



Φρόσω Φωτεινάκη & Συνεργάτες

OVER THINKING

Οδηγός κατανόησης και διαχείρισης
της υπερανάλυσης



Ο κύκλος της υπερανάλυσης:

Τι συμβαίνει όταν το μυαλό δεν σταματά να σκέφτεται;

Εισαγωγή

Ο στωικός φιλόσοφος Επίκτητος έλεγε: «Ταράσσει τους ανθρώπους ου τα πράγματα, αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα». Με άλλα λόγια, δεν είναι μόνο τα γεγονότα που μας επηρεάζουν, αλλά κυρίως ο τρόπος με τον οποίο τα ερμηνεύουμε και το νόημα που τους αποδίδουμε.

Υπάρχουν στιγμές μέσα στην ημέρα που ο νους μοιάζει να μη σταματά ποτέ: μια συζήτηση επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά στο μυαλό, μια απόφαση φαίνεται αδύνατο να παρθεί ή πιθανά σενάρια για το μέλλον καταλαμβάνουν χώρο και χρόνο, χωρίς καν να έχουν συμβεί. Και όσο περισσότερο κάποιος προσπαθεί να βρει την «σωστή» απάντηση, τόσο περισσότερο νιώθει να χάνεται μέσα στις σκέψεις του.

Αυτό το φαινόμενο ονομάζεται *overthinking* ή υπερανάλυση. Περιγράφει μια κατάσταση επίμονης, επαναλαμβανόμενης και συχνά μη παραγωγικής νοητικής επεξεργασίας. Στη βιβλιογραφία συνδέεται με έννοιες όπως ο ιδεομηρυकाσμός (*rumination*), η ανησυχία (*worry*) και η επίμονη γνωστική επεξεργασία (*perseverative cognition*).

Πρόκειται για ένα σύνθετο ψυχολογικό φαινόμενο, που σχετίζεται με τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου, με τα γνωστικά μας μοτίβα, με τις εμπειρίες μας, αλλά και με τις απαιτήσεις της σύγχρονης ζωής. Αντί η σκέψη να οδηγεί στην επίλυση ενός

προβλήματος, συχνά εγκλωβίζει το άτομο σε έναν φαύλο κύκλο που επιβαρύνει την καθημερινή λειτουργικότητα και την ψυχική ευημερία.

Το παράδοξο της υπερανάλυσης είναι πως, όσο περισσότερο προσπαθεί κανείς να βρει βεβαιότητα μέσω της σκέψης, τόσο περισσότερο απομακρύνεται από την αίσθηση της ηρεμίας και της σαφήνειας. Η κατανόηση αυτού του μηχανισμού αποτελεί ένα πρώτο ουσιαστικό βήμα για τη διαχείριση των σκέψεων και των συναισθημάτων.

Μορφές της υπερανάλυσης

Η υπερανάλυση μπορεί να εμφανίζεται με διαφορετικούς τρόπους, ωστόσο ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά επαναλαμβάνονται: επίμονες σκέψεις, δυσκολία αποδέσμευσης της προσοχής, αίσθηση ψυχικής εξάντλησης και περιορισμένη ουσιαστική επίλυση του προβλήματος.

1. Αναμόχλευση του παρελθόντος - Rumination

Πρόκειται για την επαναλαμβανόμενη ενασχόληση με γεγονότα που έχουν ήδη συμβεί. Το άτομο επιστρέφει ξανά και ξανά σε συζητήσεις, πράξεις ή επιλογές, αναρωτώμενο:

- «Τι θα μπορούσα να είχα κάνει διαφορετικά;»
- «Γιατί το είπα αυτό;»
- «Έπρεπε να είχα αντιδράσει αλλιώς.»

Η σκέψη στρέφεται στο παρελθόν με την ελπίδα ότι θα βρεθεί μια απάντηση ή μια πιο σωστή εκδοχή όσων συνέβησαν. Στην πράξη, όμως, αυτή η διαδικασία σπάνια προσφέρει ανακούφιση.

2. Ανησυχία για το μέλλον - Worrying

Σε αυτή τη μορφή, ο νους επικεντρώνεται σε πιθανά μελλοντικά σενάρια, συχνά αρνητικά ή καταστροφικά. Το άτομο προσπαθεί να προβλέψει τι μπορεί να πάει στραβά και να προετοιμαστεί για κάθε ενδεχόμενο.

Συχνά εμφανίζονται:

- καταστροφοποίηση,
- υπερπροετοιμασία,
- ανάγκη ελέγχου,

- αναζήτηση απόλυτης βεβαιότητας.

Παρότι όλα αυτά μοιάζουν με προσπάθεια προστασίας, στην πραγματικότητα συχνά συντηρούν το άγχος, καθώς η ζωή εμπεριέχει πάντα αβεβαιότητα.

3. Υπερανάλυση αποφάσεων και απόδοσης

Η υπερανάλυση μπορεί να εκδηλώνεται και κατά τη λήψη αποφάσεων ή την αξιολόγηση της απόδοσης.

Συχνές σκέψεις είναι:

- «Κι αν πάρω λάθος απόφαση;»
- «Δεν είναι αρκετά καλό ακόμα.»
- «Πρέπει να το δουλέψω λίγο ακόμη.»

Εδώ η σκέψη συνδέεται συχνά με τον φόβο λάθους, την αναβλητικότητα και την τελειοθηρία. Αντί να διευκολύνει τη δράση, οδηγεί σε ακινησία.

4. Υπερανάλυση σχέσεων και κοινωνικών καταστάσεων

Η υπερανάλυση εμφανίζεται συχνά και στο πεδίο των διαπροσωπικών σχέσεων. Το άτομο προσπαθεί να ερμηνεύσει την συμπεριφορά των άλλων, αναζητώντας σημάδια απόρριψης, θυμού ή αρνητικής αξιολόγησης.

