

ΚΑΛΛΙΟΠΗ
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ



ΑΠΟ ΤΟ **ΤΡΑΥΜΑ** ΣΤΗΝ **ΕΠΟΥΛΩΣΗ**
ΜΕ ΟΔΗΓΟ ΤΗΝ **ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑ**

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Μάρτιος 2025

Επιμέλεια – Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμών Χρήστος Γιαμαρέλλος
Σχεδιασμός εξωφύλλου Γιώτα Αλεξάνδρου

© 2024, Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**
και Καλλιόπη Εμμανουηλίδου

ISBN 978-618-03-4354-0

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84354

Κ.Ε.Π. 6355, κ.π. 21577

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

ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ

**Από το τραύμα στην επούλωση
με οδηγό την αυτοσυμπόνια**

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος

Η ιστορία του βιβλίου	11
Και γιατί να τα ξεθάψουμε αυτά;	17
Βιωματικότητα και επιστήμη οι συνταξιδιώτες μας!	18

Μέρος Ιο Προετοιμασία για το ταξίδι

Πιάσ' το Νόημα	25
Ο ρόλος του Νοήματος για μια φιλοσοφία ζωής	27
Πώς μπορούμε να νοηματοδοτήσουμε τη ζωή μας;	29
Προτού προσδεθείτε για το ταξίδι, μια ακτινογραφία αναφοράς!	31

ΜΕΡΟΣ 2ο Γνωριμία με το τραύμα

Βγάζοντας τις μάσκες	37
Τραύματα	40
Είδη τραύματος	43
Ειδική μνεία I: το δευτερογενές τραύμα	44
Ειδική μνεία II: το συλλογικό τραύμα	46
Ειδική μνεία III: το σωματικό τραύμα	48
Ειδική μνεία IV: το παιδικό (αναπτυξιακό) τραύμα	50
Τελικά, όλοι έχουμε τραύματα;	56
Η ανάκληση τραυματικών αναμνήσεων	58
Εμπόδια και σαμποτέρ στην ανάκληση αναμνήσεων	60

Οι επιπτώσεις του ψυχικού τραύματος	64
ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑ	65
Λίγα λόγια για τον εγκέφαλό μας	65
Ο εσωτερικός μας συναγερμός	66
Η δημιουργία τραυματικών αναμνήσεων	71
Όταν ο παιδικός εγκέφαλος βιώνει ψυχικό τραύμα	71
ΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ!	72
Ποιο είναι το αλλοστατικό μας φορτίο;	73
Πώς το νευρικό σύστημα επικοινωνεί με το σώμα μας;	74
Επιπτώσεις του ψυχικού τραύματος στο πεπτικό σύστημα	76
Παθήσεις που συνδέονται με το ψυχικό τραύμα	78
ΨΥΧΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΑΙ ΤΡΑΥΜΑ	80
Ένα νευρικό σύστημα που χάνει το αίσθημα της ασφάλειας	80
Ποιες ψυχικές διαταραχές σχετίζονται με τραυματικό παρελθόν;	82
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ, ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΟΝΤΑΙ ΣΕ ΤΡΑΥΜΑ (TRAUMA RESPONSES)	94
Γιατί τις υιοθετούμε; - Η «προδοσία» των άλλων	95
Μετατραυματικές συμπεριφορές φυγής (flight)	100
Μετατραυματικές συμπεριφορές «παγώματος» (freeze)	112
Μετατραυματικές συμπεριφορές φροντίδας των άλλων (fawn)	117
Μετατραυματικές συμπεριφορές μάχης (fight)	123
Συμπεράσματα για τις συμπεριφορές, τις συνήθειες και τις συναισθηματικές αντιδράσεις που οφείλονται σε τραύμα (trauma responses)	130
Ο ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΜΑΣ ΚΡΙΤΗΣ: Η ΑΥΣΤΗΡΗ ΦΩΝΗ.....	131
«Ο κακός μου εαυτός»- είναι τελικά κομμάτι μας ο εσωτερικός κριτής;	136

