

HILARY JACOBS HENDEL

ΜΗΠΟΣ

ΔΕΝ

ΕΙΝΑΙ

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;

Μια νέα προσέγγιση για το άγχος,  
τη θλίψη και τη θεραπεία μέσω  
των συναισθημάτων

Μετάφραση  
Προλογικό σημείωμα  
Χριστίνα Ρασιδάκη

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ



# ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Μάρτιος 2026

Τίτλος πρωτοτύπου Hilary Jacobs Hendel, *It's not always depression*, Spiegel & Grau,  
New York 2017

Επιμέλεια – Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμών Χρήστος Γιαμαρέλλος  
Σχεδιασμός εξωφύλλου Γιώτα Αλεξάνδρου

- © 2017, Hilary Jacobs Hendel
- © 2017, Diana Fosha (για τον πρόλογο)
- © 2024, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ (για την ελληνική γλώσσα)

ISBN 978-618-03-4633-6

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84633

Κ.Ε.Π. 6195, κ.π. 21271

Τα ονόματα προσώπων που αναφέρονται στο βιβλίο έχουν διαφοροποιηθεί για λόγους προστασίας προσωπικών δεδομένων.

Κατά την έκδοση του βιβλίου όλοι οι ιστότοποι που αναφέρονται ήταν προσβάσιμοι.

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 άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

## Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003500  
metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση  
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433

## Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

**HILARY JACOBS HENDEL**

# **ΜΗΠΩΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ;**

**Μια νέα προσέγγιση για το άγχος,  
τη θλίψη και τη θεραπεία  
μέσω των συναισθημάτων**

**ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

**Diana Fosha**

**ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ - ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ**

**Χριστίνα Ρασιδάκη**

**ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ**



Στον Τζον, που χάρη στην αγάπη, τη σοφία  
και την υποστήριξή του έγινε αυτό το βιβλίο πραγματικότητα

Στη μητέρα μου, που χάρη στην αμέριστη αγάπη  
και την καλοσύνη της έγινα αυτό που είμαι



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Προλογικό σημείωμα της Χριστίνας Ρασιδάκη</b> .....	11
<b>Πρόλογος της Diana Fosha</b> .....	15

### Κεφάλαιο 1 Γνωριμία με το Τρίγωνο της Αλλαγής

---

Τι θα σας προσφέρει αυτό το βιβλίο.....	31
Η δική μου ιστορία .....	39
Οι θεμελιώδεις αρχές του Τριγώνου της Αλλαγής .....	47
Πόσο άνετα νιώθετε με τα συναισθήματά σας; .....	65

### Κεφάλαιο 2 Απελευθερώνοντας τα θεμελιώδη συναισθήματα

---

Ο πανικός, το άγχος και το πένθος της Φραν.....	69
Μπορούμε να αλλάξουμε σε οποιαδήποτε ηλικία: νευροεπιστήμη και νευροπλαστικότητα .....	92
Πείραμα: Ρίξτε τον ρυθμό .....	103

### Κεφάλαιο 3 Προσδιορίζοντας το τραύμα

---

Η κατάθλιψη της Σάρα και η διαχείριση συγκρούσεων .....	115
Όλοι είμαστε λίγο τραυματισμένοι: Το τραύμα με μικρό «τ» και με μεγάλο «Τ» .....	137

Είμαστε προγραμματισμένοι για σχέσεις:	
Η επιστήμη της προσκόλλησης .....	147
Πείραμα: Συμπονέστε τον εαυτό σας .....	160
Πείραμα: Γίνετε καλός γονέας του εαυτού σας .....	162

#### **Κεφάλαιο 4 Τα θεμελιώδη συναισθήματα**

---

Η οργή της Μπόι .....	167
Όλα όσα χρειάζεται να γνωρίζετε για τα θεμελιώδη συναισθήματά σας .....	196
Τρία πειράματα: Παρατηρώντας την εσωτερική εμπειρία μας ....	208
Πείραμα: Εντοπίζοντας τα θεμελιώδη συναισθήματά μας .....	214

