

Περιεχόμενα

Πρόλογος

13

Συμβουλές από τον Προστάτη Άγιο του Άγχους

ΜΕΡΟΣ Ι ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Τι είναι το άγχος, ποιος ο σκοπός του και πώς στηρίζεται στην πανίσχυρη ανθρώπινη ικανότητά μας να φανταζόμαστε το μέλλον.

1. Τι είναι (και τι δεν είναι) το άγχος

19

Το άγχος είναι ένα περίπλοκο συναίσθημα που σχετίζεται με τον φόβο, αλλά είναι διαφορετικό. Ποικίλλει σε ένταση, από καθημερινές ανησυχίες μέχρι παραλυτικό πανικό, αλλά όπου κι αν βρισκόμαστε σε αυτή την κλίμακα, ο ρόλος του άγχους στη ζωή μας ίσως να μην είναι αυτός που νομίζουμε.

2. Γιατί υπάρχει το άγχος

43

Αυτό το συναίσθημα έχει εξελιχθεί για να μας κάνει πιο επινοητικούς προστά στην αβεβαιότητα. Η βιολογία του άγχους αποκαλύπτει γιατί χρειαζόμαστε αυτό το δύσκολο συναίσθημα – και γιατί πρέπει να είναι δυσάρεστο για να κάνει τη δουλειά του. Το άγχος υπερβαίνει τις βασικές μας αντιδράσεις μάχης/φυγής, επειδή η ρίζα του βρίσκεται στις πρωτόγονες προσπάθειές μας για κοινωνική επαφή και μελλοντικές ανταμοιβές.

3. Χρόνος μέλλοντας: διαλέξτε τη δική σας περιπέτεια

71

Το άγχος γεννιέται επειδή είμαστε πλάσματα που σκέφτονται και προετοιμάζονται για το μέλλον. Η παρανόησή μας όμως για το άγχος μάς εμποδίζει να το αντιληφθούμε κι έτσι το βιώνουμε μόνο σαν κάτι αρνητικό και παραλυτικό.

ΜΕΡΟΣ II ΠΩΣ ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΘΗΚΑΜΕ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Γιατί και τότε η κατανόησή μας για το άγχος ερμηνεύτηκε λανθασμένα και πώς η επιστήμη και η σύγχρονη ζωή επιδεινώνουν αυτή την παρανόηση.

4. Η ιστορία του άγχους ως ασθένειας

99

Οι ψυχολογικές και ιατρικές επιστήμες μετέτρεψαν το άγχος σε αρρώστια. Ακόμα όμως και πριν από αυτό, οι μεσαιωνικές θέσεις για το συναίσθημα και τη ζωή της ψυχής δαιμονοποίησαν το άγχος. Μάθαμε να το αντιμετωπίζουμε ως κάτι που πρέπει να αποφύγουμε και να καταστείλουμε, γεγονός που απλώς το θέτει εκτός ελέγχου.

5. Βολικά μωδιασμένος

125

Επειδή σκεφτόμαστε το άγχος ως μια ανεπιθύμητη συμφορά, κάνουμε ό,τι μπορούμε για να το ξεφορτωθούμε. Η ευρέως διαδεδομένη υπερβολική συνταγογράφηση αγχολυτικών φαρμάκων και παυσίπονων είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα – ένα παράδειγμα που έχει καταστροφικά, ακόμα και θανατηφόρα, αποτελέσματα.

6. Φταίνε τα μηχανήματα;

143

Η ψηφιακή τεχνολογία είναι η κινητήριος δύναμη του μη υγιούς άγχους, επειδή διευκολύνει τη φυγή από την πραγματικότητα και διαταράσσει τις ενεργητικές κοινωνικές επαφές. Ωστόσο, είναι λάθος να κατηγορούμε την τεχνολογία για όλο το προβληματικό άγχος – κάτι τέτοιο παραβλέπει την πολυπλοκότητα του προβλήματος, ενώ μας εμποδίζει να σκεφτούμε πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ψηφιακή τεχνολογία με τους πιο πρόσφορους τρόπους.

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ ΠΩΣ ΝΑ ΣΩΣΟΥΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Η αντιμετώπιση του άγχους ως συμμάχου θα βελτιώσει κάθε κομμάτι της ζωής μας και μπορεί να οδηγήσει σε τεράστια εφευρετικότητα, δημιουργικότητα και χαρά. Σώζοντας το άγχος, σώζουμε τον εαυτό μας.

