

LARA FERREIRO

ΕΘΙΣΜΕΝΗ
ΣΤΟΥΣ
Μ*Λ*ΚΕΣ



Πώς να ανεξαρτηθείς συναισθηματικά
από τοξικές σχέσεις



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Εθισμένη στους μαλάκες**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: *Adicta a un gilipollas*

Από τις Εκδόσεις Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U., Βαρκελώνης 2023

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Lara Ferreira

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Δέσποινα Δρακάκη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κατερίνα Καρόγιαννη

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Lara Garcia Ferreira, 2023

© Φωτογραφία εξωφύλλου: mattjeacock/iStock

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2025

ISBN: 978-618-01-5638-6

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

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

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | *Since 1979*

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

LARA FERREIRO

ΕΘΙΣΜΕΝΗ
ΣΤΟΥΣ
Μ*Λ*ΚΕΣ

Πώς να απεξαρτηθείς συναισθηματικά
από τοξικές σχέσεις

Μετάφραση: Δέσποινα Δρακάκη





ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αγαπημένη μου αναγνώστρια, σ' ευχαριστώ που επέλεξες αυτό το βιβλίο. Σ' ευχαριστώ απεριόριστα που με εμπιστεύτηκες για να ξεκινήσεις τη διαδικασία αποτοξίνωσης. Στη ζωή μου έχω διαβάσει βιβλία που μου άλλαξαν πορεία. Τα περισσότερα έφτασαν στα χέρια μου κατά τύχη, ως δώρο από κάποιον κοντινό μου άνθρωπο, ή χάρη στη διαίθησή μου, που μου φώναζε ότι πρέπει να το διαβάσω, και, για κάποιον λόγο, με οδήγησε να το διαλέξω ανάμεσα σε τόσα άλλα που υπήρχαν στον πάγκο με τις νέες κυκλοφορίες κάποιου βιβλιοπωλείου. Εύχομαι, λοιπόν, αυτό το βιβλίο να αλλάξει και την πορεία της δικής σου ζωής. Χαίρομαι που έχεις πάρει την απόφαση να δούλεψεις πάνω στον εαυτό σου και την προσωπική σου εξέλιξη. Συγχαρητήρια!

Από τη μεριά μου, σε διαβεβαιώνω ότι έχω δώσει τα πάντα και έχω επενδύσει στον μέγιστο βαθμό χρόνο και προσπάθεια γι' αυτό. Θα ήθελα, λοιπόν, να κάνεις κι εσύ το ίδιο. ΣΥΜΦΩΝΟΙ; Σαν να άκουσα να μου λες ένα δυνατό «Ναι!» Τέλεια, η συμφωνία έκλεισε! Ας ξεκινήσουμε, λοιπόν, μαζί το ταξίδι μας. Θα είναι γεμάτο συναρπαστικές, συγκινητικές περιπέτειες. Εγώ θα είμαι εδώ, να σε στηρίζω σε όλα, και όταν γελάμε και όταν κλαίμε. Θέλω να πάρεις μια βαθιά ανάσα και να ηρεμήσεις: όλα θα πάνε καλά. Δε θα σου αφήσω στιγμή το χέρι. Όσο περίπλοκη

κι αν αποδειχτεί η κατάσταση σου, δε θα σε εγκαταλείψω. Ό,τι και να γίνει, θα είμαστε μαζί μέχρι το τέλος.

Το βιβλίο αυτό το έγραψα από τα βάθη της καρδιάς μου για σένα και για τις θεραπευόμενες μου στις συνεδρίες. Δεν αξίζει να τα παρατήσεις. Θα βγάλεις την άγνωστη δύναμη που υπάρχει μέσα σου και θα φτάσεις ως το τέλος.

Αν ανήκεις σε κάποια από τις παρακάτω κατηγορίες, τότε κρατάς στα χέρια σου το ιδανικό ανάγνωσμα:

1. Γυναίκες που θέλουν να πάψουν να είναι συναισθηματικά εθισμένες στους μαλάκες.
2. Γυναίκες που φοβούνται μια πιθανή επανασύνδεση με τον πρώην τους.
3. Γυναίκες που τις παράτησε ένας τοξικός άντρας πάνω από μία φορά, εκείνες όμως ξαναγύρισαν σε εκείνον.
4. Γυναίκες που πηγαίνουν από το ένα προφίλ μαλάκα στο άλλο.
5. Γυναίκες μόνες που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τον συναισθηματικό εθισμό, ώστε να μην ξεκινήσουν μελλοντικά μια τοξική σχέση.
6. Γυναίκες σε σχέση που παρατηρούν αλλαγές στον σύντροφο τους. Ενώ στην αρχή ήταν υπέροχος, σιγά σιγά εξελίσσεται σε μαλάκα (η αλήθεια είναι πως ήταν πάντα).
7. Γυναίκες με χαμηλή αυτοεκτίμηση.
8. Γυναίκες που θέλουν να βρουν έναν υγιή σύντροφο.
9. Γυναίκες που θέλουν να πάψουν να χάνουν τον χρόνο τους με λάθος άντρες.
10. Γυναίκες που λαχταρούν να νιώσουν ότι ένας άντρας τις αγαπάει πραγματικά.
11. Γυναίκες που θέλουν να βρουν τον αληθινό σύντροφο της ζωής τους.
12. Άτομα που έχουν κάποια φίλη, αδερφή, κόρη ή συγγενή που

βρίσκεται παγιδευμένη σε μια κακή σχέση και χρειάζονται εργαλεία για να τη βοηθήσουν.

13. Άτομα που θέλουν να διαβάσουν το βιβλίο επειδή το θέμα τους ξυπνάει την περιέργεια, και μετά να το συστήσουν ή να το κάνουν δώρο σε κάποια φίλη που το χρειάζεται.
14. Άτομα που θέλουν να εντοπίσουν άντρες με τοξικά προφίλ στις σχέσεις τους.
15. Άτομα που θέλουν να μάθουν περισσότερα περί ψυχολογίας.
16. Για όλες εσάς! Αυτό το βιβλίο είναι γραμμένο για σένα!

Μέσα από αυτές τις σελίδες απευθύνομαι κυρίως σε γυναίκες, αφού αποτελούν το 95% των ατόμων που έρχονται στο γραφείο μου και επισκέπτονται το προφίλ μου στο Instagram (psicologa_laraferreiro). Ο μαλάκας, παρ' όλα αυτά, δεν έχει φύλο. Υπάρχουν και γυναίκες με απαράδεκτη συμπεριφορά απέναντι στους άντρες. Αν η τοξική στη σχέση είσαι εσύ, σε παρακαλώ, διάβασέ το για να αλλάξεις. Μην κάνεις αυτό που δε θέλεις να σου κάνουν, έτσι θα μπορέσεις να εξελιχθείς. Με λίγα λόγια, δεν πρέπει να κάνεις κακό στον άλλον, ούτε φυσικά στον εαυτό σου.

Ο τίτλος αυτού του βιβλίου είναι δηλωτικός: *Εθισμένη στους μ@λ@κες*. Πιο ξεκάθαρο δε γίνεται. Όταν μου τηλεφωνούν φίλες μου και μου λένε ότι είναι εγκλωβισμένες σε μια τοξική σχέση στην οποία ασφυκτιούν, αν διαπιστώσω ότι δεν έχουν μέλλον με τον συγκεκριμένο άντρα, το πρώτο που μου βγαίνει αυθόρμητα να πω είναι: «Οκέι, αυτός είναι μαλάκας, αλλά το ίδιο κι εσύ που τον ανέχεσαι». Έτσι προέκυψε και ο τίτλος. Μετά την κλασική μου ατάκα, ως ειδική στο θέμα τους αναλύω τα επιχειρήματα, την εφαρμοσμένη θεωρία και τα βασικά δεδομένα προκειμένου να σκεφτούν αν αξίζει να συνεχίσουν τη σχέση αυτή ή είναι προτιμότερο να φύγουν τρέχοντας χωρίς να κοιτάξουν πίσω τους. Και αυτό ακριβώς θα κάνω και για σένα.

