

Πρόλογος

Ρωτήστε έναν δεκάχρονο τι πρέπει να κάνετε όταν κρυολογήσετε και θα σας συστήσει να πάτε αμέσως στο κρεβάτι και να φάτε κοτόσουπα. Ρωτήστε τι πρέπει να κάνετε αν γρατζουνίσετε το γόνατό σας και θα σας συστήσει να το καθαρίσετε (ή να χρησιμοποιήσετε μια αντιβακτηριακή αλοιφή) και να του βάλετε έναν αυτοκόλλητο επίδεσμο. Τα παιδιά γνωρίζουν επίσης ότι αν σπάσετε ένα κόκαλο στο πόδι σας, οι γιατροί πρέπει να του βάλουν γύψο, ώστε να δέσει σωστά. Αν στη συνέχεια ρωτήσετε γιατί αυτά τα βήματα είναι απαραίτητα, θα σας πει ότι η θεραπεία αυτών των ασθενειών ή των τραυμάτων βοηθά να ιαθούν και αποτρέπει την επιδείνωσή τους· ότι τα κρυολογήματα πιθανόν να γίνουν πνευμονία, ότι οι γρατζουνιές μπορεί να μολυνθούν και ότι αν ένα σπασμένο κόκαλο δεν αντιμετωπιστεί σωστά, θα δυσκολεύεται να περπατήσετε όταν βγει ο γύψος. Διδάσκουμε στα παιδιά μας πώς να φροντίζουν το σώμα τους από πολύ μικρή ηλικία και συνήθως μαθαίνουν πολύ καλά αυτά τα μαθήματα.

Ρωτήστε όμως έναν ενήλικα τι πρέπει να κάνει για να μειώσει τον οξύ πόνο της απόρριψης, τον καταστροφικό πόνο της μοναξιάς ή την πικρή απογοήτευση της αποτυχίας και θα διαπιστώσετε

ότι ελάχιστα ξέρει για το πώς θα θεραπεύσει αυτά τα συνηθισμένα ψυχικά τραύματα. Ρωτήστε τι πρέπει να κάνει για να αντιμετωπίσει τη χαμηλή αυτοεκτίμηση ή την απώλεια και θα δείτε ότι έχει επίσης πρόβλημα να απαντήσει. Ρωτήστε πώς μπορείτε να χειριστείτε τις επίμονες σκέψεις ή την ενοχλητική ενοχή και πιθανότατα θα αντιμετωπίσετε βλέμματα αμνησίας, πόδια που κινούνται νευρικά και μια έντονη προσπάθεια να περάσουν σε κάποιο άλλο θέμα.

Κάποιοι μπορεί να προτείνουν με βεβαιότητα ότι η καλύτερη θεραπεία είναι να μιλήσουμε για τα συναισθήματά μας σε φίλους ή σε μέλη της οικογένειάς μας, σίγουροι ότι οποιοσδήποτε επαγγελματίας ψυχικής υγείας, κατά την άποψή τους, δεν θα ήθελε να μιλήσει για συναισθήματα. Ωστόσο, το να συζητάμε για τα συναισθήματά μας μπορεί να προσφέρει ανακούφιση σε ορισμένες καταστάσεις, αλλά μπορεί να είναι πράγματι καταστροφικό σε κάποιες άλλες. Η επισήμανση αυτών των κινδύνων προκαλεί συνήθως άλλον έναν γύρο αμήχανων βλεμμάτων και ποδιών που κινούνται νευρικά, σε μια έντονη προσπάθεια να αλλάξει το θέμα συζήτησης.

Ο λόγος που κάνουμε ελάχιστα ή σκοπίμως δεν κάνουμε τίποτα για να θεραπεύσουμε τα ψυχικά τραύματα που αποκτάμε στην καθημερινότητά μας είναι επειδή δεν έχουμε τα εργαλεία να διαχειριστούμε αυτές τις εμπειρίες. Η αλήθεια είναι ότι θα μπορούσαμε να αναζητήσουμε τη συμβουλή ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας σε αυτές τις καταστάσεις, αλλά αυτό συχνά δεν είναι εφικτό, καθώς τα περισσότερά ψυχικά τραύματα που έχουμε στη ζωή μας δεν είναι αρκετά σοβαρά, ώστε να δικαιολογούν την παρέμβαση κάποιου επαγγελματία. Ακριβώς όπως δεν θα βρισκόμασταν στην αίθουσα αναμονής του οικογενειακού γιατρού μας με το πρώτο σημάδι ενός βήχα ή ενός σιναχιού, έτσι δεν μπορούμε να τρέχουμε σε έναν θεραπευτή κάθε φορά που βιώνουμε ερωτική απόρριψη ή όποτε το αφεντικό μας μας βάζει τις φωνές.

Όμως ενώ κάθε νοικοκυριό διαθέτει ένα κουτί Πρώτων Βοηθειών, με επιδέσμιους, αλοιφές και παυσίπονα για την αντιμετώπιση

των βασικών *σωματικών* ασθενειών, δεν διαθέτουμε κανένα τέτοιο κουτί για τα μικρά *ψυχικά* τραύματα που μας συμβαίνουν στην καθημερινή μας ζωή. Και συμβαίνουν τόσο συχνά όσο και οι σωματικοί τραυματισμοί. Καθένα από τα ψυχικά τραύματα που καλύπτει αυτό το βιβλίο είναι εξαιρετικά συνηθισμένο, καθώς επίσης και συναισθηματικά οδυνηρό, και ενδεχομένως ψυχολογικά επιβλαβές. Ωστόσο, μέχρι τώρα δεν είχαμε κανένα συμβατικό μέσο για να απαλύνουμε τους πόνους, να καταπραΰνουμε τα τραύματα και να ανακουφίσουμε τις αγωνίες εξαιτίας αυτών των γεγονότων, παρόλο που εμφανίζονται συχνά στη ζωή μας.

Η εφαρμογή των συναισθηματικών πρώτων βοηθειών για τέτοια τραύματα μπορεί να εμποδίσει να επηρεάσουν την ψυχική μας υγεία και να βοηθήσει τη συναισθηματική μας ευημερία. Πράγματι, πολλές διαγνώσεις ψυχικών καταστάσεων που χρήζουν επαγγελματικής θεραπείας θα μπορούσαν να αποφευχθούν αν εφαρμόζαμε τις συναισθηματικές πρώτες βοήθειες στα τραύματά μας όταν τα αντιμετωπίζαμε για πρώτη φορά. Για παράδειγμα, η τάση αναμνηρκασιμού μπορεί γρήγορα να γίνει άγχος και κατάθλιψη και οι εμπειρίες αποτυχίας και απόρριψης μπορεί εύκολα να διαβρώσουν την αυτοεκτίμησή μας. Η αντιμετώπιση τέτοιων ψυχικών τραυμάτων όχι μόνο επιταχύνει την epούλωσή τους, αλλά βοηθά επίσης να μην εμφανιστούν επιπλοκές και μετριάζει τη σοβαρότητα όσων προκύπτουν.

