

Μη φοβάσαι τίποτα

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΜΠΑΡΜΠΑΡΑ ΜΠΕΡΓΚΕΡ

1. ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ
Είμαστε ανιό που οκεφτόμασε

2. ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ
Πάρε στα χέρια σου τον έλεγχο
της ζωής σου

3. Είσιε εντυχιόμενοι;
(Δέκα τρόποι για να ζήσετε
μια χαρούμενη ζωή)

ΔΡ ΓΟΥΙΝΤΥ
ΝΤΡΑΪΝΤΕΝ

Μάθε να αποδέχεσαι τον εαυτό σου

ΔΡ ΓΟΥΙΝΤΥ
ΝΤΡΑΪΝΤΕΝ -
ΤΖΑΚ ΓΚΟΡΝΤΟΝ

Βγείτε από τα συναισθηματικά σας
αδιέξοδα και βρείτε
τον κατάλληλο σύντροφο

ΒΕΡΑ ΠΑΪΦΕΡ
Πώς να αντιμετωπίσεις ένα χωρισμόΔΡ ΚΕΝΕΘ ΧΑΜΠΛΥ
Πώς θα αποκτήσεις
μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση

ΠΑΤΡΙΣΙΑ ΧΕΤΖΕΣ

Ανακάλυψε την προσωπικότητά σου

ΔΡ ΠΩΛ ΧΟΚ

Μάθε να αγαπάς και να αγαπιέσαι

Στήριξε τον εαυτό σου
(Μάθε να διεκδικείς
τα δικαιώματά σου)

Μη φοβάσαι τίποτα
(Πώς να ξεπεράσεις
τους φόβους σου)

Ηρεμήσε
(Πώς να αντιμετωπίσεις
την απογοήτευση και το θυμό)

Ζήλια
(Τι την προκαλεί
και πώς να την ξεπεράσεις)

Κατάθλιψη
(Τι την προκαλεί
και πώς να την ξεπεράσεις)

Πώς να πετύχει ο γάμος σας

$\Delta_P \Pi\Omega\Lambda \chi\Theta\kappa$

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

Πώς να ξεπεράσεις τους φόβους σου

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

ΚΛΑΙΡΗ ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ-ΛΑΪΝΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Dr Paul Hauck, *Why be afraid?*

© Copyright The Westminster Press, 1975

© Copyright για την ελληνική γλώσσα Εκδόσεις Καστανιώτη Α.Ε.,
Αθήνα 2000

Έτος 1ης έκδοσης: 2001

Έτος νέας ανανεωμένης έκδοσης: 2010

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή του παρόντος έργου στο σύνολό του ή τμημάτων του με οποιονδήποτε τρόπο, καθώς και η μετάφραση ή διασκευή του ή εκμετάλλευσή του με οποιονδήποτε τρόπο αναπαραγωγής έργου λόγω ή τέχνης, σύμφωνα με τις διατάξεις του ν. 2121/1993 και της Διεθνούς Σύμβασης Βέρνης-Παρισιού, που κερώθηκε με το ν. 100/1975. Επίσης απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή στοιχειοθεσία, σελιδοποίησης, εξωφύλλου και γενικότερα της όλης αισθητικής εμφάνισης του βιβλίου, με φωτοτυπικές, ηλεκτρονικές ή οποιεσδήποτε άλλες μεθόδους, σύμφωνα με το άρθρο 51 του ν. 2121/1993.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ Α.Ε.

Ζαλόγγου 11, 106 78 Αθήνα

☎ 210-330.12.08 – 210-330.13.27 FAX : 210-384.24.31

e-mail: info@kastaniotis.com

www.kastaniotis.com

ISBN 978-960-03-5101-9

ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ
ΤΥΠΩΘΗΚΕ
ΣΕ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟ
ΧΑΡΤΙ 

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Α

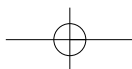
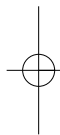
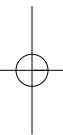
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	11
ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΜΑΣ	15
Ο φόβος των κοινωνικών συναναστροφών	16
Ο φόβος της γελοιοποίησης	21
Ο δύο πιο συνηθισμένοι φόβοι	23
Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ	30
Φόβος	30
Άγχος	31
Φοβία	32
Ανησυχία και νευρικότητα	35
Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ	37
Ο φόβος του φόβου	43
Ο φόβος του θανάτου	49
Ασυνείδητοι φόβοι	50
ΝΕΥΡΩΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ	55
Πώς μαθαίνουμε να φοβόμαστε	57
Η χρησιμοποίηση του φόβου για τον έλεγχο των άλλων	59
Δεν είμαστε συνεπείς ως προς τους φόβους μας ..	61

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

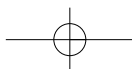
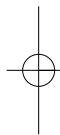
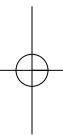
Οι φόβοι έχουν την τάση να εξαπλώνονται	62
Οι καρποί του φόβου	64
ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ	76
Διακινδυνέψτε	76
«Είναι πιο σημαντικό να κάνεις κάτι, παρά να το κάνεις καλά»	81
Αμφισβητήστε τις παράλογες πεποιθήσεις σας ...	83
Εμπειρίες	88
Τεχνικές χαλάρωσης	90
Η τάση της οπισθοχώρησης	93
Αντιμετωπίστε τους φόβους σας σταδιακά	95
Πώς να ξεπεράσετε την τάση σας να φέρνετε την καταστροφή	97
Στην αρχή η κατάσταση χειροτερεύει	104
Αυθόρμητη επανάκαμψη	107
Επιβραβεύστε ή τιμωρήστε τον εαυτό σας	109
Έλλογη Συγκινησιακή Φαντασίωση (ΕΣΦ)	110
ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ	112
Φόβος για το τι μπορεί να ανακαλύψετε στη διάρκεια της ψυχοθεραπείας	112
Αυτοεκπληρούμενες προφητείες	116
Αδυναμία να αμφισβητήσετε τους παράλογους φόβους σας	118
Εγκατάλειψη των προσπαθειών	120

ΚΕΦΑΛΑΙΑ

«Τι συνιστά βελτίωση;»	122
Να διατηρείτε πάντα την αυτοεκτίμησή σας	126
ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ	
ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΚΕΦΑΛΑΙΩΝ	131
Η επόμενη συνεδρία	140
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	156



*Αφιερώνεται στους φοβισμένους μου πελάτες –
που μου έμαθαν τι θα πει κουράγιο*



Π Ρ Ο Λ Ο Γ Ο Σ

Αυτό είναι ένα ακόμα βιβλίο που ασχολείται με συναισθηματικά προβλήματα. Παλιότερα είχα τονίσει πως η κατάθλιψη είναι μια από τις πιο οδυνηρές νευρωσικές αντιδράσεις κι ο θυμός πιθανώς η πιο συνηθισμένη. Τώρα ερχόμαστε στο φόβο, που πιστεύω πως είναι ένα από τα πιο μακροχρόνια νευρωσικά συναισθήματα. Έχει την ιδιότητα να προσκολλάται τόσο επίμονα πάνω στο άτομο, ώστε η επίδρασή του είναι αισθητή για πολύ μεγαλύτερες περιόδους απ' ό,τι η κατάθλιψη ή ο θυμός.

Κάποιος που παθαίνει κατάθλιψη, αργά ή γρήγορα, θα ξεπεράσει αυτή την κατάσταση αντικαθιστώντας τη μ' ένα ουδέτερο συναίσθημα ή ακόμα κι από ένα αίσθημα αγαλλίασης. Ο θυμός, πάλι, φουντώνει γρήγορα, μα σύντομα ξεθυμαίνει. Φυσικά, μπορεί κάποιος να είναι οργισμένος ή να πάσχει από κατάθλιψη για όλη του τη ζωή, αλλά ακόμα και τότε το άτομο δεν βιώνει διαρκώς αυτά τα συναισθήματα. Ο φόβος, ωστόσο, που νιώθει ένας άνθρωπος μήπως δεν τα καταφέρει καλά μπορεί να επηρεάσει σχεδόν οτιδήποτε κάνει κάθε μέρα της ζωής του. Μπορεί να μην πονάει τόσο όσο η κατάθλιψη, να μη φουντώνει τόσο συχνά όπως ο θυμός, αλλά θα βρίσκεται εκεί συνέχεια –χρόνος μπαίνει, χρόνος βγαίνει– έτοιμος να αναστατώσει αυτόν που φοβάται.

Άλλο ένα χαρακτηριστικό του φόβου είναι πως δια-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

θέτει μια μοναδική δύναμη να εμποδίζει τα άτομα να εκπληρώσουν το δυναμικό τους. Μπορεί να καταστρέψει από μόνος του κάποια ιδιοφυΐα και να καταπνίξει οποιαδήποτε ταλέντα ενδέχεται να έχει ένας άνθρωπος. Η κατάθλιψη μπορεί, μόνο σε σοβαρές περιπτώσεις, να συγκρατεί άντρες και γυναίκες από το να εκμεταλλεύονται τις δυνατότητές τους. Αργά ή γρήγορα όμως θα καταφέρουν να συνεχίσουν κανονικά τη ζωή τους, ακόμα κι αν έχουν κατάθλιψη. Το ίδιο μπορεί να ειπωθεί και για το θνητό. Στη μέση ενός συναισθήματος οργής επιτυγχάνουμε ελάχιστα πράγματα που ωφελούν τους εαυτούς μας ή τους άλλους. Ωστόσο, ακόμα κι αν εξακολουθούμε να αισθανόμαστε δυοσρέσκεια ή έντονη περηφάνια, μπορούμε να πηγαίνουμε στη δουλειά μας, να οδηγούμε τα αυτοκίνητά μας, να ισοσκελίζουμε τους λογαριασμούς μας κτλ. Ο φόβος όμως είναι ένα από αυτά τα συναισθήματα που μπορούν να πνίξουν το ταλέντο, όσο μεγάλο κι αν είναι, ή ακόμα και να το εξαφανίσουν παντελώς. Ο τραγουδοστής που υποφέρει από τρακ μπορεί να διαθέτει φωνή σαν του Καρούζο, αλλά ο κόσμος ποτέ δεν πρόκειται να την ακούσει αν αυτός φοβάται να βγει στη σκηνή. Ο φοιτητής με την ευφυΐα του Ισαάκ Νιούτον ενδέχεται να μην πάει ποτέ στο πανεπιστήμιο, γιατί φοβάται την αποτυχία ή την ταπείνωση.

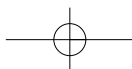
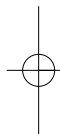
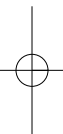
Εν ολίγοις, ο φόβος μπορεί να αποδειχτεί καταστροφικός μ' έναν ξεχωριστό τρόπο, αντίθετα από την κατάθλιψη και το θνητό. Και, το χειρότερο, πρόκειται για ένα πολύ συνηθισμένο συναίσθημα. Μια που όλοι μας βιώνουμε φόβο, άγχος, φοβίες, νευρική κατάσταση ή ανησυχίες πολλές φορές στη διάρκεια της ζωής μας, και από τη στιγμή που αυτά τα συναισθήματα μειώνουν το δυναμικό

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

μας ως ολοκληρωμένων ανθρώπων όντων, σας προτείνω να διαβάσετε τις σελίδες που ακολουθούν με πολλή προσοχή. Στα επόμενα κεφάλαια θα βρείτε μια πλήρη εξήγηση για το τι προκαλεί τους φόβους μας και τι μπορούμε να κάνουμε για να τους ξεπεράσουμε. Πρόκειται για ένα πρακτικό βιβλίο που απευθύνεται σε όποιον νομίζει ότι μπορεί να επωφεληθεί από την ανάγνωσή του. Κάποιοι θα αποκομίσουν τεράστιο όφελος, ενώ άλλοι ελάχιστο· έτσι κι αλλιώς όμως θα κατανοήσετε τι προκαλεί τη νευρικότητα, τη νοστολή και άλλες μορφές του φόβου. Αν, παρ' όλα αυτά, θελήσετε να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον ψυχολόγο, θα είστε περισσότερο προετοιμασμένοι να ωφεληθείτε από αυτήν. Εμπρός, τολμήστε το, αρχίστε το διάβασμα.

ΠΩΛ ΧΟΚ





ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

*Μια ματιά στους πιο συνηθισμένους
φόβους μας*

ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΙ φόβοι κι οι ανησυχίες που μας απειλούν πολύ συχνά στη ζωή μας δεν είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακοί. Το να περπατάει κανείς πάνω σ' ένα σχοινί στους Καταρράκτες του Νιαγάρα ή να βάζει το κεφάλι του στο στόμα ενός λιονταριού είναι επικίνδυνα εγχειρήματα, αλλά οι πιο πολλοί από εμάς είναι μάλλον απίθανο να εκτεθούμε σε τέτοιους κινδύνους. Οι πραγματικά τρομακτικές καταστάσεις στη ζωή συνήθως έχουν να κάνουν με ανθρώπους, όχι με ζώα ή φυσικούς κινδύνους και συνήθως δεν είναι επικίνδυνες. Ωστόσο, συχνά συμπεριφερόμαστε, τόσο ο ένας απέναντι στον άλλο όσο και στα καθημερινά γεγονότα, με τέτοιο τρόπο ώστε χάνουμε μια τεράστια ποσότητα απόλαυσης στη ζωή μας. Ας εξετάσουμε μερικά παραδείγματα φυσιολογικών φόβων που ένιωθαν πελάτες τους οποίους έχω συμβουλευτεί, για να δούμε αν μπορούμε να τους καταλάβουμε.



Ο ΦΟΒΟΣ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΩΝ

Ένας από τους πιο συνηθισμένους φόβους των ανθρώπων είναι ο φόβος της κοινωνικής ζωής. Άντρες και γυναίκες που μπορούν να αντιμετωπίσουν άγρια θηρία και να κάνουν ένα σωρό παράτολμα πράγματα τρέμουν ολόκληροι όταν πρέπει να μπουν σ' ένα δωμάτιο γεμάτο αγνώστους και να πιάσουν κουβέντα. Αυτή η ανώδυνη πράξη τούς τρομοκρατεί επειδή πιστεύουν ότι η απόρριψη πονάει. Αν κι εσείς σκέφτεστε μ' αυτό τον τρόπο, τότε θα βιώσετε διάφορα είδη πόνου, επειδή η ζωή σας θα είναι κενή.

Ο Τζιμ ήταν ένας τέτοιος άνθρωπος. Ήταν διαζευμένος και δυσκολευόταν να βρει καινούργιες φιλενάδες. Έφτασε σε τέτοια απόγνωση, ώστε αποπειράθηκε αρκετές φορές να αυτοκτονήσει. Τελικά, ζήτησε βοήθεια από ψυχολόγο, για να καταλάβει γιατί δεν κατάφερνε να δημιουργήσει φιλίες.

Φαίνεται πως, όταν ήταν δώδεκα ετών, οι συμμαθητές του τον κορόιδεψαν ενώ χόρευε σε κάποια εκδήλωση του σχολείου του. Από τότε φοβάται να σηκωθεί και να ανέβει στην πίστα. Χορεύει μόνο όταν έχει πει αρκετά ποτά. Ακόμα και τότε ρωτάει την ντάμα του αν χορεύει υπερβολικά σφιγμένα ή επιμένει πως δεν είναι καλός στο χορό και τη ρωτάει αν συμφωνεί.

Ο φόβος της απόρριψης ήταν τόσο ισχυρός μέσα του, ώστε προσέγγιζε μονάχα κοπέλες τις οποίες

ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΥΣ...

θεωρούσε άσχημες. Σκεφτόταν πως δεν υπήρχε περίπτωση να τον απορρίψουν, μια που δεν είχαν και πολλές επιλογές και πιθανώς θα χαίρονταν που τράβηξαν την προσοχή του. Δεν του πέρασε ποτέ από το μυαλό πως ο λόγος που αποτύγχανε στο παιχνίδι των κοινωνικών συναναστροφών ήταν απλώς επειδή θεωρούσε τον εαυτό του ένα ανεπιθύμητο άτομο με το οποίο κανείς δεν θα 'θελε να κάνει παρέα. Από τη στιγμή που είχε τέτοια αρνητική ιδέα για τον εαυτό του, ήταν δύσκολο να τον δουν οι άλλοι με διαφορετικό τρόπο.

Αν δώσετε στους ανθρώπους την εντύπωση πως δεν αξίζει τον κόπο να σας μιλήσουν, εκείνοι διαισθάνονται τη συστολή σας κι έχουν την τάση να σας αφήνουν ήσυχους. Κι είναι ακριβώς το αντίθετο από αυτό που χρειάζεστε και θέλετε. Αν οι άλλοι ήταν πιο ευαίσθητοι, αναγνωρίζοντας την ανασφάλειά σας, θα έκαναν προσπάθεια να σας μιλήσουν ή θα σας προσέγγιζαν πρώτοι, αντί να αναγκαστείτε εσείς να κάνετε αυτά τα βήματα. Ωστόσο, η ανθρώπινη φύση δεν λειτουργεί έτσι. Οι άνθρωποι δεν σπεύδουν να σώσουν τον παρία· τον αφήνουν να κάθεται όλη νύχτα μόνος και να υποφέρει σιωπηρά. Οι άνθρωποι δεν καλούν τους ντροπαλούς να βγουν από τα σπίτια τους. Τους αφήνουν να ζήσουν τη ζωή τους μέσα στη μοναξιά, αφού φοβούνται τόσο να την ξεπεράσουν.

Οι επιτυχημένες κοινωνικές συναναστροφές δεν είναι ποτέ μόνο ζήτημα ομορφιάς, εξυπνάδας ή 

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

οικονομικής άνεσης. Όλοι μας έχουμε δει άτομα που χω-
ρίς να διαθέτουν αυτά τα προσόντα, απολαμβάνουν έναν
ευρύτατο κοινωνικό κύκλο. Αυτό συμβαίνει με ανθρω-
πους που διαθέτουν αυτοεκτίμηση, που δεν νοιάζονται ι-
διαίτερα αν θα τους αγαπήσουν οι άλλοι και που είναι πρό-
θυμοι να κάνουν κάθε τόσο την πρώτη κίνηση. Δεν φοβού-
νται την αρχική απόρριψη, επειδή ξέρουν πως, αργά ή
γρήγορα, αν συνεχίσουν να ζητάνε από άλλους να βγού-
νε μαζί ή να τους καλούνε στα σπία τους, όλο και κά-
ποιος θα δεχτεί.

Όπως ο Τζιμ προσέγγιζε μόνο άσχημες κοπέλες για να
'να σίγουρος πως θα 'χει κάποια επιτυχία, έτσι κι η Μπέτυ
απέφευγε τους επιθετικούς άντρες, επειδή φοβόταν ότι δεν
θα μπορούσε να τα βγάλει πέρα μαζί τους σ' ένα ραντεβού.
Από τα δεκάξι της χρόνια φοβόταν μήπως μείνει έγκυος κι
έτσι έβγαινε κυρίως με παθητικούς άντρες, τους οποίους
δεν μπορούσε να ανεχθεί. Τις ελάχιστες φορές που η κρίση
της για έναν άντρα αποδείχτηκε εσφαλμένη κι αυτός προέ-
κυψε πιο δυναμικός απ' όσο εκείνη νόμιζε, η Μπέτυ φρό-
νιζε να χαλάσει τη βραδιά τους από νωρίς, ώστε να μειω-
θεί το ενδιαφέρον του γι' αυτήν.

Τι την πονούσε περισσότερο; Το γεγονός πως ίσως ο ά-
ντρας να την είχε πείσει ή το ότι κατέστρεφε μια βραδιά κι
έδινε τέλος σε μια ενδεχομένως ωραία σχέση; Ο φόβος
έχει συνήθως να κάνει με δύο είδη πόνων: το ένα είδος
προκαλείται όταν κάνετε αυτό που φοβάστε και

ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΥΣ...

το άλλο όταν αποφεύγετε αυτό που φοβάστε. Έτσι κι αλλιώς, θα αισθανθείτε άσχημα. Αυτό δεν θα το αποφύγετε. Ωστόσο, ο πόνος που συνδέεται με την *εκτέλεση* μιας ενέργειας είναι μακροπρόθεσμα μικρότερος από τον πόνο που συνδέεται με την *αποφυγή* κάποιας ενέργειας. Αν η Μπέτυ το είχε καταλάβει αυτό, απλώς θα έβγαινε με περισσότερους επιθετικούς άντρες και θα 'χε μάθει πώς να τους αντιμετωπίζει, αντί να περνάει όλη της τη ζωή προσπαθώντας να τους αποφύγει. Δεν μπορείτε να μάθετε μια δουλειά ή μια τέχνη αν δεν την εξασκήσετε. Όταν έβγαινε με παθητικούς άντρες, απέφευγε απλώς το πρόβλημα, δεν μάθαινε πώς να ζει μ' αυτό και πώς να το χειρίζεται.

Όσο συνέβαιναν όλα αυτά, η Μπέτυ ζήλευε αφάνταστα την τρομερή επιτυχία που είχε με τους συνοδούς της η φίλη της η Τζούντυ. Η Τζούντυ ήταν επιθετικός τύπος, που μπορούσε να επιδοκιμάσει ή να απορρίψει έναν άντρα, χωρίς αυτό να την ενοχλεί καθόλου. Περνούσε καλά και την κυνηγούσαν ένα σωρό θαυμαστές, επειδή η άποψη που κυκλοφορούσε γι' αυτήν ήταν πως είχε δυναμική προσωπικότητα και δεν ήταν ψυχρή, αλλά προσεκτική και λογική. Η Μπέτυ ήξερε τι ακριβώς έπρεπε να κάνει για να απολαύσει την ίδια επιτυχία με την Τζούντυ, όμως δεν το έκανε. Το τελικό αποτέλεσμα ήταν πως ένωθε μοναξιά, κάθε φορά που η φίλη της της διηγούνταν τις περιπέτειές της, ενώ εκείνη δεν είχε τίποτε ανάλογο να αναφέρει.



Όσο δύσκολο κι αν ακούγεται αυτή τη στιγμή, *είναι* δυνατόν να μεταβάλετε τους φόβους σας σχετικά με τις κοινωνικές συναναστροφές και να ξεπεράσετε τη συστολή σας. Μία από τις πρώτες σας ενέργειες θα πρέπει να είναι η αλλαγή κάποιων από τις παραδοσιακές σας αντιλήψεις για το τι συνιστά πρόπουσα συμπεριφορά, ιδιαίτερα αν είστε γυναίκα. Όως είναι απαραίτητη μια πιο επιθετική συμπεριφορά, αν θέλετε να ξεπεράσετε την ντροπαλότητά σας. Αλλά για μια πιο έντονη κοινωνική ζωή θα χρειαστείτε νεύρο κι επιθετικότητα, κάτι που ποτέ δεν είχατε βιώσει μέχρι τώρα στη ζωή σας.

Η Πατ, μια χήρα γύρω στα σαράντα, είχε άμεση ανάγκη από μια πιο ενδιαφέρουσα κοινωνική ζωή, αλλά δεν ήξερε τι να κάνει για να την αποκτήσει, ή φοβόταν να κάνει αυτό που έπρεπε. Τη συμβούλεψα να διαβάσει το βιβλίο του Άλμπερτ Έλιν, *Πώς να κνηγάτε τους άντρες: Ένας οδηγός για εξυπνες γυναίκες*. Την επόμενη φορά που την είδα, η κοινωνική της ζωή ήταν τόσο έντονη, ώστε έπρεπε να βρει έναν τρόπο να τη μετριάσει.

«Βρήκα το κουράγιο να πάω ραντεβού στα τυφλά για πρώτη φορά στη ζωή μου κι αυτό ήταν που μου άνοιξε την πόρτα. Μετά από λίγο καιρό βγήκα ραντεβού με άλλους τρεις άντρες».

Κάποια στιγμή, όταν είδε έναν παλιό της φίλο σ' ένα εστιατόριο, τον πλησίασε και τον ρώτησε: «Πού είναι η γυναίκα σου;» Εκείνος της απάντησε πως

ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΥΣ...

είχε χωρίσει κι η άμεση αντίδραση της Πατ ήταν: «Πάρε με, αν θες, τηλέφωνο να βγούμε να τα πούμε». Αυτό το είδος της αυθόρμητης συμπεριφοράς και της επιθετικότητας θα της ήταν αδιανόητο, αν δεν είχε καταλάβει πόσο απαραίτητο ήταν να γίνει πιο δυναμική. Ίσως να μην απολαμβάνετε έναν τέτοιο ρόλο, αν θέλετε όμως αποτελέσματα, έτσι πρέπει να αντιδράσετε.

Ο ΦΟΒΟΣ ΤΗΣ ΓΕΛΟΙΟΠΟΙΗΣΗΣ

Πρόκειται για έναν ιδιαίτερα ενοχλητικό εφιάλτη που προβληματίζει πολλούς ανθρώπους. Τους εμποδίζει να ολοκληρωθούν ως άτομα και να νιώσουν την ευτυχία που θα μπορούσαν.

Η Τόνυ ήταν μια μεγαλόσωμη κοπέλα που είχε την τάση να κλείνεται στο σπίτι της, επειδή φοβόταν πως θα την κορόιδευαν για τα κιλά της. Είχε ένα πολύ όμορφο πρόσωπο και το βάρος της ήταν τέτοιο που πολλοί άντρες θα τη θεωρούσαν χυμώδη κι ευχάριστα παχουλή. Ωστόσο, μισούσε αυτά τα παραπάνω κιλά και δεν αποδεχόταν καμία από τις πολλές προσκλήσεις που λάβαινε.

Τη συμβούλεψα να βγαίνει έξω παρόλο που ήταν πιο παχιά απ' όσο θα 'θελε, επειδή μπορεί έτσι να αισθανόταν καλύτερα. Αυτό, με τη σειρά του, ίσως της έδινε το κίνητρο να κάνει δίαιτα, γιατί θα την έ-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

βγαζε από την κατάθλιψή της. Ωστόσο, πέρασε τόσο απογοητευτικά όταν τελικά βγήκε έξω (επειδή σκεφτόταν συνέχεια το βάρος της), ώστε παραιτήθηκε τελείως κι αποφάσισε να μην ξαναβγεί με κάποιο αγόρι ή με παρέα ώσπου να χάσει μερικά κιλά.

Κι έτσι έμεινε καθηλωμένη στο προσωπικό της αδιέξοδο. Δεν έχασε βάρος, έπαθε κατάθλιψη και δεν έβγαινε έξω. Αν είχε πάει σε μερικά ραντεβού, ίσως να μην την ενοχλούσαν τα παραπανίσια κιλά της, ή τελικά να αισθανόταν τόσο καλά ώστε να έβρισκε την ενεργητικότητα να κάνει δίαιτα.

Νόμιζε ότι, αποφεύγοντας τη γελιοποίηση, γλύτωνε τον πόνο. Αλλά και πάλι αυτό δεν ήταν αλήθεια. Αποφεύγοντας το φόβο, αντικατέστησε απλώς τη δυσφορία της γελιοποίησης με τη δυσφορία της μοναξιάς. Ποιο θα ήταν ευκολότερο να ανεχθεί, τη μοναξιά ή τη γελιοποίηση; Εγώ πιστεύω πως αυτή την κοπέλα, από την πρώτη στιγμή, δεν θα την κορόιδευε κανείς. Ακόμα όμως κι αν την κορόιδευαν, θα της ήταν πολύ πιο εύκολο να ανεχτεί κάποια σχόλια για το βάρος της και να μάθει να τα αποκρούει γελώντας, παρά να είναι δυστυχισμένη καθημερινά, επί μήνες ολόκληρους, ζώντας κλεισμένη στη μοναξιά του σπιτιού της.

Με το να αποφεύγετε τις καταστάσεις που σας τρομάζουν, δεν εξαλείφετε τη δυσφορία σας. Θα νιώσετε οπωσδήποτε σύγχυση με τον έναν ή τον άλλο

ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΥΣ...

τρόπο – υπάρχει δυσφορία στην αλλαγή και δυσφορία όταν δεν γίνεται καμιά αλλαγή. Ωστόσο, η δυσφορία που συνδέεται με την αλλαγή της συμπεριφοράς σας ή με το ξεπέρασμα των φόβων σας κάποτε τελειώνει, ενώ η ενόχληση που αισθάνεσθε όταν δεν αντιμετωπίζετε τους φόβους σας μπορεί να συνεχιστεί ώσπου να πεθάνετε.

ΟΙ ΔΥΟ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΙ ΦΟΒΟΙ

Αν σας ρωτούσαν τι φοβούνται πιο πολύ οι άνθρωποι, τι θα λέγατε; Θα ήταν κάποιο από τα ακόλουθα: τα αεροπλάνα, το θάνατο, τις αρρώστιες, την ανεργία, τον πόλεμο, τη σωματική τιμωρία. Εγώ κάτι τέτοιο θα φανταζόμουν. Τόσο όμως από τις δικές μου παρατηρήσεις, όσο κι από εκείνες πολλών άλλων ψυχοθεραπευτών, αποδεικνύεται πως δεν είναι αυτοί οι μεγαλύτεροι φόβοι που νιώθουν οι άνθρωποι. Οι δυο πιο συνηθισμένοι φόβοι είναι ο φόβος της απόρριψης κι ο φόβος της αποτυχίας. Εκατομμύρια άνθρωποι νιώθουν αυτούς τους φόβους έστω και για περιορισμένο χρονικό διάστημα και πάρα πολλοί από αυτούς τους νιώθουν διαρκώς. Ο φόβος της απόρριψης είναι ίσως πιο διαδεδομένος από το φόβο της αποτυχίας, αλλά συνδέονται στενά μεταξύ τους. Οι άνθρωποι πολύ συχνά φοβούνται να αποτύχουν για τον απλούστατο λόγο πως, σε μια τέτοια περίπτωση, οι άλλοι θα τους απορρίψουν.



Ο φόβος της απόρριψης ήταν που έκανε τον Τζιμ να τρέμει κάθε φορά που προσπαθούσε να κάνει πρόταση γάμου στη μνηστή του. Όποτε ετοιμαζόταν να της κάνει την ερώτηση, τον έπανε νευρικότητα και φοβόταν τόσο πολύ μήπως του αρνηθεί, ώστε δεν έλεγε κουβέντα και γύριζε οπίτι του χωρίς να 'χει ξεστομίσει ούτε μια ρομαντική λέξη από τους λόγους που προετοίμαζε επί μήνες, προκειμένου να κάνει τη στιγμή πραγματικά αξέχαστη. Όταν όμως βρήκε επιτέλους το κουράγιο, ύστερα από κάμποσους μήνες αναμονής, έχασε την αυτοκυριαρχία του και ξεφύρνισε: «Λοιπόν, θα παντρευτούμε ή όχι;»

Άλλη μια περίπτωση ήταν η Λουίζ. Της έτυχε αυτό που συμβαίνει όταν φοβάστε να πληγώσετε τα συναισθήματα κάποιου. Η Πατ, η πιο παλιά της φιλενάδα, είχε την καλοσύνη να της κρατάει συχνά το παιδί. Η Λουίζ καλούσε τόσο συχνά την Πατ να κάθεται με τον τρίχρονο γιο της, ώστε πριν καλά καλά συνειδητοποιήσει τι συνέβαινε, η Πατ είχε αναλάβει το ρόλο της μητέρας με τον πιο τρομακτικό τρόπο. Όταν η Λουίζ ήθελε να φορέσει ο γιος της ένα συγκεκριμένο ρούχο ή να παίξει με κάποια παιδιά, η Πατ έφερνε έντονες αντιρρήσεις, ώπου η Λουίζ άρχισε να συνειδητοποιεί τι συνέβαινε. Τότε υπερασπίστηκε τα δικαιώματά της, παρόλο που αυτό θα της κόστιζε τη φιλία της. Μα δεν έγινε κάτι τέτοιο, ώπου η Πατ πρότεινε στη Λουίζ να υιοθετήσει το παιδί της. Τότε μια μητέρα δεν ενδιαφέρθηκε πόσο θα πλή-

ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΥΣ...

γωνε τη φίλη της. Της απαγόρευσε να ξαναδεί το παιδί κι έδωσε τέρμα στη φιλία τους. Εκείνο όμως που έφταιγε για το γεγονός ότι όλη η κατάσταση ξέφυγε τόσο δραστικά από κάθε έλεγχο ήταν ο αρχικός φόβος της Λουίζ να μην πληγώσει την Πατ.

Ο φόβος της απόρριψης κι ο φόβος της αποτυχίας συνδυάστηκαν μ' ένα μοναδικό τρόπο στην περίπτωση της Ρόουζ, όταν ο άντρας της την κορόιδεψε σαρκαστικά την ώρα που έκαναν έρωτα. Μετά απ' αυτό εκείνη πάγωσε αφάνταστα απέναντί του και δεν μπορούσε πια να αντιδράσει αυθόρμητα. Ο γάμος τους τελικά διαλύθηκε, αλλά ο φόβος της αποτυχίας και της απόρριψης ρίζωσε τόσο γερά μέσα της, ώστε δεν μπορούσε να χαλαρώσει ούτε καν με τη συντροφιά άλλων αντρών, επειδή φοβόταν ότι ίσως κι εκείνοι την περιγελούσαν αν επέτρεπε στον εαυτό της να μοιραστεί μαζί τους πιο προσωπικές και ρομαντικές στιγμές. Παραξενευόταν κι η ίδια που ήταν τόσο ψυχρή, μια που λαχταρούσε να αφεθεί και να πλησιάσει κάποιους από τους άντρες που γνώριζε. Ωστόσο, μόνο όταν θυμήθηκε το περιστατικό με τον άντρα της συνειδητοποίησε πόσο είχε πληγωθεί και πως είχε επιτρέψει σ' αυτή την ανόνη από μέρους του συμπεριφορά να την ταραξει για μια περίοδο σχεδόν δέκα χρόνων. Μόλις το κατάλαβε, ο φόβος της υποχώρησε.

Ο φόβος της απόρριψης μπορεί να αποδειχτεί τόσο ισχυρός, ώστε κάποιοι άνθρωποι είναι ικανοί

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

να κάνουν σχεδόν τα πάντα για να τον αποφύγουν, καταθέτοντας ακόμα και τον αυτοσεβασμό τους. Η Σου ανήκε σ' αυτή την κατηγορία. Παντρεύτηκε μικρή έναν πολύ μεγαλύτερο σε ηλικία άντρα κι έκαναν τρία παιδιά. Παρόλο που του 'φερνε τον καφέ στο κρεβάτι κι έπιασε δυο δουλειές για να τον συντηρεί, εκείνος την εγκατέλειψε. Αυτό επηρέασε όλη της τη ζωή. Παρά το γεγονός ότι ο πατέρας της την αγνοούσε ολοκληρωτικά κι εξυπηρετούσε τον άντρα της, η Σου δεν μπορούσε να υπερασπιστεί τον εαυτό της μπροστά του, επειδή φοβόταν πως θα την απέρριπτε. Για παράδειγμα, ο άντρας της μπορούσε να επισκέπτεται τον πατέρα της, εκείνη όμως όχι. Τελικά, δεν της μιλούσε ούτε ο άντρας της ούτε ο πατέρας της και τα τρία της παιδιά την αγνοούσαν, γιατί τη θεωρούσαν ασημαντη. Όλα αυτά συνέβησαν μόνο και μόνο επειδή πίστευε πως για να εξασφαλίσει την αγάπη και την τρυφερότητα αυτών των ανθρώπων, έπρεπε να κάνει ό,τι της ζητούσαν. Όμως, όπως τόσο συχνά συμβαίνει σε τέτοιες περιπτώσεις, όσο περισσότερα κάνετε για ανθρώπους οι οποίοι είναι παράλογα απαιτητικοί, τόσο πιο ανυπόφοροι γίνονται και τόσο λιγότερο, τελικά, σας αγαπάνε.

Ο Μπιλ ήταν ένας από αυτούς τους τύπους που χαϊρετάνε πάντα με μια χειραψία σαν αρπάγη, χαμόγελο πωλητή και έτοιμος για κουβέντα, σαν να είναι η ψυχή της παρέας. Όλη αυτή η συμπεριφορά είχε ένα μόνο κίνητρο: να αποφύγει την απόρριψη. Ο Μπιλ

ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΥΣ...

υποδούταν το στερεότυπο του δημοφιλούς, επιτυχημένου νέου και τα κατάφερνε τόσο άσχημα, ώστε ακόμα κι η γοητεία του δεν έφερνε κανένα αποτέλεσμα. Υπήρχε κάτι εξωπραγματικό στη συμπεριφορά του και το 'βλεπε όλος ο κόσμος εκτός από τον ίδιο.

Σε όλα τα παραπάνω παραδείγματα, τα προβλήματα δημιουργήθηκαν επειδή οι συγκεκριμένοι άνθρωποι ένοιωθαν υποχρεωμένοι να κάνουν ό,τι νόμιζαν πως περίμεναν οι άλλοι από αυτούς. Αλλιώς, πίστευαν πως θα τους απέρριπταν εκείνοι των οποίων την αγάπη *νόμιζαν πως είχαν ανάγκη*.

