

DR. FAITH G. HARPER, LPC-S, ACS, ACN

ΞΕΚΛΛΑ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ

**ΞΕΠΕΡΑΣΕ ΑΓΧΟΣ, ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ, ΘΥΜΟ
ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ
ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ**



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
----------	---

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΟΥ

ΟΤΑΝ ΒΙΩΝΕΙ ΤΡΑΥΜΑ	19
Πώς κολλάει το μυαλό	21
Πώς το τραύμα επαναπρογραμματίζει τον εγκέφαλο	41
Ξεκόλλα το μυαλό σου	61
Ανάρρωση: Επανεκπαίδευσε τον εγκέφαλό σου	73
Λαμβάνοντας βοήθεια (από επαγγελματίες): Θεραπευτικές προσεγγίσεις	105

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΟΥ

ΟΤΑΝ ΒΙΩΝΕΙ ΤΗ ΖΩΗ	125
Άγχος	131
Θυμός	145
Εθισμός	157
Κατάθλιψη	173
Η σημασία τού να τιμούμε το πένθος	181

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Η ΝΕΑ ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ

Προτεινόμενη βιβλιογραφία	197
Πηγές	201
Ευχαριστίες	213

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι μπλοκάρει τον εγκέφαλό μας; Ας δούμε τους παράγοντες.

Ο θυμός, η κατάθλιψη, το άγχος, το τραυματικό πένθος, η χρήση ουσιών, επαναλαμβανόμενα μοτίβα αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς, χαζές επιλογές σχέσεων.

Ή, όπως μου είπε πρόσφατα κάποιος... «Η ίδια ιστορία ξανά και ξανά και ξανά».

Συχνά αναφερόμαστε σε μια κατάσταση ως «ψυχική ασθένεια», ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι παρά ένα μπάχαλο στη χημεία του εγκεφάλου μας. Στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλεται σε αγχώδη και τραυματικά βιώματα που προσπαθούμε να διαχειριστούμε.

Παλιά, θεωρούσαμε τα προβληματικά γονίδια μας υπεύθυνα για τους τρόπους που ανταποκρινόμαστε σε αγχωτικές και τραυματικές συνθήκες. Πρόσφατες έρευνες όμως έδειξαν πως μόνο το 2 έως 5 τοις εκατό των διαγνώσεων με τις οποίες παλεύει ο σύγχρονος άνθρωπος συνδέεται με συγκεκριμένα ελαττωματικά γονίδια. Πλέον ξέρουμε πως η αιτία του προβλήματος είναι πολύ πιο πιθανό να βρίσκεται στο περιβάλλον μας και τη μάχη που δίνουμε για να τα βγάλουμε πέρα.

Ο θυμός, η κατάθλιψη και όλα όσα αναφέραμε παραπάνω είναι **στρατηγικές προσαρμογής**. Ακόμα κι αν αμφιβάλλετε για όσα λέω, θα ήθελα σε αυτό να με πιστέψετε. Αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Είμαστε προγραμματισμένοι από τη φύση να προστατεύουμε τον εαυτό μας και να επιβιώνουμε, και αυτό ακριβώς κάνει ο εγκέφαλός μας όταν συμπεριφέρεται σαν να έχει κολλήσει άσχημα.

Οι συμπεριφορές μας είναι αποκρίσεις σε όλες τις μαλακίες που πρέπει να αντιμετωπίσουμε μέρα μπαίνει μέρα βγαίνει. Ο εγκέφαλός μας καλείται να ανταποκριθεί, όχι μόνο σε καθο-

ριστικά τραυματικά γεγονότα που αλλάζουν δραματικά τις ζωές μας, αλλά επίσης στις καθημερινές τοξικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις... στους τρόπους που βρίσκουν οι άνθρωποι για να μας χειρίζονται πατώντας τα κουμπιά μας, να παραβιάζουν τα όριά μας και να μη σέβονται την ανάγκη μας για ασφάλεια. Ο εγκέφαλος δουλεύει πυρετωδώς για να φέρει βόλτα αυτό το διπλό χάος.

