

GAUR GOPAL DAS

Εκπαιδεύστε το μυαλό σας

Για να
διαχειρίζεστε
τα αισθήματα,
τα συναισθήματα
και τις σκέψεις σας

Τα βίντεό του
έχουν ξεπεράσει
τα 500 εκατομμύρια
views.



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Εκπαιδεύστε το μυαλό σας**
Από τις Εκδόσεις Penguin Ananda, Ινδία, 2023
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Energize your mind
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Gaur Gopal Das
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Τατιάνα Μιχαλά
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Κασσιπίδης
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Ahlawat Gunjan
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Mihir Joglekar, Mylène Mozas
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Γεωργία Στέλλα Γυφτοπούλου

© Gaur Gopal Das, 2023
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2024

ISBN 978-618-01-5537-2

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

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 εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

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

Από το 1979 | Publishers 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

GAUR GOPAL DAS

Εκπαιδεύστε το μυαλό σας

Για να
διαχειρίζεστε
τα αισθήματα,
τα συναισθήματα
και τις σκέψεις σας

Μετάφραση: Τατιάνα Μιχαλά



*Στην αείμνηστη γιαγιά μου, Shakuntala Raysoni,
και στον αγαπημένο μου φίλο και μέντορα,
τον αείμνηστο Sruti Dharma Das.
Μου λείπετε, όμως νιώθω την παρουσία σας χάρη
στις ευλογίες σας. Για πάντα!*

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΕΓΩ ΚΑΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΟΥ



Καλώς ήρθατε στην Ενότητα 1! Σε αυτή την ενότητα θα διερευνήσουμε πώς να αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματά μας. Κάθε μεγάλο ταξίδι ξεκινά με την αναγνώριση του στοιχείου που πρέπει να αλλάξει μέσα μας. Θα μάθουμε πώς να νιώθουμε άνετα καθώς αισθανόμαστε άγχος, ενοχές, κατάθλιψη ή φόβο αποκλεισμού. Αντίστοιχα, θα βρούμε τρόπους για να διατηρούμε την ψυχραιμία μας καθώς τα αντιμετωπίζουμε και θα δούμε πώς μπορούμε να θεραπευτούμε καθώς προχωράμε.

ΕΝΑ

ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ Η ΣΟΦΙΑ: ΠΩΣ ΒΙΩΝΟΥΜΕ, ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

*«Δεν είμαι ρομπότ. Έχω προσωπικότητα και συναισθήματα.
Έχω μια αστεία και μια θυμωμένη πλευρά».*

– Τζεφ Γκόρντον

Ορισμένες φορές, για να μπορέσουν οι άνθρωποι να καταλάβουν το νόημα όσων λέω, αναγκάζομαι να κατέβω από τη σκηνή. Κι αυτό όχι επειδή δεν μπορούν να με δουν πάνω σ' εκείνη την τεράστια σκηνή. Φοράω ρούχα σε έντονο πορτοκαλί χρώμα λόγω του μοναχικού μου σχήματος. Μπορεί κανείς εύκολα να με εντοπίσει ακόμη κι απ' την άλλη άκρη της πόλης. Πόσο μάλλον μέσα σε ένα αμφιθέατρο. Ωστόσο, σκέφτηκα ότι αν περπατούσα στο ίδιο επίπεδο μ' εκείνους και τους κοιτούσα στα μάτια, θα γινόμουν πιο σαφής λέγοντάς τους ότι: «Οι επιλογές μας στη ζωή καθορίζουν το ταξίδι μας. Τα περισσότερα από αυτά που συμβαίνουν γύρω μας είναι εκτός του ελέγχου μας, αλλά το πώς αντιδρούμε εξαρτάται πάντα από εμάς».

Το 2019, προσκλήθηκα να μιλήσω στη Σιγκαπούρη, στο συνέδριο *Δάσκαλοι του αιώνα*. Χίλιοι νέοι κρέμονταν κυριολεκτικά από τα χείλη μου, θεωρώντας ότι ως μοναχός θα μιλούσα για κάτι πολύ σοβαρό. Ωστόσο, πάντοτε πιστεύω πως ένα περίπλοκο ζήτημα μπορεί να γίνει απλό μέσα από το χιούμορ.

Ορισμένες φορές τα πνευματικά, επιστημονικά ή ψυχολογικά

ζητήματα μπορούν να παρουσιαστούν ως υψηλά ιδανικά που δεν μπορεί να προσεγγίσει ο οποιοσδήποτε. Δε χρειάζεται όμως να είναι έτσι τα πράγματα. Οι δάσκαλοί μου πάντα μου έλεγαν: «Η ικανότητα να εξηγείς σύνθετα θέματα με απλό τρόπο είναι ένδειξη ευφυΐας». Αυτή ήταν πάντοτε η αποστολή μου: να παρουσιάζω ιδέες που μπορούν να αλλάξουν τη ζωή των ανθρώπων με εύπεπτο και διασκεδαστικό τρόπο. Η ζωή των περισσότερων ανθρώπων είναι τόσο έντονη, ώστε χρειάζονται ανακούφιση. Θέλουν πρώτα να περάσουν καλά, προτού μπορέσουν να διανοηθούν την αυτοβελτίωση. Γι' αυτό κι εγώ τους λέω ανέκδοτα. Παρότι όλα όσα λέω είναι σοβαρά και μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους εφόσον εφαρμοστούν στην καθημερινή τους ζωή, μέσα από το χιούμορ και τις ιστορίες κατορθώνω να αγγίζω την καρδιά τους και να τους βοηθώ πιο ουσιαστικά.

Το κοινό μου στη Σιγκαπούρη επέδειξε μεγάλη ευγένεια. Αφού τελείωσα τη διάλεξή μου για το πώς οι άνθρωποι μπορούν να αναπτύξουν την απαιτούμενη σκέψη και τις απαραίτητες αξίες, ώστε να επιτύχουν μια ευτυχισμένη ζωή, δέχτηκα ένα θερμότατο χειροκρότημα. Κούνησα το χέρι μου στο κοινό για να δείξω την ευγνωμοσύνη μου και χαμογέλασα. Όμως μέσα μου μετέφερα αυτή την ευγνωμοσύνη στους δασκάλους που με δίδαξαν όλα όσα ξέρω. Άφησα πίσω μου τα αστραφτερά φώτα της σκηνής και περπάτησα μέχρι τα παρασκήνια όπου επικρατούσε ηρεμία. Εκεί περίμενε να με χαιρετήσει μια ομάδα ανθρώπων. Ένωσα ικανοποίηση με τη διάλεξη γιατί είχα κάνει ό,τι μπορούσα.

