

Dr Ellen Vora

η
ανατομία
του
άγχους

Πώς να κατανοήσεις και να νικήσεις
τους μηχανισμούς φόβου
του ίδιου σου του σώματος

μετάφραση
Χρήστος Μπαρουξής

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	11
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ. Δεν είναι όλα θέμα μυαλού.....	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Η εποχή του άγχους	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Αποτρέψιμο άγχος.....	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Δημιουργικό άγχος	43
ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ. Τεχνητό άγχος.....	55
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Το άγχος της σύγχρονης ζωής	57
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Κουρασμένοι και τσιτωμένοι.....	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Τεχνοάγχος.....	83
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Τροφή για σκέψη.....	95
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. Το σώμα μας καίγεται!.....	129
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. Γυναικεία ορμονική υγεία και άγχος.....	160
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10. Η σιωπηλή επιδημία.....	182
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11. Εκτόνωση στρες και καλλιέργεια αντίδρασης χαλάρωσης	195
ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ. Πραγματικό άγχος.....	217
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12. Συντονιστείτε με τον εαυτό σας.....	219
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13. Γι' αυτό χάσατε τη λαλιά σας.....	256
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14. Η ανθρώπινη σύνδεση είναι ηρεμιστική.....	273

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15. Προσκόλληση και παράδοση.....	292
Ευχαριστίες	301
Παράρτημα:	
Βότανα και Συμπληρώματα Διατροφής κατά του Άγχους	307
Σημειώσεις.....	311
Ευρετήριο	355

Για τη μητέρα μου

Εισαγωγή

Βρισκόμαστε στο μεταίχμιο μιας σημαντικής αλλαγής στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και αντιμετωπίζουμε την ψυχική υγεία. Τις τελευταίες δεκαετίες η ανάδυση της λειτουργικής και ενοποιητικής ιατρικής, της διατροφικής ψυχιατρικής, ακόμα και της ψυχεδελικής θεραπείας, φέρνει στο φως νέες οδούς βελτίωσης της ψυχικής υγείας, αποδεικνύοντας ότι προβλήματα που ως τώρα θεωρούσαμε ότι ανήκουν αποκλειστικά στη σφαίρα της ψυχιατρικής γίνονται καλύτερα κατανοητά ως αποτελέσματα μιας εξαιρετικά λεπτής αλλά σημαντικής αλληλεπίδρασης μεταξύ νου και σώματος.

Για παράδειγμα, ως ολιστική ψυχίατρος εξετάζω τη συνολική εικόνα της ζωής των ασθενών μου – από τη διατροφή, τα μοτίβα ύπνου και την ποιότητα των σχέσεών τους, μέχρι το πού βρίσκουν νόημα, σκοπό και καταφύγιο στη ζωή. Και έχω ανακαλύψει ότι το άγχος που μαστίζει τόσους ανθρώπους προκαλείται από συνήθειες εγγενείς στον σύγχρονο τρόπο ζωής, όπως η χρόνια έλλειψη ύπνου, η κακή διατροφή, ακόμα και η άσκοπη περιήγηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέχρι αργά τη νύχτα. Παρότι τέτοια προβλήματα ίσως μοιάζουν πολύ αθώα για να επηρεάσουν σημαντικά την ψυχολογία μας, προκαλούν αντίδραση στρες στο *σώμα* και απελευθέρωση ορμονών όπως η κορτιζόλη

και η αδρεναλίνη, δίνοντας έτσι σήμα στον εγκέφαλο ότι βρισκόμαστε σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, γεγονός που μας προκαλεί άγχος. Με άλλα λόγια: η σωματική υγεία είναι ψυχική υγεία. Και το άγχος –το αίσθημα υπερβολικής εγρήγορσης που κλιμακώνεται και μετατρέπεται σε αίσθημα επικείμενης καταστροφής– έχει τη βάση του τόσο στον νου όσο και στο σώμα.

Αυτή η αλλαγή παραδείγματος συνιστά κατά την άποψή μου μια επανάσταση αντίστοιχη με την ανακάλυψη πριν από μερικές δεκαετίες των εκλεκτικών αναστολέων επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRIs), μιας κατηγορίας αντικαταθλιπτικών φαρμάκων που περιλαμβάνει το Prozac και το Lexapro. Όταν τα συγκεκριμένα φάρμακα καθιερώθηκαν ως ο κυρίαρχος τρόπος αντιμετώπισης της κατάθλιψης και του άγχους, προέκυψε ένα ξεκάθαρο ιατρικό μοντέλο για τις ψυχιατρικές διαταραχές και αυξήθηκε η ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης σε ό,τι είχε να κάνει με τα θέματα ψυχικής υγείας. Μετά από αιώνες στιγματισμού και ντροπής, η εξέλιξη αυτή πρόσφερε τεράστια ανακούφιση, εισάγοντας την ιδέα ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας δεν οφείλονται στις προσωπικές αποτυχίες μας, αλλά αποτελούν ουσιαστικά έκφραση της χημείας του εγκεφάλου μας. Πλέον, όμως, με την κατανόηση της βαθιάς σύνδεσης νου και σώματος να διευρύνεται συνεχώς, έχουμε στη διάθεσή μας περισσότερες οδούς αντιμετώπισης των προβλημάτων ψυχικής υγείας που μπορούμε να διερευνήσουμε, παράλληλα με εκείνη της φαρμακευτικής αγωγής. Και κατανοώντας ότι το σώμα μας επηρεάζει όσο και ο εγκέφαλος τη διάθεσή μας, συνειδητοποιήσαμε επίσης ότι το άγχος μας είναι πολύ πιο *αποτρέψιμο* από ό,τι πιστεύαμε ως τώρα. Έτσι, με σχετικά απλές προσαρμογές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής μας, είναι δυνατόν να αποφύγουμε τις περιττές αντιδράσεις στρες και να προλάβουμε το άγχος εν τη γενέσει του.

Φυσικά, υπάρχει και ένα βαθύτερο είδος άγχους που ξεπερνά το επίπεδο της φυσιολογίας, ένα αίσθημα αβεβαιότητας και

ανησυχίας που δεν αμβλύνεται τόσο εύκολα. Ωστόσο, έχω διαπιστώσει πως όταν απαλασσόμαστε από το επιφανειακό σωματικό άγχος, ανοίγει ο δρόμος για να φτάσουμε στην αιτία της βαθύτερης ανησυχίας μας. Συχνά ασθενείς μου που κατορθώνουν να διακρίνουν το μήνυμα πίσω από αυτό το βαθύτερο άγχος διαπιστώνουν ότι είναι η εσωτερική σοφία τους που τους ειδοποιεί ότι κάτι δεν πάει καλά στη ζωή τους, με τις σχέσεις, τη δουλειά ή γενικότερα με τον κόσμο. Ορισμένες φορές φανερώνει πόσο έχουμε αποξενωθεί από τους άλλους ή τη φύση· άλλες παραπέμπει σε έλλειψη αποδοχής του εαυτού μας ή σε ευαισθησία στις κατάφωρες αδικίες που συμβαίνουν καθημερινά γύρω μας. Διερευνώντας αυτό το άγχος, φέρνουμε στο φως την εσωτερική αλήθεια μας. Και πολλές φορές αυτές οι εννοήσεις είναι μια ευκαιρία να κινητοποιηθούμε και να μετατρέψουμε ένα αίσθημα βαθιάς ανησυχίας σε σκοπό.

Από αυτή την άποψη, είτε συνιστά προϊόν των συνηθειών μας είτε μήνυμα από τα βάθη της ψυχής μας, το άγχος δεν είναι η τελική διάγνωση, αλλά αντιθέτως το ξεκίνημα της αναζήτησής μας. Δηλαδή το άγχος δεν είναι το πρόβλημά μας – είναι απλώς ο νους και το σώμα μας που μας ειδοποιούν ότι *κάτι* άλλο δεν πάει καλά. Είναι ένδειξη ότι κάτι στο σώμα, στον νου, στη ζωή ή στο περιβάλλον μας βρίσκεται εκτός ισορροπίας, μια ισορροπία που με αρκετή περιέργεια και πειραματισμό είναι δυνατόν να αποκαταστήσουμε. Προκειμένου να προχωρήσουμε, πρέπει να καθορίσουμε το βαθύτερο αίτιο, είτε πρόκειται για αποτέλεσμα μιας καθημερινής συνήθειας, για αίσθημα βαθιάς ανησυχίας, είτε και για τα δύο.

Όλα αυτά ήταν πράγματα που ανακάλυψα τυχαία διατηρώντας απλώς ανοιχτή και ειλικρινή στάση. Τα χρόνια που πέρασα στην ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου Κολούμπια, αλλά και αργότερα, όταν έκανα ειδικότητα στην ψυχιατρική στο Νοσοκομείο Mount Sinai, δεν ήταν ευχάριστα, κυρίως επειδή τα σωματικά

και ψυχολογικά προβλήματα που αντιμετώπιζα δυσχέραιναν ακόμα περισσότερο την ήδη απαιτητική εκπαίδευση. Αντιμετώπιζα διάφορα προβλήματα: ψυχικής διάθεσης, γαστρεντερικά, ορμονικά και φλεγμονής – προβλήματα που πλέον γνωρίζω ότι η συμβατική ιατρική δεν διαθέτει τα εργαλεία για να λύσει.

