



Τίτλος:
ΦροντίζΩ

Υπότιτλος:
7 ιστορίες ψυχικής ανθεκτικότητας που ξεπερνούν τα όρια του αθλητισμού

Συγγραφέας:
Φρόσω Μήτσιου

Φιλολογική επιμέλεια:
Βασιλική Αβρανά

Σελιδοποίηση και διαμόρφωση layout εξωφύλλου:
Χριστίνα Καραϊδου

Τυπογραφική επιμέλεια και σχεδιασμός εξωφύλλου:
Τσιπτσές Ηλίας

© 2026 Εκδόσεις Sportbook
Για την ελληνική γλώσσα σε όλον τον κόσμο.

ISBN: 978-618-5954-48-2

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται βάσει του Νόμου 2121/93 που ισχύει έως σήμερα καθώς και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Νόμο 100/1975). ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

www.sportbook.gr / e-mail: info@sportbook.gr

Φρόσω Μήτσιου

ΦροντίζΩ

7 ιστορίες ψυχικής ανθεκτικότητας που ξεπερνούν
τα όρια του αθλητισμού

Στον άντρα μου και στην κόρη μας

Προλογικό σημείωμα του Εμμανουήλ Γεωργιάδη

Με τη Φρόσω συνεργάζομαι εδώ και χρόνια. Οι συζητήσεις πολλές, μαζί με τον χρόνο που έχουμε περάσει μαζί. Όταν ανταποκρίνεσαι σε πραγματικές ανάγκες και διαμορφώνεις πλάνα υποστήριξης, ο χρόνος περνά γρήγορα. Ο πρώτος χρόνος κυλά ταχύτατα. Βρίσκεσαι ξαφνικά στα τέσσερα χρόνια. Και σήμερα που γύρισα πίσω στον χρόνο να δω πότε άρχισε η συνεργασία μας, είδα ότι πλησιάζουμε τη δεκαετία. Είμαι σίγουρος πως αν κοιτάξετε γύρω δεν θα βρείτε εύκολα παρόμοιες συνεργίες, που όχι μόνο αντέχουν, αλλά ισχυροποιούνται με το πέρασμα του χρόνου.

Δεν είναι μόνο ότι η Φρόσω είναι εκπαιδευμένη να ακούει, να αφουγκράζεται και να αισθάνεται τις ανάγκες των ανθρώπων που την εμπιστεύονται για την απόδοση και την ψυχική τους υγεία. Η Φρόσω έχει τη σπάνια ικανότητα να έρχεται σε επαφή με τις συναισθηματικές ανάγκες που ακόμα και οι ίδιοι δεν καταλαβαίνουμε πως έχουμε.

Οι ιστορίες στο βιβλίο που κρατάς το αποδεικνύουν με τον καλύτερο τρόπο. Εξηγούν την αλήθεια της εμπειρίας. Ρίχνουν φως στην πορεία της αλλαγής. Υποστηρίζουν τη δυνατότητα για ανέλιξη και επιτυχία. Προσφέρουν γλαφυρούς διαλόγους και ολοκάθαρους εικόνες.

Εδώ είναι και η αξία αυτού του βιβλίου. Η κάθε ιστορία μεταφέρει όχι μόνο τη συνεργασία μεταξύ του ειδικού ψυχικής υγείας και την πορεία ενός ανθρώπου, αλλά γίνεται παράδειγμα κατανόησης των καθημερινών δυσκολιών και του τρόπου που μπορούμε να βγαίνουμε νικητές.

Καθημερινά αμφισβητούμε τις δυνατότητές μας. Ανησυχούμε για την εικόνας μας. Τραυματίζουμε τον συναισθηματικό ή σωματικό μας εαυτό με την υπερπροσπάθειά μας. Ανησυχούμε για όλα όσα δεν ελέγχουμε. Θέτουμε νέους στόχους. Ξεκινάμε από την αρχή.

Πώς θυμόμαστε όμως τις ιδιαιτερότητες μας; Πώς μπορούμε να κερδίζουμε νικώντας τον προηγούμενο εαυτό μας, χωρίς τον φόβο της αποτυχίας;

Οι ιστορίες αυτού του βιβλίου διδάσκουν πώς είναι να ζούμε και να πετυχαίνουμε, όχι χωρίς απώλειες, αλλά έχοντας το θάρρος να βρίσκουμε λύσεις. Λύσεις που φανερώνονται καθώς αναγνωρίζουμε τις ανάγκες μας. Νοιαζόμαστε και προστατεύουμε. Διεκδικούμε και φροντίζουμε.

