



Κατανοώντας τα Προβλήματά σας

ΣΤΕΦΑΝΟΣ: Δεν μου αρέσει που γερνάω.

Ένα απόγευμα, ένας ψυχοθεραπευτής δέχτηκε ένα τηλεφώνημα από την Αλίκη, μια γυναίκα 73 ετών που ανησυχούσε για τον άντρα της, τον Στέφανο. Είχε διαβάσει ένα άρθρο για την κατάθλιψη και είχε αναγνωρίσει τα συμπτώματα στον άντρα της. Τους τελευταίους έξι μήνες ο Στέφανος παραπονιόταν συνέχεια ότι ένιωθε κουρασμένος, αλλά, παρ' όλα αυτά, η Αλίκη τον άκουγε να βηματίζει πάνω κάτω στο σαλόνι στις τρεις τη νύχτα καθώς δεν μπορούσε να κοιμηθεί. Επιπλέον, δεν ήταν ζεστός όπως συνήθως μαζί της και συχνά γινόταν οξύθυμος και αρνητικός. Είχε πάψει να συναντιέται με τους φίλους του και δεν είχε διάθεση να κάνει τίποτα. Πήγε σε έναν γιατρό που τον εξέτασε και του είπε ότι δεν είχε κανένα ιατρικό πρόβλημα. Μετά την εξέταση, ο Στέφανος παραπονέθηκε στη γυναίκα του: «Δεν μου αρέσει που γερνάω, είναι απαίσιο».

Ο ψυχοθεραπευτής ζήτησε να μιλήσει στο τηλέφωνο με τον Στέφανο, που δέχτηκε απρόθυμα. Είπε στον ψυχοθεραπευτή να μην το πάρει προσωπικά, αλλά δεν είχε καλή γνώμη για τους «τρελο-γιατρούς» και δεν ήθελε να δει θεραπευτή, γιατί δεν ήταν τρελός, απλώς γέρος. «Ούτε κι εσένα θα σου άρεσε να ήσουν 78 χρονών και να πονούσες παντού!» Είπε ότι θα πήγαινε σε ένα ραντεβού για να ικανοποιήσει την Αλίκη, αλλά ήταν σίγουρος ότι δεν θα τον βοηθούσε.

Ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τα προβλήματά μας επηρεάζει τον τρόπο που τα αντιμετωπίζουμε. Ο Στέφανος πίστευε ότι τα προβλήματα ύπνου, η κούραση, ο εκνευρισμός και η έλλειψη διάθεσης για οποιαδήποτε δραστηριότητα ήταν φυσιολογικά χαρακτηριστικά των γηρατειών. Και επειδή τα γηρατεία ήταν κάτι που δεν μπορούσε να αλλάξει, θεωρούσε ότι τίποτα δεν μπορούσε να τον βοηθήσει να νιώσει καλύτερα.

Στην πρώτη τους συνάντηση, αυτό που έκανε αμέσως εντύπωση στον ψυχοθεραπευτή ήταν η διαφορά στην εμφάνιση της Αλίκης και του Στέφανου. Η Αλίκη είχε ντυθεί προσεκτικά, με ροζ φούστα και λουλουδάτη μπλούζα, ασορτί παπούτσια, και σκουλαρίκια. Καθόταν ευθυτενής στην καρέκλα και χαιρέτησε τον θεραπευτή με ένα χαμόγελο γεμάτο προσδοκία και με λαμπερά, ευδιάθετα μάτια. Αντίθετα, ο Στέφανος ήταν καμπουριασμένος στην καρέκλα του και, παρόλο που είχε ντυθεί καλά, η αριστερή πλευρά του σαγονιού του ήταν λιγάκι αξύριστη. Τα μάτια του ήταν θαμπά και είχαν μαύρους κύκλους από την κούραση. Σηκώθηκε αργά και με δυσκολία για να χαιρετήσει τον θεραπευτή και είπε σκυθρωπός: «Λοιπόν, θα με έχετε στη διάθεσή σας για μία ώρα».



Μέσα στα επόμενα 30 λεπτά, ο θεραπευτής έκανε στον Στέφανο μια σειρά ερωτήσεων που αποκάλυψαν βαθμιαία το ιστορικό του. Με κάθε ερώτηση, ο Στέφανος αναστέναζε βαθιά και απαντούσε ανέκφραστα. Ήταν οδηγός φορτηγού επί 35 χρόνια, και τα τελευταία 14 από αυτά έκανε παραδόσεις προϊόντων στην περιοχή. Αφού βγήκε στη σύνταξη, συναντιόταν συχνά με τρεις συνταξιούχους φίλους του για να μιλήσουν, να φάνε μαζί ή να παρακολουθήσουν κάποιον αγώνα. Επίσης, του άρεσε να φτιάχνει πράγματα, να κάνει κατασκευές στο σπίτι και να επιδιορθώνει ποδήλατα για τα οκτώ μικρά εγγόνια του και τους φίλους τους. Έβλεπε συχνά τα τρία παιδιά του και τα εγγόνια του και ένιωθε περήφανος που είχε καλή σχέση μαζί τους.

Πριν από ενάμιση χρόνο, η Αλίκη είχε διαγνωστεί με καρκίνο του μαστού. Το πρόβλημα εντοπίστηκε νωρίς και η Αλίκη ανέρρωσε πλήρως μετά την χειρουργική και τη χημειοθεραπεία, έτσι τώρα δεν υπήρχαν ενδείξεις καρκίνου. Ο Στέφανος δάκρυσε καθώς μιλούσε για την αρρώστια της: «Νόμιζα ότι θα τη χάσω. Δεν ξέρω τι θα έκανα». Η Αλίκη επενέβη και τον χτύπησε καθησυχαστικά στο μπράτσο. «Όμως είμαι εντάξει, καλέ μου. Όλα πήγαν καλά». Ο Στέφανος ξεροκατάπιε κι έγνεψε καταφατικά.

