

ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΕΙΝΑΙ Η ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΓΡΗΓΟΡΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΤΟΥ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΒURNOUT. ΝΙΩΘΕΙΣ ΗΔΗ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΕΛΙΔΑ.

ΓΑΛΑΤΕΙΑ ΛΑΣΚΑΡΑΚΗ, ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ MARIE CLAIRE

EMILY &
AMELIA
NAGOSKI

BURNOUT

ΠΩΣ ΘΑ
ΒΓΕΙΤΕ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ
ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Μετάφραση
Καλλιόπη Εμμανουηλίδου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... 11

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: Ο,ΤΙ ΕΣΥ ΠΑΡΕΙΣ ΜΑΖΙ ΣΟΥ

1. Ολοκληρώστε τον κύκλο 27
2. Αυτή επέμεινε 57
3. Νόημα 85

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: Ο ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΕΧΘΡΟΣ

4. Το παιχνίδι είναι σπημένο 111
5. Το Βιομηχανικό Σύμπλεγμα του Μπικίνι..... 141

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: «ΒΑΛΕ ΚΕΡΙ, ΒΓΑΛΕ ΚΕΡΙ»

6. Σύνδεση 175
7. Τι σας κάνει δυνατώτερες 201
8. Ενδυναμωθείτε 239

ΕΠΙΛΟΓΟΣ 267

Ευχαριστίες 271

Σημειώσεις 273

Βιβλιογραφία 285

ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ

«Αποφάσισα να αρχίσω να πουλάω ναρκωτικά για να παρατήσω τη δουλειά μου».

Έτσι απάντησε η Τζούλι, η φίλη της Αμίλια, όταν η Αμίλια τη ρώτησε «Πώς είσαι;» το Σάββατο πριν από την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς. Φυσικά αστειευόταν... μόνο που δεν έκανε ακριβώς πλάκα. Είναι καθηγήτρια μέσης εκπαίδευσης. Είναι τόσο εξουθενωμένη, που και μόνο η προσμονή της αρχής του πρώτου τριμήνου ενεργοποίησε μέσα της ένα επίπεδο τρόμου που την έκανε να ψάχνει για κρασί στις δύο το μεσημέρι.

Κανένας δεν θέλει να σκέφτεται ότι ο καθηγητής του παιδιού του είναι εξουθενωμένος, πικραμένος και ότι πίνει μεσημεριάτικα, αλλά η Τζούλι δεν είναι η μόνη που νιώθει έτσι. Η εξουθένωση –με όλο τον κυνισμό, την αίσθηση αβοηθησίας και, πάνω απ' όλα, τη συναισθηματική εξάντληση– είναι τελικά μια πραγματικότητα.

«Είδα στις ειδήσεις για μια δασκάλα που πήγε πρώτη μέρα στο σχολείο μεθυσμένη και χωρίς παντελόνι, και σκέφτηκα “Έτσι με βλέπω κι εμένα να καταλήγω”» είπε η Τζούλι στην Αμίλια, πίνοντας την τελευταία γουλιά από το ποτήρι της.

«Ο τρόμος είναι σαν ένα κοκτέιλ από άγχος και στεροειδή» είπε η Αμίλια, καθώς θυμόταν τις μέρες που και αυτή δίδασκε μουσική στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση «και το στρες συσσωρεύεται μέρα με τη μέρα, από μια πίεση που δεν σταματάει ποτέ».

«Ναι» δήλωσε η Τζούλι, γεμίζοντας ξανά το ποτήρι της.

«Το πρόβλημα με τη διδασκαλία είναι ότι δεν μπορείς ποτέ να απαλλαγείς από τους λόγους που προκαλούν το στρες» είπε η Αμίλια. «Και δεν εννοώ τα παιδιά».

«Ναι, το ξέρω» συμφώνησε η Τζούλι. «Τα παιδιά είναι ο λόγος που είμαι εδώ. Τα διοικητικά και τα γραφειοκρατικά είναι το πρόβλημα».

«Και αυτά δεν μπορείς να τα ξεφορτωθείς» είπε η Αμίλια «αυτό που μπορείς όμως να ξεφορτωθείς είναι το ίδιο το στρες, όταν ξέρεις πώς να ολοκληρώσεις τον κύκλο του στρες».

«Ναι» είπε πάλι συμφωνώντας η Τζούλι.

Και μετά ρώτησε «Τι εννοείς να ολοκληρώσεις τον κύκλο;».

Αυτό το κεφάλαιο αποτελεί την απάντηση στην ερώτηση της Τζούλι και μπορεί να είναι και η πιο σημαντική έννοια που πραγματευόμαστε σε αυτό το βιβλίο: Η αντιμετώπιση του στρες μας είναι μια διαδικασία διαφορετική από την αντιμετώπιση των πραγμάτων που μας προκαλούν στρες. Για να αντιμετωπίσεις το στρες σου, πρέπει να ολοκληρώσεις τον κύκλο του.

«Στρες»

Ας ξεκινήσουμε διαφοροποιώντας το στρες μας από τα αίτια του στρες μας.

Τα αίτια είναι τα ερεθίσματα εκείνα που ενεργοποιούν μια αγχώδη αντίδραση στο σώμα μας. Μπορεί να είναι κάτι που βλέπουμε, που ακούμε, που μυρίζουμε, που ακουμπάμε, που γευόμαστε ή που φανταζόμαστε ότι θα μας κάνει κακό. Υπάρχουν εξωτερικά αίτια που προκαλούν τέτοιες αντιδράσεις, όπως είναι: η δουλειά, τα χρήματα, η οικογένεια, ο χρόνος, οι κοινωνικοί κανόνες και οι προσδοκίες, οι φυλετικές διακρίσεις και ούτω καθεξής. Υπάρχουν και τα πιο ασαφή εσωτερικά αίτια του στρες, όπως είναι: η αυτοκριτική, η εικόνα του σώματος, η ταυτότητα, οι αναμνήσεις και το Μέλλον. Με διαφορετικούς

τρόπους και σε διαφορετικά επίπεδα, όλα αυτά τα ερεθίσματα μπορεί να ερμηνευτούν από το σώμα μας ως πιθανές απειλές.

Το στρες είναι μια νευρολογική και βιολογική μεταβολή που συμβαίνει στο σώμα μας όταν ερχόμαστε αντιμέτωπες με κάποια από αυτές τις απειλές. Είναι ένας μηχανισμός που αναπτύχθηκε στον άνθρωπο καθώς εξελισσόταν, για να τον βοηθήσει να αντιμετωπίσει καταστάσεις όπως όταν τον κυνηγούσε ένα λιοντάρι (ή ένας ιπποπόταμος).¹ Όταν ο εγκέφαλος λοιπόν αντιλαμβάνεται το λιοντάρι (ή τον ιπποπόταμο), ενεργοποιεί μια γενική «αγχώδη απόκριση», μια σειρά δηλαδή από νευρολογικές και ορμονικές μεταβολές που πυροδοτούν με τη σειρά τους σωματικές αντιδράσεις οι οποίες θα μας βοηθήσουν να επιβιώσουμε από τον κίνδυνο: η επινεφρίνη αρχίζει αμέσως να αιματώνει τους μύς μας, τα γλυκοκορτικοειδή μας βοηθούν να αντέξουμε και οι ενδορφίνες μας βοηθούν να αγνοήσουμε τον πόνο που όλα αυτά προκαλούν. Η καρδιά μας χτυπάει γρηγορότερα για να αιματωνόμαστε περισσότερο, κι έτσι η πίεσή μας ανεβαίνει και αναπνέουμε πιο γρήγορα (οι επιστήμονες συχνά καταμετρούν το στρες κάνοντας μετρήσεις της καρδιαγγειακής λειτουργίας μας).² Οι μύες σφίγγουν και η ευαισθησία μας στον πόνο μειώνεται. Η προσοχή μας είναι τεταμένη και σε επαγρύπνηση και επικεντρώνεται στη βραχυπρόθεσμη σκέψη του εδώ και του τώρα. Οι αισθήσεις μας είναι πιο ευαίσθητες στα ερεθίσματα. Η μνήμη μας εστιάζει τη λειτουργία της σε πληροφορίες που σχετίζονται πιο άμεσα με το στρεσογόνο ερέθισμα. Επίσης, για να γίνει το σώμα μας πιο αποτελεσματικό μέσα σε αυτή την κατάσταση, τα υπόλοιπα συστήματα του σώματος έρχονται σε δεύτερη μοίρα: η πέψη μας επιβραδύνεται και το ανοσοποιητικό σύστημα αλλάζει (τα επίπεδα του ανοσοποιητικού συστήματος είναι άλλη μια ένδειξη στρες που χρησιμοποιούν οι ερευνητές).³ Το ίδιο συμβαίνει και με την ανάπτυξη και την ανάπλαση των ιστών, όπως και με τη λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος. Όλο μας το σώμα και ο νους αλλάζουν, ως αντίδραση σε κάτι που αντιληφθήκαμε ως απειλή.