Η Φρόσω μέσα από τις διηγήσεις της συμφωνεί με τον Επίκτητο:

«Οι άνθρωποι ταραάζονται όχι απ' αυτά που συμβαίνουν, αλλά από την άποψή τους γι' αυτά που τους συμβαίνουν».

Προτείνω να μη διαβάσουμε το βιβλίο αυτό όπως κάθε άλλο. Αλλά να επιστρέφουμε για να θυμόμαστε τι να προσφέρουμε στον εαυτό μας.

Καλή ανάγνωση.

*Δρ. Εμμανουήλ (Μάνος) Γεωργιάδης
Ψυχολόγος Υγείας - Αθλητικός Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής*

Προλογικό σημείωμα της Δώρας Σιζοπούλου

Το ταξίδι της ψυχής μέσα από τον αθλητισμό

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι αποτέλεσμα ενός ταξιδιού προσωπικού και επαγγελματικού στον χώρο της Αθλητικής Ψυχολογίας. Περιγράφει όσα δεν λέγονται. Ανοίγει την πόρτα στο θεραπευτικό δωμάτιο και φωτίζει τα σκοτάδια από τα οποία περνούν οι αθλητές και οι αθλήτριες: τις αποτυχίες, τις δυσκολίες, τους τραυματισμούς, την εύρεση ταυτότητας μετά τον πρωταθλητισμό, τη διαχείριση των συναισθημάτων, τα όνειρα, την πίεση και τις προσδοκίες του εαυτού και των άλλων, τον ψυχικό πόνο.

Ως ψυχολόγος, εδώ και είκοσι πέντε χρόνια, γνωρίζω καλά τον αντίκτυπο του τραύματος στην ανθρώπινη ψυχή. Οι τραυματικές εμπειρίες, από όπου και αν πηγάζουν, επηρεάζουν το πώς σκεφτόμαστε για τον εαυτό μας, πώς αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε τόσο σε σχέση με τον εαυτό μας όσο και με τους άλλους. Ο ψυχικός πόνος δεν αφορά μόνο αυτό που συνέβη αλλά και αυτό που δεν συνέβη. Έχω παρατηρήσει τις συνέπειες που προκαλεί το ψυχικό τραύμα στην ψυχική αλλά και σωματική υγεία, όπως και την αποσύνδεση από τον εαυτό και τους άλλους. Έχω την τύχη, επίσης, να βιώνω και τη βαθιά συγκίνηση της θε-

ραπευτικής διαδρομής μέσα από την παρουσία, την αποδοχή, την αγάπη, τη σύνδεση και την αλήθεια, ως συνοδοιπόρος.

Η βιβλιογραφία για την ψυχοθεραπεία στον αθλητισμό και τον πρωταθλητισμό είναι εξαιρετικά φτωχή στην Ελλάδα. Το βιβλίο αυτό είναι πολύτιμο, καθώς, με τρόπο προσεκτικό, μας βοηθάει να συνειδητοποιήσουμε ότι η ψυχική υγεία είναι κομμάτι του ανθρώπινου δυναμικού που αξίζει την ίδια προσοχή όπως και το σώμα. Και πόσο σημαντικό μήνυμα είναι αυτό, τόσο για τους αθλητές και τις αθλήτριες όσο και για όλους τους ανθρώπους.

Η Φρόσω, με ματιά διεισδυτική, με ευαισθησία αλλά και μέσα από τη βαθιά γνώση της Αθλητικής Ψυχολογίας, μας προσφέρει μέσα από αυτό το βιβλίο επτά αληθινές ψυχοθεραπευτικές διαδρομές αθλητών και αθλητριών που βρέθηκαν αντιμέτωποι με ποικίλες ψυχικές δυσκολίες. Κάθε ιστορία είναι ένας καθρέφτης της ανθρώπινης φύσης: φόβοι, αγωνίες, τραυματικές εμπειρίες, αλλά και δύναμη, αναγέννηση, πίστη και ελπίδα. Οι αθλητές και οι αθλήτριες που συνόδεψε η συγγραφέας στο ταξίδι της θεραπείας, της Φροντίδας, όπως το ονομάζει είναι άνθρωποι που τόλμησαν να αφουγκραστούν την ψυχή τους και να αναζητήσουν βοήθεια, όταν η σκιά της δυσκολίας σκέπαζε το φως του ονείρου.

