

*STOP OVERTHINKING*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Copyright © 2021 by Nick Trenton

Greek translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL Literary Agency and Read n Right Agency

Τίτλος πρωτότυπης έκδοσης: Stop Overthinking

Μετάφραση: Στέλιος Νιτσάκης

Επιμέλεια: Βίκυ Κάουλα

Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Στίνης

Σχεδιασμός εξωφύλλου: Χαράλαμπος Ανδρέου

© 06/2024 για την ελληνική γλώσσα εκδόσεις ΙΒΙΣΚΟΣ

Διεύθυνση Βασιλέως Γεωργίου Α 9, Μαρούσι 15122

Τηλέφωνο: 210 8021333

<http://www.iviskospublications.gr>

e-mail: [info@iviskospublications.gr](mailto:info@iviskospublications.gr)

ISBN: 978-618-5505-92-9

Nick Trenton

# STOP OVER THINKING

**23 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΥΠΕΡΑΝΑΛΥΕΙΣ, ΝΑ ΑΠΟΒΑΛΕΙΣ  
ΤΟ ΑΓΧΟΣ, ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΜΟΤΙΒΑ ΣΚΕΨΕΩΝ,  
ΝΑ ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΕΙΣ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ  
ΚΑΙ ΝΑ ΕΣΤΙΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ**

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΒΙΣΚΟΣ



# ***Πίνακας Περιεχομένων***

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ**

### **Η ΥΠΕΡΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ**

<b><u>ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΕΡΑΝΑΛΥΣΗ</u></b> .....	11
Τα αίτια πίσω απ' την πνευματική υπερφόρτιση και οδύνη .....	16
Μήπως φταις εσύ; .....	18
Μήπως φταίει το περιβάλλον σου;.....	24
Το μυστικό συστατικό: Τα πνευματικά μας πρότυπα.....	28
Συνέπειες της Υπερανάλυσης .....	32

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2**

### **Η ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ**

<b><u>ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΑΚΟΜΑ</u></b> .....	41
Οι 4 εντολές της διαχείρισης Άγχους .....	46
Ημερολόγια Άγχους.....	53
Η τεχνική γείωσης «5-4-3-2-1» .....	64
Αφηγηματική Ψυχοθεραπεία και Εξωτερίκευση .....	68

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

### **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΟΥ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ**

<b><u>ΚΑΙ ΤΑ ΕΝΑΥΣΜΑΤΑ ΣΟΥ</u></b> .....	77
Εισαγωγή στη Διαχείριση Άγχους .....	78
Πώς να διαχειρίζεσαι τον χρόνο, την ενέργεια και τα εναύσματά σου .....	90
Τεχνική επεξεργασίας εναυσμάτων Allen .....	90
Η μέθοδος Eisenhower .....	93
Θέτοντας SMART στόχους .....	101
Η μέθοδος Kanban .....	105
Βάλε τον χρόνο σου σε «κουτάκια» .....	110

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**

<b><u>ΠΩΣ ΝΑ ΜΠΑΙΝΕΙΣ ΑΜΕΣΑ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ZEN</u></b> .....	117
Αυτογενής Εκπαίδευση .....	119
Καθοδηγούμενη Απεικόνιση και Οραματισμός .....	125
Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση .....	132
Ανάβαλε την Ανησυχία .....	137

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5**

<b><u>ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ</u></b> .....	147
Ξετυλίγοντας τις νοητικές σου διαστρεβλώσεις .....	152
Μοντέλο Συμπεριφοράς Αιτίου-Αποτελέσματος .....	157
Φτιάξε ένα αρχείο Δυσλειτουργικών Σκέψεων .....	161

Απαλλάξου απ' τις Νοητικές διαστρεβλώσεις .....	166
Νοητική Αναδόμηση .....	167
Πειράματα Συμπεριφοράς .....	175
Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΨ) και Αυτοδιάλογος .....	179
Φτιάχνοντας Αυτοσενάρια: Πώς να προωθείς και να ενισχύεις τον θετικό αυτοδιάλογο .....	182

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6**

### **ΝΕΟΑΠΟΚΤΗΘΕΙΣΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ**

#### **ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ** .....

Στάση 1: Εστίασε σε αυτό που μπορείς να ελέγξεις, όχι σε αυτό που δεν μπορείς .....	190
Στάση 2: Εστίασε σε αυτό που μπορείς να κάνεις, όχι σε αυτό που δεν μπορείς .....	193
Στάση 3: Εστίασε σε αυτό που έχεις, όχι σε αυτό που δεν έχεις .....	195
Στάση 4: Εστίασε στο παρόν, όχι στο παρελθόν ή στο μέλλον .....	197
Στάση 5: Εστίασε σε αυτό που χρειάζεσαι, όχι σε αυτό που επιθυμείς .....	199
Συναισθηματική Ρύθμιση εκ του Αντιθέτου .....	203
Δυο λόγια πάνω στον Μηρυκασμό .....	210

#### **ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΝΟΝΤΑΣ** .....

221



## Κεφάλαιο 1

# **Η υπερανάλυση δεν έχει να κάνει με την υπερανάλυση**

Φαντάσου έναν νέο άνθρωπο, εν ονόματι Τζέιμς. Ο Τζέιμς είναι ένας νέος ευγενικός, ευφυής και με αυτεπίγνωση· ίσως με λίγη παραπάνω αυτεπίγνωση. Ανησυχεί μονίμως για κάτι και σήμερα αυτό το κάτι έχει να κάνει με την υγεία του. Κάνει μια έρευνα στο διαδίκτυο και αγχώνεται ολοένα και περισσότερο για τις πιθανότητες. Έπειτα σταματά και λέει στον εαυτό του *«Μάλλον παρασκέφτομαι τα πράγματα»*.

Επομένως σταματά να αγχώνεται για την υγεία του και ξεκινά να αγχώνεται για τις σκέψεις του σχετικά με αυτή. Ενδεχομένως να χρειάζεται ψυχοθεραπεία. Όμως τι είδους; Οι σκέψεις του έρχονται και απέρχονται και σύντομα μέσα στο μυαλό του καταλήγει να αναλύει τις επιλογές του για συμβουλευτική,

να συνδιαλέγεται με τον εαυτό του, να τον κατηγορεί, να τον υπερασπίζεται, να τον αμφισβητεί αναμοχλεύοντας ατελείωτες αναμνήσεις, εικασίες και φόβους. Σταματά και επανέρχεται στην πραγματικότητα. Αναρωτιέται «Έτσι είναι να έχει κανείς άγχος; Μήπως είναι κάποια κρίση πανικού; Ή μήπως είμαι σχιζοφρενής και δεν το ξέρω ακόμη;» Σκέφτεται πως κανείς άλλος δεν αναλώνεται τόσο πολύ για το παραμικρό, έτσι δεν είναι; Για την ακρίβεια, τη στιγμή που κάνει αυτή τη σκέψη, το μυαλό του κατακλύζεται με εκατομμύρια παραδείγματα από όλες τις φορές που οι άλλοι τον έχουν επικρίνει.

Έπειτα βάζει στο μικροσκόπιο όλα του τα ελαττώματα και ξεκινά να τα γυρίζει στο μυαλό του, αναλογιζόμενος γιατί είναι όπως είναι, ενώ βασανίζεται απ' το ότι δεν μπορεί απλά να τα αφήσει όλα στην άκρη. Έπειτα από μια ώρα σε αυτήν την κατάσταση, απελπισμένος, συνειδητοποιεί πως δεν έχει κάνει κανένα βήμα προς μια απόφαση για το πρόβλημα υγείας του και την επόμενη στιγμή νιώθει κατάθλιψη, βυθιζόμενος σε μια καταιγίδα αρνητικού εσωτερικού διαλόγου, κατά τον οποίο λέει στον εαυτό του πως αυτό κάνει πάντα, πως δε μπορεί ποτέ να βάλει μια τάξη και πως γίνεται νευρωτικός...