Πλησιάζει λοιπόν το λιοντάρι. Πλημμυρίζουμε από άγχος. Τι κάνουμε τότε;

Τρέχουμε.

Βλέπετε, αυτή η σύνθετη και πολυσυστημική αντίδραση έχει έναν πρωταρχικό στόχο: να μεταφέρει οξυγόνο και να τροφοδοτήσει τους μυς μας, επειδή έχουμε την ανάγκη να αποδράσουμε. Οποιαδήποτε διαδικασία δεν σχετίζεται με αυτή την κατάσταση μπαίνει σε δεύτερη μοίρα. Όπως λέει ο Robert Sapolsky, «Για εμάς τα σπονδυλωτά όντα, όλος ο μηχανισμός της αγχώδους αντίδρασης βασίζεται στο γεγονός ότι το μυϊκό μας σύστημα θα αρχίσει να δουλεύει σαν τρελό».⁴

Κι έτσι τρέχουμε.

Και μετά;

Βασικά, υπάρχουν δύο πιθανά αποτελέσματα: είτε μας τρώει το λιοντάρι (ή μας τσαλαπατάει ο ιπποπόταμος, εν πάση περιπτώσει δεν έχει πια σημασία) είτε το σκάμε! Επιβιώνουμε! Τρέχουμε πίσω στο χωριό μας, ενώ το λιοντάρι τρέχει από πίσω μας, και φωνάζουμε ζητώντας βοήθεια! Όλοι βγαίνουν έξω και μας βοηθάνε να σκοτώσουμε το λιοντάρι... σωθήκαμε! Γιούπι! Λατρεύουμε τους φίλους και την οικογένειά μας! Είμαστε ευγνώμονες που ζούμε! Ο ήλιος φαίνεται πιο λαμπερός καθώς χαλαρώνουμε και ξέρουμε πια ότι το σώμα μας είναι ασφαλές. Όλα τα μέλη της κοινότητας μαγειρεύουν το λιοντάρι και κάνουν ένα γλέντι και θάβουν ό,τι δεν χρησιμοποιήσαν, σε μια τιμητική τελετή. Χέρι χέρι με τους αγαπημένους μας, παίρνουμε μια βαθιά, χαλαρωτική αναπνοή και ευχαριστούμε το λιοντάρι για τη θυσία του.

Ο κύκλος του στρες ολοκληρώθηκε και ζήσανε αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα.

Το ότι αντιμετωπίσαμε την πηγή του στρες δεν σημαίνει όμως ότι αντιμετωπίσαμε και το ίδιο το στρες

Η αγχώδης αντίδρασή μας ταιριάζει θαυμάσια στο περιβάλλον στο οποίο εξελίχθηκε. Η συμπεριφορά που μας βοήθησε να αντιμετωπίσουμε το λιοντάρι ήταν αυτή που συμπλήρωσε τον κύκλο του στρες. Έτσι, είναι εύκολο να υποθέσουμε ότι η εξολόθρευση του λιονταριού (δηλαδή της πηγής του στρες) ήταν αυτή που ολοκλήρωσε τον κύκλο.

Δεν είναι έτσι όμως.

Ας υποθέσουμε ότι τρέχουμε για να σωθούμε από το λιοντάρι και το χτυπάει ένας κεραυνός! Γυρνάμε και κοιτάμε το νεκρό λιοντάρι. Νιώθουμε όμως ήρεμες και χαλαρές; Όχι. Σταματάμε προβληματισμένες, με την καρδιά μας ακόμα να χτυπάει, τα μάτια μας να αναζητούν ακόμα την απειλή. Το σώμα μας εξακολουθεί να θέλει να τρέξει ή να παλέψει ή να κρυφτεί σε μια σπηλιά και να βάλει τα κλάματα. Η απειλή μπορεί να αντιμετωπίστηκε από μια θεϊκή παρέμβαση, αλλά εμείς ακόμα νιώθουμε την ανάγκη να κάνουμε κάτι για να καθουχάσουμε το σώμα μας και να του δείξουμε ότι είμαστε ασφαλείς. Ο κύκλος του στρες χρειάζεται να ολοκληρωθεί, αλλά γι' αυτό δεν αρκεί η εξουδετέρωση της πηγής του στρες. Επομένως, μπορούμε να τρέξουμε στο χωριό μας και με κομμένη την ανάσα να πούμε στη φυλή μας τι έγινε, έτσι ώστε όλοι μαζί να χοροπηδάμε και να ζητωκραυγάζουμε και να δοξάζουμε τον Θεό για τον κεραυνό που έστειλε.

Ας δώσουμε και ένα σύγχρονο παράδειγμα: Ας υποθέσουμε ότι το λιοντάρι ετοιμάζεται και ορμάει καταπάνω σας. Αδρεναλίνη, κορτιζόλη, γλυκογόνο, χαμός! Σκέφτεστε γρήγορα και αρπάζετε το τουφέκι σας και σκοτώνετε το λιοντάρι για να σώσετε τη ζωή σας. Μπαμ! Το λιοντάρι πέφτει κάτω νεκρό.

Τι κάνετε τώρα; Η απειλή δεν υπάρχει πια, αλλά το σώμα σας εξακολουθεί να βρίσκεται σε κατάσταση δράσης, γιατί δεν κάνατε κάτι που αυτό να αναγνωρίζει ως σημάδι ότι είστε πια ασφαλής. Το σώμα σας έχει κολλήσει στη μέση του κύκλου της αγχώδους αντίδρασης. Δεν αρκεί να πείτε στον εαυτό σας «Είσαι πια ασφαλής, πρέμψε». Ακόμα και το να αντικρίσετε το νεκρό ζώο δεν είναι αρκετό. Πρέπει να κάνετε κάτι που να στείλει σήμα στο σώμα σας ότι είστε ασφαλής, αλλιώς θα μείνετε σε αυτή την κατάσταση, με τα χημικά του νευρικού συστήματος και τις ορμόνες να μειώνονται λίγο αλλά να μη σας αφήνουν να χαλαρώσετε. Το πεπτικό, το ανοσοποιητικό, το καρδιαγγειακό, το μυοσκελετικό και το αναπαραγωγικό σύστημα δεν παίρνουν ποτέ το σήμα ότι είστε ασφαλής.

Περιμένετε, υπάρχει κι άλλο.

Φανταστείτε ότι το ερέθισμα δεν είναι ένα λιοντάρι, αλλά ένας κλίθιος στη δουλειά. Αυτός ο κλίθιος δεν πρόκειται να απειλήσει τη ζωή

σας, απλώς είναι ένας βραχνάς. Λέει κάποιες βλακείες σε μια σύσκεψη και νιώθετε με τον ίδιο τρόπο να πλημμυρίζετε από αδρεναλίνη, κορτιζόλη και γλυκογόνο.⁵ Πρέπει όμως να μείνετε στη θέση σας στη σύσκεψη και να είστε «φρόνιμη». Να επιδείξετε μια κοινωνικά αποδεκτή συμπεριφορά. Η κατάσταση μπορεί να φτάσει σε σημείο να θέλετε να χιμήξετε καταπάνω του και να του βγάλετε τα μάτια, όπως σας προστάζει εκείνη τη στιγμή η βιολογία του σώματός σας. Όμως, αντίθετα, κανονίζετε μια συνάντηση με τον επιβλέποντά του με έναν τρόπο ήρεμο, κοινωνικά αποδεκτό και πολύ λειτουργικό, στην οποία συνάντηση διαπιστώνετε ότι, κάθε φορά που θα σας ενοχλεί ο πλίθιος και θα λέει μια βλακεία, θα πρέπει να στραφείτε στον επιβλέποντά του για να αναζητήσετε υποστήριξη.

Συγχαρητήρια!

Όμως το να αντιμετωπίσουμε την πηγή του στρες δεν σημαίνει ότι αντιμετωπίσαμε και το ίδιο το στρες μας. Το σώμα σας έχει κατακλυστεί από αγχώδεις ουσίες και περιμένει κάποιο σήμα ότι είστε ασφαλής από τον ενδεχόμενο κίνδυνο και ότι μπορείτε πια να χαλαρώσετε και να γιορτάσετε.

