ΟΔΗΓΗΣΗ ΧΩΡΙΣ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΧΩΡΙΣ ΟΔΗΓΗΣΗ:

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

Μιλούσα πρόσφατα σε παλιννοστούντες Έλληνες από τη Ρωσία – μου είπαν ότι έχουν πολλά προβλήματα επειδή δεν έχουν αρκετά χρήματα. Μιλάω στους φοιτητές μου στο Αμερικανικό Κολέγιο και σε επιχειρηματίες με τζίρο μισό δις και άνω – μου λένε έχουν πολλά προβλήματα … επειδή έχουνε πολλά χρήματα! Σκέφτηκα μάλλον δεν είναι τα χρήματα το πρόβλημα. Ρωτάω έναν παλιό συμφοιτητή τι κάνει και μου απαντάει στενοχωρημένα ότι δεν έχει δουλειά. Εγώ γκρινιάζω καθημερινά επειδή έχω πολλή δουλειά. Μερικοί πιστεύουν ότι εάν είχαν αυτοκίνητο η ζωή τους θα ήταν πιο εύκολη, αυτοί που έχουν αυτοκίνητο καταριούνται την ώρα που μπαίνουν μέσα σκεπτόμενοι την κίνηση που τους περιμένει και τον εκνευρισμό να βρουν παρκινγκ όταν επιστρέψουν. Αναρωτιέμαι τι να συμβαίνει πράγματι ...

Τι είναι πιο σημαντικό άραγε: Το πόσες γνώσεις έχω (ξέρω), τι Έχω, η πως Αισθάνομαι; Αν και προφανώς οι τρεις αυτοί παράγοντες αλληλεπιδρούν, νομίζω ότι θα συμφωνήσετε μαζί μου ότι δεν έχει σημασία το πόσες γνώσεις και πόσα χρήματα έχω αν δεν αισθάνομαι όμορφα με τον εαυτό μου και με τους γύρω. Δε θα ήταν ωραία αν στα σχολεία και στα πανεπιστήμια μας πέρα από τα μαθηματικά και τη φυσική μας δίδασκαν τεχνικές για το πως να αισθανόμαστε όμορφα; Η παρούσα στήλη θα αποτελέσει μια περιληπτική περιγραφή κάποιων ψυχολογικών τεχνικών για να αισθανόμαστε καλύτερα κάθε μέρα, κάθε ώρα, όταν οι εξωτερικές συνθήκες δικαιολογούν (ή "επιβάλλουν" όπως πολλοί πιστεύουν) να αισθανόμαστε άσχημα.

Πιστεύω ακράδαντα ότι έχουμε πολύ μεγαλύτερο έλεγχο στη διάθεση μας από ότι έχουμε μάθει να νομίζουμε. Πιστεύω επίσης ότι οι εξωτερικές καταστάσεις επηρεάζουν τη διάθεση μας, αλλά και ότι δεν έχει τόσο σημασία το τι μας συμβαίνει όσο το πώς το βλέπουμε. Αν αυτό ισχύει, και κάποιοι από μας ζούμε μέσα στο άγχος, τότε ίσως να ζούμε ζωές κατώτερες από αυτές για τις οποίες γεννηθήκαμε. Ιδού λοιπόν ένα απλουστευμένο αξίωμα: Το πως αισθάνομαι ανά πάσα στιγμή εξαρτάται από δυο βασικούς παράγοντες: 1) Τη φυσιολογία του οργανισμού μας και 2) τις σκέψεις που τρέχουν στο μυαλό μας. Ας εξετάσουμε τον πρώτο παράγοντα. Με τον όρο φυσιολογία του οργανισμού μας αναφέρομαι στα χημικά που τρέχουν στον οργανισμό μας σε μια δεδομένη στιγμή. Αν το καλοσκεφτεί κανείς είμαστε 1.5 κιλό φαιάς ουσίας που επιπλέει σε ένα ηλεκτροχημικό διάλυμα. Όλες μας οι σκέψεις, οι αναμνήσεις, τα συναισθήματα, η ύπαρξη μας βρίσκονται εδώ μέσα. Πως λοιπόν να αισθάνομαι όμορφα όταν δεν υπάρχει η απαραίτητη ισορροπία στα χημικά του εγκέφαλου και του σώματος μου; Πως να αισθάνομαι όμορφα όταν δεν έχω ξεκουραστεί, δεν έχω κοιμηθεί το βράδυ, μου λείπουν τα καύσιμα (π.χ., η γλυκόζη στο αίμα), το νερό, το οξυγόνο, τα θρεπτικά συστατικά, οι ορμόνες, οι βιταμίνες. Λέγεται για παράδειγμα, ότι το πως αισθάνομαι αυτή την περίοδο είναι παράγοντας του τι έφαγα τους τελευταίους έξι μήνες. Η ερώτηση που τίθεται είναι: Τα ελέγχω; Κάποιοι θα πείτε ΟΧΙ φυσικά. Και όμως έχω περισσότερο έλεγχο πάνω στα χημικά μου από ότι μου έχουν μάθει. Για παράδειγμα: Διαλέγω καθημερινά τι τρώω, πως αναπνέω, πως κινούμαι. Έχουμε λοιπόν άμεσο έλεγχο των χημικών μας. Αν θέλετε πραγματικά να ελαττώσετε το στρες και σε καθημερινή βάση, ξαναγραφτείτε στο γυμναστήριο, σταματήστε το κάπνισμα, το ποτό, το πολύ φαΐ το βράδυ, χάστε αυτά τα περιττά κιλά, ξαλαφρώστε την καρδιά σας: θα αισθανθείτε πέντε φορές καλύτερα. Θα μου πείτε: ”Τα ξέρουμε αυτά, μας τα λέει καθημερινά η πεθερά μας και μάλιστα, χωρίς να μας χρεώνει επίσκεψη όπως εσύ.” Είναι περίεργο, πολλοί ξέρουν τι πρέπει να κάνουν λίγοι όμως το κάνουν!