Χαρακτηριστικές σκέψεις είναι:

- «Τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα;»
- «Μήπως είπα κάτι λάθος;»
- «Άραγε δυσαρεστήθηκε με αυτό που είπα;»

Η συνεχής αυτή επεξεργασία μπορεί να οδηγήσει σε εξουθένωση, αυξημένο κοινωνικό άγχος και δυσκολία σύνδεσης με τους άλλους.

Η ψυχολογική διάσταση της υπερανάλυσης

Η ψυχολογική οπτική δείχνει ότι η υπερανάλυση δεν αφορά μόνο το περιεχόμενο των σκέψεών μας, αλλά και τη σχέση που αναπτύσσουμε με τις σκέψεις μας. Πολλοί άνθρωποι ερμηνεύουν την πραγματικότητα μέσα από οικεία γνωστικά μοτίβα, όπως:

- η καταστροφολογία,
- η υπεργενίκευση,
- η αυτοκατηγορία.

Αυτά τα μοτίβα κάνουν τις αγχογόνες σκέψεις να μοιάζουν πιο αληθινές, πιο επείγουσες και πιο σημαντικές απ' ό,τι είναι στην πραγματικότητα.

Από τη σκοπιά της γνωσιακής ψυχολογίας, η υπερανάλυση συνδέεται στενά με τον ιδεομηρυκασμό και την υπερβολική ανησυχία. Ο ιδεομηρυκασμός αφορά την επαναλαμβανόμενη σκέψη γύρω από ένα πρόβλημα ή ένα γεγονός, χωρίς ουσιαστική λύση, ενώ η υπερανάλυση περιλαμβάνει τη διαρκή προσπάθεια του ατόμου να εξετάσει κάθε πιθανή πτυχή μιας κατάστασης.

Αυτές οι διεργασίες αυξάνουν τη σύγχυση και την αβεβαιότητα και συχνά σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα άγχους, καταθλιπτικής διάθεσης και στρες.

Παραδείγματα

Παράδειγμα 1: Ένας εργαζόμενος λαμβάνει ένα σχόλιο κριτικής και δυσκολεύεται να συνεχίσει την δουλειά του, επειδή το μυαλό του επιστρέφει διαρκώς σε αυτό που ειπώθηκε.

Παράδειγμα 2: Ένα μικρό λάθος πυροδοτεί την σκέψη «Πάντα τα κάνω θάλασσα», η οποία γρήγορα μετατρέπεται σε «Δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά».

Εγκέφαλος και overthinking

Η καθημερινότητά μας φέρνει συχνά αντιμέτωπους με περίπλοκες και αβέβαιες καταστάσεις. Ο εγκέφαλος έχει ως βασική αποστολή να οργανώνει εμπειρίες, να αναζητά μοτίβα και να διαμορφώνει ερμηνείες που υποστηρίζουν την προσαρμογή μας στο περιβάλλον.

Μία από τις βασικές λειτουργίες του είναι η αναζήτηση νοήματος και προβλεψιμότητας. Όταν ο κόσμος γίνεται πιο κατανοητός, νιώθουμε και μεγαλύτερη ασφάλεια. Ωστόσο, αυτή ακριβώς η λειτουργία μπορεί κάποιες φορές να συμβάλει στην υπερανάλυση.

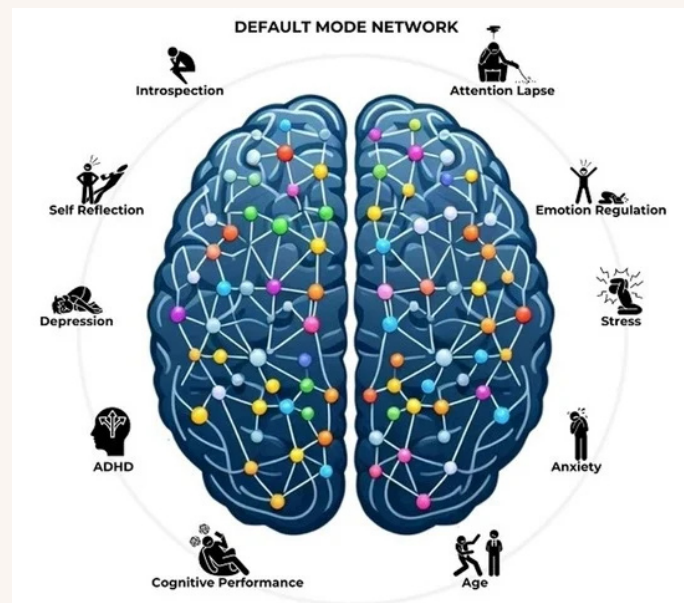
Ένας από τους μηχανισμούς που σχετίζονται με αυτή τη διαδικασία είναι η αυξημένη ενεργοποίηση του Δικτύου Αυτόματης Λειτουργίας (*Default Mode Network*). Το δίκτυο αυτό περιλαμβάνει περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με:

- την αυτοαναφορική σκέψη,
- την ανάκληση αναμνήσεων,
- την εσωτερική νοητική περιπλάνηση.

Όταν δεν είμαστε στραμμένοι σε μια συγκεκριμένη εξωτερική δραστηριότητα ή όταν ο νους μένει «ελεύθερος», αυξάνεται η πιθανότητα να στραφούμε σε σκέψεις για το παρελθόν, το μέλλον ή τον εαυτό μας. Για αυτό πολλοί άνθρωποι αναφέρουν ότι οι σκέψεις τους εντείνονται όταν ξαπλώνουν για ύπνο, όταν οδηγούν ή όταν πίνουν καφέ το πρωί.