Ενώ η Αλίκη έκανε αγωγή για τον καρκίνο, ένας από τους καλύτερους φίλους του Στέφανου, ο Παύλος, αρρώστησε ξαφνικά και πέθανε. Ο Παύλος ήταν φίλος του επί 18 χρόνια, και η απώλεια ήταν οδυνηρή για τον Στέφανο. Ένωθε θυμωμένος επειδή ο Παύλος δεν είχε πάει νωρίτερα στο νοσοκομείο. Πίστευε ότι τώρα μπορεί να ζούσε, αν είχε αρχίσει αμέσως αγωγή. Η Αλίκη είπε ότι ο Στέφανος παρακολουθούσε με μεγάλη προσοχή την αγωγή της μετά τον θάνατο του Παύλου. «Νομίζω ότι ο Στέφανος πίστευε πως θα ήταν υπεύθυνος για τον θάνατό μου αν χάναμε κάποιο ραντεβού», είπε η Αλίκη. Ο Στέφανος έπαψε να βλέπει τους φίλους του και αφιερώθηκε στη φροντίδα της Αλίκης.

«Αφού τελείωσε η αγωγή της Αλίκης, κατάλαβα ότι η ανάπαυλα ήταν προσωρινή. Όλη η υπόλοιπη ζωή μου θα ήταν γεμάτη αρρώστιες και θανάτους. Νιώθω ήδη μισοπεθαμένος. Ένας νέος άνθρωπος σαν εσάς δεν μπορεί να το καταλάβει αυτό». Ο Στέφανος αναστέναξε. «Όμως, ίσως είναι καλύτερα έτσι. Και τι κάνω που ζω; Τώρα πια τα εγγόνια μου επιδιορθώνουν μόνο τους τα ποδήλατά τους. Οι γιοι μου έχουν τους φίλους τους, και η Αλίκη μάλλον θα ήταν καλύτερα αν δεν ζούσα. Δεν ξέρω τι είναι χειρότερο, να πεθάνεις και να τελειώνεις ή να ζήσεις και να μείνεις μόνος σου επειδή έχουν πεθάνει όλοι οι φίλοι σου».

Αφού άκουσε την αφήγηση του Στέφανου και διάβασε τη διάγνωση του γιατρού που βεβαίωνε ότι αυτά τα συναισθήματα δεν οφείλονταν σε κάποιο σωματικό αίτιο, έγινε σαφές στον θεραπευτή ότι ο Στέφανος υπέφερε από κατάθλιψη. Είχε σωματικά συμπτώματα (αϋπνία, ανορεξία, κόπωση), αλλαγές συμπεριφοράς (είχε πάψει να ασχολείται με τις δραστηριότητές του, απέφευγε τους φίλους του), συναισθηματικές μεταβολές (θλίψη, εκνευρισμό, ενοχές), ενώ ο αρνητικός, αυτοεπικριτικός και απαισιόδοξος τρόπος σκέψης του ήταν χαρακτηριστικός της κατάθλιψης. Όπως συμβαίνει συχνά στους ανθρώπους με κατάθλιψη, ο Στέφανος είχε υποστεί απώλειες και είχε αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις τα δύο προηγούμενα χρόνια (τον καρκίνο της Αλίκης, τον θάνατο του Παύλου και την αίσθηση ότι τα παιδιά του και τα εγγόνια του δεν τον χρειάζονταν πια).

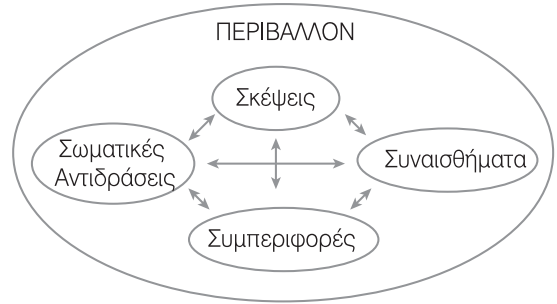
Ο Στέφανος αμφέβαλλε ότι η θεραπεία θα μπορούσε να τον βοηθήσει, αλλά, με την ενθάρρυνση της Αλίκης, συμφώνησε να κάνει άλλες τρεις συνεδρίες πριν αποφασίσει αν θα συνεχίσει ή όχι.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΥ

Στη δεύτερη συνάντησή τους, ο θεραπευτής βοήθησε τον Στέφανο να καταλάβει τις αλλαγές που είχε βιώσει τα δύο τελευταία χρόνια. Χρησιμοποιώντας το πενταμερές μοντέλο του Σχήματος 2.1, ο Στέφανος κατάλαβε ότι μια σειρά από αλλαγές στο περιβάλλον του ή από σημαντικά γεγονότα της ζωής του (ο καρκίνος της Αλίκης, ο θάνατος του Παύλου) είχαν προκαλέσει μια σειρά από αλλαγές στη συμπεριφορά του (απόσυρση από την κοινωνική ζωή με τους φίλους του, επισκέψεις στο νοσοκομείο για την αγωγή της Αλίκης). Επιπλέον, άρχισε να σκέφτεται διαφορετικά για τον εαυτό του και τη ζωή του («Πεθαίνουν όλοι οι άνθρωποι που αγαπώ», «Τα παιδιά μου και τα εγγόνια μου δεν με χρειάζονται πια») και να νιώθει χειρότερα τόσο συναισθηματικά (εκνευρισμός, θλίψη) όσο και σωματικά (κούραση, δυσκολία στον ύπνο).



Προσέξτε ότι οι πέντε τομείς του Σχήματος 2.1 είναι αλληλένδετοι. Οι γραμμές που τους συνδέουν δείχνουν ότι κάθε πλευρά της ζωής ενός ανθρώπου επηρεάζει όλες τις άλλες. Για παράδειγμα, οι αλλαγές στη συμπεριφορά μας επηρεάζουν τις σκέψεις μας, τις σωματικές αντιδράσεις μας και τα συναισθήματά μας. Όμως, και η συμπεριφορά μας μπορεί να αλλάξει το περιβάλλον μας και τα γεγονότα της ζωής μας. Με τον ίδιο τρόπο, οι αλλαγές στη σκέψη μας αλλάζουν τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τις σωματικές αντιδράσεις μας, κι έτσι μπορεί να οδηγήσουν σε αλλαγές στο κοινωνικό περιβάλλον μας. Αν κατανοήσουμε πώς αλληλεπιδρούν μεταξύ τους αυτές οι πέντε πτυχές της ζωής μας, θα μπορούσαμε να κατανοήσουμε και τα προβλήματά μας.



ΣΧΗΜΑ 2.1 Πενταμερές μοντέλο για την κατανόηση των εμπειριών της ζωής. © 1986 Center for Cognitive Therapy, Χάντινγκτον Μπιτς, Καλιφόρνια.

