

ΚΑΝΤΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΠΙΟ ΑΠΛΑ



3η αμερικανική έκδοση

Ψυχολογία

για
πρωτάρηδες



Ανακαλύψτε
τον εγκέφαλο
και τα μέρη του

Κατανοήστε την ανθρώπινη
συμπεριφορά και
τις νοητικές διεργασίες

Εξερευνήστε
την ατομικότητα
και τις σχέσεις

Adam Cash

Δρ Ψυχολογίας



Τα περιεχόμενα με μια ματιά

Εισαγωγή	17
Μέρος 1: Αρχίζοντας με την ψυχολογία	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Ο σκοπός της ψυχολογίας.....	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Σκεφτόμαστε και φερόμαστε ως ψυχολόγοι.....	33
Μέρος 2: Σκαλίζουμε το μυαλό σας (και το σώμα σας)	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Εγκέφαλοι, γονίδια και συμπεριφορά.....	63
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Από την αίσθηση στην αντίληψη.....	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Εξερευνώντας τη συνείδηση.....	105
Μέρος 3: Σκέψεις και συναισθήματα και πράξεις	121
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Σκέψη και ομιλία.....	123
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Χρειαζόμαστε, θέλουμε, νιώθουμε.....	161
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Γαβγίσματα και μάθηση: Σκύλοι, γάτες και αρουραίοι.....	201
Μέρος 4: Εγώ, εσείς και όλα τα ενδιαμέσα	225
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Ο εαυτός μου και εγώ.....	227
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Κάνοντας συνδέσεις.....	251
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Τα βρίσκουμε με τους άλλους... ή όχι.....	277
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Μεγαλώνοντας με την ψυχολογία.....	305
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Η ψυχολογία στην ψηφιακή εποχή.....	331
Μέρος 5: Προσαρμογή και μόχθος	347
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Αντιμετωπίζοντας τις δυσκολίες της ζωής.....	349
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Σύγχρονη παθολογική ψυχολογία.....	369
Μέρος 6: Ίαση, θεραπεία και ευημερία	405
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Τεστ, εκτιμήσεις και αξιολογήσεις.....	407
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: Μπορούμε να βοηθήσουμε!.....	427
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: Να είστε θετικοί! Καλλιεργώντας την ευζωία, την ανάπτυξη και τη δύναμη.....	467
Μέρος 7: Η ενότητα των δέκα	483
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: Δέκα ιδέες για να διατηρήσετε την ψυχολογική ευημερία σας.....	483
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: Δέκα σπουδαίες ψυχολογικές ταινίες και σειρές.....	491
Ευρετήριο	501
Για τον συγγραφέα - Ευχαριστίες	518

Πίνακας περιεχομένων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	17
Σχετικά με αυτό το βιβλίο	17
Ανόητες υποθέσεις	18
Εικονίδια που χρησιμοποιούνται στο βιβλίο	19
Πέρα από το βιβλίο	19
Και ύστερα από εδώ;	20
 ΜΕΡΟΣ 1: ΑΡΧΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Ο σκοπός της ψυχολογίας	23
Τα γιατί, τα τι και τα πώς των ανθρώπων	25
Μια χρήσιμη μεταφορά: Δημιουργώντας ένα άτομο	26
Γιατί;	28
Τι;	28
Πώς;	29
Αντιμέτωπιση προβλημάτων	30
Ξαναβάζοντάς τα όλα πάλι στη θέση τους	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Σκεφτόμαστε και φερόμαστε ως ψυχολόγοι	33
Οι κύριες δραστηριότητες ενός ψυχολόγου	35
Πειραματικοί και ερευνητικοί ψυχολόγοι	35
Εφαρμοσμένοι ψυχολόγοι	36
Δάσκαλοι/παιδαγωγοί/καθηγητές	37
Θεωρητικοί και φιλοσοφικοί ψυχολόγοι	37
Πώς να γίνω ψυχολόγος;	37
Αρχίζοντας με τη μεταθεωρία και τα πλαίσια	38
Βιολογική	39
Συμπεριφορισμός	39
Γνωστική	40
Κοινωνικο-πολιτιστική	40
Αναπτυξιακή	41
Εξελικτική	41
Ανθρωπιστική και υπαρξιακή	42
Ψυχαναλυτική/ψυχοδυναμική	42
Φεμινιστική	43
Μεταμοντέρνα	43
Ένα ενοποιητικό μοντέλο; Δουλεύοντας με το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο	44

Ανιχνεύοντας τον ρόλο του σώματος	44
Ο ρόλος του μυαλού	45
Παρατηρώντας τον ρόλο του εξωτερικού κόσμου	45
Αναπτύσσοντας μια καλή θεωρία	48
Αναζητώντας την αλήθεια	48
Εφαρμόζοντας την επιστημονική μέθοδο	50
Η έρευνα έχει σημασία	51
Κατανοώντας τις περιγραφικές έρευνες	52
Κάνοντας πειραματική έρευνα	52
Μετρώντας και ξαναμετρώντας με τη στατιστική	53
Σχετίζοντας τις μεταβλητές: Συσχέτιση εναντίον αιτιότητας	57
Για να είμαστε «καλοί»: Η δεοντολογία στην ψυχολογία	58

ΜΕΡΟΣ 2: ΣΚΑΛΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ (ΚΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ)..... 61

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Εγκέφαλοι, γονίδια και συμπεριφορά 63

Πιστεύοντας στη βιολογία	64
Ο βιολογικός «θάλαμος ελέγχου»	67
Κύτταρα και χημικά	69
Δίκτυα και γεφυρώνοντας το χάσμα	70
Διεύρυνση	73
Ενεργοποιώντας την αλλαγή του εγκεφάλου	74
Η οργάνωση του μυαλού	76
Πρόσθιος εγκέφαλος	77
Μέσος εγκέφαλος	78
Ρομβοειδής εγκέφαλος	78
Διστακτικά πηγαινέλα στην περιφέρεια	79
Βρίσκοντας το πεπρωμένο με το DNA	79
Κατανοώντας την ψυχοφαρμακολογία	81
Καταπολέμηση της κατάθλιψης	83
Ησυχάζοντας τις φωνές	83
Χαλαρώνοντας	84

