

Philippa Perry

πώς να
διατηρήσουμε
την
ψυχική μας
ισορροπία

ΤΕΤΑΡΤΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ Μυρτώ Καλοφωλιά



**THE
SCHOOL
OF LIFE**

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΑΛΑΙΝ ΝΤΕ ΜΠΟΤΤΟΝ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Philippa Perry

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΜΑΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Μυρτώ Καλοφωλιά



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

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια

Σειρά: Σχολείο Ζωής

Διευθυντής σειράς: Αλαίν ντε Μποττόν

Philippa Perry, Πως να διατηρήσουμε την ψυχική μας ισορροπία

Τίτλος πρωτοτύπου: How to stay sane

Εικονογράφηση: Marcia Mihotich

Μετάφραση: Μυρτώ Καλοφωλιά

Υπεύθυνος εκδοτικού τμήματος: Κώστας Γιαννόπουλος

Επιμέλεια-διορθώσεις: Σταύρος Παπακυρίτσης

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Φιλμ, μοντάζ: Μαρία Ποινιού-Ρένεση

Copyright© The school of Life, 2012

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2011

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις

Macmillan, Λονδίνο, 2012

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Δεκέμβριος 2012

KET 7635 ΚΕΠ 966/12

ISBN 978-960-16-4647-3



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ, ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

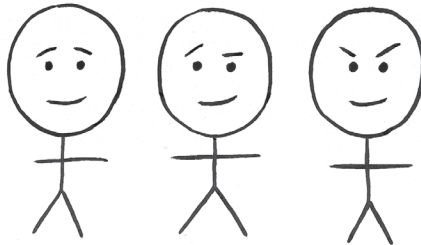
Για τον Mark Fairclough (τον μπαμπά μου)

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	11
1. Αυτοπαρατήρηση	27
2. Η σχέση με τους άλλους	51
3. Το άγχος	85
4. Ποια είναι η δική σας ιστορία;	105
Συμπέρασμα	139
Ασκήσεις	143
Σημειώσεις	179
Τι μπορείτε να μελετήσετε μόνοι σας	183
Ευχαριστίες	187

Εισαγωγή

ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΜΙΑ ΧΑΡΑ ΤΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟΣ, ΕΣΥ ΕΙΣΑΙ
Ο ΠΑΡΑΞΕΝΟΣ, ΑΥΤΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ.



Στο Διαγνωστικό και στατιστικό εγχειρίδιο των ψυχικών διαταραχών, το εγχειρίδιο που χρησιμοποιούν οι περισσότεροι ψυχίατροι και ψυχοθεραπευτές προκειμένου να ορίσουν τους τύπους και τις διάφορες διακυμάνσεις των ψυχικών νόσων, υπάρχουν περιγραφές πολλών διαταραχών της προσωπικότητας. Παρ' όλη τη μεγάλη ποικιλία και την προσθήκη του ολοένα και μεγαλύτερου αριθμού των ταξινομημένων διαταραχών σε αλληπάλληλες εκδόσεις, οι περιγραφές αυτές εμπίπτουν σε δύο βασικές κατηγορίες.¹ Στη μία κατηγορία ανήκουν οι άνθρωποι που έχουν χαθεί μέσα σε ένα χάος και που η ζωή τους είναι μια πορεία από τη μία κρίση στην άλλη· στη δεύτερη κατηγορία ανήκουν εκείνοι που βρίσκονται σε τέλμα και λειτουργούν με ετεροχρονισμένες και «παγωμένες» αντιδράσεις. Μερικοί από εμάς ανήκουμε συγχρόνως και στις δύο κατηγορίες. Οπότε, τι μπορούμε να κάνουμε εάν αντιμετωπίζουμε τον κόσμο δίχως αυθορμητισμό ή αν ο κόσμος μάς επηρεάζει έτσι ώστε να βρισκόμαστε συνεχώς σε μια χαοτική κατάσταση; Η γνώμη μου είναι πως υπάρχουν πολλές διαδρομές, με πολλές παρακάμψεις και παράδρομους, που μπορεί να

