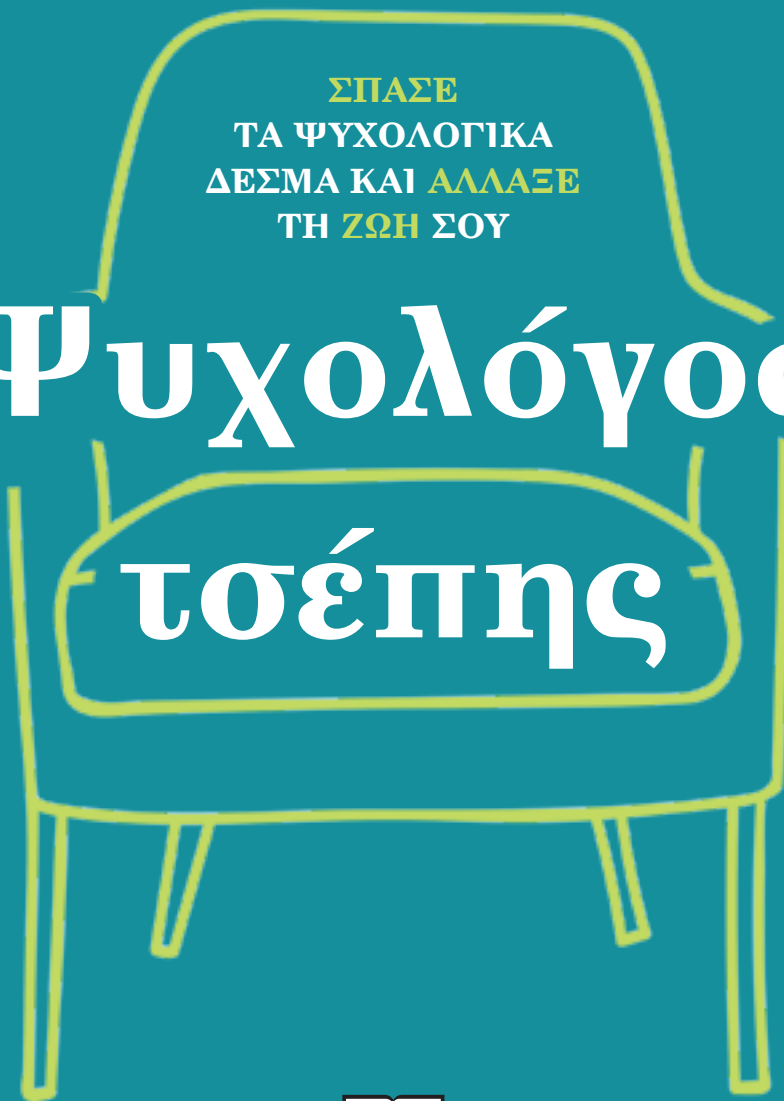
DR. ANNIE ZIMMERMAN

ΣΠΑΣΕ
ΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ
ΔΕΣΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΞΕ
ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

Ψυχολόγος τσέπης



ΨΥΧΟΓΙΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ψυχολόγος τσέπης**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Your pocket therapist
Από τις Εκδόσεις Orion Spring, Λονδίνο 2024
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Dr Annie Zimmerman
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Καψάλης
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Δημήτρης Λυμπερόπουλος
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Yeon Kim
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Annie Zimmerman, 2024
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Gulnar Akhmedova/Getty Images
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2024

ISBN 978-618-01-5769-7

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | **PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**
Από το 1979 | *Publishers since 1979*
Έδρα: | Head Office:
Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο: | Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psichogios.gr
psichogios.gr

DR ANNIE ZIMMERMAN



ΣΠΑΣΕ
ΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ
ΔΕΣΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΞΕ
ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ

ψυχολόγος τσέπης

Μετάφραση: Χρήστος Καψάλης

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Περιεχόμενα

Πρόλογος 9
Εισαγωγή 11
Μια σημείωση πριν ξεκινήσουμε 22

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: Ο ΕΑΥΤΟΣ

Κατανοώντας τον εαυτό σου 31
Κατάθλιψη 55
Άγχος 77
Τραύμα, στρες και το νευρικό σύστημα 99
Εθισμός 119
Αυτοκριτική 144