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Από την αίσθηση στην αντίληψη 87

Δομικά συστατικά: Οι αισθήσεις μας	88
Η διαδικασία της αίσθησης	89
Όραση	91
Ακοή	95
Αφή και πόνος	96
Όσφρηση και γεύση	97
Ισορροπία και κίνηση	98

Ολοκληρώνοντας το «πακέτο»: Αντίληψη	99
Οργανώνοντας βάσει αρχών	102
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Εξερευνώντας τη συνείδηση	105
Σμιλεύοντας την επίγνωση και βρίσκοντας τα μέλη της	106
Η συνείδηση ως ικανότητα, δεξιότητα ή διεργασία του μυαλού (και του εγκεφάλου)	107
Η συνείδηση ως κατάσταση ή είδος επίγνωσης	108
Ρίχνουμε έναν υπνάκο	109
Καταλαβαίνοντας τους κουρασμένους εγκεφάλους και τα ζαλισμένα μυαλά	111
Φτάνοντας στη δουλειά γυμνοί: Όνειρα	113
Μεταβάλλοντας τη συνείδησή σας	115
Ευφορία από τη συνειδητή ζωή	116
Έχοντας συνείδηση του μυαλού μου (καταστάσεις διαλογισμού)	117
Πέφτοντας στην ύπνωση	118
 ΜΕΡΟΣ 3: ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΕΙΣ	121
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Σκέψη και ομιλία	123
Τι έχετε στο μυαλό;	124
Σκεφτόμαστε σαν υπολογιστής	125
Η πρόκληση του Τούρινγκ	125
Υπολογισμός	127
Αναπαράσταση	128
Επεξεργασία	129
Ενότητες, μέρη και διεργασίες	130
Η διεργασία της προσοχής	130
Η μνημονική διεργασία	132
Η διεργασία της μάθησης	135
Η διεργασία της συλλογιστικής	139
Η διεργασία επιλογών/λήψης αποφάσεων	141
Η διεργασία της επίλυσης προβλημάτων	144
Το θέμα είναι οι συνδέσεις	146
Σώματα και μυαλά	147
Νομίζετε ότι είστε πολύ έξυπνοι	150
Εξετάζοντας τους παράγοντες της νοημοσύνης	151
Μια πιο κοντινή ματιά	152
Προσθέτοντας την καπατσοσύνη	153
Αριστεύοντας σε πολλαπλές νοημοσύνες	154
Βαθμολογώντας με σχετικά κριτήρια	155
Κατανόηση της γλώσσας	157

Βαβέλ.....	158
Κανόνες, συντακτικό και νόημα.....	159
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Χρειαζόμαστε, θέλουμε, νιώθουμε.....	161
Ποιο είναι το κίνητρό μου;.....	162
Θα θέλατε λίγη αδρεναλίνη με αυτή την αρκούδα;.....	163
Έχουμε ανάγκες.....	165
Ξέρουμε ποιος είναι το αφεντικό.....	167
Ξυπνώντας το ενδιαφέρον για ένα ζουμερό φιλέτο.....	169
Τα φτηνότερα υπεραστικά τηλεφωνήματα είναι ανταμοιβή.....	170
Η θεωρία της αντίπαλης διαδικασίας.....	171
Πιστεύοντας στον εαυτό σας.....	172
Ευχαρίστηση και πόνος.....	174
Ξεφεύγοντας από τον ψυχολογικό πόνο.....	176
Τα συναισθήματα: Η αιτία αναρίθμητων κακών ποιημάτων.....	179
Τον νου σας σ' εκείνο τον σμιλόδοξα!.....	181
Το μυαλό σας υπό την επήρεια συναισθημάτων.....	183
Τι έρχεται πρώτο, το σώμα ή το μυαλό;.....	186
Εκφράζοντας τον εαυτό σας.....	188
Παραδεχόμαστε τον θυμό.....	190
Είμαστε ευτυχημένοι.....	191
Ανακαλύπτοντας την έξυπνη καρδιά σας:	
Συναισθηματική νοημοσύνη και στυλ.....	195
Έχοντας τον έλεγχο.....	196
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Γαβγίσματα και μάθηση: Σκύλοι, γάτες και αρουραίοι.....	201
Μαθαίνοντας να φερόμαστε.....	203
Σαλιαρίζοντας σαν τα σκυλιά του Παβλόφ.....	204
Αντιδράσεις εξαρτημένης μάθησης και ερεθίσματα.....	204
Ας κάνουμε απόσβεση.....	206
Κλασικές γενικεύσεις και διακρίσεις.....	208
Οι κανόνες της εξαρτημένης μάθησης.....	209
Αντιμαχόμενες θεωρίες: Γιατί λειτουργεί η εξαρτημένη μάθηση;.....	211
Μελετώντας τις γάτες του Θόρνταϊκ.....	213
Αρουραίοι και ενίσχυση.....	215
Βρίσκοντας τη σωστή ενίσχυση.....	216
Χρησιμοποιώντας την τιμωρία.....	218
Ενίσχυση μέσω προγράμματος και χρόνου.....	220
Έλεγχος ερεθισμάτων και συντελεστική γενίκευση.....	223
Συντελεστική διάκριση.....	224

ΜΕΡΟΣ 4: ΕΓΩ, ΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ.....225**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Ο εαυτός μου και εγώ.....227**

