

► ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΜΨΙΑ ΣΤΗΝ ΕΥΕΛΙΞΙΑ	11
2. ΕΓΚΛΩΒΙΣΜΟΣ	27
3. Η ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΑΠΕΓΚΛΩΒΙΣΜΟΥ	53
4. ΔΩΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΩΝ	75
5. ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΗΣΗ	101
6. ΒΡΕΙΤΕ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΣΑΣ	127
7. ΠΡΟΧΩΡΗΣΤΕ: Η ΑΡΧΗ ΤΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΛΛΑΓΩΝ	151
8. ΠΡΟΧΩΡΗΣΤΕ: Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΤΡΑΜΠΑΛΑΣ	181
9. Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ	209
10. ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΕΥΕΛΙΚΤΑ ΠΑΙΔΙΑ	239
11. ΕΠΙΛΟΓΟΣ: ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΑΛΗΘΙΝΟΙ	263
Ευχαριστίες	267
Σημειώσεις	271

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΑΜΨΙΑ ΣΤΗΝ ΕΥΕΛΙΞΙΑ

Πριν από χρόνια, την εποχή του *Downton Abbey**, ένας ευυπόληπτος καπετάνιος στεκόταν στη γέφυρα ενός βρετανικού θωρηκτού, κοιτάζοντας τον ήλιο που έδυε μέσα στη θάλασσα. Στη συνέχεια της ιστορίας ο καπετάνιος ετοιμαζόταν να πάει κάτω για δείπνο, όταν ένας οπτήρας ξαφνικά ανήγγειλε: «Φως, κύριε. Ευθεία μπροστά, δύο μίλια».

Ο καπετάνιος έστρεψε το βλέμμα ξανά προς το πηδάλιο.

«Είναι σταθερό ή κινείται;» ρώτησε, καθώς εκείνη την εποχή δεν υπήρχαν ραντάρ.

«Σταθερό, καπετάνιε».

«Τότε στείλε σήμα σ' αυτό το πλοίο», πρόσταξε κοφτά ο καπετάνιος. «Πες τους: “Βρίσκεστε σε πορεία σύγκρουσης. Αλλάξτε πορεία κατά είκοσι μοίρες”».

Η απάντηση από την πηγή του φωτός ήρθε μέσα σε λίγα λεπτά: «Καλύτερα να αλλάξετε εσείς τη δική σας πορεία κατά είκοσι μοίρες».

Ο καπετάνιος θίχτηκε. Δεν αμφισβητούσαν απλώς το κύρος του, αλλά το έκαναν ενώπιον ενός νεαρού ναύτη!

«Στείλ' τους κι άλλο μήνυμα», γρύλισε. «“Είμαστε το Καταδρομικό

* Επιτυχημένη τηλεοπτική σειρά εποχής που διαδραματίζεται στη Βρετανία από το 1912 μέχρι το 1925.

Ατρόμπος*, ένα θωρηκτό τριάντα πέντε χιλιάδων τόνων του Βασιλικού Ναυτικού. Αλλάξετε πορεία κατά είκοσι μοίρες”».

«Έξοχα, κύριε», ήρθε η απάντηση. «Εδώ ναύτης Ο’Ράιλι. Αλλάξετε τη δική σας πορεία αμέσως».

Έξω φρενών και κατακόκκινος από θυμό, ο καπετάνιος ούρλιαξε: «Είμαστε η ναυαρχίδα του ναυάρχου Σερ Γουίλιαμ Άτκινσον Γουίλις! ΑΛΛΑΞΤΕ ΠΟΡΕΙΑ ΚΑΤΑ ΕΙΚΟΣΙ ΜΟΙΡΕΣ!»

Μεσολάβησε μια στιγμή σιωπής προτού ο ναύτης Ο’Ράιλι απαντήσει: «Είμαστε φάρος, κύριε».

Κατά τη διάρκεια της ζωής μας, εμείς οι άνθρωποι έχουμε ελάχιστους τρόπους να γνωρίζουμε ποια πορεία να ακολουθήσουμε ή τι μας περιμένει. Δεν έχουμε φάρους να μας προστατεύουν από τις επικίνδυνες σχέσεις. Δεν έχουμε οπτήρες στην πλώρη, ούτε ραντάρ στον πύργο για να εντοπίζουν τις αόρατες απειλές που θα μπορούσαν να καταποντίσουν τα επαγγελματικά μας σχέδια. Έχουμε όμως τα συναισθήματά μας (όπως είναι ο φόβος, η ανησυχία, η χαρά και η ευθυμία), ένα νευροχημικό σύστημα που εξελίχθηκε για να μας βοηθήσει να βρούμε τον δρόμο μας μέσα από τα περίπλοκα ρεύματα της ζωής.