Και ΤΟΤΕ το να νιώθουμε ότι έχουμε καεί εντελώς μετατρέπεται σε φαύλο κύκλο. Νιώθουμε πως χάνουμε το μυαλό μας, πως είμαστε τρελοί, πως δεν είμαστε φυσιολογικοί, και τελικά το πιστεύουμε για τον εαυτό μας. Νιώθουμε αδύναμοι. Ή διαλυμένοι. Ή ανεπανόρθωτα ελαττωματικοί. Και αυτό οδηγεί σε απόλυτη απόγνωση. Αποδεχόμαστε ότι είμαστε ανεπανόρθωτα ελαττωματικοί, ότι αυτό δεν αλλάζει. Γιατί λοιπόν να προσπαθήσουμε καν;

Τι θα συνέβαινε όμως αν μπορούσαμε να κατανοήσουμε από πού πηγάζουν όλες αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα; Αν καταλαβαίναμε πώς προέκυψε το μπερδεμένο κουβάρι του εγκεφάλου μας; Τι θα γινόταν αν διαπιστώναμε ότι η κατάσταση χάους είναι εξηγήσιμη; Και πως αυτό σημαίνει πως ΔΙΟΡΘΩΝΕΤΑΙ;

Μιλάω σοβαρά. Η πιθανότητα να γίνουμε καλά είναι πολύ μεγαλύτερη αν αντιληφθούμε γιατί έχουμε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, παρά αν επικεντρωθούμε στα συμπτώματα. Αν προσπαθήσουμε να αντιμετωπίσουμε το άγχος ή την κατάθλιψη, για παράδειγμα, χωρίς να εξετάσουμε κάποιες από τις αιτίες που τα προκάλεσαν, τότε σίγουρα δεν κάνουμε όλα όσα θα μπορούσαμε για να γίνουν τα πράγματα ΟΝΤΩΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

Είναι σαν να έχεις ένα εξάνθημα (αηδία, το ξέρω, αλλά θα δείτε πως είναι καλή παρομοίωση). Έστω ότι το αντιμετωπίζεις με φάρμακα και υποχωρεί. Αν όμως δεν ανακαλύψεις την αλλεργία που κρύβεται από πίσω, θα συνεχίσεις να έχεις προβλήματα και το εξάνθημα κατά πάσα πιθανότητα θα επανεμφανιστεί.

Το ίδιο ισχύει για τον εγκέφαλο. Αν καταλάβεις γιατί κάνεις κάποια πράγματα όπως τα κάνεις, η διαδικασία αποκατάστασης θα επιταχυνθεί. Και δεν χρειάζονται εξεζητημένοι όροι και δυσνόητα επιστημονικά δεδομένα για να βγάλεις νόημα και να επωφεληθείς.

Είμαι ψυχοθεραπεύτρια. Πιστοποιημένη σύμβουλος ψυχικής υγείας σε θέματα σεξολογίας, διαθεματικής συμβουλευτικής και ιατρικής διατροφολογίας. Είμαι επίσης επόπτρια ψυχοθεραπευτών και διδάσκω το αντικείμενό μου. Η ψυχοθεραπευτική μου προσέγγιση συνυπολογίζει τον καίριο ρόλο του τραύματος ως σημαντικής παραμέτρου στη διαδικασία θεραπείας ποικίλων καταστάσεων. Αυτό σημαίνει δύο πράγματα:

- 1) Όλοι με αποφεύγουν στα πάρτι γιατί τους ρίχνω σε βαθιά νερά.
- 2) Η κατάσταση των ασθενών μου βελτιώνεται, πολύ περισσότερο και πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι των ασθενών των συναδέλφων μου που δεν ενσωματώνουν την εξέταση του τραύματος και την επίγνωση στην πρακτική τους.