Φυσικά, όταν το ψυχικό τραύμα είναι σοβαρό, οι συναισθηματικές πρώτες βοήθειες δεν πρέπει να αντικαταστήσουν το να επισκέπτεται κανείς έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, αρκούμενος σε ένα καλά εφοδιασμένο κουτί συναισθηματικών πρώτων βοηθειών, καταργώντας την ανάγκη για γιατρούς και νοσοκομεία. Ωστόσο, ενώ γνωρίζουμε τα όριά μας όσον αφορά τη σωματική υγεία, δεν ισχύει το ίδιο και για την ψυχική μας υγεία. Οι περισσότεροι μπορούμε να αναγνωρίσουμε πότε ένα κόψιμο είναι αρκετά βαθύ, ώστε να απαιτεί ράμματα, μπορούμε συνήθως να πούμε ποια είναι η διαφορά μεταξύ ενός μώλωπα και ενός σπασμένου οστού και

γνωρίζουμε πότε είμαστε τόσο αφυδατωμένοι ώστε να χρειαζόμαστε ορό. Όμως όταν πρόκειται για ψυχικά τραύματα, όχι μόνο δεν έχουμε τα μέσα να κάνουμε κάτι γι' αυτά, αλλά ούτε την ικανότητα να διακρίνουμε πότε χρειάζεται επαγγελματική παρέμβαση. Ως αποτέλεσμα, συχνά παραμελούμε τα ψυχικά μας τραύματα, μέχρι να γίνουν αρκετά σοβαρά και να μας βλάψουν. Δεν θα αφήναμε ποτέ ένα τραύμα στο γόνατό μας χωρίς φροντίδα, μέχρι να υπονομεύσει την ικανότητά μας να περπατάμε, αλλά αφήνουμε συνεχώς τα ψυχικά μας τραύματα, πολλές φορές μέχρι να αρχίσουν κυριολεκτικά να μας εμποδίζουν να προχωρήσουμε στη ζωή.

Αυτή η ασυμφωνία μεταξύ της γενικής ικανότητάς μας να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα στη σωματική μας υγεία και της πλήρους ανικανότητάς μας όσον αφορά την ψυχική μας υγεία είναι εξαιρετικά ατυχής. Αν δεν υπήρχαν τέτοιες συναισθηματικές τεχνικές πρώτων βοηθειών, αν ήταν αδύνατον να θεραπευτούν αυτά τα ψυχικά τραύματα, η συγκεκριμένη κατάσταση μπορεί να ήταν ανεκτί. Όμως δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο. Η πρόσφατη πρόοδος σε διάφορους τομείς της ψυχικής έρευνας έχει αποκαλύψει πολλές επιλογές θεραπείας για εκείνα ακριβώς τα είδη ψυχικών τραυμάτων που υφιστάμεθα πιο συχνά.

Κάθε κεφάλαιο αυτού του βιβλίου περιγράφει ένα κοινό και καθημερινό ψυχικό τραύμα και τις διαφορές συναισθηματικές τεχνικές συναισθηματικών πρώτων βοηθειών που μπορούμε να εφαρμόσουμε για να απαλύνουμε τον ψυχικό μας πόνο και να αποτρέψουμε να γίνει το πρόβλημα χειρότερο. Αυτές τις τεχνικές, οι οποίες βασίζονται στην επιστήμη, μπορούμε όλοι να τις παρέχουμε μόνοι μας, όπως παρέχουμε τις πρώτες βοήθειες για τις σωματικές μας ασθένειες, και μπορούμε επίσης να τις παρέχουμε και στα παιδιά μας. Οι τεχνικές που προσφέρει αυτό το βιβλίο είναι τα μελλοντικά εξαρτήματα των κουτιών Πρώτων Βοηθειών ψυχικής ιατρικής, ο ιατρικός εξοπλισμός της ψυχικής μας υγείας, τον οποίο μπορούμε να μεταφέρουμε μαζί μας.

Τα χρόνια που μελετούσα Κλινική Ψυχολογία στο πανεπιστήμιο, συχνά δεχόμουν κριτική γιατί παρείχα στους ασθενείς μου συγκεκριμένες και απτές προτάσεις για να ανακουφίσουν τα συναισθηματικά άλγη τους. «Είμαστε εδώ για να κάνουμε ψυχολογική δουλειά σε βάθος», μου είχε συστήσει ένας επιτηρητής, «και όχι για να μοιράζουμε ψυχολογικές ασπιρίνες – δεν υπάρχουν!».

Το να παρέχεις όμως άμεση ανακούφιση και το να ασκείς βαθιά ψυχολογική εργασία δεν αποκλείουν το ένα το άλλο. Πιστεύω ότι όλοι πρέπει να έχουν πρόσβαση στις συναισθηματικές πρώτες βοήθειες, όπως ακριβώς και σε άλλες θεραπείες των ψυχικών τραυμάτων. Με τα χρόνια κατόρθωσα να μετατρέψω τα καινοτόμα ερευνητικά ευρήματα σε πρακτικές προτάσεις και θεραπείες που οι ασθενείς μου μπορούν να εφαρμόσουν στα ψυχικά τραύματα της καθημερινότητας. Το έκανα για έναν κυρίως λόγο – είναι αποτελεσματικές.

Εδώ και κάποια χρόνια οι ασθενείς μου, οι φίλοι μου και η οικογένειά μου με παρότρυναν να συγκεντρώσω αυτές τις συναισθηματικές πρώτες βοήθειες σε ένα βιβλίο. Αποφάσισα να το κάνω επειδή είναι καιρός να αντιμετωπίσουμε με μεγαλύτερη σοβαρότητα την ψυχική μας υγεία. Ήρθε η ώρα να ακολουθήσουμε τρόπους ψυχικής υγιεινής όπως ακριβώς κάνουμε με την οδοντιατρική και τη σωματική υγιεινή. Ήρθε η ώρα να έχουμε ένα κουτί συναισθηματικών πρώτων βοηθειών – με τα συναισθηματικά ισοδύναμα των επιδέσμων, των αντιβακτηριακών αλοιφών, των παγοκυστών και των αντιπυρετικών.

Εξάλλου, αν ξέραμε ότι υπάρχουν ψυχολογικές ασπιρίνες, θα ήταν ανόητο να μην τις χρησιμοποιούμε.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

Τα κεφάλαια αυτού του βιβλίου καλύπτουν επτά συνηθισμένα ψυχικά τραύματα που υφιστάμεθα στην καθημερινή μας ζωή: *απόρριψη, μοναξιά, απώλεια, ενοχή, αναμνηρκασμό, αποτυχία και χαμηλή αυτοεκτίμηση*. Αν και γράφτηκαν ως ξεχωριστά κεφάλαια,

σας συμβουλεύω να διαβάσετε όλο το βιβλίο. Ακόμη και αν κάποια κεφάλαια δεν έχουν άμεση σχέση με το πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε, θα πρέπει να ξέρουμε ότι το να γνωρίζουμε τα είδη ψυχικών τραυμάτων που αποκτάμε σε διάφορες καταστάσεις θα μας βοηθήσει να τα αναγνωρίσουμε όταν εμείς, οι φίλοι μας και τα μέλη της οικογένειάς μας τα συναντήσουμε στο μέλλον.