Χρειάστηκε να περάσουν χρόνια για να ισορροπήσουν ξανά ο οργανισμός και η ζωή μου. Τελικά, τον τελευταίο χρόνο της ειδικότητάς μου, ωθούμενη από την ανάγκη να δώσω περισσότερο νόημα στη δουλειά μου αλλά και να βρω τρόπο να θεραπευτώ, άρχισα να μελετώ εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας, παράλληλα με τις εφημερίες μου στο νοσοκομείο. Όποτε δεν είχα βραδινή εφημερία, παρακολουθούσα μαθήματα βελονισμού και μετά από λίγο εργάστηκα σε μια κλινική απεξάρτησης στο Μπρονξ, όπου χρησιμοποιούσαν βελονισμό. Στον ελεύθερο χρόνο μου ολοκλήρωσα επίσης την εκπαίδευση ενοποιητικής ιατρικής στο κέντρο Andrew Weil στο Πανεπιστήμιο της Αριζόνα και κατόπιν μαθήτευσα με μια ειδικό στην ενοποιητική ψυχιατρική στη Νέα Υόρκη, έκανα πρακτική με έναν ειδικό στον υπνωτισμό, παρακολούθησα ένα εντατικό πρόγραμμα γιόγκα για εκπαιδευτές στο Μπαλί, όπου ήρθα για πρώτη φορά σε επαφή με την αγιουρβέδα, και μετά από καιρό συνέχισα μελετώντας λειτουργική και ψυχεδελική ιατρική και την επίδραση που μπορεί να έχουν στην ψυχιατρική.

Αν οι δυσκολίες μου δεν με είχαν αναγκάσει να ακολουθήσω αυτό το ιδιαίτερο μονοπάτι, δεν θα είχα μάθει ποτέ γι' αυτές τις εναλλακτικές θεραπευτικές προσεγγίσεις. Στα εννέα συνολικά χρόνια των ιατρικών σπουδών, της κλινικής έρευνας και της ειδικότητας, δεν έγινε ούτε μια διάλεξη γι' αυτές τις θεραπείες από άλλους πολιτισμούς και παραδόσεις. Παρ' όλα αυτά, ένιωθα ότι μελετώντας τέτοιες εναλλακτικές μεθόδους διεύρυνα σημαντικά τους ιατρικούς ορίζοντές μου. Και η εφαρμογή τους στη δική μου ζωή, πέρα από το γεγονός ότι μου έδειξε έναν τρόπο

να βοηθήσω τους ασθενείς μου, με έκανε να νιώσω πολύ πιο υγιής σωματικά από ό,τι είχα αισθανθεί προηγουμένως στην ενήλικη ζωή μου. Τα οφέλη που βίωσα φαίνεται πως ξεπερνούσαν εκείνα που μπορούσε να προσφέρει ολόκληρο το φάσμα των συμβατικών παρεμβάσεων. Κι όλες αυτές οι γνώσεις αποκρυσταλλώθηκαν στην πολυδιάστατη, ολιστική προσέγγιση στην ψυχική υγεία που προσφέρω στο ιατρείο μου και παρουσιάζω στις σελίδες αυτού του βιβλίου.

Εδώ και μια δεκαετία παρακολουθώ ασθενείς με εντελώς διαφορετικό προφίλ και επίπεδα άγχους. Στην πλειονότητά τους, κατάφεραν να αντιμετωπίσουν τα ψυχικά προβλήματα που παρουσίαζαν εξετάζοντας πρώτα τις καθημερινές τους συνήθειες και ύστερα, εφόσον χρειαζόταν, φτάνοντας βαθύτερα στη συναισθηματική ζωή τους. Υπήρξαν ασθενείς που δεν χρειάστηκε να παρακολουθήσω για μεγάλο διάστημα, όπως μια εικοσιπεντάχρονη που ήρθε στο ιατρείο μου με ιστορικό άγχους, προβλήματα πέψης και ένα μυστηριώδες εξάνθημα. Σε έναν μήνα από τη στιγμή που εξετάσαμε τη διατροφή της και εντοπίσαμε και αφαιρέσαμε τροφές που προκαλούν φλεγμονή, η πέψη της επανήλθε, το εξάνθημα εξαφανίστηκε και το άγχος της υποχώρησε. Στην άλλη άκρη του φάσματος, παρακολουθούσα για χρόνια μια γυναίκα γύρω στα τριάντα πέντε που θα αποκαλέσω Τζανίλ, η οποία ήρθε σ' εμένα μετά από υποχρεωτικό εγκλεισμό σε ψυχιατρική κλινική για επεισόδιο μανίας· διαγνώστηκε με διπολική διαταραχή και της χορηγήθηκαν βαριά αντιψυχωτικά φάρμακα. Μαζί, εγώ και η Τζανίλ, ανακαλύψαμε πως στην πραγματικότητα έπασχε από θυρεοειδίτιδα Hashimoto, μια νόσο κατά την οποία το ανοσοποιητικό σύστημα «επιτίθεται» στον θυρεοειδή αδένα και που ορισμένες φορές εκδηλώνεται με εναλλασσόμενα επεισόδια κατάθλιψης και αγχώδους υπερδιέγερσης, που μοιάζουν με εκείνα της διπολικής διαταραχής. Αλλάξαμε τη διατροφή και τον τρόπο ζωής της για να θεραπεύσουμε τον

θυρεοειδή της και κόψαμε σιγά σιγά τα φάρμακα που έπαιρνε για να σταθεροποιείται η διάθεσή της. Το άγχος της Τζανίλ έχει μειωθεί σημαντικά και έκτοτε δεν είχε άλλο επεισόδιο μανίας. Επίσης, παρακολουθώ έναν νεαρό που αρχικά ξεκίνησε ψυχοθεραπεία για να εξερευνήσει την τραυματική παιδική ηλικία του, αλλά τελικά φτάσαμε να εξερευνούμε το χάρισμα της ευαίσθητης φύσης του. Έκτοτε άλλαξε καριέρα θέλοντας να βοηθήσει και άλλους να ξεπεράσουν τα τραύματά τους. Αναπτύσσοντας την ικανότητα να ξεχωρίζουν το άγχος που ξεκινάει από το σώμα από το πραγματικό άγχος που λειτουργεί ως πυξίδα και οδηγός της ψυχής, οι ασθενείς μου μπορούν να προχωρούν μπροστά και να διευρύνουν τη ζωή τους.

Αυτό το βιβλίο προσφέρει πρακτικά και εφαρμόσιμα βήματα που θα σας βοηθήσουν να μειώσετε το άγχος. Δεδομένου ότι το πρόβλημα της προσβασιμότητας και του κόστους της ψυχικής φροντίδας και περίθαλψης παραμένει, κατέβαλα κάθε προσπάθεια να προσφέρω εργαλεία που μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει άμεσα. Και παρότι όταν έχουμε να κάνουμε με σοβαρά ψυχικά προβλήματα συνιστάται η αναζήτηση βοήθειας από ειδικό, πολλές από τις λύσεις που προτείνω εδώ είναι ανέξοδες και μπορείτε να τις εφαρμόσετε μόνοι σας (αλλά εάν το επιθυμείτε και με τον ειδικό που σας παρακολουθεί). Ωστόσο, το γεγονός ότι υπάρχουν πολλά πράγματα που *μπορείτε* να κάνετε δεν σημαίνει πως *πρέπει* να τα κάνετε. Εγώ παραθέτω τις παρεμβάσεις που έχω βρει πιο αποτελεσματικές, αλλά εσείς πρέπει να επιλέξετε τις στρατηγικές που σας φαίνονται καταλληλότερες για την περίπτωσή σας. Τι θεωρείτε πιο εφαρμόσιμο και κατάλληλο για τις ανάγκες σας; Εάν κάποιο από τα κεφάλαια σας κάνει να αισθανθείτε πίεση, μπορείτε να προχωρήσετε και να επιστρέψετε σε αυτό αργότερα. Ξεκινήστε με κάτι που σας φαίνεται, αν όχι εύκολο, τουλάχιστον βατό προς το παρόν. Με κάθε αλλαγή που υιοθετείτε, το άγχος σας θα περιορίζεται

σταδιακά, κάνοντας την επόμενη αλλαγή να φαντάζει ευκολότερη. Με άλλα λόγια, σας προσκαλώ να προσεγγίσετε αυτό το βιβλίο όπως έναν μπουφέ: επιλέξτε ό,τι σας τραβάει και δεν θα πέσετε έξω.

Και το σημαντικότερο, σας ενθαρρύνω να σκεφτείτε το άγχος ως μια πρόσκληση να διερευνήσετε τι μπορεί να βρίσκεται εκτός ισορροπίας στον οργανισμό ή στη ζωή σας. Ελπίζω πως το βιβλίο μου θα σας βοηθήσει να συντονιστείτε καλύτερα με το μήνυμα που προσπαθεί να σας μεταδώσει το άγχος σας. Και δεν λέω ότι θα είναι απλό – ο οργανισμός και η ζωή μας είναι πράγματα πολύπλοκα και η αλλαγή μπορεί να είναι δύσκολη. Ωστόσο, οι δυνατότητες που έχουμε πλέον στη διάθεσή μας για να βελτιώσουμε τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι περισσότερες από ποτέ και ελπίζω πως κάπου ανάμεσά τους υπάρχει ένα μονοπάτι που θα οδηγήσει και εσάς στη θεραπεία και την ψυχική υγεία.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Δεν είναι όλα θέμα μυαλού

Κεφάλαιο 1

Η εποχή του άγχους

Όταν τα προβλήματα παραμένουν ανεπίλυτα, η πρώτη υποψία μας πρέπει πάντοτε να είναι ότι κάνουμε τις λάθος ερωτήσεις.