Δεν ευλογώ τα γένια μου. Οι ασθενείς μου κάνουν ΟΛΗ τη δύσκολη δουλειά, εγώ απλώς τους καθοδηγώ. Κρατάω ένα τεράστιο πλακάτ που γράφει «Προς τα δω τρέξε, Φόρεστ!» στο σωστό σημείο τη σωστή στιγμή.

Εργάζομαι στον τομέα της ψυχικής υγείας τόσες δεκαετίες, που άνετα θα με θεωρούσατε «δεινόσαυρο», και μπορώ επομένως να σας πω με βεβαιότητα πως η τρέχουσα κατανόηση του τραύματος είναι μια πολύ πρόσφατη κατάκτηση. Πριν από κάποια χρόνια δούλευα σε ένα πρόγραμμα που εφαρμοζόταν για πρώτη φορά και αφορούσε την ομαδική ψυχοθεραπεία αντιμετώπισης τραυματικών εμπειριών. Σε αυτές τις ομάδες διαπίστωσα ότι η εστίαση στην εμβάθυνση και κατανόηση του τραύματος βοηθούσε στην αποκατάσταση των συμμετεχόντων πολύ

περισσότερο απ' ό,τι ο περιορισμός στις ταμπέλες που το συνοδεύουν (κατάθλιψη, άγχος, εθισμός κ.τ.λ.). Έκτοτε, εκπαίδευσα πολλούς συναδέλφους μου στις πρακτικές αντιμετώπισης του τραύματος και βοήθησα αρκετούς φορείς και προγράμματα να μετατοπίσουν το ενδιαφέρον τους στα μοντέλα θεραπείας που λαμβάνουν υπόψη τους το τραύμα.

Επί του παρόντος, δέχομαι κατ' ιδίαν ασθενείς και εστιάζω σε θέματα σχέσεων και συντροφικότητας. Μαντέψτε ποιο είναι το βασικό πρόβλημα που βρίσκω συνεχώς μπροστά μου. Το τραυματικό παρελθόν. Ρίχνει την απαίσια σκιά του παντού. Κατάλαβα πως όταν εξηγούσα την κατάσταση με απλό τρόπο, οι ασθενείς μου έλεγαν «Ε, μα ναι! Τώρα βγάζει νόημα!». Έγραψα αυτό το βιβλίο γιατί κανείς μέχρι σήμερα δεν είχε μιλήσει για όλα αυτά τα θέματα απλά, κατανοητά, με πρακτικό τρόπο. Και επειδή έχω διαπιστώσει πως η κατανόηση όλων αυτών των πραγμάτων βοηθά τους ανθρώπους να βρουν τρόπους να αναρρώσουν πολύ πιο γρήγορα.

Αυτό που θα πω μπορεί να χαλάει λίγο την πιάτσα στον επαγγελματικό μου κλάδο, δεν νομίζω όμως ότι όλοι χρειαζόμαστε ψυχοθεραπεία. Ευχή μου είναι να μπορούσαμε όλοι να συμπεριλάβουμε πρακτικές για τη σωματική και ψυχική ευεξία στην καθημερινότητά μας, αλλά πρέπει καθένας και καθεμιά να βρούμε τον δικό μας δρόμο, την πορεία που έχει νόημα για τη δική μας περίπτωση. Κάποιοι κάνουν διαλογισμό, άλλοι σωματική άσκηση, ορισμένοι προσλαμβάνουν έναν σύμβουλο τρόπου ζωής και μερικοί βλέπουν κάποιον ψυχοθεραπευτή. Κι αυτοί είναι μόνο μερικοί από τους τρόπους. Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί. Και είναι όλοι καλοί.