Κάθε κεφάλαιο αυτού του βιβλίου χωρίζεται σε δύο τμήματα. Το πρώτο περιγράφει τα συγκεκριμένα ψυχικά τραύματα τα οποία προκαλεί κάθε κατάσταση – συμπεριλαμβάνονται και εκείνα που συχνά δεν καταφέρνουμε να αναγνωρίσουμε. Για παράδειγμα, ίσως θεωρούμε προφανές ότι η μοναξιά προκαλεί συναισθηματικό πόνο, αλλά ίσως δεν γνωρίζουμε ότι η μοναξιά που δεν έχει θεραπευτεί έχει τόσο σοβαρές συνέπειες για τη σωματική μας υγεία, που μπορεί να μικρύνει το προσδόκιμο ζωής. Επίσης, λιγότερο εμφανές είναι το ότι οι μοναχικοί άνθρωποι συχνά αναπτύσσουν αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, που τους ωθούν ασυνείδητα να διώχνουν μακριά τους ανθρώπους οι οποίοι θα μπορούσαν να ανακουφίσουν τον πόνο τους.

Το δεύτερο τμήμα κάθε κεφαλαίου παρουσιάζει τις θεραπείες τις οποίες μπορούν να εφαρμόσουν οι αναγνώστες σε κάθε τραύμα από αυτά που αναφέρθηκαν στο πρώτο τμήμα. Παρέχω γενικές οδηγίες θεραπείας για να διευκρινίσω πώς και πότε πρέπει να χορηγείται καθεμιά από τις συνιστώμενες τεχνικές, καθώς και περιλήψεις θεραπείας και συστάσεις «δοσολογίας». Επειδή αυτό το βιβλίο είναι ένα είδος κουτιού συναισθηματικών πρώτων βοηθειών, και δεν έχει σκοπό να λειτουργήσει υποκαθιστώντας την ιατρική ή την ψυχολογική φροντίδα από κάποιον εκπαιδευμένο επαγγελματία, κλείνω κάθε κεφάλαιο με οδηγίες για το πότε οι αναγνώστες πρέπει να συμβουλευτούν έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Κεφάλαιο 1

ΑΠΟΡΡΙΨΗ

Τα συναισθηματικά κοψίματα και οι γρατζουνιές της καθημερινότητας

Από όλα τα συναισθηματικά τραύματα που υφιστάμεθα στη ζωή μας η απόρριψη είναι ίσως η πιο κοινή. Μέχρι να φτάσουμε στο γυμνάσιο, μας έχουν ήδη αποκλείσει από αγώνες, επειδή μας επέλεξαν τελευταίους στην ομάδα, δεν μας έχουν προσκαλέσει σε πάρτι γενεθλίων, μας έχουν παρατήσει παλιοί φίλοι και έχουν μπει σε νέες παρέες και μας έχουν πειράξει ή μας έχουν εκφοβίσει συμμαθητές μας. Πετυχαίνουμε τελικά να ξεπερνάμε τον σκόπελο των απορρίψεων των παιδικών μας χρόνων απλώς και μόνο για να ανακαλύψουμε ότι μια νέα σειρά εμπειριών απόρριψης μας περιμένει ως ενήλικες. Μας απορρίπτουν για δυνητικά ραντεβού, μας απορρίπτουν δυνητικοί εργοδότες και μας απορρίπτουν δυνητικοί φίλοι. Οι σύζυγοι απορρίπτουν τις σεξουαλικές μας προόδους, οι γείτονές μας μας αγνοούν και τα μέλη της οικογένειάς μας μας αφήνουν έξω από τη ζωή τους.

Οι απορρίψεις είναι τα ψυχολογικά κοψίματα και οι γρατζουνιές που σκίζουν το συναισθηματικό μας δέρμα και διεισδύουν στη σάρκα μας. Ορισμένες απορρίψεις είναι τόσο σοβαρές, που δημιουργούν ψυχικούς ερεθισμούς σε βάθος, που «αιμορραγούν» σοβαρά και απαιτούν μεγάλη προσοχή. Άλλες είναι σαν

κοψίματα από χαρτί, που τσούζουν αρκετά, αλλά αιμορραγούν ελάχιστα. Ίσως περιμένουμε ότι, με δεδομένη τη συχνότητα με την οποία αντιμετωπίζουμε την απόρριψη με τη μια ή την άλλη της μορφή, να κατανοούμε σαφώς και να εκτιμούμε την επίδρασή της στα συναισθήματα, στις σκέψεις και τις συμπεριφορές μας. Όμως δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο. Υποτιμάμε χαρακτηριστικά τον πόνο και τα ψυχικά τραύματα που δημιουργεί η απόρριψη.

Τα ψυχικά τραύματα που προκαλεί η απόρριψη

Οι απορρίψεις μπορεί να προκαλέσουν τέσσερα διαφορετικά ψυχικά τραύματα, που η σοβαρότητά τους εξαρτάται από την κατάσταση και τη συναισθηματική υγεία μας τη συγκεκριμένη στιγμή. Συγκεκριμένα, οι απορρίψεις προκαλούν συναισθηματικό πόνο τόσο έντονο, που επηρεάζει τη σκέψη μας, μας πλημμυρίζει θυμό, διαβρώνει την εμπιστοσύνη και την αυτοεκτίμησή μας και αποσταθεροποιεί τη θεμελιώδη αίσθηση του ανήκειν.

Πολλές απορρίψεις που βιώνουμε είναι σχετικά ήπιες και τα τραύματά μας θεραπεύονται με τον χρόνο. Αλλά, όταν μείνουν χωρίς θεραπεία, ακόμη και τα τραύματα που δημιουργούνται από ήπιες απορρίψεις, μπορεί να «μολυνθούν» και να προκαλέσουν ψυχολογικές επιπλοκές που επηρεάζουν σοβαρά την ψυχική ευεξία μας. Όταν οι απορρίψεις που βιώνουμε είναι σημαντικές, είναι πολύ πιο επείγουσα η θεραπεία των τραυμάτων μας με συναισθηματικές πρώτες βοήθειες. Αυτό όχι μόνο ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο «λοιμώξεων» ή επιπλοκών, αλλά επιταχύνει και τη συναισθηματική θεραπευτική διαδικασία. Προκειμένου να διαχειριστούμε τις συναισθηματικές πρώτες βοήθειες και να αντιμετωπίσουμε με επιτυχία τα τέσσερα τραύματα που προκαλεί η απόρριψη, πρέπει να κατανοήσουμε σαφώς καθένα από αυτά και να εκτιμήσουμε με ποιο τρόπο τα συναισθήματα, οι σκέψεις μας και οι συμπεριφορές μας καταστρέφονται όταν βιώνουμε απορρίψεις.