7. Αβεβαιότητα

171

Η αβεβαιότητα μας προκαλεί ανησυχία. Όταν αποδεχτούμε αυτή τη δύσκολη κατάσταση με σκοπό να αντιμετωπίσουμε την αβεβαιότητα – ακόμα και κατά τη διάρκεια μιας παγκόσμιας πανδημίας – ανοίγουμε πόρτες σε δυνατότητες που δεν είχαμε φανταστεί ποτέ πριν. Όταν το κάνουμε αυτό, το άγχος είναι το μυστικό συστατικό.

8. Δημιουργικότητα

191

Όταν αποδεχόμαστε τη δυσφορία του άγχους και ακούμε τι μας διδάσκει, γινόμαστε πιο δημιουργικοί – είτε δημιουργούμε έργα τέχνης είτε σκεφτόμαστε τι να μαγειρέψουμε το βράδυ.

9. Τα παιδιά δεν είναι εύθραυστα 211

Πολύ συχνά αντιδρούμε στο άγχος των παιδιών μας, προσπαθώντας να τα διευκολύνουμε και να τα προστατεύσουμε σε υπερβολικό βαθμό. Αυτό γίνεται από μεριάς μας με τις καλύτερες των προθέσεων και επειδή πιστεύουμε ότι είναι εύθραυστα, αλλά κάνουμε λάθος. Μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να γίνουν όσο πιο δυνατά και ανθεκτικά γίνεται, όταν πάψουμε να φοβόμαστε το άγχος τους – και το δικό μας.

10. Όταν αγωνόμαστε με τον σωστό τρόπο 247

Αν έχετε διαβάσει ως εδώ, έχετε αλλάξει τρόπο σκέψης για το άγχος. Είναι ώρα να κάνετε κάτι γι' αυτό.

Ευχαριστίες 273

Βιβλιογραφία 283

Ευρετήριο 295

Πρόλογος

«Όποιος έχει μάθει να αγχώνεται με τον σωστό τρόπο», έγραψε κάποτε ένας διάσημος φιλόσοφος, «έχει μάθει το απόλυτο».

Μια στιγμή – υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος για να αγχώνεται κανείς; Αυτό μοιάζει με άλλον ένα λόγο για να αγχώνομαι.

Ωστόσο, ο Σόρεν Κίρκεγκαρντ¹, τον οποίο θεωρώ τον προστάτη άγιο του άγχους, είχε ανακαλύψει κάτι σημαντικό.

Δεν σας αρέσει καθόλου να αγχώνεστε. Ούτε και σε εμένα. Σε κανέναν δεν αρέσει. Είναι ένα συναίσθημα που μπορεί να γίνει ενοχλητικό, κουραστικό και βασανιστικό. Και γι' αυτόν τον λόγο δεν καταλαβαίνουμε τι εννοούσε ο Κίρκεγκαρντ: το άγχος θέλει να γίνει φίλος μας. Θέλει να το αναγνωρίζουμε και να το αποδεχόμαστε και να το ακούμε και να το αγαπάμε και να του δίνουμε προσοχή. Νιώθει απαίσια επειδή προσπαθεί να μας πει κάτι σημαντικό που θα προτιμούσαμε να μην ακούσουμε – όπως κάνει συχνά ένας καλός φίλος. Επειδή αν το ακούσουμε,

1. Σόρεν Κίρκεγκαρντ (1813-1855): Δανός φιλόσοφος, θεολόγος, συγγραφέας θρησκευτικών ζητημάτων. Θεωρείται ο πρώτος υπαρξιστής φιλόσοφος. (Σ.τ.Ε.)

οι ζωές μας θα είναι απείρως καλύτερες από ό,τι αν κάνουμε αυτό που θέλουμε στ' αλήθεια να κάνουμε όταν μας επισκέπτεται το άγχος: να το βάλουμε στα πόδια και να κρυφτούμε.