Κάνετε ένα βήμα τώρα αλλάζοντας τη φυσιολογία σας: Αν θέλετε να αισθανθείτε καλύτερα αυτή τη στιγμή, αλλάξτε τον τρόπο αναπνοής σας παίρνοντας τρεις βαθιές διαφραγματικές αναπνοές. Χαλαρώστε, δεν θα τη χρεώσω αυτή τη συμβουλή - κερνάω! Όταν θα μπείτε στο αυτοκίνητο αλλάξτε στάση, καθίστε καλύτερα (όρθια) στο κάθισμα σας, τεντώστε τα χέρια

σας και σηκώστε τους ωμούς ψηλά. Φανταστείτε ότι είστε ο βασιλιάς των δρόμων, ότι φοράτε την κάπα σας και το στέμμα και οδηγάτε μια Rolls Royce στο λεωφορειόδρομο(!), βάλτε ένα πλατύ ηλίθιο χαμόγελο στο πρόσωπο σας, κοιτάξτε τον διπλανό σας στη Mercedes αφ' υψηλού ...

Το κάνατε; Είμαι εκεί, σας βλέπω, μην κλέβετε ... Εντάξει, τώρα βγάλτε την κάπα να μην την τσαλακώσετε, παρκάρετε το Panda στο πεζοδρόμιο για να συνεχίσουμε.

Η χαλάρωση είναι σαν τα αμορτισέρ: μειώνει τους κραδασμούς στις λακκούβες και βοηθάει στο ταξίδι (Α. Ροδαφηνός).

Ο πρώτος λοιπόν παράγοντας που καθορίζει το πως καθένας μας αισθάνεται ανά πάσα στιγμή είναι η βιοχημεία μας. Ο δεύτερος παράγοντας είναι **οι σκέψεις** μας. ”Αισθάνεσαι όπως σκέφτεσαι,” λέει ο D. Waitley. ”Η μοίρα ενός ανθρώπου καθορίζεται από αυτά που γίνονται μέσα στο κεφάλι του, όταν αντιμετωπίζει αυτά που γίνονται έξω από το κεφάλι του” είπε ο E. Berne. Για οτιδήποτε μου συμβαίνει έχω πάντα δυο επιλογές: α. Μπορώ να κάνω κάτι για αυτό και β. Δε μπορώ να κάνω κάτι άμεσα (βλέπετε καμία άλλη επιλογή που δε βλέπω;). Ακολουθώ λοιπόν πάντα τη βασική αρχή:

Δώσε μου τη δύναμη να αλλάξω αυτά που μπορώ να αλλάξω, το κουράγιο να υπομείνω αυτά που δε μπορώ να αλλάξω, και τη σοφία να καταλαβαίνω τη διαφορά.

Τα καλά νέα είναι ότι αν δεν σου αρέσει η κατάσταση έχεις πολύ περισσότερο έλεγχο από ότι σου έχουν μάθει να νομίζεις. Μπορεί όμως να χρειαστεί να εργαστείς σκληρά για αυτό. Για παράδειγμα, συχνά οδηγώντας τη μηχανή μου πέφτω σε κάποια από αυτές τις τρυπούλες-γκρεμούς (”λα-κούνα” όπως τις έλεγε μια γνωστή μου αλλοδαπή γιατρός ασυνείδητα δίνοντας έμφαση στο αίσθημα που τις συνοδεύει) που φυτρώνουν σε κάποια σημεία στη μέση του δρόμου. Όταν (και αν) βγω από μέσα αναθεματίζω γεμάτος εκνευρισμό το δήμο, την κυβέρνηση, το σύστημα ... Το να κατηγορώ όμως σε αυτήν την περίπτωση δεν ωφελεί. Σκέφτομαι αμέσως τις δυο βασικές επιλογές: Μπορώ να κάνω κάτι για αυτό ή δε μπορώ; Φυσικά και μπορώ. Μπορώ το βράδυ να πάρω δυο-τρεις καλούς μου φίλους και να έρθουμε να επιδιορθώσουμε το δρόμο βουλώνοντας κάποιες από αυτές. Μπορώ να γράψω γράμματα στο δήμο, στις εφημερίδες, να συσπειρώσω ομάδες πολιτών, αντίσταση, να ψηφίσω άλλον δήμαρχο ή άλλο κόμμα στις επόμενες εκλογές. Πολύ πιθανόν βέβαια ύστερα από όλες αυτές τις προσπάθειες μου να κάνω μια τρύπα στο νερό και οι τρύπες στο δρόμο να παραμείνουν η απλά να πάρουν απόσπαση η μετάθεση σε άλλο δρόμο η άλλη συνοικία.

