



# Dr Angelo Rodafinos

ΤΟ 2018 ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΜΕ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΑΛΛΑΓΗ

## Αλλάξτε τον τρόπο που χαιρετάτε

---

Το ομολογώ: έχω μια αδυναμία στις χαιρετούρες. Είναι μια περιοχή της ανθρώπινης συμπεριφοράς στην οποία μπορείτε να είστε τυπικός και φυσιολογικός, αλλά μπορείτε να γίνετε και λίγο 'περίεργος' – χωρίς να παρεξηγηθείτε και... πολύ. Καλό είναι, βρε παιδί μου, το φυσιολογικό, αλλά συχνά καταντάει μονότονο και λίγο βαρετό.

«Καλημέρα/καλησπέρα. Τα παιδιά καλά; Χάρηκα που τα είπαμε, γεια σας».

Εγώ λοιπόν θα επέλεγα τη διαφορετικότητα. Ας γίνετε πια και λίγο παράξενος σε ένα τομέα! Ε, τώρα αν είστε σε πολλούς, καλύτερα να αποφύγετε τις παρακάτω ασκήσεις, μη σας πάρουν και στο ψιλό.

Ιδού, κάποιες ιδέες:

- |              |                                    |
|--------------|------------------------------------|
| «Γεια σου!»  | –«Γεια σου κι εσένα, τσολιά μου!». |
| «Καλημέρα»   | –«Καραμέλα!».                      |
| «Καλησπέρα»  | –«Πέρα για πέρα!».                 |
| «Τι κάνεις;» | –«...Χαίρομαι!».                   |
| «Χάι»        | –«Βέρι χάι!» κ.ο.κ.                |



Τι κάνεις; –Έχταχτα!<sup>1</sup>

Σας προτείνω, σήμερα, κατά προτίμηση *το βράδυ* –μη μας πάρουν χαμπάρι και φάμε και ξύλο!– να κολλήσετε τον πίνακα-άσκηση της τελευταίας σελίδας του κεφαλαίου στον καθρέφτη του ασανσέρ της πολυκατοικίας σας, του γραφείου σας ή ακόμα και μιας ξένης πολυκατοικίας. Είναι πολύ δυναμωτικότερο οι επιβάτες των ασανσεροδιαδρομών να

---

<sup>1</sup> Και αυτή η άσκηση είναι προσαρμοσμένη από το βιβλίο «Από πρίγκιπας βάτραχος και... τούμπαλιν».

διαβάζουν τον πίνακα, παρά να διαβάζουν καθημερινά επί χρόνια: «Μέγιστος αριθμός ατόμων τέσσερα», «Μέγιστο βάρος 320 κιλά», «Σε περίπτωση διακοπής της λειτουργίας του ανελκυστήρα μην πανικοβάλεστε. Ο θαλαμίσκος διαθέτει επαρκή εξαερισμό...». Δεν το βαρεθήκατε κάθε μέρα το ίδιο κείμενο; Άσε που σιχνά έχει και ορθογραφικά λάθη.

Ο πίνακας θα εκπαιδεύσει εαυτούς και αλλήλους σε εναλλακτικές μορφές χαιρετισμών και θα αλλάξει εκ βαθέων το νόημα που είχε για σας έως τώρα μια διαδικασία τυπική και σταθερά επαναλαμβανόμενη.

«Τι κάνετε;» θα σας ρωτούν.

«Μούρλια! Μια χαρά! Γιατί να μην είμαι μια χαρά; Χαζός είμαι;» θα απαντάτε, αφού κάνετε τη σχετική εξάσκηση. Λοιπόν; Να κάνουμε λίγο προπόνηση; Κάθε πρωί, καθώς μπαίνετε στο ασανσέρ, ακολουθώντας τις οδηγίες, διαλέξτε μία από τις λέξεις του πίνακα. Όταν, κατά τη διάρκεια της ημέρας, σας ρωτούν: «τι κάνεις;», «πώς αισθάνεσαι;», «πώς πέρασες;», εσείς θα χρησιμοποιείτε τη νέα, απροσδόκητη για το συνομιλητή σας, λέξη ή έκφραση που σας έτυχε, κάνοντας την άσκηση του πίνακα. Ας υποθέσουμε, για παράδειγμα, ότι σας έλαχε η λέξη 'έχταχτα' (προσοχή: 'έχταχτα!', με προφορά, όχι 'έκτακτα'!). Κατά τη διάρκεια της ημέρας, ασχέτως του πώς πραγματικά αισθάνεστε τη στιγμή που σας ρωτούν, είστε υποχρεωμένοι να απαντάτε: 'έχταχτα!'.

«Πώς είστε, αγαπητέ Δάνο, την σήμερα ημέρα;».