Από την εμπειρία μου σε ένα κέντρο απεξάρτησης στη Μαδρίτη –όπου είδα παντός τύπου εξαρτημένους– και την ειδίκευσή μου στη θεραπεία ζεύγους, μου ήρθε στο μυαλό μια επαναστατική και πρωτοποριακή ιδέα: να συνδυάσω τους δύο αυτούς κόσμους, τις εξαρτήσεις και τις σχέσεις των ζευγαριών, τα δύο πάθη μου. Όπως θα δεις, στο κεφάλαιο 4 θα δουλέψουμε το «Πρόγραμμα ολικής αποτοξίνωσης σε έξι εβδομάδες», που εφαρμόζεται στους τοξικοεξαρτημένους, αλλά στην προκειμένη περίπτωση αναφέρεται στην εξάρτηση από έναν τοξικό άνθρωπο. Ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσής μου και της εμπειρίας μου στην κλινική, έχω διαμορφώσει μια νέα μέθοδο που θα σε βοηθήσει να αποτοξινωθείς. Δε θα βρεις πουθενά αλλού τέτοιο πρόγραμμα. Κανείς μέχρι τώρα δεν έχει επικεντρωθεί στον συναισθηματικό εθισμό από τη θεωρητική σκοπιά, που θα σου αναλύσω στο πρώτο κεφάλαιο.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Ο οδηγός αυτός αποτελείται από πέντε κεφάλαια. Διάβασέ τα με προσοχή, γιατί θα σου χρειαστούν προκειμένου να ξεπεράσεις τον συναισθηματικό σου εθισμό.

1. Συναισθηματικός εθισμός
2. Συναισθηματικά εθισμένες
3. Προφίλ τοξικών αντρών
4. Πρόγραμμα αποτοξίνωσης από τον συναισθηματικό εθισμό
5. Επιχείρηση Αυτοεκτίμηση

Από το καθένα έχεις κάτι να πάρεις. Εσύ αποφασίζεις τον βαθμό συμμετοχής και προσπάθειας που θα καταβάλεις. Η ευ-

θύνη είναι όλη δική σου. Μπορείς να το κάνεις μόνη σου ή μαζί με κάποια φίλη που πάσχει επίσης από συναισθηματικό εθισμό, σε στιλ εβδομαδιαίας «ομαδικής θεραπείας». Καλό θα ήταν να έχετε η καθεμία από ένα βιβλίο και ένα τετράδιο, σε περίπτωση που θέλετε να αναπτύξετε τις απαντήσεις των ασκήσεων. Αν μένετε μακριά, μπορείτε να στήσετε μια εικονική ομάδα εργασίας. Το να νιώσεις ότι έχεις παρέα έναν κοντινό σου άνθρωπο κατά τη διάρκεια της διαδικασίας απεξάρτησης είναι πολύ ενθαρρυντικό. Επιπλέον, θα βρεις ομάδες υποστήριξης στη διαδικτυακή μας κοινότητα. Αναζήτησέ με στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να με ρωτήσεις περισσότερα σχετικά με αυτές:

Instagram: @psicologa_laraferreiro

TikTok: @psicologa_laraferreiro

YouTube: @PsicólogaLaraFerreiro

Σε κάθε κεφάλαιο θα βρεις μία ή περισσότερες από τις παρακάτω ενότητες. Σου εξηγώ αναλυτικά σε τι συνίσταται η καθεμία:



Η ΣΙΔΗΡΑ ΚΥΡΙΑ ΛΕΕΙ...

Ορισμένες θεραπευόμενές μου με αποκαλούν Σιδηρά Κυρία, εξού και ο τίτλος. Στην ενότητα αυτή σκοπός μου είναι να δώσω έμφαση στις ιδέες που δεν πρέπει να είναι διαπραγματεύσιμες μεταξύ μας. Εδώ τα πράγματα είναι σοβαρά, γι' αυτό και μου βγαίνει η πιο ορθολογιστική και ριζοσπαστική πλευρά μου.



ΙΔΕΕΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Το σύμβολο αυτό δηλώνει τις ιδέες-κλειδιά στις οποίες θέλω να δώσεις ιδιαίτερη προσοχή, να τις αφομοιώσεις και να τις εφαρμόσεις.



ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Σε αυτή την πιο πρακτική ενότητα του βιβλίου, σου προτείνω ως εργαλείο συναισθηματικής έκφρασης ασκήσεις θεραπευτικής γραφής. Είναι εύκολες να εφαρμοστούν και, ταυτόχρονα, πολύ αποτελεσματικές.

ΕΠΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ ΣΟΥ

Κάθε ταξίδι ξεκινάει με το πρώτο βήμα προς τα εμπρός. Αυτά είναι μερικά από τα σπουδαία βήματα που θα πρέπει να κάνεις κατά τη διαδικασία της ανάρρωσής σου:

1. **Εντοπίζω το πρόβλημα.** Εθισμός σε μια τοξική σχέση.
2. **Αναγνωρίζω τι έχω.** Συνειδητοποίηση ότι είσαι συναισθηματικά εθισμένη.
3. **Αναζητώ βοήθεια.** Στο βιβλίο ή στην ψυχοθεραπεία, με μια

ψυχολόγο ειδική στον συναισθηματικό εθισμό, όπως αυτό που κάνουν οι θεραπευόμενές μου.

4. Δεσμεύομαι 100% να ακολουθήσω τη διαδικασία.
5. Προσδιορίζω το προφίλ της συναισθηματικά εθισμένης.
6. Διαπιστώνω με τι είδους μαλάκα έχω σχέση.
7. Ακολουθώ πιστά το πρόγραμμα ολικής αποτοξίνωσης έξι εβδομάδων.

Αντίγραψε τα βήματα σε ένα χαρτί και, αν δε μένεις μαζί με τον μαλάκα, κόλλησέ το στο ψυγείο. Μπορείς επίσης να τα βγάλεις φωτογραφία και να τα βάλεις στην επιφάνεια εργασίας του υπολογιστή σου ή ως ταπετσαρία στο κινητό σου· το θέμα είναι να τα αφομοιώσεις. Τον τρόπο θα τον επιλέξεις εσύ.

Για να σε βοηθήσω να αναγνωρίσεις αν είσαι εθισμένη, σου προτείνω το Τζάνκι τεστ. Το αποκαλώ έτσι επειδή τζάνκι είναι ο τοξικομανής, και αυτό που θέλω είναι να συνειδητοποιήσεις το επίπεδο του εθισμού σου. Αυτό είναι το πρώτο βήμα για να ανακάμψεις.