Το να πρέπει να είστε τέλειοι και να σας αγαπούν οι άλλοι είναι σκέτη ανοησία. Δεν εννοώ πως το να μας αγαπάνε και να επιτυγχάνουμε σε ό,τι προσπαθούμε να κάνουμε δεν είναι σημαντικό· *είναι* σημαντικό και, μάλιστα, ίσως είναι από τα πιο σπουδαία πράγματα στη ζωή μας. Αυτό, ωστόσο, που δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει ένα φοβισμένο άτομο είναι πως δεν χρειάζεται να είμαστε τέλειοι και να μας αγαπάνε οι άλλοι συνέχεια. Είναι, βέβαια, επιθυμητό, αλλά *σπανίως απαραίτητο* για την ευημερία ή την αυτοεκτίμηση κάποιου. Δεν είναι υποχρεωτικό, επειδή μας απορρίπτουν οι άλλοι, να απορρίπτουμε κι εμείς τον εαυτό μας. Γιατί μόνο όταν *εμείς* απορρίπτουμε *τον εαυτό μας*, αντιμετωπίζουμε συναισθηματικά προβλήματα, όχι όταν μας απορρίπτουν οι άλλοι. Αυτός είναι ο λόγος που πολλοί νευρωσικοί άνθρωποι δεν καταφέρ-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

νουν να επιλύσουν τα προβλήματά τους. Πιστεύουν, όπως πολλά από τα άτομα στα παραπάνω παραδείγματα, πως αν, τελικά, καταφέρουν να κάνουν ένα σημαντικό γι' αυτούς πρόσωπο να τους αγαπήσει, θα είναι οι ίδιοι καλύτεροι. Δεν είναι έτσι όμως. Το να σας αγαπούν οι άλλοι δεν αποδεικνύει τίποτα για σας· αποδεικνύει μονάχα κάτι για το γούστο τους. Αν θέλετε να ξεπεράσετε το φόβο της απόρριψης και της αποτυχίας, μάθετε να αποδέχεστε τον εαυτό σας όταν οι άλλοι σας απορρίπτουν ή όταν αποτυγχάνετε. Έπειτα, ό,τι και να συμβεί, δεν θα σας πιάσει κατάθλιψη ούτε θα μισήσετε τον εαυτό σας. Έχοντας αυτή τη δύναμη, προσπαθήστε να καταλάβετε γιατί σας απέρριψαν ή γιατί κάνατε κάποιο λάθος κι ύστερα επιχειρήστε να το διορθώσετε. Μ' αυτό τον τρόπο μπορείτε κάθε φορά να βελτιώνετε την απόδοσή σας και να αντιληφθείτε τι χρειάζεται για να εξασφαλίσετε την επιδοκιμασία κάποιων ανθρώπων. Ακόμα όμως κι αν δεν τα καταφέρετε, και πάλι δεν θα είναι τόσο καταθλιπτικό, επειδή θα έχετε συνειδητοποιήσει ότι το να σας αγαπούν οι άλλοι δεν έχει καθοριστική σημασία.

Τότε τι είναι σημαντικό σ' αυτή τη ζωή; Μα, φυσικά, να μη σας μισούν οι άλλοι. Όταν κάποιος σας μισεί, είναι σοβαρή υπόθεση, γιατί μπορεί να σας σκοτώσει ή να κάνει τη ζωή σας σκέτη κόλαση. Το να μη σας αγαπούν όμως δεν αποτελεί απειλή. Νομίζω λοιπόν πως θα έπρεπε να ανησυχούμε περισσότερο για το ποιοι εί-

ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΟΥΣ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΥΣ...

ναι εχθροί μας, παρά για το αν κάποιος που συμπαθούμε πάρα πολύ τυχαίνει ή όχι να μας συμπαθεί εξίσου.

Στις επόμενες σελίδες θα σας δώσω μια σειρά από πρακτικές συμβουλές, για να σας βοηθήσω να ξεπεράσετε αυτά τα δύο πολύ συνηθισμένα προβλήματα. Βάλτε τα δυνατά σας να τις εφαρμόσετε, γιατί αν καταφέρετε να νικήσετε το φόβο της αποτυχίας και της απόρριψης, τότε το μόνο που σας απομένει να ξεπεράσετε είναι μήπως σας επιτεθούν άγρια θηρία, μήπως λειώσουν οι πάγοι στο Βόρειο και στο Νότιο Πόλο ή μήπως προσγειωθεί ο κομήτης του Χάλεϋ στον κήπο σας.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ψυχολογία του φόβου

ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΑΛΛΟΥΣ ΟΡΟΥΣ της ψυχολογίας που να είναι τόσο μπερδεμένοι όσο οι εξής πέντε: φόβος, άγχος, φοβία, ανησυχία και νευρικήτητα. Και είναι πραγματικά εκπληκτικό το γεγονός ότι εμείς οι ψυχολόγοι τούς μπερδεύουμε τόσο συχνά στα επαγγελματικά μας γραπτά και στις ομιλίες μας. Γι' αυτό λοιπόν, προτού προχωρήσουμε περισσότερο, πρέπει να κατανοήσουμε πλήρως σε τι διαφέρουν μεταξύ τους αυτοί οι όροι.

ΦΟΒΟΣ

Όταν φοβάστε κάτι και γνωρίζετε τι σας φοβίζει, αυτό είναι φόβος. Αν σας έλεγαν, για παράδειγμα, σήμερα το απόγευμα πως η δουλειά έχει μειωθεί και ενδέχεται να σας απολύσουν, θα ήταν φυσικό να νιώσετε άβολα στην προοπτική να χάσετε τη δουλειά σας. Θα νιώθατε *φόβο*, επειδή θα *ξέρατε* τι είναι αυτό που φοβάστε. Το ίδιο θα ίσχυε αν έμπαινε ένας διαρρήκτης στο σπίτι σας κι έστρεφε το όπλο του καταπάνω σας. Πιθανώς να

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

φοβόσασταν τι θα μπορούσε να σας κάνει. Θα νιώθατε φόβο, γιατί θα ξέρατε τι είναι αυτό που σας φοβίζει. Μπορεί να φοβάστε το θάνατο, τα ύψη, τα ασανσέρ και ούτω καθεξής. Μπορεί ακόμα να φοβάστε να φοβηθείτε. Όταν κάποιος ξέρει τι είναι αυτό που φοβάται, λέμε ότι βιώνει κάποιο φόβο (ή διάφορους φόβους).

ΑΓΧΟΣ

Όταν δεν ξέρετε τι φοβάστε, νιώθετε άγχος. Υποθέστε πως κάποιο απόγευμα σας λένε πως η δουλειά στο μαγαζί σας έχει μειωθεί και πως θα πρέπει να απολυθούν κάποιοι υπάλληλοι. Λίγο αργότερα, την ίδια μέρα, νιώθετε μια ένταση. Δεν συνειδητοποιείτε όμως ότι σας την προκάλεσαν τα νέα που μάθατε νωρίτερα. Αυτό το συναίσθημα το αποκαλούμε άγχος.

Το άγχος είναι δυνατόν να λειτουργήσει σαν το φόβο, με την έννοια ότι μπορεί κανείς να νιώσει άγχος για τα πάντα, ακόμα και για το ίδιο το άγχος. Μα να θυμάστε πάντα ότι το άγχος είναι ασυνείδητη κατάσταση, ποτέ συνειδητή. Η ψυχολογική βιβλιογραφία δεν συμφωνεί πάντα σ' αυτό το θέμα κι έτσι έχω μια κάποια ελευθερία, αν θελήσω να ορίσω το άγχος με τους δικούς μου όρους. Ωστόσο, επειδή έχει υπάρξει τόση σύγχυση γι' αυτό το ζήτημα στο παρελθόν, αισθάνομαι πως πρέπει

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

να μπει κάποια τάξη. Επιλέγω λοιπόν να ορίσω το φόβο συγκεκριμένα και *μόνο* σαν ένα αίσθημα απειλής από μια αιτία την οποία αντιλαμβάνεστε και το άγχος σαν ένα αίσθημα απειλής από μία αιτία την οποία δεν αντιλαμβάνεστε.

ΦΟΒΙΑ

Η φοβία είναι ένα συνδυασμός φόβου και άγχους. Προκύπτει όταν δεν ξέρετε τι είναι αυτό που φοβάστε, *αλλά νομίζετε πως ξέρετε*. Επιπλέον, το αντικείμενο που νομίζετε πως φοβάστε πρέπει να εκπροσωπεί συμβολικά τον πραγματικό φόβο που νιώθετε.

Υποθέστε ότι φοβάστε τα ασανσέρ. Αυτό μπορεί να είναι φόβος, μπορεί επίσης να είναι και φοβία. Αν το ασανσέρ είναι αυτό που πραγματικά φοβάστε, τότε θα λέγαμε ότι νιώθετε ένα φόβο για τα ασανσέρ. Αν όμως φοβάστε μια υποβάθμιση της κοινωνικής σας θέσης και δεν θέλετε να αναγνωρίσετε αυτό το φόβο, ίσως ασυνείδητα τον εκφράζετε σαν φόβο να μην πέσει ο θάλαμος του ασανσέρ. Έχετε μετατρέψει το φόβο της κοινωνικής σας πτώσης σε φόβο της πτώσης με το ασανσέρ κι υποθέτετε ότι έχετε λύσει το πρόβλημά σας, μια που το μόνο που πρέπει τώρα να κάνετε για να αποφύγετε το φόβο της κοινωνικής υποβάθμισης είναι να μην μπαίνετε σε ασανσέρ.

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

Θυμάμαι την περίπτωση μιας πολύ νευρικής νεαρής γυναίκας που ήρθε να με δει, επειδή έτρεμε μήπως ανακαλύψει κάποιο φίδι ή καμιά σαύρα όποτε μετακόμιζε σε καινούργιο σπίτι. Ακόμα κι όταν έπεφτε να ξαπλώσει κάθε βράδυ, αναγκαζόταν να τινάζει τα σεντόνια ένα ένα, για να βεβαιωθεί πως δεν υπήρχε κανένα ερπετό ανάμεσά τους. Η κατάστασή της χειροτέρευσε τόσο πολύ, ώστε ακόμα κι αν έβλεπε καμιά σαρανταποδαρούσα στο πάτωμα της κουζίνας της ή κάποιο σκουλήκι έξω στο δρόμο, την έπανε πανικός. Συχνά, ο άντρας της έκανε τεράστιες προσπάθειες για να την ηρεμήσει και να την πείσει πως δεν χρειαζόταν να μαζέψει όλα της τα πράγματα και να ψάξει να βρει άλλο διαμέρισμα.

Για πολλές βδομάδες χειρίστηκα την περίπτωσηή της σαν να ήταν φόβος. Υπέθεσα, δηλαδή, ότι στην πραγματικότητα φοβόταν τα φίδια, τις σαύρες, τις σαρανταποδαρούσες και τα σκουλήκια. Την παρότρυνα να τα μελετήσει από βιολογική σκοπιά και να ανοίξει την εγκυκλοπαίδεια, να δει τις εικόνες τους και να μάθει περισσότερα γι' αυτά. Επιπλέον, τη συμβούλεψα να πάει στο Τμήμα Βιολογίας του πανεπιστημίου και να τα δει από κοντά. Για ένα διάστημα, φάνηκε να εξοικειώνεται τόσο μ' αυτά, ώστε κατάφερνε να τα αγνοεί. Εγώ βασιζόμουν στη θεωρία πως, αν κάποιος φοβάται κάτι, η εξοικείωση εξαλείφει το φόβο. Μα αυτό δεν ίσχυε στην περίπτωση της συγκεκριμένης κοπέλας.



ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

Κάποια στιγμή μού πέρασε επιτέλους από το μυαλό η σκέψη ότι ίσως να μην είχαμε να κάνουμε με φόβο αλλά με φοβία. Αυτό σήμαινε ότι το φίδι ή η σαύρα εκπροσωπούσαν *κάτι άλλο* το οποίο έτρεμε η κοπέλα κι έπρεπε να βρω τι ήταν αυτό και να την κάνω να το καταλάβει. Όταν ερευνήσα το παρελθόν της, ανακάλυψα ότι την είχε παρενοχλήσει σεξουαλικά ο ξάδελφός της, που κοιμόταν συχνά στο σπίτι της όταν ήταν μικροί και τα βράδια χωνόταν στο δωμάτιό της και τη χαίδευε με το ζόρι. Φυσικά, εκείνη ένιωθε τρομερές ενοχές γι' αυτό, αλλά επειδή οι γονείς της έσπευδαν πάντα να την κατακρίνουν, δεν τολμούσε να τους το ομολογήσει. Ήταν σίγουρη πως θα την κατηγορούσαν ότι η ίδια προκάλεσε τον ξάδελφό της. Για πολλά χρόνια έκρυβε μέσα της αυτή την ένοχη γνώση. Όταν παντρεύτηκε, οι σεξουαλικές της δραστηριότητες αφύπνισαν το συναίσθημα της ενοχής, το οποίο μετέφερε σ' αυτά τα έντομα με συμβολική μορφή. Μόνο όταν κατάφερε να κουβεντιάσει για την ντροπή και τις ενοχές, που έκρυβε από τον εαυτό της, σχετικά μ' αυτές τις παιδικές εμπειρίες, ξεπέρασε το φόβο της κι η φοβία της σιγά σιγά εξαλείφθηκε. Τότε πα μπορούσε να πέφτει για ύπνο χωρίς να ελέγχει τα σεντόνια και δεν έριχνε δεύτερη ματιά στα σκουλήκια στο δρόμο.

Είναι σημαντικό να κάνουμε αυτό το διαχωρισμό, επειδή η βιβλιογραφία λέει πως οποιοσδήποτε νιώθει έναν παράξενο ή παράλογο φόβο στην πραγ-

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

ματικότητα έχει φοβία. Αυτό δεν είναι λογικό, γιατί ποιος μπορεί να κρίνει ποιος φόβος είναι παράξενος; Υπάρχουν άνθρωποι που φοβούνται το ασανσέρ επειδή ξέρουν από μηχανολογία και συνειδητοποιούν ότι δεν είναι απίθανο –σε οποιοδήποτε ασανσέρ– να παρουσιαστεί κάποια βλάβη που να προκαλέσει την πτώση του. Αυτό δεν αποτελεί απαραίτητα φοβία. Μπορεί κάποιος να φοβάται τα ασανσέρ μόνο και μόνο επειδή είναι επικίνδυνα. Με την ίδια λογική, ίσως φοβάστε τα ύψη γιατί υπάρχει πιθανότητα να πέσετε και να χτυπήσετε. Αυτό είναι φόβος. Μπορεί όμως να φοβάστε τα ύψη επειδή συμβολίζουν την επιτυχία κι είστε ένα άτομο που φοβάται να επιτύχει. Αυτό είναι φοβία. Αν εγώ φοβάμαι τους υπτάμενους δίσκους –και θα τον θεωρούσα πολύ παράξενο φόβο για μένα– αυτό δεν αποτελεί κατ' ανάγκη φοβία, όσο παράξενο κι αν το θεωρούν οι άλλοι. Αν οι υπτάμενοι δίσκοι δεν αντιπροσωπεύουν τίποτα για μένα εκτός από υπτάμενους δίσκους, πρόκειται για φόβο. Αν όμως φοβόμουν τους υπτάμενους δίσκους επειδή συμβολικά εκπροσωπούν τη θεία μου την Τίλυ, που κάποτε με έκαψε όταν της έπεσε από τα χέρια το φλιτζάνι, τότε θα είχα φοβία.

ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΚΑΙ ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ

Η ανησυχία κι η νευρικήτητα είναι ιδιαίτερα είδη φόβου, με την έννοια ότι έχουν μεγάλη διάρκεια

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

και σπάνια καταλαγιάζουν. Το άτομο ξέρει τι φοβάται, μα δεν μπορεί να το ξεχάσει. Εγώ, για παράδειγμα, πηθάνως να φοβάμαι τα πιράνχας, αυτά τα ψάρια που μπορούν να καταβροχθίσουν έναν ολόκληρο άνθρωπο, αλλά δεν ανησυχώ γι' αυτά διαρκώς. Κάποιος όμως που ανησυχεί εστιάζεται σ' ό,τι τον φοβίζει και δεν βγάζει το φόβο από τις σκέψεις του. Τον σκέφτεται συνέχεια, τον επεξεργάζεται με το μυαλό του και, με λίγα λόγια, ανησυχεί σε παράλογο βαθμό.

Οι πέντε καταστάσεις που περιγράψαμε είναι παραλλαγές του φόβου. Οι τρεις από αυτές είναι συνειδητές (ο φόβος, η νευρικότητα, η ανησυχία), οι δύο είναι ασυνείδητες (το άγχος κι η φοβία) και μία είναι επίσης συμβολική (φοβία).



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Η πραγματική αιτία του φόβου

ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ ΑΝΘΡΩΠΟΙ πιστεύουν ότι φοβούνται επειδή βρίσκονται σε κάποια επικίνδυνη κατάσταση. Θα 'λεγαν, για παράδειγμα, ότι όταν ανεβαίνουν στο αεροπλάνο, αυτό τους *κάνει* να φοβούνται. Θα έλεγαν, επίσης, πως αν ένας γιατρός τούς ανακοινώσει πως πάσχουν από καρκίνο και θα πεθάνουν μέσα σε τρεις μήνες, το γεγονός αυτό *θα πρέπει* να τους κάνει να φοβηθούν. Μια κατάσταση πολέμου, μια ληστεία στο δρόμο, η απόρριψη, η αποτυχία σε μια σημαντική επιδίωξη, όλα αυτά θεωρούνται αιτίες φόβου, νευρικότητας, ανησυχίας ή άγχους.

Μέχρι πρόσφατα οι ψυχολόγοι συμφωνούσαν ότι ο φόβος προκαλείται άμεσα από πράγματα που μας συμβαίνουν. Τώρα όμως έχουμε διαπιστώσει ότι αυτή δεν είναι η πλήρης διαδικασία στην ανάπτυξη του φόβου. Ένας άλλος παράγοντας που εμπλέκεται άμεσα είναι *ο τρόπος που σκεφτόμαστε* αυτά τα γεγονότα και οι επακόλουθες αντιδράσεις μας.

Ας υποθέσουμε πως κάποιο πρωί το αφεντικό λέει στον Τομ, τον εργάτη: «Τομ, έχεις αργήσει αρκετές φορές αυτό το μήνα. Πρόσεχε». Αυτό το σχόλιο

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

θα μπορούσε να προκαλέσει ποικίλες ψυχικές αντιδράσεις στον Τομ, που όλες θα είχαν δημιουργηθεί αποκλειστικά από τον ίδιο, όχι από ό,τι του είπε το αφεντικό του ή από το τι θα μπορούσε να κάνει. Αν ο Τομ επρόκειτο να ταραχτεί εξαιτίας αυτής της παρατήρησης, η διαδικασία θα ήταν περίπου η εξής:

Πρώτον, θα μεγαλοποιούσε την κατάσταση, λέγοντας στον εαυτό του πως η παρατήρηση που του έγινε ήταν *φριχτή, απαίσια και τρομερά* σοβαρή. Με άλλα λόγια, θα έφερνε την *καταστροφή* από τα λόγια του αφεντικού του κι από το τι θα μπορούσε να συμβεί ως αποτέλεσμα της στάσης του αφεντικού του. Αυτό λέγεται *«φέρνω την καταστροφή»* και, για να γίνει, ο Τομ θα έπρεπε να κάνει σκέψεις όπως: «Αχ, Θεέ μου, φαίνεται πως θα 'χω μπελάδες κι *από είναι απαίσιο*». Ή θα μπορούσε να πει: «Νομίζω πως θα χάσω τη δουλειά μου κι *αυτό θα ήταν το τέλος του κόσμου*». Ή να σκεφτεί: «Το αφεντικό μου με απορρίπτει και *δεν το αντέχω*».

Προσέξτε στα τρία παραπάνω παραδείγματα πως υπάρχουν δύο δηλώσεις σε καθεμία από τις προτάσεις. Μπορούμε να συμφωνήσουμε απόλυτα με το πρώτο μέρος της κάθε πρότασης, δηλαδή ότι ο Τομ μπορεί να έχει μπελάδες, ότι μπορεί να χάσει τη δουλειά του και ότι το αφεντικό του μπορεί να τον απορρίπτει. Ωστόσο, με καμία κυβέρνηση δεν γίνεται να συμφωνήσουμε πως: α) είναι απαίσιο που έχει μπελάδες, β) ότι θα ήταν

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

το τέλος του κόσμου αν έχανε τη δουλειά του, και γ) πως δεν θα το άντεχε αν το αφεντικό του τον απέρριπτε. Όμως ο Τομ τα πιστεύει όλα αυτά. Συνεπώς, η επόμενη σκέψη του είναι πως αντιμετωπίζει κάτι τόσο επικίνδυνο και καταστροφικό, ώστε αυτό που του συμβαίνει δεν είναι πια απλώς *θλιβερό*, αλλά πραγματικά *τραγικό*. Από τη στιγμή που πείθει τον εαυτό του ότι αντιμετωπίζει ένα ζήτημα ζωής και θανάτου, αυτομάτως η ψυχική του ισορροπία διαταράσσεται. Το είδος της διαταραχής από το οποίο θα πάσχει αφού φέρει την καταστροφή θα εξαρτηθεί από κάποια άλλα πράγματα που θα πει στον εαυτό του σ' αυτή τη φάση. Αν από το μυαλό του περνάνε κάποιες συγκεκριμένες σκέψεις, θα πάθει κατάθλιψη. Αν ακολουθήσει άλλο δρόμο, θα οργιστεί. Κι αν διαλέξει μια τρίτη ομάδα σκέψεων, θα γίνει νευρικός, ανήσυχος, φοβισμένος ή αγχώδης.

Για παράδειγμα, ο Τομ ενδέχεται να πει: «Τα θαλάσσωσα πάλι, μια ζωή καταστρέφω τα πάντα και κάνω τους άλλους να με μισούν. Μου αξίζει να με απολύσουν από αυτή τη δουλειά. Είμαι τελείως άχρηστος». Στην περίπτωση αυτή περιμένουμε πως θα πάθει κατάθλιψη λόγω της ενοχής του και των κατηγοριών που αποδίδει στον εαυτό του.

Από την άλλη μεριά, ο Τομ μπορεί να έλεγε: «Ποιος νομίζει ότι είναι και με επικρίνει επειδή άργησα μερικά λεπτά; Δουλεύω διπλά απ' οποιονδήποτε άλλον εδώ μέσα κι έτσι δεν θα 'πρεπε να παραπονιέται

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

και να απειλεί πως θα με απολύσει». Μπορούμε να είμαστε βέβαιοι πως ο Τομ θα θυμώσει, αφού έκανε τέτοιες σκέψεις.

Αν υποθέσουμε όμως ότι ο Τομ λέει: «Αχ, είναι φοβερό, δεν το αντέχω. Θα χάσω τη δουλειά μου κι αυτό θα 'ναι το τέλος του κόσμου. Κι αφού είναι σίγουρο ότι θα συμβεί κάτι τέτοιο, πρέπει να το σκέφτομαι συνέχεια σήμερα κι αύριο και να ανησυχώ διαρκώς», να είστε σίγουροι ότι το λιγότερο που θα νιώθει θα είναι ανησυχία και νευρικότητα.

Το ενδιαφέρον και συναρπαστικό γεγονός που θέλω να σας επισημάνω είναι πως οι συναισθηματικές διαταραχές προκαλούνται μόνο από τον τρόπο με τον οποίο μιλάμε στον εαυτό μας για τα προβλήματά μας, όχι από τα ίδια τα προβλήματα. Τα πράγματα που μας συμβαίνουν ποτέ δεν μας προκαλούν κατάθλιψη, θυμό ή φόβο, μονάχα ο τρόπος που σκεφτόμαστε γι' αυτά. Αυτό σημαίνει ότι, σ' όλη σας τη ζωή, από τη στιγμή που ξεπεράσατε την παιδική ηλικία, ποτέ κανείς δεν σας θύμωσε και δεν σας προκάλεσε νευρικότητα ή κατάθλιψη. Τα παιδιά δεν έχουν την ικανότητα να σκέφτονται ξεκάθαρα και λογικά και άρα βρίσκονται στο έλεος των ενηλίκων, οι οποίοι μπορούν να τα ταράξουν άμεσα με τα λόγια και τις πράξεις τους. Ωστόσο, ως έφηβοι ή ενήλικοι, έχουμε την ικανότητα να καταλάβουμε πως οι παρατηρήσεις των ανθρώπων είναι τελικά ανώδυνες. Όποτε

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

ταραζόμαστε, πάντα εμείς ευθυνόμαστε γι' αυτό, τα γεγονότα καθεαυτά δεν είναι υπεύθυνα για την ταραχή μας.

Αυτή η ανάλυση περιγράφει τη θεωρία ΑΒΓ των συναισθημάτων που πρότεινε ο δρ Άλμπερτ Έλις, ο ιδρυτής της έλλογης συγκινησιακής ψυχοθεραπείας. Το Α είναι τα γεγονότα που μας συμβαίνουν κάθε μέρα. Το Β είναι όσα λέμε στον εαυτό μας γι' αυτά τα καθημερινά γεγονότα (για παράδειγμα: «Είναι φριχτό όταν το αφεντικό μου μιλάει απότομα»). Το Γ είναι οι συνέπειες, όχι του Α αλλά του Β, κι εκπροσωπεί τα συναισθήματα που βιώνουμε εξαιτίας όσων είπαμε στον εαυτό μας στο σημείο Β κι όχι εξαιτίας αυτού που μας συνέβη στο Α.

Συνεπώς, αν θέλετε να εξαλείψετε κάποια νευρική αντίδραση ή οποιοδήποτε συναισθηματικό πρόβλημα, μπορείτε να το καταφέρετε μ' έναν από τους εξής δύο τρόπους: α) Μπορείτε να γυρίσετε στο Α και να εξαφανίσετε την αιτία της ταραχής σας (μπορείτε να χωρίσετε την ανυπόφορη γυναίκα σας, να αλλάξετε την απαισία δουλειά σας ή να βρείτε χρήματα αν είστε φτωχός). β) Σε περίπτωση που δεν μπορείτε να αλλάξετε τίποτα στο σημείο Α, μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε το πρόβλημά σας στο σημείο Β. Σ' αυτή την περίπτωση θα μπορούσατε να πείτε στον εαυτό σας: «*Μπορώ να ανεχθώ να παραμείνω παντρεμένος μ' αυτή τη γυναίκα, παρόλο που δεν την αγαπάω*». Ή: «*Δεν θέλω να μείνω σ' αυτή τη δουλειά, αλλά είναι η*...»

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

μόνη που μπορώ να βρω κι έτσι θα πρέπει να *κάνω υπομονή*». Η: «Μια που δεν βρήκα χρήματα στο δρόμο, θα συνεχίσω να είμαι φτωχός. Και δεν πρόκειται να με σκοτώσει κάτι τέτοιο, όσο κι αν δεν μου αρέσει ιδιαίτερα να ζω έτσι». Εν ολίγοις, μόνο όταν αμφισβητούμε τις πεποιθήσεις που έχουμε για τα πράγματα που μας συμβαίνουν, ηρεμούμε κι ησυχάζουμε.

Αυτό είναι το πλεονέκτημα της έλλογης συγκινησιακής προσέγγισης στην ψυχολογία. Δηλώνει ξεκάθαρα (κι υπάρχουν πάρα πολλές κλινικές αποδείξεις που υποστηρίζουν αυτό τον ισχυρισμό) ότι μπορείτε να μη φοβάστε ακόμα κι αν βρίσκεστε σε μια επικίνδυνη κατάσταση. Όμως, για να το κατορθώσετε, θα πρέπει, φυσικά, να μάθετε πώς να προκαλείτε και να αμφισβητείτε αυτές τις νευρωσικές ιδέες που τόσο συχνά σας αναστάτωναν στο παρελθόν. Θα πρέπει να μάθετε πώς να βρίσκετε λογικές και υγιείς ιδέες με τις οποίες θα αντικαθιστάτε τις νευρωσικές σας σκέψεις. Σε κάθε περίπτωση που αισθάνεσθε νευρικότητα, έχετε πει αυτομάτως στον εαυτό σας: α) πως κάτι αποτελεί καταστροφή, και β) πως, αφού πρόκειται για καταστροφή, πρέπει να ανησυχείτε και να προβληματίζεστε και να το σκέφτεστε συνέχεια. Αν δεν κάνατε ποτέ αυτές τις σκέψεις, δεν θα φοβόσασταν ποτέ τίποτα. Στη συνέχεια, θα προσπαθήσω να σας δείξω πώς να πάψετε να φέρνετε την καταστροφή. Θα μάθετε να αμφισβητείτε την ιδέα ότι πρέπει να ανησυχείτε για

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

κάτι δυσάρεστο μόνο και μόνο επειδή *θα μπορούσε να σας συμβεί*.

Ο ΦΟΒΟΣ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

Είναι προφανές ότι μπορεί κάποιος να φοβάται τα πάντα. Αυτό που γενικά δεν γίνεται αντιληπτό είναι ότι ο φόβος πως *θα φοβηθείτε* μπορεί να είναι εξίσου δυνατός με το φόβο τού να σας πέσει μια βόμβα στο κεφάλι. Ο φόβος του φόβου είναι πολύ πιο συνηθισμένος απ' όσο οι φόβοι των φυσικών κινδύνων. Μόλις ένα άτομο αρχίσει να φοβάται ότι θα αναστατωθεί και θα νιώσει περισσότερο φόβο, αυτό ακριβώς θα πάθει: θα νιώσει περισσότερο φόβο.

Υποθέστε πως μια μέρα παρατηρείτε ότι δεν ανασαίνετε όπως συνήθως. Αναρωτιέστε μήπως έχουν πάθει κάτι τα πνευμόνια σας κι έτσι αρχίζετε να αναπνέετε πιο γρήγορα, για να γίνει η αναπνοή σας πιο κανονική. Ας πούμε όμως ότι αυτό σας προκαλεί μια ελαφριά ζαλάδα κι έναν πόνο στο στήθος, με αποτέλεσμα να πανικοβληθείτε. Στο σημείο αυτό αρχίζετε να φοβάστε πως κάτι σας συμβαίνει. Προσπαθείτε ακόμα πιο πολύ να κάνετε την αναπνοή σας φυσιολογική κι όσο περισσότερη ώρα πασχίζετε, τόσο αυτή γίνεται πιο ακανόνιστη κι αφύσικη. Σε λίγη ώρα δεν μπορείτε πραγματικά να εισπνεύσετε αρκετό αέρα. Τώρα πια έχετε ταραχτεί για τα καλά,

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

επειδή υπάρχει σοβαρός λόγος για να ανησυχείτε. Όσο συνεχίζεται αυτή η κατάσταση, τόσο δυσκολεύεστε να ξεχάσετε την αναπνοή σας, ώπου δεν μπορείτε πια να ανασάνετε φυσιολογικά. Κάτι τέτοιο περίπου συμβαίνει στους ανθρώπους, όταν εστιάζονται τόσο έντονα σε κάτι ώστε όλη του η λειτουργία χάνει τον αυθορμητισμό της.

Γενικά μιλώντας, όσο πιο πολύ ανησυχείτε για κάτι τόσο χειρότερο γίνεται. Πολλές από τις σωματικές μας λειτουργίες για τις οποίες ανησυχούμε θα γίνονταν σχετικά φυσιολογικά από μόνες τους, αν δεν τους δίναμε τόση σημασία.

Το σεξ είναι ένα ιδιαίτερα καλό παράδειγμα. Ένας άντρας που ενδεχομένως δεν τα κατάφερε και τόσο καλά ένα βράδυ, ίσως αρχίσει να αναρωπιέται και να ανησυχεί τόσο πολύ γι' αυτό που του συνέβη, ώστε να σκέφτεται το πρόβλημά του όλη νύχτα κι όλη μέρα. Δεν εστιάζεται πια στο σεξ, αλλά στην πιθανότητα να απογοητεύσει πάλι τη σύντροφό του. Την επόμενη φορά που θα αποπειραθεί να κάνει έρωτα, μπορεί να ανακαλύψει ότι δεν τη σκέφτεται καθόλου· αντίθετα, ανησυχεί μήπως εκείνη τον κοροϊδέψει ή πόσο άσχημα θα αισθανθεί ο ίδιος αν δεν γίνουν όλα όπως συνήθως. Κι επειδή το μυαλό του δεν είναι στο σεξ αλλά στην πιθανή ταπείνωσή του, και πάλι δεν τα καταφέρνει καλά. Αν αυτό συμβεί τη δεύτερη νύχτα, το πιο πιθανό είναι πως θα φοβηθεί ακόμα περισσότερο τι πρόκειται να συμβεί την τρίτη νύχτα. Και φυσικά, την ξαναπαθαίνει για τρίτη φορά, γιατί φοβάται ακό-

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

μα περισσότερο. Τελικά, το ίδιο θα συμβεί και την τέταρτη και την πέμπτη νύχτα. Ο λόγος που αποτυγχάνει είναι ότι σκέφτεται συνέχεια την πιθανότητα της αποτυχίας.

Αυτή η τάση να μεγαλοποιούμε τις καταστάσεις είναι το πρώτο βήμα στο φόβο του φόβου. Μια νεαρή γυναίκα την οποία είχα πελάτισσα ξεκίνησε μεταπτυχιακές σπουδές λίγα χρόνια αφότου αποφοίτησε με εξαιρετικούς βαθμούς από το πανεπιστήμιο. Όμως, επειδή δεν είχε πάει στο πανεπιστήμιο για κάποια χρόνια, βρήκε τους δύο πρώτους μήνες πολύ δύσκολους κι απαιτητικούς. Άρχισε τότε να αναρωτιέται αν θα κατάφερνε ή όχι να ολοκληρώσει τις σπουδές της και πανικοβλήθηκε, νομίζοντας ότι ίσως αναγκαστεί να τα παρατήσει. Σ' αυτή τη φάση φοβόταν απλώς μήπως αποτύχει στο πανεπιστήμιο. Όσο περισσότερο καιρό συνεχιζόταν αυτό, τόσο πιο πολύ φοβόταν, όχι μόνο μήπως αποτύχει στα μαθήματά της, αλλά μήπως την ξαναπιάσει φόβος. Ο φόβος της για τη νευρική της την ενοχλούσε ακόμα περισσότερο από το φόβο της αποτυχίας. Όταν πια ήρθε να με συμβουλευτεί, φοβόταν περισσότερο μήπως χάσει τον έλεγχο του εαυτού της, παρά μήπως δεν ολοκληρώσει τα μεταπτυχιακά της.

Αυτή είναι πολύ συχνά η πορεία που ακολουθεί ο φόβος. Οι άνθρωποι ξεκινάνε νιώθοντας φόβο για ένα γεγονός και καθώς φοβούνται, παρατηρούν πως το ίδιο το συναίσθημα του φόβου είναι εξαιρετικά δυσάρεστο. Τότε σταματάνε να φοβούνται το αρχικό συμ-

βάν και φοβούνται μήπως φοβηθούν. Έπειτα ανησυχούν για την ανησυχία τους ή αγχώνονται μήπως αγχωθούν. Ο υπέρτατος φόβος σ' αυτό τον κύκλο είναι πως φοβούνται ότι θα χάσουν τον έλεγχο του εαυτού τους και θα πάθουν νευρικό κλονισμό.

Μια γλυκιά ηλικιωμένη γυναίκα, που κάποτε ήταν πελάτισσά μου, ένωθε τόσο σίγουρη πως θα τρελαθεί, ώστε απέκτησε τη συνήθεια να βάζει τα μαχαίρια της κουζίνας στα συρτάρια αφού τα χρησιμοποιούσε. Αυτή η συνήθεια συνεχιζόταν για μια περίοδο είκοσι χρόνων. Αρχικά, πριν από πολλά χρόνια, είχε φοβηθεί ότι μπορεί να πέθαινε στη γέννα. Το παιδί της γεννήθηκε μια χαρά και ήταν υγιές, αλλά εκείνη δεν ξέχασε το φόβο του θανάτου που είχε βιώσει. Φοβόταν μήπως αυτός ο φόβος επιστρέψει κι επειδή το σκεφτόταν συνέχεια, αγχώθηκε αλλά δεν ήξερε τι ήταν αυτό που φοβόταν. Της εξήγησα πως φοβόταν μήπως νιώσει αγωνία και πως αν δεν ανησυχούσε συνέχεια γ' αυτό, ίσως και να ηρεμούσε.

«Μα πώς μπορώ να ηρεμήσω, γιατρέ; Είναι φριχτό το αίσθημα που με κυριεύει. Δεν αντέχω τη σκέψη να περάσω άλλη κρίση άγχους».

