

PROF STEVE PETERS

ΟΙ ΣΙΩΠΗΛΟΙ ΟΔΗΓΟΙ

μετάφραση
Σοφία Ανδρεοπούλου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Περιεχόμενα

Μέρος 1ο - Ας ορίσουμε το πλαίσιο	11
Εισαγωγή	13
Ενθάρρυνση για τον αναγνώστη	17
Μέρος 2ο - Βασικά στοιχεία της νευροεπιστήμης	23
Κεφάλαιο 1 - Η απλοποιημένη νευροεπιστήμη του νου	25
Κεφάλαιο 2 - Ο νους που αναπτύσσεται	57
Κεφάλαιο 3 - Η νευροεπιστήμη του νου που αναπτύσσεται	67
Κεφάλαιο 4 - Πώς κατανοούμε τα βιώματά μας	83
Μέρος 3ο - Δέκα συνήθειες και συναφή θέματα	105
Κεφάλαιο 5 - Συνήθεια 1 – να χαμογελάτε	109
Κεφάλαιο 6 - Συνήθεια 2 – να ζητάτε συγγνώμη	125
Κεφάλαιο 7 - Κατανοήστε και διαχειριστείτε τις αναποδιές	139
Κεφάλαιο 8 - Συνήθεια 3 – να είστε καλοί με τους άλλους	155
Κεφάλαιο 9 - Θεωρία του νου	169
Κεφάλαιο 10 - Συνήθεια 4 – να μιλάτε για τα συναισθήματά σας	187
Κεφάλαιο 11 - Συνήθεια 5 – να ζητάτε βοήθεια	201
Κεφάλαιο 12 - Συνήθεια 6 – να έχετε καλούς τρόπους	221
Κεφάλαιο 13 - Συνήθεια 7 – να δοκιμάζετε καινούρια πράγματα	239
Κεφάλαιο 14 - Συνήθεια 8 – να δέχεστε ότι το «όχι» σημαίνει «όχι»	261
Κεφάλαιο 15 - Συνήθεια 9 – να μοιράζεστε	283
Κεφάλαιο 16 - Συνήθεια 10 – να κάνετε αυτό που πρέπει να κάνετε	303
Κεφάλαιο 17 - Τελευταίες σκέψεις	321
<i>Σημειώσεις</i>	323
<i>Απόσπασμα από το βιβλίο Ο Κρυφός μου Χιμπαιτζής</i>	341

Ο τίτλος *Οι Σιωπηλοί Οδηγοί* επιλέχθηκε για να υπογραμμίσει τον ρόλο που παίζουν στη ζωή μας οι ασυνείδητες πεποιθήσεις και στρατηγικές αντιμετώπισης που διαθέτουμε. Μπορούν να εξελιχθούν σε συνήθειες που έχουν τη δύναμη να καθοδηγούν τις συμπεριφορές, τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας. Το βιβλίο αυτό ασχολείται με τους Σιωπηλούς Οδηγούς μέσα μας που μπορούν να εντοπιστούν, να αλλάξουν ή να διαμορφωθούν.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους εκείνους που μου έδωσαν ιδέες, διάβασαν αποσπάσματα, σχολίασαν και γενικά μου πρόσφεραν βοήθεια και ενθάρρυνση όσο έγγραφα αυτό το βιβλίο. Είστε υπερβολικά πολλοί για να σας αναφέρω ονομαστικά, αλλά εκτιμώ πολύ τη συνεισφορά σας. Ιδιαίτερα θέλω να ευχαριστήσω τους εξής: Andy Varns και Jessica Radburn για τη σκληρή δουλειά που έκαναν στις αναφορές και τις συστάσεις· Hazel Barker, που διάβασε και ξαναδιάβασε μαζί τους το κείμενο για να προσθέσει πολύτιμα σχόλια· Jeff Battista, που σχεδίασε με πολλή υπομονή τα γραφιστικά και ζωντάνεψε πολλά σημαντικά σημεία· Natalie Jerome και την ομάδα του Bonnier Books· και τέλος, όλους εκείνους τους επαγγελματίες που συνέβαλαν με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους.