ΤΖΑΝΚΙ ΤΕΣΤ: ΕΙΜΑΙ ΕΘΙΣΜΕΝΗ ΣΤΟΥΣ ΜΑΛΑΚΕΣ;

Πριν αρχίσεις να διαβάζεις το βιβλίο πήρες μια πρόγευση, το μίνι τζάνκι τεστ των επτά ερωτήσεων. Τώρα θα γνωρίσεις και τον μεγάλο του αδερφό. Είναι σημαντικό να αφιερώσεις χρόνο στις απαντήσεις και να είσαι απολύτως ειλικρινής. Δε θα σε ωφελήσει σε τίποτα να ξεγελάσεις τον εαυτό σου. Μου το υπόσχεσαι; Εμπρός, πάμε! Στο τέλος του ερωτηματολογίου θα σου δώσω τα αποτελέσματα. Βάλε ένα X αν ταυτίζεσαι με κάποια από τις είκοσι καταστάσεις που σου παρουσιάζω παρακάτω:

- Από την εφηβεία σου διατηρείς ιστορικό σχέσεων με μαλάκες. Έχεις εμμονή μαζί τους εδώ και χρόνια. Δεν αφήνεις χρόνο ανάμεσα σε έναν χωρισμό και έναν νέο ενθουσιασμό. Πας από τον έναν μαλάκα στον άλλο. Όταν τελειώνει η σχέση σου, προσπαθείς να γυρίσεις στον πρώην σου ή κατεβάζεις κάποια εφαρμογή γνωριμιών για να βρεις τον επόμενο.
- Η καθημερινή σου διάθεση εξαρτάται από το πώς είσαι εκείνη τη μέρα με τον μαλάκα σου.
- Έχεις ακούσει φράσεις από τον σύντροφό σου όπως αυτές: «Αυτό θέλω να το κάνω χωρίς εσένα», «Με πνίγεις», «Θέλω χώρο», «Είσαι κουραστική» ή «Μη μου γράφεις τόσο συχνά».
- Σιγά σιγά ακυρώνεσαι. Αφήνεις τα ενδιαφέροντά σου –όπως το να πηγαίνεις γυμναστήριο, να βγαίνεις με τους φίλους σου ή να βλέπεις την οικογένειά σου– ώστε να έχεις περισσότερο χρόνο για εκείνον.
- Δεν έχεις μια υγιή σχέση με τον εαυτό σου. Ξέρεις ότι είσαι οικονομικά ανεξάρτητη και ότι έχεις πετύχει πολλούς από τους στόχους στη ζωή σου, αλλά δεν το πιστεύεις. Κατά βάθος, έχεις χαμηλή αυτοπεποίθηση, επικρίνεις ακόμη και την εικόνα σου.
- Είσαι μια γυναίκα ανεξάρτητη. Μπορείς να πας μόνη σου ταξίδια, για ψώνια, να κάνεις πράγματα χωρίς εκείνον ή να αναλάβεις ένα πόστο εργασίας υψηλής ευθύνης, αλλά σε συναισθηματικό επίπεδο πρέπει να έχεις πάντα έναν σύντροφο, μαλάκα ή όχι, ακόμη κι αν σου πετάει μονάχα ψίχουλα αγάπης.
- Είσαι ικανή να ρισκάρεις, να παίξεις μέχρι και τη ζωή σου κορόνα γράμματα για να κρατήσεις την «αγάπη» του. Ανέχεσαι την περιφρόνησή του, αρκεί να μη σε αφήσει.
- Από μικρή είσαι «ερωτευμένη με τον έρωτα». Νομίζεις ότι η ζωή σου έχει νόημα μόνο αν είσαι σε σχέση ή μαζί με κάποιον άντρα. Έχεις πιστέψει το παραμύθι.

- Έχεις ανάγκη την «επιβεβαίωση της αγάπης». Ζητάς, για παράδειγμα, να σου δώσει ένα φιλή ή να σου κάνει μια αγκαλιά για να επιβεβαιώσεις την αγάπη του. Ξαναδιαβάζεις τα μηνύματα για να μετρήσεις πόσες είναι οι τρυφερές λέξεις που σου έχει στείλει ή πόσο χρόνο κάνει να σου απαντήσει. Επίσης, χρειάζεσαι διαρκώς αποδείξεις για να πειστείς ότι σε αγαπάει. Αν νιώσεις ότι είναι πιο ψυχρός, αντί να το συζητήσεις μαζί του, του το τρίβεις στη μούρη ή τον τιμωρείς με τη σιωπή σου.
- Ζητάς εξωτερική επιβεβαίωση. Δίνεις μεγαλύτερη σημασία στο τι πιστεύει ο σύντροφός σου απ' ό,τι στη δική σου γνώμη. Αν σου πει εκείνος ότι έχεις παχύνει, ξεκινάς αμέσως δίαιτα ή πας γυμναστήριο, κι ας μη θέλεις. Ή αν δεν του αρέσουν τα ρούχα σου, τα αλλάζεις. Κάνεις τα πάντα για να τον ευχαριστήσεις. Κι ας μην κάνει κι εκείνος το ίδιο.
- Θα μπορούσες να βρεθείς –ή έχεις ήδη βρεθεί– αντιμέτωπη με τους φίλους ή την οικογένειά σου προκειμένου να υπερασπιστείς τον μαλάκα σου, κι ας ξέρεις κατά βάθος ότι έχουν δίκιο σε αυτά που λένε.
- Ίσως νιώθεις ζήλια ή έλλειψη εμπιστοσύνης, ή πέφτεις στην παγίδα του υπερβολικού ελέγχου. Κρίνεις αρνητικά τον εαυτό σου λέγοντας διάφορα όπως: «Δεν είμαι αρκετά σημαντική για σένα. Αν ήμουν, θα το έκανες αυτό για μένα».
- Ψαχουλεύεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σαν επαγγελματίας ντετέκτιβ μήπως κι έχει κάποια καινούργια follower. Τσεκάρεις σε ποιον κάνει like και σχόλια. Αν είναι κάποιος (ή μάλλον κάποια) που δε γνωρίζεις, τον ρωτάς ποιος/ποια είναι ή αρχίζεις να συγκρίνεις την εξωτερική σας εμφάνιση.
- Στην ιδέα ότι θα σε αφήσει, θα σε απορρίψει ή θα σε εγκαταλείψει σε πιάνει πανικός και άγχος.
- Πάντα καταλήγεις να γίνεσαι κομμάτια επειδή έκανες λάθος επιλογή συντρόφου. Στο τέλος, σε χωρίζουν εκείνοι, κι ας

ξέρεις ότι έπρεπε να είχες τελειώσει τη σχέση εδώ και καιρό. Οι σύντροφοί σου πάντα σου προκαλούν πολύ μεγάλο πόνο και αβεβαιότητα.

- Μετά τον χωρισμό βιώνεις το περίφημο «σύνδρομο στέρησης». Νιώθεις την ανάγκη να ξαναρχίσεις τη σχέση. Έρχεσαι σε επαφή μαζί του με οποιαδήποτε δικαιολογία. Αν επικοινωνήσει μαζί σου, το άγχος κάνει φτερά. Για παράδειγμα, ενώ κλαίς, μόλις σε πάρει τηλέφωνο αισθάνεσαι ήρεμη, ακόμη και χαρούμενη.
- Σε τρομάζει η ιδέα ότι δε θα γίνεις μάνα επειδή δεν μπορείς να βρεις κάποιον να κάνεις οικογένεια (σε περίπτωση που δεν είσαι ήδη και το θέλεις). Αν έχεις παιδιά, περνάνε σε δεύτερη μοίρα, γιατί προτεραιότητά σου είναι ο σύντροφός σου.
- Χωρίζεις τον μαλάκα, όμως ξαναγυρίζεις σε αυτόν ξανά και ξανά. Είσαι ανίκανη να ξεκόψεις εντελώς.
- Θα επέτρεπες ή έχεις συναινέσει ήδη σε απιστίες ή έλλειψη σεβασμού από τη μεριά του συντρόφου σου προκειμένου να μη σε αφήσει.
- Έχεις επιτρέψει ακόμη και σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση. Σου υπόσχεται ότι δε θα το ξανακάνει, ότι θα αλλάξει, κι εσύ τον πιστεύεις. Ξεκόβετε και επανασυνδέεστε. Εξακολουθείς να μένετε παγιδευμένη σε αυτό τον φαύλο κύκλο bias.

Αποτελέσματα:

Μέτρησε τα X που σημείωσες στο ερωτηματολόγιο και γράψε τον αριθμό εδώ: ____.

