



CureClass

η Τέχνη της Ευτυχίας

δώδεκα βήματα στο φως

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ
ψυχίατρος • ψυχοθεραπευτής

Ο Δημήτρης Παπαδημητριάδης σπούδασε Ιατρική στο Πανεπιστήμιο Κρήτης και Διεθνή Πολιτική Υγείας στο London School of Economics (LSE). Εξειδικεύτηκε στην Ψυχιατρική και στην Ψυχοθεραπεία στο Λονδίνο (Royal Free Hospital & UCL School of Medicine, Halliwick Personality Disorder Service) και στην Αθήνα (Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής, Περιφ. Γενικό Νοσοκομείο “Ευαγγελισμός”).

Συμμετείχε στο πρόγραμμα Γνωσιακής Θεραπείας για τις Διαταραχές Άγχους του Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy που ίδρυσε στη Φιλαδέλφεια των ΗΠΑ ο θεμελιωτής της γνωσιακής θεραπείας Dr. Aaron T. Beck.

Έχει λάβει τιμητικούς επαίνους για δραστηριότητές του από το Πανεπιστήμιο Κρήτης, την Επιστημονική Εταιρεία Γενικής Ιατρικής, την Πανελλήνια Ομοσπονδία Μη-Κυβερνητικών Οργανώσεων, την Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων 2004 και το Βραβείο “Κοινωνία των Πολιτών” των Δημοσιογράφων της Ελληνικής Ραδιοφωνίας (ΕΡΑ).

Διετέλεσε Γενικός Γραμματέας στο διοικητικό συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης Φοιτητών Ιατρικής (EMSA) με έδρα τις Βρυξέλλες και Πρόεδρος της Επιστημονικής Εταιρείας Φοιτητών Ιατρικής Ελλάδας (ΕΕΦΙΕ).

Εργάζεται ως ιδιώτης ψυχίατρος - ψυχοθεραπευτής και συμμετέχει σε δράσεις ακτιβισμού για την προστασία των δικαιωμάτων του ανθρώπου. Λαμβάνει μέρος σε επιστημονικά συνέδρια και ημερίδες, όπου δίνει ομιλίες με στόχο την ενημέρωση του κοινού για ζητήματα ψυχικής υγείας με ιδιαίτερη έμφαση στην καταπολέμηση του στίγματος. Παράλληλα, σχολιάζει στα ΜΜΕ και αρθρογραφεί τακτικά στον Τύπο για τα μείζονα κοινωνικά ζητήματα.

Έχει συγγράψει ακόμα τα βιβλία “Άγχος: μικρές εισαγωγές” και “Κατάθλιψη: μικρές εισαγωγές” που κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Παπαδόπουλος.



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ
ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ • ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ **δώδεκα βήματα στο φως**

CureClass

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ	2
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ: Γιατί οι άνθρωποι δυσκολεύονται να είναι ευτυχισμένοι;	9
1. ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑ: Κανείς δεν είναι τέλειος	15
2. ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ: Δείτε τη ζωή με άλλα μάτια	22
3. ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΟΡΙΑ: Η ισορροπία που καθορίζει την ευτυχία...27	
4. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ: Mens sana in corpore sano.....	33
5. ΧΡΟΝΟΣ: Η τέχνη της διαχείρισης της ζωής	43
6. ΣΤΟΧΟΙ: Η πυξίδα της πληρότητας	51
7. ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ: Εστιάστε στο παρόν	56
8. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ: Η δύναμη της αυτοέκφρασης.....	63
9. ΣΤΗΡΙΞΗ: Η ανάγκη της σύνδεσης.....	69
10. ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ: Η ελευθερία από τα δεσμά της πικρίας	74
11. ΧΙΟΥΜΟΡ: Το γέλιο είναι θεραπεία	80
12. ΣΚΕΨΗ: Ο αθέατος διάλογος που διαμορφώνει τη ζωή	86
ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ: Η δύναμη να ξανασηκωθούμε	94
ΔΥΣΤΥΧΙΑ: Όταν το σκοτάδι μοιάζει ανυπέρβλητο	103
ΑΠΟΣΠΑΣΗ: Ο ύπουλος εχθρός της ευτυχίας	114
ΕΠΙΛΟΓΟΣ: Η ευτυχία, αυτό το ταξίδι.....	121