Γιατί αναπτύσσεται μέσα μας ο εσωτερικός κριτής;	137
Ο ρόλος της <i>οικογένειας</i> στη διαμόρφωση του εσωτερικού κριτή.....	138
Ο ρόλος της <i>κοινωνίας</i> στη διαμόρφωση του εσωτερικού κριτή.....	140
«ΚΑΙ ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΩΡΑ ΜΕ ΑΥΤΟ;»	147

Μέρος 3ο: **Αυτοσυμπνετική επούλωση**

Η αντιμετώπιση του εσωτερικού κριτή.....	153
«Άκου καλύτερα τη μαζορέτα!».....	158
Τις πταίει; Από το «κατηγορώ» στο «συγχωρώ» τον εαυτό μου.....	161
Μια νέα γλώσσα	163
Αυτοσυμπόνια, λοιπόν... ..	166
Γιατί δυσκολευόμαστε με τις αργές αλλαγές και θέλουμε τα θαύματα;	168
Η αυτοσυμπόνια δεν είναι αυτοεκτίμηση!	171
Η αυτοσυμπόνια δεν είναι αυτολύπηση!.....	172
Η αυτοσυμπόνια δεν είναι τοξική θετικότητα!	172
Η χημεία της αυτοσυμπόνιας και η συμβολή της στην υγεία.....	174
Αυτοσυμπνετική επούλωση τραυμάτων	176
Μετατρέπω το τραύμα σε σοφία: η δύναμη της ψυχικής ανθεκτικότητας.....	177
Εντοπισμός τραυμάτων: ένα γενναίο βήμα	180
Εξετάζοντας τις επιπτώσεις: πώς εκδηλώνονται τα τραύματα στο σήμερα;	187
Πάμε να περιποιηθούμε τα τραύματα!.....	190
Επουλώνοντας το αναπτυξιακό τραύμα	220
«Το παιδί μέσα μας»: μια διπλή έννοια	223

«Βοήθεια, μεγαλώνω!» Η εφηβεία και η ενηλικίωση	224
Το «εσωτερικό παιδί» ως συμβολισμός	227
Το τραυματισμένο «εσωτερικό παιδί»	228
Τα ελλείμματα του τραυματισμένου «εσωτερικού παιδιού» ...	232
Υιοθετώντας το «εσωτερικό παιδί» (re-parenting)	233
Γνωριμία με το εσωτερικό μας παιδί	236
Επικοινωνία με το εσωτερικό μας παιδί	237
Πότε και πώς να προσεγγίσουμε το εσωτερικό μας παιδί.....	239
Αποτολμώντας να «ταξιδέψουμε» στο τραύμα	241
Συναισθηματική αναγνώριση	243
Αποχαιρετώντας τον γονέα που δεν είχαμε	244
Δίνω σημασία στις ανάγκες μου (και, όχι, δεν είναι εγωιστικό!).....	245
Αυτοφροντίδα τώρα!	246
Μερικά «εξτραδάκια» αυτοφροντίδας	252
Αντιστάσεις στην αυτοσυμπνετική επούλωση, παρερμηνείες, φόβοι	269
Δυσκολία παραδοχής ότι ο άνθρωπος είναι ατελής ον	270
Αντίσταση στον παράγοντα «τύχη»	271
Άγνοια	272
«Είναι εγωιστικό!»	272
«Δεν μπορώ να νιώσω ασφάλεια»	273
Η αντίσταση στην απομυθοποίηση της παιδικής ηλικίας.....	274
Χαμηλή αυτοεκτίμηση	277
Το «εμείς τι πάθαμε που...» και η εξάλειψη των ενοχών	278
 Μέρος 4ο: Εγώ και οι άλλοι	
Όταν οι άνθρωποι συνδεόμαστε και συντονιζόμαστε	287
Από την ενσυναίσθηση στην οριοθέτηση	289
Είναι απαραίτητο για την επούλωση να συγχωρέσω τους άλλους;	292