Ο Στέφανος είδε πώς η καθεμία από τις πέντε πτυχές της εμπειρίας του επηρέαζαν τις άλλες τέσσερις, εντείνοντας τη θλίψη του. Για παράδειγμα, επειδή σκεφτόταν «Όλοι οι φίλοι μου θα πεθάνουν σύντομα γιατί γερνάμε» (σκέψη), έπαψε να τους τηλεφωνεί (συμπεριφορά). Καθώς απομονώθηκε από τους φίλους του, άρχισε να νιώθει μοναξιά και θλίψη (συναισθήματα), ενώ η έλλειψη δραστηριότητας συντέλεσε στα προβλήματα ύπνου και την κόπωση που ένιωθε (σωματική αντίδραση). Αφού δεν τηλεφωνούσε πια στους φίλους του και δεν έκανε τίποτα μαζί τους, πολλοί έπαψαν να του τηλεφωνούν (περιβάλλον). Με το πέρασμα του χρόνου, η αλληλεπίδραση αυτών των δυνάμεων τράβηξε τον Στέφανο πιο βαθιά στο καθοδικό σπирάλ της κατάθλιψης.

Όταν εντόπισε αυτό το μοτίβο με τη βοήθεια του θεραπευτή του, αρχικά ο Στέφανος αποθαρρύνθηκε: «Τότε δεν υπάρχει ελπίδα. Αυτοί οι πέντε τομείς θα χειροτερεύουν συνεχώς μέχρι να πεθάνω!» Ο θεραπευτής τού είπε ότι, αφού αυτοί οι πέντε τομείς συνδέονται μεταξύ τους, ακόμη και μικρές βελτιώσεις σε οποιονδήποτε από αυτούς θα προκαλούσαν θετικές αλλαγές και στους άλλους. Ο Στέφανος συμφώνησε να πειραματιστεί, για να βρει ποιες μικρές αλλαγές θα τον έκαναν να νιώσει καλύτερα.

Ο Στέφανος είναι ένα από τα τέσσερα άτομα που θα γνωρίσετε σε αυτό το κεφάλαιο και που θα ακολουθήσουμε σε όλο το βιβλίο. Αυτοί οι τέσσερις άνθρωποι αντιμετώπισαν τις δυσκολίες τους με τις στρατηγικές και τις μεθόδους που περιγράφουμε στο Σκέφτομαι Άρα Αισθάνομαι. Για λόγους εχεμύθειας, έχουμε αλλάξει κάποια στοιχεία, ενώ οι περιγραφές βασίζονται σε μια σύνθεση των περιπτώσεων αρκετών θεραπευομένων. Όμως, οι καταστάσεις τους και η πρόοδός τους συμφωνούν με όσα βλέπουμε στη δουλειά μας ως θεραπευτές καθώς βοηθάμε θεραπευόμενους με τέτοιου είδους προβλήματα.

ΘΑΛΕΙΑ: Η ζωή μου θα ήταν υπέροχη, αν δεν πάθαινα κρίσεις πανικού!

«Μια φίλη μου μου είπε ότι η Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία μπορεί να σταματήσει τις κρίσεις πανικού. Πιστεύετε ότι θα με βοηθήσει;» ρώτησε ευθέως η γυναίκα από το τηλέφωνο. Η φωνή της ήταν αποφασιστική και γεμάτη σιγουριά καθώς έκανε στον θεραπευτή ερωτήσεις για τη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία. Με την ίδια ευθύτητα περιέγραψε τις πρόσφατες εμπειρίες της, οι οποίες είχαν οδηγήσει σε αυτό το τηλεφώνημα. «Λέγομαι Θάλεια. Είμαι 29 χρονών και, αν εξαιρέσουμε τον φόβο μου για τα αεροπλάνα, δεν είχα ποτέ κανένα πρόβλημα που να μην μπορώ να το αντιμετωπίσω μόνη μου. Είμαι επόπτρια Μάρκετινγκ σε μια εταιρεία και πάντα αγαπούσα τη δουλειά μου. Πριν από δύο μήνες τα πράγματα άλλαξαν. Πήρα προαγωγή και έγινα περιφερειακή επόπτρια. Τώρα πρέπει να πετάω συχνά, αλλά κάθε φορά που σκέφτομαι ότι θα ανεβώ σε αεροπλάνο, με λούζει κρύος ιδρώτας. Σκεφτόμουν να επιστρέψω στην παλιά μου θέση, αλλά μια φίλη μου με συμβούλεψε να σας τηλεφωνήσω πρώτα. Μπορείτε να με βοηθήσετε;»

Η Θάλεια έφτασε νωρίς στο πρώτο της ραντεβού, με έναν χαρτοφύλακα και ένα σημειωματάριο, έτοιμη να αρχίσει να μαθαίνει τι έπρεπε να κάνει. Φοβόταν τα αεροπλάνα σε όλη της τη ζωή και υποψιαζόταν ότι είχε κληρονομήσει αυτόν τον φόβο από τη μητέρα της, που απέφευγε τα αεροπο-



ρικά ταξίδια. Οι κρίσεις πανικού είχαν αρχίσει οκτώ μήνες νωρίτερα, πριν ακόμη πάρει προαγωγή στη δουλειά της.

Η πρώτη της κρίση πανικού είχε εκδηλωθεί σε ένα σουπερμάρκετ, όπου είχε πάει ένα Σάββατο για να κάνει τα ψώνια της. Ξαφνικά πρόσεξε ότι η καρδιά της χτυπούσε πολύ γρήγορα και δυνατά. Δεν μπορούσε να καταλάβει τι συνέβαινε και τρομοκρατήθηκε. Αυτή ήταν η πρώτη φορά που ίδρωσε από τον φόβο. Νόμιζε ότι πάθαινε καρδιακή προσβολή, κι έτσι πήγε στα Επείγοντα του νοσοκομείου. Μετά από μια σειρά εξετάσεις, ο γιατρός τη διαβεβαίωσε ότι δεν είχε πάθει καρδιακή προσβολή και ότι ήταν καλά στην υγεία της.

Η Θάλεια συνέχισε να παθαίνει κρίσεις πανικού μία ή δύο φορές τον μήνα, μέχρι την πρόσφατη προαγωγή της. Τότε άρχισε να παρουσιάζει αρκετές κρίσεις την εβδομάδα. Σε αυτές τις κρίσεις, δυσκολευόταν να αναπνεύσει, λουζόταν στον ιδρώτα και ένιωθε την καρδιά της να χτυπάει γρήγορα. Το αίσθημα του πανικού δεν εμφανιζόταν μόνο όταν ταξίδευε με αεροπλάνο. Μερικές φορές την έπιανε «στα καλά καθούμενα, ακόμη και στο σπίτι». Ο πανικός διαρκούσε μερικά λεπτά και μετά εξαφανιζόταν σχεδόν τόσο γρήγορα όσο είχε εμφανιστεί. Μετά την κρίση ένιωθε ένταση για μερικές ώρες.

