

THE NEW  
YORK TIMES  
BESTSELLER

# ΕΧΕΙΣ ΘΥΜΩΣΕΙ ΜΑΖΙ ΜΟΥ;

ΣΤΑΜΑΤΑ ΝΑ ΕΣΤΙΑΖΕΙΣ  
ΣΕ Ο,ΤΙ ΠΙΣΤΕΥΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ  
ΚΑΙ ΑΡΧΙΣΕ ΝΑ ΖΕΙΣ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

MEG  
JOSEPHSON



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Έχεις θυμώσει μαζί μου;**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Are you mad at me?

Από τις Εκδόσεις Gallery Books, Νέα Υόρκη 2025

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Meg Josephson

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ντίνα Γεωργούλια

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χαρά Παπαδοπούλου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Σαβίνα Χριστοπούλου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κωνσταντίνος Καπένης

© Meg Josephson, 2025

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2026

ISBN 978-618-01-6500-5

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου. Επίσης απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναπαραγωγή όλου ή μέρους του βιβλίου για σκοπούς εκπαίδευσης σε συστήματα ή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό προστατεύεται προφυλάσσεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων Δοκιμών [Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΥ) 2019/790].

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Από το 1979*

*Since 1979*

Έδρα:

Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο:

Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)

**psychogios.gr**

MEG  
JOSEPHSON

ΕΧΕΙΣ  
ΘΥΜΩΣΕΙ  
ΜΑΖΙ ΜΟΥ;

Μετάφραση: Ντίνα Γεωργούλια





Για εκείνους που διατήρησαν την ηρεμία,  
αλλά έχασαν τον εαυτό τους



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

**Σημείωμα της Συγγραφέως 11**

**Εισαγωγή 13**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

**Μια Στάση Παγίδα 23**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

**Πότε Πότε 43**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

**Δώστε στον Εαυτό σας την Άδεια να Θεραπευτεί 81**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

**Δεν Είσαστε οι Σκέψεις σας 105**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

**Το Πρόβλημα Δεν Είναι τα Συναισθήματα 133**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

**Αυτό Είναι Εξαντλητικό 161**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

**Τίποτα Δεν Είναι Προσωπικό 195**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

**Η Σύγκρουση Είναι Σαν τον Θάνατο  
(Είναι Αναπόφευκτη) 219**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

**Ορίζοντας Εκ Νέου τα Όρια 255**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

**Ποιοι Είσαστε; (Ναι, Εσείς) 289**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

**Η Θεραπεία Είναι Μια Πράξη Υψηροσύνης 315**

**Ευχαριστίες 325**

**Σημειώσεις 329**

## ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΣ

**Ω**ς ψυχοθεραπεύτρια, η ύψιστη προτεραιότητά μου είναι να προστατεύω τους πελάτες και τις πελάτισσές μου και να τιμώ την οικειότητα της ψυχοθεραπευτικής σχέσης. Σε αυτές τις σελίδες, επινόησα ιστορίες ατόμων, οι οποίες αντανακλούν όχι πραγματικούς πελάτες και πελάτισσες, αλλά τις εμπειρίες μου μαζί τους.

Οι ιστορίες που περιέχονται σε αυτό το βιβλίο δεν αφορούν συγκεκριμένα άτομα, αλλά συνιστούν ένα μωσαϊκό των εμπειριών που μοιράστηκα με τους πελάτες και τις πελάτισσές μου. Εμπνεύστηκα αυτές τις ιστορίες από την πολυπλοκότητα των σχέσεων, τον αντίκτυπο του σύνθετου τραύματος και τη συλλογική επιθυμία για επαφή και θεραπεία. Απώτερος σκοπός μου είναι να τιμήσω τις ιστορίες και τα συναισθήματα πολλών από αυτά τα άτομα, διατηρώντας την ανωνυμία τους.



