. Αποφάσισα ότι αυτή τη φορά όφειλα να το κάνω για να σας πείσω να διαβάσετε αυτό το βιβλίο. Κυριολεκτικά, και ως επιστημόνισσα και ως συγγραφέας, υποκλίνομαι στον Σρινιβασάν Πιλί κι ευγνωμονώ τις εκδόσεις Ψυχογιός και την Αγγέλα Σωτηρίου που μου έδωσαν να μεταφράσω αυτό το βιβλίο. Ήταν μια αποκάλυψη που δε θα ξεχάσω ποτέ.

Διαβάστε το με υπομονή και αγάπη για τον εαυτό σας, αφήνοντας στην άκρη κάθε αναστολή σας και, κυρίως, κάθε φόβο ή πικρή ανάμνηση που ίσως σας ξυπνήσει. Αφεθείτε στο κείμενο και, πιστέψτε με, θα νιώσετε, κλείνοντάς το, βαθιά επίγνωση του τι σημαίνει να είμαστε άνθρωποι αλλά και πολύ πιο έτοιμοι για αλλαγές στη ζωή σας.

Μπελικά Κουμπαρέλη

[1]

Αυτό που δεν ξέρεις μπορεί να σε πληγώσει

Πέρα από τον ασυνείδητο φόβο

Ο θάνατος δεν είναι ο μεγαλύτερός μας φόβος – ο μεγαλύτερος μας φόβος είναι η ζωή, το ρίσκο να μείνουμε ζωντανοί και να εκφράσουμε αυτό που πραγματικά είμαστε.

Δον Μιγκέλ Ρουίζ

Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ευάλωτος και συνάμα πανίσχυρος. Βασίζεται στον πρωτόγονο εγκέφαλο, περιέχοντας όλες τις δυνάμεις των ζώων που βρίσκονται χαμηλά στην εξελικτική αλυσίδα, αλλά διαθέτουμε και ένα κέλυφος μεγαλειώδους εγκεφαλικού ιστού, το νεοφλοιό, που μας χαρίζει τις σπάνιες ικανότητες της σκέψης, της ομιλίας και της έκφρασης. Όμως οι πρωτόγονες δυνάμεις του ασυνείδητου εγκέφαλου σέρνονται στα τέσσερα σαν άγρια ζώα, ψάχνοντας διαρκώς για σημάδια επικείμενου κινδύνου. Αυτό συμβαίνει επειδή στην πραγματικότητα ο ασυνείδητος εγκέφαλος δε μένει ποτέ σιωπηλός. Το αντίθετο. Πάντα γουργουρίζει στο υπόβαθρο και βομβαρδίζει τον συνειδητό-σκεπτόμενο εγκέφαλο με προειδο-

ποιήσεις: «Πρόσεχε!» «Μην πας εκεί!» «Φυλάξου!» Ο πρωτόγονος εγκέφαλος ενεργοποιείται συνεχώς από την αδιάκοπη ροή ηλεκτρονίων που γλιστρούν από τον ένα νευρώνα στον άλλο μέσα σε χιλιοστά του δευτερολέπτου κι έτσι παίρνει φωτιά στην παραμικρή υποψία κινδύνου.

Ο σκεπτόμενος εγκέφαλος αντιλαμβάνεται τη φωτιά και βασίζεται σ' αυτήν για την ασφάλειά του όπως βασιζόμαστε στον ήλιο για να επιβιώσουμε. Όμως το δώρο του ασυνειδήτου, καθώς και τόσα άλλα στην ανθρώπινη φύση, είναι δίκικο μαχαίρι. Αυτή η φωτιά μπορεί να μας κάψει αν δε ρυθμιστεί. Και βέβαια το να μαλακώσεις και να ρεγουλάρεις τη φλόγα μόνο εύκολο δεν είναι. Η κόντρα μεταξύ συνειδητού και ασυνειδήτου, όπου ο ασυνείδητος εγκέφαλος πνίγει τον συνειδητό με την υπερπροστατευτικότητά του και το «ψείρισμα» που κάνει σε όλα, ευθύνεται για την καθημερινή μας αμφιταλάντευση κι αμφιθυμία.

Έτσι, δεν είναι ν' απορούμε που οι πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι δυσκολευόμαστε πολύ ν' αναγνωρίσουμε όσα μάς κάνουν ευτυχισμένους. Αν μας δοθούν διάφορες επιλογές, είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα διαλέξουμε αυτήν που θα μας φέρει μπελάδες. Κατηγορούμε τον εαυτό μας γιατί δεν πήραμε τη σωστή απόφαση σε κάποια στιγμή της ζωής μας και δεν αντιλαμβανόμαστε ότι, σε πολλές περιπτώσεις, οι επιλογές μας είναι έξω από τον έλεγχό μας γιατί έχουν κλειδαμπαρωθεί στο αόρατο κελί του φόβου, δηλαδή του ασυνειδήτου. Για να ξεκλειδώσουμε το κελί, πρέπει πρώτα να το δούμε. Αλλά το να δεις το φόβο απαιτεί πολύ περισσότερα από το να αναγνωρίσεις το τρέμουλο μέσα σου. Απαιτεί προσεκτική αυτοπαρατήρηση και ειδική γνώση που μπορούμε να αντλήσουμε μόνο μέσα από την τεράστια επιστημονική έρευνα.