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΣΧΕΣΕΙΣ

Κατανοώντας τις σχέσεις 169

Πρώτη Ενότητα: Η ζωή εκτός σχέσης
Σόλο διαδρομή 177
Φαντασιακές σχέσεις 185

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Μοναξιά 198

Δεύτερη Ενότητα: Βρίσκοντας μια σχέση

Ραντεβού 207
Ερωτική χημεία 213
Εμμονή 224
Επιλέγοντας σύντροφο 236

Τρίτη Ενότητα: Μέσα σε μια σχέση

Μορφές προσκόλλησης 257
Συνεξάρτηση, όρια και διάθεση
να ευχαριστείς τον άλλο 283
Συγκρούσεις και επικοινωνία 313

Τέταρτη Ενότητα: Εκτός σχέσης

Απιστία 329
Χωρισμοί και οδύνη 348

Συμπέρασμα 367
Χρήσιμες πληροφορίες 385
Ευχαριστίες 387

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρόλογος

Όλες οι περιπτώσεις των ασθενών που περιγράφονται στο βιβλίο αυτό είναι δημιουργήματα της φαντασίας της συγγραφέως.

Δεν υπάρχει ιδανικός όρος που περιγράφει τα άτομα τα οποία προσφεύγουν στον ψυχολόγο. Προσωπικά, θεωρώ τη λέξη «πελάτης» διεκπεραιωτική και απρόσωπη, οπότε προτιμώ να χρησιμοποιώ τον όρο «ασθενής», καθώς, αφενός, εμπεριέχει το καθήκον της παροχής φροντίδας, και αφετέρου, την αίσθηση λήψης φροντίδας, στοιχεία τα οποία θεωρώ σημαντικά. Για λόγους ευκολίας, επομένως, χρησιμοποιώ τον όρο «ασθενής» στα κείμενα που ακολουθούν.

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Εισαγωγή

Κάθομαι σε έναν καναπέ, σε ένα θερμά φωτισμένο δωμάτιο, κι απέναντί μου βλέπω ένα σοφό πρόσωπο, με διερευνητικό βλέμμα. Σε πολύ λίγο, τα πάντα πρόκειται να αλλάξουν. Ανακάθομαι αμήχανα στη θέση μου, νιώθοντας την ίδια νευρικότητα που θα αισθανόμουν πριν από ένα πρώτο ραντεβού – και δεν εννοώ το είδος του ραντεβού για την εξέλιξη του οποίου ενημερώνεις στα κρυφά τους φίλους σου, την ώρα που ο άλλος έχει πεταχτεί στο μπάνιο. Κανείς δεν ξέρει ότι βρίσκομαι εδώ. Είναι κατά κάποιον τρόπο ντροπή να το πω στους άλλους, καθώς μπορεί να νομίσουν πως είμαι τρελή ή προβληματική, για να έχω έρθει εδώ.

Δεν βρίσκομαι σε αυτό τον χώρο επειδή βίωσα κάποιο νευρικό κλονισμό. Για την ακρίβεια, είμαι μάλλον βέβαιη ότι η ψυχική μου υγεία είναι μια χαρά. Αν θέλω να είμαι ειλικρινής, δεν είμαι καν σίγουρη για ποιο λόγο βρίσκομαι εδώ. Το μόνο που μπορώ να πω με βεβαιότητα είναι ότι υποφέρω και δεν ξέρω τι άλλο να δοκιμάσω. Μου είναι αδύνατον να πάψω να τρώω. Όποια δίαιτα κι αν δοκιμάσω, ό,τι είδους άσκηση κι αν ξεκινήσω, όποια ομάδα τροφίμων κι αν προσπαθήσω να αποκλείσω από τη διατροφή μου, πλακώνομαι στο φαγητό, σε σημείο που έχω στομαχόπονους, καθημερινά. Τρώω με μανία, μέχρι που αηδιάζω, πέφτω ξερή στον καναπέ, μετά βίας έχω συναίσθηση του πού βρίσκομαι. Νιώθω άτονη, άσχημη και δυστυχισμένη. Ειλικρινά, δε νομίζω πως η προσφυγή

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

σε ψυχολόγο πρόκειται να με βοηθήσει έστω και λίγο. Απλώς, είμαι απελπισμένη.

Έχω δοκιμάσει τα πάντα. Έφαγα ώρες να ψάχνω στο Διαδίκτυο, κατέβασα μια εφαρμογή ενσυναίσθησης, ξεκίνησα γιόγκα, έκανα θετικές σκέψεις, κρατούσα ημερολόγιο στο οποίο κατέγραφα εκείνα τα πράγματα για τα οποία αισθανόμουν ευγνωμοσύνη, δούλευα εντατικότερα για να ξεχνιέμαι, μιλούσα αποκλειστικά και μόνο για το φαγητό, έπαψα να αναφέρομαι εντελώς στο φαγητό. Έκοψα μαχαίρι τη ζάχαρη, άφηνα προειδοποιητικά σημειώματα στον εαυτό μου, δεν επέτρεπα να μπει ούτε κομματάκι σοκολάτας στο σπίτι, απέφευγα να πηγαίνω για φαγητό με φίλους, μετρούσα ως το« δέκα», μετρούσα ως το «εκατό», έτρωγα τρία σωστά γεύματα τη μέρα, τα έκανα πέντε, τα έκοψα τελείως. Κάποια πράγματα βοήθησαν λιγάκι, όμως το πρόβλημα μονίμως επανερχόταν.

Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί δυσκολεύομαι τόσο· αυτό που ξέρω είναι ότι μου είναι αδύνατον να σταματήσω.

Σηκώνω τα μάτια και βλέπω αυτή τη γυναίκα, που με ακούει να φλυαρώ εδώ και μία ώρα, οπότε τη ρωτάω:

«Τελικά, ποιο είναι το πρόβλημά μου;»

«Έχω την αίσθηση ότι μονάς πολύ», απαντά εκείνη. «Ας προσπαθήσουμε να βρούμε μαζί τη λύση».

Συμφωνούμε να συναντιόμαστε μια φορά τη βδομάδα και, φεύγοντας από κει, δεν είμαι σίγουρη, για να μην πω ότι έχω αμφιβολίες, για το κατά πόσο θα βοηθήσει όλο αυτό, όμως για πρώτη φορά εδώ και πολύ καιρό έχω έστω και μια μικρή ελπίδα ότι τα πράγματα μπορεί και να βελτιωθούν.

*

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Λίγους μήνες αργότερα, έχω φτάσει σε σημείο που δυσκολεύομαι να μιλήσω. Τα μάτια μου έχουν βουρκώσει. Το σώμα μου ωρύεται, μου ζητά επιτακτικά να μην της επιτρέψω να με δει να κλαίω, όμως παίρνω βαθιές ανάσες, αναμετριέμαι με τον πόνο κι αφήνω να κυλήσει ένα δάκρυ. Σηκώνω το κεφάλι για να βεβαιωθώ ότι δεν είναι εκνευρισμένη· εκείνη μού γνέφει ενθαρρυντικά. Αναφέρομαι σε μια κατάσταση που βίωσα στο παρελθόν, για την οποία δεν είχα μιλήσει σε κανέναν άλλο ως τώρα. Ήμουν εφτά χρόνων και άκουγα τα σχολιανά μου, για κάποιο λόγο που δεν μπορούσα να καταλάβω. Αργότερα, πήγα στο ερμάρι, για να βοηθήσω τον εαυτό μου να νιώσει καλύτερα. Εκείνη ήταν η πρώτη φορά που έμαθα να καταφεύγω στο φαγητό για να παρηγορώ τον εαυτό μου.

Συζητάμε, στην πορεία πολλών μηνών, για οτιδήποτε άλλο εκτός από το φαγητό. Αποδεικνύεται ότι οι λόγοι που αποφάσισα να στραφώ σε ψυχολόγο δεν έχουν απολύτως καμία σχέση με τα πράγματα στα οποία καταλήγω να αναφέρομαι. Μιλάω για τους γονείς μου, την αδερφή μου, τα αγόρια με τα οποία είχα σχέσεις, τις κακιασμένες συμμαθήτριές μου. Μιλάω για τις επιθυμίες μου, τα πράγματα που φοβάμαι, το πώς αισθάνομαι απέναντι στον εαυτό μου. Κι όμως, με κάποιον τρόπο, χωρίς ουσιαστικά να αναφερθώ στο φαγητό, το πρόβλημα μετατοπίζεται. Και δεν περιορίζομαι στο να μιλάω μόνο. Κλαίω, επίσης, θυμώνω, ζηλεύω, ντρέπομαι, αισθάνομαι ταπείνωση, μοναξιά και μια βαθιά, πολύ βαθιά θλίψη. Πριν από όλα αυτά, θα έλεγα πως ήμουν εντάξει… ένα άτομο σε γενικές γραμμές ευτυχισμένο. Πλέον, συνειδητοποιώ ότι κατακλύζομαι από συναισθήματα.

Ύστερα, φεύγω, οπότε με καταλαμβάνει εκείνη η γνώριμη παρόρμηση να φάω. Στο ερμάρι, πιάνω τα μπισκότα που έχω πάντοτε πρόχειρα, και τότε σταματάω.

«Προσπάθησε να παρατηρείς τι συμβαίνει στο σώμα σου», ακούω την ψυχολόγο μου να λέει.