## Εισαγωγή

**Γ**ιατί νομίζω πάντα ότι οι άλλοι είναι θυμωμένοι μαζί μου; ρωτώ την ψυχοθεραπεύτριά μου.

Είναι η πρώτη μας συνεδρία, μια υγρή και ζεστή μέρα στη Νέα Υόρκη. Το γκριζοπράσινο γραφείο της βρίσκεται ανάμεσα στη Γιούνιον Σκουέρ και στο Τσέλσι. Ο διαπεραστικός ήχος από τις σειρήνες των διερχόμενων οχημάτων πλανάται στο δωμάτιο σαν αεράκι. Είμαι είκοσι χρονών και κάνω την πρακτική μου άσκηση σε ένα περιοδικό για τη μόδα, τώρα το καλοκαίρι, ανάμεσα στο δεύτερο και στο τρίτο έτος στο κολέγιο. Έχω μαζέψει αρκετά χρήματα για πέντε με επτά συνεδρίες μαζί της κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και λέω από μέσα μου μια προσευχή ότι θα με κάνει να βρω την ισορροπία μου γρήγορα.

Η ψυχοθεραπεύτρια, ανταποκρινόμενη στην αρχική μου ερώτηση, κουνάει αργά το κεφάλι και ανασαίνει βαθιά, περιμένοντας να πω περισσότερα, ενώ εγώ περιμένω εκείνη να μιλήσει. Στερεώνει τα ορθογώνια γυαλιά της με τον κόκκινο σκελετό και σταυρώνει ξανά τα πόδια, ενώ εμένα το μάτι μου πέφτει στον πίνακα πάνω από την καρέκλα της. Μισοκλείνω τα μάτια και γέρνω το κεφάλι, προσπαθώντας να αποφασίσω αν ο πίνακας απεικονίζει λουλούδι ή γυναικείο κόλπο.

Στο τέλος της πενήντάλεπτης συνεδρίας μας, αφού της έχω

δώσει ορισμένες πληροφορίες για τη ζωή μου μέχρι σήμερα, βγαίνω από το γραφείο της με μάγουλα μουσκεμένα από τα δάκρυα και μια σύσταση από εκείνη να διαβάσω ένα βιβλίο για ενήλικες κόρες αλκοολικών γονιών. *Κάπως περίεργο, αλλά ΟΚ.*

Είχα την ελπίδα ότι η συγκεκριμένη ψυχοθεραπεύτρια θα μου έλεγε τι «δεν πήγαινε καλά» με μένα και θα μου έδινε μια λύση με τρία βήματα, μια τσάντα με δωράκια και μια νέα και βελτιωμένη εκδοχή του εαυτού μου. Αντίθετα, εκείνη αφιέρωσε το μεγαλύτερο μέρος της συνεδρίας μας στο να με ρωτάει για τα παιδικά μου χρόνια. Στις συνεδρίες που ακολούθησαν συνειδητοποίησα αργά, αλλά σταθερά ότι, ενώ δε ζούσα πλέον στο πατρικό μου, κατά κάποιον τρόπο ήταν σαν να ήμουν ακόμα εκεί. Δεν περίμενα πλέον τις μεταπτώσεις της διάθεσης του μπαμπά μου, αλλά τώρα περίμενα ότι θα με απέλυαν κάθε φορά που το αφεντικό μου μου έστελνε ένα μήνυμα. Δεν ανέλυν πλέον τον ρυθμό της ομιλίας του μπαμπά μου για να δω αν είχε πιει, αλλά τώρα ανέλυν τι θα μπορούσε να σημαίνει, όταν η φίλη μου μου έστελνε ένα μήνυμα με μια τελεία στο τέλος της πρότασης αντί για ένα θαυμαστικό. Δε χρειαζόταν πλέον να είμαι «τέλεια» και «καλή» για να υπάρχει ηρεμία στο σπίτι, αλλά συνειδητοποίησα ότι εξακολουθούσα να νιώθω τρομοκρατημένη, αν οι άλλοι με έβλεπαν τώρα ως οτιδήποτε εκτός από τέλεια και καλή.