#### **Κεφάλαιο 5 Τα ανασταλτικά συναισθήματα**

---

Το κοινωνικό άγχος του Σπένσερ .....	219
Δουλεύοντας με το άγχος, την ντροπή και τις ενοχές .....	233
Πείραμα: Κατευνάζοντας το άγχος .....	272
Πείραμα: Μηνύματα που προκαλούν ντροπή .....	275
Πείραμα: Τα καθημερινά «πρέπει» .....	278
Πείραμα: Ενοχές .....	282
Τα θεραπευτικά συναισθήματα της χαράς, της ευγνωμοσύνης και της περηφάνιας για τον εαυτό μας .....	285
Πείραμα: Βιώνοντας τη χαρά, την ευγνωμοσύνη και την περηφάνια για τον εαυτό .....	292

#### **Κεφάλαιο 6 Οι άμυνες**

---

Η ιστορία του Μάριο: Περνώντας από το τραύμα στη γαλήνη .....	299
Άμυνες .....	315
Πείραμα: Παρατηρώντας τις άμυνές σας .....	325

## Κεφάλαιο 7 Η ανοιχτόκαρδη κατάσταση

---

Σάρα, η επιστροφή: Ο αυθεντικός εαυτός και η ανοιχτόκαρδη κατάσταση .....	331
Ο εαυτός, η ανοιχτόκαρδη κατάσταση και τα C.....	342
Πείραμα: Βρίσκοντας τα C σας .....	351
Πείραμα: Τοποθετώντας τον εαυτό σας στο Τρίγωνο της Αλλαγής.....	354
Πείραμα: Δουλεύοντας με το Τρίγωνο της Αλλαγής .....	356
<b>Επίλογος</b> .....	361
<b>Ευχαριστίες</b> .....	365
<b>Ιστότοποι για περισσότερη ενημέρωση</b> .....	369
<b>Παράρτημα Α΄: Πίνακας λέξεων για τις αισθήσεις</b> .....	371
<b>Παράρτημα Β΄: Πίνακας λέξεων για τα συναισθήματα</b> .....	375
<b>Σημειώσεις</b> .....	379
<b>Βιβλιογραφία</b> .....	391



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

**Γνωριμία  
με το Τρίγωνο  
της Αλλαγής**



## Τι θα σας προσφέρει αυτό το βιβλίο

Ήρθα για πρώτη φορά σε επαφή με το Τρίγωνο της Αλλαγής<sup>1</sup> το 2004, στη Νέα Υόρκη, σε ένα συνέδριο με θέμα τον συναισθηματικό δεσμό και τα συναισθήματα. Σε ένα από τα αμφιθέατρα βρέθηκα να κοιτάζω σε μια οθόνη ένα τεράστιο αναποδογυρισμένο τρίγωνο, που αναπαριστούσε τη λειτουργία των συναισθημάτων και τον κίνδυνο, αν δεν αντιμετωπιστούν σωστά, να οδηγήσουν σε συμπτώματα κατάθλιψης. Γύρω από το τρίγωνο, σε συγκεκριμένα σημεία, ήταν τοποθετημένες οι άμυνες, το άγχος και αυτά τα πολύ σημαντικά συναισθήματα που ονομάζονται *θεμελιώδη*. Όλα ήταν χαρτογραφημένα με τέτοιο τρόπο, που ξαφνικά κάτι μέσα μου έκανε «κλικ». Ήταν σαν στοιχεία της ψυχολογικής εμπειρίας, που μας φαίνονται τυχαία και χαοτικά, να μπήκαν στη θέση τους, σαν την τελική περιστροφή του «κύβου του Ρούμπικ». Ξαφνικά ένιωσα ότι κάποιος με καταλάβαινε, αισθάνθηκα ανακούφιση και ενθουσιασμό. Παρά την επιστημονική και την ψυχολογική εκπαίδευσή μου [Λύκειο Φυσικών Επιστημών του Μπρονξ, πτυχίο Βιοχημείας από το Πανεπιστήμιο Wesleyan, δίπλωμα Οδοντιατρικής Χειρουργικής (DDS) από το Πανεπιστήμιο Κολούμπια, μεταπτυχιακό στην Κοινωνική Εργασία και πιστοποίηση στην ψυχανάλυση], πώς και δεν είχα δει αυτόν τον απλό χάρτη νωρίτερα; Σκέφτηκα τότε ότι αυτός θα έπρεπε να αποτελεί μέρος της βασικής εκπαί-

δευσης. Καθένας από εμάς έχει μόνο να κερδίσει, αν κατανοήσει πώς λειτουργούν τα συναισθήματά μας και πώς να τα αντιμετωπίσουμε για να νιώσουμε καλύτερα.