Ο γνωστός ψυχολόγος και συγγραφέας Γ. Πιντέρης διηγείται την παρακάτω ιστορία ενός μεσήλικα ταξιτζή ο οποίος, αντίθετα με τους περισσότερους από μας, οδηγούσε προσεκτικά και ήρεμα ακόμη και μέσα στην κυκλοφοριακή συμφόρηση των Αθηνών. Ο Πιντέρης, επιβάτης στο ταξί, τριβόταν μπρος πίσω στο κάθισμα του, καπνίζοντας και ξεφυσώντας από την ένταση, ανήσυχος γιατί βιαζόταν να φτάσει στην ώρα του σε κάποιο ραντεβού. ”Σε τι σε βοηθά αυτή η ανησυχία σου στο να φτάσεις πιο γρήγορα στον προορισμό σου;” τον ρώτησε ο ταξιτζής;” "Δίκιο έχετε,” απάντησε ο Πιντέρης, παίρνοντας μια βαθιά ανάσα και ηρεμώντας κάπως. ”Αλήθεια, βλέπω το έχετε φιλοσοφήσει το οδήγημα.” Ο ταξιτζής τον κοίταξε με ένα ήρεμο χαμόγελο και του είπε βάζοντας το χέρι μέσα στο πουκάμισο στο αριστερό στήθος ”Έμφραγμα ..."

Σκέφτομαι λοιπόν κι εγώ: Αυτή τη στιγμή σε τι ωφελεί ο εκνευρισμός μου; Τι μπορεί να πάθει η υγειά μου αν συνεχίσω να είμαι εκνευρισμένος; Έρχονται στο μυαλό μου οι επιπτώσεις του (υπερβολικού σε ένταση και μεγάλου σε διάρκεια[1]) άγχους: Έλκη,

[1] Η αντίδραση του στρες είναι φυσιολογική και δεν έχει άσχημα αποτελέσματα εκτός αν διαρκέσει πολύ η έχει μεγάλη ένταση. Μάλιστα, η έλλειψη στρες μπορεί να έχει παρόμοια αποτελέσματα με αυτά του υπερβολικού στρες. Ένας βαθμός στρες (ιδανικό επίπεδο διέγερσης) είναι αναγκαίος. Συνεπώς μιλάμε για επιτυχημένη και συνειδητή *ρύθμιση* του

πονοκέφαλοι, ζαλάδες, δερματικές παθήσεις, απογοήτευση, κατάθλιψη, έμφραγμα! Μια έρευνα του Harvard Medical School Study με 1,122 επιζήσαντες από καρδιακή προσβολή έδειξε ότι αυτοί που προσπάθησαν να παραμείνουν ήρεμοι κατά τη διάρκεια συναισθηματικής διαμάχης είχαν τις μισές πιθανότητες νέας καρδιακής προσβολής σε σχέση με αυτούς που τείνανε να εκνευρίζονται. Μια άλλη έρευνα διάρκειας επτά ετών δημοσιευμένη στο British Medical Journal, με 2.465 Δανούς οδηγούς λεωφορείων, φανέρωσε ότι οι οδηγοί με υψηλή κίνηση στα δρομολόγια τους είχαν δυο φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν καρδιακή προσβολή, σε σχέση με αυτούς που δε χρειαζόταν να περιμένουν σε κυκλοφοριακή συμφόρηση (ακούνε οι δικοί μας λεωφορειατζήδες και ταξιτζήδες;).

"Καλά που δεν πάθαμε και τίποτα," σκέφτομαι χαμογελώντας σκεπτόμενος το σχετικό ανέκδοτο. Σηκώνομαι, σκουπίζω τα αίματα και τις σκόνες και συνεχίζω έτοιμος να αντιμετωπίσω την επόμενη λακκούβα!

Αν λοιπόν δε θέλω να ξοδέψω την ενέργεια μου σε δράση, καλά θα κάνω να δεχτώ το γεγονός *ότι δε μπορώ πάντα να αλλάξω τις συνθήκες ή τους γύρω μου.* Αν και δε μπορούμε πάντα να ελέγξουμε το τι συμβαίνει γύρω μας, δηλαδή τα εξωτερικά γεγονότα, έχουμε απόλυτο έλεγχο (ύστερα από κάποια εξάσκηση) στο τι συμβαίνει μέσα μας, δηλαδή στις σκέψεις μας. Για παράδειγμα προσπαθήστε να νοιώσετε θυμό, άγχος, λύπη, ζήλια, θλίψη, χαρά χωρίς τις ανάλογες σκέψεις. Γίνεται;

Το κακό είναι ότι οι περισσότεροι προσπαθούμε να αλλάξουμε πράγματα που δεν αλλάζουν άμεσα και συνεπώς χάνουμε άσκοπα ίσως χρόνο και ενέργεια την οποία θα μπορούσαμε να συγκεντρώσουμε σε κάτι άλλο πιο αποδοτικό όπως το να βελτιώσουμε τον εαυτό μας.

Ο Hans Selye, ο πατέρας του στρες, πολύ πετυχημένα παρομοιάζει την ικανότητα αντίστασης του οργανισμού του κάθε ατόμου στο στρες με έναν λογαριασμό καταθέσεων στην τράπεζα. Η ιδιομορφία όμως του λογαριασμού αυτού έγκειται στο ότι σε αυτόν επιτρέπονται μόνο αναλήψεις και όχι καταθέσεις. Κάθε άνθρωπος, λέει ο Selye, ξεκινάει πλούσιος με ένα συγκεκριμένο ποσό καταθέσεων σε ενέργεια και χρόνο στο λογαριασμό του. Από το λογαριασμό αυτό αποσύρει ένα πόσο κάθε φορά που αντιμετωπίζει μια στρεσογόνα κατάσταση. Τα άτομα τα οποία καταφεύγουν στις καταθέσεις τους με το παραμικρό χρεοκοπούν (ψυχολογικά, σωματικά, και συναισθηματικά) πολύ πιο σύντομα από αλλά άτομα τα οποία αντιδρούν με σύνεση και οικονομία δυνάμεων.

