ΦΩΤΟ: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Στρατηγική **No X**

Αλλάξτε τον τρόπο που σκέφτεστε

Με τη συνεργασία του Άγγελου Ροδαφνού, PhD, διευθυντή του τμήματος Ψυχολογίας του City Liberal Studies, Affiliated Institution of the University of Sheffield, συμβούλου και εκπαιδευτή σεμιναρίων

Ο στωικός φιλόσοφος Επίκτητος είχε πει: «Οι άνθρωποι ταράζονται όχι από τα πράγματα, αλλά από τις απόψεις που σχηματίζουν γι' αυτά». Αρκετούς αιώνες αργότερα, ο Σαίξπηρ στον «Άμλετ» έγραψε: «Δεν υπάρχει τίποτα κακό ή καλό, παρά μόνο η σκέψη το κάνει έτσι». Τι είναι αυτό που προηγείται από κάθε ενέργειά μας; Η σκέψη. Και μια απόφαση να ενεργήσουμε. Διαλέγοντας τις σκέψεις με τις οποίες τροφοδοτούμε το μυαλό μας επιλέγουμε έμμεσα το πώς θα είναι η ζωή μας. Όπως και σε έναν κήπο, έτσι και στον εγκέφαλο, «ό,τι σπείρετε θα θερίσετε». Μπορείτε να διαλέξετε να σπείρετε θετικές, αισιόδοξες ιδέ-

ες και σκέψεις ή αντίστροφα να σπείρετε αρνητικές απαισιόδοξες ιδέες και σκέψεις. Αν καταφέρετε να αλλάξετε τον τρόπο που σκέφτεστε, μπορείτε όντως να αλλάξετε τη ζωή σας.

Οδηγός αλλαγής σκέψης

Σκεφτείτε ορθά Υπάρχουν τρεις βασικοί τρόποι σκέψης:
Ο ορθολογιστικός, που βασίζεται περισσότερο στο αντικειμενικό γεγονός παρά στην υποκειμενική γνώμη. Βοηθά στην επιβίωση, ενισχύει την επίτευξη των στόχων και προάγει τη συναισθηματική υγεία και την επιτυχία στις σχέσεις.
Ο παράλογος, ο οποίος δεν βασίζεται στη λογική ή την αντικειμενικότητα. Τείνει να υπονομεύει τη συναισθηματική υγεία, οδηγεί σε ανώφελες συγκρούσεις και κάποιες φορές απειλεί τη ζωή μας.
Η εκλογίκευση, που είναι η προσπάθεια να δώσουμε εξηγήσεις για πράξεις ή επιλογές μας με φαινομενικά βάσιμες αλλά στην πραγματικότητα ψεύτικες αιτιολογίες. Δεν είναι τόσο νοσηρή όσο ο παράλογος, αλλά αποπροσανατολίζει από την ορθή σκέψη.
Ο ορθολογιστικός τρόπος σκέψης βασίζεται σε προτιμήσεις, αποδοχή και ανοχή. Προσπαθήστε να εξαλείψετε τα «πρέπει» από τις σκέψεις σας και αντικαταστήστε με το «προτιμώ» ή «θέλω». Η αντικατάσταση αυτή μειώνει τα αρνητικά συναισθήματα και ενισχύει τα θετικά.

