

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΞΕΚΙΝΑ...	11
1. ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ: Η ΕΥΤΥΧΙΑ	17
Αυτοεκτίμηση και ευτυχία	23
Η ευτυχία και ο πόνος	24
Το τραύμα	27
Η στάση του γιατρού ανακουφίζει τον πόνο	32
Ο πόνος έχει νόημα	33
2. ΤΟ ΑΝΤΙΔΟΤΟ ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ: Η ΑΓΑΠΗ	37
Η αγάπη για έναν άνθρωπο	37
Η αγάπη για τους άλλους	38
Η αγάπη για τα ιδανικά και τις πεποιθήσεις	64
Η αγάπη για τις αναμνήσεις	65
3. Η ΚΟΡΤΙΖΟΛΗ	71
Γνώρισε τον συνταξιδιώτη σου	72
Τι συμβαίνει αν επιστρέψεις στο σημείο του τραυματικού γεγονότος	75
Τι συμβαίνει αν ανησυχούμε διαρκώς για κάτι;	75
Ας κατανοήσουμε το νευρικό σύστημα	77
Τα συμπτώματα που προκύπτουν από αυτή την «τοξική κορτιζόλη»	79

Το μυαλό και το σώμα μου δεν ξεχωρίζουν την πραγματικότητα από τη φαντασία	83
Διατροφή, φλεγμονή και κορτιζόλη	85
Τι ρόλο παίζει το πεπτικό σύστημα στη φλεγμονή;	86
Μπορούμε να θεωρήσουμε την κατάθλιψη φλεγμονή του εγκεφάλου;	89
4. ΟΥΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΥΝΕΒΗ ΟΥΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΑ ΕΡΘΕΙ	93
Ξεπερνάμε τις πληγές του παρελθόντος και στοχεύουμε στο μέλλον	93
Η ενοχή	94
Πώς να απαλύνεις το αίσθημα της ενοχής	98
Η κατάθλιψη	99
Η συγχώρεση	105
Τι είναι η συμπόνια;	115
Ζώντας αγχωμένος για το μέλλον. Ο φόβος και το άγχος	116
Αναμνήσεις με υψηλό επίπεδο συναισθηματικού φορτίου	121
Πώς να αντιμετωπίσεις την «απαγωγή της αμυγδαλής»	124
5. ΖΗΣΕ ΤΟ ΠΑΡΟΝ	133
Μια από τις πιο σημαντικές ανακαλύψεις	136
Σύστημα πεποιθήσεων	140
Η ψυχική κατάσταση	142
Ικανότητα προσοχής, το Ενεργοποιητικό Σύστημα του Δικτυωτού Σχηματισμού (RAAS)	156
Μάθε να κοιτάξεις πάλι την πραγματικότητα	164
Νευροπλαστικότητα και προσοχή	167
6. ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	171
Τι είναι τα συναισθήματα;	171
Η θετική ψυχολογία	171
Μια έρευνα με απρόσμενες συμμετέχουσες	172
Τα βασικά συναισθήματα	174

Τα μόρια του συναισθήματος	174
Όποιος καταπίνει τα συναισθήματά του πνίγεται	176
Μάθε να εκφράζεις τα συναισθήματά σου	177
Τι συμβαίνει με τα καταπιεσμένα συναισθήματα;	181
Τι προκαλεί το κλάμα;	183
Βασικά ψυχοσωματικά συμπτώματα αν μπλοκάρουμε τα συναισθήματά μας	185
Η στάση μας ως παράγοντας-κλειδί για την υγεία	189
Και... τι γίνεται με τον καρκίνο;	190
Τι συμβαίνει στις μεταστάσεις;	194
Κατευθυντήριες γραμμές για να διαχειριστείς σωστά τα συναισθήματά σου	196
Τα τελομερή	197
 7. ΠΟΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ	
ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΚΟΡΤΙΖΟΛΗ	201
Ο φόβος απώλειας του ελέγχου	202
Τελειομανία	212
Χρονοπάθεια, η εμμονή να αξιοποιούμε τον χρόνο	217
Η ψηφιακή εποχή	223
 8. ΠΩΣ ΜΕΙΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΟΡΤΙΖΟΛΗ	231
Η άσκηση	231
Διαχείριση των τοξικών ανθρώπων	233
Έξι κλειδιά για τη διαχείριση αυτού του τοξικού ανθρώπου	236
Θετικές σκέψεις	238
Μερικές «απλές» ιδέες για να μην ανησυχείς τόσο.....	239
Διαλογισμός/Mindfulness	242
Ωμέγα 3	246
 8. Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΔΟΧΗ ΣΟΥ	251
Ποιος είμαι;	251
ΚΕΣ: Η Καλύτερη Εκδοχή Σου	255
Οι γνώσεις	256

