

Dr OLIVIA REMES

ΑΛΛΑΓΗ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΣΤΗ ΣΤΙΓΜΗ

Πώς να αντιμετωπίσετε άμεσα και αποτελεσματικά
το άγχος και κάθε αρνητικό συναίσθημα

μετάφραση

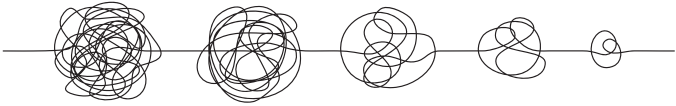
Χρήστος Μπαρουζής

Αφιερώνω αυτό το βιβλίο στη μητέρα μου, που όχι μόνο βγήκε νικήτρια από τις μεγαλύτερες δυσκολίες της ζωής, αλλά είναι το τέλειο παράδειγμα ανθρώπου που μπορεί και ξαναστέκεται στα πόδια του ό,τι και αν συμβεί. Είναι το φως που με οδηγεί στη ζωή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	11
Κεφάλαιο 1: Νιώθετε αναποφάσιστοι; <i>Πώς να παίρνετε αποφάσεις</i>	19
Κεφάλαιο 2: Νιώθετε να μην έχετε κίνητρο; <i>Πώς να κάνετε πράγματα (στα πρόχειρα)</i>	45
Κεφάλαιο 3: Νιώθετε εκτός ελέγχου; <i>Πώς να ενισχύσετε τον αυτοέλεγχό σας</i>	61
Κεφάλαιο 4: Νιώθετε στρες; <i>Πώς να χρησιμοποιήσετε τη δύναμη του χιούμορ</i>	87
Κεφάλαιο 5: Νιώθετε πελαγωμένοι; <i>Πώς να ηρεμείτε τον εαυτό σας</i>	105
Κεφάλαιο 6: Νιώθετε άγχος; <i>Πώς να αντιμετωπίσετε τις αρνητικές σκέψεις</i>	121
Κεφάλαιο 7: Νιώθετε μοναξιά; <i>Πώς να έχετε ευτυχημένες σχέσεις</i>	137
Κεφάλαιο 8: Νιώθετε απόρριψη; <i>Πώς να ξεπεράσετε τον πόνο του χωρισμού</i>	155
Κεφάλαιο 9: Νιώθετε πως φτάσατε στο ναδίρ; <i>Πώς να βρείτε ένα αίσθημα προσωπικής ανάπτυξης</i>	177
Κεφάλαιο 10: Νιώθετε απογοήτευση; <i>Πώς να ξαναβρείτε την ελπίδα</i>	195
Επίλογος	215
Αναφορές	217
Ευχαριστίες	229

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ

Είμαι επιστήμονας στο Πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ, όπου, εδώ και σχεδόν μία δεκαετία, ερευνώ τι είναι αυτό που κάνει τους ανθρώπους να πετυχαίνουν στη ζωή και να ξεπερνούν τις δυσκολίες. Μέσα από τις ομιλίες Tedtalk, τα σεμινάρια και τις συζητήσεις μου με εκατοντάδες ανθρώπους, διαπίστωσα ότι υπάρχουν δέκα νοητικά και συναισθηματικά μοτίβα –δέκα είδη «αρνητικής διάθεσης»– που δεν μας επιτρέπουν να αξιοποιήσουμε τις δυνατότητές μας. Τα δέκα αυτά είδη διάθεσης είναι εξαιρετικά κοινά, αλλά, εάν τα αγνοήσετε, μπορεί μακροπρόθεσμα να επηρεάσουν σημαντικά την ευημερία και την ευτυχία σας. Επιθυμία μου είναι να σας βοηθήσω να τα αναγνωρίσετε, να τα ξεπεράσετε και να ξαναβρείτε την ισορροπία σας.

ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Αυτό δεν είναι απλώς ένα βιβλίο, αλλά ένα πακέτο επιστημονικών στρατηγικών για τη διαχείριση σημαντικών θεμάτων στη ζωή σας που αφορούν τη

νοοτροπία, την κοινωνική και επαγγελματική ζωή σας και τα προσωπικά προβλήματά σας. Έχοντας ως βάση τις έρευνές μου και τις συζητήσεις μου με όσους έχουν παρακολουθήσει τα σεμινάρια και τις παρουσιάσεις μου, δημιούργησα μια εργαλειοθήκη με στρατηγικές αντιμετώπισης που μπορείτε να εφαρμόσετε *ανά πάσα στιγμή, οπουδήποτε και αν βρίσκεστε*, για να αυξήσετε την αισιοδοξία, την αποφασιστικότητα και την αυτοπεποίθησή σας.

