

ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ ΑΠΟ ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ ΒΑΤΡΑΧΟΣ ΚΑΙ... ΤΟΥΜΠΑΛΙΝ

Δρ. ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ

ΑΠΟ ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ ΒΑΤΡΑΧΟΣ ΚΑΙ... ΤΟΥΜΠΑΛΙΝ

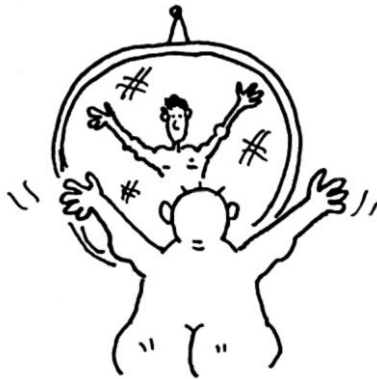
πρακτικές ψυχολογικές τεχνικές
για να βελτιώσετε τον εαυτό σας - ή τους άλλους



ΝΕΑ ΒΕΛΤΙΩΜΕΝΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΑΠΟ ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ ΒΑΤΡΑΧΟΣ ΚΑΙ ... ΤΟΥΜΠΑΛΙΝ!

Πρακτικές ψυχολογικές τεχνικές
για να βελτιώσετε τον εαυτό σας - ή τους άλλους!



Δρ ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ

Συγγραφέας του «Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι!»

Copyright © 2003, 2008, 2015 ΑΓΓΕΛΟΣ ΡΟΔΑΦΗΝΟΣ για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο.

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του συγγραφέα.

Εξώφυλλο: Β. Καλαϊτζίδου. Βάτραχος: 'Prince Natterjack', by J. Kamm,
www.artglass-pottery.com

Σκίτσα-Γελοιογραφίες: Κώστας Παπαντωνίου

Εκτύπωση: CreateSpace, USA

Διάθεση: www.rodafinos.weebly.com

Amazon.com και βιβλιοπωλεία

ISBN: 9609210503

ISBN-13: 978-9609210508

ΕΥΓΕΝΙΚΑ ΣΧΟΛΙΑ

Τα βιβλία σας μου έχουν αλλάξει τη ζωή. Ε. Τζαβάρα

ΤΟ βιβλίο! Το λατρέψαμε! Θεορμά συγχωρητήρια, χίλια μπράβο και ... αναμένουμε το τρίτο! Χ. Παράσολου

Αυτό το βιβλίο ψυχολογίας είναι αλλιώτικο από τα άλλα. Κεφάλτο, διασεδεαστικό, ανάλαφρο και χαλαρωτικό. Oneman.gr

Μέθοδος Ρο? Γιατί όχι!από εκείνη τη μέρα στο ξενοδοχείο Τιτάνια ακολουθώ πιστά! Πήρα το βάπτισμα πυρός... Μπουιάκη και Ροδαφηνός οι ψυχολόγοι μου! Είστε και οι 2 για πολύ αυπνία... να μη κοιμηθούμε σαν άνθρωποι... εχει! Να τελειώσουμε το βιβλίο και μετά... Έλεος. Ανάθεμα την ώρα που έμπλεξα! Το Χομπιστάκι

Τα βιβλία σου ειλικρινά υπήρξαν αναγνώσματα - σταθμός για μένα. Κυριακίδης Γιώργος, Διευθυντής εκπαίδευσης Humanasset A.E.

Έχω στα χέρια μου το καταπληκτικό σας βιβλίο. Το διαβάζω ξανά και ξανά και ελπίζω να καταφέρω να βελτιωθώ, γιατί όλα τα κάνω θάλασσα. Ευχαριστώ που το γράψατε. Χρύσα

Ήταν ένα χάδι στην ψυχή μου. Θα ήθελα πάντως να αποκτήσω μία Αγχο-Βίτσα. Άγγελε είσαι μοναδικός, με κάνεις και γελάω ενώ ταυτόχρονα με βοηθάς να βοηθήσω τον εαυτό μου. Σ' ευχαριστώ που ήρθες στη ζωή μου! Ζωή, Πτολεμαΐδα

Συγχαρητήρια για τα υπέροχα βιβλία σας και το χιούμορ σας, τα διαβάζω, τα ξαναδιαβάζω και επαναπροσδιορίζω τις σκέψεις μου. Ευχαριστώ! Άρτεμις Αναπνιώτη

Όχι μόνο αγχολυτικό και αντικαταθλιπτικό ... είναι εκπληκτικό να διαβάζω και να γελάω δυνατά! Μ. Λυκίδου

Ένα βιβλίο για μια ζωή! Έχω σκεφτεί μερικές δεκάδες γνωστών που οπωσδήποτε πρέπει να το διαβάσουν. Χριστίνα Β.

Η δουλειά σας είναι εξαιρετική και πολύ προσιτή σε εμάς τους απλούς θνητούς. Τα βιβλία σας μου κράτησαν παρέα (εποικοδομητική) πολλά βράδια. Ελισάβετ Τ.

Αν το διαβάσει ένα μεγάλο ποσοστό Ελλήνων, ίσως βελτιωθούμε σαν έθνος! Α. Μαυρομάτης, Καναδάς

Το βιβλίο σας από πρίγκιπας βάτραχος και τούμπαλιν ήταν το πιο εξάισιο που έχω διαβάσει! Απόστολος Κυριαζόπουλος

ΚΕΙΜΕΝΟ ΣΤΟ ΟΠΙΣΘΟΦΥΛΛΟ

Γεννιόμαστε με προδιαγραφές πρίγκιπα και κάποια στιγμή, κοντά στα 30 καταλήγουμε «βάτραχοι», εξαιτίας των επιβλαβών συνηθειών που υιοθετήσαμε, της κακής διατροφής, των συναναστροφών... και πάει λέγοντας.

Πώς μπορεί κανείς να ξαναγίνει «πρίγκιπας»; Η μία λύση είναι να περιμένει το φιλί της πριγκίπισσας. Η άλλη να διαβάσει το βιβλίο του Α. Ροδαφηνού.

Αν δεν είσαι ευχαριστημένος με τον εαυτό σου ή με τις συνθήκες στη ζωή σου ... μη στεναχωριέσαι, γιατί... μπορείς να αλλάξεις! Αρκεί να ακολουθήσεις συγκεκριμένα βήματα.

*Αν όμως συνεχίσεις να κάνεις αυτά που έκανες μέχρι σήμερα,
θα συνεχίσεις να παίρνεις αυτά που έπαιρνες μέχρι σήμερα.
Εάν δεν αλλάξεις την κατεύθυνση που πηγαίνεις, μάλλον θα
καταλήξεις εκεί που κατευθύνσαι (απόφθεγμα Made in China).*

Για αυτό, πάρε τη ζωή στα χέρια σου... πριν σε πάρει και σε σηκώσει!

Εσείς ...

- Θα θέλατε να κόψετε το κάπνισμα ή να μειώσετε το ποτό;
- Να βελτιώσετε τη διατροφή και την εμφάνισή σας;
- Να ξεκινήσετε τη γυμναστική;
- Να διαβάζατε περισσότερο;
- Να τελειώνετε τις εργασίες σας;
- Να σηκώνετε στην ώρα σας;
- Να μην αργείτε στη δουλειά, στο μάθημα, ή στα ραντεβού;
- Να ξεπεράσετε μια σχέση;
- Να μειώσετε τις ώρες που βλέπετε τηλεόραση;
- Μήπως τρώτε τα νύχια σας;

Αν απαντήσατε ναι σε κάποια από τα παραπάνω, αντιμετωπίζετε την πρόκληση του αυτοέλεγχου. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα ήθελαν να αλλάξουν κάτι στη ζωή τους: μια καλύτερη δουλειά, λιγότερο στρες, περισσότερους φίλους, κλπ. Πράγματι, είναι πολύ λίγα τα άτομα που δεν θα βρουν κάτι να βελτιώσουν ή να αλλάξουν. «Είναι πολύ απλό, λίγο αυτοέλεγχο χρειάζεται», μπορεί να σας συμβουλέψουν. Τι είναι και πώς αποκτάται όμως ο αυτοέλεγχος;

Το βιβλίο παρουσιάζει εναλλακτικές λύσεις για όσους θέλουν να κόψουν το κάπνισμα, να κάνουν δίαιτα, να ξεπεράσουν μια αποτυχημένη σχέση, να αλλάξουν επάγγελμα, να μελετούν περισσότερο, να σταματήσουν να τρώνε τα νύχια τους, να σηκώνονται στην ώρα τους κλπ. Η προσέγγιση που ακολουθεί

βασίζεται στην υπόθεση ότι καθετί που μπορεί να μαθευτεί μπορεί να ξεμαθευτεί.

Βασισμένος στις αρχές της γνωστικής-συμπεριφορικής ψυχολογίας ο Δρ Ροδαφινός, περιγράφει με χιούμορ, πρωτοτυπία και ευρηματικότητα μερικούς από τους τρόπους με τους οποίους μπορεί κανείς να πετύχει τις αλλαγές που επιθυμεί για μια πιο ικανοποιητική προσωπική ζωή.

Το θέμα παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για όλα τα άτομα που ασχολούνται και επιδιώκουν αλλαγή συμπεριφοράς, όπως γονείς και παιδιά, δάσκαλοι, στελέχη επιχειρήσεων, εργαζόμενοι, αθλητές, γυμναστές, διαιτολόγοι, ψυχολόγοι και φοιτητές ψυχολογίας.

Ένας οδηγός / εγχειρίδιο για την εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών για αλλαγή συμπεριφοράς, για περισσότερη επιτυχία και ικανοποίηση στην εργασία, στην προσωπική ζωή και στις σχέσεις μας με τους άλλους και με τον εαυτό μας.

Αλήθεια, τι δώρο θα κάνετε σε αυτούς που αγαπάτε, στους φίλους που θα επισκεφτείτε; Γλυκά; Ή μήπως ένα βιβλίο;

Paperback: 300 pages

Publisher: Angelos Rodafinos

8th Edition (Jan 9, 2015)

Language: Greek

ISBN-10: 9609210503

ISBN-13: 978-9609210508

Product Dimensions: 6 x 0.7 x 9 inches

Shipping Weight: 1.2 pounds

Genre: Psychology, Change, Self development

Sales: Author, Internet, Amazon

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	1
Εισαγωγή.....	3
ΜΕΡΟΣ Α: Ποιος επιλέγει.....	9
1. Τις πταίει ... για τη σημερινή μας κατάσταση;.....	10
2. Η επίδραση των γύρω μας.....	19
3. Ευθύνη και επιλογές.....	37
4. Οι τρεις βασικές επιλογές.....	Error! Bookmark not defined.
ΜΕΡΟΣ Β: Ολιγη θεωρία περί αλλαγής	Error! Bookmark not defined.
5. Μάθε, παιδί μου	Error! Bookmark not defined.
6. Μάθηση και συνήθειες.....	Error! Bookmark not defined.
7. Γιατί δεν αλλάζουμε;.....	Error! Bookmark not defined.
8. Τι κάνει τους ανθρώπους να αλλάζουν;	Error! Bookmark not defined.
9. Η διάθεσή μας εξαρτάται από δύο παράγοντες	Error! Bookmark not defined.
defined.	
10. Αλλαγή λέξεων - αλλαγή σκέψεων.....	Error! Bookmark not defined.
11. Γνωστικές αλλαγές.....	Error! Bookmark not defined.
12. Αλλαγή τρόπου σκέψης: Η λογικο-θυμική θεραπεία	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
13. Άλλες γνωστικές τεχνικές.....	Error! Bookmark not defined.
14. Οραματισμός και νοερή προπόνηση	Error! Bookmark not defined.
15. Ναι μεν ... αλλά	Error! Bookmark not defined.
ΜΕΡΟΣ Γ: Βήματα για αλλαγή.....	Error! Bookmark not defined.
16. Στόχοι και υψηλή επίδοση.....	Error! Bookmark not defined.
17. Εξετάστε τη ζωή σας - ανακαλύψτε τα όνειρά σας	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
18. Βήμα 1: καθορίστε τη συμπεριφορά που θέλετε να αλλάξετε	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
19. Βήμα 2: συγκεντρώστε τα βασικά δεδομένα	Error! Bookmark not defined.
defined.	
20. Βήμα 3: πιθανά εμπόδια, αναγκαίες γνώσεις, βοήθεια φίλων	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
21. Βήμα 4: σχεδιασμός του προγράμματος	Error! Bookmark not defined.
defined.	
22. Επιθυμία και επιμονή.....	Error! Bookmark not defined.

23. Η πιο αποδοτική επένδυση	Error! Bookmark not defined.
24. Η αλλαγή στην πράξη: παραδείγματα	Error! Bookmark not defined.
25. Μπορείτε να τα καταφέρετε; Παραδείγματα	Error! Bookmark not defined.
defined.	
Βιβλιογραφία.....	38

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το 1994 επέστρεψα στην Ελλάδα ύστερα από απουσία έξι ετών για μεταπτυχιακές σπουδές. Έχοντας στο διάστημα αυτό κάνει τρεις φορές το γύρο του κόσμου, ήμουν εμφανώς επηρεασμένος από κάποια στοιχεία συμπεριφοράς των εθνοτήτων με τις οποίες ήρθα σε επαφή. Από προσωπικό ενδιαφέρον και έχοντας ήδη αρχίσει να διδάσκω τα βασικά κεφάλαια εισαγωγής στην ψυχολογία σε φοιτητές ιδιωτικών πανεπιστημίων, ίδρυσα το 'Winners' Club' (Κλαμπ των Νικητών) ή, χιουμοριστικά, 'W.C.'.

Ήταν μια προσπάθεια να μεταδώσω τη διάθεση, την εμπειρία και τις γνώσεις που αποκόμισα από άτομα που αντιμετώπιζαν τη ζωή λίγο διαφορετικά. Το αρχικό κοινό μου αποτέλεσε μια ομάδα φοιτητών με ανησυχίες για εσωτερική αναζήτηση, οι οποίοι ήρθαν να παρακολουθήσουν τις πρώτες διαλέξεις μου με μια δόση περιέργειας. Ο ενθουσιασμός και η ανταπόκρισή τους με ώθησαν να καθιερώσω το W.C., αλλά και να οργανώσω σεμινάρια για εταιρείες και εκπαιδευτικούς οργανισμούς.

Τότε ανακάλυψα ότι αυτό που πραγματικά με γεμίζει ικανοποίηση είναι το να έρχομαι σε επαφή με άλλα άτομα και να βάζω ένα λιθαράκι στον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται και αντιμετωπίζουν τα καθημερινά προβλήματα, συνεισφέροντας έτσι σε θετικές αλλαγές στη ζωή τους.

Οι συμμετέχοντες στα σεμινάρια και τις διαλέξεις μου ζητούσαν τις διαφάνειες, μετά τις σημειώσεις και μετά ακόμα περισσότερες σημειώσεις. Ξεκίνησα να τις βάζω στη σειρά, και ύστερα από 1-2 χρόνια το αποτέλεσμα ήταν το πρώτο βιβλίο.

Σήμερα είμαι πλέον πεπεισμένος ότι η ανάγνωση των αποσπασμάτων που περιέχονται στο παρόν βιβλίο ενδέχεται να αλλάξει, αν όχι τις συνθήκες στη ζωή σας, τον τρόπο που σκέφτεστε - προς το καλύτερο.

Αυτό τουλάχιστον ισχυρίζονται εκατοντάδες από τους χιλιάδες αναγνώστες των βιβλίων μου 'Από Πρίγκιπας Βάτραχος και Τούμπαλιν' και 'Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι', οι οποίοι επικοινωνήσαν μαζί μου τα τελευταία χρόνια. Κάποια αυτά τα άτομα, με βρίσκουν στο δρόμο (άλλοι δε με βρίσκουν στο Facebook) και μου μιλούν για τις αλλαγές προς το καλύτερο που επέφεραν στη ζωή τους. Αυτό με ικανοποιεί περισσότερο από κάθε άλλη ανταμοιβή.

Αν οι μαρτυρίες και οι ισχυρισμοί των αναγνωστών ισχύουν, τα άμεσα οφέλη για σας μπορεί να περιλαμβάνουν: λιγότερο εννευρισμό, ανησυχία, ενοχές, αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση προβλημάτων, καλύτερες επιλογές,

καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις, βελτίωση αυτοεκτίμησης, πιο υγιείς συνήθειες, ανάπτυξη του δυναμικού μας, πιο ευχάριστος και ικανοποιητικός τρόπος ζωής στο σύνολο.

Ίσως τα παραλέω, αλλά αν αυτά που δοκιμάσατε μέχρι σήμερα δεν έχουν επιφέρει τα αποτελέσματα που θα επιθυμούσατε, και εάν η προσέγγισή σας δεν δουλεύει, τότε δοκιμάστε τις ιδέες που περιγράφονται στο παρόν βιβλίο. Γιατί... «Αν συνεχίσεις να κάνεις αυτά που έκανες μέχρι σήμερα, θα συνεχίσεις να παίρνεις αυτά που έπαιρνες μέχρι σήμερα».

Τους χαιρετισμούς μου λοιπόν στους 'Νικητές' αναγνώστες μου, τους φοιτητές μου στο American και το City College και σε αυτούς που κατά καιρούς παρακολούθησαν τις διαλέξεις μου. Τους ευχαριστώ για το ενδιαφέρον τους και την υποστήριξή τους, και τους προτρέπω να συνεχίσουν με ενθουσιασμό την προσπάθεια για ανάπτυξη.

Καλή ανάγνωση και καλή διασκέδαση!

Dr Ro

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο μέσος άνθρωπος χρησιμοποιεί περίπου μόνο το 5 με 10% των δυνατοτήτων του.¹

- H. Otto

ΠΟΛΛΟΙ ΑΠΟ εμάς ζούμε ζωές κατώτερες από αυτές για τις οποίες γεννηθήκαμε! Γεννιόμαστε με προδιαγραφές πρίγκιπα και κάποια στιγμή, κάπου κοντά στα 30, καταλήγουμε 'βάτραχοι' - εξαιτίας των επιβλαβών συνηθειών που υιοθετήσαμε, της κακής διατροφής, των συναναστροφών ... και πάει λέγοντας.

Σίγουρα όλοι μας θα θέλαμε λίγο περισσότερη επιτυχία και ευτυχία από αυτήν που απολαμβάνουμε σήμερα – ιδίως εάν δεν χρειάζεται να κουραστούμε γι' αυτό. Πώς θα μπορούσαμε να γίνουμε συναισθηματικά, πνευματικά, και σωματικά πιο υγιείς με τη λιγότερη δυνατή προσπάθεια; Εάν υπήρχε μια μαγική συνταγή ή ένα χάπι τύπου 'Viagra', υποθέτω ότι θα το παίρναμε μετά χαράς, αγνοώντας τις πιθανές παρενέργειες.

Αλήθεια, τι δεν αντέχετε πια; Τι θέλετε παραπάνω από τη ζωή; Μήπως θέλετε να κερδίσετε περισσότερα χρήματα, να μειώσετε την κούραση και το υπερβολικό άγχος, να αυξήσετε την αποδοτικότητά σας, να βελτιώσετε τις σχέσεις σας και την υγεία σας, να απολαμβάνετε περισσότερο τη ζωή; Προσωπικά, δεν έχω γνωρίσει κανέναν που να μη θέλει λίγο μεγαλύτερη οικονομική άνεση, ένα πιο υγιές και ευπαρουσίαστο σώμα, καλύτερες σχέσεις, περισσότερη 'επιτυχία'.

