

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D. Ψυχολόγος



**ΟΤΑΝ Η ΛΟΓΙΚΗ
ΠΑΡΑΛΟΓΙΖΕΤΑΙ**

Ζήσε την πραγματικότητα
και διώξε το άγχος και την κατάθλιψη



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Όταν η λογική παραλογίζεται**
– Ζήσε την πραγματικότητα και διώξε το άγχος και την κατάθλιψη

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιώργος Πιντέρης
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Γιαννούσης
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Χαροκόπος
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Γιώργος Πιντέρης, 2016
© Εικόνων εξωφύλλου: Iryna Kuznetsova/Shutterstock,
Viorel Sima/123rf
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2016

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2016

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-1800-1
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-1801-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

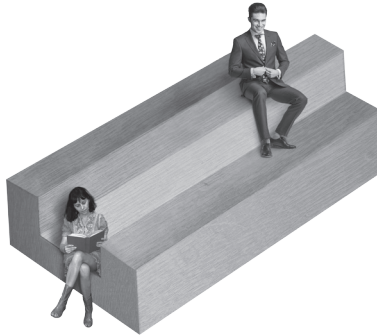
Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 - fax: 2102819550 - e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr - http://blog.psychogios.gr

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 - fax: 2102819550 - e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr - http://blog.psychogios.gr

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος

ΟΤΑΝ Η ΛΟΓΙΚΗ
ΠΑΡΑΛΟΓΙΖΕΤΑΙ



ΑΛΛΑ ΕΡΓΑ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

- Αντιμετωπίζοντας το χωρισμό (Εκδόσεις Θυμάρι, 1982)
- Εσύ, τα δικαιώματά σου και οι άλλοι (Εκδόσεις Θυμάρι, 1983)
 - Συντροφικότητα και αυτονομία (Εκδόσεις Θυμάρι, 1983)
 - Συντροφικότητα αλλά ελληνικά (Εκδόσεις Θυμάρι, 1984)
- Προσωπικότητα και υγεία – Βιβλίο 1ο (Εκδόσεις Θυμάρι, 1984)
 - Οι μανούβρες (Εκδόσεις Θυμάρι, 1986)
- Προσωπικότητα και υγεία – Βιβλίο 2ο (Εκδόσεις Θυμάρι, 1988)
- Ένας ψυχολόγος κριτικάρει την αστρολογία (Εκδόσεις Θυμάρι, 1989)
 - Μια μικρή αλλαγή φέρνει μια μεγάλη (Εκδόσεις Θυμάρι, 1989)
 - Λύσεμόνος σου τα προβλήματά σου (Εκδόσεις Θυμάρι, 1991)
 - Έρωτας, αγάπη και εξάρτηση (Εκδόσεις Θυμάρι, 1993)
- Ανάποδα στο χρόνο (ψυχολογικά ποιήματα) (Εκδόσεις Θυμάρι, 1993)
 - Διαλέγοντας σύντροφο (Εκδόσεις Θυμάρι, 1995)
- Όταν μια σχέση γίνεται έμμονη ιδέα (Εκδόσεις Θυμάρι, 1996)
 - Μα γιατί νιώθω έτσι; (Εκδόσεις Θυμάρι, 1997)
 - Η ψυχολογία μας με το χρήμα – Το χρήμα κι εμείς (Εκδόσεις Καστανιώτη, 2000)
 - Δεν ξέρω τι θέλω (Εκδόσεις Θυμάρι, 2001)
- Όλο χωρίζω κι όλο γυρίζω (Εκδόσεις Θυμάρι, 2002)
 - Τι έμαθες; (Εκδόσεις Θυμάρι, 2006)
- Ο εθνικός μας χαρακτήρας και η Ευρωπαϊκή Ένωση (Εκδόσεις Θυμάρι, 2007)
- Πόσο καλά διαβάζεις τους άλλους (ψυχολογικό παιχνίδι) (Εκδόσεις Θυμάρι, 2007)
- Αντιμετωπίζοντας την ανεργία (Εκδόσεις Ιβίσκος, 2011)
- Χαρά, η καλύτερη θεραπεία (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2013)
 - Άλλα θέλω κι άλλα κάνω (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2014)
- Μήνυμα εστάλη. Όμως ελήφθη; (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2014)
 - 19 + 1 τρόποι για να πείθεις (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2015)
 - Πού είναι οι άντρες; (Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2016)