Η θέληση	257
Θέσε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους	258
Το πάθος	260
ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΡΓΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΑΡΧΗ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΤΖΟΥΝΤΙΘ, ΤΗΣ ΗΘΟΠΟΙΟΥ ΤΑΙΝΙΩΝ ΠΟΡΝΟ	263
ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΓΙΑ ΤΗ 10η ΕΚΔΟΣΗ	267
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	268
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	269

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ: Η ΕΥΤΥΧΙΑ

Η ευτυχία δεν ορίζεται, «βιώνεται». Για να τη γνωρίσει κάποιος πρέπει να την έχει νιώσει και, αφού τη νιώσει, τα λόγια είναι φτωχά για να την εξηγήσει. Παρ' όλα αυτά, θα προσπαθήσουμε να την προσεγγίσουμε από διαφορετικές πλευρές.

Η πρώτη ιδέα που θέλω να μεταφέρω είναι η εξής: Δεν υπάρχουν γρήγορες οδηγίες ή σύντομοι δρόμοι που να εξασφαλίζουν την ευτυχία. Τα βιβλία αυτοβοήθειας που υπόσχονται την ευτυχία με μια γρήγορη συνταγή δέχονται πολλές επικρίσεις, αλλά το σίγουρο είναι πως σήμερα υπάρχουν πολλές μελέτες και επιστημονικά δεδομένα που μας φέρνουν με αρκετή ακρίβεια κοντά στο απαραίτητο επίπεδο σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας για να είμαστε ευτυχισμένοι.

Οι ψυχίατροι σπουδάζουμε τις ψυχικές ασθένειες, ή, καλύτερα, παρατηρούμε τους ανθρώπους που υποφέρουν από προβλήματα του μυαλού ή της ψυχής. Η συντεχνία μας κάνει πολύ συχνά συνέδρια για διάφορα θέματα: για τον εγκέφαλο ή για συγκεκριμένες περιοχές του, για τους νευρώνες και τη φυσιολογία τους, για τα εσωτερικά και τα εξωτερικά αίτια που ευνοούν τις ψυχιατρικές ασθένειες ή για το πώς θα βελτιώσουμε την αξιο-

πιστία των διαγνώσεων και των πρόσφατων πειραματικών θεραπειών. Γενικά, αντιμετωπίζουμε τις ασθένειες του μυαλού με κάθε δυνατό επιστημονικό τρόπο.

Από νεαρή ηλικία, η κλίση μου ήταν να φροντίζω και να βοηθώ τους ανθρώπους που πάσχουν από θλίψη ή άγχος, κι αυτό με έκανε να ερευνήσω την ευτυχία, την απόλαυση, τον έρωτα, τη συμπόνια και τη χαρά, και να θέσω στον εαυτό μου μια σειρά από ερωτήσεις με δύσκολες απαντήσεις: Γιατί υπάρχει κόσμος που έχει την τάση να υποφέρει και να παραπονιέται σε κάθε κατάσταση; Υπάρχει η καλή τύχη ή μήπως δεν είναι τόσο τυχαία όσο φαίνεται; Ποια η σημασία του γενετικού φορτίου στη διαμόρφωση του εγκεφάλου και του χαρακτήρα των ανθρώπων; Ποιοι παράγοντες με προδιαθέτουν –ή με εμποδίζουν– να είμαι πιο ευτυχισμένη; Η έρευνα σχετικά με τα θέματα αυτά με έκανε να ακολουθήσω ποικίλους δρόμους και να διαβάσω πολύ σημαντικά βιβλία.

Η σημερινή κοινωνία είναι πιο πλούσια από ποτέ. Ποτέ πριν δεν είχαμε τόσα πολλά. Οι ανάγκες μας είναι καλυμμένες και μπορούμε να αποκτήσουμε σχεδόν τα πάντα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, όλα απέχουν μόνο ένα κλικ. Κατά συνέπεια, και παρότι δεν είναι το επιθυμητό και πρέπει να το αποφεύγουμε, θεωρούμε φυσιολογική αυτή την υπεραφθονία.

Σε διάφορες περιπτώσεις, θεωρούμε ότι τα αξίζουμε όλα, κάτι που συμβάλλει επίσης στον κυρίαρχο υλισμό, ο οποίος μας κάνει να σκεφτόμαστε ότι είναι σωστό να έχουμε πρόσβαση σε οτιδήποτε θέλουμε. Ωστόσο, καμιά συσσώρευση αγαθών δεν μπορεί να μας οδηγήσει από μόνη της στην ευτυχία, σε αυτή την εσωτερική πληρότητα.