Αυτή η υπερβολική εγρήγορση –αυτή η υποσυνείδητη αίσθηση του να είμαι διαρκώς σε επαγρύπνηση, σε ετοιμότητα– ήταν το νήμα που ύφαινε τόσο την παιδική μου ηλικία όσο και την ενήλικη ζωή μου. Εκείνο το καλοκαίρι ήταν που τελικά συνειδητοποίησα ότι οι τωρινοί φόβοι μου δεν ήταν απλώς φοβίες τις οποίες έπρεπε να ξεπεράσω· για την ακρίβεια, εξυπηρετούσαν έναν κρίσιμο σκοπό: είχαν κρατήσει ασφαλή τον παλιό εαυτό

μου. Αυτό που έβλεπα ως σαμποτάζ του εαυτού μου ήταν στην ουσία αυτοπροστασία.

Έπειτα από εκείνο το καλοκαίρι, διαπίστωσα ότι ίσως η θεραπεία δεν είναι απλώς ένα στοιχείο σε μια λίστα το οποίο έπρεπε να τικάρω, αλλά μια άβολη και δύσκολη διαδικασία ενδοσκόπησης. *Πώς είπατε;* Είχα, όμως, κίνητρο. Αν υπήρχε ένα πράγμα για το οποίο ήμουν σίγουρη, αυτό ήταν ότι δεν ήθελα να ζω πλέον σε μια κατάσταση έντονου φόβου. Ένωθα λες και ήμουν χωρισμένη στα δύο: το νεότερο κομμάτι μου, που ζούσε μέσα στον φόβο, και το σοφότερο «γονικό» κομμάτι μου, που ήξερε ότι ήταν δυνατή μια καλύτερη, πιο ήρεμη ζωή. Απλώς, δεν ήξερα από πού να ξεκινήσω.

Πολλοί άνθρωποι, κυρίως γυναίκες, παλεύουν διαρκώς με την ιδέα ότι οι άλλοι είναι θυμωμένοι μαζί τους. Λέμε με φόβο, «Έχεις θυμώσει μαζί μου;» στους συνεργάτες μας, όταν δεν έχουν καλή διάθεση, στους καλύτερούς μας φίλους, όταν δεν απαντούν στα μηνύματά μας, στους συναδέλφους μας που δε μας χαιρέτησαν, όταν περάσαμε από δίπλα τους, βγαίνοντας από την τουαλέτα. Ή, ίσως, δε ρωτάμε και απλώς μηρυκάζουμε σιωπηλά, όταν κάνουμε ντους, μέχρι να μουλιάσουμε, ή όταν είμαστε ξαπλωμένοι στο κρεβάτι με το μάτι γαρίδα στη μία τα ξημερώματα, βαριανασαίνοντας, μέχρι να εξαντληθούμε και να μην μπορούμε πια να σκεφτούμε άλλο.

Σήμερα, ίσως φαίνεται παράξενο που ανησυχούμε τόσο πολύ για το πώς μας αντιλαμβάνονται οι άλλοι, δεδομένου ότι βρισκόμαστε σε διαρκή επικοινωνία μαζί τους. Αλλά ακριβώς λόγω αυτής της ατέρμονης λήψης και παροχής εξωτερικής αναγνώρισης και επιβεβαίωσης –αποστολή μηνυμάτων, καρδούλες και like στα μηνύματα των άλλων, FaceTime, βίντεο– παρασυρόμαστε σε μια δίνη ανασφάλειας. Όταν το σώμα μας συνηθίσει αυ-

τήν την έντονη επικοινωνία και ύστερα αυτή μειωθεί με οποιονδήποτε τρόπο, αυτό μπορεί να κάνει το κομμάτι του εαυτού μας που έχει εστιάσει στην επιβίωση να πάρει την κάτω βόλτα. Υπάρχουν τόσο πολλοί τρόποι για να πεις σε κάποιον ότι τον σκέφτεσαι και, ακριβώς γι' αυτό, υπάρχουν εξίσου πολλές ευκαιρίες για να νιώσεις παραμελημένος.