Και αυτό συμβαίνει μέρα με τη μέρα... Κάθε μέρα.

Ας σκεφτούμε λίγο τι επιπτώσεις έχει όλο αυτό σε ένα μόνο σύστημα του σώματός μας, στο καρδιαγγειακό: Η αγχώδης αντίδραση που ενεργοποιείται σε χρόνιο επίπεδο σημαίνει ότι η πίεσή μας είναι διαρκώς υψηλή, πράγμα που είναι σαν να έχουμε διαρκώς ανοιχτή μια μάνικα για τα αιμοφόρα αγγεία μας, τη στιγμή όμως που αυτά τα αγγεία έχουν σχεδιαστεί εξελικτικά για να μπορούν να αντέξουν μόνο την κανονική ροή αίματος. Η αυξανόμενη φθορά των αγγείων μας οδηγεί σε υψηλό κίνδυνο για καρδιοπάθεια. Έτσι, το χρόνιο στρες οδηγεί σε μια αρρώστια που απειλεί τη ζωή μας.

Και να θυμάστε, αυτό συμβαίνει σε κάθε σύστημα του σώματός μας. Στο πεπτικό, στο ανοσοποιητικό, στις ορμόνες. Δεν είμαστε φτιαγμένοι για να ζούμε σε αυτή την κατάσταση. Αν κολλήσουμε σε μια τέτοια κατάσταση, η σωματική αντίδραση που αρχικά διαθέταμε για να μας σώσει μπορεί, αντίθετα, σιγά σιγά να μας σκοτώσει.

Σε αυτόν τον παράδοξο κόσμο ζούμε: Στις περισσότερες καταστάσεις

της σύγχρονης, μεταβιομηχανικής Δύσης, το ίδιο το στρες μπορεί να μας σκοτώσει πιο γρήγορα απ' ό,τι η ίδια η πηγή του στρες – εκτός αν κάνουμε κάτι για να ολοκληρώσουμε τον κύκλο του στρες. Την ώρα που παλεύουμε με τις πηγές του στρες της μέρας μας, το σώμα μας προσπαθεί να αντιμετωπίσει το στρες που βίωσε – ο καλός ύπνος και η καλή διατροφή είναι ουσιώδους σημασίας – προκειμένου το σώμα μας να εφοδιαστεί, έτσι ώστε να ολοκληρώσει τους κύκλους του στρες που ενεργοποιήθηκαν.

Αλλά, πριν μιλήσουμε για το πώς θα τους ολοκληρώνουμε, ας μιλήσουμε για τους λόγους που μέχρι τώρα δεν το κάναμε σωστά.

Γιατί κολλάμε;

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους δεν ολοκληρώνεται ο κύκλος του στρες. Να οι τρεις πιο συνηθισμένοι λόγοι:

1. *Χρόνια στρεσογόνος πηγή* → *χρόνιο στρες*. Μερικές φορές ο εγκέφαλός μας ενεργοποιεί μια αγχώδη αντίδραση, εμείς κάνουμε αυτό που μας λέει, αλλά αυτό δεν αλλάζει την κατάσταση που μας στρέσαρε:

«Τρέχα!» μας λέει, όταν ερχόμαστε αντιμέτωπος με μια κατάσταση που μας προκαλεί τρόμο, όπως το να μιλήσουμε μπροστά σε συναδέλφους ή να γράψουμε μια μεγάλη αναφορά ή να δώσουμε συνέντευξη για δουλειά.

Έτσι, «τρέχουμε» με τον δικό μας σύγχρονο τρόπο: όταν επιστρέφουμε στο σπίτι μας, βάζουμε λίγη Μπιγιονσέ και χορεύουμε για να εκτονωθούμε για μισή ωρίτσα.

«Ξεφύγαμε από το λιοντάρι!» λέει ο εγκέφαλός μας λαχανιασμένος και χαμογελαστός. «Κόλλα πέντε!» Κι έτσι παίρνουμε ως ανταμοιβή κάθε λογής ουσίες που απελευθερώνει ο εγκέφαλός μας και που μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα.

Την επόμενη μέρα όμως... η κατάσταση που μας προκάλεσε τρόμο είναι ακόμα εκεί.

«Τρέχα!» ξαναλέει ο εγκέφαλος.

Κι έτσι, ο κύκλος ξαναρχίζει.

Κολλάμε στην αγχώδη αντίδραση γιατί κολλάμε στην κατάσταση που πυροδοτεί το στρες. Δεν είναι πάντα κακό αυτό – γίνεται όμως κακό όταν το στρες ξεπερνά τη δυνατότητά μας να το επεξεργαστούμε. Το οποίο δυστυχώς συμβαίνει πολύ συχνά, γιατί υπάρχει κάτι άλλο, οι...

2. ...κοινωνικές συμβάσεις. Μερικές φορές ο εγκέφαλος προκαλεί μια αγχώδη αντίδραση, αλλά δεν μπορούμε να κάνουμε αυτό που μας λέει.

«Τρέχα!» λέει και μας απελευθερώνει αδρεναλίνη.

«Δεν μπορώ!» λέμε εμείς. «Γράφω εξετάσεις αυτή τη στιγμή!»

Ή μας λέει «Δώσ' του του αλήτη μια μπουνιά στα μούτρα!» στέλνοντας γλυκοκορτικοειδή στο αίμα μας.

«Δεν μπορώ!» λέμε. «Είναι πελάτης μου!»

Κι έτσι, καθόμαστε ευγενικά και χαμογελάμε καλοσυνάτα και βάζουμε τα δυνατά μας, ενώ το σώμα μας βράζει από το στρες, περιμένοντας από εμάς να κάνουμε επιτέλους κάτι.

Και μερικές φορές και ο ίδιος ο κόσμος μάς λέει ότι *δεν είναι σωστό* να νιώθουμε αυτό το στρες, ότι είναι λάθος για πολλούς και διάφορους λόγους. Επειδή δεν είναι ευγενικό, επειδή είναι δείγμα αδυναμίας, επειδή είναι αγενές.

Πολλές έχουμε μεγαλώσει με την οδηγία να είμαστε «καλά κορίτσια», να είμαστε «σωστές». Ο φόβος και ο θυμός και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα μπορεί να προκαλέσουν δυστυχία στους ανθρώπους γύρω μας, κι έτσι μας έχουν πει ότι δεν είναι καλό να δείχνουμε αυτά τα συναισθήματα μπροστά σε άλλους ανθρώπους. Χαμογελάμε και αγνοούμε τα ίδια μας τα συναισθήματα, επειδή τα συναισθήματά μας μετράνε λιγότερο απ' ό,τι τα συναισθήματα των άλλων.

Κι επίσης θεωρείται *αδυναμία* να νιώσουμε τα συναισθήματα αυτά. Η κουλτούρα μας έτσι μας έχει μάθει. Είστε μια έξυπνη, δυνατή γυναίκα, και αυτό σημαίνει ότι, αν στον δρόμο ένας τύπος φωνάζει «Ωραία βυζιά!», λέτε στον εαυτό σας «Αγνόσέ τον». Λέτε στον εαυτό σας ότι δεν κινδυνεύετε, ότι είναι παράλογο να νιώσετε θυμό ή φόβο, και τέλος πάντων, δεν αξίζει να του δώσετε σημασία, δεν έχει νόημα.

Στο μεταξύ όμως, ο εγκέφαλός σας φωνάζει «Αίσχος!» και σας κάνει να περπατάτε πιο γρήγορα.

«Τι έγινε;» συνεχίζει ο τύπος που δεν άξιζε να του δώσετε σημασία. «Δεν μπορούμε δηλαδή να σου κάνουμε ένα κομπλιμέντο;»

«Αγνόσέ τον» λέτε στον εαυτό σας, καταπίνοντας την αδrenalίνη. «Είσαι πολύ δυνατή, δεν πρέπει να σε επηρεάσει αυτό το πράγμα».

Αλλά δεν είναι μόνο ότι δεν είναι ευγενικό, ότι είναι δείγμα αυταμαμίας και ότι είναι αγένεια. Δεν μάθαμε μόνο αυτό. Αν διαβάσετε το μισογυνικό σχόλιο που έχει γράψει ένας ξάδερφός σας στο Facebook, μπορείτε να του ΦΩΝΑΞΕΤΕ ΔΥΝΑΤΑ ΟΤΙ ΛΕΕΙ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΜΠΟΥΡΔΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΛΩΣ ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΕΣ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΝΗΘΙΚΕΣ ΚΑΙ, ΓΙΑ ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ, ΔΕΝ ΤΟ ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΜΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΞΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΝΑ ΜΙΛΑΜΕ ΓΙΑ ΤΑ ΑΥΤΟΝΟΗΤΑ! Τότε αυτός, και πιθανότατα και πολλοί άλλοι, θα σας απαντήσουν ότι μπορεί να έχετε και κάποιο δίκιο, αλλά δεν είναι να κάτσει κανείς να κάνει διάλογο μαζί σας όταν είστε τόσο υστερική. Τόσο θυμωμένη. Πρέπει να πείτε αυτό που θέλετε *πο ευγενικά*, αν θέλετε να σας παίρνουν στα σοβαρά.