Παρακολουθώντας βιντεοσκοπημένες ψυχοθεραπείες, βασισμένες στο συναίσθημα, είδα ριζικές μεταμορφώσεις να συμβαίνουν σε μία μόνο συνεδρία. Οισυγκεκριμένοι ασθενείς κατάφεραν μόλις με μία ώρα ψυχοθεραπείας να σημειώσουν πρόοδο που θα χρειαζόταν χρόνια για να προκύψει. Τότε αναρωτήθηκα αν αυτό που έβλεπα ήταν πολύ καλό για να είναι αληθινό. Άραγε, επρόκειτο για μια μέθοδο με επιστημονική βάση, η οποία θα μπορούσε να διδαχθεί και να αναπαραχθεί; Τα 10 χρόνια εμπειρίας μου στην εφαρμογή της μου απέδειξαν ότι η απάντηση είναι «ναι».

Έχοντας μελετήσει επισταμένως τα τελευταία 100 χρόνια ψυχολογικής σκέψης, καθώς και την επιστήμη που αφορά την ανατομία του εγκεφάλου, και έχοντας ασκήσει την ψυχοθεραπεία για πάνω από μία δεκαετία, πιστεύω ότι το Τρίγωνο της Αλλαγής μπορεί να βοηθήσει οποιονδήποτε, όχι μόνο όσους κάνουν ψυχοθεραπεία. Αποστολή μου εδώ είναι να «μεταφράσω» τη θεωρία πίσω από το Τρίγωνο της Αλλαγής, μετατρέποντάς το σε εργαλείο στο οποίο όλοι θα έχουν πρόσβαση, όχι μόνο όσοι εκπαιδεύονται στην ψυχοθεραπεία. Προσάρμοσα την κλινική βιβλιογραφία και τις έρευνες με τέτοιο τρόπο, ώστε το Τρίγωνο της Αλλαγής να είναι εύκολα κατανοητό και αρκετά ευέλικτο για να χρησιμοποιηθεί οποτεδήποτε και οπουδήποτε. Θα σας εξηγήσω, λοιπόν, πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το σημαντικό εργαλείο, που θα σας βοηθήσει να νιώσετε καλύτερα.

Η ζωή είναι δύσκολη. Όλοι υποφέρουμε. Ο σύγχρονος άνθρωπος βιώνουν περισσότερο το άγχος, το βάρος της ευθύνης, το κενό, την αυτοκριτική και την κατάθλιψη από ποτέ άλλοτε. Οι περισσότεροι από εμάς δεν ξέρουμε πώς να αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά τα συναισθήματα. Αντ' αυτού, κάνουμε ό,τι μπο-

ρούμε για να τα διαχειριζόμαστε αποφεύγοντάς τα. Όμως, αυτός ο τρόπος αντιμετώπισης οδηγεί σε συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας, όπως η κατάθλιψη και το άγχος. Μακροπρόθεσμα, η αποφυγή των συναισθημάτων απλά δεν λειτουργεί. Έτσι, το Τρίγωνο της Αλλαγής μάς προσφέρει έναν χάρτη-οδηγό για να ξεπερνάμε αυτή τη δυσφορία και να νιώθουμε ηρεμία και ζωντάνια. Το Τρίγωνο της Αλλαγής βασίζεται στις πιο πρόσφατες επιστημονικές έρευνες πάνω στα συναισθήματα και στον εγκέφαλο. Παρά τις πολύπλοκες επιστημονικές ρίζες του, το νιώθουμε ενστικτωδώς σωστό και συνιστά ένα εργαλείο διαχείρισης των συναισθημάτων που δεν θα έπρεπε να λείπει από κανέναν.