> *"Διάλεξε προσεκτικά τις μάχες σου" A. Richards.*

Σύμφωνα με τον Aaron Beck τα αγχώδη άτομα έχουν συνήθως εξωπραγματικούς φόβους και ανησυχίες, μεγαλοποιούν τα μικρο-προβλήματα που παρουσιάζονται και συχνά πολεμούν φανταστικά προβλήματα. Σκεφτείτε για ένα λεπτό τη χθεσινή μέρα: σίγουρα είχατε άγχος, τρέχατε σαν παλαβοί να προλάβετε … τι; Καταγράψτε τα πράγματα για τα οποία αγχωθήκατε εχθές. Αν τα καταφέρετε, προσπαθήστε να κάνετε το ίδιο και για την προχθεσινή ημέρα. Αν δεν τα καταφέρετε, ίσως να συμφωνήσετε μαζί μου ότι πολλά από τα πράγματα για τα οποία ανησυχούμε δε συμβαίνουν (π.χ., αν αργήσει το λεωφορείο, αν δε μπορέσω να πληρώσω την επιταγή, αν δε με πάρει τηλέφωνο).

> *"Είμαι ένας γέρος άνθρωπος και είχα πολλά προβλήματα στη ζωή μου, … 95% των οποίων ποτέ δε συνέβησαν" T. Orlick.*

Παράλληλα, τα περισσότερα προβλήματα μας δεν είναι ζητήματα τόσο σημαντικά όσο μας φαίνονται τη στιγμή που παρουσιάζονται. Απόδειξη το ότι σήμερα δε θυμάστε τα πράγματα για τα οποία αγχωθήκατε χθες. Συνεπώς, πολλές φορές δημιουργούμε άγχος

στρες. Με λίγα λόγια ... "Ζήτω το στρες," όπως συνηθίζω να λέω στα σεμινάρια μου - εφόσον ξέρεις να το αυξομειώνεις.

από μόνοι μας. ”Σας εγγυώμαι ότι σε είκοσι χρόνια τα περισσότερα προβλήματα σας θα έχουν λυθεί η θα τα έχετε ξεχάσει,” είπε ο Χάρι Κλυν, υποδυόμενος Έλληνα πολιτικό (τον Καραμανλή) ο οποίος δίνει υποσχέσεις στους ψηφοφόρους του.

Τέλος, κάποιες άλλες φορές έχουμε κάποιες μη ρεαλιστικές προσδοκίες (A. Ellis). Για παράδειγμα, περιμένουμε από τους άλλους οδηγούς να συμπεριφέρονται οδικά ”όπως πρέπει” (δηλαδή, όπως και εμείς). Προσδοκούμε από την πολιτεία να διατηρεί τους δρόμους σε καλή κατάσταση, τα οχήματα να μη βγάζουν καυσαέριο, την κίνηση να είναι μειωμένη όταν εμείς πάμε στη δουλειά μας, ή θέτουμε μη ρεαλιστικούς στόχους και, όταν αυτό που επιθυμούμε τελικά δεν το καταφέρνουμε, απογοητευόμαστε.

Ο Επίκτητος είπε: Οι άνθρωποι δεν ενοχλούνται από τα γεγονότα αλλά από την άποψη τους για αυτά. Ο Ροδαφηνός 2,000 χρόνια αργότερα λέει: Αυτό που βλέπεις δεν είναι υποχρεωτικά αυτό που σου συμβαίνει. Δεν υπάρχει στρες σε καμία κατάσταση … εκτός εάν εσύ το δεις έτσι. Τίποτα δεν έχει άλλη σημασία από αυτή που εσύ του δίνεις. Η μεγαλύτερη ανακάλυψη του αιώνα είναι ότι μπορείς να αλλάξεις τη ζωή σου χωρίς να αλλάξεις τίποτα εξωτερικό αλλά αλλάζοντας τον τρόπο που τα βλέπεις. Πολύ συχνά η γνώμη σου είναι πιο σημαντική από τα γεγονότα! Κατάλαβε ότι δε μπορείς πάντα να αλλάξεις τον κόσμο γύρω σου. Δεν μπορείς πάντα να αλλάξεις τους άλλους η τις εξωτερικές συνθήκες. Μπορείς όμως πάντα να αλλάξεις τον κόσμο μέσα σου η τον μέσα σου (τον εαυτό σου). Έχεις απόλυτο έλεγχο των σκέψεων σου. Μπορείς να αλλάξεις το πως βλέπεις τις εξωτερικές συνθήκες.

Αναγνωρίστε το στρες σαν ένα φυσιολογικό, αναπόφευκτο αλλά και αναγκαίο μέρος της ζωής. Για παράδειγμα: Αν και δε μπορώ να σας δώσω εγγύηση για την καλή λειτουργία του οχήματος σας, μπορώ να σας δώσω εγγύηση για την κακή λειτουργία του. Ναι, ακούσατε καλά, σας εγγυώμαι ότι το αυτοκίνητο σας θα χαλάσει, θα πάθετε λάστιχο, θα μείνετε από βενζίνη. Δυστυχώς τα πράγματα δεν έρχονται πάντα όπως θα θέλαμε. Οι αναποδιές είναι ένα αναπόφευκτο μέρος της ζωής. Το θέμα όμως δεν είναι το τι σου συμβαίνει αλλά το πώς αντιδράς σε αυτό και το τι κάνεις.