Αλλαγή ρεπερτορίου Τι απαντάτε όταν κάποιος γνωστός που συναντάτε στο δρόμο σάς ρωτήσει: «Τι κάνεις;». Συνήθως: «Καλά», «Δεν βαριέσαι»… Αν συνηθίζετε να απαντάτε με κάποιον από τους παραπάνω τρόπους, ίσως ήρθε η ώρα να βελτιώσετε το ρεπερτόριο των απαντήσεών σας. Παρά τον πλούτο της γλώσσας μας, συνήθως χρησιμοποιούμε 1-2% του λεξιλογίου μας. Κάθε λέξη συνδέεται με ανάλογα συναισθήματα. Σκεφτείτε για παράδειγμα λέξεις όπως κρύο, σκοτάδι, νοσοκομείο. Τι συναισθήματα σας προκαλούν; Τώρα σκεφτείτε ήλιος, διακοπές, ουρανός. Οι λέξεις που επιλέγουμε όταν μιλάμε (αλλά κι όταν σκεφτόμαστε) δίνουν ζωή σε συναισθήματα, επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή μας, παρακινούν τις ενέργειές μας και καθορίζουν έμμεσα τις εμπειρίες μας στη ζωή. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι με πλούσιο λεξιλόγιο έχουν πιο ενδιαφέρουσα ζωή, με περισσότερες και διαφορετικές εμπειρίες από άτομα με φτωχό λεξιλόγιο. Στατιστικές μελέτες αναφέρουν πως παρά την αφθονία των επιθέτων που υπάρχουν για να περιγράψουν συναισθήματα, ο μέσος άνθρωπος χρησιμοποιεί μόνο 12 από αυτά στον καθημερινό του λόγο. Υπάρχουν, δηλαδή, άνθρωποι που θα νιώθουν «καλά», «χάλια» ή «δεν βαριέσαι» σε όλη τους τη ζωή, επειδή με αυτές τις εκφράσεις έχουν συνηθίσει να περιγράφουν την κατάστασή τους.
Εξοστρακίστε από το λεξιλόγιό σας φράσεις οι οποίες δείχνουν χαμηλή αυτοεκτίμηση: «Δεν μπορώ», «Δεν ξέρω». Σταματήστε να χρησιμοποιείτε φράσεις αναβλητικότητας όπως «θα ξεκινήσω απόψε» και φράσεις που δείχνουν έλλειψη πρωτοβουλίας «υπάρχει κάτι έτοιμο;». Οι λέξεις που επιλέγουμε καθρεφτίζουν τη σκέψη μας. Αν συνειδητοποιήσετε ποιες φράσεις χρησιμοποιείτε, μπορείτε να αλλάξετε αυτά που λέτε και τότε θα αλλάξετε, επίσης, αυτά που πιστεύετε και αυτά που κάνετε.

Σκέφτομαι, άρα υπάρχω

φωτο.xxxx

ραματιστείτε. Μερικές ιδέες:

- Πετάξτε τα άχρηστα. Φανταστείτε ότι ένα πρωί ξυπνάτε και πρέπει να διώξετε με ένα κουτί τις αρνητικές σας σκέψεις. Δέστε το σε ένα μπαλόνι και αφήστε το να πετάξει.
- Εκτιμήστε τη δύναμη της σκέψης. Θαυμάστε τη δημιουργική δύναμη της φύσης: Οι κάμπιες μεταμορφώνονται σε πεταλούδες, τα μπουμπούκια γίνονται λουλούδια. Δείτε τις ιδέες σας κάτω από αυτό το πρίσμα. Έχετε μια απεριόριστη ικανότητα να γεννάτε τη μια ιδέα μετά την άλλη.
- Δώστε... αμνηστία στις αρνητικές σας σκέψεις. Πότε σας έρχεται στο μυαλό μια αρνητική σκέψη; Φανταστείτε ότι έρχεται για να παραδοθεί. Δεχτείτε το αίτημά της και στείλτε τη στο καλό χωρίς καθόλου να τη σχολιάσετε.

Κάνετε παράλογες σκέψεις;

- **Υπεργενίκευση:** Ένα συμβάν θεωρείται αντιπροσωπευτικό παρόμοιων καταστάσεων: «Επειδή απέτυχα, πάντα θα αποτυγχάνω».
- **Διπολική σκέψη:** Η σκέψη τύπου «μαύρο» ή «άσπρο».
- **Υπερεξειδίκευση:** Όταν βλέπετε τον κόσμο μόνο από μια πλευρά ή άποψη (συνήθως τη δική σας).
- **Προσωποποίηση:** Κάθε εξωτερικό γεγονός έχει σχέση με σας. Αν κάποιος γελά στο δρόμο, πιστεύετε ότι γελά μαζί σας.
- **Αιτιολόγηση με βάση τα συναισθήματα:** Οι σκέψεις σας βασίζονται στον τρόπο που αισθανόσαστε τη δεδομένη στιγμή.
- **Απόδοση ευθυνών στους άλλους:** Αποφεύγετε να παραδεχτείτε τις δικές σας ευθύνες σε ένα πρόβλημα.
- **Διάβασμα της σκέψης:** Νομίζετε ότι ξέρετε τι σκέφτονται οι άλλοι για σας χωρίς να σας το έχουν πει.
- **Η ψευδαίσθηση της δικαιοσύνης:** Πιστεύετε ότι ο κόσμος είναι δίκαιος και σωστός και γι' αυτό δικαιούστε ισότητα και καλή μεταχείριση.
- **Τα «πρέπει»:** Πρόκειται για παράλογες προσδοκίες που έχετε για σας και τους άλλους.