Μόλις επέστρεψα στο κολέγιο το φθινόπωρο, έπαθα μια σοβαρότατη διάσειση, όταν ένας μεθυσμένος τύπος σε ένα πάρτι για το Χάλογουιν έπεσε πάνω μου, δίνοντάς μου μια γερή κουτουλιά με (σχεδόν) εντυπωσιακή ορμή. Ο γιατρός μού συνέστησε να απέχω από τα μαθήματα και τις οθόνες, καθώς και να ξεκουράζομαι στο σκοτάδι όσο το δυνατόν περισσότερο. Είτε το είχα συνειδητοποιήσει τότε είτε όχι, αυτή η απότομη παύση με ώθησε να υιοθετήσω μια πρακτική διαλογισμού που με έκανε να ξαναβρώ τον εαυτό μου. Ήταν εκείνους τους μήνες της ανάρρωσης που υποχρεώθηκα, είτε από το σκληρό σαν πέτρα μέτωπο αυτού του παιδιού είτε από το σύμπαν, να σταματήσω να είμαι απαθής, να σταματήσω να πίνω, να σταματήσω να αποσπώμαι. Έπρεπε να μείνω με τα συναισθήματα, τις αναμνήσεις και τις πληγές που είχα αγνοήσει για τόσο καιρό και τα οποία είχαν κρυφτεί σε μικρές σκονισμένες γωνιές του σώματος και του μυαλού μου.

Εδώ είναι που υποτίθεται ότι θα σας έλεγα πώς ακριβώς «θεραπεύτηκα» σε μια ωραία σύντομη παράγραφο. Αλλά η συναισθηματική θεραπεία μου ήταν αργή και ουσιαστική και βρίσκεται ακόμα σε εξέλιξη. Με την πάροδο του χρόνου, δε συνειδητοποίησα καν πόσο είχα αλλάξει, μέχρι που κοίταξα πίσω και πρόσεξα πόσο διαφορετικά ένιωθα σε καταστάσεις που, συνήθως, μου δημιουργούσαν μεγάλη ένταση. Πέντε λεπτά διαλογισμού κάποτε μου φαίνονταν μια αιωνιότητα, όταν ο εσωτερικός μου

κόσμος μού προκαλούσε δυσφορία. Και τότε μια μέρα συνειδητοποίησα ότι μπορούσα να κάτσω μια ολόκληρη ώρα με απόλυτη άνεση. Ο ένας μήνας χωρίς καθόλου ποτό έγινε επτά χρόνια. Κάτι που κάποτε θα με βύθιζε σε έναν κυκεώνα σκέψεων τώρα φαινόταν λιγότερο ακατανίκητο. Μπορούσα πλέον να βιώσω ένα δυσάρεστο συναίσθημα, να το αναγνωρίσω και να συνειδητοποιήσω ότι δε χρειαζόταν να το αλλάξω· απλώς έπρεπε να αλλάξω την αντίδρασή μου σε αυτό.

Μετά το κολέγιο, ένιωσα έντονη την επιθυμία να στηρίζω άλλους ανθρώπους που προσπαθούσαν να θεραπευτούν, να ενσωματώσω στο κυρίως αντικείμενό μου, που βασιζόταν στο τραύμα, πρακτικές που βασιζόνταν στην ενσυνειδητότητα. Είχα δει από πρώτο χέρι τα οφέλη τού να συνδυάζω τους δύο κόσμους. Συνέχισα στο Πανεπιστήμιο Κολούμπια, όπου πήρα το μεταπτυχιακό μου στην κοινωνική εργασία, εστιάζοντας στην κλινική πράξη, ενώ στη συνέχεια εμβάθυνα την πνευματική πρακτική μου μελετώντας τον βουδισμό. Όταν τελείωσα το μεταπτυχιακό μου και άρχισα να κάνω την πρακτική μου, ως ψυχοθεραπεύτρια πλήρους απασχόλησης, σύντομα είχα πολύ φόρτο εργασίας, κυρίως με γυναίκες που πάλευαν με το άγχος, τις σχέσεις, τους στόχους ζωής, την αυτοπεποίθηση – και, πάνω απ’ όλα, με το να ευχαριστούν τους άλλους.