Όσο προχωράει η ανάγνωση του βιβλίου και εφαρμόζετε τα τεχνάσματα και τις συμβουλές, θα νιώσετε μεγαλύτερη γαλήνη, σαν να γεννήθηκε μέσα σας μια ήρεμη δύναμη. Η καθημερινή ζωή θα μετατραπεί σε πηγή ικανοποίησης και, όταν συμβεί αυτό, θα αισθανθείτε να μεταμορφώνεστε κι εσείς σιγά σιγά. Θέλω να δείτε το βιβλίο αυτό ως «φαρμακευτική αγωγή», με ορισμένες θεραπείες για τις στιγμές κρίσης και άλλες που πρέπει να λαμβάνετε τακτικά σε μικρές δόσεις, που όμως έχουν σημαντικό σωρευτικό αποτέλεσμα. Κάθε κεφάλαιο είναι σύντομο και παίρνει γύρω στα είκοσι λεπτά να το διαβάσετε. Αλλά στον πανικό της στιγμής ίσως είναι καλύτερα να εστιάσετε στις συμβουλές έκτακτης ανάγκης στην αρχή κάθε κεφαλαίου, που θα σας πάρει λιγότερο από δύο

λεπτά να τις διαβάσετε. Χρησιμοποιήστε τες όταν τα πράγματα δυσκολεύουν και χρειάζεστε κάτι να σας φτιάξει τη διάθεση. Κάθε κεφάλαιο είναι αφιερωμένο σε ένα είδος διάθεσης για να μπορείτε να εντοπίσετε αμέσως τις στρατηγικές που αναζητάτε.

Τα δέκα είδη αρνητικής διάθεσης για τα οποία θα ήθελα να σας βοηθήσω είναι τα εξής:

- Αναποφασιστικότητα
- Έλλειψη κινήτρου
- Απώλεια αυτοελέγχου
- Στρες
- Σάστισμα
- Άγχος
- Μοναξιά
- Απόρριψη
- Βαρυθυμία
- Απογοήτευση

Όλα τα κεφάλαια ακολουθούν την παρακάτω δομή (αναζητήστε τα αντίστοιχα εικονίδια!):



Μέρος 1: Διαβάστε σε περίπτωση ανάγκης. Θα σας πάρει λιγότερο από δύο

λεπτά και θα σας βοηθήσει να βγείτε από τη δύσκολη στιγμή.



Μέρος 2: Γρήγορη επιστημονική εξήγηση. Βασικές πληροφορίες για την ψυχολογία της διάθεσης και των αντίστοιχων αισθημάτων και συναισθημάτων. Πρόκειται για μια συνοπτική παρουσίαση που σας εξηγεί τι σας συμβαίνει σε ψυχολογικό και/ή σε νευροεπιστημονικό επίπεδο και πώς τα συναισθήματά σας επηρεάζουν τους άλλους.



Μέρος 3: Τρόποι αντιμετώπισης. Οι μακροπρόθεσμες στρατηγικές για να αντιμετωπίσετε μια συγκεκριμένη διάθεση ή αίσθημα. Πρόκειται για ένα πλάνο βαθύτερης προσωπικής ανάπτυξης για να αποκτήσετε ψυχικό σθένος και την ικανότητα να αντιμετωπίζετε τις αποτυχίες.

Όπως και αν εξελίχθηκε η ζωή σας,
όπου κι αν βρίσκεστε αυτή τη στιγμή,
θα βρείτε δοκιμασμένες, δημιουργικές
και εφαρμόσιμες λύσεις
που θα σας βοηθήσουν.