1. Συναισθηματικός πόνος: γιατί ακόμη και οι καζές απορρίψεις τσούζουν πολύ

Φανταστείτε ότι κάθεστε σε μια αίθουσα αναμονής με δύο ξένους. Ένας από αυτούς βλέπει μια μπάλα πάνω στο τραπέζι, την παίρνει και την πετάει στον άλλον. Αυτός τότε χαμογελάει, κοιτάζει ψηλά και πετάει την μπάλα σ' εσάς. Ας υποθέσουμε ότι οι ικανότητές σας στο να πετάτε και να πιάνετε την μπάλα καλύπτουν τη συγκεκριμένη κίνηση. Πετάτε την μπάλα στο πρώτο άτομο, το οποίο τη ρίχνει γρήγορα στο δεύτερο. Στη συνέχεια, αντί να ρίξει την μπάλα σ' εσάς, το δεύτερο άτομο την πετάει στο πρώτο, βγάζοντας έτσι εσάς απ' το παιχνίδι. Πώς θα νιώσετε σε αυτή την κατάσταση; Θα νιώσετε πληγωμένος; Θα επηρεάσει τη διάθεσή σας; Τι γίνεται με την αυτοεκτίμησή σας;

Οι περισσότεροι θα γελούσαμε με την ιδέα. *Δύο άγνωστοι δεν μου πέταξαν μια ηλίθια μπάλα σε μια αίθουσα αναμονής, σιγά! Ποιος νοιάζεται;* Αλλά όταν οι ψυχολόγοι διερεύνησαν αυτή την κατάσταση, βρήκαν κάτι εντυπωσιακό. Μας νοιάζει πολύ περισσότερο απ' ό,τι νομίζουμε. Το σενάριο με το πέταγμα της μπάλας είναι ένα ψυχολογικό πείραμα που έχει διερευνηθεί σε βάθος, στο οποίο οι δύο «άγνωστοι» είναι στην πραγματικότητα συνάδελφοι ερευνητές. Το «υποκείμενο» (που πιστεύει ότι όλοι περιμένουν να τους φωνάξουν για ένα εντελώς διαφορετικό πείραμα) μένει πάντα αποκλεισμένο μετά τον πρώτο ή τον δεύτερο γύρο του παιχνιδιού. Δεκάδες μελέτες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι αναφέρουν σταθερά ότι αισθάνονται *αξιοσημείωτο συναισθηματικό πόνο* επειδή τους έχουν αποκλείσει από το παιχνίδι με την μπάλα.

Εκείνο που κάνει αυτά τα ευρήματα σημαντικά είναι ότι σε σύγκριση με τις περισσότερες απορρίψεις που βιώνουμε στη ζωή, το να μας βγάλουν από το παιχνίδι δύο άγνωστοι που πετάνε μια μπάλα είναι η πιο ήπια απόρριψη. Αν μια τέτοια ασήμαντη εμπειρία μπορεί να προκαλέσει οξύ συναισθηματικό πόνο (να επηρεάσει επίσης τη διάθεσή μας, ακόμη και την αυτοεκτίμησή μας), ίσως

αρχίσουμε να καταλαβαίνουμε πόσο επώδυνες είναι οι πραγματικά σημαντικές απορρίψεις. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η απόρριψή μας από κάποιον που βγαίνουμε μαζί, η απόλυση από τη δουλειά μας ή το να ανακαλύψουμε ότι οι φίλοι μας συναντιούνται χωρίς εμάς μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στη συναισθηματική ευημερία μας.

Πράγματι, αυτό που διακρίνει την απόρριψη σχεδόν από κάθε άλλο αρνητικό συναίσθημα το οποίο συναντάμε στη ζωή μας είναι το μέγεθος του πόνου που προκαλεί. Περιγράφουμε συχνά τον συναισθηματικό πόνο που βιώνουμε έπειτα από μια σημαντική απόρριψη ως κάτι ανάλογο με τη διάτρηση στομάχου ή με μια μαχαιριά στο στήθος. Είναι αλήθεια ότι λίγοι έχουν μαχαιρωθεί στο στήθος, αλλά όταν οι ψυχολόγοι ζήτησαν από κάποιους να συγκρίνουν τον πόνο της απόρριψης με τους φυσικούς πόνους που έχουν βιώσει, βαθμολόγησαν τον συναισθηματικό πόνο τους ως εξίσου σοβαρό με εκείνον του φυσικού τοκετού και με εκείνον των θεραπειών του καρκίνου! Εν αντιθέσει, θεωρήστε ότι άλλες επώδυνες συναισθηματικά εμπειρίες, όπως η έντονη απογοήτευση, η αγανάκτηση ή ο φόβος, ενώ είναι εξαιρετικά δυσάρεστες, είναι ήπιες σε σύγκριση με την απόρριψη, αν συγκρίνουμε τον απλό, σπλαχνικό πόνο που προκαλούν.

Όμως γιατί οι απορρίψεις πλήττουν πολύ περισσότερο από άλλα ψυχικά τραύματα;

Η απάντηση βρίσκεται στο εξελικτικό μας παρελθόν. Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά ζώα – η απόρριψη από τη φυλή ή από την κοινωνική μας ομάδα στο απώτερο παρελθόν μας σήμαινε την απώλεια πρόσβασης στα τρόφιμα, στην ασφάλεια και στο ζευγάρι, καθιστώντας εξαιρετικά δύσκολη την επιβίωση. Ο εξοστρακισμός ήταν παρόμοιος με την καταδίκη σε θάνατο. Επειδή οι συνέπειες του εξοστρακισμού ήταν τόσο ακραίες, ο εγκέφαλός μας δημιούργησε ένα σύστημα έγκαιρης προειδοποίησης, για να μας κινητοποιεί όταν κινδυνεύουμε να «ψηφιστούμε προς

αποχώρηση», προκαλώντας οξύ πόνο όταν βιώνουμε ακόμη και έναν υπαινιγμό κοινωνικής απόρριψης.

Στην πραγματικότητα, οι τομογραφίες εγκεφάλου δείχνουν ότι όταν βιώνουμε απόρριψη, ενεργοποιούνται οι ίδιες περιοχές του εγκεφάλου με όταν βιώνουμε σωματικό πόνο. Είναι αξιοσημείωτο ότι αυτά τα δύο συστήματα είναι τόσο στενά συνδεδεμένα, ώστε όταν οι επιστήμονες έδωσαν σε κάποιους συμμετέχοντες ακεταμινοφαίνη (Tylenol) πριν τους συμπεριλάβουν στο πείραμα απόρριψης μέσω του πετάγματος της μπάλας, αυτοί σημείωσαν πολύ μικρότερο συναισθηματικό πόνο από άλλους συμμετέχοντες που δεν είχαν πάρει παυσίπονα. Δυστυχώς, άλλα αρνητικά συναισθήματα, όπως η αμηχανία, δεν έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά, καθιστώντας την Tylenol αναποτελεσματική όταν, για παράδειγμα, θυμόμαστε λανθασμένη ημερομηνία για το αποκριάτικο πάρτι του γραφείου και εμφανιζόμαστε στη δουλειά ντυμένοι Μαρτζ Σίμσον.

