

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η Ψυχολογία είναι ο Κόσμος μας.

Άραγε μπορούμε να φανταστούμε έναν Κόσμο χωρίς την Ψυχολογία; Η Ψυχολογία και ο Κόσμος είναι δύο έννοιες τόσο συνδεδεμένες που δεν μπορούν να διαχωριστούν. Ακόμη και όταν στις απαρχές της ανθρωπότητας κανείς δεν μπορούσε να διακρίνει ξεκάθαρα τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τις γενικότερες διεργασίες και επιδράσεις της, η Ψυχολογία διαδραμάτιζε έναν από τους πιο σημαντικούς ρόλους, αν όχι τον σημαντικότερο, στην ανθρώπινη ψυχοσύνθεση με άμεσες επιρροές στην ανθρώπινη ιστορία και τις εξελίξεις της. Για αυτό, άλλωστε, από την πρώτη στιγμή σκέφτηκα ότι η φράση «*Η Ψυχολογία είναι ο Κόσμος μας*» θα ταίριαζε στο PsychologyNow, σε ένα νέο, φρέσκο, επιστημονικά προσανατολισμένο ιστότοπο, που φιλοδοξούσα να αποτελέσει πεδίο έκφρασης των ψυχολόγων και των φορέων και πεδίο κατανόησης της επιστήμης της Ψυχολογίας από το αναγνωστικό κοινό.

Από το 2013, όταν και ξεκίνησε το ταξίδι του PsychologyNow στον χώρο της Ψυχολογίας και της Ψυχικής Υγείας, αυτή η γέφυρα εμπιστοσύνης μεταξύ αναγνωστών και ειδικών ψυχικής υγείας καλλιεργήθηκε με μεθοδικότητα, αμέτρητα ξενύχτια και εργατώρες, πάντα με πάθος, όρεξη, έμπνευση και όραμα, που οδήγησε και άλλους φορείς να μας αντιγράψουν με κακό τρόπο. Όπως, όμως, συνηθίζω να λέω: *η αυθεντικότητα δεν αντιγράφεται*. Γνωρίζω ότι τίποτα δεν γίνεται αυτόματα ή μαγικά. Το επιθυμητό αποτέλεσμα έρχεται μόνο με συνέπεια, επιμονή και εμπιστοσύνη. Στοιχεία που προσπαθώ να αναδείξω στους ανθρώπους με τους οποίους σχετίζομαι θεραπευτικά και διαβλέπω ότι τα έχουν μέσα τους. Στοιχεία που έχει και όλη η ομάδα του PsychologyNow.

Ο αρχικός στόχος του PsychologyNow έχει επιτευχθεί. Ήθελα από την πρώτη στιγμή να ξεφύγουμε από τη στεγνή σύνδεση της Ψυχολογίας με την ψυχοπαθολογία, όπως γινόταν μέχρι τότε στο διαδίκτυο, καθώς αυτή η σύνδεση ενίσχυε τα ταμπού στην Ψυχολογία, την ψυχοθεραπεία και τις αρνητικές σκέψεις του κόσμου για αυτές. Αυτό που επεδίωξα ήταν να αναδείξουμε τη σπουδαιότητα της Ψυχολογίας σε όλες τις διαστάσεις της ζωής μας, ακόμη και στις καθημερινές, γιατί η καθημερινότητά μας διαμορφώνει το πώς ζούμε. Αυτό προβλήθηκε μέσα από την ποικιλία των

άρθρων, των ερευνών, των συνεντεύξεων, των αφιερωμάτων, των βίντεο και γενικότερα όλου του έργου της ομάδας του PsychologyNow, φανερώνοντας τη συνεισφορά της Ψυχολογίας με ποικίλους και ουσιαστικούς τρόπους σήμερα σε όλες τις διαστάσεις του Κόσμου μας.

Η σπουδαιότητα της Ψυχολογίας δεν περιορίζεται μόνο στην κατανόηση του ανθρώπινου νου, αλλά επεκτείνεται και στις εφαρμογές της σε διάφορους τομείς της ζωής, όπως η υγεία, η εκπαίδευση, η εργασία και η κοινωνική οργάνωση. Η Ψυχολογία είναι ένας κλάδος που γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ των θετικών και των ανθρωπιστικών επιστημών, προσφέροντας πολύτιμες γνώσεις και μεθόδους για την ερμηνεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς σε ποικίλα περιβάλλοντα.

Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα της ψυχολογίας είναι η διεπιστημονικότητά της στη σχέση της με τον Κόσμο. Η Ψυχολογία συνδέεται στενά με πολλές άλλες επιστήμες, όπως η Βιολογία, η Νευροεπιστήμη, η Κοινωνιολογία, η Ανθρωπολογία, η Παιδαγωγική και η Οικονομία. Αυτές οι συνδέσεις είναι ζωτικής σημασίας, καθώς η ανθρώπινη συμπεριφορά και ο νους δεν μπορούν να κατανοηθούν πλήρως χωρίς να ληφθούν υπόψη οι βιολογικές, κοινωνικές, πολιτισμικές και οικονομικές επιδράσεις.

Στο πεδίο της Βιολογίας και της Νευροεπιστήμης, η Ψυχολογία διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην κατανόηση τού πώς οι εγκεφαλικές δομές και οι βιοχημικές διεργασίες επηρεάζουν τη συμπεριφορά και την αντίληψη. Η ανακάλυψη της νευροπλαστικότητας, δηλαδή της ικανότητας του εγκεφάλου να προσαρμόζεται και να αλλάζει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, υπογραμμίζει τη δυναμική φύση της ανθρώπινης νοητικής λειτουργίας και προσφέρει νέες προοπτικές για την ψυχολογική θεραπεία και την αποκατάσταση από νευρολογικές βλάβες.

Η Κοινωνιολογία και η Ανθρωπολογία προσφέρουν πολύτιμες προοπτικές για την κατανόηση των κοινωνικών και πολιτισμικών παραγόντων που επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Η Ψυχολογία αξιοποιεί αυτές τις γνώσεις, για να αναπτύξει θεωρίες και μοντέλα που εξηγούν πώς οι κοινωνικές σχέσεις, οι πολιτισμικές αξίες και οι κοινωνικές δομές διαμορφώνουν την ατομική και ομαδική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, η κατανόηση της επιρροής των κοινωνικών κανόνων και προσδοκιών μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση κοινωνικών

προβλημάτων, όπως είναι η βία, η προκατάληψη και η κοινωνική ανισότητα.

Η Παιδαγωγική είναι ένας άλλος τομέας όπου η Ψυχολογία παίζει κεντρικό ρόλο. Οι θεωρίες μάθησης και ανάπτυξης που έχουν αναπτυχθεί από ψυχολόγους, όπως ο Ζαν Πιαζέ και ο Λεβ Βιγκότσκι, έχουν επηρεάσει βαθιά τις εκπαιδευτικές πρακτικές και τις παιδαγωγικές μεθόδους. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα παιδιά αναπτύσσουν γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες είναι κρίσιμη για τη δημιουργία αποτελεσματικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων και παρεμβάσεων που ενισχύουν τη μάθηση και την ψυχολογική ανάπτυξη. Επιπλέον, η εκπαιδευτική ψυχολογία συμβάλλει στην αναγνώριση και την υποστήριξη μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, εξασφαλίζοντας ότι όλοι οι μαθητές έχουν ίσες ευκαιρίες για μάθηση και ανάπτυξη.

Στην Οικονομία, η συμπεριφορική οικονομία αποτελεί ένα ταχέως αναπτυσσόμενο πεδίο που συνδυάζει τις γνώσεις της Ψυχολογίας με τις οικονομικές θεωρίες, για να κατανοήσει πώς οι άνθρωποι λαμβάνουν οικονομικές αποφάσεις. Οι παραδοσιακές οικονομικές θεωρίες υποθέτουν ότι οι άνθρωποι είναι ορθολογικοί παράγοντες που επιδιώκουν να μεγιστοποιήσουν την ωφέλειά τους. Ωστόσο, η Ψυχολογία αποκαλύπτει ότι οι αποφάσεις μας επηρεάζονται από διάφορους ψυχολογικούς παράγοντες, όπως οι προκαταλήψεις, οι συναισθηματικές καταστάσεις και η περιορισμένη λογική. Η κατανόηση αυτών των παραγόντων μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη πολιτικών και στρατηγικών που προάγουν την οικονομική ευημερία και τη βιώσιμη ανάπτυξη.