Η ευτυχία έγκειται στο να έχουμε μια γεμάτη ζωή, στην οποία να προσπαθούμε να αξιοποιήσουμε στο έπακρο τις αξίες μας και τις δεξιότητές μας. Ευτυχία είναι να κάνουμε τη ζωή μας ένα

μικρό έργο τέχνης, προσπαθώντας κάθε μέρα να είμαστε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας.

Η ευτυχία συνδέεται στενά με το νόημα που δίνουμε
στη ζωή μας, στην ύπαρξή μας.

Όπως βλέπουμε, το πρώτο βήμα για να προσπαθήσουμε να είμαστε ευτυχισμένοι είναι να μάθουμε τι ζητάμε στη ζωή. Σε έναν κόσμο που έχει χάσει το νόημά του, που έχει αποπροσανατολιστεί, τείνουμε να αντικαθιστούμε την «ουσία» με τις «αισθήσεις». Η κοινωνία πάσχει από ένα μεγάλο πνευματικό κενό, το οποίο προσπαθεί να καλύψει με μια μανιώδη αναζήτηση αισθημάτων όπως η σωματική απόλαυση μέσω του σεξ, του φαγητού, του αλκοόλ. Υπάρχει μια ακόρεστη ανάγκη για πειραματισμούς και νέα συναισθήματα, ολοένα και πιο έντονα. Δεν υπάρχει τίποτα κακό, εξ ορισμού, στις σεξουαλικές σχέσεις, σε μια προσεγμένη γαστρονομία ή στην απόλαυση που προσφέρει ένα καλό κρασί... Μιλάμε για την περίπτωση που η αναζήτηση αυτών των αισθημάτων αντικαθιστά το πραγματικό νόημα της ζωής. Σε αυτές τις περιπτώσεις αποπροσανατολισμού, η συσσώρευση των αισθημάτων παράγει μια στιγμιαία απόλαυση, ενώ το κενό μέσα μας μεγαλώνει σαν μαύρη τρύπα που καταπίνει βαθμιαία τη ζωή μας, πράγμα που οδηγεί αναπόφευκτα σε ψυχολογικά χάσματα ή καταστροφικές συμπεριφορές.

Μόνο τότε, όταν πια έχει γίνει η ζημιά, το άτομο που έχει πληγεί, ή κάποιος από το περιβάλλον του, συνειδητοποιεί ότι το να ανακάμψει είναι πλέον πάνω από τις δυνάμεις του και αναζητά εξωτερική βοήθεια. Τότε έρχεται η δουλειά του ψυχιάτρου ή του ψυχολόγου, που το βοηθά να ανασυνθέσει τη ζωή του.

Ο άνθρωπος προσπαθεί να αποκτήσει ευτυχία και τη συνδέει με την ιδιοκτησία. Περνάμε τη ζωή μας επιδιώκοντας οικονομι-

κή, κοινωνική, επαγγελματική και συναισθηματική σταθερότητα. Θέλουμε σταθερότητα, κύρος, υλικά αγαθά, φίλους. Η πραγματική ευτυχία δεν έγκειται σε όσα έχουμε, αλλά σε όσα είμαστε. Η στάση μας είναι η βάση της πραγματικής ευτυχίας.

Προσοχή! Προσοχή με τη light ευτυχία, αυτή που μοιάζει διαθέσιμη σε απόσταση ενός κλικ. Κάτι δεν πηγαίνει καλά σε αυτή την υλιστική οπτική όταν το 20% της κοινωνίας μας παίρνει φάρμακα λόγω ψυχολογικών προβλημάτων.

Αν η συσσώρευση των υλικών αγαθών δεν είναι η λύση για να είναι κανείς ευτυχισμένος, τότε ποια είναι; Κατά τη γνώμη μου, σε αυτό τον κόσμο που αλλάζει συνεχώς και εξελίσσεται, η ευτυχία έρχεται αναγκαστικά με την επιστροφή στις αξίες. Και ποιες είναι οι αξίες; Όσα μάς βοηθούν να γινόμαστε καλύτεροι άνθρωποι, να τελειοποιούμαστε. Είναι κάτι πολύ βασικό και γίνονται ο οδηγός μας σε στιγμές χάους και αβεβαιότητας.

Όταν κάποιος χάνεται και δεν ξέρει πού να πάει, οι αξίες, οι ξεκάθαρες κατευθύνσεις, βοηθούν στο να μη βουλιάζει η βάρκα. Το έλεγε και ο Αριστοτέλης στα *Ηθικά Νικομάχεια*: «...σαν τοξότες που έχουμε τον συγκεκριμένο στόχο, πετυχαίνουμε και εμείς μέσω αυτού ευκολότερα και αποτελεσματικότερα το πρόπον». Σήμερα δεν υπάρχουν στόχοι, έχουν χαθεί όλοι οι τοξότες και τα βέλη πετούν χαοτικά προς κάθε κατεύθυνση.