Στον φίλο και συνάδελφο Κώστα Συμακάκη

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	13
Πώς δημιουργούνται τα συναισθήματα.....	15
Κάτι δεν πάει καλά με το μηχάνημα.....	19
Η υπεργενίκευση	21
Τα παρακλάδια της υπεργενίκευσης.....	21
Προτερήματα και ελαττώματα <i>Αλήθεια και μύθος</i>	27
Όταν γινόμαστε... μάγοι	31
Το διάβασμα της σκέψης των άλλων	31
Το διάβασμα της κρυστάλλινης σφαίρας	33
Όταν η αντίληψη φοράει... γυαλιά ηλίου	34
Το σύνδρομο της Κίρκης	35
Ή όλα ή τίποτα.....	39
Η πρεπολογία.....	41
Για όλα τα στραβά εγώ φταίω <i>Η προσωπικοποίηση</i>	45
Το μηχάνημα θέλει ευθυγράμμιση.....	49
Οι... αγαπημένες μας παραμορφώσεις.....	57
Το... σαλάμι στην πράξη	61

Πόσο εύκολα θυμώνεις;	
<i>Η κλίμακα θυμού Novaco</i>	65
Οι καταστάσεις	66
Ο θυμός, ο φόβος κι εμείς	71
Φόβος και δειλία	74
Θυμός και επιθετικότητα	75
Ο θυμοφόβος	76
Αυτά που είπες τα εννοούσες;	77
Απόψεις-δηλητήριο	81
Η τελειομανία	81
Αντιμετωπίζοντας την τελειομανία	83
Η κακομοιριά	84
Η υπερευαισθησία	86
Άσχετοι συσχετισμοί	88
Η αγάπη σαν «φάρμακο»	91
Φιλοδοξία ή ματαιοδοξία;	93
Η βαρεμάρα	
<i>Μια αστείρευτη πηγή παραμορφώσεων</i>	95
Μια πρώτη γνωριμία	99
Μοναξιά και βαρεμάρα	103
Η συνείδηση	106
Τα όρια της συνείδησης	107
Όταν προσέχω, δε βαριέμαι	109
Είδη προσοχής	113
Ασφάλεια και βαρεμάρα	115
Στη δουλειά σκυλοβαριέμαι	
<i>Επαγγελματικός μαρασμός και κατάθλιψη</i>	117

Η βαρεμάρα στο ζευγάρι και στον γάμο.....	119
Θέμα για συζήτηση.....	120
Βαρεμάρα και δημιουργικότητα	125
1. Από 0 έως 1 έτους: Εμπιστοσύνη – Αβεβαιότητα..	126
2. Από 2 έως 3 ετών: Αυτονομία – Αμφιβολία	126
3. Από 4 έως 5 ετών: Πρωτοβουλία – Ενοχές.....	127
Οι πηγές της δημιουργικότητας	129
Η δημιουργικότητα κατά τον Mihaly Chikszentmihalyi	
<i>Αποσπάσματα από το βιβλίο «Creativity».....</i>	133
Αιχμάλωτη προσοχή	136
Βαρεμάρα και εξέλιξη.....	139
Ο έλεγχος των συναισθημάτων	
<i>Προτέρημα ή ελάττωμα;.....</i>	143
Ο έλεγχος της συμπεριφοράς.....	143
Σημαντική παρένθεση.....	145
Ένα πείραμα	149
Οι δύο Σίσυφοι	153
Βαρεμάρα και πληρότητα	155
Βαρεμάρα και τεμπελιά.....	157
Επίλογος.....	163
Βιβλιογραφία	167

Πρόλογος

Μία από τις μεγαλύτερες ανοησίες που πιστεύουμε είναι ότι η συναισθηματική σταθερότητα είναι δείγμα ψυχικής υγείας. Για να είναι τα συναισθήματά σου σταθερά, θα πρέπει να είσαι κομπιούτερ. (Άσε που αυτά δεν έχουν συναισθήματα...) Τα προβλήματα στις σχέσεις μας με τους άλλους δε δημιουργούνται όταν είμαστε ασταθείς. Δημιουργούνται όταν είμαστε *απρόβλεπτοι*:

Ο πιτσιρικάς θέλει να ζητήσει από τον πατέρα του να τον βοηθήσει στην αριθμητική. Η αδελφή του, που τον περνάει δύο χρόνια (είναι δέκα ετών), φαίνεται ότι γνωρίζει τα πράγματα καλύτερα. «Μην πας τώρα. Έχει τα νεύρα του. Τσακώθηκε με έναν κύριο στο τηλέφωνο». Αν ο πατέρας είναι φυσιολογικός άνθρωπος, κάποια στιγμή θα καλμάρει. Αυτό σημαίνει ότι η συναισθηματική του διάθεση θα αλλάξει, όπως μπορεί να αλλάξει και πάλι (αν ακολουθήσει δεύτερο τηλεφώνημα με τον κύριο)... Αυτό που έχει σημασία δεν είναι να είμαστε σταθεροί, αλλά να είμαστε *προβλέψιμοι*. Αν το καλοσκεφτείς, όσο λιγότερο μπορείς να προβλέψεις κάποιον τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να παρεξηγηθείτε.