Επιπλέον, η Ψυχολογία παίζει κρίσιμο ρόλο στον τομέα της υγείας. Η ψυχολογική υγεία είναι αδιαχώριστη από τη σωματική υγεία και η Ψυχολογία συμβάλλει στην κατανόηση και τη θεραπεία διαφόρων ψυχικών διαταραχών, όπως της κατάθλιψης, του άγχους και των διαταραχών συμπεριφοράς. Οι ψυχολόγοι εργάζονται σε διάφορους τομείς της υγειονομικής περίθαλψης, προσφέροντας θεραπευτικές υπηρεσίες, διεξάγοντας έρευνα για την κατανόηση των αιτιών και των μηχανισμών των ψυχικών διαταραχών και αναπτύσσοντας παρεμβάσεις που προάγουν την ψυχική υγεία και ευεξία. Μέσα από την προσέγγιση της ψυχολογίας της υγείας, οι ψυχολόγοι συμβάλλουν στην προαγωγή της συνολικής υγείας και στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής των ανθρώπων.

Η Ψυχολογία, επίσης, συνεισφέρει στην κατανόηση και την αντιμετώπιση κοινωνικών και περιβαλλοντικών προβλημάτων. Η κλιματική αλλαγή, η κοινωνική ανισότητα και οι συγκρούσεις είναι ζητήματα που απαιτούν διεπιστημονική προσέγγιση. Η περιβαλλοντική ψυχολογία, για παράδειγμα, μελετά πώς οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και αντιδρούν στο περιβάλλον τους και αναπτύσσει στρατηγικές για την προαγωγή βιώσιμων συμπεριφορών. Επιπλέον, η κοινωνική ψυχολογία εξετάζει πώς οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και οι κοινωνικές δομές επηρεάζουν τη συμπεριφορά και τη σκέψη, παρέχοντας πολύτιμες γνώσεις για την προώθηση της κοινωνικής συνοχής και της ειρήνης.

Η Ψυχολογία και η ψυχοθεραπεία είναι αλληλένδετα πεδία που συνεισφέρουν σημαντικά στην κατανόηση και τη βελτίωση της ανθρώπινης ψυχικής υγείας. Η Ψυχολογία, ως επιστημονικός κλάδος, ασχολείται με τη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς, των συναισθημάτων και των γνωστικών λειτουργιών. Χρησιμοποιεί εμπειρικές μεθόδους για να κατανοήσει πώς οι άνθρωποι σκέφτονται, αισθάνονται και συμπεριφέρονται. Η ψυχοθεραπεία, από την άλλη πλευρά, είναι η πρακτική εφαρμογή αυτών των γνώσεων για τη θεραπεία ψυχικών διαταραχών και τη βελτίωση της ψυχικής ευημερίας. Οι ψυχοθεραπευτές, που συχνά είναι εκπαιδευμένοι ψυχολόγοι, χρησιμοποιούν μια ποικιλία θεραπευτικών προσεγγίσεων, όπως είναι η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία, η ψυχοδυναμική θεραπεία και η υπαρξιακή/ανθρωπιστική θεραπεία, για να βοηθήσουν τους ασθενείς τους να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν τα ψυχολογικά τους προβλήματα.

Η Ψυχολογία παρέχει το θεωρητικό και ερευνητικό υπόβαθρο που στηρίζει αυτές τις ψυχοθεραπευτικές πρακτικές, ενώ παράλληλα η ψυχοθεραπεία εμπλουτίζει τη γνώση της Ψυχολογίας μέσω της κλινικής εμπειρίας και της ανατροφοδότησης από την πρακτική εφαρμογή. Αυτή η αμφίδρομη σχέση ενισχύει την αποτελεσματικότητα των θεραπευτικών παρεμβάσεων και προάγει την ανάπτυξη νέων και βελτιωμένων μεθόδων για την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών. Επιπλέον, οι ψυχοθεραπευτικές πρακτικές συμβάλλουν στην κοινωνική αλλαγή και την ευαισθητοποίηση για θέματα ψυχικής υγείας, προωθώντας μια πιο κατανοητική και υποστηρικτική κοινωνία για άτομα που αντιμετωπίζουν ψυχολογικές

δυσκολίες. Συνοψίζοντας, η Ψυχολογία και η ψυχοθεραπεία συνεργάζονται στενά, συνδυάζοντας θεωρία και πρακτική για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευημερίας.

Στο PsychologyNow φιλοδοξούμε άοκνα να κάνουμε βηματισμούς για το μέλλον, να εξελιχθούμε, να πειραματιστούμε και να εμπνευστούμε. Με νέες συνεργασίες, με ανθρώπινες σχέσεις και νέες τεχνολογικές εφαρμογές συνεχίζουμε την προαγωγή της Ψυχολογίας και της Ψυχικής Υγείας, πάντα με αξιοπιστία και εγκυρότητα.