Ποιος θα φροντιστεί πρώτος; (αυτοφροντίδα VS ετεροφροντίδα)	295
Πώς μπορώ να με φροντίσω, όταν φροντίζω άλλους;	298
Πώς μπορώ να με φροντίσω, όταν δεν έχω λάβει φροντίδα; (Η αλλιώς «ουκ αν λάβοις παρά του μη έχοντος»)	300
Πώς να διαχειριστούμε το τραύμα μας σε σχέση με τους άλλους ανθρώπους	301
Όταν ένα τραύμα μάς «δένει» με τους ανθρώπους	301
Βρέχει... τραύμα! Η περίπτωση του «trauma dumping»	302
Πώς να μιλώ για το τραύμα μου;	
Πώς να αντιδρώ στο τραύμα του άλλου;	304
Όταν δύο τραυματισμένα εσωτερικά παιδιά συναντιούνται σε μια σχέση	308
Εξωτερικά εμπόδια στην επούλωση	311
Η πατριαρχία ως εμπόδιο στην αυτοσυμπόνια	311
Συστημικά εμπόδια στην αυτοσυμπονετική επούλωση	316
Συμπεράσματα	318

Μέρος 5ο: **Φτάσαμε**

Ένας εαυτός γεννιέται	327
Ο ουλώδης ιστός	329

Ευχαριστίες	331
--------------------------	-----

Βιβλιογραφία – Πηγές	334
-----------------------------------	-----

ΜΕΡΟΣ Ιο

Προετοιμασία για το ταξίδι



Πιάσ' το Νόημα

«Κοίτα μακριά! Μη φοβάσαι! Κοίτα εκεί που θέλεις να πας!» μου φώναζε η αδερφή μου, κρατώντας το πίσω μέρος της σέλας, την ώρα που μου μάθαινε να κάνω ποδήλατο. Πόσο δίκιο είχε! Πόσο σημαντικό είναι να έχουμε έναν στόχο, πόση βαρύτητα έχει να πιστεύουμε ότι αυτό που κάνουμε έχει ένα νόημα, πως κάπου καταλήγει!

Θα μπορούσα να παραθέσω διάφορα ευρήματα από έγκυρες και αξιόπιστες έρευνες για να σας πείσω ότι η επούλωση των τραυμάτων είναι εφικτή και... η αυτοσυμπόνια είναι μια δεξιότητα που θα σας κάνει πιο ευτυχισμένους και θα σας βοηθήσει να έχετε καλύτερη ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής. Αντ' αυτού, όμως, θα ήθελα να το πιστέψετε από μόνοι σας αυτό και να δημιουργήσετε, διαβάζοντας τις σελίδες αυτού του βιβλίου, ένα δικό σας όραμα. Να «πιάσετε το νόημα» και να το κάνετε δικό σας (υπάρχουν έρευνες, πάντως!).

Η αυτοσυμπνευτική επούλωση των τραυμάτων δεν είναι ένα βουνό που χρειάζεται να ανεβείτε. Αν τη δείτε ως βουνό, αυτό αναιρεί και το ίδιο της το περιεχόμενο. Δεν είναι μια κατάκτηση, όπως η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας, το να αποκτήσετε γυμνασμένο σώμα, να ρίξετε τις τιμές των τριγλυκεριδίων σας, να ξεπεράσετε ένα πένθος, να ζωγραφίσετε έναν πίνακα, να μάθετε να μαγειρεύετε σούσι ή να αντιμετωπίσετε τις κρίσεις πανικού σας. Η ζωή έχει ήδη αρκετά τέτοια βουνά, μικρά ή μεγάλα, τα οποία χρειάζεται κατά καιρούς να ανεβαίνουμε σκαλί σκαλί, βήμα βήμα. Δεν θέλουμε καταναγκαστικά πράγματα εδώ.

Ας αρχίσουμε, λοιπόν, να μπαίνουμε στο κλίμα. Θέλω πολύ, σε αυτό το αρχικό σημείο, να κάνουμε μια προεπισκόπηση της μεθόδου επούλωσης, για να πάρετε δύναμη για τα επόμενα κεφάλαια, καθώς θα εξερευνήσουμε πιο επώδυνες έννοιες και το ταξίδι θα

έχει δύσκολους σταθμούς στους οποίους θα νιώσετε άβολα. Ναι, θα ήθελα να γλυκαθείτε πρώτα, για να έχετε περισσότερο κουράγιο και αισιοδοξία στους επόμενους σταθμούς του ταξιδιού μας.