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ανθρώπινη εμπειρία είναι ένα μυστήριο γεμάτο αντιθέσεις, εκπλήξεις και διαρκή μεταμόρφωση. Από τη στιγμή που γεννιόμαστε, ξεκινάμε μια αναζήτηση που δεν σταματά ποτέ: μια αναζήτηση για νόημα, σύνδεση και πληρότητα. Στην ουσία, ψάχνουμε για αυτό που αποκαλείται “ευτυχία”, αν και συχνά δυσκολευόμαστε να την ορίσουμε ή να την αναγνωρίσουμε όταν τη βιώνουμε.

Η κοινωνία μας την παρουσιάζει σαν έναν προορισμό, μια τελική κατάσταση, μια μόνιμη ηλιόλουστη κορυφή που περιμένει όποιον βρει τον σωστό δρόμο. Όμως η πραγματικότητα αποδεικνύεται πιο σύνθετη. Η ευτυχία δεν είναι ένα αντικείμενο προς απόκτηση, ούτε ένα τρόπαιο που απονέμεται σε όσους “τα καταφέρνουν”. Είναι στάση ζωής, μια ικανότητα που καλλιεργείται, μια δεξιότητα που απαιτεί εξάσκηση και συνειδητή επιλογή.

Αυτό το βιβλίο δεν υπόσχεται μαγικές λύσεις, ούτε εύκολες απαντήσεις. Δεν προσπαθεί να σας πείσει ότι μπορείτε να

επιτύχετε την ευτυχία αλλάζοντας απλώς τον τρόπο που σκέφτεστε ή αποκτώντας ορισμένες συνήθειες. Και δεν υφίσταται μια μοναδική, καθολική συνταγή για όλους. Υπάρχουν, όμως, δρόμοι που έχουν αποδειχθεί ότι οδηγούν σε μεγαλύτερη ευημερία και ισορροπία· δρόμοι που έχουν τις ρίζες τους τόσο στη φιλοσοφία όσο και στην επιστημονική έρευνα.

Οι Στωικοί φιλόσοφοι, όπως ο Επίκτητος και ο Μάρκος Αυρήλιος, δίδαξαν ότι η ευτυχία δεν εξαρτάται από εξωτερικές συνθήκες, αλλά από τη στάση μας απέναντι σε αυτές. Οι βουδιστικές παραδόσεις, μέσα από τη φιλοσοφία του Ζεν, υποστηρίζουν ότι η ευτυχία βρίσκεται στην αποδοχή της πραγματικότητας, όπως είναι, χωρίς προσκόλληση και άσκοπη αντίσταση.

Ο Αριστοτέλης συνέδεσε την ευτυχία με την ανάπτυξη της αρετής και με τη ζωή που είναι προσανατολισμένη σ' έναν ανώτερο σκοπό· ενώ η σύγχρονη ψυχολογία, μέσω της Θετικής Ψυχολογίας και της Ενσυνειδητότητας, έχει αποδείξει ότι η ευγνωμοσύνη, η καλοσύνη, η αυτογνωσία και η αυθεντικότητα αποτελούν τα θεμελιώδη συστατικά μιας γεμάτης ζωής.

Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια που μας αποτρέπουν από την ευτυχία είναι η πεποίθηση ότι πρόκειται για μια μόνιμη κατάσταση, ένα σημείο στο μέλλον όπου όλα θα είναι τέλεια, οι δυσκολίες θα έχουν εξαφανιστεί κι η ζωή μας θα είναι απόλυτα ικανοποιητική. Αυτή η νοοτροπία γεννά διαρκή αναβολή της ευτυχίας: *“Θα είμαι ευτυχισμένος όταν βρω τον ιδανικό σύντροφο”, “όταν πετύχω επαγγελματικά”, “όταν αποκτήσω οικονομική ασφάλεια”, “όταν χάσω βάρος”, “όταν φύγω από αυτήν την πόλη”*. Αλλά η ζωή δεν είναι μια σειρά από προϋποθέσεις που πρέπει να εκπληρωθούν για να επιτραπεί η ευτυχία.