Η ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΟΥ

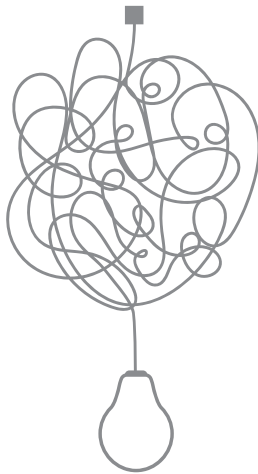
Όταν ο καρκίνος της μητέρας μου επανεμφανίστηκε πρόπερσι το καλοκαίρι, σάστισα και δεν ήξερα τι να κάνω – συναίσθημα για το οποίο θα μιλήσω στο βιβλίο. Ξαφνικά η ζωή δεν έβγαζε νόημα και ένιωσα σαν να έχασα τη σύνδεσή μου με τον κόσμο. Έτσι, στράφηκα στις δέκα στρατηγικές και τις εξασκούσα όποτε η διάθεσή μου δεν ήταν καλή. Και, σιγά σιγά, παρατήρησα ότι αισθανόμουν μεγαλύτερη εσωτερική δύναμη. Ένιωσα λες και ένα αόρατο χέρι με σήκωσε από κάτω και με ξανάβαλε στο παιχνίδι της ζωής. Έγραψα αυτό το βιβλίο για να σας δείξω ότι υπάρχουν απλοί,

αποτελεσματικοί τρόποι να αντιμετωπίσετε την αρνητική διάθεση και να ξαναπάρετε τα ηνία της ζωής σας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΝΙΩΘΕΤΕ ΑΝΑΠΟΦΑΣΙΣΤΟΙ;

Πώς να παίρνετε αποφάσεις



Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να σας δείξει πώς να παίρνετε αποφάσεις και να γίνετε πιο αποφασιστικοί. Εάν δυσκολεύεστε να διαλέξετε τι επάγγελμα να κάνετε, πού να μετακομίσετε ή ποια παπούτσια να αγοράσετε, οι στρατηγικές που θα βρείτε εδώ θα σας βοηθήσουν να αποφασίζετε με μεγαλύτερη σιγουριά και ευκολία, καθώς και να απαλλαγθείτε από τον φόβο που σας κρατάει στάσιμους.

Αν δυσκολεύεστε να λάβετε γρήγορες αποφάσεις ή βασίζεστε στους άλλους για επιβεβαίωση ή για να αποφασίσουν για εσάς, το κεφάλαιο αυτό θα σας δείξει πώς να αλλάξετε, αφού θέμα του έχει πώς να πάρετε τον έλεγχο της ζωής σας στα χέρια σας και να ζήσετε με αποφασιστικότητα.



ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΝΑΓΚΗΣ

- Στις πολύπλοκες αποφάσεις ακολουθήστε την πρώτη ενστικτώδη αντίδρασή σας. Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Άμστερνταμ έδειξαν ότι, όσο πιο πολύπλοκες οι αποφάσεις,

τόσο καλύτερο είναι να ακολουθείτε την αρχική ενστικτώδη αντίδρασή σας. Στις σχετικά απλές επιλογές, όπως ποια πετσέτα να αγοράσετε, ίσως είναι χρήσιμο να ζυγίσετε τα υπέρ και τα κατά. Παραδόξως όμως, όσο πιο πολύπλοκη η απόφαση, π.χ. ποια έπιπλα ή ποιο αυτοκίνητο να αγοράσετε, είναι προτιμότερο να αφήσετε να σας οδηγήσει το ασυνείδητό σας και να εμπιστευτείτε τη διαίσθησή σας.^{1,2}



Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Χρόνος ανάγνωσης: ⌚ 10 λεπτά

Η αναποφασιστικότητα μπορεί να σας κάνει να σαστίσετε. Κι αν αυτό είναι κάτι που σας συμβαίνει συχνά, μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εμπόδιο στη ζωή και στην ανάπτυξή σας.

Υπάρχουν φορές που πασχίζουμε για ώρες να πάρουμε μια απόφαση. Χάνουμε υπερβολικά πολύ χρόνο προσπαθώντας να βρούμε το καλύτερο

προϊόν, να γράψουμε το τέλειο μέιλ, να αποφασίσουμε τι να παραγγείλουμε. Άλλες φορές, αφού αποφασίσουμε, δεν είμαστε ικανοποιημένοι με την επιλογή μας και αναρωτιόμαστε μήπως έπρεπε να είχαμε επιλέξει κάτι άλλο.

Ο τρόπος που λαμβάνετε αποφάσεις επηρεάζει σημαντικά τη ζωή σας. Καθορίζει αν θα ενεργήσετε ή αν θα μείνετε αδρανείς. Αν θα αρπάξετε μια ευκαιρία που θα σας παρουσιαστεί ή αν θα διστάσετε. Σε αυτό το κεφάλαιο θα δούμε πώς ο νους μας μας προστατεύει όταν λαμβάνουμε «κακές» αποφάσεις. Αν ανήκετε στους χρόνια αναποφάσιστους, υπάρχουν αποτελεσματικές στρατηγικές για να λαμβάνετε ευκολότερα αποφάσεις, στρατηγικές για να αναπτύξετε την αποφασιστικότητά σας, και αυτό το κεφάλαιο θα σας δείξει πώς να τα καταφέρετε.