Ουφ! Και να σκεφτείς πως όλη αυτή η οδύνη και πνευματική αναταραχή δεν ξεκίνησε με τίποτα άλλο παρά τον Τζέιμς να παρατηρεί απλώς μια περίεργη ελιά στον ώμο του!

Όλοι είμαστε έρμαιοι ενός ιδιαίτερα πολύπλοκου υπερφορτισμένου από ερεθίσματα πνευματικού κόσμου. Η υπερανάλυση

βάζει τα καθιερωμένα νοητικά ένστικτά μας σε υπερκινητικότητα. Η υπερβολική σκέψη συντελείται όταν οι νοητικές μας διεργασίες βγαίνουν εκτός ελέγχου, προκαλώντας μας αναταραχή. Η ατέρμονη ανάλυση της ζωής και του εαυτού μας τις περισσότερες φορές είναι ακούσια, ασταμάτητη και αυτοκαταστροφική. Υπό φυσιολογικές συνθήκες, ο εγκέφαλος μας βοηθά να λύνουμε προβλήματα και να βλέπουμε τα πράγματα πιο ξεκάθαρα, η υπερανάλυση όμως κάνει ακριβώς το αντίθετο.

Είτε το αποκαλείς ανησυχία, άγχος, στρες, μηρυκασμό ή ακόμα και εμμονή, η ποιότητα η οποία χαρακτηρίζει την υπερανάλυση είναι πως μας κάνει να νιώθουμε χάλια και δεν μας βοηθά με κανέναν τρόπο. Η κλασική υπερανάλυση συχνά οξύνει τις καταστάσεις από μόνη της ή οδηγεί σε έναν φαύλο κύκλο ενοχλητικών και ανεπιθύμητων σκέψεων.

Υποφέρεις κι εσύ από υπερανάλυση; Κάποιες φορές είναι δύσκολο να συνειδητοποιήσεις πως αυτή αποτελεί δικό σου πρόβλημα, μιας και όσοι σκέφτονται υπερβολικά τα πράγματα είναι ιδιαίτερα ικανοί στο να πείθουν τον εαυτό τους πως η παρούσα ανησυχία τους είναι πανανθρώπινη (ώσπου η επόμενη πανανθρώπινη ανησυχία να την αντικαταστήσει). Η υπερανάλυση μπορεί σίγουρα να αποτελεί σύμπτωμα και απόρροια άλλων ψυχικών διαταραχών όπως το γενικευμένο άγχος ή η κατάθλιψη, όμως η αλήθεια είναι πως μπορείς να υπεραναλύεις τα πράγματα χωρίς να πάσχεις από αυτές.

Η υπερανάλυση είναι μια ιδιαίτερα επιβλαβής πνευματική

δραστηριότητα, είτε αυτή αφορά την ανάλυση, την επίκριση, την παρατήρηση, τον έλεγχο ή την ανησυχία ή όλα τα παραπάνω, όπως στην περίπτωση του Τζέιμς!

Μπορείς να διαπιστώσεις αν η υπερανάλυση αποτελεί πρόβλημα για σένα αν:

- Αποκτάς μεγαλύτερη επίγνωση των ίδιων σου των σκέψεων λεπτό το λεπτό
- Επιδίδεσαι στη μετα-σκέψη, δηλαδή σκέφτεσαι τις σκέψεις που κάνεις
- Καταβάλεις μεγάλη προσπάθεια να ελέγξεις ή να καθοδηγήσεις τις σκέψεις σου
- Αναστατώνεσαι ή δυσανασχετείς από αυθόρμητες σκέψεις και συχνά νιώθεις πως μερικές από αυτές είναι ανεπιθύμητες
- Σκέφτεσαι ενώ πασχίζεις ανάμεσα σε αντιμαχόμενες παρορμήσεις
- Συχνά αμφισβητείς, αναλύεις ή επικρίνεις τις σκέψεις σου
- Απέναντι σε μια κρίση, συχνά εναντιώνεσαι στον εαυτό σου και στις σκέψεις σου ως πηγές του προβλήματος
- Εστιάζεις στην κατανόηση των σκέψεων και βυθίζεσαι στις ενδότερες διεργασίες του εγκεφάλου σου
- Δυσκολεύεσαι να παίρνεις αποφάσεις και συχνά αμφισβητείς τις επιλογές σου

- Υπάρχουν πολλά πράγματα για τα οποία ανησυχείς
- Διαπιστώνεις πως επιδίδεσαι επανειλημμένα σε έναν αρνητικό τρόπο σκέψης
- Μερικές φορές νιώθεις πως δεν μπορείς να εμποδίσεις τον εαυτό σου να επιστρέφει διαρκώς σε μια σκέψη, ακόμα και αν αφορούν το παρελθόν και πλέον δεν μπορείς να κάνεις τίποτε γι' αυτό

Θα παρατηρήσεις πως μερικές από τις παραπάνω αποτελούν καλές ποιότητες. Όλοι άλλωστε δεν επιθυμούμε να καλλιεργήσουμε μια καλύτερη επίγνωση και ενσυνείδηση; Δεν είναι καλό να αμφισβητούμε τις αυτόματες αντιδράσεις μας και να κάνουμε στον εαυτό μας ερωτήσεις, ώστε να παίρνουμε καλύτερες αποφάσεις; Το νόημα της υπερανάλυσης έγκειται στο ίδιο της το όνομα. Αναλύουμε κάτι *παραπάνω* από όσο μπορεί να είναι ωφέλιμο για εμάς.

Η σκέψη είναι κάτι θαυμάσιο. Η ικανότητα να στοχαζόμαστε, να αναλύουμε και να ανακρίνουμε ακόμα και τις ίδιες μας τις νοητικές διεργασίες είναι θα λέγαμε εκείνο που μας καθορίζει ως ανθρώπους, καθώς και αίτιο για πολλά από τα επιτεύγματά μας. Η σκέψη δεν είναι εχθρός μας. Ο εγκέφαλος αποτελεί ένα ανεπανάληπτα χρήσιμο εργαλείο, όμως όταν *υπεραναλύουμε*, δεν κάνουμε τίποτε άλλο παρά να υπονομεύουμε τη δύναμή του.

## **Τα αίτια πίσω απ' την πνευματική υπερφόρτιση και οδύνη**

Αν ο νους είναι κάτι τόσο θαυμάσιο και η σκέψη κάτι τόσο χρήσιμο, τότε γιατί είναι τόσο συχνό και συνάμα τόσο εύκολο για τους ανθρώπους να χάνονται στην υπερανάλυση; Οι άνθρωποι ανά τις εποχές (πιθανότατα όσοι εμπíπτουν σε αυτή την κατηγορία) έχουν θέσει τις θεωρίες τους: ενδεχομένως η υπερανάλυση είναι μια κακή συνήθεια, ένα γνώρισμα της προσωπικότητας κάποιου ή μια νοητική πάθηση η οποία μπορεί να αντιμετωπιστεί με φάρμακα. Για την ακρίβεια, οι λόγοι που ένα άτομο σκέφτεται υπερβολικά τα πράγματα μπορεί να του προκαλέσουν ακόμη και εμμονή. «*Μα γιατί; Γιατί να είμαι έτσι;*»

Εφόσον επέλεξες να διαβάζεις αυτό το βιβλίο, το πιθανότερο να δυσανασχετείς και συ με τον τρόπο που το μυαλό σου βγαίνει εκτός πορείας. Όμως *υπάρχουν* λύσεις και τρόποι να βγεις απ' το άγχος και το μηρυκασμό και να μπεις σε πιο διαυγή και ήρεμα νερά. Το πρώτο που πρέπει να προσέξεις, ωστόσο είναι κάτι σημαντικό: **τα αίτια πίσω απ' την υπερανάλυση σπάνια αποτελούν το θέμα της υπερανάλυσης.** Τι σημαίνει αυτό; Στο παράδειγμα του Τζέιμς, η δική του υπερανάλυση δεν έχει να κάνει καθόλου με εκείνη την περίεργη ελιά στον ώμο του. Δεν έχει να κάνει με την επιλογή του σωστού ψυχολόγου ή εκείνου που κάποιος του είχε πει 23 χρόνια πριν ή οτιδήποτε τον κάνει να νιώθει πως είναι ένας κακός άνθρωπος.