- ★ **1-5 X: ΥΠΟΧΩΡΗΤΙΚΗ.** Το προφίλ της υποχωρητικής γυναίκας δείχνει μικρότερη ανοχή στο να επιτρέπει τοξικές συμπεριφορές, παρ' όλα αυτά παραμένεις κολλημένη με μαλάκες. Το αποτέλεσμα σου κρούει τον κώδωνα του κινδύνου ότι,

περνώντας ο καιρός και καθώς η κακοποίηση γίνεται κανόνας, η σχέση θα σε διαλύσει. Συστήνω σε οποιαδήποτε γυναίκα έχει αισθανθεί ότι ταυτίζεται με κάποια από τα παραπάνω είκοσι συμπτώματα να χρησιμοποιήσει το βιβλίο μου ώστε να επανεξετάσει την αγάπη για τον εαυτό της, να βάλει όρια και να δουλέψει τον αυτοσεβασμό της. Αν έχεις σημειώσει Χ σε κάποιο από τα δύο τελευταία, σε διαβεβαιώνω ότι είσαι συναισθηματικά εθισμένη.

- ★ **Περισσότερα από 5 Χ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΕΘΙΣΜΕΝΗ.** Ξεκίνα να συνειδητοποιείς τον βαθμό της εξάρτησής σου και ότι πρέπει να βάλεις τα δυνατά σου και να δουλέψεις με τον εαυτό σου. Το επίπεδο προσκόλλησής σου είναι πολύ μεγάλο και επιβλαβές. Αν αυτό είναι το προφίλ σου, επιτρέπεις σε κάποιον να σου συμπεριφέρεται απαίσια και να μη σου προσφέρει αυτό που αξίζεις. Οι μαλάκες βγάζουν το χειρότερο από μια γυναίκα, και στο τέλος καταλήγεις να υιοθετείς καταστροφικές συμπεριφορές για τις οποίες μετά μετανιώνεις. Και κλαις, αγχωμένη ή τσακισμένη, επειδή συνάπτεις σχέση με άντρες που σε κάνουν μόνο να υποφέρεις. Αν δε βρεις λύση και δεν ξεπεράσεις τον συναισθηματικό σου εθισμό μια για πάντα, θα καταλήξεις να επαναλαμβάνεις το ίδιο μοτίβο ξανά και ξανά.

Σε όποια από τις δύο κατηγορίες κι αν ανήκεις, της υποχωρητικής ή της συναισθηματικά εθισμένης γυναίκας, ίσως ανέχεται καταστάσεις που δε θα έπρεπε. Σου προτείνω, όταν ξεκινάς σχέση με έναν άντρα –ή αν βρίσκεσαι ήδη σε σχέση–, να ξαναρίχνεις κάθε τόσο μια ματιά στο Τζάνκι τεστ μήπως και ισχύει κάτι από τα παραπάνω. Το ερωτηματολόγιο αυτό θα είναι ο χάρτης σου, αφού αποτελεί αντικειμενικό κριτήριο που θα σε βοηθήσει να πατήσεις γερά στα πόδια σου και να διαπιστώσεις εάν

η σχέση σου είναι ή όχι υγιής. Επιπλέον, θα επανεξετάσεις αν ισχύει κάτι που δε θα έπρεπε.

Κλείνοντας την εισαγωγή θα σου παρουσιάσω την ιστορία μου, για να καταλάβεις για ποιον λόγο γράφτηκε αυτό το βιβλίο.



**Η ΣΙΔΗΡΑ ΚΥΡΙΑ ΛΕΞΙ:
«Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΟΥ. ΕΧΩ ΚΙ ΕΓΩ ΕΝΑ ΠΑΡΕΛΘΟΝ».**

Από μικρή είχα δώσει δείγματα. Τα απογεύματα, οι φίλες μου από το σχολείο με έπαιρναν τηλέφωνο στο σταθερό του σπιτιού (άλλες εποχές τότε) αναζητώντας συμβουλές. Εκείνες ήταν οι πρώτες μου «θεραπευόμενες». Από πολύ νέα ένιωθα πως είχα μέσα μου μια εν δυνάμει ψυχολόγο. Στο σχολείο υπήρχαν παιδιά που είχαν πέσει θύματα εκφοβισμού και τα υπερασπίστηκα. Τα προσκάλεσα να έρθουν μαζί μας, και κάπως έτσι σχηματίστηκε η πρώτη μου ομάδα θεραπείας. Το μότο μας ήταν αυτό: «Αν και λίγοι, πάμε όλοι μαζί, κι ας λένε οι άλλοι ότι είμαστε χαζοί». Δημιουργήσαμε, κατά κάποιον τρόπο, όλοι μαζί μια οικογενειακή φούσκα. Την εποχή εκείνη τη θυμάμαι ως μία από τις πιο ευτυχισμένες της ζωής μου.

Στα δεκαοχτώ, ακολουθώντας τις υποδείξεις της συμβούλου επαγγελματικού προσανατολισμού, γράφτηκα στη Βιομηχανική Μηχανική. Άντεξα τέσσερα χρόνια, κι ας τη μισούσα. Στις 3 Ιουνίου 2010 (το θυμάμαι σαν να ήταν χθες) έπεσα πάνω σε ένα ερωτηματολόγιο, στην πρώτη σελίδα ενός βιβλίου αυτοβοήθειας, και απαντώντας το άλλαξα για πάντα. Τα αποτελέσματα του

τεστ ήταν καταστροφικά και απογοητευτικά. Βασικά, μου έλεγε ότι, αν συνέχιζα έτσι, θα κατέληγα, μεταξύ άλλων, με χρόνια κατάθλιψη και αγχώδη διαταραχή για το υπόλοιπο της ζωής μου.

Σοκαρίστηκα και πάγωσα στη θέση μου όσο φανταζόμουν ένα μέλλον σαν αυτό. Ένιωσα κάτι που δεν μπορώ να εκφράσω με λέξεις: κάτι έκανε κλικ βαθιά μες στο μυαλό και την καρδιά μου. Εκείνη τη στιγμή όλα άλλαξαν. Σαν να έπεσε το πέπλο που σκέπαζε τα μάτια μου! Ήταν όπως όταν ξυπνάς έπειτα από έναν βαθύ ύπνο. Θα γινόμουν ψυχολόγος, αυτό ήταν το πάθος μου από παιδί.

Ορκίστηκα στον εαυτό μου ότι από εκείνη τη στιγμή η ζωή μου θα είχε έναν σκοπό: να βοηθάω τους άλλους μέσω της ψυχολογίας. Σε ακαδημαϊκό ή επαγγελματικό επίπεδο δε θα έκανα ποτέ ξανά κάτι που να μη με E-N-Θ-O-Y-S-I-A-Z-E-I. Δε θα δεχόμουν ένα πλάνο εργασίας που να μη με γεμίζει θετική ενέργεια και ικανοποίηση. Και έτσι έχω πορευτεί μέχρι σήμερα.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΔΙΚΕΥΤΗΚΑ ΣΤΟΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΕΘΙΣΜΟ;

Αυτό είναι το βιβλίο που θα ήθελα να είχα στα χέρια μου στα είκοσι δύο, τότε που ήμουν βυθισμένη στα σκοτάδια. Εκείνη την εποχή τα είχα με τον Σαμουέλ. Ναι, ήμουν κι εγώ συναισθηματικά εθισμένη, το ομολογώ. Ήταν η πρώτη και τελευταία τοξική σχέση που είχα στη ζωή μου. Όταν άφησα τη Μηχανική, χώρισα και μαζί του. Λόγω έλλειψης κατεύθυνσης στη ζωή μου, είχα μείνει προσκολλημένη στον σύντροφό μου, μαζί του όμως δε γινόταν να αρχίσω μια νέα ζωή γεμάτη φως. Όπως θα έλεγε η οικογένειά μου, «ΠΟΤΕ ΞΑΝΑ», ποτέ ξανά δεν αφέθηκα να παγιδευτώ σε μια σχέση όπως αυτή. Και τήρησα την υπόσχεσή μου.