Μέρος 1 ο

Ας ορίσουμε το πλαίσιο

Το πρώτο μέρος του βιβλίου αυτού εξηγεί γιατί θα ήταν καλό να εξετάσουμε τις ασυνείδητες πεποιθήσεις μας, τις στρατηγικές διαχείρισης και τις συνήθειές μας, και προσφέρει ενθάρρυνση στον αναγνώστη για να το επιχειρήσει.

Είτε διαβάζετε αυτό το βιβλίο για τον εαυτό σας είτε για να πάρετε ιδέες σχετικά με τη φροντίδα και τη διαχείριση ενός παιδιού, ίσως είναι καλό να κάνετε ένα βήμα πίσω πριν αρχίσετε – και να μπειτε στην κατάλληλη ψυχική διάθεση. Κάποιες φορές είναι δύσκολο να διαχειριστείτε σωστά τον εαυτό σας ή να έχετε την ευθύνη της φροντίδας και της ανατροφής ενός παιδιού. Θα ήθελα να σας ενθαρρύνω λίγο πριν προχωρήσουμε βαθύτερα στις έρευνες, τις πρακτικές ιδέες και τις προτάσεις που μπορεί να σας βοηθήσουν.

Εισαγωγή

Ποιο είναι το θέμα αυτού του βιβλίου

Μετά το *Παράδοξο του Χιμπατζή*, πολλοί άνθρωποι επικοινωνήσαν μαζί μου ζητώντας μου περισσότερες ιδέες και πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη νευροεπιστήμη με ευκολονόητο τρόπο. Παρουσιάζω μερικές ιδέες σε αυτό το βιβλίο.

Στη διάρκεια της παιδικής μας ηλικίας, μαθαίνουμε να διαχειριζόμαστε συναισθήματα και σκέψεις αναπτύσσοντας στρατηγικές αντιμετώπισης και πεποιθήσεις. Αυτές οι στρατηγικές και οι πεποιθήσεις, είτε βοηθούν είτε όχι, συχνά αποθηκεύονται στη μνήμη μας και εξελίσσονται σε ασυνείδητες συνήθειες που μας ακολουθούν σε όλη μας τη ζωή. Οι συνήθειες, λοιπόν, δεν είναι μόνο πράξεις αλλά μπορούν να είναι και επαναλαμβανόμενες πεποιθήσεις. Οι μη βοηθητικές συνήθειες που επιμένουν στην ενήλικη ζωή συνήθως προκαλούν άγχος και μπορούν να αποβούν καταστροφικές για την καθημερινή λειτουργία μας, την ψυχική υγεία και τις σχέσεις μας. Επομένως, οι Σιωπηλοί Οδηγοί είναι ασυνείδητες πεποιθήσεις και συμπεριφορές που μετατρέπονται σε συνήθειες οι οποίες μας καθοδηγούν ή ενεργοποιούνται αυτόματα για να μας βοηθήσουν να ζήσουμε. **Το σημαντικό είναι ότι μπορούμε να αμφισβητήσουμε τις υπόγειες**

αυτές πεποιθήσεις, στρατηγικές αντιμετώπισης και συνήθειες έτσι ώστε να έχουμε βοηθητικούς Σιωπηλούς Οδηγούς.

Το βιβλίο αυτό έχει δύο στόχους:

- Να βοηθήσει τους ενηλικούς να σκεφτούν και να κατανοήσουν από πού πηγάζουν κάποιες από τις δυσλειτουργικές ή καταστροφικές συμπεριφορές και πεποιθήσεις τους, και στη συνέχεια να προτείνει τρόπους για να τις αντικαταστήσουν με υγιείς και εποικοδομητικές συμπεριφορές και πεποιθήσεις.
- Να προσφέρει ιδέες και υποστήριξη στους γονείς, τους δασκάλους ή εκείνους που φροντίζουν παιδιά, ώστε να τα βοηθήσουν να διαμορφώσουν υγιείς και εποικοδομητικές συνήθειες και να εμποδίσουν να σχηματιστούν δυσλειτουργικές ή καταστροφικές συνήθειες.