Έχταχτα, εξαιρετικά, συναρπαστικά, φανταστικά, μούρλια, θεσπέσια, πανέμορφα, γαλήνια, σπουδαία, τιτάνια, σούπερ, Tutti Frutti και... βελτιώνομαι! Αυτές είναι απαντήσεις!

## Ναι, αλλά αισθάνομαι χάλια

Ακόμη και αν έχετε –λέμε τώρα– όλα τα δίκια στον κόσμο, για να αισθάνεστε απαίσια, αλλάζοντας το λεξιλόγιο και τον τρόπο έκφρασής σας προς το θετικότερο, δημιουργείται στο μυαλό σας μια ασυνέπεια, επειδή αλλιώς αισθάνεστε και άλλα λέτε. Μπορεί μάλιστα, αν δώσετε λίγο προσοχή και κρυφακούσετε, να πιάσετε τον εαυτό σας να λέει:

«Μα, τι λέω ο βλάκας, αφού έχω τα χάλια μου!».

Το αποτέλεσμα της νοηματικής αντίθεσης των ποιοτήτων: έχταχτα-χάλια που προκύπτει από τη διάσταση μεταξύ του τι λέτε και του πώς αισθάνεστε δημιουργεί μια μορφή έντασης στον εγκέφαλο. Επειδή όμως ο εγκέφαλός μας δεν μπορεί να υποφέρει επί πολύ την ασυνέπεια που δημιουργείται μεταξύ σκέψεων και πράξεων, και για να μειώσει τη διαφορά, επιλέγει να μετριάσει το αρχικό αρνητικό συναίσθημα, διότι ξέρει πριν από μας, τι είναι το καλύτερο για μας. Αποτέλεσμα: μειώνεται η απόσταση μεταξύ του πώς αισθάνεστε (χάλια) και της απάντησής σας ('έχταχτα!') με μια μετακίνηση της διάθεσης προς τις ενδιάμεσες θέσεις του διαστήματος 'χάλια – έχταχτα', αλλά ουσιαστικά προς τις θετικότερες τιμές της κλίμακας.

Στην πραγματικότητα, θα σας φανεί δύσκολο να συγκρατήσετε ένα χαζό χαμόγελο, που θα συνοδεύεται από μια 'ημιαυτόματη' βελτίωση της διάθεσής σας. Τη δυσκολία ενισχύει και η έκφραση απορίας «τι έπαθε πάλι ετούτος πρωί-πρωί;» που προκαλεί στον ίδιο σας τον εαυτό και στους άλλους το αναπάντεχο περιεχόμενο της απάντησής σας στον χαιρετισμό που ο ανυποψίαστος συνομιλητής σας τόλμησε...

Αν θέλετε να τεστάρετε την ισχύ της παραπάνω θεωρίας με ακόμη σκληρότερο τρόπο, δοκιμάστε να φωνάξετε με όλη τη δύναμη της φωνής, με τα χέρια στην ανάταση και χαμογελώντας από το ένα αυτί ως το άλλο (προσοχή: μην εφαρμόσετε την άσκηση αυτή, καθώς οδηγείτε ποδήλατο χωρίς βοηθητικές ρόδες ή αν κολυμπάτε στα βαθιά χωρίς μπρατσάκια):

«Είμαι χάλια, αισθάνομαι απαίσια, έχω κατάθλιψη!».

Εάν το καταφέρετε, θα αισθανθείτε τόσο γελοίος, που θα αναγκαστείτε να μετριάσετε

την ένταση του αρχικού συναισθήματος ξεσπώντας σε γέλια. Ο Robins (1986) σας προτείνει να... ξεφωνίζετε κάτι περισσότερο ακραίο:

«Αλληλούια! Τα πόδια μου δε βρωμάνε σήμερα!».

Ενδέχεται βεβαίως να σας πάρουν στο γιούχα: «Ρε, τι ψώνιο είναι τούτος...». Μη δίνετε σημασία. Απτόητοι, εσείς!

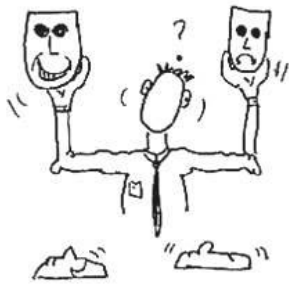
## Το λεξιλόγιο του καλού Σαμαρείτη...