Προσπαθήστε να αλλάξετε ένα πιστεύω σας Δεν εννοούμε τις γνώμες ή τις πεποιθήσεις. Υπάρχουν διαφορές. **Οι απόψεις** επιδέχονται κριτική και αλλαγή, χρησιμοποιώντας όμως κάποιος επιχειρήματα μπορεί και να τις μεταβάλει. Εάν είστε αμετακίνητοι στις θέσεις σας, τότε πρόκειται για ένα **πιστεύω** και απαιτείται μεγάλη προσπάθεια για να αλλάξει. **Οι πεποιθήσεις** είναι συνδεδεμένες με συναισθήματα και πολύ δύσκολα επιδέχονται μεταβολή. Υπάρχουν αποδυναμωτικά ή ενισχυτικά πιστεύω. Ένα αποδυναμωτικό είναι: «Έχω βαρύ σκελετό και δεν έχω χρόνο να κάνω δίαιτα». Ή ένα ενισχυτικό: «Αν αλλάξω συνήθειες, ίσως καταφέρω να αδυνατίσω». Για να αλλάξετε κάποιο πιστεύω σας προσπαθήστε να το δοκιμάσετε ή να το προκαλέσετε. Δημιουργήστε αμφιβολίες ρωτώντας τον εαυτό σας: *Πώς εμφανίστηκε; Τι αποδείξεις έχετε ότι είναι σωστό; Υπάρχει περίπτωση να κάνετε λάθος σχετικά με αυτό; Μήπως σας εμποδίζει να δείτε τα πράγματα και να απολαύσετε τη ζωή σας;* Αν οι ερωτήσεις αυτές επαναληφθούν αρκετές φορές, οι αμφιβολίες θα αρχίσουν να ριζώνουν και να αναθεωρούνται. Μην ξεχνάτε το κινέζικο απόφθεγμα: «Εάν δεν αλλάξουμε την κατεύθυνση που πηγαίνουμε, μάλλον θα καταλήξουμε εκεί που κατευθυνόμαστε».

φωτο.xxxx

Οι σκέψεις μπορούν να μας μεταμορφώσουν

Γιατί δεν αλλάζουμε;

■ **Πιστεύουμε ότι δεν υπάρχει λόγος** Και αυτό γιατί δεν θέλουμε να κάνουμε κάτι διαφορετικό από αυτό που ήδη κάνουμε.

■ **Αισθανόμαστε ανασφάλεια** Αντιστεκόμαστε σε οποιαδήποτε αλλαγή, επειδή αναστατώνει την κατάστασή μας, στην οποία νιώθουμε ασφαλείς.

■ **Επειδή δεν τα καταφέραμε** Μια αποτυχημένη προσπάθεια επηρεάζει σημαντικά την απόφασή μας για μελλοντική απόπειρα.

■ **Φοβόμαστε την αλλαγή** Η περίπτωση πιθανής αποτυχίας μάς προκαλεί πανικό.

■ **Θεωρούμε ότι είναι αδύνατον** Πιστεύουμε ότι δεν γίνονται θαύματα, π.χ. να αδυνατίσουμε.

■ **Έχουμε «άποψη»** Αντιστεκόμαστε στις γνώμες των ειδικών γιατί εμείς ξέρουμε τι κάνει καλό και τι όχι στον εαυτό μας.