Το παράδοξο είναι ότι ενώ οι περισσότεροι ξέρουμε τι πρέπει να κάνουμε ... λίγοι το κάνουν. Για παράδειγμα, στον τομέα της υγείας, ακόμα και άτομα με στοιχειώδεις γνώσεις και περιορισμένη μόρφωση έχουν επίγνωση τόσο των βλαβερών συνεπειών των γλυκισμάτων όσο και των ωφελειών της άσκησης. Παρόλα αυτά, ό,τι είναι κοινή λογική δεν αποτελεί κατ' ανάγκη και κοινή πρακτική. Γιατί λοιπόν δεν κάνουμε αυτά που πρέπει να κάνουμε – όπως λέει και η γνωστή διαφήμιση της Nike, 'Just Do It', ώστε να απολαύσουμε αυτά

¹ Αν και θα μας άρεσε να είναι αλήθεια, είναι ακόμα μια από τις πάμπολλες λανθασμένες αντιλήψεις που εμφανίζονται στην τηλεόραση, σε βιβλία ή κυκλοφορούν αδέσποτες στο διαδίκτυο. Στην πραγματικότητα χρησιμοποιούμε 10% των νευρώνων σε κάθε δεδομένη στιγμή. Όλα όμως τα κύτταρα είναι σημαντικά.

που κατά βάθος θέλουμε, αυτά που θα μας κάνουν πραγματικά χαρούμενους και ευτυχημένους.

Ένας σημαντικός αριθμός από τα άτομα που έτυχε να παρακολουθήσουν μια διάλεξη ή ένα σεμινάριο, μου εξέφρασαν την έντονη ανάγκη και επιθυμία τους να αλλάξουν κάποια πράγματα στη ζωή τους είτε κάποιες προσωπικές συνήθειες. Τα θέματα που ανέφεραν ήταν λίγο-πολύ τα εξής: «Θέλω να σταματήσω το κάπνισμα, να χάσω κιλά, να μειώσω το στρες, να σταματήσω να τρώω τα νύχια μου, να μην μαλώνω με το/τη σύντροφό μου, να μην αργώ στην τάξη, να έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση κ.λπ.»

Άμα θέλω έχω θέληση ... αλλά δεν θέλω. - Αρκάς



Ο μέσος άνθρωπος χρησιμοποιεί περίπου μόνο το 5 με 10% των δυνατοτήτων του.

Πριν από λίγα χρόνια σχεδίασα και άρχισα να διδάσκω ένα νέο μάθημα εφαρμοσμένης ψυχολογίας του οποίου το κύριο θέμα είναι η αλλαγή. Πιο συγκεκριμένα, το μάθημα αποσκοπεί στην εκμάθηση τεχνικών για τη μείωση κάποιας ανεπιθύμητης συμπεριφοράς ή, αντίστροφα, τεχνικών για την ενίσχυση κάποιας επιθυμητής συμπεριφοράς. Η υποχρέωση των φοιτητών είναι να επιλέξουν μια συμπεριφορά τους, να υπογράψουν ένα συμβόλαιο ενώπιον όλης της τάξης και να προσπαθήσουν στη διάρκεια ενός εξαμήνου να αλλάξουν τη συγκεκριμένη συμπεριφορά (κάτι παρόμοιο με αυτό που θα οδηγηθείτε να κάνετε και εσείς καθώς θα διαβάζετε το παρόν βιβλίο). Στα χρόνια που πέρασαν, είδα εκατοντάδες ανθρώπους να πετυχαίνουν σημαντικές αλλαγές στις συνήθειες και στον τρόπο σκέψης τους. Όπως δήλωναν και οι ίδιοι, αρχικά δεν πίστευαν ότι θα ήταν ποτέ δυνατόν να πραγματοποιήσουν και να διατηρήσουν κάποιες από αυτές τις αλλαγές στη ζωή τους.

Πρόσφατα οι επιστήμονες κατάφεραν να ξεπεράσουν την ταχύτητα του φωτός. Με τη σημερινή τεχνολογία (διαδίκτυο, τηλέφωνο, ραδιοκύματα) μπορούμε να στείλουμε ένα μήνυμα από τη μία στην άλλη άκρη της γης (19.000 χιλιόμετρα) σε λιγότερο από ένα δευτερόλεπτο. Είναι όμως εξίσου πιθανό, παρότι μπορεί να αναλώσουμε πολύ περισσότερο χρόνο και προσπάθεια, να μην καταφέρουμε να περάσουμε το ίδιο μήνυμα μέσα από το τοίχωμα του κρανίου, πάχους ενός εκατοστού, που μας χωρίζει από το μυαλό ενός ατόμου. Αυτός είναι άλλωστε ένας από τους παράγοντες απογοήτευσης στο έργο του σύμβουλου, της ψυχολόγου, του κοινωνικού λειτουργού, του εκπαιδευτικού, των γονέων. Ομολογώ ότι δοκίμασα αρχική απογοήτευση και ότι πολλές στιγμές ευχόμουν να μπορούσα να γίνω τζίνι ή μάγος και με ένα μαγικό ραβδάκι να ανοίξω το μυαλό του ατόμου που είχα μπροστά μου και να του 'μεταμοσχεύσω' κύτταρα από τον εγκέφαλο ενός αθλητή, ενός ατόμου με υγιείς συνήθειες, κάποιου γνωστού για την ισχυρή του θέληση, την καλή του διάθεση και την αποτελεσματικότητα στη δουλειά. Ή να μπορούσα εναλλακτικά να συνδέσω ένα μικροτσιπ σε μια συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου, το οποίο να υπενθυμίζει στο άτομο καθημερινά, δυνατά, απλά, ξεκάθαρα μηνύματα γραμμένα με κεφαλαία γράμματα, σε μια μεγάλη οθόνη νέον, όπως τα παρακάτω:

«ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ».

«ΚΑΝΕΝΑ ΦΑΓΗΤΟ ΔΕΝ ΠΡΟΞΕΝΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΙΣΘΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΛΕΠΤΟΣ».

«ΑΝ ΘΕΛΕΙΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ, ΚΑΝΕ ΤΟΝ ΕΛΥΤΟ ΣΟΥ ΠΙΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ».

Από την άλλη μεριά, όσο εύκολο και να μου φαίνεται το να μην καπνίζω, δύο ή τρεις φορές τον μήνα συλλαμβάνω τον εαυτό μου να αισθάνεται ενοχές καθώς έχω παραβιάσει κατάφωρα τους κανόνες ορθής διατροφής και άσκησης. Ύστερα από λίγο, μόλις οι ενοχές μου διαλυθούν, συνειδητοποιώ με έκπληξη ότι μόλις κατέφυγα και χρησιμοποίησα τις ίδιες δικαιολογίες που χρησιμοποιεί και ο πιο αδύναμος έφηβος φοιτητής μου.

Ιστοριούλα: Στη ζούγκλα του εγκεφάλου

Άκουσα την παρακάτω παράξενη ιστορία για τους κατοίκους ενός πρωτόγονου χωριού στα βόρεια της ζούγκλας του Αμαζονίου.

Οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι οι κάτοικοι του χωριού είχαν πολύ χαμηλό μέσο όρο ζωής. Μελετώντας τις συνθήκες ζωής τους, ανακάλυψαν ότι στην περιοχή που ζούσαν υπήρχε ένα μικροσκοπικό έντομο που κατοικούσε στο ξύλο από το οποίο ήταν κατασκευασμένες οι καλύβες των χωρικών και του οποίου το τσίμπημα ήταν τοξικό. «Έχετε τρεις επιλογές» είπαν οι ερευνητές στους κατοίκους: «α) να φύγετε από την περιοχή και να εγκατασταθείτε κάπου μακριά από το χωριό σας, β) να κάψετε το χωριό και να το ξαναχτίσετε και γ) να

συνεχίσετε να πεθαίνετε σε νεαρή ηλικία από τα τσιμπήματα των εντόμων». Οι κάτοικοι διάλεξαν την τρίτη λύση!

Αν και δεν είμαι σίγουρος για την ακρίβεια της ιστορίας, το κείμενο μου δημιούργησε αρκετές απορίες.

- Πώς σχηματίζονται οι συνήθειές μας;
- Γιατί είναι τόσο δύσκολο να ακολουθήσουμε τις υγιείς συνήθειες και τόσο εύκολο να ακολουθήσουμε τις ανθυγιεινές;
- Γιατί οι άνθρωποι δεν αλλάζουν κάποιες συνήθειες ακόμα και όταν ξέρουν ότι πρέπει πάση θυσία να τις αλλάξουν;
- Γιατί κάποιοι άλλοι αλλάζουν;
- Ποιες είναι οι συνθήκες και οι παράγοντες που υποβοηθούν την αλλαγή;
- Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τους άλλους και τον εαυτό μας να αλλάξουν;

Οι απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις δεν είναι ούτε πλήρεις, ούτε και τυποποιημένες: δεν ταιριάζει ένα μέγεθος σε όλους². Εντούτοις, υπάρχουν κάποιοι πρακτικοί κανόνες που μπορεί κάποιος να ακολουθήσει, έτσι ώστε να βελτιώσει τον εαυτό του ή/και τις συνθήκες γύρω του. Οι κανόνες αυτοί βασίζονται, αφενός, σε αποτελέσματα πρόσφατων επιστημονικών ερευνών και σε πορίσματα σύγχρονων επιστημονικών συγγραμμάτων γύρω από την ανθρώπινη συμπεριφορά και, αφετέρου, σε διαχρονικές αξίες και διδαχές αρχαίων φιλόσοφων αλλά και νεότερων ψυχολόγων³.

Στο συγκεκριμένο σύγγραμμα, καταβλήθηκε προσπάθεια να απλοποιηθεί και να περιοριστεί η θεωρία και ταυτόχρονα να δοθούν συγκεκριμένες οδηγίες, συμβουλές και ασκήσεις για μετατροπή της θεωρίας σε πράξη και καθημερινή χρήση και εφαρμογή. Οι κανόνες αυτοί αναφέρονται και στη νοητική-συναίσθηματική και στη σωματική διάσταση. Οι μέθοδοι και τεχνικές που παρουσιάζονται σίγουρα δεν είναι πανάκεια, δεν είναι μαγικές, ούτε και οι μόνες που υπάρχουν. Αποτελούν μια εφαρμογή των γνώσεων που έχουμε επί του παρόντος για τη λειτουργία του εγκεφάλου και βασίζονται κυρίως στη γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση της ψυχολογίας. Άλλοι σύμβουλοι μπορεί να χρησιμοποιούν άλλες θεωρίες και πρακτικές, τις οποίες δεν θα παρουσιάσουμε εδώ.

² «One size fits all»: ρούχα τα οποία δεν ταιριάζουν σε κανέναν...

³ Πολλά από τα παραδείγματα και τις μικρές ιστορίες και παραβολές που περιλαμβάνει αυτό το βιβλίο είναι δανεισμένα από γνωστούς 'γκουρού' στο διεθνή και ελληνικό χώρο της εφαρμοσμένης ψυχολογίας, όπως ο W. Dyer, ο D. Waitley, A. Robbins, ο Z. Ziglar, ο Γ. Πιντέρης, κ.ά. Ο Έλληνας αναγνώστης ανακαλύπτει συχνά με χαρά ότι και αυτοί με τη σειρά τους δανείζονται, ανάμεσα σε άλλα, πολλά στοιχεία και αρχές από την αρχαία ελληνική φιλοσοφία.

Η πορεία που θα ακολουθήσουμε

Υπάρχει μια αρχή για την αποτελεσματική παρουσίαση ή διδασκαλία: «Πρώτα πες στο κοινό σου τι πρόκειται να του πεις, μετά πες του το και στο τέλος πες του τι του είπες».

Ιδού λοιπόν μία σύντομη περιγραφή του τι πρόκειται να διαβάσετε. Το *πρώτο βήμα* για την αλλαγή, όπως την περιγράφουμε στο παρόν σύγγραμμα, είναι να μπορέσει το άτομο να αναλάβει την ευθύνη για τη ζωή του και να συνειδητοποιήσει ότι είναι ο καπετάνιος στο καράβι του. Το *δεύτερο βήμα* είναι η αυτοεξέταση. Εδώ το άτομο καλείται να αξιολογήσει τη ζωή του, να δει πού βρίσκεται τώρα και τι επιθυμεί ή πού θέλει να πάει. Η αυτοεξέταση συνήθως γεννά μία υγιή δυσανεμία, η οποία δρα ως κίνητρο για την επίτευξη των στόχων μας. Η ένταση της επιθυμίας μας, σε συνδυασμό με την πεποίθηση ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε, καθορίζουν: α) το αν θα επιλέξουμε να ασχοληθούμε με μια δραστηριότητα ή ένα στόχο, β) το μέγεθος της προσπάθειας που θα καταβάλουμε, και γ) την επιμονή που θα επιδείξουμε όταν θα συναντήσουμε εμπόδια. Και επειδή είναι σίγουρο ότι θα υπάρξουν εμπόδια και αποτυχίες, η σωστή αντιμετώπιση των λαθών θεωρείται καθοριστική.

Όταν χάνεις, μη χάνεις το μάθημα. - Ανώνυμος

Στο δεύτερο μέρος του βιβλίου παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο της αλλαγής. Πώς μαθαίνουμε; Πώς αποκτούνται οι συνήθειες; Γιατί δεν αλλάζουμε – γιατί αλλάζουμε; Μπορούμε να αλλάξουμε τις σκέψεις μας ή τα συναισθήματα και τη διάθεσή μας κατά βούληση; Εάν ναι, πώς;

Ανάμεσα στα χαρακτηριστικά που διακρίνουν τον νικητή συγκαταλέγονται η αποφασιστικότητα, η αφοσίωση στο στόχο και ο προσεκτικός σχεδιασμός ενός τρόπου εργασίας ή δράσης για την κατάκτηση των στόχων του. Σε αυτά αναφέρεται το τρίτο μέρος.

Τέλος, σημαντική είναι και η ικανότητα του ατόμου να κρατά μια απόσταση από το πρόβλημα και να βάζει τα πράγματα στη θέση τους, ανάλογα με την πραγματική τους αξία.

Ά, ξέχασα: χρειάζεται και δουλειά!

Για ένα πράγμα να είστε σίγουροι: ούτε η προσέγγιση αυτού του βιβλίου αλλά ούτε και καμία άλλη θεωρία της ψυχολογίας δεν πρόκειται να φανούν αποτελεσματικές εάν δεν συνεισφέρετε κι εσείς με το μερίδιο της προσπάθειας που σας αναλογεί.

Οι ιδέες που θα παρουσιαστούν σ' αυτό το βιβλίο μπορεί αρχικά να σας ξενίσουν. Διατηρείστε κριτική στάση και μην αποδέχεστε οτιδήποτε διαβάσετε. Δεν είναι ανάγκη να συμφωνείτε με όλα όσα λέω (φυσικά θα κάνετε λάθος αν δεν συμφωνείτε, αλλά λέμε τώρα ...). Σκεφτείτε, αναρωτηθείτε και διασταυρώστε τις πληροφορίες. Αλλά παραμείνετε δεκτικοί στις νέες ιδέες με τις οποίες θα

έρθετε σε επαφή. Κρατήστε το μυαλό σας ανοιχτό γιατί, όπως λένε: «Το μυαλό μοιάζει με το αλεξίπτωτο ... είναι χρήσιμο μόνο όταν ανοίγει!».

Για πιο αποτελεσματική ανάγνωση και εκμάθηση σας προτείνω να ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες: τοποθετείτε το βιβλίο σε ένα σημείο όπου είναι εύκολο να το πιάσετε και να το διαβάσετε. Ορισμένοι το βάζουν δίπλα στο κρεβάτι τους, ώστε να διαβάζουν μια σελίδα πριν κοιμηθούν⁴ και μία πριν σηκωθούν το πρωί. Άλλοι προτιμούν να το διαβάζουν στην τουαλέτα, όπου μπορούν να συγκεντρωθούν, καθώς θεωρούν τις συνθήκες κατάλληλες για όλες τις αισθήσεις (όραση, ακοή, όσφρηση, αφή ...). Όπως και να 'χει, μια επανάληψη το βράδυ, πριν πάτε για ύπνο, βοηθάει σημαντικά. Συνιστώ επίσης να κρατάτε σημειώσεις και να προσπαθείτε να δοκιμάζετε καθημερινά μία τουλάχιστον από τις ιδέες και τις ασκήσεις του βιβλίου. Τέλος, αν κάτι σας άρεσε ή σας έκανε εντύπωση, συζητήστε το με τους φίλους σας, διδάξτε το στα παιδιά σας ή στους γονείς σας.

Το να διδάσκεις σημαίνει να μαθαίνεις διπλά. Διδάσκουμε καλύτερα αυτά που θέλουμε να μάθουμε οι ίδιοι. - J. Joubert

Πιθανόν αυτά που σας ζητάω να κάνετε να σας φαίνονται σα μάθημα του σχολείου και ... μάλλον έχετε δίκιο. Είναι μάθημα, και μάλιστα ίσως είναι από τα πιο σημαντικά μαθήματα της ζωής σας. Αν τα μαθήματα που παρακολούθησατε επί 12 τουλάχιστον χρόνια στο σχολείο (έξι χρόνια στο δημοτικό, έξι στο γυμνάσιο ...) δεν σας οδήγησαν στην επιτυχία και στην ευτυχία που θέλατε, αυτή είναι μια δεύτερη, και τελευταία ίσως, ευκαιρία για να αλλάξετε ή να βελτιώσετε κάτι στη ζωή σας με το διάβασμα αυτού του βιβλίου (που ελπίζω να διαρκέσει λιγότερο από 12 χρόνια). Συνεχίστε όμως να διαβάζετε. Αν δεν σας αρέσει το παρόν βιβλίο, διαβάστε κάτι άλλο σε αυτό το χώρο (να προτείνω ένα άλλο καταπληκτικό βιβλίο ... μου;) ή σε κάποιο άλλο θεματικό πεδίο.

Καλλιεργείστε μια έντονη διάθεση για επιμόρφωση και αυτοβελτίωση μέσω της απόκτησης σύγχρονων γνώσεων, ώστε να δουλεύετε πιο έξυπνα και όχι πιο σκληρά! Να θυμάστε: αυτός που δεν μπορεί να διαβάσει (ο αναλφάβητος) και αυτός που δεν διαβάζει ... δεν διαφέρουν και πολύ!

⁴ Μάλιστα, επειδή πολλοί φίλοι αναγνώστες παραπονέθηκαν ότι μόλις ξάπλωναν ανάσκελα και διάβαζαν μια σελίδα από το τόσο ενδιαφέρον βιβλίο μου τους έπαιρνε ο ύπνος και τους έπεφτε το βιβλίο στα μούτρα, έκανα άμεσα τις απαραίτητες διορθωτικές ενέργειες, μειώνοντας το μέγεθος και το βάρος της νέας υπερβελτιωμένης σούπερ έκδοσης.