Η απόρριψη απορρίπτει τη λογική

Η Μάρθα και ο Άντζελο ήρθαν στη θεραπεία ζευγαριών λόγω των συχνών καβγάδων τους με αφορμή την ανικανότητα του Άντζελο να αναζητήσει νέα απασχόληση, εφόσον είχε απολυθεί από την εταιρεία του έξι μήνες νωρίτερα. «Ήμουν σε αυτή τη ναυτιλιακή εταιρεία είκοσι χρόνια», εξήγησε ο Άντζελο. Το τραύμα ήταν ακόμα εμφανές στο πρόσωπό του. «Αυτοί οι άνθρωποι ήταν φίλοι μου! Πώς μπορούν να μου το κάνουν αυτό;»

Ενώ η Μάρθα ήταν αρχικά συγκαταβατική, με τον καιρό ένωθε όλο και μεγαλύτερη απογοήτευση εξαιτίας της αδυναμίας του Άντζελο να ανακάμψει από το συναισθηματικό πλήγμα και να αρχίσει να ψάχνει για μια νέα δουλειά. Γρήγορα έγινε φανερό ότι ο Άντζελο ήταν απογοητευμένος από τον εαυτό του όσο και η Μάρθα. Προσπάθησε να παρακινήσει τον εαυτό του και να τον πείσει να καταβάλει προσπάθειες, αλλά απλώς ένωθε πάρα πολύ καταβεβλημένος λόγω του συναισθηματικού πόνου. Προσπάθησε

να λογικέψει τον εαυτό του να εξαλείψει τον πόνο και να το ξεπεράσει, αλλά τίποτα δεν λειτούργησε.

Πολλοί δυσκολευόμαστε να μιλήσουμε για τον πόνο που αισθανόμαστε όταν βιώνουμε απόρριψη. Ένας από τους λόγους που η απόρριψη είναι συχνά τόσο καταστροφική είναι ότι το έλλογο, η λογική και η κοινή λογική μας δεν πετυχαίνουν να μετριάσουν τον πόνο που αισθανόμαστε. Για παράδειγμα, όταν οι επιστήμονες είπαν στους συμμετέχοντες που είχαν αποκλειστεί από μια ηλεκτρονική έκδοση του πειράματος με το χτύπημα (που ονομάζεται κυβερνομπάλα) ότι ο αποκλεισμός τους δεν ίσχυε πια, η διαπίστωση ότι η απόρριψη δεν ήταν καν πραγματική ελάχιστα απάλυνε τον πόνο που ένιωθαν. Οι επιστήμονες είναι μια επίμονη κλίκα, κι έτσι είπαν σε μια διαφορετική ομάδα συμμετεχόντων ότι οι άνθρωποι που τους είχαν αποκλείσει ήταν μέλη της Κου Κλουξ Κλαν. Σίγουρα η απόρριψη πονάει λιγότερο αν περιφρονούμε τους ανθρώπους που μας απορρίπτουν. Όμως όχι, εξακολουθούσε να πονάει το ίδιο. Δοκίμασαν ακόμη και να αντικαταστήσουν την κυβερνομπάλα με μια κινούμενη κυβερνοβόμβα, που είχε προγραμματιστεί να εκραγεί τυχαία, «σκοτώνοντας» όποιον την είχε στα χέρια του εκείνη τη στιγμή. Όμως τα άτομα αισθάνθηκαν εξίσου τον πόνο της απόρριψης όταν δεν είχαν μια κυβερνοβόμβα όπως και όταν δεν είχαν την κυβερνομπάλα.

Οι απορρίψεις επηρεάζουν την ικανότητά μας να χρησιμοποιούμε τη λογική και να σκεφτόμαστε με σαφήνεια, καθώς και με άλλους τρόπους. Για παράδειγμα, η οξεία απόρριψη αρκούσε ώστε τα άτομα να έχουν σημαντικά πιο χαμηλές επιδόσεις σε διαδοχικές δοκιμασίες IQ, δοκιμές βραχυπρόθεσμης μνήμης και μέτρα συλλογιστικής και λήψης αποφάσεων.

Οι ερωτικές απορρίψεις είναι ιδιαίτερα ισχυρές όταν πρόκειται για την κωδικοποίηση του εγκεφάλου μας και την παραβίαση της ορθής κρίσης μας, ακόμη και όταν εμφανίζονται πολύ νωρίς σε μια σχέση ή μάλιστα πριν υπάρξει μια σχέση (οι χωρισμοί έπειτα από

μεγάλες ή σοβαρές σχέσεις καλύπτονται στο Κεφάλαιο 3). Ένας νέος άντρας με τον οποίο δούλευα πετάχτηκε ως την Ευρώπη για να κάνει «έκπληξη» σε μια γυναίκα που γνώρισε στις καλοκαιρινές εβδομαδιαίες διακοπές, παρά τη σαφή δήλωσή της ότι δεν ενδιαφερόταν να κάνει σχέση. Αν και πόνεσε από την απόρριψη αυτή, ο νεαρός έπεισε τον εαυτό του ότι η αυτοσχέδια «ρομαντική χειρονομία» του θα «μαλάκωνε την καρδιά της και θα άλλαζε γνώμη σίγουρα!». Η γυναίκα τρόμαξε τόσο όταν εμφανίστηκε στην εξώπορτά της μια ακατάλληλη πρωινή ώρα, ώστε το μόνο που άλλαξε ήταν οι κλειδαριές. Η απελπισία που αισθανόμαστε έπειτα από ορισμένες απορρίψεις μπορεί να οδηγήσει πολλούς να συγχέουμε μια ρομαντική με μια ανατριχιαστική χειρονομία.

2. Θυμός και επιθετικότητα:

Γιατί σπάζουν οι πόρτες και γρονθοκοπούνται οι τοίχοι

Οι απορρίψεις συχνά προκαλούν θυμό και επιθετικές παρορμήσεις, που μας κάνουν να αισθανόμαστε μια ισχυρή ώθηση να ξεσπάσουμε, ειδικά σε εκείνους που μας απέρριψαν, αλλά για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου την πληρώνουν οι αθώοι παρόντες. Μια ομάδα αθών παρόντων που το γνωρίζει πολύ καλά αυτό είναι οι αμέτρητες πόρτες και οι τοίχοι που έχουν χτυπήσει με τις γροθιές τους άντρες που απορρίφθηκαν πρόσφατα, και μερικές φορές γυναίκες (αν και όσοι είναι κατασκευασμένοι από τούβλα και μασίφ ξύλο συνήθως γελούν τελευταίοι). Είναι εξίσου σημαντικό να έχουμε κατά νου αυτούς τους κινδύνους και όταν είμαστε αυτοί που κάνουν την απόρριψη. Ακόμη και αν το πρόσωπο που σκοπεύουμε να απορρίψουμε αποτελεί χαρακτηριστικό δείγμα φιλικότητας, η συλλογή αγαλματιδίων Χάμελ ίσως κινδυνεύει σοβαρά.