ακολουθήσει κανείς, δεν υπάρχει μία και μοναδική σωστή οδός για να αντιμετωπίσει κανείς τέτοιες καταστάσεις. Μερικές φορές βυθιζόμαστε πολύ βαθιά μέσα στην «παγωμάρα» αυτή και νιώθουμε εγκλωβισμένοι, ενώ ελάχιστοι καταφέρνουμε να πορευτούμε στη ζωή μας χωρίς να εξοκειλούμε κατά καιρούς στην αντίπερα όχθη και να βιώσουμε τη ζωή μας σαν μια χαοτική, ανεξέλεγκτη κατάσταση. Το βιβλίο αυτό μας δείχνει πώς να πορευόμαστε αποφεύγοντας τα δύο αυτά άκρα, πώς να παραμένουμε σταθεροί και ταυτόχρονα ευέλικτοι, πώς να διατηρούμε μια συνοχή στη ζωή μας και να αποδεχόμαστε παράλληλα την πολυπλοκότητά της. Με άλλα λόγια, το βιβλίο αυτό μας προτείνει τρόπους για να διατηρήσουμε την ψυχική μας ισορροπία.

Δεν ισχυρίζομαι πως υπάρχουν οδηγίες που να μας εξασφαλίζουν ότι θα μείνουμε ψυχικά υγιείς. Κάθε ένας από εμάς είναι ένας ξεχωριστός συνδυασμός γονιδίων κι έχει βιώσει μια αλληλουχία μοναδικών σχέσεων που τον έχουν διαμορφώσει. Όπως υπάρχουν άνθρωποι που διακινδυνεύουν να ανοιχτούν περισσότερο στους άλλους, αντίστοιχα υπάρχουν κι εκείνοι που έχουν ανάγκη να κλειστούν περισσότερο στον εαυτό τους. Για κάθε έναν από εμάς που πρέπει να μάθει να εμπιστεύεται περισσότερο, υπάρχει και κάποιος άλλος που χρειάζεται να κάνει πιο επιφυλακτικές κινήσεις. Αυτό που εμένα με κάνει χαρούμενο, εσένα να μπορεί να σε κάνει δυστυχισμένο· αυτό που σ' εμένα είναι χρήσιμο, εσένα μπορεί να σε βλάπτει. Συνεπώς, συγκεκριμένες οδηγίες για το πώς πρέπει να σκεφτόμαστε,

να αισθανόμαστε και να συμπεριφερόμαστε δεν δίνουν λύση στο πρόβλημα. Αντί για τέτοιες οδηγίες θα ήθελα να προτείνω έναν τρόπο προσέγγισης που θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τι συμβαίνει στον εγκέφαλό μας, τον τρόπο που αναπτύχθηκε, καθώς και τον τρόπο που ο εγκέφαλός μας συνεχίζει να αναπτύσσεται. Πιστεύω ότι αν συλλάβουμε πώς διαμορφώνεται το μυαλό μας, θα μπορούμε καλύτερα να αναδιαμορφώσουμε τον τρόπο που ζούμε. Αυτή η προσέγγιση του εγκεφάλου βοήθησε τόσο εμένα όσο και κάποιους ασθενείς μου να έχουμε μεγαλύτερο έλεγχο της ζωής μας· επομένως είναι πιθανό αυτός ο τρόπος σκέψης να ταιριάζει και σ' εσάς.

Ο Πλάτωνας παραλληλίζει την ψυχή με ένα άρμα που το σέρνουν δυο άλογα. Τα ηνία τα κρατά η Λογική, το ένα άλογο είναι το Πνεύμα και το άλλο η Όρεξη. Οι μεταφορές που έχουμε χρησιμοποιήσει ανά τους αιώνες για να περιγράψουμε το μυαλό έχουν λίγο πολύ ακολουθήσει αυτό το πρότυπο. Η δική μου προσέγγιση είναι ακόμη μια εκδοχή του παραλληλισμού του Πλάτωνα, επηρεασμένη από τις νευροεπιστήμες και σε συνδυασμό με άλλες θεραπευτικές μεθόδους.