Όλες αυτές οι σκέψεις είναι το αποτέλεσμα της υπερανάλυσης. Όταν παγιδευόμαστε στον μηρυκασμό, μοιάζει σαν οι σκέψεις μας να είναι το πρόβλημα. Λέμε στον εαυτό μας «αν καταφέρω να τακτοποιήσω αυτό που με απασχολεί, τότε θα ηρεμήσω και όλα θα είναι μια χαρά». Φυσικά όμως, ακόμα κι αν λύσουμε αυτό το θέμα, σύντομα κάτι άλλο θα πάρει τη θέση του. Κι αυτό, γιατί ποτέ δεν ήταν αυτό το αίτιο της υπερανάλυσης αλλά το αποτέλεσμα.

Πολλοί που υπεραναλύουν είναι έρμαια ενός υπερ-ενεργού εγκεφάλου, επειδή δεν αναγνωρίζουν τι ακριβώς συμβαίνει. Προσπαθούν απεγνωσμένα να λύσουν το «πρόβλημα», χωρίς να αναλογίζονται ότι στην ουσία αυτό είναι η εκτίμηση του ποιο είναι το πρόβλημα. Επομένως, μπορεί να αγκιστρώνεσαι σε μια υποτιθέμενη λύση και να αναλώνεις την ενέργειά σου πάνω σε αυτή, μόνο για να διαπιστώσεις πως είσαι το ίδιο αγχωμένος με όταν ξεκίνησες.

Αν στοχεύουμε να αντιμετωπίσουμε επιτυχημένα την υπερανάλυση, πρέπει να κάνουμε ένα βήμα πίσω, αντί να προσπαθούμε να επιλύσουμε το πρόβλημα μέσα απ' τον ίδιο μας τον μηρυκασμό. Και για το υπόλοιπο του βιβλίου, θα δουλέψουμε πάνω στην υπόθεση πως, όταν κάνουμε λόγο για υπερανάλυση, στην ουσία κάνουμε λόγο για άγχος. Οι άνθρωποι μπορούν να υπεραναλύουν, χωρίς να έχουν διαγνωσθεί με κάποια διαταραχή άγχους. Στα κεφάλαια που ακολουθούν όμως, θα δούμε το άγχος ως το βασικό αίτιο (το γιατί) και την υπερανάλυση ως το

αποτέλεσμα (ή το πώς). Συνεπώς, από πού προέρχεται το άγχος;

## **Μήπως φταις εσύ;**

Έρευνες πάνω στα αίτια του άγχους λαμβάνουν χώρα διαρκώς. Αντιμαχόμενες θεωρίες συνιστούν πως είναι θέμα προσωπικότητας ή βιολογικής προδιάθεσης, κάτι που κληρονόμησες από τους εξίσου αγχώδεις γονείς σου. Το άγχος συχνά εντοπίζεται μαζί με άλλες διαταραχές, τόσο ψυχικές (όπως κατάθλιψη) όσο και σωματικές (όπως σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου). Ωστόσο παρατηρείται, επίσης, πως συγκεκριμένες ομάδες ατόμων –π.χ. οι γυναίκες– το βιώνουν συχνότερα και πως παράγοντες όπως η διατροφή, ο τρόπος ζωής, το προγενέστερο τραύμα ακόμη και το πολιτισμικό περιβάλλον παίζουν και αυτά τον ρόλο τους.

Ο Marcus E. Raichle είναι ένας νευρο-επιστήμονας ο οποίος θέσπισε τον όρο «δίκτυο σε κατάσταση ηρεμίας», που περιγράφει όλα αυτά που συμβαίνουν στον εγκέφαλο όταν εκείνος δεν κάνει τίποτε απολύτως. Όταν καμία διεργασία δεν βρίσκεται στο προσκήνιο, ο νους καταλήγει να αναλογίζεται τη θέση του στον κόσμο και ανασύρει κοινωνικές πληροφορίες και αναμνήσεις προς χάριν της επιθυμίας του για επιβίωση. Κατ' αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να πούμε πως ο ανθρώπινος εγκέφαλος έχει εξελιχθεί να επιβιώνει και όχι να είναι χαρούμενος.

Η ιδέα εδώ είναι πως η πνευματική «ανάπαυλα» χρησιμοποιείται για περαιτέρω επεξεργασία, είτε υπάρχει κάτι να επεξεργαστεί είτε όχι. Ο φυσικός Michio Kaku έχει πει «ο ανθρώπινος εγκέφαλος διαθέτει 100 δισεκατομμύρια νευρώνες, με τον καθένα να είναι συνδεδεμένος με άλλους δέκα χιλιάδες νευρώνες. Αυτό που στέκεται ανάμεσα στους ώμους μας είναι το πιο πολύπλοκο αντικείμενο σε όλο το γνωστό σύμπαν». Και ο μηρυκασμός είναι αυτό που συμβαίνει, όταν ο νους δεν έχει να αξιοποιήσει όλη την επεξεργαστική του ισχύ κάπου καλύτερα!

Το 2010 οι Killingsworth και Gilbert δημοσίευσαν ένα άρθρο με τίτλο «A wandering mind is an unhappy mind»<sup>1</sup>, το οποίο εντόπιζε πως στην ουσία ο εγκέφαλος ξοδεύει τον ίδιο χρόνο να επεξεργάζεται ό,τι δεν συμβαίνει με ό,τι πράγματι συμβαίνει. Επιπλέον, αυτή η διεργασία καταλήγει σε δυστυχία. Άρθρο από τους Broyd και τους συνεργάτες του στο περιοδικό *Neuroscience Behavior* το 2008 εντόπισε πως όσοι υποφέρουν από άγχος και κατάθλιψη στην ουσία παρουσιάζουν μεγαλύτερη δραστηριότητα δικτύου σε κατάσταση ηρεμίας (ΔΚΗ) από άλλους. Ή μήπως πρέπει να ερμηνεύσουμε το παραπάνω, ώστε να σημαίνει πως όσοι παρουσιάζουν μεγαλύτερη δραστηριότητα ΔΚΗ τείνουν να εμφανίζουν κατάθλιψη;

Οι άνθρωποι αγχώνονται για τα λεφτά, τη δουλειά, την οικο-

---

<sup>1</sup> A wandering mind is an unhappy mind: Ένας περιπλανώμενος νους είναι ένας δυστυχισμένος νους

γένεια, τις σχέσεις, την ηλικία ή διάφορα άλλα στρεσογενή γεγονότα. Και πάλι όμως, είναι όλα αυτά αίτια του άγχους και της υπερανάλυσης ή το αποτέλεσμα; Στο κάτω κάτω, πολλοί άνθρωποι βιώνουν μεγάλες οικονομικές ή οικογενειακές πιέσεις και δεν αισθάνονται αγχωμένοι, ούτε υπεραναλύουν τα πράγματα, ενώ άλλοι αγχώνονται, όταν φαινομενικά δεν υπάρχει τίποτα που να δικαιολογεί να προκαλείται αυτό το συναίσθημα.

Σε μια προσπάθεια να κατανοήσουμε αυτήν την πληθώρα ερευνών εκεί έξω, θα το προσεγγίσουμε λέγοντας πως όλες οι θεωρίες έχουν την αξία τους και πως το άγχος είναι κάτι το *πολυπαραγοντικό*. Δηλαδή απορρέει από μια μίξη διαφορετικών αιτιών, τα οποία με τη σειρά τους έχουν ενδιαφέροντες τρόπους αλληλεπίδρασης. Ο πρώτος κύριος λόγος που είσαι αγχώδης μπορεί να είναι το πρώτο σκέλος του ζητήματος «*φύση εναντίον ανατροφής*». Με άλλα λόγια, ενώ μπορεί να μην το νιώθεις αυτή τη στιγμή, μεγάλο ρόλο στο άγχος σου παίζουν ενδογενείς προσωπικοί παράγοντες.