Θα ξεκινήσουμε, λοιπόν, μαθαίνοντας τι είναι η αυτοσυμπόνια. Είναι:

α) ο τρόπος που βλέπουμε τα πράγματα, μια οπτική γωνία, ένας τρόπος σκέψης που έχει γνώμονα το πραγματικό μας καλό,

β) ένα βασικό εφόδιο που μας δίνει ενέργεια, δύναμη, αντικειμενικότητα, κουράγιο, κίνητρο. Όμως, είναι και

γ) *τρόπος και συνάμα αποτέλεσμα.*

Έτσι, αυτό το βιβλίο είναι, κατά κάποιον τρόπο, μια εκπαίδευση σε έναν νέο τρόπο σκέψης και, ταυτόχρονα, σας προσφέρει συμπαράσταση σε όλο το ταξίδι. Η αυτοσυμπόνια θα αποδείξει την αξία της στον τρόπο που θα εξερευνήσουμε και θα αντιμετωπίσουμε τα τραύματα. Επίσης, θα αποτελέσει μαθησιακό αποτέλεσμα – οπτική γωνία, εφόδιο και κατάκτηση ταυτόχρονα.

Για να ασχοληθούμε, όμως, με τον εαυτό μας χρειάζεται να μας «τοποθετήσουμε» μέσα στον κόσμο. Να βρει η ύπαρξή μας τη θέση της μέσα στο σύμπαν, έτσι ώστε να μπορέσουμε πιο σταθερά να πατήσουμε στα πόδια μας, να νιώσουμε ότι έχουμε σημασία, πως μετρά η παρουσία μας, ότι αξίζουμε. Για να γίνει αυτό το παρασκευαστικό βήμα, ιδιαίτερα χρήσιμη είναι η έννοια του Νοήματος. Δεν αναφέρομαι σε κάτι μεταφυσικό. Το κεφαλαίο «Ν» το χρησιμοποιώ για να δώσουμε μεγαλύτερη έμφαση στη σπουδαιότητα του όρου, διότι δεν ασχολούμαστε με κάτι απλό, αλλά συγκεκριμένο και ιδιαίτερα σημαντικό. Αναφέρομαι στο να νιώσουμε ότι η ζωή μας έχει νόημα και ότι μας υπολογίζουμε, άρα αξίζει να αλλάξουμε τον τρόπο που μας φερόμαστε και να γίνουμε πιο συμπονετικοί και ενθαρρυντικοί απέναντι στον εαυτό μας. Για να δούμε, λοιπόν, τι εννοούμε με το «Νόημα».

Ο ρόλος του Νοήματος για μια φιλοσοφία ζωής

Γιατί χρειάζεται να σκεφτούμε το νόημα της ζωής μας, λοιπόν; Η αλήθεια είναι ότι η *απεραντοσύνη του σύμπαντος* δημιουργεί μια δυσκολία στη «χώνεψη» του πόσο μικροί και –όπως κάποιοι λένε– ασήμαντοι είμαστε. Δεν θα ήθελα ποτέ να συμφωνήσω ότι η ζωή ενός ανθρώπου είναι ασήμαντη, καθώς κάθε παρουσία έχει τη σημασία της, άμεσα ή έμμεσα, στη ροή της Ιστορίας – από ένα βοτσαλάκι που αποτελεί μέρος μιας παραλίας μέχρι τη ζωή ενός ανθρώπου που έκανε μια σημαντική ανακάλυψη, η οποία άλλαξε την πορεία της ανθρωπότητας. Διόλου ασήμαντοι αλλά μικροί, είμαστε μπροστά στο αχανές άπειρο, που συχνά αναρωτιέμαι πώς επιστήμονες, όπως οι αστροφυσικοί και οι αστρονόμοι, αντέχουν να κουβαλούν την επίγνωση αυτής της απεραντοσύνης στο κεφάλι τους, χωρίς να τρελαίνονται με την απουσία ορίων που έχει το σύμπαν.