«Τελειομανείς» και «ικανοποιημένοι»

Ο ψυχολόγος Μπάρι Σουόρτς διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι μπορούν να κατηγοριοποιηθούν με διάφορους τρόπους ανάλογα με το στιλ που λαμβάνουν τις αποφάσεις τους. Ορισμένοι είναι «τελειομανείς», δηλαδή προσπαθούν να μεγιστοποιήσουν το όφελος από την ικανοποίηση των αναγκών τους, ενώ άλλοι,

οι «ικανοποιημένοι», αρκούνται απλώς να τις ικανοποιήσουν.³

Ενδεχομένως έχετε γνωρίσει άτομα που ανήκουν στην πρώτη κατηγορία ή θεωρείτε ότι ανήκετε εσείς σε αυτή. Οι «τελειομανείς» λαμβάνουν αποφάσεις αφού πρώτα έχουν συγκεντρώσει όλες τις πληροφορίες και έχουν κάνει ενδελεχή έρευνα. Αν θέλουν να αγοράσουν καινούριο παλτό, ψάχνουν σε όσο το δυνατόν περισσότερα καταστήματα και δοκιμάζουν όσο το δυνατόν περισσότερα παλτά προτού επιλέξουν. Τους ενδιαφέρει να βρουν «το καλύτερο», το καλύτερο παλτό, το καλύτερο λάμπτοπ ή ακόμα και τον καλύτερο σύντροφο. Αν είστε «τελειομανείς» και παρουσιαστεί κάποια βλάβη στο σπίτι σας, ίσως αποφασίσετε να καλέσετε τεχνίτη. Αλλά η διαδικασία επιλογής συχνά είναι δύσκολη και χρονοβόρα. Βρίσκετε όλους τους τεχνίτες της περιοχής, διαβάζετε όσο το δυνατόν περισσότερες αξιολογήσεις και ψάχνετε για ώρες στο διαδίκτυο προτού αποφασίσετε. Αυτό είναι χρονοβόρο και εξαντλητικό. Επειδή όσοι ανήκουν σε αυτή την κατηγορία είναι από τη φύση τους προσεκτικοί και σχολαστικοί, συχνά αναβάλλουν τη λήψη απόφασης και αργούν να ενεργήσουν. Και αυτό γιατί φαντάζει βουνό να διερευνήσουν κάθε

δυνατότητα και να επιλέξουν. Ακόμα και αν μετά τις ατελείωτες έρευνές τους βρουν κάποιον μικρό θησαυρό, είναι τόσο εξουθενωμένοι, που δεν έχουν την ενέργεια να απολαύσουν αυτό που βρήκαν.

Οι «ικανοποιημένοι» είναι ακριβώς το αντίθετο. Αν πρέπει να αγοράσουν κάτι, εξετάζουν μερικές επιλογές και, αν βρουν κάτι που τους ικανοποιεί σε γενικές γραμμές, το αγοράζουν. Δεν έχουν την ανάγκη της τελειότητας και έτσι συχνά η ζωή τους είναι πιο χαλαρή. Ο βασικός κανόνας που ακολουθούν στη λήψη αποφάσεων είναι ο εξής: *Το καλό είναι αρκετό*. Και, επειδή κίνητρό τους δεν είναι το «τέλειο», δεν θα απογοητευτούν αν, αφότου επιλέξουν, εμφανιστεί κάτι καλύτερο. Από την άλλη, οι «τελειομανείς» συνήθως καθυστερούν να επιλέξουν, ιδιαίτερα όταν γνωρίζουν ότι δεν μπορούν να αλλάξουν γνώμη – διότι τι θα γίνει αν στο μέλλον προκύψει κάτι καλύτερο από τις επιλογές που έχουν τώρα; Υπό αυτή την έννοια, αναζητούν διαρκώς το καλύτερο. Και αυτό μπορεί να σταθεί εμπόδιο στην ευτυχία τους.