«Γιατί όχι; Είκοσι χρόνια παθαίνετε κρίσεις άγχους και δεν τρελαθήκατε ακόμα. Γιατί να τρελαθείτε στην επόμενη κρίση;»

«Θα μπορούσε να τύχει όμως κάποια φορά, έτσι δεν είναι;»

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

«Μάλλον απίθανο μου φαίνεται. Λέτε πως είχατε από ένα έως τρία τέτοια επεισόδια καθημερινά τα τελευταία είκοσι χρόνια. Αν τα υπολογίσουμε χοντρικά, ας πούμε μια κρίση άγχους τη μέρα επί είκοσι χρόνια, αυτό μας κάνει 7.300 κρίσεις άγχους. Αφού λοιπόν δεν τρελαθήκατε και δεν σφάξατε την οικογένειά σας μ' αυτά τα μαχαίρια ύστερα από 7.300 κρίσεις, γιατί νομίζετε πως θα το κάνετε στην επόμενη που θα σας πιάσει; Αποκλείεται να δεχτώ πως είστε ένας πραγματικά κακός κι επικίνδυνος άνθρωπος. Αντίθετα, νομίζω πως το μόνο πράγμα που θα συμβεί όταν πάθετε την επόμενη αντίδραση φόβου θα είναι ότι απλώς θα σας πιάσει νευρικήτητα, θα αρχίσετε να τρέμετε κι *αυτό θα 'ναι όλο*. Ποτέ μέσα σ' αυτά τα είκοσι χρόνια δεν έγινε τίποτα πιο σοβαρό. Τι σας κάνει να πιστεύετε πως η επόμενη κρίση άγχους σας θα είναι διαφορετική;»

«Μα αυτές οι κρίσεις δεν οδηγούν κάποια στιγμή στην τρέλα;» με ρώτησε με χείλη που έτρεμαν.

«Όχι. Το να φοβάστε και να το είστε ψυχωσική είναι δύο τελείως διαφορετικά πράγματα. Δεν έχουμε βρει ενδείξεις ότι οι άνθρωποι που παθαίνουν επανειλημμένες κρίσεις άγχους σαν τις δικές σας κάποια στιγμή χάνουν τα λογικά τους. Αντίθετα, μάλιστα, παραμένουν πολύ φυσιολογικοί νευρωσικοί άνθρωποι.»

«Δηλαδή, γιατί, θέλετε να πείτε ότι αν δεν δώσω σημασία σ' αυτό που μου συμβαίνει, δεν θα το παθαίνω;»



ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

«Ναι, όμως δεν είναι τόσο εύκολο. Αυτό που θέλω να πω είναι ότι αν δεν το θεωρήσετε σοβαρό ζήτημα, οι κρίσεις άγχους σας θα γίνονται ολοένα και πιο σύντομες και λιγότερο συχνές, δεν θα χειροτερεύουν. Κάποια στιγμή θα διαπιστώσετε ότι δεν θα σας ξανασυμβούν. Δεν σας φαίνεται λογικό; Στο κάτω κάτω, αν δεν ανησυχείτε για κάτι, γιατί να σας πιάσει άγχος;»

Ευτυχώς, αυτή η γυναίκα κατάλαβε τι της έλεγα και κατόρθωσε να δίνει όλο και λιγότερη σημασία στις κρίσεις άγχους της, ώσπου μπόρεσε πραγματικά να πει στον εαυτό της πως αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα που την κυρίευε δεν ήταν παρά μόνο το νούμερο 7.301 κι αν δεν προβληματιζόταν ιδιαίτερα γι' αυτό, θα της περνούσε.

Το κλειδί για να αντιμετωπίζετε αντιδράσεις φόβου είναι απλώς να μην τις αντιμετωπίζετε καθόλου. Όσο περισσότερο αντιδράτε σ' αυτά τα πράγματα, τόσο χειροτερεύουν. Δεν έχει καμιά διαφορά τι είδους φόβος τυχαίνει να μας πιάνει, δεν υπάρχει κανένας απολύτως λόγος να χάσουμε την ψυχραιμία μας. Σε τελική ανάλυση, το άγχος γι' αυτό το επεισόδιο θα διαρκέσει κάποιο χρόνο κι έπειτα θα σταματήσει, όπως σταμάτησε χιλιάδες φορές πριν. Άρα, την επόμενη φορά που θα σας πιάσει κάποια κρίση άγχους, κοιτάξτε τι ώρα λέει το ρολόι σας. Έπειτα προσπαθήστε όσο είναι δυνατόν να το αγνοήσετε και δείτε σε πόση ώρα ανακτάτε την ηρεμία σας. Την επόμενη φορά που θα σας τύχει, ελέγξτε πάλι την ώρα και

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

πείτε στον εαυτό σας: «Εντάξει, δεν χρειάζεται να πανικοβληθώ. Μ' έπιασε απλώς μια κρίση άγχους και το πιο πιθανό είναι ότι θα διαρκέσει τόσα λεπτά, όπως χτες. Αν δεν φέρω την καταστροφή επειδή θα νιώσω ταραγμένος, θα αισθάνομαι ολοένα και λιγότερη ταραχή».

Ο ΦΟΒΟΣ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

Συνηθίζεται πολλοί άνθρωποι να υποθέτουν ότι ο θάνατος είναι τουλάχιστον ένα από τα πράγματα που πρέπει να φοβόμαστε. Εγώ υποστηρίζω όμως ότι ο φόβος του θανάτου δεν διαφέρει από άλλους φόβους. Τα πράγματα που φοβόμαστε είναι συνήθως πολύ δυσάρεστα κι ο θάνατος δεν μου φαίνεται πιο δυσάρεστος από πολλούς άλλους κινδύνους.

Ποτέ δεν θα ξεχάσω τη φορά που μ' επισκέφτηκε μια συμπαθητική κι έξυπνη γυναίκα, επιμένοντας ότι το ωροσκόπιο της έδειχνε πως θα πέθαινε κάποια συγκεκριμένα μέρα. Αυτό υποτίθεται ότι δικαιολογούσε τα αισθήματα πανικού της. Εγώ όμως επέμεινα πως, απ' ό,τι έβλεπα, δεν υπήρχε καμιά δικαιολογία για τη νευρικότητα και την αγωνία της. Της υπέδειξα πως είχε πάρει τη ζωή της στα χέρια της, όταν μπήκε στο αυτοκίνητό της για να έρθει στο ιατρείο μου. Σίγουρα κινδύνευε κάθε φορά που οδηγούσε, αλλά ποτέ δεν της πέρασε

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

από το μυαλό να πανικοβληθεί γι' αυτή την πιθανότητα. Η κρεβατοκάμαρά της βρισκόταν πάνω από τον καυστήρα και ποτέ δεν σκέφτηκε ότι κινδύνευε σε περίπτωση έκρηξης του καυστήρα. Ούτε προβληματίστηκε ποτέ σοβαρά για την πιθανότητα να πνιγεί από κόκκαλο κοτόπουλου σε κάποιο εστιατόριο. Εν ολίγοις, αντιμετώπιζε συνεχώς την απειλή του θανάτου, μα ποτέ μέχρι εκείνη τη στιγμή δεν την είχε ενοχλήσει αυτό.

ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΟΙ ΦΟΒΟΙ

Οι φόβοι στους οποίους έχω αναφερθεί μέχρι τώρα είναι συνειδητοί κι έχουν κάποια κοινή λογική. Μια άλλη κατηγορία φόβων όμως είναι οι ασυνείδητοι. Δεν διαφέρουν από τους υπόλοιπους, παρά μόνο στο ότι συνδέονται με κάποια επεισόδια από την παιδική μας ηλικία τα οποία έχουμε ξεχάσει. Η αντιμετώπιση ενός ασυνείδητου φόβου απαιτεί διορθωτικά μέτρα που δεν χρειάζονται όταν έχουμε να κάνουμε με συνειδητούς φόβους. Συνήθως είναι απαραίτητο να γυρίσουμε στο παρελθόν, ώστε να ανακαλύψουμε τα στοιχεία που δημιούργησαν αρχικά το φόβο. Μετά το άτομο είναι καλύτερα προετοιμασμένο να καταλάβει γιατί τώρα φοβάται τόσο.

Πάρτε την περίπτωση της κυρίας Μπέικερ. Όταν ήταν έξι περίπου ετών, η αδελφή της διέλυσε την

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

κούκλα της και την κουνούσε επιδεικτικά μπροστά της. Για κάποιον περίεργο λόγο, εκείνη τρομοκρατήθηκε. Τώρα, ενήλικη πια, εξακολουθεί να ταράζεται αφάνταστα όποτε δει κούκλες που τους λείπουν κάποια μέλη. Την πιάνουν τα κλάματα και βλέπει εφιάλτες – κούκλες χωρίς κεφάλι ή χωρίς πόδια, με τα μέλη τους σκορπισμένα πάνω στο κρεβάτι της. Για να ξεπεράσει αυτό το φόβο, δοκίμασε ακόμα και να διαλύσει κάποιες κούκλες μόνη της. Τους έβγαζε τα κεφάλια, αλλά δεν μπορούσε να προχωρήσει περισσότερο. Καμιά φορά που βλέπει κάποια κούκλα χωρίς κεφάλι ή χωρίς πόδια, την πιάνει τέτοιος τρόμος ώστε βάζει τις φωνές.

Πώς μπορούμε να εξηγήσουμε αυτή την κατάσταση; Προφανώς, κάποια περίεργη σειρά γεγονότων έλαβε χώρα στην παιδική της ηλικία, την οποία θα 'πρεπε να αποκαλύψει, προτού μπορέσει να ελέγξει τον τωρινό της φόβο. Επιπλέον, είναι πολύ πιθανό πως ο φόβος μιας διαλυμένης κούκλας αποτελεί στην περίπτωση αυτή φοβία. Είναι δύσκολο να πιστέψουμε ότι φοβάται κυριολεκτικά τις διαλυμένες κούκλες, αλλά μπορούμε να τη φανταστούμε να φοβάται κακοποιημένα μωρά, ή ανθρώπους που μπορεί να κάνουν κακό σε παιδιά. Αυτές τις ενδείξεις θα έπρεπε να εξετάσει, αν θέλει να εξερευνήσει την πιθανή δυναμική του προβλήματός της. Μόνο και μόνο επειδή ένας φόβος υφίσταται για πολλά χρόνια, δεν σημαίνει πως είναι ασυνείδητος.

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

Για να σας δείξω τη διαφορά ανάμεσα σ' ένα συνειδητό και σ' έναν πραγματικά ασυνείδητο φόβο (σαν αυτόν της κυρίας Μπέικερ), ας εξετάσουμε την περίπτωση της κυρίας Γουντ. Στην παιδική της ηλικία, πάντα επισκιαζόταν από τη μεγαλύτερη αδελφή της. Κάποια στιγμή κι οι δυο τους παντρεύτηκαν. Τα πήγαιναν πολύ καλά μεταξύ τους όσο ζούσαν οι σύζυγοί τους. Ωστόσο, όταν ο άντρας της αδελφής της πέθανε, η κυρία Γουντ άρχισε να φοβάται ότι εκείνη θα προσπαθούσε τώρα να σαγηνεύσει τον κύριο Γουντ. Είχε κάποιες ενδείξεις πως ενδεχομένως να συνέβαινε κάτι τέτοιο, επειδή η αδελφή της χρειαζόταν κατά καιρούς τη βοήθεια ενός άντρα στο σπίτι της και φώναζε πάντα τον κύριο Γουντ, ο οποίος πρόθυμα ανταποκρινόταν. Το γεγονός αυτό αναζωπύρωσε τον παλιό φόβο της κυρίας Γουντ πως η αδελφή της τελικά θα της έκλεβε τον άντρα και θα θριάμβευε για μια ακόμα φορά, όπως γινόταν πάντα στην παιδική τους ηλικία.

Προσέξτε τώρα πως αυτός δεν είναι ασυνείδητος φόβος, απλώς μακροχρόνιος. Η κυρία Γουντ είχε πλήρη επίγνωση τι είχε συμβεί στα παιδικά της χρόνια και τι ήταν πιθανό να συμβεί τώρα. Δεν φοβόταν τίποτε άλλο πέρα από το να της κλέψει τον άντρα η εξαιρετικά ανταγωνιστική αδελφή της. Έτσι γινόταν πάντα και δεν είχε κανένα λόγο να πιστεύει πως, και σ' αυτό τον αγώνα με την αδελφή της, δεν θα 'βγαινε πάλι χαμένη.

Κάποιοι φόβοι μοιάζουν με φοβίες, ενώ στην

Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

ουσία δεν είναι τίποτα παραπάνω από φόβοι που υφίστανται πολύ καιρό, επειδή το άτομο αρνήθηκε να τους αντιμετωπίσει.

Η Τρέισυ, μια κοπέλα γύρω στα είκοσι, θυμήθηκε πως όταν ήταν περίπου δύο ετών, τη φίλησε ένας γέρος μέσα σ' ένα μπάνιο. Ύστερα από αυτό το επεισόδιο, την έπιασε φόβος με τα μπάνια και ποτέ δεν κλείδωνε την πόρτα, από το φόβο της μήπως κλειδωθεί εκεί μέσα με κάποιον. Επίσης απέφευγε τους γέρους και δεν πήγαινε σε μέρη όπου θα μπορούσε κάποιος ηλικιωμένος να την πλησιάσει. Προβληματίζεται όποτε πρόκειται να ανεβεί μια σκοτεινή σκάλα ή να μείνει μόνη στο διαμέρισμά της. Έχει ένα όπλο και δυο σκυλιά ώστε να νιώθει προστατευμένη. Ωστόσο, κανένα από αυτά τα μέτρα προστασίας δεν αρκεί για να την ηρεμήσει. Εξακολουθεί να φοβάται πως θα την παρενοχλήσει κάποιος γέρος.

Θα μπορούσε κανείς να θεωρήσει πως αυτός ο φόβος συμβολίζει κάτι τελείως διαφορετικό από το φόβο για τους ηλικιωμένους άντρες, όπως, για παράδειγμα, μια επιθυμία να παραδοθεί σ' αυτούς ή ένα φόβο ότι η έντονη προσκόλληση στον πατέρα της ίσως ξεπερνούσε τα όρια, αν δεν την πάλευε μ' αυτό τον τρόπο – ίσως λοιπόν προσπαθούσε να καταπολεμήσει ένα οιδιπόδειο σύμπλεγμα μέσω των ενοχών της. Ωστόσο, είναι επίσης πιθανό ότι απλώς φοβήθηκε το γέρο όταν ήταν μικρή και δεν το ξεπέρασε ποτέ, όπως ακριβώς κάποιοι άνθρω-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

ποι αναπτύσσουν ένα φόβο για τα σκυλιά στα παιδικά τους χρόνια και δεν τον ξεπερνούν ποτέ.

Στην περίπτωση της Τρέις, της υπέδειξα ότι αυτό που ένιωθε ήταν φόβος κι όχι φοβία και πως θα 'πρεπε να βρίσκεται πιο συχνά με ηλικιωμένους άντρες, για να αποδείξει στον εαυτό της πως είχε όντως τη δυνατότητα να τους αποτρέψει σε περίπτωση που αποκτούσαν περισσότερο θάρρος μαζί της απ' όσο ήθελε. Στο κάτω κάτω, ήταν μια υγιής και δυνατή νεαρή κοπέλα και θα μπορούσε να τους ξεφύγει ή να ειδοποιήσει την αστυνομία ή να υπερασπιστεί τον εαυτό της αν χρειαζόταν. Προφανώς, πίστευε πως εξακολουθούσε να είναι ένα παιδί δύο ετών που βρισκόταν στο έλεος οποιουδήποτε γέρου την παρενοχλούσε. Μόλις αντιλήφθηκε ότι δεν ήταν πια ένα ανίσχυρο παιδί, όσον αφορούσε στις πιθανές παρενοχλήσεις των ηλικιωμένων αντρών, άρχισε να χαλαρώνει και να τους συναναστρέφεται με σιγουριά και χωρίς άγχος. Έτσι μπόρεσε να αναπτύξει φιλικές σχέσεις με κάποιους από αυτούς, νιώθοντας σίγουρη πως δεν αντιμετώπιζε ιδιαίτερο κίνδυνο.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Νευρωσικά χαρακτηριστικά του φόβου

ΕΝΑΣ ΝΕΥΡΩΣΙΚΟΣ, όπως πολύ εύστοχα το έθεσε ο Άλμπερτ Έιλις, είναι ένα μη-ανόητο άτομο που φέρεται ανόητα. Αυτό σημαίνει πως όταν αντιμετωπίζετε μια δυσάρεστη κατάσταση και κάνετε τον εαυτό σας να ταραχτεί *περισσότερο*, αυτό είναι ανόητη ενέργεια. Άρα νευρωσική. Εγώ προχωρώ ακόμα περισσότερο και λέω πως είναι νευρωσικό να φοβάστε μήπως σας επιτεθεί κάποιο λιοντάρι, σας στήσουν στο εκτελεστικό απόσπασμα, σας βομβαρδίσουν ένα αεροπλάνο και ούτω καθεξής.

Μπορεί να διαμαρτυρηθείτε πως αυτά είναι χαζομάρες. Παρόλο που κι εγώ ο ίδιος ενδέχεται να φοβάμαι αυτά τα ενδεχόμενα, δεν βρίσκω κανένα λόγο να ταραχτώ *περισσότερο* απ' όσο χρειάζεται για κάποιο δυσάρεστο συμβάν. Αν πρόκειται να με καταβροχθίσει ένα λιοντάρι, σίγουρα δεν θέλω να πάθω νευρικό κλονισμό πριν πεθάνω. Δεν λέω, είναι εξαιρετικά δύσκολο να μη φοβηθώ, ωστόσο, σε γενικές γραμμές, έχει μια λογική. Η διαφορά ανάμεσα σε μια νευρωσική και σε μια μη-νευρωσική αντίδραση έγκειται στο *πόσο πολύ* ανησυχώ μ' αυτό που συμβαίνει. Από τη στιγμή που ανησυχώ μήπως

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

μου κάνει κακό το λιοντάρι, θα προσπαθήσω να κρυφτώ κάτω από ένα γραφείο, θα του πετάξω ό,τι βρω μπροστά μου, θα πηδήξω από το παράθυρο ή θα ουρλιάξω για βοήθεια. Αν δεν έκανα τίποτε απ' όλα αυτά, θα ήμουν τρελός και καθόλου υγιής. Το να κάνω κάτι για να αντιμετωπίσω το πρόβλημά μου αποτελεί ένδειξη κοινής λογικής. Ελπίζω όμως να μπορέσω να κάνω κάτι με σχετικά ήρεμο τρόπο, παρόλο που η κατάσταση είναι απελπιστική.

Η *υπέρμετρη* ανησυχία είναι που οδηγεί στη νευρωσική συμπεριφορά. Τότε, όχι μόνο θα ξεφώνιζα και θα εκσφενδόνιζα διάφορα αντικείμενα στο λιοντάρι, αλλά θα μ' έπιανε υστερία, θα ήταν αδύνατον να σκεφτώ ένα μέρος για να κρυφτώ κι ενδεχομένως να έκανα κακό στον εαυτό μου. Θα πέθαινα χίλιες φορές. Θα ήμουν στα πρόθυρα νευρικού κλονισμού, χωρίς ουσιαστικά να μ' έχει αγγίξει ακόμα το λιοντάρι. Αυτό είναι αποτέλεσμα υπερβολικής ανησυχίας, όχι απλής ανησυχίας. Σε μια σοβαρή κατάσταση πιστεύω πως το πιο λογικό και το πιο σωστό είναι να δείξουμε ανησυχία, αλλά ποτέ σε υπέρμετρο βαθμό. Μα πώς θα ξέρουμε πότε η ανησυχία έχει ξεπεράσει τα επιτρεπτά όρια; Η απάντηση είναι απλή. Όταν είστε οδυνηρά αναστατωμένοι, αυτομάτως ανησυχείτε υπερβολικά. Όταν δεν είστε οδυνηρά αναστατωμένοι, αλλά προσπαθείτε να βρείτε λύση στο πρόβλημα, τότε απλώς ανησυχείτε.

Για παράδειγμα, αν φοβάστε πως θα απολυθείτε, καλά θα κάνετε να ανησυχείτε για τα ασηθήμα-

ΝΕΥΡΩΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

τα του αφεντικού απέναντί σας, να πηγαίνετε πάντα στην ώρα σας στο γραφείο και να κάνετε σωστά τη δουλειά σας. Αν δεν δίνετε σημασία σ' όλα αυτά, το πιο πιθανό είναι να απολυθείτε – κι αυτό θα ήταν ηττοπαθές. Όμως και ο φόβος σας μήπως απολυθείτε μπορεί επίσης να προκαλέσει την απόλυσή σας, επειδή θα ανησυχείτε τόσο πολύ για το αν τα κάνετε όλα σωστά ή γιατί μπορεί να ενοχλείτε το αφεντικό σας τόσο επίμονα για ενδείξεις της επιδοκιμασίας του, ώστε να σας βαρεθεί και τελικά να σας διώξει έτσι κι αλλιώς. Συνεπώς, πιστεύω ολόψυχα ότι ο νευρωσικός φόβος είναι πάντα κακός σύμβουλος και πως η ήρεμη ανησυχία αποτελεί συνήθως την καλύτερη λύση.

ΠΩΣ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΦΟΒΟΜΑΣΤΕ

Μαθαίνουμε να φοβόμαστε. Κάποιοι, συνήθως οι γονείς μας, μας λένε όταν είμαστε μικροί πως είναι επικίνδυνο να πλησιάζουμε μεγάλα σκυλιά, να αγγίζουμε το μάτι της κουζίνας ή να πιάνουμε ένα μαχαίρι από τη λάμα του. Μαθαίνουμε πολύ γρήγορα να φοβόμαστε αυτά τα πράγματα λόγω των συναισθηματικών αντιδράσεων των ανθρώπων. Αν πάθουμε κάτι κακό επειδή δεν λάβαμε υπόψη μας κάποια προειδοποίηση, σύντομα μαθαίνουμε να φοβόμαστε τα αντικείμενα για τα οποία μας προειδοποίησαν.



ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

Πολλά από τα πράγματα που έχουμε μάθει να φοβόμαστε είναι τελείως ακίνδυνα. Τα κορίτσια μαθαίνουν να φοβούνται τα φίδια, τα αγόρια όχι. Ένα κορίτσι βάζει τις φωνές αν της πουν να αγγίξει ένα βάτραχο, το αγόρι όμως θα τον βάλει στην τσέπη του. Η μόνη εξήγηση γι' αυτές τις δύο στάσεις είναι πως το ένα άτομο έχει μάθει να φοβάται και το άλλο άτομο έχει μάθει να μη φοβάται. Ο φόβος δεν έχει καμιά σχέση με το ίδιο το αντικείμενο, αλλά μονάχα με τον τρόπο που εμείς το αντιμετωπίζουμε.

Ο φόβος διδάσκεται με τον ίδιο τρόπο που διδάσκονται οι προκαταλήψεις, η αγάπη, τα μαθηματικά. Σας επαναλαμβάνουν την ουσία του όσπου να την αποδεχτείτε. Επιπλέον, βλέπετε άλλους να αναστατώνονται και να φοβούνται σε συγκεκριμένες καταστάσεις και, προτού το καταλάβετε, αποδέχεστε ασυνείδητα την πεποίθησή τους και τους ακολουθείτε. Για παράδειγμα, ένα παιδί που βλέπει τη μητέρα του να χώνεται κάτω από το τραπέζι όταν ακούσει βροντές και κεραυνούς είναι πιθανό να αναπτύξει αρνητικά συναισθήματα σε σχέση με την κακοκαιρία. Η μητέρα κι ο γιος επαναλαμβάνουν στους εαυτούς τους την ίδια νευρωσική δήλωση που πάντα οδηγεί στο φόβο, δηλαδή πως αν κάτι είναι επικίνδυνο ή τρομακτικό, θα πρέπει να ανησυχούν, να το φοβούνται, να το συλλογίζονται και να εστιάζονται διαρκώς σ' αυτό.



ΝΕΥΡΩΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

Η ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ

Η ιδέα να χρησιμοποιούμε τα δικά μας νευρωσικά και διαταραγμένα συναισθήματα για να εξουσιάσουμε άλλους ανθρώπους δεν είναι καθόλου ασυνήθιστη, σύμφωνα με την εμπειρία μου. Τα παιδιά ξεφωνίζουν και φέρονται βίαια, για να κάνουν τους άλλους να υποχωρήσουν στις απαιτήσεις τους. Οι ενήλικοι έχουν τους δικούς τους τρόπους για να επιτυγχάνουν τον ίδιο σκοπό. Όλοι το κάνουν κι έχουν δει άλλους να το κάνουν. Ωστόσο, αυτό που γενικά δεν εκτιμάται όσο θα 'πρεπε είναι ότι πολλοί άνθρωποι θα χρησιμοποιήσουν με τον ίδιο τρόπο το φόβο τους για να ελέγξουν τους άλλους. Τα άτομα που φοβούνται περιμένουν από τους γύρω τους να τους λυπηθούν εξαιτίας αυτού που τους κάνει να υποφέρουν. Έχουν, επίσης, την απαίτηση από τους άλλους να κάνουν εξαιρέσεις για χάρη τους και να τους δικαιολογούν, μια που νιώθουν τόσο τρομοκρατημένοι. Πώς μπορεί κάποιος να περιμένει από ένα φοβισμένο άτομο να φερθεί υπεύθυνα κάτω από τέτοιες συνθήκες;

Η κυρία Λούφτον αποτελεί αντιπροσωπευτικό παράδειγμα της γυναίκας που ελέγχεται από τους φόβους του συζύγου της. Ο άντρας αυτός απολύθηκε από το στρατό λόγω ασθένειας και έπαιρνε σύνταξη γιατί είχε ψυχολογικά προβλήματα. Φυσικά, δεν ήταν πρό-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

θυμος να εγκαταλείψει τις κρίσεις άγχους του, μια που κάτι τέτοιο θα σήμαινε πως θα έχανε τη σύνταξη. Πέρα από αυτό όμως, την εποχή που ανέλαβε την οικογένεια, είχε πείσει τη γυναίκα του σε τέτοιο βαθμό για την ανικανότητά του, ώστε εκείνη αναγκάστηκε να πάσει δουλειά, ενώ αυτός έμεινε σπίτι κι ανέλαβε το μαγείρεμα και τα παιδιά. Ήταν χύσιτης στο επάγγελμα κι έφτιαξε ένα σωρό πράγματα στον κήπο του. Έχτισε επίσης έναν τοίχο στο μπροστινό μέρος του σπιτιού. Η σκέψη όμως να βγει έξω στον κόσμο και να κερδίζει με την τέχνη του το ψωμί του τον γέμιζε τρόμο. Η γυναίκα του έβλεπε πόσο αναστατώνόταν όποτε γινόταν κουβέντα γι' αυτό το θέμα κι έτσι ποτέ δεν τον πίεζε. Το αποτέλεσμα ήταν ότι εκείνος καθόταν σπίτι και ζούσε σαν λόρδος, ενώ η γυναίκα του δούλευε ολοένα και πιο σκληρά.

Για να καταλάβετε πόσο ψεύτικο ήταν όλο αυτό το σκηνικό, το μόνο που πρέπει να σας πω είναι πως όταν η γυναίκα αρρώστησε και δεν μπορούσε να δουλέψει, ο άντρας της ανέλαβε με μεγάλη άνεση όλες τις ευθύνες, ώσπου η κυρία Λούφτον να γίνει καλά. Από τη στιγμή που ξανάρχισε τις δραστηριότητές της, εκείνος παρουσίασε πάλι κρίσεις άγχους, μέχρι που η γυναίκα του αναγκάστηκε να επωμιστεί πάλι τα πάντα.



ΝΕΥΡΩΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΣΥΝΕΠΕΙΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΜΑΣ

Ένα από τα πιο αξιοσημείωτα χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς μας απέναντι στο φόβο είναι πως είμαστε αρκετά επιλεκτικοί στο τι φοβόμαστε. Κάποιοι από μας φοβούνται μήπως τους επιτεθούν διαρρήκτες τη νύχτα, αλλά δεν φοβούνται να πηδήξουν από ένα αεροπλάνο. Ένα κλασικό παράδειγμα αποτελεί ο Μάιλς Στάντις, ο Αμερικανός σκαπανέας που δεν φοβόταν τις σκληρές συνθήκες στα σύνορα ή τις μάχες με τους Ινδιάνους, αλλά έτρεμε μήπως τον απορρίψει η Πρισίλα Μάλενς.

Μια ακόμα καλύτερη απόδειξη για το πόσο ασυνεπείς και επιλεκτικοί είμαστε σ' ό,τι αφορά στους φόβους μας είναι η περίπτωση της Σίρλεϋ. Πρόκειται για ένα ισορροπημένο από κάθε άποψη άτομο. Ωστόσο, τρέμει στην προοπτική να οδηγή το αυτοκίνητό της όταν είχε κακοκαιρία. Ένα βράδυ είχε δει ένα άσχημο ατύχημα και από τότε φοβάται να οδηγή τις νύχτες.

Κι όμως, αυτή η γυναίκα είναι αστυνομικός και τα βγάζει πέρα με διάφορους επικίνδυνους τύπους. Την έχουν πυροβολήσει, την έχουν κακομεταχειριστεί, την έχουν απειλήσει και όλα αυτά τα αντιμετωπίσε ήρεμα. Κάποτε, μάλιστα, ένας νεαρός την πέταξε πάνω σ' έναν τοίχο και την απείλησε μ' ένα μαχαίρι. Το επεισόδιο αυτό καθόλου δεν την τάρaxε.

Όλοι μας γνωρίζουμε αντιφατικά παραδείγ-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

ματα σχετικά με τους φόβους. Το ανέκδοτο για την ταυρομάχο που φοβόταν τα ποντίκια δεν είναι τόσο αουνήθιστο όσο ακούγεται. Αποτελεί, μαζί με άλλα, ένα δείγμα για το πώς εκμεταλλευόμαστε τους φόβους μας και δηλώνει ότι δεν είναι οι καταστάσεις που μας κάνουν να φοβόμαστε, αλλά ο τρόπος που τις αντιμετωπίζουμε. Είναι δύσκολο να θεωρήσουμε ότι είμαστε υγιείς και ισορροπημένοι, όταν είμαστε τόσο αουνεπείς σχετικά με τα πράγματα που φοβόμαστε.

ΟΙ ΦΟΒΟΙ ΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΤΑΣΗ ΝΑ ΕΞΑΠΛΩΝΟΝΤΑΙ

Ένας από τους κύριους λόγους για τους οποίους πιστεύω ότι ο φόβος είναι αρρωστημένο συναίσθημα είναι πως όταν αναπτύσσετε ένα φόβο, σύντομα θα αναπτύξετε και μερικούς ακόμα. Κι αν δεν τους αντιμετωπίσετε, θα γεννήσουν κι άλλους φόβους, ώσπου φτάνει κανείς στο σημείο να παραλύει εντελώς. Ποτέ δεν θα ξεχάσω την περίπτωση μιας γυναίκας που είχε μανία να πλένει τα χέρια της. Έτρεμε μήπως κολλήσει κάποιο μικρόβιο, όταν έπανε τα συνηθισμένα αντικείμενα του σπιτιού της. Αντί να τα αγγίζει οκόπμα για να διώξει το φόβο της, παραδόθηκε σ' αυτόν κι άρχισε να αγγίζει όλο και λιγότερα πράγματα. Τελικά, βρέθηκε στο κρεβάτι της, με τα χέρια ψηλά, να κλαίει γοερά επειδή ήταν καταδικα-

ΝΕΥΡΩΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

ομένη να μείνει εκεί, μια που δεν μπορούσε να κινηθεί παρά μόνο αν άγγιζε κάτι.

Η περίπτωση μιας άλλης πελάτισσάς μου δείχνει την τάση των φόβων να εξαπλώνονται. Κι εκείνη φοβόταν να αγγίξει πράγματα, αλλά ειδικά τα ρούχα της αφού είχε καπνίσει. Αν πήγαινε στο δωμάτιό της, άνοιγε την ντουλάπα, άγγιζε κάποιο από τα φορέματά της κι έπειτα της περνούσε από το μυαλό η σκέψη ότι δεν είχε πλύνει τα χέρια της για να διώξει τον καπνό του τελευταίου τσιγάρου που είχε καπνίσει, έστελνε το ρούχο κατευθείαν στο καθαριστήριο. Έπλενε έπειτα το πόμολο της ντουλάπας με σαπούνι και νερό κι ύστερα έτριβε την πόρτα του δωματίου κι οποιοδήποτε μέρος του τοίχου είχε αγγίξει, καθώς πήγαινε στην ντουλάπα.

Ακόμα και όταν ερχόταν στο γραφείο μου για να τη βοηθήσω να απαλλαγεί από τους φόβους της, παραζόταν αφάνταστα στην προοπτική να φτιάσει σ' ένα φανάρι που θα γινόταν πορτοκαλί. Έτρεμε στη σκέψη ότι θα έπρεπε να αποφασίσει αν θα περνούσε ή θα σταματούσε. Αν σταματούσε, κάποιος από πίσω της μπορεί να της κόρναρε θυμωμένα για να την παροτρύνει να περάσει το φανάρι. Ή, αν περνούσε, ίσως το φανάρι γινόταν κόκκινο στα μισά της διασταύρωσης. Είχε τόσο μεγάλο πρόβλημα, ώστε πολλές φορές δυσκολευόταν να βγει από το σπίτι για να κάνει τις δουλειές της στην πόλη.



ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

ΟΙ ΚΑΡΠΙΟΙ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

Κατωτερότητα

Πολύ συχνά δεν γίνεται αντιληπτό πως οι φοβισμένοι άνθρωποι έχουν την τάση να θεωρούν τους εαυτούς τους κατώτερους. Το κόμπλεξ κατωτερότητας πάει χέρι χέρι με το φόβο για τους ανθρώπους. Συνεπώς, αν αφήνετε τους άλλους να σας καταπιέζουν και να σας διατάζουν, θα χάσετε την αυτοπεποίθησή σας και θα νιώθετε ανίσχυροι να υπερασπιστείτε τα δικαιώματά σας. Όταν αισθανέσθε ανάξιοι, θα φοβάστε να αντιμετωπίσετε μόνοι σας τη ζωή. Θα χρειάζεστε τη στήριξη και την καθοδήγηση ενός πιο δυνατού ατόμου που πάντα θα σας λέει τι να κάνετε. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τη γυναίκα που φοβάται τον άντρα της. Νομίζει πως εκείνος θα της βάλει τις φωνές και δεν θα της κάνει έρωτα ή θα την τιμωρήσει με κάποιον τρόπο· έτσι γίνεται υπάκουη και παθητική κι αφήνει το σύντροφό της να τη διατάζει με τον πιο επαίσχυντο τρόπο, ώσπου να γίνει δειλή σαν ποντίκι και να πάθει κατάθλιψη, ή μέχρι να φτάσει ο κόμπος στο χτένι και να πάρει διαζύγιο.

Ντροπαλότητα

Μαζί με το αίσθημα κατωτερότητας, μια άλλη συνέπεια του φόβου είναι η ντροπαλότητα. Οι ντρο-

ΝΕΥΡΩΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

πολλοί άνθρωποι φοβούνται να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους, πιστεύουν πως δεν είναι τόσο καλοί όσο οι άλλοι και τρέμουν την απόρριψη σε τέτοιο βαθμό, ώστε δεν μπορούν ούτε να κοιτάξουν τους άλλους στα μάτια. Ένας νεαρός πελάτης μου βίωνε τέτοια κακομεταχείριση από το σπίτι του και είχε μάθει να μισεί τόσο τον εαυτό του, ώστε, όταν περίμενε στη στάση, απέστρεφε πάντα το πρόσωπό του όταν το λεωφορείο έστριβε στη γωνία, δίνοντας έτσι σήμα στον οδηγό να προχωρήσει χωρίς να σταματήσει. Κι αν κατάφερνε να μπει, δεν τολμούσε να κοιτάξει τα πρόσωπα των συνεπιβατών του, τόσο ντροπαλός ήταν.

Άγχος

Μια άλλη συνέπεια του φόβου είναι η ανάπτυξη του άγχους. Από τη στιγμή που φοβάστε κάποια πράγματα, αναπτύσσετε περισσότερους φόβους. Πρόκειται για πραγματικό ψυχολογικό καρκίνο, που ξεκινάει από ένα σημείο κι εύκολα εξαπλώνεται και αλλού. Μπορεί ακόμα να επεκταθεί σε φόβους των οποίων δεν ξέρετε καν την αιτία. Αυτό είναι το ξεκίνημα μιας αγχώδους αντίδρασης.

Μια νεαρή κοπέλα έπαθε μια μόλυνση στο χέρι της κι ο γιατρός της είπε ότι ίσως είναι εξάνθημα που προκλήθηκε είτε από νεύρα είτε από σύφιλη. Εκείνη ήξερε πως ήταν παρθένα, παρ' όλα αυτά άρχισε να αναρωτιέται αν είχε κάνει σεξ χωρίς να το καταλάβει.