Να είστε καλή, δυνατή, ευγενική. Εσάς δεν σας επιτρέπονται τα συναισθήματα.

3. *Είναι πιο ασφαλές.* Υπάρχει κάποια στρατηγική αντίδρασης στην παρενόχληση στον δρόμο που ταυτόχρονα να αντιμετωπίζει και την κατάσταση αλλά και το άγχος που προκαλεί η κατάσταση; Σίγουρα. Γυρίστε και χαστουκίστε τον τύπο. Τότε όμως τι θα γίνει; Θα συνειδητοποιήσει ότι η παρενόχληση είναι κάτι κακό και θα πάψει να το κάνει; Μάλλον όχι. Το πιο πιθανό είναι ότι η κατάσταση θα ξεφύγει και θα σας χτυπήσει και αυτός, οπότε τα πράγματα θα γίνουν πολύ πιο επικίνδυνα. Μερικές φορές λοιπόν η απομάκρυνση είναι η λύση που κερδίζει. Το να χαμογελάσετε και να είστε ευγενική, να το αγνοήσετε και να πείτε στον εαυτό σας ότι δεν πειράζει είναι στρατηγικές επιβίωσης. Χρησιμοποιήστε τις με περηφάνια. Απλώς μην ξεχνάτε ότι αυτές οι στρατηγικές επιβίωσης δεν αντιμετωπίζουν το ίδιο το στρες. Απλώς *αναβάλλουν* την ανάγκη του σώματός σας να συμπληρώσει τον κύκλο – δεν την υποκαθιστούν.

Υπάρχουν τόσο πολλοί τρόποι να αρνηθούμε, να αγνοήσουμε

ή να καταπιέσουμε την αγχώδη αντίδραση! Για όλους αυτούς τους λόγους και για πολλούς άλλους, οι περισσότερες εδώ και δεκαετίες περιφερόμαστε αφήνοντας ανολοκλήρωτους κύκλους στρες να μένουν στη μέση, απλώς περιμένοντας μια ευκαιρία να ολοκληρωθούν.

Υπάρχει όμως και μια ακόμα αντίδραση: το πάγωμα.

Το πάγωμα

Περιγράψαμε την αγχώδη αντίδρασή μας ως κάτι που μας προετοιμάζει για «μάχη ή φυγή». Όταν νιώθουμε απειλή, ο εγκέφαλός μας αξιολογεί μέσα σ' ένα κλάσμα του δευτερολέπτου ποια επιλογή θα είναι πιθανότερο να οδηγήσει στην επιβίωσή μας. Επιλέγει τη φυγή όταν αντιλαμβάνεται μια απειλή και αποφασίζει ότι πιο πιθανό είναι να επιβιώσουμε επιχειρώντας να αποδράσουμε από αυτήν. Αυτό συμβαίνει όταν το βάζουμε στα πόδια για να απομακρυνθούμε από το λιοντάρι. Η μάχη συμβαίνει όταν ο εγκέφαλός μας αποφασίζει ότι είναι πιθανότερο να επιβιώσουμε της απειλής προσπαθώντας να παλέψουμε και να τη νικήσουμε. Από βιολογική άποψη, η μάχη και η φυγή είναι ουσιαστικά το ίδιο πράγμα. Η φυγή είναι φόβος (αποφυγή) ενώ η μάχη είναι θυμός (προσέγγιση). Και οι δύο στρατηγικές όμως αποτελούν αντιδράσεις του συμπαθητικού νευρικού συστήματος που πατάνε το κουμπί ενεργοποίησης του στρες και που μας λένε να κάνουμε κάτι αμέσως.

Το πάγωμα είναι μια ειδική περίπτωση. Συμβαίνει όταν ο εγκέφαλός μας αξιολογεί την απειλή και αποφασίζει ότι παραείμαστε αργές για να το βάλουμε στα πόδια και παραείμαστε μικρές για να δώσουμε μάχη. Έτσι, περισσότερες ελπίδες να επιβιώσουμε έχουμε όταν «κάνουμε τον ψόφιο κοριό» μέχρι η απειλή να φύγει ή μέχρι να έρθει κάποιος να μας βοηθήσει. Το πάγωμα είναι μια απεγνωσμένη αγχώδης αντίδραση που αποτελεί την έσχατη λύση μας όταν βρισκόμαστε αντιμέτωπες με ένα ερέθισμα που ο εγκέφαλός μας αντιλαμβάνεται ως απειλητικό για τη ζωή μας, όταν δεν μπορεί να ελπίζει στη φυγή ή στη μάχη. Ενώ η αγχώδης αντίδραση μας προετοιμάζει να πατήσουμε γκάζι, ο εγκέφαλος

πατάει απότομα φρένο –το παρασυμπαθητικό σύστημα δηλαδή σταματάει το συμπαθητικό– και το σώμα μας μπλοκάρει.

Φανταστείτε ότι είστε μια γαζέλα που τρέχει για να γλιτώσει από ένα λιοντάρι. Τρέχετε γρήγορα, γεμάτη αδρεναλίνη – αλλά νιώθετε τα δόντια του λιονταριού να σας δαγκώνουν το πόδι. Τι κάνετε τότε; Δεν μπορείτε να τρέξετε πια, γιατί σας έπιασε το λιοντάρι. Δεν μπορείτε ούτε να παλέψετε, γιατί το λιοντάρι είναι πολύ πιο δυνατό από εσάς. Το νευρικό σας σύστημα πατάει απότομα φρένο. Παραλύετε και κάνετε την ψόφια. Αυτό είναι το πάγωμα.

Είναι καλό να γνωρίζετε τον μηχανισμό του παγώματος, όχι για να αφήσετε συνειδητά τον εγκέφαλό σας να το επιλέξει, αλλά για να καταλάβετε για ποιον τελικά λόγο, ευρισκόμενη σε μια κατάσταση όπου δεν ήσασταν ασφαλής, δεν αρχίσατε τις κλοτσιές και τις τσιρίδες, γιατί δεν παλέψατε ή δεν το βάλατε στα πόδια, γιατί νιώσατε ότι *δεν μπορούσατε* καν να τσιρίξετε ή να κλοτσιήσετε ή να τρέξετε. Ο λόγος είναι ότι απλώς δεν μπορούσατε. Ο εγκέφαλός σας προσπαθούσε να σας κρατήσει ζωντανή ενόψει της απειλής και, επειδή του φάνηκε ότι δεν θα επιβιώσετε, πάτησε απότομα φρένο σε μια απεγνωσμένη προσπάθεια να σας σώσει.

Και ξέρετε τι; Το πράγμα δούλεψε. Είστε εδώ, είστε ζωντανή και διαβάζετε ένα βιβλίο για το στρες. Γεια! Χαιρόμαστε πολύ που είστε εδώ. Είμαστε ευγνώμονες που ο εγκέφαλός σας σας κράτησε ζωντανή.

ΤΟ «ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΤΙΝΑΓΜΑ»

Η κουλτούρα μας χρησιμοποιεί διάφορους τρόπους για να περιγράψει πώς νιώθουμε όταν ο εγκέφαλός μας επιλέγει να πατήσει το κουμπί του στρες. Όταν ο εγκέφαλός μας επιλέξει τη μάχη, μπορεί να νιώσουμε *εκνευρισμένοι, ενοχλημένοι, απογοητευμένοι, θυμωμένοι, ανήσυχoi ή οργισμένοι*. Όταν επιλέγει τη φυγή, οι λέξεις που χρησιμοποιούμε γι' αυτό το συναίσθημα είναι: *αβέβαιοι, ανήσυχoi, αγχωμένοι, φοβισμένοι*,

τρομαγμένοι ή τρομοκρατημένοι. Ποιες όμως λέξεις περιγράφουν το «πάγωμα»; Οι λέξεις που μπορεί να ταιριάζουν με αυτή την αίσθηση είναι: *κλείδωμα, μούδιασμα, ακινητοποίηση, αποσύνδεση, πέτρωμα*. Η ίδια η λέξη «συμπαθητικό», που αφορά τη μία λειτουργία του νευρικού συστήματος (μάχη ή φυγή), σημαίνει «με συναίσθημα», ενώ η λέξη «παρασυμπαθητικό» (το σύστημα που ελέγχει το πάγωμα) σημαίνει «πέρα από το συναίσθημα». Μπορεί να νιώσετε ότι δεν σας αφορά ο γύρω κόσμος, να αισθάνεστε νωθρή, σαν να μη σας νοιάζει τίποτα ή σαν τίποτα να μην έχει πια νόημα. Νιώθετε... εκτός.