ΜΕΡΟΣ Α: ΠΟΙΟΣ ΕΠΙΛΕΓΕΙ

*Καλύτερα να ανάψεις ένα κεριά παρά να καθαριέσαι το σκοτάδι.
- Κινέζικη παροιμία*

1. ΤΙΣ ΠΤΑΙΕΙ ... ΓΙΑ ΤΗ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ;

*Έχουμε δύο επιλογές: να οργώσουμε νέο έδαφος
ή να αφήσουμε τα αγριόχορτα να μεγαλώσουν.
- J. Westover*

ΕΣΕΙΣ, ΟΙ εκατομμυριούχοι, ο ζητιάνοι, τα μοντέλα κι εγώ έχουμε κάτι κοινό. Όταν ήμασταν μικροί είχαμε το ίδιο όνειρο. Τυχαινει να γνωρίζω το πιο μεγάλο παιδικό σας όνειρο (άλλωστε, τι καθηγητής ψυχολογίας θα ήμουν αν δεν το ήξερα;). Το όνειρό σας, λοιπόν, όπως και το δικό μου ήταν να μεγαλώσουμε! Γιατί; Ένας λόγος ήταν για να μπορούμε να κάνουμε τα πράγματα που κάνουν οι μεγάλοι. Συγχαρητήρια ... τα καταφέραμε! Τώρα βέβαια προσπαθούμε να μικρύνουμε – με κάθε τρόπο – και ευχόμαστε να μπορούσαμε να κάνουμε τα πράγματα που κάνουν οι μικροί. Κι όμως, έχουμε καταφέρει πολλά πράγματα, τα οποία όμως, δυστυχώς, θεωρούμε δεδομένα. Σήμερα ζούμε πολλά από τα όνειρά μας.

*Τι όμορφη ζωή που έζησα! Μακάρι να το είχα συνειδητοποιήσει
νωρίτερα. - S. G. Colette*

Ωστόσο, είναι αρχειαίοι οι άνθρωποι που αισθάνονται ότι δεν κατάφεραν πολλά στη ζωή τους και ονειρεύονται ένα καλύτερο αύριο. Άραγε υπάρχει ακόμα χρόνος να κάνετε αυτά που θέλατε;

Ας πάμε ένα ταξιδάκι πίσω στο χρόνο, όπως προτείνει ο Α. Robbins. Θυμάστε τότε που σηκώνοντας το κεφάλι βλέπατε στο πρόσωπο του πατέρα σας το άτομο που θέλατε να γίνετε; Θυμάστε που λέγατε με μάτια να γυαλίζουν: «Όταν μεγαλώσω κι εγώ ...»⁵;

⁵ Συγχαρητήρια... τα καταφέρατε! Από δω και πέρα θα προσπαθείτε με κάθε τρόπο ... να μικρύνετε!

Μια καθησυχαστική σκέψη: Κι αν αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή πράγματι ζω τη ζωή μου χρησιμοποιώντας πλήρως το δυναμικό μου; - J. Wagner

Αν γεννηθήκατε στη δεκαετία του 1960, θα πρέπει να θυμάστε την πτώση της δικτατορίας στην Ελλάδα και την εισβολή στην Κύπρο. Οι νεότεροι πιθανόν να θυμάστε το σεισμό στη Θεσσαλονίκη το 1978 ή στην Αθήνα το 1981. Την επανάσταση του Lech Walesa στην Πολωνία. Το πυρηνικό ατύχημα στο Τσερνομπίλ το 1986. Τη νίκη της ελληνικής ομάδας μπάσκιετ στο πανευρωπαϊκό πρωτάθλημα με αντίπαλη ομάδα αυτήν της πρώην Σοβιετικής Ένωσης. Την πτώση του Τείχους του Βερολίνου. Τη διάλυση της Σοβιετικής ένωσης το 1989. Την εισβολή των Ιρακινών στο Κουβέιτ και την έναρξη του Πολέμου του Κόλπου. Τους βομβαρδισμούς της Γιουγκοσλαβίας το 1996. Την τρομοκρατική επίθεση στους δίδυμους πύργους της Νέας Υόρκης.

Πού βρισκόσασταν τότε; Πώς μοιάζατε; Τι όνειρα είχατε; Είστε σήμερα εκεί όπου θέλατε να είστε; Πού θα βρίσκεστε τα επόμενα χρόνια; «Μια μέρα ...» Σίγουρα θα έρθει αυτή η μέρα. Σε τι κατάσταση θα είστε σωματικά; Συναισθηματικά; Πώς θα είναι η οικονομική σας κατάσταση; Η οικογενειακή; Τι θα κάνετε σήμερα και πώς θα ζήσετε έτσι ώστε να περάσετε καλά και να φτάσετε εκεί που θέλετε; Το ορόσημο του 2000 έγινε κι αυτό μια ανάμνηση. Αλήθεια, θυμάστε την προηγούμενη δεκαετία με ευχάριστα συναισθήματα; Τι δεν σας άρεσε; Νομίζετε ότι θα θυμάστε την επόμενη δεκαετία με χαρά; Αν δεν σας αρέσει κάτι στη σημερινή σας κατάσταση, τι είναι αυτό; Τι θα κάνετε ώστε να διορθώσετε τα κακώς έχοντα, να απολαύσετε το σήμερα και ταυτόχρονα να θέσετε τις βάσεις για ένα όμορφο και υγιές αύριο;

«Μα δεν εξαρτάται μόνον από μένα» μπορεί να απαντήσετε. «Άλλωστε, πού να ξέρω από τώρα;».

Οι περισσότεροι άνθρωποι υπερεκτιμούν αυτά που μπορούν να καταφέρουν σε ένα χρόνο και υποτιμούν αυτά που μπορούν να καταφέρουν σε μία δεκαετία. - A. Robbins

Δεν είναι στο χέρι μου!

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να απαντήσετε (Ναι ή Όχι) στο παρακάτω ερωτηματολόγιο.

1. Πιστεύετε ότι κάποια άτομα γεννιούνται τυχερά;
2. Αισθανόσασταν συχνά ότι, ανεξάρτητα από το αν πηγαίνατε διαβασμένος ή αδιάβαστος στο σχολείο, αυτό δεν είχε και μεγάλη σχέση με την τελική βαθμολογία σας;

3. Πιστεύετε ότι το αν οι άλλοι σας συμπαθούν ή όχι έχει να κάνει με τη δική σας συμπεριφορά;

4. Πιστεύετε ότι με τις σημερινές σας πράξεις, μπορείτε να αλλάξετε αυτά που θα συμβούν αύριο;

5. Πιστεύετε ότι, εάν είναι να συμβεί κάτι, θα συμβεί οπωσδήποτε, ανεξάρτητα από το τι κάνετε εσείς για να το σταματήσετε;

6. Θεωρείτε συχνά ανώφελο το να προσπαθείτε να καταφέρετε κάποια πράγματα στη ζωή;

7. Πιστεύετε ότι, όταν συμβαίνουν καλά πράγματα, αυτά οφείλονται στη σκληρή δουλειά;

8. Είστε ο τύπος του ανθρώπου που πιστεύει ότι ο προγραμματισμός βοηθάει να γίνονται καλύτερα τα πράγματα;

Μόλις συμπληρώσατε ένα μέρος του αυθεντικού ερωτηματολογίου «Εστίας ελέγχου» (locus of control) του Rotter (1966) και περιλαμβάνει μερικές μόνον από τις 40 ερωτήσεις. Ως εκ τούτου, τα αποτελέσματα πρέπει να θεωρηθούν ως απλές ενδείξεις του τύπου στον οποίο ανήκετε. Για να βρείτε τη βαθμολογία σας ακολουθείστε τις παρακάτω οδηγίες: Εάν απαντήσατε 'ΟΧΙ' στις ερωτήσεις 1, 2, 5 και 6 παίρνετε ένα βαθμό για κάθε ερώτηση (αλλιώς παίρνετε μηδέν). Αντίθετα, στις ερωτήσεις 3, 4, 7 και 8, παίρνετε ένα βαθμό για κάθε ερώτηση που απαντήσατε 'ΝΑΙ'. Όσο πιο κοντά στο 8 είναι η βαθμολογία σας, τόσο πιο ισχυρή είναι η αίσθηση ότι εσείς έχετε τον έλεγχο στη ζωή σας. Μια χαμηλή βαθμολογία (κάτω από 4) υποδηλώνει *εξωτερική εστία ελέγχου*. Τι σημαίνει όμως *εσωτερική και εξωτερική εστία ελέγχου* (internal / external locus of control);

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι πιο δημιουργικοί, επιτυχημένοι και ευτυχημένοι άνθρωποι στον πλανήτη είναι αυτοί που πιστεύουν ότι ασκούν ένα σημαντικό βαθμό έλεγχου στα γεγονότα της ζωής τους. Μια μελέτη του Πανεπιστήμιου Χάρβαρντ κατά τη δεκαετία του 1960 έδειξε ότι οι φοιτητές μπορούσαν να τοποθετηθούν κατά μήκος μιας οριζόντιας κλίμακας, τα δύο άκρα της οποίας αποτελούσαν, από τη μία, η εσωτερική εστία ελέγχου και, από την άλλη, η εξωτερική εστία ελέγχου στη ζωή. Άτομα με εσωτερική εστία ελέγχου πιστεύουν ότι ασκούν ένα λογικό βαθμό έλεγχου στη ζωή τους, στις περιστάσεις και στα αποτελέσματα, και ότι η ευθύνη για τη μοίρα τους επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό από τις ίδιες τους τις πράξεις. Αντίθετα, τα άτομα με εξωτερικό έλεγχο πιστεύουν ότι οι επιτυχίες και οι αποτυχίες τους είναι αποτέλεσμα των εξωτερικών συνθηκών, των 'άστρων', της τύχης και της μοίρας. Είκοσι χρόνια αργότερα, οι πρώην φοιτητές οι οποίοι πήραν μέρος στην έρευνα, απόφοιτοι πλέον του Χάρβαρντ, εντοπίστηκαν από ερευνητές του Πανεπιστημίου. Ακολούθησε μια σύγκριση μεταξύ τους ως προς κάποιους υποκειμενικούς παράγοντες επιτυχίας (για παράδειγμα, ως προς τον βαθμό ικανοποίησης από την εργασία, την οικογένεια και τη ζωή), αλλά και ως προς συγκεκριμένους και μετρήσιμους αντικειμενικούς παράγοντες (για παράδειγμα, ως προς την οικονομική κατάσταση, την υγεία κ.λπ.). Τα άτομα τα οποία ως φοιτητές χαρακτηριζόνταν από εσωτερική εστία ελέγχου, ύστερα από δύο δεκαετίες

βρέθηκαν ότι πήγαιναν πολύ καλύτερα στον καθένα από τους παραπάνω τομείς της ζωής, σε σύγκριση με τα άτομα τα οποία διέθεταν εξωτερική εστία ελέγχου.

Προφανώς, η εστία εσωτερικού ελέγχου και η ικανότητα του ατόμου να συσχετίζει μια συμπεριφορά με το αντίστοιχο αποτέλεσμα συγκαταλέγονται μεταξύ των παραγόντων που συνέβαλαν στην επιτυχία των πρώην φοιτητών. Για παράδειγμα, μια πιθανή ερμηνεία για την καλύτερη υγεία και φυσική κατάσταση των ατόμων με εσωτερική εστία ελέγχου είναι ότι αυτοί που πιστεύουν πως οι πράξεις τους επηρεάζουν την κατάσταση του σώματός τους προσέχουν τη διατροφή τους, ασκούνται και ξεκουράζονται. Πράγματι, μεταγενέστερες έρευνες έδειξαν ότι τα άτομα με εσωτερικό έλεγχο φορούν ζώνες ασφαλείας και χρησιμοποιούν πιο συχνά αντισύλληψη, πιστεύοντας ότι ασκούν ένα σημαντικό βαθμό ελέγχου στην υγεία και την ασφάλειά τους. Αντίθετα, οι ‘μοιρολάτρες’, όπως δείχνουν οι ίδιες έρευνες, καπνίζουν, πίνουν, δεν φορούν ζώνες ασφαλείας και δεν παίρνουν προφυλάξεις στον έρωτα. Οι συνεντεύξεις με τα άτομα αυτά φανερώνουν ότι πιστεύουν και συχνά επικαλούνται ως αρχή (και δικαιολογία) τη λαϊκή σοφία – ή καλύτερα *λαϊκή βλακεία*⁶, σύμφωνα με τα δεδομένα των ανωτέρω ερευνών – «*άμα είναι να σου τύχει, θα σου τύχει*». Ως συνέπεια αυτού του πιστεύω, με τη συμπεριφορά τους προκαλούν κατά κάποιον τρόπο την τύχη τους.

Φταίει το παρελθόν

«Είσαι εκεί όπου είσαι και είσαι αυτό που είσαι εξαιτίας των επιλογών που έχεις κάνει στη ζωή».

«Ό,τι έχεις και ό,τι είσαι είναι το άμεσο ή έμμεσο αποτέλεσμα των πράξεών σου. Είσαι το άθροισμα των επιλογών σου. Κάθε επιλογή που κάνεις έχει και το αντίστοιχο αποτέλεσμα».

«Ζούμε σε έναν δίκαιο κόσμο».

«Δεν έχει σημασία πως φυσά ο άνεμος, αλλά πώς είναι ανοιγμένα τα πανιά σου».

«Οι άνθρωποι δημιουργούν τις περιστάσεις και όχι οι περιστάσεις τους ανθρώπους».

Αυτά και άλλα παρόμοια συνήθιζα να διδάσκω στους ταλαίπωρους που παρακολουθούσαν τις διαλέξεις μου όταν πρωτοξεκίνησα την καριέρα μου ως εισηγητής. Σήμερα θεωρώ τις παραπάνω δηλώσεις λίγο απόλυτες. Βάζοντας νερό στο κρασί μου, συμφωνώ με τις αντιρρήσεις σας ότι, *συχνά* οι εξωτερικές συνθήκες *επηρεάζουν* την πορεία μας. Προσέξτε όμως την έμφαση στις λέξεις ‘*συχνά*’ (αντί *πάντα*) και ‘*επηρεάζουν*’ (αντί *καθορίζουν*).

⁶ Δεν θέλω να προσβάλλω το σύνολο των λαϊκών ρητών, παραδόσεων και αποφθεγμάτων, δυστυχώς όμως πολλά από αυτά όχι μόνον δεν είναι ‘σοφά’ αλλά μπορεί να αποβούν επιζήμια για την ψυχική και σωματική υγεία μας υγεία, αν τα ακολουθήσουμε.

Οι περιστάσεις είναι πέρα από τον έλεγχο του ανθρώπου, η συμπεριφορά του όμως εξαρτάται από αυτόν. - B. Disraeli

Άσε, η θέση είναι για το δικό μας

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι προσωπικές μου εμπειρίες με τα δημόσια ελληνικά εκπαιδευτικά ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Δεν είμαι καθηγητής σε δημόσιο ελληνικό πανεπιστήμιο, αν και υπέβαλα υποψηφιότητα πάνω από δέκα φορές για σχετικές θέσεις. Την πρώτη φορά, ο Δρ Κ., τότε πρόεδρος του τμήματος ενός πανεπιστημίου της περιφέρειας, γνωστός ανά την Ελλάδα λόγω μιας άλλης ιδιότητάς του στο χώρο του αθλητισμού, μου τηλεφώνησε για να μου γνωρίσει ότι: «Μεταξύ μας, η θέση είναι για κάποιον δικό μας, γ' αυτό καλά θα κάνεις να αποσύρεις την αίτησή σου. Αλλιώς ...» μου διευκρίνισε, εμμέσως πλην σαφώς, «δεν πρόκειται να σε βρω μπροστά μου και να έχεις τύχη στο πανεπιστήμιο».

Εσείς τι θα κάνατε;

Δεν απέσυρα την αίτησή μου, όπως ίσως καταλάβατε. Η ιστορία επαναλήφθηκε (με μικρές παραλλαγές) άλλες εννιά φορές. Ταυτόχρονα, υπήρξα αυτήκοος μάρτυρας πολλών κραυγαλέων περιστατικών συνάδελφων οι οποίοι αντιμετώπισαν παρόμοιες καταστάσεις. Η περίπτωση του Δρ Νανόπουλου⁷ ήταν μια από τις ελάχιστες που βγήκαν στη δημοσιότητα. Υπάρχουν όμως και εκατοντάδες άλλες, οι οποίες δεν είδαν ποτέ το φως της δημοσιότητας, όπως η δική μου. Πέρασα δύο χρόνια εκνευρισμένος με τον 'κύριο' πρόεδρο που έβαλε φρένο στην καριέρα μου ως ακαδημαϊκού στα κρατικά πανεπιστήμια. Αφιέρωσα ώρες συζητώντας με φίλους, δικηγόρους, τα έβαλα με το σύστημα, έγραψα γράμματα σε υπουργεία, ελπίζοντας ότι κάπου θα βρω το δικίο μου και θα τιμωρήσω τους ιθύνοντες. Σκέφτηκα να στείλω την κασέτα με τη συνομιλία μας στον Μάκη Τριανταφυλλόπουλο, ο οποίος ήταν ... ο μόνος που έδειξε ενδιαφέρον για το θέμα! Απογοητευμένος από την πλήρως αδιάφορη στάση του ελάχιστου Υπουργείου Παιδείας και τις προειδοποιήσεις των δικηγόρων για τα έξοδα, την ταλαιπωρία και τους κινδύνους μιας καταγγελίας εναντίον κάποιου τόσο επώνυμου, δεν έδωσα συνέχεια. Γιατί; Κυρίως γιατί κατάλαβα ότι, ύστερα από χρόνια ταλαιπωρίας, η έμβαση της εκλογής δεν θα άλλαζε και ο κύριος Κ. ίσως θα πλήρωνε ένα αμελητέο πρόστιμο για παράβαση καθήκοντος. Η ιστορία επαναλήφθηκε αρκετές φορές ακόμα. Στην πιο πρόσφατη εκλογή, ο συνυποψήφιος καθηγητής προτάθηκε από εισηγητές και ψηφίστηκε από κάποιους καθηγητές (φίλους του) αντί εμού γιατί, κατά την αντικειμενική τους

⁷ Κορυφαίος Έλληνας φυσικός, με έργο αναγνωρισμένο από τα πανεπιστήμια όλου του κόσμου... εκτός της Ελλάδας! Κάποιος συνάδελφος, όχι τόσο γνωστός σε όλο τον κόσμο αλλά αρκετά 'γνωστός' στο συγκεκριμένο πανεπιστήμιο, ψηφίστηκε ως 'ικανότερος' για να καταλάβει τη θέση.