Παραδείγματα σκέψεων, συμπεριφορών και συνθηκών που βοηθούν:

- Να μάθετε να ζητάτε συγγνώμη ή να λέτε ότι λυπάστε
- Να είστε προδραστικοί και όχι αναβλητικοί
- Να αναπτύξετε μια θετική νοοτροπία
- Να αλλάξετε τα αρνητικά συναισθήματά σας σε θετικά
- Να ζητήσετε κατάλληλη βοήθεια
- Να μάθετε να συνεργάζεστε
- Να ξεπερνάτε τα λάθη σας.

Παραδείγματα σκέψεων, συμπεριφορών και συνήθειών που δεν βοηθούν και καλό θα ήταν να αλλάξουν:

Πολλές βλαβερές συνήθειες δεν αναγνωρίζονται ως συνήθειες. Από τη στιγμή που θα τις αναγνωρίσουμε ως τέτοιες, μπορούμε να τις αλλάξουμε. Για παράδειγμα, βλαβερή συνήθεια είναι αν:

- Έχετε μια αρνητική αντίληψη για τα πράγματα ως μόνιμη στάση (Κεφάλαιο 5)
- Κάνετε υπερβολική αυτοκριτική και δεν συγχωρείτε τον εαυτό σας για τα λάθη σας (Κεφάλαιο 6)
- Μένετε κολλημένοι στις ενοχές και μαστιγώνετε τον εαυτό σας (Κεφάλαιο 10)
- Δεν ανοίγετε στους άλλους και δεν ζητάτε βοήθεια (Κεφάλαιο 11)
- Φοβάστε την αποτυχία και έχετε τελειομανία (Κεφάλαιο 13)
- Ζείτε με χαμηλή αυτοεκτίμηση (Κεφάλαιο 13)
- Ανησυχείτε υπερβολικά (Κεφάλαιο 13)
- Αντιδράτε υπερβολικά στις καταστάσεις (Κεφάλαιο 14)
- Γκρινιάζετε και παραπονιέστε συχνά (Κεφάλαιο 16).

Βασικό σημείο

Μπορούμε να αναπτύξουμε καλές συνήθειες και να εμποδίσουμε να σχηματιστούν κακές ή βλαβερές συνήθειες στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας. Μπορούμε να αλλάξουμε παλιές συνήθειες ή να διαμορφώσουμε νέες συνήθειες στην ενήλικη ζωή μας.

Έχω γράψει το βιβλίο έχοντας στο μυαλό μου περισσότερο την παιδική ηλικία, αλλά οι βασικές αρχές είναι οι ίδιες για οποιαδήποτε ηλικία. Ακολουθεί ένα απλό παράδειγμα για το πώς μια αρχή που ισχύει στην παιδική ηλικία μπορεί να αφορά οποιονδήποτε ενήλικο. Γνωρίζουμε από τις έρευνες πως όταν οι γονείς ή οι δάσκαλοι είναι υπερβολικά επικριτικοί, μπορεί να υπονομεύσουν την ανάπτυξη ενός παιδιού και να του δημιουργήσουν αμφιβολίες για τον εαυτό του.¹ Αντίθετα, όταν οι μεγάλοι επαινούν ένα παιδί για τα επιτεύγματα ή τις προσπάθειές του, πιθανότατα θα αποκτήσει περισσότερη αυτοεκτίμηση. Η αρχή αυτή θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε οποιονδήποτε ενήλικο, και όχι μόνο σε ένα παιδί. Αν αποκτήσετε τη συνήθεια να επαινείτε τον εαυτό σας γι' αυτό που έχετε πετύχει ή για την προσπάθεια που έχετε κάνει, τότε η αυτοεκτίμησή σας θα αυξηθεί. Η συνήθεια να είστε εξαιρετικά επικριτικοί με τον εαυτό σας θα οδηγήσει σε αυτοαμφισβήτηση και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Αν αναγνωρίσετε τη συνήθεια της μη βοηθητικής αυτοκριτικής **και την αλλάξετε**, θα αλλάξει και η αυτοεκτίμησή σας.