Γιατί είναι κακό αυτό; Δεν είναι το άγχος μια προσωπική αποτυχία, ένα σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά με εμάς και τη ζωή μας, κάτι που πρέπει να διορθωθεί και να εξαφανιστεί; Ωστόσο, κανένας στην ιστορία δεν εξαφάνισε ποτέ το άγχος – ευτυχώς, επειδή αυτό θα ήταν μια καταστροφή.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι η ιστορία ενός συναισθήματος που είναι επώδυνο και ισχυρό, τρομερό και αστείο, εξουθενωτικό και αναζωογονητικό, και προβληματικό. Είναι σαν τη ζωή. Είναι σαν τον άνθρωπο. *Είναι ο άνθρωπος*. Αν διαβάσετε αυτό το βιβλίο, πιστεύω ότι θα αλλάξετε τον τρόπο που βλέπετε το άγχος. Είναι σαν τη φημισμένη οπτική ψευδαίσθηση του βάζου του Ρούμπιν: αν το κοιτάξετε με έναν συγκεκριμένο τρόπο θα δείτε ένα βάζο, αλλά αν χαλαρώσετε τη ματιά σας θα εμφανιστεί το προφίλ δύο ατόμων που κοιτάζονται, με την απόσταση που τα χωρίζει να σχηματίζει έναν χώρο σε σχήμα βάζου.

Γι' αυτή την αλλαγή παραδείγματος, για να κάνουμε το άγχος φίλο και σύμμαχό μας, δεν αρκεί απλά να ακολουθήσουμε μια σειρά από ασκήσεις και παρεμβάσεις. Δεν αρκεί μόνο να σας πω ότι το άγχος είναι πολύ κακό –αν και μερικές φορές είναι απαίσιο– και να περιγράψω είκοσι πράγματα που θα μπορούσατε να κάνετε για να νιώσετε καλύτερα. Ούτε αρκεί να σας πω να εξυμνείτε το άγχος ή να πιστέψετε ότι πάντα χρειάζεστε το άγχος για να είστε παραγωγικοί, δημιουργικοί ή για να αποδί-

δετε με τον καλύτερο τρόπο. Δεν το χρειάζεστε. Το ζήτημα είναι να αναπτύξετε μια καινούργια νοοτροπία απέναντι στο άγχος – μια νέα σειρά από πεποιθήσεις, ιδέες και προσδοκίες που θα σας επιτρέψουν να μάθετε από αυτό και να το χρησιμοποιήσετε προς όφελός σας. Η επίτευξη μιας νέας νοοτροπίας δεν θα διορθώσει το ίδιο το άγχος – επειδή δεν είναι το συναίσθημα του άγχους προβληματικό· προβληματικός είναι ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε το άγχος. Η δημιουργία μιας νέας νοοτροπίας είναι η καλύτερη –και η μόνη μέθοδος– για να διορθώσουμε αυτόν τον τρόπο. Και είναι ο μοναδικός σκοπός αυτού του βιβλίου.

Ελπίζω ότι ο Άγιος Σόρεν θα το ενέκρινε.

ΜΕΡΟΣ 1

Γιατί χρειαζόμαστε το άγχος

Τι είναι (και τι δεν είναι) το άγχος

Ο δρ Σκοτ Παραζίνσκι και τα μέλη του πληρώματος του διαστημικού του σκάφους έβγαιναν από την ατμόσφαιρα της Γης με δεκαεφτά χιλιάδες πεντακόσια μίλια την ώρα. Ο προορισμός τους ήταν ο Διεθνής Διαστημικός Σταθμός, ένα επιστημονικό κέντρο, ένα μέσο εξερεύνησης του ηλιακού συστήματος και η μεγαλύτερη κατασκευή που έχει τοποθετήσει ποτέ ο άνθρωπος στο διάστημα. Για πολλούς, ο ΔΔΣ αντιπροσωπεύει το αποκορύφωμα του ανθρώπινου επιτεύγματος.

Όταν έλαβε χώρα αυτή η αποστολή το 2007, ο Σκοτ είχε εμπειρία τεσσάρων διαστημικών πτήσεων και αρκετών δραστηριοτήτων εκτός σκάφους –διαστημικών περιπάτων– σε τροχιά. Έγινε ο πρώτος άνθρωπος που πέταξε στο διάστημα και, αφού συνταξιοδοτήθηκε από τη NASA, σκαρφάλωσε και στην κορυφή του Έβερεστ. Είναι ένα άτομο που νιώθει άνετα με τον κίνδυνο. Αυτή η αποστολή όμως ήταν σημαντική και για έναν ακόμη λόγο. Είχε καθυστερήσει τρία χρόνια μετά την καταστροφή του *Κολούμπια*, όπου το διαστημικό σκάφος είχε διαλυθεί κατά την επάνοδό του στην ατμόσφαιρα, σκοτώνοντας και τα επτά μέλη του πληρώματος.