Θυμάμαι ότι εκείνη την εποχή ένιωθα ότι δεν είχα τα απαραίτητα εργαλεία: δεν ήξερα τι μου συνέβαινε, σε τι ή σε ποιον έπρεπε να απευθυνθώ. Αναγκάστηκα να το κάνω μόνη μου και χωρίς βοήθεια, αφού ο συναισθηματικός εθισμός δεν ήταν κάτι γνωστό τότε και ούτε υπήρχαν επιστημονικές μελέτες πάνω στο θέμα.

Δε θέλω να νιώθεις τόσο μόνη όσο ένιωσα εγώ. Βασίσου στο βιβλίο, σ' εμένα, στην κοινότητά μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και, αν το έχεις ανάγκη, ξεκίνα ψυχοθεραπεία με εξειδικευμένο επαγγελματία. Στην κλινική μου έχω διαδικτυακούς θεραπευόμενους από το Ηνωμένο Βασίλειο μέχρι το Σίδνεϊ της Αυστραλίας, επομένως χρησιμοποίησε κάθε διαθέσιμο εργαλείο για να προχωρήσεις.

Η ΣΤΙΓΜΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΩΡΑ!

Η αγαπημένη μου λέξη είναι «τώρα». Μην αφήνεις για αύριο αυτό που μπορείς να κάνεις σήμερα. Πάμε να ξεκινήσουμε ένα ταξίδι προς το μέσα σου. Τώρα είσαι θλιμμένη, πληγωμένη, χαμένη και χωρίς προορισμό, αγοράζοντας αυτό το βιβλίο, όμως, έχεις κάνει ήδη το πρώτο βήμα. Είμαι περήφανη για σένα που το έκανες! Ξέρω πως δεν είναι εύκολο. Χωρίς εκείνον, νομίζεις ότι είσαι μόνη και άδεια, αλλά δεν είναι αλήθεια. Αφού ξεπεράσεις τον συναισθηματικό σου εθισμό, σε περιμένει μια νέα ζωή. Θα επινοήσεις από την αρχή τον εαυτό σου και θα νιώσεις πιο ελεύθερη, δυνατή, ισχυρή και ζωντανή από ποτέ.

Με τη στήριξή μου, με τη στήριξη των ανθρώπων που σε νοιάζουν και με τη δική σου δύναμη, θα πιάσεις το πηδάλιο και θα οδηγήσεις το καράβι του εαυτού σου σε ένα πιο ασφαλές λιμάνι από αυτό όπου βρίσκεσαι τώρα. Το λιμάνι αυτό ονομάζε-

ται «Ελευθερία». Πάει μαζί με τις έννοιες «Αυτοεκτίμηση» και «Αυτοσεβασμός». Όταν ξεπεράσεις τον εθισμό, δε θα επιτρέψεις ξανά σε κανέναν να σου φερθεί άσχημα, σε ΚΑΝΕΝΑΝ. Οι μάλακες θα πάψουν πλέον να σου φαίνονται ελκυστικοί, γιατί θα ξέρεις ότι άντρες που ανήκουν σε αυτά τα προφίλ προκαλούν μόνο πόνο και βάσανα.

Όλα για κάποιον λόγο γίνονται, για κάποιον λόγο που αγνοούμε όταν συμβαίνουν, όμως με τον καιρό τα σημεία της ιστορίας ενώνονται και ο κύκλος κλείνει. Ξαφνικά, όλα βγάζουν νόημα.

Κάθε βήμα που έκανα στη ζωή μου με έχει φέρει μέχρι το σήμερα, μέχρι εδώ, μέχρι εσένα.



1

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ

Ο συναισθηματικός εθισμός είναι μια τοξική, δυσλειτουργική και επικίνδυνη προσκόλληση μεταξύ δύο ανθρώπων. Στο βιβλίο αυτό θα εστιάσω στην προσκόλληση ανάμεσα σε μια εθισμένη γυναίκα και έναν τοξικό άντρα (είτε είναι ήδη ζευγάρι είτε ξεκινάνε να βγαίνουν), που προκαλεί, κυρίως σ' εκείνη, πόνο, συναισθηματική αβεβαιότητα, απογοήτευση και ψυχική ταλαιπωρία.

Όπως θα δούμε, ο συναισθηματικός εθισμός μοιάζει με τον εθισμό σε ουσίες όπως το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Η εμπειρία μου στο κέντρο απεξάρτησης με βοήθησε να εντοπίσω μοτίβα που επαναλαμβάνονται τόσο στους εθισμένους στις διάφορες ουσίες όσο και στις εθισμένες σε τοξικές σχέσεις. Ο συναισθηματικός εθισμός χαρακτηρίζεται από μια ψυχική κατάσταση εμμονής, επιτακτική ανάγκη να βρίσκεσαι με αυτό τον άντρα, απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων, να επικεντρώνεις τη ζωή σου γύρω από αυτό τον τοξικό άνθρωπο και να βιώνεις την έντονη επιθυμία να κάνεις χρήση του συναισθηματικού αυτού ναρκωτικού, δηλαδή εκείνου (να θέλεις να ξέρεις ανά πάσα στιγμή τι κάνει, να τσεκάρεις για τυχόν αλλαγές στο προφίλ του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και πάει λέγοντας).

Επιπλέον, οι συναισθηματικά εθισμένες είναι πιθανότερο να αναπτύξουν δυνητικά επιβλαβείς σχέσεις και με άλλα άτομα σε διαφορετικούς τομείς της ζωής τους – με κάποιον φίλο, μέλος

της οικογένειας, συνάδελφο ή εργοδότη. Πολλές δε συνειδητοποιούν ή υποβαθμίζουν τον αρνητικό αντίκτυπο της τοξικής τους σχέσης, αυτό όμως είναι απλώς ένας μηχανισμός αυταπάτης. Για να δημιουργηθεί μια τόσο σοβαρή προσκόλληση, πρέπει πρώτα να περάσεις από τις πέντε φάσεις που περιγράψω λεπτομερώς παρακάτω:



ΣΥΝΗΘΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΟΥ ΒΙΩΝΕΙ ΜΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΕΘΙΣΜΕΝΗ

- ★ **Εξιδανίκευση.** Για κάθε άντρα που γνωρίζεις σκέφτεσαι, με στρεβλό και εξιδανικευμένο τρόπο, ότι είναι ο άντρας που πάντα ονειρευόσουν. Του αποδίδεις ανύπαρκτες αρετές, νιώθεις κατώτερη και καταλήγεις να μισείς τον εαυτό σου.
- ★ **Προσκόλληση.** Η συναισθηματική προσκόλληση ξεκινάει όταν πείθεις τον εαυτό σου ότι η νέα σου κατάκτηση είναι η ενσάρκωση κάποιου θεού επί της Γης. Αρχίζεις να νιώθεις ότι η ζωή σου δεν έχει νόημα χωρίς αυτόν και κάνεις ό,τι είναι δυνατό για να τον κρατήσεις πλάι σου.
- ★ **Ακύρωση.** Χάνεις σιγά σιγά την ταυτότητά σου και ξεθωριάζεις. Τον βάζεις πάνω απ' όλα και όλους σε κάθε πτυχή της ζωής σου, επικεντρώνεσαι σε αυτόν και απομακρύνεσαι από τον περίγυρό σου.
- ★ **Διεκδίκηση.** Έχεις μια διαρκή ανάγκη για στοργή και, αν δεν είναι διαθέσιμη τη στιγμή που τη θέλεις, την απαιτείς. Σε κάθε πρόσκαιρη απουσία του συντρόφου σου, νιώθεις άγχος και δυσφορία. Επιζητείς την προσοχή του για να βεβαιωθείς ότι δε θα σε εγκαταλείψει.

- ★ **Φόβος χωρισμού.** Τρέμεις στην ιδέα ότι η σχέση τελειώνει. Αν σε αφήσει, δεν το αποδέχεσαι, κάνεις το παν για να τα ξαναβρείτε. Αν δεν ενδώσει, ψάχνεις αμέσως άλλον για να αποφύγεις τη μοναξιά.