Αυτή η σύγχυση κι η αμφιβολία για τα πλέον αυτονόητα πράγματα ή συμπεριφορές περιγράφονται εύστοχα στην περίπτωση της Τζουν. Είχε πάει με τον άντρα της σ' ένα πάρτι και, υπό την επήρεια του αλκοόλ, εκείνος την τοίμπησε στα οπίσθια κι έκανε μερικές άκομπες παρατηρήσεις μπροστά σ' όλη την παρέα. Η Τζουν του εξέφρασε αμέσως την αγανάκτησή της παρουσία των καλεσμένων κι έπειτα μπήκε στο αμάξι της και γύρισε στο σπίτι. Από κει μου τηλεφώνησε για να ρωτήσει αν είχε φερθεί συνετά. Τη βεβαίωσα πως η συμπεριφορά της ήταν απόλυτα λογική κι η άμεση αντίδρασή της πιθανότατα αποτελούσε εγγύηση πως δεν θα αντιμετώπιζε ξανά τέτοιου είδους απρέπεια. Το γεγονός όμως ότι είχε ανάγκη επιδοκιμασίας για την τόσο φυσιολογική αντίδρασή της δείχνει πόσο επιφυλακτικό είναι το φοβισμένο άτομο ακόμα και για τις πιο αυτονόητες αποφάσεις.

Ενοχές

Ένας αρκετά συνηθισμένος σύντροφος του φόβου είναι οι ενοχές. Αν είστε συνήθως τόσο νευρωσικοί ώστε να φοβάστε πολύ, είστε επίσης αρκετά νευρωσικοί ώστε να νιώθετε ενοχές. Η κυρία Νας, για παράδειγμα, ήθελε να μετακομίσει σ' ένα φτηνότερο διαμέρισμα μετά το διαζύγιο της κι έτσι δεν μπορούσε να πάρει μαζί της το πιάνο του γιου της. Ο γιος της όμως θρηνούσε και γκρί-

ΝΕΥΡΩΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

νιαζε τόσο πολύ στην προοπτική να χάσει το αγαπημένο του όργανο, ώστε εκείνη άρχισε να νιώθει ενοχές που του αρνιόταν κάτι τόσο σημαντικό γι' αυτόν. Θα μπορούσε να πουλήσει το πιάνο (το οποίο δεν είχε εξοφληθεί ακόμα) και να έχει έτσι μια οικονομική βοήθεια. Ωστόσο, παρέμεινε στο παλιό της διαμέρισμα, συνέχισε να το πληρώνει, παρόλο που με δυσκολία τα έβγαζε πέρα, και πλήρωνε και τις δόσεις του πιάνου που ο γιος της σίγουρα δεν χρειαζόταν. Οι οικονομικές της υποχρεώσεις την κατέβαλαν και σύντομα άρχισε να φοβάται πως θα δημιουργούσε ολόένα και περισσότερα χρέη. Ήταν πάντα οι ενοχές της που την ανάγκαζαν να αποδεχτεί την κατάσταση και να μην τη βελτιώσει με το λογικό τρόπο που είχε σκεφτεί στην αρχή.

Ευτυχώς, το συναίσθημα της ενοχής μπορεί να ξεπεραστεί και τότε εξαφανίζεται κι ο φόβος. Η Σου ήταν πάντα ένα μάλλον δειλό άτομο κι ένιωσε ιδιαίτερα φοβισμένη όσο φοιτούσε στη σχολή γραμματέων. Δυσκολευόταν να καταλάβει τα μαθηματικά, παρά τις επανειλημμένες ερωτήσεις της. Κάποια στιγμή, η καθηγήτρια της είπε απελπισμένη να μην την ξαναρωτήσει τίποτα. Στην επόμενη συνεδρία της μαζί μου, η Σου ανέφερε αυτό το επεισόδιο κι αναρωτήθηκε πώς θα κατάφερνε να γίνει καλή στα μαθηματικά αν δεν μπορούσε να εκφράσει τις απορίες της στην καθηγήτρια. Ανέφερε επίσης πως αισθανόταν ηλίθια, εξαιτίας της δυσκολίας που αντιμετώπιζε σ' αυτό το μάθημα, κι αμήχανη επειδή ενοχλούσε

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

διαρκώς την καθηγήτρια. Φοβόταν να επιμείνει ότι είχε κάθε δικαίωμα να ζητήσει να της εξηγήσουν το μάθημα όσες φορές ήθελε.

Προσπάθησα να βοηθήσω τη Σου όχι να υπερνικήσει το φόβο της, αλλά να ξεπεράσει τις ενοχές της. Της τόνισα πως δεν υπήρχε κανένας λόγος να κατηγορεί τον εαυτό της επειδή δεν ήταν καλή στα μαθηματικά, μια που κανείς δεν είναι τέλειος κι όλος ο κόσμος σε κάποιους τομείς δεν τα καταφέρνει καλά. Πέρα από αυτό, ήταν υποχρέωση της καθηγήτριας να τη μάθει πώς να λύνει τις ασκήσεις, ακόμα κι αν χρειαζόταν να της εξηγήσει τι ίδιο πράγμα εκατό φορές. Της πρότεινα να πάει στο σχολείο και να υπερασπιστεί τα δικαιώματά της. Τη βεβαίωσα πως ήταν πολύ λογικό να απαιτεί μεγαλύτερη βοήθεια κι αν αυτό έπαιρνε περισσότερο χρόνο απ' όσο ήθελε η καθηγήτρια, τόσο το χειρότερο.

Προς μεγάλη μου έκπληξη, η Σου ακολούθησε τις οδηγίες μου κατά γράμμα. Την επόμενη φορά που η καθηγήτρια την αντιμετώπισε με ανυπομονησία, η Σου άφησε κάτω το μολύβι της και μπροστά σ' όλη την τάξη απολογήθηκε ευγενικά που ήταν τόσο χαζή στα μαθηματικά. Τόνισε, ωστόσο, πως η καθηγήτρια δεν είχε κανένα ηθικό δικαίωμα να αγανακτεί για το γεγονός αυτό κι αν σ' εκείνη δεν άρεσε μια φορά, στη Σου δεν άρεσε δέκα. Από τη στιγμή που πληρωνόταν για να διδάξει, ακόμα κι αν η Σου δεν καταλάβαινε ένα σημείο ύστερα από έξι εξη-

ΝΕΥΡΩΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

γήσεις και χρειαζόταν και έβδομη και όγδοη εξήγηση, η καθηγήτρια ήταν υποχρωμένη να το δεχτεί.

Αυτού του είδους η αντιπαράθεση απέφερε εξαιρετικά αποτελέσματα, γιατί η καθηγήτρια τη σεβάστηκε περισσότερο κι έκανε κάθε δυνατή προσπάθεια να της μάθει μαθηματικά και να της τα εξηγήει με υπομονετικό τρόπο. Η αλλαγή αυτή ποτέ δεν θα είχε επιτευχθεί, αν η Σου δεν είχε ξεπεράσει τις ενοχές της.

Πολύ συχνά μπερδεύουμε τη διεκδίκηση των δικαιωμάτων μας με την εχθρική συμπεριφορά. Η εχθρότητα είναι ανάρμοστη πράξη, το να διεκδικείτε τα δικαιώματά σας δεν είναι. Συχνά, πάνω στο ζήλο μας να φανούμε τρυφεροί και συμπονετικοί, το παρακάνουμε τόσο πολύ ώστε χάνουμε κάθε αίσθηση κοινής λογικής και φερόμαστε με δουλοπρέπεια.

Η κυρία Στένор ανακάλυψε μια μέρα ότι ο άντρας της την απατούσε με την καλύτερή της φίλη. Στην αρχή η πελάτισσά μου εξοργίστηκε, αλλά έπειτα άρχισε να αισθάνεται ενοχές που θύμωσε. Αντί να πει στη φίλη της να πάει στο διάολο και πως η φιλία τους τέλειωσε, η κυρία Στένор επιστράτευσε τη γοητεία της, προσπάθησε να φερθεί με χριστιανική αγάπη και ξάφνιασε τελείως τη γυναίκα με φιλικές χειρονομίες. Προς μεγάλη της έκπληξη, η φίλη της δεν διέλυσε το δεσμό της με τον κύριο Στένор, το αντίθετο μάλιστα. Όταν πια το κατάλαβε η κυρία Στένор, η υπομονή της εξαντλήθηκε. Έδωσε τε-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

λεσίγραφο στον άντρα της κι αρνήθηκε να έχει οποιαδήποτε άλλη σχέση με τη φίλη της. Είχε ξεπεράσει το φόβο της να υπερασπίζεται τον εαυτό της και να διεκδικεί τα δικαιώματά της χωρίς να νιώθει ενοχές επειδή ίσως χρειάζόταν να γίνει επιθετική και πιο αποφασιστική.

Ψυχαναγκαστικές παρορμήσεις

Τα άτομα που φοβούνται αναπτύσσουν επίσης συχνά ψυχαναγκαστικές παρορμήσεις. Μια ψυχαναγκαστική παρόρμηση είναι μια πράξη που ένα άτομο αισθάνεται πως πρέπει να εκτελέσει, αλλιώς θα νιώσει ανυπόφορη νευρική κατάσταση. Ορισμένες φορές αυτές οι πράξεις είναι λογικές, μα πολύ συχνά φαίνονται γελοίες, όπως όταν κάποιος παλεύει για κάτι που δεν έχει ιδιαίτερη σημασία σαν να πρόκειται για ζήτημα ζωής και θανάτου.

Στην περίπτωση των ενοχών και του φόβου, συνήθως χρειάζεται να εξαλείψουμε πρώτα τις ενοχές, για να εξαφανιστεί έπειτα κι ο φόβος. Όταν όμως πρόκειται για ψυχαναγκαστική παρόρμηση, είναι σημαντικό να αντιμετωπίσουμε πρώτα το φόβο· και τότε συνήθως χάνεται κι η ψυχαναγκαστική παρόρμηση.

Ο Τζέρυ ήταν επιμελητής σ' ένα σχολείο κι άρχισε να αναπτύσσει μια από τις πιο σχολαστικές συμπεριφορές που έχω δει στη ζωή μου. Υπήρχαν φορές που αργούσε να πάει στα μαθήματά του, γιατί περνούσε

ΝΕΥΡΩΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

πολλή ώρα μπροστά στον καθρέφτη, ώσπου να βεβαιωθεί ότι είχε βάλει τέλεια τη γραβάτα του. Αν ανακάλυπτε κάποιο λεκέ στο παντελόνι του πηγαίνοντας στο σχολείο, γύριζε στο σπίτι και φορούσε άλλο παντελόνι. Δεν είχε καμιά σημασία το γεγονός ότι ίσως καθυστέρουσε σε κάποιο ραντεβού ή στο μάθημα. Η σκέψη ότι δεν θα ήταν τέλεια ντυμένος τον τρόμαζε τόσο πολύ, ώστε απέκτησε ένα γελοίο ψυχαναγκασμό για την εμφάνισή του. Το ίδιο ίσχυε και για τον τρόπο με τον οποίο έγραφε ή διάβαζε. Αν νόμιζε ότι είχε διαβάσει μεγαλόφωνα μια πρόταση με λάθος τρόπο, δεν είχε κάνει παύση σ' ένα κόμμα, δεν είχε αλλάξει τον τόνο της φωνής του στο ερωτηματικό, τη διάβαζε ξανά, les κι έκανε πρόβα πάνω σε σκηνή θεάτρου. Όταν έγραφε μια πρόταση και δεν ήταν σίγουρος για τα σημεία στίξης, δεν μπορούσε να προχωρήσει αν δεν βεβαιωνόταν πως τα σημεία στίξης ήταν απολύτως σωστά.

Με τον ίδιο ψυχαναγκαστικό τρόπο αντιμετώπιζε το ποδήλατό του. Αν έβλεπε καμιά γρατσουνιά στο σκελετό, τον έβαφε αμέσως και τον περνούσε με βερνίκι. Πρόσεχε τόσο το ποδήλατό του, ώστε το καβαλούσε μόνο πάνω στα πεζοδρόμια, όταν δεν είχε κίνηση, και ποτέ δεν διέσχιζε μ' αυτό το δάσος, για να μην το χτυπήσει πουθενά.

Σ' αυτή την περίπτωση ανακάλυψα ότι ο Τζέρι είχε τόσο κακή γνώμη για τον εαυτό του, ώστε μπορούσε να αισθανθεί αποδεκτός μονάχα αν όλα πάνω του ήταν τέλεια. Τότε μόνο θα ήταν υπεράνω κριτικής. Το

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

πρόβλημα μ' αυτή την άποψη ήταν ότι πίστευε πως όλα όσα είχε κι όλα όσα έκανε αποτελούσαν προβολές του εαυτού του. Νόμιζε ότι ένα γρατσουνισμένο ποδήλατο σήμαινε πως ήταν κακός άνθρωπος, μια στραβή γραβάτα ότι ήταν ανεπαρκής. Όταν κατάφερα να δείξω στον Τζέρυ πως είχε κάθε δικαίωμα να διαχωρίζει τα πράγματα που είχαν σχέση μ' αυτόν –ακόμα και τις πιο προσωπικές πλευρές του χαρακτήρα του– από τον ίδιο του τον εαυτό, άρχισε να αλλάζει. Δεν φοβόταν πια να κάνει λάθη, μια που τα λάθη δεν αντανakλούσαν πάνω του. Πριν από τη θεραπεία νόμιζε ότι το οποιοδήποτε λάθος έμοιαζε μ' έναν καθρέφτη που έδειχνε πόσο κακός ήταν και πως αν αφιέρωνε χρόνο στη διόρθωση όλων των λαθών του, θα καθάριζε τον καθρέφτη και δεν θα υπήρχαν άσχημες απεικονίσεις.

Ευτυχώς, ο Τζέρυ έμαθε κάποια στιγμή να μην κρίνει τον εαυτό του από τη συμπεριφορά του, το ποδήλατό του ή τα σημεία στίξης σε κάποια πρόταση. Κατάφερε να μπορεί να πηγαίνει παντού με το ποδήλατό του και να γράφει τις εργασίες του χωρίς να περνάει όλο το βράδυ λεπτολογώντας μερικές προτάσεις.

Ομοφυλοφιλία

Σπάνια αντιλαμβανόμαστε πόσο συχνά η ομοφυλοφιλία συνδέεται στενά με το φόβο. Αυτό δεν σημαίνει πως όλοι όσοι είναι ομοφυλόφιλοι φοβούνται

ΝΕΥΡΩΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

να είναι ετεροφυλόφιλοι, μα σε πολλές περιπτώσεις ισχύει κι αυτό. Από την εμπειρία μου, έχω διαπιστώσει ότι η κλίση κάποιων ατόμων προς την ομοφυλοφιλία οφείλεται στο εξής: το παιδί δεν έχει ένα καλό μοντέλο που να μπορεί να αντιγράψει για να αναπτύξει το δικό του σεξουαλικό ρόλο. Ένα αγόρι, για παράδειγμα, μπορεί να έχει έναν πατέρα που πίνει, είναι γυναικάς και δεν ενδιαφέρεται ιδιαίτερα για το παιδί του. Ο γιος λοιπόν μπορεί να κοιτάζει τον πατέρα του και να λέει από μέσα του: «Δεν θέλω να γίνω σαν εσένα. Με απογοητεύεις, η συμπεριφορά σου είναι απαίσια κι αν το να είμαι άντρας σημαίνει να πίνω και να απατάω τις γυναίκες, τότε όχι, ευχαριστώ». Κι αν το αγόρι είναι από την αρχή κάπως αδύναμο, τότε είναι ακόμα πιο εύκολο να απορρίψει τον ανδρισμό του. Αν έχει κάποιον αδελφό ή γείτονα που κι αυτοί δεν αποτελούν καλό παράδειγμα ως άντρες, επειδή το μόνο που κάνουν είναι να ασχολούνται με αυτοκίνητα ή να φέρονται με σκληρότητα στα ζώα, τότε και πάλι το παιδί ενδεχομένως να πει: «Όχι, ευχαριστώ».

Συνήθως, εκτός από αυτή την κατάσταση, υπάρχουν κι άλλοι παράγοντες που αμαυρώνουν την εικόνα που έχει ένα αγόρι για τον εαυτό του ως αρσενικό. Για παράδειγμα, ίσως η μητέρα του να του υπενθυμίζει διαρκώς ότι είναι θηλυπρεπής, ότι ποτέ του δεν θα γίνει άντρας σαν τον πατέρα ή τον αδελφό του και πως μια μέρα θα καταλήξει να χορεύει στα θέατρα ή να γράφει ποίηση.

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

Κι έτσι το αγόρι δέχεται μια πλήση εγκεφάλου, μέχρι να πιστέψει ότι ο αντρικός ρόλος βρίσκεται εντελώς έξω από τις δυνατότητές του. Οι άντρες στη ζωή του τον πείθουν πως, για να είναι άντρας, πρέπει να κάνει συγκεκριμένα πράγματα, τα οποία δεν του τα επιτρέπει η συνειδησή του. Μεγαλώνει ξέροντας πως, είναι άντρας σωματικά αλλά όχι συναισθηματικά. Νιώθει κατώτερος απέναντι σε όλους τους άλλους άντρες. Είναι ένα αίσθημα ανυπόφορο. Κατά βάθος θα ήθελε να είναι αρρενωπός και να ξεπεράσει το αίσθημα κατωτερότητας που πάντα είχε. Πώς μπορεί να τα καταφέρει; Ας υποθέσουμε πως σε νεαρή ηλικία είχε ένα δεσμό και δεν τα πήγε καλά. Ίσως την πρώτη φορά που φίλησε μια κοπέλα ή που επιχείρησε να κάνει έρωτα μαζί της, πληγώθηκε ο εγωισμός του και επαληθεύτηκαν όλοι του οι φόβοι για την ανεπάρκειά του. Ως αποτέλεσμα, φοβάται να συνάψει στενές σχέσεις με γυναίκες.

Κάποιος νεαρός δεν είχε επιτυχίες σεξουαλικές σχέσεις με τη φίλη του και το ίδιο συνέβη κι όταν πήγε με μια πόρνη. Ύστερα από αυτό αποφάσισε να παρατήρει τις γυναίκες και να γίνει ομοφυλόφιλος.

Για να ξεπεραστεί το πρόβλημα, είναι σημαντικό πρώτα απ' όλα να τονίσουμε στον ομοφυλόφιλο πως εξακολουθεί να έχει αξία ακόμα κι αν διαλέξει να παραμείνει ομοφυλόφιλος. Θα πρέπει να μάθει πως οι σεξουαλικοί ρόλοι που μας επιβάλλει η κουλτούρα μας δεν επηρεάζουν την αξία του ως ατόμου και πως η αποτυ-

ΝΕΥΡΩΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

χία στις σεξουαλικές εμπειρίες δεν είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί. Αν θέλει να παρατήρει την ομοφυλοφιλία και να δοκιμάσει να αγαπήσει πάλι τις γυναίκες, ενδέχεται να αποτύχει για μια ακόμα φορά. Μα και οι ετεροφυλόφιλοι άντρες αποτυγχάνουν επίσης κάποια στιγμή στη ζωή τους. Γιατί λοιπόν να φοβάται; Αν έβγαине με περισσότερες γυναίκες (ακόμα κι αν δεν τις ικανοποιούσε σεξουαλικά), θα μπορούσε να ωφεληθεί από τις αποτυχίες, για τις οποίες δεν θα κατηγορούσε τον εαυτό του. Θα μπορούσε να εξετάσει τα πράγματα, να ανακαλύψει πώς προκαλεί ένταση κι ανησυχία στον εαυτό του κι ίσως την επόμενη φορά να τα καταφέρει καλύτερα. Αν έκανε αυτό αντί να κατηγορεί τον εαυτό του επειδή απέτυχε, ίσως διαπίστωνε ότι είναι άρτιος άντρας, όπως πολλοί ομοφυλόφιλοι μπόρεσαν να αποδείξουν κάτι τέτοιο.

Το πρόβλημα της ομοφυλοφιλίας δεν είναι πια τόσο τρομακτικό όπως κάποτε, γιατί τώρα έχουμε διαπιστώσει πως κάποια είδη ομοφυλοφιλίας ουσιαστικά είναι αποτέλεσμα του μίσους που έχει ένας άντρας για τις αντρικές αδυναμίες και του φόβου πως δεν θα τα καταφέρει με τις γυναίκες. Για να ξεπεραστούν αυτά τα συναισθήματα, πρέπει να διδάξουμε τον ομοφυλόφιλο ότι, πρώτον, έχει αξία ως άτομο παρά τις αδυναμίες του και, δεύτερον, ότι το να φοβάται τις γυναίκες και να τις αποφεύγει δεν είναι ο κατάλληλος τρόπος για να μάθει πώς να τις αντιμετωπίζει με επιτυχία.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Πώς να ξεπεράσετε τους φόβους σας

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΠΟΙΕΣ στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ξεπεράσετε τους φόβους σας. Αν κάποια από αυτές δεν φέρει αποτελέσματα, δοκιμάστε άλλη. Σε καμία περίπτωση δεν χρειάζεται να υποκύψετε στη δύναμη του φόβου, από τη στιγμή που, οπλισμένοι με αποφασιστικότητα και γνώση, είναι πρακτικά εφικτό να εξαλείψετε όλους τους φόβους από τη ζωή σας. Ωστόσο, για να γίνετε όσο το δυνατόν πιο άφοβοι, το πιο σημαντικό απ' όλα είναι να είστε ριψοκίνδυνοι.

ΔΙΑΚΙΝΔΥΝΕΨΤΕ

Αν δεν είστε πρόθυμοι να πάρετε κάποια ρίσκα και να εκτεθείτε σ' αυτό που φοβάστε περισσότερο, ελάχιστες πιθανότητες έχετε να ξεπεράσετε ποτέ το φόβο σας. Ξεπερνάτε κάποιο φόβο επειδή κάνετε αυτό που φοβάστε κι επειδή είστε πρόθυμοι να αντιμετωπίσετε τους κινδύνους που караδοκούν. Δεν έχει σημασία αν ανεβαίνετε σε βουνά ή υπερασπίζεστε τα δικαιώματά σας στο

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

αφεντικό σας· η αρχή είναι πάντα η ίδια: για να ξεπεράσετε τους φόβους σας, πρέπει να διακινδυνεύσετε. Οι άνθρωποι που δεν παίρνουν ρίσκα ζούνε σε μια διαρκή κατάσταση άγχους και φόβου.

Είναι εύκολο να αντιληφθεί κανείς το ρίσκο, όταν μαθαίνει να οδηγεί αυτοκίνητο ή μοτοσικλέτα ή να πιλοτάρει αεροπλάνο. Υπάρχουν όμως και φοβερά ρίσκα που πρέπει να πάρει κανείς όταν πρόκειται απλώς να αντιμετωπίσει άλλους ανθρώπους.

Η κυρία Σαμπλ καταπιεζόταν φοβερά από τον τυραννικό σύζυγό της όλα τα χρόνια του γάμου της. Όποτε εκείνος ήθελε να γίνει κάτι στην οικογένεια με το δικό του τρόπο, το μόνο που είχε να κάνει ήταν να βάλει τις φωνές και να εξοργιστεί κι η γυναίκα του αμέσως υποχωρούσε. Κάποια στιγμή αποκόμιζε τόσο λίγες απολαύσεις από το γάμο της, ώστε άρχισε να μην έχει πια κανένα ενδιαφέρον για το αν θα διαρκούσε ή όχι. Ήρθε για ψυχοθεραπεία, για να δει τι θα μπορούσε να κάνει για να σώσει τη σχέση της.

Της είπα ότι έπρεπε να μάθει να υπερασπίζεται τα δικαιώματά της μπροστά στον άντρα της ακόμα κι αν εκείνος απειλούσε να τη χτυπήσει. Θα 'πρεπε να πάρει το ρίσκο που απέφυγε επί είκοσι χρόνια στο γάμο της και, επιτέλους, να κάνει αυτό που φοβόταν περισσότερο: να μην υποχωρήσει στις απαιτήσεις του άντρα της. Είχε δικαιώματα ως άνθρωπος και ως σύζυγος και

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

αν δεν τα διεκδικούσε, δεν θα τα εξασφάλιζε ποτέ της. Ήταν ριψοκίνδυνη δουλειά, μα έπρεπε να μάθει να την κάνει, αλλιώς ο γάμος της δεν επρόκειτο να καλυτερέψει.

Την πρώτη φορά που αποφάσισε να του εναντιωθεί ήταν όταν ο άντρας της άρχισε να βρίζει ένα από τα παιδιά τους για κάποιο ασήμαντο λάθος. Στο παρελθόν, η κυρία Σαμπλ πάντα φοβόταν να του πει τι είχε στο νου της. Τις ελάχιστες φορές που του είχε παραπονεθεί, αυτός άρχισε να φωνάζει και να την απειλεί, κάνοντάς τη να δειλιάσει. Αυτή τη φορά όμως αποφάσισε να του πει να πάψει να μαλώνει το παιδί και να μη δημιουργεί θέμα για το ασήμαντο λάθος του. Προτού μιλήσει, ένωσε μια έντονη επιθυμία να κρατήσει το στόμα της κλειστό και να βγει από το δωμάτιο. Μα κατάλαβε ότι θα 'πρεπε να το διακινδυνέψει, αλλιώς η κατάσταση θα διαιωνιζόταν. Τελικά, του είπε τη γνώμη της κι εκείνος έμεινε άναυδος από το σοκ. Γρήγορα όμως συνήλθε κι έγινε ακόμα πιο απειλητικός. Της έδωσε μια σπρωξιά και την προειδοποίησε να μην τολμήσει ποτέ ξανά να επέμβει όταν αυτός απευθυνόταν στα παιδιά.

Η κυρία Σαμπλ έχασε το θάρρος της. Δεν μίλησε κι υποχώρησε. Όταν την είδα την επόμενη βδομάδα, τη διαβεβαίωσα πως τα 'χε πάει μια χαρά ως ένα σημείο, αλλά ότι είχε αποφύγει το ρίσκο να υπερασπιστεί για δεύτερη φορά τον εαυτό της. Ήταν ριψοκίνδυνο να του εναντιωθεί τόσο πολύ, μα έπρεπε να γίνει. Την

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

παρότρυνα να διεκδικήσει τα δικαιώματά της, ό,τι κι αν έκανε ο άντρας της. Αν γινόταν βίαιος, θα μπορούσε να καλέσει την αστυνομία.

Με τον καιρό, η κυρία Σαμπλ άρχισε να παίρνει περισσότερα ρίσκα και να διεκδικεί τα δικαιώματά της με όλο και περισσότερους τρόπους, παρόλο που κάποιες φορές διαδραματίστηκαν άσχημες σκηνές. Μα ο άντρας της διαιοθάνθηκε πως οι μέρες της τρομοκρατίας του ήταν πα μετρημένες και πως, αν ήθελε να τα πάει καλά μαζί της, θα έπρεπε απλώς να υποχωρεί σε μερικές επιθυμίες της.

Υπάρχουν φορές που το να μην παίρνουμε ρίσκα έχει θλιβερές συνέπειες. Θυμάμαι την περίπτωση μιας γυναίκας που ήθελε να υιοθετήσει ένα παιδί κι υπέβαλε τη σχετική αίτηση. Στο μεταξύ όμως άρχισε να σκέφτεται την πιθανότητα να την απορρίψουν, επειδή η οικογένειά της ήταν φτωχή και το δικό της μορφωτικό επίπεδο χαμηλό. Αντί να συνεχίσει τη διαδικασία ως τη λογική της κατάληξη –είτε αυτή ήταν θετική είτε ήταν αρνητική– φοβήθηκε πως θα την απέρριπταν κι αποφάσισε ότι δεν θα προχωρούσε τελικά με την υπόθεση της υιοθεσίας. Λίγο αργότερα έμαθε από την υπεύθυνη της κοινωνικής πρόνοιας ότι η αίτησή της είχε εγκριθεί και θα μπορούσε να υιοθετήσει το παιδί, αν δεν είχε αλλάξει γνώμη. Τι θλιβερό. Έτσι όμως δεν συμπεριφερόμαστε συχνά; Και πόσο ανόητο είναι. Αν η πελάτισσά μου το είχε διακινδύνεψει κι είχε αποτύχει, δεν θα βρισκόταν σε χειρό-

τερη μοίρα απ' αυτήν όπου κατέληξε όταν αρνήθηκε να διακινδυνέψει κι έτσι δεν έχασε τίποτα. Αν έπαιρνε το ρίσκο, θα υπήρχε πάντα η πιθανότητα στο μέλλον να κερδίσει κάτι. Εμένα μου φαίνεται ότι αυτό είναι το πιο σημαντικό που πρέπει να θυμάστε όταν παίρνετε ρίσκα: το να διακινδυνεύετε συχνά σημαίνει ότι *μερικές φορές* θα επιτυγχάνετε. Όταν δεν διακινδυνεύετε ποτέ, σημαίνει ότι *σχεδόν ποτέ* δεν θα επιτυγχάνετε. Ποια πορεία πρέπει να ακολουθήσετε; Η μία έχει πέντε τοις εκατό πιθανότητες επιτυχίας κι η άλλη ένα τοις εκατό. Όσο λίγες πιθανότητες κι αν έχει η πρώτη, είναι πάντα περισσότερες από τις πιθανότητες της δεύτερης.

Το πρώτο βήμα λοιπόν για να ξεπεράσετε το φόβο είναι να πάψετε να μεγαλοποιείτε τις καταστάσεις και να πείθετε τον εαυτό σας ότι θα αποτελέσει τεράστιο ρίσκο αν κάνετε την επόμενη κίνηση. Αντίθετα, τολμήστε να διακινδυνέψετε. Η ζωή είναι γεμάτη ρίσκα κι αν αποφασίσετε να αποτραβηχτείτε από κάθε πρόκληση, σας διαβεβαιώνω ότι θα πεθάνετε από ανία. Αν δεν διακινδυνέψετε ποτέ να οδηγήσετε ένα αυτοκίνητο, θα χάσετε μια φοβερή απόλαυση. Αν δεν διακινδυνέψετε να σας απορρίψουν, δεν θα βρείτε ποτέ κάποιο σύντροφο. Αν δεν διακινδυνέψετε ποτέ να ζητήσετε δουλειά, δεν πρόκειται να προσληφθείτε. Οτιδήποτε, κυριολεκτικά, έχει αξία απαιτεί να διακινδυνέψουμε πως είτε θα μας απορρίψουν είτε θα πληγωθούμε. Τι να γίνει. Είναι το τίμημα

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

που πρέπει όλοι να πληρώσουμε και δεν είναι καθόλου παράλογο ούτε τόσο βαρύ όσο σας φαίνεται.

«ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΤΙ,
ΠΑΡΑ ΝΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΛΑ»

Αυτό το είπε ο Άλμπερτ Έιλις και το αναφέρω επειδή πρόκειται για μια πολύ σημαντική δήλωση. Σημαίνει πως δεν πρέπει να περιμένετε να είναι τέλεια η απόδοσή σας προτού δραστηριοποιηθείτε. Είναι απολύτως θεμιτό να μην τα καταφέρετε καλά, γιατί χρειάζεται καιρός για να αποκτήσετε την επδεξιότητα που γυρεύετε. Είναι κυριολεκτικά αδύνατον να κάνετε κάτι τέλεια, ή έστω καλά, την πρώτη φορά που δοκιμάζετε. Από τις εκατομμύρια περίπλοκες ικανότητες που έχουμε αναπτύξει και τελειοποιήσει, δεν είναι αλήθεια πως στην αρχή τις εξασκούσαμε χάλια και βελτιωθήκαμε επειδή συνεχίζαμε να τις εξασκούμε άσχημα, μα όσο κάναμε εξάσκηση τόσο καλύτερα τα πηγαίναμε;

Παρ' όλα αυτά, εκατομμύρια άνθρωποι αρνούνται να δοκιμάσουν μια δραστηριότητα μόνο και μόνο επειδή νομίζουν πως δεν θα την κάνουν καλά. Πιστεύουν πως ό,τι κάνουν πρέπει να είναι τέλειο και πως είναι ανάξιο αν δεν συμπεριφέρονται διαρκώς τέλεια. Τι ανοησία!

Για να διορθώσετε αυτή την κατάσταση, στα-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

θείτε και ρωτήστε τον εαυτό σας τι είναι αυτό που φοβάστε να κάνετε κι έπειτα δείτε αν μπορείτε να πειστείτε να το κάνετε. Δεν έχει σημασία πόσο άσχημα θα τα καταφέρετε, κάντε το! Δεν είστε καλοί στην αλληλογραφία; Τότε γράψτε περισσότερα γράμματα. Μόνο μ' αυτό τον τρόπο θα βελτιώσετε το γράφημό σας. Φοβάστε να εμφανιστείτε πάνω στη σκηνή και απεχθάνεστε αυτό το φόβο; Τότε ανεβείτε στη σκηνή και βάλτε τα δυνατά σας. Δεχτείτε να υποδυθείτε μικρούς ρόλους στην ερασιτεχνική θεατρική λέσχη της γειτονιάς σας. Δεχτείτε να δώσετε ομιλίες. Στις κοινωνικές συγκεντρώσεις, σηκωθείτε και θέστε ερωτήσεις στον ομιλητή. Κάντε αυτό το οποίο φοβάστε. Μη νοιάζεστε ιδιαίτερα αν το κάνετε καλά ή όχι. Με τον καιρό, όσο θα βελτιώνεστε, ο φόβος σας θα πρέπει λογικά να μειωθεί.

Η επιδεξιότητα σε κάποια τέχνη προέρχεται ως ένα βαθμό από την εξάσκηση. Η πεποίθηση ότι η εξάσκηση τελειοποιεί δεν είναι τελείως ακριβής. Πιο εύστοχο θα ήταν αν λέγαμε: «Η εξάσκηση κάνει το μάστορα». Αυτό είναι το σημείο που πρέπει να τονίσουμε. Αν δεν έχουμε γίνει μάστορες σε κάτι, στην πραγματικότητα σημαίνει ότι δεν εξασκηθήκαμε αρκετά. Για να τελειοποιήσουμε μια δραστηριότητα, πρέπει: α) να την εξασκήσουμε, β) να εξετάσουμε την απόδοσή μας για να δούμε τις ελλείψεις μας, γ) να αλλάξουμε, και δ) να εξασκηθούμε πάλι. Κάποια στιγμή θα φτάσουμε σ' ένα σημείο ό-

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

που θα βελτιωνόμαστε διαρκώς, λόγω της κριτικής μας προσέγγισης, και θα εκτελούμε τη δραστηριότητα ολοένα και καλύτερα.

Αν δεν ακολουθήσουμε αυτή τη συμβουλή, δημιουργούμε αυτομάτως τεράστιους φόβους. Για παράδειγμα, αν αισθάνεσθε αμήχανα στα πάρτι επειδή δεν ξέρετε πώς να πιάσετε κουβέντα και συνήθως καταλήγετε να περνάτε τη βραδιά αγνοημένοι, αφιερώστε περισσότερο χρόνο για να αναλύσετε τι είναι αυτό που κάνετε κι η βραδιά γίνεται δυσάρεστη. Αντί να επιτρέψετε στον εαυτό σας να φοβάται ολοένα και περισσότερο, απλώς υπενθυμίστε του πως μόνο πηγαίνοντας σε περισσότερα πάρτι, άσχετα από το πόσο άσχημα αισθάνεσθε αν βρίσκεστε με κόσμο, θα ανακαλύψετε το σωστό δρόμο. Αργά ή γρήγορα θα φτάσετε σ' ένα σημείο όπου θα νιώθετε όλο και πιο άνετα να συναναστρέφεστε τους άλλους καλεσμένους κι ίσως μάθετε και να το απολαμβάνετε. Πρέπει όμως πρώτα να πάτε σε πολλά πάρτι – κι ας μην τα καταφέρνετε τόσο καλά. Αν κάνετε το αντίθετο, ο φόβος κι οι αμφιβολίες σας θα αυξηθούν κι ενδέχεται να τα παρατήσετε τελείως.

ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΛΟΓΕΣ ΠΕΠΟΙΟΘΗΣΕΙΣ ΣΑΣ

Συνήθως φοβόμαστε γιατί πείθουμε τον εαυτό μας να πιστέψει ότι επειδή κάτι είναι επικίνδυνο ή 

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

τρομακτικό, πρέπει να το σκεφτόμαστε, να εσπιαζόμαστε σ' αυτό, να μας απασχολεί μέρα νύχτα και να ανησυχούμε διαρκώς. Αν δεν πιστεύαμε αυτές τις ανοησίες, θα ήταν αδύνατον να φοβηθούμε. Οι περισσότεροι άνθρωποι συμφωνούν αμέσως μ' αυτή τη θεωρία, ώπου να βρεθούν μπροστά σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, για την οποία θα κάνουν μια εξαίρεση λέγοντας: «Μα πρόκειται για ένα ιδιαίτερα σοβαρό ζήτημα, που θα 'πρεπε να το σκέφτομαι και να ανησυχώ γι' αυτό, παρόλο που συνήθως δεν αντιδρώ έτσι».

Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχουν εξαιρέσεις. Δεν χρειάζεται να φοβάστε τίποτα. Είναι, φυσικά, δύσκολο να επιτύχετε την πλήρη απουσία του φόβου. Μα είναι σχεδόν οίγουρο πως μπορείτε να τα καταφέρετε, αν αμφισβητήσετε με πάθος τη νευρωσική σκέψη πως θα 'πρεπε να φοβόμαστε κάποια πράγματα επειδή είναι δυσάρεστα, καθώς και την αντίληψη ότι τα γεγονότα που συμβαίνουν γύρω μας έχουν τη δυνατότητα να μας ταραξουν. Όταν οι πελάτες μου επιμένουν ότι δεν είναι νευρωσικοί μόνο και μόνο επειδή εκφράζουν φόβο ή ανησυχία για κάτι που συμβαίνει ή πρόκειται να συμβεί, τους υποδεικνύω πως σε κάθε περίπτωση αγνοούν εκατοντάδες άλλους φόβους γύρω τους που είναι πολύ χειρότεροι από αυτούς στους οποίους έχουν εσπιαστεί. Αν πρόκειται να είναι συνεπείς ως προς τους φόβους τους, τότε θα πρέπει να ανησυχούν μήπως κάποιο αεροπλάνο πέσει

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

πάνω τους ή μήπως εκραγεί κάποια ατομική βόμβα, μήπως δηλητηριαστούν από τα αλλαντικά ή τους ληστεψούν και τους πυροβολήσουν στη μέση του δρόμου.

Μια τέτοια συζήτηση έκανα κάποτε μ' έναν νεαρό που είχε επενδύσει σε μια επιχείρηση ένα αρκετά μεγάλο ποσό και, πολύ σωστά, φοβόταν μήπως το χάσει. Δεν ήταν καθόλου εύπορος. Είχε πάρει σχεδόν όλες τις οικονομίες του από την τράπεζα και τις είχε επενδύσει μάλλον βιαστικά. Δεν ήταν περίεργο λοιπόν που ανησυχούσε μέρα νύχτα. Η ανησυχία του εκδηλωνόταν πια με σωματικά συμπτώματα και πάθαινε κατάθλιψη.

Κατάφερα τελικά να του δείξω ότι μπορεί το ποσό να χανόταν, μα αυτό δεν ήταν και το τέλος του κόσμου. Ήταν νέος σε ηλικία και σε λίγο καιρό θα ξανάβγαζε χρήματα. Επιπλέον, είχε αποκομίσει τεράστιο όφελος από αυτό το ανόητο εγχείρημα, επειδή, ως αποτέλεσμα της εμπειρίας του, είχε γίνει πολύ πιο σοφός. Και, το πιο σημαντικό, εξακολουθούσε να έχει τη δουλειά του και την υγεία του κι απλώς έχανε ένα χρηματικό ποσό, το οποίο θα μπορούσε να συγκεντρώσει πάλι σε μερικά χρόνια. Παρ' όλα αυτά, εκείνος επέμενε στην ιδέα ότι αυτό που του συνέβη ήταν φριχτό και θα 'πρεπε να το σκέφτεται και να ανησυχεί συνέχεια. Για κάποιες βδομάδες, η στάση του παρέμεινε ίδια κι απaráλλαχτη. Τέλος, τον έπεισα να αμφισβητήσει με πάθος την ιδέα ότι *θα 'πρεπε να τα-ράζεται μόνο και μόνο επειδή του συνέβαινε κά-*

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

τι δυσάρεστο. Μόνο όταν αναγνώρισε ότι επρόκειτο για νευρωσική αντίληψη, άρχισε να αλλάζει συμπεριφορά.

Οι άνθρωποι πάντα επιμένουν ότι, αν μπορούν να προβλέψουν τις άσχημες συνέπειες, έχουν το δικαίωμα να αναστατώνονται φοβερά. Το ερώτημα είναι γιατί; Γιατί να πρέπει να ταράζονται τρομερά, μόνο και μόνο επειδή τους τυχαίνουν δυσάρεστα πράγματα; Αυτή η πιθανότητα υφίσταται κάθε μέρα στη ζωή μας. Όταν ξυπνάμε, δεν έχουμε την παραμικρή ιδέα τι οδυνηρά γεγονότα μπορεί να μας τύχουν. Θα πρέπει να εστιαζόμαστε διαρκώς σ' αυτά; Δεν έχουμε καμιά πίστη στην ικανότητά μας να τα ξεπεράσουμε; Πρέπει να αναστατωνόμαστε από κάθε δυσάρεστο συμβάν; Δεν έχουμε καμιά δυνατότητα επιλογής για το αν θα ταραχτούμε ή όχι; Φυσικά και έχουμε. Δεν είναι αλήθεια ότι πρέπει διαρκώς να εστιαζόμαστε στους κινδύνους, από τη στιγμή που έχουμε κάνει ό,τι μπορούμε για να τους μειώσουμε. Σ' αυτή τη φάση είναι πολύ καλύτερο να διώξετε από το μυαλό σας τη δυσάρεστη κατάσταση, στρέφοντας αλλού την προσοχή σας, αντί να τη σκέφτεστε διαρκώς.

Ο περιπασμός είναι πολλές φορές ένας από τους καλύτερους τρόπους για να διώξετε τη νευρική κατάσταση. Θυμάμαι ένα φίλο μου που του έκαναν αγωγή για ένα ποσό πολύ μεγαλύτερο από αυτό που του κάλυπτε η ασφάλειά του. Ωστόσο, εκείνος προσέλαβε ένα δικηγόρο κι έπειτα δεν επέτρεψε σε κανέναν από την οι-

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

κογένειά του να αναφερθεί ξανά στο συγκεκριμένο ζήτημα. Κανείς δεν μιλούσε γι' αυτό – όσο λιγότερα λέγονταν, τόσο το καλύτερο. Κι ακριβώς επειδή κανείς δεν το κουβέντιαζε, τους ήταν πιο εύκολο να αποσπάσουν την προσοχή τους από αυτό το απειλητικό πρόβλημα και να ασχοληθούν με άλλα πράγματα.

Πέρασαν πολλοί μήνες ώσπου να εκδικαστεί η υπόθεση και τελικά το ποσό που έπρεπε να πληρώσει ο φίλος μου δεν ήταν τόσο μεγάλο. Αν όμως δεν είχε στρέψει την προσοχή του σε άλλα ζητήματα, θα αισθανόταν εξαιρετικά φοβισμένος όλο αυτό το διάστημα. Όποτε σκεφτόταν την αγωγή, έκανε νοερούς υπολογισμούς. Αν αυτό το κόλπο δεν έπανε, τηλεφωνούσε σε κάποιον ή πήγαινε σινεμά ή διάβαζε βιβλία. Ασχολιόταν με οτιδήποτε μπορούσε να του αποσπάσει την προσοχή. Αν στην αρχή ο περισπασμός δεν πετύχαινε, εκείνος επέμενε κι υποκρινόταν ότι η δουλειά που έκανε τον απορροφούσε τόσο πολύ, ώσπου *όπως* τον απορροφούσε για κάποιο διάστημα. Όσο περισσότερες φορές το έκανε αυτό, τόσο πιο πολύ διαπίστωνε πως δεν σκεφτόταν το πρόβλημά του κι αμέσως αισθανόταν ανακούφιση.

Είναι αδύνατον να ταραχτείτε για κάτι αν δεν το σκέφτεστε. Αν οι σκέψεις εστιάζονται σε κάτι ευχάριστο αντί σε κάτι δυσάρεστο, δεν πρόκειται να ενοχληθείτε, όσο πιεσμένοι κι αν αισθάνεσθε. Αν σκέφτεστε ένα ωραίο γεύμα ή έναν ποδοσφαιρικό αγώνα αντί για μια

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

μήνυση, τότε μπορεί να αντιμετωπίζετε εκατό μηνύσεις και να μη σας ταραξεί καμία από αυτές, μόνο και μόνο επειδή οι σκέψεις σας θα εστιάζονται αλλού. Για να ταραχτούμε με κάτι, θα πρέπει να το σκεφτόμαστε. Το ίδιο ισχύει και με την όραση. Αν αποστρέψω το βλέμμα μου από κάτι δυσάρεστο, δεν θα μπορώ να δω όχι μόνο αυτό αλλά ούτε και κάποια ευχάριστα πράγματα. Μπορώ να βλέπω προς μία μόνο κατεύθυνση κάθε φορά. Άρα είμαι σε θέση να αποκλείσω οτιδήποτε ενοχλητικό, αν έτσι θέλω. Μπορώ να κάνω νοερά ακριβώς το ίδιο. Αν δεν μ' αρέσει αυτό που σκέφτομαι, τότε μπορώ να εστιάσω αλλού. Αν κατευθύνω τις σκέψεις μου σε κάτι πραγματικά ευχάριστο, τότε δεν μπορώ να ταραχτώ με κάτι δυσάρεστο.

Στην αρχή θα δυσκολευτείτε να αμφισβητήσετε τη νευρωσική ιδέα πως θα 'πρεπε να αναστατώνεστε από δυσοίωνα γεγονότα. Ωστόσο, *μπορείτε* να ξεπεράσετε αυτή την αντίληψη και με διαρκή προσπάθεια *μπορείτε* να την εξαλείψετε, ώπου κάποια μέρα θα διαπιστώσετε πως δεν την πιστεύετε. Και τότε θα είστε σε θέση να αντιμετωπίζετε σοβαρά ζητήματα με πολύ ήρεμο τρόπο.

ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ



Πολύ συχνά ξεχνάμε ότι οι εμπειρίες που αποκομίζουμε από τη ζωή έχουν την τάση να μειώνουν

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

τους φόβους μας. Όσο περισσότερα πράγματα ξέρετε για τον κόσμο, τόσο πιο άνετα ζείτε μέσα σ' αυτόν. Οι άνθρωποι που έχουν ταξιδέψει χιλιάδες φορές με αεροπλάνο δεν νιώθουν την ίδια νευρικήτητα με κάποιον που ταξιδεύει για πρώτη φορά. Όποιος έχει δώσει πολλές ομιλίες ίσως απολαμβάνει αυτά που τρέμει ένας πρωτάρης. Εκτός όμως από τις αυτονόητες εμπειρίες που αποκομίζετε από τα ταξίδια και τη ζωή γενικότερα, υπάρχει κι άλλο ένα πλεονέκτημα: η σύγκριση που μπορείτε να κάνετε ανάμεσα στη ζωή σας και τη ζωή των άλλων. Για παράδειγμα, αν φοβόσασταν για κάποιο διάστημα να κάνετε κάτι, ίσως ξεπεράσετε πολύ γρήγορα το φόβο σας, όταν δείτε άλλους να το κάνουν με ευκολία.

Η κυρία Ρόου ήταν ένα άτομο που ωφελήθηκε από μερικά ταξίδια. Όσο τα παιδιά μεγάλωναν, έμενε με τον άντρα της στο σπίτι, όταν όμως έφυγαν από την οικογενειακή φωλιά, οι γονείς ήταν ελεύθεροι να ταξιδεύουν. Τότε μόνο είδε πώς φέρονταν άλλοι άντρες στις γυναίκες τους κι αυτό την ενθάρρυνε να διεκδικήσει τα δικαιώματά της και να δει το ρόλο της ως συζύγου με πιο ισότιμους όρους. Κάτι τέτοιο μπορεί να μη συνέβαινε ποτέ αν δεν είχε τις εμπειρίες των ταξιδιών.

Όποτε σας δίνεται η ευκαιρία, προσπαθήστε να αποκομίσετε όσο περισσότερες εμπειρίες μπορείτε από οποιαδήποτε κατάσταση στην οποία βρίσκεστε. Αν δεν σας αρέσουν τα μυρμήγκια με επικάλυψη σοκολάτας,

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

λάτας και βρεθείτε σ' ένα πάρτι όπου τα σερβίρουν, δοκιμάστε μερικά, ακόμα κι αν είστε σίγουροι πως πρόκειται για ηλίθια επίδειξη. Αν καταφέρετε να καταπιείτε μερικά μυρμήγκια, δεν θα δυσκολευτείτε να φάτε οτιδήποτε άλλο σας σερβίρουν.

Θυμάμαι πολύ καλά μερικές ατέλειωτες πεζοπορίες που έκανα όταν ήμουν στο στρατό. Η μία αναγκαστική πορεία ήταν οχτώ χιλιόμετρα κι η άλλη τριάντα δύο. Επιπλέον, έμαθα να κατασκηνώνω στο ύπαιθρο κι επίσης να δουλεύω και να κοιμάμαι υπό εξαιρετικά δυσμενείς καιρικές συνθήκες. Αργότερα, όταν πήγα να πολεμήσω στην Ευρώπη κι όταν γύρισα στην Αμερική για μεταπτυχιακές σπουδές, βρήκα εξαιρετικά χρήσιμη αυτή την εκπαίδευση και την πείρα που είχα αποκομίσει. Δεν δίστασα να κατασκηνώσω σε άγρια τοπία και να κάνω μακρινές βόλτες, γιατί είχα παρόμοιες εμπειρίες στο παρελθόν. Επειδή είχα ήδη κάνει κάτι τέτοιο, δεν φοβόμουν καθόλου για το τι θα μπορούσε να συμβεί αν το ξανάκανα.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Μερικοί άνθρωποι, όταν νιώθουν νευρικότητα κι ένταση, αρχίζουν να αναπνέουν πιο γρήγορα κι έτσι το αίμα τους προσλαμβάνει περισσότερο οξυγόνο απ' όσο χρειάζεται. Το αποτέλεσμα είναι να ζαλίζονται, να α-

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

να στασιάζονται πιο πολύ και να φοβούνται ότι συμβαίνει κάτι κακό.

Ένα χαλαρωμένο άτομο είναι ευνόητο πως δεν αισθάνεται νευρικήτητα. Έτσι, όποτε νιώθετε το άγχος να σας κυριεύει, χαλαρώστε νοερά και θα διώξετε τη σωματική ένταση. Στις μέρες μας υπάρχουν ένα σωρό τεχνικές χαλάρωσης και μια από τις πιο δημοφιλείς είναι ο υπερβατικός διαλογισμός. Πρόκειται για μια τεχνική κατά την οποία το άτομο προσπαθεί να διαλογίζεται από δεκαπέντε έως είκοσι λεπτά κάθε μέρα, με τα μάτια κλειστά, ενώ συγκεντρώνεται σ' ένα «μάντρα» – μια λέξη στην οποίας τον ήχο έχει διδαχθεί να εστιάζεται. Επειδή το μυαλό του πλανιέται στους καθημερινούς προβληματισμούς, πρέπει να το αποσπάσει και να το εστιάσει σ' αυτή τη λέξη – κι όσο πιο πολύ το κατορθώνει, τόσο περισσότερο χαλαρώνει. Υπερβαίνει τις συνηθισμένες σκέψεις και συντονίζεται με την αποκαλούμενη «πηγή της σκέψης». Οι άνθρωποι που εφαρμόζουν τον υπερβατικό διαλογισμό ισχυρίζονται πως, αφού τον εφαρμόσουν για μερικούς μήνες, έπειτα νιώθουν πολύ πιο γαλήνιοι και χαλαροί.

Είναι πολύ πιθανό αυτή η μέθοδος να φέρνει αποτελέσματα επειδή επιτρέπει στο άτομο να εστιάζει την προσοχή του σε μια άκακη λέξη, αντί σε όλα τα προβλήματα που έχει να αντιμετωπίσει στη διάρκεια μιας μέρας. Αναρωτιέμαι αν είναι το ίδιο με την τεχνική περιπασμού που σας έχω ήδη περιγράψει και που ελάχιστα διαφέρει...

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

στη θεωρία: δηλαδή, ουδὴποτε αποσπάει την προσοχή σας από τα προβλήματά σας θα σας ανακουφίσει.

Το βράδυ, όταν εἴστε ἔτοιμοι να ξαπλώσετε, ἕνας καλὸς τρόπος για να ανακουφίσετε τις εντάσεις σας εἶναι να ξαπλώσετε σε μια άνετη θέση και να χαλαρώσετε ολόκληρο το σώμα σας μ' ἕναν ἀπὸ τους ἐξῆς τρόπους:

α) Εσπαστείτε απλὸς σ' ἕνα μικρὸ κομμάτι του σώματός σας κάθε φορά και διατάξτε το να χαλαρώσει· όταν χαλαρώσει, μετακινηθεῖτε σε κάποιο ἄλλο σημεῖο. Μ' αὐτό τον τρόπο μπορείτε να ξεκινήσετε ἀπὸ το κρανίο σας και να του πείτε να χαλαρώσει, μετὰ να πάτε στο μέτωπο, να κατηφορίσετε στο αὐτί, στα μάγουλα, στη μύτη, στα μάτια, στα χεῖλη, στο πηγούνι και οὕτω καθεξῆς, ὥσπου να φτάσετε στα δάχτυλα των ποδιών σας.

β) Εσπαστείτε σ' ἕνα μέρος του κορμιού σας με τον ἴδιο τρόπο ὅπως στην προηγούμενη μέθοδο, ἀλλὰ πρῶτα σφίξτε τους μυς σας για μερικά δευτερόλεπτα κι ἔπειτα χαλαρώστε τους. Πηγαίνετε μετὰ σε κάποιο ἄλλο μέρος, σφίξτε το πάλι κι ὕστερα χαλαρώστε. Ορισμένοι ἄνθρωποι πιστεύουν πως αὐτή η τεχνική ἀπαιτεῖ περισσότερη ενεργητικότητα και προκαλεῖ μεγαλύτερη χαλάρωση.

Η γιόγκα εἶναι ἄλλος ἕνας ἐξαίρετος τρόπος για να ηρεμήσετε και να χαλαρώσετε το σώμα σας. Οι διατάξεις που γίνονται στη γιόγκα και οι αναπνοές κι ο διαλογισμός που συνήθως τις συνοδεύουν ἔχουν πολὺ χαλαρωτική ἐπίδραση.

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

Εδώ και αιώνες είναι γνωστή η μέθοδος της σωπηλής προσευχής, που προσφέρει γαλήνη και ηρεμία σε μια ταρραγμένη ψυχή. Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν αντιμετωπίσει φοβερές κρίσεις με τη βοήθεια της προσευχής, σαν πηγή δύναμης κι ελπίδας.

Η ΤΑΣΗ ΤΗΣ ΟΠΙΣΘΟΧΩΡΗΣΗΣ

Ένα άτομο που φοβάται για πολύ καιρό δεν πρόκειται συνήθως να ξεπεράσει τους φόβους του σε σύντομο χρονικό διάστημα. Θα έχει την τάση να πιστεύει ότι νιώθει ακόμα φόβο, ενώ στην πραγματικότητα τον έχει ήδη υπερνικήσει. Αν του λέγατε πως τα κατάφερε πολύ καλά σε κάποια συγκεκριμένη δουλειά, ίσως απέρριπτε τη φιλοφρόνηση, επειδή αυτό θα σήμαινε ότι στο εξής θα πρέπει να αντιμετωπίζει την οποιαδήποτε δουλειά χωρίς φόβο.

Η Σίρλεϋ ήταν μια νεαρή κοπέλα που είχε διάφορα προβλήματα προσωπικότητας. Μεταξύ των άλλων, δεν ήταν πολύ σέξι κι ένιωθε κατάθλιψη. Καθώς άρχισε να αντιμετωπίζει αυτά τα δύο προβλήματα, δεχόταν κάθε τόσο φιλοφρονήσεις από τις φίλες της, που της έλεγαν πόσο ομόρφυνε και πόσο πιο ευδιάθετη έδειχνε. Ωστόσο, δεν χαίροταν όταν άκουγε κάτι τέτοιο· απεναντίας, αισθανόταν νευρικότητα και φόβο. Ένιωθε ότι τώρα έπρεπε να ζει με την ευθύνη να συνεχίζει να αλλάζει ...

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

και φοβόταν ότι ίσως απογοήτευε τους ανθρώπους που της έλεγαν καλά λόγια.

Είναι σημαντικό λοιπόν να μην επαινείτε με μεγάλο ενθουσιασμό κάποιο άτομο που προσπαθεί να ξεπεράσει τους φόβους του. Ίσως παρερμηνεύσει τη φιλοφρόνησή σας και νομίζει πως από δω κι εμπρός περιμένετε να συμπεριφέρεται τέλεια. Φυσικά, ενδεχομένως να καταφέρει κάποια στιγμή να φέρεται διαρκώς με αυτοπεποίθηση, αλλά τη στιγμή που του γίνεται η φιλοφρόνηση, ίσως να μην πιστεύει ότι μπορεί να ανταποκριθεί σε μια τέτοια προσδοκία. Συνήθως τα καταφέρνει πολύ καλύτερα απ' όσο νομίζει, αλλά απλώς δεν μπορεί να το συνειδητοποιήσει. Είναι όπως ένα παιδί που μαθαίνει ποδήλατο και νομίζει ότι ο μπαμπάς του κρατάει τη σέλα για να το εμποδίσει να πέσει. Όμως κάθε τόσο ο μπαμπάς –που τρέχει μαζί με το παιδί– αφήνει το ποδήλατο και το παιδί πηγαίνει μόνο του, χωρίς όμως να το ξέρει. Όταν, μετά, του πουν ότι διένυσε απόσταση μισού τετραγώνου χωρίς βοήθεια, ίσως τρομοκρατηθεί αντί να ευχαριστηθεί, επειδή συνειδητοποιεί ότι τώρα πρέπει να βασιστεί στις δυνάμεις του κι ίσως να μην καταφέρει να αποφύγει το πέσιμο.

Οι άνθρωποι που φοβούνται και που στηρίζονται σε άλλους για να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους δεν είναι πάντα πρόθυμοι να ανεξαρτητοποιηθούν και να στηριχτούν στον εαυτό τους.



ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ ΣΤΑΔΙΑΚΑ

Ένα από τα χειρότερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε στην προσπάθειά σας να ξεπεράσετε κάποιο φόβο είναι να τον αντιμετωπίσετε μονομιάς και με την πρώτη. Η επίδραση μιας τέτοιας εμπειρίας μπορεί να είναι τόσο μεγάλη, ώστε να επιφέρει το αντίθετο αποτέλεσμα και να σας κάνει να φοβηθείτε δέκα φορές περισσότερο απ' όσο στην αρχή. Γενικά, ο καλύτερος τρόπος είναι να αντιμετωπίσετε το φόβο σας από απόσταση και από λίγο κάθε φορά. Μπορεί να συνηθίσετε μια επικίνδυνη κατάσταση, αν την δέχετε σε μικρές δόσεις.

Ένα παιδί που φοβάται το νερό δεν πρέπει να το αρπάξετε από το μανίκι και να το πετάξετε στην πισίνα. Παρόλο που καμιά φορά αυτή η μέθοδος είναι αποτελεσματική, δεν είναι συνετή. Οι άνθρωποι ενδέχεται να φοβηθούν τόσο πολύ, ώστε να μην μπορεί κανείς να τους συνηθίσει, αν αναγκαστούν να αντιμετωπίσουν όλους τους φόβους τους μονομιάς.

Ας υποθέσουμε ότι ένα παιδί θέλει να ξεπεράσει το φόβο του για το σχολείο. Θα ήταν πολύ καλύτερο να κάνει πρώτα μια βόλτα στο σχολείο με το ποδήλατό του. Μετά από μερικές μέρες, θα μπορούσε να μπει μέσα, να προχωρήσει στους διαδρόμους και να φύγει όποτε νιώσει φόβο. Στη συνέχεια, ίσως θα μπορούσε να μπει στις τάξεις και σε κάποια γραφεία και να κουβεντιά-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

σει με τα άτομα που θα συναντήσει εκεί. Αργότερα, θα μπορούσε να παρακολουθεί μαθήματα για περιορισμένο χρονικό διάστημα, με τη συνεννόηση ότι θα έχει τη δυνατότητα να φύγει όποτε νιώσει εξαιρετικά άβολα. Αφού το καταφέρει κι αυτό, θα μπορεί να μένει στην τάξη για ολόένα και περισσότερη ώρα, πιέζοντας τον εαυτό του, αν είναι απαραίτητο, ώστε να αντέξει λίγο περισσότερο το φόβο. Επεκτείνοντας το χρόνο με το δικό του ρυθμό, ίσως φτάσει στο σημείο να παραμείνει σε μια τάξη για όλη τη διάρκεια του μαθήματος κι ύστερα για μια ολόκληρη μέρα. Το σημαντικό σ' αυτή την τεχνική είναι να αντιμετωπιστεί ο φόβος σταδιακά κι όχι βιαστικά, γιατί τότε το άτομο θα υποστεί τις συνέπειες.

Σε μια περίπτωση, είπα σ' ένα φοιτητή να επιστρέψει στην τάξη του, την οποία φοβόταν, και να φύγει όποτε αισθανθεί άσχημα. Ωστόσο, κατάφερε να μείνει σε τρία ολόκληρα μαθήματα αποκλειστικά και μόνο χάρη στη δύναμη της θέλησής του και θεώρησε την εμπειρία τόσο δυσάρεστη, ώστε την επόμενη μέρα δεν μπορούσε να ξαναπατήσει στο πανεπιστήμιο. Αυτό δεν θα είχε συμβεί αν δεν είχε πείσει τον εαυτό του να μείνει. Εκτέθηκε πολύ γρήγορα σε υπερβολικό φόβο. Το δίδαγμα αυτού του παραδείγματος είναι πως πρέπει κανείς να κάνει σταδιακές προόδους.



ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΤΑΣΗ ΣΑΣ ΝΑ ΦΕΡΝΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ

Το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνετε για να ταραχτείτε είναι να μεγαλοποιήσετε μια κατάσταση. Μόλις πείτε στον εαυτό σας ότι κάτι είναι *απαίσιο* ή *ψυχρό* ή πως αντιμετωπίζετε μια *καταστροφή*, θα αναστατωθείτε. Αν κατηγορείτε τον εαυτό σας γι' αυτή τη σύγχυση, αν λυπάστε τον εαυτό σας ή κάποιον άλλο, θα μετατρέψετε μια απλή ταραχή σε κατάθλιψη. Αν, από την άλλη μεριά, κατηγορείτε κάποιον άλλον γι' αυτά που περνάτε, τότε θα μεταλλάξετε την ταραχή σας σε οργή και μίσος. Απ' την άλλη, αν την αφήσετε ως έχει και συνεχίσετε να ανησυχείτε για κάποιο ζήτημα πιστεύοντας πως σας συμβαίνει ό,τι χειρότερο επειδή αντιμετωπίζετε μια δυσάρεστη κατάσταση, ναι μεν δεν θα αναμορφώσετε αυτή τη σύγχυση, θα την αφήσετε όμως να παραμείνει μια καταστροφή. Σε οποιαδήποτε περίπτωση, το αποτέλεσμα θα είναι φόβος, ανησυχία, νευρική κατάσταση, αμηχανία και, το λιγότερο, ένα γενικό αίσθημα έντασης.

Για να ξεπεράσετε αυτό το κρίσιμο πρώτο στάδιο σε οποιαδήποτε συναισθηματική διαταραχή, είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναρωτηθείτε αν αυτό που αντιμετωπίζετε αποτελεί πράγματι καταστροφή ή όχι. Αν μπορούσατε να πείσετε τον εαυτό σας ότι το ζήτημα που αντιμετωπίζετε δεν είναι ουσιαστικά και τόσο σπουδαίο,

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

τότε πιθανώς να ηρεμήσετε. Αν όμως συνεχίσετε να λέτε στον εαυτό σας πως έχετε να κάνετε μ' ένα ζήτημα ζωής και θανάτου, θα αναστατωθείτε φοβερά.

Υπάρχουν δύο πράγματα που μπορούμε να κάνουμε με τις καταστάσεις όπου φέρνουμε την καταστροφή. Από τη μια, μπορούμε να πείσουμε τον εαυτό μας πως στην πραγματικότητα δεν είναι καταστροφές και, απ' την άλλη, αν κάτι τέτοιο δεν μπορεί να γίνει, καλά θα κάνουμε να πεισθούμε ότι, ακόμα κι αν πρόκειται για κάποια πολύ σοβαρή κατάσταση, δεν είναι ανάγκη να ταραχτούμε φοβερά, μια που έτσι απλώς θα τη χειροτερέψουμε. Και στις δύο περιπτώσεις δεν χρειάζεται να καταβληθεί κανείς λόγω κάποιας κρίσης, πραγματικής ή φανταστικής. Ευτυχώς, οι περισσότερες από τις καταστάσεις για τις οποίες ταραζόμαστε στη ζωή μας δεν αποτελούν πραγματικές κρίσεις κι αν τις εξετάσουμε πιο προσεκτικά κι αφήσουμε να περάσει κάποιος χρόνος, συνήθως τις κρίνουμε πολύ πιο ψύχραιμα. Τις περισσότερες φορές συνειδητοποιούμε πως δεν είναι τόσο σοβαρές όσο νομίζαμε στην αρχή.

Αυτό ακριβώς συνέβη στον Τζων, ένα φοιτητή πανεπιστημίου. Στη διάρκεια του πολέμου στο Βιετνάμ κάλεσαν την κλάση του για ιατρικές εξετάσεις. Όταν πήγε και είδε τους ανθρώπους με τους οποίους θα ζούσε και θα έκανε παρέα, τον έπασε ναυτία. Στην οικογένειά του ήταν όλοι εξαιρετικά μορφωμένοι και πολυταξιδεμένοι. Οι άντρες που συνάντησε στο κέντρο επι-

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

στράτευσης ήταν ανεπιτήδευτοι, από απλές οικογένειες, με συνηθισμένη μόρφωση.

Αρχισε να βλέπει εφιάλτες και μόνο με τη σκέψη ότι τα επόμενα δύο χρόνια θα ζούσε με μια ομάδα αμόρφωτων τύπων, οι οποίοι μιλούσαν μόνο για τα αυτοκίνητά τους και τις συμμορίες τους. Πήρε τόσο κατάκαρδα αυτή την κατάσταση και αναστατώθηκε φοβερά με την προοπτική να μοιράζεται τη ζωή του με τέτοιους ανθρώπους. Κόντεψε να γίνει νευρικό ράκος. Κάθε μέρα έλεγε στον εαυτό του: «Θα πεθάνω αν αναγκαστώ να εκπαιδευτώ μαζί μ' αυτούς τους τύπους. Δεν το αντέχω. Πώς μπορώ εγώ να μιλάω μ' αυτούς τους βλάκες για τα αμάξια και τις συμμορίες τους;» Αυτή η πλήση εγκεφάλου που έκανε στον εαυτό του του προκάλεσε τέτοιο άγχος, σε σημείο που αναγκάστηκε να καταφύγει στην ψυχοθεραπεία.

Σε μία από τις πρώτες μας συνεδρίες τού είπα:

«Τζων, γιατί δεν μπορείς να ανεχθείς τη συμβίωση με άτομα που δεν συμπαθείς; Εκατομμύρια άνθρωποι το κάνουν αυτό σ' όλη τους τη ζωή. Δεν καταλαβαίνω γιατί εσύ δεν μπορείς. Λες συνέχεια ότι σου είναι αδύνατον και, φυσικά, αυτός είναι ο λόγος που τελικά πιστεύεις ότι δεν θα τα καταφέρεις. Αν όμως αμφισβητούσες αυτές τις αηδίες, πως θα πεθάνεις αν αναγκαστείς να τους συναναστραφείς, δεν θα το πίστευες για πολύ καιρό. Και, ποιος ξέρει, ίσως περάσεις δύο πολύ ενδιαφέροντα χρόνια, αν ανοίξεις τα μάτια σου και αρχίσεις να γνωρί-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

ζεις αυτούς τους ανθρώπους. Μόνο και μόνο επειδή έχουν λιγότερες εμπειρίες από σένα, δεν σημαίνει ότι δεν διαθέτουν ταλέντο, καλλιτεχνικές ανησυχίες και δεν είναι εξίσου έξυπνοι».

«Το σκέφτηκα κι αυτό, γιατρέ, αλλά όποτε φαντάζομαι πως θα περάσω είκοσι τέσσερις μήνες στο στρατό μέσα σ' ένα τέτοιο περιβάλλον, με πιάνει τρέλα».

«Μα αυτό συμβαίνει μόνο και μόνο επειδή λες συνέχεια στον εαυτό σου πως είναι φριχτό».

«Αφού *είναι* φριχτό. Ξέρω πως θα τρελαθώ όταν πάω για εκπαίδευση».

Η άμεση αντίδρασή μου στην απάντησή του ήταν:

«Επειδή πιστεύεις ότι δεν έχεις άλλη επιλογή και πως *πρέπει* να ταραχτείς γι' αυτό το ζήτημα».

«Ναι, αυτό ακριβώς νομίζω. Και δεν έχω δίκιο;»

«Όχι. *Γιατί* να πρέπει να ταραχτείς επειδή δεν θα περάσεις καλά τα επόμενα δύο χρόνια της ζωής σου; Φέρεσαι σαν να πρόκειται να σε στήσουν στο εκτελεστικό απόσπασμα. Δεν πρόκειται να συμβεί κάτι τέτοιο. Ακόμα όμως κι αν συνέβαινε, γιατί να πρέπει να αναστατωθείς με την προοπτική αυτή;»

«Γιατί να πρέπει να αναστατωθώ αν με στήσουν στο εκτελεστικό απόσπασμα;»

«Ναι, εγώ πιστεύω ότι είναι απολύτως εφικτό να σταθείς μπροστά σ' ένα εκτελεστικό απόσπασμα χωρίς να χάσεις την ψυχραιμία σου. Θυμάμαι που εί-

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

δα στην τηλεόραση το διοικητή της Αστυνομίας της Α-
βάνας να ισιώνει ξένοιαστα το καπέλο στο κεφάλι του, κα-
θώς πήγαινε να σταθεί μπροστά στον τοίχο, και χαμογε-
λούσε όταν οι στρατιώτες τον εκτέλεσαν. Αυτός ο άνθρω-
πος δεν έχασε την ψυχραιμία του προτού πεθάνει. Θα πρέ-
πει να είπε στον εαυτό του: "Αφού πρόκειται να πεθάνω,
ας πεθάνω με χάρη". Εσύ, από την άλλη μεριά, νομίζεις
ότι επειδή αντιμετωπίζεις κάτι δυσάρεστο, *πρέπει* να ανη-
συχείς γι' αυτό, *πρέπει* να ταράζεσαι και *πρέπει* να φοβάσαι
πολύ».

Ο Τζων μου απάντησε τότε:

«Εννοείτε, δηλαδή, πως είναι εφικτό όχι μόνο να α-
ντιμετωπίσω τη στρατιωτική εκπαίδευση, αλλά να βρεθώ
στο πεδίο της μάχης χωρίς να πανικοβληθώ και να χάσω
την ψυχραιμία μου;»

«Και βέβαια είναι εφικτό. Μη μου πεις ότι σ' όλη τη
διάρκεια της Ιστορίας οι άνθρωποι δεν έχουν αντιμετω-
πίσει ποτέ τέτοιους κινδύνους. Δεν αρνούμαι πως θα έ-
νιωσαν φόβο και ανησυχία, μα οι πιο πολλοί από αυτούς
δεν έχασαν τον έλεγχο του εαυτού τους. Φέρεσαι σαν να
πρόκειται να τα βάλεις μ' ένα τέρας, ενώ το μόνο που έ-
χεις να κάνεις είναι να ζήσεις για δύο χρόνια με κάποιους
ανθρώπους τους οποίους δεν συμπαθείς ιδιαίτερα. Είναι
σύγκριση αυτό; Αν δεν είχες μεγαλοποιήσει το ζήτημα
της εκπαίδευσής σου και δεν είχες πείσει τον εαυτό
σου ότι μόνο και μόνο επειδή δεν σου αρέσει...

κάτι, είναι το τέλος του κόσμου, δεν θα βρισκόσουν τώρα σ' αυτή την κατάσταση».

Τελικά, ο Τζων κατάφερε να πάρει αναβολή, ο πόλεμος τελειωσε και δεν τον κάλεσαν να υπηρετήσει. Να ένα παράδειγμα που δείχνει ότι, πολύ συχνά, οι καταστάσεις για τις οποίες ανησυχούμε τελικά δεν συμβαίνουν.

Ένα ακόμα παράδειγμα για το πώς να ξεπερνάτε την τάση σας να φέρντε την καταστροφή, παρά τις όποιες περιστάσεις, το αντιμετωπίσα όταν ανέλαβα μια διαταραγμένη νεαρή γυναίκα. Καταγόταν από φτωχή οικογένεια και προσπαθούσε απλώς να καταλάβει τον εαυτό της και το παρελθόν της, ώστε να μπορέσει να ζήσει τη ζωή της με λιγότερη σύγχυση και περισσότερη ηρεμία. Προφανώς, είχε κακοποιηθεί σεξουαλικά από τον πατέρα της όταν ήταν μικρή, ο οποίος ακόμα την παρενοχλούσε κάθε τόσο. Τη στοίχειωνε η αδυναμία της να δώσει ένα τέλος σ' αυτή την κατάσταση. Όποτε έμπαινε σε κάποιο κατάσταση, την κυρίευε το αλλόκοτο αίσθημα ότι κυκλοφορούσε μισόγυμνη. Κοκκίνιζε κι αμέσως έμπαινε στο αυτοκίνητό της και γύριζε στο σπίτι της. Όταν με ρώτησε τι θα μπορούσε να κάνει, της απάντησα αμέσως: «Να το ανεχθείς».