Ο εγκέφαλος (ανθρώπων και ζώων) είναι σαν ένα κομπιούτερ χωρίς κουμπί off. Αν δεν το βάλεις κάτι να κάνει, κάνει ό,τι θέλει. Τη λειτουργία του εγκεφάλου την ονομάζουμε «νου». Ο νους έχει πολλές λειτουργίες. Οι δύο κυριότερες είναι η διανοητική και η συναισθηματική, δηλαδή η λογική και το συναίσθημα.

Πώς δημιουργούνται τα συναισθήματα

Συναισθήματα έχουμε όλη την ώρα. Όταν η προσοχή μας είναι στραμμένη αλλού, δεν τα παίρνουμε χαμπάρι, εκτός αν γίνουν έντονα. Τα συναισθήματα μπορεί να πυροδοτηθούν από διάφορα ερεθίσματα, όπως:

Οι αισθήσεις. Άλλο νιώθεις όταν μυρίζεις ένα ζεστό κρουασάν και άλλο όταν μυρίζεις αμμωνία.

Οι συναισθηματικές μνήμες (ονομάζονται και συνειρμοί). Ακούς ένα τραγούδι που σου θυμίζει την πρώτη σου αγάπη και για λίγη ώρα νιώθεις νοσταλγία, λύπη, συγκίνηση κ.λπ. (Τις περισσότερες φορές έχουμε ταυτόχρονα περισσότερα από ένα συναισθήματα.) Μερικές φορές μπορεί να έχεις ένα τέτοιο συναίσθημα χωρίς να καταλαβαίνεις γιατί. Για παράδειγμα, σου συστήνουν μια ευγενέστατη και καλοβαλμένη κυρία κι εσύ νιώθεις μαζί της άβολα και έναν ανεξήγητο φόβο. Τι μπορεί να συμβαίνει; Μπορεί η κυρία αυτή να έχει ολόγεια φωνή με μια δασκάλα που είχες στη δευτέρα δημοτικού, η οποία σας τρομοκρατούσε και σας τιμωρούσε αυστηρά.

Οι αισθήσεις και οι συνειρμοί είναι *εξωτερικά ερεθίσματα*. Υπάρχουν όμως και τα *εσωτερικά ερεθίσματα*. Αυτά πυροδοτούνται από τις **ερμηνείες** που δίνουμε στα γεγονότα, δηλαδή τις σκέψεις μας. Όμως κι αυτές επηρεάζονται από τις προθέσεις και τις προσδοκίες μας:

Είμαι σε μια παρέα ανθρώπων. Ανάμεσά τους υπάρχει κι ένας που έχει διαβάσει καμιά δεκαριά βιβλία μου, τον οποίο

εγώ βλέπω για πρώτη φορά. Από τον τρόπο που γράφω με αισθάνεται πολύ πιο οικείο απ' ό,τι τον αισθάνομαι εγώ, που μόλις τον γνώρισα. Κάποια στιγμή, με το θάρρος της... γνωριμίας, μου κάνει ένα καλαμπούρι.

«Κυκλοφορεί η φήμη ότι έχεις πηδήξει όλες τις πελάτισσές σου».

Αυτό που θα καθορίσει την αντίδρασή μου είναι αν γνωρίζω ότι έχει διαβάσει τόσα βιβλία μου ή όχι. Αν το γνωρίζω, θα θεωρήσω φυσιολογικό να αισθάνεται τέτοια οικειότητα, οπότε δε θα ενοχληθώ και θα απαντήσω ανάλογα:

«Αυτή τη φήμη την κυκλοφορώ εγώ, για να μου έρχονται όλες οι... απήδηχτες».

Αν όμως δε γνωρίζω ότι διαβάζει βιβλία μου, θα νιώσω προσβεβλημένος και θα εκνευριστώ. Οπότε η συμπεριφορά μου θα είναι ανάλογη:

«Δεν το πιάνω το αστείο. Και... πελάτισσες έχουν οι μοδίστρες. Οι ψυχολόγοι έχουν επισκέπτες».

«Έλα, μωρέ, χιούμορ έκανα».

«Τότε θα έπρεπε να είχα γελάσει κι εγώ». (Και γυρνάω αλλού.)

Όπως βλέπουμε, ο τρόπος που θα νιώσουμε σε μια τέτοια περίπτωση εξαρτάται από το πώς θα ερμηνεύσουμε τη συμπεριφορά του άλλου. Και όχι μόνο: Παίζουν μεγάλο ρόλο και οι προσδοκίες μας. Δηλαδή, αν θεωρώ αποδεκτό να μου κάνει ένας σχεδόν άγνωστος ένα καλαμπούρι, δε θα παρεξηγηθώ. Εγώ, όμως, αυτό δεν το θεωρώ αποδεκτό. Εξ ου και η αντίδρασή μου. Ας πάρουμε ένα δεύτερο παράδειγμα:

Προσελήφθης πριν από τρεις μέρες ως γραμματέας σε ένα γραφείο εξαγωγών. Σε τρεις μέρες καλείσαι να γράψεις την πρώτη επιστολή σου. Όπως είναι φυσικό, μια και είναι η πρώτη φορά, νιώθεις κάποιο τρακ κι έτσι έχεις κάνει δύο λάθη. Έρχεται ο προϊστάμενός σου και σου λέει με ένα λίγο δυσαρεστημένο ύφος: «Αυτό το γράμμα έχει δύο λάθη». Το τι θα αισθανθείς

θα εξαρτηθεί από το πώς θα ερμηνεύσεις αυτά που σου είπε. Αν σκεφτείς «να το διορθώσω αμέσως», θα μπεις σε μια κατάσταση εγρήγορσης και, αφού το παραδώσεις, θα ηρεμήσεις. Αν όμως σκεφτείς «ωχ, αμάν! Σκέφτεται να με απολύσει», θα γεμίσεις άγχος, το οποίο θα σε συνοδεύει για πολλή ώρα.

Τα συναισθήματα λοιπόν δημιουργούνται από τρεις παράγοντες, δύο εξωτερικούς και έναν εσωτερικό: Τις **αισθήσεις**, τους **συνειρμούς** (συναισθηματικές μνήμες) και τις **ερμηνείες**. Για τα συναισθήματα που δημιουργούνται από τις αισθήσεις δεν έχω γράψει τίποτα. Με τις συναισθηματικές μνήμες ασχολούμαι αναλυτικά στο βιβλίο μου «Μα γιατί νιώθω έτσι;»*. Εδώ θα ασχοληθούμε με τον τρίτο παράγοντα, που είναι οι ερμηνείες που δίνουμε στα γεγονότα.

* Εκδόσεις Θυμάρι, 1997.

Κάτι δεν πάει καλά με το μηχάνημα

Οι ερμηνείες που δίνουμε στα γεγονότα ανήκουν στη λογική. Οι ερμηνείες αυτές προκαλούν συναισθήματα. Όμως η λογική δε λειτουργεί πάντα... λογικά: Μερικές φορές παραμορφώνουμε τα πράγματα και αγχωνόμαστε. Όλοι γνωρίζουμε ότι τα συναισθήματα δεν έχουν λογική. Πώς να έχουν, άλλωστε, όταν δημιουργούνται από ένα εντελώς διαφορετικό τμήμα του εγκέφαλου (λιμβικό σύστημα) απ' ό,τι η λογική (φλοιός)*;

Κι όμως, κάτι δεν πάει καλά με το μηχάνημα. Μερικές φορές η λογική λειτουργεί παράλογα. Το φαινόμενο αυτό μια σχολή ψυχολόγων το ονομάζει **διανοητικές παραμορφώσεις****. Στις περιπτώσεις αυτές καταλήγουμε σε παράλογα συμπεράσματα και παράλογες αποφάσεις. Το κακό είναι ότι πολλές φορές αυτές τις παραμορφώσεις τις κάνουμε αυτόματα και δεν τις παίρνουμε χαμπάρι. Αν όμως εκπαιδευτούμε, μπορούμε να μάθουμε να τις αντιλαμβανόμαστε εγκαίρως. Παρακάτω θα ασχοληθούμε με μία μία από αυτές τις παραμορφώσεις χωριστά. Είμαι σίγουρος ότι σε όλες θα αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας. Αυτό που έχει σημασία είναι να εντοπίσουμε τις διανοητικές παραμορφώσεις που κάνουμε πιο συχνά. Αρχίζουμε λοιπόν.

* Τα συναισθήματα μπορεί να μην έχουν λογική, είναι όμως συμπυκνωμένη γνώση. Αυτό το εξηγώ στο βιβλίο που ανέφερα πιο πάνω: «Μα γιατί νιώθω έτσι»;, Εκδόσεις Θυμάρι, 1997.

** Οι γνωστικιστές.

Η υπεργενίκευση

Η Ασημίνα αποφασίζει στα 23 της να βγει στο... νυφοπάζαρο. Κάπως αργά, αλλά, όπως λέει κι ο λαός, «κάλλιο αργά παρά ποτέ». Δυστυχώς, στην πρώτη επιλογή της... ψώνισε από σβέρκο. Ο τύπος τής φέρθηκε πολύ ανάγωγα. Έτσι, μέσα της τον χαρακτήρισε «γουρούνι». Ως εδώ έχει καλώς. Παρόλο που τον παρομοίασε με ένα συμπαθητικό ζωάκι, δεν έκανε καμία διανοητική παραμόρφωση. Αν όμως από κει και πέρα καταλήξει στο «όλοι οι άντρες είναι γουρούνια», τότε βγάζει ένα γενικό συμπέρασμα από ένα μεμονωμένο περιστατικό. Είναι αυτό λογική; Όχι. Είναι μια διανοητική παραμόρφωση που ονομάζεται *υπεργενίκευση*. Στην ουσία, αυτό που σκέφτεται εκείνη την ώρα είναι: «Κανείς άντρας δεν αξίζει. Θα μείνω μόνη κι έρημη όλη μου τη ζωή». Στις παραμορφωμένες σκέψεις που κάνει καταλήγει στο συμπέρασμα ότι το 100% των ανδρών έχει την ίδια συμπεριφορά (και τα ίδια γούστα).