Για να μην επικρίνουμε υπερβολικά εκείνους που χτυπούν τοίχους και σπάνε αγαλματίδια, πρέπει να σκεφτούμε ότι ακόμη και οι πιο ασήμαντες απορρίψεις προκαλούν εξαιρετικά επιθετικές συμπεριφορές και στον καλύτερο από εμάς. Για παράδειγμα, έπειτα από

ένα παιχνίδι κυβερνομάλας δόθηκε στους παίκτες η δυνατότητα να πυροβολήσουν έναν *αθώο* συμμετέχοντα με έναν δυσάρεστο θόρυβο (κάποιος που επώθηκε ρητά ότι δεν είχε συμμετάσχει στο πέταγμα της μπάλας). Τα άτομα που είχαν απορριφθεί πυροβολούσαν αθώους συμμετέχοντες με πολύ πιο δυνατούς και πολύ μακρύτερης διάρκειας θορύβους από εκείνα που δεν είχαν απορριφθεί. Σε διαφορετικές μελέτες, τα άτομα που απορρίφθηκαν υποχρέωσαν τους αθώους συμμετέχοντες να τρώνε τέσσερις φορές περισσότερη καυτερή σάλτσα απ' ό,τι τα άτομα που δεν είχαν απορριφθεί, να καταναλώνουν ποτά με απδιαστική γεύση και να ακούν εξαιρετικά κακή μουσική. Σε περίπτωση που αναρωτιέστε πόσο συχνά οι επιστήμονες που βρίσκονται πίσω από τέτοιου είδους πειράματα στρατολογούνται από στελέχη προγραμμάτων ριάλιτι για να επινοήσουν απδιαστικές προκλήσεις για τους διαγωνιζόμενους του παιχνιδιού, σωστά εικάζετε κι εσείς κι εγώ.

Δυστυχώς, η τάση να ανταποκρινόμαστε στην απόρριψη με θυμό έχει και πολύ πιο σκοτεινές και σοβαρές εκδηλώσεις. Οι σοβαρές και επαναλαμβανόμενες εμπειρίες απόρριψης μπορούν να προκαλέσουν ένα είδος επιθετικότητας που υπερβαίνει το πεδίο του δυσάρεστου θορύβου ή της καυτερής σάλτσας. Όταν τα ψυχικά τραύματα αυτού του είδους παραμένουν ανεπεξέργαστα, μολύνονται γρήγορα και υπάρχει κίνδυνος να βλάψουν σοβαρά την ψυχική υγεία ενός ατόμου. Οι ιστορίες βλαβερών και αυτοτραυματικών επιθετικών συμπεριφορών έπειτα από απορρίψεις είναι συχνές στις ειδήσεις. Παλιοί εραστές που ζητάνε εκδίκηση, απολυμένοι ταχυδρομικοί υπάλληλοι που... «πάνε αδιάβαστοι» και η τρομερή επιδημία των εκφοβισμένων παιδιών που αυτοκτονούν είναι μόνο μερικά παραδείγματα για το τι συμβαίνει όταν τα ψυχικά τραύματα που προκαλούνται από χρόνιες και σοβαρές απορρίψεις δεν επεξεργάζονται.

Το 2001 το γραφείο του Εκπροσώπου Ζητημάτων Δημόσιας Υγείας των Ηνωμένων Πολιτειών δημοσίευσε μια έκθεση σύμφωνα με την οποία η κοινωνική απόρριψη είναι συχνότερη προϋπόθεση

εκδήλωσης βίας στους έφηβους απ' ό,τι η συμμετοχή σε συμμορίες, η φτώχεια ή η χρήση ναρκωτικών. Τα αισθήματα απόρριψης παίζουν επίσης τεράστιο ρόλο στη βία μεταξύ συντρόφων. Πολλά περιστατικά βίας προκαλούνται από ζήλια και υποψίες απιστίας, οι οποίες συνδέονται στενά με αισθήματα απόρριψης. Όταν οι επιστήμονες εξέτασαν 551 περιπτώσεις που οι άντρες σκότωσαν τις συζύγους τους, διαπίστωσαν ότι σχεδόν οι μισοί έγιναν ως συνέπεια πραγματικών ή επικείμενων χωρισμών. Πράγματι, οι άντρες που δολοφονούν τις συζύγους τους συχνά παραδέχονται ότι δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την απόρριψη που αισθάνονται.

Μελέτες που ερευνούν την ένοπλη βία σε σχολεία, συμπεριλαμβανομένης της τραγωδίας του Κολανμπάιν το 1999, διαπίστωσαν ότι δεκατρία από τα δεκαπέντε περιστατικά αφορούσαν δράστες που είχαν υποστεί σημαντικές προσωπικές απορρίψεις και εξοστρακισμό από τους συμμαθητές τους. Σε πολλές περιπτώσεις, οι σκοπευτές απευθύνονταν ειδικά στους μαθητές που τους είχαν εκφοβίσει, κοροϊδέψει ή τους είχαν απορρίψει στο παρελθόν, συχνά αναζητώντας τους πρώτους.

Όλοι βιώνουμε την απόρριψη σε κάποιο βαθμό και ευτυχώς μόνο μια μικρή μειοψηφία από εμάς κατέληξε στα πρωτοσέλιδα. Ωστόσο, η σύνδεση μεταξύ της απόρριψης και της επιθετικότητας είναι έντονη και είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι ο πόνος που προκαλεί η απόρριψη μπορεί να ωθήσει κάποιους να συμπεριφέρονται με τρόπο που υπό άλλες συνθήκες δεν θα έκαναν ποτέ.

3. Κατεστραμμένη αυτοεκτίμηση: κλοτσώντας τον εαυτό μας όταν βρισκόμαστε ήδη κάτω

Η εμπειρία της βαθιάς ή επαναλαμβανόμενης απόρριψης είναι εξαιρετικά επιβλαβής για την αυτοεκτίμησή μας. Στην πραγματικότητα, η απλή ανάκληση μιας προηγούμενης απόρριψης αρκεί για να προκαλέσει ένα προσωρινό πλήγμα στην αυτοεκτίμησή μας.

Δυστυχώς, το πλήγμα στην αυτοεκτίμησή μας σπάνια σταματά εκεί. Συχνά επιδεινώνουμε τις εμπειρίες απόρριψης κάνοντας στον εαυτό μας εξαιρετικά σκληρή αυτοκριτική – ουσιαστικά κλοτσώντας τον εαυτό μας όταν βρίσκεται ήδη κάτω. Αυτή η αντίδραση είναι συνηθισμένη, αλλά μπορεί εύκολα να προκαλέσει «μόλυνση» των ψυχικών τραυμάτων και των γρατζουνιών λόγω της αρχικής απόρριψης και συνεπώς να έχει πραγματικά εξουθενωτική επίδραση στην ψυχική μας υγεία.