– Άλαν Γουότς, *The Book: On the Taboo against Knowing Who You Are*

Βιώνουμε μια πρωτοφανή παγκόσμια κρίση ψυχικής υγείας. Υπολογίζεται ότι ένας στους εννέα ανθρώπους, ή οχτακόσια εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως, υποφέρουν από ψυχικές διαταραχές, η συχνότερη από τις οποίες είναι το άγχος. Πράγματι, σχεδόν τριακόσια εκατομμύρια άνθρωποι σε ολόκληρο τον πλανήτη πάσχουν από κάποια αγχώδη διαταραχή,¹ με τις Ηνωμένες Πολιτείες να είναι μια από τις πιο αγχώδεις χώρες: το 33,7% των Αμερικανών εμφανίζουν κάποια αγχώδη διαταραχή στη διάρκεια της ζωής τους.² Μάλιστα, από το 2008 έως το 2018, τα περιστατικά άγχους στις Ηνωμένες Πολιτείες αυξήθηκαν κατά 30%, με το άγχος στις ηλικίες δεκαοχτώ ως είκοσι πέντε ετών να παρουσιάζει άλμα της τάξης του 84%.³ Για να μην αναφέρουμε ότι η πρόσφατη πανδημία του Covid-19 όξυνε κατά πολύ τις ήδη άσχημες συνθήκες. Ο αριθμός των ανθρώπων που ανέφεραν

συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης εκτοξεύτηκε κατά το αδιανόητο ποσοστό του 270%, όπως διαπίστωσαν ερευνητές του Kaiser Family Foundation συγκρίνοντας το 2019 με το 2021.⁴

Ωστόσο, παρότι οι παραπάνω στατιστικές συνθέτουν μια πραγματικά θλιβερή εικόνα, ταυτόχρονα προσφέρουν έναν λόγο να είμαστε αισιόδοξοι. Εάν οι συγκεκριμένες διαταραχές οφείλονταν κατά βάση σε γενετικούς παράγοντες, όπως πιστεύαμε για δεκαετίες, θα ήταν αδύνατο να παρουσιάσουν τέτοιες ακραίες αυξήσεις. Τα γονίδια μας δεν μπορούν να προσαρμοστούν με ταχύτητα που να εξηγεί την πρόσφατη εκτόξευση του άγχους. Επομένως, η λογική λέει ότι το άγχος μας αυξάνεται λόγω των νέων πιέσεων και των συνθηκών στις οποίες μας εκθέτει ο σύγχρονος τρόπος ζωής – όπως το χρόνιο στρες, η φλεγμονή και η κοινωνική απομόνωση. Έτσι, όσο παράξενο κι αν ακούγεται, η πρόσφατη αυτή επιτάχυνση είναι *καλό* νέο, γιατί σημαίνει ότι απλές πρακτικές αλλαγές που μπορούμε να κάνουμε – από τη διατροφή και το πρόγραμμα ύπνου μας μέχρι την καλύτερη διαχείριση της σχέσης με το κινητό μας – θα έχουν τεράστια επίδραση στη συλλογική διάθεσή μας. Μια ευρύτερη κατανόηση του άγχους, που περιλαμβάνει όχι μόνο τις πτυχές εκείνες που συνδέονται με τον εγκέφαλο αλλά και όσες έχουν *σωματική* προέλευση, θα βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικότερα την επιδημία ψυχικών προβλημάτων που μαστίζει τους ανθρώπους.

ΤΙ ΕΝΝΟΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΛΕΜΕ «ΑΓΧΟΣ»;

Το άγχος έχει αναγνωριστεί ήδη από το 45 μ.Χ., όταν ο Ρωμαίος φιλόσοφος Μάρκος Τύλλιος Κικέρων έγραψε στις *Τοσκουλανές διατριβές*, «Η συμφορά, η ανησυχία και το άγχος αποκαλούνται διαταραχές, εξαιτίας της αναλογίας μεταξύ ενός διαταραγμένου

νου και ενός ασθενούς σώματος», όπως μεταφράζεται από τα λατινικά.⁵ Είναι ενδιαφέρον ότι ο Κικέρων αναφέρει το σώμα, δεδομένου ότι στη μετέπειτα ιστορική εξέλιξή του το άγχος θεωρούνταν κατεξοχήν πρόβλημα του νου και χρειάστηκε να περάσουν είκοσι αιώνες για να επιστρέψουμε πρόσφατα στην ιδέα ότι το σώμα παίζει καθοριστικό ρόλο στον καθορισμό της ψυχικής υγείας. Η λέξη *άγχος* προέρχεται από το ρήμα *άγχω*, που σημαίνει στραγγαλίζω· μάλιστα στην Παλαιά Διαθήκη, ο Ιώβ περιγράφει το άγχος του ως «στενοχώρια». Με το πέρασμα του χρόνου, ο όρος *άγχος* συνδέθηκε με μια αίσθηση επικείμενης καταστροφής ή, όπως το περιγράφει ο Ζοζέφ Λεβί-Βαλενσί, Γάλλος ιστορικός της ψυχιατρικής, «ένα σκοτεινό και βασανιστικό αίσθημα προσμονής».⁶ Αυτός ο ορισμός διατηρείται κατά κύριο λόγο αμετάβλητος στη σύγχρονη ιστορική περίοδο, αν και η διατύπωσή του γίνεται ολοένα και πιο κλινική μετά τη συμπερίληψη της διαταραχής στην πρώτη έκδοση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειρίδιου Ψυχικών Διαταραχών (DSM) το 1952. Η πέμπτη και πιο πρόσφατη έκδοση ορίζει το *άγχος* με τον ίδιο ουσιαστικά τρόπο, ως την «αναμονή μιας μελλοντικής απειλής», αλλά η διαταραχή χωρίζεται σε σειρά κατηγοριών, όπως γενικευμένη διαταραχή άγχους, κοινωνικό άγχος, διαταραχή πανικού, ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (OCD) και διαταραχή μετατραυματικού στρες.⁷ Η σύγχρονη συμβατική ψυχιατρική βασίζεται στη σωρεία των παραπάνω κατηγοριοποιήσεων για την καθοδήγηση της θεραπείας.

Ωστόσο, με τους ασθενείς μου δεν χρησιμοποιώ τόσο αυστηρούς ορισμούς όταν αναφέρομαι στις διαταραχές τους. Αν και ορισμένοι πιστεύουν ότι η λέξη «άγχος» έχει χάσει το περιεχόμενό της ή ότι έχει γίνει υπερβολικά γενική –παραπέμποντας σε οποιοδήποτε σχεδόν αίσθημα δυσφορίας–, νομίζω ότι *δεν μπορεί* να χρησιμοποιείται ευρέως. Εάν αναρωτιέστε *Έχω κλινικό άγχος;* πιστεύω ότι υποφέρετε πραγματικά. Προτιμώ,

λοιπόν, να εμπιστευτείτε την υποκειμενική εμπειρία της ανησυχίας που νιώθετε παρά να ανησυχείτε εάν πληροίτε τα κριτήρια μιας συγκεκριμένης διάγνωσης. Όλα αυτά τα χρόνια έχω δει το άγχος να εκδηλώνεται με αμέτρητους τρόπους στους ασθενείς μου και έχω αποδεχτεί ότι το φάσμα των συμπτωμάτων μέσα από τα οποία το βιώνει κανείς είναι τεράστιο και μεταβάλλεται διαρκώς. Έχω ασθενείς που μου λένε ότι γενικά η ζωή τους είναι εντάξει –είναι ευτυχισμένοι και υγιείς και έχουν δυναμικές και υποστηρικτικές σχέσεις–, αλλά παραλύουν όταν πιέζονται στη δουλειά. Γι' αυτούς το άγχος, είτε εκδηλώνεται ως «σύνδρομο αναξιότητας» ή αδυναμία να σταματήσουν να σκέφτονται χίλια πράγματα, λειτουργεί ως εμπόδιο που δεν τους αφήνει να πάνε με όρεξη και να συγκεντρωθούν στη δουλειά. Άλλοι ασθενείς μου έχουν άγχος μόνο στην κοινωνική ζωή τους· κάποιοι δεν αισθάνονται *ποτέ* ήρεμοι, βασανίζονται μόνιμα από ένα αίσθημα τρόμου ή έμμονες σκέψεις· ορισμένοι βιώνουν αιφνίδιες κρίσεις πανικού· και άλλοι μόνο σωματικές εκδηλώσεις: ναυτία, ζάλη, σφίξιμο στο στήθος ή μυϊκή ένταση. Όλα αυτά τα σωματικά αισθήματα είναι πραγματικές εκδηλώσεις άγχους.