Για τους αναγνώστες οι οποίοι θέλουν να εξηγήσουν σε ένα παιδί τις ιδέες που παρουσιάζονται στο βιβλίο αυτό, έχω γράψει το βιβλίο *Ο Κρυφός μου Χιμπατζής*, ένα παιδικό εκπαιδευτικό βιβλίο με σκίτσα, ασκήσεις και δραστηριότητες.

Ενθάρρυνση για τον αναγνώστη

Γιατί ασχολούμαστε με τις συνήθειες;

Ο ρόλος μου ως γιατρού είναι να προάγω τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Ο τομέας εξειδίκευσής μου είναι η λειτουργία του νου. Οι αντιξοότητες και οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε συχνά καθώς πορευόμαστε στη ζωή δεν είναι συνήθως τόσο τρομερές όσο οι εσωτερικές μάχες που εκτυλίσσονται μέσα στο ίδιο μας το μυαλό. Έχω το προνόμιο να δουλεύω με άτομα όλων των ηλικιών, συμπεριλαμβανομένων παιδιών, για να τα βοηθήσω να διαχειριστούν αυτές τις εσωτερικές μάχες. Αυτό αποτελεί μεγάλο μέρος της δουλειάς μου.

Αρκετές φορές, πολλοί από εμάς έχουμε βιώσει αγχωτικά ή οδυνηρά συναισθήματα που πηγάζουν από τις εσωτερικές συγκρούσεις μας, οπότε οτιδήποτε μπορεί να βοηθήσει να εξαιρεθούν το άγχος και ο πόνος, ή έστω να περιοριστούν, είναι ευπρόσδεκτο. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές όψεις του μυαλού για να επεξεργαστούμε και πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να το κάνουμε. Κάτι που πολύ συχνά ανακύπτει είναι μια βλαβερή, μη εποικοδομητική συνήθεια. Όταν δουλεύω με κάποιον και ανακαλύπτουμε μαζί τις συνήθειες βάσει των οποίων λειτουργεί, η ζωή του αλλάζει τρομερά

εφόσον καταφέρει να τροποποιήσει, να αλλάξει ή να αντικαταστήσει όσες είναι δυσλειτουργικές.

Όταν είσαι γονιός, δάσκαλος ή φροντίζεις παιδιά

Οι γονείς, οι δάσκαλοι και οι φροντιστές θα έπρεπε να βρίσκουν τη φροντίδα και την αλληλεπίδραση με τα παιδιά εξαιρετικά ικανοποιητική εμπειρία, και στις περισσότερες περιπτώσεις συμβαίνει ακριβώς αυτό. Ωστόσο, η πραγματικότητα είναι ότι πολλοί ενήλικες στη θέση αυτή βρίσκουν τον ρόλο τους πολύ αγχωτικό και δύσκολο. Επομένως, ίσως είναι καλή ιδέα να ασχοληθούμε πρώτα με το άγχος αυτό, πριν ασχοληθούμε με τα βασικά θέματα του βιβλίου.

Είναι απολύτως φυσιολογικό να βιώνετε στιγμές που αισθάνεστε ότι δεν είστε σε θέση να τα βγάλετε πέρα, καθώς δεν ξέρετε αν κάνετε το σωστό, αναρωτιέστε πώς θα τα καταφέρετε και, σε ορισμένες περιπτώσεις, θέλετε απλώς να το βάλετε στα πόδια! Ίσως είναι ανακουφιστικό να μάθετε ότι οι περισσότεροι γονείς αναζητούν εκείνο το φανταστικό εγχειρίδιο που θα τους βοηθήσει να γίνουν τέλειοι γονείς. Δυστυχώς, δεν κυκλοφορεί τέτοιο εγχειρίδιο. Αυτό συμβαίνει επειδή υπάρχουν πολλές διαφορετικές απόψεις, ακόμα και ανάμεσα στους ειδικούς. **Ο τρόπος που ανατρέφετε το παιδί σας συνδέεται με το ποιοι είστε.** Αυτό κάνει πολλούς γονείς, δασκάλους και φροντιστές να ανησυχούν για τις επιπτώσεις στο παιδί αν κάνουν «λάθος». Η σκέψη αυτή είναι πολύ αγχωτική.