«Βγάζω τα προς το ζην και έχω καλούς φίλους και μια οικογένεια που με στηρίζει. Δεν πίνω, ούτε παίρνω ναρκωτικά. Είχα πάντα μια ισορροπημένη ζωή. Γιατί μου συμβαίνει αυτό;» Η Θάλεια ήταν εργατική και είχε πράγματι μια ευτυχημένη και ισορροπημένη ζωή. Το μοναδικό σημαντικό ψυχικό τραύμα της ήταν ο θάνατος του πατέρα της πριν από έναν χρόνο. Της έλειπε τρομερά, αλλά έβρισκε παρηγοριά στη σχέση της με τη μητέρα της και τους δύο αδελφούς της, που ζούσαν κοντά της. Η θέση της απαιτούσε σκληρή δουλειά, αλλά της άρεσε η πίεση, παρόλο που ανησυχούσε πολύ για την απόδοσή της και για τη γνώμη που είχαν οι άλλοι για εκείνη.

Γιατί η Θάλεια υπέφερε από κρίσεις πανικού; Στα κεφάλαια που ακολουθούν, θα την παρακολουθήσουμε καθώς μαθαίνει να κατανοεί αυτές τις κρίσεις. Μαθαίνοντας περισσότερα για τις διασυνδέσεις ανάμεσα στις σωματικές αντιδράσεις, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές της, η Θάλεια όχι μόνο ξεπέρασε τον πανικό της και αντιμετώπισε την ανησυχία της, αλλά μπορεί πλέον να ταξιδεύει αεροπορικώς με απόλυτη ηρεμία.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΘΑΛΕΙΑΣ

Η Θάλεια υπέφερε από κρίσεις πανικού και ανησυχία, ενώ φοβόταν και τα αεροπορικά ταξίδια. Όλα αυτά τα προβλήματα συνδέονται με το άγχος. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το μοντέλο του Σχήματος 2.1 για να καταλάβουμε το άγχος; Προσέξτε πώς οι πέντε τομείς συνοψίζουν τις εμπειρίες της Θάλειας:

Περιβάλλον/Καταστάσεις και αλλαγές ζωής: Ο θάνατος του πατέρα μου, η προαγωγή στη δουλειά.

Σωματικές αντιδράσεις: Κρύος ιδρώτας, ταχυκαρδία, δυσκολία στην αναπνοή, υπερένταση.

Συναίσθημα: Φόβος, νευρικότητα, πανικός.

Συμπεριφορές: Αποφυγή των αεροπλάνων, ενδεχόμενο να αρνηθεί την προαγωγή.

Σκέψεις: «Παθαίνω καρδιακή προσβολή», «Πεθαίνω», «Κι αν πάνε στραβά τα πράγματα και δεν μπορέσω να τα βγάλω πέρα;», «Θα συμβεί κάτι τρομερό αν ταξιδέψω αεροπορικώς».

Όπως βλέπετε, το πενταμερές μοντέλο περιγράφει το άγχος εξίσου καλά με την κατάθλιψη. Προσέξτε μερικές διαφορές ανάμεσα στο άγχος και την κατάθλιψη. Στην κατάθλιψη, οι σωματικές αλλαγές συχνά χαρακτηρίζονται από επιβράδυνση: δυσκολία στον ύπνο και κόπωση. Το άγχος συνήθως χαρακτηρίζεται από επιτάχυνση των σωματικών λειτουργιών: ταχυκαρδία, αυξημένη εφίδρωση, υπερένταση. Στην κατάθλιψη, η κύρια αλλαγή συμπεριφοράς είναι ότι το άτομο δυσκολεύεται να κάνει πολλά πράγματα, έτσι επιδιώκεται σε λιγότερες δραστηριότητες και συχνά αποσύρεται από την επαφή με τους άλλους ανθρώπους. Η Θάλεια απολαμβάνει τις κοινωνικές επαφές και τη δουλειά της, αλλά αποφεύγει συγκεκριμένα πράγματα που της προκαλούν άγχος. Όταν υποφέρουμε από άγχος, η αποφυγή είναι η πιο συνηθισμένη αλλαγή στη συμπεριφορά μας.



Τέλος, η κατάθλιψη και το άγχος χαρακτηρίζονται επίσης από πολύ διαφορετικές σκέψεις. Όπως είδαμε στο παράδειγμα του Στέφανου, το μοτίβο σκέψης στην κατάθλιψη χαρακτηρίζεται από αρνητικότητα, απελπισία και αυτομομφή. Το μοτίβο σκέψης της Θάλειας είναι τυπικό όσων υποφέρουν από άγχος. Είναι πιο καταστροφολογικό («Παθαίνω καρδιακή προσβολή») και χαρακτηρίζεται από την ανησυχία για συγκεκριμένα μελλοντικά γεγονότα (μια πτήση), καθώς και από μια γενική ανησυχία («Κι αν πάνε στραβά τα πράγματα και δεν μπορέσω να τα βγάλω πέρα;»). Το μοτίβο σκέψης της κατάθλιψης συχνά εστιάζεται στο παρελθόν και το παρόν, ενώ το μοτίβο σκέψης του άγχους εστιάζεται στο παρόν και το μέλλον.

Τα Κεφάλαια 13, 14 και 15 συνοψίζουν τα διακριτικά χαρακτηριστικά διαφόρων συναισθημάτων και παρέχουν κλίμακες αξιολόγησης της κοινής κατάθλιψης (βλ. σελ. 194) και των συμπτωμάτων του άγχους (βλ. σελ. 223).

ΜΑΡΙΝΑ: Δεν αξίζει τον κόπο να ζω.

Η Μαρίνα υπέφερε από οξεία κατάθλιψη. Στην πρώτη συνάντηση με τον θεραπευτή της, του εκμυστηρεύτηκε ότι ένιωθε όλο και μεγαλύτερη ταραχή και ότι αισθανόταν πως είχε αρχίσει να χάνει τον έλεγχο. Του είπε ότι η κατάθλιψη είχε επιδεινωθεί τους έξι προηγούμενους μήνες, γεγονός που την τρώμαζε επειδή είχε εμφανίσει κατάθλιψη άλλες δύο φορές στο παρελθόν –στα 18 της και στα 25 της– και είχε κάνει απόπειρα αυτοκτονίας και τις δύο φορές. Με δάκρυα στα μάτια, σήκωσε το μανίκι της και έδειξε στον καρπό της τις ουλές από την πρώτη απόπειρα.