Αντίθετα, το Δίκτυο Θετικής Δραστηριότητας (*Task Positive Network*) ενεργοποιείται όταν απαιτείται εστιασμένη προσοχή και προσανατολισμός σε έναν στόχο. Σε τέτοιες στιγμές, η υπερανάλυση συχνά υποχωρεί, επειδή η προσοχή μετατοπίζεται σε συγκεκριμένες πληροφορίες και ενέργειες.

Τα ενθαρρυντικά νέα είναι ότι, μέσα από θεραπευτική δουλειά και εξάσκηση, μπορούμε να μάθουμε να αναγνωρίζουμε αυτές τις νοητικές περιπλανήσεις και να στρέφουμε τον νου σε πιο βοηθητικά μονοπάτια.



Overthinking και άγχος

Το άγχος αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού απέναντι σε μια πραγματική ή αντιλαμβανόμενη απειλή. Είναι ένας εξελικτικός μηχανισμός προστασίας, που κινητοποιεί το σώμα και τον εγκέφαλο ώστε να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε απαιτητικές συνθήκες.

Όταν όμως το άγχος είναι υπερβολικό, επίμονο ή εμφανίζεται χωρίς πραγματικό κίνδυνο, αρχίζει να επηρεάζει αρνητικά την σκέψη, το συναίσθημα και την συμπεριφορά. Ένας από τους μηχανισμούς που συχνά αναπτύσσονται τότε είναι η υπερανάλυση.

Το άτομο προσπαθεί να προλάβει κάθε πιθανό πρόβλημα, να αποφύγει κάθε πιθανό λάθος και να αποκτήσει βεβαιότητα πριν δράσει. Όμως οι ίδιες σκέψεις επιστρέφουν ξανά και ξανά, δημιουργώντας μια ψευδαίσθηση ελέγχου. Έτσι διαμορφώνεται ένας φαύλος κύκλος:

- το άγχος τροφοδοτεί την υπερανάλυση,
- η υπερανάλυση αυξάνει την αμφιβολία,
- η αμφιβολία ενισχύει το άγχος.

Με αυτόν τον τρόπο, η σκέψη παύει να είναι εργαλείο επίλυσης και μετατρέπεται σε φορέα διατήρησης της δυσφορίας.



Πώς άθελά μας τροφοδοτούμε την υπερανάλυση;

Η υπερανάλυση ενισχύεται από εσωτερικές διεργασίες που αρχικά μοιάζουν λογικές ή προστατευτικές, αλλά τελικά διατηρούν τον κύκλο της.

Παρακάτω θα βρεις τις πιο χαρακτηριστικές:

Η ανάγκη για απόλυτη βεβαιότητα

Η ζωή περιλαμβάνει αναπόφευκτη αβεβαιότητα.

Όταν όμως το άτομο δυσκολεύεται να τη δεχθεί, ο νους συνεχίζει να αναζητά περισσότερες πληροφορίες, επιβεβαιώσεις και απαντήσεις χωρίς ποτέ να νιώθει ότι αρκούν.

Η καταστροφολογία

Ο νους εστιάζει στο πιο απειλητικό ενδεχόμενο και το αντιμετωπίζει σαν να είναι το πιθανότερο ή και σχεδόν βέβαιο.

Η πρόβλεψη του μέλλοντος

Η συνεχής κατασκευή πιθανών σεναρίων δίνει μια προσωρινή αίσθηση ελέγχου, αλλά διατηρεί τη σκέψη σε διαρκή εγρήγορση.

Η αναμόχλευση του παρελθόντος

Το άτομο επανέρχεται διαρκώς σε γεγονότα, συζητήσεις ή αποφάσεις, αναζητώντας ένα διαφορετικό νόημα ή μια απάντηση που δεν έρχεται.

Η πεποίθηση ότι «αν το σκεφτώ αρκετά, θα το λύσω»

Η έντονη σκέψη δημιουργεί την αίσθηση ενεργητικής διαχείρισης, χωρίς απαραίτητα να οδηγεί σε λύση.

Η δυσκολία επαφής με το συναίσθημα

Πολλές φορές η ανάλυση λειτουργεί ως τρόπος αποφυγής του άγχους, της ενοχής, της ντροπής ή της θλίψης.

Το άγχος και η ψυχική κόπωση

Όταν κάποιος είναι
αγχωμένος ή
εξαντλημένος, γίνεται
δυσκολότερο να αφήσει
τις σκέψεις να περάσουν.

Η αναβλητικότητα

Όσο καθυστερεί η δράση,
τόσο περισσότερο
διογκώνεται ο
προβληματισμός.

Η ανάγκη για έγκριση από τους άλλους

Η αγωνία για την εικόνα μας
και για το πώς μας βλέπουν
οι άλλοι μπορεί να
ενισχύσει την υπερανάλυση
κοινωνικών
αλληλεπιδράσεων.

Όλες αυτές οι τάσεις είναι βαθιά ανθρώπινες. Συχνά αποτελούν προσπάθειες
προστασίας, ασφάλειας ή αποφυγής του πόνου. Όταν όμως γίνονται επίμονες,
παγιδεύουν το άτομο σε έναν κύκλο σκέψης που δύσκολα σταματά.