Μια Τρίτη με ομίλη στο Σαν Φρανσίσκο (σημείωση: είχα μετακομίσει στην άλλη άκρη της χώρας), είχα μια συνεδρία με μια πελάτισσα, η οποία μιλούσε για το πώς κάθε φορά επέστρεφε στο σπίτι της, ύστερα από ένα κοινωνικό γεγονός, σκεπτόμενη με άγχος ξανά και ξανά όλα τα ντροπιαστικά πράγματα που είχε πει. Έπειθε τον εαυτό της ότι οι πάντες τη μισούσαν, καταπνίγοντας

την επιθυμία να στείλει μήνυμα στη φίλη της, ζητώντας της συγγνώμη για κάτι το οποίο δεν μπορούσε καν να προσδιορίσει.

«Γιατί νομίζω πάντα ότι οι άλλοι είναι θυμωμένοι μαζί μου;»

Και να με τώρα κι εγώ, στη θέση της ψυχοθεραπεύτριας, έχοντας απέναντί μου τον εικοσάχρονο εαυτό μου από το κολέγιο, να με ρωτάει την ίδια ερώτηση που είχα θέσει κι εγώ κάποτε στην πρώτη μου ψυχοθεραπεύτρια.

Αργότερα εκείνη τη μέρα, ανέβασα ένα βίντεο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στο οποίο έλεγα, «Δεν έχετε κανένα πρόβλημα: είσαστε μια χαρά. Κανείς δεν είναι θυμωμένος μαζί σας. Το μυαλό σας σας λέει ψέματα, γιατί φοβάται. Ξέρω ότι μπορεί να έχετε αυτόν τον ενδόμυχο φόβο ότι είσαστε ένα κακό άτομο και είναι απλώς ζήτημα χρόνου, προτού το ανακαλύψουν όλοι, αλλά στην πραγματικότητα είσαστε ασφαλείς».

Μέσα σε λίγες ώρες, τα λόγια μου πλημμύρισαν τις πλατφόρμες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, με χιλιάδες άτομα να αναρτούν σχόλια όπως, «ΟΚ, αλλά γιατί κλαίω;», «Αυτό είναι... παραδόξως συγκεκριμένο, αλλά αληθινό» και «Μα είσαι τώρα μέσα στο μυαλό μου;».

Συνέχισα να ανεβάζω βίντεο για αυτό το θέμα, για αυτό το *συναίσθημα* και, κάθε φορά, τα βίντεο είχαν την ίδια απήχηση σε ανθρώπους ανά την υφήλιο – και εγώ συνέχισα να βλέπω τους πελάτες και τις πελάτισσες να έρχονται στο γραφείο μου με την ίδια εσωτερική εμπειρία που μου ήταν τόσο ενστικτωδώς οικεία.

Κι έτσι έγραψα αυτό το βιβλίο, γιατί είναι ένα βιβλίο που κάποτε χρειάστηκα απεγνωσμένα και ένα βιβλίο το οποίο πιστεύω ότι χρειάζονται πολλοί άνθρωποι.

Κυκλοφορούν ήδη πολλά βιβλία που μιλούν για το ότι θέλουμε μονίμως να ευχαριστούμε τους άλλους και για τη συνεξάρτηση, αλλά αυτό που συχνά λείπει είναι η πραγματική ρίζα των συμπεριφο-

ρών, τι προηγείται της ανάγκης να ευχαριστούμε τους άλλους και να εγκαταλείπουμε τον εαυτό μας κατά πρώτον, όπως και το πλαίσιο στο οποίο λειτουργούμε έτσι. Το να ευχαριστούμε τους άλλους είναι η συμπεριφορά την οποία υιοθετούμε όταν φοβόμαστε μήπως απογοητεύσουμε κάποιον, όταν φοβόμαστε ότι έχουμε μπλέξει, όταν νιώθουμε με κάποιον τρόπο μη ασφαλείς. Είναι η συμπεριφορά που υποτίθεται ότι ανακουφίζει την ανακατωσούρα που μας πιάνει όταν νομίζουμε ότι κάναμε κάτι λάθος. Δεν μπορούμε να δουλέψουμε με τον εαυτό μας αν δεν μπορούμε να δούμε καν τι συμβαίνει μέσα μας, γιατί έχουμε εστιάσει τόσο στο να κοιτάμε προς τα έξω, τις αντιλήψεις και τις αντιδράσεις των άλλων. Αυτό το βιβλίο μιλά για τη ρίζα αυτού του μοτίβου – τη στάση υποταγής. Εκεί ακριβώς είναι που λαμβάνει χώρα η πραγματική θεραπεία.