Ας ξεκινήσουμε με μια συνηθισμένη εξήγηση για το άγχος: τα γονίδια. Η αλήθεια είναι πως κανένας ειδικός δεν έχει καταφέρει να εντοπίσει με απόλυτη σιγουριά μια *μεμονωμένη* γενετική αιτία για το άγχος. Ερευνητές ωστόσο έχουν ανακαλύψει ένα γενετήσιο στοιχείο. Ο Purves και οι συνεργάτες του στη μελέτη τους *Molecular Psychiatry*<sup>2</sup> του 2019 υποστήριξαν πως το

---

<sup>2</sup> Μοριακή Ψυχιατρική

χρωμόσωμα 9 φέρει γονίδια που σχετίζονται με την ανάπτυξη του άγχους. Όμως, το να έχεις αυτά τα γονίδια δεν σημαίνει κατ' ανάγκην πως θα αναπτύξεις άγχος.

Η μελέτη συνεχίζει εξηγώντας πως οι διαταραχές άγχους έχουν ποσοστό κληρονομικότητας 26%. Κάτι που σημαίνει πως το 26% των πιθανοτήτων αν κάποιος θα εμφανίσει αγχώδεις διαταραχές καθορίζεται απ' τα γονίδια. Είμαι σίγουρος πως θα συμφωνήσεις ότι πρόκειται για ένα πολύ μικρό ποσοστό συνεισφοράς. Τι συμβαίνει, όμως, με το άλλο 74%; Αυτό αφορά το περιβάλλον σου και παράγοντες, όπως οικογενειακό ιστορικό, εμπειρίες του παρελθόντος και τωρινός τρόπος ζωής. Αυτού του είδους οι έρευνες μπορεί να αποδειχθούν δύσκολες διότι αν το σκεφτείς υπάρχουν δύο τρόποι να «κληρονομήσεις» άγχος απ' τους γονείς σου. Ο ένας είναι γενετικός και ο άλλος αφορά την ανατροφή που μας δίνουν, τις πρώιμες εμπειρίες που μας διαμορφώνουν κ.ο.κ. Κατ' αυτόν τον τρόπο, είναι δύσκολο να διαχωρίσουμε τους γενετικούς παράγοντες απ' τους συμπεριφορικούς.

Αν έχεις έναν γονέα με μια διαταραχή άγχους, οι πιθανότητες να έχεις κι εσύ είναι μεγαλύτερες, όμως κάτι τέτοιο εξακολουθεί να είναι θέμα πιθανοτήτων. Δεν υπάρχουν «γονίδια άγχους» τα οποία σου καθορίζουν τη μοίρα απ' την οποία δεν μπορείς να ξεφύγεις. Πλέον υπάρχουν αποδείξεις που συνιστούν πως, όσο μεγαλώνουμε και το περιβάλλον μας αλλάζει, οι επιδράσεις των γονιδίων μας έχουν ακόμα λιγότερη επιρροή επάνω μας.

Μπορείς πάντα να μάθεις να διαχειρίζεσαι το άγχος σου, να το επεξεργάζεσαι και να ζεις καλά, εφόσον γνωρίζεις αν έχεις μια προδιάθεση ή τις αρνητικές του επιπτώσεις.

Ο τομέας της επιγενετικής πλέον μας λέει πως τα γονίδια είναι μόνο το ένα σκέλος της ιστορίας. Γεννιόμαστε με συγκεκριμένο DNA, το οποίο αργότερα μπορεί να μεταβληθεί μέσω των βιωμάτων μας στη ζωή και των αλληλεπιδράσεών μας με το περιβάλλον. Συγκεκριμένα γονίδια μπορούν να ενεργοποιηθούν ή να απενεργοποιηθούν με μοριακή επεξεργασία, όπως η μεθυλίωση. Οι επιγενετικοί ερευνητές ανακαλύπτουν όχι μόνο πως τα βιώματα μπορούν να απενεργοποιήσουν τη γενετική έκφραση μέσω μεθυλίωσης, αλλά και πως η μεθυλίωση μπορεί να κληροδοτηθεί ανάμεσα στις γενιές.

Είναι η υπερανάλυση γενετική; Ναι. Αλλά όχι μόνο. Η ζωή εξαρτάται και απ' το άλλο 74%, το οποίο σημαίνει πως το περιβάλλον μπορεί να παίξει μεγαλύτερο ρόλο. Δεν μπορούμε να κάνουμε πολλά για τα γονιδιά μας, αλλά μπορούμε να κάνουμε αρκετά για όλα τα υπόλοιπα.

Υπάρχουν και άλλες πηγές άγχους μέσα μας πέρα απ' τα γονίδια. Πολλοί από εμάς έχουμε συνηθίσει να υπεραναλύουμε, γιατί μας δίνει την ψευδαίσθηση πως κάνουμε κάτι για το πρόβλημα το οποίο σκεφτόμαστε. Επομένως, αν ο Τζέιμς ανησυχεί για την υγεία του, είναι φυσικό να θεωρεί πως αναλογιζόμενος ατέρμονα τα διάφορα αίτια και λύσεις σημαίνει πως προσπαθεί να βγάλει άκρη σχετικά με το πρόβλημά του. Η αλήθεια όμως

είναι πως η υπερανάλυση, τις περισσότερες φορές, δεν οδηγεί πουθενά, γιατί το άτομο που το πράττει παγιδεύεται σε έναν κύκλο ανάλυσης, απόρριψης και επαναξιολόγησης διαφορετικών πιθανοτήτων. Είναι σαν να ξύνουμε ένα σημείο αλλά η φαγούρα να εξακολουθεί. Μπορείς να ξυστείς για να νιώσεις μια στιγμιαία ανακούφιση, όμως αυτό δεν κάνει τη φαγούρα να φύγει.

Ένας άλλος λόγος που είναι δύσκολο να βρούμε απ' αυτόν τον φαύλο κύκλο είναι πως το άγχος που προκαλεί την υπερανάλυση λειτουργεί με τρόπους πονηρούς και παιχνιδιάρικους, καθώς θρέφει τους χειρότερους φόβους μας. Ίσως να έχεις παρατηρήσει πως η υπερανάλυσή σου επιδεινώνεται από μερικά πολύ συγκεκριμένα εναύσματα. Αυτά μπορεί να είναι οι προσωπικές σου ανασφάλειες, οι σχέσεις σου με συγκεκριμένους ανθρώπους, η σωματική ή η πνευματική σου υγεία κλπ. Όταν προσπαθείς να καταπνίξεις τις σκέψεις σου τη στιγμή που αυτές είναι ανεξέλεγκτες, μόνο το αντίθετο καταφέρνεις. Αρχίζεις να σκέφτεσαι *ακόμα περισσότερο* αυτό που σε ανησυχεί. Μπορεί να ακούγεται μια απελπιστική κατάσταση, όμως αργότερα σε αυτό το βιβλίο, θα περιγράψουμε μερικές τεχνικές τις οποίες μπορείς να αξιοποιήσεις για να βγεις απ' αυτόν τον φαύλο κύκλο.

Τέλος, οι καθημερινές μας συνήθειες μπορούν να θρέψουν τα άγχη μας και να καταλήξουν σε υπερανάλυση με τρόπους αμυδρούς αλλά σημαντικούς. Φαινομενικά ακίνδυνες συνήθει-

ες, όπως να τσεκάρεις συνέχεια τον λογαριασμό σου στα κοινωνικά δίκτυα, το να μην τρως αρκετά ή σωστά, το να μην πίνεις αρκετό νερό, το να μην έχεις ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου κ.λπ. μπορούν να επιδεινώσουν την τάση μας να υπερανάλυουμε τα πράγματα. Απ' όλους τους παράγοντες που αναφέραμε έως τώρα, αυτός είναι μακράν ο ευκολότερος να ελέγξουμε. Ωστόσο, η επόμενη πηγή άγχους δεν υποκύπτει στη βούλησή μας τόσο εύκολα.