Ένα γνωστό ρητό λέει: ”Δυο φυλακισμένοι κοίταξαν έξω από τα κάγκελα, ο ένας κοίταξε κάτω και είδε τη λάσπη γιατί είχε βρέξει – ο άλλος κοίταξε επάνω και είδε τα αστέρια γιατί είχε βρέξει.” Προσαρμόζοντας το παραπάνω ρητό στην καθημερινή ζωή ενός οδηγού θα μπορούσαμε να το διατυπώσουμε: ”Δυο μποτιλιαρισμένοι κοίταξαν έξω από τα παράθυρα, ο ένας κοίταξε κάτω και είδε την εξάτμιση γιατί δίπλα τους είχε σταματήσει ένα διπλό μπλε λεωφορείο - ο άλλος κοίταξε επάνω και είδε μια όμορφη ξανθιά γιατί δίπλα τους είχε σταματήσει ένα διπλό μπλε λεωφορείο.”

Προσεκτικός οδηγός είναι αυτός που κορνάρει όταν περνάει με κόκκινο. (Henry Morgan)

Ιδού ένα τεστ (ξέρω πως σας αρέσουν τα επιστημονικά ψυχολογικά τεστ που διαβάζετε στο Ρομάντζο και τα παρεμφερή περιοδικά): Πως φέρεστε και πως αντιδράτε όταν έχει κίνηση και μποτιλιάρισμα στο δρόμο; Χρησιμοποιείτε την κόρνα και τις χαρακτηριστικές αθάνατες ελληνικές χειρονομίες για να εκφράσετε τον εκνευρισμό σου προς τον μπροστινό σου που άργησε 4" να ξεκινήσει; (Μια φορά είδα έναν ταξιτζή περιμένοντας πρώτος στο φανάρι να κορνάρει τον εαυτό του!) Είναι πραγματικά φαιδρό το έθιμο του κορναρίσματος. Οι ιθαγενείς που κτυπάνε τύμπανα για να διώξουνε τα κακά πνεύματα γίνονται αντικείμενα γελοιοποίησης από εμάς τους έξυπνους δυτικούς πολιτισμένους που ... κτυπάμε την κόρνα για να διαλύσουμε το μποτιλιάρισμα. Εσύ; Διαλέγεις να είσαι νευρικός και κοκκινίζεις από πίεση και ταχυκαρδία, βαρια-ανασαίνοντας και κοιτάζοντας συνέχεια το ρολόι σου; Αν ναι, την επόμενη φορά θυμήσου ότι ...

"Η κυκλοφορία δεν ενδιαφέρεται αν εσύ βιάζεσαι και είσαι εκνευρισμένος η όχι."

Η κυκλοφοριακή συμφόρηση θα συνεχίσει να υπάρχει ... ώσπου να πάψει να υπάρχει, όπως λέει ο Γουέιν Ντάιερ. Μπορεί να φτάσεις σπίτι ξαναμμένος, να κλωτσήσεις το γατάκι και να βροντήξεις την πόρτα στην είσοδο σου. ”-Γιατί είναι εκνευρισμένος ο μπαμπάς; -Η κυκλοφορία φταίει.” Καθώς πίνεις το τρίτο ουίσκι, ”-Γιατί πίνει ο μπαμπάς; -Η κυκλοφορία

φταίει. -Γιατί έχει έλκος ο μπαμπάς; Είναι μόνο 32. -Η κυκλοφορία φταίει. -Γιατί χωρίζουν η μαμά και ο μπαμπάς; -Η κυκλοφορία ... Πως και τον θάβουμε από τώρα; -Η κυκλοφορία τον σκότωσε το μπαμπά σου."

Αν πίνεις σαν ψάρι μην οδηγείς. Κολύμπα. (Joe E. Lewis)

Εν τω μεταξύ η κυκλοφορία και το μποτιλιάρισμα συνεχίζεται αμείωτη γιατί δεν την ενδιαφέρει η κατάσταση σου. Αντίθετα, μπορείς να κάνεις άλλες επιλογές. Ορισμένα άτομα λένε: "Μένω μόνο 12' οδήγημα από τη δουλειά μου." Αυτό μπορεί να είναι αλήθεια ... στις 3.30 το πρωί και με συνοδεία περιπολικών, αλλά τις νορμάλ ώρες συνήθως έχει κυκλοφοριακή συμφόρηση. Μπορείς να διαλέξεις να σηκωθείς νωρίτερα και να μην εκπλαγείς και ταραχθείς αν όντως κάποιοι δρόμοι είναι κλειστοί. Αφού κάθε μέρα επί τέσσερα χρόνια που πηγαίνεις στη δουλειά συμβαίνει το ίδιο πράγμα και το ξέρεις. Κάποτε συμπεριφερόμουν σαν ψυχασθενής όταν έπεφτα σε κυκλοφοριακή συμφόρηση. Τώρα; Καμιά φορά ανοίγω το παράθυρο ή βγαίνω από το αμάξι και συστήνομαι στους διπλανούς: "Καλημέρα σας, Άγγελος Ροδαφηνός, ψυχολόγος, πως είστε σήμερα;" (Για αυτό οι ψυχολόγοι έχουμε βγάλει κακό όνομα). Αν δε σου πολυαρέσει αυτή η αντιμετώπιση θα μπορούσες να υπαγορεύσεις ένα γράμμα στο μαγνητόφωνο, να μιλήσεις με την παρέα σου λύνοντας κάποιο θέμα που σας απασχολεί, να ακούσεις μια κασέτα και να μάθεις μια ξένη γλώσσα τέλεια οδηγώντας (η στο λεωφορείο) κάθε μέρα στη δουλειά επί δυο χρόνια! Οι περισσότεροι όμως διαλέγουν να κοιτάν αποχαυνωμένα έξω από το παράθυρο με το μυαλό τους στο ουδέτερο, στο κενό, μια συμπεριφορά που οδηγεί σε έναν παρόμοιο προορισμό από άποψη προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης.