Φτάνοντας στον μαγικό αριθμό 5	229
Έτσι με έφτιαξαν.....	232
Η αναπαράσταση του εαυτού μας.....	233
Νοητικά σχήματα.....	234
Σενάρια.....	235
Εξαρτάται από τις συνθήκες.....	237
Νιώθοντας αυτοσυνείδητοι.....	239
Κάτι ιδιωτικό	242
Όταν το επιδεικνύετε	242
Όταν παρουσιάζετε τον εαυτό σας.....	243
Σχηματίζοντας μια προσωπική ταυτότητα	244
Σμιλεύοντας μια κοινωνική ταυτότητα.....	246
Αποκτώντας αυτοεκτίμηση	247

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Κάνοντας συνδέσεις.....251

Δημιουργώντας προσκολλήσεις.....	252
Συνειδητοποιώντας ότι ακόμα και οι πίθηκοι μελαγχολούν	252
Προσκόλληση με στίλ.....	253
Ξεφάντωμα με την οικογένεια και φίλους	256
Γονείς με γενναιότητα.....	257
Αγκαλιάζοντας τον αντίπαλό σας: Αδέρφια.....	258
Όταν πιάνετε φιλίες: Δημιουργώντας γέφυρες	259
Έλξη, ειδύλλιο και έρωτας.....	261
Πώς διαλέγουμε αυτούς που αγαπάμε.....	261
Η επεκτατικότητα του έρωτα	263
Σύνδεση με σκέψεις και πράξεις	264
Εξηγώντας τους ανθρώπους με την αντίληψη των άλλων	265
Εξετάζοντας το «εσύ» με τη θεωρία του μυαλού.....	269
Χορεύοντας με τους άλλους: Θεωρίες ενσώματης κοινωνικής νόησης.....	270
Δεξιότητες επικοινωνίας.....	271
Κάνοντας ερωτήσεις	272
Εξηγώντας.....	273
Ακούγοντας.....	274
Διεκδικώντας	274

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Τα βρίσκουμε με τους άλλους... ή όχι.....277

Παίζοντας τον ρόλο σας	278
Συσπειρωνόμαστε σε μια ομάδα.....	280
Κομφορμισμός.....	281

Τα πάμε καλύτερα με λίγη βοήθεια	284
Αντεπίθεση.....	284
Παραμένοντας ανώνυμοι.....	285
Σκεφτόμαστε σαν ένας.....	285
Πειθώ.....	287
Αξιοπιστία του ομιλητή.....	288
Η τεχνική της μετάδοσης.....	288
Συμμετοχή του κοινού.....	289
Ηλικία του κοινού.....	290
Τι κακία.....	291
Ενεργώντας φυσικά.....	291
Σύγχυση.....	292
Κάνοντας αυτό που μάθαμε.....	292
Δίνοντας χείρα βοηθείας.....	293
Γιατί να βοηθήσουμε;.....	295
Πότε να βοηθήσουμε;.....	298
Ποιος δίνει και ποιος παίρνει βοήθεια;.....	299
Μεταξύ ομοίων... ή όχι.....	300
Εξετάζοντας τους -ισμούς.....	300
Καταλαβαίνοντας τις διακρίσεις.....	302
Κάνοντας επαφή.....	303
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Μεγαλώνοντας με την ψυχολογία	305
Αρχίζοντας με τη σύλληψη και τη γέννηση.....	306
Τα Χ και τα Υ ενώνονται.....	307
Ένωση και διαίρεση μέσα σε μία νύχτα.....	308
Από τις πάνες στα σαλιαρίσματα.....	310
Ένστικτα επιβίωσης.....	310
Κινήσεις.....	311
Δοκιμάζοντας τις δυνάμεις τους.....	312
Ώρα για σχήματα.....	313
Αισθησιοκινητική επιτάχυνση.....	315
Μαθαίνοντας μέσα από τις γραμμές.....	316
Όταν λέτε αυτό που σκέφτεστε.....	317
Κοινωνικές πεταλούδες που βγαίνουν από το κουκούλι.....	319
Όταν χτυπήσει το κουδούνι.....	320
Μαθαίνοντας τα κραγιόνια.....	320
Στάδιο προ των νοητικών πράξεων.....	321
Στη ζώνη.....	322
Γινόμαστε ακόμα πιο κοινωνικοί.....	323
Οι ταλαιπωρίες της εφηβείας.....	324
Λαχτάρα για την ήβη.....	324
Μακριά από τους γονείς.....	325

Η ζωή ως ενήλικος.....	326
Είστε επί σκηνης.....	326
Διασυνδέσεις και εργασία.....	327
Γήρανση και γεροντοψυχολογία.....	327
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Η ψυχολογία στην ψηφιακή εποχή.....	331
Αγάπη και ρομπότ.....	333
Μίλα στο κουτί.....	333
Εγώ και οι φίλοι μου.....	334
Το τέλειο ταίρι.....	336
Ψηφιακή (αφ)εξέλιξη.....	338
Η σκοτεινή πλευρά του ψηφιακού κόσμου.....	340
Πες το μπροστά μου.....	341
Εθισμένοι στο διαδίκτυο.....	342
Το μπούλινγκ μεταφέρεται από το σχολείο στην οθόνη του υπολογιστή.....	343
Μπορεί να μας κάνει η τεχνολογία καλύτερους ανθρώπους;.....	345
 ΜΕΡΟΣ 5: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΜΟΧΘΟΣ.....	 347
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Αντιμετωπίζοντας τις δυσκολίες της ζωής.....	349
Όταν στρεσαριζόμαστε.....	350
Τρόποι για να σκέφτεστε το στρες.....	351
Τα αίτια του στρες.....	355
Ο αντίκτυπος του στρες.....	357
Κρίση: Συσσωρευμένο ή υπερβολικό στρες.....	359
Διαταραχή μετατραυματικού στρες.....	361
Το στρες της απώλειας.....	363
Η αντιμετώπιση του στρες δεν είναι ζήτημα τύχης.....	365
Μάθετε πώς να αντιμετωπίζετε το στρες.....	365
Βρίσκοντας πόρους.....	366
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Σύγχρονη παθολογική ψυχολογία.....	 369
Τι θα πει «παθολογικό» τέλος πάντων;.....	370
Ποιος κρίνει τι είναι φυσιολογικό;.....	372
Μοντέλο Ψυχολογικής Ευημερίας της Ριφ.....	373
Ο ορισμός των ψυχικών διαταραχών.....	374
Ψυχωτικές διαταραχές: Ψάχνοντας την πραγματικότητα.....	378
Σχιζοφρένεια.....	378
Άλλα είδη ψύχωσης.....	383
Όταν νιώθουμε παράξενα: Κατάθλιψη.....	385
Όταν έχουμε παγιδευτεί στη μείζονα κατάθλιψη.....	385
Τα αίτια της κατάθλιψης.....	386
Η θεραπεία της κατάθλιψης.....	389