Συγκεκριμένα, οι γυναίκες έχουμε την προδιάθεση να φορτωνόμαστε υπερβολικά, να εξηγούμε και να απολογούμαστε σε υπέρμετρο βαθμό. Είμαστε φροντίστριες. Είμαστε τροφοί. Ειρηνοποιοί. Μας έχουν μάθει να είμαστε καλά κορίτσια, μετρημένες, να συμφωνούμε με τους πάντες και τα πάντα και να κάνουμε εκείνο τον αχώνευτο θείο μια μεγάλη αγκαλιά (ήμαρτον), ακόμα και αν μας κάνει να νιώθουμε πάρα πολύ άβολα. Μας έχουν μάθει να μην είμαστε υπερβολικές ή να μη ζητάμε πολλά, με αποτέλεσμα να εκπαιδευόμαστε στη συνήθεια να παραμένουμε ικανοποιημένες από τη ζωή μας. Μας έχουν μάθει να ικανοποιούμε τις ανάγκες όλων των άλλων πριν από τις δικές μας, οπότε στην πορεία χάνουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε ποιες πραγματικά είμαστε, τι χρειαζόμαστε, τι μας αρέσει και τι προτιμάμε.

Αυτό ισχύει κυρίως για άτομα που μεγάλωσαν σε δυσλειτουργικό οικιακό περιβάλλον, με υπερβολικές εντάσεις και συγκρούσεις, ή για συναισθηματικά παραμελημένα άτομα, δηλαδή άτομα για τα οποία η ερώτηση *Έχουν θυμώσει μαζί μου;* ήταν η ακρι-

βής εσωτερική ερώτηση που τα έκανε να νιώθουν ασφαλή. Υπάρχει αυτό το δημοφιλές αφήγημα ότι τα ηλικιακά πιο νέα άτομα, ιδίως εκείνα που είναι γεννημένα τις δεκαετίες του 1980 και του 1990, αρέσκονται στο να κατηγορούν τους γονείς τους για κάθε αρνητική πτυχή της ύπαρξής τους. Αλλά αυτή η επεξεργασία δεν έχει να κάνει με αυτού του είδους τις κατηγορίες· έχει να κάνει με το να δούμε, επιτέλους, πληγές που ζητούν απεγνωσμένα να αναγνωριστούν, να κατανοήσουμε το πώς οι πληγές του παρελθόντος διαπερνούν το παρόν μας, ώστε να προχωρήσουμε μπροστά με περισσότερη αποδοχή.

Προσεγγίζω αυτό το βιβλίο με τον ίδιο τρόπο με τον οποίο προσεγγίζω το κλινικό έργο: συνδυάζοντας την ενσυνειδητότητα, την πνευματικότητα, τη θεωρία της προσκόλλησης και τη θεραπεία των Εσωτερικών Οικογενειακών Συστημάτων – και όλα αυτά μέσα από μια οπτική γωνία που έχει να κάνει με το τραύμα. Αντλώ υλικό τόσο από τη Δυτική όσο και από την Ανατολική ψυχολογία και φιλοσοφία, ιδίως τον βουδισμό, ενσωματώνοντας το μυαλό και το πνεύμα στο σώμα.

Το *Έχεις θυμώσει μαζί μου;* έχει να κάνει με το να δείχνουμε στον εαυτό μας τη συμπόνια που θέλαμε πάντα, αλλά πιστεύαμε ότι δε μας άξιζε. Έχει να κάνει με το να αποβάλλουμε τους προστατευτικούς μηχανισμούς που μας κρατούν ακόμα προσκολλημένους στο παρελθόν και μακριά από το παρόν. Έχει να κάνει με το να πάψουμε να πιστεύουμε ότι πρέπει να παραμελούμε τον εαυτό μας προς όφελος των άλλων. Έχει να κάνει με το να αποβάλλουμε την εξαρτημένη μάθηση\* και τα εμπόδια

---

\* Σ.τ.Μ.: Γενικός όρος της Ψυχολογίας που καλύπτει μια σειρά εμπειρικών εννοιών, ιδιαίτερα αυτών που καθορίζουν τις συνθήκες κάτω από τις οποίες λαμβάνει χώρα και εξαρτάται η συνειρμική μάθηση.