Γιατί, στην τελική... εσύ φτιάχνεις τον εαυτό σου. Όπου κι αν έχεις καταλήξει, είμαι πεπεισμένη ότι τα πάντα θα πάνε πολύ καλύτερα αν καταλάβεις το γιατί. Αυτός είναι ο τελικός στόχος, όσο διαφορετικά κι αν επιλέγεις να κάνεις τα πράγματα, όποιο κι αν είναι το πρόβλημά σου.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ;

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται στους ανθρώπους που αναρωτιούνται συνεχώς «*Μα ΓΙΑΤΙ;*». Στους ανθρώπους που όταν ήταν παιδιά δεν άφηναν σε ησυχία τους ενήλικες γύρω τους, κάνοντας συνεχώς ερωτήσεις για το πώς λειτουργεί ο κόσμος, ώστε να καταλάβουν ποια είναι η δική τους θέση σε αυτόν. Διότι το *γιατί* είναι μια ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΧΡΗΣΙΜΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους που ΣΙΧΑΙΝΟΝΤΑΙ μέχρι αηδίας να τους λένε οι άλλοι τι να κάνουν. Που θέλουν απλώς τα εργαλεία και τις απαραίτητες πληροφορίες για να αποφασίσουν *οι ίδιοι* πώς θα πορευθούν. Μπορεί να ψάχνετε την άκρη στο προσωπικό σας κουβάρι μόνοι σας ή με τη βοήθεια ενός ψυχοθεραπευτή-σούπερ σταρ που να ξέρει πως δεν πρέπει να σας δίνει διαταγές. Ό,τι απ' τα δύο κι αν συμβαίνει, ξέρετε πως εσείς έχετε τον τελευταίο λόγο για τη δική σας ζωή, γιατί, που να πάρει η ευχή, εσείς είστε υπεύθυνοι για όλες τις συνέπειες.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται σε εκείνους κι εκείνες που έχουν κουραστεί να ακούν ή να νομίζουν πως είναι τρελοί. Ή χαζοί. Ή τεμπέληδες. Ή «υπερβολικά ευαίσθητοι». Ή ότι απλώς πρέπει «να το ξεπεράσουν» και να πάνε παρακάτω. Που βαρέθηκαν να αισθάνονται άσχημα και κουράστηκαν να τους λένε οι άλλοι πως *τους* αρέσει να αισθάνονται άσχημα. Λες και υπάρχει περίπτωση να διάλεγε κανείς τη μιζέρια, αν ήταν στο χέρι του. Λες και μπορείς να γίνεις καλά, αλλά δεν θέλεις. Φυσικά, γαμώτο, και το θέλεις. Αλλά έχεις μπλοκάρει και δεν ξέρεις γιατί.

Επομένως, το βιβλίο αυτό έχει να κάνει με το γιατί, με τους λόγους για τους οποίους αισθάνεστε χάλια, ώστε να μπορέσετε να κάνετε κάτι γι' αυτό.

ΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ;

Λοιπόν, εντάξει. Σκέφτεστε: Όλα καλά και άγια, και γαμώ τα άτομα η κυρία γιατρός. Αλλά πώς θα με βοηθήσει αυτό το βιβλίο; Τι το καθιστά διαφορετικό από τα δεκάδες επί δεκάδων βιβλία αυτοβοήθειας που έχω στοιβάξει ήδη στα ράφια μου; Έχω τις αμφιβολίες μου, και όχι άδικα.

Συμφωνώ. Πρέπει να έχετε τις επιφυλάξεις σας. Και τα δικά μου ράφια είναι γεμάτα με τέτοια βιβλία. Έχω διαβάσει σχεδόν τα πάντα, όπως κι εσείς.

Αυτό το βιβλίο όμως διαφέρει, σοβαρά.