Το νόημα της μεγαλοσύνης είναι να διαλέγεις την ανάπτυξη σε συνθήκες όπου οι άλλοι δικαιολογημένα διαλέγουν την αυτο-λύπηση και την παραίτηση (W. Dyer).

-Μα πως να μην εκνευρίζομαι και να μην κορνάρω όταν ο μπροστινός αργεί να ξεκινήσει και εξαιτίας του χάνω το φανάρι;

Συμφωνώ ότι πρέπει να κάνεις ότι μπορείς για να φτάσεις στην ώρα σου, ακόμη και να κορνάρεις. Διαφωνώ όμως με την υπερβολή. Είσαι σταματημένος στο απέραντο μποτιλιάρισμα της Τσιμισκή τη Δευτέρα το πρωί και η μπροστινή σου προωθείται ένα μέτρο και τριανταπέντε εκατοστά. Πριν προλάβεις να αντιδράσεις τρία αυτοκίνητα από πίσω σου κορνάρουν επειδή δεν κάλυψες το κενό. Συμμορφώνεσαι με μια γκριμάτσα εκνευρισμού, σκεφτόμενος, "Ωραία, τώρα θα προλάβουμε να σταματήσουμε και για καφέ στο δρόμο, αν δεν κάλυπτα το κενό ποιος ξέρει τι ώρα θα φτάναμε ..."

Μόνον όταν μάθεις να οδηγάς μαθαίνεις να βρίζεις πραγματικά.

-Μα, θα συνεχίσετε, το να εκφράζεις το θυμό σου είναι υγιές!
Είναι πιθανόν ότι η έκφραση του θυμού μειώνει την πίεση. Προσοχή όμως, το ξέσπασμα σε έμψυχα αντικείμενα μπορεί να δημιουργήσει χειρότερες επιπλοκές (διαμάχη, αντιδικία, ενοχές, περαιτέρω αύξηση της πίεσης). Για αυτό καλό είναι να ξεσπάτε σε άψυχα αντικείμενα. Υπάρχουν σήμερα ένας αριθμός πλαστικών ή αφρωδών υλικών (τουβλάκια, μπάλες, μαξιλάρια) για να κοπανάνε οι ζοχαδιασμένοι. Υπάρχουν όμως και πιο αποτελεσματικές τεχνικές ψυχο-ρύθμισης, και θεωρίες που προτείνουν ότι δεν είναι αναγκαίο να εκνευριστείς στο πρώτο μέρος.

Μάθετε λοιπόν να μειώνετε την ένταση και τη διάρκεια των αρνητικών συναισθημάτων ρωτώντας τον εαυτό σας: "Σε τι με βοηθάει αυτή η συμπεριφορά μου (το να εκνευριστώ); Αν το καλοσκεφτείτε, η βάση του θυμού βρίσκεται στις προτάσεις: "Γιατί δε φέρονται οι άλλοι όπως θα έπρεπε; Γιατί δεν κάνουν αυτά που πρέπει; Γιατί δεν είναι ο κόσμος όπως θα έπρεπε (όπως θα ήθελα να είναι);" Ελέγξτε: "Μπορώ να κάνω κάτι για αυτό τώρα, ή θα πρέπει να το δεχτώ και να συγκεντρώσω τις ενέργειες μου σε κάτι άλλο;" Αντικαταστήστε τις αρνητικές σκέψεις με τις παρακάτω αυτό-δηλώσεις: "Γιατί να θυμώνω; Δε χρειάζεται να θυμώσω με αυτό, οι άλλοι δε θα φέρονται πάντα όπως θα ήθελα. Οι άλλοι είναι αυτοί που είναι και φέρονται όπως καλύτερα ξέρουν. Δεν έχουν καλύτερους τρόπους, δε μπορούν να

καταλάβουν, να μπουν στη θέση μου, να δουν τον κόσμο πίσω από τα μάτια μου, να δουν πως αισθάνομαι." Μην αφήνετε άλλους να αποφασίσουν πως θα αισθάνεστε και πως θα φέρεστε. Φανταστείτε αυτόν που σας αναστάτωσε με μεγάλα αυτιά και μύτη η με κόκκινο μακρύ σώβρακο και πράσινες τρύπιες κάλτσες. Το έχετε ακούσει: "Χαμογελάστε, κάνει τους άλλους να ανησυχούν." Συνεχίστε με αλλά ιλαρά και χαλαρωτικά σχόλια του τύπου: "Ηρέμησε, δεν αξίζει τον κόπο. Θα τα καταφέρεις όπως συνήθως. Σε είκοσι χρόνια αυτό δε θα έχει καμία σημασία. Κάποια μέρα θα το κοιτάς και θα γελάς, γιατί να περιμένεις; Τι είπε ο Ροδαφηνος μπορώ να πάθω αν συνεχιστεί ο εκνευρισμός μου, η αναστάτωση, ο θυμός, το στρες; Για πόσο χρόνο αξίζει να είμαι έτσι; Μια ώρα, δυο, δέκα, μέχρι αύριο, μια εβδομάδα; Χαλάρωσε, δεν αξίζει τον κόπο."