Τελειομανία και υπερανάλυση: μια σχέση μοιραία

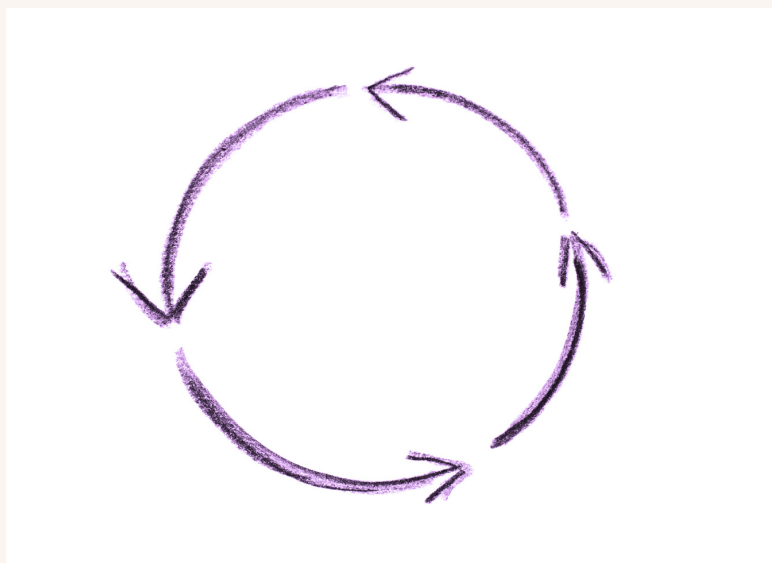
Η τελειομανία και η υπερανάλυση συνδέονται στενά. Και οι δύο συχνά βασίζονται στον φόβο του λάθους, της αποτυχίας ή της κριτικής.

Όταν κάποιος επιδιώκει το τέλει, είναι πιθανό να αρχίσει να αναλύει υπερβολικά κάθε του κίνηση, να σκέφτεται κάθε πιθανό αποτέλεσμα και να προσπαθεί να προβλέψει κάθε αρνητικό ενδεχόμενο. Η υπερανάλυση τότε λειτουργεί σαν εργαλείο ελέγχου. Παράλληλα, ενισχύει την εσωτερική πίεση, την αμφισβήτηση και την αναβλητικότητα.

Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος:

- η τελειομανία ενισχύει την υπερανάλυση,
- η υπερανάλυση διατηρεί την τελειομανία,
- και οι δύο μαζί δυσκολεύουν την δράση, την ολοκλήρωση και την αποδοχή του «αρκετά καλού».

Η δυνατότητα να αποδεχτούμε ότι κάτι δεν χρειάζεται να είναι τέλειο για να είναι επαρκές και ουσιαστικό, αποτελεί σημαντικό βήμα απελευθέρωσης από αυτό τον κύκλο.



Ασκήσεις και εργαλεία διαχείρισης

Η διαχείριση της υπερανάλυσης δεν σημαίνει να «σταματήσουμε να σκεφτόμαστε», αλλά να αλλάξουμε τη σχέση μας με τις σκέψεις μας και να αποκτήσουμε μεγαλύτερη ευελιξία απέναντί τους.



Γνωστικές τεχνικές

Απόσταση από τη σκέψη

Η επανάληψη μιας σκέψης δυνατά με χιουμοριστικό, υπερβολικό ή παράξενο τόνο μπορεί να μειώσει την ισχύ και την αυθεντία που της αποδίδουμε.

Απευαισθητοποίηση λέξεων

Η γρήγορη επανάληψη μιας αρνητικής λέξης, όπως «αποτυχία», για περίπου 30 δευτερόλεπτα μπορεί να μειώσει προσωρινά το συναισθηματικό της φορτίο.

Αναστοχαστική καταγραφή

Αντί να καταγράψω μόνο τη σκέψη, μπορώ να γράψω γιατί την σκέφτομαι. Για παράδειγμα: «Προσπαθώ να αποκτήσω βεβαιότητα».

Αξιολόγηση πεποιθήσεων

Χρήσιμο είναι να εντοπιστούν και να αμφισβητηθούν υποκείμενες πεποιθήσεις, όπως:

- «Αν δεν το σκεφτώ αρκετά, θα χάσω τον έλεγχο.»
- «Αν δεν είμαι σίγουρος, δεν πρέπει να προχωρήσω.»

Απόσταση από την ταυτότητα

Αντί για το «Είμαι ανίκανος», μπορεί να διατυπωθεί η φράση: «Αυτή την στιγμή βιώνω μια έντονη αίσθηση ανικανότητας». Αυτή η αλλαγή βοηθά στην δημιουργία ψυχολογικής απόστασης.

Εναλλακτικές σκέψεις

Μια από τις πιο χρήσιμες τεχνικές της Γνωσιακής-Συμπεριφορικής Θεραπείας είναι η αναγνώριση και η επαναξιολόγηση των αυτόματων αρνητικών σκέψεων μέσα από την διαμόρφωση εναλλακτικών σκέψεων.

Στόχος δεν είναι να αντικαταστήσουμε μια αρνητική σκέψη με μια υπερβολικά θετική ή μη ρεαλιστική. Στόχος είναι να βρούμε μια πιο ρεαλιστική, ισορροπημένη και συμπονετική ερμηνεία της κατάστασης.

Χρήσιμα ερωτήματα είναι:

- Ποια στοιχεία υποστηρίζουν αυτή τη σκέψη;
- Ποια στοιχεία την αμφισβητούν;
- Υπάρχει κάποιος άλλος τρόπος να δω την κατάσταση;
- Τι θα έλεγα σε έναν φίλο που είχε αυτή την σκέψη;

Παράδειγμα

Αυτόματη σκέψη:

«Δεν μου απάντησε στο μήνυμα. Μάλλον είπα κάτι λάθος και είναι θυμωμένος μαζί μου.»

Εναλλακτική σκέψη:

«Δεν γνωρίζω γιατί δεν έχει απαντήσει ακόμη. Μπορεί να είναι απασχολημένος ή να μην έχει δει το μήνυμα. Η καθυστέρηση στην απάντηση δεν σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει πρόβλημα μεταξύ μας.»

