DR OLIVIA REMES

ΜΕΤΑ ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ

ΠΕΝΤΕ ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΑΡΡΩΣΗ

μετάφραση: Χρήστος Μπαρουξής

διόπτρα

Αφιερώνω το βιβλίο στη μητέρα μου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Για το βιβλίο 9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΑΚΑΜΨΗ 15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ: ΤΙ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ 37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ 59
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΣΧΕΣΕΙΣ: ΤΙ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ 73
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΣΧΕΣΕΙΣ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ 105
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:
ΤΙ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ 127
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ 137
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. ΑΝΟΙΧΤΗ ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ:
ΤΙ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ 153
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. ΑΝΟΙΧΤΗ ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ:
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ 175
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10. ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΚΑΙ ΕΛΠΙΔΑ:
ΤΙ ΛΕΕΙ Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ 191
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11. ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΚΑΙ ΕΛΠΙΔΑ:
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ 211
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12. ΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΔΙΑΡΚΕΙΑ 229
ΕΠΙΛΟΓΟΣ 245
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ 247
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ 249

Για το βιβλίο

Εδώ και μία δεκαετία ερευνώ στο Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ την ψυχική υγεία και την ανάπτυξη μετά από δυσκολίες. Στο πλαίσιο της έρευνάς μου έχω μιλήσει με εκατοντάδες ανθρώπους για τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν και για το πώς κατάφεραν να ανακάμψουν. Σε αυτή την επιστημονική αλλά και προσωπική αναζήτηση της επιστήμης της αυτοανάπτυξης μελέτησα σε βάθος την επιστημονική βιβλιογραφία και διάβασα εκατοντάδες μελέτες. Πήρα τη δουλειά που έκανα την τελευταία δεκαετία και κράτησα τις πιο βασικές και ουσιαστικές πτυχές σχετικά με την ανάπτυξη που βιώνουμε μέσα από τις δυσκολίες για να τις μοιραστώ μαζί σας.

Το βιβλίο μου απευθύνεται σε όσους έχουν βιώσει δύσκολες στιγμές, συμπεριλαμβανομένου του τραύματος, και στόχο του έχει να σας προσφέρει τα απαραίτητα εργαλεία για να προχωρήσετε. Θα δείτε πώς να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση, αυτονομία και ισχυρότερο χαρακτήρα παρά τις δυσκολίες. Και πώς να ανακάμψετε.

Όλα ξεκίνησαν από ένα επιστημονικό άρθρο που

διάβασα στη δουλειά που θα άλλαζε για πάντα την καριέρα και τη ζωή μου. Το άρθρο μιλούσε για το πώς οι άνθρωποι που περνούσαν δύσκολες στιγμές –μια ασθένεια, ένα ατύχημα, μια απώλεια, έναν καταστροφικό χωρισμό ή το χάσιμο της δουλειάς τους– είχαν *εξελιχτεί* εξαιτίας της εμπειρίας τους. Περιπτώσεις όπου η ψυχική δυσφορία οδήγησε στην ψυχική μεταμόρφωση. Πονούσαν, αλλά *ταυτόχρονα* γίνονταν βαθιές αλλαγές μέσα τους. Με τον καιρό ανακάλυψα έναν πραγματικό θησαυρό: εκατοντάδες έρευνες είχαν δημοσιευτεί με θέμα την ψυχική ανάπτυξη που φέρνουν οι δυσκολίες, αλλά που τα ευρήματά τους δεν είχαν γίνει γνωστά στο ευρύτερο κοινό, παρά το πολύ ελπιδοφόρο μήνυμα που έδιναν.

Αυτό το βιβλίο αφορά μια βαθιά, ουσιαστική αλλαγή, που σου χτυπάει ένα καμπανάκι και σε κάνει να συνειδητοποιήσεις ποιες είναι οι προτεραιότητες στη ζωή σου. Είναι το παγωμένο νερό που σε ξυπνάει από τον «βαθύ ύπνο», στον οποίο βρίσκονται τόσοι πολλοί από εμάς καθώς περνάμε τη ζωή μας. Έτσι, έπιασα τον εαυτό μου να σκέφτεται: «Τι θα γινόταν αν μάθαιναν όλοι πώς να αναπτύσσονται μέσα από τις δυσκολίες;».

Πολλές φορές η κρίση που βιώνουμε όταν αντιμετωπίζουμε κάποια δυσκολία μάς κάνει να συνειδητοποιήσουμε τι είναι σημαντικό. Γινόμαστε πιο ανοιχτοί και δεκτικοί στις εμπειρίες της ζωής. Αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε νέες προοπτικές, συνειδητοποιούμε

ότι έχουμε ανάγκη τους άλλους περισσότερο απ' ό,τι νομίζαμε και μαθαίνουμε να εκτιμάμε τη ζωή, κάτι που ίσως να μην υπήρχε πριν από τη δυσκολία. Το άρθρο που έγραψα στη *Vogue* για όλα αυτά δημοσιεύθηκε σε ολόκληρο τον κόσμο. Είδα ότι οι άνθρωποι σε κάθε γωνιά του πλανήτη θέλουν να ακούσουν ότι «έχει αποδειχτεί επιστημονικά πως υπάρχει ελπίδα»[1], και πως έχουμε τη δύναμη να ανακάμψουμε από τις δυσκολίες και τα τραύματα. Και είναι αλήθεια, την έχουμε.

Όχι μόνο αυτό, αλλά ακόμη και στις πιο αντίξοες και αβέβαιες συνθήκες υπάρχουν άνθρωποι που φαίνεται να προοδεύουν εν μέσω αλλαγών, ενώ άλλοι κατρακυλούν. Ορισμένοι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν μεγάλες στρεσογόνες καταστάσεις είναι σε θέση να παραμείνουν υγιείς, ενώ άλλοι όχι. Το ερώτημα είναι γιατί κάποιοι τα καταφέρνουν και κάποιοι όχι; Φαίνεται ότι τη διαφορά κάνει ένα βασικό σύνολο εσωτερικών δυνάμεων που μπορούμε να αναπτύξουμε και που θα εξετάσουμε εδώ, μαζί με άλλες βασικές πτυχές.