Αλλά υπάρχει ένας ακόμα σοβαρός λόγος που δεν δίνω τόση έμφαση στις διαγνώσεις. Έχω διαπιστώσει ότι αν και βραχυπρόθεσμα η ταμπέλα της διάγνωσης προσφέρει κάποια ανακούφιση, ως συνοπτική ερμηνεία μιας αρκετά περίπλοκης κατάστασης, μετά από λίγο υπάρχει ενδεχόμενο να μετατραπεί σε κάτι αυτοπεριοριστικό, που μας ορίζει ως άτομα υπερβολικά στενά και διαμορφώνει ριζικά τα αφηγήματα της ζωής μας. Ορισμένες φορές οι ασθενείς προσαρμόζουν το ιστορικό τους *στη* διάγνωση, περιορίζοντας ακόμα περισσότερο τον εαυτό τους, αντί να ανοιχθούν και να διευρύνουν τη ζωή τους. Έτσι, εντέλει, δεν με απασχολεί τόσο εάν κάποιος πάσχει από *διαταραχή πανικού με αγοραφοβία*, από *OCD* ή *γενική διαταραχή άγχους*, αλλά να ερευνήσω τις λεπτομέρειες της ζωής του κάθε ασθενή

και τις συνήθειές του προκειμένου να τον φέρω στον δρόμο της ανάρρωσης.

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΟ ΑΓΧΟΣ

Ωστόσο, *υπάρχει* μια χρήσιμη διάκριση εντός του φάσματος του άγχους που με βοηθάει να προσδιορίσω τι μήνυμα σας στέλνει ο οργανισμός σας – η διάκριση μεταξύ πραγματικού και τεχνητού άγχους. Δεν πρόκειται για διάγνωση αλλά για μια ερμηνεία που, όπως έχω διαπιστώσει, βοηθάει τους ασθενείς να στοχεύσουν στην πηγή του αισθήματος ανησυχίας και να προσδιορίσουν ταχύτερα τα βήματα που πρέπει να κάνουν για να αποκτήσουν ψυχική ηρεμία και ευτυχία. Η Τζούλια Ρος, πρωτοπόρος της διατροφικής ψυχοθεραπείας, με εισήγαγε σε αυτή την ιδέα μέσα από το βιβλίο της *The Mood Cure*. Τα πραγματικά συναισθήματα τα βιώνουμε ως αντίδραση σε σοβαρές δυσκολίες: πεθαίνει κάποιο συγγενικό πρόσωπο και πενθούμε· χάνουμε τη δουλειά μας και στρεσαριζόμαστε· χωρίζουμε και νιώθουμε θλίψη. Αυτές οι «γνήσιες αντιδράσεις σε πραγματικές δυσκολίες που συναντούμε στη ζωή ίσως είναι δυσβάσταχτες», γράφει η Ρος, «αλλά είναι επίσης ζωτικής σημασίας».⁸ Από την άλλη, μια ψευδο-διάθεση είναι ένα «κάλπικο συναίσθημα», όπως το θέτει η Ρος, όταν δηλαδή νιώθουμε ότι ξυπνήσαμε στραβά ή μας πιάνει λύπη, θυμός ή άγχος από το πουθενά και για πράγματα που φυσιολογικά δεν θα μας επηρέαζαν. Σε αυτές τις περιπτώσεις, το μυαλό μας σπεύδει να προσφέρει μια εξήγηση. Ο εγκέφαλός μας λέει, *Ίσως αισθάνομαι άγχος επειδή το ψυχρό μείλ του αφεντικού μου μάλλον δείχνει ότι έχω κακή απόδοση στη δουλειά· ή κάτι δεν μου κάθεται καλά με το μήνυμα που μου έστειλε μια παλιά φίλη*. Το μυαλό μας είναι συνηθισμένο να βρίσκει νόημα ακόμα κι εκεί που δεν υπάρχει. Δώστε του μια εικόνα με δύο κουκκίδες και

μία γραμμή και βλέπει ένα πρόσωπο· ή εάν έχουμε χανγκόβερ και αντί να φάμε πρωινό πούμε μόνο καφέ, ίσως νομίσουμε ότι παρουσιάστηκε πρόβλημα στη δουλειά, ότι η σχέση μας καταρρέει ή ότι όλος ο κόσμος είναι καταδικασμένος, γιατί το μυαλό μας μας λέει ιστορίες που εξηγούν όσα αισθανόμαστε σωματικά. Και αυτό ισχύει για μεγάλο μέρος της ανησυχίας που νιώθουμε: είναι απλώς το μυαλό μας που προσπαθεί να δικαιολογήσει μια σωματική αντίδραση στρες.

Το αναλυτικό πρότυπο της Ρος μπορεί να εφαρμοστεί αποκλειστικά και στο άγχος. Το τεχνητό άγχος είναι το σώμα μας που μας ειδοποιεί, συνθήτως μέσα από μια αντίδραση στρες, ότι υπάρχει κάποια ανισορροπία σε οργανικό επίπεδο, ενώ το πραγματικό άγχος είναι το σώμα μας που μας μεταφέρει ένα ουσιαστικό μήνυμα για τη ζωή. Με το τεχνητό άγχος, η αντίδραση στρες στέλνει σήματα στον εγκέφαλο που λένε, *Κάτι δεν πάει καλά*, και με τη σειρά του ο εγκέφαλός μας δημιουργεί ένα αφήγημα που εξηγεί γιατί αισθανόμαστε ανησυχία. Έτσι, μας λέει ότι νιώθουμε άγχος λόγω της δουλειάς ή της υγείας μας ή της κατάστασης του κόσμου. Αλλά, φυσικά, πάντοτε υπάρχει κάτι για να αισθανθούμε ανησυχία. Και ο λόγος που έχουμε παγιδευτεί στο άγχος *τη δεδομένη στιγμή* δεν έχει σχέση με το γραφείο αλλά με την οργανική ανισορροπία που βιώνουμε – που μπορεί να είναι κάτι απλό, όπως κατακόρυφη πτώση του σακχάρου ή μια έξαρση εντερικής φλεγμονής. Από αυτή την άποψη, σε έναν μεγάλο βαθμό το άγχος μας δεν οφείλεται εκεί όπου το αποδίδουμε.

Παρ' όλα αυτά, εδώ πρέπει να κάνω μια σημαντική διευκρίνιση: το γεγονός ότι αναφέρομαι σε αυτά τα αισθήματα ως τεχνητό άγχος *δεν σημαίνει* ότι ο πόνος ή η δυσφορία δεν είναι πραγματικά. Μια διάθεση που βιώνουμε μπορεί να είναι ιδιαίτερα οδυνηρή ακόμα και αν πρόκειται απλώς για αποτέλεσμα οργανικής αντίδρασης στρες. Σκοπός του όρου *τεχνητό άγχος* δεν είναι να μειώσει τέτοιες ψυχολογικές καταστάσεις. Ο λόγος

που θεωρώ σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι είναι τεχνητές είναι πως αυτό μας επιτρέπει να βρούμε έναν άμεσο και ξεκάθαρο δρόμο διαφυγής. Αυτό το είδος άγχους δεν εμφανίζεται για να μας πει κάτι σημαντικό για τον βαθύτερο εαυτό μας· αντίθετα, μεταφέρει ένα πιο βασικό μήνυμα που αφορά το σώμα μας. Και συνειδητοποιώντας ότι το άγχος που βιώνουμε προκαλείται από σωματική αντίδραση στρες, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα στο σωματικό επίπεδο, αλλάζοντας, για παράδειγμα, διατροφή, αυξάνοντας την έκθεσή μας στον ήλιο ή τις ώρες που κοιμόμαστε. Με άλλα λόγια, το τεχνητό άγχος είναι κάτι συνηθισμένο, προκαλεί μεγάλη δυσφορία και τις περισσότερες φορές μπορεί να αποφευχθεί.

Μόλις στοχεύσουμε και εξαλείψουμε αυτή τη σωματική πηγή δυσφορίας, μπορούμε να ασχοληθούμε πιο άμεσα με το βαθύτερο άγχος –το πραγματικό άγχος–, που προκύπτει από το γεγονός ότι έχουμε απομακρυνθεί από τον σκοπό και το νόημα της ζωής μας. Βασικά, αυτό το άγχος είναι που μας κάνει ανθρώπους – η επίγνωση της θνητής φύσης όσων υπάρχουν σε αυτόν τον κόσμο, ότι ίσως χάσουμε όσους αγαπάμε και ότι κάποια μέρα θα πεθάνουμε κι εμείς. Ή, όπως το περιέγραψε ο Δανός υπαρξιακός φιλόσοφος του δέκατου ένατου αιώνα Σαίρεν Κίρκεγκωρ, «η ζάλη της ελευθερίας». Από ορισμένες απόψεις, αυτό το άγχος μας προστατεύει. Άλλωστε, βρισκόμαστε σε αυτόν τον κόσμο επειδή οι πρόγονοί μας επαγρυπνούσαν προκειμένου να επιβιώσουν· αυτό το άγχος μας δίνει δύναμη να προστατευτούμε και να κρατήσουμε τη ζωή μας σε κίνηση. Συχνά όμως φέρει μαζί του και ένα μήνυμα, μια βαθιά διαίσθηση και σοφία, σχετικά με το τι πρέπει να κάνουμε ώστε να ευθυγραμμίσουμε καλύτερα τη ζωή μας με τις ικανότητες και τους σκοπούς μας· είναι ουσιαστικά ένας οδηγός για να κάνουμε τη ζωή μας όσο το δυνατόν πληρέστερη.