## **Μήπως φταίει το περιβάλλον σου;**

Τα γονιδιά σου ίσως σου έχουν δώσει ένα λεπτό δέρμα που καίγεται στον ήλιο πιο εύκολα απ' ότι σε άλλους όμως το αν όντως θα καείς ή όχι δεν το αποφασίζουν τα γονίδια, αλλά ο ήλιος! Κατά τον ίδιο τρόπο, τα γονίδια μας δίνουν τη μια ή την άλλη προδιάθεση, όμως η ίδια η ζωή παίζει τον μεγαλύτερο ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση του άγχους. Με άλλα λόγια, γενετική προδιάθεση + στρεσογόνα γεγονότα = υπερανάλυση.

Η κλασική άποψη έλεγε πως οι ψυχικές διαταραχές έγκεινται κυρίως μέσα στο άτομο που τις εμφανίζει. Την ευθύνη είχαν για παράδειγμα «χημικές ανισορροπίες» μέσα στον εγκέφαλο. Πλέον, όμως, κατανοούμε πως το άγχος και οι σχετικές παθήσεις ψυχικής υγείας μπορούν σίγουρα να ανακύψουν από το ότι απλώς ζούμε σε έναν υπερβολικά στρεσογόνο κόσμο.

Το στρες δεν είναι κάτι κακό. Το καλό άγχος ή αλλιώς «ευάγχος» είναι εκείνη η φυσιολογική καθημερινή πίεση η οποία μας κινητοποιεί, μας κρατά όρθιους και μας εμπνέει να γινόμαστε καλύτεροι. Όταν, ωστόσο, το άγχος είναι υπερβολικό, έχει το αντίθετο αποτέλεσμα και καταλήγει μόνο να ξοδεύει τα ψυχικά μας αποθέματα αφήνοντάς μας να νιώθουμε ανήμποροι να τα βγάλουμε πέρα. Στην άλλη πλευρά του φάσματος, μπορούμε επίσης να είμαστε αγχωμένοι από την παντελή έλλειψη ερεθισμάτων. Γνωστό και ως *υποστρές*, αυτού του είδους το άγχος λαμβάνει χώρα, όταν δεν ενεργοποιούμε επαρκώς απ' το περιβάλλον. Κάτι τέτοιο συνιστά πως, προκειμένου να γίνουμε καλύτεροι, δεν χρειαζόμαστε ένα άδειο από άγχος περιβάλλον αλλά ένα περιβάλλον που ταιριάζει στις δικές μας ανάγκες.

Στρες και άγχος δεν είναι το ίδιο. Η ψυχολόγος Δρ Sarah Edelman εξηγεί πως το στρες είναι κάτι που προέρχεται από το περιβάλλον, μια εξωτερική πίεση επάνω μας, ενώ το άγχος είναι εσωτερικό βίωμα αυτής της πίεσης. Όλοι μας ανταποκρινόμαστε διαφορετικά απέναντι στο ίδιο στρεσογενές γεγονός, καθώς όλοι μας διαθέτουμε διαφορετικά εσωτερικά αποθέματα και όρια και οι αντιδράσεις μας μπορεί να περιλαμβάνουν άλλα συναισθήματα (όπως θυμός και κατάθλιψη) και σωματικά συμπτώματα (όπως αϋπνία, προβλήματα στην πέψη ή έλλειψη συγκέντρωσης).

Το να είμαστε ζωντανοί είναι κάτι αγχωτικό. Η πίεση, οι προκλήσεις ή η δυσαρέσκεια αποτελούν φυσιολογικά στοιχεία της

καθημερινότητας. Αν, όμως, αυτά γίνονται **χρόνια** και κατακλύζουν την ικανότητά μας να ανταπεξέλθουμε και να βελτιωνόμαστε, βρίσκουμε τον εαυτό μας καταβεβλημένο, θλιμμένο ή με διαταραχή άγχους. Η αντίδραση μάχης ή φυγής του σώματός μας έχει εξελιχθεί για να μας κρατά ασφαλείς, όμως ποτέ δεν προοριζόμασταν να *μείνουμε* μόνιμα σε κατάσταση αυξημένης διέγερσης. Αν προσθέσεις το χρόνιο στρες σε κάποιον που έχει ήδη μια βιολογική προδιάθεση στην υπερανάλυση, το μόνο βέβαιο αποτέλεσμα είναι η εξάντληση και η εξουθένωση.

Οι πιέσεις στη δουλειά, οι απαιτήσεις των παιδιών, μια συναισθηματικά κουραστική σχέση, οι συνεχείς κακές ειδήσεις, τα πολιτικά, η κλιματική αλλαγή, εκείνος ο γείτονας που δεν σε αφήνει να ησυχάσεις, η έλλειψη ύπνου, η κακή διατροφή, το τραυματικό γεγονός που βίωσες πέρσι, το άδειο σου πορτοφόλι... δεν πρέπει να μας προκαλεί έκπληξη που τόσοι πολλοί από μας νιώθουμε καταβεβλημένοι.

Ο ερευνητής Kenneth Kendler και η ομάδα του βρήκαν πως τόσο η βαριάς μορφής κατάθλιψη όσο και η γενικευμένη διαταραχή άγχους είναι στενά συνυφασμένα με τραυματικά γεγονότα στη ζωή μέσα στον προηγούμενο μήνα, όπως πένθος, διαζύγιο, ατυχήματα, εγκληματικές ενέργειες, ακόμα και καταστάσεις όπως φτώχεια ή ρατσισμός. Αρκετές άλλες μελέτες (ακόμα και από την εποχή των Browne & Finelhor, 1986) έχουν εντοπίσει πως οι μεγαλύτεροι δείκτες πρόβλεψης ψυχικών διαταραχών κατά την ενηλικίωση ήταν τα βιώματα τραύματος, κακοποίησης

ή αμέλειας κατά την παιδική ηλικία. Το 2000, η Christine Heim και οι συνεργάτες της υπέδειξαν πως η σεξουαλική κακοποίηση στην παιδική ηλικία ήταν υπεύθυνη ώστε οι γυναίκες να είναι «επιρρεπείς» στο στρες κατά την ενηλικίωση, κάτι που σημαίνει πως η βιολογική τους ανταπόκριση προς το στρες ήταν αυξημένη σε σχέση με άλλους ανθρώπους.

Όταν κάνουμε λόγο για περιβαλλοντικούς παράγοντες, σε γενικές γραμμές εστιάζουμε στα μείζονα γεγονότα ή μέρη των βιωμάτων μας, τα οποία συνεισφέρουν στην τάση μας να υπεραναλύουμε. Πολλά από αυτά έχουν αναφερθεί πιο πάνω, όμως υπάρχει και άλλος ένας τρόπος κατά τον οποίο οι περιβαλλοντικοί παράγοντες επιδρούν πάνω μας. Πρόκειται για εκείνα τα περιβάλλοντα στα οποία περνούμε μεγάλα κομμάτια του χρόνου μας, δηλαδή το σπίτι και ο εργασιακός μας χώρος. Ο τρόπος που αυτοί οι χώροι είναι διαρρυθμισμένοι μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στο πόσο αγχωμένοι είμαστε.

Αν ποτέ σου έχεις ακούσει «*Καθάρισε το δωμάτιό σου!*» ως συμβουλή αντιμετώπισης του άγχους, είναι ακριβώς γι' αυτό το λόγο. Η ακαταστασία, είτε στο σπίτι είτε στη δουλειά, αποτελεί έναν σημαντικό λόγο άγχους, καθώς υποσυνείδητα δρα σαν μια αντανάκλαση του εαυτού μας. Λεπτομέρειες, όπως η ποιότητα του φωτός, οι μυρωδιές και οι θόρυβοι στους οποίους εκτίθεται, τα χρώματα στους τοίχους και οι άνθρωποι που καταλαμβάνουν αυτούς τους χώρους μαζί σου, μπορούν όλα να αυξήσουν ή να μειώσουν τα επίπεδα άγχους και στρες ανάλογα με το

πώς τις διαχειρίζεσαι. Θα εκπλαγείς από το πόσο μεγάλο αντίκτυπο έχουν στα επίπεδα του άγχους σου ο καλός φωτισμός, οι ευχάριστες μυρωδιές και οι τοίχοι με ήρεμα χρώματα.