Ο Άντζελο έχασε τη δουλειά του στη ναυτιλιακή εταιρεία επειδή όλο το τμήμα του εξαφανίστηκε λόγω κάποιων περικοπών, όμως αντιλαμβάνοταν την απόρριψη ως πολύ προσωπική («Αυτοί οι άνθρωποι ήταν φίλοι μου, πώς μπόρεσαν να μου το κάνουν αυτό;»). Η εξατομίκευση της απόρριψης έκανε τον Άντζελο να αισθάνεται σαν να ήταν ανεπιθύμητος από τους φίλους του και σαν να τον εγκατέλειψαν άνθρωποι που ήταν συνάδελφοί του πολλά χρόνια. Απέφευγε να έρχεται σε επαφή με οποιονδήποτε από την πρώην εταιρεία του, καθώς ήταν πεισμένος ότι η επικοινωνία και μόνο μαζί τους θα τον εξέθετε σε αποδοκιμασία, απογοήτευση ή εκδήλωση έλλειψης σεβασμού προς αυτόν, παρόλο που αυτοί οι φόβοι του ήταν τελείως αβάσιμοι. Όταν οι φίλοι και οι συνάδελφοί του έρχονταν σε επαφή μαζί του (πράγμα που φυσικά έκαναν), απέφευγε να απαντήσει στα μηνύματά τους και στα μηνύματα που άφηναν στον τηλεφωνητή, ακόμη και όταν αυτά παρείχαν πληροφορίες για άλλες θέσεις εργασίας. Έπειτα από μερικούς μήνες οι φίλοι του σταμάτησαν να επικοινωνούν μαζί του. Στο μυαλό του Άντζελο η οριστική σιωπή τους απλώς επιβεβαίωσε τον φόβο του ότι ποτέ δεν νοιάζονταν γι' αυτόν.

Ο Άντζελο δεν είναι ο μόνος. Όλοι έχουμε την τάση να παίρνουμε τις απορρίψεις πολύ προσωπικά και να βγάζουμε συμπεράσματα για τις αδυναμίες μας, ακόμη και όταν υπάρχουν ελάχιστες ενδείξεις που να δικαιολογούν αυτές τις υποθέσεις. Σκεφτείτε στο παρελθόν (ακόμη και το πολύ μακρινό) όταν σας απέρριψε κάποιος

ερωτικά. Θυμάστε να κάνατε λίστες με όλα όσα μπορεί να κάνατε λάθος; Κατηγορήσατε τον εαυτό σας ότι δεν ήσαστε αρκετά ελκυστικός ή αρκετά εκλεπτυσμένος ή αρκετά έξυπνος ή αρκετά πλούσιος ή αρκετά νέος, ή όλα τα παραπάνω; Σκεφτήκατε ότι «Αυτό συμβαίνει πάντα σ' εμένα» ή «Κανείς δεν θα μ' αγαπήσει ποτέ» ή «Ποτέ δεν θα βρω κάποιον!». Οι προσωπικές απορρίψεις σπανίως είναι τόσο προσωπικές όσο τις βιώνουμε· ακόμη και όταν είναι, σπανίως έχουν να κάνουν τόσο σαφώς με τα ελαττώματά μας.

Εκτός από την αδικαιολόγητη εξατομίκευση της απόρριψης, τείνουμε να κάνουμε υπεργενικεύσεις, ακόμη και όταν δεν έχουμε λόγους να το κάνουμε (για παράδειγμα, αν σκεφτόμαστε «Αυτό συμβαίνει πάντα σ' εμένα» ή «Ποτέ δεν θα βρω κάποιον») ή να κάνουμε μια περιττή αυτοκριτική, υποθέτοντας ότι θα μπορούσαμε να εμποδίσουμε την απόρριψη αν είχαμε κάνει κάτι διαφορετικό. Η αυτοκριτική είναι ιδιαίτερα προβληματική έπειτα από ερωτικές απορρίψεις, καθώς πολλοί από μας περνούν ώρες αναλύοντας όλα όσα είπαμε ή κάναμε, αναζητώντας απεγνωσμένα μια απροσδιόριστα «μοιραία λανθασμένη κίνηση» (π.χ. «Γιατί περίμενα τόσο πολύ πριν της τηλεφωνήσω», «Δεν θα έπρεπε ποτέ να είχα πει εκείνο το τελευταίο ποτό!») ή «Ίσως ήταν πολύ νωρίς για να της δείξω τη συλλογή εσωρούχων με τον Έλμερ Φαντ»).

Στην πραγματικότητα, οι μοιραίες, λανθασμένες κινήσεις είναι εξαιρετικά σπάνιες (αν και ομολογουμένως πιθανόν να μην είναι ποτέ η *κατάλληλη* στιγμή να δείξεις μια συλλογή εσωρούχων με τον Έλμερ Φαντ). Οι συχνότερες αιτίες που γινόμαστε αντικείμενο απόρριψης ως ερωτικό ταίρι (ή ως υποψήφιοι σε κάποια δουλειά) οφείλονται στην έλλειψη γενικής χημείας, επειδή δεν ανταποκρινόμαστε στις συγκεκριμένες ανάγκες του ατόμου ή της εταιρείας εκείνη την εποχή ή επειδή δεν ταιριάζουμε στον ακριβή ορισμό του ατόμου που ψάχνουν – όχι εξαιτίας κάποιων σημαντικών σφαλμάτων που μπορεί να κάναμε, ούτε επειδή έχουμε ολέθριες ατέλειες.

Αυτές οι λανθασμένες σκέψεις δεν εξυπηρετούν πολύ τον σκοπό μας και απλώς κάνουν πιο βαθύ τον πόνο που ήδη αισθανόμαστε, προσθέτοντας περιττές και εξαιρετικά ανακριβείς αυτοκατηγορίες, οι οποίες καταστρέφουν ακόμη περισσότερο την αυτοεκτίμησή μας, που ήδη έχει πληγεί. Οι απορρίψεις πονούν αρκετά – σίγουρα δεν χρειάζεται να προσθέτουμε αλάτι στις πληγές μας ή να κλοτσάμε τον εαυτό μας όταν βρισκόμαστε ήδη πεσμένοι κάτω.

4. Απειλώντας την ανάγκη του «ανήκειν»: άνθρωποι που χρειάζονται άλλους δεν είναι οι πιο τυχεροί

Ένας από τους λόγους για τους οποίους η αυτοεκτίμησή μας είναι τόσο ευάλωτη στην απόρριψη είναι ότι αποτελεί θεμελιώδη ανάγκη μας να νιώθουμε αποδεκτοί από τους άλλους. Όταν η ανάγκη μας να ανήκουμε παραμένει ανεπαρκής για μεγάλες χρονικές περιόδους, είτε λόγω των απορρίψεων που έχουμε βιώσει είτε επειδή δεν έχουμε ευκαιρίες να δημιουργήσουμε υποστηρικτικές σχέσεις, αυτό μπορεί να έχει ισχυρή και επιζήμια επίδραση στη σωματική και την ψυχική μας υγεία.