Η τοξική σου σχέση με κάποιον δεν έχει τίποτα από υγιή και αληθινή αγάπη. Είναι ένας συναισθηματικός εθισμός, μια αρρωστημένη εμμονή.

Παρακάτω σου παρουσιάζω δώδεκα βασικές διαφορές ανάμεσα σε μια υγιή και μια τοξική σχέση.

ΥΓΙΗΣ ΑΓΑΠΗ ΣΕ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ
Νιώθεις χαρούμενη, ευτυχομένη και ισορροπημένη.	Νιώθεις θλιμμένη, μόνη, αβέβαιη και καταθλιπτική.
Κερδίζετε και οι δύο, είναι μια συναισθηματική συμβίωση.	Ωφελείται μόνο αυτός. Ακυρώνει τις δικές σου ανάγκες.
Κανένας δε σε χειραγωγεί και δεν τον έχεις εξιδανικεύσει.	Σε χειρίζεται και σου λέει ότι είσαι τρελή.
Βγαίνεις με τους φίλους και την οικογένειά σου.	Κάθε μέρα απομονώνεσαι όλο και πιο πολύ από τον περίγυρό σου.
Αν σου συμπεριφέρεται άσχημα, τον χωρίζεις.	Δεν μπορείς να κόψεις την τοξική σχέση μαζί του.
Ο σύντροφός σου δεν είναι το κέντρο της ζωής σου.	Νιώθεις πως χωρίς αυτόν δεν είσαι τίποτα.
Παίρνεις ελεύθερα τις αποφάσεις σου.	Δεν ελέγχεις τις αποφάσεις σου.
Σκέφτεσαι: «Καλύτερα μόνη παρά με κακή παρέα».	Φοβάσαι να είσαι μόνη και χωρίς σύντροφο.
Είσαι ορθολογίστρια, βλέπεις την πραγματικότητα ως έχει.	Είσαι συναισθηματική, δε βλέπεις τα πράγματα ως έχουν.

ΥΓΙΗΣ ΑΓΑΠΗ ΣΕ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ
Έχετε τους ίδιους στόχους ζωής.	Χάνεις χρόνο. Δεν έχετε κοινούς στόχους.
Σου έχει εμπιστοσύνη και είναι πιστός. Η μεταξύ σας δέσμευση είναι αληθινή.	Είναι ζηλιάρης και άπιστος.
Ο καθένας παραδέχεται τα λάθη του και καταλήγεται σε συμφωνία.	Σε κατηγορεί για όλα.

Οι διαφορές είναι ξεκάθαρες, βλέπεις;

Από τη στιγμή που θα σκεφτείς πώς σε κάνει να νιώθεις και πώς θα έπρεπε να βιώνεις τη σχέση με τον μαλάκα σου, είναι σημαντικό να καταλάβεις ότι ένας από τους κύριους λόγους για τη διατήρηση ενός συναισθηματικού εθισμού είναι η βιοχημεία του εγκεφάλου, γι' αυτό και είναι τόσο δύσκολο να ξεκόψεις από τέτοιου είδους σχέσεις.

ΤΟ ΧΗΜΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ ΕΘΙΣΜΟΥ

Δυστυχώς, στην κοινωνία μας πολλοί άνθρωποι είναι εξαρτημένοι. Υπάρχουν δύο τύποι εθισμού, έχουν όμως κοινά χαρακτηριστικά:

- ★ **Εθισμός σε ουσίες.** Μεταξύ άλλων, αλκοόλ, νικοτίνη, κοκαΐνη, κάνναβη, ψυχοφάρμακα και οπιοειδή.
- ★ **Εθισμός συμπεριφοράς ή συμπεριφορικός εθισμός.** Μεταξύ άλλων, στην πορνογραφία, στο σεξ, στον τζόγο, στο φαγη-

τό, στο κινητό, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στα ψώνια και στη δουλειά. Ο συναισθηματικός εθισμός ανήκει σε αυτή την κατηγορία.

Στην περίπτωση του συναισθηματικού εθισμού, η προσκόλληση στο «βαποράκι της αγάπης» –αυτόν που σου σπρώχνει το συναισθηματικό ναρκωτικό– είναι τέτοια που δύσκολα μπορείς να απαλλαγείς από αυτό το είδος σχέσης λόγω της μεγάλης ποσότητας χημικών ουσιών και ορμονών που εκκρίνει ο εγκέφαλός σου όταν είσαι μαζί του. Αυτή η χημική βάση είναι το θεμέλιο πάνω στο οποίο χτίζεται η συναισθηματική τρέλα που βιώνεις. Ο συναισθηματικός εθισμός χαρακτηρίζεται από το λεγόμενο «τρενάκι του τρόμου»: περνάς από τη μια ατραξιόν στην άλλη σαν να βρίσκεσαι στο λούνα παρκ. Είσαι σαν ένα ηφαιστειο συναισθημάτων έτοιμο να εκραγεί. Μετά την έκρηξη, θα μείνουν μόνο οι στάχτες μιας σχέσης που δεν έπρεπε ποτέ να έχεις ξεκινήσει. Θα χρειαστεί να μάθεις να ζεις χωρίς τα «ναρκωτικά της αγάπης» που σου πασάρει ο μαλάκας σου. Θα μάθεις να τα κάνεις στην άκρη, για να μη χρειαστεί να πέσεις ξανά στην ανάγκη του ή στην ανάγκη κανενός άλλου. Ο εγκέφαλός σου, συναισθηματικά εθισμένος καθώς είναι λόγω της προσκόλλησης, σου ζητάει την καθημερινή του δόση όπως θα σου εξηγήσω παρακάτω.

Η χημεία του εγκεφάλου στον συναισθηματικό εθισμό

Ας δούμε πώς οι ορμόνες και η βιοχημεία εμπλέκονται σε κάθε είδους εθισμό.

Αδρεναλίνη. Η «ορμόνη της ύψιστης εγρήγορσης» είναι μία από τις ουσίες που παράγει το σώμα σου για να μπορέσεις να

πολεμήσεις ή να ξεφύγεις από καταστάσεις που απειλούν τη ζωή σου. Όταν νιώσεις ότι η σχέση σου βρίσκεται σε κίνδυνο (για παράδειγμα, σου φωνάζει και σε απειλεί ότι θα σε αφήσει), ενεργοποιείται το εσωτερικό σου σύστημα συναγερμού. Νιώθεις στρες και άγχος, και ο εγκέφαλός σου παράγει μια ισχυρή δόση αδρεναλίνης, η οποία προετοιμάζει τους μυς σου για τη φυγή. Η καρδιά σου χτυπάει δυνατά και ακανόνιστα. Όταν περάσει η «απειλή», χαλαρώνεις και ηρεμείς, όμως είναι μια φευγαλέα αίσθηση. Επιστρέφεις στη φυσική σου κατάσταση ως το επόμενο επεισόδιο, οπότε και θα ενεργοποιηθεί και πάλι το σύστημα συναγερμού όταν βρεθείς μαζί του.

Η αδρεναλίνη είναι επίσης υπεύθυνη για τις «πεταλούδες στο στομάχι», που στην πραγματικότητα είναι στομαχικό άγχος. Παράγονται από τη συστολή του πεπτικού σωλήνα που πηγαίνει από το στομάχι στον πρωκτό. Είναι αυτό που νιώθουμε όλοι όταν αισθανόμαστε νευρικότητα, όπως όταν πρόκειται να μιλήσουμε μπροστά σε κοινό ή πριν από μια χειρουργική επέμβαση.

Νορεπινεφρίνη. Είναι υπεύθυνη για τις διαδικασίες της προσοχής, της συγκέντρωσης, της διάθεσης και του ύπνου. Παρεμβαίνει σε στρεσογόνες καταστάσεις, αφού αυξάνει την εφίδρωση και την αρτηριακή πίεση. Μπορεί επίσης να προκαλέσει αίσθημα έξαψης και ευφορίας όταν μια συναισθηματικά εθισμένη βρίσκεται κοντά στο αντικείμενο του πόθου της, τον κύριο Μ. Επίσης, η νορεπινεφρίνη σε κάνει να νιώθεις ότι σου λείπει ο σύντροφός σου όταν δεν είστε μαζί.