Ο λόγος που αποφάσισα να γράψω αυτό το βιβλίο ήταν γιατί θέλησα να πάρω όσα έμαθα από τις έρευνές μου και να βοηθήσω όλους τους ανθρώπους να θεραπεύσουν τις πληγές που τους άφησαν οι δυσκολίες, να τους βοηθήσω να ξαναβρούν μια ηλιαχτίδα ελπίδας και να κάνουν βήματα για να προχωρήσουν.

Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι υποτιμάω τις δυσκολίες της ζωής. Το αντίθετο. Συχνά τα προβλήματα φέρνουν τρομερές προκλήσεις. Επηρεάζουν την ψυχική

υγεία μας και αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άγχους και κατάθλιψης. Όταν αντιμετωπίζουμε σοβαρά ζητήματα, όπως το να λαμβάνεις πολύ δυσάρεστα νέα, να υποστείς εκφοβισμό ή ο κλονισμός μιας σχέσης μας, προκαλούν τραύματα και απελπισία. Και είναι αδύνατον να βγάλουμε από το μυαλό μας αυτό που μας συνέβη. Είναι λοιπόν δύσκολο να αντιμετωπίσουμε μία κρίση ή ένα σοκ. Ταυτόχρονα όμως, η προσαρμογή στη νέα ζοφερή πραγματικότητα μας δυναμώνει.

Στο ταξίδι μας θα δούμε:

Δυσκολίες και τραύματα. Μαζί θα ανακαλύψουμε τη δύναμη που κρύβετε μέσα σας που θα σας βοηθήσει να ανακάμψετε από το τραύμα και από τις προκλήσεις και να ξαναπάρετε τη ζωή στα χέρια σας.

Ευγνωμοσύνη. Θα μάθετε γιατί η ευγνωμοσύνη είναι σημαντική και πώς να εκτιμάτε περισσότερο τη ζωή.

Σχέσεις. Θα δούμε πώς να συνδεθείτε με τους άλλους και να δυναμώσετε τη σχέση με τον εαυτό σας.

Ανθεκτικότητα. Αν ένας τομέας της ζωής σας δεν πάει καλά (για παράδειγμα, η δουλειά σας ή η προσωπική σας ζωή), θα μοιραστώ μαζί σας κάτι που μπορείτε να κάνετε αμέσως τώρα, ώστε να εξακολουθείτε να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας.

Μοτίβα σκέψης. Θα δούμε πώς να καταπολεμήσετε τα αρνητικά μοτίβα σκέψης που σας σαμποτάρουν, αλλά και ποιο είναι το αντίδοτο στις τοξικές σκέψεις.

Παρακίνηση και επιμονή. Πολλές φορές όταν έχετε κακή ψυχολογία ή αντιμετωπίζετε δυσκολίες οι αρνητικές συμπεριφορές και οι κακές συνήθειες επιστρέφουν. Για αυτό θα δούμε πώς να αλλάξετε τέτοιες συμπεριφορές που σας κρατούν πίσω και πώς να αποκτήσετε το κίνητρο και την επιμονή που απαιτείται για να πετύχετε τους στόχους σας.

Το βιβλίο έχει τέσσερα μέρη:

- Ευγνωμοσύνη
- Σχέσεις και Ανθεκτικότητα
- Ανοιχτή στάση ζωής
- Ενσυνείδηση

Σε κάθε μέρος έχω αφιερώσει από δύο κεφάλαια. Το πρώτο παρουσιάζει τη γενική εικόνα, το επιστημονικό υπόβαθρο και όσα πρέπει να γνωρίζετε. Το δεύτερο περιλαμβάνει στρατηγικές και ασκήσεις, άλλες πιο πρακτικές και άλλες που φτάνουν βαθύτερα και σας δίνουν την ευκαιρία να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας. Το δεύτερο κεφάλαιο κάθε μέρους ξεκινάει με στρατηγικές έκτακτης ανάγκης που θα σας βοηθήσουν άμεσα όταν αντιμετωπίζετε κάποια δυσκολία ή κρίση, ενώ οι μακροπρόθεσμες στρατηγικές αποτελούν μέρος του γενικότερου σχεδίου προσωπικής ανάπτυξης που θα αναπτύξετε. Γενικά, το βιβλίο βασίζεται σε επιστημονικές έρευνες και πραγματικές ιστορίες[2].

Αν λοιπόν έχετε δοκιμάσει αμέτρητες στρατηγικές

για να φτάσετε πιο κοντά στη ζωή που ονειρεύεστε αλλά δεν τα καταφέρατε, σας προσκαλώ να τα σβήσουμε όλα και να κάνουμε μαζί μία νέα αρχή. Αφήστε στην άκρη τα βιβλία και τα περιοδικά και ό,τι άλλο δεν σας βοηθάει να φτάσετε εκεί που θέλετε και αφήστε με να σας δείξω έναν νέο δρόμο.

Ας ξεκινήσουμε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΤΡΑΥΜΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

Για να μάθουμε πώς να αναπτυσσόμαστε μέσα από δυσκολίες ή τραυματικές καταστάσεις πρέπει πρώτα να εξετάσουμε τι είναι τραύμα.

Το τραύμα είναι μια συναισθηματική απόκριση σε κάποια δυσκολία που βιώσατε. Ίσως ήταν ένας χωρισμός που σας στοίχισε, μία απόλυση, ένα ατύχημα ή κάποιο περιστατικό κακοποίησης. Ή ίσως είχατε δύσκολη παιδική ηλικία. Πολλές φορές τέτοιες εμπειρίες είναι τραυματικές και επηρεάζουν την ψυχική και σωματική υγεία.

Αντιδράσεις στο τραύμα

Αρχικά η αντίδρασή σας στο τραυματικό γεγονός ίσως είναι σοκ και άρνηση. Δεν πιστεύετε αυτό που συνέβη. Το στρες που βιώνετε όταν ο κόσμος σας καταρρεύσει είναι μεγάλο και η άρνηση προσφέρει ένα αίσθημα προστασίας: αποφεύγετε το υπερβολικό άγχος και την κρίση. Συχνά λοιπόν η άρνηση είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης της κρίσης, μακροπρόθεσμα όμως εμποδίζει την προσαρμογή.

ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ

Πολλές φορές υποθέτουμε ότι η ζωή είναι δίκαιη ή προβλέψιμη. Υποθέτουμε ότι θα ζήσουμε μέχρι τα βαθιά

γεράματα ή ότι το σύμπαν θα μας ανταμείψει αν κάνουμε καλές πράξεις. Οποιαδήποτε εμπειρία διαψεύδει αυτές τις προσδοκίες ή τις πεποιθήσεις μπορεί να είναι τραυματική. Όλοι έχουμε μία συγκεκριμένη κοσμοαντίληψη που καθορίζει τη στάση μας απέναντι στη ζωή. Συχνά όμως η κρίση ή το σοκ που βιώνουμε μας φέρνει αντιμέτωπους με μία νέα πραγματικότητα, έναν τρομαχτικό, άγνωστο κόσμο, εντελώς αντίθετο με την εικόνα που είχαμε και επειδή αυτό είναι τραυματικό αντιδράμε. Παρουσιάζουμε σωματικά συμπτώματα, αναδρομές, εφιάλτες.

Όμως οι έρευνες για το τραύμα προσφέρουν κάτι πολύ σημαντικό: ελπίδα. Ελπίδα ότι, από θύματα του τραύματος που δεν έχουν τη δύναμη και το θάρρος να προχωρήσουν, θα μεταμορφωθούμε σε κάποιον «που ξέρει να επιβιώνει και να προσαρμόζεται»[1], που έχει τη δύναμη να ανακάμπτει ψυχολογικά, που περνάει από μια κατάσταση αδυναμίας σε μία ενεργητική στάση που όχι μόνο τού επιτρέπει να δεχτεί ό,τι του συνέβη, αλλά και να προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα.[2] Ή και να αναπτυχθεί. Αυτό τον δρόμο θα ακολουθήσουμε μαζί.

ΑΤΣΑΛΩΣΗ

Σύμφωνα με τις έρευνες, το στρες και οι δυσκολίες μάς ατσαλώνουν. Συγκεκριμένα, οι δυσκολίες συχνά μας κάνουν καλό· αποκτάμε ατσάλινη δύναμη που μας θωρακίζει απέναντι στο στρες. Είναι κάτι που παρατηρήθηκε σε παιδιά που κατά τη Μεγάλη Ύφεση

υιοθέτησαν αναγκαστικά ενήλικους ρόλους. Παρά τη φτώχεια και την ανέχεια της εποχής, τα παιδιά που ανέλαβαν επιπλέον ευθύνες παρουσίασαν αυξημένη ψυχική δύναμη αργότερα στη ζωή. Είναι δύσκολο να υπομένουμε τις αντιξοότητες, αλλά μπορούν να μας διδάξουν στρατηγικές διαχείρισης και να συμβάλουν στη δημιουργία μιας εσωτερικής ανθεκτικότητας. Παρότι τα φοβόμαστε, τα εμπόδια της ζωής μάς δυναμώνουν.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΑΝΑΚΑΜΨΕΤΕ

Όταν πριν δεκαετίες οι επιστήμονες εξέτασαν τις συνέπειες του τραύματος, εστίασαν κυρίως στα αρνητικά, όπως ότι προκαλεί κατάθλιψη και διαταραχή μετατραυματικού στρες. Σε ένα από τα άρθρα μου στη *Vogue* έγραψα: «Στα δύσκολα [...] όταν νιώθετε άγχος ή κατάθλιψη, ή μάθετε ότι πάσχετε από κάποια σοβαρή ασθένεια, συνήθως ακούτε μόνο πόσο άσχημο είναι και πόσο κακό κάνει στην ψυχολογία σας. Αυτό που σπάνια θα ακούσετε είναι ότι οι δυσκολίες και τα εμπόδια σας δυναμώνουν».[3] Και δεν είναι θετικά λόγια δίχως βάση, αλλά γεγονός που βασίζεται στην κατανόηση της ανθρώπινης φύσης και της ικανότητάς μας να ανακάμπτουμε, να σηκωνόμαστε όταν πέφτουμε. Γεγονός που γεννάει την ελπίδα και την πίστη ότι η ψυχική δύναμη αναπτύσσεται μέσα από τις μεγάλες τραγωδίες.

Πιο πρόσφατα, οι ερευνητές συνειδητοποίησαν ότι

έχουμε πολλά να μάθουμε από όσους διατηρούνται υγιείς παρά τις αρνητικές εμπειρίες που βιώνουν. Αντί λοιπόν να εστιάσουν στις πτυχές του τραύματος που συνδέονται με την εξασθένιση, αποφάσισαν να εξετάσουν και όσους διατήρησαν την ευζωία τους. Και κάπως έτσι άρχισε να αναδύεται η αντίληψη ότι οι δυσκολίες μπορεί να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα και να μας βοηθήσουν να αναπτυχθούμε.

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑ

Τι είναι στρες; Στρες είναι το αίσθημα που συνήθως νιώθουμε όταν βρισκόμαστε υπό πίεση ή όταν αισθανόμαστε ανησυχία. Και πολλά γεγονότα στη ζωή μάς προκαλούν στρες ή μας αφήνουν τραύμα.

Αν αντιμετωπίζετε κάποιο δύσκολο πρόβλημα, αν για παράδειγμα πάσχετε από κάποια ασθένεια, αν ζείτε υπό τη μόνιμη απειλή βίας στο σπίτι ή αν σας απέλυσαν, ίσως βασανίζεστε και αναρωτιέστε αν υπάρχει διέξοδος. Μία τέτοια διέξοδο από τις δυσκολίες προσφέρει η ανθεκτικότητα.

Ανθεκτικότητα

Πριν χρόνια, διάβασα μία έρευνα για το έντονο στρες που δημοσίευσε το 1979 η Σουζάν Κομπάσα.[4] Πρόκειται για μια έρευνα-σταθμό που εισήγαγε την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ψυχική ανθεκτικότητα είναι τα χαρακτηριστικά εκείνα που μας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε στρεσογόνες και τραυματικές καταστάσεις.