Στο 1ο Κεφάλαιο του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας θα εξερευνήσουμε τα τελευταία επιστημονικά στοιχεία για να κατα-

νοήσουμε τις εσώτερες διεργασίες του φόβου ώστε να δράσουμε για να τον ελέγξουμε.

Κάθε μέρα σαν κλινικός ψυχολόγος και γνωσιακός ψυχοθεραπευτής ακούω ιστορίες: Άνθρωποι που θέλουν να πάνε προς μια κατεύθυνση αλλά διαπιστώνουν άναυδοι ότι πάνε στην ακριβώς αντίθετη. Άνθρωποι που λένε ότι το παλεύουν αλλά συνεχώς αποτυγχάνουν. Άνθρωποι που βαρέθηκαν και κόλλησαν αλλά δεν μπορούν να κάνουν τις αλλαγές που ξέρουν ότι θέλουν. Γονείς που ανησυχούν επειδή τα παιδιά τους έχουν κατάθλιψη, μαθησιακές δυσκολίες, διάσπαση προσοχής, ελλιπή αυτοσυγκέντρωση και παιδιά που δεν πάνε καλύτερα, ανεξάρτητα από τη συμπαράσταση που έχουν και την ψυχοθεραπεία που τυχόν κάνουν.

Όμως, αν ξέρουμε τι θέλουμε, γιατί δεν το πραγματοποιούμε; Γιατί δεν μπορούμε να ακολουθήσουμε τις οδηγίες που μας δίνει ο σκεπτόμενος εγκέφαλος ώστε να φτάσουμε ανεμπόδιστα στους στόχους μας; Και όταν όντως προσπαθούμε να κάνουμε τις σωστές κινήσεις, γιατί δεν τις πετυχαίνουμε; Για πολλούς, αυτές οι απορίες είναι αβάσταχτες. Είτε αφορούν μια βασανιστική σχέση είτε μια δύσκολη επαγγελματική κατάσταση, πολύ συχνά μετανιώνουμε όταν καταλάβουμε ότι πήραμε τη λάθος απόφαση. Και τότε; Γιατί συνεχίζουμε να παίρνουμε τέτοιες αποφάσεις; Τι μας ωθεί να το κάνουμε;...

Αν συνειδητά προσπαθούμε για το καλύτερο κι όμως δεν το πετυχαίνουμε, τότε κάτι έξω από τη συνειδητότητά μας πρέπει να μας οδηγεί σε άλλη κατεύθυνση χωρίς να το ξέρουμε και χωρίς τη συγκατάθεσή μας. Ονομάζω αυτό που μας συμβαίνει «άγριο κύμα» της ανθρώπινης φύσης. Το άγριο κύμα είναι πολύ δυνατό επιφανειακό νερό που επιστρέφει στη θάλασσα αφού χτυπιέται βίαια στην ακτή. Μπορεί να κάνει τη θάλασσα απίστευτα επικίνδυνη και να τραβήξει τους κολυμβητές στις δίνες του. Πολλοί από τους άτυχους που πιάνονται στο άγριο κύμα

πνίγονται από την εξάντληση καθώς προσπαθούν να κολυμπήσουν κόντρα στο ρεύμα.

Το ασυνείδητο είναι το άγριο κύμα του μυαλού. Από μακριά δείχνει ήρεμο, ίσα που διακρίνεται: γι' αυτό δυσκολευόμαστε να το ζυγίσουμε. Στην καρδιά του βρίσκεται η απειλητική δύναμη του φόβου. Όπως ακριβώς ένα δυνατό κύμα είναι χρήσιμο στους σέρφερ για να απομακρυνθούν από την ακτή, ο φόβος μπορεί να βοηθήσει αν μας σπρώχνει μπροστά, αν μας πηγαίνει πιο κοντά στο στόχο μας. Όμως, ακριβώς όπως το απρόβλεπτο κύμα αγριεύει και μας χτυπάει στα βράχια, έτσι και ο φόβος, με τη συγκινησιακή πειρατεία που κάνει, μπορεί να μας τραβήξει μακριά από τους στόχους μας.

Ο πατέρας της ψυχανάλυσης, ο Σίγκμουντ Φρόιντ, ακούγοντας τους ασθενείς του να αφηγούνται τη ζωή τους ξαπλωμένοι στον καναπέ του, κατέληξε στο ότι τα κίνητρα της συμπεριφοράς τους εξαρτώνται από παράγοντες πέραν της άμεσης αντίληψής τους. Οι απόψεις του χαρακτηρίστηκαν από μυστηριώδεις έως και ανησυχητικές. Όμως ήταν τόσο συγκλονιστικές, που αποτέλεσαν τη βάση της ψυχαναλυτικής θεραπείας επί δεκαετίες. Η κεντρική ιδέα ήταν η εξής: είμαστε ικανοί να κάνουμε πράγματα εντελώς αντίθετα από αυτά που όντως θέλουμε, επειδή τα ασυνείδητα κίνητρά μας συγκρούονται με τις συνειδητές μας προθέσεις. Ο Φρόιντ δήλωσε ότι, αν καταλάβουμε πώς λειτουργεί το ασυνείδητο, θα καταφέρουμε να καταπραΰνουμε τον ανθρώπινο πόνο. Πολλοί επιστήμονες υποστήριξαν την άποψή του, ωστόσο όσοι απαιτούσαν αποδείξεις, όσοι δεν μπορούσαν να γιατρευτούν με αφηρημένες έννοιες, διατήρησαν τις αμφιβολίες τους και μάλιστα υποψιάζονταν ότι οι εικασίες του Φρόιντ ήταν αβάσιμες και άσχετες με την πραγματικότητα.