Τρεις εγκέφαλοι σε έναν

Τα τελευταία χρόνια, οι επιστήμονες ανέπτυξαν μια νέα θεωρία σχετικά με τον εγκέφαλο. Άρχισαν να κατανοούν πως ο εγκέφαλος δεν αποτελείται από μία και μοναδική δομή αλλά από τρεις διαφορετικές, οι οποίες με τον χρόνο

μαθαίνουν να συνεργάζονται, παραμένοντας ωστόσο ξεχωριστές.

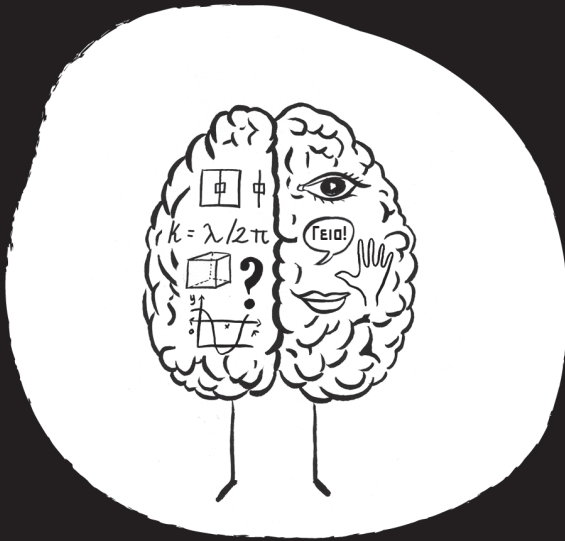
Η πρώτη από τις τρεις αυτές δομές είναι το εγκεφαλικό στέλεχος, που συχνά αναφέρεται και ως ερπετικός εγκέφαλος. Το κομμάτι αυτό του εγκεφάλου λειτουργεί από τη στιγμή της γέννησής μας και ευθύνεται για τα αντανακλαστικά και τους ακούσιους μυς, όπως η καρδιά. Σε ορισμένες περιστάσεις, μπορεί να σώσει τη ζωή μας. Όταν αφηρημένα πάμε να πέσουμε στις ρόδες ενός διερχόμενου λεωφορείου, το εγκεφαλικό στέλεχος είναι αυτό που μας ωθεί να ανεβούμε πάλι πίσω στο πεζοδρόμιο, προτού συνειδητοποιήσουμε καλά καλά τι συνέβη. Το εγκεφαλικό στέλεχος μας κάνει να κλείσουμε τα βλέφαρα όταν κάποιος χτυπήσει απότομα τα δάχτυλά του μπροστά στα μάτια μας. Το εγκεφαλικό στέλεχος δεν θα σας βοηθήσει να λύσετε σπαζοκεφαλιές, όμως, σε ένα πρωταρχικό, ουσιαστικό επίπεδο, αυτό είναι που σας κρατά ζωντανούς, που εξασφαλίζει τη λειτουργία του οργανισμού σας και που σας προφυλάσσει από πολλούς κινδύνους.

Οι άλλες δύο δομές του εγκεφάλου είναι ο θηλαστικός ή δεξής εγκέφαλος και ο νεοφλοιός ή αριστερός εγκέφαλος. Παρόλο που οι δύο αυτές δομές συνεχίζουν να αναπτύσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, και στις δύο το μεγαλύτερο μέρος της ανάπτυξής τους γίνεται κατά τα πρώτα πέντε χρόνια της ζωής μας. Ένα εγκεφαλικό κύτταρο δεν λειτουργεί μεμονωμένα. Χρειάζεται να συνδεθεί με άλλα εγκεφαλικά κύτταρα προκειμένου να λειτουργήσει. Ο εγκέφαλός μας αναπτύσσεται συνδέοντας μεμονωμένα

εγκεφαλικά κύτταρα προκειμένου να δημιουργήσει νευρικές οδούς. Η σύνδεση αυτή ανάμεσα στα εγκεφαλικά κύτταρα είναι το αποτέλεσμα της συναναστροφής μας με άλλους ανθρώπους. Οπότε, ο τρόπος με τον οποίο αναπτύσσεται ο εγκέφαλός μας έχει να κάνει περισσότερο με τις σχέσεις που δημιουργήσαμε με τους άλλους στα πρώτα χρόνια της ζωής μας, παρά με τη γενετική. Έχει να κάνει, δηλαδή, περισσότερο με την ανατροφή μας παρά με τη φύση μας.