Διπολική διαταραχή: Αγώνας με τα κύματα	389
Τα αίτια της διπολικής διαταραχής.....	390
Η θεραπεία της διπολικής διαταραχής	391
Διαταραχές πανικού	392
Τα αίτια της διαταραχής πανικού.....	394
Η θεραπεία της διαταραχής πανικού.....	395
Ψυχικές διαταραχές στους νεαρούς.....	396
Αντιμετωπίζοντας τη ΔΕΠ-Υ.....	397
Αυτισμός: Ζώντας στον δικό τους κόσμο	399
Ας μιλήσουμε για το στίγμα.....	402
 ΜΕΡΟΣ 6: ΙΑΣΗ, ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ.....	405
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Τεστ, εκτιμήσεις και αξιολογήσεις.....	407
Απαντώντας στο κάλεσμα	408
Τι είδους τεστ και όργανα υπάρχουν;.....	409
Τι είδους αξιολογήσεις κάνουν οι ψυχολόγοι;	410
Η διαδικασία συνέντευξης και αξιολόγησης	411
Συνέντευξη και παρατήρηση	411
Καταγράφοντας το ιστορικό	416
Εξετάζοντας σε βάθος τα ψυχολογικά τεστ	417
Τυποποίηση.....	417
Αξιοπιστία.....	418
Εγκυρότητα.....	419
Κι άλλες λεπτομέρειες για τα είδη των τεστ.....	420
Κλινικά τεστ.....	420
Τεστ εκπαίδευσης/αξιολόγησης επιδόσεων	421
Τεστ προσωπικότητας.....	422
Τεστ νοημοσύνης.....	423
Νευροψυχολογικά και γνωστικά τεστ	424
Κάνοντάς τους να πουν την αλήθεια.....	425
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17: Μπορούμε να βοηθήσουμε!.....	427
Είναι καιρός για ιατρική βοήθεια;.....	429
Είδη βοήθειας	431
Η κορωνίδα της θεραπείας: Η ψυχοθεραπεία	434
Η καλή δεοντολογία είναι καλή θεραπεία	435
Το μοντέλο των κοινών παραγόντων.....	437
Κύριες σχολές θεραπείας	440
Ψυχοδυναμικές θεραπείες.....	441
Συμπεριφορική θεραπεία	445
Θεραπείες που βασίζονται στην έκθεση	448

Γνωστική θεραπεία.....	449
Παίζουμε μαζί αγαπημένα: Συμπεριφορική και γνωστική θεραπεία	451
Θεραπείες βασισμένες στην αποδοχή και την ενσυνειδητότητα.....	452
Διαλεκτική θεραπεία συμπεριφοράς.....	454
Πελατοκεντρική θεραπεία	456
Θεραπεία επικεντρωμένη στα συναισθήματα	461
Θεραπείες εμπειρικής βάσης για συγκεκριμένα προβλήματα.....	463
ESTs για την κατάθλιψη.....	465
ESTs για το άγχος και το τραύμα	465
ESTs για διαταραχές σε παιδιά.....	466
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18: Να είστε θετικοί! Καλλιεργώντας την ευζωία, την ανάπτυξη και τη δύναμη.....	467
Πηγαίνοντας πέρα από το στρες: Η ψυχολογία της υγείας	467
Προλαμβάνοντας τις ασθένειες.....	468
Κάνοντας αλλαγές.....	468
Παρέμβαση	471
Χαλιναγωγώντας τη δύναμη της θετικότητας	472
Βγαίνουμε μπροστά!	475
Δεξιότητες υψηλής απόδοσης	475
Το πνίξιμο και τα γκάζια.....	476
Αποκτώντας βιονικό εγκέφαλο.....	477
Παίρνοντας έξυπνα φάρμακα.....	478
Βρίσκοντας τα όρια του κρανίου	479
ΜΕΡΟΣ 7: Η ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΔΕΚΑ.....	481
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19: Δέκα ιδέες για να διατηρήσετε την ψυχολογική σας ευεξία.....	483
Αποδεχθείτε τον εαυτό σας	485
Πάλη για τον αυτοκαθορισμό	485
Κρατήστε τις επαφές σας και καλλιεργήστε τις σχέσεις σας	486
Δώστε ένα χεράκι.....	487
Βρείτε νόημα και σκοπό και δουλέψτε για τους στόχους σας	487
Βρείτε ελπίδα και διατηρήστε την πίστη	488
Βρείτε τη ροή και αφοσιωθείτε	488
Χαρείτε τα όμορφα πράγματα της ζωής.....	488
Ο αγώνας για να ξεπεράσουμε τα προβλήματα· μάθετε πώς να αφήνεστε	489

Μη φοβάστε να αλλάξετε	490
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20: Δέκα σπουδαίες ψυχολογικές ταινίες και σειρές.....	491
Στη φωλιά του κούκου	492
Το κουρδιστό πορτοκάλι	492
Συνηθισμένοι άνθρωποι.....	493
Το κορίτσι που άφησα πίσω.....	494
Η σιωπή των αμνών	494
Σίμπιλ.....	495
Μάτριξ.....	496
Μαύρος Καθρέφτης.....	497
True Detective (πρώτη και τρίτη σεζόν)	497
Ψυχώ	498
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	501
ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	519
ΑΦΙΕΡΩΣΗ	519
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	519

Εισαγωγή

Αγοράσατε λοιπόν την *Ψυχολογία για Πρωτάρηδες*. Πώς νιώθετε τώρα; Ελπίζω να νιώθετε ωραία. Και γιατί όχι, άλλωστε; Θα ανακαλύψετε κάθε λογής ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τα βασικά των ανθρώπινων πνευματικών διεργασιών και της συμπεριφοράς.

Νομίζω ότι όλοι ενδιαφέρονται για τους ανθρώπους, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους. Οι άνθρωποι είναι συναρπαστικοί, και το ίδιο ισχύει για σας! Οι άνθρωποι συχνά είναι απρόβλεπτοι και ξεφεύγουν από τις προβλέψεις. Το να καταλάβετε τους ανθρώπους μπορεί να είναι δύσκολο. Πάνω που νομίζετε ότι καταλάβατε κάποιον, μπαμ, σας ξαφνιάζει. Τώρα ξέρω ότι κάποιοι σκέφτεστε: *Ναι, αλλά εγώ, μπορώ και κρίνω καλά τους ανθρώπους. Το 'χω*. Αν είναι έτσι, τότε λαμπρά! Κάποιοι άνθρωποι μοιάζουν όντως να καταλαβαίνουν από διαίσθηση καλύτερα τους ανθρώπους απ' όσο άλλοι. Για μας τους υπόλοιπους, όμως, υπάρχει η ψυχολογία.

Σχετικά με αυτό το βιβλίο

Η *Ψυχολογία για πρωτάρηδες* είναι μια εισαγωγή στον τομέα της ψυχολογίας. Προσπάθησα να γράψω αυτό το βιβλίο χρησιμοποιώντας απλή γλώσσα και καθημερινά παραδείγματα, με την ελπίδα ότι θα είναι χρηστικό και θα εφαρμόζεται στην καθημερινή ζωή. Πάντα ένιωθα ότι είναι πιο απολαυστικό να αναλαμβάνω μια καινούρια δουλειά που μπορεί κάτι να αλλάξει στον κόσμο. Η ψυχολογία είναι γεμάτη ακατάληπτους όρους και τόσο πολλούς, που έχει μέχρι και το δικό της λεξικό, με το κατάλληλο όνομα *The Dictionary of Psychology*, (*Το λεξικό της Ψυχολογίας*, Penguin Reference Books). Το βιβλίο λοιπόν που κρατάτε στα χέρια σας απευθύνεται σε όλους εσάς που ενδιαφέρεστε για το τι κάνουν, σκέφτονται, λένε και αισθάνονται οι άνθρωποι, αλλά θέλετε οι πληροφορίες ως προς αυτό να παρουσιάζονται με σαφή και κατανοητό τρόπο.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Οι πληροφορίες σε αυτό το βιβλίο δεν προορίζονται να υποκαταστήσουν τις ειδικές ψυχολογικές, θεραπευτικές ή ιατρικές συμβουλές· είναι σχεδιασμένες έτσι ώστε να σας βοηθήσουν να λάβετε αποφάσεις που βασίζονται στη σωστή ενημέρωση. Επειδή κάθε άτομο είναι μοναδικό, ο ψυχολόγος ή ο γιατρός πρέπει να διαγνώσουν τις συνθήκες και να επιβλέψουν θεραπευτικές αγωγές για το πρόβλημα υγείας του κάθε ατόμου. Αν ένα άτομο βρίσκεται υπό τη φροντίδα ενός ψυχολόγου ή ενός γιατρού και λάβει συμβουλές αντίθετες

προς τις πληροφορίες που προσφέρονται σε αυτό το βιβλίο αναφοράς, τότε πρέπει να ακολουθηθεί η συμβουλή του ψυχολόγου ή του γιατρού, καθώς αυτή είναι περισσότερο εξατομικευμένη.

Η συμβατική γλώσσα των ψυχολόγων μπορεί να φαντάζει σαν αλαμπουρνέζικα για κάποιον που δεν έκανε ποτέ μάθημα ψυχολογίας. Όπως ανέφερα πιο πριν σε αυτό το κεφάλαιο, στο βιβλίο αυτό προσπαθώ να αποφύγω την ορολογία και τους τεχνικούς όρους. Ίσως να συναντήσετε μια ή δύο απόπειρες να αστείευτώ. Προσπαθώ να προσεγγίζω ανάλαφρα τη ζωή, αλλά μερικές φορές οι άνθρωποι δεν πιάνουν την αίσθηση του χιούμορ μου. Αν προσπαθήσω να αστείευτώ και αποτύχω παταγωδώς, σας παρακαλώ να μην είστε πολύ αυστηροί. Στο κάτω κάτω είμαι ψυχολόγος, και δεν νομίζω ότι διακρινόμαστε για την αίσθηση του χιούμορ μας. Ελπίζω επίσης να μη με περάσετε για αναίσθητο ή υπερόπτη – σίγουρα δεν είναι αυτή η πρόθεσή μου.

Μερικές φορές, όταν μιλάμε για την ψυχολογία γινόμαστε λίγο βαρετοί, οπότε προσπαθώ να ζωντανέψω την κατάσταση με παραδείγματα και προσωπικές ιστορίες. Δεν αναφέρομαι ποτέ σε ασθενείς που παρακολουθούσα ή που είχα δει στο ιατρείο μου και οποιαδήποτε αναφορά είναι καθαρά συμπτωματική. Φρόντισα επίσης να σεβαστώ την ιδιωτικότητα και την εμπιστοσύνη που μου έδειξαν άνθρωποι με τους οποίους έχω δουλέψει.

Ανόητες υποθέσεις

Θα βρείτε πολλά βιβλία ψυχολογίας εκεί έξω. Πολλά είναι ή πολύ τεχνικά και εξειδικευμένα ή καλύπτουν ένα περιορισμένο εύρος της ψυχολογίας. Να μερικοί λόγοι για τους οποίους πιστεύω ότι η *Ψυχολογία για πρωτάρηδες* είναι το βιβλίο που θέλετε:

- » Έχετε πολλές ερωτήσεις για τους ανθρώπους.
- » Έχετε πολλές ερωτήσεις για τον εαυτό σας.
- » Σκέφτεστε να ασχοληθείτε με τον τομέα της ψυχολογίας.
- » Σπουδάζετε ψυχολογία ή κάποια σχετική επιστήμη, όπως κοινωνικός λειτουργός ή σύμβουλος.
- » Σας ενδιαφέρει η ψυχολογία, αλλά δεν έχετε τον χρόνο ή τα χρήματα για να παρακολουθήσετε ένα σεμινάριο ψυχολογίας.
- » Έχετε καταλάβει τα πάντα για τους ανθρώπους, και θέλετε να δείτε αν τα λέω σωστά.

Εικονίδια που χρησιμοποιούνται στο βιβλίο



ΚΟΛΠΟ

ΚΟΛΠΟ

Όταν βλέπετε αυτό το εικονίδιο, προσπαθώ να υπογραμμίσω κάποια στοιχεία που ίσως σας φανούν χρήσιμα κάποια μέρα.



ΠΡΟΣΟΧΗ!

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Με αυτό το εικονίδιο, προσπαθώ να «χτυπήσω το καμπανάκι» για πληροφορίες που είναι «αναγκαίο να γνωρίζετε» αν θέλετε να μάθετε ψυχολογία.



ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

Μην το ξεχάσετε. Όταν βλέπετε αυτό το εικονίδιο, σας θυμίζω τα σημαντικότερα σε αυτό το τμήμα του βιβλίου. Τονίζει θέματα τύπου «αν είναι να μάθετε ένα μόνο πράγμα από αυτό το κεφάλαιο», οπότε δώστε προσοχή.



ΤΕΧΝΙΚΑ
ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Αυτό το εικονίδιο επισημαίνει θέματα που ίσως να φτάνουν σε υψηλότερο επίπεδο από αυτό που χρειάζεστε για να καταλάβετε τα βασικά από εκείνο το συγκεκριμένο θέμα. Μπορείτε να προσπεράσετε με ασφάλεια αυτά τα τμήματα χωρίς να δυσκολευτείτε να κατανοήσετε το κυρίως θέμα.

Πέρα από το βιβλίο

Ρίξτε μια ματιά στο διαδικτυακό «Σκονάκι» (Cheat Sheet) για να βρείτε γρήγορα πληροφορίες σχετικά με τις διαφορές μεταξύ των ψυχολόγων και των άλλων επαγγελματιών της ψυχικής υγείας και του πώς αντιμετωπίζονται οι ψυχολογικές κρίσεις. Για να βρείτε αυτό το... σκονάκι, απλώς πάτε στο www.dummies.com (σ.σ. όλες οι πληροφορίες διατίθενται στα Αγγλικά) και πληκτρολογήστε «Psychology For Dummies Cheat Sheet» στο κουτί Αναζήτησης (Search).

Και ύστερα από εδώ;

Η ψυχολογία είναι ένας ευρύς κλάδος. Νομίζω ότι θα βρείτε ότι η οργάνωση αυτού του βιβλίου σας επιτρέπει να εντοπίσετε αυτό που σας ενδιαφέρει και να αφήσετε κατά μέρος τα υπόλοιπα, αν θέλετε.

Χρησιμοποιήστε τον πίνακα περιεχομένων και το ευρετήριο για να δείτε τι τραβά το ενδιαφέρον σας. Αν είστε καινούριοι στο θέμα, τότε οπωσδήποτε αρχίστε με το Κεφάλαιο 1 και προχωρήστε. Αλλά δεν χρειάζεται να διαβάσετε αυτό το βιβλίο από την αρχή μέχρι το τέλος. Είναι περίπου σαν μπουφές – παίρνετε ό,τι σας αρέσει και αφήνετε τα υπόλοιπα.

Όμως, κοιτάξτε να δείτε, αν εγώ μπορώ να γράψω ένα ολόκληρο βιβλίο περί ψυχολογίας, τότε κι εσείς μπορείτε να διαβάσετε ένα ολόκληρο βιβλίο γι' αυτό το πράγμα. Εκτός αυτού, νομίζω ότι θα σας αρέσει. Η ψυχολογία είναι σπουδαίο θέμα. Καλή ανάγνωση!

1

**Αρχίζοντας με
την ψυχολογία**

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΕΡΟΣ...

Θα καταλάβετε τι είναι η ψυχολογία και θα αποκτήσετε μια γενική εικόνα του κλάδου.

Θα έρθετε σε επαφή με τον ερασιτέχνη ψυχολόγο που κρύβετε μέσα σας εξερευνώντας την έννοια ότι είμαστε όλοι «εν δυνάμει» ψυχολόγοι, καθώς καθημερινά αναλύουμε και εκτιμούμε την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Θα μάθετε για την επαγγελματική εξάσκηση της ψυχολογίας με μια εισαγωγή για την επιστημονική φύση της και τις διαφορετικές προσεγγίσεις που χρησιμοποιούν οι ψυχολόγοι για να ερευνήσουν και να καταλάβουν τους ανθρώπους.

Θα γνωρίσετε τις δεοντολογικές αρχές που οφείλουν να τηρούν οι ψυχολόγοι στις θεραπευτικές αγωγές και την εφαρμοσμένη ψυχολογία.

- » Ορίζοντας την ψυχολογία
- » Καταλαβαίνοντας πώς λειτουργούν οι άνθρωποι
- » Ανακαλύπτοντας πώς μπορεί να βοηθήσει η ψυχολογία

Κεφάλαιο 1

Ο σκοπός της ψυχολογίας

Ποιος είναι ο σκοπός της ψυχολογίας;

- » Να αποκτήσουμε γνώσεις για το ανθρώπινο μυαλό και τη συμπεριφορά μέσω της επιστημονικής μελέτης και έρευνας.
- » Να εφαρμόσουμε αυτή τη γνώση προς όφελος της ανθρωπότητας και να βελτιώσουμε τη ζωή των ανθρώπων χρησιμοποιώντας επιστημονικές μεθόδους.
- » Να μεταδώσουμε και να διδάξουμε στους άλλους αυτή τη γνώση και την εφαρμογή της.

Και ποιος είναι ο σκοπός αυτού του βιβλίου;

Μα, να εκπληρώσει αυτούς τους τρεις σκοπούς που προαναφέρθηκαν, φυσικά! Το έγραψα για να διαπαιδαγωγήσω, να διδάξω και να φανώ χρήσιμος. Είλικρινά, είμαι ένα μεγάλο σπασικλάκι της ψυχολογίας. Βλέπω την ψυχολογία σαν ένα τρομερά ενδιαφέρον θέμα, ένα σύνολο χρήσιμων μεθόδων, και μια μεγάλη ευκαιρία για να μάθουμε περισσότερα για τους ανθρώπους. Πέφτω με τα μούτρα σε αυτά τα πράγματα. Κάποτε περιπλανιόμουν στις στοίβες των βιβλίων στη βιβλιοθήκη του πανεπιστημίου μου ψάχνοντας για κάτι ενδιαφέρον, κάτι που θα τραβούσε το βλέμμα μου, για να ανακαλύψω κάτι, να μάθω περισσότερα. Στην ουσία, αυτό το βιβλίο είναι η συσσώρευση των κόπων και της περιέργειάς μου. Ελπίζω να διεγείρω και να εξάψω τη δική σας.



ΣΥΜΗΘΕΙΤΕ

Στην πραγματικότητα είμαστε όλοι ψυχολόγοι. Απλώς κάποιοι τυχαίνει να είμαστε «επαγγελματίες» ψυχολόγοι. Η διαφορά ανάμεσα σε έναν επαγγελματία ψυχολόγο και έναν μη επαγγελματία ψυχολόγο είναι στα χαρτιά (το πιάσατε;), και αυτό που τους ξεχωρίζει είναι η προσήλωση, ο χρόνος που αφιερώνουν, τα υλικά που καταναλώνουν και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούν. Με τα χρόνια, μου έχουν κάνει (μερικές φορές με ωραίο τρόπο και σεβασμό, μερικές φορές όχι) αυτές τις ερωτήσεις: «Τι σε κάνει καλύτερο από μένα σε αυτό;», «Τι ξέρεις που δεν ξέρω εγώ;». Κοιτάξτε, πιστεύω ότι έχει να κάνει με το επίπεδο εργασίας, σκοπιάς και τα ψυχολογικά εργαλεία που χρησιμοποιώ για να δω και να κάνω τη «δουλειά του ψυχολόγου». Αυτό είναι κάτι που μοιάζει να κάνουν οι επαγγελματίες σε κάθε κλάδο. Και πάλι είναι ζήτημα επιπέδου. Όλοι καταλαμβάνουμε τη θέση ενός «ψυχολόγου» μέχρι ενός βαθμού. Απλώς οι ψυχολόγοι αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε συνειδητή και εσκεμμένη προσπάθεια να μείνουν εκεί και να δουν τον κόσμο από αυτή την οπτική γωνία. Περνάμε τον χρόνο και την καριέρα μας καταλαμβάνοντας αυτή τη θέση και κάνοντας τη «δουλειά του ψυχολόγου», και βγαίνουμε περιστασιακά από αυτή τη νάρκη για να μοιραστούμε αυτά που είδαμε, σκεφτήκαμε και βρήκαμε ότι είναι αντικειμενικά αληθινά, τουλάχιστον μέχρι εκεί που μας το επιτρέπει η επιστήμη. Τελικά, όμως, η ψυχολογία είναι μόνο ένας τρόπος για να βλέπουμε τους ανθρώπους και τον κόσμο με τον οποίο αλληλεπιδρούν.

Έχει «δίκιο» η ψυχολογία για τους ανθρώπους; Μπορεί να έχει ή να μην έχει, όμως στην προσπάθειά της να ανταποκριθεί σε αυτή την πρόκληση, η ψυχολογία χρησιμοποιεί τα κριτήρια της επιστήμης για να το κάνει αυτό, και αν η διεξαγωγή και η εφαρμογή της ψυχολογικής επιστήμης αποβεί χρήσιμη, προτείνει σε κάποιον μια καινούρια ιδέα ή έναν καινούριο τρόπο σκέψης και βοηθήσει έστω κι ένα μόνο άτομο να ζήσει μια καλύτερη ζωή, τότε θα έχει παίξει έναν πολύτιμο ρόλο στον κόσμο. Δεν έχει προνομιάς ή θέση εκ φύσεως. Δεν μπορεί να εξηγήσει τα πάντα για το τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος. Τι να λέμε, αυτό θα ήταν φανφαρόνικο και εντελώς αδύνατο.