κρίση είχε «αξιόλογο ερευνητικό έργο» ... άσχετα με το γεγονός ότι το έργο του δεν ήταν δικό του ... αλλά *δικό μου και άλλων* ερευνητών (γεγονός που αποδείχτηκε και αποδέχτηκε ο δρ άσστης). Οι καταγγελίες μου για τη λογοκλοπή ‘κουκουλώθηκαν’ από τον Πρόεδρο του Τμήματος και τον Πρύτανη του Πανεπιστημίου, οι οποίοι προφανώς θεωρούν ότι δεν υπάρχει ηθικό και νομικό πρόβλημα όταν οι συνάδελφοι τους καθηγητές, οι οποίοι δεν μπορούν να εξελιχθούν στις βαθμίδες της ακαδημαϊκής εκπαίδευσης με τη δική τους δουλειά, ‘δανείζονται’ ξένες εργασίες και τις παρουσιάζουν ως δικό τους έργο, εξαπατώντας την επιστημονική κοινότητα! Δυστυχώς παρόμοια σενάρια επαναλαμβάνονται καθημερινά με θύματα άλλους επιστήμονες, οι οποίοι επιστρέφουν από το εξωτερικό γεμάτοι ενθουσιασμό και πρόθυμοι να προσφέρουν τις γνώσεις τους στην πατρίδα, μη γνωρίζοντας την κατάσταση και το μέγεθος της διαφθοράς στα ελληνικά πανεπιστήμια (αλλά και σε άλλους τομείς της ελληνικής κοινωνίας). Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι υποψήφιοι πιστεύοντας υποσχέσεις για μία μελλοντική θέση ή φοβούμενοι τις συνέπειες δεν καταγγείλουν τις παρατυπίες. Ένα δεύτερο πρόβλημα είναι ότι ακόμα και να τις καταγγείλουν, έχουν να αντιμετωπίσουν μεγάλα δικαστικά έξοδα και χρονοβόρες διαδικασίες (χρειάζονται 2-7 χρόνια για την εκδίκαση της υπόθεσης 1-3 για την επανάληψη της διαδικασίας και, σε περίπτωση θετικής έκβασης, άλλα τόσα για τον πιθανό διορισμό).

Και ήρθε μια στιγμή που αντιλήφθηκα ότι, όντως οι εξωτερικές συνθήκες επηρέασαν την πορεία μου – προς το καλύτερο! Στα χρόνια που πέρασαν, αναγκάστηκα να δουλέψω πολύ και σκληρά, τις περισσότερες ημέρες πάνω από δώδεκα ώρες την ημέρα, για να μπορέσω να τα βγάλω πέρα οικονομικά. Για να διεκδικήσω μία θέση στο χώρο της ιδιωτικής εκπαίδευσης, όπου ο ανταγωνισμός είναι υπαρκτός και σημαντικός, μελέτησα αρκετά νέα συγγράμματα, δίδαξα νέα αντικείμενα, πολλές τάξεις σε διαφορετικά πανεπιστήμια και μίλησα σε χιλιάδες άτομα κατά τη διάρκεια σεμιναρίων επαγγελματικής κατάρτισης. Το αποτέλεσμα; Ζορίστηκα μεν, αλλά βελτίωσα τη διδακτική και άλλες σχετικές ικανότητες.

Παρόλο που δεν κατάφερα να αλλάξω κάποιες ‘σάπιες’, κατ’ εμέ, καταστάσεις, αισθάνομαι ότι τουλάχιστον διατήρησα την ακεραιότητά μου. Δεν ξέρω που θα ήμουν σήμερα αν είχα αποσύρει την αίτησή μου και είχα συμβιβαστεί με την προσταγή του αρχιδεοβέναγα του πανε...τσιφλικίου, ξέρω όμως ότι συνεχίζω να κρατώ το κεφάλι μου ψηλά. Αυτό που άξιζε όμως περισσότερο ήταν ότι κατάλαβα πως, αν και δεν υπάρχει πάντοτε δικαιοσύνη στον κόσμο και στο ‘σύστημα’, η δική μου και η δική σας προσπάθεια για ανάπτυξη και αυτοβελτίωση δεν πρέπει ποτέ να σταματήσει.

Ο κόσμος δεν είναι δίκαιος. Το θέμα είναι να είσαι ένας δίκαιος άνθρωπος σε έναν άδικο κόσμο. Ο Leo Buscaglia συμβουλεύει: «Μην σπαταλάτε τον πολύτιμο χρόνο σας ρωτώντας ‘Γιατί δεν είναι ο κόσμος ένα καλύτερο μέρος;’ Χάνετε το χρόνο σας. Η ερώτηση που πρέπει να κάνετε είναι: ‘Πώς μπορώ να τον κάνω καλύτερο;’ Σε αυτή την ερώτηση υπάρχει απάντηση».

Δεν το ήθελα

Μου φαίνεται δύσκολο να πιστέψω ότι οι άνθρωποι κάνουν τα λάθη που κάνουν επειδή το θέλουν. Αν κάποιος είναι υπέρβαρος, φτωχός, δυστυχημένος, δεν μπορώ να διανοηθώ ότι αυτές είναι οι συνθήκες που θέλει. Κάτι θα πρέπει να επηρέασε αυτό το άτομο, κάποιος εξωτερικός λόγος πρέπει να υπάρχει. Πράγματι, πολλές φορές υπεύθυνοι είναι κάποιοι εξωτερικοί παράγοντες.

Για άσκηση δοκιμάστε να φτιάξετε (τώρα) έναν κατάλογο με τα άτομα ή τις καταστάσεις που στάθηκαν ή στέκονται εμπόδια στο δρόμο σας για την επιτυχία και την ευτυχία. (Μην τυχόν και δεν το κάνετε! Ξέρω ποιος είστε και πού μένετε!)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ωραία! Κατόπιν συγκρίνετε τα εμπόδια τα οποία στέκονται στο δικό σας δρόμο με τα εμπόδια τα οποία ανέφεραν άλλα άτομα⁸ ως αιτίες (ή, κάποιες φορές, ως δικαιολογίες) για τις μη ικανοποιητικές συνθήκες στη ζωή τους όταν ρωτήθηκαν: «Ποιος ή τι φταίει που βρισκόσαστε σ' αυτή την κατάσταση; Ποιος φταίει που αισθάνεστε όπως αισθάνεστε; Γιατί δεν κάνετε αυτά που μπορείτε και πρέπει να κάνετε?».

Λίστα εμποδίων

Δεν έχω τον χρόνο.	Είμαι... δίδυμος στο ζώδιο.
Ίσως κάποια μέρα ...	Το ξεχνάω συνέχεια.
Έχω να φροντίσω την οικογένεια.	Άλλοι τα καταφέρνουν, άλλοι όχι.
Είμαι πολύ ντροπαλός.	Όταν χάσω λίγο βάρος ...
Δεν θέλω να κουραστώ, βαριέμαι.	Σίγουρα υπάρχει κάποιος καλύτερος.
Δεν είμαι καλός σ' αυτά.	Δεν μου αρέσουν τα ρίσκα.
Δεν μου πάει.	Δεν θα το ήθελαν οι άλλοι.
Μερικοί έχουν όλη την τύχη.	Δεν έχω τα χρήματα.
Έτσι μου έμαθαν.	Έχω να μεγαλώσω τα παιδιά.
Μου το κληροδότησαν.	Δεν είμαι πολύ έξυπνος.
Είναι πια αργά/πολύ νωρίς.	Έχω πολλές ευθύνες.
Μόνο να ήξερες τι περνάω τώρα.	Και οι γονείς μου έτσι μεγάλωσαν.
Δεν θα με αφήσουν.	Δεν έχω το κουράγιο.
Δεν θα τα καταφέρω.	Δεν αισθάνομαι καλά τελευταία.

⁸ Σύμφωνα με τις αιτίες που αναφέρει ο Πιντέρης (1991) και τις δικές μου παρατηρήσεις.

Ποτέ δεν ήμουν καλός στο ...	Θα πρέπει να κάνω νέους φίλους.
Απλώς, ξέρω ότι δεν γίνεται.	Δεν το ήθελα.
Θέλω αλλά δεν μπορώ.	Θα πρέπει να αλλάξω.
Δεν είμαι αρικετά εμφανίσιμος.	Έχω πολύ άγχος τώρα, αργότερα.
Είμαι ευχαριστημένος έτσι (... η μόνη αποδεκτή απάντηση)	

Δεν ήξερες, δεν ρώταγες;

Ένας Αθηναίος σταματάει σ' ένα βενζινάδικο έξω από τη Θεσσαλονίκη.

«Με συγχωρείτε» ρωτάει το νεαρό υπάλληλο «πώς θα πάω στην Αγίου Δημητρίου».⁹

Ο νεαρός τρέχει στο γραφείο και επιστρέφει με χαρτί και μολύβι. Με όλη την καλή διάθεση σχεδιάζει τον ακριβέστερο χάρτη που μπορεί.

«Θα στρίψετε αριστερά στον περιφερειακό, θα δείτε ταμπέλες: Εύοσμος, Καβάλα, Βουλγαρία. Μόλις περάσετε τα σύνορα ...».

Ποιος φταίει που ο Αθηναίος φίλος οδηγός κατέληξε στην πλατεία Δημητρώφ της Βουλγαρίας; Πιθανόν να μην εξήγησε ξεκάθαρα πού ήθελε να πάει, πιθανόν ο υπάλληλος να παραίκουσε ή να μη κατάλαβε συγκεκριμένα ποιον Δημήτριο έψαχνε, μπορεί να του είπε ψέματα επειδή δεν είχε τη σωστή προφορά¹⁰ ή επειδή δεν του άρεσε η φάτσα του, μπορεί πάλι, να μην ήξερε το δρόμο. Παρατραβηγμένο; Ίσως. Είναι, ωστόσο, πιθανό κάποια άτομα τα οποία κατείχαν σημαντική θέση στη ζωή σας, να μη σας έδωσαν τις σωστές οδηγίες. Ή να σας έδωσαν λάθος οδηγίες, παρότι ήθελαν από τα βάθη της καρδιάς τους να σας βοηθήσουν. Μπορεί να μην ήξεραν τον καλύτερο τρόπο για να σας παρακινήσουν, αν και όλες τους οι προσπάθειες ξεκινούσαν από έντονο ενδιαφέρον για σας. Προσπάθησαν να κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούσαν για να σας βάλουν στο σωστό δρόμο για την επιτυχία. Ποιοι ήταν αυτοί οι 'σημαντικοί' άλλοι;

- Οι δάσκαλοι μας, φυσικά, οι οποίοι περνούν μαζί μας έξι ώρες την ημέρα, 180 μέρες το χρόνο, επί έξι χρόνια (6.480 ώρες συνολικά!), στην πιο τρυφερή και δεκτική μας ηλικία. Αυτοί ευθύνονται για τη σημερινή μας κατάσταση.

- Ναι, αλλά πριν οι δάσκαλοι αρχίσουν το έργο τους, εμείς είχαμε ήδη περάσει άλλα έξι χρόνια με τους γονείς μας. Πολύ σωστά. Άρα οι γονείς μας φέρουν ένα μεγάλο μέρος της ευθύνης για την κατάστασή μας. Δεν ήξεραν, δεν ρώταγαν να μάθουν ώστε να μας διαπαιδαγωγήσουν καλύτερα;

- Και τα γονίδια; Που τα βάζεις τα άτιμα τα γονίδια;

Σα να μην έφταναν αυτά, μεγάλη επίδραση είχε και η τηλεόραση, η οποία μας 'διαπαιδαγώγησε' βομβαρδίζοντάς μας με μηνύματα αμφίβολης ποιότητας

⁹ Το σενάριο είναι προσαρμοσμένο από μια παρεμφερή περιγραφή του Z. Ziglar.

¹⁰ Έρευνες δείχνουν ότι οι Θεσσαλονικείς που μετακομίζουν στην Αθήνα αποκτούν την τοπική προφορά μέσα σε λίγο διάστημα. Παρόμοια, η προφορά των Αθηναίων που ζουν για λίγο στη Θεσσαλονίκη διορθώνεται.

επί 2-5 ώρες καθημερινά. Δεν είναι τρομακτικό; Ένας πατέρας αφιερώνει κατά μέσο όρο λιγότερο από επτά λεπτά την ημέρα για να επικοινωνήσει 'έναν-προς-έναν' με το παιδί του.

Γονείς, συγγενείς, φίλοι, εκπαιδευτικοί, τα ΜΜΕ, το κράτος ... τι φταίμε εμείς;

Αν σήμερα νομίζεις ότι δεν έχεις τα χαρακτηριστικά του 'επιτυχημένου ατόμου', μην αισθάνεσαι άσχημα. Πιθανόν να αισθάνεσαι έτσι γιατί έτσι μας 'προγραμματίσαν' όταν ήμασταν παιδιά. Ποιοι; Οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι φίλοι, οι συγγενείς, η τηλεόραση ... και στα 18 βγάζουμε το κεφαλάκι μας και είμαστε αυτοί που είμαστε σαν αποτέλεσμα του προγραμματισμού τους. Δεν θα ήταν καλύτερα αν αυτοί οι σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή μας συναντιόντουσαν και οργανώνονταν λίγο, έτσι ώστε να μην ήμουν τόσο μπερδεμένος όταν έγινα 18; (J. Myers)

Η επίδραση των 'σημαντικών άλλων' στη ζωή και στη μελλοντική μας σταδιοδρομία προσλαμβάνει ακόμα μεγαλύτερες διαστάσεις λόγω των φαινομένων της *αυτοεκπληρούμενης προφητείας* (self-fulfilling prophecy) και του *μαθημένου αβοήθητου* (learned helplessness). Ας εξετάσουμε την επιρροή των γύρω μας σε συνδυασμό με τα δύο αυτά φαινόμενα.

2. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΓΥΡΩ ΜΑΣ

Αν πιστεύεις ότι είσαι χαμένος, είσαι. Αν πιστεύεις ότι δεν έχεις το θάρρος, δεν το έχεις. Αν θα ήθελες να κερδίσεις, αλλά πιστεύεις ότι δεν μπορείς, είναι σχεδόν βέβαιο ότι δεν πρόκειται να κερδίσεις. Αν πιστεύεις ότι θα χάσεις, έχεις χάσει. Διότι στη ζωή βλέπουμε ότι η επιτυχία αρχίζει με τη θέληση ενός ατόμου.

Όλα βρίσκονται μέσα στο μυαλό. Αν πιστεύεις ότι είσαι κατώτερος, είσαι. Πρέπει να κοιτάς ψηλά για να φτάσεις ψηλά.

Πρέπει να είσαι σίγουρος για τον εαυτό σου πριν κερδίσεις οποιοδήποτε βραβείο! Της ζωής οι μάχες δεν κερδίζονται πάντοτε από το δυνατότερο ή το γρηγορότερο, αλλά, αργά ή γρήγορα, αυτός που κερδίζει είναι αυτός που πιστεύει ότι μπορεί να κερδίσει. - Ανώνυμος

Η αυτοεκπληρούμενη προφητεία

Πριν από χρόνια, όντας πρωτοετής ναυπηγός-μηχανολόγος φοιτητής στο Μετσόβιο Πολυτεχνείο, είχα την ακράδαντη πεποίθηση ότι αν και τα καταφέρνω στα μαθηματικά δεν γεννήθηκα καλός με τις λέξεις – ένα παράδειγμα αυτοεκπληρούμενης προφητείας¹¹ σε όλο της το μεγαλείο. Όταν έγραφα εκθέσεις, για παράδειγμα, έπρεπε πάντα να ελέγχω στο τέλος μήπως κάποια λέξη.¹² Η σημερινή μου πορεία και καριέρα τείνει να αποδειξει ότι τα καταφέρνω καλούτσικα (αν και είμαι βέβαιος ότι μία φιλόλογος που διαβάζει το παρόν κείμενο θα σπεύσει να διαφωνήσει), τουλάχιστον για κάποιον που ποτέ δεν του άρεσε να μιλά και να γράφει.

Μπορείτε να σκεφτείτε ένα ανάλογο παράδειγμα σε κάποιον τομέα της προσωπικής σας ζωής; Πόσες από τις εκτιμήσεις που είχατε για τον εαυτό σας

¹¹ Η αυτοεκπληρούμενη προφητεία (self-fulfilling prophecy) αναφέρεται στο φαινόμενο σύμφωνα με το οποίο μια δήλωση, η οποία δεν είναι κατ' ανάγκη αληθινή, μπορεί να αποδειχτεί πραγματική αν το άτομο την πιστέψει και την εσωτερικεύσει και αρχίζει να συμπεριφέρεται σε να ήταν αληθινή, επιβεβαιώνοντας τελικά με τη συμπεριφορά του την αρχική πρόβλεψη.

¹² ...ξέχασα.

όταν ήσασταν παιδιά δεν επαληθεύτηκαν, αλλά παρέρμειναν εντυπώσεις; Από την άλλη μεριά, ποιες από τις παιδικές σας εκτιμήσεις, οι οποίες δεν ήταν απαραίτητα αληθείς, έγιναν πεποιθήσεις και τελικά επαληθεύτηκαν; Δείτε μερικά παραδείγματα που περιγράφουν με γλαφυρό τρόπο πώς λειτουργεί ο μηχανισμός της αυτοεπιληρούμενης προφητείας.

Ένα κι ένα

Είναι η πρώτη μέρα στο σχολείο. Ο Γιαννάκης, ένα καθ' όλα υγιές και γεμάτο ενεργητικότητα πιτσιρικό, αναγκάζεται για πρώτη φορά στη ζωή του να καθίσει φρόνιμα στην τάξη, σε ένα ξένο περιβάλλον με άλλα άγνωστα παιδάκια που επεξεργάζονται με περιέργεια το ένα το άλλο. Ανάμεσα τους και μια χοντρή, ιδρωμένη και εννευρισμένη κυρία. Δίπλα στο Γιαννάκη κάθεται ένα συμπαθητικό πλασματάκι, με ξανθά μπουκλάκια και μπλε ματάκια, ονόματι Κική.

«Ένα κι ένα κάνουν ...» ακούγεται στο βάθος του μυαλού του η κυρία.

Ο Γιαννάκης σκουντάει την Κική: «Κοίτα, ένα πουλάκι στο παράθυρο».

Είναι Σεπτέμβριος, μέσα στην τάξη έχει ζέστη, έξω στην αυλή πρασινάδα και δροσιά (προφανώς η ιστορία μας δεν εκτυλίσσεται στην Αθήνα). Ο Γιαννάκης και η Κική με το μυαλό τους έχουν ήδη βγει έξω στον κήπο και παίζουν κυνηγητό.

«Ένα κι ένα ...» επαναλαμβάνει η δυσκοίλια κυρία.

«Ένα κι ένα» επαναλαμβάνει στο μυαλό του κι ο Γιαννάκης κοιτάζοντας την Κική, μιμούμενος το ύφος και τον τόνο του πατέρα του, απορημένος που η χοντρή κυρία χρησιμοποιεί την ίδια έκφραση. Τον έχει ακούσει πολλές φορές το μπαμπά να σχολιάζει στον φίλο του, τον κύριο Κώστα στη δουλειά, καθώς χαζεύουν κάποια περαστική δεσποινίδα με λίγο πιο μεγάλα 'μπαλκόνια' από της μαμάς: «Ένα κι ένα, ε, Κώστα;».

Οι μέρες περνάνε και του Γιαννάκη αρχίζει να του αρέσει το σχολείο γιατί εκεί βρίσκεται με την Κική και κοιτάζουν τα ζωύφια και τα πουλάκια από το παράθυρο.

«Δύο και δύο ...» ξεφυσά η κυρία. «Πόσο κάνουν δύο και δύο Γιαννάκη;».