Ο πατέρας της την κακοποιούσε σεξουαλικά από τα 6 μέχρι τα 14 της. Όταν ήταν 14 χρονών, οι γονείς της χώρισαν. Η Μαρίνα έβλεπε πλέον τον εαυτό της αρνητικά. «Κατέληξα στο συμπέρασμα ότι πρέπει να είμαι φρικτός άνθρωπος, διαφορετικά ο πατέρας μου δεν θα με είχε πληγώσει τόσο. Φοβόμουν να πλησιάσω τα άλλα παιδιά, γιατί, αν ήξεραν τι μου είχε συμβεί, θα με θεωρούσαν τέρας. Και φοβόμουν τους μεγάλους, γιατί πίστευα ότι μπορεί να με πληγώσουν κι αυτοί».

Όταν εμφανίστηκε η πρώτη ευκαιρία να φύγει από το σπίτι της, την άρπαξε αμέσως. Δέχτηκε να παντρευτεί το πρώτο αγόρι με το οποίο έκανε δεσμό, τον Γιώργο. Παντρεύτηκαν σε ηλικία 17 ετών, όταν η Μαρίνα έμεινε έγκυος, και χώρισαν τρία χρόνια αργότερα, λίγο μετά τη γέννηση του δεύτερου παιδιού τους. Ο δεύτερος γάμος της, σε ηλικία 23 ετών, κράτησε μόνο δύο χρόνια. Και οι δύο άντρες της ήταν αλκοολικοί και την κακοποιούσαν.

Μετά το δεύτερο διαζύγιο, η Μαρίνα υπέφερε από κατάθλιψη επί ενάμιση χρόνο, αλλά τελικά αναδύθηκε από αυτή την απελπισμένη περίοδο της ζωής της νιώθοντας πιο δυνατή. Αποφάσισε ότι μπορούσε να φροντίζει τα παιδιά της καλύτερα χωρίς τον πρώην άντρα της. Άρχισε να δουλεύει, για να ζει τα παιδιά της και τον εαυτό της. Ήταν καλή μητέρα και ένιωθε περήφανη για τα παιδιά της. Το μεγαλύτερο ήταν τώρα 19 ετών, είχε μια δουλειά μερικής απασχόλησης και ταυτόχρονα φοιτούσε στο τοπικό κολέγιο. Το μικρότερο παιδί της τα πήγαινε καλά στο σχολείο.

Τώρα, σε ηλικία 36 ετών, η Μαρίνα ήταν γραμματέας σε μια βιομηχανική εταιρεία. Παρά την επιτυχία της στον ρόλο της εργαζόμενης μητέρας, η Μαρίνα ήταν επικριτική με τον εαυτό της. Στην αρχική συνάντηση με τον θεραπευτή, τον κοίταζε ελάχιστα και κρατούσε το βλέμμα της χαμηλωμένο στα χέρια της. Μιλούσε με σιγανή, μονότονη φωνή και δεν χαμογελούσε. Τα μάτια της βούρκωσαν αρκετές φορές καθώς έλεγε πόσο «άχρηστη και ανάξια» ήταν και πόσο ζοφερό της φαινόταν το μέλλον. «Σκέφτομαι όλο και περισσότερο την αυτοκτονία. Τα παιδιά είναι μεγάλα και μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους. Δεν θα πάψω ποτέ να υποφέρω. Ο θάνατος είναι η μόνη διέξοδος».

Απαντώντας σε ερωτήσεις για τη ζωή της και τους λόγους για τους οποίους τη θεωρούσε τόσο επώδυνη, η Μαρίνα είπε ότι ένιωθε έντονη θλίψη όλη τη μέρα. Καθώς η κατάθλιψή της επιδεινωνόταν τους τελευταίους έξι μήνες, δυσκολευόταν όλο και περισσότερο να συγκεντρωθεί στη δουλειά της. Ο προϊστάμενός της της έκανε δύο προφορικές παρατηρήσεις και της έστειλε μια γραπτή προειδοποίηση σχετικά με την τήρηση των προθεσμιών, καθώς και με την ποιότητα και την ποσότητα της δουλειάς της. Ένιωθε όλο και πιο κουρασμένη και είχε όλο και λιγότερη διάθεση για δουλειά.

Στο σπίτι, ήθελε απλώς να την αφήνουν ήσυχη. Δεν απαντούσε ποτέ στο τηλέφωνο, ούτε μιλούσε



με συγγενείς και φίλους. Μαγείρευε μόνο για τα παιδιά της και μετά κλεινόταν στο δωμάτιό της κι έβλεπε τηλεόραση μέχρι να την πάρει ο ύπνος.

Στην πρώτη συνάντηση, η Μαρίνα δεν είχε πολλές ελπίδες ότι θα μπορούσε να τη βοηθήσει η Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία, αλλά είχε υποσχεθεί στον οικογενειακό γιατρό της ότι θα έκανε μια προσπάθεια. Πίστευε ότι η Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία ήταν η τελευταία της ελπίδα και ότι, αν δεν είχε αποτέλεσμα, η μοναδική επιλογή που της έμενε ήταν η αυτοκτονία. Φυσικά, ο θεραπευτής της ανησύχησε πολύ και ήθελε να τη βοηθήσει να νιώσει καλύτερα το συντομότερο δυνατόν. Την παρέπεμψε σε έναν ψυχίατρο για να δει αν θα μπορούσε να τη βοηθήσει μια φαρμακευτική αγωγή, αν και στο παρελθόν τα αντικαταθλιπτικά την είχαν βοηθήσει ελάχιστα. Επίσης, η Μαρίνα συμφώνησε να παρακολουθεί τα συναισθήματά και τις δραστηριότητές της όλη την επόμενη εβδομάδα, για να δει αν υπήρχε κάποια σύνδεση ανάμεσα στα συναισθήματά της και στις δραστηριότητές της κατά τη διάρκεια της μέρας.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΡΙΝΑΣ

Αν χρησιμοποιήσουμε το πενταμερές μοντέλο του Σχήματος 2.1 για να κατανοήσουμε την κατάθλιψη της Μαρίνας, βλέπουμε κάποιες ομοιότητες με τον τρόπο σκέψης, τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και τις σωματικές αντιδράσεις του Στέφανου. Ωστόσο, οι σημαντικές εμπειρίες που σχετίζονταν με την κατάθλιψη της Μαρίνας εντοπίζονταν στα πρώτα χρόνια της παιδικής ηλικίας της.