Ενδορφίνες. Είναι γνωστές και ως «ορμόνες της ευτυχίας». Είναι οι χημικές ουσίες που προκαλούν χαρά και ευεξία. Με υγιή τρόπο, τις παράγουμε όταν αθλούμαστε, γελάμε, κάνουμε σεξ, ηλιοθεραπεία ή όταν ακούμε μουσική, και έχουν ένα αντικατα-

θλιπτικό αποτέλεσμα που δρα ως φυσικό αναλγητικό και ηρεμιστικό, ενώ μειώνει και το σωματικό άγχος.

Όταν το ταίρι σου κι εσύ συμφιλιώνεστε έπειτα από έναν καβγά και «είστε καλά», εκκρίνεις ενδορφίνες και νιώθεις μια προσωρινή ηρεμία. Ομοίως, οι τοξικοεξαρτημένοι εκκρίνουν την ορμόνη αυτή όταν κάνουν χρήση ηρωίνης, η οποία τους χαλαρώνει.

Ντοπαμίνη. Παρόλο που πρόκειται για νευροδιαβιβαστή, είναι γνωστή ως «ορμόνη της απόλαυσης» και σχετίζεται με κάθε είδους εθισμό. Προκαλεί υπερδραστηριότητα και αίσθημα ευφορίας. Όταν ένα άτομο έρχεται σε επαφή με ένα ερέθισμα που του προκαλεί ευχαρίστηση (είτε είναι κάποια ουσία όπως η κοκαΐνη, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή ένας τοξικός άνθρωπος), ο εγκέφαλος το αποζημιώνει (εκκρίνοντας μπόλικη ντοπαμίνη), κάτι που το κάνει να νιώθει βραχυπρόθεσμα ευχαρίστηση. Αυτό είναι το αίσθημα που αναζητά ο εγκέφαλός σου κάθε στιγμή, γι' αυτό σε κάνει να χρειάζεσαι όλο και περισσότερο το «αντικείμενο» με το οποίο είσαι κολλημένη, ώστε να φτάσεις σε υψηλό επίπεδο ευχαρίστησης.

Στα θετικά, όταν ο εγκέφαλός σου παράγει ντοπαμίνη, νιώθεις ενθουσιασμό ενώ βελτιώνονται σημαντικά η μνήμη και η δυνατότητα μάθησης, με αποτέλεσμα να εκπληρώνεις τα όνειρα και τους στόχους σου. Στα αρνητικά, η ουσία αυτή σε οδηγεί να παραμένεις με τον μαλάκα σου, να θέλεις να διορθώσεις την τοξική σχέση μαζί του και να μην ξεκόβεις σε καμία περίπτωση, κι ας ξέρεις πως αυτό πρέπει να κάνεις. Όταν εκείνος σου κάνει like σε κάποια ανάρτηση, εκκρίνεις ντοπαμίνη. Η έλλειψη της μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη, έλλειψη σεξουαλικής επιθυμίας, απογοήτευση και αδυναμία.

Οκυτοκίνη. Είναι επίσης γνωστή ως «ορμόνη της αγάπης». Όταν το ταίρι σου σε χαϊδεύει, σε φιλάει, σε αγκαλιάζει ή κάνετε σεξ,

απελευθερώνεται στον οργανισμό σου ωκυτοκίνη. Γι' αυτό πολλές γυναίκες κολλάνε μετά τη σεξουαλική επαφή με έναν άντρα: εκκρίνουν αυτή την ορμόνη και νιώθουν ότι τις αγαπούν (έστω και για λίγο), καθώς είναι πολύ εθιστική. Η ωκυτοκίνη είναι υπεύθυνη για τη σύνναψη και την ενίσχυση δεσμών με τους άλλους και τη δημιουργία ενός αισθήματος ηρεμίας, προστασίας και ασφάλειας. Την εκκρίνουμε επίσης όταν χαϊδεύουμε το κατοικίδιο μας ή αγκαλιάζουμε το μωρό μας, όταν γελάμε ή περνάμε χρόνο με τους αγαπημένους μας.

Στην επίδραση της ωκυτοκίνης οφείλεται η τάση σου να υποβιάζεις το κακό που σου κάνει ο μαλάκας. Καθώς νιώθεις αναισθητοποιημένη, συντελείται μέσα σου η «ερωτική τύφλωση»: φοράς ροζ γυαλιά μέσα από τα οποία βλέπεις τη σχέση σου. Θυμάσαι μόνο τα καλά που έχεις ζήσει μαζί του και σβήνεις από τη συναισθηματική σου μνήμη τις άσχημες στιγμές. Αυτό έχει μεγάλη σημασία αναφορικά με τους παράγοντες που διατηρούν τον συναισθηματικό εθισμό και τις υποτροπές.

Σεροτονίνη. Η ορμόνη που είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση του ύπνου, της όρεξης, της διάθεσης, της θερμοκρασίας του σώματος, της ψυχικής σου κατάστασης και των πνευματικών λειτουργιών. Γι' αυτό, όταν μας λείπει, δυσκολευόμαστε να κοιμηθούμε, είμαστε ευερέθιστοι, έχουμε κακή διάθεση, άγχος και πέφτουμε σε κατάθλιψη.

Αν η αυτοεκτίμησή μας είναι υψηλή, το επίπεδο της ορμόνης αυξάνεται γιατί νιώθουμε πολύτιμοι. Αν είμαστε σε μια υγιή σχέση και ο συναισθηματικός δεσμός μεταξύ μας είναι δυνατός, τα επίπεδα σεροτονίνης είναι υψηλότερα, γι' αυτό αισθάνεται συναισθηματική σταθερότητα και γαλήνη. Αντίθετα, στα άτομα που είναι παγιδευμένα σε έναν συναισθηματικό εθισμό η ορμόνη αυτή υπάρχει σε χαμηλότερο ποσοστό, γεγονός που προκαλεί αί-

σθημα ανησυχίας, με αποτέλεσμα να αποκτούν εμμονή με τον σύντροφό τους – κάτι παρόμοιο με τα άβολα συναισθήματα που βιώνει όποιος πάσχει από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή.

Φαινυλαιθαναμίνη. Είναι η ορμόνη που σχετίζεται με τον «κεραυνοβόλο έρωτα». Όταν πέφτεις ξερή ή κολλάς μ' έναν άντρα, τοξικό ή όχι, παρατηρούνται συμπτώματα όπως έξαψη, υπερδραστηριότητα και ευφορία, αυξάνεται η σεξουαλική σου ενέργεια, έχεις λιγότερη όρεξη και δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς. Όταν κάποιον τον διαπερνάει το βέλος του Έρωτα, χάνει την αίσθηση του χρόνου. Εξαιτίας της επίδρασης της φαινυλαιθαναμίνης, οι μέρες περνούν σαν να βρίσκεσαι πάνω σε ένα σύννεφο. Από την άλλη, αν η σχέση διαλυθεί ή σε εγκαταλείψει ο μαλάκας, σταματάει να παράγεται αυτή η ορμόνη και νιώθεις πολύ θλιμμένη. Γι' αυτό πολλές γυναίκες στους χωρισμούς τρώνε σοκολάτα, που περιέχει, μεταξύ άλλων, και αυτή την ουσία.

Αγγειοπιεσίνη ή Βασοπρεσίνη. Είναι η λεγόμενη ορμόνη της «πίστης». Η χημική αυτή ουσία που εκκρίνεται στο σώμα κατά τη διάρκεια μιας μονογαμικής και λειτουργικής σχέσης δημιουργεί και στα δύο μέλη έναν βαθύ δεσμό που διαρκεί χρόνια. Ένα άτομο πιστό στο ταίρι του έχει πιο υψηλά επίπεδα βασοπρεσίνης από ένα άπιστο. Οι μαλάκες, πολλοί από τους οποίους είναι άπιστοι, παράγουν λιγότερη.