Τα συναισθήματα είναι ισχυρές δυνάμεις, ικανές να μας καταλαμβάνουν αστραπιαία· μας ωθούν να νιώθουμε πράγματα, να κάνουμε πράγματα και να αντιδράμε με τρόπους που συχνά πληγώνουν. Ως αντίδραση, χρησιμοποιούμε άλλα μέρη του μυαλού μας για να θάψουμε τα συναισθήματα, πιστεύοντας ότι κάτι τέτοιο δεν θα μας επηρεάσει. Τα συναισθήματα, όμως, έχουν βιολογική δυναμική και λειτουργούν σύμφωνα με τους νόμους της φυσικής· είναι αδύνατον να τα αγνοήσει κανείς χωρίς συνέπειες – εξ ου και τα αυξανόμενα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης. Τα πολιτιστικά και τα εκπαιδευτικά συστήματα αποτυγχάνουν να μας επιμορφώσουν κατάλληλα και να μας εφοδιάσουν με τα εργαλεία και τις δεξιότητες για να δουλέψουμε με τα συναισθήματα, ενώ η κοινωνία μας αδυνατεί να κατανοήσει τη βιολογική λειτουργία τους. Αυτό που μας διδάσκει ο πολιτισμός μας, και μάλιστα με συνέπεια, είναι να απορρίπτουμε και να αποφεύγουμε τα συναισθήματα. Το Τρίγωνο της Αλλαγής αποτελεί την αμφισβήτηση αυτής της πολιτισμικής νόρμας.

Η αποφυγή των συναισθημάτων κοστίζει σε πολλαπλά επίπεδα. Τα συναισθήματα μας λένε τι θέλουμε, τι χρειαζόμαστε και τι μας κάνει κακό. Όταν δεν τα χρησιμοποιούμε, είναι σαν να κυβερ-

νάμε πλοίο σε φουρτουνιασμένο ωκεανό χωρίς πυξίδα. Επιπλέον, τα συναισθήματά μας μάς συνδέουν με τον αυθεντικό εαυτό μας και μας επιτρέπουν να νιώθουμε στενά συνδεδεμένοι με τους ανθρώπους. Όταν δεν έχουμε επαφή με τα συναισθήματά μας υποφέρουμε από μοναξιά, γιατί η επικοινωνία με τον εαυτό μας και με όσους νοιαζόμαστε εμπλουτίζεται από την ενσυναίσθηση, η οποία λειτουργεί ως συναισθηματικός συνδετικός κρίκος μεταξύ μας. Μια βαθύτερη επαφή με τον πλέον αυθεντικό εαυτό μας προκύπτει όταν βιώνουμε τα επτά πανανθρώπινα, εγγενή, θεμελιώδη συναισθήματά μας: θλίψη, χαρά, θυμό, φόβο, αηδία, ενθουσιασμό, σεξουαλική διέγερση.<sup>2</sup> Τα θεμελιώδη συναισθήματα μας βοηθούν να βρούμε τον δρόμο μας από τη στιγμή που γεννιόμαστε μέχρι τη μέρα που πεθαίνουμε.

Τα συναισθήματα είναι προγράμματα επιβίωσης ενσωματωμένα βαθιά στον εγκέφαλο και δεν υπόκεινται σε συνειδητό έλεγχο. Όταν είμαστε αντιμέτωποι με μια φυσική απειλή, ενεργοποιείται μέσα μας ο φόβος. Ας υποθέσουμε ότι ένας σκύλος σάς έχει πάρει στο κυνήγι. Ο φόβος είναι αυτός που σας κινητοποιεί άμεσα. Ο θυμός μάς προστατεύει, κάνοντάς μας να αμυνθούμε. Η θλίψη είναι το θεμελιώδες συναίσθημα που βιώνουμε στην απώλεια, όπως όταν χάνουμε τα μαλλιά μας, ένα αγαπημένο αντικείμενο, ένα προσφιές πρόσωπο. Όταν συνδεόμαστε με τους άλλους με τρόπο που μας γεμίζει, συναισθήματα όπως η χαρά και ο ενθουσιασμός μάς ωθούν να συνδεθούμε ακόμα περισσότερο μαζί τους, και έτσι αναπτυσσόμαστε, εξελισσόμαστε και προοδεύουμε. *Τα συναισθήματα είναι οι άμεσες αντιδράσεις μας σε ό,τι μας περιβάλλει στο «τώρα».*

Επίσης, τα συναισθήματα έρχονται σε ευθεία αντίθεση με τη λογική. Ο σκεπτόμενος εγκέφαλός μας μάς δίνει τον χρόνο για να εξετάσουμε πώς θέλουμε να αντιδράσουμε – αντίθετα, ο συναισθηματικός εγκέφαλός μας απλά αντιδρά.

