

Περιεχόμενα

Ευχαριστούμε...	7
Γιατί ένα τέτοιο βιβλίο;	10

ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1η μέρα Κατανοώ το στρες	17
2η μέρα Έχω στρες; Καταγραφή της κατάστασης	31
3η μέρα Ξαναβρίσκω την ησυχία μου μέσα από την αναπνοή	41
4η μέρα Μαθαίνω να χαλαρώνω με την τεχνική της μυϊκής χαλάρωσης	46
5η μέρα Σκέφτομαι, άρα υπάρχω: Οι σκέψεις μου είναι σαν μια πόρτα απ' όπου μπαίνει το στρες	53
6η μέρα Χρησιμοποιώ τα συναισθήματά μου	65
7η μέρα Μαθαίνω να διαχειρίζομαι τις δυσκολίες	77
Παιχνίδι γνώσεων στο τέλος της πρώτης εβδομάδας	90

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

8η μέρα Δοκιμάζω να «αφήσω στην άκρη»	95
9η μέρα Μαθαίνω να διαχειρίζομαι την αβεβαιότητα χωρίς να στρεσάρομαι	105
10η μέρα Πάω μπρος-γυρίσω πίσω: Είναι φυσιολογικό;	116
11η μέρα Διεκδικώ	126
12η μέρα Διαχειρίζομαι τον χρόνο μου	142
13η μέρα Διαλογίζομαι με ενσυνειδητότητα	158
14η μέρα Έχω τη δύναμη να αλλιάξω	167
Παιχνίδι γνώσεων στο τέλος της δεύτερης εβδομάδας	176

ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

15η μέρα	Απολαμβάνω τα καλά της θετικής ψυχολογίας	181
16η μέρα	Φροντίζω τη διατροφή μου	192
17η μέρα	Ασκούμαι	205
18η μέρα	Κατανοώ τα φάρμακα	224
19η μέρα	Δέχομαι να μην είμαι τελείως τέλειος	238
20ή μέρα	Με αγαπώ, άρα υπάρχω	251
21η μέρα	Απολογισμός του προγράμματος	264
Τελευταίο παιχνίδι γνώσεων!		270

ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ ΜΟΥ

1η εβδομάδα		273
2η εβδομάδα		274
3η εβδομάδα		275
Απολογισμός		276

Αναλυτικός πίνακας περιεχομένων	277
---	-----

Γιατί ένα τέτοιο βιβλίο;

Έχετε στρες; Όλος ο κόσμος μιλάει γι' αυτό, κανείς δεν ξεφεύγει. Κάποια μέρα όλοι το συναντάμε στον δρόμο μας, οι περισσότεροι από εμάς μάλιστα αρκετά συχνά. Οι αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή, όπως μια μετακόμιση, ένας γάμος ή ένας χωρισμός, η γέννηση ενός παιδιού, μια προαγωγή στην εργασία, μια απόλυση, η συνταξιοδότηση, όλα αυτά αποτελούν πηγές στρες. Προφανώς, το στρες είναι αναπόφευκτο συστατικό της ζωής. Μπορεί να πάρει διάφορες μορφές: πίεση στη δουλειά ή στο σπίτι, οικονομικές σκοτούρες, προβλήματα υγείας, την αίσθηση ότι το ποτήρι ξεχειλίζει και δεν έχουμε χρόνο για τον εαυτό μας...

Διαισθητικά, όλοι γνωρίζουμε τι είναι στρες, αφού όλοι το έχουμε βιώσει. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι τόσο απλό να το ορίσουμε: η υπερβολική πίεση μπορεί να είναι τρομαχτική για έναν άνθρωπο, αλλά εξαιρετικά διεγερτική για κάποιον άλλο. Αυτό που νιώθουμε δεν καθορίζεται μόνο από αυτό που μας συμβαίνει· καθορίζεται κυρίως από τον τρόπο με τον οποίο το αντιλαμβανόμαστε και από τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε σε αυτό. Το ευτύχημα είναι ότι όλοι μπορούμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε τις αντιδράσεις μας απέναντι στο στρες και, εφόσον χρειάζεται, να αναπτύξουμε τις κατάλληλες δεξιότητες για να το διαχειριστούμε. Γι' αυτό τον σκοπό έχουμε ανάγκη από στρατηγικές, εργαλεία και τεχνικές. Όταν διαχειρίζεστε καλύτερα το στρες σας, θα είστε πιο αποτελεσματικοί, θα έχετε καλύτερη υγεία και υψηλότερο προσδόκιμο ζωής. Και κάτι εξίσου σημαντικό: θα διαθέτετε περισσότερες δυνάμεις και θα έχετε μεγαλύτερη περιέργεια να βιώσετε νέες εμπειρίες.