Αυτό σημαίνει πως πολλές διαφορές ανάμεσά μας μπορούν να εξηγηθούν βάσει όσων συνέβαιναν τακτικά γύρω μας όταν ήμασταν πολύ μικροί. Οι εμπειρίες μας είναι αυτές που κυριολεκτικά διαμορφώνουν την ουσία του εγκεφάλου μας. Και για να δανειστώ ένα ακραίο παράδειγμα από ένα μύθο, εάν δεν έχουμε καμία επαφή με άλλο ανθρώπινο ον κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής μας, και ανατραφούμε, φερ' ειπείν, από λύκους, τότε η συμπεριφορά μας θα θυμίζει περισσότερο συμπεριφορά λύκων παρά ανθρώπων.

Τα πρώτα δύο χρόνια της ζωής μας, ο δεξής εγκέφαλος είναι πολύ ενεργός, ενώ ο αριστερός είναι πιο αδρανής και παρουσιάζει λιγότερη δραστηριότητα. Ωστόσο, στα επόμενα χρόνια η ανάπτυξη αυτή μετατοπίζεται· η ανάπτυξη του δεξιού εγκεφάλου επιβραδύνεται, και για τον αριστερό εγκέφαλο ξεκινά μια περίοδος εντυπωσιακής δραστηριότητας. Ο τρόπος που συνδεόμαστε με τους άλλους, η εμπιστοσύνη που δείχνουμε, πόσο άνετα νιώθουμε με τον εαυτό μας ή πόσο γρήγορα ή αργά μπορούμε να συνέλθου-



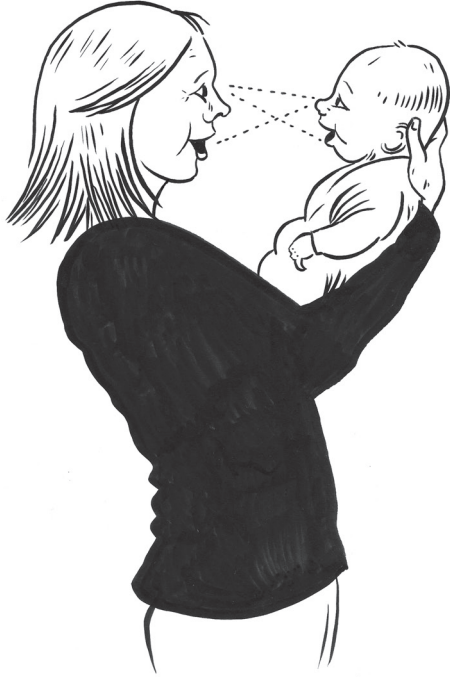
με ύστερα από ένα γεγονός που μας τάραξε, έχουν τη βάση τους στις νευρωνικές οδούς που έχουν δημιουργηθεί στον θηλαστικό μας δεξή εγκέφαλο, στα πρώτα χρόνια της ζωής μας. Επομένως, ο δεξής εγκέφαλος μπορεί να θεωρηθεί και ως το μέρος όπου εδράζονται πρωταρχικά τα συναισθήματα και τα ένστικτά μας. Πρόκειται για τη δομή που σε γενικές γραμμές συμπάσχει με τους άλλους, εξοικειώνεται και συνδέεται μαζί τους. Ο δεξής εγκέφαλος δεν αναπτύσσεται μόνο πρώτος, αλλά παραμένει και επικεφαλής. Μια ματιά ή ένα ρουθούνισμα αρκεί, κι ο δεξής εγκέφαλος μπορεί να κατανοήσει και να εκτιμήσει κάθε κατάσταση. Όπως ακριβώς και ο δούκας του Γκλούσεστερ, στον *Βασιλιά Ληρ* του Σαίξπηρ, που κοιτάζει γύρω του και λέει: «Το βλέπω με τις αισθήσεις μου».