Τα παρακλάδια της υπεργενίκευσης

Υπάρχουν άλλες δύο διανοητικές παραμορφώσεις, που είναι κι αυτές μορφές υπεργενίκευσης. Αυτές είναι οι συναισθηματικοί συλλογισμοί και η ταμπελοκόλληση.

Οι συναισθηματικοί συλλογισμοί

Είναι φορές που νιώθουμε κάποιες ακαθόριστες ενοχές χωρίς να υπάρχει φανερή αιτία. Στις περιπτώσεις αυτές κάποιιοι σκέφτονται: «Για να νιώθω ενοχές, κάτι κακό θα έχω κάνει». Δηλαδή «είμαι ό,τι νιώθω». «Νιώθω ηλίθιος, άρα είμαι ηλίθιος» ή «νιώθω ανεπαρκής, άρα πρέπει να είμαι ανάξιος». Εξισώνουμε το «νιώθω» με το «είμαι».

Όμως τα συναισθήματα δεν αποτελούν τεκμήρια. Τεκμήρια υπάρχουν μόνο από γεγονότα. Διαβάζεις ένα κείμενο και δεν το καταλαβαίνεις είτε γιατί είναι κακογραμμένο είτε διότι δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς. Άλλο να σκεφτείς «δεν καταλαβαίνω αυτό το κείμενο» και άλλο να καταλήξεις στο συμπέρασμα «είμαι ηλίθιος».

Αυτός ο συλλογισμός είναι παραπλανητικός, γιατί τα συναισθήματά σου αντικατοπτρίζουν και τις πεποιθήσεις σου. Αν όμως οι σκέψεις σου είναι παραμορφωμένες –που συνήθως είναι–, τότε και τα συναισθήματα που προέρχονται από τις σκέψεις αυτές δεν έχουν καμία αξιοπιστία.

Μια παρενέργεια των συναισθηματικών συλλογισμών είναι η αναβλητικότητα. Αν τη συμπεριφορά σου καθορίζουν συχνά τα συναισθήματά σου, αρκεί ένα «νιώθω χάλια» για να μετατρέπεις απλές εργασίες σε βουνά και να τις αναβάλλεις συχνά. (Αν θυμηθείς εκείνο το συρτάρι που όλο λες «πρέπει κάποια μέρα να το φτιάξω», καταλαβαίνεις τι λέω.)

Η αλήθεια είναι ότι μερικές φορές δεν ελέγχουμε τα συναισθήματά μας. Όμως αυτό δε σημαίνει ότι δεν ελέγχουμε και τη συμπεριφορά μας. Η συμπεριφορά είναι αυτά που κάνουμε και λέμε. Αυτά που κάνουμε τα κάνουμε με τα χέρια, με τα πόδια και με το στόμα (φιλάς ή... δαγκώνεις). Αυτά που λέμε τα λέμε με το στόμα. Άρα σε αυτά που κάνουμε και λέμε έχουμε έλεγχο. Αν, δηλαδή, κάποια μέρα γυρίσει ένα χέρι σου και

σου ρίξει μια σφαλιάρα, τότε κάπου πρέπει να σε πάμε... Το ίδιο και αν λες πράγματα που σου ξεφεύγουν (εκτός κι αν το παίζεις «γκαφατζής»^{*}).

Η ταμπελοκόλληση

Είναι το δεύτερο παρακλάδι της υπεργενίκευσης. Εκδηλώνεται με τρεις τρόπους:

- **1ος τρόπος, κοινωνικά:** Είναι τα γνωστά στερεότυπα, όπως «οι Πατρινιές είναι... οι δικηγόροι είναι... οι γυναίκες είναι...» κ.λπ. Όλες αυτές είναι μορφές υπεργενίκευσης και οδηγούν στα ονομαζόμενα «στερεότυπα».
- **2ος τρόπος, προσωπικά:** Εδώ κολλάς την ταμπέλα στον εαυτό σου. Ξεκινάς με το «είμαι» και μετά ακολουθεί ένα μη κολακευτικό επίθετο, όπως «βλάκας», «άτυχος» κ.λπ. Εδώ η υποβόσκουσα φιλοσοφία είναι ότι «ο άνθρωπος μετριέται από τα λάθη που κάνει». Έτσι, κάθε φορά που κάνεις κάτι στραβό, έχεις έτοιμη την ταμπέλα «επιπόλαιος», «τσαπατσούλης» ή κάτι ανάλογο. Θα μου πεις, «κι αν κάνω το ίδιο στραβό κάθε μέρα;». Στην περίπτωση αυτή δεν υπεργενικεύεις.