Αφού δεν διαθέτουμε μια κατάλληλη λέξη για να περιγράψει την ίδια την εμπειρία του παγώματος, σίγουρα δεν είναι εύκολο να βρούμε τα λόγια για να περιγράψουμε αυτό που γίνεται μετά:

Μόλις η γαζέλα ακινητοποιηθεί, προκειμένου να ανταποκριθεί στην επίθεση του λιονταριού, το λιοντάρι, περήφανο, πηγαίνει στα μικρά του για να τα φωνάξει να έρθουν να φάνε από το κρέας της γαζέλας. Και τότε γίνεται κάτι το μαγικό. Αφού απομακρυνθεί η απειλή, τότε το φρένο σιγά σιγά απενεργοποιείται και η γαζέλα αρχίζει να κουνιέται και να τινάζεται. Ο οργανισμός της σε αυτή τη φάση απελευθερώνει στο αίμα της όσο πιο πολλή αδρεναλίνη και κορτιζόλη μπορεί, με τον ίδιο τρόπο που γίνεται όταν το ζώο τρέχει να σωθεί.

Αυτό συμβαίνει με όλα τα θηλαστικά. Μια φορά μια γυναίκα, όταν έμαθε πώς λειτουργεί το πάγωμα, μας είπε «Αυτό λοιπόν συνέβη με μια γάτα που χτύπησα με το αυτοκίνητό μου – απλώς στεκόταν εκεί κι εγώ νόμιζα ότι είχε σκοτωθεί, ένιωσα απαίσια. Τότε άρχισε να συσπάται και να τρέμει και νόμιζα ότι είχε πάθει επιληπτική κρίση, μέχρι που ήταν σαν να ξύπνησε... και αμέσως το έβαλε στα πόδια».

Και στους ανθρώπους μπορεί να συμβεί αυτό. Πολλοί μάς έχουν πει «Συνέβη κάτι τέτοιο σε έναν φίλο μου όταν

συνερχόταν από την αναισθησία μετά από μια εγχείρηση» ή «Το παιδί μου το έπαθε αυτό στα Επείγοντα» ή «Όταν αποφάσισα να έρθω αντιμέτωπος με μια τραυματική μου εμπειρία, μερικές φορές το σώμα μου έμπαινε σε αυτή την κατάσταση, τις στιγμές που ένιωθα εντελώς εκτός ελέγχου, και τρόμαξα γιατί ένιωθα εκτός ελέγχου και τότε παλιά, όταν βίωνα την τραυματική εμπειρία. Τώρα ξέρω ότι το σώμα μου στην πραγματικότητα με φρόντιζε, ήταν μέρος της διαδικασίας επούλωσης».

Δεν έχουμε λόγια για να περιγράψουμε την εμπειρία αυτή, όταν δηλαδή βγαίνει το φρένο και το σώμα μας αναισθητοποιείται τρέμει, προκαλεί σπασμούς και διατάσεις στους μυς, ενώ νιώθουμε κύματα οργής, πανικού και ντροπής. Αν δεν καταλαβαίνετε τι σας συμβαίνει εκείνη την ώρα, μπορεί να το βρείτε τρομακτικό. Μπορεί να σας έρθει να το καταπολεμήσετε ή να θέλετε να το ελέγξετε. Γι' αυτό είναι σημαντικό να δώσουμε στο συναίσθημα ένα όνομα: εμείς το αποκαλούμε «συναισθηματικό τίναγμα» και σας βεβαιώνουμε ότι δεν υπάρχει λόγος να το φοβάστε. Είναι ένα φυσιολογικό και υγιές μέρος του κύκλου, μια κανονική αντίδραση που θα τελειώσει από μόνη της και που συνήθως δεν κρατάει παρά μόνο μερικά λεπτά. Αυτή η αντίδραση εμφανίζεται συνήθως σε ακραίες περιπτώσεις, όταν ο κύκλος της αγχώδους αντίδρασης διακόπτεται ξαφνικά και δεν του επιτρέπουν οι συνθήκες να ολοκληρωθεί. Είναι μέρος της διαδικασίας επούλωσης μετά από ένα τραυματικό γεγονός ή μετά από μια μακρά περίοδο έντονου στρες.

Εμπιστευτείτε το σώμα σας. Οι αισθήσεις μπορεί να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε επίγνωση του αιτίου τους, αλλά μπορεί και να μη συμβεί αυτό – δεν πειράζει. Δεν χρειάζεται να έχετε επίγνωση του τι συμβαίνει ή να το διαισθανθείτε, τα συναισθηματικά τινάγματα θα μπορέσουν από μόνα τους να σας κατακλύσουν και να φύγουν μετά από εσάς. Κλαίτε χωρίς κανέναν προφανή λόγο; Τέλεια! Απλώς

προσέξτε όταν δημιουργούνται συναισθήματα ή αισθήσεις ή τρέμουλο χωρίς προφανή αίτια και πείτε «Α, νιώθω ένα συναισθηματικό τίναγμα».

Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να ολοκληρωθεί ο κύκλος

Όταν σας κυνηγάει το λιοντάρι, τι κάνετε;

Τρέχετε.

Όταν σας αγχώνει η γραφειοκρατία και το τρέξιμο της σύγχρονης καθημερινότητας, τι κάνετε;

Τρέχετε.

Η κολυμπάτε.

Η χορεύετε στο σαλόνι σας, τραγουδώντας κάποιο τραγούδι της Μπιγιονσέ, ή ξεσπάτε στο μάθημα ζούμπα ή κάνετε κυριολεκτικά οτιδήποτε μπορεί να κάνει το σώμα σας να κουνηθεί αρκετά ώστε να λαχανιάσετε.

Για πόση ώρα;

Περίπου είκοσι λεπτά με μία ώρα αρκούν στους περισσότερους ανθρώπους.

Και αυτό θα πρέπει να γίνεται τις περισσότερες φορές που αγχωνόμαστε – εξάλλου βιώνουμε στρες καθημερινά, άρα καθημερινά θα πρέπει να ολοκληρώνουμε τους κύκλους του στρες που βιώνουμε. Ακόμα και το να σπκωθούμε από την καρέκλα μας, να πάρουμε βαθιά αναπνοή και να κάνουμε στέτσινγκ και διατάσεις στους μυς μας για είκοσι δευτερόλεπτα, να τινάξουμε χέρια και πόδια και να πάρουμε μια βαθιά αναπνοή, και αυτό είναι μια υπέροχη αρχή.

Να θυμάστε, το σώμα σας δεν έχει ιδέα τι σημαίνει «Έχω να βγάλω ΦΠΑ» ή «Λύνω μια διαπροσωπική διένεξη μέσα από στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων». Ξέρει καλά όμως τι σημαίνει το χοροπήδημα. Μιλήστε τη γλώσσα που μιλάει το σώμα σας – και αυτή η γλώσσα είναι η γλώσσα του σώματος.