Κεφάλαιο 2

Αποτρέψιμο άγχος

Δεν αποτελεί μομφή κατά της πολυπλοκότητας της ύπαρξης να υπαινιχθεί κανείς ότι κάποιες φορές η απόγνωση ίσως οφείλεται σε υπογλυκαιμία και υπερκόπωση.

– Αλέν ντε Μποτόν

Πολλές φορές, όταν είμαστε αγχωμένοι, νιώθουμε λες και όλα συνωμοτούν για να μας κάνουν να τα χάσουμε: οι σχέσεις μάς κάνουν να σαστίζουμε, η δουλειά μάς πιέζει και ο κόσμος μοιάζει να οδεύει προς βέβαιη καταστροφή. Αλλά σε μεγάλο βαθμό τα τρομερά αισθήματα και οι φοβερές σκέψεις που αποκαλούμε άγχος είναι απλώς η ερμηνεία που δίνει ο εγκέφαλός μας σε μια σχετικά απλή οργανική διαδικασία, την αντίδραση στρες. Παρ' όλα αυτά, στην παραδοσιακή ψυχιατρική οι ψυχίατροι μαθαίνουμε να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα ψυχικής υγείας απευθυνόμενοι αποκλειστικά στον νου, με φάρμακα που μεταβάλλουν τη χημεία του εγκεφάλου και θεραπείες που στοχεύουν σε σκέψεις και συμπεριφορές. Έτσι, οι περισσότεροι ψυχίατροι έχουν μάθει εμμέσως να μην μπαίνουν σε ξένα χωράφια και να μην μπλέκονται σε ζητήματα που έχουν να κάνουν

με το σώμα. Ωστόσο, θεωρώ ότι αυτή η προσέγγιση έχει κρατήσει πίσω τον κλάδο, περιορίζοντας τις θεραπευτικές επιλογές που έχουν στη διάθεσή τους, όταν στην πραγματικότητα υπάρχει ευρεία γκάμα πρακτικών που θεραπεύουν τον νου *μέσω* του σώματος.

Με την ανάδυση της ενοποιητικής και λειτουργικής ιατρικής και με τον νέο και αναπτυσσόμενο κλάδο της ολιστικής ψυχιατρικής έχουμε αρχίσει να αναθεωρούμε όσα γνωρίζαμε για τις ψυχικές διαταραχές. Και τα στοιχεία υπέρ μιας πιο ολιστικής προσέγγισης στην ψυχική υγεία, για να μην αναφερθώ στα αντίστοιχα αιτήματα των ασθενών, συνεχώς αυξάνονται. Για παράδειγμα, μια έρευνα του 2017 γνωστή ως δοκιμή SMILES (Supporting the Modification of lifestyle in Lowered Emotional States), με επικεφαλής τη Φελίς Τζάκα, επίκουρη καθηγήτρια Διατροφολογίας και Επιδημιολογικής Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο Ντίκιν της Αυστραλίας, συνέκρινε την επίδραση που είχε η βελτίωση της διατροφής με εκείνη της κοινωνικής στήριξης σε άτομα με μέτρια ή σοβαρή κατάθλιψη, των οποίων η διατροφή αποτελούσαν κυρίως από επεξεργασμένες τροφές· τελικά, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα συμπτώματα της κατάθλιψης υποχώρησαν στο 32% όσων έλαβαν διατροφική στήριξη σε σύγκριση με μόλις 8% όσων συμμετείχαν σε ομάδες κοινωνικής στήριξης.¹ Παρομοίως, σε επανειλημμένες έρευνες, ο κουρκουμάς –που χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες στην αγιουρβεδική ιατρική, το σύνολο των αρχαίων πρακτικών θεραπείας της Ινδίας– αποδείχθηκε ότι διαθέτει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και επομένως συμβάλλει στη ρύθμιση της συγκέντρωσης νευροδιαβιβαστών που σχετίζονται με την παθοφυσιολογία της κατάθλιψης και του άγχους.² (Φλεγμονή εμφανίζεται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα κινητοποιείται για να αντιμετωπίσει μια απειλή, όπως ένα τραύμα ή μια λοίμωξη, και μπορεί να στείλει απευθείας μήνυμα ότι ο οργανισμός πρέπει να αντιδράσει, προκαλώντας αίσθημα άγχους.)

Έτσι, παρότι η βιοχημεία του εγκεφάλου και τα μοτίβα σκέψης *παίζουν* ρόλο στο άγχος, θεωρώ ότι είναι απλώς «παράγωγες» συνέπειες – δηλαδή ότι τις περισσότερες φορές η βιοχημεία του εγκεφάλου μεταβάλλεται *ως αποτέλεσμα* της οργανικής ανισορροπίας. Με άλλα λόγια, η βασική αιτία του τεχνητού άγχους ξεκινάει από το σώμα και επομένως και η θεραπεία θα πρέπει να στοχεύει εκεί.

Η ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΒΑΣΗ ΤΟΥ ΤΕΧΝΗΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

Η επικρατούσα αντίληψη εντός της συμβατικής ψυχιατρικής είναι ότι το άγχος συνιστά κατά κύριο λόγο αποτέλεσμα γενετικής χημικής ανισορροπίας στον εγκέφαλο. Ωστόσο, δεν υπάρχει κοινή συναίνεση ως προς τους μηχανισμούς που *προκαλούν* άγχος, πέρα από τη συστηματική εστίαση στον νευροδιαβιβαστή της σεροτονίνης. Υπάρχει όμως και ένας άλλος νευροδιαβιβαστής, το γ-αμινοβουτυρικό οξύ, που λειτουργεί ως κύριος ανασταλτικός νευροδιαβιβαστής του κεντρικού νευρικού συστήματος και παίζει και αυτό κρίσιμο αγχολυτικό ρόλο. Κατά την άποψή μου, το γ-αμινοβουτυρικό οξύ δεν λαμβάνει την προσοχή που θα έπρεπε, τουλάχιστον στον δημόσιο λόγο, αν σκεφτούμε ότι αποτελεί κρίσιμο και ταυτόχρονα φυσικό πόρο στη μάχη κατά του άγχους. Η επίδραση του συγκεκριμένου νευροδιαβιβαστή δημιουργεί αίσθημα ηρεμίας και ανακούφισης και επομένως έχει τη δύναμη να σταματάει τον φαύλο κύκλο του άγχους. Έτσι, όταν αρχίζουμε να σκεφτόμαστε τα χειρότερα δυνατά σενάρια που μπορεί να συμβούν στη ζωή μας, το γ-αμινοβουτυρικό οξύ μάς λέει, *Σσς, μην ανησυχείς, αυτό δεν είναι και τόσο πιθανό· όλα θα πάνε καλά*. Έτσι, η συμβατική ψυχιατρική συχνά συμπεραίνει ότι κάποιος που βιώνει άγχος έχει κακή σηματοδότηση σεροτονίνης

ή γ-αμινοβουτυρικού οξέος και ως αποτέλεσμα δεν βιώνει σε επαρκή βαθμό την καθησυχαστική επίδραση των νευροδιαβιβαστών. Ωστόσο, πιστεύω ότι το τεχνητό άγχος δεν έχει να κάνει τόσο με το γενετικό πεπρωμένο μας, όσο με τις συνθήκες που μας επιβάλλει ο σύγχρονος τρόπος ζωής – από μια αγωγή με αντιβίωση μέχρι το χρόνιο, συνεχές στρες που βασανίζει τόσους ανθρώπους. Πέρα από το γεγονός ότι αυτές οι επιθέσεις κατά του οργανισμού μας μειώνουν την παραγωγή γ-αμινοβουτυρικού οξέος, όπως θα εξηγήσω λεπτομερώς παρακάτω, υπάρχουν και άλλες οδοί από τις οποίες το σώμα στέλνει σήμα στον εγκέφαλο ότι *κάτι ΔΕΝ πάει καλά*. Δύο από τις βασικές οργανικές διεργασίες που προκαλούν άγχος είναι η αντίδραση στρες, η αντίδραση του νευρικού συστήματός μας σε κάποια θεωρούμενη απειλή, και η συστηματική φλεγμονή του εντέρου.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΡΕΣ

Συνήθως σκεφτόμαστε την αντίδραση στρες ως κάτι που πυροδοτείται αυτόματα από εξωτερικούς παράγοντες, για παράδειγμα από δυσάρεστα νέα ή κάποια σωματική απειλή. Ωστόσο, μπορεί επίσης να προκληθεί από διάφορες οργανικές ανισορροπίες, όπως η στέρσηση ύπνου³ ή ακόμα και ένα φλιτζάνι δυνατό καφέ (που μας κάνει να παράγουμε κορτιζόλη, τη βασική ορμόνη του στρες⁴), γεγονός που παρότι εκ πρώτης όψεως μοιάζει απογοητευτικό, είναι εντούτοις εξαιρετικά θετικό, αφού υπονοεί ότι τα αίτια του στρες και του άγχους είναι *αποτρέψιμα*. Η εξελικτική διαδικασία «προγραμματίσει» την αντίδραση στρες στον οργανισμό μας σε διάστημα εκατομμυρίων ετών προκειμένου να παραμείνουμε ασφαλείς απέναντι σε καταστάσεις απειλητικές για τη ζωή, όπως η παρουσία κάποιου επικίνδυνου αρπακτικού που τότε αποτελούσε μέρος