Παρακάτω βλέπουμε πώς χρησιμοποίησαν η Μαρίνα και ο θεραπευτής της το πενταμερές μοντέλο για να κατανοήσουν την κατάθλιψή της.

Περιβάλλον/Καταστάσεις και αλλαγές ζωής: Ο πατέρας μου με κακοποιούσε σεξουαλικά. Και οι δύο άντρες μου ήταν αλκοολικοί και με κακοποιούσαν. Είμαι μόνη μου με δύο παιδιά εφηβικής ηλικίας. Ο προϊστάμενός μου στη δουλειά μου κάνει πολλές παρατηρήσεις.

Σωματικές αντιδράσεις: Είμαι συνέχεια κουρασμένη.

Συναισθήματα: Κατάθλιψη.

Συμπεριφορές: Δυσκολία στη δουλειά. Αποφεύγω τους συγγενείς και τους φίλους μου. Κλαίω εύκολα. Αυτοτραυματίζομαι. Αποπειράθηκα να αυτοκτονήσω τρεις φορές.

Σκέψεις: «Είμαι άχρηστη», «Είμαι αποτυχημένη», «Δεν θα γίνω ποτέ καλά», «Δεν υπάρχει ελπίδα», «Είναι προτιμότερο να αυτοκτονήσω».

Κάποιοι μπορεί να σκεφτούν ότι η Μαρίνα αναπόφευκτα θα υπέφερε από κατάθλιψη, λόγω των σκληρών εμπειριών που είχε βιώσει. Όπως θα δείτε, αυτό δεν ήταν αλήθεια.

ΒΑΣΙΛΗΣ: Βοήθησέ με να γίνω τελειότερος.

Ο Βασίλης, ένα 49χρονο στέλεχος σε μια επιχείρηση, ξεκίνησε Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία τρία χρόνια αφότου άρχισε να συμμετέχει στους Ανώνυμους Αλκοολικούς (ΑΑ) για να σταματήσει να πίνει. Ήταν πάνω από ένα και ογδόντα, με αθλητική σωματική διάπλαση, και ήρθε στο πρώτο ραντεβού καλοντυμένος, με γκρίζο κοστούμι και μπορντό γραβάτα. Η εμφάνισή του ήταν τέλεια από κάθε άποψη, από τα καλοκουρεμένα μαλλιά του μέχρι τα καλογουαλισμένα παπούτσια του.

Αν και ένιωθε συχνά την παρόρμηση να πει, ο Βασίλης είχε παραμείνει σχεδόν απόλυτα νηφάλιος τα τελευταία τρία χρόνια. Η παρόρμησή του να πει ήταν πιο έντονη όταν ένιωθε θλίψη, νευρικήτητα ή θυμό. Σε αυτές τις περιπτώσεις σκεφτόταν: «Δεν αντέχω αυτά τα συναισθήματα, χρειάζομαι ένα ποτό για να νιώσω καλύτερα». Δεν πήγαινε τακτικά στις συναντήσεις των ΑΑ και δυσκολευόταν ακόμη να αντισταθεί στο ποτό.

Περνούσε περιόδους αρνητικής διάθεσης, στις οποίες έβλεπε τον εαυτό του ως «άχρηστο», «ανάξιο» και «αποτυχημένο», ενώ συχνά κυριευόταν από αισθήματα νευρικής κούρασης. Σε αυτές τις περιπτώσεις ανησυχούσε συνέχεια ότι θα τον απέλυαν από τη δουλειά του λόγω κακής απόδοσης, παρόλο που έπαιρνε συστηματικά καλές αξιολογήσεις. Όταν χτυπούσε το τηλέφωνό του, περίμενε



ότι θα ήταν το αφεντικό του και ότι θα του ανακοίνωνε την απόλυσή του. Κάθε φορά που δεν επαληθεύονταν οι προβλέψεις του, ένιωθε έκπληξη και ανακούφιση.

Επίσης, είχε περιοδικά ξεσπάσματα θυμού. Δεν συνέβαιναν συχνά αλλά ήταν ολέθρια, ιδιαίτερα για τη σχέση του με τη γυναίκα του, τη Ρίτα. Θύμωνε αμέσως όταν ένιωθε ότι οι άλλοι δεν τον σέβονταν, όταν πίστευε ότι τον αδικούσαν και του φέρονταν άσχημα ή όταν θεωρούσε ότι κάποιο κοντινό του πρόσωπο δεν ενδιαφερόταν για τα συναισθήματά του. Στη δουλειά συγκρατούσε τον θυμό του, αλλά όταν προέκυπταν τέτοιες καταστάσεις στο σπίτι, έχανε πολύ γρήγορα την ψυχραιμία του και εκδήλωνε εκρήξεις θυμού. Μετά από αυτά τα ξεσπάσματα ντρεπόταν και μετάνιωνε, πράγμα που τον οδηγούσε στη σκέψη ότι ήταν ανάξιος.

Ο Βασίλης είπε ότι η εικοσιπεντάχρονη πάλη του με το αλκοόλ οφειλόταν στο γεγονός ότι σε όλη του τη ζωή ένιωθε ανεπαρκής, είχε χαμηλή αυτοεκτίμηση και βασανιζόταν από την αίσθηση ότι θα του συμβεί κάτι «τρομερό». Όταν έπινε, ένιωθε καλύτερα, αισθανόταν ότι ήταν πιο δυνατός και ότι «είχε τον έλεγχο». Μόλις έκοψε το ποτό, αναδύθηκαν στην επιφάνεια τα βαθιά αισθήματα αναξιοσύνης, άγχους και χαμηλής αυτοεκτίμησης που καλύπτονταν από το αλκοόλ.

Από τα πρώτα στάδια της θεραπείας, έγινε φανερό ότι ο Βασίλης ήταν τελειομανής. Οι γονείς του του έλεγαν «Είναι κακό να κάνεις λάθη» και «Αν πρόκειται να κάνεις κάτι, κάν' το σωστά». Έτσι, ο Βασίλης είχε καταλήξει στο εξής συμπέρασμα: «Αν δεν είμαι τέλειος, είμαι αποτυχημένος».