Αυτό που αποκαλούμε αριστερός εγκέφαλος μπορεί να θεωρηθεί ως η πρωταρχική δομή της γλώσσας, της λογικής και της λογικής σκέψης. Χρησιμοποιούμε τον αριστερό μας εγκέφαλο για να μετατρέψουμε την εμπειρία μας σε γλώσσα, για να διατυπώσουμε τις σκέψεις και τις ιδέες μας στον ίδιο μας τον εαυτό και στους άλλους και για να υλοποιούμε τα σχέδιά μας. Οι επιστήμες που βασίζονται στην τεκμηρίωση έχουν εξελιχθεί βάσει των ικανοτήτων του αριστερού εγκεφάλου, όπως και κλάδοι που βασίζονται στην κατάταξη, η ταξινόμια, η φιλοσοφία και η φιλολογία.

Όπως προανέφερα, στα πρώτα δύο χρόνια της ζωής μας η ανάπτυξη του αριστερού εγκεφάλου είναι πολύ πιο αργή από την ανάπτυξη του δεξιού. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο οι βάσεις της προσωπικότητάς μας έχουν ήδη

τεθεί προτού να μπορέσει ο αριστερός εγκέφαλος να τις επηρεάσει, με την ικανότητά του για λόγο και λογική. Αυτός ίσως να είναι και ο λόγος για τον οποίο ο δεξής εγκέφαλος παραμένει ο κυρίαρχος. Μπορείτε να αντιληφθείτε πώς σας επηρεάζει ο αριστερός και ο δεξής εγκέφαλος, στους οποίους αναφέρομαι, όταν βιώνετε το γνωστό δίλημμα, όταν δηλαδή έχετε κάθε λόγο να πράξετε το λογικό, κι όμως παρ' όλα αυτά πράττετε το αντίθετο. Αυτό που, προφανώς, υπαγορεύει μέσα σας τη λογική (ο αριστερός σας εγκέφαλος) κατέχει τη γλώσσα, όμως το άλλο κομμάτι σας (ο δεξής εγκέφαλος) είναι αυτό που συνήθως υπερισχύει.

Όταν είμαστε μωρά, η ανάπτυξη του εγκεφάλου μας έχει άμεση σχέση με τους ανθρώπους που έχουν αναλάβει τη φροντίδα μας. Τα όποια αισθήματα ή οι σκέψεις που μας μεταδίδουν καθρεφτίζονται, αποτελούν ερέθισμα και εντυπώνονται στον υπό ανάπτυξη εγκέφαλό μας. Στην καλύτερη περίπτωση, οι γονείς μας, ή εκείνοι που έχουν αναλάβει την φροντίδα μας, καθρεφτίζουν κι αυτοί με τη σειρά τους και επικυρώνουν τις διαθέσεις μας και την ψυχική μας κατάσταση, αναγνωρίζοντας ότι αισθανόμαστε και αντιδρώντας σε αυτό. Έτσι, περίπου στο δεύτερο έτος της ζωής μας, ο εγκέφαλός μας έχει ήδη διαμορφώσει σαφείς και ξεχωριστούς τρόπους συμπεριφοράς. Τότε είναι που ο αριστερός μας εγκέφαλος έχει ωριμάσει αρκετά ούτως ώστε να μπορεί να κατανοεί τη γλώσσα. Αυτή η διπλή ανάπτυξη μας επιτρέπει να ενοποιήσουμε σε κάποιο βαθμό τις διαδικασίες των δύο εγκεφάλων μας. Έτσι, σιγά



σιγά ξεκινάμε να χρησιμοποιούμε τον αριστερό εγκέφαλο για να διατυπώσουμε με λόγια τα αισθήματα του δεξιού εγκεφάλου.

Ωστόσο, εάν αυτοί που μας φροντίζουν αγνοήσουν μερικές από τις διαθέσεις μας ή μας τιμωρήσουν, εκούσια ή ακούσια, γι' αυτές, ενδέχεται να έχουμε προβλήματα μετέπειτα στη ζωή μας, διότι θα είμαστε λιγότερο ικανοί να επεξεργαστούμε τα συναισθήματα αυτά όταν ανακύψουν, καθώς και λιγότερο ικανοί να τα διατυπώσουμε με λογικό ειρμό.