Επομένως, δεν είναι μονάχα ο γενετικός παράγοντας που ευθύνεται· βιώματα και περιβαλλοντικοί στρεσογόνοι παράγοντες μπορούν να μας κάνουν πιο ευάλωτους απέναντι στο άγχος. Επιστρέφοντας στο προηγούμενο παράδειγμα, ακόμα κι αν κάποιος διαθέτει γονίδια για σκούρο και ανθεκτικό δέρμα, αν εκτεθεί σε έντονη ηλιοφάνεια, κάποια στιγμή θα καεί.

Επεκτείνοντας την αναλογία μας λίγο παραπέρα, φαντάσου ξανά κάποιον με χλωμό και επιρρεπές στο κάψιμο δέρμα. Μπορεί να έχει καταδικαστεί από τα γονίδια του «καψίματος», μπορεί εντούτοις να κάνει ενσυνείδητες επιλογές, όπως να βάλει ένα αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας. Κατ' αυτόν τον τρόπο, μπορεί να επιλέξει να ελαττώσει την επίδραση του περιβάλλοντος παίρνοντας τη ζωή στα χέρια του. Αυτό μας φέρνει σε μιαν άλλη, τρίτη πτυχή εκδήλωσης του άγχους: τις ίδιες μας τις συμπεριφορές και στάσεις.

## **Το μυστικό συστατικό: Τα νοητικά μας πρότυπα**

Το ζήτημα περί φύσης εναντίον ανατροφής στην ουσία έχει επιλυθεί: δεν πρόκειται για ένα απ' τα δύο αλλά και για τα δύο

μαζί. Το αν βιώνουμε άγχος είναι θέμα της *σχέσης* μεταξύ:

- Των γενετικών και βιολογικών μας χαρακτηριστικών και έμφυτων τάσεων και
- Των γεγονότων, πιέσεων και συνθηκών που εντοπίζουμε στο εξωτερικό μας περιβάλλον.

Ο καθένας μας όμως διαφέρει στον τρόπο που προτίθεται να εξετάσει αυτή τη σχέση, ώστε να την κατανοήσει και να πάρει συνειδητά τον έλεγχό της.

Ένας τελευταίος και καθοριστικός παράγοντας αν θα εμφανίσουμε άγχος ή όχι είναι το προσωπικό νοητικό μας στυλ, τα πνευματικά μας πλαίσια και οι συμπεριφορές που εκείνα μας εμπνέουν να εκδηλώσουμε. Επιλέγοντας αυτό το βιβλίο, δεν έπραξες, για παράδειγμα, βάσει μιας επιρροής που καθορίζεται αυστηρά απ' το ζήτημα φύσης ή ανατροφής.

Στο ενδιάμεσο μεταξύ φύσης και ανατροφής βρίσκεται η ιστορία που λέμε για τη ζωή μας, ο τρόπος που κατανοούμε τα πράγματα, ο εσωτερικός μας διάλογος και η αίσθηση της ταυτότητάς μας. Το παλιό ρητό λέει πως *«δεν έχει σημασία τι σου συμβαίνει αλλά πώς το αντιμετωπίζεις»*. Το αν θα νιώσεις πως ένα γεγονός σου προκαλεί στρες και υπερφόρτιση εξαρτάται τόσο απ' τον τρόπο που το ερμηνεύεις και το κατανοείς όσο και απ' το πώς το διαχειρίζεσαι, δηλαδή ποιες επιλογές κάνεις.

Δυο άνθρωποι μπορεί να εμφανίζουν μεγάλες διαφορές στο

πώς αξιολογούν το ίδιο σενάριο, καθώς η αξιολόγηση προκαλεί την εμπειρία και όχι το ίδιο το σενάριο. Μερικές αξιολογήσεις σχετικά με τη ζωή οδηγούν απλώς σε περισσότερο άγχος. Αν, για παράδειγμα, ανήκεις στο είδος ανθρώπου που πιστεύει σε έναν εξωτερικό παράγοντα ελέγχου (δηλ. θεωρείς πως η ζωή σου δεν έγκειται εξ' ολοκλήρου στον δικό σου έλεγχο, αλλά επηρεάζεται από την τύχη, τα τυχαία περιστατικά ή τους άλλους ανθρώπους), τότε ενδεχομένως να βλέπεις μια κατάσταση ως απειλή αντί ως ενδιαφέρουσα πρόκληση. Και από τη στιγμή που την αναγνωρίζεις ως απειλή, θα συμπεριφέρεσαι σαν να είναι τέτοια και θα αγχωθείς.

Αναλογίσου το εξής: Οι γάτες Σιαμ διαθέτουν γονίδια τα οποία δίνουν στο τρίχωμα το χαρακτηριστικό τους χρώμα. Τα γονίδια, ωστόσο, δεν είναι αμετάκλητα αλλά εκφράζονται ανάλογα με τις συνθήκες, καθώς είναι ευαίσθητα στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. «Ενεργοποιούνται» σε ψυχρότερες περιοχές του σώματος (η καφετιά άκρη της ουράς, η μύτη, τα αυτιά και τα πόδια) και απενεργοποιούνται στις θερμότερες. Αν αναθρέψεις ένα γατάκι Σιαμ σε ένα πολύ ψυχρό κλίμα, θα γίνει πιο σκούρο καφέ. Σε πιο ζεστό κλίμα θα δείχνει πιο ανοιχτό. Επομένως, δυο γάτες με την ίδια γενετική σύνθεση καταλήγουν με διαφορετικό φαινότυπο, δηλαδή τη σωματική έκφραση αυτών των γονιδίων.

Αν ένας εκτροφέας για γάτες Σιάμ αποφάσιζε να μεταφέρει τις γάτες του σε ένα πιο θερμό κλίμα γιατί θα ήθελε γάτες με

πιο ανοιχτό τρίχωμα, θα μπορούσαμε να πούμε πως το χρώμα που θα εμφάνιζαν δεν θα ήταν θέμα ούτε καθαρά γονιδίων ούτε θέμα περιβάλλοντος αλλά συνδυασμού των δυο μαζί με μια τρίτη μεταβλητή: την επίγνωση του εκτροφέα σχετικά με το πώς το χρώμα καθορίζεται στη συγκεκριμένη ράτσα αλλά και τη σκόπιμη πράξη του να πάρει το αποτέλεσμα που θέλει.

Οι αντιλήψεις, οι οπτικές, η αίσθηση του εαυτού σου, οι πεποιθήσεις και τα νοητικά σου πρότυπα, όλα συνηγορούν στο πώς ερμηνεύεις γεγονότα με ουδέτερο πρόσημο. Ανταποκρινόμαστε όχι στο στρες αλλά στην αντίληψή μας για αυτό. Και αυτές οι αντιλήψεις γίνονται πραγματικότητα μέσω της δράσης η οποία μπορεί να ενισχύσει αυτές τις στάσεις και πεποιθήσεις.

Στα κεφάλαια που ακολουθούν, δεν θα βρεις συμβουλές στο πώς να αλλάξεις τα γονιδιά σου (κάτι τέτοιο είναι αδύνατο) ή πώς να απαλλαγείς απ' το στρες στο περιβάλλον σου (ελάχιστα πιο δυνατό). Αντ' αυτού θα εστιάσουμε σε όλα εκείνα που είσαι σε θέση να κάνεις αυτή τη στιγμή για να αλλάξεις τις απόψεις σου και να διαχειρίζεσαι καλύτερα το άγχος και την υπερανάλυση.