Αν όμως, κάθε φορά που κάτι πάει στραβά, σου κολλάς μια ταμπέλα, τότε αυτό που κάνεις είναι υποτιμητικό για σένα και παράλογο. Ιδιαίτερα μάλιστα αν χρησιμοποιείς συνέχεια την ίδια ταμπέλα. Αν το κάνεις αυτό,

^{*} Τον όρο αυτό χρησιμοποιεί ο ψυχίατρος Eric Berne για να περιγράψει την «παθητικά επιθετική προσωπικότητα». Δε δείχνει ποτέ τον θυμό του, αλλά κάνει «γκάφες» που είναι συνέχεια εις βάρος σου. Για παράδειγμα, τον καφέ δεν τον χύνει «κατά λάθος» πάνω του, αλλά πάνω σου.

η ταμπελοκόλληση λειτουργεί σαν αυθυποβολή*: Σου αυξάνει τα αισθήματα ανεπάρκειας και όσο πιο ανεπαρκής αισθάνεσαι τόσο κολλάς ταμπέλες στον εαυτό σου. Φαύλος κύκλος, δηλαδή. Κάθε φορά που σου έρχεται να αρχίσεις την ταμπελοκόλληση, μίλα στον εαυτό σου όπως θα μιλούσες σε μια καλή φίλη ή σε έναν καλό φίλο.

Βοηθά επίσης να καταλάβεις ότι δεν είσαι άγαλμα. Οι άνθρωποι δεν είμαστε κάτι στατικό. Είμαστε συνεχώς εξελισσόμενοι, όπως ένα ποτάμι. Με τις ταμπέλες περιορίζεις το εύρος της σκέψης και της συμπεριφοράς σου και μειώνεις την ευελιξία σου.

- **3ος τρόπος, διαπροσωπικά:** Ο Νώντας είναι στα 56 του. Τα τελευταία δυόμισι χρόνια πάσχει από ιδιοπαθή υπέρταση. Κατόπιν προτροπής του γιατρού του, επισκέφθηκε έναν ψυχολόγο. Το πρώτο πράγμα που τον ρώτησε ο ψυχολόγος ήταν αν υπήρξε κάποια αλλαγή τα τελευταία χρόνια, που αύξησε τις πιέσεις που δέχεται.

Η απάντηση ήταν απλή και συγκεκριμένη: Πριν από τρία χρόνια η παλιά γραμματέας του βγήκε στη σύνταξη και ο Νώντας προσέλαβε μια καινούργια. Ο Νώντας είναι σχεδόν κάθε μέρα πυρ και μανία μαζί της. Το πρόσωπό του γίνεται κατακόκκινο και πετιούνται οι φλέβες του μετώπου του. Οι καβγάδες τους ακούγονται σε όλα τα διπλανά γραφεία. Παρ' όλα αυτά, ο Νώντας αδυνατεί να την απολύσει διότι του τη «φύτευσε» ένας υπουργός με τον οποίο έχει... κοινά συμφέροντα. Η γραμματέας, με τις πλάτες του υπουργού, του έχει κάνει τη ζωή ποδήλατο. Έτσι, αισθάνεται παγιδευμένος στην υπέρτα-

* Για το θέμα της υποβολής και της αυθυποβολής γράφω αναλυτικά στο βιβλίο μου «19+1 τρόποι για να πείθεις», Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2015.

ση. Όταν ο γιατρός τού πρότεινε χάπια, ο Νώντας αρνήθηκε γιατί είχε ακούσει ότι μειώνουν τη σεξουαλική ικανότητα. Συνεπώς, η ζητούμενη λύση έπρεπε να είναι ψυχολογική.

Στην πραγματικότητα, ο Νώντας και η γραμματέας του είχαν μπλέξει σε έναν φαύλο κύκλο διαπροσωπικής ταμπελοκόλλησης: Παρόλο που η γραμματέας του είχε και τις καλές στιγμές της, ο Νώντας τής είχε κολλήσει την ταμπέλα «στρίγκλα». Έτσι, ήταν προκατειλημμένος απέναντί της και δεν έχανε την ευκαιρία να την κριτικάρει αρνητικά, κάτι που εκείνη την έκανε μπαρούτι. Στην πραγματικότητα, δούλευε φιλότιμα. Με όλα αυτά που άκουγε του κόλλησε την ταμπέλα «αχάριστος». Οι ταμπέλες αυτές είχαν εδραιωθεί εκατέρωθεν στον έκτο μήνα, από τότε δηλαδή που άρχισε η υπέρταση του Νώντα.

Κατόπιν προτροπής του ψυχολόγου, ο Νώντας έβαλε στο γραφείο της ένα μικρό ανθοδοχείο, που έπαιρνε μόνο ένα λουλούδι, και κάθε πρωί για έναν μήνα τής έβαζε μέσα ένα φρέσκο λουλούδι. Σε δεκαπέντε μέρες ο φαύλος κύκλος είχε σπάσει. Μάλιστα, σε επτά μήνες τής βάφτισε το παιδί!