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Νιώθω ένα περόνιασμα θλίψης. Στέκομαι σε αυτό για μια στιγμή και τα μάτια μου βουρκώνουν. Ένα δάκρυ κυλά στο πρόσωπό μου, κι ύστερα ένα δεύτερο.

Το σώμα μου με οδηγεί στο κρεβάτι, όπου πλέον κλαίω κανονικά. Αισθάνομαι όμορφα, σαν να είναι μια καθαρκτική εκτόνωση. Λίγα λεπτά αργότερα, τα δάκρυά μου στεγνώνουν κι αισθάνομαι ευάλωτη αλλά κάπως καλύτερα. Δεν έφαγα. Τα μπισκότα παραμένουν στο ερμάρι, άθικτα. Ένα χαμόγελο απλώνεται στο πρόσωπό μου. Δεν είμαι προβληματική. Απλώς, είμαι πολύ λυπημένη, και θυμωμένη, και το φαγητό βοηθούσε ώστε να παραμένει συσσωρευμένος όλος εκείνος ο πόνος. Έτσι όπως είμαι ξαπλωμένη στο κρεβάτι, με κατακλύζει ένα αίσθημα ευφορίας. Νόμιζα πως το φαγητό ήταν το πρόβλημά μου, όμως συνειδητοποιώ ότι το φαγητό ήταν η προσπάθεια να κάνω τον εαυτό μου να νιώσει καλύτερα. Το μόνο μου πρόβλημα ήταν πως δεν ήξερα ακόμα τι συνέβαινε σε συναισθηματικό επίπεδο μέσα μου, κάτω από την επιφάνεια.

Τότε ήταν που συνειδητοποίησα ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουμε ιδέα για ποιο λόγο υποφέρουμε. Τα περισσότερα από τα ψυχολογικά προβλήματα που αντιμετωπίζουμε είναι απόπειρες διαχείρισης του πόνου. Τα προβλήματα δημιουργούν ένα νέο είδος δυσκολιών στη ζωή μας, όμως η ρίζα του προβλήματος ενδέχεται να είναι εντελώς ασύνδετη με αυτά.

Αυτό δεν ήταν το τέλος της παρόρμησής μου να τρώω με μανία, όμως ήταν η αρχή του τέλους. Και έπειτα από κάποια χρόνια σκληρής προσπάθειας, μπορώ να πω με περηφάνια ότι αποτελεί πια ένα πρόβλημα που σπανίως κάνει την απαίσια εμφάνισή του. Πλέον, όταν συμβαίνει αυτό, καταλαβαίνω ότι αποτελεί έκφανση ενός βαθύτερου ζητήματος. Εκείνες τις στιγμές, επιτρέπω στον εαυτό μου να κοιτάξει κάτω από την επιφάνεια, με την ίδια κατανόηση που μου έδειξε η ψυχολόγος μου, οπότε η ασχήμια υποχωρεί και πάλι.

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Αυτή η ριζοσπαστική συνειδητοποίηση μου έδωσε το κίνητρο να γίνω ψυχοθεραπεύτρια. Κάθε γυναίκα στην οικογένειά μου είναι θεραπεύτρια. Ανεξαιρέτως. Η μητέρα μου είναι θεραπεύτρια, η αδερφή μου είναι θεραπεύτρια, όπως και οι τέσσερις θείες μου. Η γιαγιά μου ήταν μία από τις πρώτες γυναίκες στο Ηνωμένο Βασίλειο που σπούδασαν ψυχολογία σε πανεπιστήμιο. Μπορούμε να πούμε, χωρίς καμία δόση υπερβολής, ότι μεγάλωσα σε μια οικογένεια θεραπευτών.

Επομένως, δεν είναι διόλου παράδοξο το ότι κατέληξα να αποκτήσω διδακτορικό στην ψυχολογία και στη συνέχεια να εκπαιδευτώ ώστε να γίνω ψυχοθεραπεύτρια. Είναι στο αίμα μου, κυριολεκτικά.

Παρότι αυτό κατά καιρούς έχει αποδειχτεί εξαιρετικά ενοχλητικό και καθιστά τις οικογενειακές συγκεντρώσεις αρκετά απαιτητικές, παράλληλα με βοήθησε να αγαπήσω και να εκτιμήσω τις δυσκολίες του να είσαι άνθρωπος, και μου προσέφερε στιβαρά θεμέλια ώστε να κατανοήσω το όλο ζήτημα της ψυχικής υγείας και τους τρόπους με τους οποίους λειτουργεί η ψυχοθεραπεία. Κι όμως, χρειάστηκε να προσφύγω σε θεραπεύτρια και να γίνω η ίδια θεραπεύτρια προκειμένου να κατανοήσω πραγματικά εκείνη τη θεμελιώδη παράμετρο: Οι περισσότεροι δεν υποψιαζόμαστε καν ποιο είναι το πραγματικό πρόβλημα.