Τι ακριβώς είναι το στρες; Αυτό τον όρο τον δανείστηκε από τη φυσική ένας από τους πρωτεργάτες της έρευνας γύρω από το στρες, ο γιατρός Hans Selye. Σημαίνει «τη δύναμη που παράγεται όταν ασκείται πίεση πάνω σε ένα σώμα» (για παράδειγμα, αν ληγίσουμε ένα κομμάτι μέταλλο, αυτό μπορεί να σπάσει λόγω της πίεσης που ασκείται πάνω του). Ο Selye είχε παρατηρήσει ότι όλοι οι ασθενείς του είχαν κάτι κοινό: ανεξαρτήτως από το τι υπέφεραν,

η φυσική τους κατάσταση είχε υποβαθμιστεί λόγω του στρες που αισθάνονταν. Το στρες συνοδευόταν από μια βιοχημική αντίδραση στο σώμα τους, το οποίο με αυτό τον τρόπο προσπαθούσε να προσαρμοστεί σε μια αντίξοχη συνθήκη.

Ας πάρουμε ένα παράδειγμα από το ζωικό βασίλειο. Αν παρακολουθήσουμε τα ζώα, θα δούμε ότι η αντίδρασή τους μπροστά σε μια απειλή είναι είτε να απομακρυνθούν γρήγορα από αυτήν, είτε να παραμείνουν και να την πολεμήσουν. Η αντίδραση των ανθρώπων απέναντι στο συναισθηματικό στρες είναι ουσιαστικά η ίδια σαν να παραμόνευε μια φυσική απειλή. Οι σωματικές αντιδράσεις μας μεταβάλλονται: οι μύες τεντώνονται έτοιμοι για δράση, η καρδιά μας χτυπά πιο γρήγορα για να φέρει περισσότερο αίμα εκεί που χρειάζεται πραγματικά (στους μυς και στον εγκέφαλο), οι κόρες των ματιών μας διαστέλλονται για να βλέπουμε καλύτερα... Αυτές οι σωματικές αλλαγές οφείλονται σε μια σχεδόν αυτόματη ορμονική αντίδραση που ονομάζεται «αντίδραση φυγής ή πάλης» (light of flight reaction). Το «προσωπικό μας σύστημα συναγερμού» αρχίζει να λειτουργεί για να παλέψει ή για να αποφύγει τον αντίπαλο. Αυτή η αντίδραση μπορεί να τεθεί σε λειτουργία με αφορμή μια εντελώς συνηθισμένη κατάσταση, όπως είναι η διαφωνία με έναν συνάδελφο· το σώμα μας όμως, σε επίπεδο χημείας, αντιδρά σαν να πρόκειται για μια συνάντηση με ένα άγριο ζώο στη μέση της ζούγκλας.

Ο στόχος του προγράμματος που παρουσιάζεται σε αυτό το βιβλίο είναι να μπορείτε να γνωρίζετε καλύτερα τον εαυτό σας και να αποκωδικοποιείτε τις αντιδράσεις σας απέναντι στο στρες, για να βελτιώσετε την ευεξία σας. Οι Kompier και Levi, στο πολύ γνωστό βιβλίο τους *Stress at Work* (1994), χρησιμοποιούν μια μεταφορική εικόνα -αυτή των ποδιών και του παπουτσιού- για να περιγράψουν τις στρατηγικές διαχείρισης του στρες. Όπως λένε, υπάρχουν τρεις κύριες στρατηγικές για να διαχειριστούμε το στρες μας:

- Να εξαλείψουμε ή να αποφύγουμε εντελώς τις πολύ στρεσογόνες καταστάσεις. Με άλλα λόγια, «να βρούμε το κατάλληλο παπούτσι για το κατάλληλο πόδι». Για παράδειγμα, να αναζητήσουμε την εργασία ή τον σύντροφο που μας ταιριάζει.

- Να τροποποιήσουμε ή να αλλάξουμε το περιβάλλον μας (τη δουλειά μας, τον σύντροφό μας κ.λπ.) έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες μας. Με άλλα λόγια, «να προσαρμόσουμε το παπούτσι στο πόδι μας». Για παράδειγμα, να δράσουμε στο επαγγελματικό ή το προσωπικό μας περιβάλλον προκειμένου να γίνει πιο ευνοϊκό.
- «Δυναμώνουμε το πόδι μας» ώστε να προσαρμοστεί στο παπούτσι, βάζουμε δηλαδή σε λειτουργία σωματικές, ψυχολογικές και συμπεριφορικές στρατηγικές διαχείρισης του στρες για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας από τις αντιξοότητες που μας απειλούν.