Και είναι κάτι που μπορούμε να καλλιεργήσουμε αποκτώντας τις κατάλληλες δεξιότητες.

Στην έρευνά της η Κομπάσα εξέτασε στελέχη και μάνατζερ μέσου και ανώτερου επιπέδου που την τελευταία τριετία είχαν εκτεθεί σε πολλά στρεσογόνα συμβάντα. Κάποια από τα στελέχη είχαν καταφέρει να διατηρήσουν την υγεία τους παρά το έντονο στρες, σε αντίθεση με πολλούς συναδέλφους τους που αρρώστησαν. Όσοι *δεν* κατέπεσαν φαίνεται να προστατεύονταν από έναν εσωτερικό πόρο (μία σειρά από ενδυναμωτικά χαρακτηριστικά) που ονομάζεται ψυχική ανθεκτικότητα. Τα άτομα που διέθεταν αυτό τον εσωτερικό πόρο είχαν όρεξη για ζωή, ένα «αίσθημα νοήματος» και μια «ενεργητική στάση»· πίστευαν ότι είχαν τον έλεγχο και ότι οι πράξεις τους μετρούσαν και μπορούσαν να κάνουν τη διαφορά.[5] Αυτές οι εσωτερικές δυνάμεις φαίνεται ότι τους έκαναν πιο ανθεκτικούς απέναντι στις ασθένειες όταν βίωναν έντονο στρες.

Το 2018 ξεκίνησε το ενδιαφέρον μου για την έννοια της ανθεκτικότητας. Πηγή έμπνευσης και αιτία αυτού του ενδιαφέροντος στάθηκαν τα στοιχεία μίας έρευνας που χρησιμοποιούσα στο Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ. Η έρευνα, που ξεκίνησε στο Κέιμπριτζ στις αρχές της δεκαετίας του 1990 και εξέτασε την υγεία και τον τρόπο ζωής τριάντα χιλιάδων ανθρώπων, μέτρησε διάφορα χαρακτηριστικά τους, ανάμεσά τους και την ψυχική ανθεκτικότητα. Για να κατανοήσω καλύτερα

τα ευρήματα επισκέφθηκα την κινητή κλινική στο Νόργουιτς της Αγγλίας όπου γίνονταν οι μετρήσεις και κατέληξα να συνεργαστώ και να κάνω δημοσιεύσεις με τους ερευνητές.

Έχετε Ανθεκτικότητα;

Ανθεκτικοί είναι όσοι μένουν πιστοί στις αξίες και στους στόχους τους παρά τις δυσκολίες. Όσοι διατηρούν ενεργητική στάση ζωής και επαφή με τα πράγματα που συμβαίνουν γύρω τους, αντί να αντιδρούν με παθητικότητα. Αν πρέπει να αλλάξουν δουλειά ή να μετακομίσουν σε άλλο μέρος, τα ανθεκτικά άτομα σκέφτονται τα θετικά: για παράδειγμα, τον ενεργό ρόλο που θα έχουν στην καινούργια κοινότητα ή τις νέες δεξιότητες που θα αποκτήσουν στον καινούργιο ρόλο τους που θα ωφελήσουν την καριέρα τους. Ακόμα και σε καταστάσεις που δεν μπορούν να ελέγξουν, όταν για παράδειγμα δουλεύουν αναγκαστικά με έναν αντιπαθητικό συνάδελφο, δεν θεωρούν ότι είναι ανήμποροι αλλά αντίθετα αποφασίζουν ενεργά πώς θα αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Αντί να αποφεύγουν τον ενοχλητικό συνάδελφο ή τη δουλειά, ή να βρουν διέξοδο στο αλκοόλ και άλλες ανθυγιεινές συνήθειες, σκέφτονται πώς να λύσουν το πρόβλημα και πώς να παραμείνουν προσηλωμένοι στον στόχο τους και να προχωρήσουν.[6]

Υπήρχαν και άλλες έρευνες που έδειχναν πόσο σημαντική είναι η ανθεκτικότητα και έτσι θέλησα

να μάθω περισσότερα. Η ανθεκτικότητα φαίνεται να είναι βασικό συστατικό της αυτοανάπτυξης και της ανάκαμψης από τις δυσκολίες. Και είναι σημαντική και στο πλαίσιο του τραύματος. Η ανθεκτικότητα έχει τρεις πτυχές:

1. Διάθεση για ζωή
2. Έλεγχος
3. Πρόκληση

Διάθεση για ζωή σημαίνει ότι έχετε περιέργεια για τον κόσμο και συμμετέχετε ενεργά στη ζωή. Πιστεύετε ότι η ζωή έχει νόημα. **Έλεγχος** είναι όταν πιστεύετε στην ικανότητά σας να επηρεάσετε την πορεία της ζωής σας και **πρόκληση** όταν δέχεστε ότι η ζωή αλλάζει διαρκώς και ότι είναι αυτή η ρευστή και απρόβλεπτη φύση της που οδηγεί στην προσωπική ανάπτυξη. Η αλλαγή είναι αναπόσπαστο μέρος της ζωής και συχνά μας δίνει έναυσμα να αναπτυχθούμε.

Αυτές είναι οι τρεις πτυχές της ανθεκτικότητας.[7] Όταν περνάμε δυσκολίες, αυτά τα χαρακτηριστικά μπορούν να μας βοηθήσουν.