Και ξέρετε αυτό που λένε όλοι ότι η άσκηση σας κάνει καλό; Ότι βοηθάει στο άγχος και βελτιώνει την υγεία και τη διάθεση και τη von-

μοσύνη σας και ότι βασικά πρέπει οπωσδήποτε να ασκείστε;⁶ Γι' αυτό το λένε. Η σωματική δραστηριότητα είναι αυτή που λέει στον εγκέφαλό σας ότι έχετε επιβιώσει με επιτυχία από την απειλή και ότι τώρα το σώμα σας είναι ασφαλές. *Η σωματική δραστηριότητα είναι η πιο αποτελεσματική στρατηγική για να ολοκληρώσετε τον κύκλο του στρες.*

Άλλοι τρόποι για να ολοκληρώσετε τον κύκλο

Η σωματική δραστηριότητα, δηλαδή οποιαδήποτε στην κυριολεξία κίνηση του σώματός μας, είναι η πρώτη γραμμή άμυνάς μας στη μάχη ενάντια στο burnout. Αλλά δεν είναι το μοναδικό πράγμα που πιάνει για να ολοκληρωθεί η αντίδρασή μας σε ένα στρεσογόνο ερέθισμα – κάθε άλλο! Ιδού λοιπόν άλλες έξι στρατηγικές που βασίζονται σε ερευνητικά δεδομένα:

Αναπνοή: Βαθιές και αργές αναπνοές κατεβάζουν τα επίπεδα του στρες, ιδίως όταν η εκπνοή είναι αργή και βαθιά και φτάνει μέχρι το τέλος, τότε που η κοιλιά μας συσπάται για να εισπνεύσει εκ νέου. Η αναπνοή είναι πιο αποτελεσματική όταν το άγχος μας δεν είναι τόσο υψηλό ή όταν απλώς χρειάζεται να φύγει το άγχος μέχρι να βγούμε από μια δύσκολη κατάσταση και μετά να κάνουμε κάτι ακόμα πιο δραστικό. Επίσης, αν ζείτε με την ανάμνηση μιας τραυματικής εμπειρίας, η βαθιά αναπνοή είναι ο πιο ήπιος τρόπος να ξεκινήσετε να ξεκλειδώνετε απέναντι στο τραύμα σας, αποτελεί δηλαδή μια καλή αρχή. Μια απλή πρακτική άσκηση είναι να εισπνεύσετε μετρώντας αργά μέχρι το πέντε, μετά να κρατήσετε την αναπνοή αυτή μετρώντας πάλι μέχρι το πέντε κι έπειτα να εκπνεύσετε μετρώντας μέχρι το δέκα και να κάνετε και μια παύση μετρώντας μέχρι το πέντε. Κάντε το αυτό τρεις φορές (στο σύνολο δηλαδή ένα λεπτό και δεκαπέντε δευτερόλεπτα αναπνοών) και δείτε πώς θα νιώθετε μετά.

Θετική κοινωνική συναναστροφή: Η ανεπίσημη αλλά φιλική κοινωνική αλληλεπίδραση είναι το πρώτο εξωτερικό σημάδι ότι ο κόσμος γύρω σας είναι τελικά ασφαλής. Οι περισσότεροι περιμένουμε ότι θα είμαστε πιο χαρούμενοι αν, ας πούμε, ο διπλανός μας στο τρένο μάς

αφήσει στην πouxία μας και καθίσουμε αμίλητοι και οι δύο. Φαίνεται όμως ότι οι άνθρωποι νιώθουν καλύτερα τελικά όταν κάνουν μια ευγενική απλή κουβέντα με τον διπλανό τους.⁷ Επίσης, οι άνθρωποι που έχουν περισσότερες γνωριμίες είναι πιο ευτυχισμένοι.⁸ Πηγαίνετε απλώς και πείτε «καλή σας μέρα» στον υπάλληλο που σας φτιάχνει τον καφέ. Κάντε ένα κομπλιμέντο στη σερβιτόρα για τα σκουλαρίκια της. Καθησυχάστε τον εγκέφαλό σας ότι ο κόσμος είναι ένα ασφαλές μέρος όπου επικρατεί λογική και ότι δεν είναι όλοι οι άνθρωποι κακοί. Βοηθάει!

Γέλιο: Όταν γελάμε μαζί με άλλους ανθρώπους, ακόμα και όταν αναπολούμε τις φορές που γελάσαμε μαζί με άλλους, αυξάνεται η ικανοποίησή μας από τη σχέση μας με αυτούς.⁹ Δεν εννοούμε το κοινωνικό ή το στημένο γέλιο, αλλά αναφερόμαστε στο γέλιο που βγαίνει μέσα από την καρδιά μας, σ' εκείνο το βαθύ, αγενές, ασυγκράτητο γέλιο. Όταν γελάμε, μας λέει η νευροεπιστήμονας Sophie Scott, χρησιμοποιούμε ένα «πανάρχαιο σύστημα που έχουμε ως θηλαστικά και που αναπτύξαμε καθώς εξελισσόμασταν, για να δημιουργούμε και να διατηρούμε κοινωνικές σχέσεις και να ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας».¹⁰

Τρυφερότητα: Όταν δεν σας αρκεί η φιλική κουβεντούλα με τους συναδέλφους σας, όταν είστε τόσο αγχωμένες που δεν σας βγαίνει γέλιο, τότε είναι ώρα να επιστρατεύσετε μια βαθύτερη σχέση με κάποιο αγαπημένο πρόσωπο. Τις περισσότερες φορές αυτό το βιώνουμε με ένα άτομο που αγαπάμε και μας αγαπάει, ένα άτομο που μας συμπαθεί, μας σέβεται και μας εμπιστεύεται, και που και εμείς συμπαθούμε, σεβόμαστε και εμπιστευόμαστε. Δεν χρειάζεται να ζητήσουμε απαραίτητα μια σωματική εκδήλωση αγάπης, αν και η σωματική εκδήλωση είναι υπέροχη: μια ζεστή αγκαλιά σε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου νιώθουμε εμπιστοσύνη μπορεί να βοηθήσει το σώμα μας να αισθανθεί πως έχει ξεφύγει από τον κίνδυνο με τον ίδιο τρόπο που βοηθάει το να κάνουμε τζόγκινγκ για δύο χιλιόμετρα – μάλιστα με πολύ λιγότερο ιδρώτα!

Ένα παράδειγμα τρυφερότητας είναι η συμβουλή του φιλιού των έξι δευτερολέπτων που δίνει ο ερευνητής John Gottman. Προτείνει να φιλάμε κάθε μέρα τον σύντροφό μας για έξι δευτερόλεπτα. Προσοχή, εννοούμε ένα φιλί των έξι δευτερολέπτων, όχι έξι φιλιά του ενός δευ-

τερολέπτου. Έξι δευτερόλεπτα, αν το σκεφτείτε λίγο, ίσως αποτελούν ένα πολύ μεγάλης διάρκειας, παράξενο φιλή. Υπάρχει όμως λόγος γι' αυτή τη διάρκεια: τα έξι δευτερόλεπτα είναι πολύς χρόνος για να φιλήσετε κάποιον που απεχθάνεστε ή που αντιπαθείτε και παραείναι μεγάλο διάστημα για να φιλήσετε κάποιον με τον οποίο δεν νιώθετε ασφαλής. Το φιλή των έξι δευτερολέπτων απαιτεί να σταματήσετε να κάνετε οτιδήποτε άλλο και να στρέψετε συνειδητά την προσοχή σας στο ότι συμπαθείτε, εμπιστεύεστε και νιώθετε τρυφερότητα για το άλλο άτομο. Όταν προσέχετε αυτά τα χαρακτηριστικά, τότε το φιλή στέλνει μήνυμα στο σώμα σας ότι είστε ασφαλής με τους δικούς σας ανθρώπους.

Ένα άλλο παράδειγμα: αγκαλιάστε κάποιον που αγαπάτε και εμπιστεύεστε για είκοσι ολόκληρα δευτερόλεπτα, και με τους δύο να βρίσκεστε σε κατάσταση πλήρους ηρεμίας και σταθερότητας. Τις περισσότερες φορές, όταν αγκαλιάζουμε τους άλλους, κάνουμε μια γρήγορη αγκαλιά στην οποία απλώς γέρνουμε ο ένας προς τον άλλον, ή μπορεί να κάνουμε μια αγκαλιά μεγαλύτερη σε διάρκεια, στην οποία γέρνουμε ο ένας προς τον άλλον με τρόπο που, αν ο ένας σταματούσε ν' αγκαλιάζει τον άλλον, ο άλλος θα έπεφτε. Αυτή τη φορά, δοκιμάστε το εξής: στηριχτείτε ο καθένας στον εαυτό του, χωρίς να ρίχνετε το βάρος σας στον άλλο, και βάλτε ο ένας τα χέρια του γύρω από τον άλλον. Μείνετε εκεί. Οι έρευνες λένε ότι μια αγκαλιά είκοσι δευτερολέπτων αρκεί για να μεταβάλει τα ορμονικά επίπεδα, να μειώσει την αρτηριακή πίεση και να ρίξει τους παλμούς, και να βελτιώσει τη διάθεση. Όλα αυτά χάρη στην αύξηση της ορμόνης ωκυτοκίνης που επέρχεται μετά από μια τέτοια αγκαλιά – της ορμόνης που είναι υπεύθυνη για τη δημιουργία κοινωνικών δεσμών.¹¹

Όπως συμβαίνει και με το μεγάλο σε διάρκεια και συνειδητό φιλή, έτσι και η αγκαλιά των είκοσι δευτερολέπτων μπορεί να στείλει σήμα στο σώμα σας ότι είστε ασφαλής, ότι ξεφύγατε από το λιοντάρι και φτάσατε σπίτι σώα και αβλαβής, στους αγαπημένους σας ανθρώπους.