που μας έχουν αποσυνδέσει από την πραγματική ουσία τού ποιοι είμαστε και τι θέλουμε στη ζωή μας. Έχει να κάνει με την καλλιέργεια μιας αίσθησης εσωτερικής ασφάλειας, ούτως ώστε, όταν τα πάντα μοιάζουν χαοτικά και εκτός ελέγχου, εμείς να έχουμε έναν ήσυχο χώρο στον οποίο θα καταφεύγουμε.

Εδώ δεν έχουμε να κάνουμε με μια γρήγορη επισκευή, γιατί δεν είμαστε μηχανές, κι εγώ δεν είμαι μια παντογνώστρια που γνωρίζει το μυστικό της θεραπείας σας. Ελπίζω αυτές οι σελίδες να αποκαλύψουν αυτά που γνωρίζατε πάντα, αλλά είχαν μπλοκαριστεί από τον πόνο σας και την εξαρτημένη μάθηση. Η θεραπεία είναι μια ατελής, διά βίου πρακτική συνειδητοποίησης ότι ποτέ δεν ήμασταν αυτό που θα αποκαλούσαμε «τσακισμένοι». Είναι ένας χορός στον οποίο ξεχνάμε τη σοφία για να τη θυμηθούμε ξανά και ξανά. Η μεγαλύτερη ελπίδα μου είναι αυτό το βιβλίο να σας βοηθήσει να τη θυμάστε. Αν, μέχρι την τελευταία σελίδα, κατανοήσετε τα μοτίβα σας πιο ξεκάθαρα και αποκτήσετε περισσότερη συμπόνια απέναντι στον εαυτό σας, τότε σίγουρα θα έχω πετύχει τον στόχο μου.

Κι αυτό γιατί, όταν σταματήσουμε να εστιάζουμε τόσο πολύ στο τι πιστεύουν οι άλλοι, μπορούμε να θυμόμαστε ποιοι είμαστε.

## Μήπως...

- Ανησυχείς συνεχώς για το τι σκέφτονται οι άλλοι;
- Σε χαρακτηρίζει το άγχος ή η τελειομανία;
- Υπερφορτώνεσαι με υποχρεώσεις και μετά αγανακτείς;
- Αποφεύγεις τη σύγκρουση με κάθε κόστος;
- Θυσιάζεις τις ανάγκες σου για την ευτυχία των άλλων;
- Ζητάς υπερβολικά συγγνώμη ή εξηγείς τα πάντα;

Η ψυχοθεραπεύτρια Μεγκ Τζόζεφσον δείχνει ότι το να προσπαθείς να ευχαριστήσεις τους άλλους δεν είναι χαρακτηριστικό της ανθρώπινης ιδιοσυγκρασίας αλλά ένας κοινός μηχανισμός επιβίωσης, γνωστός ως *fawning*: ένα ένστικτο που μαθαίνεται κυρίως στην παιδική ηλικία, ώστε να γίνεται κανείς πιο αρεστός απέναντι σε μια συγκεκριμένη απειλή προκειμένου να νιώσει ασφαλής. Κι όμως, πολλοί άνθρωποι μένουν παγιδευμένοι σε αυτόν τον τρόπο ύπαρξης για όλη τους τη ζωή.

**Στο βιβλίο αυτό μοιράζεται προσωπικές εμπειρίες και ιστορίες των πελατών της, που θα σε βοηθήσουν:**

Να αναγνωρίσεις τους ρόλους που σε απομακρύνουν από τον εαυτό σου.

Να μη φοβάσαι τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου.

Να δεις τη σύγκρουση και τα όρια ως ευκαιρίες σύνδεσης.

Να εξασκηθείς στο πώς να αφήνεις χώρο στις σχέσεις.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΜ: 30725