Εννοούσα πως όσο περισσότερη σημασία έδινε σ' αυτά τα συμπτώματα, τόσο θα χειροτέρευαν. Ο μόνος τρόπος για να τα εξαλείψει τελείως κάποια στιγμή ήταν να αποδεχτεί αυτό που συνέβαινε, να μην

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

το παλέψει, αλλά, αν ήταν δυνατόν, να το αγνοήσει. Δεν έπρεπε να φεύγει από τα καταστήματα μόνο και μόνο επειδή είχε την αίσθηση πως ήταν μισόγυμνη. Θα 'πρεπε να μείνει εκεί και να κάνει τα ψώνια της, προσποιούμενη πως δεν συμβαίνει τίποτα. Όση αμηχανία κι αν ένιωθε, έπρεπε να επιμείνει, ώσπου να διαπιστώσει και μόνη της πως δεν θα γινόταν τίποτα σοβαρό, παρόλο που αισθανόταν έτσι.

Στην αρχή, η ιδέα την ενοχλούσε. Όσο όμως αμφισβητούσε αυτό το αίσθημα, τόσο περισσότερη ανακούφιση αισθανόταν. Αρκετά σύντομα, έπαψε να φέρνει την καταστροφή και είδε πράγματι τα συμπτώματά της να εξαφανίζονται. Καμιά φορά, ωστόσο, επανέρχονταν, ειδικά αν έβλεπε σε κάποιο κατάστημα έναν άντρα που της θύμιζε τον πατέρα της. Και τότε έλεγε ήρεμα στον εαυτό της: «Με ξανάπιασε πάλι αυτό το αίσθημα. Για ποιο λόγο να ταραχτώ; Δεν είναι φοβερό. Δεν πρόκειται να με σκοτώσει. Τι διαφορά έχει αν νιώθω σαν να 'μαι μισόγυμνη; Αυτό είναι το νευρωσικό μου πρόβλημα. Κι αν δεν το μεγαλοποιήσω, κανείς δεν πρόκειται να το μάθει. Θα το αγνοήσω λοιπόν παντελώς και θα αγοράσω τις ντομάτες μου».

Ουσιαστικά, αυτό θέλω να τονίσω για τα νευρωσικά συμπτώματα που δεν είναι ευπρόσδεκτα κι έχουν έναν τρόπο να προσκολλώνται στη συμπεριφορά μας: όσο προσπαθούμε να τα πολεμήσουμε, τόσο χειρότερα γίνονται. Αντίθετα, αν τα αγνοήσουμε, δεν τους

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

δώσουμε καμιά σημασία και καταφέρουμε να τα αποδεχτούμε ως έχουν, τόσο λιγότερη δύναμη ασκούν πάνω μας.

ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΧΕΙΡΟΤΕΡΕΥΕΙ

Όποτε προσπαθείτε να αλλάξετε συμπεριφορά, μην περιμένετε ότι η πορεία της βελτίωσης θα είναι ομαλή. Αντίθετα, αν την απεικονίσουμε με μια γραφική παράσταση, θα έχουμε μια γραμμή που θα ανεβοκατεβαίνει και καμιά φορά θα κάνει άσχημες βουτιές. Αν δεν είστε προετοιμασμένοι για υποτροπές, θα πανικοβληθείτε. Θα νομίζετε ότι δεν μάθατε τίποτα, πως τα παλιά συμπτώματα επιστρέφουν με την ίδια ένταση όπως στο παρελθόν κι η κατάστασή σας χειροτερεύει. Αν αντιδράτε έτσι, τότε παρεξηγείτε τελείως τη φύση της μάθησης. Η μάθηση επιτυγχάνεται συνήθως σποραδικά και ποτέ δεν ξέρετε από τη μια στιγμή στην άλλη πώς θα τα πάτε. Αν αποδεχτείτε το γεγονός αυτό, τότε δεν θα είστε πολύ ανυπερήφανοι με τον εαυτό σας ή δεν θα εκπλαγείτε όταν δεν τα πάτε τόσο καλά όσο ελπίζατε – είτε μαθαίνετε τένις είτε μαθαίνετε να ξεπερνάτε τις ανησυχίες και τους φόβους σας.

Ειδικότερα, πρέπει να περιμένετε πως θα χειροτερεύει η κατάσταση, αν αντιμετωπίζετε κάποιο φόβο τον οποίο αποφεύγατε σ' όλη σας τη ζωή. Όσο πιο κοντά βρίσκεστε στο σημείο να κάνετε αυτό που φοβάστε, τόσο χειρότερη θα είναι πιθανώς η συμπεριφο-

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

ρά σας. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα με ανθρώπους που προσπαθούν να ωριμάσουν και να γίνουν ανεξάρτητοι, ενώ μέχρι τότε βασίζονταν πάνω σε άλλους. Είναι τεράστια υπόθεση να αντιμετωπίσουν τα προβλήματά τους και συνήθως αυτό τους φοβίζει αφάνταστα.

Θυμάμαι την περίπτωση μιας ηλικιωμένης γυναίκας, την οποία θα αποκαλέσω Μπέτυ, που, αν και ήταν πολύ έξυπνη, φυτοζωούσε στα γεράματά της. Ήξερα ότι θα αισθανόταν πολύ καλύτερα αν γινόταν πιο δραστήρια, αν έπανε μια δουλειά μερικής απασχόλησης ή αν πρόσφερε τις υπηρεσίες της ως εθελόντρια. Κι έτσι της πρότεινα να βγει έξω και να διακινδυνέψει την αποτυχία ή την απορρίψη, ώστε να αποδείξει στον εαυτό της και σ' όλο τον κόσμο πως στην πραγματικότητα δεν ήταν ένα εξαρτημένο, αδύναμο πλάσμα.

Η πρότασή μου της φάνηκε τόσο απειλητική, ώστε καθώς συνέχιζα να την παροτρύνω να κάνει κάτι στον ελεύθερο χρόνο της, η συμπεριφορά της χειροτέρευε αισθητά. Ενώ συνήθως καθόταν σε μια πολυθρόνα όποτε κουβεντιάζαμε στο γραφείο μου, τώρα άρχισε να κάνει βόλτες. Συνήθιζε να έρχεται με το αυτοκίνητό της στα ραντεβού μας. Τώρα επέμενε πως ένιωθε φοβερή νευρικότητα για να οδηγήσει και αποφάσισε να παίρνει ταξί. Για αρκετό διάστημα, δεν χρειαζόταν ηρεμιστικά, μα σ' αυτή τη φάση είπε στο γιατρό της να της γράψει συνταγή για χάπια. Και τέλος, άρχισε να μου πα-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

ραπονιέται πως σκεφτόταν να αυτοκτονήσει, ενώ είχε πολύ καιρό να μου εκφράσει σοβαρά τέτοιες σκέψεις.

Όλη αυτή η συμπεριφορά υποδηλώνει την αυξανόμενη απειλή μιας ενδεχόμενης αποτυχίας και μια απελπισμένη προσπάθεια να αποφύγει να αντιμετωπίσει τον πραγματικό φόβο που αποτελεί τη ρίζα του προβλήματος. Πρόκειται για μια φυσιολογική και συνηθισμένη εξέλιξη στη ζωή οποιουδήποτε ανθρώπου ξεπερνάει κάποιο φόβο και είναι αναμενόμενη.

Προσπάθησα να διαβεβαιώσω την πελάτισσά μου ότι οι αντιδράσεις της ήταν απολύτως κατανοητές, μια που είχε αποφύγει για πολλά χρόνια να ψάξει να βρει δουλειά. Και μόνο η σκέψη να ξαναγυρίσει στην αγορά εργασίας την τρομοκρατούσε, και μ' αυτές τις μανούβρες πάσχιζε να γλυτώσει. Της θύμισα με καλοσύνη πως δεν ήταν υποχρεωμένη να το κάνει· θα μπορούσε να ανακτήσει τις ικανότητές της με αργό ρυθμό και, ακόμα κι αν αυτό αποτύχαινε, δεν θα ήταν το τέλος του κόσμου. Σε τελική ανάλυση, ήταν πιο σημαντικό να κάνει κάτι, παρά να το κάνει καλά. Κι αν έπανε μια δουλειά στην οποία θα έμενε μόνο μια δυο μέρες, αν μη τι άλλο, κάτι θα μάθαινε σ' αυτό το διάστημα. Θα ήταν μια καλή προετοιμασία τη δεύτερη φορά που θα έψαχνε για δουλειά. Εν ολίγοις, παρόλο που ένιωθε φοβερή νευρικήτητα μήπως δεν τα καταφέρει, ήταν απολύτως απαραίτητο να αντιμετωπίσει το θέμα και να μην το αποφύγει.

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

ΑΥΘΟΡΜΗΤΗ ΕΠΑΝΑΚΑΜΨΗ

Τώρα που κουβεντιάσαμε διάφορους τρόπους για να ξεπερνάτε την ανησυχία, τη νευρικότητα και το φόβο, θα ήθελα να σας προειδοποιήσω πως τα νευρωσικά συμπτώματα έχουν μια έντονη τάση να επανέρχονται, παρόλο που νομίζετε πως τα ξεφορτωθήκατε. Αυτό λέγεται «αυθόρμητη επανάκαμψη», γιατί τα συμπτώματα μοιάζουν να επανακάμπτουν σχεδόν από μόνα τους. Μπορεί, για παράδειγμα, να καταφέρατε με μεγάλη επιτυχία να μιλάτε με αγνώστους ή να μη φοβάστε να σηκωθείτε να χορέψετε. Και κάποια μέρα που θέλετε να ανέβετε στην πίστα, συνειδητοποιείτε ότι σας πιάνει τρόμος. Αυτός ο φόβος μπορεί να εμφανιστεί τελείως απροειδοποίητα κι ενδέχεται να υποθέσετε ότι ξαναβρεθήκατε με το ίδιο πρόβλημα –εξίσου έντονο όπως παλιά– και θα χρειαστείτε άλλο τόσο χρόνο να το ξεπεράσετε, όπως την πρώτη φορά.

Αυτό που πρέπει να αντιληφθείτε όταν ένα σύμπτωμα επανέρχεται αυτόματα είναι πως απλώς υπήρξε αμελείς και δεν το καταπολεμήσατε αρκετά. Γι' αυτό το λόγο βρέθηκε ξαφνικά μπροστά σας, παρόλο που το είχατε κατανικήσει για μέρες ή μήνες. Το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να ξαναπάσετε δουλειά και να πατάξετε αυτές τις νοερές βλακείες, όπου να μην πιστεύετε πια:

- α) ότι θα 'πρεπε να αναστατωθείτε φοβερά για κάτι,
- β) πως η ανησυχία βοηθάει, και γ) ότι όσο πιο

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

πολύ εστιάζετε σε κάποιο γεγονός που φοβάστε, τόσο το καλύτερο. Αν αμφισβητήσετε αμέσως αυτές τις ιδέες, σύντομα θα ανακτήσετε τον έλεγχο του συμπτώματος, είτε είναι ανησυχία είτε φόβος, και θα βρεθείτε στο σημείο που ήσασταν πριν επανέλθει.

Κάθε φορά που αναγκάζετε να παλέψετε για την ηρεμία σας, θα διαπιστώσετε πως χρειάζεστε όλο και λιγότερο χρόνο για να ανακάμψετε από κάποιο από αυτά τα απρόσμενα ολισθήματα. Μπορεί να σας τύχουν αρκετές φορές, προτού κατανικήσετε τελικά το φόβο ή την ανησυχία σας τόσο αποτελεσματικά ώστε να μη σας ταράζουν πια καθόλου.

Τίποτα δεν πετυχαίνει σαν την επιτυχία κι από τη στιγμή που μάθατε μια φορά πώς να ηρεμείτε ή να απαλλάσσετε από τις ανησυχίες σας, θα ανακαλύψετε ότι η δεύτερη φορά θα είναι πιο εύκολη. Βάλτε λοιπόν τα δυνατά σας και διαβεβαιώστε ξανά και ξανά τον εαυτό σας ότι είναι απολύτως εφικτό να ξεφορτωθείτε τους πιο πολλούς φόβους κι ανησυχίες σας. Προσέξτε να μην κάνετε το λάθος να πιστέψετε πως πρόκειται απλώς για ζήτημα θετικής σκέψης. Το θέμα δεν είναι να αισθανθείτε όμορφα και να πείσετε τον εαυτό σας ότι όλα πάνε καλά σ' αυτό τον κόσμο. Ποτέ μου δεν ισχυρίστηκα ότι θα 'πρεπε να φοράτε ροζ γυαλιά και να τα βλέπετε όλα στη ζωή υπέροχα. Απλώς δεν δέχομαι τη στήση των πιο πολλών ανθρώπων, που κοιτάζουν τον κόσμο με μαύρα

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

γυαλιά και κάνουν την κάθε εμπειρία πολύ χειρότερη απ' όσο είναι στην πραγματικότητα. Ακόμα και στις ελάχιστες περιπτώσεις που τα πράγματα είναι στ' αλήθεια σοβαρά, και πάλι δεν υπάρχει λόγος να ταραζόμαστε υπέρμετρα. Δεν λέω, σίγουρα θα πληγωθούμε και θα απογοητευθούμε κάποια στιγμή στο μέλλον. Ο μόνος τρόπος να αποφύγουμε κάτι τέτοιο είναι να πεθάνουμε. Κάθε ζωντανό πλάσμα ενδέχεται να υποφέρει· κι αν δεν του συμβεί σήμερα, τότε θα του συμβεί αύριο. Ωστόσο, δεν χρειάζεται να τρομοκρατηθούμε και να νιώσουμε νευρικήτητα ή ανησυχία γι' αυτές τις πιθανότητες, αν θυμίσουμε στον εαυτό μας: α) πως οι περισσότερες απογοητεύσεις στην πραγματικότητα δεν είναι τόσο σοβαρές όσο νομίζουμε, και β) ότι ακόμα κι αν είναι τόσο σοβαρές, δεν χρειάζεται να χάσουμε την ψυχραιμία μας, χειροτερεύοντας έτσι την κατάσταση.

ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΤΕ Ή ΤΙΜΩΡΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Οι άλλοι συνήθως είναι υπερβολικά πολυάσχολοι ώστε να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή στην πρόδοό σας με το πρόγραμμα βελτίωσης του εαυτού σας. Είναι ωραίο να έχετε κάποιον να σας επευφημεί και να σας χαϊδεύει ενθαρρυντικά την πλάτη κάθε φορά που μιλάτε σε μια άλλη κοπέλα, που δοκιμάζετε μια κατάδυση από 

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

πο ψηλά ή που κάνετε ένα πάρτι. Ωστόσο, αν δεν παίρνετε επιβραβεύσεις από άλλους, δώστε τες εσείς στον εαυτό σας. Θα σας εξηγήσω πώς να χρησιμοποιείτε τις επιβραβεύσεις και τις τιμωρίες προς όφελός σας.

Ας πούμε ότι φοβάστε να πείτε τη γνώμη σας όταν βρίσκεστε σε μικρές ομάδες με περισσότερα από τέσσερα ή πέντε άτομα. Όταν πιέζετε τον εαυτό σας να προσπαθήσει, ανταμείψτε τον με κάτι που έχει αξία για σας, όπως με μια βραδινή έξοδο, ένα καινούργιο πουκάμισο ή ένα μπουκάλι καλό κρασί. Κάθε φορά όμως που αποτυγχάνετε να εκτελέσετε την αποστολή σας, τιμωρήστε τον εαυτό σας με κάτι που θα σας πονέσει, όπως το να περάσετε μια βραδιά μ' ένα βαρετό γέιτονα, να πλύνετε το αυτοκίνητο ή να κάνετε μια ώρα γυμναστική.

Αν φανείτε δίκαιοι με τον εαυτό σας, θα διαπιστώσετε ότι η επιθυμία σας να πάρετε περισσότερες επιβραβεύσεις και λιγότερες τιμωρίες διαμορφώνει τη συμπεριφορά σας προς την επιθυμητή κατεύθυνση.

ΕΛΛΟΓΗ ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΦΑΝΤΑΣΙΩΣΗ (ΕΣΦ)

Η Έλλογη Συγκινησιακή Φαντασίωση, ή ΕΣΦ, σημαίνει ότι μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας να ξεπεράσει τους φόβους του, αν τους φανταστείτε στη χειρότερη μορφή τους και εξετάσετε προσεκτικά πώς νιώ-

ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

θετε όσο το κάνετε αυτό. Έπειτα πρέπει να φαντασιείτε, όσο πιο έντονα μπορείτε, πώς θα ανεχόσασταν το φόβο σας μέχρι να καταλαγιάσει η ενόχλησή σας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να προβάρετε τόσο συχνά το συμβάν που φοβάστε, ώστε να εξοικειωθείτε μαζί του και να το απογυμνώσετε από κάθε κίνδυνο.

Για παράδειγμα, μια γυναίκα που θέλει διαζύγιο, αλλά φοβάται πως δεν θα μπορέσει να το αντέξει, θα πρέπει να φανταστεί πως είναι ήδη διαζευγμένη. Να σκεφτεί πως θα περνάει ολομόναχη τα βράδια στο σπίτι, θα μαγειρεύει για τον εαυτό της, θα πηγαίνει σινεμά μόνη, θα ακούει τρομακτικούς θορύβους στη μέση της νύχτας και ούτω καθεξής. Όταν φανταστεί τη χειρότερη δυνατή κατάσταση, θα προσπαθήσει έπειτα να αντιμετωπίσει την καθεμία από αυτές τις οδυνηρές εικόνες.

Πρώτα, φαντάζεται ότι είναι πολυάσχολη τα βράδια, κάνοντας ενδιαφέροντα πράγματα, ότι προσκαλεί φίλους, ότι ξεκινάει μια καινούργια σχέση, ότι αγοράζει κλειδαριές για τις πόρτες και τα παράθυρα κτλ. Εν ολίγοις, προσπαθεί να ζήσει όσο πιο ρεαλιστικά μπορεί το συμβάν, αλλά ταυτόχρονα να το υπερνικήσει. Η άσκηση ΕΣΦ μπορεί να σας δώσει σιγουριά για το μέλλον, επειδή η φαντασία σας θα έχει προβλέψει τα πιο πολλά απ' όσα θα πρέπει να αντιμετωπίσετε. Σας συνιστώ να κάνετε μια άσκηση ΕΣΦ δύο φορές κάθε μέρα, από δέκα λεπτά τη φορά, ώσπου ο φόβος σας να εξαλειφθεί.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Παγίδες πριν από την ανάκαμψη

ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ ΕΧΕΤΕ καταλάβει τα δώδεκα προηγούμενα βήματα που πρέπει να κάνετε για να ξεπεράσετε τους φόβους σας, ίσως ανακαλύψετε ότι εξακολουθείτε να φοβάστε, επειδή δεν γνωρίζετε κάποιες συνηθισμένες παγίδες που ενδέχεται να αντιμετωπίσετε. Αν δεν τις αποφύγετε, ακόμα κι οι καλύτερες προσπάθειές σας μπορεί να αποτύχουν.

ΦΟΒΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΤΕ
ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Ένας από τους μεγαλύτερους φόβους που μπορεί να νιώθετε στην προσπάθειά σας να υπερνικήσετε τους φόβους και τις ανησυχίες σας είναι το τι ενδέχεται να ανακαλύψετε για τον εαυτό σας αν κάνετε ψυχοθεραπεία. Μερικοί άνθρωποι νομίζουν πως γίνονται φοβερά πράγματα στο ιατρείο του ψυχοθεραπευτή. Βρίσκουν διάφορες δικαιολογίες κι επινοούν τις πιο φανταστικές ε-

ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

κλογικεύσεις, για να αποφύγουν να πάνε να μιλήσουν σε κάποιον για το πρόβλημά τους.

Αυτό είναι πολύ θλιβερό, μια που στις πιο πολλές περιπτώσεις δεν υπάρχει τίποτα το τρομερό να αποκαλυφθεί, που ο ψυχοθεραπευτής να μην το 'χει ξανασυναντήσει. Καθημερινά ακούει ένα σωρό βάσανα και πόνους. Όποιες κι αν είναι οι ιστορίες σας, οι ταπεινώσεις σας, οι αποτυχίες σας, οι ατέλειές σας, δεν πρόκειται να τον ξαφνιάσετε ούτε στο ελάχιστο.

Αν δεν φοβάστε πώς θα επηρεάσει η ιστορία σας τον ψυχοθεραπευτή, τότε ίσως φοβάστε ότι θα επηρεάσει εσάς η αποκάλυψη της αλήθειας για τον εαυτό σας. Μα κι αυτή είναι μια θλιβερά λανθασμένη αντίληψη που έχουν οι άνθρωποι για την ψυχοθεραπεία. Είναι απόλυτα σίγουροι πως, όταν αρχίσουν να μιλάνε και να καταλαβαίνουν την αλήθεια για τον εαυτό τους, θα ανακαλύψουν κάτι βαθύ κι αποτρόπαιο μέσα στις ψυχές τους, που θα προτιμούσαν να τ' αφήσουν κρυμμένο παρά να το αντιμετωπίσουν. Τι ανοησίες είναι αυτά! Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι γενικά αξιοπρεπείς και σκληρά εργαζόμενοι πολίτες, που προσπαθούν να τα βγάλουν πέρα στη ζωή τους όσο μπορούν καλύτερα και να προσβάλλουν τους άλλους όσο το δυνατόν λιγότερο. Η σκέψη πως κρύβουν κάτι αποτρόπαιο μέσα τους, το οποίο θα αποκαλυφθεί με την ψυχοθεραπεία, είναι ανεδαφική.

Οι πιο πολλοί απ' όσους υποφέρουν από κα-



τάθλιψη, οργή ή φόβο είναι έτσι επειδή κυριολεκτικά διδάχθηκαν κι εκπαιδεύτηκαν να συμπεριφέρονται με νευρωσικούς τρόπους. Αυτοί που τους μεγάλωσαν τους έμαθαν πώς να φοβούνται, πώς να ανησυχούν, πώς να θυμώνουν και να παθαίνουν κατάθλιψη. Παρακολουθούσατε αυτά τα μαθήματα σ' όλη σας τη ζωή κι οι περισσότεροι από εσάς αποδειχθήκατε αρκετά καλοί μαθητές. Το πραγματικό πρόβλημα είναι πως είχατε κακούς δασκάλους, όχι πως κάτι δεν πήγαινε καλά μ' εσάς. Όταν πηγαίνετε για ψυχοθεραπεία, ζητάτε να μάθετε πιο λογικά πράγματα απ' ό,τι στο παρελθόν. Αυτό σημαίνει ότι η ψυχοθεραπεία ενδέχεται να αποδειχτεί μια εξαιρετικά συναρπαστική κι αναζωογονητική εμπειρία, στη διάρκεια της οποίας μπορείτε να εξαλείψετε επιτέλους όλες τις νευρωσικές σας ιδέες. Λίγο καιρό αφότου ξεκινήσετε την ψυχοθεραπεία, θα ανακαλύψετε πως αισθάνεσθε μεγαλύτερη ανακούφιση απ' όσο φανταζόσασταν ότι θα ήταν ποτέ δυνατόν. Για παράδειγμα, αν κατηγορούσατε τον εαυτό σας στο μεγαλύτερο μέρος της ζωής σας και νομίζατε πως ήσασταν ανάξιοι επειδή δεν ανταποκριθήκατε στις προσδοκίες των γονιών σας, μπορεί να ακούσετε τον ψυχοθεραπευτή να σας λέει πως έχετε κάθε δικαίωμα να σκέφτεστε θετικά για τον εαυτό σας, ακόμα κι αν ξέρετε πως απογοητεύσατε τους γονείς σας. Πώς μπορεί αυτό να είναι τρομακτική εμπειρία; Πώς είναι δυνατόν να μη σας αρέσει να ακούσετε ότι είστε ένα αξιόλογο

ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

άτομο ό,τι κι αν έχετε κάνει; Τέτοιου είδους υγιή κι αναζωογονητική βοήθεια θα αποκομίσετε από την καλή ψυχοθεραπεία. Ο σκοπός της είναι να σας κάνει ένα δυνατό, υγιές ανθρώπινο ον χωρίς προβλήματα κι όχι ένα νευρικό, ανήσυχο άτομο που βρίσκεται σε μια διαρκή ένταση.

Δυστυχώς, ο κινηματογράφος και κάποιες από τις παλιές μεθόδους της ψυχανάλυσης φόβισαν τον κόσμο και τον έκαναν να αποφεύγει την ψυχοθεραπεία, γιατί είναι πολλοί αυτοί που νομίζουν ότι θα πρέπει να ξαπλώσουν σ' έναν καναπέ και να ξεθάψουν και το τελευταίο απομεινάρι από τις παιδικές τους αναμνήσεις, για να ξεπεράσουν τα τωρινά τους προβλήματα. Η συμβουλευτική ψυχολογία δεν λειτουργεί πια έτσι. Στις πιο πολλές καθημερινές συνεδρίες με ασθενείς μου σπάνια ρωτάω για την παιδική τους ηλικία. Την πιο πολλή ώρα μ' ενδιαφέρει από τι υποφέρει *τώρα* ο πελάτης μου και τι θα πρέπει να κάνει για να ανακουφιστεί. Αυτό σημαίνει πως εστιάζομαστε στο τι σκέφτεται όταν αναστατώνεται *σήμερα* και τι θα 'πρεπε να σκέφτεται αν θέλει να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του *σήμερα*. Συχνά, βέβαια, το πρόβλημα μπορεί να έχει σχέση με την παιδική του ηλικία. Τότε είναι σημαντικό να κουβεντιάσουμε γι' αυτήν. Ωστόσο, σπάνια μένουμε εκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Η καλή ψυχοθεραπεία πάντα εστιάζεται στην τρέχουσα κατάσταση.

Αντί να φοβάστε την ψυχοθεραπεία, αναζητήστε την. Φροντίστε να κάνετε θεραπεία αν νιώθετε

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

άβολα και θέλετε να ανακουφιστείτε κάπως. Το είδος της ψυχοθεραπείας που ασκείται σήμερα ενδιαφέρεται περισσότερο για τα προβλήματα που ταράζουν τους ανθρώπους στο παρόν. Σκοπός της είναι να τους βοηθήσει να καταλάβουν τι δεν πάει καλά και να κάνουν ό,τι μπορούν για να το αντιμετωπίσουν. Αυτό είναι το είδος της ψυχοθεραπείας στο οποίο αναφέρομαι σε όλο μου το βιβλίο.

ΑΥΤΟΕΚΠΛΗΡΟΥΜΕΝΕΣ ΠΡΟΦΗΤΕΙΕΣ

Μια άλλη παγίδα, καθώς προσπαθείτε να ξεπεράσετε τη νευρική και τους φόβους σας, είναι ο απαισιόδοξος τρόπος σκέψης που μπορεί να υιοθετήσετε, προβλέποντας ότι δεν πρόκειται να τα καταφέρετε. Το μόνο που έχετε να κάνετε για να εξασφαλίσετε την αποτυχία είναι να προβλέψετε ότι θα αποτύχετε. Όταν λέτε στον εαυτό σας πως δεν θα τα καταφέρετε σε κάτι, αμέσως επιβραδύνετε την ενέργεια που επιστρατεύετε για τις προσπάθειές σας. Αρχίζετε να σκέφτεστε τον εαυτό σας σαν αποτυχημένο και να φαντάζεστε πως ένα σωρό πράγματα δεν θα πάνε καλά. Εν ολίγοις, προσανατολίζετε προς την αποτυχία. Κι έπειτα, όταν αποτυγχάνετε, συγχαίρετε τον εαυτό σας που κάνατε τόσο καλή πρόβλεψη. Η αλήθεια όμως είναι πως δεν αποτύχατε επειδή δεν κατορθώσατε να φέρετε εις πέρας αυτό που επιδιώκατε, αλλά γιατί *κάνατε* την πρόβλεψη να επαληθευτεί.

ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

Ξέρω έναν νεαρό που είναι αρκετά έξυπνος ώστε να πάει στο πανεπιστήμιο και να γίνει σωστός ηγέτης. Κι όμως, αυτός ο άνθρωπος το μόνο που κάνει είναι να αποτυγχάνει, επειδή διαρκώς προβλέπει πως θα αποτύχει. Πολύ συχνά, μάλιστα, δεν προσπαθεί καν. Αυτό από μόνο του προδικάζει την αποτυχία του. Για παράδειγμα, ήταν σίγουρος ότι δεν θα κατάφερνε να κάνει επανάληψη στα μαθήματά του στην τελευταία τάξη του γυμνασίου κι έτσι αρνήθηκε έστω και να προσπαθήσει. Δεν πέρασε λοιπόν στις εξετάσεις του – όπως ακριβώς το είχε προβλέψει. Ποτέ δεν του πέρασε από το μυαλό πως, αν είχε κάνει μια προσπάθεια, ίσως να τα είχε καταφέρει, παρόλο που οι πιθανότητες αποτυχίας ήταν πολλές. Όλο αυτό το διάστημα όμως παρίστανε (είτε το ήξερε είτε όχι) πως είχε μια κρυστάλλινη σφαίρα που μπορούσε να προφητέψει με ακρίβεια την έκβαση όλων των ενεργειών του. Το ίδιο συνέβαινε κάθε φορά που έκανε αίτηση να προσληφθεί σε κάποια δουλειά. Κατέστρεφε τις ελπίδες του σε τέτοιο βαθμό, ώστε ήταν σίγουρος πως δεν επρόκειτο να πιάσει δουλειά. Κι έπειτα έμπαινε σε κάποιο κατάστημα με αυτή τη βεβαιότητα έκδηλη στο πρόσωπό του, στις κινήσεις του σώματός του και στη φωνή του. Ο υπεύθυνος του καταστήματος υπέθετε αμέσως ότι ήταν αποτυχημένος, ότι διέθετε ελάχιστη αυτοπεποίθηση και πως ίσως να μην ήθελε καν τη δουλειά, γιατί δεν έδινε την εντύπωση πως την κυνηγούσε. Φυσικά, τον απέρριπτε κι έτσι ο

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

πελάτης μου πήγαινε στο σπίτι του και διαβεβαίωνε τον καθέναν πως οι προβλέψεις του είχαν επαληθευτεί. Αυτό που δεν συνειδητοποιούσε ήταν πως, μ' έναν αυτόματο κι ασυνείδητο τρόπο, σκόπιμα κι επιμελημένα, πάλευε να ηττηθεί. Ο ίδιος έκανε τις προβλέψεις του να βγαίνουν αληθινές. Όταν εξασκούμε αυτό το είδος της αυτοεκπληρούμενης προφητείας, συχνά εντυπωσιαζόμαστε από το πόσο εύκολα επαληθευόμαστε. Αυτό που δεν συνειδητοποιούμε πάντα είναι πως, όταν κάνουμε μια τέτοια προφητεία, προσπαθούμε σκληρά ώστε να εξασφαλίσουμε ότι το αποτέλεσμα είναι αυτό ακριβώς που προβλέψαμε, ακόμα κι αν είναι αρνητικό για μας.

Αν λοιπόν υιοθετείτε αυτή τη στάση όταν θέλετε να υπερνικήσετε τις ανησυχίες και τους φόβους σας, όσο κι αν προσπαθείτε, δεν πρόκειται να τα καταφέρετε. Αν, από την άλλη μεριά, σκεφτείτε ότι δεν είστε σίγουροι πως τα αποτελέσματα θα είναι θετικά, αλλά η προσπάθεια είναι πιο σημαντική από την επιτυχία, ίσως διαπιστώσετε πως σε πάρα πολλές περιπτώσεις θα έχετε επιτυχία.

ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΝΑ ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΕΤΕ
ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΛΟΓΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΑΣ

 Είναι σχεδόν αδύνατον να ξεπεράσετε τις ανησυχίες και τους φόβους σας, αν δεν αντιμετωπίσετε με

ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

ζήλο τις νευρωσικές παρανοήσεις που αυτά προκαλούν. Ελπίζω πως σας έδειξα ότι οι νευρωσικές αντιδράσεις που σχετίζονται με τη νευρική κατάσταση στις διάφορες μορφές της δεν προκαλούνται καθόλου από τις καταστάσεις στις οποίες βρισκόμαστε, αλλά από τον τρόπο που σκεφτόμαστε. Άρα, αν δεν αμφισβητήσετε την πίστη σας σε δύο τουλάχιστον νευρωσικές ιδέες, δεν θα υπερνικήσετε ποτέ τις νευρωσικές σας αντιδράσεις.

Η πρώτη νευρωσική αντίληψη που θα πρέπει να αμφισβητήσετε είναι πως τα διάφορα γεγονότα έχουν τη δύναμη να μας αναστατώσουν. Να θυμάστε πάντα ότι το *σκεπτικό* μας για τις καταστάσεις είναι αυτό που μας ταράζει, όχι οι ίδιες οι καταστάσεις. Μόνο όταν ήσασταν παιδιά μπορούσε κάτι να σας δημιουργήσει νευρική ή ένταση. Όσοι και να διαφωνούν μ' αυτό, δεν έχει σημασία. Θεωρήστε πως κάνουν λάθος, ακόμα κι αν πρόκειται για άτομα με κύρος. Το να λέμε πως τα γεγονότα μάς αναστατώνουν άμεσα δεν είναι αλήθεια. Τα γεγονότα μάς αναστατώνουν έμμεσα μόνο. Εμείς είμαστε αυτοί που επιτρέπουμε στις δυσάρεστες καταστάσεις να μας προκαλούν δυστυχία.

Η δεύτερη νευρωσική αντίληψη που πρέπει να αμφισβητήσετε, αν θέλετε να γίνετε πιο ισορροπημένοι, είναι πως χρειάζεται να σκέφτεστε τον κίνδυνο μόνο και μόνο επειδή βρίσκεστε σε μια επικίνδυνη κατάσταση. Για να το πω πιο καθαρά, είναι η ιδέα πως πρέ-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

πει να σκέφτεστε διαρκώς, να προβληματίζεστε και να ανησυχείτε για μια τρομακτική κατάσταση που σας έχει τύχει. Πάντα να αναρωτιέστε για ποιο λόγο θα πρέπει να ανησυχείτε για κάτι, μόνο και μόνο επειδή σας απειλεί. Τι θα καταφέρετε με το να εστιάζετε διαρκώς σε συγκεκριμένους κινδύνους; Να θυμάστε πάντα ότι, απ' όλους τους κινδύνους που φαντάζεστε, υπάρχουν πάρα πολλοί τους οποίους αγνοείτε παντελώς και πως ορισμένοι είναι πολύ πιο επικίνδυνοι από αυτόν για τον οποίο ανησυχείτε.

ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ

Αν εξετάσετε τι μπορεί να καταφέρει ένας άνθρωπος από τη στιγμή που είναι αποφασισμένος, δεν υπάρχει καμιά δικαιολογία για να τα παρατήσετε, παρά μόνον όταν είστε απολύτως πεπεισμένοι ότι μια επιδίωξή σας είναι αδύνατον να πραγματοποιηθεί. Για να φτάσετε σ' ένα τέτοιο συμπέρασμα, θα πρέπει πρώτα να κάνετε ένα σωρό πράγματα, ώστε να αποδείξετε τον ισχυρισμό σας.

Όλοι μας έχουμε ακούσει για ανθρώπους που ζωγραφίζουν βάζοντας ένα πινέλο ανάμεσα στα δόντια τους ή στα δάχτυλα των ποδιών τους, επειδή δεν έχουν χέρια. Πολλοί τυφλοί επιδιορθώνουν ραδιόφωνα και τηλεοράσεις, κουρδίζουν πιάνο ή αλλάζουν τις χορδές τους, κάτι που αποτελεί περίπλοκη δουλειά ακόμα και για

ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

όσους βλέπουν καλά. Ο Μπομπ Ρίτσαρντς, ο ολυμπιονίκης κληρικός, αναφέρει έναν άντρα που είχε κλοτηήσει μια μπάλα ποδοσφαίρου τόσο μακριά, ώστε έκανε ρεκόρ. Ο άντρας αυτός δεν είχε δάχτυλα στα πόδια του. Ο Ρίτσαρντς λέει επίσης ότι κάποτε ήθελε να γίνει μαραθωνοδρόμος, αλλά μετά τα πρώτα δεκατρία χιλιόμετρα δυσκολεύτηκε κι αποφάσισε πως ο μαραθώνιος δεν ήταν γι' αυτόν. Προφανώς τα παράτησε πολύ σύντομα. Αργότερα ανακάλυψε πως υπήρχε κάποιος που είχε λάβει μέρος σε είκοσι πέντε μαραθώνιους μέσα σε μία χρονιά κι αυτός ο άνθρωπος δεν είχε ούτε δάχτυλα στα πόδια του ούτε φτέρνες ούτε καν πέλματα.