Με συστηματική εξάσκηση, αυτή η διαδικασία βοηθά στην μείωση της συναισθηματικής έντασης και στον περιορισμό της υπερανάλυσης.

Τεχνικές με βάση το συναίσθημα

Ονομασία συναισθημάτων

Η αναγνώριση και ονομασία του συναισθήματος - για παράδειγμα «Νιώθω άγχος» - βοηθά να πάρουμε απόσταση από αυτό.

Επαγωγή αντίθετων συναισθημάτων

Η σκόπιμη ενασχόληση με δραστηριότητες που προκαλούν πιο ήπια ή ευχάριστα συναισθήματα, όπως μουσική, χιούμορ ή κίνηση, μπορεί να διακόψει τον αρνητικό κύκλο.

Αυτοσυμπόνια

Η αντικατάσταση της αυτοκριτικής με έναν πιο συμπονετικό εσωτερικό διάλογο μειώνει τη συναισθηματική ένταση.

Ενσυνειδητότητα

Η παρατήρηση σκέψεων και συναισθημάτων χωρίς κριτική βοηθά το άτομο να τα βιώνει χωρίς να κατακλύζεται από αυτά.

Κοινωνική υποστήριξη

Το μοίρασμα σκέψεων και συναισθημάτων με πρόσωπα εμπιστοσύνης μπορεί να μειώσει το βάρος και να προσφέρει προοπτική.



Συμπεριφορικές τεχνικές

Ενεργοποίηση συμπεριφοράς

Η ενασχόληση με μικρές, ουσιαστικές δραστηριότητες, ακόμη κι όταν δεν υπάρχει διάθεση, βοηθά στη μείωση της αποφυγής.

Διαχωρισμός εργασιών σε μικρά βήματα

Όταν μια εργασία μοιάζει υπερβολικά δύσκολη, η διάσπασή της σε απλά βήματα διευκολύνει την έναρξη.

Ο κανόνας των 5 λεπτών

Η δέσμευση να ασχοληθώ με κάτι μόνο για πέντε λεπτά μπορεί να μειώσει την αρχική αντίσταση.

Αλλαγή περιβάλλοντος

Η μετακίνηση σε διαφορετικό χώρο μπορεί να διακόψει τα συνήθη μοτίβα σκέψης και να βελτιώσει την εστίαση.

Προγραμματισμένος χρόνος δράσης

Η θέσπιση συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου για μία εργασία περιορίζει την αδόμητη σκέψη.

Σύστημα ανταμοιβής

Μικρές ανταμοιβές μετά την ολοκλήρωση μιας ενέργειας μπορούν να ενισχύσουν την συνέπεια και την δράση.

Μικρά ραντεβού με την αβεβαιότητα

Διάλεξε μια μικρή καθημερινή στιγμή και δοκίμασε να μην αναζητήσεις αμέσως την σιγουριά που συνήθως χρειάζεσαι.

Για παράδειγμα:

- μην στείλεις δεύτερο μήνυμα για επιβεβαίωση,
- μην ξαναδιαβάσεις αμέτρητες φορές το email πριν το στείλεις,
- μην ζητήσεις αμέσως καθησυχασμό.

Παρατήρησε τι συμβαίνει μέσα σου όταν αφήνεις λίγο χώρο στο «δεν ξέρω».

Η Συστημική οπτική

Στην συστημική ψυχοθεραπεία, το άτομο δεν εξετάζεται αποκομμένα, αλλά ως μέρος ενός ευρύτερου συστήματος σχέσεων, όπως η οικογένεια, η συντροφική σχέση ή άλλα σημαντικά πλαίσια.

Μέσα από αυτό το πρίσμα, η υπερανάλυση δεν είναι πάντα μια αμιγώς ατομική διεργασία. Συχνά αποτελεί μια λογική και προσαρμοστική απάντηση σε άρρητους οικογενειακούς κανόνες, σε συναισθηματικές απαιτήσεις ή σε περιβάλλοντα όπου η αποδοχή, η ασφάλεια και η σύνδεση δεν ήταν δεδομένες.

Η υπερανάλυση μπορεί έτσι να λειτουργεί ως:

- τρόπος πρόβλεψης κινδύνου,
- μηχανισμός διατήρησης της σύνδεσης,
- προσπάθεια αποφυγής κριτικής ή σύγκρουσης,
- μέσο διατήρησης της ισορροπίας μέσα στο σύστημα.

Εγώ, ο γονέας του μικρού μου παιδιού

Όταν ενεργοποιείται έντονα η υπερανάλυση, συχνά δεν αντιδρά ο ώριμος ενήλικος εαυτός, αλλά ένα πιο ευάλωτο κομμάτι μας. Εκείνες τις στιγμές μπορεί να βοηθήσει να φανταστούμε τον εαυτό μας ως παιδί και να σταθούμε απέναντί του με φροντίδα, προστασία και κατανόηση.

Η ερώτηση: «Ποιανού είναι αυτή η φωνή;»

Όταν εμφανίζεται μια αυστηρή σκέψη, όπως «Δεν είναι αρκετά καλό ακόμα» ή «Έπρεπε να είχα αντιδράσει αλλιώς», μπορεί να βοηθήσει η ερώτηση:

«Ποιανού είναι αυτή η φωνή; Είναι δική μου ή κάποιου άλλου που έχω εσωτερικεύσει;»

Αυτή η επίγνωση συχνά δημιουργεί απόσταση από την εσωτερικευμένη κριτική.

Καλλιεργώντας την αυτοσυμπόνια

Η αυτοσυμπόνια, σύμφωνα με την Kristin Neff, αφορά τον τρόπο με τον οποίο φερόμαστε στον εαυτό μας στις δύσκολες στιγμές: με κατανόηση, καλοσύνη και αποδοχή, αντί με αυστηρότητα και απόρριψη.