Μπορεί να μην υπάρχει ένας «σωστός τρόπος» ανατροφής

των παιδιών, αλλά υπάρχουν κάποιες κατευθυντήριες γραμμές που θα βοηθήσουν ένα παιδί να είναι ευτυχισμένο, γεμάτο αυτοπεποίθηση και ολοκληρωμένο κοινωνικά. Κυκλοφορούν πολλές έρευνες πάνω στο θέμα, και στο βιβλίο αυτό θα βρείτε αναφορές αν θέλετε να ενημερωθείτε για τη δουλειά που έχει γίνει μέχρι τώρα.

Ποτέ δεν είναι εύκολο να φροντίζεις, να υποστηρίζεις ή να εκπαιδεύεις ένα παιδί. Η καμπύλη μάθησης μπορεί να είναι πολύ απότομη. Ωστόσο, **ο πιο σημαντικός παράγοντας είναι το παιδί να αισθάνεται επιθυμητό και ασφαλές.**

Όταν ένα παιδί αισθάνεται ανασφάλεια με αισθήματα απόρριψης από τους γονείς ή τους συνομηλίκους, κάποιες περιοχές του εγκεφάλου δεν αναπτύσσονται καλά.^{2,3} Αυτό επηρεάζει το παιδί αργότερα στη ζωή του και μπορεί να παρουσιάσει υπερβολική ευαισθησία απέναντι στην απόρριψη. Γενικά, οποιοδήποτε αρνητικό συμβάν στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, και όχι μόνο η απόρριψη, μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη ορισμένων περιοχών του εγκεφάλου και να οδηγήσει σε κακή συναισθηματική διαχείριση αργότερα στη ζωή. Ο τρόπος με τον οποίο συμβαίνει αυτό εξηγείται στις σημειώσεις στο τέλος του βιβλίου.⁴

Ένας ήπιος τρόπος για να «απορρίψει» κάποιος ένα παιδί είναι να μην το παίρνει στα σοβαρά. Τα παιδιά, όπως οι ενήλικοι, θέλουν να τα ακούν και να τα παίρνουν στα σοβαρά. Ως γιατρός, έχω ασθενείς οι οποίοι μερικές φορές παρουσιάζουν κάτι που πραγματικά τους ανησυχεί. Ακόμα κι αν βλέπω ότι αυτό δεν είναι κάτι σοβαρό ή ανησυχητικό, δεν βοηθάει τον ασθενή αν δεν αποδεχτώ ότι για εκείνον είναι

σοβαρό και ανησυχητικό. Αν πάρω τις ανησυχίες τους στα σοβαρά, θα νιώσουν ότι τους ακούω και τους σέβομαι. Το ίδιο ισχύει για τα παιδιά. Οπότε, όταν δεν ακούμε προσεκτικά τις ανησυχίες και τα προβλήματα του παιδιού πριν προσπαθήσουμε να τα διαχειριστούμε, μπορεί να το κάνουμε να νιώσει ότι το απορρίπτουμε.

Μην παραμελείτε τον εαυτό σας!

Πριν αλληλεπιδράσετε με ένα παιδί ή με έναν άλλο ενήλικο, είναι προφανώς ωφέλιμο να είστε πρώτα εσείς οι ίδιοι σε καλή ψυχική κατάσταση. Είναι προφανές ότι το να φροντίζετε τον εαυτό σας βοηθάει όχι μόνο εσάς, αλλά και τους πάντες γύρω σας. Ωστόσο, συχνά το ξεχνάμε αυτό.