Κατά πρώτον; Θα σας ανοίξω τα χαρτιά της επιστήμης. Καμία σχέση με την περίπλοκη, ξερή, πιο βαρετή πεθαίνεις ιδέα για την επιστήμη που σας έχουν περάσει ως τώρα – εδώ η επιστήμη είναι «Επιτέλους, βγάζει νόημα, γιατί κανείς δεν μου το εξήγησε έτσι ποτέ έως τώρα;». Από την εμπειρία στο ιατρείο μου έχω καταλάβει ότι ΔΕΝ χρειάζεται να έχετε πάει δώδεκα χρόνια στο κολέγιο και να χρωστάτε εκατό χιλιάδες δολάρια σε φοιτητικά δάνεια για να καταλάβετε αυτά τα πράγματα. Μπορώ να σας εξηγήσω σε γενικές γραμμές όσα πρέπει να ξέρετε για τη λειτουργία του εγκεφάλου σας μέσα σε πέντε δέκα λεπτά (ή, κυριολεκτικά, στον αντίστοιχο χρόνο που θα χρειαστείτε για να διαβάσετε μερικές σελίδες).

Δεύτερον; Δεν πρόκειται να σας πεθάνω στη νευρολογία του εγκεφάλου και μετά να σας πω «Εν κατακλείδι, εκεί βρίσκεται το πρόβλημα... καλά ξεμπερδέματα» και να αποχωρήσω. Θα σας δώσω πολλές συμβουλές, πρακτικές και εφαρμόσιμες, για να βελτιώσετε την κατάστασή σας.

Δεν έχουμε όλοι τον χρόνο για να πάμε σε ένα ησυχαστήριο αυτογνωσίας, όπως στο βιβλίο *Eat, Pray, Love* (δεν ζηλεύω καθόλου, όπως καταλαβαίνετε). Οι περισσότεροι από εμάς σηκώνομαστε το πρωί, κάθε μέρα, έχοντας να αντιμετωπίσουμε την πραγματικότητα της ζωής, και προσπαθούμε να εντάξουμε και τη βελτίωση της προσωπικής μας κατάστασης σε αυτή τη

διαδικασία. Το ότι θέλουμε να ξεπεράσουμε τα προβλήματα δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να βάλουμε μπουγάδα. Θα αυτοσχεδιάσουμε λοιπόν σαν αληθινοί ροκ σταρ. Γιατί, ξέρετε κάτι; Η παρτίδα δεν είναι χαμένη. Η ελπίδα δεν έχει σβήσει. Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΦΙΚΤΗ. Αν ήσασταν ασθενής μου, θα παλεύαμε μαζί να κατατροπώσουμε αυτούς τους δαίμονες. Εδώ θα εξετάσουμε την επόμενη καλύτερη επιλογή. Και θα γίνει σπουδαία δουλειά, θα δείτε.

Τρίτον; Θα σας παρουσιάσω πολλές εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας. Δεν απορρίπτω τη συνταγογράφηση φαρμάκων και την κλασική ιατρική... ΟΜΩΣ πιστεύω πως είναι μέρος μιας ευρύτερης γκάμας θεραπευτικών επιλογών και πως έχει συγκεκριμένο ρόλο. Η ολιστική θεραπευτική προσέγγιση αφορά *το όλον του ατόμου*. Επιπλέον, πρέπει να έχουμε τη δυνατότητα να σχεδιάζουμε τη θεραπεία μας σύμφωνα με τις ανάγκες μας και ό,τι είναι αποτελεσματικό στην περίπτωση μας. Για παράδειγμα, στη δική μου περίπτωση λειτουργούν θεραπευτικά η υγιεινή διατροφή, το να αθλούμαι μια στο τόσο κι ας μην έχω όρεξη, το να παίρνω φυτικά συμπληρώματα και να ασπάζομαι τα οφέλη του βελονισμού, του διαλογισμού, του μασάζ και του πεντικιούρ. Ειδικά για το πεντικιούρ, είμαι διατεθειμένη να δώσω μάχες *μέχρις εσχάτων*. Αντίστοιχα για τον γιο μου, θεραπευτικά είναι το ποδόσφαιρο, η άρση βαρών, οι ασκήσεις γείωσης και ο διαλογισμός, ένα άρτια οργανωμένο περιβάλλον εκπαίδευσης, η νευρο-ανατροφодότηση και ένας συνδυασμός συμπληρωμάτων και φαρμάκων. Καθενός οι ανάγκες είναι μοναδικές. Το πεντικιούρ, παραδόξως, δεν είναι στη λίστα του γιου μου. Στις σελίδες αυτού του βιβλίου περιλαμβάνονται λοιπόν πολλές εναλλακτικές λύσεις, που ίσως δεν τις έχετε καν ακουστά, με σκοπό να σας βοηθήσω να δημιουργήσετε το δικό σας προσωπικό θεραπευτικό σχέδιο δράσης.