Η εγκατάλειψη των προσπαθειών σε υπερβολικά σύντομο χρονικό διάστημα αντανακλά τη *διάθεση* ενός ανθρώπου. Νομίζει πως δεν μπορεί να κάνει κάτι κι επειδή συνεχίζει να το πιστεύει, σταματάει από πολύ νωρίς και όντως αποτυγχάνει. Τότε λέει πως οι προβλέψεις του πάντα επαληθεύονται και άρα είναι πολύ έξυπνος. Αυτό που δεν καταλαβαίνει όμως είναι ότι και πάλι εκπληρώνει τις δικές του προφητείες για την ανικανότητα και την αποτυχία του. Φυσικά, αυτό δεν αποτελεί απόδειξη· δείχνει απλώς τι αποτελέσματα έχει η πλήση εγκεφάλου που έχει κάνει στον εαυτό του.

Καθώς πασχίζετε να υπερνικήσετε τις ανησυχίες και τους φόβους σας, πολλές από τις οδηγίες που σας έδωσα σ' αυτό το βιβλίο θα σας φαίνονται γελοίες

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

και παρὰξενες. Θα ανακαλύψετε ότι κατά καιρούς δεν καταφέρντε να τις εφαρμόσετε. Αντί να εγκαταλείψετε τις προσπάθειες, επιμείνετε, ξέροντας πως χιλιάδες άλλα άτομα που χρησιμοποίησαν αυτές τις οδηγίες έπαψαν να ανησυχούν υπέρμετρα και ξεπέρασαν τους φόβους τους. Μόνο και μόνο επειδή δεν τα καταφέρντε συνέχεια, δεν είναι λόγος να τα παρατήσετε και να επιστρέψετε σε μοντέλα νευρωσικής συμπεριφοράς. Αν αντισταθείτε στην τάση σας να καταθέσετε τα όπλα, θα βρείτε τη δύναμη να συνεχίσετε τον αγώνα. Αυτό από μόνο του θα φέρει κάποιες επιτυχίες, που με τη σειρά τους θα σας ωθήσουν σε περαιτέρω επιτεύγματα.

«ΤΙ ΣΥΝΙΣΤΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ;»

Υπάρχουν φορές που οι άνθρωποι τα παρατάνε επειδή δεν αναγνωρίζουν τη βελτίωση όταν την επιτύχουν. Πάρα πολλοί από εμάς επιμένουν ότι μια επίδοση πρέπει να είναι σχεδόν τέλεια, προτού καν σκεφτούν το ζήτημα της βελτίωσης. Το γεγονός ότι μια συμπεριφορά μπορεί να έχει αλλάξει ανεπαίσθητα και πως αυτή τη φορά γίνεται ένα λάθος λιγότερο δεν φαίνεται να εντυπωσιάζει τόσο τους ανθρώπους ώστε να το παρατηρήσουν. Η αλλαγή πρέπει να συμβεί με εντυπωσιακά άλματα προτού κάποιος την προσέξει. Από τη στιγμή που μόνο

ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

κάποιες σημαντικές βελτιώσεις θα σας ικανοποιήσουν, είστε καταδικασμένοι να αποτύχετε. Η βελτίωση της πολύπλοκης συμπεριφοράς έρχεται με μικρά βήματα. Αν δεν είστε ευχαριστημένοι με τη σταδιακή συσσώρευση μικρών κατακτήσεων, δεν θα μπορέσετε ποτέ να διατηρήσετε τα κίνητρά σας και την αισιόδοξη διάθεσή σας ώστε να επιμένετε.

Εγώ μετράω τη βελτίωση μ' έναν από τους παρακάτω τρεις τρόπους:

α) *Διάρκεια*. Αν τώρα ανησυχείτε μόνο τη μισή μέρα, ενώ παλιά η ανησυχία σας συνήθιζε να διαρκεί όλη μέρα, κάνετε προόδους. Δεν λέω, ακόμα είστε νευρωσικοί, αλλά έχετε μειώσει τη νευρωσική σας συμπεριφορά στο μισό. Ή αν τώρα ανησυχείτε μόνο δύο ώρες και πενήντα εννιά λεπτά όποτε σας τυχαίνει κάτι δυσάρεστο, ενώ παλιότερα ανησυχούσατε τρεις ώρες, έχετε κάποια βελτίωση. Μην την υποτιμάτε. Πρόκειται για μια πραγματική κι έγκυρη αλλαγή, πάνω στην οποία θα βασιστούν περαιτέρω αλλαγές. Αν καταφέρατε να μειώσετε την ανησυχία σας κατά ένα λεπτό τη μέρα, σκεφτείτε τι θα μπορούσατε να κατορθώσετε μ' ένα πρόβλημα που σας απασχολεί τρεις ώρες μέσα σε εκατόν ογδόντα μέρες. Δηλαδή, σε έξι μήνες θα μπορέσετε να εξαλείψετε όλο σας το πρόβλημα.

β) *Ένταση*. Κάποτε φοβόσασταν τόσο πολύ, ώστε αρρωσταίνατε, δεν μπορούσατε να κοιμηθείτε και τρώγατε τα νύχια σας. Τώρα, που φοβάστε λιγότερο,

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

αρρωσταίνετε και τρώτε τα νύχια σας, αλλά μπορείτε να κοιμηθείτε. Δεν καταλαβαίνετε πως έχετε παρουσιάσει κάποια βελτίωση; Και πάλι είστε νευρωσικοί, αλλά, αν μη τι άλλο, ξεπεράσατε ένα από τα συμπτώματα. Αυτό αποτελεί βελτίωση.

γ) *Συχνότητα*. Αν είχατε την τάση να ανησυχείτε είκοσι από τις τριάντα μέρες του μήνα και τώρα ανησυχείτε μόνο τις δεκαεννιά από τις τριάντα, και πάλι κάνετε κάποια πρόοδο, παρόλο που οι ανησυχίες σας δεν έχουν εξαλειφθεί. Αν θα μπορούσατε να μειώσετε τη συχνότητα κατά μία ακόμα μέρα τη βδομάδα, πριν το καταλάβετε, θα έχετε εξαλείψει κι αυτό το πρόβλημα.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν συγχάιρουν τον εαυτό τους όταν αντιμετωπίζουν καλά τις συναισθηματικές τους διαταραχές. Δεν αντιλαμβάνονται ότι η μείωση της έντασης, της διάρκειας ή της συχνότητας ενός συμπτώματος αποτελεί ένα τεράστιο βήμα μπροστά. Αξιζουν όμως τον έπαινο και πρέπει να ενθαρρυνθούν, ώστε να θεωρήσουν θετικές όλες αυτές τις αλλαγές, οι οποίες, αν συνεχιστούν, θα καταφέρουν να σβήσουν το συναισθηματικό πρόβλημα.

Είναι σημαντικό να πάψουμε να σκεφτόμαστε τη βελτίωση σαν «όλα ή τίποτα», με αποτέλεσμα να νομίζουμε ότι δεν έχουμε κάνει προόδους επειδή κατά καιρούς συνεχίζουμε να αισθανόμαστε ανησυχία ή φόβο. Αν αυτό ίσχυε, κανείς από εμάς δεν θα μπορούσε

ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

να ισχυριστεί ότι βελτιώθηκε, μια που κάποιες φορές όλοι ανησυχούμε, αγχωνόμαστε ή φοβόμαστε. Αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε είναι να *μειώσουμε* το σύμπτωμά με τρεις τρόπους, αν είναι δυνατόν, και να νιώσουμε ικανοποιημένοι με οποιαδήποτε αλλαγή προς αυτή την κατεύθυνση.

Είμαι πεπεισμένος πως οι άνθρωποι που ξεπερνάνε επιτυχώς τα προβλήματα της προσωπικότητάς τους είναι αυτοί που δεν αποθαρρύνονται όταν οι αλλαγές γίνονται με αργό ρυθμό. Αντιλαμβάνονται ακόμα και την πιο μικρή αλλαγή και συγχαίρουν τον εαυτό τους γι' αυτό που κατάφεραν. Δεν έχουν υπερβολικές και ανεδαφικές αξιώσεις από τον εαυτό τους. Ξέρουν πολύ καλά πως το πρόβλημα που προσπαθούν να ξεπεράσουν σήμερα ενδέχεται να επανέλθει – μόνο και μόνο επειδή είναι άνθρωποι και δεν μπορούν πάντα να έχουν απόλυτο έλεγχο. Είναι ικανοποιημένοι με τα μικρά βήματα που κάνουν και καταφέρνουν να προσθέτουν τις μικρές προόδους τους πάνω σε άλλες μικρές προόδους, ώπου τελικά να επιτύχουν σημαντικές αλλαγές που είναι φανερές σε όλους.

Μην υποτιμάτε τις αλλαγές, ανεξάρτητα από το πόσο ασήμαντες μπορεί να είναι. Ένα βουνό είναι μια στοίβα από μικροσκοπικά άτομα, μια παραλία είναι η συσσώρευση δισεκατομμυρίων κόκκων άμμου κι ένας ωκεανός αποτελεί συλλογή δισεκατομμυρίων σταγόνων βροχής. Μάθετε να σκέφτεστε με βάση τα μι-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

κρά οφέλη και τη σταδιακή αλλαγή και κάποια μέρα θα δείτε να συμβαίνουν μεγάλες αλλαγές στη ζωή σας.

ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΑΣ

Αν δεν πιστεύετε πως είστε ικανοί να ξεπεράσετε το φόβο σας, είναι ευνόητο ότι δεν μπορείτε να τον ξεπεράσετε. Ωστόσο, για να νιώσετε ικανοί να κάνετε οτιδήποτε, θα πρέπει να έχετε αυτοπεποίθηση κι αυτοσεβασμό. Δεν μπορείτε να έχετε αυτοπεποίθηση αν δεν σέβεστε τον εαυτό σας κι αν δεν πιστεύετε πως είστε ικανό άτομο. Για το λόγο αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό για οποιονδήποτε θέλει να ξεπεράσει τη συνήθεια της ανησυχίας και του φόβου να καλλιεργήσει ένα αίσθημα αυτοεκτίμησης. Οι άνθρωποι που διαθέτουν αυτοεκτίμηση είναι πρόθυμοι να αντιμετωπίσουν οποιοδήποτε καθήκον. Όσοι δεν διαθέτουν αυτοεκτίμηση μπορούν να ηττηθούν από νάνους. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα όταν βλέπουμε με πόση ευκολία οι άνθρωποι παραδίδονται σε φόβους που σε τελική ανάλυση είναι κυριολεκτικά ασήμαντοι. Κι ωστόσο, τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση κι αυτοσεβασμό σχεδόν μονίμως πελαγώνουν ακόμα και με τα πιο γελοία και απλά καθήκοντα. Κάποιος φοβάται να μπει στο ρινγκ μήπως τον δέιρουν. Και τι θα πάθαινε αν τον έδερναν; Κάποιος άλλος φοβάται να ζητήσει δουλειά ε-

ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

πειδή ενδέχεται να του πουν όχι. Και τι θα πάθει αν τον απορρίψουν, δηλαδή; Ένας άλλος φοβάται να ασχοληθεί με κάποιον καινούργιο επαγγελματικό τομέα, επειδή ίσως να μην τα πάει καλά. Και λοιπόν; Είναι δυνατόν να τον βλάψει αυτό επ' αόριστον; Ωστόσο, σε κάθε τέτοια περίπτωση, καθώς και σ' εκατομμύρια άλλες, εσείς κι εγώ πείθουμε απέρисκεπτα τον εαυτό μας να θεωρούμε αυτές τις αποτυχίες τρομερές και καταστροφικές και να πιστεύουμε πως επειδή είμαστε ανάξια κι ασήμαντα πλάσματα, δεν έχουμε κανέναν έλεγχο. Κι εκεί φανερώνεται πιο τραγικά η χαμηλή αυτοεκτίμηση ενός ανθρώπου.

Πώς λοιπόν μπορεί κάποιος να ξεπεράσει τη χαμηλή του αυτοεκτίμηση; Με δύο τρόπους. Πρώτον, ποτέ μην κατηγορείτε τον εαυτό σας για τίποτα. Πάντα να διαχωρίζετε τις πράξεις σας από τον εαυτό σας. Αν θέλετε, κριτικάρετε τις πράξεις σας, αλλά ποτέ μην υποτιμάτε τον εαυτό σας επειδή η απόδοσή σας ήταν κακή. Όσοι αξιολογούν τον εαυτό τους από τις ενέργειές τους είναι καταδικασμένοι σε μια ζωή γεμάτη δυστυχία κι αισθήματα κατωτερότητας. Ο λόγος είναι απλός: από τη στιγμή που είμαστε άνθρωποι, πολλές φορές θα φερθούμε άσχημα. Αν κρίνουμε διαρκώς τον εαυτό μας από αυτή την αναπόφευκτη συμπεριφορά, θα καταλήξουμε να πιστέψουμε στην κατωτερότητά μας.

Ο δεύτερος σημαντικός τρόπος για να αυξηθεί η αυτοεκτίμησή σας είναι ο εξής: πάρτε ρίσκα, 

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

διακινδυνέψτε και κάντε αυτό που φοβάστε. Έπειτα, όταν τα καταφέρετε λιγότερο από τέλεια, κάντε ένα βήμα πίσω κι εξετάστε αντικειμενικά τα λάθη σας, ώστε την επόμενη φορά να βελτιωθείτε. Στο κάτω κάτω, η πρόοδος χτίζεται πάνω σε λάθη. Το άτομο που δεν κάνει λάθη δεν μαθαίνει. Αντί να νιώθουμε κατάθλιψη κι ενοχές επειδή τα θαλασσόσωαμε, ας είμαστε ικανοποιημένοι που ανακαλύψαμε κάτι. Τα λάθη αποτελούν εξαιρετικά σπουδαίες εμπειρίες που μας λένε τι να μην κάνουμε την επόμενη φορά κι όχι πόσο ανάξιοι είμαστε. Δεν είναι σύμπτωση πως ακόμα κι ο καλύτερος παίκτης του μπέιζμπολ έχει κακές και καλές μέρες.

Με τους δύο αυτούς τρόπους μπορείτε να αναπτύξετε την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή σας. Έπειτα, βιώνοντας την κάθε εμπειρία, διαβεβαιώνετε τον εαυτό σας ότι είστε ικανοί να τα βγάλετε πέρα και πως δεν χρειάζεται να συντριβείτε κάτω από την απειλή κάποιου πράγματος για το οποίο δεν νιώθετε σιγουριά. Όταν ήμουν φοιτητής, κατασκήνωσα στα Βραχώδη Όρη και κάποια στιγμή χρειάστηκε να περπατήσω δεκάξι χιλιόμετρα, όπου να φτάσω στην πόλη για να ζητήσω βοήθεια. Η σκέψη ότι θα περπατούσα τόσα χιλιόμετρα μέσα στα δάση με φόβισε κάπως, όπου συνειδητοποίησα ότι είχα ήδη μια παρόμοια εμπειρία, όταν υπηρετούσα στο στρατό και είχα αναγκαστεί να περπατήσω τριάντα δύο χιλιόμετρα. Ήμουν βέβαιος ότι η πορεία των δε-

ΠΑΓΙΔΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ

κάξι χιλιομέτρων στα Βραχώδη Όρη δεν θα ήταν χειρότερη από εκείνη του στρατού.

Έτσι αποκτάται η αυτοπεποίθηση. Κάντε αυτό που φοβάστε κι αποδείξτε ξανά και ξανά στον εαυτό σας πως δεν χρειάζεται να αποφεύγετε τις εμπειρίες. Το άτομο που έχει τις περισσότερες είναι αυτό που μπορεί να συγκρίνει την επόμενη εμπειρία του με αυτές που έχει ήδη αποκομίσει. Έτσι, το πιο πιθανό είναι πως θα αισθανθεί κάποια βεβαιότητα ότι αυτό που πρόκειται να επιχειρήσει δεν είναι πολύ χειρότερο από κάποια πράγματα που έχει κάνει στο παρελθόν.

Αν αισθάνεσθε ότι δεν είστε τόσο καλοί όσο άλλοι, αν χαμηλώνετε το βλέμμα όταν ανταλλάσσετε χειραψία με κάποιον, αν πάντα κομπάζετε για τον εαυτό σας σαν να θέλετε να εντυπωσιάσετε τους γύρω σας, έχετε χαμηλή αυτοεκτίμηση και θα έπρεπε να αναλάβετε πρωτοβουλία και να κάνετε κάτι για να θεωρήσετε τον εαυτό σας πιο αξιόλογο. Δεν χρειάζεται να είστε τέλειοι για να έχετε αξία· είστε αξιόλογος επειδή ζείτε κι από εκεί προέρχεται η αυτοεκτίμησή σας. Διαχωρίστε λοιπόν τις *επιδόσεις* σας από τον *εαυτό* σας όπως διαχωρίζετε την *άσχημη* μύτη σας ή το *μεγάλο* δάχτυλο του ποδιού σας από τον εαυτό σας ως ανθρώπινο ον. Παρόλο που αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του σώματός σας, τίποτα δεν σας εμποδίζει να κοιτάξετε τη μύτη σας και να πείτε πως την απεχθάνεστε, χωρίς να απεχθάνεστε ταυτόχρονα και τον εαυτό σας.

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

ως άτομο. Η μύτη σας, άλλωστε, δεν είναι ολόκληρος ο ε-
 αυτός σας, όπως δεν είναι ούτε η περιστασιακή σας συ-
 μπεριφορά. Μαζί με κάθε ανόητη κίνηση κάνετε επίσης κι
 ένα σωρό εύστοχες κινήσεις. Μπορεί να κλέψατε σήμερα
 το πρωί το σερβιτόρο στο λογαριασμό, αλλά επίσης ανοί-
 ξατε την πόρτα για να περάσει ο φίλος σας, τηλεφωνήσα-
 τε σε κάποιον από ενδιαφέρον, για να δείτε τι κάνει, δα-
 νεύσατε το παλτό σας σε κάποιον άλλον και ούτω καθεξής.
 Τα περιστατικά της κακής μας συμπεριφοράς πάντα βρί-
 σκονται σκόρπια μέσα σε μια θάλασσα από καλές και α-
 ξιέπαινες πράξεις. Ας μη θεωρούμε λοιπόν τους εαυτούς
 μας κακούς επειδή μια στις τόσες ενεργούμε άσχημα. Αν
 βλέπετε τον εαυτό σας σαν ένα μη-αλάθητο ανθρώπινο πλά-
 σμα, που δεν είναι άγιος και που μια στις τόσες θα κάνει
 και κάτι άστοχο, θα ανακαλύψετε ότι οι κατηγορίες ενα-
 ντίον σας δεν θα συμπαρασύρουν και την αυτοεκτίμησή
 σας. Και τότε θα έχετε εξασφαλίσει το πιο σπουδαίο στοι-
 χείο για την αυτοεκτίμησή σας και την υπερνίκηση των συ-
 ναισθηματικών σας προβλημάτων.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

*Ένας συνδυνασμός όλων
των προηγούμενων κεφαλαίων*

ΠΑΡΑΘΕΤΩ ΕΠΙ ΛΕΞΕΙ την περίπτωση ενός νεαρού, φοβισμένου άντρα. Ο πελάτης μου είναι ένας φοιτητής που επέστρεψε στο πανεπιστήμιο, αφού πέρασε πολλά χρόνια στον επιχειρηματικό κόσμο. Η πρώτη του βδομάδα μέσα στην τάξη ήταν τόσο καινούργια εμπειρία γι' αυτόν, ώστε ένιωσε τρομερή ένταση και φοβήθηκε ότι θα λιποθυμούσε ή θα έκανε εμετό. Αυτός ο φόβος κατάρρεχε τόσο επίμονα τις σκέψεις του, ώστε του ήταν αδύνατον να συγκεντρωθεί στις σπουδές του. Για να ανακτήσει τον αυτοέλεγχό του πριν αναγκαστεί να παρατήσει το πανεπιστήμιο, αποφάσισε να κάνει ψυχοθεραπεία.

Πελάτης: Ήρθα να σας δω επειδή έχω έλκος κι όταν κάθομαι στην τάξη και νιώθω αυτούς τους φόβους και τα άγχη, το στομάχι μου γίνεται ένας κόμπος, με πίνουν ζαλάδες και νομίζω πως θα λιποθυμήσω ή θα κάνω εμετό. Δεν το παθαίνω μόνο στο πανεπιστήμιο. Νιώθω έτσι σε πολλές περιστάσεις. Είναι σαν φοβία. Δεν

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

μπορώ να μπω σε αυτοκίνητο όταν οδηγεί άλλος. Ανεβαίνω τις σκάλες αντί να πάρω το ασανσέρ. Όποτε πρέπει να κάνω κάτι καινούργιο, κάτι άγνωστο –όπως το να έρθω σήμερα εδώ– με πάνει αυτό το φριχτό αίσθημα, σαν φόβος που με παραλύει.

Ψυχοθεραπευτής: Πόσον καιρό σου συμβαίνει αυτό;

Π.: Τέσσερα περίπου χρόνια.

Ψ.: Τι άλλους φόβους νιώθεις; Μίλησέ μου γι' αυτούς. Για να δούμε μέχρι πού φτάνουν.

Π.: Θέλετε να μου δώσετε κάποιο παράδειγμα;

Ψ.: Φοβάσαι τα ύψη;

Π.: Ναι.

Ψ.: Τις αράχνες;

Π.: Όχι.

Ψ.: Τα πλήθη;

Π.: Ναι. Όταν με περικυκλώνουν. Νιώθω ντροπή μπροστά σε κόσμο, μέσα στην τάξη. Νομίζω πως πάντα αισθανόμουν οίκτο για τα παιδιά στο σχολείο που έκαναν εμετό. Τώρα με πάνει τρόμος πως θα τύχει και σ' εμένα. Τσως λιποθυμήσω, παρόλο που δεν έχω λιποθυμήσει ποτέ στη ζωή μου.

Ψ.: Μάλιστα. Πόσες φορές έχεις δει κάποιον να λιποθυμάει ή να κάνει εμετό;

Π.: Να κάνει εμετό – πολλές φορές. Να λιποθυμάει – μόνο μία φορά νομίζω. Τους λυπάμαι αφάνταστα. Φυσικά, έχω δει κι ανθρώπους στα μπαρ, αλλά

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

αυτό δεν είναι και τόσο άσχημο. Πιο πολύ μ' ενοχλεί όταν συμβαίνει στο σχολείο, μέσα σε πλήθος, στη μέση του δρόμου· το 'χω δει να συμβαίνει αρκετές φορές. Τώρα ακούγεται χαζό. Είναι σαν να βλέπω τον εαυτό μου να το παθαίνει και σκέφτομαι πόσο πολύ θα ντρεπόμουν και πως όλοι θα στρέφονταν εναντίον μου και θα 'λεγαν: «Για δες χάλι!»

Ψ.: Θέλω να σου πω κάτι σχετικά με το φόβο και για το πώς έρχεσαι σ' αυτή την κατάσταση. Κι εσύ να το σκεφτείς και να το συζητήσουμε. Ο φόβος που βιώνεις είναι κάτι που προκαλείς εσύ στον εαυτό σου. Φέρνεις την καταστροφή.

Π.: Αυτό που είπατε είναι τρομερό.

Ψ.: Να άλλη μια δήλωση που φέρνει την καταστροφή.

Π.: Να.

Ψ.: Γι' αυτό βρίσκεσαι σ' αυτή τη δύσκολη θέση, επειδή φέρνεις την καταστροφή για τα πάντα, ακόμα και για το γεγονός ότι λέω πως φέρνεις την καταστροφή. Κοιτάς τον κόσμο μέσα στον οποίο ζεις και, πολύ ωστοιά, βλέπεις κάποια πράγματα που πιθανώς να είναι επικίνδυνα και να σε πληγώσουν. Για παράδειγμα: ένα γεμάτο ασανσέρ μπορεί να έχει περισσότερες πιθανότητες να πέσει από κάποιο που δεν είναι τόσο γεμάτο, λόγω του παραπανίσιου βάρους. Δεν είναι λοιπόν τελείως ανεδαφικό να πεις: «Αναρωτιέμαι μήπως θα 'πρεπε να αποφεύγω τα γεμάτα ασανσέρ, επειδή έχουν περισσότερες πι-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

θανότητες να πάθουν κάτι απ' ό,τι τα ασανσέρ που είναι άδεια». Μέχρι εδώ καλά. Όμως, όταν λες στον εαυτό σου «Θα πρέπει να φροντίσω να είμαι *τελείως* ασφαλής, επειδή μπορεί να συμβεί το οτιδήποτε και πρέπει με κάθε τρόπο να αποφεύγω τα γεμάτα ασανσέρ, θα ήταν τρομερό αν συνέβαινε κάτι», φέρεσαι νευρωσικά. Όταν λες, ας πούμε, «Αν μποω σ' ένα αμάξι με κάποιον άλλον κι οδηγεί *αυτός*, δεν έχω κανέναν έλεγχο στο αμάξι και δεν ξέρω τι πρόκειται να συμβεί. Έχω εμπιστοσύνη στον τρόπο που οδηγώ εγώ, αλλά δεν εμποτεύομαι κανέναν άλλον όσο τον εαυτό μου. Πιστεύω λοιπόν πραγματικά ότι θα ήμουν πιο ασφαλής αν πήγαινα με το δικό μου αμάξι, παρά μ' ένα αυτοκίνητο που το οδηγεί κάποιος άλλος». Φέρνεις όμως την καταστροφή γι' αυτό. Λες: «Κι αν τραυματιστώ; Αν αυτός δεν οδηγεί τόσο καλά όσο εγώ; Τι θα γίνει αν κάνει εμετό; Μπορεί να τρακάρουμε». Δεν λέω, αυτό είναι αλήθεια. Μα έπειτα λες επίσης: «Αυτό θα ήταν *το τέλος του κόσμου!*» Και: «Δεν θα 'πρεπε να σκέφτομαι διαρκώς αυτή την πιθανότητα και να με *απασχολεί ασταμάτητα και να τη μεγαλοποιώ;*» Σκέφτεσαι τα πάντα με υπερβολικό τρόπο, παίρνεις έναν κόκκο αλήθειας και δημιουργείς με το μυαλό σου μια απόλυτη βεβαιότητα ότι θα σε σκοτώσει.

Π.: Με συγχωρείτε που γελάω, αλλά, όπως τα λέτε, νιώθω... ακούγεται φοβερά ανόητο...

Ψ.: Συμφωνώ. Μα βασικά αυτό δεν συμβαίνει;

Π.: Ναι.

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

Ψ.: Είναι η τάση σου να εστιάζεις σ' έναν κόκκο αλήθειας κι έπειτα να τον μεγαλοποιείς ώσπου να πάρει υπερφυσικές διαστάσεις. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι σου λέω πως μπορεί να πεθάνεις αν κολλήσει κάποιο ψαροκόκκαλο στο λαιμό σου. Αυτό είναι αλήθεια. Και σίγουρα θα μπορούσες να αναπτύξεις έναν πολύ ωραίο φόβο και να πάψεις να τρως ψάρια, επειδή θα σκέφτεσαι: «Κι αν σταθεί κανένα ψαροκόκκαλο στο λαιμό μου; Θα βήχω και θα φτύνω και θα κάνω εμετό στο εστιατόριο και θα πεθάνω από ασφυξία», και ούτω καθεξής. Τώρα λοιπόν θα το σκέφτεσαι αυτό ως την επόμενη φορά που θα φας ψάρι και θα 'χεις μια πολύ ωραία αντίδραση φόβου, έτσι; Καταλαβαίνεις με ποιον τρόπο;

Π.: Ναι, όντως.

Ψ.: Επειδή πήρες την αληθινή πρόταση «Οι άνθρωποι μπορεί και να πεθάνουν άμα φάνε ψάρι» και τη μετέτρεψες σε απόλυτη βεβαιότητα, εστιάζοντας διαρκώς σ' αυτήν. Με παρακολουθείς;

Π.: Ναι. Μα για το θέμα του αυτοκινήτου, νομίζω πως έχει μεγάλη σχέση το γεγονός ότι φοβάμαι όταν οδηγεί κάποιος άλλος. Βλέπετε, αρχίσαμε πάλι. Αν οδηγούσα εγώ κι ήθελα να κάνω εμετό, θα μπορούσα να σταματήσω το αυτοκίνητο και να βγω έξω. Αν όμως οδηγεί κάποιος άλλος, θα χρειαζόταν να του εξηγήσω ή κάτι τέτοιο.

Ψ.: Ναι, το καταλαβαίνω. Και πάλι φέρνεις την καταστροφή από την πιθανότητα να μην μπο-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

ρέσεις να σταματήσεις έγκαιρα το αυτοκίνητο και να μην καταφέρεις να εξηγήσεις στον οδηγό τι συμβαίνει – κι έτσι ίσως εκείνος σκεφτεί πως είσαι κάπως αλλόκοτος. Γιατί θα 'ναι καταστροφικό αυτό; Γιατί είναι το τέλος του κόσμου;

Π.: Επειδή απεχθάνομαι να νομίζουν οι άνθρωποι ότι ρεζιλεύομαι. Όταν πήγαινα σχολείο, ήμουν παχύς, πολύ παχύς, κι όλοι με κοροΐδευαν. Και πάντα έβαζα τα δυνατά μου να μην κάνω τίποτε ανόητο. Ήθελα να είμαι τέλειος, να μην κάνω ποτέ μου λάθη, ώστε να πάψουν οι άλλοι να με κοροϊδεύουν. Τέλος πάντων, έχω μια μεγάλη λίστα από ήττες. Υπάρχουν ένα σωρό πράγματα που τα κάνω καλά, αλλά αυτά δεν τα θυμάμαι. Κολλάω σε ό,τι δεν κατάφερα να κάνω καλά.

Ψ.: Φοβάμαι πως έχεις αυτή την τάση. Κι όποτε αποτύγχανες σε κάτι, έλεγες στον εαυτό σου: «Η αποτυχία είναι *τρομερή*. Η αποτυχία *αντανakλά πάνω μου*. Όταν αποτυγχάνω, είμαι άχρηστος. Αν κάνω κάτι άσχημα, *είμαι κακός άνθρωπος*». Εξισώνεις την αποτυχημένη σου συμπεριφορά με τον εαυτό σου, ώστε το ένα να συνεπάγεται το άλλο. Αυτό δεν ισχύει, αλλά μπορούμε να το κουβεντιάσουμε κάποια άλλη φορά. Προς το παρόν, θέλω να προσέξεις και πάλι πως όλα αυτά που έκανες δεν θα σε τάραζαν, αν δεν τα είχες ερμηνεύσει σαν καταστροφές. Δεν θα φοβόσουν τόσο αν δεν σε απασχολούσαν και δεν τους έδινες σημαντική θέση στη ζωή σου και αν έλεγες: «Εντάξει, λοιπόν, απέτυχα. Πρόκειται για κάτι

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

φυσιολογικό. Έβαλα τα δυνατά μου. Δεν είχα την απαιτούμενη πείρα. Και τι έγινε; Έμαθα ένα σωρό πράγματα».

Π.: ... Όμως απέτυχα.

Ψ.: «Απέτυχα κι αυτό είναι *τρομερό* κι έτσι θα πρέπει να σκέφτομαι συνέχεια πως πιθανώς να αποτύχω και πάλι». Διαρκώς έτσι σκέφτεσαι. Και πως κάποιος μπορεί να σε κοροϊδέψει – λες κι αυτό είναι ικανό να σε πληγώσει. Πώς μπορεί να σε πληγώσει; Λες συνέχεια: «Δεν θέλω να ντρέπομαι». Ε, λοιπόν, μην ντρέπεσαι. Κανείς δεν σε κάνει να ντρέπεσαι.

Π.: Είναι δύσκολο αυτό που λέτε. Αν αυτή τη στιγμή έκανα εμετό και με βλέπατε, αυτό για μένα θα ήταν τρομερό, θα με τσάκιζε.

Ψ.: Ναι, γιατί θα 'λεγες στον εαυτό σου: «Αυτό σημαίνει ότι δεν είμαι τέλειος. Κοιτάξτε, έκανα εμετό δημοσίως κι όποιος το κάνει αυτό δεν είναι τέλειος· κι είναι απαίσιο να μην είμαι τέλειος». Από πότε; Αν έχω κάποιο κόλλημα μ' αυτή τη σκέψη και σκέφτομαι συνέχεια ότι κανείς δεν πρέπει να κάνει ποτέ εμετό δημοσίως, αυτό είναι νευρωσικό. Δεν χρειάζεται να κρίνεις τον εαυτό σου, μόνο και μόνο επειδή εγώ θα ενοχληθώ. Όχι, η ντροπή σου προέρχεται αποκλειστικά και μόνο από σένα. Αν εγώ έκανα εμετό μπροστά σου, θα έλεγα: «Λυπάμαι γι' αυτό. Μα αν σε κάνει να ντρέπεσαι, το πρόβλημα είναι δικό σου. Εγώ δεν ντρέπομαι. Απλώς δεν μ' αρέσει ...»

να κάνω εμετό. Αρνούμαι να μεγαλοποιήσω το πρόβλημά μου. Έχω πρόβλημα μια που κάνω εμετό και αρνούμαι να το χειροτερέψω νιώθοντας κι από πάνω ντροπή». Το μόνο που με κάνει να ντρέπομαι ξέρεις τι είναι; Ο εαυτός μου.

Π.: Ακούγεται ανόητο να μου λέτε πώς αισθάνομαι. Ο φόβος για μένα είναι κάτι πραγματικό. Συχνά με παραλύει. Υπάρχουν φορές, όταν πρόκειται να αντιμετωπίσω κάτι για το οποίο στ' αλήθεια αισθάνομαι νευρικότητα, που κάνω βόλτες, προσπαθώντας να αποφασίσω αν πρέπει να παλέψω ή να το σκάσω, να το κάνω ή να μην το κάνω, να το βάλω στα πόδια ή να μείνω. Και πολλές φορές το βάζω στα πόδια.

Ψ.: Αυτό δεν είναι καλό. Σαν πρώτη άσκηση, θα σου πρότεινα να αρχίσεις να κάνεις κάποια από τα πράγματα που φοβάσαι, λέγοντας συνέχεια στον εαυτό σου: «Δεν με νοιάζει ιδιαίτερα αν κάνω εμετό. Δεν με νοιάζει σε ποιον αρέσει ή όχι. Θα μπαίνω σε ασανσέρ γεμάτα κόσμο και θα κατέβω αν νιώσω πανικό. Επίσης, θα μπω στο αυτοκίνητο που οδηγεί κάποιος άλλος και, αν αισθανθώ πως θέλω να κάνω εμετό, θα τον παρακαλέσω να σταματήσει. Αυτό είναι όλο».

Π.: Μα, ξέρετε, ποτέ στη ζωή μου δεν έχω κάνει εμετό. Αυτό είναι το θέμα.

Ψ.: Και κατά πάσα πιθανότητα δεν πρόκειται να κάνεις, σ' το εγγυώμαι. Απλώς το φαντάζεσαι. Αν

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

δεν αμφισβητήσεις όμως την πεποίθησή σου ότι πρόκειται για κάτι τρομερό, ότι δεν μπορείς να το αντιμετωπίσεις, πώς θα μάθεις πως δεν είναι τόσο τρομακτικό; Λες συνέχεια πως κάποια πράγματα σε τρομάζουν, αλλά ποτέ δεν δοκίμασες τον εαυτό σου. Αν εγώ λέω συνέχεια πως δεν είναι και τόσο άσχημα να κολυμπήσεις στον ωκεανό στις έξι το πρωί κι εσύ δεν ελέγξεις ποτέ αυτή μου τη δήλωση, δεν θα μάθεις αν έχω δίκιο ή άδικο. Θα πρέπει να βουτήξεις εσύ ο ίδιος. Σωστά;

Π.: Σωστά.

Ψ.: Εντάξει. Κάνε λοιπόν μερικά από τα πράγματα που φοβάσαι τόσο πολύ και θα ανακαλύψεις αν οι υποθέσεις σου ισχύουν πραγματικά ή όχι. Θα διαπιστώσεις ότι ως ένα βαθμό ισχύουν, αλλά γενικά θα δεις πως είναι πλασματικές. Θα πρέπει όμως να τα κάνεις συνέχεια ώστε να πεισθείς.

Π.: Προσπαθώ να κάνω κάποια πράγματα, όπως να μπαίνω σε αυτοκίνητα με άλλους, μα συνήθως εξαρτάται από το έλκος μου. Υπάρχουν φορές που μπαίνω σε αμάξια και δεν μ' ενοχλεί τόσο πολύ, μα τις περισσότερες φορές με πιάνει νευρικήτητα κι άγχος κι έπειτα μου 'ρχεται να λιποθυμήσω και μετά με πιάνει το έλκος μου και ζαλίζομαι και το δωμάτιο αρχίζει να στριφογυρίζει.