Αν είμαστε λοιπόν τόσο μικροί μπροστά στο σύμπαν, τότε γιατί ερχόμαστε στη ζωή; Ποιο είναι το νόημα της παρουσίας μας; Η απουσία συμπαντικών ορίων της ύπαρξης και η συνειδητοποίηση της μικροσκοπικής μας υπόστασης αγχώνουν πολλούς ανθρώπους ή τους δημιουργούν ένα αίσθημα ματαιότητας. Γιατί υπάρχουμε; Τι σημασία έχει να κάνω σήμερα μια καλή πράξη; Γιατί να αγαπήσω τον εαυτό μου, αφού είμαι ένας κόκκος άμμου σε μια ατελείωτη παραλία;

Άλλη μια πραγματικότητα που δυσκολεύει τον άνθρωπο και τον φέρνει κοντά στο αίσθημα της ματαιότητας είναι η *βεβαιότητα του θανάτου*. Αφού θα πεθάνουμε, για ποιον λόγο να προσπαθούμε τόσο για το καλύτερο; Αφού είμαστε τόσο μικροί, τόσο λίγοι, τι σημασία έχει να κοπιάσουμε για να πετύχουμε στόχους; Ούτως ή άλλως, κάποια στιγμή σβήνουμε, χανόμαστε και, εκτός αν καταφέρουμε κάποιο πολύ σημαντικό επίτευγμα, σε μια δυο γενιές το

αποτύπωμά μας θα σβηστεί, σαν τις πατημασιές στην ακροθαλασσιά.

Ας μην αρνηθούμε ότι είμαστε απειροελάχιστοι και θνητοί. Είναι μια γενναία παραδοχή, θα έλεγα. Που, πέρα από το αρχικό άγχος, τη θλίψη και το ψυχολογικό ζόρισμα που φέρνει, οδηγεί σε μια λύτρωση από ένα βάρος. Είμαστε περαστικοί, η ζωή φαίνεται να είναι αρκετά μικρή και το αν κάναμε ένα σαρδάμ καθώς μιλούσαμε σε κάποιον ξένο φαντάζει ασήμαντο, αστείο, ανάξιο σύγχυσης και ντροπής.

Από την άλλη μεριά, όμως, είμαστε πλάσματα που έχουν τη φυσική ανάγκη της εξέλιξης και του σκοπού. Χρειαζόμαστε να πιστέψουμε ότι δεν είμαστε απόλυτα αναλώσιμοι και ότι Η ΥΠΑΡΞΗ ΜΑΣ ΕΧΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΝΟΗΜΑ· ότι έχουμε **αξία** μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα, είτε σε ό,τι αφορά την καθημερινή μας παρουσία στον κόσμο είτε σε ό,τι αφορά το αποτύπωμα που θα αφήσουμε στο πέρασμά μας από τη ζωή.

Φυσικά, υπάρχει και η πιθανότητα να μη βρίσκουμε νόημα σε τίποτα, όχι μέσα από το νιχιλιστικό πρίσμα της κατάθλιψης, αλλά αποδεχόμενοι ότι είμαστε εδώ για όσα χρόνια η τύχη μας αποφασίσει, και το νόημα βρίσκεται στο να έχουμε μια θετική παρουσία, έτσι απλά. Και αυτό είναι Ο.Κ.

Όμως, οι έρευνες σχετικά με την ευτυχία έχουν αποδείξει ότι *το να πιστεύει κανείς πως η ζωή του έχει ένα νόημα και να ζει παρέα με αυτό ενισχύει τις πιθανότητες αυτός ο άνθρωπος να ζει ευτυχισμένα και να είναι ψυχικά υγιής*. Για παράδειγμα, ο κλάδος της ψυχολογίας που ονομάζεται Θετική Ψυχολογία (ασχολείται με την κατάκτηση της καλής ζωής, χωρίς να δίνει έμφαση στην παθολογική διάσταση του ανθρώπινου ψυχικού κόσμου, αλλά στην ευτυχία και την εξέλιξη) συμπεριλαμβάνει το Νόημα στους βασικούς παράγοντες που *προάγουν την ευτυχία σε έναν άνθρωπο*.