Για να καταλάβουμε με τι κόσμο έχουμε να κάνουμε, μου αρέσει αυτό το ακρώνυμο που έχει επινοήσει η Στρατιωτική Σχολή Πολέμου των ΗΠΑ: VUCA, που μας βάζει κοινωνιολογικά στο νόημα.

Αστάθεια, Αβεβαιότητα, Πολυπλοκότητα και Ασάφεια (VUCA από τα αρχικά των αγγλικών λέξεων: «volatility», «uncertainty», «complexity» και «ambiguity»). Αυτή η έννοια

περιγράφει τον κόσμο στα τέλη του Ψυχρού Πολέμου. Σήμερα χρησιμοποιείται στον τομέα της στρατηγικής καθοδήγησης, σε κοινωνιολογικές αναλύσεις και στην εκπαίδευση για να εξηγή τις κοινωνικο-πολιτισμικές, ψυχολογικές και πολιτικές συνθήκες.

Η αστάθεια αναφέρεται στην ταχύτητα των αλλαγών. Τίποτα δεν μοιάζει σταθερό: τα ειδησεογραφικά πόρταλ αλλάζουν κάθε λίγα δευτερόλεπτα για να μαγνητίσουν τους αναγνώστες, οι τάσεις στα ρούχα ή τα μέρη αλλάζουν μέσα σε λίγες μέρες, η οικονομία και το χρηματιστήριο αλλάζουν μέσα σε λίγες ώρες.

Η αβεβαιότητα. Λίγα πράγματα μπορεί κανείς να προβλέψει. Τα γεγονότα διαδέχονται το ένα το άλλο και μας επηρεάζουν. Παρότι υπάρχουν αλγόριθμοι για να προσπαθήσει κανείς να προκαταβάλει ή να προβλέψει το μέλλον, η πραγματικότητα τελικά ξεπερνά τη φαντασία. Η πολυπλοκότητα εξηγείται επειδή ο κόσμος μας αλληλοσυνδέεται και το επίπεδο ακριβείας σε όλα τα πεδία της ανθρώπινης γνώσης είναι σχεδόν μηδαμινό. Και οι παραμικρές λεπτομέρειες επηρεάζουν τη ζωή – το περιβάλλον φαινόμενο της πεταλούδας και της θεωρίας του χάους. Η ασάφεια –την οποία προσωπικά θα συνέδεα με τη σχετικότητα– δεν επιτρέπει να έχουμε ξεκάθαρες ιδέες. Τα πάντα είναι αμφιλεγόμενα. Δεν υπάρχουν ξεκάθαρες ιδέες σχεδόν για κανένα ζήτημα.

Πάντα πίστευα ότι η ψυχιατρική είναι ένα υπέροχο επάγγελμα. Είναι η επιστήμη της ψυχής. Βοηθάμε τους ανθρώπους, που έρχονται για να ζητήσουν βοήθεια, να κατανοήσουν πώς λειτουργεί το μυαλό τους, η διαχείριση των πληροφοριών, τα συναισθήματά τους και η συμπεριφορά τους. Προσπαθούμε να θεραπεύσουμε πληγές του παρελθόντος ή να μάθουμε να διαχειριζόμαστε δύσκολες ή ανεξέλεγκτες καταστάσεις. Σήμερα υπάρχουν πολλά βιβλία για να μάθουμε να επικεντρωνόμαστε καλύτερα στη ζωή και να διαχειριζόμαστε διάφορα ζητήματα.

Όπως συμβαίνει με το καθετί, πρέπει να μάθουμε να τα φιλτράρουμε και, κυρίως, να ανακαλύψουμε τον τύπο ή το στιλ που μας εξυπηρετεί καλύτερα. Οι ψυχίατροι και οι ψυχολόγοι πρέπει να προσαρμοζόμαστε στους ασθενείς μας, να κατανοούμε τις σιωπές τους, τις στιγμές τους, τους φόβους τους, τις ανησυχίες τους χωρίς να τους κρίνουμε, με τάξη και ηρεμία, γνωρίζοντας πώς να μεταδίδουμε γαλήνη και αισιοδοξία.