Ο Γιαννάκης τα χάνει στο άκουσμα του ονόματός του. Δεν βρισκόταν στην τάξη εκείνη τη στιγμή. Ούτε καν άκουσε την ερώτηση. Συγνευτρώνεται. Τι έλεγε ο πατέρας για δύο και δύο; Κοιτάζει γύρω του απελπισμένος. Τα άλλα παιδιά γελάνε μαζί του. Η Κική χαμηλώνει το βλέμμα και σκύβει το κεφάλι. Και τώρα; Τρία τέρμινα (τρεις μέρες, τρεις βδομάδες, τρεις μήνες, τρία χρόνια) αργότερα η δασκάλα συνεχίζει να διδάσκει: «35 επί 37, μείον 350, τετραγωνική ρίζα, συνημίτονο ...».

Ο Γιάννης, με σφιγμένα χαρακτηριστικά, ζαρωμένα μάτια και ιδρωμένο μέτωπο, ακούει τη φωνή στο βάθος να μιλά σε μιαν άγνωστη διάλεκτο. Έχει πλέον χάσει τις βάσεις, το τρένο για την αριθμητική και τα μαθηματικά. Ο διευθυντής καλεί τους γονείς του.

«Ξέρετε ... ο γιόκας σας ...».

«Να σε πάρει ευχή» διακόπτει η μαμά «σαν τον πατέρα σου κι εσύ, ξύλο απελέκητο».

Ο Γιάννης βυθισμένος στις σκέψεις του στέκεται πιο πέρα, αμίλητος και ασάλευτος. Μακάρι να άνοιγε η γη να τον καταπιεί. «Γιατί να μην τα καταφέρνω στα μαθηματικά σαν τα άλλα τα παιδιά ... Άτιμα γονίδια!».

«Μπορεί να μην είμαι καλός στα μαθηματικά αλλά, ας κάνω μία προσπάθεια ακόμα» σκέφτεται την επόμενη φορά που πρέπει να λύσει ασκήσεις.

«Να τα προβλήματα που έχω να λύσω».

Δέκα λεπτά αργότερα, μπερδεμένος, ζαλισμένος και απογοητευμένος, τα παρατάει.

«Δεν τα κατάφερα πάλι».

Αμ' πώς να τα καταφέρεις αν τα παρατήσεις σε δέκα λεπτά; Τα προβλήματα αυτά συνήθως χρειάζονται μία ώρα δουλειά ... πόσο μάλλον για κάποιον μαθητή ο οποίος δεν έχει τις σωστές βάσεις.

«Γιατί δεν τα κατάφερα;» αναρωτιέται ο Γιαννάκης.

«Γιατί δεν είμαι καλός στα μαθηματικά ...» επαναλαμβάνει στον εαυτό του ξαναγυρνώντας στην αρχική του δήλωση.

Μια ακόμα αυτοεκπληρούμενη προφητεία επαληθεύεται! Σας φαίνεται γνώριμο το σενάριο;

Ο Ziglar, στο βιβλίο του *See you at the top*, διηγείται μια παρόμοια ιστορία.

Μια μέρα ...

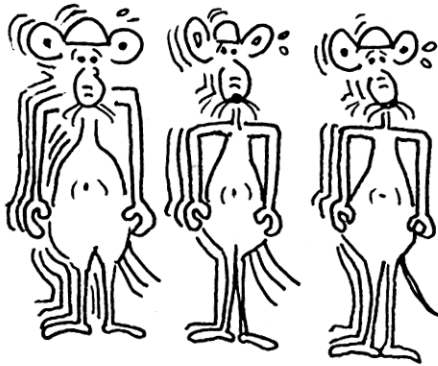
Ένας διάσημος Αμερικανός αθλητής ράγκμπι, ο οποίος είχε αποσυρθεί από την ενεργό δράση, σε μια παρακινητική ομιλία του σε κάποιες φυλακές των Η.Π.Α. δήλωσε περήφανα στους φυλακισμένους: «Δεν απογοήτευσα τον πατέρα μου. Όταν ήμουν πιτσιρικάς, αν και δεν είχα δείξει τα στοιχεία ενός μεγάλου ταλέντου, ο πατέρας μου δεν αμελούσε να μου επαναλαμβάνει: 'Γιε μου, μια μέρα θα γίνεις ένας σπουδαίος παίκτης ράγκμπι'. Και να 'μαι λοιπόν σήμερα». Μόλις τελείωσε την ομιλία του, ένα φυλακισμένος ζήτησε δειλά το λόγο και, σε λιγότερο έντονο τόνο, με το κεφάλι χαμηλωμένο και βλέμμα θλιμμένο, είπε: «Κι εγώ δεν απογοήτευσα τον πατέρα μου. Όταν ήμουν πιτσιρικάς, αν και δεν είχα δείξει τα στοιχεία ενός μεγάλου ταλέντου, ο πατέρας μου επαναλάμβανε κάθε φορά που έκανα μια ζημιά ή μια αταξία: 'Έτσι όπως πας, μια μέρα θα καταλήξεις στη φυλακή'. Και να 'μαι λοιπόν σήμερα ...».



Φυσικά θα μου πείτε ότι αυτές οι ιστοριούλες δεν αποδεικνύουν τίποτα. Εμείς διαθέτουμε κριτική σκέψη και θέλουμε να δούμε αποτελέσματα ερευνών. Συμφωνώ και μπράβο σας. Ιδού λοιπόν.

Εκπαιδεύοντας ποντικάκια

Ερευνητές πήραν τρεις ομάδες ποντικών (οι συνήθεις ύποπτοι για πειραματόζωα) και τα παρέδωσαν σε τρεις ομάδες φοιτητών προκειμένου να τα εκπαιδεύσουν. Σύμφωνα με τα τεστ που είχαν διενεργήσει, τις ομάδες αποτελούσαν: α) τα ποντικάκια ιδιοφυίες, β) τα μέτριας ευφυΐας ποντικάκια και γ) τα ... ηλίθια ποντικάκια. Οι οδηγίες ήταν παρόμοιες για όλους τους εκπαιδευτές: σκοπός της έρευνας ήταν να καταμετρηθεί ο χρόνος που θα χρειαζόταν κάθε ποντικάκι για να φτάσει στην άκρη ενός λαβύρινθου, σε τρεις διαδοχικές προσπάθειες.

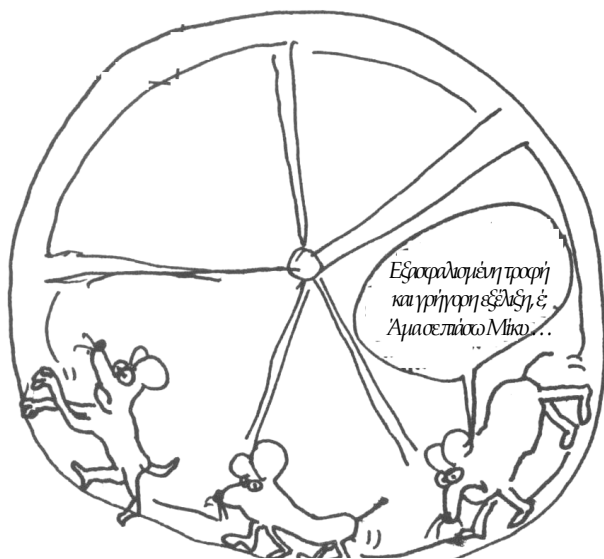


Εκπαιδεύοντας ποντικάκια

«Βάλτε ένα φρέσκο κομματάκι τυρί στην έξοδο του λαβύρινθου» είπαν οι ερευνητές στην ομάδα των φοιτητών-εκπαιδευτών με τα ποντικάκια ιδιοφυίες «και θα δείτε για πότε θα βρουν την άκρη τα πανέξυπνα ποντικάκια σας. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να τα χρονομετρήσετε και να υπολογίσετε το μέσο όρο των προσπαθειών τους». «Εσείς» συνέχισαν, ενώ στράφηκαν προς τη δεύτερη ομάδα, «βάλτε λίγο τυράκι και θα τα καταφέρουν τα ποντικάκια σας, αλλά μη περιμένετε και μεγάλες ταχύτητες. Εδώ έχουμε να κάνουμε με ποντικάκια μέτριας ευφυΐας». Και μετά στράφηκαν προς την τρίτη ομάδα: «Εσείς με τα ηλίθια ποντικάκια, μην παιδεύεστε και πολύ. Βάλτε μια ταμπέλα που θα λέει «Εδώ Τυρί» στο τέλος του λαβυρίνθου. Γιατί να τρέχετε να αγοράζετε τυρί τώρα, αφού έτσι και αλλιώς δεν πρόκειται να βγει κανένα ποντικάκι ... ίσως κατά λάθος ένα ή δύο τα καταφέρουν ...».¹³

¹³ Στην έρευνα προστέθηκε λίγο χιούμορ τύπου Ziglar και Ροδαφηνού. Ο αναγνώστης πρέπει να γνωρίζει ότι στα επιστημονικά πειράματα οι συνθήκες για όλες τις ομάδες πρέπει να είναι ακριβώς οι ίδιες, εκτός από μια μεταβλητή, την επίδραση της οποίας εξετάζει η έρευνα. Στη συγκεκριμένη έρευνα, η υπό εξέταση μεταβλητή ήταν η επίδραση των προσδοκιών των φοιτητών-εκπαιδευτών στην απόδοση των ποντικών.

Το αποτέλεσμα; Τα ποντίκια ιδιοφυΐες φάνηκαν αντάξια των προσδοκιών των φοιτητών-εκπαιδευτών: μέση ωριαία ταχύτητα 25 μίλια την ώρα, μέσος χρόνος 2 λεπτά και 30 δευτερόλεπτα (οι αριθμοί επιλέχθηκαν για να δείξουν παραστατικά τη διαφορά, και δεν ανταποκρίνονται στα πραγματικά δεδομένα). Όσο για τα ποντικιάκια με μέτρια ευφυΐα: μέσος χρόνος 4 λεπτά και 40 δευτερόλεπτα – τι να περιμένεις από μέτριους αθλητές; Μια μέτρια απόδοση. Τα ηλίθια ποντικιάκια ακόμα ψάχνουν την έξοδο ...



Οι συνήθεις όπλατοι για πειραματοζώα

Εκ των υστέρων οι ερευνητές πληροφόρησαν τους φοιτητές ότι δεν υπήρχαν έξυπνα και κουτά ποντίκια, παρά μια ομάδα από ξαδελφάκια τα οποία χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες, όπως ορίζουν οι αρχές της επιστημονικής έρευνας. Μα τότε, σε τι οφείλονταν μετρήσιμες και στατιστικά σημαντικές διαφορές στην απόδοση των ποντικιών; Η μόνη μεταβλητή που διέφερε ήταν οι προσδοκίες των εκπαιδευτών-φοιτητών, τις οποίες σκόπιμα καλλιέργησαν οι ερευνητές, ενώ διατήρησαν όλες τις άλλες συνθήκες σταθερές. Με ποιον τρόπο όμως μπορεί να επηρέασαν οι φοιτητές τα ποντικιάκια; Ποιος ξέρει; Πιθανόν με ένα χάδι, ένα χαμόγελο, προφορικές οδηγίες στην ποντικιακή (όχι στην ποντιακή) ή με τα ενθουσιώδη ή μη σχόλιά τους κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης. Γεγονός είναι ότι οι προσδοκίες των φοιτητών δημιούργησαν μια μορφή αυτοεκπληρούμενης προσδοκίας στα ποντικιάκια! Τώρα, θα μου πείτε, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πειράματα με ποντίκια και να γενικεύσουμε

Συνεπώς, στην πραγματικότητα το τυρί στην έξοδο του λαβύρινθου ήταν της ίδιας ποιότητας και ποσότητας για όλες τις ποντικο-ομάδες.

βγάζοντας θεωρίες και συμπεράσματα για τη συμπεριφορά των ανθρώπων; Όχι χωρίς ενδοιασμούς. Ας δούμε όμως τις μεταγενέστερες έρευνες, αυτή τη φορά με ανθρώπους.

Εκπαιδύοντας παιδιά¹⁴

Πιθανόν να έχετε ακούσει για το κλασικό πείραμα των Rosenthal και Jacobson (1968) και το βιβλίο-απόρροια των ερευνών τους *Ο Πυγμαλίων στην τάξη*. Μια ομάδα ερευνητών επισκέφτηκε ένα πειραματικό σχολείο και, αφού συνέλεξε δεδομένα με μετρήσεις του δείκτη νοημοσύνης (IQ) των μαθητών, έδωσε στους δασκάλους τις εξής οδηγίες:

«Θα χωρίσουμε τα τμήματα σε μαθητές ανάλογης νοητικής ανάπτυξης, σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ώστε να πειραματιστούμε και να βελτιώσουμε το επίπεδο και την ταχύτητα της μάθησης. Θα δημιουργήσουμε τμήματα με υψηλό, μέτριο και χαμηλό δείκτη νοημοσύνης (ιδιοφυΐες, μέτριοι και κουτοί μαθητές)».

Υστερα από έξι μήνες, οι ερευνητές επέστρεψαν για να συλλέξουν νέα στοιχεία και να ελέγξουν την πρόοδο των ομάδων. Τα αποτελέσματα; Όπως ίσως μαντέψατε, κάποιοι δάσκαλοι ανέφεραν με ενθουσιασμό ότι όλα πήγαν καλά και τα αποτελέσματα ήταν τα προσδοκώμενα: η ομάδα των μαθητών με υψηλό δείκτη νοημοσύνης τα πήγε θαυμάσια! Τα παιδιά έδειχναν ενθουσιασμό, συμμετείχαν, διάβαζαν με επιμέλεια. Η ομάδα των μέτριων μαθητών τα κατάφερε αρκετά καλά. Όσο για την ομάδα με το χαμηλό δείκτη νοημοσύνης ... ε, τι να περιμένει κανείς απ' αυτά τα παιδιά; Επέδειξαν ελάχιστη διάθεση για μάθηση, δεν κατανοούσαν τις έννοιες γρήγορα, ούτε και κατέβαλαν μεγάλη προσπάθεια. Τη συνέχεια την ξέρετε. Οι ερευνητές, προς έκπληξη των εκπαιδευτικών, εξήγησαν ότι ο διαχωρισμός των μαθητών ήταν τυχαίος, αφού είχε γίνει με βάση ... τον αριθμό μητρώου!

Για άλλη μια φορά φαίνεται ότι οι προσδοκίες των καθηγητών επηρέασαν την απόδοση των μαθητών. Η αύξηση της επίδοσης, βέβαια, είναι σε μεγάλο βαθμό υποκειμενική, καθώς εξαρτάται αρκετά από την κρίση του διδάσκοντα. Οι ερευνητές όμως δεν αρέστηκαν στην αξιολόγηση των παιδιών από τους δασκάλους, αλλά εξέτασαν και πάλι το δείκτη νοημοσύνης τους. Οι νέες μετρήσεις φανέρωσαν ότι ο δείκτης νοημοσύνης των μαθητών που είχαν χαρακτηριστεί ως 'προικισμένοι' αυξήθηκε περισσότερο σε σχέση με τους μαθητές των οποίων οι νοητικές ικανότητες ήταν υποθετικά χαμηλότερες. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ποσοστό των 'θεωρητικά' προικισμένων μαθητών με αύξηση 10, 20 και 30 βαθμών του δείκτη νοημοσύνης διέφερε σε σχέση με τους 'μπουμπούνες' μαθητές κατά 33, 21 και 17 τοις εκατό, αντίστοιχα. Με άλλα λόγια, παρατηρήθηκε αύξηση: α) κατά 10 μονάδες σε 33% περισσότερα άτομα της ομάδας των 'προικισμένων' σε σχέση με την ομάδα των

¹⁴ Αφιερωμένο στους συναδέλφους εκπαιδευτικούς.

υποθετικά πιο αδύναμων μαθητών, β) κατά 20 μονάδες σε 21% περισσότερα άτομα της πρώτης ομάδας, και γ) κατά 30 μονάδες σε 17% περισσότερα άτομα της πρώτης ομάδας. Επαναλαμβάνω ότι ένα εξάμηνο πριν οι μαθητές βρισκόταν στο ίδιο επίπεδο.

Πώς μπορούν να ερμηνευτούν τα ευρήματα; Όπως δείχνουν μεταγενέστερες έρευνες, είναι πιθανόν οι καθηγητές να θέτουν περισσότερες προκλήσεις με πιο δύσκολο υλικό στους μαθητές τους οποίους θεωρούν έξυπνους. Ταυτόχρονα, τους προσφέρουν περισσότερες ευκαιρίες να ανταποκριθούν, να απαντήσουν και να λάβουν ανατροφοδότηση, και επιπλέον δημιουργούν ένα καλύτερο κοινωνικό και συναισθηματικό κλίμα για αυτούς. Οι μαθητές, με τη σειρά τους, είναι πιθανό να ανταποδίδουν την καλή συμπεριφορά, θεωρώντας ότι ο δάσκαλος τους συμπαθεί ή ότι είναι καλός και με ορθή κρίση.

Πρέπει βεβαίως να αναφέρουμε ότι οι μεταγενέστερες σχετικές έρευνες (Rosental, 1991) δεν κατέδειξαν τέτοιες δραματικές διαφορές. Σήμερα οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η έκταση του φαινομένου δεν είναι τόσο ευρεία όσο θεωρήθηκε αρχικά. Με άλλα λόγια, μην περιμένετε ότι, αποκαλώντας τον κανακάρη σας Einstein ή Michelangelo από το πρωί μέχρι το βράδυ αυτός θα γίνει ιδιοφυΐα στα μαθηματικά ή μεγάλος ζωγράφος. Υπάρχει μία πληθώρα από άλλους εξίσου ή πιο σημαντικούς παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στην ανάπτυξη της νοημοσύνης, όπως είναι η κληρονομικότητα, η έκθεση στα ερεθίσματα, η σωστή διατροφή και άσκηση, κ.ά.

Παρόλα αυτά, το φαινόμενο της αυτοεκπληρούμενης προφητείας παρατηρείται αρκετά συχνά στην καθημερινή ζωή. Για παράδειγμα, όταν κάποιος (γονείς, δάσκαλοι, μάνατζερ, σημαντικοί άλλοι) έχουν αρνητικές (ή θετικές) προσδοκίες για κάποια άτομα (παιδιά, φίλους, συνεργάτες, υπάλληλους), όσο αβάσιμες κι αν είναι αυτές, οι πρώτοι τείνουν να φέρονται με αρνητικό (ή θετικό) τρόπο, με συνέπεια οι δεύτεροι να συμπεριφέρονται αντίστοιχα ... εκπληρώνοντας τις αρχικές αρνητικές (ή θετικές) προσδοκίες. Μπορείτε να σκεφτείτε προσωπικά παραδείγματα ατόμων τα οποία σας συμπεριφέρθηκαν με τρόπο προιατελημμένο (θετικό ή αρνητικό); Μπορείτε να σκεφτείτε παραδείγματα ανθρώπων στους οποίους φερθήκατε εσείς με προικατάληψη;

Ετικέτες και αυτοεκπληρούμενη προφητεία

Πόσο συχνά η κακή χρήση λέξεων παράγει παραπλανητικές σκέψεις! - H. Spencer

Γυρίστε λίγα χρόνια πίσω. Κάντε ένα ταξιδάκι στα παιδικά σας χρόνια και θυμηθείτε τα επίθετα με τα οποία σας χαρακτηρίζαν κάποιοι άνθρωποι που ήταν τότε σημαντικοί για σας: «Ψηλέα, κοντοστούπα, χοντρές, οδοντογλυφίδα,

στραβοδόντη, κουφιοδόντη, σιδεράκια, στραβοπόδαρη, άγαρμπη, σφυριάρη, γυαλάκια ...». Ανακαλέστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που προκάλεσαν οι χαρακτηρισμοί αυτοί στο ευάλωτο νεανικό Εγώ σας. Εξετάστε την πιθανότητα να κουβαλάτε μαζί σας μέχρι σήμερα τις ουλές των νεανικών σας 'ελαττωμάτων', παρότι τα περισσότερα από αυτά μπορεί να μην υφίστανται πια. Δεν είστε πια σιδεράκις (βγάλατε πια τα σιδεράκια), σφυριάρης (έχουν φύγει τα σφυριάκια), χοντρος (έγινε μπόι, σωστά;) ή ψηλέας (όχι ότι κοντύνατε, απλά ψήλωσαν και τα άλλα τα παιδάκια).