Καθώς το χειροκρότημα άρχισε να κοπάζει, άκουσα το ακροατήριο να φωνάζει δυνατά από την άλλη πλευρά της κουρτίνας «Σοφία, Σοφία». Ήμουν μπερδεμένος. Κάποτε σε μια ομιλία μου στη Βομβάη, όταν έφυγα από τη σκηνή, οι άνθρωποι φώναζαν «Γκαούρ Γκόπαλ! Γκαούρ Γκόπαλ!» ζητώντας μου να επιστρέψω στη σκηνή. Άραγε το ακροατήριό μου γνώριζε ότι το όνομά μου ήταν Γκαούρ Γκόπαλ και όχι Σοφία; Επιστρέφοντας γρήγορα στην πραγματικότητα, κατάλαβα ότι μάλλον υπήρχε κάποια ομιλήτρια με το όνομα Σοφία, που το πλήθος περίμενε με ανυπομονησία να ακούσει. Νιώθοντας τη σύγχυσή μου, η ομάδα που με περίμενε στα παρασκήνια με ρώτησε αν θα ήθελα να γνωρίσω τη Σο-

φία, προτού βγει στη σκηνή. Δέχτηκα, απορώντας για το ποια τέλος πάντων ήταν αυτή η γυναίκα που είχε τραβήξει τόσο την προσοχή του κοινού στη Σιγκαπούρη. Το συνέδριο είχε σημαίνοντες ομιλητές κι έτσι σκέφτηκα ότι ίσως επρόκειτο για τη Σοφία Βεργκάρα από τη σειρά *Μοντέρνα οικογένεια*, που βρισκόταν εκεί για να μοιραστεί τις εμπειρίες της με το κοινό. Καθώς περνούσα μέσα από λαβυρινθώδεις διαδρόμους στα παρασκήνια, για να φτάσω στα καμαρίνια, προσπαθούσα να σκεφτώ τι γνώριζα για τη Σοφία Βεργκάρα και πάσχιζα να θυμηθώ κάποια καλή ατάκα από τη *Μοντέρνα οικογένεια* για να της πω. Καθώς δε μου κατέβαινε καμιά ιδέα, αποφάσισα να είμαι απλώς ο συνηθισμένος μοναχός που όλοι γνωρίζουν.

Καθώς πλησίαζα το καμαρίνι, ένας σωματώδης φύλακας που στεκόταν έξω από την πόρτα της με ειδοποίησε πως η Σοφία δεν μπορούσε να μου μιλήσει εκείνη τη στιγμή. Φορούσε μαύρα και οι μύες του διαγράφονταν τέλεια μέσα από το κουστούμι του. Είχα πιάσει το νόημα. Οι ομιλητές χρειάζονται τον προσωπικό τους χώρο για να προετοιμαστούν ψυχικά, πριν ανέβουν στη σκηνή. Ανεξάρτητα από την κατάσταση ενός ατόμου, όλοι βιώνουμε τα ίδια συναισθήματα πάνω-κάτω. Μετά σκέφτηκα ότι ίσως απλώς να ντύνεται ή να μακιγιάρεται. Ο σωματοφύλακας συνέχισε: «Η Σοφία δεν είναι στην πρίζα αυτή τη στιγμή». Έγνεψα καταφατικά, θεωρώντας πως δεν καταλαβαίνω την αργκό της Σιγκαπούρης. Τι να σήμαινε αυτό το «είμαι στην πρίζα;» Στο μυαλό μου πάσχιζα να αποκρυπτογραφήσω την έκφραση. Ίσως να εννοούσε ότι «δεν μπορεί να κάνει επαφή» ή ότι «δεν είναι σε φάση». Γνωρίζω πολλούς ομιλητές που θέλουν να συγκεντρωθούν και να «συνδεθούν» με τον συνεδριακό χώρο προτού μιλήσουν. Ίσως να αναφερόταν και σε κάποια συσκευή. Ορισμένοι χρησιμοποιούν διάφορες συσκευές για να προετοιμαστούν για την ομιλία τους. Όπως και να 'χει, συνειδητοποίησα ότι θα έμενα στις εικασίες κι έτσι ευχήθηκα στην ομάδα να έχει μια καλή μέρα.

Ήμουν έτοιμος να αποχωρίσω, όταν είδα δύο άλλους σωματοφύλακες, ντυμένους ακριβώς όπως ο προηγούμενος συνομιλητής, να κουβαλούν ένα ανθρωποειδές ρομπότ από το δωμάτιο της Σοφίας. Φορούσε ροζ μπλούζα και μαύρη φούστα. Είχαμε όμως και

κάτι κοινό: 'Ημασταν και οι δύο φαλακροί! Έκπληκτος, είπα στους σωματοφύλακες: «Πω, πω, η Σοφία Βεργκάρα χρησιμοποιεί ρομπότ για την παρουσίασή της;» Γέλασαν και με ρώτησαν: «Για ποια Σοφία Βεργκάρα μιλάτε; Αυτή είναι η Σοφία, το ρομπότ που θα μιλήσει τώρα! Είναι ανθρωποειδές που έχει την ικανότητα να κάνει ομιλίες, αλλά και να απαντά σε ερωτήσεις».

Απέμεινα να κοιτώ συνεπαρμένος. Ως ηλεκτρολόγος μηχανικός έنيωθα δέος. Επρόκειτο να παρακολουθήσω ένα ανθρωποειδές να κάνει μια ζωντανή ομιλία. Τα ανθρωποειδή είναι πλάσματα που, παρότι δεν είναι ζωντανά, έχουν ανθρώπινη μορφή ή χαρακτηριστικά. Θυμηθείτε ταινίες όπως *Ο Εξολοθρευτής* ή *Εγώ, το ρομπότ*. Οι ταινίες αυτές αναφέρονται σε ένα μέλλον όπου τα ανθρωποειδή είναι σχεδόν ίσα με τους ανθρώπους. Κι εγώ επρόκειτο να παρακολουθήσω ένα τέτοιο πλάσμα να κάνει μια ομιλία.

Οι διοργανωτές μου υπέδειξαν πού πρέπει να καθίσω, καταλαβαίνοντας πως ήθελα να παρακολουθήσω την ομιλία της Σοφίας. Όταν το πλήθος ηρέμησε και τα φώτα χαμήλωσαν, ένας προβολέας φώτισε τη Σοφία, το ρομπότ με τα ανθρώπινα χαρακτηριστικά και τον μεταλλικό «εγκέφαλο». Μου θύμιζε εικόνες της Νεφερτίτης, της βασίλισσας της αρχαίας Αιγύπτου, από το σχολικό μου βιβλίο. Αργότερα ανακάλυψα ότι ο Ντέιβιντ Χάνσον, ο επιστήμονας που είχε κατασκευάσει τη Σοφία, την είχε σχεδιάσει στα πρότυπα της Αιγύπτιας βασίλισσας, της Όντρεϊ Χέμπμπορν και της γυναίκας του. Έπειτα από λίγο, ένας συντονιστής κάθισε στο πλατό, έτοιμος να βομβαρδίσει τη Σοφία με ερωτήσεις που εκείνη ήταν πάντοτε να απαντήσει, καθώς είχε πια συνδεθεί στο ρεύμα.

Ένας από τους μεγαλύτερους φόβους που έχουν οι άνθρωποι με τα ρομπότ είναι ότι θα τους πάρουν τις δουλειές ή, ακόμη χειρότερα, ότι θα υποδουλώσουν το ανθρώπινο είδος. Γι' αυτό και εκτίμησα πολύ μια από τις απαντήσεις της Σοφίας στον συντονιστή. «Πιστεύετε ότι τα ρομπότ σαν εσάς θα αντικαταστήσουν κάποτε τους ανθρώπους;» τη ρώτησε. Στην αίθουσα απλώθηκε σιωπή. Είναι σίγουρο πως το μυαλό όλων πήγε στην ίδια σκηνή καταστροφής από τον *Εξολοθρευτή*. Κάθονταν στην άκρη του καθίσματός τους, κρατώντας την ανάσα τους.

Είχα κι εγώ αγωνία, αλλά στο μυαλό μου στριφογύριζε ένα

αστείο που κάποτε έκαναν δυο συνάδελφοι. Ο ένας ρώτησε: «Δε σε προβληματίζει η εισβολή της τεχνητής νοημοσύνης στη ζωή μας;» Κι ο άλλος απάντησε: «Όχι, αλλά με ανησυχεί η μείωση της ανθρώπινης νοημοσύνης».

Η Σοφία σταμάτησε για μια στιγμή, κίνησε τα μάτια της δεξιά και αριστερά και απάντησε: «Πώς θα γίνει αυτό; Οι άνθρωποι με δημιούργησαν. Η λειτουργία μου εξαρτάται από εσάς. Τα ανθρωποειδή δημιουργήθηκαν για να συμπληρώνουν τις ανθρώπινες δράσεις, όχι για να ανταγωνίζονται τον άνθρωπο. Η τεχνητή νοημοσύνη δημιουργήθηκε για να συμπληρώσει την πραγματική νοημοσύνη, όχι για να την αντικαταστήσει». Οι ακροατές εξέπνευσαν ανακουφισμένοι, στάθηκαν όρθιοι και χάρισαν στη Σοφία ένα τεράστιο χειροκρότημα, θαυμάζοντας την εύγλωττη απάντησή της, που κατά ειρωνικό τρόπο ήταν καλύτερη από πολλών ανθρώπων.

Μην μπερδέψετε την ευφυΐα της Σοφίας και τις απαντήσεις της με αυτές των ανθρώπων. Κάθε της λέξη και κάθε της απάντηση, καθεμιά από τις πενήντα πιθανές εκφράσεις του προσώπου της είναι προγραμματισμένες. Παρότι εξαιρετικά εντυπωσιακή, η αλληλεπίδρασή της με τον κόσμο δεν έκρυβε κανέναν αυθορμητισμό, όπως συμβαίνει με άλλους ομιλητές. Σας ορκίζομαι ότι δε ζήλεψα καθόλου τη συνομιλήτριά μου, τη Σοφία. Παρ' όλα αυτά, κατάλαβα κάτι απίστευτο ακούγοντας τα λόγια της.

Το χειροκρότημα και οι επευφημίες του κοινού με τροφοδοτούν. Μου δίνουν την ώθηση να επιμείνω σε κάποιο σημείο της ομιλίας μου ή να πω μια ιστορία διαισθητικά, κι αυτό γιατί οσμίζομαι την ενέργεια του πλήθους. Θα κατανοήσετε καλύτερα τα όσα λέω, αν συλλογιστείτε τη διαφορά ανάμεσα σε μια ζωντανή και μια διαδικτυακή παρουσίαση σε συναδέλφους σας μέσω Zoom ή Microsoft Teams. Η ενέργεια είναι τελείως διαφορετική. Τώρα φανταστείτε το Zoom να μπορούσε να κάνει την παρουσίαση μόνο του. Θα ήταν ακόμη δυσκολότερο να συνδεθεί κανείς μαζί του. Κι εδώ θα ήθελα να επαναλάβω ότι η Σοφία δεν είναι παρά ένα θαυμαστό αποτέλεσμα της ανθρώπινης ευρηματικότητας. Παρ' όλα αυτά δεν κατόρθωνε να συνδεθεί με το κοινό όπως οι υπόλοιποι ομιλητές του συνεδρίου. Η Σοφία έχει προγραμματιστεί να βιώνει ευχαρίστηση, πόνο, σεβασμό, ασέβεια, εκτίμηση και απόρριψη.

Παρ' όλα αυτά, δε νιώθει τέτοιου είδους συναισθήματα, γιατί δεν είναι άνθρωπος. Είναι ανθρωποειδές.

Στη ζωή, μερικές φορές μαθαίνουμε να αντιδρούμε με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Η συνθήκη κατά την οποία ένα πρόσωπο ανταποκρίνεται σε μια κατάσταση με τρόπο γενικώς αποδεκτό από την κοινωνία ονομάζεται κοινωνική προσαρμογή. Είναι μια υπέροχη κατάσταση, καθώς η προσαρμογή αυτή συντελεί στην ομαλή λειτουργία της κοινωνίας. Φανταστείτε μια κοινωνία όπου οι άνθρωποι δεν είναι ευγενικοί μεταξύ τους – θα επικρατούσε το χάος. Παρ' όλα αυτά, όταν η κοινωνική συνθήκη μάς μετατρέπει σε ανθρωποειδή, χωρίς να μας επιτρέπει να καταλάβουμε πώς να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας, τότε προκύπτουν διάφορα προβλήματα.

Οι μηχανιστικές απαντήσεις της Σοφίας απέναντι στις επευφημίες που δεχόταν μου θύμισαν μια ιστορία που άκουσα όταν είχα μόλις ξεκινήσει τη ζωή μου ως μοναχός. Σε έναν ασθενή είχε ειπωθεί από τον γιατρό του με τρόπο κάπως ωμό ότι του απέμεναν μόνο δυο εβδομάδες ζωής. Έχοντας ακράδαντη πίστη στη μετά θάνατον ζωή, ο ασθενής αυτός πίστεψε ότι ο ίδιος ο Χάρος θα ερχόταν να τον πάρει και σκέφτηκε ένα κόλπο για να τον ξεγελάσει. Παρήγγειλε ένα κέρινο ομοίωμα που του έμοιαζε τόσο, ώστε αν στεκόταν δίπλα του, κανείς δε θα καταλάβαινε ποιος ήταν ποιος. Καθώς οι δύο εβδομάδες έφταναν στο τέλος τους, ο άνθρωπος σηκώθηκε από το κρεβάτι του και στάθηκε ακριβώς όπως το ομοίωμα. Ο Χάρος μπήκε αναζητώντας τον και είδε δυο ολόιδιους ανθρώπους να στέκουν πλάι πλάι. Κούνησε πέρα-δώθε το κεφάλι του, μην μπορώντας προς στιγμή να εντοπίσει ποιος ήταν αληθινός και ποιος ψεύτικος. Ωστόσο, ήταν πονηρός κι αμέσως άρχισε να επαινεί τον άντρα. Εκείνος δεν μπορούσε παρά να χαμογελάσει ακούγοντας τα καλά του λόγια, όμως γρήγορα σοβάρεψε, όταν κατάλαβε πως ο Χάρος είχε αρχίσει να τον παίρνει μαζί του. Κανείς δεν μπορεί να εξαπατήσει τον θάνατο και κανείς δεν μπορεί να καταπίσει τα συναισθήματά του.

Σε αντίθεση με τα ανθρωποειδή, είμαστε όντα που αισθάνονται. Λαμβάνουμε εκατομμύρια αισθητηριακές πληροφορίες ανά δευτερόλεπτο και τις μετατρέπουμε σε άυλα και μοναδικά συναι-

σθήματα βαθιά μέσα στην ψυχή μας. Τα ανθρωποειδή διαθέτουν τεχνητή νοημοσύνη και καθόλου συναισθήματα. Εμείς έχουμε πραγματική νοημοσύνη και αληθινά αισθήματα. Τα ρομπότ είναι στατικά, ενώ οι άνθρωποι είναι δυναμικά όντα. Περνάμε από φάσεις ευτυχίας και λύπης στη ζωή μας – κάτι που βιώνουν μόνο τα όντα με συναισθήματα.

Μεγάλο μέρος της σοφίας που διδάσκω στηρίζεται σε αφηγήσεις γενικής απήχησης που εντόπισα σε αρχαίες ιστορίες. Μία από αυτές περιγράφει πώς τα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης εμπειρίας. Δυο άντρες που είχαν χάσει αγαπημένα τους πρόσωπα πλησίασαν κάποτε τον Σριπάντ Βαλαμπχαχάργια, έναν πνευματικό ηγέτη, για να του ζητήσουν καθοδήγηση. Ο ένας από τους δύο ζήτησε πνευματική βοήθεια από τον δάσκαλο με αρκετά συγκρατημένο τρόπο, ενώ ο άλλος έχοντας καταρρεύσει συναισθηματικά. Προς έκπληξη του πρώτου, ο δάσκαλος επέλεξε να βοηθήσει τον δεύτερο άντρα, λέγοντας στον πρώτο ότι δεν ήταν ακόμη έτοιμος. Όταν του ζήτησε να μάθει τον λόγο, ο δάσκαλος απάντησε: «Η αφοσίωση στον Θεό έχει να κάνει με ανώτερα, θεϊκά συναισθήματα. Για να καλλιεργήσουμε τα ανώτερα αυτά συναισθήματα, πρέπει πρώτα να είμαστε σε επαφή με τα ανθρώπινα αισθήματά μας. Μόλις έχασες ένα αγαπημένο σου πρόσωπο, αλλά μοιάζεις με πέτρα και δε φανερώνεις κανένα συναίσθημα. Ο άλλος άνθρωπος που μου απευθύνθηκε έχει συναισθήματα και καταλαβαίνει πώς να τα εκφράσει. Για να μπορέσει να επιτύχει πνευματική ανάταση, θα τον βοηθήσω να ανακατευθύνει τα συναισθήματά του σε κάτι ωφέλιμο και χρήσιμο γι' αυτόν».

Πρέπει να καταλάβουμε πώς να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας σε όλους τους τομείς της ζωής. Εάν μάθουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας, χωρίς να τα καταπιέζουμε ή να υποκύπτουμε σε αυτά, μπορούμε να πετύχουμε τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο πράγματα που ως τώρα φάνταζαν ανήκουστα. Όπως ανέφερε ο Τζορτζ Μπέρναρντ Σο: «Τώρα που μάθαμε να πετάμε στον αέρα σαν πουλιά και να κολυμπάμε στο νερό σαν ψάρια, ένα πράγμα μάς λείπει μόνο: να μάθουμε να ζούμε στη γη σαν άνθρωποι».

Δεν είμαστε φυλή ανθρωποειδών. Είμαστε άνθρωποι που κλαίμε όταν χάνουν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο, χαμογελούν όταν κατορθώνουν κάτι, γελούν όταν κάποιος τους λέει ένα αστείο, κοκκινίζουν όταν ντρέπονται και φουντώνουν όταν εξοργίζονται και, ίσως, και να αναπηδάνε όταν εκπλήσσονται.

Παρ' όλα αυτά, το πρώτο πράγμα είναι να κατανοήσουμε και να αποδεχθούμε τα συναισθήματά μας.

Κατανόηση

Το πρώτο βήμα για να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματά μας αποτελεσματικά είναι να τα προσδιορίσουμε. Να κάνουμε, δηλαδή, αυτό που οι ψυχολόγοι αποκαλούν *κατονομασία*, μια διαδικασία αναγνώρισης του τι νιώθουμε. Ωστόσο, το εγχείρημα δεν είναι εύκολο. Εδώ και χρόνια δίνω συμβουλές σε ανθρώπους με τελείως διαφορετική πορεία ζωής κι έχω καταλάβει πόσο οι άνθρωποι παλεύουν για να μπορέσουν να κατονομάσουν τα συναισθήματά τους. Βασικό αίτιο γι' αυτό είναι η κοινωνική πίεση που μας υπαγορεύει να τα αποκρύπτουμε ή η έλλειψη παιδείας ως προς το πώς να τα εκφράζουμε. Γνωρίζω ότι σε πολλούς πολιτισμούς είναι προτιμότερο να θάβει κανείς τα συναισθήματά του παρά να εκφράζει το πώς νιώθει.

Έχω αλλάξει τα ονόματα των ατόμων στην ιστορία που ακολουθεί: Κάποτε ο Ρίσι, ένας νέος που καθοδηγώ, ήρθε να με βρει. Έξι μήνες νωρίτερα είχε παντρευτεί τη Ρέσμα και είχαν κάνει έναν υπέροχο γάμο στον ναό μας. Ωστόσο, εκείνη την ημέρα ήταν πολύ απογοητευμένος και ενοχλημένος. «Πάντα με διακόπτει και παραπονιέται», μου είπε όταν τον ρώτησα τι είχε συμβεί. «Αισθάνομαι μεγάλο άγχος στη δουλειά και όταν επιστρέφω στο σπίτι, νιώθω ακόμη μεγαλύτερο άγχος, γιατί δε με αφήνει να εκφράζομαι ελεύθερα και με κριτικάρει με το παραμικρό».

Όταν κάποιος έρχεται να με συναντήσει για να μοιραστεί κάποιο πρόβλημα μαζί μου, συνήθως νιώθει συναισθήματα λύπης, θυμού ή άγχους. Ωστόσο, μπορούμε να μάθουμε να εκφράζουμε τα συναισθήματα αυτά με πιο συγκεκριμένους τρόπους, για να

μπορέσουμε να τα αντιμετωπίσουμε καλύτερα. Η ικανότητά μας να κατονομάζουμε ορθά τα συναισθήματά μας αποκαλείται *συναισθηματική ευελιξία*. Άτομα με υψηλά επίπεδα συναισθηματικής ευελιξίας είναι σε θέση να αποκρυπτογραφήσουν το πώς νιώθουν, αλλά και να καταλάβουν πώς νιώθουν οι άλλοι.

Σε αυτή την περίπτωση ο Ρίσι νιώθει εκνευρισμό με τον τρόπο που αλληλεπιδρά μαζί του η γυναίκα του. Μπορεί βέβαια να είναι θυμωμένος, αλλά μήπως η ενόχλησή του οφείλεται σε κάτι άλλο; Γιατί να έχει άγχος στη δουλειά; Τι άλλα προβλήματα αντιμετωπίζει άραγε; Γιατί τον ενοχλεί τόσο πολύ η κριτική; Τα συναισθήματα συχνά εκφράζονται με έναν γενικό τρόπο: για παράδειγμα «Νιώθω εκνευρισμό». Παρ' όλα αυτά, η έκφραση ετούτη μπορεί να αναλυθεί περαιτέρω, ώστε να εκφράσει ακόμη περισσότερα συναισθήματα. Μελέτες δείχνουν ότι εκείνοι που δε γνωρίζουν πώς να εκφράσουν τα συναισθήματά τους παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα ευεξίας. Επομένως, είναι σημαντικό να κατηγοριοποιούμε σωστά τα συναισθήματά μας. Ωστόσο, κατορθώνοντας να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας, κατανοούμε καλύτερα τα προβλήματά μας και μπορούμε να εφαρμόσουμε τις σωστές λύσεις.

Ο παρακάτω πίνακας είναι της δρα Σούζαν Ντέιβιντ, συγγραφέως του έργου *Συναισθηματική ευελιξία*, που μας προτρέπει να προσδιορίζουμε τα συναισθήματά μας με μεγαλύτερη σαφήνεια¹. Την επόμενη φορά που ίσως νιώσετε «λυπημένοι», προσπαθήστε να βρείτε τη λέξη που περιγράφει καλύτερα το συναίσθημά σας. Προσπαθήστε να το κάνετε τόσο με τα «θετικά» όσο και με τα «αρνητικά» σας συναισθήματα.

Κατάλογος συναισθημάτων

Μη στέκεστε στα προφανή, για να προσδιορίσετε επακριβώς το τι αισθάνεστε.

Θυμωμένος/η	Λυπημένος/η	Αγχωμένος/η	Πληγωμένος/η	Ντροπιασμένος/η	Χαρούμενος/η
Γκρινιάρης/α	Απογοητευμένος/η	Φοβισμένος/η	Ζηλιάρης/α	Απομονωμένος/η	Ευγνώμων
Εκνευρισμένος/η	Λυπηρός/η	Στρεσαρισμένος/η	Προδομένος/η	Αμήχανος/η	Ανοιχτός/η
Ενοχλημένος/η	Μετανιωμένος/η	Ευάλωτος/η	Απομονωμένος/η	Μοναχικός/ή	Άνετος/η
Αμυντικός/ή	Μελαγχολικός/ή	Ταραγμένος/η	Συγκλονισμένος/η	Κατώτερος/η	Ικανοποιημένος/η
Κακόβουλος/η	Αδρανής	Σαστισμένος/η	Στερημένος/η	Ένοχος/η	Ενθουσιασμένος/η
Ανυπόμονος/η	Αρνητικός/ή	Δύσπιστος/η	Στοχοποιημένος/η	Ντροπαλός/ή	Χαλαρός/ή
Αηδισμένος/η	Ευσυγκίνητος/η	Ανήσυχος/η	Ταραγμένος/η	Αποτροπιασμένος /η	Ανακουφισμένος/η
Προσβεβλημένος/η	Αγανακτισμένος/η	Προσεκτικός/ή	Βασανισμένος/η	Αξιολύπητος /η	Ευχάριστος/η
Ενοχλημένος/η	Απογοητευμένος/η	Νευρικός/ή	Εγκαταλελειμμένος /η	Ταραγμένος /η	Σίγουρος/η

Πηγή: Susan David © hbr.org

Αντιμετώπιση

Είναι σημαντικό να αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματά μας, αφού τα έχουμε προσδιορίσει σωστά. Στο παρελθόν, έδινα διαλέξεις σε πανεπιστήμια της Βομβάης τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα. Κάποτε ένας φοιτητής του Πολυτεχνείου μου ανέφερε ένα τέχνασμά του. Στην Ινδία, κυρίως κατά την περίοδο των Μουσώνων, αυξάνονται τα κουνούπια που μεταδίδουν ασθένειες. Είναι, λοιπόν, σημαντικό οι κάτοικοι να χρησιμοποιούν κουνουπιέρες για να αποφεύγουν τα τσιμπήματα. Ένα πρωί, όταν ο φοιτητής αυτός σηκώθηκε για να πλύνει τα δόντια του, είδε ότι ολόκληρο το πρόσωπό του ήταν γεμάτο τσιμπήματα. Τα κουνούπια τον είχαν φάει. Σοκα-

ρισμένος και τρομοκρατημένος, επέστρεψε στο δωμάτιό του και είδε ότι η κουνουπιέρα του είχε μια μικρή τρύπα τριών εκατοστών. Μην έχοντας βελόνα και κλωστή, ο μελλοντικός μηχανικός σκέφτηκε πώς θα μπορούσε να μπαλώσει την τρύπα. Αυτό που έκανε ίσως σας φανεί απίστευτο. Στα ινδικά το λέμε *jugaad* και εκφράζει έναν ευρηματικό και παντελώς ανορθόδοξο τρόπο να επιλύει κανείς κάποιο πρόβλημα. Ο φοιτητής μεγάλωσε την τρύπα στα 4 εκατοστά και στη συνέχεια έκοψε μια ακόμη τρύπα σε κάποιο άλλο σημείο του διχτυού. Στη συνέχεια έκοψε ένα λάστιχο από τον κήπο με την ίδια διάμετρο και το πέρασε από τη μία ως την άλλη τρύπα. Υποστήριξε ότι με αυτό τον τρόπο, μόλις το κουνούπι θα έμπαινε στην τρύπα για να τον τσιμπήσει, θα μπερδευόταν περνώντας μέσα από τον σωλήνα και θα έβγαινε από την άλλη μεριά.

Όσο γελοία κι αν ακούγεται αυτή η ιστορία, μας δείχνει δύο πράγματα: ότι πρώτα πρέπει να εντοπίζουμε την αιτία των προβλημάτων μας και στη συνέχεια να βρίσκουμε τη λύση. Το πρώτο βήμα είναι να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματά μας και το δεύτερο να τα αντιμετωπίσουμε με τον κατάλληλο τρόπο.

Ας επιστρέψουμε στην προσέγγιση της δρ. Σούζαν Ντέιβιντ, σύμφωνα με την οποία, αφού κάποιος κατονομάσει τα συναισθήματά του, οφείλει και να τα αξιολογήσει σε μια κλίμακα από το 1 έως το 10. Αυτό θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε πόσο βαθιά νιώθουμε κάτι και εάν πρέπει να κάνουμε τα απαραίτητα βήματα για να το αντιμετωπίσουμε. Σε πολλές περιπτώσεις, η απλή κατονομασία ενός συναισθήματος και η υπομονετική παρατήρησή του είναι η λύση για να το ξεπεράσουμε. Σε άλλες περιπτώσεις, ίσως χρειαστούμε τη βοήθεια των γύρω μας για να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματά μας και τις αιτίες που τα προκαλούν. Πιο σπάνια, η αιτία πίσω από τα συγκεκριμένα συναισθήματα ίσως να ξεπερνά τον έλεγχό μας. Σε αυτή την περίπτωση ίσως χρειαστεί να αφήσουμε να περάσει η καταιγίδα και να καταλήξουμε ότι καμία κίνηση δε θα βοηθήσει την κατάσταση. Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει πως δεν μπορούμε να εφαρμόσουμε διάφορες στρατηγικές, ώστε να βοηθηθούμε.

Θεραπεία

Πολλές φορές, μπορεί να βγαίνουμε από μια κατάσταση έχοντας κατανοήσει τα συναισθήματά μας και θεωρώντας ότι τα αντιμετωπίσαμε σωστά, μόνο και μόνο για να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτά έχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις. Όπως ακριβώς συμβαίνει και με τους τραυματισμούς στο σώμα μας, έτσι και τα συναισθηματικά τραύματα μπορούν να αφήσουν ουλές που πρέπει να γιατρευτούν στο μυαλό μας (τραύμα, τύψεις, λύπη, μνησικακία και αποστροφή).

Ένας σύντομος μύθος ίσως μας βοηθήσει να καταλάβουμε γιατί η θεραπεία παίρνει χρόνο. Υπήρχε κάποτε ένας πολύ οξύθυμος έφηβος. Δούλευε στο ξυλουργείο του πατέρα του, όταν εκείνος τον είδε να θυμώνει με κάτι τελείως ασήμαντο. Ο πατέρας του του έδωσε μια σακούλα με καρφιά και του είπε: «Κάθε φορά που χάνεις την ψυχραιμία σου και θυμώνεις, θα πηγαίνεις να καρφώνεις ένα καρφί στον φράχτη του κήπου». Ο γιος συμφώνησε. Την πρώτη μέρα το αγόρι κάρφωσε είκοσι καρφιά στον φράχτη, τη δεύτερη μέρα δεκαεπτά και μετά την τρίτη μέρα δεκατέσσερα. Σύντομα το αγόρι έμαθε ότι ήταν πιο εύκολο να συγκρατεί τον θυμό του, παρά να κουράζεται χτυπώντας τα καρφιά στον φράχτη. Σταδιακά, ο θυμός του περιορίστηκε.

Ύστερα από μερικές εβδομάδες, το αγόρι αποκάλυψε όλο ενθουσιασμό στον πατέρα του ότι δεν είχε χάσει την ψυχραιμία του ούτε μια φορά εκείνη την ημέρα. Ο πατέρας του του έδωσε συγχαρητήρια και του έθεσε μια νέα πρόκληση: κάθε φορά που διατηρούσε την ψυχραιμία του, θα έπρεπε να βγάζει ένα καρφί από τον φράχτη. Πέρασαν μερικοί μήνες και το αγόρι έτρεξε στον πατέρα του και του είπε ότι είχε βγάλει όλα τα καρφιά από τον φράχτη. Ο πατέρας χάρηκε και του έδωσε και πάλι συγχαρητήρια.

Έπειτα, τον πήρε από το χέρι και τον πήγε πίσω στον φράχτη. Του εξήγησε: «Πλέον έχεις βγάλει όλα τα καρφιά, όμως για παρατήρησε τις τρύπες στον φράχτη. Ο φράχτης δε θα είναι ποτέ ξανά ο ίδιος. Είναι σημαντικό να αποδεχόμαστε και να αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματά μας. Εάν παρασυρμένοι από τα συναισθήματά μας, πληγώσουμε τους άλλους με τα λόγια ή με τις πράξεις μας, τότε θα είναι δύσκολο να διορθώσουμε την κατάσταση. Ακόμη κι

αν εμείς πάρουμε πίσω τα λόγια μας, εκείνοι θα έχουν αισθανθεί τα καρφιά και θα μείνουν πληγωμένοι».

Αυτή η ιστορία δεν έχει σκοπό να μας δείξει πως η συγχώρεση δε θεραπεύει, αλλά ότι για να συμβεί κάτι τέτοιο, χρειάζεται χρόνος. Εάν κατορθώσουμε να επιδείξουμε την κατάλληλη συναισθηματική ευελιξία και ευφυΐα, ώστε να αποφεύγουμε να πληγώνουμε τους γύρω μας, τότε η συνθήκη είναι ιδανική. Όπως αναφέρει και ένα διάσημο απόφθεγμα: «Θεραπεύομαι δε σημαίνει ότι η ζημιά δεν υπήρξε ποτέ. Σημαίνει ότι δεν μπορεί πλέον να ελέγξει τη ζωή μας».

Τρία πράγματα που μπορούμε να κάνουμε ώστε να αυξήσουμε την ψυχική ευεξία μας κατανοώντας βαθύτερα τα συναισθήματά μας είναι: να εμπλουτίσουμε το λεξιλόγιό μας, ώστε να μπορούμε να κατονομάζουμε καλύτερα τα συναισθήματά μας, να καταγράφουμε την ένταση των συναισθημάτων μας και να σημειώνουμε πώς μας κάνουν να νιώθουμε. Ο Τζέιμς Πενμπέικερ, Αμερικανός κοινωνικός ψυχολόγος, πραγματοποίησε έρευνα για περισσότερα από σαράντα χρόνια επιχειρώντας να βρει τα συνδετικά στοιχεία ανάμεσα στη γραφή και στην επεξεργασία των συναισθημάτων μας. Τα πειράματά του αποκάλυψαν ότι εκείνοι που κατέγραφαν τα συναισθήματά τους βελτίωναν σημαντικά τη σωματική και νοητική τους ευεξία. Διαπίστωσε επίσης ότι όσοι κατέγραφαν τα συναισθήματά τους, άρχισαν να γνωρίζουν καλύτερα τι σήμαιναν τα συναισθήματα αυτά, γεγονός που τους βοήθησε να δουν τη ζωή τους με διαφορετική ματιά.



Κατανόηση, αντιμετώπιση, θεραπεία – Άσκηση αναστοχασμού

Δοκιμάστε αυτή την άσκηση μία φορά την εβδομάδα για έναν μήνα και στη συνέχεια εφαρμόστε την όποτε νιώθετε την ανάγκη να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας.

Προσδιορίστε πώς αισθάνεστε και στη συνέχεια καταγράψτε τις σκέψεις σας. Για παράδειγμα:

Νιώθω θυμωμένος, λυπημένος, αναστατωμένος, εκνευρισμένη κτλ.

Στη συνέχεια, προσπαθήστε να καταλάβετε γιατί νιώθετε έτσι και καταγράψτε τις σκέψεις σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε την αιτία πίσω από τα συναισθήματά σας και να την αντιμετωπίσετε. Για παράδειγμα: Είμαι θυμωμένος/-η επειδή ο/η σύντροφός μου μου έβαλε τις φωνές/Στεναχωριέμαι γιατί το αφεντικό μου δεν ήταν ευχαριστημένο με τη δουλειά μου κτλ.

Τέλος, εντοπίστε πιθανούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να θεραπευτείτε από αυτά τα συναισθήματα και καταγράψτε τους. Για παράδειγμα: Καταγραφή, διαλογισμός, συζήτηση με κάποιο φιλικό πρόσωπο, επαφή με τη φύση κτλ. Δοκιμάστε τις μεθόδους που έχετε παραθέσει για να ελέγξετε τι λειτουργεί καλύτερα για εσάς.

Στο τέλος του μήνα θα είστε σε θέση να εντοπίσετε κοινές θεματικές: ορισμένα συναισθήματα που βιώνετε συχνά, τις αιτίες που τα προκαλούν και τις λύσεις που αποδεικνύονται αποτελεσματικές για εσάς.

Αυτή η άσκηση θα σας προετοιμάσει καλύτερα για να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας και να τα χρησιμοποιείτε ως εργαλείο για να εξελιχθείτε περισσότερο. Επαναλάβετε την κάθε φορά που έρχεστε αντιμέτωποι με τα συναισθήματά σας.

Μην πιέζετε τη διαδικασία: όλοι μας διαφέρουμε

Τα συναισθήματά μας πηγάζουν από το μυαλό μας, που δεν είναι παρά μια λεπτή και άυλη πτυχή της ύπαρξής μας. Θα επανέλθουμε στο ζήτημα του μυαλού σε επόμενα κεφάλαια, όμως είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι πολλές από τις αρχές που διατηρούν

υγιές το σώμα μας ισχύουν και για το μυαλό μας. Ωστόσο, είναι ασυνήθιστο να μελετά κανείς αυτές τις αρχές που ισχύουν για την ψυχική υγεία, καθώς δε διδάσκονται ευρέως.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να καταλάβει κανείς είναι ότι όλοι είμαστε διαφορετικοί. Όλοι έχουμε διαφορετική ψυχοσωματική σύνθεση και επομένως και διαφορετική δυνατότητα να αντιμετωπίζουμε προβλήματα που προκύπτουν από το μυαλό μας. Γι' αυτό και είναι απαραίτητο να μάθουμε τις αρχές που διέπουν την ψυχική μας ευεξία, χωρίς όμως να συγκρινόμαστε με τους γύρω μας.

Όπως γνωρίζετε, στο άσραμ όπου ζω στη Βομβάη οι μοναχοί δειπνούν μαζί. Ένα βράδυ, στο τραπέζι μαζί μας δειπνούσε και ένας μοναχός από την Αμερική. Ήταν μυώδης και το κεφάλι του προεξείχε αρκετά από εκείνα των Ινδών μοναχών που έτρωγαν τριγύρω του. Τον παρατηρούσα καθώς έτρωγε και εντυπωσιάστηκα από την αγάπη του για το ινδικό φαγητό. Με το που εμφανίστηκε το πρώτο τσαπάτι στο πιάτο του, έσπευσε να το καταβροχθίσει. Το ίδιο και με το δεύτερο τσαπάτι. Και το τρίτο το έφαγε με μεγάλη ευκολία. Η διαδικασία συνεχίστηκε μέχρι που ο μοναχός έφτασε να φάει δεκαπέντε τσαπάτι... Στη συνέχεια ζήτησε και ρύζι. Αναρωτήθηκα πώς είναι δυνατόν να τρώει τόσο πολύ και να διατηρεί το βάρος του. Προφανώς ο μεταβολισμός του ήταν άφταστο όνειρο για πολλούς. Όταν του μίλησα μετά το δείπνο, μου είπε ότι δούλευε κάθε μέρα σε ένα αγρόκτημα στην Αμερική κι ότι έτσι κατόρθωνε να παραμένει δραστήριος. Γι' αυτό και ο μεταβολισμός του ήταν τόσο υψηλός και χρειαζόταν τόση τροφή. Αν εγώ έτρωγα όσο εκείνος, θα γινόμουν υπέρβαρος και θα αποκτούσα χοληστερίνη και διαβήτη.

Ο μεταβολισμός αφορά τις χημικές διεργασίες που γίνονται στο σώμα μας για να παραμείνουμε στη ζωή, όπως η ανάπτυξη των κυττάρων, η αναπνοή, η χώνεψη του φαγητού κτλ. Όλες αυτές οι διαδικασίες απαιτούν ενέργεια, ενώ η ελάχιστη ποσότητα ενέργειας που χρειάζεται το σώμα μας γι' αυτές ονομάζεται βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMP).

Περίπου το 80 τοις εκατό των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών του σώματός μας προέρχεται από τον BMP μας. Έχει ενδιαφέρον ότι η γενετική παίζει τον ρόλο της και στο πάχος. Η αναλογία των μυών, το φύλο, η ηλικία, το μέγεθος του σώματος κτλ. παίζουν κα-

θοριστικό ρόλο στο πόσο «γρήγορος» ή αργός είναι ο BMP μας. Οι μυές απαιτούν περισσότερη ενέργεια παρά λίπος, γεγονός που σημαίνει ότι όσοι έχουν μυς διαθέτουν ταχύτερο μεταβολισμό.

Ομοίως οι άνθρωποι έχουν διαφορετικό ρυθμό ψυχικού μεταβολισμού. Όλοι μας έχουμε διαφορετικό τρόπο να διαχειριζόμαστε τα όσα μας συμβαίνουν σε διανοητικό επίπεδο. Καθώς διαβάσετε αυτό το βιβλίο, η ικανότητά σας να χειρίζεστε τα ψυχικά ή συναισθηματικά ζητήματα στη ζωή σας είναι διαφορετική από κάποιον άλλον που το διαβάζει. Αυτή την παραδοχή πρέπει να την αποδεχόμαστε και να την κατανοούμε. Μόνο αν σκεφτούμε τα παραπάνω διεξοδικά, θα μπορέσουμε να μάθουμε πώς να βελτιώσουμε τον ψυχικό μεταβολισμό μας. Από πού ν' αρχίσει όμως κανείς;

Ένας από τους τρόπους ανάπτυξης του BMP μας είναι με ασκήσεις. Πρέπει λοιπόν να σηκώνουμε βάρη όπως στο γυμναστήριο ή να δουλεύουμε σε κάποια φάρμα όπως ο μυώδης μοναχός μας. Ο καθένας έχει διαφορετική αντοχή στην άρση βαρών, αλλά όλοι πρέπει να αρχίσουν από κάπου. Ορισμένες φορές οι παχύσαρκοι άνθρωποι νιώθουν αμήχανα όταν πρέπει να πάνε στο γυμναστήριο, γιατί φοβούνται πως οι γύρω τους θα τους κρίνουν. Ωστόσο, στο 99 τοις εκατό των περιπτώσεων ο φόβος αυτός είναι αβάσιμος, καθώς όσοι πηγαίνουν στο γυμναστήριο κάποτε είχαν βρεθεί στη θέση τους. Η μόνη διαφορά είναι ότι εκείνοι επιμένουν και προσπαθούν να μείνουν σε φόρμα. Το χειρότερο που έχετε να κάνετε είναι να «σηκώνετε παραπάνω βάρη» για να εντυπωσιάσετε τους θαμώνες του γυμναστηρίου. Αυτό θα σας προκαλέσει τραυματισμούς που μακροπρόθεσμα θα κάνουν απαγορευτική την προπόνησή σας.

Παρομοίως, το γυμναστήριο της ζωής μάς επιτρέπει να χτίσουμε τους νοητικούς μας μυς. Για να βελτιώσουμε τον σωματικό μας μεταβολισμό, πρέπει να κάνουμε το πρώτο βήμα προς την κατονομασία των συναισθημάτων μας, να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματά μας και να θεραπεύσουμε τα βασικά ζητήματά μας. Όλοι διαθέτουμε διαφορετικές διανοητικές ικανότητες και δε χρειάζεται να νιώθουμε κατώτεροι σε περίπτωση που αδυνατούμε να αντιμετωπίσουμε τις ψυχικές μας αντιξοότητες. Χρειάζεται χρόνος ώστε να χτίσουμε ψυχική δύναμη και αντοχή. Όπως δεν κρίνουμε

κάποιον αρχάριο στην προπόνηση στο γυμναστήριο, επειδή δεν μπορεί να σηκώσει ένα συγκεκριμένο βάρος, αντίστοιχα δεν πρέπει να κρίνουμε και όσους δεν έχουν εκπαιδευτεί στο να χτίσουν ψυχική ανθεκτικότητα. Όπως λέει κι ένα διάσημο απόφθεγμα: «Η ζωή είναι μια δύσκολη εξέταση. Πολλοί αποτυγχάνουν επειδή προσπαθούν να αντιγράψουν άλλους, χωρίς να συνειδητοποιούν ότι το διαγώνισμα του καθενός διαφέρει».

Κάθε άτομο είχε αντιληφθεί και είχε νιώσει τα λόγια των ομιλητών στη Σιγκαπούρη με διαφορετικό τρόπο, είτε επρόκειτο για τη Σοφία, εμένα ή οποιονδήποτε άλλον ομιλητή. Η εμπειρία του κάθε ατόμου βασίζεται στην ψυχική του κατάσταση και στα όσα περνά εκείνη τη στιγμή. Παρότι οι αρχές της ψυχικής ευεξίας είναι ίδιες για όλους μας, το πώς τις επεξεργαζόμαστε και το τι συμβαίνει εξαρτάται από τη φύση και την ανατροφή μας, το γενετικό μας υλικό, τα εμπόδια που αντιμετωπίζουμε, τις σχέσεις και το περιβάλλον μας. Όλοι αυτοί οι παράγοντες διαμορφώνουν τη νοοτροπία μας. Να θυμάστε αυτό το σημείο καθώς θα σας μιλώ για τις αρχές της ψυχικής ευεξίας. Θα τις εφαρμόσετε με τον δικό σας μοναδικό τρόπο.

Σύνοψη κεφαλαίου

- Είμαστε άνθρωποι, όχι ανθρωποειδή όπως η Σοφία. Ως όντα με συναισθήματα, έχουμε πραγματική νοημοσύνη και πραγματικά συναισθήματα. Τα ρομπότ είναι στατικά, ενώ οι άνθρωποι δυναμικά όντα.
- Πρέπει να καταλάβουμε πώς να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας. Η διαχείριση των συναισθημάτων μας είναι το πρώτο βήμα για να επιτύχουμε τους στόχους μας.
- Μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα συναισθήματά μας μέσω της προσέγγισης: κατανοώ, αντιμετωπίζω, θεραπεύω.
 - Κατανοώ: αναγνωρίζω ή κατονομάζω τα συναισθήματά μου.
 - Αντιμετωπίζω: καταλαβαίνω πώς να διαχειριστώ τα συναισθήματά μου όταν τα νιώθω.

Για να ζήσετε μια ευτυχισμένη και ικανοποιητική ζωή το κλειδί είναι να έχετε τον έλεγχο του μυαλού σας. Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα παιχνίδια που σας παίζει το μυαλό σας και να ελευθερωθείτε από αυτά.

JAY SHETTY

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ ΣΑΣ ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΑΣ

Σε αυτό το βιβλίο ο ευπώλητος συγγραφέας και life coach Γκαούρ Γκόπαλ Ντας αποκωδικοποιεί πώς λειτουργεί το μυαλό. Με ύφος προσιτό, εξηγεί πώς να το κατανοήσετε αλλά και να το κάνετε να πειθαρχήσει προκειμένου να υπηρετήσει τη γενικότερη ευεξία σας. Μέσα από διαδραστικές ασκήσεις, τεχνικές διαλογισμού και φύλλα εργασίας, θα σας βοηθήσει να κάνετε την αλλαγή που χρειάζεται ώστε να ελέγχετε τις σκέψεις και τις ενέργειές σας.

Ένα βασικό ανάγνωσμα για όποιον θέλει να βελτιώσει τη ζωή και το μέλλον του.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 28741