Βασίζεται σε τρεις άξονες:

- Καλοσύνη προς τον εαυτό
- Αναγνώριση της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας
- Ενσυνειδητότητα

Μικρή πρακτική άσκηση

Όταν πιάνεις τον εαυτό σου να γίνεται σκληρός και επικριτικός, βάλε το χέρι στο στήθος και πες σιωπηλά:

- «Αυτή την στιγμή δυσκολεύομαι.»
- «Το να δυσκολεύεσαι είναι μέρος του να είσαι άνθρωπος.»
- «Ας είμαι ευγενικός/ή με τον εαυτό μου.»

Η τεχνική του φίλου

Όταν μια σκέψη γίνεται πολύ σκληρή, γράψε την όπως ακριβώς εμφανίζεται. Έπειτα φαντάσου ότι την εκφράζει ένα αγαπημένο σου πρόσωπο. Τι θα του έλεγες; Συνήθως ο τρόπος με τον οποίο μιλάμε στους άλλους είναι πολύ πιο συμπονετικός από εκείνον που χρησιμοποιούμε για τον εαυτό μας.

Σωματικά εργαλεία

Όταν ο νους κολλάει σε κύκλους υπερανάλυσης, η εστίαση στο σώμα μπορεί να λειτουργήσει αποσυμφορητικά. Η υπερανάλυση κρατά συχνά το νευρικό σύστημα σε εγρήγορση, σαν να υπάρχει μια απειλή που πρέπει να λυθεί νοητικά. Η κίνηση και η αναπνοή στέλνουν ένα διαφορετικό μήνυμα: ότι αυτή την στιγμή υπάρχει ασφάλεια.

Διαφραγματική αναπνοή

1. Κάθισε αναπαυτικά ή ξάπλωσε.
2. Τοποθέτησε το ένα χέρι στην κοιλιά και το άλλο στο στήθος.
3. Πάρε εισπνοή από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα, αφήνοντας κυρίως την κοιλιά να φουσκώσει.
4. Κράτησε την αναπνοή για 2 δευτερόλεπτα.
5. Εκπνοή αργά από το στόμα για 6 δευτερόλεπτα.
6. Επανάλαβε 3 φορές.

(οι χρόνοι είναι ενδεικτικοί• ακολούθησε τον ρυθμό του σώματός σου)



Σάρωση σώματος - Body Scan

Κάθισε ή ξάπλωσε άνετα. Αν σε βοηθά, κλείσε τα μάτια. Στρέψε σταδιακά την προσοχή σου από τα δάχτυλα των ποδιών προς τα πάνω: γάμπες, γόνατα, λεκάνη, κοιλιά, στήθος, χέρια, ώμοι, λαιμός, πρόσωπο. Παρατήρησε τι νιώθεις σε κάθε σημείο χωρίς να προσπαθείς να το αλλάξεις.

Overthinking και social media

Στη σύγχρονη εποχή, τα social media αποτελούν σημαντικό μέρος του κοινωνικού περιβάλλοντος μέσα στο οποίο διαμορφώνονται η αυτοεικόνα, οι σχέσεις και οι προσδοκίες μας. Η κουλτούρα του *always-on* ενισχύει τη συνεχή διαθεσιμότητα και την αίσθηση ότι πρέπει να είμαστε πάντα παρόντες, ενημερωμένοι και ανταποκρινόμενοι. Μηνύματα, emails, ειδοποιήσεις και κοινωνικά ερεθίσματα εισβάλλουν στον προσωπικό χρόνο και χώρο, κρατώντας τον εγκέφαλο σε συνεχή εγρήγορση.

Παράλληλα, η διαδικτυακή έκθεση σε likes, σχόλια, κοινοποιήσεις και συγκρίσεις μπορεί να επηρεάσει βαθιά την αίσθηση αξίας, επάρκειας και αποδοχής. Όταν η επιβεβαίωση αναζητείται κυρίως μέσω των αντιδράσεων των άλλων, ο νους τείνει να παρακολουθεί διαρκώς σήματα αξιολόγησης και να προσπαθεί να ερμηνεύσει την παρουσία ή την απουσία τους. Έτσι δημιουργείται ένας κύκλος συνεχούς αυτοαξιολόγησης, κοινωνικής σύγκρισης και υπερανάλυσης (*overthinking*), όπου κάθε ψηφιακή αλληλεπίδραση αποκτά δυσανάλογη ψυχική βαρύτητα.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, το FOMO (*Fear of Missing Out*), η φοβία δηλαδή ότι κάτι σημαντικό συμβαίνει κάπου αλλού χωρίς εμάς, αναδύεται ως μία από τις χαρακτηριστικότερες ψυχικές εκφράσεις της ψηφιακής εποχής. Πηγάζει από την πεποίθηση ότι υπάρχει ένα «κέντρο» στον κόσμο- μια παρέα, ένα γεγονός, μια επαγγελματική πορεία, μια ζωή- όπου εκτυλίσσονται τα πιο ουσιαστικά ή συναρπαστικά γεγονότα και εμείς δεν είμαστε μέρος τους.

Όταν οι άνθρωποι βιώνουν FOMO, συχνά κατακλύζονται από αγωνία, πιστεύοντας ότι η ευτυχία βρίσκεται διαρκώς αλλού, στις ζωές άλλων που μοιάζουν πιο γεμάτες, πιο επιτυχημένες ή πιο ολοκληρωμένες. Δεν είναι δύσκολο να αντιληφθεί κανείς πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενισχύουν αυτή την εμπειρία. Η θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης του Leon Festinger αποκτά σήμερα νέα διάσταση μέσω της

«επιμελημένης αυτο-παρουσίασης» (*curated self-presentation*). Οι χρήστες εκτίθενται αδιάκοπα σε ανοδικές κοινωνικές συγκρίσεις, όπου το εξιδανικευμένο και φιλτραρισμένο ψηφιακό αποτύπωμα των άλλων συγκρίνεται με το βιωματικό και ατελές «εγώ» τους.