Σ' αυτό το Κεφάλαιο θα συζητήσουμε γιατί είχε δίκιο ο Φρόιντ σχετικά με τα κίνητρα του ασυνείδητου, καθώς και άλλα σημα-

ντικά στοιχεία για την ανθρώπινη συμπεριφορά που η επιστήμη ανακάλυψε πολύ αργότερα. Επίσης θα συζητήσουμε πώς ο πανίσχυρος και ασυνείδητος φόβος μπλοκάρει τη ζωή μας και τι μπορούμε να κάνουμε για να τον ξεπεράσουμε.

Απεικόνιση του εγκεφάλου: Επίδρομή σ' έναν άγνωστο κόσμο

Οι επιστήμονες που ήθελαν να αποδείξουν ότι όντως η συμπεριφορά επηρεάζεται από ασυνείδητα φαινόμενα αποφάσισαν να εξετάσουν τον εγκέφαλο. Επί αιώνες πάντως οι δυνατότητες για κάτι τέτοιο ήταν περιορισμένες. Οι ακτίνες Χ δε βοηθούσαν, αφού δεν είχαν επαρκή ευαισθησία ώστε να πιάσουν τις αδιόρατες αλλαγές που θα έδειχναν τις διαφορετικές διανοητικές λειτουργίες. Η μέτρηση των εγκεφαλικών κυμάτων με το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα έδωσε μερικά στοιχεία, όμως επειδή τα ηλεκτρόδιά του εφαρμόζονταν πάνω στο κρανίο έπιανε κυρίως τις επιφανειακές δραστηριότητες του εγκεφάλου. Με την πρόοδο της μαγνητικής απεικονιστικής τομογραφίας, το τοπίο άρχισε να αλλάζει. Όμως και πάλι δε μάθαμε πολλά για τις λειτουργίες του εγκεφάλου.

Το 1990 ήρθε η εξέλιξη της μαγνητικής τομογραφίας, και επίτελους ερευνητές και γιατροί κατάφεραν πραγματικά να παρατηρήσουν τις αλλαγές στη ροή αίματος μέσα στον εγκέφαλο, ανάλογα με τις συναισθηματικές καταστάσεις. Αν και αρχικά η εξέταση χρησιμοποιήθηκε μόνο για κλινικές εφαρμογές στη νευρολογία, σύντομα οι ερευνητές χρησιμοποίησαν αυτή την τεχνολογία για να καταλάβουν πώς επηρεάζονται οι διανοητικές λειτουργίες από το φόβο. Κι αυτά που διαπίστωσαν άλλαξαν ριζικά την αντίληψή μας για την επιστήμη του φόβου.

Ο εγκέφαλος βομβαρδίζεται από το φόβο ακόμα κι όταν είναι αόρατος:

Επιστημονικά στοιχεία ότι οι τυφλοί βλέπουν

Ο εγκέφαλος είναι φτιαγμένος από νευρικό ιστό, όπως οι νευρώνες, άλλα ειδικά κύτταρα και φαϊά ουσία. Ο νευρικός ιστός είναι ζωντανός. Αν συνδεθεί με μία ενεργειακή πηγή, παρατηρείται ροή ρεύματος ακριβώς όπως και στο ηλεκτρολογικό καλώδιο. Αν το καλώδιο συνδεθεί με μπαταρία που παράγει σταθερό ρεύμα, τότε το ίδιο ρεύμα θα διατρέξει το καλώδιο, ενώ αν μπει σε πρίζα με εναλλασσόμενο τότε και το καλώδιο θα δώσει εναλλασσόμενο ρεύμα. Δηλαδή, ανάλογα με την ενέργεια που παράγεται, αντιδρά και το καλώδιο.

Τα γεγονότα της καθημερινότητας είναι το ηλεκτρικό ρεύμα που αντιλαμβάνεται ο νευρικός ιστός του εγκεφάλου σαν πραγματική ενέργεια. Κάθε σωματική και συναισθηματική αίσθηση ενεργοποιείται από κάποια πηγή, δηλαδή από κάποιο γεγονός, και το ανάλογο είδος ρεύματος διαχέεται στον εγκέφαλο. Το καλώδιο παίρνει ρεύμα από τη στιγμή που συνδέεται με μια ενεργειακή πηγή και ακριβώς το ίδιο συμβαίνει με τον ανθρώπινο εγκέφαλο. Από τη στιγμή της γέννησής μας συνδεόμαστε με γεγονότα είτε στον ύπνο, είτε στον ξύπνο μας. Κι επειδή είμαστε μονίμως συνδεδεμένοι, η φύση του ενεργειακού ρεύματος που φτάνει στον εγκέφαλό μας αποφασίζει τι είδους θα είναι και η απόδοση.