Τα συναισθήματα, από τον έντονο θυμό μέχρι την αγνή αγάπη, είναι οι άμεσες φυσικές αντιδράσεις του σώματός μας σε σημαντικά ερεθίσματα που προέρχονται από τον εξωτερικό κόσμο. Όταν οι αισθήσεις μας παίρνουν πληροφορίες –σήματα κινδύνου, ενδείξεις ερωτικού ενδιαφέροντος, υπαινιγμούς ότι είμαστε αποδεκτοί ή έχουμε αποκλειστεί από τους γύρω μας– φροντίζουμε να προσαρμοστούμε σωματικά σε αυτά τα εισερχόμενα μηνύματα. Η καρδιά μας χτυπάει πιο γρήγορα ή πιο αργά, οι μύες μας σφίγγονται ή χαλαρώνουν, η προσοχή μας στρέφεται στην απειλή.

Αυτές οι φυσικές, «ενσωματωμένες» στον οργανισμό μας αντιδράσεις διατηρούν συντονισμένες την εσωτερική μας κατάσταση και την εξω-

* *H.M.S. Defiant*, το οποίο έγινε ταινία το 1962.

τερική μας συμπεριφορά με κάθε περίπτωση και μας βοηθούν όχι μόνο να επιβιώσουμε αλλά και να διαπρέψουμε. Όπως με τον φάρο του ναύτη Ο'Ράιλι, έτσι και το φυσικό σύστημα καθοδήγησής μας, το οποίο εξελίχθηκε μέσα από τη μέθοδο δοκιμής και λάθους σε διάστημα εκατομμυρίων ετών, είναι πολύ πιο χρήσιμο όταν δεν προσπαθούμε να του αντισταθούμε.

Αυτό ωστόσο δεν είναι τόσο εύκολο, αφού τα συναισθήματά μας δεν είναι πάντοτε αξιόπιστα. Σε ορισμένες περιπτώσεις μάς βοηθούν να αντιληφθούμε προσχήματα και προσποιήσεις, λειτουργώντας ως εσωτερικά ραντάρ που μας δίνουν την πιο ακριβή και διορατική εξήγηση για το τι πραγματικά συμβαίνει σε μια κατάσταση. Όλοι έχουμε βιώσει ενστικτώδη αισθήματα του τύπου: «Αυτός ο τύπος λέει ψέματα» ή «Κάτι έχει η φίλη μου, αν και λέει ότι είναι εντάξει».

Σε άλλες περιπτώσεις όμως τα συναισθήματα φέρνουν στην επιφάνεια παλιές υποθέσεις, συγχέοντας αυτό που βλέπουμε να συμβαίνει την παρούσα στιγμή με επώδυνες εμπειρίες του παρελθόντος. Αυτές οι πανίσχυρες αισθήσεις μπορούν να κυριαρχήσουν, θολώνοντας την κρίση μας και οδηγώντας μας κατευθείαν στα βράχια. Σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να χάσετε τον έλεγχο και, για παράδειγμα, να ρίξετε το ποτό σας στα μούτρα του ανθρώπου που σας λέει ψέματα.

Οι περισσότεροι ενήλικες σπάνια γίνονται έρμαιο των συναισθημάτων τους και σπάνια εκδηλώνουν απρεπείς δημόσιες συμπεριφορές που χρειάζονται χρόνια για να τις ξεπεράσουν. Το πιο πιθανό είναι να πέσετε στην παγίδα μιας λιγότερο θεατρικής αλλά περισσότερο ύπουλης αντίδρασης. Τον περισσότερο χρόνο οι άνθρωποι κινούνται με τον «συναισθηματικό αυτόματο πιλότο» τους, αντιδρώντας στις καταστάσεις χωρίς να έχουν πραγματική επίγνωση ή ελεύθερη βούληση. Άλλοι γνωρίζουν καλά ότι σπαταλούν πάρα πολλή ενέργεια προσπαθώντας να συγκρατήσουν ή να καταπιέσουν τα συναισθήματά τους, τα οποία αντιμετωπίζουν στην καλύτερη περίπτωση ως ανυπάκουα παιδιά και στη χειρότερη ως απειλές για την ευημερία τους. Κάποιοι άλλοι θεωρούν ότι τα συναισθήματά τους τους εμποδίζουν να ζήσουν τη ζωή που επιθυμούν,

ειδικά όταν πρόκειται για συναισθήματα που είναι ενοχλητικά, όπως ο θυμός, η ντροπή και η ανησυχία. Με τον καιρό, οι αντιδράσεις μας στα ερεθίσματα του πραγματικού κόσμου γίνονται όλο και πιο αδύναμες και αφύσικες, και μας βγάζουν από την πορεία μας, αντί να μας προστατεύουν και να μας ωφελούν.

Εργάζομαι ως ψυχολόγος και εκπαιδεύτρια στελεχών, και για περισσότερες από δύο δεκαετίες μελετώ τα συναισθήματα και τους τρόπους που τα διαχειριζόμαστε. Όταν ρωτώ τους πελάτες μου από πότε προσπαθούν να έρθουν σε επαφή, να διορθώσουν ή να διαχειριστούν τα πολύ δυσάρεστα συναισθήματά τους ή τις καταστάσεις που τα φέρνουν στην επιφάνεια, οι πιο συνηθισμένες απαντήσεις είναι «εδώ και πέντε», «δέκα», ακόμη και «είκοσι χρόνια». Μερικές φορές η απάντηση είναι «από μικρό παιδί».