Άνθρωποι που υπεραναλύουν συχνά έχουν γενετικούς και περιβαλλοντικούς «λόγους» να το κάνουν, όμως στο τέλος είναι η προσωπική τους αξιολόγηση η οποία συνθέτει το τοπίο με τρόπο αγχωτικό. Ποιες είναι οι πεποιθήσεις σου πάνω στα δυνατά σου σημεία και δεξιότητες, όταν πρέπει να αντισταθείς στο στρες; Πώς βλέπεις τον κόσμο και τις προκλήσεις του και πόσο λόγο έχεις πάνω σε όλα όσα συμβαίνουν; Ποιες είναι οι

καθημερινές σου συνήθειες; Η αυτοεκτίμησή σου είναι σε καλά επίπεδα; Ποια είναι τα όριά σου; Αυτά είναι εκείνα που μπορούμε να αλλάξουμε.

Στο υπόλοιπο αυτού του βιβλίου, θα εξετάσουμε πρακτικά και χειροπιαστά παραδείγματα σχετικά με το πώς να ενσωματώσεις στοιχεία, όπως η συμπεριφορική ψυχοθεραπεία στη ζωή σου. Με τις σωστές τεχνικές, μπορούμε να αναθεωρήσουμε τις απόψεις μας και να αλλάξουμε τις συμπεριφορές μας βάζοντας φρένο στην υπερανάλυση και ενεργοποιώντας τον νου μας προς τη σωστή χρήση.

Θα δούμε τρόπους για να ενισχύσεις την αίσθηση ελέγχου και ενδυνάμωσης, να προωθήσεις την ελπίδα και τον ενθουσιασμό αντί του φόβου, να μπορείς να ελέγχεις το άγχος και τη ζωή σου, αντί να νιώθεις πως την καθορίζει εκείνο.

Προτού μπούμε στις τεχνικές, ας αναλογιστούμε τι διακυβεύεται αν δεν πράξουμε όπως πρέπει και δεν πάρουμε την ευημερία μας στα δικά μας χέρια.

## **Συνέπειες της Υπερανάλυσης**

Θυμάσαι τον Τζέιμς για τον οποίο είχαμε μιλήσει νωρίτερα; Είδαμε λίγο τι συμβαίνει στο μυαλό του για μια-δυο ώρες, όμως φαντάσου να είσαι ο Τζέιμς εικοσιτέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο με έναν εγκέφαλο που φαινομενικά δεν σβήνει ποτέ. Ίσως

μπορείς ήδη να νιώσεις πώς μπορεί να είναι κάτι τέτοιο. Ωστόσο, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν βλέπουν την υπερανάλυση ως κάτι εγγενώς ανησυχητικό ή επιβλαβές. Απλώς σκεφτόμαστε λίγο παραπάνω, έτσι δεν είναι;

Λάθος. Το άγχος αποτελεί σωματικό, νοητικό, ψυχολογικό ακόμα και πνευματικό φαινόμενο. Δεν υπάρχει πτυχή της ζωής που η αγχώδης υπερανάλυση να μην επηρεάζει. Όταν αντιλαμβάνεσαι μια απειλή, ο άξονας HPA (υποθάλαμος, υπόφυση, επινεφρίδια) διεγείρεται. Ο εγκέφαλός σου πυροδοτεί έναν καταιγισμό από νευροδιαβιβαστές και ορμόνες στο σώμα, προετοιμάζοντάς το να ανταπεξέλθει στην επερχόμενη απειλή με τον μηχανισμό μάχης ή φυγής.

Οι Karin κ.ά (2020) έχουν δημοσιεύσει μια μελέτη η οποία περιγράφει τον τρόπο που το σύστημα HPA, όταν απορρυθμίζεται, μπορεί να διαμορφώσει τα θεμέλια για πολυάριθμες σχετιζόμενες ψυχιατρικές παθήσεις. Κι αυτό χωρίς να αναφέρουμε τις άμεσες σωματικές επιπτώσεις του παρατεταμένου άγχους. Από βιολογικής άποψης, το στρες είναι ένα σύνθετο φαινόμενο το οποίο περιλαμβάνει ζητήματα από την υγεία και την καλή λειτουργία των ενδοκρινικών αδένων και οργάνων, τις συμπεριφορές προσαρμογής μας, τις υποκειμενικές εμπειρίες και διαθέσεις μας καθώς και τον ευρύτερο κόσμο στον οποίο ανήκουμε.

Για τον Τζέιμς, η ειρωνεία είναι πως με το να ανησυχεί για την υγεία του τη βλέπει. Καλλιεργώντας μια αένια κατάσταση άγχους και υπερδιέγερσης, ο Τζέιμς καταλήγει σε έναν χρόνιο

και χαμηλού βαθμού φόβο. Η ελιά στον ώμο του μπορεί να μη σημαίνει τίποτα αλλά ο φόβος που προέκυψε από αυτή γίνεται αίτιο για ένα σύνολο άλλων σοβαρών ζητημάτων: κακός ύπνος, έλλειψη συγκέντρωσης, αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό κλπ.

Επομένως, δεν είναι «όλα στο μυαλό σου»· είναι και στο σώμα, στη συμπεριφορά σου και σε όλο τον κόσμο σου!

### **Οι σωματικές επιπτώσεις, τόσο οι βραχυπρόθεσμες όσο και οι μακροπρόθεσμες, περιλαμβάνουν:**

Αυξημένους καρδιακούς παλμούς, πονοκέφαλο, ναυτία, πιάσιμο ή πόνος στους μυς, κόπωση, ξηροστομία, ζαλάδα, γρήγορη αναπνοή, τρέμουλο και σπασμούς, εφίδρωση, διαταραχές πέψης, αδύναμο ανοσοποιητικό και προβλήματα μνήμης. Το σώμα σου έχει σχεδιαστεί να αντέχει *σύντομες* περιόδους αυξημένου στρες, όμως το χρόνιο στρες μπορεί να αποτελέσει αίτιο για χρόνια προβλήματα υγείας όπως καρδιαγγειακή νόσος, αϋπνία, ορμονική απορρύθμιση κλπ. Αν μια τυπική σωματική εμπειρία που σχετίζεται με το στρες παραταθεί, οι σωματικές επιπτώσεις μπορεί να παραμείνουν για όλη την υπόλοιπη ζωή.

### **Οι πνευματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις περιλαμβάνουν:**

Κόπωση και εξάντληση, διατάραξη νεύρων, ανησυχία, ευερεθιστότητα, ανικανότητα για συγκέντρωση, έλλειψη κινητοποίησης, αλλαγές στη λίμπιντο και την όρεξη, εφιάλτες, κατάθλιψη, αίσθημα έλλειψης ελέγχου, απάθεια κ.ο.κ. Το στρες μπο-

ρεί να ενισχύσει τον αρνητικό τρόπο σκέψης και τον επιβλαβή αυτο-διάλογο, να υπομονεύσει την αυτοπεποίθησή μας και να καταβαραθρώσει την αίσθηση κινήτρου μας.

Ακόμα πιο ανησυχητικό, η υπερανάλυση μπορεί να αλλοιώσει εξ' ολοκλήρου το πώς αντιλαμβανόμαστε τα γεγονότα μέσα στον χρόνο, διαμορφώνοντας την προσωπικότητά μας ώστε να φοβόμαστε περισσότερο να πάρουμε ρίσκο, να εστιάζουμε διαρκώς στα αρνητικά και να χάσουμε την ψυχική αντοχή μας. Όταν «συμβιώνεις» με το άγχος, στην ουσία χάνεις την επίγνωσή σου ώστε να μπορείς να ζεις στο παρόν και να βιώνεις τη ζωή όπως είναι. Χάνεις ευκαιρίες να νιώσεις αμέτρητα συναισθήματα όπως χαρά, ευγνωμοσύνη, σύνδεση και δημιουργικότητα καθώς η προσοχή σου είναι μονίμως καρφωμένη στο τι έχει πάει λάθος και στο τι μπορεί να πάει λάθος.