Η συμβουλή λοιπόν που μπορείτε και εσείς να δώσετε σε άτομα με υπερβολικό στρες έχει δυο μέρη: α) Μην ιδρώνετε με τα μικρά προβλήματα, και β) Να θυμάστε - είναι όλα μικρά προβλήματα!

ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΟΔΗΓΗΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΠΟΛΥ ΑΓΧΟΣ:

Αν η γυναίκα σου θέλει να μάθει να οδηγάει μη στέκεσαι εμπόδιο μπροστά της (Ν. Καϊσίδης, εκπαιδευτής οδηγών).

Στη ζωή βρίσκεις πάντα αυτό που ψάχνεις. Τι ψάχνετε στη ζωή; Που συγκεντρώνετε την προσοχή σας; Όταν οδηγάτε, ψάχνετε να βρείτε παρκινγκ η μήπως ψάχνετε *να μη βρείτε* παρκινγκ; Ορισμένα άτομα εκνευρίζονται πριν ακόμη πάρουν τη θέση τους πίσω από το βολάν με τη σκέψη ότι αφού υποφέρουν σαράντα λεπτά στο μποτιλιάρισμα, θα κάνουν άλλο τόσο για να βρουν παρκινγκ. Πολλοί ξεκινάνε το πρωί να κατεβούν στο κέντρο σίγουροι ότι, με την τύχη τους, δε θα βρουν πάρκινγκ. Και φυσικά όταν ψάχνεις να μη βρεις πάρκινγκ ... βρίσκεις αυτό που ψάχνεις! Με μάτια να γυαλίζουν από χαρά για την επιβεβαίωση των προσδοκιών τους ανακοινώνουν στον/στην συνοδηγό: "Βλέπεις, δε σου είπα ότι δε θα βρούμε πάρκινγκ;" Αν ψάχνεις λόγους και αιτίες για να είσαι απαισιόδοξος, δυστυχισμένος, και απογοητευμένος, σίγουρα θα τις βρεις. Αν ψάχνεις για ευκαιρίες, καλούς ανθρώπους, όμορφα τοπία, σίγουρα θα τα βρεις. Αντίθετα θα μπορούσατε να πείτε: "Σύμφωνα με τη στατιστική (πιθανότητες), σε τρία τετραγωνικά μπλοκ όπου είναι παρκαρισμένα 1.500 αυτοκίνητα, κάθε δυο λεπτά πρέπει να φεύγει ένα. Είμαι σίγουρος ότι ένας ετοιμάζεται να μου παραχωρήσει τη θέση του (μου). Αλλά και αν δε βρω θέση θα δημιουργήσω μια." Αλήθεια, σε τι ωφελεί το να περάσεις 20-30' ανησυχώντας για κάτι που ίσως δε συμβεί (να βρεις πάρκινγκ); "Κάτι για το οποίο ανησύχησες νωρίτερα από όταν έπρεπε είναι κάτι για το οποίο ανησύχησες περισσότερο από όσο έπρεπε," είπε ο Σενέκας. Αν πάλι η κατάσταση είναι τελείως απογοητευτική, μήπως πρέπει να αλλάξετε προσέγγιση για να λύσετε το πρόβλημα; (να φεύγετε νωρίτερα ή αργότερα, να πάτε με το λεωφορείο, τα πόδια, το ποδήλατο, το μηχανάκι, κ.α.).

Καθώς λοιπόν μπαίνετε στο αυτοκίνητο, η στο λεωφορείο για τη δουλειά, αρχίστε τον εσωτερικό σας διάλογο: "Δε θα αφήσω τίποτα ή κανέναν κερατά να μου χαλάσει την ημέρα. Αυτή η ημέρα είναι δική μου (W. Dyer)." Το ξέρετε, βέβαια, ότι κάποιος σε κάποιο άλλο σημείο της πόλης (μπορεί να είναι ο δάσκαλος σας η το αφεντικό σας) σηκώνεται αυτήν ακριβώς τη στιγμή και σχεδιάζει μονολογώντας: *"Σήμερα θα χαλάσω την ημέρα του Άγγελου. Του τη χάλασα χθες, για να δω τι μπορώ να του κάνω σήμερα για να τον κάνω να αισθάνεται πραγματικά απαίσια!"* Το ξέρετε γιατί <u>κάθε μέρα</u> κάποιος σας αντιμιλά, και κάποιος σας φέρεται άσχημα, και κάποιος σας κόβει την προτεραιότητα. Μπορείτε να εκνευριστείτε με την ηλικιωμένη κύρια με τα γκρίζο-μπλε μαλλιά, που οδηγάει με 30 μπροστά σας στο στενό δρομάκι, νομίζοντας ότι το κάνει επίτηδες και ότι σκοπός της ύπαρξης της είναι να σας κάνει να αργήσετε στη δουλειά. Και όμως η γιαγιά, η οποία σφιγμένη κρατά με πείσμα το τιμόνι, με το μπλε κεφαλάκι της κολλημένο στο παρμπρίζ, βρίσκεται εκεί για κάποιο λόγο, όπως άλλωστε όλα τα πράγματα στη ζωή, είναι εκεί για να σας διδάξει ότι πρέπει να ηρεμήσετε! Και ο αγρότης με το Datsun που περνάει σίρριζα