Επίσης, ως στρατηγική, το Νόημα συμβάλλει στην *καλλιέργεια*

της ψυχικής ανθεκτικότητας, καθώς βοηθά τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις αντιξοότητες της ζωής. Τέλος, μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι οι άνθρωποι που νοηματοδοτούν τη ζωή τους χρησιμοποιούν περισσότερο την πρόληψη και έχουν αυξημένες πιθανότητες για μακροζωία. Δεν είναι τυχαίο ότι όσοι κάνουν ψυχοθεραπεία βασισμένη στην αναζήτηση νοήματος έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής, καλύτερες σχέσεις με τους άλλους, αυξημένο αίσθημα ελπίδας και λιγότερη ψυχολογική πίεση. Μια άλλη έρευνα, με άτομα με σοβαρές ασθένειες σε προχωρημένο στάδιο, αναφέρει ότι μια παρέμβαση με επίκεντρο την αναζήτηση νοήματος τα βοήθησε να μειώσουν τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης και να έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής.

Καταλάβετε πού το πάω, έτσι δεν είναι; Ο σκοπός αυτής της ενότητας είναι προπαρασκευαστικός. Πρέπει να πιστέψουμε στο ταξίδι και στον προορισμό, για να νιώσουμε ότι αξίζει να περάσουμε από μια δύσκολη διαδικασία και να βελτιώσουμε την ποιότητα της ύπαρξής μας σε αυτή τη ζωή.

Πώς μπορούμε να νοηματοδοτήσουμε τη ζωή μας;

Όσοι έχουμε παιδιά μπορούμε να αισθανθούμε ότι η ανατροφή τους αποτελεί το αποτύπωμα που θα αφήσουμε στο πέρασμά μας από τη ζωή. Οι επιστημονικές έρευνες, όμως, έχουν δείξει ότι το νόημα προέρχεται και από διάφορες άλλες καταστάσεις:

1. να επιδιώκουμε στόχους που θα αφήσουν κάποιο είδος παρακαθήκης, όπως η συμβολή σε έναν καλύτερο κόσμο (π.χ., μια θεραπεία),
2. να ακολουθούμε ένα κάλεσμα (θείο ή πνευματικό), όπως το «να μπω σε κατάσταση νιρβάνας»,
3. να συνδεθούμε συναισθηματικά με άλλους ανθρώπους, όπως «να στηρίζω τον σύντροφό μου με τρόπο αυθεντικό».

Ή μπορεί να ισχύει ένας συνδυασμός από τους παραπάνω τομείς, που ενδεχομένως φαντάζουν διαφορετικοί, αλλά έχουν ένα κοινό στοιχείο: μια εσωτερική φωνή που μας δίνει την έμπνευση και την κατεύθυνση για να αφοσιωθούμε σε έναν σκοπό (ή και περισσότερους). Ο τρόπος για να αφουγκραστούμε καλύτερα τον εαυτό μας, ώστε να βρούμε το κάλεσμα, το νόημα, τον σκοπό της ύπαρξής μας, και άρα να ζήσουμε μια ζωή πολύ πιο πλούσια σε νόημα και με όλα τα οφέλη που έχουν να κάνουν με την ύπαρξη νοήματος, είναι να καλλιεργήσουμε μια συμπνευτική στάση απέναντι στον εαυτό μας. Να μας κάνουμε χώρο, *να μας επιτρέψουμε να ακούσουμε τη γνήσια φωνούλα του εαυτού μας*, σε έναν νου απαλλαγμένο –όσο γίνεται– από τους καταναγκασμούς, τα «πρέπει», τον αρνητισμό και τα «αγκάθια» που μας φορτώθηκαν στην πορεία της ζωής μας (σε αυτό το βιβλίο θα ασχοληθούμε πολύ με αυτή τη φωνούλα και τους εχθρούς της).