Με τρόπο γλαφυρό και ταπεινό συνάμα, η Φρόσω μάς βάζει δίπλα της στο θεραπευτικό δωμάτιο και ζούμε και εμείς τη διαδρομή της επούλωσης των πληγών της ψυχής των αθλητών και αθλητριών στο ταξίδι της Φροντίδας.

Τα μονοπάτια που διαγράφονται στις σελίδες αυτού του έργου δεν είναι απλώς διηγήσεις, αλλά πολύτιμα διδάγματα για όλους μας. Η συγγραφέας, με τρυφερότητα, ενσυναίσθηση και σεβασμό, φέρνει στο προσκήνιο τον ψυχικό πόνο των αθλητών και αθλητριών, περιγράφοντας με ειλικρίνεια την ευθραυστότητα αλλά και τη δύναμη της ψυχής τους. Ταυτόχρονα, διανθίζει και επεξηγεί τα περιγραφόμενα, χωρίς να γίνει διδακτική, με επισημονικές γνώσεις στα θέματα που πραγματεύεται κάθε φορά.

Όμως, αυτό το πόνημα έχει κάτι ακόμα πιο ιδιαίτερο και θαυμαστό για όσους θέλουν να πάνε τη σκέψη τους λίγο παραπέρα. Με αφορμή την κάθε θεραπευτική διαδρομή μάς καλεί να αναστοχαστούμε για τη δική μας ζωή, να απαντήσουμε σε ερωτήματα που ίσως δεν θέσαμε ποτέ νωρίτερα στον εαυτό μας. Πόσο γενναιόδωρο αυτό! Θαύμασα αυτή την ιδέα ομολογώ.

Καταφέρνει με αυτόν τον τρόπο το βιβλίο να μην απευθύνεται μόνο σε αθλητές, προπονητές ή επαγγελματίες του χώρου, αλλά σε κάθε άνθρωπο που αναζητά το θάρρος να κοιτάξει μέσα του και να ξεκινήσει τη δική του διαδρομή αυτοβελτίωσης.

Η Φρόσω καταφέρνει να ενσταλάξει την ελπίδα σε όσους βιώνουν παρόμοιες δυσκολίες – υπενθυμίζοντάς μας πως κανείς δεν είναι μόνος στη διαδρομή του και πως η ψυχική υγεία είναι δικαίωμα και προτεραιότητα για όλους. Γιατί το πιο γενναίο πράγμα που μπορείς να ζητήσεις είναι η βοήθεια.

Με εκτίμηση,

Δώρα Σιζοπούλου

Ψυχολόγος, MSc, Ψυχοθεραπεύτρια

Τραυματοθεραπεύτρια

EMDR Europe Accredited Practitioner & Consultant u.S

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	15
1. Σπασμένα φτερά.....	25
2. Και αν χάσω... θα συνεχίσεις να με αγαπάς;.....	69
3. Η αόρατη πρωταγωνίστρια.....	105
4. Η δύναμη της ήττας.....	143
5. «Τέρμα» στον φόβο.....	197
6. Το αντίο που δεν ειπώθηκε. Και η ζωή μετά.....	223
7. Υπερπροσπάθεια για ζωή.....	255
Επίλογος.....	295
Ευχαριστίες.....	299
Εργαλεία Ψυχικής Ενδυνάμωσης.....	303

Πρόλογος

Η ζωή είναι ένα ταξίδι...

Ένα ταξίδι με κορυφές και κοιλάδες.

Κορυφές που δείχνουν τον αγώνα μας να φτάσουμε ψηλά, μας δίνουν έμπνευση και φωτίζουν τα όνειρά μας.

Η δύναμη, ωστόσο, χτίζεται πιο χαμηλά, στις κοιλάδες. Εκεί που μαθαίνουμε να μας φροντίζουμε, να κάνουμε παύσεις, να στοχαζόμαστε, να αγκαλιάζουμε τα λάθη και τις ήττες μας, να προετοιμαζόμαστε και να παίρνουμε φόρα για την επόμενη κορυφή.



Σε αυτό το ταξίδι, όμως, ξεχνάμε κάτι πολύτιμο...

Να στραφούμε προς τον εαυτό μας, να τον φροντίσουμε με τον ίδιο τρόπο που φροντίζουμε τους άλλους γύρω μας.

Μας έμαθαν να βλέπουμε την ξεκούραση όχι ως ανάγκη ή καταφύγιο αλλά ως ένοχη πολυτέλεια. Νιώθουμε τύψεις και απολογούμαστε όταν κάνουμε χώρο για εμάς, γιατί έχουμε μάθει ότι η αξία μας συνδέεται με το ασταμάτητο τρέξιμο.