Το πρόγραμμα των 21 ημερών

Το βιβλίο αυτό είναι αποτέλεσμα πολλών χρόνων παρατήρησης και θεραπευτικής-συμβουλευτικής παρέμβασης γύρω από προβλήματα που συνδέονται, έμμεσα ή άμεσα, με το στρες. Σκοπός μας είναι να σας βοηθήσουμε να διαχειριστείτε καλύτερα το στρες σας και, ακόμη περισσότερο, να το αξιοποιήσετε έτσι ώστε να κινητοποιείτε αποτελεσματικά τις δυνάμεις σας.

Γιατί 21 μέρες; Ο William James (1842-1910), ο θεωρούμενος ιδρυτής της αμερικανικής ψυχολογίας, υποστήριζε ότι απαιτούνται 21 μέρες για να αποκτήσει κάποιος μια νέα συνήθεια. Πιο κοντά σ' εμάς, ο Maxwell Maltz, πηλαστικός χειρουργός τη δεκαετία του 1960, υποστήριζε ότι οι ασθενείς του χρειάζονταν το λιγότερο 21 μέρες για να δεχτούν τις σωματικές μεταβολές ύστερα από μια επέμβαση. Ασχολούμενος στη συνέχεια πιο συστηματικά με την ψυχολογία, ο Maltz διαπίστωσε ότι αυτός ο κανόνας των 21 ημερών ισχύει για κάθε αλλαγή που θέλει να επιφέρει το άτομο, επιβεβαιώνοντας αυτό που είχε πει, σχεδόν έναν αιώνα πριν, ο William James.

Προτού ξεκινήσετε αυτό το πρόγραμμα, πρέπει να γνωρίζετε καλά ότι δεν υπάρχουν εύκολες λύσεις ή λύσεις που ταιριάζουν σε όλους. Όπως θα δούμε στη συνέχεια, το στρες είναι μια εμπειρία

βαθύτητα ατομική και προσωπική. Ο καθένας διαχειρίζεται το δικό του στρες με διαφορετικό τρόπο: ορισμένοι απομονώνονται για να το αντιμετωπίσουν, άλλοι τα βάζουν με τους πάντες και τα πάντα.

Το πρόγραμμα των 21 ημερών έχει στόχο να αναλύσει το φαινόμενο σε όλες του τις συνιστώσες (σωματική, χημική, γνωστική και συναισθηματική) και να σας βοηθήσει να βρείτε τις στρατηγικές που μπορείτε να εφαρμόζετε στην καθημερινή σας ζωή. Αυτές οι στρατηγικές μπορούν να τροποποιηθούν με τον τρόπο που επιθυμεί ο καθένας. Ο σκοπός είναι να τις κάνετε κτήμα σας, όπως σίγουρα θα έχετε ήδη κατακτήσει με επιτυχία διάφορες στρατηγικές σε άλλους τομείς.

Δεν αποκλείεται μάλιστα να έχετε ήδη τις δικές σας στρατηγικές. Το βιβλίο θα σας βοηθήσει να εμπλουτίσετε αυτές που έχετε και λειτουργούν ικανοποιητικά.

Στο βιβλίο θα προσεγγίσουμε τον ρόλο της χημείας στη διεργασία του στρες και θα εξετάσουμε επίσης σε ποιο βαθμό οι σκέψεις συνδέονται με τα συναισθήματα. Στη συνέχεια θα αναφερθούμε στις τεχνικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος, ειδικά σε ορισμένους τομείς της καθημερινότητας στους οποίους κυριαρχεί το στρες.

Μπορείτε να διαβάσετε αυτό το βιβλίο όλο μαζί, σταδιακά το ένα κεφάλαιο μετά το άλλο, ή να διαλέξετε ένα κεφάλαιο που σας ενδιαφέρει περισσότερο και το οποίο αναφέρεται ειδικά στις συνθήκες ή στις επανειλημμένες δυσκολίες που συναντάτε. Κάθε φάση του προγράμματος είναι ανεξάρτητη, παρόλο που τα αρχικά κεφάλαια γύρω από τη χαλάρωση του σώματος είναι ιδιαίτερα σημαντικά για να ξεκινήσετε.

Μην προσπαθήσετε να μάθετε καλά τις τεχνικές με την πρώτη: χρειάζεται χρόνος για να εμπεδώσετε τις τεχνικές και να εξοικειωθείτε με τα εργαλεία. Μην αποθαρρύνετε επίσης αν μερικές φορές νιώθετε ότι δεν σημειώνετε πρόοδο. Αυτά που μαθαίνετε δεν ακολουθούν μια ευθεία πορεία και οι μεταπτώσεις αποτελούν μέρος της διεργασίας. Αφιέρωσε λίγο χρόνο κάθε μέρα για να αναπτύξετε την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε το στρες και, πέρα απ' αυτό, να καλυτερεύετε την ποιότητα της ζωής σας. Αξίζει πραγματικά τον κόπο!