Μία έρευνα-σταθμός σε άτομα που αντιμετώπισαν σοβαρές επαγγελματικές δυσκολίες τη δεκαετία του 1980 έριξε φως στην ψυχική ανθεκτικότητα. Το 1981 η τηλεφωνική εταιρεία Bell του Ιλινόι προχώρησε σε σημαντικές περικοπές προσωπικού. Συγκεκριμένα, σε έναν μόλις χρόνο μείωσε το εργατικό δυναμικό της

παραπάνω από το μισό. Το 1981 είχε περίπου 26.000 υπαλλήλους και το 1982 περίπου 14.000. Σε εξαιρετικά σύντομο χρονικό διάστημα οι στόχοι, η ηγεσία και οι ρόλοι εντός της εταιρείας άλλαξαν ριζικά. Για παράδειγμα, ένας από τους μάνατζερ άλλαξε δώδεκα προϊστάμενους σε διάστημα ενός έτους. Είχε επικρατήσει χάος.[8]

Την έρευνα στο προσωπικό της εταιρείας διεξήγαγε ο δρ. Σαλβατόρε Μάντι από το Πανεπιστήμιο του Σικάγο. Ο Μάντι αξιολόγησε την κατάσταση του προσωπικού πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας συρρίκνωσης. Έτσι, ήταν σε θέση να παρακολουθεί, μεταξύ άλλων, και παράγοντες που σχετίζονταν με την υγεία των υπαλλήλων στα διαφορετικά στάδια της διαδικασίας.[9]

Οι ξαφνικές αλλαγές συχνά κλονίζουν την ψυχική και σωματική υγεία μας, δοκιμάζουν την ικανότητά μας να αντεπεξέλθουμε και μας κάνουν να λυγίσουμε. Αυτό ακριβώς συνέβη στο προσωπικό της τηλεφωνικής εταιρείας. Οι απολύσεις και το έντονο στρες που προκάλεσαν συνδέθηκαν με περιστατικά καρδιακού εμφράγματος, κατάθλιψης, χρήση ουσιών και με αύξηση διαζυγίων.

Ωστόσο, παρά την απρόσμενη αλλαγή και το στρες που προκάλεσε, το ένα τρίτο των υπαλλήλων είχαν πολύ καλή εξέλιξη. Αντιμετώπισαν τις προκλήσεις και βγήκαν νικητές. Ορισμένοι από αυτούς που παρέμειναν στην εταιρεία έφτασαν στα ανώτατα αξιώματα· άλλοι που

έφυγαν ξεκίνησαν τις δικές τους επιχειρήσεις ή ασχολήθηκαν με νέους επιχειρηματικούς κλάδους και διέπρεψαν. Όχι μόνο κατάφεραν να αντεπεξέλθουν σε μία περίοδο έντονου στρες αλλά παρουσίασαν και ψυχική ανάπτυξη.[10]

Χάρη στο σημαντικό έργο του δρα Μάντι πλέον κατανοούμε καλύτερα την ανθεκτικότητα. Αντί να βλέπουμε τις αρνητικές καταστάσεις ως απειλή που μπορεί να μας κάνει να λυγίσουμε, συνειδητοποιούμε ότι είναι αναπόσπαστο μέρος της ζωής. Τις βλέπουμε ως προκλήσεις που μας βοηθούν να αναπτυχθούμε. Το σημαντικό είναι να βρούμε νόημα στις δυσκολίες και να εξασκήσουμε την ικανότητά μας να βλέπουμε τα σοβαρά προβλήματα της ζωής με άλλη οπτική.

Η έρευνα και η κληρονομιά που άφησε ο δρ. Μάντι συνεχίζονται στις μέρες μας. Το προσωπικό διαφόρων εταιρειών εκπαιδεύεται στην ανθεκτικότητα και οι συγκεκριμένες πρακτικές έχουν φτάσει μέχρι και τις τάξεις των Ένοπλων Δυνάμεων. Επίσης, η έννοια της ανθεκτικότητας διδάσκεται στα σχολεία. Το έργο του Μάντι αναμόρφωσε την κοινωνία και άνοιξε τον δρόμο για τη δημιουργία του κινήματος ευεξίας. Πολλά από όσα γνωρίζετε για τη θετική ψυχολογία και την εστίαση στη θετική πλευρά των πραγμάτων προέρχονται, εν μέρει τουλάχιστον, από το έργο του Καθηγητή και ερευνητή Σαλβατόρε Μάντι. Σύμφωνα με τον κοσμήτορα της Σχολής Κοινωνικής Οικολογίας του Πανεπιστημίου του Σικάγο, ο δρ. Μάντι «ήταν ένας διορατικός επιστήμονας που ενδιαφερόταν να κατανοήσει πώς οι

στρεσογόνες ή τραυματικές εμπειρίες ενεργούν σαν καταλύτης της ψυχικής ανάπτυξης».[11]

ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑ

Αλλά ποια είναι η σχέση ανάμεσα στην ανθεκτικότητα και στο τραύμα; Η ανθεκτικότητα συνδέεται με χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης και, με αυτό τον τρόπο, μπορεί να χρησιμεύσει ως ρυθμιστικός παράγοντας απέναντι σε ιδιαίτερα στρεσογόνες ή τραυματικές εμπειρίες. Επίσης, η ανθεκτικότητα ωθεί το άτομο να αναζητήσει βοήθεια. Και η βοήθεια και η στήριξη είναι ιδιαίτερα σημαντικά στις δύσκολες περιόδους. Μάλιστα, έρευνες που έχουν γίνει σε βετεράνους πολέμου έχουν δείξει ότι όσοι παρουσιάζουν τα τρία χαρακτηριστικά της ανθεκτικότητας –το αίσθημα του ελέγχου, τη διάθεση να βρουν νόημα στη ζωή και την ικανότητα να βλέπουν την αλλαγή ως πρόκληση– παρουσιάζουν ηπιότερα συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες.[12]

> Τα ανθεκτικά άτομα είναι πιθανότερο να αντιληφθούν ότι χρειάζονται στήριξη στις δύσκολες στιγμές και να την αναζητήσουν στους γύρω τους.

Τα ανθεκτικά άτομα αντιλαμβάνονται ευκολότερα τη βοήθεια που χρειάζονται[13] και γενικά ανήκουν σε περισσότερα δίκτυα στήριξης. Πράγματι, στα δύσκολα

η συμμετοχή σε κοινωνικά δίκτυα και η επαφή με φίλους και συγγενείς βοηθάνε πολύ. Η κοινωνική στήριξη προστατεύει από τις αρνητικές επιδράσεις που έχουν οι στρεσογόνες και τραυματικές εμπειρίες. Έτσι, η ανθεκτικότητα παίζει καθοριστικό ρόλο στην επιτυχημένη προσαρμογή όσων έχουν υποστεί κάποιο τραύμα.