■ **Αγνοούμε τις στρατηγικές** Όταν δεν γνωρίζουμε πώς και τι πρέπει να κάνουμε ή ποιες τεχνικές να χρησιμοποιήσουμε, νομίζουμε ότι η αλλαγή δεν είναι εφικτή.

κριμένες σκέψεις ελέγχονται από πολύ συγκεκριμένες εγκεφαλικές δομές. Κατά συνέπεια οι δομές αυτές αναπτύσσονται και δυναμώνουν μέσω της χρήσης. Όταν κάποιος σκέφτεται αρνητικά ή καταθλιπτικά, δυναμώνει τις περιοχές που ελέγχουν αυτές τις διανοητικές δραστηριότητες και έτσι αυξάνεται η επανεμφάνιση των ανεπιθύμητων σκέψεων με μεγαλύτερη συχνότητα. Για κάθε αρνητική εικόνα ή ιδέα που έχετε «ασκείτε» το νου σας με θετικές ή ουδέτερες σκέψεις. Με τον καιρό αυτή η νοερή άσκηση θα ενδυναμώσει και θα τονώσει το νου σας και έτσι θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε θετικότερη άποψη.

Υπάρχουν πάντα δύο όψεις Πάρτε ένα νόμισμα και κοιτάξτε πρώτα την όψη που απεικονίζει το κεφάλι. Φανταστείτε μια εικόνα στην άλλη όψη του νομίσματος. Μετά γυρίστε το νόμισμα και κάντε το ίδιο από την άλλη όψη. Το νόμισμα με τις δύο όψεις σάς υπενθυμίζει την πολυπρόσωπη φύση της πραγματικότητας. Υπάρχουν περισσότεροι από ένας τρόποι να δούμε τα πράγματα. Στην όψη του κακού υπάρχει πάντα μια καλή πλευρά.

φωτο.xxxx

ΤΕΣΤ

Σκέφτεστε παράλογα;

Σκέφτεστε ορθολογιστικά ή μήπως τα παίρνετε όλα προσωπικά και ανησυχείτε υπερβολικά για το τι λένε οι γύρω σας;

1. Τι σκέφτεστε όταν ένας φίλος σάς κοιτάζει με κακό βλέμμα;
Α. Δεν με συμπαθεί.
Β. Κάτι πρέπει να κάνω για να γίνει πάλι φιλικός.
Γ. Μήπως τελικά έκανα κάτι που δεν έπρεπε;
Δ. Αυτό δεν έχει καμία σχέση με μένα.

2. Τι σκέφτεστε όταν ένας συνάδελφος σας κοιτάει με κακό βλέμμα;
Α. Κάτι έχει εναντίον μου.
Β. Κάτι πρέπει να κάνω για να γίνει πάλι φιλικός.
Γ. Μα τι έκανα λάθος;
Δ. Αυτό δεν έχει σχέση με μένα.

3. Τι σκέφτεστε όταν κάποιος που σας είναι παντελώς άγνωστος σας κοιτάζει με κακό βλέμμα;
Α. Κάτι τον ενοχλεί πάνω μου.
Β. Κάτι πρέπει να κάνω για να με συμπαθήσει.
Γ. Τι μπορεί να έκανα λάθος;
Δ. Αυτό δεν έχει καμία σχέση με εμένα.

4. Σας εμπιστεύτηκαν μια υπόθεση που θα βοηθήσει πολύ στην καριέρα σας. Μια φίλη σας είχε δηλώσει ενδιαφέρον για την ίδια υπόθεση. Τι σκέφτεστε;
Α. Δεν ήταν δίκαιο εκ μέρους μου.
Β. Ίσως έπρεπε τελικά να αρνηθώ.
Γ. Φοβάμαι μήπως κάνω λάθος. Η φίλη μου ήταν καλύτερη.
Δ. Χαίρομαι που τα κατάφερα.

5. Έχετε μια νέα κουπ, μια νέα δουλειά ή ένα νέο φίλο. Επηρεάζεστε από το πώς σκέφτονται οι άλλοι γι' αυτό;
Α. Πάρα πολύ.
Β. Αρκετά.
Γ. Κάπως.
Δ. Πολύ λίγο.