Μικρές ασκήσεις σε όλες τις ενότητες θα σας βοηθήσουν να εμβαθύνετε στη δουλειά που κάνετε με τον εαυτό σας. Δεν είναι υποχρεωτικές εργασίες, δεν πρέπει να δώσετε εξετάσεις. Το να

διαθέτετε όμως τρόπους αξιολόγησης των θεμάτων που θα προκύπτουν στην πορεία είναι σημαντικό. Δεν σκοπεύω να σας αναγκάσω να κουβαλάτε, κυριολεκτικά και μεταφορικά, το βιβλίο παντού μαζί σας, βγάζοντας τα εσώψυχά σας στη φόρα γιατί σας έβγαλε την ψυχή, ούτε κατά διάνοια. Αν δεν το έχετε ανάγκη, μην το χρησιμοποιήσετε. Αν όμως το έχετε ανάγκη, είναι εδώ για εσάς.

ΑΝΑΛΑΒΕ ΔΡΑΣΗ: ΜΕΤΡΑ ΤΗ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΣΟΥ

Πόσο συχνά στη ζωή σου έχει δοθεί το ελεύθερο να νιώθεις όπως νιώθεις; Σπάνια έως ποτέ, γαμώτο, πάω στοίχημα.

Σε αυτό το βιβλίο θα ασχοληθούμε με τα είδη των εμποδίων που μπλοκάρουν τον δρόμο μας στην προσπάθεια να ζήσουμε τη ζωή που θέλουμε και να βρούμε το νόημα και τη γαλήνη που λαχταρούμε. Θα εξετάσουμε αυτά τα φρικτά εμπόδια που αποκαλούνται τραυματικές εμπειρίες. Το βιβλίο αφορά επίσης τους ανθρώπους που έχουν στρες με σοβαρές αγχώδεις αποκρίσεις, απόγνωση, θυμό, πένθος, κατάθλιψη ή/και ροπή στον εθισμό – όλες εκείνες δηλαδή τις τεχνικές που αναπτύσσουμε για να τα βγάλουμε πέρα στη ζωή χωρίς να δώσουμε ένα μοιραίο τέλος.

Η ανάγνωσή του δεν θα είναι εύκολη υπόθεση. Θα δοκιμάσει τα όριά σας. Κάποιες παράγραφοι μπορεί να αποδειχθούν πραγματικά χαστούκια, διότι θα θέσουν σε δοκιμασία μια θεμελιώδη αλήθεια της ζωής και της εμπειρίας σας. Και ο εγκέφαλός σας δεν πρόκειται να δεχθεί αδιαμαρτύρητα αυτά τα οδυνηρά συναισθήματα. Ο εγκέφαλός σας μάλλον θα αρχίσει να σας λέει *«Κλείσε τ' αυτιά σου στον θόρυβο και ξεφορτώσου το βιβλίο»*.

Διότι αυτό που ακούμε από παντού είναι πως δεν πρέπει να νιώθουμε αρνητικά συναισθήματα. Ότι μας κάνουν κακό και πρέπει να τα αποφεύγουμε. Εδώ θα εμβαθύνουμε στο γιατί τέτοιες δηλώσεις είναι σκέτες μπουρδες.