Φυσικά, δεν χρειάζεται να είναι ακριβώς είκοσι δευτερόλεπτα. Το σημαντικό είναι να νιώσουμε ότι ο κύκλος του στρες κλείνει. Η ψυχοθεραπεύτρια Suzanne Iasenza το περιγράφει ως «αγκαλιά μέχρι σημείου χαλάρωσης».

Ευτυχώς η ανάγκη μας να ολοκληρώσουμε τον κύκλο του άγχους δεν ικανοποιείται μόνο με την εκδήλωση τρυφερότητας με άλλους ανθρώπους. Και μόνο το να χαϊδέψουμε μια γάτα για μερικά λεπτά αρκεί για να πέσει η πίεσή μας. Συχνά όσοι έχουν κατοικίδιο υποστηρίζουν ότι το δέσιμό τους με το ζώακι τους τους προσφέρει περισσότερη στήριξη απ' ό,τι οι ανθρώπινες σχέσεις.¹² Δεν προκαλεί έκπληξη που οι άνθρωποι οι οποίοι βγάζουν βόλτα τον σκύλο τους γυμνάζονται περισσότερο και νιώθουν καλύτερα απ' ό,τι οι άνθρωποι που δεν το κάνουν αυτό: ασκούνται και ταυτόχρονα νιώθουν συναισθήματα αγάπης.¹³ Και όσοι από εμπειρία λένε ότι κανείς άνθρωπος δεν είναι άξιος εμπιστοσύνης μπορούν να δοκιμάσουν θεραπευτικά προγράμματα με άλογα, σκύλους και άλλα ζώα για να ανακαλύψουν τη δύναμη της σύνδεσης με ένα άλλο πλάσμα.

Η ικανότητα που διαθέτουμε να ολοκληρώσουμε τον κύκλο του στρες μέσω της τρυφερότητας δεν σταματά καν στη σύνδεσή μας με την πεζή πραγματικότητα στη γη. Συχνά οι ερευνητές εξετάζουν τον ρόλο που παίζει η πνευματικότητα στην ποιότητα ζωής των ανθρώπων και αναφέρονται στον όρο «νόημα στη ζωή» (κάτι τόσο σημαντικό που του αφιερώσαμε ολόκληρο κεφάλαιο, το Κεφάλαιο 3) ή στην κοινωνική υποστήριξη που παρέχουν τα μέλη μιας θρησκευτικής κοινότητας. Αλλά και η κάθε είδους πνευματική σύνδεση επίσης έχει να κάνει με την αίσθηση ασφάλειας, αγάπης και υποστήριξης από μια ανώτερη δύναμη. Εν συντομία, έχει να κάνει με το να νιώθουμε συνδεδεμένες με μια αόρατη μεν αλλά τρομερά σταθερή φυλή.¹⁴

Ένα καλό κλάμα: Όσοι λένε ότι «το κλάμα δεν λύνει τα προβλήματα» δεν ξέρουν τη διαφορά ανάμεσα στο να αντιμετωπίζεις το στρες και στο να αντιμετωπίζεις την αιτία που προκαλεί το στρες. Σας συνέβη ποτέ μετά βίας να προλαβαίνετε να μπειτε στο σπίτι κλείνοντας δυνατά την πόρτα πίσω σας για να μπήξετε τα κλάματα για δέκα λεπτά; Έπειτα να φυσάτε τη μύτη σας, να αναστενάξετε και να νιώθετε ανακούφιση από ό,τι σας βάρυνε και σας έκανε να κλάψετε; Μπορεί έτσι να μην αλλάξατε την κατάσταση που σας προξένησε στρες, αλλά τουλάχιστον ολοκληρώσατε τον κύκλο και επανήλθατε σε κατάσταση ηρεμίας.

Έχετε καμιά αγαπημένη μελό ταινία που σας κάνει κάθε φορά να

κλαίτε; Αν ναι, ξέρετε ακριβώς πότε να πάρετε αγκαλιά τα χαρτομάντιλα και με αναφιλητό να πείτε «Αυτό είναι το αγαπημένο μου σημείο!». Όταν ταυτίζετε με τα συναισθήματα των ηρώων της ταινίας, το σώμα σας ξεπερνά πιο εύκολα και τη δική σας συναισθηματική κατάσταση. Το σενάριο σας καθοδηγεί για να ολοκληρώσετε τον κύκλο του συναισθήματος.

Δημιουργική έκφραση: Η ενασχόλησή μας σήμερα με δημιουργικές δραστηριότητες μας κάνει να έχουμε περισσότερη ενέργεια, διάθεση και ενθουσιασμό αύριο.¹⁵

Γιατί συμβαίνει αυτό; Πώς γίνεται; Όπως συμβαίνει και με τον αθλητισμό, έτσι και οι τέχνες (όπως είναι η ζωγραφική, η γλυπτική, η μουσική, το θέατρο και η αφήγηση ιστοριών σε όλες τις μορφές) δημιουργούν ένα περιβάλλον ανοχής, ακόμα και ενθάρρυνσης, των έντονων συναισθημάτων. Με το που θα ερωτευτούμε, για παράδειγμα, ακούμε ερωτικά τραγούδια στο ραδιόφωνο και ξαφνικά τα καταλαβαίνουμε! Κι εκείνα τα τραγούδια μάς κρατούν συντροφιά ακόμα και όταν οι φίλοι μας μας ειρωνεύονται κι έχουν βαρεθεί να ακούνε πόσο ερωτευμένες νιώθουμε. Κι όταν έχουμε μια ερωτική απογοήτευση, υπάρχουν τραγούδια που μας ταξιδεύουν μέσα απ' το τούνελ της λύπης μας και μας κρατούν συντροφιά καθώς διασχίζουμε αυτό το τούνελ, μέχρι να ηρεμήσουμε. Με αυτόν τον τρόπο όλες οι μορφές της τέχνης μάς δίνουν την ευκαιρία να γιορτάσουμε τα μεγάλα συναισθήματα και να περάσουμε μέσα από αυτά. Είναι σαν ένας εναλλακτικός δρόμος πολιτισμού, σε μια κοινωνία που μας λείπει να είμαστε «καλές» και να μην έχουμε μεγάλες συναισθηματικές διακυμάνσεις. Εκμεταλλευτείτε αυτόν τον εναλλακτικό δρόμο.

Διάφοροι συγγραφείς και ζωγράφοι και κάθε λογής δημιουργοί έχουν πει το ίδιο πράγμα που μας είπε ένας συνθέτης από το Νάσβιλ: «Βλέποντας τα πρώτα τραγούδια που έγραψα, ήταν εντελώς προφανές ότι προσπαθούσα να αντιμετωπίσω το παρελθόν μου και να μετατρέψω την ιστορία των τραυματικών μου εμπειριών σε κάτι που να έχει νόημα. Εκείνον τον καιρό ήμουν σε πλήρη άρνηση – ούτε καν ήξερα ότι είχα μέσα μου πόνο. Αλλά το να γράφω τραγούδια με βοήθησε να νιώσω αυτά που το μυαλό μου μου κρατούσε κρυφά. Τα τραγούδια μου ήταν ένα ασφαλές μέρος στο οποίο μπορούσα να εναποθέσω πράγματα που δεν μπορούσα να αντιμετωπίσω αλλιώς».¹⁶

Η Σόφι είναι μηχανικός και φαν του Σταρ Τρεκ και πολλών άλλων πραγμάτων, αλλά σίγουρα αθλήτρια δεν τη λες. Στο λύκειο οι άνθρωποι την αντίκριζαν, έτσι ψηλό μαύρο κορίτσι που ήταν, και της έλεγαν ότι θα έπρεπε να παίζει μπάσκετ, αλλά αυτή τους είπε να βάλουν την μπάλα του μπάσκετ εκεί που ξέρουν. Σιχαίνεται την άσκηση. Δεν υπάρχει περίπτωση να ασκηθεί. Μάλιστα, ακόμα και αν προσπαθήσει να ασκηθεί, μετά από μερικές μέρες αρρωσταίνει ή τραυματίζεται ή εμφανίζεται από το πουθενά μια εργασία και δεν προλαβαίνει να ασκηθεί. Δεν μπορεί να ασκηθεί. Δεν μπορεί. Το σιχαίνεται, δεν μπορεί, δεν θα το κάνει.

Έτσι, όταν η Έμιλι επισκέφτηκε το γραφείο της για να παραδώσει ένα μεσημεριανό σεμινάριο για το άγχος και της είπε «Η άσκηση κάνει καλό», η Σόφι την πλησίασε μετά.