Η ουσιαστική ικανοποίηση για τη ζωή και η αίσθηση της ολοκλήρωσης δεν είναι υποσχέσεις του μέλλοντος, αλλά αναδύονται μέσα από την ικανότητά μας να βιώνουμε το παρόν. Φανταστείτε έναν μουσικό που ερμηνεύει ένα κομμάτι. Δεν παίζει βιαστικά για να φτάσει στο τέλος, αλλά αφήνει κάθε νότα

να αναπνεύσει, κάθε στιγμή να αποκτήσει τη δική της σημασία, καθώς η μουσική δεν έχει ως σκοπό μια τελική κατάληξη, αλλά είναι μια ζωντανή εμπειρία. Έτσι και η ζωή δεν είναι κάτι που πρέπει να “ολοκληρώσουμε” ή να “διορθώσουμε”, είναι μια συνεχής εξερεύνηση, ένας ρυθμός που μπορούμε να μάθουμε να ακολουθούμε.

Αυτό το βιβλίο δεν επιδιώκει να σας πει τι σημαίνει ευτυχία για εσάς· κανείς δεν μπορεί να το κάνει αυτό. Μπορεί όμως να σας βοηθήσει να ανακαλύψετε τη δική σας εκδοχή της, να εντοπίσετε τι έχει πραγματικά αξία για εσάς και να αναρωτηθείτε αν ο τρόπος που ζείτε σήμερα αντανακλά τις βαθύτερες ανάγκες και τις αξίες σας.

Αντλώντας από την ψυχολογία, τη φιλοσοφία και την εμπειρία της ζωής, οι επόμενες σελίδες προτείνουν δώδεκα βήματα που μπορούν να σας φέρουν πιο κοντά σε μια ουσιαστική αίσθηση πληρότητας. Δεν είναι απaráβατοι κανόνες, ούτε απαιτούν την τέλεια εφαρμογή τους για να λειτουργήσουν. Είναι περισσότερο προτάσεις, προσανατολισμοί, εργαλεία που μπορείτε να διερευνήσετε, να προσαρμόσετε και να δοκιμάσετε στη δική σας καθημερινότητα.

Το να είστε αυθεντικοί, να καλλιεργείτε την ευγνωμοσύνη, να έχετε όρια στις σχέσεις σας, να φροντίζετε το σώμα σας, να αξιοποιείτε σωστά τον χρόνο, να δίνετε νόημα στη ζωή σας, να ζείτε στο παρόν, να εκφράζεστε δημιουργικά, να συνδέεστε με τους άλλους, να συγχωρείτε και να βλέπετε τη ζωή με μια δόση χιούμορ - όλα αυτά είναι τρόποι να προσεγγίσετε μια πιο ισορροπημένη και ουσιαστική καθημερινότητα.

Δεν γράφτηκε αυτό το βιβλίο για να καταρτίσετε μια νέα “λίστα υποχρεώσεων” προς την ευτυχία, ούτε για να σας δημιουργήσει την αίσθηση ότι υπάρχει κάτι ακόμα που πρέπει να κάνετε για να “είστε καλά”. Αντίθετα, σκοπός του είναι να σας βοηθήσει να αποφορτιστείτε από την ψευδαισθηση ότι η ευτυχία είναι ένα μελλοντικό έργο προς ολοκλήρωση.

Είναι μια πρόσκληση να δείτε τη ζωή από μια διαφορετική οπτική γωνία, να ανακαλύψετε τις δικές σας αλήθειες και να σταματήσετε να περιμένετε την τέλεια στιγμή. Γιατί η ευτυχία - αν υπάρχει κάπου, βρίσκεται στο να μάθουμε να ζούμε με πληρότητα, ακόμη και όταν τα πράγματα δεν είναι τέλεια.