Ωστόσο, ό,τι κι αν μας νοηματοδοτεί εμπεριέχει τον κίνδυνο να ταυτιστούμε με αυτό και να το κάνουμε *αυτοσκοπό*. Να γίνει, δηλαδή, *καταναγκασμός* και να ξεχάσουμε να ζούμε πέρα από αυτό. Ο γονιός δεν είναι μόνο γονιός, και σίγουρα είναι πολύ επιβαρυντικό για ένα παιδί να νιώθει ότι αποτελεί το νόημα της ζωής του γονέα του. Ο επαγγελματίας δεν είναι μόνο το επάγγελμά του, και χρειάζεται να έχει ισορροπημένη ζωή για να είναι ψυχικά υγιής. Ο γιατρός δεν θα σώσει όλους τους ασθενείς του κόσμου, ο δάσκαλος δεν θα καταφέρει να μορφώσει όλα τα παιδιά του κόσμου. Ο σκοπός χρειάζεται ισορροπία για να μην καταλήξει να έχει αντίστροφο αποτέλεσμα και να αποτελεί πηγή βασανιστικής εμμονής.

Ποιο είναι, λοιπόν, το δικό σας Νόημα; Ποιες σκέψεις σας βοηθούν να πιστέψετε ότι αξίζετε και ότι η ύπαρξή σας έχει σημασία; Τι αποτύπωμα θέλετε να αφήσει το πέρασμά σας από τη ζωή; Τι είναι σημαντικό να κάνετε όσο ζείτε;



Παύση για σκέψη: ποιο είναι το δικό μου Νόημα;

Προτού προσδεθείτε για το ταξίδι, μια ακτινογραφία αναφοράς!

Στο σημείο αυτό, προτού ξεκινήσουμε το ταξίδι στην εξερεύνηση των τραυμάτων και της αυτοσυμπνετικής επούλωσης, σας προ-σκαλώ να κάνετε μια «ακτινογραφία» του πώς βλέπετε τον εαυτό σας αυτή τη στιγμή, πριν προχωρήσετε στις επόμενες σελίδες του βιβλίου. Πρόκειται για αυτό που λένε οι γιατροί «εξετάσεις αναφοράς». Είναι η στιγμή που μπορείτε να καταθέσετε το πώς σχετίζεστε με τον εαυτό σας. Καταλαβαίνω την απορία σας, αλλά θα έρθει μια στιγμή που θα καταλάβετε το πλήρες νόημα αυτής της άσκησης.

Αυτή τη στιγμή, λοιπόν, θα ήθελα να κάνετε δύο πράγματα: πρώτον, να κλείσετε για λίγο τα μάτια και να σκεφτείτε τον εαυτό σας. Πώς σας περιγράφετε; Τι άνθρωπος είστε; Ποια είναι τα πρώ-τα λόγια που σκεφτήκατε για εσάς; Στο παρακάτω πλαίσιο μπορεί-τε να γράψετε τις σκέψεις που κάνατε όσο πιο αυθόρμητα γίνεται:



Πώς βλέπω τον εαυτό μου (εσωτερικά):

Στη συνέχεια, θα ήθελα μία ακόμα «ακτινογραφία»: να σταθείτε μπροστά σε έναν ολόσωμο καθρέφτη. Κατά προτίμηση, χωρίς πολλά ρούχα. Και να προσπαθήσετε ξανά να καταγράψετε όσα σκεφτήκατε για εσάς στο παρακάτω πεδίο:



Πώς βλέπω τον εαυτό μου (εξωτερικά):

Εκτός από αυτές τις «ακτινογραφίες», θα ήθελα να σας ζητήσω να κάνουμε και μερικές ακόμα εξετάσεις – μην τρομάζετε, χωρίς

βελόνα! Απλώς απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις, σημειώνοντας στο κουτάκι ό,τι ισχύει για εσάς:



Ποια από τα παρακάτω μου συμβαίνουν;