Τι μορφή παίρνει στην πράξη η ανθεκτικότητα;

Θεωρείται ότι η ανθεκτικότητα σας επιτρέπει να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες και ταυτόχρονα να τις αναπλαισιώσετε. Αναπλαισίωση σημαίνει ότι, αντί να βλέπετε την αγχωτική περίσταση ως κάτι που πρέπει να φοβάστε, τη βλέπετε με πιο θετικό και εποικοδομητικό τρόπο. Ίσως το στρεσογόνο γεγονός να είναι κάτι που μπορεί να σας δώσει πληροφορίες και ιδέες για τη ζωή σας και να σας διαμορφώσει με νέους τρόπους. Αντίθετα, χωρίς την ανθεκτικότητα είναι πιθανότερο να δείτε αρνητικά το στρεσογόνο συμβάν και αυτό να μη σας επιτρέψει να διακρίνετε τις διαθέσιμες επιλογές ή να βρείτε διέξοδο στην κρίση.[14]

Με την ανθεκτικότητα σταματάς να σκέφτεσαι το τραυματικό γεγονός, εστιάζεις στα οφέλη αυτού που βίωσες και καταφέρνεις να βρεις κάποιο νόημα σε ό,τι σου συνέβη. Ακόμα κι αν είναι δύσκολο να βρεις ένα νόημα για τον πόνο που περνάς, όταν προσπαθείς να σκεφτείς τι κέρδισες από την εμπειρία σου, μπορεί να σε διευκολύνει να πορευτείς σε αυτό τον κόσμο. Και

μπορεί να σε διευκολύνει να πιστέψεις ότι ο κόσμος είναι ακόμα καλός.[15]

Σε έρευνες ερωτηματολογίου που έγιναν σε στρατιώτες που ακρωτηριάστηκαν στον πόλεμο και στις συζύγους τους, οι πιο ανθεκτικοί παρουσίασαν σημάδια προσωπικής εξέλιξης μετά το τραύμα. Ακόμα και σε τόσο δύσκολες συνθήκες, τα ανθεκτικά άτομα βρήκαν κάτι θετικό στην τραυματική εμπειρία που βίωσαν, όπως ότι έμαθαν να ανακάμπτουν ψυχολογικά και απέκτησαν βαθύτερη σύνδεση με τα αγαπημένα τους πρόσωπα.[16]

Τα ανθεκτικά άτομα είναι πιθανότερο να επανερμηνεύσουν την εμπειρία τους με θετικό τρόπο. Μετατρέπουν τη δυσκολία σε ευκαιρία ανάπτυξης. Και πιστεύουν ότι μπορούν να ανακάμψουν.[17]

Η ανθεκτικότητα συμβάλλει επίσης στην ενεργητική αντιμετώπιση των δυσκολιών – διαχειρίζεσαι ενεργά τις καταστάσεις προκειμένου να αλλάξεις τα πράγματα προς το καλύτερο. Με την ενεργητική αντιμετώπιση κάνετε βήματα για να ανακάμψετε ή να αποφύγετε κάποια παρόμοια κατάσταση στο μέλλον.[18] Για παράδειγμα, κάποιος που παρουσιάζει πρόβλημα στο ήπαρ λόγω υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ κάνει τα βήματα που θα τον βοηθήσουν να αναρρώσει – αντιμετωπίζει ενεργά το πρόβλημα. Πηγαίνει σε συναντήσεις των Ανώνυμων Αλκοολικών και βρίσκει κάποιον να λογοδοτεί για να παραμείνει πιστός στον στόχο του. Επίσης, σκέφτεται τρόπους να προλάβει τα σοβαρότερα ηπατικά προβλήματα.

Πρόκειται για το αντίθετο από τη στάση παθητικότητας ή αποφυγής, το αντίθετο της άρνησης ή της αδυναμίας να αναγνωρίσεις το πρόβλημα. Όσοι δεν διαθέτουν ανθεκτικότητα είναι πιθανότερο να θελήσουν να αποφύγουν το πρόβλημα, κάτι που αυξάνει τον κίνδυνο κατάθλιψης.[19] Αντίθετα, όταν κανείς πιστεύει ότι έχει τη δύναμη να ενεργήσει και να αντεπεξέλθει στα εμπόδια, νιώθει ότι έχει τον έλεγχο. Και αυτό το αίσθημα ελέγχου είναι κομμάτι της ανθεκτικότητας.

Ανθεκτικότητα και στρες

Μέχρι στιγμής μιλήσαμε για το έντονο στρες, όπως διαπιστώθηκε στην έρευνα του δρα Μάντι. Αλλά οι έρευνες για την ανθεκτικότητα μας δίνουν έμπνευση και όταν αντιμετωπίζουμε ηπιότερες μορφές στρες. Αν είστε απογοητευμένοι από τη ζωή, αν νιώθετε να μην έχετε τον έλεγχο, σκεφτείτε: ποιο είναι το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνετε; Πώς μπορείτε να αποκτήσετε ανθεκτικότητα; Έτσι θα είστε προετοιμασμένοι όταν αντιμετωπίσετε εντονότερο στρες.

Μέσα στη μέρα βιώνουμε ήπια έως μέτρια επίπεδα στρες που επηρεάζουν την υγεία και την ευεξία μας, για παράδειγμα, το στρες που νιώθουμε πριν από μία παρουσίαση ή μια προθεσμία παράδοσης έργου. Το στρες είναι αναπόσπαστο μέρος της ζωής και της κοινωνίας μας και επηρεάζει διαφορετικά τον καθένα. Οι ρυθμοί του σύγχρονου τρόπου ζωής είναι έντονοι, προσπαθούμε να κάνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα

και συχνά παθαίνουμε υπερκόπωση: οι λίστες με όσα πρέπει να κάνουμε, τα ατελείωτα μέιλ, η ανάγκη να βρούμε και να διατηρήσουμε μια δουλειά. Όλα αυτά μας εξουθενώνουν, νιώθουμε ότι ο αγώνας δεν σταματάει ποτέ και ότι δεν μπορούμε πια να τα βγάλουμε πέρα.