Κι αυτό γεννά το εύλογο ερώτημα: «Άρα θα λέγατε ότι αυτό που κάνετε είναι αποτελεσματικό;»

Με αυτό το βιβλίο θέλω να σας δείξω πώς να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων σας, να τα αποδέχεστε και να συμφιλιώνεστε μαζί τους, αλλά και πώς να διαπρέψετε αυξάνοντας τη συναισθηματική σας ευελιξία. Τα εργαλεία και οι τεχνικές που σας παρουσιάζω εδώ δεν θα σας μεταμορφώσουν σε τέλειους ανθρώπους που δεν λένε ποτέ κάτι λάθος ή δεν πληγώνονται ποτέ από συναισθήματα ντροπής, ενοχής, θυμού, ανησυχίας ή ανασφάλειας. Το να προσπαθείτε να γίνετε τέλειοι –ή απόλυτα ευτυχισμένοι– θα σας γεμίσει απογοήτευση και θα σας οδηγήσει στην αποτυχία. Εγώ, απεναντίας, ελπίζω να σας βοηθήσω να συμφιλιωθείτε ακόμη και με τα πιο δυσάρεστα συναισθήματά σας και να γίνετε ικανότεροι να απολαμβάνετε τις σχέσεις σας, να κατακτάτε τους στόχους σας και να ζείτε τη ζωή σας στο έπακρο.

Το «συναισθηματικό» είναι το πρώτο συνθετικό της συναισθηματικής ευελιξίας. Το δεύτερο συνθετικό, η «ευελιξία», έχει να κάνει με τη σκέψη και τις διεργασίες της συμπεριφοράς σας – τις συνήθειες του μυαλού και του σώματος που μπορούν επίσης να σας εμποδίσουν να διαπρέψετε, ειδικά όταν αντιδράτε με τους ίδιους κι απαράλλακτους παλιούς

τρόπους στις νέες και διαφορετικές καταστάσεις, όπως έκανε ο καπετάνιος του θωρηκτού *Ατρόμητος*.

Άκαμπτες αντιδράσεις μπορεί να εμφανίσετε κι όταν επιστρατεύετε το παλιό και ανώφελο τροπάρι που επαναλαμβάνετε εκατομμύρια φορές στον εαυτό σας: «Είμαι αποτυχημένη», «Πάντα θα πω κάτι λάθος», «Πάντα κάνω πίσω όταν πρέπει να πολεμήσω γι' αυτό που *μου αξίζει*». Η ακαμψία μπορεί να οφείλεται στην απόλυτα φυσιολογική συνήθεια να αποδέχεστε υποθέσεις και εμπειρικούς κανόνες που ίσως κάποτε σας φαινονταν χρήσιμοι –στην παιδική σας ηλικία, στον πρώτο σας γάμο, σε ένα αρχικό στάδιο της καριέρας σας– αλλά πλέον δεν σας εξυπηρετούν: «Δεν είναι να εμπιστεύεσαι τους ανθρώπους», «Θα με πληγώσουν».

Όλο και περισσότερες έρευνες σήμερα δείχνουν ότι η συναισθηματική ακαμψία –το να εγκλωβιζόμαστε σε σκέψεις, συναισθήματα και πεποιθήσεις που δεν μας εξυπηρετούν– συνδέεται με μια πληθώρα ψυχικών διαταραχών, στις οποίες συγκαταλέγονται η κατάθλιψη και το άγχος. Από την άλλη, η συναισθηματική ευελιξία –το να αντιλαμβανόμαστε με ευέλικτο τρόπο τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας και να αντιδρούμε ανάλογα, έτσι ώστε να ανταποκρινόμαστε θετικά στις καταστάσεις της καθημερινής ζωής μας– είναι το κλειδί της ευημερίας και της επιτυχίας.

Η συναισθηματική ευελιξία δεν σημαίνει ότι ελέγχετε τις σκέψεις σας ή πιέζετε τον εαυτό σας να σκέφτεται πιο θετικά. Άλλωστε, και οι έρευνες δείχνουν ότι το να προσπαθούμε να κάνουμε τους ανθρώπους να μεταβάλλουν τις σκέψεις τους από αρνητικές («Θα τα κάνω θάλασσα σ' αυτή την παρουσίαση») σε θετικές («Θα δεις, θα σκίσω») δεν είναι τόσο εύκολο να συμβεί, μπορεί μάλιστα να οδηγήσει και στο αντίθετο αποτέλεσμα.

Η συναισθηματική ευελιξία *σημαίνει* να χαλαρώσετε, να ηρεμήσετε και να ζήσετε μια πιο μεστή ζωή. Σημαίνει να επιλέξετε πώς θα ανταποκρίνεστε στο συναισθηματικό προειδοποιητικό σας σύστημα. Έχει τις βάσεις της στην προσέγγιση που ανέπτυξε ο Victor Frankl, ο εβραϊκής καταγωγής ψυχίατρος που επέζησε από τα στρατόπεδα συγκέντρωσης των