Στη σύγχρονη δυτική κουλτούρα, έχουμε την τάση να πιστεύουμε ότι το συνειδητό μας βρίσκεται στη θέση του οδηγού. Στην πραγματικότητα, όμως, είναι το ασυνείδητο εκείνο που κινεί τα νήματα. Αυτό καθορίζει το πώς αντιδρούμε στις διάφορες καταστάσεις, για ποιους λόγους αγχωνόμαστε, γιατί χρονοτριβούμε, γιατί προτιμάμε άντρες που μας φέρονται άσχημα, γιατί παθαίνουμε

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

πανικό, αν μια γυναίκα μάς εκδηλώσει δυναμικά το ενδιαφέρον της, γιατί είμαστε τόσο παθιασμένοι με τη δουλειά μας, γιατί δε μας πιάνει ύπνος, γιατί αποδεικνυόμαστε υποστηρικτικοί φίλοι, γιατί πλακωνόμαστε στο φαγητό ακόμα κι όταν νιώθουμε σκασμένοι, γιατί νομίζουμε πως οι πάντες μάς μισούν· γιατί νομίζουμε, αισθανόμαστε και κάνουμε τα πάντα.

Ο Σίγκμουντ Φρόιντ περιέγραψε τον νου σαν ένα παγόβουνο: Το συνειδητό είναι εκείνο το περίπου δέκα τοις εκατό που βλέπουμε, όμως από κάτω εκτείνεται το υπόλοιπο ενενήντα τοις εκατό του παγόβουνου, που είναι το ασυνείδητό μας. Και σύμφωνοι, ο Φρόιντ ήταν κάπως προβληματικός, είχε εμμονή με το σεξ και συνήθιζε να παίρνει τους ασθενείς του και να πηγαίνουν διακοπές (αλλόκοτο, σωστά;) όμως ορισμένες από τις ιδέες του ήταν πραγματικά ιδιοφυείς κι εξακολουθούν να έχουν εφαρμογή στην εποχή μας.

Πολλοί από εμάς συμβιώνουμε με σοβαρά θέματα, τα οποία φαντάζουν άλυτα, ακριβώς επειδή δεν έχουμε την παραμικρή ιδέα από πού πηγάζουν. Στο γραφείο μου, συναντώ πολλούς ανθρώπους που δυσκολεύονται. Ξέρουν ότι τα πράγματα δεν εξελίσσονται έτσι όπως θα ήθελαν, ξέρουν πως αντιμετωπίζουν κάποια θέματα και ξέρουν ότι θέλουν να αλλάξουν τα πράγματα. Αυτό που δεν καταλαβαίνουν είναι το «γιατί» ή τι μπορούν να κάνουν για αυτό.

Αυτό που λέω στους ασθενείς μου, κι αυτό που είναι απαραίτητο να καταλάβεις, είναι ότι δε γίνεται να αλλάξεις, εκτός κι αν φτάσεις στη ρίζα των προβλημάτων σου. Τα πράγματα που *νομίζουμε* ότι είναι το πρόβλημα συχνά δεν είναι το πραγματικό πρόβλημα. Το φαγητό ήταν ένας μηχανισμός επιβίωσης που είχα μάθει προκειμένου να με βοηθά να αισθάνομαι καλύτερα. Μου επέτρεπε να μουδιάζω ώστε να μην έρχομαι αντιμέτωπη με βαθύτερα συναισθήματα, την παρουσία των οποίων δεν αντιλαμβανό-

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

μουν καν. Το φαγητό, κατά μία έννοια, όσο παράξενο κι αν ακούγεται, ήταν μια λύση. Για άλλους, η λύση θα μπορούσε να είναι διάφορα πράγματα: οι σχέσεις, οι ουσίες, η δουλειά, η αυτοκριτική, το άγχος, η κατάθλιψη.

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζεις είναι ενδείξεις πως κάτι συμβαίνει μέσα σου. Είναι η κορυφή του παγόβουνου.