6. Σπάτε ένα βάζο. Τι σκέφτεστε;
Α. Το ήξερα ότι μόνο σε εμένα μπορεί να συμβεί κάτι τέτοιο.
Β. Έπρεπε να τοποθετήσω άλλου το βάζο.
Γ. Ποιος το έβαλε εκεί, έτσι εκτεθειμένο;
Δ. Δεν πειράζει, καιρός για ανανέωση.

7. Οδηγώντας στο δρόμο αντιμετωπίζετε μια κρίσιμη κατάσταση, αλλά γλιτώνετε. Τι σκέφτεστε;
Α. Έπρεπε να είχα οδηγήσει πιο προσεκτικά.
Β. Τύχη που την είχα!
Γ. Ο κόσμος μάλλον οδηγεί σαν τρελός.
Δ. Αν δεν είχα αντιδράσει τόσο έξυπνα τα πράγματα θα εξελίσσονταν άσχημα.

8. Έχετε μια έντονη συζήτηση με κάποιον. Ξαφνικά διακόπτει την κουβέντα ισχυριζόμενος ότι δεν μπορεί να συζητήσει μαζί σας. Τι σκέφτεστε;
Α. Δεν έπρεπε να επιχειρηματολογήσω τόσο σκληρά.
Β. Γιατί δεν έκλεινα το στόμα μου;
Γ. Δεν έχει καθόλου αντοχές.
Δ. Έπρεπε να είχα προσέξει σε ποια σημεία ήταν ευαίσθητος.

9. Σε μια δουλειά που σας ανέθεσαν δεν πλασάρατε καλά τον εαυτό σας. Ποια είναι η πιθανότερη εξήγηση;
Α. Στην ουσία τα πήγα πάρα πολύ καλά, αλλά το αφεντικό με έχει στο στόχαστρο.
Β. Δεν μπορούσα ποτέ να πουλήσω καλά τον εαυτό μου.
Γ. Μάλλον δεν κοιμήθηκα καλά.
Δ. Δεν προετοιμάστηκα κατάλληλα. Την επόμενη φορά θα τα καταφέρω.

10. Αρχίσατε πάλι να ασχολείστε με τον αθλητισμό. Τι σκέφτεστε;
Α. Μάλλον δίνω μια κακόμοιρη εντύπωση.
Β. Τα σχόλια που κάνουν για την εμφανισή μου. Θα μου χαλάσουν το κέφι.
Γ. Ύστερα από μερικές προσπάθειες τελικά πάλι θα τα παρατήσω.
Δ. Επιτέλους, κάνω κάτι καλό για τον εαυτό μου!

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ Α: Προσωποποιείτε
Επειδή δεν πιστεύετε στις ικανότητές σας, δεν μπορείτε να υπερασπιστείτε με επιτυχία τις απόψεις σας. Θεωρείτε ότι για όλα εσείς φταίτε και προσωποποιείτε τις καταστάσεις.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ Β: Συνήθως υπερβάλλετε
Ανησυχείτε υπερβολικά για το τι σκέφτονται οι άλλοι για σας. Δεν χρειάζεται να κάνετε κάτι για να σας αγαπούν όλοι. Η προσωπική σας βελτίωση και ανάπτυξη δεν έχει να κάνει με το πόσοι σας αγαπάνε, αλλά με το πόσο αγαπάτε εσείς τον εαυτό σας.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ Γ: Φταίνε οι άλλοι, όχι εσείς
Για ό,τι συμβαίνει έχετε την τάση να ρίχνετε το φταίξιμο στους άλλους αντί να αναλαμβάνετε οι ίδιοι τις ευθύνες σας.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ Δ: Σκέφτεστε ορθολογιστικά
Έχετε γνώση των ικανοτήτων σας, ξέρετε τις δυνατότητές σας και δείχνετε ξεκάθαρα στους άλλους ότι τις κατέχετε. Έχετε ορθολογιστικό τρόπο σκέψης.

φωτο: xxxx