Παρά το γεγονός ότι χρειαζόμαστε τα συναισθήματα για να

ζούμε φυσιολογικά, αυτά μας δημιουργούν και προβλήματα. Τι θεμελιώδης αντίθεση! Ο ανθρώπινος νους έχει εξελιχθεί με τέτοιο τρόπο, ώστε έχουμε την απίστευτη ικανότητα να αγνοούμε τα συναισθήματα για να προχωράμε στη ζωή μας. Ουσιαστικά, αυτό μας βοηθά να κάνουμε ό,τι επιβάλλεται: πρέπει να δουλέψουμε, να ταΐσουμε την οικογένειά μας, να εξασφαλίσουμε στέγη και να φροντίσουμε βασικές μας ανάγκες. Επιστρατεύουμε άμυνες, λοιπόν, για να προχωράμε στη ζωή.

Όμως, οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι το μπλοκάρισμα των συναισθημάτων βλάπτει την ψυχική και τη σωματική μας υγεία. Τα καταπιεσμένα συναισθήματα οδηγούν σε κατάθλιψη, άγχος και σε μια μεγάλη γκάμα άλλων ψυχολογικών συμπτωμάτων που προέρχονται από το χρόνιο στρες. Επιπλέον, το χρόνιο συναισθηματικό στρες προκαλεί αλλαγές στον οργανισμό μας, αυξάνοντας την ποσότητα των αντίστοιχων ορμονών, των λεγόμενων «κορτικοστεροειδών». Μεταξύ άλλων, έχει συνδεθεί με καρδιακές παθήσεις, πόνο στο στομάχι, πονοκεφάλους, αϋπνία, αυτοάνοσα νοσήματα.<sup>3</sup>

Ακόμα, οι απαιτήσεις του σύγχρονου τρόπου ζωής – η πίεση για επιτυχία, το άγχος του «ανήκειν», ο φόβος «μήπως γίνει κάτι και δεν το μάθω» (FOMO)<sup>\*</sup> και η επιθυμία για καλές σχέσεις και ικανοποίηση στον εργασιακό χώρο – γεννούν συνδυασμούς συναισθημάτων, τα οποία συχνά συγκρούονται μεταξύ τους. Για παράδειγμα, ο Φρανκ δεν είχε τα χρήματα για να αγοράσει το αυτοκίνητο που επιθυμεί διακαώς. Όμως, κάτι τόσο απλό, όπως η ανεκπλήρωτη επιθυμία του, θα μπορούσε να προκαλέσει ένα μείγμα θλίψης, θυμού, ταπείνωσης και άγχους. Είναι περιττό να πούμε πόσο δύσκολα διαχειρίζεται κανείς όλα αυτά τα συναισθήματα

\* FOMO (Fear Of Missing Out): Ο φόβος μήπως συμβεί κάτι και δεν το μάθουν κάνει πολλούς εφήβους, αλλά και ενήλικους, να μένουν προσκολλημένοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέχρι αργά τη νύχτα.

μαζί, χωρίς άμυνες. Οι προκλήσεις της ζωής δημιουργούν συναισθηματικά κοκτέιλ, τα οποία ίσως συμπεριλαμβάνουν κι άλλα συναισθήματα, όπως άγχος, ενοχές και ντροπή.

Με βάση τη γενετική, τη φυσική προδιάθεσή μας και τις εμπειρίες της παιδικής ηλικίας, καθένας μας διαχειρίζεται διαφορετικά τα συναισθήματά του. Το είδος και το πλήθος των αντιξοοτήτων που αντιμετωπίσαμε μεγαλώνοντας επηρεάζουν άμεσα τα συναισθήματά μας, ακόμα κι αν αδυνατούμε να αντιληφθούμε τη μεταξύ τους σύνδεση. Επιπλέον, ο τρόπος με τον οποίο οι γονείς και τα άτομα που μας φρόντισαν ανταποκρίθηκαν στα συναισθήματά μας επηρεάζει άμεσα τον τρόπο με τον οποίο αισθανόμαστε και αντιμετωπίζουμε τα δικά μας συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων σήμερα.