Προτερήματα και ελαττώματα *Αλήθεια και μύθος*

Όσο και να σου κάνει εντύπωση, στην πραγματικότητα δεν έχουμε ούτε προτερήματα ούτε ελαττώματα! Έχουμε συνήθειες. Οι συνήθειες ενός ανθρώπου είναι αυτά που κάνει συχνότερα. Ο ένας συγυρίζει συχνότερα, ο άλλος θυμώνει συχνότερα, ο τρίτος πλένεται συχνότερα και πάει λέγοντας. Ο Stephen Covey λέει ότι η συνήθεια είναι προϊόν τού «θέλω, ξέρω και μπορώ». Με άλλα λόγια, είναι το σημείο στο οποίο σμίγουν οι επιθυμίες, οι γνώσεις και οι ικανότητές μας. Για παράδειγμα, έχεις τη συνήθεια να κάνεις κάθε μέρα επί μία ώρα ποδήλατο. Αυτή η συνήθεια προϋποθέτει ότι θέλεις να κάνεις ποδήλατο (θέλω), ότι ξέρεις να κάνεις ποδήλατο (ξέρω) και έχεις ποδήλατο αλλά και τη φυσική κατάσταση που σου επιτρέπει να διατηρείς αυτή τη συνήθειά σου (μπορώ).

Όμως οι άνθρωποι θέλουμε να μπορούμε να προβλέπουμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Για να το κάνουμε αυτό, έχουμε επινοήσει τον «χαρακτήρα». Τι είναι ο χαρακτήρας; *Το σύνολο των συνηθειών ενός ανθρώπου. Αν κάποιος γυμνάζεται συχνά, τον λέμε αθλητικό. Αν κάποιος ξοδεύει τα λεφτά του συχνά, τον λέμε σπάταλο. Αν ξοδεύει τα λεφτά άλλων, τον λέμε χαραμοφάη...*

Έχει δημιουργηθεί όμως η εντύπωση ότι ο χαρακτήρας είναι κάτι παγιωμένο, το οποίο μάλιστα μεταδίδεται και... κληρονομικά. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ανοησία. Δεν υπάρχει χαρακτήρας και, φυσικά, δε μεταδίδεται κληρονομικά. Αυτό που υπάρ-

χει είναι το κληροδοτημένο περιβάλλον*. Ξεσηκώνουμε πολλές συνήθειες από τους ανθρώπους με τους οποίους μεγαλώνουμε. Από συμπεριφορά μέχρι... κουζίνα. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι μεταδόθηκαν... κληρονομικά.

Όταν κάποια συνήθεια που έχουμε μας βγει σε καλό, την περιγράφουμε με ένα θετικό επίθετο. Για παράδειγμα, καταφέρνεις να πας έναν φίλο σου στο αεροδρόμιο εγκαίρως έχοντας οδηγήσει γρήγορα. Στην επιστροφή αποκαλείς τον εαυτό σου «οδηγάρα». Αν όμως στον δρόμο τρακάρεις, δε θα χρησιμοποιήσεις για τον εαυτό σου το ίδιο επίθετο. Σε αυτή την περίπτωση πιθανόν να αποκαλέσεις τον εαυτό σου «άσχετο», «απρόσεκτο», «ατζαμή» και ό,τι άλλο θέλεις, εκτός από «οδηγάρα».

Το ίδιο κάνουμε και με τους άλλους. Όταν οι συνήθειές τους μας βγαίνουν σε καλό, τους βάζουμε την ταμπέλα ενός προτερήματος. Κάνει ο Κώστας το τραπέζι στο σόι της γυναίκας του της Σούλας και ξοδεύει 500 ευρώ. Η Σούλα τον αποκαλεί «άρχοντα». Όταν όμως οι συνήθειες του άλλου δε μας αρέσουν ή μας κάνουν ζημιά, η ταμπέλα είναι αρνητική. Κάνει ο Κώστας το τραπέζι στο σόι του, ξοδεύει αυτή τη φορά 450 ευρώ και στον δρόμο για το σπίτι τού λέει: «Είσαι σπάταλος, βρε Κώστα»...

Και τώρα ας κάνουμε μια χαριτωμένη και διασκεδαστική άσκηση:

Πρώτα γράψε σε ένα χαρτί κάποια ελαττώματα και κάποια προτερήματά σου. Χρησιμοποίησε αποκλειστικά και μόνον επίθετα όπως «ανυπόμονος», «τυχερός» κ.λπ. Θα δημιουργήσουμε τρεις στήλες. Στη πρώτη στήλη θα περιγράψουμε μια συνήθεια. Στη δεύτερη στήλη θα γράψουμε ένα αρνητικό επίθετο (ελαττώμα) και στην τρίτη ένα θετικό επίθετο (προτέρημα) για ακριβώς την ίδια συνήθεια.