Οι ψυχολόγοι κάνουν ταπεινά τη δουλειά τους και ελπίζουν να προσφέρουν κάτι στον κόσμο. Ο στόχος δεν είναι «να τα ξεδιαλύνει όλα» ένας ψυχολόγος. Έχω απείρως περισσότερες κακές ιδέες απ' όσο καλές, οπότε πρέπει να είμαι μέλος μιας κοινότητας διανοητών, άλλων ψυχολόγων, και άλλων επιστημόνων. Μπορώ να υποβάλω τις ιδέες μου σε εμπειρικά τεστ, να μοιραστώ με άλλους αυτό που θα βρω, να δεχθώ διορθώσεις, και να αναθεωρήσω καθώς θα προχωρώ ασκώντας την ψυχολογική επιστήμη. Η άσκηση της ψυχολογίας είναι μια διαδικασία σκέψης, πράξης και επικοινωνίας. Ελπίζω αυτό ακριβώς να κάνω και με αυτό το βιβλίο.

Προτού σας δώσω έναν ορισμό, θα χρησιμοποιήσω ένα κλισέ της θεραπείας: Πείτε μου τι σκέφτεστε. Πείτε μου πώς νιώθετε. (Υπάρχει ένα παλιό ανέκδοτο για τους ψυχολόγους: Πόσοι ψυχολόγοι χρειάζονται για να αλλάξουν μια λάμπα; Ένας, όμως η λάμπα πρέπει στ' αλήθεια να θέλει να αλλάξει.) Ποιες ιδέες σας περνούν από το μυαλό όταν οι άνθρωποι σκέφτονται το θέμα της ψυχολογίας; Εξαρτάται από το ποιον ρωτάτε. Μερικές φορές φαντάζομαι τον εαυτό μου καλεσμένο σε τηλεοπτικό ток σόου. Βομβαρδίζομαι με ερωτήσεις από το κοινό, στις οποίες δεν μπορώ να απαντήσω. Το κεφάλι μου αρχίζει να βροντά. Με λούζει ιδρώτας. Κάνω να σηκωθώ, για να το σκάσω από το πλατό, αλλά ύστερα μου έρχεται στον νου κάτι που με κρατά στη θέση μου. Φαντάζομαι ότι ρωτάω τους ανθρώπους στο κοινό τι νομίζουν ότι είναι η ψυχολογία και γιατί νομίζουν ότι ένας ψυχολόγος μπορεί να απαντήσει σε ερωτήσεις για τους ανθρώπους.

Τα γιατί, τα τι και τα πώς των ανθρώπων

Προτού προσφέρω έναν ορισμό της ψυχολογίας, θέλω να αφιερώσετε μερικά λεπτά και να σημειώσετε μερικές ιδέες σας για το τι είναι η ψυχολογία.

Γιατί τράβηξε το βλέμμα σας αυτό το βιβλίο;

Ψάχνετε για απαντήσεις; Ψάχνετε για συμβουλές;

Με ποιον τρόπο θα βρείτε αυτές τις απαντήσεις;

Αυτά είναι τα τρία ερωτήματα που απασχολούν και την ψυχολογία επίσης:

- » Γιατί κάνουν οι άνθρωποι αυτό που κάνουν;
- » Ποια είναι τα συστατικά του γιατί και του πώς;
- » Πώς κάνουν οι άνθρωποι αυτό που κάνουν;

Να μερικά ερωτήματα τύπου «Γιατί;»:

- » Γιατί είμαι ευτυχισμένος;
- » Γιατί δεν μπορώ να σταματήσω να είμαι λυπημένος;
- » Γιατί τα χάλασε μαζί μου;
- » Γιατί δεν είπα αυτό; (καθώς φεύγω από μια λογομαχία)
- » Γιατί το είπα αυτό; (καθώς μπλέκομαι σε μια λογομαχία)

Μπείτε στον μαγικό κόσμο του ανθρώπινου μυαλού

Ποια είναι τα κουμπιά μας; Γιατί εμείς οι άνθρωποι κάνουμε τα πράγματα που κάνουμε; Η επιστήμη της ψυχολογίας είναι μια συναρπαστική περιπέτεια, και αυτό το βιβλίο μας βοηθά να την προσεγγίσουμε και να την καταλάβουμε. Με εμβάθυνση, εξηγήσεις και πρακτικά παραδείγματα, η *Ψυχολογία για πρωτάρηδες* εξερευνά τον τρόπο λειτουργίας της ανθρώπινης συμπεριφοράς και του μυαλού και δείχνει ότι η κατανόηση της ψυχολογίας θα μας βοηθήσει να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας, τις αποφάσεις, την καριέρα, και γενικότερα τη ζωή μας. Μάθετε να διαχειρίζεστε το στρες, και μάθετε πώς να αναπτύξετε μια καλύτερη αίσθηση προσωπικής ευεξίας.



Στις σελίδες του βιβλίου θα ανακαλύψετε:

- Στοχασμούς πάνω στην ανθρώπινη ύπαρξη
- Συμβουλές για τη διαχείριση του στρες
- Γιατί η ψυχική ευεξία είναι τόσο σημαντική
- Σύνδεση μεταξύ βιολογίας και ψυχολογίας
- Πώς να βρείτε έναν καλό ψυχοθεραπευτή
- Πώς να επικοινωνείτε και να συνδέεστε με άλλους
- Πώς θα θεραπεύσετε το μυαλό

Ο **Άνταμ Κας** είναι κλινικός ψυχολόγος και έχει δουλέψει σε διάφορα περιβάλλοντα, μεταξύ άλλων σε εγκληματολογικούς φορείς και κλινικές εξωτερικών ασθενών. Έχει διδάξει ψυχολογία τόσο σε τοπικά κολλέγια όσο και σε πανεπιστήμια. Αυτή τη στιγμή είναι ιδιώτης γιατρός και ειδικεύεται στην ψυχολογική αξιολόγηση, την παιδοψυχολογία και τις νευροαναπτυξιακές διαταραχές.