Στο μεταξύ, όμως, το να αναγνωρίσετε όσα νιώθετε θα μπορούσε να σας φανεί πολύ χρήσιμο. Το να μετρήσετε οι ίδιοι τη θερμοκρασία σας, ας το πούμε έτσι. Και να διαμορφώσετε ένα σχέδιο δράσης για τις περιπτώσεις που η θερμοκρασία σας πιάνει κόκκινο. Θα σας δοθούν περισσότερες ασκήσεις καθώς προχωρά η ανάγνωση. Για την ώρα, όμως, θα ξεκινήσουμε με την απλούστερη.

Κλείστε αμέσως τα μάτια σας και παρατηρήστε:

- Τι συμβαίνει στο σώμα σας;
- Τι σκέφτεστε; (Μπορεί να μην είναι σκέψεις ακριβώς, αλλά αποσπασματικές μνήμες που εμφανίζονται σαν στιγμιότυπα ή καρέ ταινίας.)
- Τι συναισθηματικές αποκρίσεις προκύπτουν από αυτές τις μνήμες ή σκέψεις; Ονοματίστε τα συναισθήματα. Βαθμολογήστε τα βάσει της έντασης και της σοβαρότητας τους.
- Τώρα παρατηρήστε εκ νέου τι σας συμβαίνει σωματικά. Πώς αντιδρά το σώμα σας;
- Και σκεφτείτε, σοβαρά, πόσες άλλες ανοησίες έχετε να αντιμετωπίσετε καθημερινά και κατά πόσο σας βοηθούν να προχωρήσετε ή, αντιθέτως, χειροτερεύουν την κατάσταση;

Αυτή η άσκηση μπορεί να αποδειχθεί πραγματικά δύσκολη. Πολλοί άνθρωποι δεν έχουν ιδέα πώς νιώθουν. Κι αυτό είναι θεμιτό. Έχετε εκπαιδευτεί να μην είστε σε επαφή με τα συναισθήματά σας. Σας έχουν πει πως αυτά που νιώθετε είναι λάθος. Ότι δεν επιτρέπεται να νιώθετε έτσι.

Αν δεν ξέρετε λοιπόν πώς νιώθετε... παραδεχτείτε το. Ίσως διαπιστώσετε, κάνοντας τη συγκεκριμένη άσκηση, πως αρχίζει να αποκαθίσταται η επαφή με τα συναισθήματά σας. Το να μην ξέρετε πώς νιώθετε ΔΕΝ σας καθιστά ακατάλληλο για να συνεχίσετε τη διαδικασία αυτοβοήθειας με αυτό το βιβλίο. Αντιθέτως, είναι απλώς μια επιπλέον ζωτική πληροφορία για το πού βρίσκεστε αυτή τη στιγμή.

Αυτή η άσκηση θα σας ξαναδώσει τη δύναμη να είστε κύριος αυτού που συμβαίνει μέσα σας.

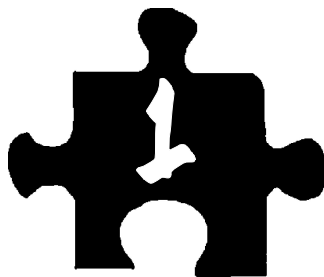
Έχετε το ελεύθερο να νιώθετε όπως νιώθετε.

Το να μάθετε να επανασυνδέεστε με την πραγματικότητα της εμπειρίας σας θα σας βοηθήσει να συγκεντρώσετε τους απαραίτητους ψυχικούς πόρους για να προχωρήσετε. Γιατί το αξίζετε. Θα πρέπει να τιμούμε το παρελθόν, να το μνημονεύουμε και να σεβόμαστε όσα μας δίδαξε. Αλλά δεν είμαστε υποχρεωμένοι να συνεχίσουμε να ζούμε στο παρελθόν. Αυτό το σπίτι είναι ετοιμόρροπο και τοξικό και παραείναι μικρό για να σας χωρέσει. Δεν μπορεί να στεγάσει την τρέχουσα εμπειρία σας και, ας το παραδεχτούμε γαμώτο, σίγουρα δεν είναι αντάξιο των στόχων σας για το μέλλον.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ:

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΟΥ
ΟΤΑΝ ΒΙΩΝΕΙ ΤΡΑΥΜΑ





ΠΩΣ ΚΟΛΛΑΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ

Μονολεκτική απάντηση: Τραύμα.