Ουσιαστικά, βιώνουμε στρες όταν οι εσωτερικές δυνάμεις μας δεν επαρκούν για να αντεπεξέλθουμε στις απαιτήσεις του εξωτερικού περιβάλλοντος,[20] όταν δεν είμαστε σε θέση να ανταποκριθούμε στις ατελείωτες απαιτήσεις της μέρας και χάνουμε την ισορροπία μας. Αλλά αν στραφούμε στην ανθεκτικότητα, αν μάθουμε να βρίσκουμε νόημα στη ζωή, να παίρνουμε τον έλεγχο και να βλέπουμε τις δυσκολίες ως προκλήσεις, τα πράγματα βελτιώνονται. Καταφέρνουμε και ανταποκρινόμαστε καλύτερα και το στρες μειώνεται. Ας δούμε λοιπόν πώς αυτές οι τρεις πτυχές της ανθεκτικότητας βοηθούν να αντιμετωπίσουμε το στρες.

Πρόκληση

Μία από τις πτυχές της ανθεκτικότητας είναι να βλέπετε τον στρεσογόνο παράγοντα ως **πρόκληση** και όχι ως κάτι που σας απειλεί ή σας αγχώνει. Ας εξασκηθούμε στο να τον βλέπουμε ως πρόκληση. Σημασία έχει πώς βλέπετε τα πράγματα: Πώς βλέπετε τον κόσμο γύρω σας.

Οτιδήποτε απειλητικό μάς προκαλεί άγχος και φοβόμαστε να αναλάβουμε δράση. Βλέποντας λοιπόν τη δυσκολία ως απειλή τη μετατρέπετε σε ανυπέρβλητο

εμπόδιο. Είναι πολύ πιο θετικό και συναρπαστικό να τη δείτε ως πρόκληση. Και όταν κάνετε το πρώτο βήμα (αναπλαισιώσετε το εμπόδιο και αντί για απειλή το δείτε ως αξιόλογη πρόκληση), τα επίπεδα του στρες μειώνονται και αποκτάτε κίνητρο για να δράσετε, κάτι που συμβάλλει στην αυτοανάπτυξη.[21]

Παρά το στρες που σας προκαλεί, τι μπορείτε να μάθετε από την εμπειρία και πώς θα σας βοηθήσει να αναπτυχθείτε;

Αυτή η προσέγγιση αλλάζει την αντίληψή σας για τα πράγματα, την κάνει πιο θετική και είστε προθυμότεροι να αντιμετωπίσετε τη δύσκολη κατάσταση ή τον στρεσογόνο παράγοντα. Σύμφωνα με το λεξικό Collins, πρόκληση είναι κάτι που «απαιτεί μεγάλη προσπάθεια και αποφασιστικότητα».[22] Η πρώτη λέξη-κλειδί είναι η *προσπάθεια*. Και η δεύτερη η αποφασιστικότητα: η θέληση να συνεχίσετε να προσπαθείτε μέχρι να πετύχετε τον στόχο σας. Σημασία δεν έχει πόσο έξυπνος ή ικανός γεννήθηκες, αλλά η προσπάθεια που βάζεις σε κάτι. Αυτό μου θυμίζει τις έρευνες που έχουν γίνει πάνω στη νοοτροπία ανάπτυξης.[23] Όταν έχουμε νοοτροπία ανάπτυξης, απολαμβάνουμε τις προκλήσεις που φέρνει μια δύσκολη ή περίπλοκη κατάσταση. Στη νοοτροπία ανάπτυξης, το να *μην* τα καταφέρεις όταν αντιμετωπίζεις μια δύσκολη κατάσταση δεν θεωρείται αποτυχία · οι λανθασμένες επιλογές που πιστεύουμε ότι κάναμε δεν αποτελούν ευκαιρία για να κατηγορήσουμε τον εαυτό σου γι' αυτές. Αντίθετα, βλέπουμε

την αποτυχία σαν ευκαιρία μάθησης, ευκαιρία να δοκιμάσουμε μία νέα στρατηγική και είναι πιθανότερο να αντιληφθούμε ότι η προσπάθεια είναι το βασικό συστατικό της ανάπτυξής μας,[24] κάτι που έχει αντίκτυπο στην προσωπική επιτυχία και την πορεία της ζωής μας.

Όταν πιστεύουμε πως είναι δυνατόν να επηρεάσουμε την έκβαση της ζωής μας με την προσπάθεια που καταβάλλουμε, αρχίζουμε να αισθανόμαστε ότι τα πράγματα είναι υπό τον έλεγχό μας και αυτό να μας δώσει μεγαλύτερη παρακίνηση. Η ικανότητα να βλέπουμε κάτι ως πρόκληση είναι λοιπόν μέρος της ανθεκτικότητας και μας βοηθάει να προχωρήσουμε.

Δείτε διαφορετικά τις προκλήσεις της ζωής

Πολλές φορές οι προκλήσεις που φέρνουν οι μεγάλες αλλαγές μάς δυσκολεύουν: η μετακόμιση σε έναν νέο τόπο, η αλλαγή δουλειάς, η μετάβαση στην εργένικη ζωή μετά το τέλος μιας σχέσης, η νέα πραγματικότητα που αναδύεται μετά από κάποια μεγάλη δυσκολία.