Τεστοστερόνη. Είναι η ορμόνη του «πόθου». Η ουσία αυτή είναι υπεύθυνη για τη ρύθμιση της επιθετικότητας, της παρόρμησης και της σεξουαλικής επιθυμίας. Η τεστοστερόνη συνήθως αυξάνεται, τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες, στην αρχή της σχέσης, και γι' αυτό έχουν μεγαλύτερη επιθυμία για σεξ. Εσφαλμένα, θεωρείται ότι μόνο οι άντρες εκκρίνουν τεστοστερόνη,

όμως το ίδιο συμβαίνει και στις γυναίκες. Επίσης, κι εκείνοι από την πλευρά τους παράγουν οιστρογόνα, ορμόνες που είναι υπεύθυνες για τη γυναικεία αναπαραγωγή, τη ρύθμιση της έμμηνου ρύσης και της σεξουαλικής επιθυμίας.

Τώρα ξέρεις τα πάντα για την έκρηξη των χημικών ουσιών που σε κάνουν να νιώθεις «μεθυσμένη από έρωτα». Είναι καλό να γνωρίζεις πού συμβαίνει αυτή η έκρηξη και ποιες περιοχές του εγκεφάλου εμπλέκονται στη διαδικασία του εθισμού. Οι επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι παρατηρούνται παρόμοιες αλλαγές στο σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου.

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΜΙΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΕΘΙΣΜΕΝΗΣ

Στην έναρξη και τη διατήρηση οποιουδήποτε εθισμού εμπλέκονται αρκετές περιοχές. Οι πιο σημαντικές είναι οι ακόλουθες:

Κοιλιακή καλυπτήρια περιοχή (VTA). Είναι το κέντρο ευχαρίστησης του εγκεφάλου, εκεί όπου αρχίζει ο συναισθηματικός εθισμός. Όταν κάνεις κάτι που σου προκαλεί ευεξία, ενεργοποιείς το «κύκλωμα ανταμοιβής» που ξεκινάει στη VTA, το σημείο εκκίνησης της διαδικασίας ανταμοιβής. Η περιοχή αυτή περιέχει νευρώνες που απλώνονται προς άλλες περιοχές του εγκεφάλου και παίζει κεντρικό ρόλο στη δημιουργία κινήτρων, σεξουαλικής επιθυμίας, ικανοποίησης και συναισθηματικής αξιολόγησης. Η VTA συνδέεται με το μεταχιακό σύστημα, το πιο βασικό, που ευνοεί την επιβίωση και είναι υπεύθυνο για τη ρύθμιση των αισθημάτων ευχαρίστησης.

Επικλινής πυρήνας. Όταν οι νευρώνες της VTA στέλνουν ένα σήμα διέγερσης σε ευχάριστες καταστάσεις (το φαγητό, το σεξ, μια δραστηριότητα που σου αρέσει, να είσαι μαζί με τα αγαπημένα σου πρόσωπα ή να κάνεις μια σωματική δραστηριότητα), λειτουργούν ως υγιή διεγερτικά και φυσικά ενισχυτικά διάθεσης. Ο επικλινής πυρήνας, συνδεδεμένος με τη VTA, απελευθερώνει ντοπαμίνη και ενισχύει το αίσθημα ευχαρίστησης. Η ντοπαμίνη «ενεργοποιεί» τις υπόλοιπες περιοχές του εγκεφάλου προκειμένου να προσανατολιστούν προς εκείνη την αιτία ή ανάγκη. Ο εγκέφαλος καταλαβαίνει (κακώς) ότι η επαφή με τον μαλάκα είναι ζήτημα ζωής ή θανάτου για την επιβίωση της συναισθηματικά εθισμένης και εστιάζει σε αυτό τον στόχο. Το επικίνδυνο είναι ότι, συνεχίζοντας τη σχέση μαζί του, εκκρίνεις πάρα πολλή ντοπαμίνη που σε κρατάει κολλημένη. Εκεί είναι το πρόβλημα.

Προμετωπιαίος φλοιός. Αυτή η περιοχή μάς βοηθάει να σκεφτόμαστε, να παίρνουμε αποφάσεις και να ελέγχουμε τις πράξεις και τις παρορμήσεις μας. Συμμετέχει στις διαδικασίες μάθησης και στην επανάληψη ενεργειών σημαντικών για την επιβίωση (την κατανάλωση φαγητού και νερού, τον ύπνο κλπ.). Με τις ενέργειες αυτές, ο εγκέφαλος απελευθερώνει ντοπαμίνη –το σήμα που χρειάζεται για να ξέρει ότι αυτή η συμπεριφορά είναι σημαντική–, γι' αυτό τις απομνημονεύει και, στο μέλλον, τις επαναλαμβάνει επειδή θέλει να ξανανιώσει αυτή τη θετική ενίσχυση, αυτή την ευχαρίστηση. Ο προμετωπιαίος φλοιός διευκολύνει τη μάθηση και ευνοεί αυτή την επανάληψη. Σε κάθε τύπο εξάρτησης, αυτή η περιοχή είναι υπεύθυνη για την εμμονική συμπεριφορά στην αναζήτηση του ναρκωτικού. Και από τη στιγμή που ο μαλάκας σου πάρει το μυαλό και σε χειραγωγεί, δε θα μπορείς να παίρνεις σωστές αποφάσεις ούτε να ελέγχεις τις παρορμήσεις σου.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ ΣΕ ΕΞΙ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΕΘΙΣΜΟ

Νομίζεις πως είσαι εθισμένη σε κάποιον τοξικό άντρα; Καταλήγεις πάντα κολλημένη με τον ίδιο τύπο μ*λ*κα; Επαναλαμβάνεις τοξικά μοτίβα στις σχέσεις σου; Θέλεις να μάθεις πώς να εντοπίζεις και να αποφεύγεις προβληματικές συμπεριφορές; Επιθυμείς να ενισχύσεις την αγάπη για τον εαυτό σου και να δημιουργήσεις μια υγιή σχέση;

Η Λάρα Φερέιρο, κορυφαία ψυχολόγος στην Ισπανία, έχει δημιουργήσει μια πρωτοποριακή μέθοδο που θα σε βοηθήσει να απεμπλακείς από μια τοξική σχέση. Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου περιλαμβάνει ένα τεστ για να ανακαλύψεις το επίπεδο συναισθηματικού εθισμού σου, αλλά και ιστορίες άλλων γυναικών που πέρασαν τα ίδια μ' εσένα και το ξεπέρασαν. Θα μάθεις να προσδιορίζεις το προφίλ σου ως συναισθηματικά εξαρτημένης και να αναγνωρίζεις τους πιο συνηθισμένους τύπους τοξικών αντρών, το «τοπ 10 του μ*λ*κα». Και, τέλος, θα ακολουθήσεις κατά γράμμα το πρόγραμμα ολικής αποτοξίνωσης έξι εβδομάδων για να απαγκιστρωθείς από τον τοξικό σου σύντροφο. Εννοείται ότι μπορείς!

Μέσα από αυτές τις σελίδες θα μάθεις να μην επιτρέπεις σε κανέναν να σε κακομεταχειρίζεται, να εκτιμάς τον εαυτό σου, να σε αγαπάς άνευ όρων, να γιατρεύεις τις συναισθηματικές πληγές σου και να νιώθεις άξια αγάπης και σεβασμού. Ξύπνα τη δυνατή γυναίκα που κρύβεις μέσα σου. Αυτό το βιβλίο είναι το πρώτο βήμα για την καινούργια σου ζωή!



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΖΗΣ: 28761