Όταν το ρεύμα είναι φόβος, τότε ρέει στα εγκεφαλικά κυκλώματα φόβος, ακόμα κι αν δεν μπορείτε να δείτε τι φοβάστε. Και αυτό έχει αποδειχτεί επιστημονικά. Θα αναφέρω εδώ τη διάσημη περίπτωση του ασθενούς Α.Β. που έπαθε εγκεφαλικό και καταστράφηκε ο ιστός στο ραβδωτό περίβλημα, δηλαδή εκείνο το μέρος του εγκεφάλου που παράγει νευρικά σήματα μέσω του αμφιβληστροειδούς χιτώνα του ματιού. Έτσι, δημιουργήθηκε η κατάσταση που ονομάζεται τύφλωση του εγκεφαλικού

νεοφλοιού. Δηλαδή τυφλώθηκε. Αν και δεν υπήρχε κανένα πρόβλημα με τα μάτια του, ο εγκέφαλός του δεν μπορούσε να επεξεργαστεί όσα έβλεπε. Όταν περπατούσε στο δρόμο κουτουλούσε σε στύλους, κι αν του έβαζαν αντικείμενα μπροστά στα μάτια του δεν μπορούσε να τα περιγράψει. Και εδώ έρχεται το παράξενο: του έδειξαν μια φωτογραφία ενός προσώπου με έντρομη έκφραση και ο Α.Β. κατάφερε να αντιληφθεί το φόβο στη φωτογραφία, ξανά και ξανά. Οι ερευνητές εξέτασαν αυτό το φαινόμενο μέχρι που κατάφεραν να αποδείξουν ότι η αντίδρασή του μόνο τυχαία δεν ήταν. Και φυσικά αυτή η ανακάλυψη συντάραξε τους επιστήμονες που ασχολούνται με το φόβο.

Πώς γίνεται ένας τυφλός να «αισθάνεται» ένα συναίσθημα που του μεταφέρεται οπτικά; Αν δεχτούμε την ιδέα ότι συνδεόμαστε με τον κόσμο από τη γέννησή μας, τότε συνεπακόλουθα θα δεχτούμε ότι τα εγκεφαλικά κυκλώματα του Α.Β. ανίχνευαν με κάποιον δικό τους τρόπο ότι κάτι τρομακτικό υπήρχε μπροστά τους. Το μόνο συμπέρασμα των επιστημόνων ήταν ότι, επειδή ο κατεστραμμένος του εγκέφαλος τον εμπόδιζε να δει με τα μάτια του το φόβο, ο εγκέφαλός του έπιασε σήματα μέσω του αμφιβληστροειδούς και τα έστειλε πίσω χρησιμοποιώντας κάποιαν άλλη νευρωνική μεταβίβαση ώστε να «καταλάβει» τι έβλεπε.

Αν καλοσκεφτούμε τι έγινε, θα αντιληφθούμε ότι δεν είναι απίστευτο. Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι διαισθάνονται διάφορα πράγματα, ανεξάρτητα από το αν μπορούν να το αποδείξουν. Όμως πώς γίνεται να διαισθάνεται ο εγκέφαλος το φόβο όταν το άτομο δε βλέπει τίποτα τρομακτικό ή, ακόμα χειρότερα, αν είναι τυφλός; Κι αν αυτό είναι δυνατόν, τι σημαίνει για την καθημερινότητά μας;

Ακόμα κι αν είμαστε τυφλοί στο φόβο, το μυαλό μας συνεχίζει να αρπάζει τα σήματα κινδύνου γύρω μας και ενεργοποιεί τα εγκεφαλικά κυκλώματα. Αυτό μοιάζει με την εμπειρία του Α.Β. που ονομάζεται επιστημονικά «τυφλή ματιά»: είναι η ασυνείδη-

τη αναγνώριση της οπτικής πληροφορίας από ένα άτομο με κατεστραμμένο ραβδωτό περίβλημα. Για πολύ καιρό η ιδέα της τυφλής ματιάς αντιμετωπιζόταν μόνο σαν επιστημονική εικασία, μέχρι που μια ομάδα ερευνητών της εγκεφαλικής απεικόνισης σχεδίασε ένα πείραμα για να την ελέγξει. Παρακάτω παρουσιάζεται η θεωρία που προήλθε από αυτό το πείραμα.

Πόσο χρόνο έκθεσης στο φόβο χρειάζεται ο εγκέφαλος για να ενεργοποιήσει νευρικά κυκλώματα φόβου;

Αν γύρω σας συμβαίνει κάτι τρομακτικό, ο εγκέφαλός σας θα το πιάσει αμέσως. Όμως ένα χιλιοστό του δευτερολέπτου δεν αρκεί για να παραχθεί ρεύμα σε όλο το κύκλωμα, κι έτσι αν συμβαίνει κάτι τρομακτικό γύρω σας για ένα χιλιοστό του δευτερολέπτου δε θα ενεργοποιηθούν τα κυκλώματα του φόβου στον εγκέφαλο.

Όταν ο εγκέφαλος συνδέεται με κάτι που τον τρομάζει, τα ηλεκτρόνια αρχίζουν να ρέουν μέσα στα κυκλώματα του φόβου. Όμως ο εγκέφαλος χρειάζεται έκθεση τουλάχιστον δέκα χιλιοστών του δευτερολέπτου στο φόβο πριν τον αντιληφθεί. Περίπου δέκα έως τριάντα χιλιοστά του δευτερολέπτου χρειάζονται ώστε ο ασυνείδητος εγκέφαλος να εκπέμψει σήμα φόβου, και μόνο ύστερα αρχίζει η επεξεργασία και στο συνειδητό.

Επεξεργασία σημαίνει ότι αρχίζει η ενεργοποίηση του εγκέφαλου που άλλες φορές προκαλεί φρενάρισμα και άλλες ώθηση. Ο φόβος είναι το φρένο. Φανταστείτε ένα αυτοκίνητο με σύστημα ABS που μειώνει αυτομάτως ταχύτητα όταν πατάμε φρένο τρέχοντας πάνω σε πάγο. Ο φόβος ενεργοποιεί το ίδιο σύστημα αυτόματης μείωσης της ταχύτητας μόλις εκτεθούμε σε κάτι περισσότερο από δέκα χιλιοστά του δευτερολέπτου και ειδοποιεί τον εγκέφαλο να φρενάρει. Ύστερα από τριάντα χιλιοστά του δευτερολέπτου το μυαλό αρχίζει να «ξέρει» ότι κυ-

ριεύεται από το φόβο και γι' αυτό γλιστράει. Όσπου να περάσουν τετρακόσια χιλιοστά του δευτερολέπτου, το μυαλό ξέρει τα περισσότερα από όσα χρειάζεται να μάθει για τη φύση του φόβου και ο φόβος εγκალείται στη συνειδητότητα πολύ εύκολα.

Φανταστείτε πως το μυαλό σας πατάει φρένο στο δρόμο της ζωής σας κάθε φορά που διαισθάνεται έναν ασυνείδητο φόβο. Χωρίς να το ξέρετε, το ταξίδι προς κάποιο στόχο σας μπορεί να φρενάρει εξαιτίας αυτής της κατάστασης. Δηλαδή ο φόβος κάνει συναισθηματική πειρατεία και αναστέλλει τη δράση. Για να επανακτήσετε τον έλεγχο και να μειώσετε το ασυνείδητο αυτόματο φρενάρισμα του μυαλού, πρέπει να καταλάβετε τους ασυνειδήτους φόβους σας καλά και να μάθετε πώς να δίνετε εντολές στο μυαλό σας ώστε να μην ανταποκρίνεται στο φρενάρισμα. Είναι πολύ ουσιαστικό και βαθύ αυτό, όμως ήταν μια απλή εικασία μέχρι που μια ομάδα ερευνητών σχεδίασε ένα πείραμα για να ελέγξει την ασυνείδητη διαδικασία ακριβώς τη στιγμή που συνέβαινε και να βρει με ποιο τρόπο γινόταν.

Για να το πετύχουν, έκαναν ένα πείραμα που ονομάζεται «κατευθυνόμενη κάλυψη». Οι ερευνητές έδειχναν τη φωτογραφία ενός τρομακτικού προσώπου στους συμμετέχοντες στην έρευνα. Η εμφάνιση της φωτογραφίας ήταν αστραπιαία και το συνειδητό δεν την αντιλαμβανόταν καθώς αμέσως την αντικαθιστούσαν με τη φωτογραφία ενός ουδέτερου προσώπου για «κάλυψη», που την κρατούσαν αρκετά δευτερόλεπτα μπροστά στον συμμετέχοντα ώστε να αποκτήσει αντίληψη ότι την είδε. Οι συμμετέχοντες νόμιζαν ότι είχαν δει μία μόνο φωτογραφία, ενώ στην πραγματικότητα έβλεπαν δύο. Η τρομακτική εικόνα εμφανιζόταν για πάνω από δέκα αλλά κάτω από τριάντα χιλιοστά του δευτερολέπτου. Ο χρόνος αρκούσε ώστε να ενεργοποιηθεί το ρεύμα του φόβου στον εγκέφαλο, αλλά όχι όσο χρειαζόταν το συνειδητό για να τον πιάσει. Αν αυτό το ερέθισμα δεν ενεργοποιούσε τίποτα στον εγκέφαλο, τότε οι ερευνητές θα κατέληγαν στο ότι δεν

προκαλείται η αίσθηση του φόβου. Τελικά ανακάλυψαν ότι ο συνειδητός εγκέφαλος δεν «έπιανε» την τρομακτική έκφραση, και αντίστοιχα το φόβο, αν έβλεπαν τη φωτογραφία για λιγότερο από τριάντα χιλιοστά του δευτερολέπτου.

Τι αντιλαμβάνεται το φόβο;

Η διάγνωση για όλους τους συμμετέχοντες στο πείραμα ήταν ότι είχαν προβλήματα άγχους, αλλά ο δόκτωρ Πολ Γουόλεν με την ομάδα του στο πανεπιστήμιο Χάρβαρντ έκανε μια παρόμοια μελέτη σε μια ομάδα ατόμων που δεν αντιστοιχούσαν σε κανένα κριτήριο ψυχικής διαταραχής. Έδειξαν στους δικούς τους συμμετέχοντες το τρομακτικό πρόσωπο με αστραπιαία ταχύτητα και ύστερα, για λίγο περισσότερο (167 χιλιοστά του δευτερολέπτου), τους έδειξαν το ήρεμο πρόσωπο και έτσι συνειδητά είδαν μόνο τη δεύτερη φωτογραφία και δεν κατάλαβαν ότι είχαν δει και άλλη μία. Το πείραμα έγινε ενώ οι συμμετέχοντες βρίσκονταν σε μηχανήμα μαγνητικής τομογραφίας που σκάνανε τον εγκέφαλό τους. Οι ερευνητές μπορούσαν να δουν ποιες περιοχές του εγκεφάλου τους φωτίζονταν όταν τους έδειχναν την τρομακτική φωτογραφία.

Τα ευρήματά τους εξήγησαν επακριβώς γιατί ο Α.Β. ένιωθε το φόβο. Τη στιγμή που έδειχναν στους συμμετέχοντες την τρομακτική φωτογραφία, και μολονότι δεν είχαν συνειδητή ανάμνηση ή επίγνωση ότι την είδαν, το αίμα έρρεε πιο έντονα στην αμυγδαλή, μια περιοχή του πρωτόγονου εγκεφάλου. Κι εμείς στη θέση τους θα αρνιόμασταν ότι είδαμε τη φωτογραφία. Όμως ο εγκέφαλός μας θα διαφωνούσε αφού και η δική μας αμυγδαλή θα φούντωνε εξαιτίας της έκθεσης στο φόβο.

Αυτό το εύρημα είναι πολύ σοβαρό. Ουσιαστικά σημαίνει ότι οι περισσότεροι αγνοούμε τι μας προξενεί φόβο κι ας ενεργοποιείται ο πρωτόγονος εγκέφαλός μας. Σκεφτείτε όλα όσα σάς

τυχαίνουν μέσα σε μια μέρα: μπαίνετε στο μετρό, οδηγείτε το αυτοκίνητό σας ή προχωράτε προς το γραφείο. Ακόμα κι αν δε δείτε έναν άνθρωπο με τρομακτική έκφραση, η αμυγδαλή σας έχει απόλυτη επίγνωση ότι ο φόβος αιωρείται γύρω σας.

Για να καταλάβουμε τι σημαίνει αυτό, ας επιστρέψουμε στο ηλεκτρικό ρεύμα. Αν το ρεύμα ταιριάζει στο καλώδιο, τότε όλα πάνε καλά. Όμως, αν το ρεύμα διοχετευτεί σε υπερβολική δόση, τότε το καλώδιο δεν μπορεί να το διαχειριστεί και πέφτει η ασφάλεια. Ο ασυνείδητος φόβος έχει την ίδια επίδραση στον εγκέφαλο. Αρχίζει να στέλνει ρεύμα στην αμυγδαλή και, αν είναι σε μεγάλη δόση, η αμυγδαλή ή θα αρχίσει να δυσλειτουργεί ή θα σταματήσει κάθε λειτουργία της.

Φυσικά η αμυγδαλή δεν είναι απομονωμένη από τον υπόλοιπο εγκέφαλο. Βρίσκεται στο κέντρο του και συνδέεται με το συνειδητό μέσω μίας και μοναδικής σύναψης. Τα σήματα που προέρχονται από τα συναισθήματα και τις αισθήσεις μας μεταβιβάζονται συνεχώς μεταξύ πρωτόγονου και σκεπτόμενου εγκεφάλου, επηρεάζοντας τη συμπεριφορά, τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας.

Και κάτι ακόμα: η αμυγδαλή λειτουργεί σαν ανιχνευτής κινδύνου και ενεργοποιείται αυτομάτως. Ο Τζον Κίχου στο βιβλίο του *Η Οικονομική Επιτυχία και Εσύ* γράφει για τη δύναμη του μυαλού και ισχυρίζεται ότι είναι πιο εύκολο να βγάλεις χρήματα όταν κατανοήσεις ότι οι αρνητικές σκέψεις μπορούν να σε μπλοκάρουν και να φρενάρουν την οικονομική σου επιτυχία. Η συμβουλή του για να γίνουμε πλούσιοι είναι να αντιμετωπίσουμε με τη συνειδητότητά μας τις αρνητικές σκέψεις και να τις πετσοκόψουμε. Αν και ακούγεται απλουστευτικό, είναι πολύ δύσκολο να το εφαρμόσουμε – αλλά το Πείραμα Γουόλντεν ίσως βοηθήσει να το πετύχουμε.