Τα εργαλεία που μαθαίνουν οι άνθρωποι στην ψυχοθεραπεία, αυτά τα εργαλεία που θα μάθεις μέσα από αυτό το βιβλίο, σε βοηθούν να στρέψεις το βλέμμα μέσα σου, να δεις τι συμβαίνει κάτω από την επιφάνεια του νερού. Τίποτα δε μου προσφέρει μεγαλύτερη χαρά από το να βλέπω έναν ασθενή μου να βιώνει μια στιγμή αποκάλυψης, οπότε συνειδητοποιεί κάτι που μέχρι τότε αδυνατούσε να επεξεργαστεί (ή, αλλιώς, μια *θεραπεπιφοίτηση,* όπως μου αρέσει να την ονομάζω). Κάποιες φορές, αυτές οι στιγμές προσφέρουν ανακούφιση, άλλες φορές αποδεικνύονται επώδυνες, όμως είναι πάντα απαραίτητες προκειμένου να συντελεστεί μια ουσιώδης μεταμόρφωση.

Επιζητώντας απεγνωσμένα να μεταφέρω εκείνες τις μεταμορφωτικές πληροφορίες, που αποκτούν οι άνθρωποι οι οποίοι προσφεύγουν σε ψυχολόγους, έξω από τον χώρο των συνεδριών, προσπάθησα να αποστάξω σύνθετες ψυχολογικές έννοιες και να τις μετατρέψω σε απλές, εύπεπτες αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μέσα σε λίγους μήνες, ο μικρός αριθμός ατόμων που με ακολουθούσαν μετατράπηκε σε χιλιάδες ανθρώπους.

Μου φαινόταν απίστευτο το πόσο μεγάλη απήχηση είχαν οι αναρτήσεις μου στον κόσμο.

Από αυτό καταλαβαίνω ότι οι άνθρωποι διψούν για βάθος, επιθυμούν να κατανοήσουν πραγματικά τον εαυτό τους. Καταγράφονται ένα ενισχυόμενο κίνημα, ιδίως μεταξύ των νέων, να προσεγγίζουν με ουσιωδέστερο τρόπο το ζήτημα της ψυχικής υγείας και

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

μια σιωπηλή επανάσταση που μας απομακρύνει από τις υπεραπλουστεύσεις, στρέφοντάς μας προς την αναζήτηση της πραγματικής αυτογνωσίας. Οι άνθρωποι λαχταρούν να βρουν απαντήσεις.

Το βιβλίο αυτό θα προσφέρει το βάθος που τόσο πολύ επιθυμούμε, απαντώντας σε εκείνες τις ερωτήσεις τις οποίες οι άνθρωποι θέλουν πραγματικά να διερευνήσουν, παρουσιάζοντας με συνοπτικό τρόπο τις θεμελιώδεις παραμέτρους της ψυχολογίας και των σχέσεών μας.

Οι άνθρωποι προσφεύγουν σε ψυχολόγους για πολλούς και διάφορους λόγους, αλλά ο κοινός παρονομαστής είναι ότι θέλουν να αλλάξει κάτι στη ζωή τους. Τα προβλήματα που θέλουν οι άνθρωποι να αντιμετωπίσουν μπορεί να είναι πολλά και διάφορα, όμως, κατά βάση, αισθάνονται τελματωμένοι και θέλουν να βελτιωθεί η ζωή τους.

Ως έναν βαθμό, ο λόγος που παραμένουμε τελματωμένοι είναι επειδή κάνουμε στον εαυτό μας λάθος ερωτήσεις, δηλαδή ερωτήσεις που μας εμποδίζουν να προχωρήσουμε παρακάτω. Ένα από τα πρώτα πράγματα που σε μαθαίνουν στις σχολές ψυχοθεραπείας είναι ότι δεν έχεις κάποιο μαγικό χαπάκι να προσφέρεις, ούτε μια απλή απάντηση, η οποία θα εξαφανίσει μεμιάς τα θέματα του ανθρώπου που έχεις απέναντί σου. Πίστεψέ με, αν είχα ένα τέτοιο μαγικό ραβδί, θα το χρησιμοποιούσα. Αυτό που μπορώ να κάνω είναι να βοηθήσω τους ανθρώπους να κάνουν διάφορες ερωτήσεις, να μη στέκονται στην κορυφή του παγόβουνου. Κι αυτές είναι οι ερωτήσεις που θα σου θέσω στη συνέχεια αυτού του βιβλίου.

Το βιβλίο αυτό δε συνιστά υποκατάστατο της ψυχοθεραπείας, όμως θα σε οπλίσει με εκείνα τα εργαλεία που θα σε βοηθήσουν να αποκτήσεις αυτογνωσία, έτσι ώστε να μπορείς να παρατηρείς και να μαθαίνεις τον εαυτό σου. Από τη στιγμή που κατανοείς τις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές σου, προσφέρεις στον εαυτό σου τη δυνατότητα να επιλέγεις και να ελέγχεις τις αποφάσεις σου.