Πρόκληση, ως κομμάτι της ανθεκτικότητας, είναι η πεποίθηση ότι η αλλαγή είναι κάτι φυσιολογικό και συχνά απαραίτητο για την ανάπτυξή μας. Αν έχετε ανθεκτικότητα είναι πιθανότερο να δείτε την αλλαγή απλώς ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής ή και ως κάτι θετικό που βοηθάει να εξελιχθείτε. Έτσι η αλλαγή «μετατρέπεται σε έναυσμα που αυξάνει την ωριμότητα και όχι

απειλή για την ασφάλειά μας».[25] Αντί να σας φοβίζει, τη βλέπετε ως κάτι που σας βοηθάει να αναπτυχθείτε. Αντί να θεωρείτε ότι η ζωή θα εξελιχθεί ομαλά και προβλέψιμα, συνειδητοποιείτε ότι θα αντιμετωπίσετε περιόδους στρες. Τα σκαμπανεβάσματα είναι μέρος της ζωής και οι δυσκολίες θα σας κάνουν πιο σοφούς. Αν και συχνά αποζητάμε τη σταθερότητα, στην πραγματικότητα η ζωή είναι ρευστή και μεταβάλλεται διαρκώς.[26] Όπως είπε ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Ηράκλειτος, *η μόνη σταθερά στη ζωή είναι η αλλαγή.*

Μερικές φορές βλέπουμε την αλλαγή ως απειλή και φοβόμαστε καθετί νέο. Για παράδειγμα, όταν η Τζέσικα που είναι μηχανολόγος μηχανικός ξεκίνησε συμβουλευτική μαζί μου, μόλις είχε σταματήσει από μια εταιρεία που εργαζόταν τα τελευταία έξι χρόνια. Αναγκάστηκε λοιπόν να αναζητήσει καινούργια δουλειά αλλά και καινούργιο σπίτι. Η σκέψη και μόνο της μετακόμισης της προκαλούσε τρόμο. Της φαινόταν βουνό να βρει καινούργιο σπίτι και να μεταφέρει όλα της τα πράγματα που είχε συσσωρεύσει με τα χρόνια. Έτσι έβλεπε με τρόμο το άμεσο μέλλον. Αλλά όταν της μίλησα για την ανθεκτικότητα και τις έρευνες που δείχνουν ότι πολλές φορές η αλλαγή είναι ευκαιρία, «ένα έναυσμα που αυξάνει την ωριμότητα και όχι μια απειλή για την ασφάλειά μας»,[27] άρχισε να βλέπει τη μετακόμιση και την αλλαγή δουλειάς ως αναγκαίες προϋποθέσεις για να προχωρήσει και να εξελιχθεί. Και έτσι το στρες της μειώθηκε.

Έλεγχος

Στις συνεδρίες μας με την Τζέσικα μιλήσαμε και για τον έλεγχο, μία ακόμη από τις πτυχές της ανθεκτικότητας. Ο έλεγχος είναι το αντίθετο της αδυναμίας. Μπορεί να αντιμετωπίζετε δυσκολίες, αλλά βλέπετε πως υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ανακάμψετε.[28]

Όταν έχουμε τον έλεγχο, βρισκόμαστε στη «θέση του οδηγού» και αποφασίζουμε εμείς την πορεία της ζωής μας. Αυτή η σκέψη βοήθησε την Τζέσικα να καταπολεμήσει το στρες και μαζί σκεφτήκαμε πράγματα που μπορούσε να κάνει καθημερινά για να νιώθει ότι έχει μεγαλύτερο έλεγχο στη ζωή της. Κάποια ήταν μικρά και απλά, όπως να τρώει πρωινό με το που σηκώνεται από το κρεβάτι και να πηγαίνει στο γυμναστήριο για να έχει ενέργεια μέσα στη μέρα. Ο προβληματισμός σχετικά με τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να γίνει ενεργός παράγοντας στη ζωή της –αντί για παθητική παρατηρήτρια– και η λήψη έμπρακτων μέτρων τη βοήθησαν να αισθανθεί ότι εκείνη αποφάσιζε την κατεύθυνση της ζωής της.

Δέσμευση

Τέλος, καταστρώσαμε ένα σχέδιο για να διατηρήσει αυτή τη στάση ενεργητικότητας στο ταξίδι της ζωής της, ακόμη και στα δύσκολα. Συζητήσαμε για την επιμονή και πώς να παραμένει πιστή στα σχέδιά της παρά τα εμπόδια που θα συναντούσε στον δρόμο της, κάτι που αποτελεί επίσης χαρακτηριστικό της

ανθεκτικότητας. Συνειδητοποίησε ότι, αντί να αποκόβεται από την πραγματικότητα και τον κόσμο, έπρεπε να συνεχίσει να συμμετέχει ενεργά στη ζωή, όσο άσχημα και αν εξελίσσονταν τα πράγματα.[29]

Της πρότεινα να δημιουργήσει μια λίστα με τους πιο συναρπαστικούς στόχους της και τα βήματα που θα έκανε κάθε βδομάδα για να τους πραγματοποιήσει και την ενθάρρυνα να βρει ένα σύστημα λογοδοσίας που θα τη βοηθούσε να τα καταφέρει (π.χ. να λογοδοτεί σε μία φίλη της για όσα έκανε). Εξασκηθήκαμε να βλέπει διαφορετικά τους στόχους της: αντί να τους αντιλαμβάνεται ως δύσκολους και ανέφικτους, εστιάσαμε στα οφέλη που φέρνουν τα ενεργητικά βήματα. Επικεντρωθήκαμε στην επιθυμία της να πετύχει στη νέα δουλειά και στο ενδιαφέρον της να μάθει κάτι καινούργιο.

Όταν εξασκηθείτε να βλέπετε τις απειλές ως προκλήσεις, όταν αφοσιώνεστε στη ζωή και στους στόχους σας και βρίσκετε τρόπους να διατηρείτε τον έλεγχο, θα έχετε μεγαλύτερη ανθεκτικότητα.

Συμπέρασμα

Οι δυσκολίες και τα τραύματα που βιώνουμε επηρεάζουν αρνητικά την υγεία και την ευεξία μας και σε αυτό το κεφάλαιο είδαμε τα χαρακτηριστικά που μας βοηθούν να ανακάμψουμε. Μέσα από τις τρεις πτυχές της ανθεκτικότητας, τη Δέσμευση, τον Έλεγχο και την Πρόκληση, αναπτύσσουμε τους εσωτερικούς πόρους που μας βοηθούν να τα καταφέρουμε όταν τα πράγματα δυσκολεύουν.