Αυτή η διαδικασία ενισχύει τη δυσαρέσκεια, μειώνει την αυτοεκτίμηση και συχνά συνδέεται με συμπτώματα κατάθλιψης, αίσθημα ανεπάρκειας και υπαρξιακής αποσύνδεσης. Στην πραγματικότητα, πίσω από την αγωνιώδη ανάγκη να γνωρίζουμε τι συμβαίνει παντού, συχνά κρύβεται η δυσκολία να κατοικήσουμε ουσιαστικά το «εδώ» και το «τώρα» της δικής μας ύπαρξης.

Ο Nazim Hikmet το αποτυπώνει τρυφερά:

*Η πιο όμορφη θάλασσα
είναι αυτή που δεν έχουμε ακόμα ταξιδέψει.
Τις πιο όμορφες μέρες μας
δεν τις έχουμε ζήσει ακόμα.*

Η ποίησή του λειτουργεί σχεδόν θεραπευτικά απέναντι στο FOMO. Μας υπενθυμίζει ότι η ομορφιά, με τη βαθύτερη υπαρξιακή της έννοια, δεν βρίσκεται σε όσα χάσαμε ούτε σε όσα ζουν οι άλλοι, αλλά σε όσα δεν έχουν ακόμη γεννηθεί μέσα στη δική μας διαδρομή. Η ζωή δεν είναι μια διαρκής καταγραφή εμπειριών προς κατανάλωση ή επίδειξη· είναι μια ζωντανή διαδικασία δημιουργίας νοήματος.

Η λύτρωση από το FOMO δεν έγκειται στην κατάργηση της τεχνολογίας, αλλά στον μετασχηματισμό της σχέσης μας με τη σιωπή, την παύση, τον εαυτό μας και τον χρόνο. Χρειαζόμαστε στιγμές όπου δεν είμαστε «ενεργοποιημένοι», στιγμές όπου η ζωή δεν χρειάζεται να τεκμηριωθεί, να κοινοποιηθεί ή να επικυρωθεί. Η αντίδοτη στάση μάς καλεί να μην φοβόμαστε μήπως χάσουμε το επόμενο μεγάλο γεγονός, αλλά μήπως χάσουμε τη ζωή μας την ίδια.

Η θεραπευτική προσέγγιση οφείλει να επαναφέρει το άτομο στο ερώτημα του τι σημαίνει να είναι κανείς άνθρωπος. Το FOMO δεν αποτελεί απλώς μια δυσλειτουργική συνήθεια χρήσης των social media· αποτελεί συχνά την επιφάνεια πάνω στην οποία προβάλλονται διαχρονικές ανθρώπινες αγωνίες: ο φόβος της μοναξιάς, η ανάγκη του ανήκειν, η αίσθηση ότι η ζωή κυλά χωρίς εμάς, η αγωνία ότι κάθε επιλογή αποκλείει αμέτρητες άλλες δυνατότητες.

Η θεραπεία δεν στοχεύει αποκλειστικά στη μείωση του χρόνου οθόνης, αλλά στην κατανόηση της ψυχικής λειτουργίας που συντηρεί το φαινόμενο. Η συνεχής αναζήτηση εμπειριών, πληροφοριών ή κοινωνικών επιβεβαιώσεων λειτουργεί συχνά ως μηχανισμός αποφυγής δυσάρεστων συναισθημάτων: του υπαρξιακού κενού, της αβεβαιότητας, της ματαίωσης ή της αίσθησης ανεπάρκειας. Όσο περισσότερο ο άνθρωπος στρέφεται προς τα έξω, τόσο δυσκολότερο γίνεται να ακούσει τι συμβαίνει μέσα του.

Ιδιαίτερη σημασία αποκτούν οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας (*mindfulness*). Το FOMO τρέφεται από τη διαρκή μετατόπιση της προσοχής σε ό,τι συμβαίνει αλλού. Αντίθετα, η ενσυνειδητότητα εκπαιδεύει τον άνθρωπο να επιστρέφει ξανά και ξανά στη μοναδική στιγμή που πραγματικά διαθέτει: την παρούσα. Η παρατήρηση των σκέψεων χωρίς ταύτιση, η αποδοχή των συναισθημάτων χωρίς άμεση αντίδραση και η πλήρης εμπλοκή με την παρούσα εμπειρία μειώνουν σταδιακά την παρόρμηση για συνεχή ψηφιακή εμπλοκή.

Παράλληλα, η θεραπεία καλείται να φωτίσει κάτι ουσιαστικό: το πρόβλημα δεν είναι ο φόβος ότι κάτι χάνεται. Ο φόβος αυτός είναι βαθιά ανθρώπινος. Το κρίσιμο ερώτημα είναι αν αυτός ο φόβος καθοδηγεί τη ζωή μας. Η ψυχική ωρίμανση δεν έγκειται στο να ζήσουμε όλες τις πιθανές ζωές, αλλά στο να ζήσουμε με πληρότητα τη μία ζωή που πραγματικά μας ανήκει.