Ο Βασίλης είχε έναν μεγαλύτερο αδελφό, τον Κώστα, που ήταν σπουδαίος αθλητής και άριστος μαθητής. Από μικρός ένιωθε ότι η επιδοκιμασία, η αγάπη και η στοργή των γονιών του εξαρτιούνταν από την απόδοσή του. Αν και οι γονείς του του έδειχναν την αγάπη τους με πολλούς τρόπους, ο ίδιος δεν είχε νιώσει ποτέ ότι ήταν εξίσου περήφανοι γι' αυτόν όσο για τον Κώστα. Ένιωθε ότι υπήρχε η πίεση να είναι ο καλύτερος στα μαθήματα και στα σπορ. Μια χρονιά σκοράρισε σε έναν σημαντικό αγώνα, αλλά παρ' όλα αυτά απογοητεύτηκε, επειδή ένας συμπαίκτης του σκοράρισε δύο φορές στον ίδιο αγώνα. Μια καλή επίδοση δεν του ήταν αρκετή – έπρεπε να είναι η καλύτερη επίδοση.

Μεγαλώνοντας, ο Βασίλης δυσκολευόταν όλο και πιο πολύ να είναι πάντα ο καλύτερος. Πάλευε να τα βγάλει πέρα με τους ρόλους του συζύγου, του πατέρα και του στελέχους Μάρκετινγκ, κρίνοντας την αξία του από την επίδοσή του σε καθέναν από αυτούς τους τομείς. Σπάνια ένιωθε τέλειος σε κάποιον τομέα της ζωής του και ανησυχούσε συνέχεια πώς τον αξιολογούσαν οι άλλοι. Αν δούλευε πολλές ώρες για να ικανοποιήσει τον προϊστάμενό του, στη διαδρομή προς το σπίτι ανησυχούσε ότι θα είχε απογοητεύσει τη γυναίκα του και τα παιδιά του.

Ο Βασίλης ήρθε για θεραπεία αναζητώντας τρόπους για να νιώσει καλύτερα με τον εαυτό του και να καλλιεργήσει την αυτοπεποίθησή του. Ήθελε επίσης βοήθεια για να παραμείνει νηφάλιος. Στο τέλος της πρώτης συνεδρίας, είπε στον θεραπευτή γελώντας: «Κοίτα, το μόνο που θέλω είναι να με κάνεις τέλειο – και τότε θα είμαι ευτυχισμένος». Ο θεραπευτής τού απάντησε ότι ίσως ένας θεραπευτικός στόχος θα έπρεπε να ήταν η αναζήτηση ενός τρόπου που θα βοηθούσε τον Βασίλη να νιώθει ευτυχισμένος με τον εαυτό του όπως ήταν, με τις ατέλειές του. Ο Βασίλης ξεροκατάπιε. Μετά από μια στιγμή έγνεψε καταφατικά.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΗ

Μερικές φορές, τα έντονα συναισθήματα στη ζωή μας μπορεί να είναι περισσότερα από ένα. Ο Βασίλης ένιωθε κατάθλιψη και άγχος και είχε περιοδικά ξεσπάσματα θυμού. Όταν αυτός και ο θεραπευτής του συμπλήρωσαν το πενταμερές μοντέλο, υπήρχαν κάποιες ομοιότητες με τον Στέφανο και τη Μαρίνα (κατάθλιψη) αλλά και με τη Θάλεια (άγχος).

Περιβάλλον/Καταστάσεις και αλλαγές ζωής: Σε μεγάλο βαθμό, είμαι νηφάλιος επί τρία χρόνια.

Πιεζόμενοι σε όλη μου τη ζωή (από τους γονείς μου και τον εαυτό μου) να είμαι ο καλύτερος.

Σωματικές αντιδράσεις: Δυσκολία στον ύπνο, στομαχικά προβλήματα.

Συναισθήματα: Νευρικότητα, κατάθλιψη, θυμός, στρες.

Συμπεριφορές: Πάλι με τις παρορμήσεις μου να πιω. Μερικές φορές αποφεύγω τις συναντήσεις των Ανώνυμων Αλκοολικών. Προσπαθώ να κάνω τα πάντα τέλεια.



Σκέψεις: «Είμαι άχρηστος», «Είμαι ανάξιος», «Είμαι αποτυχημένος», «Θα με απολύσουν», «Είμαι ανεπαρκής», «Θα συμβεί κάτι τρομερό», «Αν κάνω κάποιο λάθος, είμαι άχρηστος», «Αν κάποιος μου ασκήσει κριτική, με ταπεινώνει».

Το μοτίβο σκέψης του Βασίλη ήταν αρνητικό και αυτοεπικριτικό (χαρακτηριστικά της κατάθλιψης), ενώ χαρακτηριζόταν και από ανησυχία, αμφιβολίες για τον εαυτό του και καταστροφολογικές προβλέψεις (χαρακτηριστικά του άγχους). Στο μοτίβο αυτό περιλαμβάνονταν επίσης οι σκέψεις ότι τον αδικούν, ότι δεν του δείχνουν σεβασμό και ότι τον κακομεταχειρίζονται (χαρακτηριστικά του θυμού). Η δυσκολία στον ύπνο και τα στομαχικά προβλήματα μπορεί να είναι ενδείξεις κατάθλιψης, άγχους ή ακόμη και αντιδράσεις στον θυμό και το στρες. Από αυτά τα τρία συναισθήματα, το άγχος τού δημιουργούσε τα πιο συχνά προβλήματα. Ο Βασίλης, όπως και η Θάλεια, απέφευγε μόνο συγκεκριμένες καταστάσεις που συνδέονταν με το άγχος του. Όπως θα θυμάστε, ο Στέφανος και η Μαρίνα επίσης απέφευγαν πολλές καταστάσεις λόγω της κατάθλιψης.