της καθημερινότητας. Πρόκειται για μια αλυσιδωτή ορμονική αντίδραση που έχει γίνει γνωστή ως αντίδραση «μάχης-φυγής». Το σώμα περιμένει ότι θα χρειαστεί να επιτεθεί άμεσα ή, εναλλακτικά, να τραπεί σε φυγή. Έτσι, μειώνει τη ροή αίματος σε μέρη όπως το γαστρεντερικό και αναπαραγωγικό σύστημα και αυξάνει τη ροή προς τους μυς, την καρδιά, τους πνεύμονες, τα μάτια και τον εγκέφαλο. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να παλέψουμε σκληρότερα, να τρέξουμε γρηγορότερα, να δούμε καλύτερα και γενικά να ξεγελάσουμε την επικείμενη απειλή. Είναι κάτι που επιτυγχάνει εκκρίνοντας μαζικά ορμόνες όπως η επινεφρίνη, δηλαδή η αδρεναλίνη, και η νορεπινεφρίνη, η οποία προκαλεί διαστολή στις κόρες των ματιών και στα αγγεία που καταλήγουν στους μυς και συστολή των αγγείων του εντέρου και της επιδερμίδας. Εκκρίνει επίσης κορτιζόλη, η οποία μας κάνει να αισθανθούμε σε εγρήγορση και να χρησιμοποιήσουμε τη γλυκόζη του αίματος ως πηγή ενέργειας. Εν τω μεταξύ, ενεργοποιείται και η αμυγδαλή του εγκεφάλου, υπομονάδα του μεταϊχμιακού συστήματος, του μέρους του εγκεφάλου που επεξεργάζεται τα συναισθήματα, τις αναμνήσεις και τις συμπεριφορές που είναι αναγκαίες για την επιβίωση, κάτι που κάνει το περιβάλλον να μοιάζει ακόμα πιο απειλητικό.

Παρόλο που σε επίπεδο φυσιολογίας ο εξοπλισμός που διαθέτουμε για την αντιμετώπιση του στρες έχει παραμείνει ίδιος, ο κόσμος με τον οποίο είμαστε αντιμέτωποι είναι εντελώς διαφορετικός. Είμαστε εκτεθειμένοι σε στρεσογόνους παράγοντες που δεν συνιστούν άμεση απειλή για τη ζωή μας, αλλά αντίθετα δημιουργούν χρόνιο υποκείμενο άγχος, όπως οι τροφές που προκαλούν φλεγμονή, η έλλειψη ύπνου και ο χείμαρρος μηνυμάτων που μας κατακλύζει από το μέιλ, το κινητό και το Slack. Και παρότι αυτοί οι στρεσογόνοι παράγοντες δεν είναι τόσο σοβαροί όσο το να έρθουμε αντιμέτωποι με μια λεοπάρδαλη, ενεργοποιούν παρ' όλα αυτά την αντίδραση στρες. Ανεξάρτητα

από το αν ο θεωρούμενος κίνδυνος είναι μεγάλος ή μικρός, ο οργανισμός μας κάνει τη δουλειά του και μας προετοιμάζει για την απειλή. Έτσι, λόγω της σύγχρονης διατροφής και των σύγχρονων συνηθειών μας, που συχνά προκαλούν οργανική αντίδραση στρες, πολλοί αισθανόμαστε σε κατάσταση μόνιμης πολιορκίας. Όταν τρώτε κάτι γλυκό, το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα πρώτα αυξάνεται κι έπειτα πέφτει απότομα, κάτι που ο οργανισμός σας το ερμηνεύει ως ήπια απειλή για την επιβίωσή σας. Όταν ξενοχτάτε σκρολάροντας στο κινητό σας, ο οργανισμός σας αισθάνεται περιτοισιζμένος από κινδύνους. Η έλλειψη ύπνου, η χρόνια φλεγμονή από την κατανάλωση τροφών στις οποίες έχετε δυσανεξία, καθώς και τα σχόλια στο Twitter, όλα αυτά, από την οπτική του οργανισμού σας, αποτελούν ενδείξεις ότι το περιβάλλον σας δεν είναι ασφαλές. Έτσι, απελευθερώνει ορμόνες του στρες στο αίμα και αυτή η αόρατη χημική αλυσιδωτή αντίδραση εκδηλώνεται με τη μορφή των ψυχολογικών και σωματικών συμπτωμάτων του τεχνητού άγχους.

Η αντίδραση στρες όχι μόνο είναι σε γενικές γραμμές αποτρέψιμη, αλλά υπάρχουν και τρόποι να αποβάλουμε την αδρεναλίνη που απελευθερώνεται στον οργανισμό μας μετά την ενεργοποίηση της αντίδρασης στρες και να επανέλθουμε σε κατάσταση ηρεμίας. Γενικά, αυτό επιτυγχάνεται ολοκληρώνοντας τον κύκλο του στρες, έννοια που έγινε ευρύτερα γνωστή πρόσφατα από την Έμιλι Ναγκόσκι, PhD, και την Αμέλια Ναγκόσκι, DMA, συγγραφείς του βιβλίου *Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle*, σύμφωνα με την οποία πρέπει να κάνουμε μια δραστηριότητα που θα πει στον εγκέφαλό μας, όπως το θέτουν οι αδελφές Ναγκόσκι, «Επιβίωσες από την απειλή και τώρα το σώμα σου είναι και πάλι ένα ασφαλές μέρος για να ζεις».⁵ Τέτοιες δραστηριότητες συμπεριλαμβάνουν συγκεκριμένα είδη κίνησης και αυτοέκφρασης. Στο Δεύτερο Μέρος, γνωρίζοντας πλέον περισσότερα για το πώς να αποτρέψουμε τις αντιδράσεις στρες και

το τεχνητό άγχος που τις συνοδεύει, θα εξετάσουμε περαιτέρω τεχνικές για να ολοκληρώσουμε τον κύκλο όταν το στρες είναι αναπόφευκτο.

Λίστα τεχνητού άγχους

Όσο απλοϊκές και αν φαίνονται οι ερωτήσεις αυτής της λίστας, οι ασθενείς μου λένε ότι είναι από τις αποτελεσματικότερες παρεμβάσεις που τους βοηθάνε με το άγχος. Αν εν μέσω της ταραχής σταματήσετε και σκεφτείτε τη λίστα ελέγχου με τα πιθανά ερεθίσματα που ακολουθεί, θα καταλάβετε γιατί νιώθετε τεχνητό άγχος και πώς μπορείτε να το σταματήσετε. Αυτή η διεργασία αποφορτίζει την κατάσταση άγχους, ιδιαίτερα όταν καταφέρνετε να εντοπίσετε κάποιο συγκεκριμένο αίτιο. Συμβουλεύω τους ασθενείς μου να την κολλούν στο ψυγείο τους.

Νιώθω άγχος και δεν ξέρω γιατί. Μήπως...

- Πεινάω; (Φάε κάτι.)
- Έχω υπογλυκαιμία ή πτώση διάθεσης που οφείλεται σε κακή διατροφή; (Μήπως έφαγα κάτι γλυκό, επεξεργασμένο ή γεμάτο χρωστικές ή συντηρητικά; Φάε κάτι υγιεινό και εστίασε στο πώς θα κάνεις διαφορετικές επιλογές την επόμενη φορά.)
- Ήπια πολύ καφέ; (Ίσως το αίσθημα ταραχής και ανησυχίας είναι απλώς ευαισθησία στην καφεΐνη· αύριο πιες λιγότερο καφέ.)
- Μήπως δεν ήπια αρκετό καφέ; (Σήμερα ήπια λιγότερο καφέ από ό,τι συνήθως· συμπλήρωσε και στο εξής προσπάθησε να κρατάς σταθερή την ποσότητα καφεΐνης που καταναλώνεις.)

- Είμαι κουρασμένος/κουρασμένη; (Κοιμήσου· φρόντισε απόψε να πέσεις νωρίτερα για ύπνο.)
 - Έχω αφυδατωθεί; (Πιες νερό.)
 - Έχω ατονία; (Πήγαινε για μια γρήγορη βόλτα έξω· χόρεψε.)
 - Απορρυθμίστηκα; Μήπως κόλλησα όλο το βράδυ στο ίντερνετ ή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; (Χόρεψε ή βγες έξω για να βοηθήσεις το νευρικό σου σύστημα να ξαναβρεί την ισορροπία του.)
 - Μέθυσα ή έχω χανγκόβερ; (Να το θυμάμαι για να κάνω καλύτερες επιλογές με το αλκοόλ.)
 - Μήπως πρέπει να πάρω τα φάρμακά μου; (Πριν από την επόμενη δόση βρίσκομαι στο φαρμακολογικό ναδίρ –στο σημείο όπου η συγκέντρωση του φαρμάκου στο αίμα μου είναι χαμηλότερη– και αυτό μπορεί να επηρεάσει τη διάθεση. Ώρα να πάρω τα φάρμακά μου.)
-

ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ, ΕΝΤΕΡΟ ΚΑΙ ΦΛΕΓΜΟΝΗ

Επιστημονικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί την τελευταία δεκαετία δείχνουν ότι η λειτουργία του εντέρου και του μικροβιώματός του, που αποτελείται από τρισεκατομμύρια μικροοργανισμούς που ζουν στο λεπτό και το παχύ έντερο, δεν περιορίζεται απλώς στην πέψη και την απορρόφηση τροφής. Πρώτα από όλα, το έντερο είναι το κεντρικό αρχηγείο του ανοσοποιητικού συστήματος, με περισσότερο από το 70% των ανοσοκυττάρων να βρίσκονται στα τοιχώματά του.⁶ Το έντερο συνδέεται επίσης με το ενδοκρινικό σύστημα, μεταξύ άλλων και με τις ορμόνες που ρυθμίζουν την όρεξη, τον μεταβολισμό και την αναπαραγωγική υγεία. Και, τέλος, το έντερο είναι η έδρα του εντερικού νευρικού συστήματος, του «δεύτερου εγκεφάλου» όπως το αποκαλούν, που παράγει, χρησιμοποιεί και ρυθμίζει πάνω από τριάντα

διαφορετικούς νευροδιαβιβαστές. Μάλιστα, στον δεύτερο εγκέφαλο δημιουργείται και αποθηκεύεται το 95% της σεροτονίνης, ενώ μόλις το 5% βρίσκεται στον εγκέφαλο.⁷

Μια άλλη κρίσιμη αλλά υποτιμημένη πτυχή της εντερικής υγείας είναι ότι η επικοινωνία μεταξύ εντέρου και εγκεφάλου είναι *αμφίδρομη*. Οι περισσότεροι κατανοούμε την επικοινωνία από πάνω προς τα κάτω: αγχωνόμαστε και αυτό μπορεί να διαταράξει την πέψη μας – σκεφτείτε το σφίξιμο στο στομάχι όταν είστε νευρικοί ή τη διάρροια που ενδεχομένως σας πιάνει πριν από μια σημαντική παρουσίαση. Είναι κάτι που συμβαίνει γιατί το σώμα μας έχει προσαρμοστεί να κενώνει το έντερο όταν έρχεται αντιμέτωπο με έναν σημαντικό στρεσογόνο παράγοντα, ώστε να απαλλάσσεται από το επιπλέον βάρος σε μια κατάσταση μάχης και να μειώνει την ανάγκη αιμάτωσης του πεπτικού συστήματος, κάτι που επιτρέπει να διοχετευτεί περισσότερο αίμα στους μύς, στα μάτια και στην καρδιά. Όπως ο εγκέφαλος επικοινωνεί με το έντερο, έτσι και το έντερο στέλνει πληροφορίες *προς τον εγκέφαλο*. Όταν το έντερο είναι υγιές δίχως φλεγμονές και ερεθισμούς, στέλνει σήμα στον εγκέφαλο ότι όλα είναι καλά και πράγματι έτσι αισθανόμαστε. Ωστόσο, αν υπάρχει ανισορροπία μεταξύ των μικροβίων της εντερικής χλωρίδας ή εάν φάμε κάτι στο οποίο έχουμε δυσανεξία, το μήνυμα αλλάζει. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το έντερο λέει στον εγκέφαλο *νιώσε άγχος*.

Αυτή η επικοινωνία γίνεται κυρίως μέσω του πνευμονογαστρικού νεύρου, του μεγαλύτερου κρανιακού νεύρου στο σώμα που διατρέχει τον θώρακα και την κοιλιακή χώρα. Μάλιστα, περίπου το 80% των νευρώνων του πνευμονογαστρικού νεύρου είναι *προσαγωγοί νευρώνες*, που σημαίνει ότι συλλέγουν πληροφορίες από τα εσωτερικά όργανα –όπως το έντερο, το ήπαρ, η καρδιά και οι πνεύμονες– και μεταδίδουν μηνύματα για τη γενική κατάσταση στον εγκέφαλο.⁸ Ουσιαστικά, αυτό σημαίνει ότι μέσω του πνευμονογαστρικού νεύρου το έντερο έχει ανοιχτή

γραμμή επικοινωνίας με τον εγκέφαλο και τον ειδοποιεί συνεχώς για ό,τι συμβαίνει. Αν το έντερο δεν είναι υγιές, αισθανόμαστε ανησυχία.

Αυτή η βαθύτερη κατανόηση του εντέρου και της αμφίδρομης επικοινωνίας του με τον εγκέφαλο μας βοηθάει να κατανοήσουμε πώς η δυσβίωση ή η ανισορροπία στη χλωρίδα του εντέρου, που προκαλείται από τη λήψη αντιβιοτικών, την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών και το χρόνιο άγχος, μπορεί να συμβάλει ενεργά στα επίπεδα άγχους μας. Υπάρχουν επίσης στοιχεία ότι συγκεκριμένα βακτηρίδια του μικροβιώματος, που βλάπτονται από την κακή διατροφή και το στρες, συμβάλλουν στη σύνθεση του γ-αμινοβουτυρικού οξέος, σημαντικού νευροδιαβιβαστή.^{9,10} Βασικά, λόγω των σύγχρονων συνθηκών μας, προσωπικά θεωρώ το γ-αμινοβουτυρικό οξύ είδος υπό εξαφάνιση.

Ωστόσο, το έντερο διαθέτει και άλλες οδούς για να στείλει SOS στον εγκέφαλό μας σε στιγμές ανάγκης. Για παράδειγμα, όταν το έντερο είναι ερεθισμένο και παρουσιάζει φλεγμονή, μπορεί να προκαλέσει εξάπλωση μορίων που προξενούν φλεγμονή, όπως οι κυτοκίνες, δημιουργώντας συστημική, γενικευμένη φλεγμονή που δίνει στον εγκέφαλο σήμα να νιώσει άγχος. Ένας τρόπος με τον οποίο συμβαίνει αυτό είναι όταν οι ενδοτοξίνες, που επίσημα ονομάζονται λιποπολυσακχαρίτες, διαπερνούν τον εντερικό φραγμό, πάθηση ευρύτερα γνωστή και ως «σύνδρομο διαρρέοντος εντέρου». Αν και οι ενδοτοξίνες ανήκουν στη φυσιολογική χλωρίδα του εντέρου, όταν περνούν τον εντερικό φραγμό και φτάνουν στο αίμα –η αποκαλούμενη ενδοτοξαιμία–, το ανοσοποιητικό σύστημα λαμβάνει σήμα ότι υπάρχει κάποιος εισβολέας και ενεργοποιείται αμέσως, προκαλώντας φλεγμονή στο σώμα και στον εγκέφαλο.

Η ενδοτοξαιμία δεν είναι η μόνη οδός μέσω της οποίας το έντερο επηρεάζει τα επίπεδα φλεγμονής και άγχους. Το πεπτικό

σύστημα παίζει επίσης βασικό ρόλο στο να κρατάει το ανοσοποιητικό σύστημα σε κατάσταση ηρεμίας, που συνιστά απαραίτητη προϋπόθεση για τη μείωση της φλεγμονής στον εγκέφαλο.¹¹ Η υγεία και η σωστή ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος εξαρτώνται από ένα οικοσύστημα πολλών διαφορετικών εντερικών μικροβίων. Ο πληθυσμός των ωφέλιμων βακτηρίων, μυκήτων, ιών, ακόμα και παρασίτων¹² προσφέρει πληροφορίες στο ανοσοποιητικό σύστημα σχετικά με τα επίπεδα ανοχής και απειλής, διδάσκοντάς του πότε να χαλαρώνει και πότε να κινητοποιείται. Έτσι, το έντερο εκπαιδεύει το ανοσοποιητικό σύστημα πώς να ξεχωρίζει τις απειλές. Όταν όμως παρουσιάζει έλλειψη ωφέλιμων βακτηρίων ή πλεόνασμα παθογόνων βακτηρίων, το ανοσοποιητικό μας δεν περνάει αυτή τη βασική εκπαίδευση και αρχίζει να ενεργοποιείται χωρίς λόγο. Ένα απορρυθμισμένο ανοσοποιητικό σύστημα ενδεχομένως να προκαλέσει απευθείας φλεγμονή στον εγκέφαλο, καθώς τα κύτταρα που την προκαλούν φτάνουν στον εγκέφαλο μέσα από ένα δίκτυο αγγείων που ονομάζεται γλυμφατικό σύστημα και στέλνουν μήνυμα κινδύνου ότι κάτι δεν πάει καλά. Έντονες φλεγμονές όπως αυτή επηρεάζουν τον οργανισμό μας, προκαλώντας κόπωση, πόνο, «ομίχλη του εγκεφάλου» ή γενικότερη κακουχία, αλλά και άγχος.