μπροστά σας παραβιάζοντας το ΣΤΟΠ έχει κάτι να σας διδάξει, όπως λέει ο Z. Ziglar. Μπορεί βέβαια αν δεν είστε καλός μαθητής να εκνευριστείτε, να ανέβει η πίεση σας και να πάτε στο γραφείο οργισμένος με τις σχολές οδηγών που δίνουν διπλώματα σε ατζαμήδες, να το πείτε σε όλους όσους δείτε σήμερα: ”Άκου να δεις τι θα πάθαινα ...” Μπορείτε να γκρινιάξετε ώσπου να γίνετε μπλε στο πρόσωπο. Την ίδια στιγμή, λίγο παραπέρα ο τύπος που σας έκοψε το δρόμο οδηγά αδιάφορα χωρίς να έχει πάρει χαμπάρι, χωρίς την παραμικρή ιδέα ότι έχει καταστρέψει την ημέρα σας. Ή μπορεί, αν είστε καλός μαθητής να σκεφτείτε μέσα σας: "Δεν πρόκειται να αφήσω κανέναν να μου χαλάσει αυτή τη μέρα, γιατί αυτή η ημέρα είναι δική μου. Τι μπορώ να κάνω καλύτερα την επόμενη φορά ώστε να μην κινδυνεύσω;"

Σύμφωνα με τον Ziglar, ο μέσος Αμερικανός περνά 27 ώρες το χρόνο περιμένοντας μέσα στο αμάξι του να ανάψει το πράσινο φανάρι. Με ποιον τρόπο περνά αυτές τις ώρες; Συνήθως α) κρατώντας σφικτά το τιμόνι να μην του φύγει, β) σφίγγοντας τα χείλη και το στόμα, και γ) μαρσάροντας νευρικά (λες και θα καταφέρει να φοβίσει το φως ώστε να αλλάξει πιο γρήγορα). Μπορείτε αν θέλετε να αλλάξετε την αντιμετώπιση σας ώστε να μην εκνευρίζεστε πια όταν περιμένετε στα κόκκινα φανάρια. Πείτε στον εαυτό σας "Αυτό το φανάρι το έβαλαν ειδικά για μένα ώστε να πάω πιο γρήγορα και με ασφάλεια στον προορισμό μου." (Όλοι έχετε δει τι γίνεται όταν ένα φανάρι σε μια κεντρική διασταύρωση δε λειτουργεί: κυκλοφοριακή συμφόρηση, χάος). Καθώς περιμένετε μπορείτε να κάνετε ασκήσεις ορθοφωνίας ή ασκήσεις για την καλύτερη αιμάτωση του δέρματος προσώπου για πιο νεανική εμφάνιση: Επαναλάβετε μαζί μου ”Άαα, Έεε, Ίιι, Όοο, Ούου...” ανοίγοντας το στόμα σας όσο πιο πολύ μπορείτε. Μη δίνετε σημασία στους γύρω, δεν έχουν διαβάσει αυτό το άρθρο.

Αν πάλι κατά την οδήγηση δείτε ότι εκνευρίζεστε με τον μπροστινό σας επειδή χάσατε το φανάρι, για τιμωρία στρίψτε δεξιά και κάντε το γύρο του τετράγωνου, ώστε να ξαναγυρίσετε στο ίδιο σημείο - να μάθετε να εκνευρίζεστε! Αν νομίζετε ότι αυτά είναι υπερβολικά και ανωριμότητες, δεν είναι ανωριμότητα το να μαρσάρεις για να αλλάξει το φανάρι;

Αν ξοδεύεις μια ώρα κατά μέσο όρο καθημερινά, χωρίς να υπολογίσουμε τις Κυριακές και τις εκδρομές, οδηγώντας ή στο λεωφορείο θα περάσεις ένα μεγάλο μέρος της ζωής σου στο τιμόνι ή στις μετακινήσεις. Πόσο μεγάλο; Στα εξήντα χρόνια, αθροίζεται σε 18.660 ώρες ή (αν αφαιρέσουμε τις ώρες που κοιμάσαι) 1.166 ημέρες ενεργού χρόνου ή 3,2 χρόνια της ζωής σου! Θα τα περάσεις αγχωμένος ή χαλαρός;

Τέλος, μη μιμείστε τον μπαμπά που συνήθιζε να τρέχει να προλάβει να είναι στην Καβάλα στις 1.00 ώστε να μπορέσει να ξεκουραστεί και να απολαύσει. Της ζωής η μεγαλύτερη αποκάλυψη είναι ότι το ταξίδι αξίζει το ίδιο – αν όχι περισσότερο - από την Ιθάκη του κάθε ταξιδευτή. Γιατί, ο τελικός προορισμός ξέρετε ποιος είναι ... Το να βιάζεσαι να φτάσεις εκεί σε τι ωφελεί; Στο παιχνίδι της ζωής κερδίζει αυτός που τελευταίος τερματίζει. Παρόλα αυτά πολλοί πηγαίνουν για ψάρεμα αλλά δεν καταλαβαίνουν ότι δεν πάνε για τα ψάρια. Μια στιγμή, μια μέρα είναι μια μινιατούρα της ζωής σου. Όταν έχεις πολλές καλές στιγμές, και πολλές καλές μέρες έχεις μια καλή ζωή. Συνεπώς, απολαύστε την παρούσα στιγμή γιατί δεν υπάρχει δοκιμαστική πρόβα στη ζωή. Ταξίδευε πρώτη θέση και σε ωραίο αμάξι ... Αλλιώς θα το κάνουν οι κληρονόμοι σου.