Παράλληλα σας προτείνω να αλλάξετε τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε στην επικοινωνία με τους συνανθρώπους σας. Διαγράψτε τις λέξεις κατάθλιψη, αηδία, απαίσια, άγχος, στρες από το καθημερινό σας λεξιλόγιο. Αντικαταστήστε τις αρνητικές λέξεις με θετικές. Για παράδειγμα:

Κακή λέξη		Καλύτερη λέξη
πρόβλημα	→	πρόκληση
καταστροφή	→	δυσάρεστο γεγονός
θυμωμένος	→	γαργαλημένος
εξαγριωμένος	→	πειραγμένος
στρες	→	κίνητρο για να ενεργήσω
σ_ατά	→	έχταχτα!
γκρρρ	→	γκρρροδαφηνός

## Αρνητικές σκέψεις

Κατ' ανάλογο τρόπο, αντικαταστήστε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές. Για παράδειγμα,



αντί για το «Βρέχει πάλι, γμτ!» προτιμήστε το «Βρέχει πάλι, ας φάω ένα καρτότο», επιτυγχάνοντας ταυτοχρόνως ομοιοκαταληξία και ευεξία.

## Το παιχνίδι των λέξεων και των συναισθημάτων: πώς αισθάνεστε σήμερα;

(Άρχισε η προπόνηση.)

**ΟΔΗΓΙΕΣ:** Διαλέξτε ένα γράμμα από το Α μέχρι το Δ κι έναν αριθμό από το 1 μέχρι το 18 (χωρίς να κοιτάξετε τον πίνακα). Τα ζεύγη γράμμα-αριθμός αποτελούν τις συντεταγμένες των λέξεων του πίνακα. Βρείτε τη λέξη που αντιστοιχεί στις συγκεκριμένες συντεταγμένες στον πίνακα της επόμενης σελίδας. Π.χ. Α-5 = εξαίσιος. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε τη λέξη που σας έτυχε είτε με τη μορφή επιθέτου, 'εξαίσιος', είτε με τη μορφή επιρρήματος, 'εξαίσια', για να περιγράψετε πώς αισθάνεστε, όταν σας ρωτούν «τι κάνεις;», «πώς αισθάνεσαι;», «πώς περνάς;», κτλ. Απαντήστε λοιπόν: «Συνήθως αισθάνομαι πάρα πολύ καλά, αυτήν τη στιγμή όμως αισθάνομαι...[η λέξη που σας έλαχε]». Μπορείτε βεβαίως, αν θελήσετε, να

συμπληρώσετε τον πίνακα και με δικές σας λέξεις. Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε νέες σύνθετες, χρησιμοποιώντας λέξεις από τον πίνακα συν μία ή περισσότερες από τις παρακάτω: υπέρ – σούπερ – μέγα – γίγα – έξτρα – σπέσιαλ! Για παράδειγμα, έξτρα-ζουμερός, σούπερ-γόησσα, υπέρ-λαμπρα.

	A	B	Γ	Δ
1	Απαστράπτω	Απίθανα	Απογειώνομαι	Απολαμβάνω
2	Ασύγκριτα	Ασυναγώνιστα	Βελτιώνομαι	Διαπρέπω
3	Δοξάζομαι	Δυναμώνω	Εκρηκτικά	Εκστατικά
4	Εκτοξεύομαι	Ενθουσιάζομαι	Εντυπωσιακά	Εξαιρετικά
5	Εξίσια	Έξτρα-σπέσιαλ	Εξωπραγματικά	Ερωτεύομαι
6	Έχταχτα	Ζουζουνίζω	Ηδονικά	Θαύμα
7	Θαυμάσια	Θεϊκά	Θεριεύω	Θεσπέσια
8	Ήλιος	Ίπταμαι	Καρδαμώνω	Καταπληκτικά
9	Κρασάτος	Λαμπρά	Λουλουδένια	Μαγικά
10	Μακάρια	Μεγαλείο	Μερακλώνω	Μοναδικά
11	Μούρλια	Μυθικά	Νόστιμα	Ντελίριο
12	Ξε-τρελαίνομαι	Οβίδα	Ουράνια	Ουάου
13	Όλο και καλύτερα	Πανηγυρίζω	Πεντάμορφα	Περίφημα
14	Πετώ στα σύννεφα	Σερφάρω	Σκίζω	Σούπερ
15	Σπέσιαλ	Στον αφρό	Τέλεια	Τρέλα
16	Τρομερά	Υπέρλαμπρα	Υπέροχα	Φαινομενικά
17	Φαντασμαγορικά	Φανταστικά	Φρεσκότατα	Χαριτωμένα
18	Χαίρομαι	Χοροπηδάω	Ωραιότατα	Τραλαλά...

Απόσπασμα από το βιβλίο του Δρ Άγγελου Ροδαφινού: Οι ηλίθιοι είναι ανίκητοι ([Idiots are invincible](#))  
[www.rodafinos.weebly.com](http://www.rodafinos.weebly.com)