Ουσιαστικά, αυτό το βιβλίο έχει να κάνει με το **τραύμα**. Και με το πώς αποκρινόμαστε στο τραύμα, στα ζόρικα παιχνίδια της ζωής και στους μαλάκες που μας κόβουν τον δρόμο και δεν μας αφήνουν να λάμψουμε ως τα αστέρια που είμαστε. Επιπλέον, εξετάζει πώς αναπτύσσουμε στρατηγικές διαχείρισης των καταστάσεων που οι κυριλέ γιατροί τις ονομάζουν άγχος, κατάθλιψη, εθισμό, θυμό κ.τ.λ.

Αυτές οι στρατηγικές είναι στην πραγματικότητα μέρος της περίπλοκης διαδικασίας που ακολουθεί ο εγκέφαλός σας για να ανταποκριθεί σε όσα άσχημα συμβαίνουν στη ζωή σας. Το μόνο που προσπαθεί να κάνει είναι να σας προστατεύσει με τον καλύτερο τρόπο που μπορεί, αυτή είναι η δουλειά του. Συχνά όμως ο εγκέφαλος καταλήγει να είναι μάλλον μπελάς παρά σύμμαχος. Μοιάζει με εκείνον τον φίλο που σας προτείνει να σαπίσει στο ξύλο έναν άνθρωπο που σας ενοχλεί. Μια κάποια στιγμιαία ικανοποίηση θα τη λάβετε, αλλά μακροπρόθεσμα δεν ωφελεί σε τίποτα.

Επιπλέον, αυτό το βιβλίο θίγει τις **γενικότερες δύσκολες καταστάσεις και τα φάουλ των γύρω σας**. Αυτά δεν είναι εξ ορισμού τραυματικά, αλλά ούτε και συμβάλλουν στο να βελτιωθούν τα πράγματα. Τους τρόπους που διαχειριζόμαστε προβλήματα που δεν είναι εξόφθαλμα τραύματα... μα δεν είναι

**Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΜΑΣ ΒΑΖΕΙ ΤΑ ΔΥΝΑΤΑ ΤΟΥ
ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ, ΑΛΛΑ ΚΑΜΙΑ ΦΟΡΑ
ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΟΣ ΜΠΕΛΑΣ.**

Ώρες ώρες μοιάζει να στρέφεται εναντίον μας – όταν παθαίνουμε κρίση πανικού μέσα στο σουπερμάρκετ, ή αρπαζόμαστε για το παραμικρό με το ταίρι μας, όταν εθιζόμαστε σε κάτι ή καταρρέουμε την πλέον ακατάλληλη στιγμή. Του έχετε πει χιλιάδες φορές πως έτσι δεν διευκολύνει την κατάσταση. Ο εγκέφαλος όμως συνεχίζει τα δικά του.

Με χιούμορ, υπομονή και αρκετό βρισίδι, η δρ Χάρπερ μας αποκαλύπτει τι συμβαίνει μέσα στο κεφάλι μας και μας εξηγεί πώς μπορούμε να επανεκπαιδεύσουμε τον εγκέφαλό μας ώστε να αντιμετωπίζει με τον κατάλληλο τρόπο τις δυσκολίες της καθημερινότητας.

Αν προσπαθείτε να διαχειριστείτε ένα παλιό τραύμα ή απλώς θέλετε να μάθετε πώς να αντιδράτε με ψυχραιμία και σύνεση σε καταστάσεις που αντιμετωπίζετε καθημερινά, αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να ενώσετε τα κομμάτια του παζλ και να ανακτήσετε τον έλεγχο του μυαλού και της ζωής σας.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

www.klidarithmos.gr

ISBN 978-960-645-645-9



9 789606 456459