Είμαστε μια γενιά χρόνια κουρασμένων ανθρώπων.

Ζούμε στον «αυτόματο πιλότο» τρέχοντας σε δρόμους γεμάτους ταχύτητα, θόρυβο, απαιτήσεις προσπαθώντας να τα προλάβουμε όλα... Στόχους, επιδόσεις, γρήγορους ρυθμούς και προθεσμίες.

Και περιμένουμε να ζήσουμε... Τα Σαββατοκύριακα, τις αργίες, στις διακοπές...

Λες και η πραγματική ζωή είναι μόνο τότε και τις υπόλοιπες μέρες κάνουμε απλώς μια πρόβα.

Η ζωή, όμως, δεν περιμένει. Δεν μας περιμένει.

Η ζωή είναι στο εδώ και τώρα, όχι στο εκεί και τότε. Σε κάθε μικρή στιγμή που είναι παράλληλα μεγάλη και πολύτιμη.

Αλλά το ξεχνάμε.

Και όσο κυνηγάμε μια ζωή που τρέχει, τόσο πιο πολύ απομακρυνόμαστε από τον εαυτό μας.

Σπρώχνουμε τον εαυτό μας πέρα από τα όρια, μέχρι που το σώμα βάζει τα δικά του όρια και μας φρενάρει, ψιθυρίζοντας ή φωνάζοντας: «φτάνει πια... ως εδώ».

Και σταματάμε για λίγο ή για πολύ.

Αυτή η παύση δεν είναι αδυναμία. Είναι η σοφία του σώματος που τόσο καιρό αγνοούμε.

Το νευρικό μας σύστημα, ο σοφός εσωτερικός δάσκαλος, μας δείχνει την αλήθεια... Πότε είμαστε φοβισμένοι, πότε κουρασμένοι, πότε μπερδεμένοι ή χαμένοι. Μας λέει πότε η ψυχή πιέζεται και ζητά ανάσες, πότε φτάνουμε ή ξεπερνάμε τα όρια και πότε χρειάζεται να βγούμε από τα κουτάκια μας και να ζήσουμε αλλιώς.

Κάθε σύμπτωμα είναι ένα μικρό καμπανάκι αφύπνισης. Είναι ένα κάλεσμα να κάνουμε μια παύση, να μας ακούσουμε, να μας καταλάβουμε, να μας φροντίσουμε, να συστηθούμε ξανά με τον αυθεντικό μας εαυτό.

Σε ένα κόσμο που μας εκπαιδεύει να τρέχουμε, να κυνηγάμε αποτελέσματα και επιτεύγματα, ξεχάσαμε να είμαστε άνθρωποι. Γι' αυτό και ένα καλά ρυθμισμένο νευρικό σύστημα –ένα μυαλό που δεν φλέγεται, μια αναπνοή που δεν πιέζεται, μια καρδιά που χτυπά σε ήρεμο ρυθμό– είναι ένα ανεκτίμητο δώρο στον εαυτό μας.

Όσο μεγαλώνουμε, συνειδητοποιούμε ότι το να είμαστε ήρεμοι έχει μεγαλύτερη αξία από το να έχουμε δίκιο. Και αυτή η εσωτερική γαλήνη δεν είναι πολυτέλεια αλλά ανάγκη.



Μέσα από τη διαδρομή μου με τους ανθρώπους που τολμούν να κοιτάξουν μέσα τους, αναδύθηκε η θεραπευτική μου προσέγγιση που φροντίζει ολιστικά τον άνθρωπο.

Στηρίζεται σε οκτώ πυλώνες ψυχικής ενδυνάμωσης: την ψυχολογία, τη διατροφή, την άσκηση, την ξεκούραση, τον ύπνο, το υπαρξιακό νόημα, τη σύνδεση με τους άλλους και τη σύνδεση με τη φύση.

Κάθε πυλώνας στηρίζει όχι μόνο όσους/όσες είναι στον αθλητικό κόσμο, αλλά και εκείνους/εκείνες που δίνουν καθημερινούς αγώνες και αναζητούν δύναμη, ψυχική ανθεκτικότητα, έμπνευση, θάρρος, ελπίδα, ισορροπία και φως στο δικό τους ταξίδι της ζωής. Κάθε πυλώνας είναι κομμάτι ενός παζλ και μας καλεί να μάθουμε να ζούμε όχι ενάντια στο σώμα και στην ψυχή αλλά μαζί τους.