Τη δύναμη των λέξεων περιγράφει και το λαϊκό ρητό: «Η γλώσσα κόκαλα δεν έχει και κόκαλα τσακίζει». Δεν θα ήταν ίσως καλύτερα τα παιδικά μας παρατσούκλια να μας τα έδιναν με βάση τα δυνατά μας στοιχεία και χαρακτηριστικά, κάτι σαν τα βαφτίσια των ινδιάνων; Δεν θα ήταν καλύτερα να έχουμε παρατσούκλια προερχόμενα από δυνατά ή όμορφα ζώα, όπως 'Το γρήγορο ελάφι', 'Ο περήφανος αετός', 'Η γενναία αρκούδα';¹⁵

*Χειρίσου τις προσεκτικά, γιατί οι λέξεις έχουν περισσότερη
δύναμη από ατομικές βόμβες. - P. Strachen*

Θυμάμαι την έμπνευση ενός από τους προπονητές μου στο μπάσκετ, του οποίου το όνομα θα κρατήσω κρυφό από τη δημοσιότητα για ευνόητους λόγους. Ο Μιχάλης Γιαννουζάκος, λοιπόν, έδωσε το παρατσούκλι 'Τίγρης' στο Δημήτρη, τον νωχελικό σέντερ της ομάδας, για να τον παρακινήσει να γραπώνει τα ρημπάουντ με περισσότερο σθένος. Ένα μήνα αργότερα, με χαμόγελο μέχρι τα αυτιά, ο Τίγρης άρπαζε με νύχια και με δόντια άλλο ένα ρημπάουντ. Τι να περιμένεις όμως από έναν 'Γόνατο' σαν κι εμένα (εκείνη την περίοδο έπαιζα σαν ανάπηρος, μια και είχα πρόσφατα τραυματιστεί στο γόνατο)!¹⁶

Το όνομά σας έχει σημασία

Κατ' ανάλογο τρόπο, το όνομά μας επηρεάζει το πώς μας αντιμετωπίζουν οι άλλοι, και κατ' επέκταση παίζει έμμεσο ρόλο στο αυτοσυναισθημα και στην εξέλιξή μας. «Από εδώ ο Άγγελός μας, σιέτο αγγελούδι» με σύστηνε μικρό η μητέρα μου σε γνωστούς και φίλους, κι εγώ έσκαγα ένα γλυκό χαμόγελο αντάξιο του ονόματός μου. «Κι από 'δω η Μελπομένη μας ...» σύστηνε η άλλη οικογένεια την κορούλα τους. Κανείς μας βέβαια δεν είχε ιδέα για τα ευρήματα της έρευνας που αποκάλυψε ότι τα γραπτά μαθητών με εύχητα και συνηθισμένα ονόματα βαθμολογούνται καλύτερα από αυτά μαθητών με κακόχητα ή ασυνήθιστα ονόματα! Γιατί, εάν το γνωρίζαμε, μπορεί να βαφτίζαμε τα παιδιά

¹⁵ Θα μου πείτε βέβαια, στην Ελλάδα τα περισσότερα ζώα τα έχουμε φάει, οπότε θα υπήρχε σοβαρός κίνδυνος να μας ονοματίσουν με βάση τις υπάρχουσες ποιαιίες «μύγα, κουνούπι, κατσαρίδα...»

¹⁶ Κάθε ομοιότητα με παρκατά πρόσωπα και καταστάσεις... δεν είναι τυχαία.

μας με πιο όμορφα ονόματα, αντί να τους δίνουμε αυτά των παππούδων και γιαγιάδων μας, σύμφωνα με την παράδοση. Παίρνω το θάρρος, λοιπόν, να προτείνω: αν δεν σας αρέσει το όνομά σας (ή το επίθετό σας) μπορείτε, και καλά θα κάνετε, να το αλλάξετε!

☺ *Ανεκδοτάκι*

- Καλημέρα κ. Ιωάννου. Πέρασα να σας ενημερώσω να αλλάξετε τα αρχεία σας, γιατί άλλαξα επιτέλους το επίθετό μου. Χρόνια τώρα με ενοχλούσε ...

- Συγχαρητήρια κ. Κωλομήτρο μας, όντως καλά του κάνετε. Και πώς θα σας φωνάζουμε από 'δω και πέρα;

- Κωλοπέτρο!

[« ... »!]

Προσοχή στις εκφράσεις σας

Αναμφισβήτητα και πιθανόν αναπόφευκτα, αρκετά από τα ψυχολογικά μας προβλήματα ξεκινούν από το σπίτι. Τα παιδιά αντλούν ένα σημαντικό μέρος της αυτοεκτίμησής τους από το οικογενειακό τους περιβάλλον. Κατά κανόνα, εσωτερικεύουν πολλά από τα σχόλια των γονέων τους, δεδομένου ότι στην αρχή η μητέρα και ο πατέρας αποτελούν την μοναδική ή την πιο έγκυρη πηγή εξουσίας και γνώσης. Συνεπώς οι λέξεις και οι εκφράσεις που οι γονείς επιλέγουν για να χαρακτηρίσουν τη συμπεριφορά των παιδιών τους, όσο άκακες και να φαίνονται στους γονείς, είναι δυνατόν να διαπλάσουν με καλό ή κακό τρόπο τις παιδικές ψυχές και άθελά τους να ανάψουν τη σπίθα για μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία.

Όπως σοφά το έθεσε ο Mark Twain: «Η διαφορά μεταξύ της σωστής λέξης και της σχεδόν σωστής λέξης είναι η διαφορά μεταξύ φωτιάς και κωλο-φωτιάς». Πράγματι, τα μικρά πράγματα κάνουν τη μεγάλη διαφορά. Το να πεις στη σύζυγό σου: «Μοιάζεις με την πρώτη μέρα της άνοιξης» δεν διαφέρει και πολύ από το: «Μοιάζεις με την τελευταία μέρα ενός μεγάλου και κρύου χειμώνα» το αποτέλεσμα όμως μπορεί να είναι τελείως διαφορετικό!

Κατά τον Σωκράτη, οι λάθος λέξεις δεν είναι μόνον κακές, αλλά μολύνουν και την ψυχή με κακία. Το πρόβλημα είναι ότι τα παιδιά δεν είναι ικανά να αντιληφθούν τη διαφορά μεταξύ μιας κακής 'συμπεριφοράς' και ενός κακού 'ατόμου'. Έτσι, συχνά παίρνουν στα σοβαρά τα σχόλια ενός εκνευρισμένου γονέα. Αν και είμαι σίγουρος ότι οι γονείς μας μάς φέρθηκαν όπως φέρθηκαν «για το καλό μας» είναι πιθανό σε ορισμένες περιπτώσεις να μην είχαν τις απαραίτητες γνώσεις διαπαιδαγώγησης, με απλά λόγια «τόσα ήξεραν ... τόσα έκαναν». Εμείς φυσικά έχουμε την πεποίθηση ότι θα είμαστε καλύτεροι γονείς

για τα παιδιά μας και ότι δεν πρόκειται να επαναλάβουμε τα δικά τους λάθη στο τόσο σύνθετο και απαιτητικό έργο της διαπαιδαγώγησης.¹⁷

Δεν είσαι βλάκας ...

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα κακής επιλογής λέξεων ή λανθασμένης έκφρασης είναι ο διάλογος μεταξύ πατέρα και γιου, που παραθέτει στο βιβλίο του *Επίκτητη αισιοδοξία* ο Δρ Martin Seligman (1991):¹⁸

(Γιος) - Η δασκάλα μάς βάζει ασκήσεις, και είμαι από τους τελευταίους που τις λύνουν κάθε φορά.

(Πατέρας) - Αυτό δεν σημαίνει τίποτα, απλώς χρειάζεσαι λίγο περισσότερο χρόνο.

(Γιος) - Ναι, αλλά και τα άλλα παιδιά μου λένε ότι είμαι βλάκας.

(Πατέρας) - Δεν είσαι βλάκας, δεν θυμάσαι τότε που τα κατάφερες και η δασκάλα σου σε επαίνεσε ...

(Γιος) - Το είπε για να μην αισθάνομαι άσχημα. Είμαι βλάκας και το ξέρεις!

(Πατέρας, εννευρισμένος και σε έντονο τόνο) - Δεν είσαι βλάκας, βλάκα!

Η ετικέτα του 'βλάκα' βάζει στο παραπάνω παράδειγμα τα θεμέλια για μια ακόμα αυτοεκπληρούμενη προφητεία.

Από βλάκας ... ιδιοφυΐα!

Ο Victor Serebriakov (Σερεμπριάκωφ - τι όνομα κι αυτό!) σε ηλικία 15 χρόνων, με τη σύμφωνη γνώμη των γονέων του, ακολούθησε τη συμβουλή των δασκάλων του και παράτησε το σχολείο.

«Ας μάθει κάποια τέχνη, μια και δεν τα καταφέρνει και τόσο καλά με τα μαθήματα, ώστε να μπορέσει να ζήσει» είπε ο διευθυντής προσπαθώντας με ευγενικό τρόπο να καλύψει την άποψή του για τις νοητικές ικανότητες του Βίκτωρα.

Έτσι κι έγινε. Ο Βίκτωρ ασχολήθηκε με διάφορα τεχνικά επαγγέλματα. Δούλεψε ως υδραυλικός, καθαριστής, μαραγκός, ώσπου τελικά στα 32 του χρόνια κατέληξε στον αμερικανικό στρατό. Ανάμεσα στα τεστ και τις δοκιμασίες που πέρασε ήταν και ένα τεστ νοημοσύνης. Η βαθμολογία του στο τεστ ήταν 161 (ο μέσος όρος είναι 100, ενώ το 98% του πληθυσμού βρίσκεται κάτω από το 130)! Ο Σερεμπριάκωφ μέχρι τα 32 του χρόνια κοιτάζε στον

¹⁷ Επειδή πιστεύω ότι δεν 'γεννιέσαι' καλός γονέας αλλά 'γίνεσαι', συνιστώ στους νέους και στους μέλλοντες γονείς να διαβάσουν σχετικά βιβλία ώστε επιμορφωθούν σε θέματα σχετικά με την ανατροφή των παιδιών τους.

¹⁸ Πρόεδρος της Αμερικανικής Ένωσης Ψυχολόγων (APA) το 1998.

καθρέφτη και έβλεπε ένα βλάκκα, ξύριζε ένα βλάκκα, έντυνε ένα βλάκκα, συμπεριφερόταν σα βλάκκας. Ξαφνικά, κοιτάζε στον καθρέφτη και είδε μια ιδιοφυΐα! Όταν είδε τον εαυτό του διαφορετικά, άρχισε και να συμπεριφέρεται διαφορετικά. Παράτησε το στρατό και άρχισε να αισθάνεται σαν ιδιοφυΐα, να ντύνεται σαν ιδιοφυΐα, να δημιουργεί σαν ιδιοφυΐα. Έγινε πρόεδρος της MENSA (σύλλογος νοητικά προικισμένων ατόμων) κι έγραψε αρκετά βιβλία και τεστ νοημοσύνης.¹⁹

Άραγε πόσοι άνθρωποι τριγυρνούν ανάμεσά μας και αισθάνονται, φέρονται και αποδίδουν ελάχιστα σε σχέση με τις δυνατότητές τους – κι αυτό μόνο και μόνο επειδή κάποτε κάποιος σημαντικό στη ζωή τους πρόσωπο επηρέασε τις σκέψεις και τη συμπεριφορά τους βαπτίζοντας και πείθοντάς τους με ένα-δύο τυχαία του σχόλια ότι δεν είναι και πολύ έξυπνοι; Και αντίστροφα, πόσοι άνθρωποι, που αρχικά φαίνονταν ελάχιστα ικανοί, πέτυχαν επειδή κάποιος πίστεψε σ' αυτούς;

Ενδιαφέρομαι, κατά κάποιον τρόπο, λιγότερο για το βάρος και τις νευρικές συνάψεις του εγκέφαλου του Αϊνστάιν από ότι για το σχεδόν βέβαιο γεγονός πως άτομα με το ίδιο ταλέντο μεγάλωσαν και πέθαναν σε καπνοχώραφα και εργοστάσια.

- S. J. Gould

Μεγάλη εντύπωση μου έχουν προκαλέσει τα λόγια του Earl Nightingale, σχετικά με αυτό στο οποίο αναφερόταν ως ‘το πιο παράξενο μυστικό’: *Γινώμαστε καθημερινά αυτό που σκεφτόμαστε!*

Σύμφωνα με σύγχρονες έρευνες, ο εγκέφαλος δεν μπορεί να διακρίνει μεταξύ μιας πραγματικής εμπειρίας και μιας φαντασίωσης, η οποία επαναλαμβάνεται συχνά και με ζωντανές παραστάσεις και χρώματα στο μυαλό μας. Προσοχή λοιπόν! Σύμφωνα με το Dr Waitley, ο σπουδαιότερος διάλογος που πρόκειται να έχουμε ποτέ, είναι αυτός που κάνουμε καθημερινά με τον εαυτό μας. Το τι λέμε στον εαυτό μας κάθε στιγμή μπορεί να είναι είτε απελευθερωτικό είτε δεσμευτικό. Ο ‘αυτοδιάλογος’ αρχίζει νωρίς ... από την κούνια! Είμαστε το άθροισμα των σκέψεών μας. Κάθε σκέψη και κάθε πράξη μας έχει ένα αποτέλεσμα. Για αυτό όταν μιλάτε στον εαυτό σας, προσέξτε τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε, προσέξτε τι λέτε!²⁰

¹⁹ Πραγματική ιστορία την οποία αφηγείται ο Z. Ziglar.

²⁰ Παρόμοια, μπορούμε να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας με τους γύρω μας, κάνοντας συγκεκριμένες μικρές αλλαγές – ξεινώνοντας από τις λέξεις και τον τρόπο που τις χρησιμοποιούμε κατά την επικοινωνία μας. Ένας κανόνας που αξίζει να θυμάστε είναι: «Ό,τι στέλνεις, γυρίζει πίσω σαν μπούμεραγγ». Αν λοιπόν δεν σας αρέσουν αυτά που εισπράττετε, αν δεν σας αρέσει η συμπεριφορά των άλλων, πριν προσπαθήσετε να τους διορθώσετε, εξετάστε να δείτε τι ‘στέλνετε’ εσείς!

Ο Waitley, για να περιγράψει την επίδραση που έχει ο αυτοδιάλογος, για να δείξει πόσο σημαντικό είναι το τι λέμε καθημερινά στον εαυτό μας, έγραψε ένα σύντομο ποιηματάκι για ...

Το ρομποτάκι του μυαλού μας

Έχω ένα μικρό ρομποτάκι, που με ακολουθεί στο κάθε μου βήμα. Του λέω τι σκέφτομαι, του λέω τι βλέπω. λέω στο μικρό μου ρομποτάκι όλους τους φόβους και τις ελπίδες μου. Ακούει και θυμάται όλες τις χαρές και τις στενοχώριες μου.



Στην αρχή, το μικρό μου ρομποτάκι ακολουθούσε τις οδηγίες μου. Αλλά ύστερα από χρόνια εκπαίδευσης ξέφυγε από τον έλεγχό μου. Δεν το ενδιαφέρει πια τι είναι σωστό ή λάθος και τι είναι αλήθεια ή ψέματα. Ό,τι και να προσπαθώ, τώρα ... μου λέει ΑΥΤΟ τι να κάνω!!!

Το ρομπότ του εγκεφάλου μας καθημερινά συλλέγει πληροφορίες. Αν το τροφοδοτήσουμε με σκέψεις του τύπου: «Είσαι τεμπέλης, ανοργάνωτη, δεν τα καταφέρνεις στα μαθηματικά, δεν τα πας καλά με το άλλο φύλλο» πολύ σύντομα θα μάθει το μάθημά του και, όσο και να προσπαθούμε, θα μας απαντά με σχόλια παρόμοια με αυτά με τα οποία το τροφοδοτήσαμε: «Δεν μπορείς να το κάνεις αυτό γιατί ... είσαι τεμπέλης, θυμάσαι; Εσύ ο ίδιος το είπες τόσες φορές, άρα θα πρέπει να είναι αλήθεια!».

Το αυτόματο αμάξι

Παρόμοια είναι και η θεωρία του David Leithauser σχετικά με τον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλός μας, τον οποίο με επιτυχία παρομοιάζει με ένα σύγχρονο αμάξι:

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν κάποιος που είχε ένα όμορφο καινούριο αυτοκίνητο. Ήταν πολύ χαρούμενος, γιατί με το αυτοκίνητο μπορούσε να πάει όπου ήθελε. Μετά από λίγο, όμως, σκέφτηκε ότι θα ήταν καλύτερα αν το αυτοκίνητο τον πήγαινε μόνο του όπου αυτός ήθελε, χωρίς ο ίδιος να χρειάζεται να το οδηγεί. Εργατέστησε, λοιπόν, έναν υπολογιστή στο αυτοκίνητο, ο οποίος θα μάθαινε τις διαδρομές για τα μέρη όπου πήγαινε ο φίλος μας. Όταν δηλαδή αυτός πήγαινε κάπου, θα έλεγε στον υπολογιστή: «Αυτός είναι ο δρόμος για τη δουλειά. Θα με φέρνεις εδώ κάθε μέρα, από Δευτέρα ως Παρασκευή» ή «Αυτός είναι ο δρόμος για το σπίτι της κοπέλας μου. Θα με φέρνεις εδώ κάθε Παρασκευή βράδυ» ή «Αυτός είναι ο δρόμος για το μπακάλικο. Θα με φέρνεις εδώ όποτε θέλω να ψωνίσω». Πέρασε λοιπόν λίγος καιρός και το αυτοκίνητο έμαθε όλες τις συνηθισμένες διαδρομές του. Για το φίλο μας ήταν πλέον πολύ εύκολο και ξεκούραστο να πηγαίνει όπου



ήθελε· απλώς έμπαινε στο αυτοκίνητο και μπορούσε να κοιμηθεί, ενώ ο υπολογιστής τον πήγαινε όπου του ζητούσε.