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Αυτό είναι το βιβλίο που εύχομαι να μπορούσε να διαβάσει ο καθένας, πριν ξεκινήσει ψυχοθεραπεία ή την όποια θεραπευτική διαδρομή. Είναι το βιβλίο που εύχομαι να είχα διαβάσει κι εγώ, προτού ξεκινήσω. Καθένα από τα κεφάλαια που ακολουθούν απαντά στις ερωτήσεις που δέχομαι συχνότερα, τόσο από τους ασθενείς μου, όσο και από ανθρώπους που με προσεγγίζουν στο Διαδίκτυο. Θα διαπιστώσεις ότι οι σελίδες του κατακλύζονται από συμβουλές, αφηγήσεις, ασκήσεις και μαθήματα, σε εύπεπτα, διαχειρίσιμα σκέλη, τα οποία βοηθούν στο να εξηγηθεί η σύνθετη και υπό άλλες συνθήκες απρόσιτη θεωρία των σχέσεων, στο πώς να αποκτήσεις μεγαλύτερη ενσυναίσθηση, πώς να νιώσεις καλύτερα και πώς να βελτιώσεις τη ζωή σου.

Κι αυτό γιατί, παρότι η ψυχοθεραπεία μπορεί να αποδειχτεί μια θεαματικά μεταμορφωτική εμπειρία, εμείς είμαστε οι πραγματικοί κύριοι του νου μας. Κι όσο περισσότερο ενισχύουμε τον εαυτό μας με γνώση, τόσο αυξάνουμε τις πιθανότητες η θεραπευτική διαδρομή μας να στεφθεί από επιτυχία.

Πέντε είναι τα βήματα της διαδικασίας που προτείνω, ώστε να κατανοήσεις τα συναισθήματά σου και να ξεπεράσεις τις καταστάσεις που σε κάνουν να υποφέρεις:

1. **ΔΕΙΞΕ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ:** Αναγνώρισε ποιο είναι το πρόβλημα, ότι αποτελεί έκφανση ενός βαθύτερου, υποκείμενου ζητήματος, κι άρχισε να αναλογίζεσαι ποιο θα μπορούσε να είναι αυτό. Πότε εκδηλώθηκε για πρώτη φορά το ζήτημα; Ποιος θα μπορούσε να είναι ο ρόλος που εξυπηρετεί; Σκέψου πώς εκδηλώνεται το ζήτημα αυτό στις σχέσεις σου και τυχόν μοτίβα που έχεις παρατηρήσει ότι επαναλαμβάνονται.

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

2. **ΚΑΤΑΝΟΗΣΕ:** Διείσδυσε σε βάθος στις παλαιότερες εμπειρίες σου, ενισχύοντας την αντίληψή σου για το ποια θα μπορούσε να είναι η ρίζα του προβλήματος και γιατί είναι εκεί.
3. **ΝΙΩΣΕ:** Βίωσε τα συναισθήματα που καταπιέζονται. Όλοι μας έχουμε ιδιαίτερη έφεση στο να αποφεύγουμε πράγματα που δε θέλουμε να αντιμετωπίσουμε, ακόμα και χωρίς να το συνειδητοποιούμε.
4. **ΔΡΑΣΕ:** Μετάτρεψε αυτή τη νέα αντίληψη σε δράση, ώστε να παίρνεις διαφορετικές αποφάσεις.
5. **ΕΠΑΝΑΛΑΒΕ:** Εντόπισε τις στιγμές που τα μοτίβα αυτά εκδηλώνονται ξανά, ακολούθησε αυτά τα βήματα και στη συνέχεια εντόπισε τη στιγμή που αναπόφευκτα θα επιστρέψουν (ξανά και ξανά και ξανά).