Κάποιοι έχουμε τόσο δύσκολες συνθήκες ζωής, που το να ικανοποιήσουμε την ανάγκη μας να «ανήκουμε» μπορεί να αποτελέσει πραγματική πρόκληση. Ο Ντέιβιντ, ένας νέος άντρας με τον οποίο δούλευα πριν από μερικά χρόνια, αντιμετώπισε πολύ μεγαλύτερα εμπόδια από τους περισσότερους ως προς αυτό το θέμα. Η ιστορία του με διδάσκει ότι όταν έχουμε βιώσει μεγάλη και επαναλαμβανόμενη απόρριψη στη ζωής μας, το να βρούμε τη θέση μας στον κόσμο και να έχουμε την αίσθηση ότι ανήκουμε κάπου μπορεί να είναι ο σκληρότερος αγώνας από όλους.

Ο Ντέιβιντ γεννήθηκε με μια σπάνια γενετική ασθένεια, που συνήθως επηρεάζει πολλά συστήματα του σώματος και μειώνει σημαντικά τη διάρκεια ζωής (την εποχή εκείνη τα περισσότερα παιδιά που γεννήθηκαν με την ασθένεια πέθαναν πριν φτάσουν

στην ηλικία των είκοσι ετών). Παρόλο που ο Ντέιβιντ είχε μια σχετικά ήπια μορφή αυτής της διαταραχής, χρειάστηκαν πολλές χειρουργικές επεμβάσεις και νοσηλείες σε όλη τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας. Η ασθένεια του Ντέιβιντ επηρέασε όχι μόνο την υγεία του αλλά και την εμφάνισή του. Τα μυοσκελετικά προβλήματα έκαναν το βάδισμα του ασταθές και είχε ακανόνιστα χαρακτηριστικά προσώπου, το άνω χείλος του ήταν πεπλατυσμένο, η κάτω γνάθος του προεξείχε και είχε σημαντικά οδοντικά προβλήματα. Επιπλέον, τα προβλήματα που αφορούσαν την έκκριση σιέλου σήμαινε ότι έτρεχαν τα σάλια του.

Παιδιά που γεννιούνται με πιο σοβαρές μορφές της ασθένειας του Ντέιβιντ έχουν συχνά σημαντικές σωματικές αναπηρίες και προβλήματα υγείας που αποτελούν κίνδυνο για τη ζωή τους και τα εμποδίζουν να παρακολουθήσουν κανονικά το σχολείο. Η ηπιότερη κατάσταση του Ντέιβιντ (και το ότι η νοημοσύνη δεν επηρεάζεται) σήμαινε ότι ήταν ένα από τα λίγα παιδιά με αυτή τη διαταραχή που ήταν σε θέση να παρακολουθήσουν το τοπικό δημοτικό και γυμνάσιο. Αλλά για τον Ντέιβιντ αυτή η «ευλογία» είχε ένα φοβερό τίμημα. Η εμφάνισή του, η έλλειψη συντονισμού και η τάση να τρέχουν τα σάλια του όταν συγκεντρωνόταν τον έκαναν να βιώνει σκληρή απόρριψη καθημερινά από τους συμμαθητές του όλα τα χρόνια που πήγαινε σχολείο.

Ο Ντέιβιντ δεν είχε ποτέ προσκληθεί σε πάρτι, δεν είχε ουσιαστικά φίλους και πέρναγε τις ώρες του γεύματος και του διαλείμματος μόνος του. Η έλλειψη συντονισμού και η μυϊκή αδυναμία του δεν του επέτρεπαν να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες μετά το σχολείο ή σε εξωσχολικές δραστηριότητες με τα άλλα αγόρια της γειτονιάς. Οι ελάχιστες προσπάθειές του να διερευνήσει τις δραστηριότητες μετά το σχολείο για παιδιά με αναπηρίες δεν είχαν αίσια κατάληξη, επειδή η σχετικά καλή κατάσταση της υγείας του τον έκανε να ξεχωρίζει (μερικές φορές κυριολεκτικά) και τον έθετε έξω από αυτού του είδους τα προγράμματα.

Ως αποτέλεσμα, η βασική ανάγκη του Ντέιβιντ να ανήκει κάπου παρέμεινε εξ ολοκλήρου ανεκπλήρωτη σε όλη τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας και των εφηβικών του χρόνων και η τακτική (και συχνά σκληρή) απόρριψη που είχε υποστεί του είχε προκαλέσει τεράστιο συναισθηματικό πόνο.

Συνάντησα τον Ντέιβιντ αμέσως μετά την αποφοίτησή του από το γυμνάσιο και λίγους μήνες πριν ξεκινήσει μαθήματα σε ένα κολέγιο της τοπικής κοινότητας. Παρόλο που ήταν ενθουσιασμένος που θα φοιτούσε στο κολέγιο, φοβόταν την προοπτική να αντιμετωπίσει έναν νέο γύρο επώδυνων απορρίψεων από μια νέα ομάδα συνομηλίκων. Οι καλοπροαίρετοι γονείς του διαβεβαίωσαν τον Ντέιβιντ ότι οι φοιτητές ήταν πιο «ώριμοι» και θα τον αποδέχονταν πιο εύκολα από τα παιδιά του γυμνασίου και ότι θα ήταν πολύ πιο εύκολο «να προσαρμοστεί» απ' ό,τι στο γυμνάσιο. Αλλά μια ζωή απόρριψης είχε καταστρέψει την αυτοεκτίμηση του Ντέιβιντ και φοβόταν ούτως ή άλλως. «Θα μου ρίξουν μια ματιά και θα φύγουν μακριά», είπε στην πρώτη μας συνεδρία. «Κι αυτοί θα είναι οι καλοί. Οι κακοί θα φύγουν μακριά και θα γελούν πίσω από την πλάτη μου».

Συμφώνησα με τον Ντέιβιντ ότι οι πρώτες εντυπώσεις ίσως να ήταν προβληματικές γι' αυτόν (δεν έβλεπα κανέναν λόγο να το αρνηθώ όταν η ζωή το είχε ήδη αποδείξει), γι' αυτό τον ρώτησα αν είχε κάποιο σχέδιο για να διορθώσει αυτές τις πρώτες εντυπώσεις όταν θα παρουσιαζόταν η ευκαιρία. Αρχίσαμε να συζητάμε πώς μπορεί να χειριστεί πιθανές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και γρήγορα έγινε σαφές ότι οι κοινωνικές δεξιότητες του Ντέιβιντ δεν είχαν αναπτυχθεί όπως θα έπρεπε. Αυτά τα χρόνια αλλοτρίωσης και έλλειψης κοινωνικών εμπειριών είχαν ως αποτέλεσμα ο Ντέιβιντ συχνά να βασανίζεται για να βρει να πει ή να κάνει το σωστό σε απλές καταστάσεις, κάτι που αναγνώρισε εύκολα.

Αποφασίσαμε να περάσουμε το καλοκαίρι δουλεύοντας τις κοινωνικές του δεξιότητες. Προσδιορίσαμε τις πιθανές κοινωνικές