Στην αρχή όλα πήγαιναν καλά. Σύντομα όμως άρχισαν να δημιουργούνται προβλήματα. Αν και ο άνθρωπος χώρισε με τη φίλη του και γνώρισε μιαν άλλη, το αυτοκίνητο συνέχισε να τον πηγαίνει στο σπίτι της παλιάς του φίλης. Το μπακάλικο άλλαξε διεύθυνση αλλά ο υπολογιστής τον πήγαινε πάντα στην παλιά. Μερικές φορές μάλιστα τον πήγαινε στη δουλειά σε αργίες ... Ωστόσο, το χειρότερο ήταν κάτι άλλο: όταν γίνονταν κάποια έργα στο δρόμο ή απλώς είχε πολλή κίνηση, το αυτοκίνητο δεν μπορούσε να το καταλάβει και συνέχιζε την πορεία του, μπλέκοντας έτσι το φίλο μας σε πολλές περιπέτειες. Το δυστύχημα ήταν ότι ο ίδιος είχε συνηθίσει τόσο πολύ να κοιμάται στο αυτοκίνητο, ώστε το άφηνε να τον πηγαίνει όπου αυτό είχε μάθει να πηγαίνει. Εκτός αυτού, σταμάτησε να πηγαίνει και σε καινούργια μέρη, αφού το αυτοκίνητο δεν ήξερε πώς να πάει εκεί και του φίλου μας του φαινόταν πολύ κουραστικό να ξυπνήσει και να οδηγήσει ο ίδιος.

Μια μέρα, ο άνθρωπος πέρασε μια πραγματικά μεγάλη ταλαιπωρία. Ο υπολογιστής αγνόησε μια παράκαμψη και τον πήγε από έναν πολύ άσχημο χωματόδρομο με πολλές λακκούβες σε ένα μέρος όπου δεν ήθελε καν να πάει. Επιτέλους, λοιπόν, αποφάσισε να πάρει στα χέρια του τον έλεγχο του αυτοκινήτου. Στην αρχή σκέφτηκε να καταστρέψει τον υπολογιστή, αλλά μετά θεώρησε ότι ο υπολογιστής είχε ακόμα κάποιες χρήσιμες πληροφορίες. Έλεγε τη μνήμη του και έσβησε όλες τις παλιές πληροφορίες για διαδρομές που τον πήγαιναν σε μέρη στα οποία είχε πάψει να πηγαίνει, καθώς και όσες διαδρομές δεν ήταν οι πιο σύντομες. Άφησε μόνο εκείνες που του ήταν χρήσιμες. Παράλληλα, εγκατέστησε και ένα διακόπτη, ο οποίος του επέτρεπε να αναλαμβάνει τον έλεγχο του αυτοκινήτου σε περίπτωση που έβλεπε εμπόδια στο δρόμο ή αποφάσιζε να αλλάξει τον προορισμό του. Τέλος, αποφάσισε να μένει ξύπνιος και να παρακολουθεί πού πηγαίνει, έτσι ώστε ο υπολογιστής να είναι ένας πιστός υπηρέτης αντί να τον εξουσιάζει.

Το αγωνιστικό αμάξι

Συνάντησα στο δρόμο τον Νίκο, έναν παιδικό μου φίλο που είχα να δω πολλά χρόνια. Ανταλλάξαμε τις σχετικές χαιρετούρες και στη συνέχεια ζήτησα από το Νίκο να μου πει την ιστορία της ζωής του ... σε πέντε λεπτά, όπως συνηθίζεται. Στο λύκειο ο Νίκος ζύγιζε πάνω από 150 κιλά. Όλοι υποθέταμε ότι η ζωή του θα ήταν δύσκολη και πιθανώς σύντομη. Κατά τη διάρκεια της στρατιωτικής του θητείας ο φίλος μου έχασε σχεδόν όλα τα περιττά κιλά. Πώς; Απλά παρατήρησε, όπως μου διηγήθηκε, ότι αν και έτρωγε αρκετά καλά, μέσα στην πρώτη εβδομάδα έχασε τρία κιλά. Την επόμενη εβδομάδα έχασε άλλα τρία. Τότε σκέφτηκε και πείστηκε ότι αυτό που αυτός και πολλοί άλλοι γύρω

του θεωρούσαν αδύνατο είναι δυνατόν. Μπορεί να χάσει κιλά! Γίνεται! Συνέχισε στον ίδιο ρυθμό και σήμερα ζυγίζει λιγότερο από εκατό κιλά. Όταν τον είδα συνοδευόταν από μια πολύ ελυστική κοπέλα και ήταν σε καλή διάθεση.

Ο Νίκος όμως, ως μόνους, μου διηγήθηκε ακόμη μια πολύ ωραία ιστορία. Ως οδηγός αγωνιστικών αυτοκινήτων σε μια διαδρομή ήρθε έβδομος στην κατάταξη... όπως περίμενε και αυτός και οι άλλοι. Είχε εντούτοις την εντύπωση ότι κάτι δεν πήγαινε καλά με το αυτοκίνητο που οδηγούσε. Όταν περιέγραψε την αίσθηση που είχε από την οδήγηση του αυτοκινήτου σε ένα συνάδελφο οδηγό και μηχανικό (ο οποίος είχε έρθει πρώτος στη συγκεκριμένη διαδρομή), αυτός του είπε: «Ξέρω ακριβώς τι δεν πάει καλά, μισό λεπτό και θα το φτιάξω».

Έσκυψε μπροστά στο καπό με ένα κατσαβίδι. Σε δυο λεπτά το έκλεισε και με μάτια που γυάλιζαν από ικανοποίηση είπε: «Ετοιμος! Για δοκιμάσε το τώρα!»

Σε λίγη ώρα ξεκίνησε ο αγώνας για τη δεύτερη διαδρομή. Ο Νίκος τερμάτισε δεύτερος. Έκπληκτος και ο ίδιος με την επίδοσή του, πήγε να ευχαριστήσει τον συνάδελφο που του έλυσε το πρόβλημα με το αμάξι.

«Να, βλάκκα» του απάντησε εκείνος γελώντας «εγώ δεν έκανα τίποτα άλλο από το να ανοίξω και να κλείσω το καπό».²¹



Ο Νίκος είχε την εντύπωση ότι κάτι δεν πήγαινε καλά!

Το μαθημένο αβοήθητο

Μια έρευνα με ποντίκια (πάλι αυτά τα καημένα ζώακια την πλήρωσαν) κατέδειξε την ύπαρξη του φαινομένου του 'μαθημένου αβοήθητου'. Οι ερευνητές διάλεξαν δυο ποντικία, τον Jeff και τον Matt. Οι δύο ήρωές μας είχαν αναδειχθεί πρωταθλητές στην κολύμβηση από μια ομάδα ποντικών. Ξανά και ξανά, οι ερευνητές τους έβαλαν να κολυμπήσουν από τη μία άκρη της

²¹ Ένα ακόμη φαινόμενο 'πλάσέμπο' (placebo). Από μόνη της, η πίστη σε έναν εξωγενή παράγοντα (π.χ. τη δράση μιας ουσίας χωρίς φαρμακευτικές ιδιότητες ή ενός γεγονότος) μπορεί να βελτιώσει την κατάσταση ενός ασθενή ή να βελτιώσει την απόδοση ενός αθλητή κατά 20-30%.

μπαγιέρας-πισίνας στην άλλη, για μία σειρά από τεστ. Κανένα πρόβλημα. Στη συνέχεια, για ένα χρονικό διάστημα, κάθε φορά που έβαζαν τον Matt στην πισίνα, οι ερευνητές τον κρατούσαν, περιορίζοντας στο ελάχιστο την ικανότητά του να προχωρήσει. Ύστερα από την ανάλογη αντι-εμπαιδευση, ο πρώην πρωταθλητής πείστηκε ότι δεν μπορεί να κολυμπήσει. Κάποτε, ύστερα από πολλές επαναλήψεις, τον άφησαν μόνο του, δίχως να τον κρατούν. Ο Matt πνίγηκε χωρίς καν να προσπαθήσει να κολυμπήσει (Kassorla, 1986).

Το φαινόμενο το οποίο στην ψυχολογία ονομάζουμε μαθημένο αβοήθητο ή ανημποριά (learned helplessness, Seligman, 1975), αφορά την αίσθηση που αποκτά ένα άτομο ότι είναι ανίσχυρο και ανίκανο. Είναι το αποτέλεσμα αποτυχημένων προσπαθειών, άσχημων προηγούμενων εμπειριών και ενός ισχυρού και διαρκούς φόβου για πιθανή αποτυχία. Ο επιπτώσεις του μαθημένου αβοήθητου μπορεί να είναι πολύ σημαντικές για την εξέλιξη του ατόμου, αλλά και για την ψυχολογική και σωματική του υγεία.

Εκπαιδεύοντας ψύλλους

Υποθέτω ότι διατηρείτε αμφιβολίες για την ισχύ αυτού του φαινομένου. Σας καταννώ απόλυτα. Μπορείτε όμως να το διαπιστώσετε και μόνοι σας. Αν δεν έχετε ποντικάκια, μπορείτε να 'εμπαιδεύσετε' ψύλλους κάνοντας το παρακάτω πείραμα. Συλλέγουμε 4-5 ψύλλους από το τρίχωμα του κοπρίτη της γειτονιάς μας. Τους τοποθετούμε σε ένα γυάλινο βάζακι και κλεινουμε το καπάκι. Οι ψύλλοι, οι οποίοι πηδούν 40-60 φορές πάνω από το ύψος τους (φανταστείτε να πηδούσαμε εμείς τόσο, τρέμε Michael Jordan), θα δοκιμάσουν επανειλημμένως να βγουν από το βάζο αλλά θα κτυπήσουν το κούτελό τους δυνατά στο κλειστό καπάκι. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα θα σταματήσουν τις προσπάθειες, παίρνοντας απόφαση ότι οι απόπειρές τους να δραπετεύσουν είναι μάταιες. Μπορείτε τότε να ανοίξετε το καπάκι. Οι ψύλλοι θα κάθονται στον πάτο και θα σας κοιτάζουν σα χαζοί. [Σημείωση: ο συγγραφέας δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση που οι ψύλλοι βγουν και αρχίσουν να χοροπηδούν στην κουζίνα σας!]



Το μαθημένο αβοήθητο.

Αν πάλι σας είναι δύσκολο να βρείτε φύλλους, μπορείτε να εκπαιδεύσετε τον ελέφαντα της γειτονιάς σας. Έχετε δει ποτέ στο τσίρκο πώς ‘παρκάρουν’ τους ελέφαντες; Δένουν το ένα πόδι τους με ένα απλό σκοινί σε ένα μικρό πάσσαλο. Αν αναρωτιέστε γιατί οι ελέφαντες δεν ζηλώνουν τον πάσσαλο για να φύγουν, η απάντηση είναι ότι κι αυτοί έχουν μάθει από μικροί ότι δεν μπορούν. Τότε βέβαια, όταν ήταν μικροί (αν και μου είναι δύσκολο να φανταστώ μικρό ελέφαντα), το σκοινί ήταν χοντρό και το πασσαλάκι γέρα στερεωμένο.

Τη συγκεκριμένη μορφή εκπαίδευσης μπορείτε να τη δοκιμάσετε και με τον Αζόρ σας. Πολύ σύντομα θα μπορείτε να δένετε το σκύλο σας σε ένα καρεκλάκι και να είστε ήσυχοι ότι δεν πρόκειται να φύγει.

«Μα» θα αντιτείνουν οι φίλοι σας «μπορεί να πάρει το καρεκλάκι μαζί του και να γριεμίσει τα πάντα».

«Σίγουρα» θα απαντάτε κλείνοντας το μάτι «εσείς κι εγώ το ξέρουμε πως μπορεί, αυτός όμως δεν το ξέρει!».

Μη λες σε ένα νεαρό άτομο ότι κάτι ΔΕΝ μπορεί να γίνει

Σε μια μορφή εκπαίδευσης παρόμοια με αυτή των φύλλων έχουμε υποβληθεί κι εμείς από μικροί. Έρβενες έχουν δείξει ότι η πιο συχνή λέξη που λένε οι γονείς στα βρέφη είναι το ‘μη’. Με τέτοια διαπαιδαγώγηση δεν χρειάζεται να είσαι αποτυχημένος για να αισθάνεσαι αποτυχημένος.

*‘Τίπαντα’ και ‘ποτέ’ είναι δυο λέξεις που πρέπει πάντα να
θυμάσαι ποτέ να μη χρησιμοποιείς. - W. Johnson*

«Τι θα γίνεις όταν μεγαλώσεις».

«Θα γίνω φωτομοντέλο, αστροναύτης, μπασκετμπολίστας, πρωθυπουργός» απαντά ο μικρούλης.

Όταν ο νεαρός κάνει να απογειωθεί για να φτάσει τα όνειρα του ανοίγοντας τα φτερά του, γονείς και συγγενείς προσπαθούν να τον προσγειώσουν με σχόλια του είδους:

- Σοβαρέψου ...

- Δεν θα τα καταφέρεις ...

- Κι εγώ έτσι έλεγα όταν ήμουν μικρός, αλλά το σύστημα, η κοινωνία ...

- Άλλοι είναι οι τυχεροί ...

Οι φίλοι προσθέτουν:

- Μη φας, θα βρέξει κεφτέδες ...

- Κι εγώ προσπάθησα μα δεν τα κατάφερα ...

Οι εχθροί συμπληρώνουν:

- Ποιος, εσύ ρε; Δεν κοιτάς τη φάτσα σου, το μπόι σου ... Με τι προσόντα;

Τα άτομα που υφίστανται την αρνητική κριτική νιώθουν τον κόσμο να γριμίζει κάτω από τα πόδια τους. Και εξακολουθούν να αισθάνονται έτσι και ως ενήλικες λόγω των σχολίων που έκαναν ή συνεχίζουν να κάνουν κάποια άλλα άτομα γύρω τους.

Όταν επιχειρούμε επανειλημμένα να πετύχουμε σε κάτι, αλλά οι άλλοι ή οι συνθήκες μας εμποδίζουν, αρχίζουμε να υποθέτουμε ότι δεν πρόκειται να τα καταφέρουμε ποτέ. Η υπόθεση αυτή, σιγά σιγά, γίνεται πίστη και βεβαιότητα, ιδίως αν οι φίλοι, γονείς, συγγενείς (οι πηγές εξουσίας και τα άλλα ‘σημαντικά άτομα’) επιβεβαιώνουν τις απόψεις μας με βάση τη δική τους εμπειρία. Το θέμα είναι όμως ότι δεν είμαστε πια το ανήμπορο παιδί (ή το ελεφαντάκι) και ότι το σχοινί που μας κρατούσε δεμένους δεν υπάρχει πλέον ή είναι αδύνατον να συγκρατήσει τη σημερινή μας δύναμη. Αν συνεχίσουμε να πιστεύουμε ότι δεν μπορούμε να τα καταφέρουμε, είναι σχεδόν βέβαιο ότι δεν θα τα καταφέρουμε. Πράγματι, πολύ συχνά αυτοί που πιστεύουν ότι μπορούν και αυτοί που πιστεύουν ότι δεν μπορούν ... έχουν δίκιο.

Αν νομίζεις ότι μπορείς ... μπορείς!

Σύγχρονες έρευνες έχουν δείξει ότι άτομα με υψηλό βαθμό εμπιστοσύνης στις ικανότητές τους, αυτό που ο Albert Bandura (1997), ένας από τους πιο σημαντικούς σύγχρονους κοινωνικούς ψυχολόγους, ονομάζει ‘αυτοαποτελεσματικότητα’, είναι πιο επίμονα και πειθαρχημένα, πιο επιτυχημένα ακαδημαϊκά, πιο ευτυχισμένα, λιγότερο νευρωτικά, υποφέρουν από

λιγότερα έλικη και αϋπνίες, είναι λιγότερο εθισμένα σε ναρκωτικά και αλκοόλ, και εμφανίζουν μειωμένο βαθμό άγχους και κατάθλιψη.

Άλλες μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι μπουμπουρες ή τα μπουμπούρια (διαπίστωσα ότι η λέξη διαφέρει ανάλογα με τον τόπο καταγωγής κάποιου), τα χοντροφτιαγμένα αυτά σκαθάρια, δεν μπορούν να πετάξουν. Είναι πολύ βαριοί και τα φτερά τους είναι πολύ μικρά και αδύναμα. Από άποψη αεροδυναμικής, είναι αδύνατο να πετάξεις με αυτή την κατασκευή, γράφουν οι επιστήμονες της ΝΑΣΑ. Οι μπουμπουρες όμως δεν ξέρουν να διαβάζουν ... και πετάνε! Ο Waitley μάλιστα, αναφέρεται σε ένα παρακινητικό ποίημα για τους μπουμπουρες που ξέρουν να διαβάζουν με τίτλο: «Μπορείς να πετάξεις ... αν δοκιμάσεις!»:²²

Μπορείς να πετάξεις αν δοκιμάσεις,
μπορείς να κάνεις παρέα με τους αετούς αν τολμήσεις,
μπορείς να τρέχεις γύρω-γύρω με τις γαλοπούλες αν αδιαφορήσεις.
Μπορείς να τρέξεις με τα γουόκιμαν γεμάτος ελπίδες,
ή μπορείς να καθίσεις στη σιαά διώχνοντας μύγες.
Μπορεί να πάθεις κατάθλιψη και να υποκριθείς ότι δεν τρέχει τίποτε,
ή μπορείς να σηκωθείς, να ντυθείς και να προσπαθήσεις να διακριθείς.
Θέσε την πορεία σου και συνέχισε να προσπαθείς
και θα δεις ότι σύντομα θα απογειωθείς.
Δεν έχει σημασία ποιος είσαι ή από ποια περιφέρεια,
άνοιξε τα φτερά σου και πέτα για τα αστέρια.
Μπορείς να πετάξεις αν δοκιμάσεις!²³

Προσοχή: δεν λέω ότι, αν πιστέψεις πως μπορείς να πετάξεις, θα πετάξεις (αν και ποτέ δεν ξέρεις ...). Λέω όμως ότι η θετική σκέψη είναι το πρώτο βήμα για να πετύχεις κάτι. Χωρίς αυτήν δεν πρόκειται ούτε να δοκιμάσεις, αλλά ούτε και να επιμείνεις εάν συναντήσεις εμπόδια ή αποτυχίες αρχικά. Η θετική σκέψη επηρεάζει την επιλογή μιας δραστηριότητας, την προσπάθεια και την επιμονή και είναι απαραίτητη για την επίτευξη μιας αλλαγής – δεν είναι όμως αρκετή από μόνη της. Τα επόμενα βήματα είναι η συλλογή των αναγκαίων πληροφοριών, η στοχοθέτηση και ο σχεδιασμός, η δουλειά, ο έλεγχος της προόδου και η ανατροφοδότηση στο αρχικό μοντέλο ώστε να γίνουν οι ανάλογες διορθώσεις.

²² You can fly if you try: ελεύθερη απόδοση από ηχογραφημένη διάλεξη με τίτλο *Go for the Gold*.

²³ Κρατήστε αυτό το ποίημα μακριά από τα παιδιά. Τα παιδιά έχουν την τάση να ελαμβάνουν ως κυριολεκτικές τις μεταφορικές εκφράσεις. Μην τα αφήνετε να δοκιμάσουν χωρίς την επιτήρηση ενός τουλάχιστον ενήλικου ατόμου.

3. ΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

*Η ζωή μοιάζει με σούπερ μάρκετ:
μπαίνεις δωρεάν, ψωνίζεις από τα ράφια,
διαλέγεις σοκολάτες, τσιγάρα, γαριδάκια, ποτά ...
Στην έξοδο, όμως, πρέπει να πληρώσεις.*



ΛΕΓΕΤΑΙ ΟΤΙ ωριμάζουμε όταν σταματήσουμε να παραπονιόμαστε και να κατηγορούμε τους άλλους για την κατάσταση μας και αναλαμβάνουμε τις ευθύνες για τα αποτελέσματα των πράξεών μας. Αυτό όμως μπορεί να απαιτήσει πολύ χρόνο. Υπάρχουν άνεργοι, αδικημένοι από τη ζωή, νεαρά άτομα αλλά και συνταξιούχοι, οι οποίοι περνούν την ημέρα τους στο καφενείο ή στην καφετέρια κατηγορώντας το σύστημα ή τις συγκυρίες για όσα τους συμβαίνουν σήμερα ή τους συνέβησαν στο παρελθόν.

ΟΠΑ, ΦΤΑΝΕΙ ΤΟΣΟ;

Όπως λέει ο σοφός λαός, όλα τα καλά έχουν ένα τέλος. Φτάσατε αισίως στο τέλος του ΔΩΡΕΑΝ μέρους του βιβλίου «Από πρίγκιπας βάτραχος και τούμπαλιν». Δεν είναι ανάγκη όμως αυτό να αποτελέσει το τέλος: Σας προσκαλώ να συνεχίσετε την ανάγνωση και την προσπάθεια για αλλαγή προμηθευόμενοι το έντυπο βιβλίο ή το ebook (πώς θα κτίσουμε το εξοχικό στη Χαλιδική...) από το βιβλιοπωλείο της γειτονιάς σας ή από το [ivteρονet](#).

*Αλήθεια, τι δώρο θα κάνετε σε αυτούς που αγαπάτε,
στους φίλους που θα επισκερτείτε;
Γλυκά; ...Ή μήπως ένα βιβλίο;*

Ένα δώρο ΜΕ ΝΟΗΜΑ!

Δεν είναι ανάγκη να σταματήσετε εκεί όμως: μπορείτε να πάρετε δύο ή και περισσότερα βιβλία να έχετε για λάβα - αντί να ψάχνετε τελευταία στιγμή τι να πάρετε, για να τα δωρίσετε στην επόμενη επέτειο, γιορτή, γενέθλια, εγναίνα, κ.λπ.

Παράλληλα, μπορείτε να επισκερτείτε την ιστοσελίδα: www.rodafinos.weebly.com για το ΔΩΡΕΑΝ e-book «Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι» (απόσπασμα - όχι ολόκληρο το βιβλίο), παρουσιάσεις, άρθρα, podcasts, και ψυχολογικά τεστ.

Τέλος, μπορείτε κι εσείς να εγγραφείτε ως μέλη στο κλαμπ των ηλίθιων ή να επικοινωνήσετε τις δικές σας ιστορίες

στο blog των ηλίθιων: <http://rodafinos.blogspot.com>

ή στο Facebook: <http://www.facebook.com/IdiotsAreInvincible>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



- Bach, R. (1980). *Οι περιπέτειες ενός διστακτικού Μεσσία*. Αθήνα: Διόπτρα.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1979). *Frogs into princes*. Real People Press.
- Bandura, A. (1971). *Self-efficacy: Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. USA: Freeman.
- Beaumeister, R. F., & Scher, S. J. (1988). Self-defeating behavior patterns among individuals: Review and analysis of common destructive tendencies. *Psychological Bulletin*, 104, 3-22.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins Publishers.
- Dyer, W. (1980). *Your erroneous zones*. NY: Avon Books.
- Ellis, A. (1988). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything*. NY: Lyle Stuart.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: Stanford University Press.
- Goefroy, C., & Stevens, D. R. (1993). *Mind power*. London: Piatkus.
- Goleman, D. (1999). *Συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Gould, D. (1986). Goal setting for peak performance. In J. M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Kassorla, I. (1986). *Go for it*. London: Futura.
- Miller, S. M. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345-353.

- Πιντέρης, Γ. (1989). *Μια μικρή αλλαγή φέρνει μια μεγάλη*. Αθήνα: Θυμάρι.
- Πιντέρης, Γ. (1991). *Ένας ψυχολόγος κριτικάρει την αστρολογία*. Αθήνα: Θυμάρι.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- Quinn, V. N. (1995). *Applying psychology* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Robbins, A. (1986). *Unlimited Power*. NY: Simon & Schuster.
- Robbins, A. (1991). *Awaken the giant within*. New York: Fireside.
- Ροδαφηνός, Α. (1998). Διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού: Στελέχωση & Βελτίωση Εργασιακών Σχέσεων. Στο *Εκπαίδευση στο Λιανικό Εμπόριο*, (σ. 51-121). Πρόγραμμα ADAPT SURVIVE (ΕΟΚ): Κέντρο Ενημέρωσης και Εκπαίδευσης ΔΗΜΗΤΡΑ.
- Ροδαφηνός, Α. (2005). *Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι ... και καταφέρνουν πάντα να μας χαλάν την ημέρα: Η μέθοδος Ro για την αντιμετώπισή τους και την αποτελεσματική επίλυση των προβλημάτων που μας δημιουργούν*. Θεσσαλονίκη.
- Rosental, R. (1991). Teacher expectancy effects: A brief update 25 years after the Pygmalion experiment. *Journal of Research in Education*, 1, 3-12.
- Rosental, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom: Teacher expectation and pupils' intellectual development*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 33(1), 300-303.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Alfred A. Knopf.
- Selye, H. (1987). *Stress without distress*. London: Corgi.
- Waitley, D. *Seeds of Greatness*. Cassette tape recording: Simon & Schuster.
- Waitley, D. *Οι σπόροι του μεγαλείου*. Θεσσαλονίκη: Μπίμπης.
- Waitley, D. *The winners' edge*. Cassette tape recording: Listen USA.
- Watson, D. L., & Tharp, R. G. (1993). *Self-directed behavior: Self-modification for personal adjustment* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Weiten, W., & Lloyd, M. A. (1999). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the '90s* (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ziglar, Z. (1987). *See you at the top: The goals formula*. Carrollton, Texas: The Zig Ziglar Corporation.
- Ziglar, Z. (1992). *See you at the top*. Gretna, Louisiana: Pelican.

Ευχαριστίες

Στους John Myers, Γιάννη Ζαμπελάκη, Γιώργο Σιδερίδη και στη Μαρία Χατζάτογλου, ο καθένας εκ των οποίων αποτέλεσε για κάποια περίοδο της ζωής μου ένα μοντέλο του ολοκληρωμένου ατόμου στο οποίο αναφέρομαι στο παρόν βιβλίο, και επέδειξαν στοιχεία εφαρμογής στην πράξη των ψυχολογικών τεχνικών οι οποίες περιγράφονται παρακάτω.

Στους γονείς μου, Λίτσα και Νίκο Καϊσίδη, που μου έδειξαν τα πρώτα βήματα.

Στον Κώστα Κεσίδη, χωρίς τη βοήθεια του οποίου δεν θα είχα τη δυνατότητα να ξεκινήσω τις μεταπτυχιακές μου σπουδές.

Στο φίλο μου, Κώστα Παπαντωνίου, για τα εκπληκτικά σμιτσάκια του, τη Βίβη Καλαϊτζίδου για το βάτραχο-εξώφυλλο, τη Χρύσα Ξενάκη που με τον ενθουσιασμό της αγκάλιασε αυτό το βιβλίο και τις ιδέες του και με τους συνεργάτες της από τα Ελληνικά Γράμματα επιμελήθηκαν το κείμενο των προγενέστερων εκδόσεων.²⁴

Στους πνευματικούς μου γιουρού τα ονόματα των οποίων αναφέρονται συχνά στο κείμενο και στη βιβλιογραφία, αλλά και σε αυτούς των οποίων τα ονόματα δεν αναφέρονται.

Τέλος, σε εσένα, αγαπητέ μου αναγνώστη, για το χρόνο που αφιέρωσες να διαβάσεις το παρόν βιβλίο. Εάν το διασικέδασες, στείλε μου ένα email, και μοιράσου το με κάποιο αγαπημένο σου πρόσωπο.

Σημείωση: Στο βιβλίο έγινε κάθε δυνατή προσπάθεια να αναγνωριστούν οι αυθεντικοί συγγραφείς παραβολών, ρητών και κειμένων και να εξασφαλιστεί η ορθότητα των πληροφοριών. Όπου αυτό έγινε δυνατό, τα ονόματά τους αναγράφονται, καθώς προστάζει η ηθική και ο νόμος περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Σε μερικές περιπτώσεις όμως ορισμένες απόψεις και αποψήγματα είτε αποδίδονται σε περισσότερες από μία πηγές, είτε χαρακτηρίζονται ως 'αγνώστου πατρός' (ή μητρός) και, καθώς τα στοιχεία είναι ελλιπή, δεν στάθηκε δυνατό να βρεθεί ο πνευματικός τους ιδιοκτήτης. Αν ο αναγνώστης γνωρίζει κάποια ή κάποιες από αυτές τις πηγές, μπορεί να τις προτείνει, ώστε να γίνουν οι απαραίτητες ενέργειες στις μελλοντικές εκδόσεις.

²⁴ Πληροφορίες από έγκυρες πηγές αναφέρουν ότι, πέρα από την εύθυμη διάθεση που επικράτησε στην ομάδα των Ελληνικών Γραμμάτων κατά τη διαδικασία επιμέλειας και διόρθωσης της παλαιότερης έκδοσης, στελέχη-κλειδιά επηρεάστηκαν τόσο που ξεκίνησαν σημαντικές αλλαγές στη ζωή τους. Καλή επιτυχία, παιδιά!

Ο συγγραφέας (εγώ δηλαδή)



Γεννήθηκα και μεγάλωσα στη Θεσσαλονίκη. Ξείνησα τις σπουδές μου το 1982 στη σχολή Ναυπηγών – Μηχανολόγων Μηχανικών του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου επειδή ... ήμουν πολύ καλός φοιτητής και αριστούχος στα μαθηματικά. Η αγάπη μου για τον αθλητισμό με έκανε να αλλάζω κατεύθυνση και αντίθετα με τις προσδοκίες πολλών, σπούδασα Φυσική Αγωγή στο ΑΠΘ. Στη συνέχεια κέρδισα υποτροφίες για

Μεταπτυχιακές σπουδές (MSc) με αντικείμενο την Αθλητική Ψυχολογία και Διδακτική στο Ithaca College, New York (ΗΠΑ) και για Διδακτορικές σπουδές (PhD) με θέμα τις Πηγές Στρες και τις Αντιδράσεις σε αυτό στο Τμήμα Ψυχολογίας στο University of Wollongong, New South Wales (Australia).

Η περιαιτολογία συνεχίζεται: Πέρασα δυο δεκαετίες, διδάσκοντας σε διάφορα τριτοβάθμια Εκπαιδευτικά Ιδρύματα (Sydney University of Technology, American College of Thessaloniki, Αριστοτέλειο Παν/μιο, ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, και City College). Διετέλεσα διευθυντής του Τμήματος Ψυχολογίας του City College (International Faculty of the University of Sheffield).

Σήμερα μάλλον ζω στην Αυστραλία και εργάζομαι στη Μελβούρνη ως Διευθυντής Προγράμματος Κοινωνικών Επιστημών στο Swinburne Online. Επίσης είμαι σύμβουλος και επαγγελματίας εισηγητής σε θέματα που αφορούν το ανθρώπινο δυναμικό, τα κίνητρα, την αλλαγή, τη διαχείριση του στρες κ.ά. Έχω δημοσιεύσει αρκετές δεκάδες ερευνητικά άρθρα που αφορούν το Στρες και την αντιμετώπισή του, τα κίνητρα, την Ακαδημαϊκή Επιτυχία και το Κάπνισμα, ένα εκπαιδευτικό εγχειρίδιο για μικρομεσαίες επιχειρήσεις, σειρά άρθρων σε δημοφιλή περιοδικά, και δυο βιβλία, τα οποία μεταφράστηκαν στα Αγγλικά και Βουλγαρικά. Το πρώτο μου βιβλίο για την Ψυχολογία της Αλλαγής “Από Πρίγκιπας Βάτραχος και Τούμπαλιν” περιγράφει ψυχολογικές τεχνικές για την επίτευξη αλλαγών στη ζωή μας και έγινε δημοφιλής οδηγός για άτομα κάθε ηλικία και κοινωνικού στρώματος. «Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι», το δεύτερό μου βιβλίο, αφορά το στρες και την επίλυση προβλημάτων.

Επικοινωνία

Για να οργανώσετε μια βιβλιο-παρουσίαση, διάλεξη, σεμινάριο για την εταιρεία, το κλαμπ, τον οργανισμό ή το σχολείο σας, για πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα ομιλιών του Δρ Ρο, για να συνδεθείτε μαζί του διαδικτυακά, για ΔΩΡΕΑΝ ψυχολογικά τεστ, ή για να αποκτήσετε τα δωρεάν sample ebooks και τις σημειώσεις από διαλέξεις επισκεφτείτε:

- την ιστοσελίδα²⁵: <http://www.rodafinos.weebly.com>
- το Facebook <http://www.facebook.com/IdiotsAreInvincible>
- ή επικοινωνήστε με email: [arodafinos \(παπάκι\) gmail.com](mailto:arodafinos@gmail.com)
- ή SKYPE: rodafinos

Ομιλίες, σεμινάρια, εκπαίδευση και συμβουλευτική

Ο Δρ Ροδαφνός είναι δυναμικός κεντρικός εισηγητής σε ποικίλα θέματα όπως γνωστικές-συμπεριφορικές τεχνικές για τη διαχείριση του στρες, εργασιακές σχέσεις, παρακίνηση, τεχνικές επιρροής και διαπραγματεύσεων, στοχοθέτηση, επιτυχία και ευτυχία, δημιουργία και συνοχή ομάδων, θετική αντιμετώπιση της ζωής, ηγεσία, επικοινωνία, αυτοεκτίμηση, διαχείριση χρόνου, άσκησης και διατροφής κ.ά.

Συνεργάστηκε με εταιρείες όπως οι: Αγροτική Τράπεζα, Allied Domecq, AMYLUM, Ascendant, Business Woman, DIRENT, Εθνική Ασφαλιστική, EOMMEX, Ergo Group, FLORAS books, Galaxy Co., Herbal Life, InfoTrust, LEDAI Sarah Lawrence, Levis, ΟΑΣΘ, ΟΤΕ FYROM, Roma Pitsa, SEEK, ServCORP, Union Optic, εκπαιδευτικά ιδρύματα όπως: Anatolia και American College of Thessaloniki, City Liberal Studies, DEI, E.E.Δ.Ε., ΕΛΚΕΠΑ, Ι.Ε.Κ. Πυθαγόρας, Κέντρα Ξένων Γλωσσών Στρατηγάκης, Κέντρο Δημοσίων Σχέσεων Β.Ε., Σχολές Ξυνή, τα κέντρα υγείας: ARS Vivendi, Forum Fitness, Gymnasium, Women's Studio, YMCA, τηλεοπτικά και ραδιοφωνικά δίκτυα: Antenna, Άλφα 103, BEST TV, Cosmos

²⁵ Η πείρα μου έχει δείξει ότι οι άνθρωποι αλλάζουν διευθύνσεις και τηλέφωνα ακριβώς την εποχή που τους χρειάζεσαι. Εάν με χρειαστείτε, μάλλον θα αναγκαστώ να αλλάξω διεύθυνση και τηλέφωνο (για να επιβεβαιώσω τα λεγόμενά μου). Αν λοιπόν δεν με βρείτε στα παραπάνω τηλέφωνα, προτείνω μια μικρή έρευνα με τη βοήθεια των συμπαθέστων γνωστών τηλεφωνητών/-τριών του 11888 (πρώην 131): «Θέση 14, καλημέρα σας! ...Πώς είπατε; ...Ροδαφνός; Πώς το γράφετε, με γιώτα; ... Ευχαριστούμε που μας καλέσατε!». Εναλλακτικά, αναζητήστε με στο διαδίκτυο (Google search: 'Ροδαφνός' ή καλύτερα "Rodafinos").

TV, ΕΡΤ 3, Εγγατία TV, Europe-1, SBS Melbourne, TV 100, Vergina TV, και περιοδικά: Auto-Triti, Close-up, Super-fitness, Exodos-Club κ.ά.



Προσοχή! Κυκλοφορούν ... ‘οι Ηλίθιοι’!

[Οι Ηλίθιοι είναι Ανίκητοι](#) ... και καταφέρνουν πάντα να μας χαλάνε την ημέρα! Η μέθοδος ‘Ro’ για την αντιμετώπισή τους και την αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων.²⁶

Ψυχολογικές εφαρμογές, παραδείγματα και ασκήσεις για αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων, καλύτερες σχέσεις, διαχείριση του στρες και ουσιαστική βελτίωση της ζωής (5^η έκδοση, 2015).

Περίληψη: Η ‘φυσιολογική’ ζωή δεν είναι πάντα μια ‘ικανοποιητική’ ζωή. «Θεέ μου, δώσε μου το κουράγιο να αλλάξω αυτά που μπορώ να αλλάξω, την καρτερικότητα να αποδεχτώ αυτά που δεν μπορώ να αλλάξω και τη σοφία να καταλαβαίνω τη διαφορά» προσεύχονται οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί. Δυστυχώς όμως οι περισσότεροι την πατάμε στο τρίτο σκέλος, καθώς προσπαθούμε να αλλάξουμε πράγματα τα οποία είτε δεν αλλάζουν είτε δεν αξίζουν τον χρόνο και την ενέργεια που ξοδεύουμε για αυτά.

Το βιβλίο έχει ως σκοπό να εμπνεύσει, αλλά και να εκπαιδεύσει. Κατ’ αρχάς παρουσιάζεται η μέθοδος ‘Ro’, ένα απλό μα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αντιμετώπισης προβλημάτων και διαχείρισης του στρες. Στη συνέχεια ο συγγραφέας περιγράφει με άφθονο χιούμορ, πρωτοτυπία και ευρηματικότητα μία ημέρα του ‘Δάνου Αγχώτη’, ενός σύγχρονου Δον Κιχώτη, απόφοιτου της μεθόδου ‘Ro’, ο οποίος δοκιμάζει να εφαρμόσει τη θεωρία στην πραγματική ζωή. Ο Δάνος αντιμετωπίζει με θάρρος και στωικότητα τα θηρία και τους δράκους (τους ηλίθιους) του σύγχρονου κόσμου: τον/την παρτενέρ που μπήκε πρώτος/-η στην τουαλέτα, τον γεματούλη στο ασανσέρ, την κυκλοφορία στο δρόμο, το αφεντικό και το δυσαρεστημένο πελάτη στη δουλειά, αλλά και το πιο δύσκολο άτομο από όλους: τον εαυτό του και τις παράλογες απαιτήσεις του ...!

ISBN: 9609210554

www.rodafinos.weebly.com



²⁶ Παρακαλώ να μη γίνει σύγχυση με τη μέθοδο Ρω-20 (... Ρωσίδα, ετών 20) της ομώνυμης ταινίας του Λάκη Λαζόπουλου.