Αν, για παράδειγμα, αποφασίσετε ότι θέλετε να βγάλετε πιο πολλά χρήματα, ο εγκεφαλικός φλοιός θα προσπαθήσει να ορ-

γανώσει την αποστολή που του ζητάτε να πετύχει. Όπως ένα εμπορικό πλοίο ξεκινάει από ένα λιμάνι θέλοντας να φτάσει σε ένα άλλο, έτσι και το μυαλό θα φτιάξει τη διαδρομή του, το πλάνο του. Όμως δεν είναι τόσο απλό. Ο Κίχου μας λέει ότι οι ασυνείδητες αρνητικές ιδέες που ίσως έχετε για το χρήμα θα προσπαθήσουν να δημιουργήσουν προβλήματα στη διαδρομή κι έτσι το ταξίδι σας θα χρειαστεί πολύ μεγάλη προσοχή για ν' αποφύγει τους υφάλους του φόβου. Για να το πω πιο απλά: αν η ιδέα «χρήμα» ενεργοποιεί συναισθήματα φόβου, τότε η αμυγδαλή σας θα ενεργοποιηθεί από μόνη της. Η δραστηριοποίησή της θα εξαπλωθεί στον εγκεφαλικό νεοφλοιό και θα ενοχλήσει τη συγχρονικότητα που απαιτείται στον μετωπικό λοβό όπου γίνεται η λογική σκέψη, άρα θα διακόψει το πλάνο σας, και θα απορυθμιστείτε. Αν δεν ενεργοποιηθεί η αμυγδαλή, οι προσπάθειές σας θα είναι οργανωμένες και συγχρονισμένες. Όμως, όταν η αμυγδαλή μπαίνει στη μέση, ακόμα κι αν δεν αντιλαμβάνεστε τη δυσλειτουργία, οι προσπάθειές σας να βγάλετε χρήματα θα πνιγούν στο άγριο κύμα και τελικά θα βρεθείτε στην αντίθετη κατεύθυνση από αυτήν που πηγαίνατε.

Κάθε μέρα στη δουλειά μου ως κλινικού ψυχολόγου συναντώ ανθρώπους που έγιναν θύματα της αμυγδαλής τους. Νομίζουν ότι κάνουν τα πάντα για να πετύχουν και δεν μπορούν να καταλάβουν γιατί όλα πάνε τόσο στραβά.

Στην πραγματικότητα η επίδραση της αμυγδαλής είναι πολύ πιο βάρβαρη από κάθε άγριο κύμα επειδή ποτέ δεν ξέρουμε πότε ενεργοποιείται. Όμως μπορούμε να υποψιαστούμε ότι βρίσκεται πάντα σε επιφυλακή και ανταποκρίνεται στους προσωπικούς μας φόβους, με στόχο να σπείρει ακαταστασία στον σκεπτόμενο εγκέφαλο. Μην το ξεχνάμε: ο φόβος καταγράφεται αστραπιαία. Τα κύματα της αμυγδαλής ρέουν ακατάπαυτα και επηρεάζουν το μυαλό και τη ζωή μας.

Ο ασυνείδητος εγκέφαλος:

Πού ζει ο ασυνείδητος φόβος;

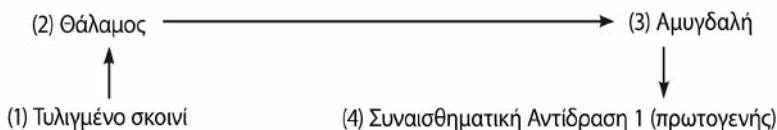
Η δομή και η λειτουργία του ασυνειδήτου εγκεφάλου είναι αγανής και περίπλοκη. Ο άνθρωπος δημιούργησε ένα πιο εξελιγμένο εξωτερικό περίβλημα με συνάψεις και νευρώνες, τον εγκεφαλικό φλοιό. Όμως διατηρήσαμε κάποια σημαντικά στοιχεία του εγκεφάλου των προγόνων μας, περιλαμβανομένων των τμημάτων που κάνουν γρήγορη ανίχνευση καταστάσεων και ταχύτατη δράση του ασυνειδήτου. Για τους προγόνους μας ο πρωτόγονος εγκέφαλος, που συχνά αποκαλείται και υποσυνείδητο, λειτουργούσε σαν σύστημα προφύλαξης και προστασίας από τους κινδύνους.

Η αμυγδαλή είναι μια σημαντική κληρονομιά που πήραμε από τους προγόνους μας. Αυτή η μάζα νεύρων σε σχήμα αμυγδαλου μας προειδοποιεί για τον κίνδυνο σε κλάσματα του δευτερολέπτου. Κρούει τον κώδωνα του κινδύνου, δονείται όποτε διακρίνει κάτι επίφοβο, ακόμα κι αν εμείς δεν αντιλαμβανόμαστε κάτι επικίνδυνο. Ο δόκτωρ Τζόζεφ Λεντού, περίφημος ερευνητής του φόβου, ονομάζει την αμυγδαλή «σκύλο σε επιφυλακή». Είναι μια σταλιά, υπερευαίσθητη και αντιδρά αστραπιαία. Ξέρουμε πια ότι εκεί επικεντρώνονται όλοι οι μηχανισμοί του εγκεφάλου που σχετίζονται με το φόβο και γι' αυτό είναι το επίκεντρο των επιστημονικών ερευνών.