Ο δρόμος ανοίγεται μπροστά σας. Δεν υπάρχει ανάγκη να τον περπατήσετε γρήγορα, ούτε να γνωρίζετε κάθε βήμα του από πριν. Αρκεί να τον διανύσετε με επίγνωση, με περιέργεια και με την προθυμία να δείτε κάθε στιγμή της ζωής ως κομμάτι ενός όμορφου, ατελούς, αλλά απόλυτα αυθεντικού ταξιδιού.

Καθώς βαδίζετε σε αυτή την πορεία, θυμηθείτε ότι δεν είστε μόνοι. Η επιδίωξη της ευτυχίας είναι μια προσπάθεια που μας συνδέει όλους. Είναι η κοινή μας ανθρώπινη ιστορία, γεμάτη λάθη, θριάμβους, δάκρυα και γέλια. Ελπίζω ότι αυτό το βιβλίο θα σας προσφέρει όχι μόνο κατευθύνσεις, αλλά και μια αγκαλιά παρηγοριάς για τις μέρες που οι αντιξοότητες της ζωής μοιάζουν ανυπέρβλητες. Ανεξάρτητα από τις προκλήσεις που συναντάτε, υπάρχει πάντα χώρος για περισσότερο νόημα και φως.

Δημήτρης Παπαδημητριάδης MD MSc
ψυχίατρος • ψυχοθεραπευτής

ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ:

Γιατί οι άνθρωποι δυσκολεύονται να είναι ευτυχισμένοι;

Όλοι πασχίζουμε για την ευτυχία· αυτήν ευχόμαστε σε εκείνους που αγαπάμε όταν γιορτάζουν, αυτήν κυνηγάμε στις μικρές και μεγάλες αποφάσεις της ζωής μας. Κι όμως, στη χώρα μας μόλις ένας στους δύο ανθρώπους δηλώνει ευτυχισμένος. Είναι άραγε ζήτημα συνθηκών διαβίωσης ή μήπως κάτι πιο βαθύ και ανθρώπινο;

Η αλήθεια είναι ότι ο δρόμος προς την ευτυχία δεν είναι γραμμικός. Οι έρευνες δείχνουν ότι η ευτυχία δεν είναι απλώς αποτέλεσμα εξωτερικών παραγόντων αλλά επηρεάζεται και από την ατομική ψυχολογία και τις αντιλήψεις για τη ζωή. Οι Στωικοί φιλόσοφοι*, όπως ο Επίκτητος και ο Σενέκας, μας ζητούν να αναγνωρίσουμε ότι η ευτυχία δεν αφορά στον έλεγχο των περιστάσεων που εκτυλίσσονται έξω από εμάς, αλλά στη στάση μας απέναντι σε αυτές. Είναι η εσωτερική μας ελευθερία, η ικανότητα να επιλέγουμε πώς θα ανταποκριθούμε σε αυτό που μας φέρνει η ζωή.

Ας φανταστούμε έναν ναυτικό στη μέση μιας καταιγίδας, που καταλαβαίνει ότι δεν μπορεί να ελέγξει τα κύματα, αλλά κρατά γερά το τιμόνι και προσαρμόζει τα πανιά του για να φτάσει με

* Φιλοσοφικό ρεύμα που ιδρύθηκε στην Αθήνα τον 3ο αιώνα π.Χ. από τον Ζήνωνα τον Κιτιέα. Κεντρικές τους αρχές ήταν η αυτοκυριαρχία, η αταραξία απέναντι στις εξωτερικές συγκυρίες και η εναρμόνιση με τη λογική τάξη του κόσμου (λόγος). Δίδεξαν ότι η ευτυχία επιτυγχάνεται μέσω της αρετής, της αποδοχής όσων δεν μπορούμε να ελέγξουμε και της πειθαρχίας στο νου και στα συναισθήματα.