Όλα αυτά μπορεί να ακούγονται απλά, και πραγματικά, είναι· όμως, απαιτούνται επανάληψη και εξάσκηση, γιατί ο ασυνείδητος πόνος μας δεν είναι πάντοτε διατεθειμένος να γίνει τόσο εύκολα αντιληπτός. Δε θα ήθελα να σε κάνω να νομίσεις ότι η προσπάθεια αυτή συνοψίζεται σε πέντε βολικά βήματα. Η ψυχοθεραπεία κάθε άλλο παρά βολική είναι. Η επούλωση των τραυμάτων δεν είναι γραμμική. Ενδέχεται να περάσεις από την εκδήλωση περιέργειας στο να νιώθεις πράγματα, από εκεί να επιστρέψεις στην άρνηση ότι υφίσταται το παραμικρό πρόβλημα, στην ανάληψη δράσης, ξανά στο να νιώθεις βαθιά συναισθήματα, στο να χρειαστεί να κάνεις ένα διάλειμμα κι ύστερα να επανέλθεις στην προσπάθεια, όταν θα έχεις αναλάβει δυνάμεις. Δεν υπάρχει «σωστός» τρόπος για να επιτελεστεί αυτή η διαδικασία· η διαδρομή θα έχει διαφορετική μορφή για τον καθένα, όμως αυτές είναι οι πέντε θεμελιώδεις παράμετροι, γύρω από τις οποίες βρίσκω χρήσιμο το να στηρίξουμε τη διαδικασία. Επομένως, μην ταραχτείς, αν η εμπει-

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

ρία αποδειχτεί ζόρικη. Αν κάποια στιγμή έχεις αναρωτηθεί: *Μήπως δεν το κάνω σωστά;* σε παρακαλώ να με πιστέψεις όταν λέω ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος: το μπέρδεμα, η δυσκολία, σημαίνουν απλώς ότι είσαι άνθρωπος, όπως όλοι μας.

Θα περιγράψω ορισμένες από τις συνηθέστερες ενδείξεις που προκαλούν πόνο στους ανθρώπους. Θα εστιαστούμε τόσο στον εαυτό μας (για παράδειγμα, κατάθλιψη, άγχος, εμμονικές σκέψεις, εθισμοί, αυτοκριτική) όσο και στις σχέσεις (για παράδειγμα, προβολή, αδυναμία να ξεπεράσεις μια προηγούμενη σχέση, πώς να πάψεις να διώχνεις τους άλλους από κοντά σου, μοναξιά, λήξη μιας σχέσης, το να κάνεις κάποιες άβολες συζητήσεις). Παράλληλα, θα βλέπουμε τρόπους ώστε να αξιοποιήσεις πρακτικά αυτή την αυτογνωσία, μέσα από χρήσιμα εργαλεία, ώστε να μπορέσεις να αρχίσεις να κατανοείς για ποιους λόγους δυσκολεύεσαι και πώς μπορείς να περιορίσεις αυτές τις δυσκολίες.

© Annie Zimmerman, 2024 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Η αγαπημένη ψυχοθεραπεύτρια του Instagram, η δρ Άννι Ζίμερμαν @your_pocket_therapist, συναντά ανθρώπους που αντιμετωπίζουν διάφορες δυσκολίες στη ζωή τους. Είναι αποφασισμένοι να προχωρήσουν σε αλλαγές, αλλά φαίνονται καθηλωμένοι σε ερωτήματα όπως: Γιατί επιμένω να επιστρέφω σε μια κακή σχέση; Γιατί έχασα την ψυχραιμία μου; Τι δεν πάει καλά με την περίπτωσή μου;

Η περίπτωσή τους δεν έχει κανένα ιδιαίτερο πρόβλημα. Απλώς, κάνουν τις λάθος ερωτήσεις.

Μέσα από το βιβλίο, η Άννι Ζίμερμαν μας δείχνει ότι, αν κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο τα πρώτα χρόνια της ζωής μας διαμορφώνουν τη συμπεριφορά μας ως ενηλίκων, μπορούμε να αρχίσουμε να προσεγγίζουμε εκείνα τα ζητήματα που μας εμποδίζουν να προχωρήσουμε.

Είτε βιώνεις εντάσεις στις σχέσεις σου, είτε έχεις την τάση να τα βάζεις με τον εαυτό σου, είτε αντιμετωπίζεις άγχος, κατάθλιψη ή οποιοδήποτε άλλο συναισθηματικό ζήτημα, το βιβλίο αυτό θα σου προσφέρει τη δύναμη να αναμετρηθείς με το παρελθόν σου ώστε να αρχίσεις να βάζεις σε σειρά όσα σε απασχολούν στο παρόν.

Με το βιβλίο ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΤΣΕΠΗΣ, δε χρειάζεται να πελαγώνεις. Μέσα από την ανάλυση σύνθετων ιδεών και την παρουσίαση απλών ασκήσεων, αυτός ο τονωτικός για την αυτοπεποίθησή σου οδηγός σε εφοδιάζει με εκείνα τα ειδικά εργαλεία που θα σε βοηθήσουν ώστε να βρεις νόημα, αντοχές και χαρά στην κάθε σου μέρα.

Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 28520