«Δεν καταλαβαίνεις, ρε Έμιλι. Είναι βαρετή η γυμναστική και με πονάει και κάθε φορά που κάνω κάτι πάει στραβά. Δεν μπορώ, δεν πρόκειται, δεν θέλω, απλώς δεν. Όχι. Δεν πρόκειται να γυμναστώ. Δεν με νοιάζει πόσο με βοηθάει με το άγχος».

Δεν έχουν όλοι από τη φύση τους κλίση στη γυμναστική. Οι έρευνες όμως είναι τόσο απόλυτες ότι η άσκηση κάνει σε όλους καλό που, ως εκπαιδευτρια υγείας, η Έμιλι αναζήτησε τρόπους υποστήριξης για εκείνους τους ανθρώπους που δεν μπορούν να γυμναστούν ή που σιχαίνονται τη γυμναστική ή που για τον οποιοδήποτε λόγο απλώς δεν γυμνάζονται. Όταν μελέτησε τις σχετικές έρευνες, εξεπλάγη που τα περισσότερα συμπεράσματα ήταν τύπου «γραφτείτε σε κάποιο ομαδικό άθλημα» ή «κάντε το για χόμπι, μη γυμνάζεστε έτσι απλά!». Που είναι καλές συμβουλές, αλλά όχι για ένα άτομο που υποφέρει από χρόνιους πόνους, από χρόνια ασθένεια, από κάποιον τραυματισμό ή με κάποια αναπηρία, ή για κάποιον σαν τη Σόφι, που «απλώς δεν» θέλει να γυμναστεί. Έπειτα όμως, στην αναζήτησή της, η Έμιλι βρήκε αρκετές άλλες έρευνες που βασίζονταν σε σωματικές θεραπείες, τα αποτελέσματα των οποίων ταίριαζαν σε ανθρώπους σαν τη Σόφι. Να τι πρότεινε η Έμιλι:

«Οκέι, απλώς ξάπλωσε στο κρεβάτι σου και...»

«Α, η αγαπημένη μου γυμναστική δηλαδή!» είπε η Σόφι.

«...και μετά, σιγά σιγά, σφίγγε και χαλάρωνε κάθε μυ στο σώμα σου, ξεκινώντας με τα πόδια σου και τελειώνοντας με το πρόσωπό σου. Σφίξ' τους δυνατά, δυνατά, δυνατά, μετρώντας αργάαα μέχρι το δέκα. Βεβαιώσου ότι θα σφίγγεις για περισσότερη ώρα όταν σφίγγεις τους μύς που κουβαλάνε το άγχος σου».

«Τους ώμους» είπε αμέσως η Σόφι.

«Τέλεια! Και όταν θα το κάνεις αυτό, να φαντάζεσαι, πολύ καθαρά και έντονα, πώς είναι να νικάς εκείνα τα πράγματα που σε άγχωσαν».

«Οκέι!» απάντησε η Σόφι με αρκετό ενθουσιασμό.

«Να το φανταστείς όμως πολύ καθαρά, έχει σημασία αυτό. Να προσέξεις πώς ανταποκρίνεται το σώμα σου, όπως αν η καρδιά σου χτυπάει πιο γρήγορα και αν σφίγγεις τις γροθιές σου, μέχρι να φτάσεις να νιώσεις μια αίσθηση ικανοποίησης, μια αίσθηση...»

«Νίκης» είπε η Σόφι. «Ναι, το 'πιασα».

Το 'πιασε. Παράξενα πράγματα άρχισαν να συμβαίνουν. Μερικές φορές, όταν έκανε τη δραστηριότητα μυϊκού σφίξιματος και χαλάρωσης, ένιωθε ανεξήγητα κύματα απογοήτευσης και θυμού. Μερικές φορές μάλιστα έκλαψε. Μερικές φορές το σώμα της έπαιρνε πρωτοβουλία και κουνιόταν κι έτρεμε με παράξενο τρόπο, σαν να ήταν δαιμονισμένη.

Έστειλε ένα e-mail στην Έμιλι γι' αυτό το πράγμα.

«Είναι τελειώς φυσιολογικό» την καθησύχασε η Έμιλι. «Είναι σαν τις αποσκευές σου που ανοίγουν και τακτοποιούνται από μόνες τους. Όλοι εκείνοι οι κύκλοι στρες που έμειναν ανολοκλήρωτοι και συσσωρεύτηκαν μέσα σου επιτέλους απελευθερώνονται. Εμπιστέψου το σώμα σου».

Υπάρχουν τόσο πολλοί τρόποι να συμπληρωθεί ο κύκλος, που δεν είναι δυνατό να τους απαριθμήσουμε όλους εδώ. Η σωματική δρα-

στηριότητα, η τρυφερότητα, το γέλιο, η δημιουργική έκφραση, ακόμα και οι απλές αναπνοές έχουν κάτι κοινό ως μέθοδοι: το ότι πρέπει να κάνεις κάτι.

Ένα πράγμα ξέρουμε στα σίγουρα ότι δεν πιάνει: το να λέμε στον εαυτό μας «Έλα, όλα καλά τώρα». Η ολοκλήρωση του κύκλου δεν είναι διανοητική απόφαση αλλά σωματική αλλαγή. Όπως δεν μπορούμε να πούμε στην καρδιά μας να συνεχίσει να χτυπάει ή στο πεπτικό μας σύστημα να συνεχίσει να χωνεύει, έτσι και ο κύκλος του άγχους δεν ολοκληρώνεται με συνειδητές επιλογές. Πρέπει να δώσουμε στο σώμα μας αυτό που χρειάζεται και να του επιτρέψουμε να κάνει αυτό που κάνει, στον χρόνο που απαιτείται.

Πώς γίνεται να είμαστε φορτωμένες με ένα σωρό υποχρεώσεις και να νιώθουμε εξουθενωμένες, ενώ την ίδια ώρα να ανησυχούμε πως δεν κάνουμε αρκετά; Πώς μπορούμε να αγαπάμε το σώμα μας όταν όλα γύρω μας μας υποβάλλουν την ιδέα ότι είμαστε ανεπαρκείς; Και πώς να βγούμε μπροστά στον επαγγελματικό στίβο, όταν ήδη δίνουμε το 110% και δεν μας αναγνωρίζεται; Πώς να ζήσουμε ως χαρούμενα και υγιή άτομα σε έναν κόσμο που συνεχώς μας λέει πως παραείμαστε στρουμπουλές, απαιτητικές, θορυβώδεις και εγωίστριες;

Ένα ρηξικέλευθο βιβλίο που εξετάζει το στρες ως έμφυλη εμπειρία. Οι συγγραφείς περιγράφουν τι σημαίνει να είσαι γυναίκα στις μέρες μας –και ποιες είναι οι σημαντικότερες δυσκολίες– και εξηγούν γιατί οι γυναίκες βιώνουν την εξουθένωση, δηλαδή το *burnout*, διαφορετικά από τους άντρες. Χρησιμοποιώντας την πιο πρόσφατη βιβλιογραφία, η Emily και η Amelia Nagoski δεν καταγράφουν απλώς τα προβλήματα, αλλά δίνουν πολύ πρακτικές και εφαρμόσιμες λύσεις, εύληπτες και επιστημονικές, για να ελαχιστοποιήσουν οι γυναίκες το στρες, να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να ζήσουν μια πιο χαρούμενη ζωή.

BURNOUT

EMILY & AMELIA NAGOSKI

Νέα επιστημονικά δεδομένα δοσμένα με ζωντάνια, ανθρωπιά και χιούμορ για το τι συμβαίνει μέσα στον ταραγμένο γυναικείο εγκέφαλο και το ταλαιπωρημένο γυναικείο σώμα. Το *Burnout* είναι το απόλυτο φεμινιστικό βιβλίο αυτοβοήθειας που θα σας αλλάξει τη ζωή.

Οι δύο αδερφές Emily και Amelia Nagoski αποδομούν το στρες που βιώνουμε ως γυναίκες, ενώ οι επιστημονικά τεκμηριωμένες συμβουλές τους για να το βγάλεις από μέσα σου μου έφεραν δάκρυα ευγνωμοσύνης και ανακούφισης στα μάτια. Πρόκειται για τόσο επαναστατικό βιβλίο.

Sarah Knight, *συγγραφέας*

Peggy Orenstein, *συγγραφέας*

ISBN:978-618-03-1941-5



9 786180 319415

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 81941

ΣΕΙΡΑ ΟΞΥΓΟΝΟ₂