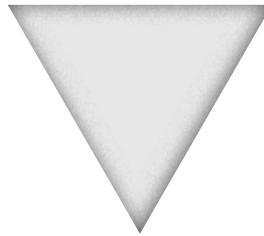
Κάποιοι από εμάς αποσυνδέονται από τα συναισθήματά τους για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις. Αυτό, όμως, έχει επιπτώσεις - απενεργοποιούμε, σβήνουμε, γινόμαστε αναίσθητοι. Στο τέλος, ζούμε μέσα στο μυαλό μας, με μόνο οδηγό τις σκέψεις μας. Έχουμε απολέσει τη συναισθηματική μας πυξίδα. Από την άλλη, μερικοί από εμάς, αδυνατώντας να αποσυνδεθούν από τα συναισθήματά τους, κατακλύζονται εύκολα από αυτά, κάτι που επίσης έχει επιπτώσεις - καταναλώνουν πολλή ενέργεια για να διαχειριστούν όσα νιώθουν, γεγονός εξαντλητικό. Ίσως αναγνωρίζετε εδώ τον εαυτό σας ως άτομο που θυμώνει εύκολα ή κλαίει με το παραμικρό. Ίσως, πάλι, συνειδητοποιείτε ότι συχνά νιώθετε φοβισμένοι, παρότι στην πραγματικότητα δεν υπάρχει λόγος να φοβάστε. Κάποιοι από εμάς εύκολα πληγώνονται ή προσβάλλονται, παίρνοντας ακόμα και τις πιο ασήμαντες παρεξηγήσεις τόσο προσωπικά που η συναναστροφή με τους άλλους γίνεται επίπονη. Όταν τα συναισθήματά μας είναι τόσο έντονα και πυροδοτούνται εύκολα, μπορεί να συμπεριφερθούμε με τρόπο που αργότερα θα μετανιώσουμε, κι αυτό κάνει τη ζωή μας ακόμα δυσκολότερη.

Ιδανικά, δημιουργούμε μια ισορροπία μεταξύ των συναισθημάτων και των σκέψεών μας. Πρέπει να νιώθουμε τα συναισθήματά μας, αλλά όχι τόσο ώστε να μας κυριεύουν και να μειώνουν τη λειτουργικότητα και την παραγωγικότητά μας. Είναι ανάγκη να σκεφτόμαστε, αλλά όχι τόσο ώστε να αγνοούμε τον βαθύ, πλούσιο συναισθηματικό κόσμο μας, θυσιάζοντας τη ζωτικότητά μας.

Το Τρίγωνο της Αλλαγής μάς προσφέρει έναν χάρτη εξόδου από τις άμυνες και επανασύνδεσης με τα θεμελιώδη συναισθήματά μας. Όταν επαναπροσεγγίζουμε τα βασικά συναισθήματά μας, όταν τα νιώθουμε και βγαίνουμε από αυτά πιο δυνατοί, αισθανόμαστε ανακούφιση και, την ίδια στιγμή, το άγχος και η κατάθλιψη μειώνονται. Όταν σε επαφή με τα θεμελιώδη συναισθήματα, η ζωτικότητα, η αυτοπεποίθηση και η ηρεμία μας αυξάνονται. Από βιολογική άποψη, το νευρικό μας σύστημα αναζωογονείται.

### ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

**Άμυνες**  
Ό,τι κάνουμε  
για να αποφύγουμε  
να νιώσουμε



**Ανασταλτικά  
συναισθήματα**  
Άγχος, ντροπή, ενοχές

**Θεμελιώδη συναισθήματα**  
Φόβος, θυμός, θλίψη, αηδία, χαρά,  
ενθουσιασμός, σεξουαλική διέγερση



**Ανοιχτόκαρδος, αυθεντικός εαυτός**  
Ηρεμία, περιέργεια, σύνδεση, αυτοπεποίθηση,  
θάρρος, συμπόνια, διαύγεια

**Οποιαδήποτε στιγμή, η ψυχική κατάστασή μας θα βρίσκεται σε μία από τις τρεις γωνίες του Τριγώνου της Αλλαγής ή κάτω από αυτό στην ανοιχτόκαρδη κατάσταση.**

Η δουλειά με το Τρίγωνο της Αλλαγής κάνει τον εγκέφαλο πιο εύηλεκτο, έτσι ώστε να ελέγχουμε αποτελεσματικά το πώς αισθανόμαστε, το πώς σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε. Όταν οι άνθρωποι μαθαίνουν για το Τρίγωνο της Αλλαγής και αντιλαμβάνονται πώς λειτουργούν τα συναισθήματα μεταμορφώνονται.

Αν και προσωπικά άκουσα πρώτη φορά για το Τρίγωνο της Αλλαγής σε ένα συνέδριο για επαγγελματίες, είναι ένας χάρτης τον οποίο όλοι μπορούμε εύκολα να μάθουμε και να θέσουμε σε άμεση εφαρμογή. Μέχρι να φτάσετε στο τέλος αυτού του βιβλίου θα αναπτύξετε μια νέα αντίληψη για τον εαυτό σας, τους αγαπημένους σας, τους φίλους και τους συναδέλφους σας, την οποία θα είστε σε θέση να εφαρμόσετε στην πράξη. Επειδή ο τρόπος λειτουργίας των συναισθημάτων είναι ίδιος για όλους, το Τρίγωνο της Αλλαγής ταιριάζει σε όλους. Μελετώντας το, θα δείτε πώς μπορείτε να βελτιώσετε τη σχέση σας τόσο με τον εαυτό σας όσο και με τους γύρω σας. Θα αισθανθείτε καλύτερα και η ζωή σας θα γίνει ευκολότερη.



**Γιατί όλα τα συναισθήματα –ακόμα και τα πιο επώδυνα– έχουν αξία;**

**Πώς αναγνωρίζουμε τις άμυνες που υψώνουμε εναντίον τους;**

**Πώς φτάνουμε στη ρίζα του άγχους, της πιο συνηθισμένης  
ψυχικής ασθένειας της εποχής μας;**

**Πώς δείχνουμε συμπόνια στο παιδί που ήμασταν  
και στον ενήλικα που είμαστε;**



Στο βιβλίο αυτό η καταξιωμένη ψυχοθεραπεύτρια Hilary Jacobs Hendel εξηγεί πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν την ψυχική υγεία. Διαπιστώνει ότι πολλές ψυχολογικές δυσκολίες δεν σχετίζονται με την κατάθλιψη, αλλά οφείλονται σε μπλοκαρισμένα συναισθήματα. Βασισμένο στην AEDP, την Επιταχυνόμενη Βιωματική Δυναμική Ψυχοθεραπεία, μια από τις πιο σύγχρονες θεραπευτικές προσεγγίσεις, και το Τρίγωνο της Αλλαγής, το βιβλίο δείχνει πώς θα ξεφύγουμε από το εγκλωβισμένο ψυχικό άλγος και θα επανασυνδεθούμε με τον εαυτό μας.

Μέσα από συγκεκριμένα παραδείγματα ασθενών που υπέφεραν από φόβο και άγχος, η συγγραφέας μάς μαθαίνει να αναγνωρίζουμε όχι μόνο τα τραύματα, αλλά κυρίως τις άμυνες και τα ανασταλτικά συναισθήματα (ντροπή, ενοχή, άγχος), που παρουσιάζονται ως συμπτώματα κατάθλιψης και μπλοκάρουν τα βασικά συναισθήματα (θυμός, λύπη, φόβος, απδία, χαρά, ενθουσιασμός, σεξουαλική διέγερση). Η πλήρης βίωση αυτών των συναισθημάτων επιτρέπει να χαράξουμε έναν νέο δρόμο προς την ψυχική ευεξία και τη συναισθηματική ολοκλήρωση.



ISBN: 978-618-03-4633-6



9 786180 346336

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84633

[metaixmio.gr](http://metaixmio.gr)