Άσκηση

Κατανοώντας τα προβλήματά σας

Ο Στέφανος, η Μαρίνα, η Θάλεια και ο Βασίλης χρησιμοποίησαν το πενταμερές μοντέλο για να καταλάβουν τα προβλήματά τους. Με τον ίδιο τρόπο, θα αρχίσετε κι εσείς να καταλαβαίνετε τα δικά σας προβλήματα παρατηρώντας τι βιώνετε σε αυτούς τους πέντε τομείς της ζωής σας: Περιβάλλον/καταστάσεις ζωής, σωματικές αντιδράσεις, συναισθήματα, συμπεριφορά και σκέψεις. Στο Φύλλο Εργασίας 2.1, περιγράψτε τυχόν πρόσφατες αλλαγές ή μακροχρόνια προβλήματα σε καθέναν από αυτούς τους τομείς. Αν δυσκολεύεστε να συμπληρώσετε το Φύλλο Εργασίας 2.1, μπορείτε να θέσετε στον εαυτό σας τις ερωτήσεις που περιλαμβάνονται στο πλαίσιο «Χρήσιμες Συμβουλές», παρακάτω.

Φύλλο εργασίας

2.1 Κατανοώντας τα Προβλήματά μου

Περιβάλλον/Καταστάσεις και αλλαγές ζωής:

Σωματικές αντιδράσεις:

Συναισθήματα:

Συμπεριφορές:

Σκέψεις:



Βλέπετε κάποιες διασυνδέσεις ανάμεσα στα πέντε μέρη του Φύλλου Εργασίας 2.1; Για παράδειγμα, σας φαίνονται να συνδέονται μεταξύ τους οι σκέψεις και τα συναισθήματά σας; Υπήρξαν αλλαγές στο περιβάλλον ή τις καταστάσεις της ζωής σας που οδήγησαν σε αλλαγές στους άλλους τέσσερις τομείς; Φαίνονται να συνδέονται οι συμπεριφορές σας με τα συναισθήματα ή τις σκέψεις σας; Για πολλούς, αυτοί οι πέντε τομείς συνδέονται μεταξύ τους. Τα καλά νέα είναι ότι, λόγω αυτής της σύνδεσης, μικρές θετικές αλλαγές σε έναν τομέα μπορούν να οδηγήσουν σε θετικές αλλαγές και σε όλους τους άλλους τομείς. Στην ψυχοθεραπεία, αναζητάμε τις μικρότερες δυνατές αλλαγές που μπορούν να οδηγήσουν στη μεγαλύτερη συνολική βελτίωση. Καθώς θα χρησιμοποιείτε αυτό το βιβλίο, θα παρατηρήσετε ότι μικρές αλλαγές σας βοηθούν να νιώσετε καλύτερα. Μπορεί να είναι απαραίτητο να γίνουν τέτοιες μικρές αλλαγές σε αρκετούς τομείς για να αισθανθείτε καλύτερα, αλλά οι αλλαγές στη σκέψη ή τη συμπεριφορά συχνά είναι σημαντικές αν θέλετε να εξασφαλίσετε θετικά αποτελέσματα με διάρκεια. Τα επόμενα κεφάλαια εξηγούν γιατί συμβαίνει αυτό.



Χρήσιμες Συμβουλές

Αν δυσκολεύεστε να συμπληρώσετε το Φύλλο Εργασίας 2.1, δείτε πάλι πώς συμπληρώθηκε από τη Θάλεια, τη Μαρίνα και τον Βασίλη το πενταμερές μοντέλο. Μετά κάντε στον εαυτό σας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- **Περιβάλλον/Καταστάσεις και αλλαγές ζωής:** Ποιες πρόσφατες αλλαγές έχουν συμβεί στη ζωή μου (θετικές και αρνητικές); Ποια ήταν τα πιο στρεσογόνα γεγονότα στη ζωή μου την τελευταία χρονιά; Τα τελευταία 3 χρόνια; Τα τελευταία 5 χρόνια; Στην παιδική μου ηλικία; Αντιμετωπίζω μακροπρόθεσμες ή συνεχείς προκλήσεις (αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν και τις διακρίσεις σε βάρος μου ή τις παρενοχλήσεις από άλλους);
- **Σωματικές αντιδράσεις:** Τι σωματικά συμπτώματα έχω; Εξετάστε αν υπάρχουν γενικές αλλαγές στο επίπεδο της ενέργειας, την όρεξη, τον πόνο ή τον ύπνο σας, καθώς και περιστασιακά συμπτώματα όπως μυϊκή ένταση, κόπωση, ταχυκαρδία, πονόκοιλος, εφίδρωση, ίλιγγος και δυσκολίες στην αναπνοή.
- **Συναισθήματα:** Ποιες λέξεις περιγράφουν τα πιο συχνά ή προβληματικά συναισθήματά μου (χρησιμοποιήστε μόνο μία λέξη: θλίψη, νευρικότητα, θυμός, ενοχές, ντροπή);
- **Συμπεριφορές:** Ποιες συμπεριφορές συνδέονται με τα συναισθήματά μου; Στη δουλειά; Στο σπίτι; Με τους φίλους μου; Όταν είμαι μόνος; Συμπεριφορές είναι αυτά που κάνουμε ή αυτά που αποφεύγουμε. Για παράδειγμα, η Θάλεια απέφυγε τα αεροπλάνα, ο Βασίλης προσπαθούσε να είναι τέλειος, ο Στέφανος διέκοψε τις παλιές του δραστηριότητες.
- **Σκέψεις:** Όταν νιώθω κάποιο έντονο συναίσθημα, ποιες σκέψεις κάνω για τον εαυτό μου; Για τους άλλους; Για το μέλλον μου; Ποιες σκέψεις με εμποδίζουν να κάνω πράγματα που θα ήθελα να κάνω ή που νομίζω ότι θα έπρεπε να κάνω; Ποιες εικόνες ή αναμνήσεις έρχονται στον νου μου;

Από το βιβλίο
Σκέφτομαι
Άρα
Αισθάνομαι,
των Dennis
Greenberger
και Christine
A. Padesky. ©
2105 Dennis
Greenberger
& Christine A.
Padesky.



Περίληψη κεφαλαίου 2

- ✓ Κάθε πρόβλημα έχει πέντε πτυχές ή τομείς: περιβάλλον/καταστάσεις ζωής, σωματικές αντιδράσεις, συναισθήματα, συμπεριφορές και σκέψεις.
- ✓ Η καθεμία από αυτές τις πέντε πτυχές αλληλεπιδρά με τις άλλες.
- ✓ Οι μικρές αλλαγές σε έναν τομέα μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές και σε άλλους τομείς.
- ✓ Η παρατήρηση αυτών των πέντε πτυχών σας παρέχει έναν νέο τρόπο για να κατανοήσετε τα προβλήματά σας και σας δίνει μερικές ιδέες για την πραγματοποίηση θετικών αλλαγών στη ζωή σας (Φύλλο Εργασίας 2.1).