Μια μέθοδος για να είστε σε καλή ψυχική κατάσταση είναι να μοιράζετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας με άλλους. Συνιστώ, όταν δουλεύετε με παιδιά ή φροντίζετε παιδιά, να μην αντιμετωπίζετε τα πράγματα μόνοι σας. Όποτε είναι δυνατόν, προσπαθήστε να μοιράζετε αυτό που συμβαίνει με έναν ερωτικό σύντροφο, συγγενή ή φίλο. Οι παππούδες και οι γιαγιάδες ασκούν μερικές φορές σταθεροποιητική επίδραση στα παιδιά και στους γονείς τους, ειδικά όταν υπάρχει σύγκρουση ανάμεσα στους γονείς.⁵ Μια ζεστή σχέση με τουλάχιστον έναν από τους γονείς του μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού αργότερα στη ζωή του.⁶

Προσπαθήστε να βεβαιωθείτε ότι κάνετε το προφανές!

- Κάντε ένα διάλειμμα όταν είναι δυνατόν – οι ενήλικοι χρησιμοποιούν πολλή ενέργεια χωρίς να το συνειδητοποιούν, επειδή επαγρυπνούν για να κρατήσουν τα παιδιά ασφαλή.
- Να είστε σε ειρήνη με τον εαυτό σας. Γίνετε ο μεγαλύτερος οπαδός σας και όχι ο χειρότερος επικριτής σας.
- Όταν είναι δυνατόν, αλλάξτε περιβάλλον και κάντε παρέα με άλλους.
- Προσπαθήστε να ασκηθείτε αν έχετε τον χρόνο και την ενέργεια!
- Βεβαιωθείτε ότι δεν παραμελείτε τον εαυτό σας, φτιάξτε τη δική σας «λίστα χαράς» – πράγματα που σας χαροποιούν– και προσπαθήστε να την εφαρμόσετε.

Μέρος 2ο

Βασικά στοιχεία της νευροεπιστήμης

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου καλύπτει τη δομή και τη λειτουργία του νου. Η επιστήμη του εγκεφάλου και του νου εξηγείται με απλούς όρους. Στο τέλος υπάρχουν αναφορές για εκείνους που θέλουν να μελετήσουν βαθύτερα τη δουλειά που έχει γίνει. Τα επιστημονικά δεδομένα μεταφράζονται σε ένα λειτουργικό μοντέλο, το μοντέλο του Χιμπατζί, για εύκολη πρόσβαση στον νου. Αυτό μας δίνει την ευκαιρία να εξερευνήσουμε τρόπους διαχείρισης της συμπεριφοράς, της σκέψης και των συναισθημάτων. Το Κεφάλαιο 1 εξηγεί τα βασικά στοιχεία του μοντέλου του Χιμπατζί. Όσοι γνωρίζουν ήδη το μοντέλο, μπορούν να το διαβάσουν σαν επανάληψη ή να προχωρήσουν στο Κεφάλαιο 2.

Αναλύονται τα στάδια της ανάπτυξης του νου με ιδέες για το πώς μπορεί αυτή να ενθαρρυνθεί. Λαμβάνονται υπόψη

οι παράγοντες που επιδρούν, καθώς και το πώς τους διαχειρίζεται ο νους. Τέλος, εξετάζεται από μια πρακτική οπτική γωνία ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε τον κόσμο και τις εμπειρίες μας.

Κεφάλαιο 1

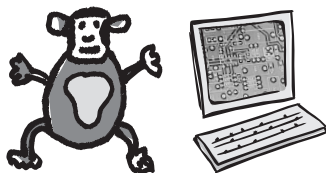
Η απλοποιημένη νευροεπιστήμη του νου

Για να κατανοήσουμε κάτι που είναι πολύπλοκο, συχνά χρησιμοποιούμε ένα μοντέλο. Ένα μοντέλο είναι μια απλοποιημένη εκδοχή των αρχών που εμπλέκονται σε ένα φαινόμενο. Το δικό μας μοντέλο για τον νου του ανθρώπου είναι να τον βλέπουμε σαν τρεις ομάδες που προσπαθούν να συνεργαστούν. Η μία ομάδα είστε εσείς και οι άλλες δύο ομάδες σχηματίζουν μια μηχανή.

Το κεφάλαιο αυτό εξετάζει πώς μπορεί να εφαρμοστεί το μοντέλο αυτό.



Εσείς



Η Μηχανή