Αυτό σημαίνει πως είναι λιγότερο πιθανό να εντοπίζεις δημιουργικές λύσεις σε προβλήματα, να δεις νέες ευκαιρίες και να τις αδράξεις ή να εκτιμήσεις πραγματικά όλα όσα πηγαινούν καλά στη ζωή σου. Αν βρίσκεσαι σε διαρκή κατάσταση χαμηλού βαθμού φόβου και ανησυχίας, θα βιώνεις κάθε καινούργια κατάσταση ανησυχώντας πώς μπορεί να εξελιχθεί αντί όπως είναι στην πραγματικότητα.

### **Οι ευρύτερες κοινωνικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις περιλαμβάνουν:**

Ζημιά στις στενές σου σχέσεις, κακές επιδόσεις στη δουλειά,

ανυπομονησία και ευερεθιστότητα απέναντι στους άλλους, κοινωνική απομόνωση και υιοθέτηση εθιστικών ή επιβλαβών συμπεριφορών. Ένα μονίμως στρεσαρισμένο ή αγχωμένο άτομο αρχίζει να χάνει κάθε νόημα και χαρά στη ζωή, σταματά να κάνει σχέδια, αδυνατεί να δείχνει συμπόνια ή συμπάρασταση στους άλλους και χάνει κάθε πάθος για τη ζωή. Πώς να εμφανίσει αυθορμητισμό, χιούμορ ή χαλαρότητα, όταν το μυαλό του είναι απασχολημένο να φτιάχνει καταστροφικά σενάρια;

Όπως μπορείς να φανταστείς, οι σωματικοί, ψυχολογικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες, όλοι τους συνηγορούν στο να συνθέσουν μια κοινή εμπειρία υπερανάλυσης και άγχους. Για παράδειγμα, αν υπεραναλύεις τακτικά, το σώμα σου πλημμυρίζει με κορτιζόλη και άλλες στρεσογενείς ορμόνες. Έτσι, είσαι μονίμως «στην τσίτα», καταλήγεις να υπεραναλύεις περισσότερο, αποκτάς περισσότερο στρες, αλλάζοντας τον τρόπο που νιώθεις για σένα και τη ζωή σου. Έπειτα ίσως να πάρεις λάθος αποφάσεις για τον εαυτό σου (να μένεις ξύπνιος ως αργά, να κάνεις κακή διατροφή, να απομονώνεσαι απ' τους άλλους), τα οποία ενισχύουν τον κύκλο του στρες στον οποίο βρίσκεσαι. Πιθανόν οι επιδόσεις σου στη δουλειά να πέφτουν, να γίνεσαι αναβλητικός, να αποκτάς περισσότερα που σε ανησυχούν κ.ο.κ

**Το περιβαλλοντικό στρες και οι πιέσεις έχουν ουδέτερο πρόσημο καθώς δεν αποτελούν πρόβλημα έως ότου τα περάσουμε στα νοητικά μας πρότυπα και αποφασίσουμε εμείς το πρόσημό τους. Όταν μηρυκάζουμε και υπεραναλύουμε, μετα-**

τρέπουμε το άγχος της καθημερινότητας σε κάτι πινηρό και αρνητικό. Όταν υπεραναλύουμε, παγιδευόμαστε σε δίνη άγχους, ενισχύοντας μια κακή συνήθεια σε κάθε πτυχή της ζωής μας, πνεύμα, σώμα και ψυχή.

Αν η υπερανάλυση σου έχει γίνει συνήθεια ζωής, ενδεχομένως να έχεις πιστέψει πως στην ουσία αποτελεί χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς σου. Όμως, έχε πίστη· η αλλαγή είναι εφικτή και όλα ξεκινούν με το να αποκτήσεις επίγνωση του ρόλου που η υπερανάλυση μπορεί να παίξει στη ζωή σου. Όσοι υπεραναλύουν έχουν ένα πλεονέκτημα σε σχέση με τους υπόλοιπους: συνήθως πρόκειται για ευφυή, ενσυνείδητα άτομα και ικανά να πάρουν ωφέλιμες αποφάσεις για τον εαυτό τους, μονάχα αν συνειδητοποιήσουν πως η υπερανάλυση πλέον δεν τους κάνει καλό.

Όλοι μας έχουμε διαφορετικές προδιαθέσεις και βαθμούς ανθεκτικότητας. Όλοι εκτιθέμεθα σε διαφορετικό βαθμό στο άγχος μέσα στο περιβάλλον μας. Όμως, μπορούμε να ελέγξουμε τον τρόπο που αξιολογούμε τις εμπειρίες μας και να πάμε μπροστά. Η υπερανάλυση δεν είναι μια φυσική κατάσταση ούτε είναι απαραίτητη. Είναι μια καταστροφική συμπεριφορά, την οποία, αν θέλουμε, μπορούμε να αποφασίσουμε να σταματήσουμε. Το άγχος στη ζωή είναι κάτι δεδομένο, η υπερανάλυση όμως όχι! Με εξάσκηση, μπορείς να επανεκπαιδεύσεις τον νου σου να λειτουργεί υπέρ σου, να βλέπεις τα πράγματα διαφορετικά και να αντιστέκεσαι στη διάβρωση που προκαλεί το μόνιμο άγχος και στρες.

## Με λίγα λόγια

---

- Τι ακριβώς είναι η υπερανάλυση; Είναι η κατάσταση κατά την οποία αναλύεις, αξιολογείς, αναμασάς και ανησυχείς υπερβολικά για συγκεκριμένα πράγματα, σε βαθμό που αρχίζει να επηρεάζει την ψυχική σου υγεία διότι απλώς δεν μπορείς να σταματήσεις.
- Υπάρχουν δύο κύριες πηγές άγχους οι οποίες οδηγούν στην υπερανάλυση. Η πρώτη είναι ο εαυτός μας. Δυστυχώς, κάποιιοι από εμάς διαθέτουν τη γενετική προδιάθεση να αγχώνονται περισσότερο από άλλους. Ωστόσο, τα γονίδια δεν είναι ο μοναδικός παράγοντας. Μπορεί να συνηθίσουμε να υπεραναλύουμε γιατί μας κάνει να νιώθουμε πως κάπως αντιμετωπίζουμε το πρόβλημα το οποίο υπεραναλύουμε. Επειδή η υπερανάλυση δεν σταματά ποτέ, αυτό δεν συμβαίνει. Παρ' όλα αυτά εξακολουθούμε να πιστεύουμε ότι κάνουμε κάποιο βήμα μπρος. Αυτό οδηγεί σε έναν φαύλο κύκλο απ' τον οποίο δύσκολα δραπετεύουμε. Άλλος ένας παράγοντας για άγχος είναι το περιβάλλον. Υπάρχουν δύο πτυχές πάνω σε αυτό. Πρώτον, πρέπει να αναλογιστούμε τα άμεσα περιβάλλοντα στα οποία περνάμε μεγάλο μέρος του χρόνου μας, όπως το σπίτι ή η δουλειά μας. Ο τρόπος που αυτοί οι χώροι έχουν σχεδιαστεί μπορεί να έχει τεράστιο αντίκτυπο στα επίπεδα άγχους μας. Αν είναι ακατάστατοι,

ελλιπώς φωτισμένοι και θορυβώδεις, το πιθανότερο να νιώσουμε στρες. Η δεύτερη πτυχή είναι η ευρύτερη εμπειρία που έχουμε μέσα στο κοινωνικο-πολιτισμικό μας πλαίσιο, μέσω των αλληλεπιδράσεών μας με τον κόσμο. Καταστάσεις όπως το να βιώνουμε ρατσισμό ή σεξισμό είναι στρεσογόνες και οδηγούν σε υψηλότερα επίπεδα άγχους.

- Η υπερανάλυση έχει αρκετές αρνητικές συνέπειες, σωματικές, ψυχικές ακόμα και κοινωνικές, οι οποίες μπορούν να καταστούν χρόνια προβλήματα. Μερικά παραδείγματα αποτελούν η ταχυκαρδία, η ζαλάδα, το αίσθημα κόπωσης, η οξυθυμία, η νευρικότητα, οι πονοκέφαλοι, οι μυαλγίες κλπ.