Με γοητεύει να κατανοώ και να μαθαίνω πώς σκεφτόμαστε, τις αιτίες των αντιδράσεών μας και ποια είναι τα συναισθήματά μας, και πώς αντικατοπτρίζονται στο μυαλό μας. Τελικά, η ευτυχία έχει μεγάλη σχέση με τον τρόπο με τον οποίο παρατηρώ τον εαυτό μου, αναλύω και κρίνω, και με τα όσα περίμενα από εμένα και από τη ζωή μου. Με λίγα λόγια, δηλαδή, η ευτυχία έγκειται στην ισορροπία ανάμεσα στις προσωπικές, συναισθηματικές και επαγγελματικές μου φιλοδοξίες και σε όσα κατάφερα σιγά σιγά. Αυτό έχει ένα αποτέλεσμα: την ορθή αυτοεκτίμηση, μια σωστή αξιολόγηση του εαυτού μας.

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΜΑΜΕΝ

Η Μαμέν είναι μια ασθενής 33 ετών. Δουλεύει ως διοικητική υπάλληλος σε μια μεγάλη εταιρεία. Ζει με τους γονείς της, με τους οποίους έχει μια καλή σχέση. Έχει δεσμό, ένα ντροπαλό και μαζεμένο αγόρι, που την προσέχει πολύ. Στη δουλειά της το κλίμα είναι καλό και συνθηζεί τότε τότε να βγαίνει με τους συναδέλφους της.

Μια μέρα έρχεται στο ιατρείο μου. Λέει ότι έχει πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση. Δεν μπορεί να εξηγήσει τον λόγο και προσθέτει:

«Οι γονείς μου με αγαπούν, μου αρέσει η δουλειά μου, περνάω καλά με τους φίλους μου, αλλά δεν θεωρώ τον εαυτό μου κάτι ιδιαίτερο...».

Αφού μου αφηγείται συνοπτικά την προσωπική της ιστορία, σωμαίνει ξαφνικά και μετά λέει:

«Ντρέπομαι που είμαι εδώ, να λέω τα προβλήματά μου σε μια άγνωστη, εγώ που δεν έχω κανένα λόγο να παραπονιέμαι».

Σηκώνεται, πηγαίνει στην πόρτα και φεύγει. Την ακολουθώ και της λέω να γυρίσει πίσω, καλύτερα να τελειώσουμε τη συνεδρία γιατί, αν είναι στενοχωρημένη ή νιώθει άσχημα, αυτό συμβαίνει επειδή κάτι μέσα της δεν λειτουργεί. Τελικά ηρεμεί και επιστρέφει στο ιατρείο.

Συνεχίζουμε τη θεραπεία εδώ και οκτώ μήνες. Είναι πολύ καλύτερα, αλλά ξέρω πως κάθε μέρα έχει αυτό που εγώ αποκαλώ «τη στιγμή της». Αγχώνεται, μου εξομολογείται:

«Ντρέπομαι που είμαι εδώ, είσαι μια άγνωστη στην οποία αφηγούμαι τη ζωή μου».

Και προσπαθεί να φύγει. Της κοστίζει να δεχτεί ότι μοιράζεται τη ζωή της με κάποιο άλλο πρόσωπο. Σιγά σιγά, το συνειδητοποιεί και εξηγεί η ίδια δυνατά τους λόγους που την αναγκάζουν να λύσει συγκεκριμένες εσωτερικές συγκρούσεις οι οποίες την εμποδίζουν να εξελιχθεί.

Σε κάθε περίπτωση, δεν μπορείς να πεις σε κάποιον που λειτουργεί έτσι:

«Δεν χρειάζεται να γυρίσεις, όταν νιώσεις καλύτερα τηλεφώνησε και κλείσε ραντεβού».

Δέχομαι τη στιγμή της και συνεχίζω τη συνεδρία χωρίς να την κρίνω, σαν να μην είχε πει τίποτα.

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ

Η αυτοεκτίμηση και η ευτυχία συνδέονται άρρηκτα. Ένας ήρεμος άνθρωπος, που έχει εσωτερική ισορροπία και που απολαμ-

βάνει τα μικρά πράγματα στη ζωή, κανονικά θα έχει και το σωστό επίπεδο αυτοεκτίμησης.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Ο Μιγκέλ ντε Ουναμούνο ήταν ένας από τους σπουδαίους συγγραφείς της «γενιάς του 1898». Διέθετε μια φιλική και εγκάρδια προσωπικότητα. Κάποια στιγμή παρασημοφορήθηκε με τον Μεγαλόσταυρο του Αλφόνσου Ι΄ του Σοφού, τον οποίο απένειμε ο ίδιος ο βασιλιάς Αλφόνσος ΙΓ΄.

Ο Ουναμούνο, που ήταν γνωστός οπαδός του σοσιαλιστικού κόμματος και δημοκρατικός, τη στιγμή της παρασημοφόρησης σχολίασε:

«Με τιμάτε, μεγαλειότατε, με αυτόν τον σταυρό που τόσο αξίζω».