Ψ.: Πάλι εσύ φέρνεις την καταστροφή. Μεγαλοποιείς την κατάσταση με το να τη σκέφτεσαι συνέχεια. Υπάρχουν κάποιες τεχνικές που θα σου μάθω,

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

τρόποι που θα σου αποσπάνε την προσοχή, για να μάθεις να χαλαρώνεις και να μη μεγαλοποιείς τα πράγματα. Είναι πολύ εύκολες. Φυσικά, θα πρέπει να προσπαθήσεις πολύ. Αν κουβεντιάζουμε αρκετά συχνά, μπορώ να σε μάθω πώς να ξεπεράσεις το άγχος και τους φόβους που βιώνεις, ώστε να μπορέσεις επιτέλους να απαλλαγείς απ' αυτούς.

Προσέξτε πώς η πρώτη συνεδρία κατάφερε να εντοπίσει τα προβλήματα του πελάτη και του παρείχε την επίγνωση ότι ο ίδιος ταραίζει τον εαυτό του. Η εξήγηση του δόθηκε έτοιμη, αλλά για πρώτη φορά ξέρει τι να κάνει αν θέλει να ανακουφιστεί. Του δόθηκαν συγκεκριμένες συμβουλές, οι φόβοι του αντιμετωπίστηκαν σαν κατανοήσιμα ψυχολογικά συμβάντα και είναι τώρα έτοιμος να εφαρμόσει αυτά που έμαθε.

Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Ψ.: Τι έκανες; Για πες μου.

Π.: Μπήκα στο αυτοκίνητο μαζί με άλλους, ήμασταν τρεις στο μπροστινό κάθισμα –δεν μου άρεσε γιατί αισθάνθηκα στριμωγμένος– αλλά τις προάλλες πάλι μ' έπιασε φόβος το βράδυ.

Ψ.: Πού καθόσουν;

Π.: Οδηγούσα.

Ψ.: Α, εσύ οδηγούσες.

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

Π.: Ναι, γιατί δεν μ' ενοχλεί τόσο πολύ. Δεν βρήκα ακόμα το κουράγιο να δοκιμάσω να μπω σε αμάξι που το οδηγεί κάποιος άλλος. Αλλά και με τα τρία άτομα στο μπροστινό κάθισμα μ' έπασε κάτι σαν κλειστοφοβία γιατί ζαλίστηκα. Για να δω, τι άλλο έκανα; Έμπαινα σε ασανσέρ και πήγαινα κάθε μέρα στο πανεπιστήμιο. Προσπάθησα να είμαι λίγο πιο κοινωνικός με τους ανθρώπους. Τους μιλούσα λίγο παραπάνω. Τους έπανα κουβέντα. Αυτά μόνο έκανα κι ήταν φοβερά κουραστικό.

Ψ.: Ναι, έχεις δίκιο. Είναι κουραστικό επειδή πρέπει πραγματικά να προσπαθήσεις. Πρέπει να αντιμετωπίσεις κάποια πράγματα. Όταν βρίσκεσαι αντιμέτωπος με κάτι που φοβάσαι, αυτόματα νιώθεις ένταση, έτσι δεν είναι;

Π.: Ναι, το ξέρω. Η μέρα μου σήμερα δεν ήταν καθόλου καλή. Μ' έπασε ένα απίστευτο άγχος.

Ψ.: Γιατί σ' έπασε άγχος σήμερα;

Π.: Τι να πω, δεν ξέρω. Ήθελα να σας ρωτήσω γι' αυτό. Υπάρχει κανένας τρόπος να αντιμετωπίσω κάποιο φόβο που είναι αληθινός; Φοβάμαι πως δεν θα 'χω αρκετά χρήματα για να τελειώσω το πανεπιστήμιο. Τι μπορώ να κάνω γι' αυτό; Ίσως ο φόβος μου να είναι υπερβολικός. Ίσως μου φτάνουν τα χρήματα. Όπως σας έχω πει, ο μπαμπάς μου μας άφησε ένα ποσό. Δεν το ξεκοκκαλίσαμε, αλλά δεν το χειριστήκαμε όπως έπρεπε. Και τώρα έχει μειωθεί. Δεν θα 'πρεπε να νιώθω ανασφάλεια γι' αυτό το ζήτημα, αλλά αγχώνομαι.



ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

Ψ.: Αυτό που λες είναι: «Και τι γίνεται αν δεν μου φτάσουν; Δεν θα ἔπρεπε να ανησυχώ;» Όχι! Για ποιο λόγο να ανησυχείς; Ας υποθέσουμε πως δεν σου φτάνουν τα χρήματα. Ας πούμε ότι αναγκάζεσαι να παρατήσεις τις σπουδές σου για ένα χρόνο και να δουλέψεις για να μαζέψεις λεφτά. Τσως σου πάρει πέντε χρόνια να τελειώσεις το πανεπιστήμιο αντί για τέσσερα. Είναι τόσο σοβαρό αυτό;

Π.: Μάλλον όχι.

Ψ.: Πολύ σωστά. Δεν θα ἔθελα να συμβεί κάτι τέτοιο, μα δεν θα ήταν και το τέλος του κόσμου. Πόσοι άνθρωποι σ' αυτή την κοινότητα των πεντακοσίων χιλιάδων κατοίκων δεν έχουν πτυχίο πανεπιστημίου, αλλά μπορούν να συντηρήσουν τον εαυτό τους και την οικογένειά τους; Πάρα πολλοί. Δεν τους βλέπω να πέφτουν ξεροί στο δρόμο, εσύ;

Π.: Όχι.

Ψ.: Εσύ όμως έτσι φέρεσαι. Τι θα μπορούσε να σου συμβεί; Και πάλι θα ήσουν σε θέση να βγάζεις τα προς το ζην.

Π.: Ναι, δεν λέω. Δεν θα μπορούσα όμως να πραγματοποιήσω τις φιλοδοξίες μου κι αυτό θα ήταν τραγικό.

Ψ.: Αυτό θα ήταν *θλιβερό* κι όχι το τέλος του κόσμου. Ποιος ξέρει τι φιλοδοξίες δεν πραγματοποιείς ήδη. Αν είχες όλα τα χρήματα του πατέρα σου κι εκείνος ζούσε, ποιος ξέρει πού θα βρισκόσουν σήμερα.

Π.: Σωστά.

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

Ψ.: Εντάξει, δεν είσαι εκεί και δεν θα πεθάνεις γι' αυτό. Δεν χρειάζεται καν να το σκέφτεσαι τώρα.

Π.: Μάλλον όχι.

Ψ.: Εγώ, αν ήμουν στη θέση σου, αντί να ανησυχώ, θα έλεγα: «Σε περίπτωση που χρειαστώ περισσότερα χρήματα, θα πάω να δουλέψω».

Π.: Ναι.

Ψ.: Έχεις καμιά δουλειά;

Π.: Έχω μια δουλειά με την οποία ασχολούμαι περιστασιακά. Είμαι πωλητής. Η γυναίκα μου δουλεύει. Είμαι μέτοχος σε μια επιχείρηση. Ξέρω ότι δεν πρόκειται να πεθάνω της πείνας. Το ζήτημα είναι πως δεν έχω τόσα χρήματα όπως παλιά. Σπατάλησα αυτά τα λεφτά –ή τουλάχιστον έτσι νομίζω, είτε είναι αλήθεια είτε όχι– κι έτσι τώρα δεν έχω τόσο πολλά κι αυτό με φοβίζει.

Ψ.: Όχι. *Αυτό* δεν σε φοβίζει. *Εσύ* φοβίζεις τον εαυτό σου λέγοντας πάλι: «Είναι *τρομερό*. Πιθανώς να μη μου φτάσουν τα χρήματα για να ολοκληρώσω τις σπουδές μου και κάτι τέτοιο θα ήταν *αβάσταχτο*». Ε, λοιπόν, *δεν θα ήταν* αβάσταχτο. Θα πρέπει απλώς να το ανεχτείς.

[Ο νεαρός ανέφερε ότι πρόθυμα δανείζει χρήματα στους φίλους του.]

Ψ.: Τωος γι' αυτό χάνεις ένα μέρος της προσωπικής σου περιουσίας, επειδή εύκολα σ' εκμεταλλεύονται. Να άλλο ένα ζήτημα. Γιατί δεν μπορείς να αρνηθείς;



ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

Π.: Δεν ξέρω. Απλώς δεν θέλω να πληγώσω τα συναισθήματα των άλλων.

Ψ.: Μα δεν πληγώνεις εσύ τα συναισθήματα των άλλων.

Π.: Να το πάλι – το ίδιο γίνεται. Φοβάμαι πως οι άνθρωποι δεν θα με συμπαθούν. Θέλω να με συμπαθούν. Θέλω να συνεχίσουν να με συμπαθούν. Οπότε είμαι κορόιδο.

Ψ.: Υποχωρείς, λοιπόν, για να μη σε απορρίψουν.

Π.: Ναι.

Ψ.: Επειδή...

Π.: Επειδή θέλω να με συμπαθούν.

Ψ.: Όχι. Όχι επειδή *θέλεις* να σε συμπαθούν. Επειδή νομίζεις πως *πρέπει* να σε συμπαθούν κι ότι θα ήταν *απαίσιο* να μη σε συμπαθούν. Δεν θα μπορούσες να ζήσεις αν κάποιος σε απέρριπτε.

Π.: Σωστά.

Ψ.: Αυτή είναι η διαφορά. Πες μου τώρα, γιατί δεν θα μπορούσες να ζήσεις αν σε απέρριπταν;

Π.: Υποθέτω πως θα μπορούσα.

Ψ.: Στ' αλήθεια το πιστεύεις αυτό;

Π.: Ναι. Δεν μου αρέσει όμως να σκέφτομαι πως θα χάσω κάποιο φίλο επειδή του δανείζω λεφτά – πράγμα που πιθανώς είναι ανοησία.

Ψ.: Είναι ένας καλός τρόπος για να χάσεις φίλους.

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

Π.: Σωστά. Λέω λοιπόν ότι αυτός είναι ο λόγος που δεν θα 'θελα να χάσω κάποιο φίλο.

Ψ.: Άλλαξαν τα συναισθήματά σου απέναντι σε κάποιους από αυτούς τους καλούς σου φίλους στους οποίους δάνεισες χρήματα;

Π.: Ναι.

Ψ.: Εκεί θέλω να καταλήξω. Καταλαβαίνεις;

Π.: Ναι. Δεν θα τους ξαναδάνειζα.

Ψ.: Έχασες κάπως το σεβασμό σου γι' αυτούς, έτσι δεν είναι; Επειδή ξέρεις πως σ' εκμεταλλεύτηκαν. Για να διατηρεί κάποιος τις φιλίες του, νομίζω ότι γενικά δεν πρέπει να δανείζει χρήματα. Πες: «Λυπάμαι πολύ, μα δεν έχω». Και ξέχασέ το. Πιθανώς να αρνήθηκαν κι άλλοι να του δανείσουν. Μα αν είναι τόσο καλός φίλος, γιατί να σε απορρίψει;

Π.: Αυτό όμως είναι πραγματικός φόβος; Δεν είναι πο πολύ ανασφάλεια μήπως μου τελειώσουν τα λεφτά;

Ψ.: Η ανασφάλεια είναι φόβος. Λες: «Αισθάνομαι ανασφάλεια επειδή φοβάμαι πως κάτι θα συμβεί και θα 'πρεπε αυτό να με αναστατώνει». Θα μπορούσα να πω: «Θα έρθει το τέλος του κόσμου», αλλά δεν χρειάζεται να νιώσω ανασφάλεια γι' αυτό. Ίσως είναι πιθανό να συμβεί κάποια στιγμή.

Π.: Είναι δύσκολο να το χωνέψω, να μη με νοιάζει. Θέλω να πω, ό,τι είναι να συμβεί θα συμβεί. Δεν θα 'ηρπε να μ' ενοχλεί.



ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

Ψ.: Όχι, *θα ήταν καλύτερα* αν δεν σ' ενοχλούσε.

Π.: Σωστά.

Ψ.: Μπορείς να το *αφήσεις* να σ' ενοχλεί αν θέλεις, όπως ίσως κάνεις όταν βρίσκεσαι στο αεροπλάνο ή σ' ένα αυτοκίνητο. Σήμερα που ήρθες εδώ με το αυτοκίνητό σου θα μπορούσες να είχες σκοτωθεί.

Π.: Σωστά.

Ψ.: Μα δεν σκεφτόσουν συνέχεια αυτή την πιθανότητα, έτσι δεν είναι;

Π.: Όχι. Πολλές φορές, πριν έρθω σ' εσάς, το άγχος μου μ' έκανε να νιώθω ότι, και να σκοτωνόμουν, δεν θα μ' ένοιαζε. Νομίζω πως στην πραγματικότητα θα ήμουν πολύ πιο ευτυχημένος, ξέρετε. Γιατί το άγχος μου αυξάνεται ολοένα, όπως νομίζω πως θα διαλυθώ σε χίλια κομμάτια.

Ψ.: Ναι.

Π.: Όμως όχι, δεν σκέφτομαι πως θα σκοτωθώ. Η γυναίκα μου είναι πολύ μυγιάγχιτη σ' αυτό το θέμα. Όταν οδηγώ, μου λέει συνέχεια: «Πιο σιγά! Πρόσεξε τον μπροστινό! Πρόσεξε τον άλλον!» Το ίδιο συμβαίνει και με τις καταιγίδες, άμα ακούει βροντές και κεραυνούς. Θέλει να κρυφτεί στο υπόγειο. Κι εγώ δεν το σκέφτομαι όταν οδηγώ.

Ψ.: Εντάξει, για ανάλυσέ μου το φόβο της τώρα. Τι κάνει;

Π.: Φέρνει την καταστροφή, όπως είπατε πως κάνω κι εγώ –σε ασανσέρ ή αλλού– παίρνοντας έναν πιθανό φόβο και μεγαλοποιώντας τον υπερβολικά.

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

Ψ.: Βέβαια. Τώρα καταλαβαίνεις με ποιους τρόπους προκαλεί νευρικότητα και φόβο στον εαυτό της, όπως ακριβώς έκανες κι εσύ. Απλώς το κάνετε σε διαφορετικές καταστάσεις ο καθένας.

Π.: Δεν ξέρω αν εκείνη επηρεάζεται σωματικά από τους φόβους της. Νομίζω όμως ότι νιώθει εκνευρισμό, είναι κυκλοθυμική. Ειδικά όταν έχει καταγίδα. Δεν μπορεί κανείς να μείνει στο ίδιο δωμάτιο μαζί της. Κάνει διαρκώς βόλτες και κοιτάζει έξω από το παράθυρο. Εγώ βγαίνω και στέκομαι κάτω από τη βροχή. Προσπάθησα να της μιλήσω γι' αυτό το θέμα. Της είπα αυτά που μου είπατε, πως φέρνει την καταστροφή, κι είμαι σίγουρος ότι τη βοήθησαν, γιατί τον τελευταίο καιρό είναι κάπως καλύτερα.

Ψ.: Ωραία.

Π.: Κάνετε τους φόβους μας να φαίνονται γελοίοι κι ανόητοι. Αν οι άνθρωποι μπορούσαν να σκεφτούν έτσι εκείνη την ώρα, όλα θα πήγαιναν καλά. Είναι όμως δύσκολο, τη στιγμή που φοβάσαι, να κάνεις το φόβο σου να φανεί γελοίος κι ανόητος.

Ψ.: Για σένα είναι μια φοβερά επικίνδυνη και κρίσιμη κατάσταση, στην οποία πρέπει να αφιερώσεις όλη σου την προσοχή.

Π.: Φαντάζομαι πως θέλει εξάσκηση για να απαλλαγώ τελείως από τους φόβους μου.

Ψ.: Πρέπει να αμφισβητείς συνέχεια αυτές τις σκέψεις. Δεν είναι οι καταστάσεις που σε ταρά-

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

ζουν, είναι ο τρόπος που τις σκέφτεσαι. Μια καταγίδα δεν σ' ενοχλεί, αναστατώνει όμως τη γυναίκα σου. Τώρα λοιπόν ποια είναι η διαφορά; Η καταγίδα θα την επηρεάσει διαφορετικά απ' ό,τι εσένα; Εκείνη θα βραχεί κι εσύ όχι; Με άλλα λόγια, εκείνη εκφράζει κάποιες νευρωσικές σκέψεις στον εαυτό της όταν ξεοπάει καταγίδα κι εσύ δεν τις εκφράζεις. Επειδή λέει νευρωσικά πράγματα, έχει μια νευρωσική αντίδραση. Εσύ δεν λες νευρωσικά πράγματα κι έτσι απολαμβάνεις την καταγίδα, δεν αντιδράς νευρωσικά. Όταν αρχίζεις να λες νευρωσικά πράγματα στον εαυτό σου, *αμφισβήτησέ τα, σιγήτησέ τα, εξαφάνισέ τα*. Πάμε να πιστεύεις πως είναι λογικά και απορριψέ τα. Έτσι, μπορεί να μείνεις άφραγκος αλλά να μη φοβάσαι. Δεν χρειάζεται να νιώθεις νευρικότητα επειδή βρίσκεσαι μέσα σ' ένα ασανσέρ. Δεν χρειάζεται να νιώθεις νευρικότητα επειδή οδηγείς και κάθονται τρία άτομα στο μπροστινό κάθισμα του αυτοκινήτου. Εσύ το κάνεις βουνό. Ίσως τη γυναίκα σου να μην τη νοιάζει. Την πιάνει φόβος όταν είσαστε τρεις στο αμάξι;

Π.: Όχι.

Ψ.: Βλέπεις τι εννοώ; Εξαρτάται από το πού θέλεις να εστιαστείς και για ποιο πράγμα θέλεις να αναστατωθείς. Ο τρόπος σκέψης μας είναι υπεύθυνος για όλα. Κάθε φορά που κυνηγάς αυτές τις σκέψεις και τις κατατροπώνεις, έχεις κάνει ένα βήμα για να ξεπεράσεις το φόβο.

Π.: Συχνά δεν συνειδητοποιώ καν ότι σκέφτομαι κάτι. Βλέπω τηλεόραση, ας πούμε, κι εντελώς

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

ξαφνικά με κυριεύει το άγχος· κι είναι παράξενο γιατί δεν έχω ιδέα τι ακριβώς να κάνω σε μια τέτοια περίπτωση, όταν πραγματικά δεν ξέρω τι μ' ενοχλεί. Είναι συμβολικό όταν βλέπει κανείς κάτι στην τηλεόραση;

Ψ.: Μπορεί. Όμως, είτε είναι συμβολικό είτε όχι, εσέ-
να κάτι σε αναστάτωσε στην εκπομπή. Πανικόβαλες τον
εαυτό σου. Έφερες την καταστροφή για κάτι που είδες,
χωρίς να το συνειδητοποιείς. Πες απλώς στον εαυτό σου:
«Εντάξει, τελείως ασυνείδητα και ακούσια έφερα την κα-
ταστροφή για κάποιο θέμα. Και λοιπόν; Τώρα μ' έχει πά-
σει νευρικήτητα και με λούζει κρύος ιδρώτας. Κρίμα. Δεν
χρειάζεται όμως να ταράζομαι επειδή νιώθω νευρικήτη-
τα, έτσι δεν είναι;»

Π.: Όχι.

Ψ.: Έτσι κάνουν συνήθως οι πιο πολλοί άνθρωποι.
Δημιουργούν μια δευτερεύουσα ανησυχία ή φόβο. Λένε:
«Φοβάμαι μήπως χάσω τη δουλειά μου» κι ύστερα τους
πάνει ένας τρομερός φόβος. Αργότερα αποδεικνύεται πως
η δουλειά τους πάει μια χαρά και δεν χρειάζεται να φο-
βούνται μήπως τη χάσουν, αλλά έπειτα ανησυχούν επει-
δή, όταν φοβήθηκαν, ένιωσαν απαίσια κι αναρωτιούνται:
«Άραγε θα ξανανιώσω ποτέ έτσι; Θα ήταν τρομερό αν αι-
σθανόμουν πάλι τέτοια νευρικήτητα». Και τότε αρχίζουν
να ανησυχούν για εκείνη τη νευρικήτητα. Τώρα πια
δεν φοβούνται μήπως χάσουν τη δουλειά τους. Τι
φοβούνται;



Π.: Τη νευρικότητα.

Ψ.: Ναι.

Π.: Αυτό που έχω διαπιστώσει είναι πως οι καταστάσεις που φοβάμαι ποτέ δεν είναι τόσο άσχημες όσο φαντάζομαι. Ας πούμε, μπορεί να πιστεύω ότι η συνάντησή με κάποιον θα εξελιχθεί μ' ένα συγκεκριμένο τρόπο αλλά τελικά τα πράγματα να μην είναι τόσο άσχημα. Γιατί οι άνθρωποι μεγαλοποιούν έτσι τις καταστάσεις;

Ψ.: Επειδή αυτή είναι η φυσιολογική τάση όταν αρχίζεις να φέρνεις την καταστροφή. Μεγαλοποιείς τις καταστάσεις ολοένα και πιο πολύ. Ξεκινάς σωστά λέγοντας: «Δεν ξέρω πώς θα τα πάω μ' αυτούς τους ανθρώπους. Δεν ξέρω αν θα με αποδεχτούν. Δεν ξέρω αν φανώ αδαής μπροστά τους». Εντάξει. Όλες αυτές οι δηλώσεις ισχύουν. Όπως δεν ξέρεις τι μπορεί να συμβεί. Και τότε αρχίζεις να φέρνεις την καταστροφή λέγοντας: «Δεν θα ήταν τρομερό; Δεν θα ήταν απαίσιο; Δεν θα εξευτελιστώ; Δεν θα 'πρεπε να ανησυχώ τώρα γι' αυτή την προοπτική; Δεν θα 'πρεπε να σκεφτώ όλες τις πιθανότητες που μπορεί να προκύψουν, ώστε να έχω έτοιμες τις απαντήσεις και να μη ρεζίλευτώ;» Με άλλα λόγια, αρχίζεις να φοβάσαι. Εστιάζεσαι σ' αυτή τη σκέψη και σ' απασχολεί διαρκώς. Προτού το συνειδητοποιήσεις, λες: «Θα συναντήσω τον εξυπνότερο άνθρωπο του κόσμου· κι εγώ είμαι ο πιο αδαής άνθρωπος του κόσμου· και θα είναι η πιο εξευτελιστική εμπειρία του κόσμου». Δεν είναι να απο-

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

ρείς λοιπόν που τρέμεις σαν το φύλλο όταν γνωρίζεις ένα συνηθισμένο άνθρωπο.

Π.: Ναι, όντως. Κι υποθέτω πως μπορεί να το κάνει κανείς αυτό με οποιοδήποτε συναίσθημα, έτσι δεν είναι; Με τη ζήλια, για παράδειγμα. Να υπερβάλλει πέρα από κάθε λογική.

Ψ.: Ναι. Έτσι συνήθως συμβαίνει με τη ζήλια. Είναι μια υπερβολή όταν πιστεύεις ότι πρέπει, ντε και καλά, να έχεις την αγάπη του άλλου. Λες: «Η γυναίκα μου κοίταξε κάποιον και δεν είμαι σίγουρος αν αυτό σημαίνει ότι ίσως ενδιαφέρεται γι' αυτόν. Αν υπάρχει τέτοια πιθανότητα, θα το θεωρούσα *αβάσιαχο*. Θα *έπρεπε* ν' ανησυχώ γι' αυτό. Θα *πεθάνω* αν αγαπάει κάποιον άλλον περισσότερο από μένα». Και ούτω καθεξής. Αυτά είναι βλακείες. *Γιατί* θα πεθάνεις; Αν δεν σ' αγαπάει, παντρέψου κάποια άλλη.

Π.: Δεν ζηλεύω, δεν έχω τέτοιο πρόβλημα. Απλώς σκεφτόμουν... υποθέτω πως ζηλεύω λίγο. Όλοι δεν ζηλεύουν ως ένα βαθμό;

Ψ.: Είναι πολύ συνηθισμένο συναίσθημα. Οι πιο πολλοί άνθρωποι ζηλεύουν.

Π.: Και πώς αντιστέκεσαι σε μια τέτοιου είδους φοβία; Όπως και στο φόβο, απλώς τον αντιμετωπίζεις και λες: «Γιατί να νιώθω έτσι;»

Ψ.: Για ποια φοβία μιλάς;

Π.: Για το φόβο του περιορισμού και άλλες τέτοιες καταστάσεις.



ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

Ψ.: Αυτό δεν είναι φοβία.

Π.: Δεν είναι; Η κλειστοφοβία;

Ψ.: Η κλειστοφοβία είναι φοβία. Έτσι ορίζεται. Στη δική σου όμως περίπτωση ξέρεις τι φοβάσαι. Με άλλα λόγια, το πρόβλημα που έχεις είναι: «Φοβάμαι πως αν βρεθώ περιορισμένος, δεν θα μπορέσω να φύγω όταν με πιάσει νευρική κατάσταση».

Π.: Σωστά.

Ψ.: Οπότε, ξέρεις τι φοβάσαι. Σε μια φοβία, ο φόβος είναι κάτι που νομίζεις ότι φοβάσαι, αλλά στην ουσία δεν φοβάσαι αυτό. Για παράδειγμα, η κλειστοφοβία, όπως εγώ τη βλέπω και την ορίζω –και δεν ξέρω αν όλοι συμφωνούν μαζί μου– αποτελεί συμβολικό φόβο, όχι απλώς έναν ασυνήθιστο ή παράλογο φόβο. Νομίζεις πως φοβάσαι μήπως στριμωχτείς, ενώ στην πραγματικότητα αυτό που φοβάσαι είναι, για παράδειγμα, να μη σε καταπνέσει η μητέρα σου.

Π.: Α, κατάλαβα.

Ψ.: Δεν μπορείς όμως να το παραδεχτείς. Λες λοιπόν στον εαυτό σου: «Η μητέρα μου είναι πολύ κτητική και στέκεται διαρκώς από πάνω μου σαν αράχνη. Έχει εκατό χέρια και πόδια και δεν μ' αφήνει να το κουνήσω από κοντά της». Έως να μην μπορείς να το παραδεχτείς αυτό, γιατί νιώθεις ενοχές με τη σκέψη: «Έχω μια μητέρα την οποία θέλω να απορρίψω. Θέλω να τη σπρώξω πέρα και να της πω να με παρατήσει ήσυχο».

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

Θα ένιωθα όμως τρομερές ενοχές αν έκανα κάτι τέτοιο». Κι έτσι, λες στον εαυτό σου: «Δεν μπορώ να βρίσκομαι σε μέρη όπου νιώθω περιορισμένος».

Π.: Πρέπει πάντα να αντιμετωπίζουμε με τόσο ψυχή λογική τους ανθρώπους και την πραγματικότητα;

Ψ.: Οπωσδήποτε. Το θεωρώ πολύ υγιές να βλέπουμε τα πράγματα αντικειμενικά και χωρίς συναισθηματισμούς. Έχω διαπιστώσει πως οι περισσότεροι νευρωσικοί είναι φοβερά ευαίσθητοι άνθρωποι. Είναι τόσο ευαίσθητοι ώστε οτιδήποτε συμβαίνει στη ζωή τους το αντιμετωπίζουν με υπερβολικό τρόπο, αντί να είναι λίγο πιο σκληροί κι αδιάφοροι. Αν θες να είσαι υγιής, είναι πολύ σημαντικό να γίνεις λίγο χοντρόπετσος.

Εντάξει λοιπόν. Κοντεύουμε να τελειώσουμε. Θέλω να σε συγχαρώ για την καλή δουλειά που έκανες. Τα συμπτώματά σου μειώθηκαν σημαντικά από την πρώτη μας συνεδρία. Αν συνεχίσεις σ' αυτό το ρυθμό, δεν θα χρειαστεί να σε δω πολλές φορές ακόμα.

Π.: Χαίρομαι που το λέτε αυτό. Κι εγώ νόμιζα ότι κάπως βελτιώθηκα, αλλά φοβόμουν να το ομολογήσω, μήπως κορόιδευα τον εαυτό μου.

Ψ.: Η αλήθεια είναι πως έχω δει πολλούς πελάτες μου να μην αναγνωρίζουν την εξαιρετική τους πρόοδο. Δεν θα δίσταζαν να μαλώσουν τον εαυτό τους, αν τα συμπτώματά τους χειροτέρευαν. Αλλά νομίζουν πως αν ανταμείψουν τον εαυτό τους, τον καλοπιάνουν.



ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

Π.: Καλά λέτε. Είναι στ' αλήθεια τόσο σημαντικό να ανταμείβω τον εαυτό μου όταν τα πηγαίνω καλά; Στο κάτω κάτω, η βελτίωση δεν αποτελεί ανταμοιβή από μόνη της;

Ψ.: Όχι πάντα. Θέλω να επιβραβεύεις τον εαυτό σου με μια ευχάριστη σκέψη, κάθε φορά που καταφέρνεις να αντιμετωπίσεις κάποιο φόβο σου πιο αποτελεσματικά από την προηγούμενη. Να πεις μεγαλόφωνα ότι έκανες καλή δουλειά. Να επαινέσεις τον εαυτό σου για την αυτοπειθαρχία του, για τον τρόπο με τον οποίο ξεπερνάς τα νευρωσικά σου συναισθήματα και για το γεγονός ότι τα πας πολύ καλύτερα από άλλους ανθρώπους τους οποίους ζηλεύεις. Έτσι, θα επαινέσεις την πρόδοό σου, όχι τον εαυτό σου, ξεκάθαρα και χωρίς καμιά ντροπή.

Π.: Τι εννοείτε μ' αυτό; Θα πρέπει να επαινέσω την πρόδοό μου κι όχι τον εαυτό μου;

Ψ.: Ναι. Μη νομίζεις ότι είσαι υπεράνθρωπος μόνο και μόνο επειδή βελτιώνεσαι σε κάποια δεξιότητα. Αν το κάνεις αυτό, θα αισθανθείς ανάξιος και κατώτερος σε περίπτωση που χάσεις αυτή τη δεξιότητα ή κάποιος αποδειχτεί καλύτερος από σένα. Μην κρίνεις ποτέ τον εαυτό σου από τη συμπεριφορά σου. Εσύ, ως ανθρώπινο ον, και οι πράξεις σου δεν είστε ταυτόσημοι. Πάντα να τα διαχωρίζεις και ποτέ δεν θα σε πιάσει κατάθλιψη κατηγορώντας τον εαυτό σου. Αν εφαρμόσεις αυτή την αρχή για άλλους ανθρώπους, δεν θα θυμώνεις ποτέ. Και στις δυο περιπτώσεις, θα είσαι κερδισμένος.

ΕΝΑΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ

Π.: Θέλετε να πείτε πως όταν τα πάω καλά, εξακολουθώ να είμαι εγώ κι όχι κάποιος που δεν ήμουν παλιά. Απλώς έμαθα κάτι καινούργιο κι αυτό δεν είναι λόγος για να το πάρω πάνω μου.

Ψ.: Φυσικά. Θα 'λεγες, για παράδειγμα, ότι οποιοσδήποτε φοβάται όπως φοβόσουν εσύ πριν από μερικές βδομάδες είναι άχρηστος;

Π.: Όχι βέβαια. Με την ίδια λογική, δεν ήμουν ανήσιος προτού μάθω να ξεπερνάω τις ανησυχίες μου και δεν είμαι περισσότερο αξιόλογος τώρα που αρχίζω να τις ξεπερνάω.

Ψ.: Αυτό είναι. Έχω διαπιστώσει πως δυσκολεύομαστε ιδιαίτερα να αποδεχτούμε κάτι τέτοιο: ότι δεν χρειάζεται ποτέ να κρίνουμε τον εαυτό μας με βάση τις πράξεις μας. Μα αν είσαι σαν όλους τους άλλους, θα συνεχίσεις να το κάνεις για αρκετό καιρό ακόμα.



Συμπέρασμα

Μετά από άλλες δύο συνεδρίες, ο πελάτης μου άρχισε να ελέγχει σε τέτοιο βαθμό τις ανησυχίες και τους φόβους του, ώστε δεν χρειαζόταν άλλη ψυχοθεραπεία. Ήταν από αυτούς τους τυχερούς που μπορούσαν να καταλάβουν τι έλεγα κι έπειτα έβαζε τα δυνατά του να εφαρμόσει τις συμβουλές μου. Άλλοι άνθρωποι δυσκολεύονται περισσότερο: τους είναι αδύνατον να αντιληφθούν τη φιλοσοφία της ηρεμίας· συνεχίζουν να επιμένουν ότι οι καταστάσεις πρέπει να τους ταράζουν και πως έχουν ελάχιστο έλεγχο στα συναισθήματά τους, εκτός κι αν εξαφανιστούν τα προβλήματα της ζωής τους.

Ελπίζω πως αυτές οι δύο συνομιλίες σάς έδειξαν πως δεν χρειάζεται να αλλάξει τίποτα στη ζωή σας και πως μπορείτε να μάθετε να είστε ήρεμοι ακόμα κι όταν αντιμετωπίζετε καταστάσεις που κάποτε νομίζατε ότι σας φόβιζαν.

Η ζωή του πελάτη μου δεν άλλαξε σημαντικά. Εξακολουθούσε να πηγαίνει στο πανεπιστήμιο. Εξακολουθούσε να κινδυνεύει να κάνει κάτι για το οποίο οι άλλοι πιθανώς να τον επέκριναν ή να τον κορόι-

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

δευαν. Εξακολουθούσε να έχει τα ίδια οικονομικά προβλήματα. Ωστόσο, άλλαξε τον τρόπο σκέψης του *οχτικά* μ' αυτές τις καταστάσεις κι *από* ήταν τελικά που τον έκανε να ηρεμήσει.

Θα μπορούσε, επίσης, να ξεπεράσει τους φόβους του, αν με κάποιο μαγικό τρόπο κατάφερνα να εξαφανίσω τα προβλήματά του. Κι αν μπορούσα να κάνω κάτι τέτοιο, θα το έκανα. Θα τον παρότρυνα να μετατρέψει τις απογοητεύσεις του όσο ήταν ανθρωπίνως δυνατόν. Αν όμως δεν μπορούσε να τις αλλάξει τελείως, ή έστω τόσο ώστε να νιώθει καλύτερα, θα απέμενε με το βάρος να συμβιώνει ήρεμα μαζί τους.

Αυτό και *τίποτε άλλο*, σε τελική ανάλυση, είναι η επίγνωση που καλά θα κάνετε να αποδεχτείτε, αν θέλετε την ψυχική σας ηρεμία. Μόνο αν πείσετε τον εαυτό σας να μην *ανησυχεί υπέρμετρα* θα καταφέρετε να αντιμετωπίσετε όσα προβλήματα δεν μπορείτε να εξαλείψετε. Ο πελάτης μου το κατάλαβε αυτό κι έτσι βάλθηκε να αλλάξει τον τρόπο σκέψης του, είτε του άρεσε η ιδέα είτε όχι.

Σας συνιστώ ολόθερμα να αποδεχτείτε την πραγματικότητα και να καταλάβετε τελικά ότι η ζωή είναι γεμάτη κινδύνους, πόνο κι αδικίες, αλλά αν εστιάζετε υπέρμετρα σ' αυτά, θα προκαλέσετε περισσότερους κινδύνους, περισσότερο πόνο και περισσότερες αδικίες – τόσο στους άλλους όσο και στον εαυτό σας. Αυτή είναι η ουσία του βιβλίου μου. Αν θέλετε να ζείτε σ' έναν πιο

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ

λογικό και πιο ήρεμο κόσμο, αρχίστε την προσπάθεια με τον εαυτό σας. Όταν φτάσετε σε σημείο να ελέγχετε σε λογικό βαθμό τον ίδιο σας τον εαυτό, προχωρήστε κι εφαρμόστε αυτές τις αρχές και στους άλλους.



ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΔΡ ΠΩΛ ΧΟΚ
ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΙΠΟΤΑ
ΠΩΣ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΟΥ

ΣΕ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΛΑΙΡΗΣ ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ-ΛΑΪΝΑ
ΕΚΔΟΘΗΚΕ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΤΟ ΝΟΕΜΒΡΙΟ ΤΟΥ
2001. Η ΠΑΡΟΥΣΑ ΑΝΑΝΕΩΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ ΣΕΛΙΔΟ
ΠΟΙΗΘΗΚΕ ΕΚ ΝΕΟΥ ΜΕ BASKERVILLE & TRAJAN
ΣΤΟ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΕΚ
ΔΟΣΕΩΝ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ. ΤΗ ΜΑΚΕΤΑ ΤΟΥ ΕΞΩΦΥΛ
ΛΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΕ Ο ΑΝΤΩΝΗΣ ΑΓΓΕΛΑΚΗΣ, ΤΑ ΦΙΛΜ
ΚΑΙ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΜΟΝΤΑΖ ΕΚΑΝΕ ΤΟ «ΑΝΑ
ΓΡΑΜΜΑ», ΤΥΠΩΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΗΝ «ΕΚΤΥΠΩΤΙΚΗ ΑΤ
ΤΙΚΗΣ» ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΔΕΤΗΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΒΑΣΙΛΗ
ΚΥΠΡΑΙΟ ΤΟ ΜΑΪΟ ΤΟΥ 2010 ΓΙΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΤΩΝ
ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ



