

DR JULIE SMITH

#1 SUNDAY TIMES BEST SELLER

Έχεις να πάρεις μεγάλες αποφάσεις

Νιώθεις πελαγωμένος από το άγχος

Άνοιξε με όταν...

Έχεις να αντιμετωπίσεις δυσκολίες

Θες να βάλεις όρια

Αισθάνεσαι πίεση

Φοβάσαι

(Οδηγός
Εκτάκτου Ανάγκης)
Για τις Σωματίδια
& τις απρόβλεπτες
εξελίξεις
της ζωής



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Άνοιξε με όταν...**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Open When...

Από τις Εκδόσεις Michael Joseph, Λονδίνο 2025

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Dr Julie Smith

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Καψάλης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ηρακλής Καρελίδης, Μαριάνθη Κιουρτσόγλου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Lee Motley (PRH UK)

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Σπυριδούλα Βονίτση

© Dr Julie Smith, 2025

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2025

ISBN 978-618-01-6189-2

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 άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε 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.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Since 1979

Head Office:

121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

DR JULIE SMITH

Άνοιξέ με όταν...

Μετάφραση: Χρήστος Καψάλης



1

Όταν είναι
δύσκολο να
συνυπάρχεις
με άλλους
ανθρώπους

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Όταν συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλους και νιώθεις ότι υστερείς

Δεν υπάρχει τίποτα ευγενές στο να είσαι ανώτερος από τον συνάνθρωπό σου· η αληθινή ευγένεια είναι να είσαι ανώτερος από τον παλιό σου εαυτό.

Έρνεστ Χεμινγκουέι

Ένα γράμμα από μένα για δένα

Αν συγκρίνεις τον εαυτό σου με κάποιον άλλο και νιώθεις ότι υστερείς, αυτό μπορεί να σε οδηγήσει σε μία από συνολικά δύο καταστάσεις. Είτε αισθάνεσαι έμπνευση, ενέργεια και διάθεση να διδαχθείς από αυτό που διαπίστωσες ότι είναι εφικτό, είτε παρασύρεσαι σε καθοδική πορεία. Αν η εμπειρία σου τείνει προς τη δεύτερη περίπτωση, τότε το πρόβλημα δεν είσαι εσύ και όλες οι φαινομενικές ανεπάρκειές σου, αλλά οι συγκρίσεις που κάνεις.

Αν μέσα σου υπάρχουν βαθιά ριζωμένες αυτοκαταστροφικές πεποιθήσεις σχετικά με το αν είσαι κατά βάση αρκετά ικανό άτομο, τότε δε θα επιλέξεις συγκρίσεις που βοηθούν την πρόοδό σου. Θα επιλέξεις συγκρίσεις που επιβεβαιώνουν αυτές τις βασικές πεποιθήσεις, όσο επιζήμιες και αν είναι. Θα στέκεις αντιμέτωπος με όλες τις δικές σου αδυναμίες και θα χαζεύεις την καλύτερη επίδειξη δύναμης κάποιου άλλου ατόμου, σαν να πρόκειται για ένα πλαίσιο ισότιμου συναγωνισμού. Δε θα βλέπεις αυτό το άτομο με έναν πληρέστερο, αυθεντικότερο τρόπο ο οποίος θα ενσωματώνει όλες τις πτυχές της ζωής του που επιλέγει να μην προβάλλει. Ακόμη και αν ρίξεις μια ματιά στις ατέλειες του άλλου, το πιθανότερο είναι ότι θα τις προσπεράσεις. Θα τοποθετήσεις το άτομο αυτό σε ένα τέτοιο βάθρο στο μυαλό σου, ώστε ο μόνος τρόπος να ανυψωθείς θα είναι να κατεβάσεις τον άλλο, μετατρέποντας τον εαυτό σου σε ένα άτομο που δεν ήθελες σε καμία περίπτωση να γίνεις.

Αν τα άτομα με τα οποία συγκρίνεις τον εαυτό σου είναι φίλοι ή συγγενείς, τότε αυτό μπορεί να αποτελέσει μια καταστροφική δύναμη στη σχέση σας. Η σύγκριση ματαιώνει τη σύνδεση, επειδή υποδηλώνει ότι η επιτυχία του άλλου είναι η δική σου αποτυχία και χαράζει έναν δρόμο προς τη δυσαρέσκεια και την πικρία που μπαίνει ανάμεσά σας. Όσο περισσότερο απομονώνεσαι από τους ανθρώπους στη ζωή σου, τόσο περισσότερο ενισχύεται μια τέτοια σύγκριση. Ωστόσο, το να γνωρίσεις πιο βαθιά αυτούς τους ανθρώπους επιδρά ως μια αντίρροπη δύναμη στο είδος της σύγκρισης που δηλητηριάζει τη σχέση. Όσο καλύτερα γνωρίζεις κάποιον, τόσο λιγότερο θα έχεις την τάση

να καταφεύγεις σε τέτοιες επιφανειακές και λανθασμένες κρίσεις. Μπορείτε να διαμορφώσετε μια φιλία, στο πλαίσιο της οποίας θα αναγνωρίζετε την κοινή σας ανθρωπιά και θα θεωρείτε τον εαυτό σας ως ομάδα, στηρίζοντας ο ένας τον άλλο στις διαφορετικές προσπάθειές σας. Τότε μπορείς να αρχίσεις να χαιρέσαι για τις επιτυχίες του άλλου και να δείχνεις γνήσια συμπόνια όταν έρχεται αντιμέτωπος με κάποια αποτυχία. Όταν γνωρίζεις καλύτερα ένα άτομο, αρχίζεις να συνειδητοποιείς ότι δεν αντιμετωπίζει στη ζωή του τις ίδιες περίπλοκες καταστάσεις που καλείσαι να διαχειριστείς εσύ, και επομένως δεν είναι το κατάλληλο μέτρο για να εκτιμήσεις την αξία του εαυτού σου.

Πάρα πολλοί άνθρωποι θα σου πουν ότι είναι απλό: σταμάτα απλώς να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους. Αλλά δε χρειάζεται πολύς χρόνος για να δοκιμάσεις στην πράξη την προσέγγιση αυτή, να αποτύχεις και να διαπιστώσεις ότι, στην πραγματικότητα, δεν είναι τόσο απλό. Η τάση προς τις συγκρίσεις αποτελεί ένα εγγενές εργαλείο στον άνθρωπο, το οποίο μπορεί να αποδειχθεί τόσο χρήσιμο όσο και επικίνδυνο. Όταν χρησιμοποιείται σωστά, μπορεί να σε καθοδηγήσει προς τη σωστή κατεύθυνση, να σε εμπνεύσει και να σε βοηθήσει να ξεπεράσεις τα όριά σου. Όταν χρησιμοποιείται με λάθος τρόπο, η ζημιά που μπορεί να προκαλέσει είναι εκτεταμένη και μακροχρόνια.

Το να συγκρίνεις τον εαυτό σου και να αισθάνεσαι ότι υστερείς δε χρειάζεται να είναι κάτι αρνητικό. Δε σημαίνει ότι κακώς επιχειρήσαμε την όποια σύγκριση. Αν αυτή η σύγκριση οδηγεί σε εποικοδομητική πρόοδο και σε ενισχυμένη πεποίθηση ότι μπορούμε να εξελιχθούμε σε κάτι περισσότερο από αυτό που είμαστε σήμερα, τότε πρόκει-

ται για ένα εργαλείο που λειτούργησε υπέρ μας. Αν οδηγήσει σε φθόνο, δυσαρέσκεια, πικρία και απώλεια της αυτοεκτίμησης, τότε προσεγγίζουμε τα πράγματα εντελώς λάθος, καθώς τόσο οι προσπάθειές μας όσο και η προσοχή μας έχουν αποδειχθεί εσφαλμένες κατά τρόπο που θα μπορούσε να μας στοιχίσει πολύ ακριβά. Αυτό που χρειαζόμαστε είναι να ξέρουμε πώς να χρησιμοποιούμε τη σύγκριση προς όφελός μας και να αναγνωρίζουμε πότε καθίσταται αυτοκαταστροφική.



Εργαλεία σε πραγματικό χρόνο

Αυτά τα εργαλεία δεν περιορίζονται στη συνήθη απόρριψη της σύγκρισης με την προσέγγιση «απλώς σταμάτα να το κάνεις». Η φυσική, ανθρώπινη επιθυμία να κατανοήσουμε τη θέση μας στον κόσμο παρατηρώντας τους άλλους είναι τόσο μέρος της φύσης μας όσο και η αναπνοή. Επομένως, το να σου πει κάποιος απλώς να σταματήσεις να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους το μόνο που θα καταφέρει, στην καλύτερη περίπτωση, είναι να φουντώσει ένα αίσθημα θετικότητας μέσα σου, που θα διαρκέσει για ελάχιστα λεπτά. Η φλόγα αυτή εύκολα θα σβήσει την επόμενη φορά που θα ανοίξεις την αγαπημένη σου εφαρμογή για να περιηγηθείς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα από τη στιγμή που φτάνεις σε ένα δωμάτιο με συνομηλίκους σου, αποκτάς μια αίσθηση της κοινωνικής ή επαγγελματικής σου θέσης σε αυτό το περιβάλλον. Η ίδια η διαδικασία της σύγκρισης δεν είναι πάντοτε ένα σύνολο σκέψεων. Ο εγκέφαλός σου δουλεύει ακόμη ταχύτερα προκειμένου να κα-

θορίσει πώς πρέπει να προσεγγίσεις την κατάσταση όπου βρίσκεσαι. Ταυτόχρονα, δε χρειάζεται να βρίσκεσαι στο έλεος της καθοδικής πορείας που προκαλεί στον νου σου η κοινωνική σύγκριση. Υπάρχουν πράγματα που μπορείς να κάνεις για να αναγνωρίσεις τους καταστροφικούς τρόπους με τους οποίους συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλους και να καταβάλεις συνειδητή προσπάθεια να στραφείς προς συγκρίσεις που μπορούν να σου χρησιμεύσουν πραγματικά.

Τι καθιστά τη σύγκριση καταστροφική

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Είναι δύσκολο να αξιολογήσει κανείς τον εαυτό του χωρίς κάποιο βαθμό σύγκρισης, και ο λόγος είναι ότι δε ζούμε απομονωμένοι. Ζούμε σε κοινότητες που έχουν κανόνες και προσδοκίες του ενός για τον άλλο. Η σύγκριση μας βοηθάει να αποφύγουμε την ταπείνωση, την απόρριψη και την απώλεια της κοινωνικής θέσης, όλα αυτά δηλαδή που θα μπορούσαν να προκύψουν αν παραβιάζαμε άθελά μας αυτές τις προσδοκίες. Μας διευκολύνει να κινηθούμε στο πλαίσιο των διαφόρων κοινωνικών μας αλληλεπιδράσεων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας, βοηθώντας μας να προσδιορίσουμε αν συνεισφέρουμε αρκετά και αν ενεργούμε με τρόπους που θα θεωρηθούν αποδεκτοί, ενώ παράλληλα μας βοηθάει να αντιληφθούμε ποιον θα θέλαμε να μιμηθούμε και ποιον όχι. Η θέση που καταλαμβάνεις μέσα στην κοινότητά σου έχει σημασία, εφόσον θέλεις να κινηθείς με επιτυχία μέσα σε αυτή. Επομένως, η ικανότητά σου να συμμετέχεις σε κοινωνικές συγκρίσεις δεν είναι πάντα ο εχθρός σου. Αποτελεί μια βασική δεξιότητα ζωής, χωρίς την οποία δε θα τα κατάφερνες και τόσο καλά.

Παρότι, όμως, βοηθάει να λαμβάνεις υπόψη το περιβάλλον σου στο πλαίσιο της αυτοεκτίμησής σου, όταν στρέφεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αυτό που αντικρίζεις δεν είναι η

πραγματική σου κοινότητα. Για την ακρίβεια, ένα μεγάλο μέρος δεν είναι καν αληθινό. Είναι μια συλλογή από προσεκτικά επεξεργασμένες, ψηφιακά τροποποιημένες εικόνες που ένα άτομο ή μια εταιρεία θέλει να δεις.

Και μέσα σε λίγα λεπτά από τη στιγμή που θα αρχίσεις να επιδίδεσαι σε ορισμένες ακραία άδικες και διόλου χρήσιμες συγκρίσεις, ο αλγόριθμος έχει χαρτογραφήσει ακριβώς τι είναι αυτό που διατηρεί την προσοχή σου, οπότε σε τροφοδοτεί με μια ασταμάτητη ροή περιεχομένου που θα σε κάνει να νιώσεις άσχημα. Έτσι, αντί για κοινωνικές συγκρίσεις που θα μπορούσαν να σε βοηθήσουν να ζήσεις τη ζωή σου αποτελεσματικότερα, βρίσκεσαι απέναντι σε μια διαρκή επανάληψη των πλέον διαβρωτικών, δηλητηριωδών συγκρίσεων, οι οποίες τελικά σε οδηγούν να αισθάνεσαι δυσαρέσκεια τόσο με τον εαυτό σου ως άτομο όσο και με τη ζωή που θα μπορούσες να απολαμβάνεις.

Η ψυχολογική τοξικότητα που παράγεται από όλη αυτή τη διαδικασία είτε στρέφεται εσωτερικά, προς τον εαυτό μας, με τη μορφή αποστροφής και κατάθλιψης, είτε αντανakλάται εξωτερικά με την κακόβουλη υπονόμηση των άλλων ανθρώπων προς τους οποίους έχουμε καταλήξει να αισθανόμαστε τόση πικρία και αγανάκτηση. Δε χρειάζεται να περιηγηθεί κανείς για πολύ στο διαδίκτυο προκειμένου να εντοπίσει ορδές από πολεμιστές του πληκτρολογίου που ξεσπούν την οργή τους σε έναν άλλο άνθρωπο, ψάχνοντας ατέλειες σαν ύαινες σε ένα πληγωμένο ζώο, με σκοπό να τον ρίξουν ψυχολογικά και να στρέψουν την αντίληψη των υπολοίπων μακριά από τον θαυμασμό προς αυτό το άτομο που τόλμησε να τα καταφέρει τόσο καλά.

Η παρόρμηση να αποδομήσεις έναν άλλο άνθρωπο στο διαδίκτυο είναι μια κατάσταση που εκδηλώνεται συχνότερα απ' ό,τι παραδέχονται οι περισσότεροι, αλλά αν το παρατηρήσεις στον εαυτό σου, ή διαπιστώσεις έναν εκφυλισμό της ικανοποίησης στη δική σου ζωή, ήρθε η ώρα να απομακρυνθείς από τα μέσα κοι-

ωνικής δικτύωσης και να περάσεις περισσότερο χρόνο στην πραγματική ζωή, με αληθινούς ανθρώπους και αυθεντικές σχέσεις.

Συγκρίσεις με αγαπημένα πρόσωπα

Η πιο επικίνδυνη σύγκριση που θα κάνεις ποτέ είναι αυτή ανάμεσα σ' εσένα και στους ανθρώπους που σημαίνουν τα περισσότερα για σένα, γιατί αυτές οι σχέσεις είναι αυτές στις οποίες έχεις τα περισσότερα να χάσεις. Αν αρχίσεις να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τα αδέρφια σου, τους γονείς σου ή τους φίλους σου, η φθορά που προκαλείται θέτει σε κίνδυνο όλη τη σχέση.

Αν δεις την αξία ή την κοινωνική σου θέση να απειλείται από τις προσωπικές τους νίκες, η αναπόφευκτη ζήλια και μνησικακία θα εξαπλωθούν και θα προκαλέσουν ανεπανόρθωτη ζημιά στις σχέσεις που θα μπορούσαν να είναι οι πιο θετικές δυνάμεις στη ζωή σου. Δεν μπορείς να νιώσεις σαν ομάδα αν στήσεις το παιχνίδι με τέτοιο τρόπο ώστε να μην μπορείτε να κερδίσετε και οι δύο ταυτόχρονα.

Όπως το έθεσε ο Αλέν ντε Μποτόν: «Ελάχιστες επιτυχίες είναι πιο ανυπόφορες απ' ό,τι αυτές των στενών μας φίλων». Πριν το καταλάβεις, εκεί που θεωρούσες τον εαυτό σου άνθρωπο που θα χαιρόταν πάντα να βλέπει τους φίλους του να πετυχαίνουν, καταλήγεις στο σημείο να σου φαίνεται βασανιστικό το να βρίσκεσαι κοντά τους. Είτε τους αποφεύγεις, είτε αρχίζεις να τους αποκλείεις από μια ευρύτερη ομάδα, είτε απομονώνεσαι εσύ, τα αποτελέσματα είναι θλιβερά για όλους. Αυτές είναι οι σκοτεινές καταστάσεις όπου μπορούν να μας οδηγήσουν οι απρόσεκτες και αδιέξοδες συγκρίσεις.

Όταν αποφεύγεις αυτό τον συγκεκριμένο φίλο, στην πραγματικότητα αυτό που κάνεις είναι να αποφεύγεις τα συναισθήματα που έχει προκαλέσει σ' εσένα η επιτυχία του. Αν έχεις το θάρρος, φρόντισε να προσεγγίσεις αυτές τις συναισθηματικές αντι-

δράσεις με περιέργεια, αντί να προσπαθήσεις να τις εξαλείψεις μειώνοντας τον φίλο ή αποφεύγοντας τους φίλους εντελώς· τότε έχεις την ευκαιρία να ανακτήσεις μια ξεκάθαρη οπτική και να σώσεις τη σχέση σου. Είναι δυνατό να νιώθεις πραγματικά χαρούμενος για τους φίλους σου όταν τα πράγματα εξελίσσονται θετικά γι' αυτούς. Αλλά αν η αίσθηση της αυτοεκτίμησής σου εξαρτάται από το να νιώθεις ανώτερος από τους φίλους και τους συγγενείς σου με κάποιον τρόπο, τότε σκόπιμο θα ήταν αυτό να το ερμηνεύσεις ως σημάδι όχι για να τους απορρίψεις, αλλά για να επανεκτιμήσεις τη δική σου ζωή. Εφόσον έχεις ξεκάθαρη εικόνα των δικών σου αξιών και πορεύεσαι σύμφωνα με αυτές, τότε τα επιφανειακά σημάδια της φαινομενικής επιτυχίας ή αποτυχίας είναι λιγότερο καταστροφικά απ' ό,τι θα μπορούσαν να είναι σε άλλη περίπτωση.

Έτσι, όταν ένας φίλος βρει ένα μονοπάτι προκειμένου να προοδεύσει στη ζωή, ή όταν καταρρεύσει έχοντας έρθει αντιμέτωπος με τους δικούς του δαίμονες, και αν αυτό ξυπνήσει μέσα σου ορισμένα πολύ άβολα συναισθήματα, κάτι που είναι βέβαιο πως θα συμβεί, μην αντιδράσεις παρορμητικά για να τα απωθήσεις, αλλά, αντίθετα, αφουγκράσου αυτά τα συναισθήματα και διερωτήσου, με ειλικρινή περιέργεια, τι σε διδάσκουν για τον εαυτό σου. Κάποιες φορές θα αποδειχθούν απλώς στιγμιαία συναισθήματα που περνούν και σου επιτρέπουν να επανέλθεις στο αίσθημα της ικανοποίησης από τη ζωή σου. Άλλες φορές ενδέχεται να πυροδοτήσουν κάποιες θετικές αλλαγές. Προκειμένου, όμως, να συμβεί αυτό, η σύγκριση πρέπει συνήθως να είναι εποικοδομητική. Ακολουθούν ορισμένες ιδέες σχετικά με το πώς να κάνεις τις συγκρίσεις χρήσιμες για σένα.

Πώς να κάνεις τη σύγκριση εποικοδομητική

Μετάτρεψε τη ζήλια σε έμπνευση

Όταν χρησιμοποιούμε τη σύγκριση με σωστό τρόπο, μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τη δύναμή της για να επηρεάσουμε τον τρόπο που αισθανόμαστε και συμπεριφερόμαστε. Ας πούμε ότι επιχειρείς να βελτιώσεις τις ικανότητές σου στο αγαπημένο σου άθλημα και ξέρεις ότι έχεις μια συγκεκριμένη αδυναμία που σε κρατάει πίσω. Σε αυτό το σενάριο, μια σύγκριση προς τα πάνω με έναν παίκτη που έχει καταφέρει να κατακτήσει τη συγκεκριμένη δεξιότητα σου προσφέρει μια τεράστια ευκαιρία να διδαχθείς από αυτόν ώστε να βελτιώσεις τις δικές σου δεξιότητες στην πορεία. Για να συμβεί όμως αυτό με επιτυχία, η σύγκρισή σου πρέπει να περιλαμβάνει εύστοχα τα εξής τα τρία στοιχεία:

1. Εστίασε ξεκάθαρα στη συγκεκριμένη δεξιότητα που ζηλεύεις στις επιδόσεις του άλλου. Επικεντρώσου με απόλυτη ακρίβεια στις λεπτομέρειες και μην υποκύψεις στον πειρασμό να επιχειρήσεις μια συνολική σύγκριση ανάμεσα στον εαυτό σου και στον άλλο. Δε θέλεις να γίνεις αυτό το άτομο, αλλά υπάρχει κάτι στον τρόπο που κάνει τα πράγματα που θέλεις να υιοθετήσεις ώστε να ωφεληθείς στη δική σου ζωή.
2. Προετοίμασε τον εαυτό σου με μια νοοτροπία ανάπτυξης. Αυτό σημαίνει να έχεις κατά νου πως εσύ ελέγχεις τη ζωή σου και μπορείς να μάθεις και να βελτιωθείς στα περισσότερα πράγματα με προσπάθεια. Αυτή η νοοτροπία θα οδηγήσει σε θετική δράση προς την επίτευξη των δικών σου στόχων, σε αντίθεση με μια πιο άκαμπτη νοοτροπία που θεωρεί ότι οι ικανότητες του ανθρώπου είναι αμετάβλητες και απλώς ορισμένοι στέκονται πιο τυχεροί. Αυτή

η νοοτροπία πιθανότατα θα οδηγήσει σε πιο καταστροφικές συγκρίσεις, πικρία και διάρρηξη των σχέσεων.

- 3.** Η αυτοεκτίμησή σου παραμένει αδιαπραγμάτευτη ανά πάσα στιγμή. Δεν πρέπει να αμφισβητείται ποτέ. Αυτό είναι απολύτως απαραίτητο. Αν η εκτίμησή σου για τον εαυτό σου ως άξιο εξαρτάται από τις μετρήσεις των άλλων, αυτή είναι μια άστοχη παράμετρος, ικανή να δηλητηριάσει τα πάντα. Η μετατροπή της ζήλιας σε έμπνευση κάθε άλλο παρά αρνητική είναι, αρκεί να μη μετράς την αυτοεκτίμησή σου ανάλογα με το πώς φαίνεται να τα καταφέρνουν οι άλλοι. Όλοι μπορούμε να βρούμε κάποιον που τα καταφέρνει καλύτερα από εμάς σε κάτι. Αυτό όμως δε λέει τίποτα για τη θεμελιώδη αξία σου ως ανθρώπου. Αν αυτό είναι κάτι που δεν τίθεται στιγμή υπό αμφισβήτηση, τότε σου δίνει μια βασική σταθερότητα, η οποία σε καθιστά αρκετά ισχυρό άτομο ώστε να χρησιμοποιείς τη σύγκριση προς όφελός σου. Όταν η παραμικρή ένδειξη ότι δεν είσαι ακόμη ο καλύτερος χρησιμοποιείται σαν δικαιολογία προκειμένου να σκεφτείς πως δεν αξίζεις και είσαι καταδικασμένος σε μια ζωή ανεπαρκή, τότε καθίσταται αδύνατο να δουλέψεις με τον εαυτό σου. Η προοπτική να αντικρίσεις κατάματα τις ατέλειές σου καταλήγει υπερβολικά απειλητική και οδυνηρή. Έτσι, η απόδοση είναι πάντα βελτιώσιμη, αλλά η αξία είναι σταθερή. Δεν πρέπει να συγχέεται με την αυταρέσκεια. Για την ακρίβεια, απαιτείται η πλήρης απουσία αίσθησης ότι δικαιούσαι κάτι. Η τάση να υποθέτεις ότι το σύμπαν απλώς χάρισε την καλοτυχία στους άλλους και ο κόσμος οφείλει και σ' εσένα το ίδιο επειδή αξίζεις κι εσύ είναι πιθανότερο να οδηγήσει σε πικρία και δυσαρέσκεια, παρά στην πράξη που απαιτείται για να φτάσεις στο επιθυμητό αποτέλεσμα.

Προκειμένου να παραμείνει η διαδικασία αυτή εποικοδομητική και να μην της επιτρέψουμε να καταλήξει σε καθολικές επικρίσεις για τον εαυτό μας, απαιτείται να θέτουμε ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες:

- Τι ακριβώς ζηλεύω;
- Ποιες συγκεκριμένες δεξιότητες έχουν οι άλλοι που θα ήθελα να έχω κι εγώ;
- Η εκμάθηση αυτών των δεξιοτήτων θα με βοηθούσε στην επίτευξη των δικών μου στόχων;
- Πώς έφτασαν εκεί;
- Μπορώ να μιμηθώ κάποιο στοιχείο αυτής της διαδικασίας που θα με βοηθήσει να πλησιάσω τους προσωπικούς μου στόχους;

Αυτή η διαδικασία μετατρέπει τη ζήλια σε έμπνευση αντί για ρόπαλο με το οποίο θα χτυπήσεις τον εαυτό σου στο κεφάλι. Έτσι, η σύγκριση εξελίσσεται σε πολύτιμη παράμετρο της διαδικασίας μάθησης.

Επίλεξε το ανικείμενό σου με ακρίβεια

Η πιο χρήσιμη σύγκριση προς τα πάνω που μας εμπνέει να αναλάβουμε δράση για την επίτευξη των στόχων μας είναι όταν συγκρίνουμε τον εαυτό μας με άτομα που έχουν παρόμοιο επίπεδο δεξιοτήτων στον τομέα που θέλουμε να κατακτήσουμε και όχι με άτομα που διαφέρουν σημαντικά από εμάς. Αυτός είναι ένας ακόμη λόγος να μη χρησιμοποιούμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τον σκοπό αυτό. Ακόμη και αν το περιεχόμενο είναι πραγματικό, σπάνια βλέπεις ανθρώπους που βρίσκονται στη διαδικασία τελειοποίησης της τέχνης τους. Ο αλγόριθμος σε φέρνει αντιμέτωπο με ακραία παραδείγματα, οπότε θα καταλήξεις να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους κορυφαίους στον κό-

σμο, που βρίσκονται πολύ πιο μπροστά στην πορεία τους από εσένα.

Όσο στιγμιαία εμπνευστικό ή ενδιαφέρον κι αν είναι, το να βομβαρδίζεσαι από τέτοια ακραία παραδείγματα το πιθανότερο είναι να προκαλέσει αισθήματα κατωτερότητας και κατάθλιψης, παρά να προσφέρει έμπνευση για την εκμάθηση των επόμενων βημάτων σου. Μπορεί επίσης να οδηγήσει στη δικαιολόγηση της αυτο-υπονόμευσης. Εστιάζουμε σε ακραίες περιπτώσεις που φαντάζουν τόσο άπιαστα ανώτερες, ώστε καταλήγουμε να προστατεύουμε τον εαυτό μας από τη δυσφορία που θα μας προκαλούσε η προσπάθεια και η αποτυχία να είμαστε οι καλύτεροι.

Έτσι, αν διαπιστώσεις ότι επιχειρείς συγκρίσεις με ακραίες περιπτώσεις και ότι αυτό σου προκαλεί απογοήτευση ή αποθάρρυνση, πάρε μια σταθερή απόφαση να αναζητήσεις έμπνευση από κάποιο άτομο το οποίο βρίσκεται λίγα μόλις βήματα μπροστά σου. Η τόνωση που θα νιώσεις κατακτώντας εκείνο τον στόχο θα τροφοδοτήσει την προσπάθειά σου να συνεχίσεις να δουλεύεις και να εξελίσσεσαι.

Από τη δυσαρέσκεια στην ευγνωμοσύνη

Πρόσφερε σε ένα παιδί μια λιχουδιά και θα δεις το πρόσωπό του να φωτίζεται. Δώσε στο διπλανό παιδί δύο λιχουδιές και θα δεις το πρόσωπο του πρώτου παιδιού να αλλάζει και να αποκτά αμέσως ύφος δυσαρέσκειας για κάτι που, μόλις λίγο πριν, του προσέφερε τόση ικανοποίηση. Ο κίνδυνος να εστιάζεις σε αυτά που έχουν οι άλλοι και όχι εσύ είναι η πρόκληση βαθιάς δυσαρέσκειας για μια ζωή που θα μπορούσες να είχες αγαπήσει. Δεν έχει πια σημασία τι έχω εγώ, αλλά μόνο ότι εσύ έχεις περισσότερα. Είναι φυσιολογικό να θέλεις κάτι καλύτερο για τον εαυτό σου, αλλά αν το αίσθημα αυτό πηγάζει από μια αφετηρία δυσαρέσκειας, τότε τίποτα απ' όσα πετυχαίνεις και αποκτάς δε θα σου φαίνεται ποτέ αρκετό. Δε θα φτάσεις ποτέ στον επιθυμητό

στόχο. Η ζωή σου θα χαρακτηρίζεται από μια αδιάκοπη μετακίνηση του στόχου και την αλλαγή των ατόμων με τα οποία συγκρίνεις τον εαυτό σου.

Η δυσαρέσκεια δεν είναι αντανάκλαση του τι σου οφείλει ο κόσμος. Είναι ένα σημάδι τού τι πρέπει να δουλέψεις μέσα σου. Μπορείς να το διαπιστώσεις αυτό παρατηρώντας ανθρώπους που έχουν περισσότερα πράγματα για τα οποία θα έπρεπε να αισθάνονται ευγνώμονες σε σχέση με τον πολύ κόσμο, κι ας ζουν μέσα στην πικρία και τη δυσαρέσκεια. Αυτό είναι κάτι που μπορεί να συμβεί πολύ εύκολα όταν επιχειρούμε συγκρίσεις που δε μας εξυπηρετούν. Αν οι συγκρίσεις που κάνεις δε σε βοηθούν, τότε καταλήγεις να εύχεσαι να είχες τη ζωή κάποιου άλλου.

Οπότε, αφουγκράσου τη δυσαρέσκεια. Ενδεχομένως σημαίνει ότι πρέπει να αρχίσεις να καταβάλλεις προσπάθειες για λογαριασμό σου και να διεκδικείς το δίκιο σου. Ή μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να δείξεις ευγνωμοσύνη, επιλέγοντας συνειδητά πού θα εστιάζεις την προσοχή σου με τρόπο που σε εξυπηρετεί καλύτερα.

Η ευγνωμοσύνη ως πρακτική συχνά απορρίπτεται ως κάτι υπερβολικά απλό ή ασήμαντο. Αν όμως ήταν πράγματι τόσο εύκολη όσο ακούγεται, θα γινόμασταν μάρτυρες πολύ λιγότερης πικρίας και δυσαρέσκειας γύρω μας. Ενίσχυσε λοιπόν την ικανότητά σου να στρέφεις τη σκέψη σου προς την ευγνωμοσύνη, καθιστώντας τη στοιχείο της καθημερινότητάς σου. Το να διαθέτεις μόλις δύο λεπτά τη μέρα ώστε να αναλογιστείς όλα αυτά για τα οποία αισθάνεσαι ευγνωμοσύνη μπορεί να αποδειχθεί διαδικασία μεταμορφωτική και να αποκαταστήσει μέρος της ζημιάς που προκαλούν οι ανούσιες συγκρίσεις.

Γιατί να μην αφεθείς σε ένα αίσθημα βαθιάς ευγνωμοσύνης που είχες την ευκαιρία να δεις κάτι υπέροχο να επιτυγχάνεται και που ζεις σε μια εποχή κατά την οποία έχεις τη δυνατότητα να επιδιώξεις κάτι αντίστοιχο εφόσον το θελήσεις; Αναζήτησε συ-

νειδητά την ευγνωμοσύνη που έχεις την ευκαιρία να το επιδιώξεις και τη χαρά που μπορείς να βιώσεις καθώς δουλεύεις για τον στόχο σου. Με τον τρόπο αυτό, παύει να υφίσταται η ανάγκη να πρέπει να φτάσεις το επίπεδο του ατόμου που έχεις ως μέτρο σύγκρισης πριν μπορέσεις να νιώσεις ικανοποίηση με τη ζωή σου. Σε κάθε περίπτωση, συγκρίνουμε τον εαυτό μας με ανθρώπους που βρίσκονται πιο μπροστά στη διαδρομή τους, οπότε η μέτρηση της επιτυχίας με βάση την ικανότητά μας να τους φτάσουμε δεν είναι καλή στρατηγική. Και αυτό γιατί, σε μια τέτοια περίπτωση, η ικανοποίηση με τη δική μας ζωή εντοπίζεται διαρκώς στο μέλλον, καθώς δε φτάνουμε ποτέ στον απατηλό προορισμό. Παραμένει πάντοτε κάπου μπροστά.

Η σύγκριση προς τα κάτω είναι απίστευτα χρήσιμη για την πρόσβαση στο αίσθημα της ευγνωμοσύνης. Ακόμη και τις πιο δύσκολες στιγμές, υπάρχει πάντα κάτι για το οποίο μπορούμε να είμαστε ευγνώμονες, αλλά η αναγνώρισή του μπορεί να είναι δύσκολη. Έτσι, η σύγκριση της κατάστασής σου με αμέτρητους ανθρώπους που βρίσκονται σε χειρότερη θέση βοηθάει να σταματήσει η καθοδική πορεία και να εξισορροπηθεί η οπτική σου (εκτός αν τη χρησιμοποιείς για να ακυρώσεις τα δικά σου προβλήματα, κάτι που δεν είναι καθόλου βοηθητικό. Το ότι άλλοι άνθρωποι βρίσκονται σε χειρότερη θέση δεν είναι βάσιμος λόγος για να μη βοηθήσεις τον εαυτό σου).

Επανασυνδέσου με τις αξίες σου

Αν έχεις παγιδευτεί σε έναν κύκλο καταστροφικών συγκρίσεων, είναι βέβαιο ότι έχεις χάσει την επαφή με κάποια από τα πράγματα που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία για σένα στη ζωή σου. Όταν συμβαίνει αυτό, αναζητάμε κάποιο μέτρο του εαυτού μας σε λάθος μέρη.

Στρέφουμε το βλέμμα μας προς έναν κόσμο που προσπαθεί να μας πουλήσει τη φαντασίωση ότι θα νιώθαμε επαρκείς αν εί-

χαμε περισσότερα πράγματα, άφθονα πλούτη, φήμη και μια εμφάνιση που μπορεί να αγοραστεί μόνο από το νυστέρι ενός πλαστικού χειρουργού. Αυτό τροφοδοτεί περισσότερες αρνητικές συγκρίσεις, επειδή ο μόνος τρόπος για να ξέρεις αν συμβαδίζεις με τους άλλους είναι να τους παρατηρείς και να συγκρίνεις τον εαυτό σου με αυτούς. Το να θεωρείς αυτά τα εργαλεία μάρκετινγκ σαν δικές σου αξίες σε οδηγεί σε μεγαλύτερο κίνδυνο κατάρτισης, άγχους, εξάρτησης, ναρκισσισμού και διάφορων άλλων καταστάσεων. Μην περιμένεις να σου πει κάποιος άλλος τι έχει σημασία για σένα. Δε χρειάζεται πολύς χρόνος για να επανασυνδεθείς με τα πράγματα που εγγυώνται ότι θα προσφέρουν μια ουσιαστικότερη εμπειρία στη ζωή σου.

Έχω συμπεριλάβει τις ασκήσεις που βοηθούν στην επικέντρωση στα ουσιαστικά στο Παράρτημα (βλ. σελίδα 387), εν μέρει επειδή είναι σχετικές με κάθε πρόβλημα της ζωής. Το να γνωρίζεις τι άνθρωπος θέλεις να είσαι πριν στρέψεις υπερβολικά βαθιά το βλέμμα σου προς τους άλλους σου προσφέρει ένα πηδάλιο για να οδηγήσεις τη ζωή σου προς την κατεύθυνση που σου ταιριάζει καλύτερα.

Η πιο χρήσιμη σύγκριση για σένα

Η καλύτερη σύγκριση που μπορείς να κάνεις είναι με τον ίδιο σου τον εαυτό. Αναρωτήσου αν κατάφερες να κάνεις τη σημερινή μέρα λίγο καλύτερη από τη χθεσινή. Αυτό σου επιτρέπει να παρατηρείς την πρόοδό σου. Ωστόσο, μη σταματήσεις εκεί. Στη συνέχεια, κοίταξε τη σύγκριση μεταξύ του πού βρίσκεσαι τώρα και του πού θα ήθελες να βρίσκεσαι αύριο, τον επόμενο μήνα και τον επόμενο χρόνο. Κάνεις πράγματα σήμερα που σε οδηγούν προς αυτή την κατεύθυνση; Τι σου λείπει αυτό σχετικά με τις πρωτοβουλίες που πρέπει να αναλάβεις άμεσα;

Αν εκπαιδευες τον εαυτό σου να παρατηρεί πότε επιδίδεσαι σε αυτοκαταστροφικές συγκρίσεις και τις αντικαθιστούσες

DR JULIE SMITH

με συγκρίσεις που επικεντρώνονται αποκλειστικά στους δικούς σου στόχους, φαντάσου τι θα μπορούσες να πετύχεις μέσα σε έναν μόλις χρόνο. Φαντάσου πόσο διαφορετικά θα μπορούσες να νιώσεις για τον εαυτό σου και τη ζωή σου. Υπάρχει μόνο ένας τρόπος να το διαπιστώσεις.


Συμπεράσματα

- Αν συγκρίνεις τον εαυτό σου με κάποιον άλλο και νιώθεις ότι υστερείς, είτε θα εμπνευστείς από το τι είναι εφικτό και θα παρακινηθείς να μάθεις, είτε θα εγκλωβιστείς σε μια καθοδική πορεία δυσαρεστημένος με τη ζωή σου και τον εαυτό σου. Αν αυτό που βιώνεις είναι το δεύτερο, τότε το πρόβλημα δεν είσαι εσύ και οι φαινομενικές αδυναμίες σου, αλλά οι συγκρίσεις που επιχειρείς.
- Δεν είναι ποτέ τόσο εύκολο όσο το να πάρεις απλώς την απόφαση να πάψεις να συγκρίνεις τον εαυτό σου με τους άλλους. Η ικανότητά σου να κάνεις συγκρίσεις είναι ένα εργαλείο εγγενές, εν δυνάμει τόσο χρήσιμο όσο και επικίνδυνο. Όταν χρησιμοποιείται σωστά, μπορεί να σε βοηθήσει να κινηθείς προς τη σωστή κατεύθυνση, να σε εμπνεύσει και να σε βοηθήσει να ξεπεράσεις τα όριά σου. Όταν χρησιμοποιείται με λάθος τρόπο, η ζημιά που μπορεί να προκαλέσει είναι εκτεταμένη και μακροχρόνια.
- Η σύγκριση του εαυτού σου με άτομα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή στον πιο αγαπητό κοινωνικό σου κύκλο θα προκαλέσει ζημιά τόσο σ' εσένα όσο και στις σχέσεις σου. Όταν το παρατηρήσεις, ανάλαβε γρήγορα δράση και υπενθύμισε στον εαυτό σου τις βασικές παραμέτρους της χρήσιμης σύγκρισης.
- Διατήρησε την κάθε σύγκριση εστιασμένη στους στόχους σου, με σκοπό τη δική σου βελτίωση και το πώς σκοπεύεις να φτάσεις εκεί.
- Μην εμπλέκεις στη σύγκριση την έννοια της αυτοεκτίμησης. Αυτό δεν είναι θέμα υπερβολικής ανοχής προς

τον εαυτό σου' είναι στοιχείο απαραίτητο για τη μάθηση.

- Επίλεξε κάποιο άτομο του οποίου το τωρινό επίπεδο ικανοτήτων αποτελεί πρόκληση, αλλά είναι εφικτό με προσπάθεια.
- Όταν η σύγκριση σου προκαλεί αίσθημα πικρίας, σταμάτησέ την και εστίασε στη δική σου ζωή, επενδύοντας την ενέργειά σου στην επανασύνδεση με την αίσθηση της ευγνωμοσύνης για όλα όσα έχουν σημασία για σένα.
- Μη συγκρίνεις τον εαυτό σου με άτομα οι αξίες των οποίων δεν αντικατοπτρίζουν τις δικές σου.
- Αναλογίσου πού βρισκόσουν χθες για να νιώσεις τη συγκίνηση της προόδου, και σκέψου πού θέλεις να φτάσεις αύριο για να παραμείνεις σε τροχιά επίτευξης του στόχου.

«Η δυσαρέσκεια δεν είναι
αντανάκλαση του τι
σου οφείλει ο κόσμος.
Είναι ένα σημάδι
τού τι πρέπει
να δουλέψεις μέσα σου».



*Άνοιξέ με
όταν...*

*Ο εσωτερικός κόσμος μοιάζει
με σάουνα· προκύπτουν οφέλη
από την παραμονή σου εκεί, αρκεί να μην
το παρακάνεις. Αντίθετα, σε παροτρύνω ολόθερμα,
σε δύσκολους καιρούς, να επικοινωνείς με τους
ανθρώπους στον πραγματικό κόσμο, σε κάθε ευκαιρία.
Εκεί βρίσκονται οι περισσότερες απαντήσεις
στις φυσιολογικές διακυμάνσεις της ψυχικής μας
υγείας μπροστά στις προκλήσεις της ζωής.*

*Όταν νιώθεις πελαγωμένος, όταν πονάς,
φοβάσαι, αμφισβητείς τον εαυτό σου, αισθάνεσαι
τύψεις ή ενοχές, όταν πρέπει να πάρεις μια δύσκολη
απόφαση, όταν δεν ξέρεις τι να κάνεις...*

η Δρ Τζούλι Σμιθ μπορεί να σε βοηθήσει!

**Σ' αυτό το εξαιρετικά χρήσιμο βιβλίο, η αγαπημένη
ψυχολόγος εκατομμυρίων αναγνωστών τούς συμβουλεύει
πώς να τα βγάζουν πέρα σε δύσκολες καταστάσεις, τη στιγμή
που τους συμβαίνουν, και όχι ώρες, μήνες ή και χρόνια μετά.**

**Τους μαθαίνει να τιθασεύουν τα συναισθήματά τους
και να είναι παρόντες στο τώρα ώστε να επεξεργαστούν
το συμβάν και να επιλέξουν πώς θα το αντιμετωπίσουν.**



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΖΗΣ: 29334