Ο κόσμος των επιλογών

Αν είστε τελειομανείς με τις επιλογές σας, ίσως σας είναι δύσκολο να ζείτε σε έναν κόσμο με τόσα υλικά

αγαθά που μεταβάλλεται διαρκώς. Στις μέρες μας έχουμε περισσότερες επιλογές από ποτέ. Δεν έχετε παρά να μπειτε στο διαδίκτυο και να δείτε τις μυριάδες τρόφιμα, τηλεοπτικές σειρές, βιντεοπαιχνίδια και επιλογές εξόδου που μας κατακλύζουν. Αν είστε τελειομανείς, ίσως μπειτε σε πειρασμό να ψάξετε ό,τι υπάρχει στην αγορά προτού αγοράσετε κάτι – αλλά πώς μπορείτε να το καταφέρετε αυτό όταν υπάρχουν δεκάδες, ή εκατοντάδες, επιλογές;

Αυτό μας οδηγεί σε ένα πολύ σημαντικό σημείο: Όταν μας παρουσιάζονται υπερβολικά πολλές επιλογές, συνήθως παίρνουμε χειρότερες αποφάσεις. Σε ένα πείραμα όταν οι συμμετέχοντες είχαν μικρότερο εύρος επιλογής σε σοκολάτες –έξι είδη– ήταν πιθανότερο να αγοράσουν κάποια από όλες, απ' ό,τι όταν τους παρουσίασαν πάνω από τριάντα είδη σοκολάτας.⁴ Όταν έχουμε περιορισμένες επιλογές, είμαστε πιο ικανοποιημένοι με αυτό που αγοράζουμε.

Το ίδιο συμβαίνει και με την επιλογή επαγγέλματος. Οι μαθητές που τους ζητούν να γράψουν έκθεση, αλλά τους δίνουν λιγότερα θέματα να επιλέξουν, τα πηγαίνουν καλύτερα από όσους έχουν ευρύτερη επιλογή θεμάτων.⁴ Φαίνεται ότι το λίγο είναι καλύτερο. Όταν βλέπουμε λιγότερα πράγματα

και μας περιβάλλουν λιγότερα πράγματα, η επιλογή είναι ευκολότερη. Και είμαστε πιο ικανοποιημένοι με εκείνο που επιλέγουμε. Ίσως αυτό έχει να κάνει με την αποσυμφόρηση του περιβάλλοντός μας και τον λιτό τρόπο ζωής, με μια πιο ευτυχισμένη ζωή όπου αγοράζουμε μόνο τα απαραίτητα και απολαμβάνουμε περισσότερο όσα έχουμε.

Γι' αυτό, όταν βρίσκεστε αντιμέτωποι με τις άπειρες επιλογές που φέρνει ο κόσμος των διαδικτυακών αγορών και οι διαδικτυακές πλατφόρμες γνωριμιών, ίσως είναι προτιμότερο να ακολουθείτε τον κανόνα «το καλό είναι αρκετό». Σε έναν κόσμο που αλλάζει συνεχώς, που κάθε λίγους μήνες βγαίνουν πιο εξελιγμένα γκάτζετ και τα ζευγάρια χωρίζουν με ολοένα μεγαλύτερη συχνότητα, όσοι κυνηγούν την «τελειότητα» είναι σαν να αγωνίζονται να φτάσουν σε μια γραμμή τερματισμού που απομακρύνεται με κάθε βήμα που κάνουν και που δεν θα περάσουν ποτέ. Το «τέλειο» προϊόν, το «τέλειο» σπίτι, η «τέλεια» καριέρα δεν υπάρχουν, γιατί ανά πάσα στιγμή μπορεί να εμφανιστεί κάτι καινούριο και καλύτερο. Γι' αυτό η νοοτροπία του «αρκετά καλού» μας γλιτώνει από μια ζωή τελειομανίας όπου κυνηγάμε διαρκώς κάτι που δεν υπάρχει.

Το ανοσοποιητικό σύστημα της ψυχής

Ορισμένες φορές αναβάλλουμε τις αποφάσεις μας γιατί φοβόμαστε. Φοβόμαστε τους κινδύνους που συνοδεύουν μια επιλογή, ιδιαίτερα αν δεν μπορούμε να την αλλάξουμε. Ανησυχούμε ότι δεν θα έχει την έκβαση που ελπίζαμε και ότι αυτό θα μας επηρεάσει αρνητικά για καιρό. Αλλά αυτό που δεν συνειδητοποιούμε είναι ότι συνήθως υπερεκτιμούμε πόσο άσχημα θα νιώσουμε εάν κάτι δεν έχει την επιθυμητή εξέλιξη. Στην πραγματικότητα, ανακάμπτουμε πολύ γρηγορότερα απ' ό,τι νομίζουμε.