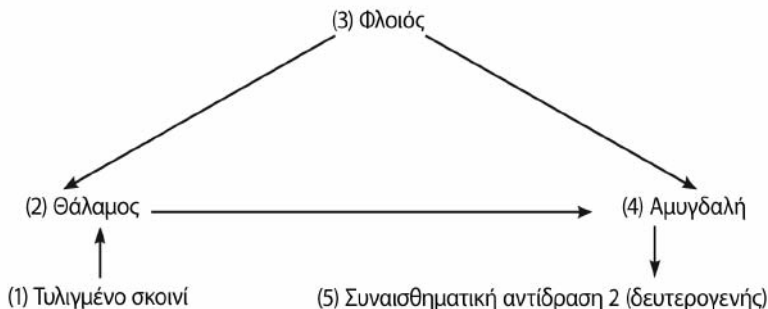
Η αμυγδαλή περιέχει νευρικά κύτταρα διαφορετικών μεγεθών και τύπων, οργανωμένων σε συνάψεις με συγκεκριμένες λειτουργίες. Οι επιστήμονες έκαναν εκτεταμένα πειράματα χαρτογράφησης του εγκεφάλου και διαπίστωσαν την ύπαρξη δύο βασικών συνάψεων που σχετίζονται με το φόβο. Η μία σύναψη είναι ευθεία και παράγει άμεση ανταπόκριση αλλά με λιγότερη ακρίβεια. Για παράδειγμα, αν δείτε ένα τυλιγμένο χοντρό σκοινί σ' έναν σκοτεινό διάδρομο, μπορεί να τιναχτείτε αλαφιασμένοι γιατί το πήρατε για φίδι. Σ' αυτή την περίπτωση, η πληροφορία

ταξίδεψε από το θάλαμο –το τμήμα που μυρίζεται κίνδυνο– απευθείας προς την αμυγδαλή που διέταξε το σώμα να τιναχτεί μακριά από τον κίνδυνο (κύκλωμα 1 → 2 → 3 → 4 στο σχεδιάγραμμα για το άμεσο μονοπάτι). Όμως λίγο μετά ο θάλαμος μεταδίδει το ίδιο μήνυμα στον εγκεφαλικό νεοφλοιό, που θέλει μεν περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστεί την πληροφορία αλλά η αξιολόγησή του είναι πιο ακριβής από της αμυγδαλής. Όταν ο νεοφλοιός αναγνωρίσει ότι τελικά δεν ήταν φίδι αλλά απλό σκοινί, ηρεμεί την αμυγδαλή και κλείνει τη σωματική αντίδραση στο φόβο (κύκλωμα 1 → 2 → 3 → 4 → 5 στο σχεδιάγραμμα της έμμεσης σύναψης).

ΑΜΕΣΗ ΣΥΝΑΨΗ (η πρώτη αντίδραση του εγκεφάλου)



ΕΜΜΕΣΗ ΣΥΝΑΨΗ (η τελική αντίδραση του εγκεφάλου)





Ολοι μας βιώνουμε σε κάποιο βαθμό φόβο στις μεγάλες αποφάσεις της ζωής μας, είτε πρόκειται για το γάμο που ετοιμαζόμαστε να κάνουμε, είτε για την καινούργια μας δουλειά. Ωστόσο τι γίνεται με τους πιο αθόρυβους, απαραίτητους φόβους που επηρεάζουν τις καθημερινές μας επιλογές και ίσως φέρνουν προβλήματα στις σχέσεις μας; Ο φόβος της οικειότητας, του έρωτα, της αλλαγής, της αποτυχίας, της απόρριψης μπορεί να είναι οι κρυφές αιτίες που σαμποτάρουν τη ζωή μας.

Στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας, ο συγγραφέας, που είναι ψυχοθεραπευτής και κλινικός ψυχολόγος, χρησιμοποιεί τα τελευταία ευρήματα της έρευνας στην ψυχολογία και τη νευρολογία για να καταδείξει ότι το μεγαλύτερο εμπόδιο στην ευτυχία μας είναι ο φόβος. Και μάλιστα τονίζει ότι δεν είναι ακριβώς ο φόβος που φέρνει στρες και άγχος, αλλά ο φόβος του φόβου. Η αναγνώριση και η κατανόηση των φόβων μας είναι το πρώτο βήμα για να τους ξεπεράσουμε.

Ο Πιλέι βασίζεται στις επιστημονικές έρευνες και στη δεκαετή κλινική και ψυχοθεραπευτική πείρα του για να αναλύσει συνηθισμένα προβλήματα, όπως το φόβο της επιτυχίας, τα οικονομικά, τις διαπροσωπικές και ερωτικές σχέσεις, τα παιδικά τραύματα. Με τις ασκήσεις που προτείνει, μας δείχνει πώς μπορούμε να ξεπεράσουμε τους φόβους μας, να συνδέσουμε τη σκέψη με το συναίσθημά μας και να βρούμε την ευτυχία που ποθούμε και μας αξίζει.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550

www.psichogios.gr • e-mail: info@psychogios.gr

ISBN 978-960-496-521-2



9 789604 965212

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 10113