Επομένως, η διατροφή και ο γενικότερος τρόπος ζωής έχουν κρίσιμη συμβολή στην ψυχική υγεία μας, δεδομένου ότι επηρεάζουν σημαντικά την κατάσταση του εντέρου και του ανοσοποιητικού συστήματος. Φυσικά, τα γονίδια και οι σκέψεις μας επηρεάζουν τη διάθεσή μας, αλλά οι καθημερινές συνήθειες είναι που καθορίζουν κατά κύριο λόγο το άγχος μας. Εντέλει, όσο περισσότερο μειώνουμε το σωματικό άγχος και τις εντερικές φλεγμονές, τόσο πιθανότερο είναι να βελτιωθεί η ψυχική μας διάθεση. Στο Δεύτερο Μέρος, θα εξετάσουμε λεπτομερώς τις στρατηγικές που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να εξάλειψουμε το τεχνητό άγχος, όπως σταθεροποίηση του σακχάρου

του αίματος, αποφυγή των περιπτώσεων αντιδράσεων στρες και μείωση των φλεγμονών του εντέρου.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΑ ΨΥΧΟΦΑΡΜΑΚΑ

Θέλω να είμαι ξεκάθαρη: είμαι ευγνώμων για την ανακάλυψη των αντικαταθλιπτικών και των λοιπών φαρμάκων που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών. Προσφέρουν βοήθεια σε άπειρους ανθρώπους που το έχουν ανάγκη, ανάμεσά τους και σε ασθενείς μου, και υπάρχουν αναμφίβολα περιπτώσεις όπου είναι απαραίτητα και αποτελεσματικά. Ωστόσο, στα δέκα χρόνια που εργάζομαι ως ψυχίατρος έχω δει την αποτελεσματικότητά τους να ποικίλλει: άλλοι ασθενείς βοηθήθηκαν πολύ, άλλοι είδαν την αποτελεσματικότητά τους να μειώνεται με τον καιρό, ενώ κάποιοι δεν είδαν κανένα αποτέλεσμα ή υπέφεραν από έντονα συμπτώματα στερητικού συνδρόμου. Δεδομένου αυτού του εύρους σεναρίων, είμαι επίσης ευγνώμων που η πρόσφατη κατανόηση του άγχους, όπως και τα ολοένα περισσότερα επιστημονικά στοιχεία που δείχνουν ότι συχνά οφείλεται σε οργανικούς παράγοντες, μου επέτρεψαν να προσαρμόσω τις πρακτικές μου και να βοηθήσω πολλούς ασθενείς να αποκτήσουν ένα αίσθημα ισορροπίας και ευεξίας μέσα από αλλαγές στον τρόπο ζωής τους.

Παρ' όλα αυτά, η συμβατική ψυχιατρική δεν έχει υιοθετήσει ακόμη αυτό το μοντέλο και συνεχίζει να αντιμετωπίζει το άγχος σαν να αποτελεί κατά κύριο λόγο αποτέλεσμα των σκέψεών μας και της γενετικά προκαθορισμένης χημικής ανισορροπίας εντός του εγκεφάλου μας, αγνοώντας το γεγονός ότι μεγάλο μέρος του προκαλείται από οργανικές ανισορροπίες. Στην πραγματικότητα, όμως, τα ψυχοφάρμακα, τα οποία στοχεύουν σε έναν νευροδιαβιβαστή όπως η σεροτονίνη ή το γ-αμινοβουτυρικό

οξύ, αδυνατούν να αντιμετωπίσουν το βασικό αίτιο του τεχνητού άγχους. Στην καλύτερη περίπτωση, απλώς αμβλύνουν τα συμπτώματα. Μερικές φορές παρομοιάζω το τεχνητό άγχος με το λαμπάκι που μας προειδοποιεί να ελέγξουμε τη μηχανή στο αυτοκίνητο· αντί να αγνοήσουμε την προειδοποίηση ή να την κουκουλώσουμε με φάρμακα, είναι πάντοτε προτιμώμενο να θεραπεύσουμε το υποκείμενο πρόβλημα. Επίσης, έχω διαπιστώσει ότι οι παρεμβάσεις σε οργανικό επίπεδο, όταν η πηγή του άγχους κάποιου είναι όντως οργανική, είναι συχνά ταχύτερες, πιο οικονομικές και πιο αποτελεσματικές.

Παρακάτω, στο Δεύτερο Μέρος, θα εξετάσουμε σε μεγαλύτερο βάθος τα ψυχοφάρμακα και τις περιπλοκές που συνεπάγεται η χρήση τους, όμως θέλω εδώ να ξεκαθαρίσω ότι αν σας έχουν βοηθήσει δεν πρέπει επ' ουδενί να έχετε δεύτερες σκέψεις για τη λήψη τους. Θεωρήστε τον εαυτό σας τυχερό και πάρτε τα φάρμακά σας. Ειδάλλως, εάν σχεδιάζετε να ξεκινήσετε φαρμακευτική αγωγή και θεωρείτε ότι είστε καλά ενημερωμένοι για όσα πρέπει να προσέξετε, ζητήστε τη βοήθεια ενός ειδικού με ευαισθησία και προχωρήστε. Οι στρατηγικές που θα εξετάσουμε μπορούν να χρησιμοποιηθούν παράλληλα με τα φάρμακα ώστε να πολεμήσετε το άγχος σε δύο μέτωπα. Επίσης, όποτε συζητάω εναλλακτικές έναντι της φαρμακευτικής αγωγής το κάνω με την πρόθεση να βοηθήσω όσους δεν είδαν βελτίωση από τα φάρμακα και όχι για να κάνω όσους βοηθήθηκαν να αμφιβάλουν για τις επιλογές τους. Ωστόσο, εάν προσωπικά δεν έχετε δει βελτίωση στη διάθεσή σας, εάν βιώνετε αρνητικές παρενέργειες, εάν επιθυμείτε να τα διακόψετε για οποιονδήποτε λόγο ή απλώς θέλετε να δοκιμάσετε κάποια εναλλακτική οδό, αφήστε το βιβλίο μου να σας ξεναγήσει στο φάσμα επιλογών που είναι διαθέσιμες αυτή τη στιγμή για τη θεραπεία του άγχους.

ΕΧΕΤΕ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Αν η έκθεση σε όλες αυτές τις νέες δυνατότητες θεραπείας αυξάνει το άγχος σας αντί να το μειώνει, θέλω να σας καθυποχάσω λέγοντάς σας ότι το σώμα σας *επιθυμεί* να θεραπευτεί. Το βιβλίο μου είναι ουσιαστικά μια προσπάθεια να βοηθήσω τους πάντες να ακούσουν το σώμα τους ώστε να ξαναβρούν την ψυχική ισορροπία και γαλήνη.

Σε ένα δημοφιλέστερο meme του Instagram, ένας γιατρός καθισμένος στο πλάι του γραφείου του λέει όλο αλαζονεία, «Μην μπερδεύεις το πτυχίο ιατρικής με την αναζήτηση στο Google», και ο ασθενής απαντάει, «Μην μπερδεύεις τη διάλεξη της μίας ώρας που άκουσες στο πανεπιστήμιο για την ασθένειά μου με το πώς είναι να περνάς μ' αυτή μια ζωή». Η ψυχιατρική προσφέρει πράγματι σωτήριες παρεμβάσεις και αποτελεσματική στήριξη, αλλά ειλικρινά το άτομο που γνωρίζει περισσότερα για την ψυχική υγεία σας είστε *εσείς*. Εσείς είστε ο ικανότερος θεραπευτής σας. Και παρότι αυτό συνεπάγεται μεγάλη ευθύνη, είναι ταυτόχρονα ανακουφιστικό.

Θέλω να πιστέψετε στην αυτογνωσία, στη σοφία του σώματός σας και στην ανθεκτικότητά σας. Συχνά τα δυσάρεστα συμπτώματα που βιώνουμε αποτελούν ένδειξη ότι το σώμα σας προσπαθεί να αυτοθεραπευτεί, να επιστρέψει σε ομοιόσταση, τη φυσική κατάσταση ισορροπίας του οργανισμού. Αντί να δίνουμε μάχη με το σώμα μας, στόχος είναι να φτάσουμε σε μια κατάσταση αμοιβαίας κατανόησης και εμπιστοσύνης.

Μια ασθενής μου είπε κάποτε ενώ συζητούσαμε για τη χρόνια διατροφική διαταραχή της, «Αισθάνομαι σαν να κάνω συμβουλευτική ζευγαριών για να τα βρω με το σώμα μου». Μου φάνηκε πολύ πετυχημένη μεταφορά για τη θεραπευτική φιλοσοφία μου. Ελπίζω, λοιπόν, η μέθοδός μου, αλλά και το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας, να σας βοηθήσουν να «τα βρείτε» με το σώμα

σας. Πράγματι, είναι μια σχέση όπου για πολλούς η επικοινωνία και ο σεβασμός έχουν χαθεί. Υπάρχει πικρία, απογοήτευση, έλλειψη εμπιστοσύνης και τεράστιες παρεξηγήσεις. Ας πάρουμε ένα παράδειγμα από τη συμβουλευτική ζευγαριών για να δουλέψουμε αυτή τη σχέση: πρέπει να ακούμε το σώμα μας ώστε να κατανοούμε τι χρειάζεται και τι μπορούμε να κάνουμε για να το επαναφέρουμε σε κατάσταση ισορροπίας. Πρώτα από όλα, πρέπει να διακρίνουμε και να αντιμετωπίσουμε το σωματικό άγχος, δηλαδή τα συναισθήματα που νιώθουμε, γιατί η φυσική κατάσταση του σώματος έχει απορρυθμιστεί από οργανικές διαταραχές, έλλειψη ύπνου ή διατροφική παραμέληση.

Μόνο όταν μάθουμε να αποφεύγουμε το περιττό αυτό άγχος θα είμαστε σε θέση να αντιμετωπίσουμε το βαθύτερο, πραγματικό άγχος που μένει. Και παρότι τα συναισθήματα που συνδέονται με το πραγματικό άγχος γιατρεύονται δυσκολότερα, προσφέρουν επίσης μεγαλύτερη καθοδήγηση, δίνοντας αίσθηση σκοπού και ικανοποίησης στη ζωή μας.