- ☐ Μιλώ συχνά με αρνητικό τρόπο στον εαυτό μου.
- ☐ Δυσκολεύομαι να φροντίσω τον εαυτό μου (π.χ., υγιεινή διατροφή, άσκηση).
- ☐ Δουλεύω υπερβολικά, σε βάρος της υπόλοιπης ζωής μου.
- ☐ Συνήθως καταπιέζω ή αγνοώ τα συναισθήματά μου.
- ☐ Δεν συγχωρώ εύκολα τον εαυτό μου.
- ☐ Δεν μου επιτρέπω ιδιαίτερα να έχω αδυναμίες.
- ☐ Συχνά νιώθω άγχος και ένταση.
- ☐ Συχνά «μουδιάζω» τα συναισθήματά μου με φαγητό, κάπνισμα, ποτό ή άλλες ουσίες.
- ☐ Ξαναπαίζω στο μυαλό μου συζητήσεις ή καταστάσεις και εύχομαι να είχα φερθεί αλλιώς.
- ☐ Συχνά συγκρίνω τον εαυτό μου με τους άλλους, υποβιβάζοντάς τον.

Πολλοί είναι οι λόγοι που μας κάνουν να μην είμαστε πια καλοί φίλοι με τον εαυτό μας: που είμαστε αποσυνδεδεμένοι από τον εαυτό μας, δεν τον φροντίζουμε πολύ, τον παραμελούμε, τον τιμωρούμε, δεν μας αρέσει, ενδεχομένως και τον μισούμε.

Σίγουρα, δεν γεννιόμαστε με την τάση να μη μας αρέσει ο εαυτός μας – ίσα ίσα, κάτι τέτοιο είναι ενάντια στη φύση μας, που στοχεύει στην επιβίωσή μας και άρα στη φροντίδα μας. Το ένστικτό μας κανονικά μας ωθεί στην υποστήριξη του εαυτού μας. Κάτι, όμως, μπορεί να μας έχει συμβεί και να «μαλώσαμε» με τον εαυτό μας ή να απομακρυνθήκαμε από αυτόν. Διάφορες εμπειρίες και καταστάσεις, τις οποίες θα εξετάσουμε στη συνέχεια αυτού του βιβλίου.

Έτσι, η επόμενη ενότητα είναι και η εκκίνηση αυτού του ταξιδιού. Ξεκινάμε με ένα γενναίο βήμα, μπαίνοντας κατευθείαν στα

βαθιά: τι τραύματα μπορεί να ζήσαμε, τα οποία παρεμποδίζουν την ψυχική (και πιθανόν τη σωματική) μας υγεία;

Άφησέ με νάρθω μαζί σου.

*Θά καθήσουμε λίγο στο πεζούλι, πάνω στο ύψωμα,
κι ὅπως θά μάς φυσάει ὁ ἀνοιξιάτικος ἀέρας
μπορεῖ νά φανταστοῦμε κιόλας πώς θά πετάξουμε.*

Γιάννης Ρίτσος, απόσπασμα από τη *Σονάτα του Σεληνόφωτος*

Ένα ταξίδι μπορεί να σας αλλάξει τη ζωή.

Το βιβλίο αυτό σας καλεί σε ένα ταξίδι αυτογνωσίας και επούλωσης στον κόσμο του ψυχικού τραύματος. Η ανάγνωσή του μοιάζει με μια μεγάλη ψυχοθεραπευτική συνεδρία, που με σύντροφο την επιστήμη και όπλο την ανθρωπιά θα σας μάθει να απευθύνεστε στον εαυτό σας με τη γλώσσα της αυτοσυμπόνιας, θα σας βοηθήσει να σιγάσετε τον αυστηρό εσωτερικό σας κριτή και να μάθετε τη μεγάλη δύναμη της αυτοφροντίδας, μέσα από πρακτικές μεθόδους και πολύ εφαρμόσιμες συμβουλές.



Όταν προορισμός του ταξιδιού αυτού είναι η επούλωση των τραυμάτων, η αποδοχή του εαυτού και η καλλιέργεια της αγάπης για αυτόν, τότε σίγουρα πρόκειται για το πιο σημαντικό σας ταξίδι.

ISBN: 978-618-03-4354-0



9

786180 343540

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84354

metaixmio.gr



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ
ΚΑΙ ΣΕ
e-book