Από υπαρξιακή σκοπιά, το FOMO συνδέεται με τη δυσκολία αποδοχής των ορίων της ανθρώπινης ύπαρξης. Κανείς δεν μπορεί να βρίσκεται παντού, να γνωρίζει τα πάντα ή να συμμετέχει σε κάθε εμπειρία. Η συνειδητοποίηση της περατότητας γεννά άγχος, αλλά ταυτόχρονα προσδίδει και νόημα στη ζωή. Όπως υποστήριζε ο Irvin Yalom, η συνάντηση με τα υπαρξιακά δεδομένα μπορεί να αποτελέσει αφετηρία αυθεντικότητας.

Εξίσου σημαντική είναι η καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας. Οι άνθρωποι με έντονο FOMO συχνά χαρακτηρίζονται από αυξημένη αυτοκριτική και το αίσθημα ότι δεν είναι «αρκετοί». Η αυτοσυμπόνια επιτρέπει μια διαφορετική σχέση με τον εαυτό: λιγότερη αξιολόγηση, περισσότερη κατανόηση. Υπενθυμίζει ότι η ατέλεια, η μοναξιά, η πλήξη και η αμφιβολία δεν είναι προσωπικές αποτυχίες αλλά κοινές ανθρώπινες εμπειρίες.

Ίσως, τελικά, η σημαντικότερη θεραπευτική μετατόπιση να είναι η αλλαγή του ίδιου του ερωτήματος. Αντί να αναρωτιόμαστε διαρκώς «Τι χάνω;», ίσως χρειάζεται να στραφούμε στο «Τι επιλέγω;», «Τι έχει νόημα για μένα;», «Ποια ζωή θέλω πραγματικά να οικοδομήσω;».

Ίσως τότε το αντίθετο του FOMO να μην είναι απλώς το JOMO (*Joy of Missing Out*), αλλά κάτι βαθύτερο: η συμφιλίωση με το γεγονός ότι η ζωή δεν είναι ένα ατελείωτο σύνολο εμπειριών που πρέπει να καταναλωθούν, αλλά η σχέση μας με εκείνες που επιλέγουμε να ζήσουμε. Και ίσως, όπως υπαινίσσεται ο Χικμέτ, η πιο όμορφη θάλασσα να μην είναι εκείνη που βλέπουμε να ταξιδεύουν οι άλλοι, αλλά εκείνη προς την οποία επιλέγουμε να κινηθούμε εμείς.

Overthinking και διαπροσωπικές σχέσεις

Η υπερανάλυση στις στενές σχέσεις αποτελεί συχνά ένδειξη ότι έχει κλονιστεί το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Όταν κάποιος βιώνει ανασφάλεια, άγχος ή φόβο εγκατάλειψης, είναι φυσικό να προσπαθεί να μειώσει την αβεβαιότητα αναλύοντας διαρκώς όσα συμβαίνουν.

Μια καθυστερημένη απάντηση, ένας διαφορετικός τόνος φωνής ή μια ουδέτερη έκφραση μπορεί να πυροδοτήσουν έντονη ψυχική αναστάτωση. Το άτομο τότε προσπαθεί να καλύψει τα «κενά» αποδίδοντας νοήματα, κατασκευάζοντας σενάρια και αναζητώντας επιβεβαίωση.

Παρότι αυτό δίνει πρόσκαιρα την αίσθηση ελέγχου, μακροπρόθεσμα αυξάνει τον φόβο, την ανασφάλεια και τη δυσκολία σύνδεσης.

Η ουσιαστική απάντηση στην ανασφάλεια δεν βρίσκεται στον αδιάκοπο έλεγχο, αλλά στην καλλιέργεια:

- εμπιστοσύνης,
- ειλικρινούς επικοινωνίας,
- σαφών ορίων,
- συνέπειας,
- προσωπικής ευθύνης μέσα στη σχέση,
- ανοχής στην αβεβαιότητα.



Κράτησε και αυτό...

Αυτό που σήμερα μοιάζει με βουνό, αύριο μπορεί να είναι απλώς ένα κομμάτι της διαδρομής. Και ίσως μια μέρα να μπορείς να αναπνέεις πιο ελεύθερα ακόμη και μέσα στις ίδιες σκέψεις που σήμερα σε βαραίνουν.

Η φωνή μέσα σου μπορεί να αποκτήσει άλλο χρώμα: πιο ήρεμο, πιο καθαρό, πιο συμπονετικό. Μπορεί να μην χρειάζεται πια να φωνάζει για να ακουστεί, ούτε να αμφιβάλλει για να νιώθεις ασφαλής.

Δεν χρειάζεται να λυθούν όλα για να μπορέσεις να προχωρήσεις. Μερικές φορές αρκεί να κάνεις λίγο χώρο στην αβεβαιότητα, να σταθείς με περισσότερη καλοσύνη απέναντι στον εαυτό σου και να εμπιστευτείς ότι δεν είσαι υποχρεωμένος/η να ελέγξεις τα πάντα για να είσαι καλά.



Ο οδηγός αυτός γράφτηκε με πολλή φροντίδα από την επιστημονική ομάδα του κέντρου ψυχοθεραπείας:

«Φρόσω Φωτεινάκη και Συνεργάτες»

- Εύη Αδάμ
- Ιωάννα Αρτέμη
- Μαρίνα Βεργοπούλου
- Ελένη Βруνιώτη
- Ελπίδα Γκουτσέλη
- Αντιγόνη Δασοπούλου
- Εύη Κυριακίδου
- Κωνσταντίνα Λαμπή
- Νατάσα Μιχαήλοβιτς
- Κασσιανή Μουσά
- Στέλλα Μπάφα
- Ελένη Πρωτόπαπα

Επιμέλεια οδηγού: Φρόσω Φωτεινάκη, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια - Κλινική Επόπτρια



Φρόσω Φωτεινάκη & Συνεργάτες

OVER THINKING

Οδηγός κατανόησης και διαχείρισης
της υπερανάλυσης