Ο βασιλιάς, έκπληκτος, αλλά γνωρίζοντας την προσωπικότητα του συγγραφέα, απάντησε:

«Τι περίεργο! Γενικά, η πλειονότητα των παρασημοφορημένων με διαβεβαιώνουν πως δεν τον αξίζουν».

Ο Ουναμούνο, με τη γνωστή του εγκαρδιότητα, απάντησε χαμογελώντας:

«Κύριε, όσον αφορά τους άλλους, πράγματι δεν τον άξιζαν».

Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΚΑΙ Ο ΠΟΝΟΣ

Λένε πως δεν ξέρεις τι είναι η ευτυχία μέχρι να τη χάσεις. Μπροστά στον πόνο, τα βάσανα, τα οικονομικά προβλήματα, βγαίνει από μέσα μας η φράση: «Δεν είμαι ευτυχισμένος! Πόσο υποφέρω! Τι άτυχος που είμαι!». Αυτές τις στιγμές, μας κοστίζει να δούμε τις στιγμές ευτυχίας του παρελθόντος μας, να εκτιμήσουμε τις στιγμές χαράς που μας γέμιζαν κάποτε.

Στη ζωή ξεκινάμε διαρκώς από την αρχή, είναι ένας δρόμος με χαρούμενες στιγμές, ή ακόμα και ευτυχισμένες, αλλά και με δύσκολες στιγμές. Για να είναι κάποιος ευτυχισμένος πρέπει να είναι σε θέση να αξιοποιεί όσο μπορεί τα τραύματα και τις δυσκολίες. Ο λόγος είναι απλός: δεν υπάρχει ζωή χωρίς πληγές. Τα εμπόδια και η αντιμετώπισή τους είναι το πιο καθοριστικό κομμάτι κάθε διαδρομής. Ο άνθρωπος σε όλη του τη ζωή περνά στιγμές πολύ απαιτητικές και δύσκολες, γι' αυτό δεν θα μπορέσει να είναι ευτυχισμένος αν δεν μάθει να τις ξεπερνά, ή τουλάχιστον να προσπαθεί να τις ξεπερνά.

Ως ψυχίατρος, στο ιατρείο μου, αντιμετώπισα κάθε είδους τραύματα, και έχω επίγνωση, γράφοντας αυτές τις γραμμές, ότι υπάρχουν πολύ σκληρές προσωπικές ιστορίες, κάποιες πολύ πιο δύσκολες από άλλες. Υπάρχουν πτυχές που δεν μπορούμε να αλλάξουμε. Δεν μπορούμε να επιλέξουμε μεγάλο μέρος όσων θα μας συμβούν στη ζωή, αλλά είμαστε απολύτως ελεύθεροι, όλοι και ο καθένας από εμάς, να επιλέξουμε τον τρόπο με τον οποίο θα τα αντιμετωπίσουμε. Μας μοιράζουν μερικά φύλλα, καλά ή άσχημα, αλλά πρέπει να παίζουμε όσο καλύτερα μπορούμε με ό,τι έχουμε στα χέρια μας.

Ο άνθρωπος χρειάζεται εργαλεία για να ξεπεράσει τις πληγές και τα τραύματα του παρελθόντος. Τα επεισόδια που βιώνουμε σωματικά και ψυχολογικά αφήνουν το σημάδι τους στην προσωπική ιστορία μας. Ο τρόπος με τον οποίο ο καθένας μας τα ξεπερνά και συνεχίζει να ζει δείχνει την προσωπικότητά μας. Το ταλέντο αυτό γεννιέται από μια εσωτερική μας δύναμη, την οποία όλοι διαθέτουμε σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό: την ανθεκτικότητα.

Την έννοια της ανθεκτικότητας ανέφερε πρώτος ο Γάλλος γιατρός Μπορίς Σιρουλνίκ. Ο ψυχίατρος αυτός, γιος ενός Εβραίου μετανάστη από την Ουκρανία, γεννήθηκε στο Μπορντό το 1937.

Την περίοδο της ναζιστικής κατοχής, όταν ήταν μόλις πέντε ετών, οι γονείς του συνελήφθησαν και οδηγήθηκαν σε στρατόπεδο συγκέντρωσης, εκείνος, όμως, διέφυγε, έμεινε κρυμμένος σε διάφορα μέρη και τελικά κατέφυγε σε μια φάρμα, με την πλαστή ταυτότητα ενός μη εβραϊόπουλου ονόματι Ζαν Λαμπόρντ. Μετά τον πόλεμο, η οικογένεια που τον ανέλαβε τον ώθησε να σπουδάσει ιατρική και να γίνει ψυχίατρος.