Για αυτό προχωρήσαμε στην έκδοση αυτού του βιβλίου, συνεργαζόμενοι με έγκριτους και αναγνωρισμένους ψυχολόγους και ψυχοθεραπευτές, επιστημονικούς συνεργάτες του PsychologyNow με τους οποίους είχαμε πάνω από όλα μια ανθρώπινη σχέση όλα αυτά τα χρόνια του και οι οποίοι δέχθηκαν με χαρά να συνεισφέρουν σε αυτή την επετειακή έκδοση. Αν και η αρχική σκέψη ήταν το βιβλίο να εκδοθεί με αφορμή τα 10 χρόνια του PsychologyNow (2013-2023), ωστόσο, όπως κάθε πρώτο εγχείρημα, παρουσιάστηκαν αρκετές δυσκολίες και καθυστερήσεις, που όμως δεν μας πτόησαν. Για αυτό είμαστε εδώ και η νέα δεκαετία του PsychologyNow ξεκινά με το πρώτο από τα βιβλία που θα ακολουθήσουν.

Όλα τα κεφάλαια των επιστημονικών συνεργατών αποτυπώνουν την ολότητα της Ψυχολογίας στον Κόσμο μας, ισορροπώντας αρμονικά μεταξύ του αντικειμενικού και του υποκειμενικού, μεταξύ της ζωής και του βιώματος, μεταξύ της επιστήμης και του αφηγήματος. Νέες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, απαντήσεις για τα διαχρονικά ερωτήματα του εγκεφάλου και της νευροψυχολογίας, αλληλεπιδράσεις για τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους, ψυχολογικές καταδύσεις που φέρνουν στο φως τη σκιά της ανθρώπινης ψυχής, νέα ερευνητικά ψυχολογικά δεδομένα για τα συναισθήματα που συνθέτουν την παλαιότερη γνώση και την εμπλουτίζουν, ώστε να την κατανοήσουμε ακόμη καλύτερα, βιωματικά ψυχοθεραπευτικά ταξίδια και σχεσιακές διεισδύσεις στον έρωτα και την αγάπη, μαζί με την αποτύπωση της εφαρμογής της ολότητας της επιστήμης της Ψυχολογίας δημιουργούν ένα σύνθετο παζλ, στο οποίο κάθε κεφάλαιο όχι μόνο συνδέεται αρμονικά με το άλλο αλλά διεισδύει μέσα στο άλλο, εμπλουτίζοντάς το, καταλήγοντας σε ένα βιβλίο Ψυχολογίας ιδανικό για νέους αναγνώστες αλλά και επαγγελματίες της ψυχικής υγείας.

Η ανάγνωσή του θα σας κάνει να αναρωτηθείτε, να αναζητήσετε, να βγείτε από αυτοματοποιημένες σκέψεις και μοτίβα, να στραφείτε στο «Γιατί;» και το «Πώς;», για να δώσετε νόημα στον δικό σας κόσμο, ώστε να σχετιστείτε με ασφάλεια και σεβασμό, επιδρώντας με θετικό πρόσημο στην κοινωνία.

Θα γνωρίσετε πώς να μεταβολίσετε τις αξίες σας στο πεδίο της ευεξίας και να αναζητήσετε μέσα από το προσωπικό νόημα πώς να βιώνετε (όχι μόνο να ζείτε βιολογικά) τη ζωή. Θα μάθετε ότι το ταξίδι της βιωμένης ζωής, ξεκινά πρώτα από όλα από την αναγνώριση της ευθύνη σας. Ότι χρειάζεται να αναλάβετε την ευθύνη του εαυτού σας, για να τον εξελίξετε, να τον αλλάξετε, να τον αγαπήσετε, να τον κατανοήσετε, αφήνοντας πίσω τις δοξασίες, τις δεισιδαιμονίες, τα στερεότυπα και τα δοσμένα αιώνων.

Ο Κόσμος μας είναι γεμάτος με Ψυχολογία και η Ψυχολογία είναι ο Κόσμος μας. Ξεκινήστε να ζείτε μία ζωή με πληρότητα.

Χάρης Πίσχος

Ψυχολόγος ΕΚΠΑ - MSc Προαγωγής Ψυχικής Υγείας και Πρόληψης Ψυχιατρικών Διαταραχών, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ – Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ

EuroPsy Clinical and Health Psychologist

Συστημικός Υπαρξιακός Ψυχοθεραπευτής - European Certificate of Psychotherapy (ECP)

Επόπτης Συστημικής και Υπαρξιακής Ψυχοθεραπείας