Συνεπώς, εάν η σχέση μας με εκείνους που μας φρόντιζαν στα πρώτα μας βήματα δεν ήταν ιδανική, ή αργότερα βιώσαμε ένα τραύμα τόσο βαρύ που κλονίστηκε η ασφάλεια η οποία είχε χτιστεί κατά τα βρεφικά μας χρόνια, ενδέχεται μετέπειτα στη ζωή μας να βιώσουμε συναισθηματικές δυσκολίες. Όμως, παρόλο που είναι πλέον πολύ αργά για να αλλάξουμε ό,τι ζήσαμε ως παιδιά, ή να αποφύγουμε ένα τραύμα που έχουμε υποστεί ήδη, αυτό δεν σημαίνει πως είναι αργά και για να αλλάξουμε την πορεία των πραγμάτων.

Οι ψυχοθεραπευτές χρησιμοποιούν τον όρο «ενδοπροβολή» για να περιγράψουν την ασύνειδητη διαδικασία ενσωμάτωσης στην ψυχή ενός ατόμου των χαρακτηριστικών ενός άλλου ατόμου ή μιας κουλτούρας. Έχουμε την τάση να «ενδοπροβάλλουμε» τον τρόπο με τον οποίο μας φρόντισαν ως βρέφη και να συνεχίζουμε από εκεί που σταμάτησαν εκείνοι που είχαν την ευθύνη μας στα πρώτα μας βήματα. Έτσι, ο τρόπος με τον οποίο αισθανόμαστε, σκεπτόμαστε, αντιδρούμε και πράττουμε εντυπώνεται βαθιά και καθιερώνεται.

Η συνθήκη αυτή δεν είναι απαραίτητα κακή: δεν αποκλείεται οι γονείς μας να έκαναν καλή δουλειά. Παρ' όλα αυτά, εάν νιώθουμε μελαγχολικοί ή κατά κάποιο τρόπο απογοητευμένοι, ίσως να πρέπει να αλλάξουμε τα μοτίβα αυτά της ψυχής μας για να νιώσουμε περισσότερο ψυχολογικά υγιείς και χαρούμενοι.

Τώρα, πώς μπορεί να γίνει αυτό; Δεν υπάρχει συνταγή με αποδεδειγμένη επιτυχία. Όταν βυθιζόμαστε ολοένα και περισσότερο στο τέλμα ή/και ολοένα και περισσότερο στο χάος, πρέπει να διακόψουμε την πτώση μας αυτή – κι αυτό θα γίνει είτε με φάρμακα, είτε επιλέγοντας μια διαφορετική συμπεριφορά: μπορεί να θέλουμε να επικεντρωθούμε σε κάτι καινούριο στη ζωή μας· ή να επωφεληθούμε από έναν νέο τρόπο σκέψης ή από κάτι εντελώς καινούριο (επίτηδες δεν θέλω να γίνω πιο συγκεκριμένη, καθώς αν κάτι μπορεί να βοηθήσει έναν άνθρωπο, αυτό δεν σημαίνει πως θα έχει την ίδια επίδραση και στους άλλους).

Εντούτοις, κατά τη διάρκεια κάθε επιτυχημένης ψυχοθεραπείας έχω παρατηρήσει πως η αλλαγή αυτή γίνεται σε τέσσερα πεδία: στην «αυτοπαρατήρηση», στη «σχέση με τους άλλους», στη διαχείριση του «άγχους» και στην «προσωπική ιστορία» του καθενός.² Τα παραπάνω είναι πεδία με τα οποία μπορεί ο καθένας να ασχοληθεί σε προσωπικό επίπεδο, έξω από τη διαδικασία μιας ψυχοθεραπείας. Θα μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε την απαραίτητη ευελιξία που μας εξασφαλίζει ψυχική υγεία και προσωπική εξέλιξη. Αυτά είναι τα πεδία που θα αναλύσουμε στη συνέχεια.