Ο νεαρός Μπορίς σύντομα κατάλαβε ότι, μέσω της προσωπικής του ιστορίας, μπορούσε να κατανοήσει τα αίτια των τραυμάτων και να προσπαθήσει να βοηθήσει τους άλλους, και ιδιαιτέρως τα παιδιά, να ξεπεράσουν ένα τραύμα ή ένα συναισθηματικό πλήγμα.

Το λεξικό της Βασιλικής Ισπανικής Ακαδημίας ορίζει την ανθεκτικότητα ως «την ικανότητα ενός υλικού, ενός μηχανισμού ή ενός συστήματος να ανακτήσει την αρχική του κατάσταση όταν πάψει η αναταραχή την οποία υπέστη». Ο Σιρουλνίκ επέκτεινε την έννοια ως «την ικανότητα του ανθρώπου να ξεπερνά ένα τραύμα και, χωρίς να στιγματίζεται για όλη του τη ζωή, να είναι ευτυχισμένος».

Η ανθεκτικότητα μας στέλνει ένα μήνυμα ελπίδας. Παλιά πιστεύαμε ότι τα τραύματα της παιδικής ηλικίας δεν σβήνονταν ποτέ και καθόριζαν αποφασιστικά την πορεία του παιδιού που τα έφερε. Πώς μπορούμε να ξεπεράσουμε αυτές τις τόσο βαθιές και επώδυνες πληγές; Το κλειδί είναι η αλληλεγγύη, η αγάπη και η επαφή με τους άλλους. Με λίγα λόγια, η τρυφερότητα.

Ο Σιρουλνίκ, με βάση την εμπειρία του, μας δίνει πολλά παραδείγματα σχετικά. Στο Πανεπιστήμιο της Τουλόν (Γαλλία) –όπου είναι καθηγητής– δούλεψε με ασθενείς που πάσχουν από Αλτσχάιμερ. Πολλοί από αυτούς είχαν ξεχάσει τα λόγια, αλλά

όχι την αγάπη, τη μουσική, τις χειρονομίες ή την έκφραση τρυφερότητας. Ο Σιρουλνίκ επιμένει στην ευελιξία της ψυχής. Παλιά πιστεύαμε ότι ο πόνος σημάδευε για πάντα έναν άνθρωπο. Αν ο άνθρωπος ξεπεράσει αυτό το τραύμα, αυτή την πληγή, γίνεται πολύ ανθεκτικός.

Σε αυτή τη βοηθητική διαδικασία, το κλειδί είναι να μην τον κατηγορήσουμε για τα λάθη του παρελθόντος και να του δώσουμε στήριξη και αγάπη. Υπάρχουν πολλές θεραπείες γι' αυτό. Πριν από χρόνια, δούλεψα στην Καμπότζη, με κορίτσια θύματα παιδικής πορνείας. Ήταν, ξεκάθαρα, μια από τις στιγμές που σημάδεψαν τη ζωή μου.

Πήγαινα στα πορνεία της Καμπότζης για να γλιτώσω τα κορίτσια από απάνθρωπες συνθήκες. Θυμάμαι καθαρά ένα κορίτσι, το οποίο είχε μόλις ξεφύγει από ένα δίκτυο πορνείας στα δεκατρία του χρόνια, που με ρωτούσε με χαμένο βλέμμα:

«Θα μπορέσω να έχω μια κανονική ζωή και να απολαύσω οτιδήποτε;».

Το μήνυμα της ελπίδας ήταν εκεί, η επιστήμη το εξηγεί, μου το είχε μάθει η εμπειρία μου. Υπάρχουν μέθοδοι θεραπείας που επουλώνουν τις πιο βαθιές πληγές. Σε αυτές τις σελίδες, θα εξηγήσω πώς κατέληξα να συνεργάζομαι με αυτό το πρόγραμμα στην Καμπότζη, αλλά θα αναφέρω και κάποιες από τις ιστορίες που σημάδεψαν τη ζωή μου. Όλος ο δρόμος που διάνυσα με βοήθησε να καταλάβω καλύτερα τον ανθρώπινο εγκέφαλο και, μαζί με αυτόν, τον πόνο και, τέλος, τον δρόμο για την ευτυχία.

ΤΟ ΤΡΑΥΜΑ

Μια τραυματική εμπειρία καταστρέφει την ταυτότητα και την άποψη κάποιου για τους άλλους και τον κόσμο. Αυτή η ρήξη είναι η αρχή του λεγόμενου τραύματος. Ο Σιρουλνίκ υποστήριξε

πως για να υποστούμε ένα τραύμα πρέπει να βρει εφαρμογή η θεωρία του διπλού χτυπήματος. Το πρώτο χτύπημα είναι το συμβάν, το ίδιο το τραυματικό γεγονός. Για να σημαδέψει αυτό τη ζωή μας, ωστόσο, πρέπει να επέλθει ένα δεύτερο χτύπημα που να πηγάζει από συγκεκριμένες συμπεριφορές του περιβάλλοντος, οι οποίες, σε μεγάλο βαθμό, περιλαμβάνουν την απόρριψη ή την εγκατάλειψη, το στίγμα, την απέχθεια, την υποτίμηση ή την ταπείνωση, και την έλλειψη κατανόησης, που είναι ένα κοινό φαινόμενο σε όλα αυτά.

Οι πυλώνες της ανθεκτικότητας σύμφωνα με τον Μπορίς Σιρουλνίκ είναι τρεις:

Ο προσωπικός παράγοντας. Βασίζεσαι στα εσωτερικά μας εργαλεία από τη γέννησή μας. Είναι το μόνο σίγουρο. Είναι η καλύτερη πρόληψη για να ξεπεράσει κανείς ένα τραύμα.

Το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον. Η στήριξη που παρέχουν οι φροντιστές μας, οι γονείς και άλλες υποστηρικτικές δομές. Είναι το κλειδί για να ξεπεράσουμε ένα επώδυνο τραύμα (εδώ μπαίνει στο παιχνίδι το δεύτερο χτύπημα).

Το κοινωνικό πλαίσιο. Με λίγα λόγια, η κοινωνική και νομική υποστήριξη σε αυτές τις στιγμές, η στήριξη της κοινότητας απαλύνουν το τραύμα και ενδυναμώνουν το θύμα.

Σιρουλνίκ*: «Φανταστείτε ότι ένα παιδί αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, ότι δέχεται ένα πλήγμα, και όταν αναφέρει το πρόβλημα στους γονείς του, τους ξεφεύγει μια γκριμάτσα απέχθειας, μια μομφή. Μόλις μετέτρεψαν τον πόνο του σε τραύμα».

* Μπορίς Σιρουλνίκ: *Muy Interesante*, τχ. 252, Μάιος 2012

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΛΟΥΘΙΑ

Η Λουθία είναι ένα κορίτσι έξι ετών. Ζει με τους γονείς της και τα δύο αδέρφια της, επτά και δύο ετών. Πηγαίνει στο σχολείο της γειτονιάς της και είναι ένα πολύ χαρούμενο και δημιουργικό παιδί, με μεγάλη φαντασία.

Μια μέρα, στα γενέθλια ενός φίλου από το σχολείο, πηγαίνει στο μπάνιο. Ανοίγοντας την πόρτα, βλέπει μέσα τον πατέρα ενός συμμαθητή της. Μένει έξω και ζητάει ευγενικά συγγνώμη. Ο εν λόγω τύπος –δεν του αξίζει άλλη προσφώνηση– της λέει τρυφερά να μπει. Κατεβάζει το παντελόνι του και ζητάει από τη Λουθία να τον αγγίξει.

Το κορίτσι, τρομαγμένο, υπακούει. Στη συνέχεια, εκείνος της βγάζει το εσώρουχο και βάζει το χέρι του κάτω από το φόρεμά της*. Η Λουθία παραλύνει, δεν μπορεί να μιλήσει ή να φωνάξει.

Ο τύπος απειλεί το κορίτσι να μην πει τίποτα σε κανέναν, γιατί αλλιώς θα κάνει κακό στην ίδια και τα αδέρφια της. Η Λουθία βγαίνει από το μπάνιο και κρύβεται για να κλάψει σε μια γωνιά. Οι γονείς της δεν είναι στο πάρτι, αλλά ελπίζει να έρθουν το συντομότερο.

Μισή ώρα αργότερα, τους βλέπει να μπαίνουν στο σπίτι. Παρατηρεί ότι ο τύπος του μπάνιου τούς πλησιάζει φιλικά και τους χαιρετάει, τους λέει ότι η κόρη τους φέρθηκε πολύ σωστά και ότι έχει πολύ καλή ανατροφή. Η Λουθία αρχίζει να ιδρώνει, θέλει να κλάψει. Ο τύπος πλησιάζει, της πιάνει το χέρι και της λέει:

«Είναι εδώ οι γονείς σου, τους είπα ήδη ότι φέρθηκες πολύ σωστά, δώσε ένα φιλάκι από μέρους μου στα αδέρφια σου όταν τα δεις».

* Δεν αναφέρω περισσότερες λεπτομέρειες για να μην ταραχτούν οι αναγνώστες.