* Για το θέμα αυτό γράφω αναλυτικά στην εισαγωγή του βιβλίου μου «Προσωπικότητα και υγεία, τόμος 2», Εκδόσεις Θυμάρι, 1988.

ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΕΠΙΘΕΤΟ	ΘΕΤΙΚΟ ΕΠΙΘΕΤΟ
Του παίρνει περισσότερο χρόνο για να αποφασίσει απ' ό,τι στους περισσότερους	Σχολαστικός, ψείρας	Προσεκτικός
Δεν προβάλλει τον εαυτό του	Κακομοίρης	Μετριοφρων
Δε γελάει εύκολα	Βλοσυρός, βαρύς	Σοβαρός
Σε καταστάσεις υπέρτασης αντιδρά με τη λογική	Αναίσθητος	Ψύχραιμος
Του αρέσει να περνά πολλές ώρες μόνος του	Μονόχνοτος Ακοινώνητος	Μοναχικός (Είναι ουδέτερο)

Αυτά τα πέντε παραδείγματα δείχνουν ότι το νόμισμα έχει δύο όψεις: Για ένα αρνητικό επίθετο μπορεί να υπάρχει ένα θετικό συνώνυμο. Το ίδιο ισχύει και αντίστροφα: Το «καλοπροαίρετος» μπορεί εύκολα να γίνει «αφελής», όπως το «καχύποπος» μπορεί να γίνει «προσεκτικός», «διορατικός» ή ό,τι άλλο θέλεις.

Ίσως να αξίζει τον κόπο να δοκιμάσεις να βρεις θετικά συνώνυμα για τα «ελαττώματά» σου και αρνητικά συνώνυμα για τα «προτερήματά» σου.

Όταν γινόμαστε... μάγοι

Με αυτή τη διανοητική παραμόρφωση καταλήγουμε σε πρόωρα συμπεράσματα που δε δικαιολογούνται από τα δεδομένα της περίπτωσης. Η παραμόρφωση αυτή παίρνει δύο μορφές.

Το διάβασμα της σκέψης των άλλων

Πριν από λίγες μέρες επισκεφθήκαμε με τη σύντροφό μου ένα ζευγάρι φίλων μας. Όπως καθόμασταν στο σαλόνι, μπήκε βιαστικά η κόρη τους για να ρωτήσει κάτι σημαντικό τον πατέρα της. Μπαίνοντας, χαιρέτησε εμένα, αλλά δε χαιρέτησε τη σύντροφό μου. Η κοπέλα ήταν φανερά απορροφημένη σε αυτό που την απασχολούσε, το οπτικό πεδίο της ήταν περιορισμένο και η σύντροφός μου ήταν έξω από αυτό. Συνεπώς, στην πραγματικότητα δεν αντιλήφθηκε την παρουσία της συντρόφου μου. Η σύντροφός μου όμως αγνοούσε ότι η άλλη δεν την αντιλήφθηκε. Έτσι σκέφτηκε: «Για να με αγνοεί, κάτι θα έχει μαζί μου» ή «Για να μη με χαιρετάει, θα πει ότι δε με θεωρεί σημαντική».

Για να πει κανείς κάτι τέτοιο με σιγουριά, θα πρέπει να έχει μια ικανότητα: να μπορεί να διαβάζει τη σκέψη των άλλων. Κανείς άνθρωπος δεν έχει τέτοιες ικανότητες. Ασκώ το επάγγελμα του ψυχολόγου σαράντα χρόνια. Στα χρόνια αυτά έχω μάθει

πολλά για τους ανθρώπους. Όμως δεν έχω μάθει να διαβάζω τη σκέψη κανενός.

Το διάβασμα της σκέψης των άλλων έχει πολλές παγίδες. Η πρώτη είναι ότι υποθέτουμε πως αυτά που πιστεύουμε είναι σωστά και δεν μπαίνουμε στον κόπο να τα επαληθεύσουμε. Για παράδειγμα, αφήνω ένα μήνυμα στον τηλεφωνητή ενός φίλου μου και, ενώ έχουν περάσει δύο μέρες, δε με έχει πάρει τηλέφωνο. Καταλήγω λοιπόν στο αυθαίρετο συμπέρασμα: «Με έχει γράψει κανονικά». Το πρόβλημα δε σταματά εκεί. Αφού είμαι τόσο σίγουρος ότι με έχει γράψει, θυμώνω και αποφασίζω να τον... γράψω κι εγώ. Έτσι, μέχρι να ξαναμιλήσουμε, περνούν δέκα μέρες. Με παίρνει μια μέρα ο φίλος μου και ακολουθεί ο παρακάτω διάλογος. Αρχίζει εκείνος:

«Τι κάνεις, βρε Γιώργο; Χαθήκαμε. Τσακωμένοι είμαστε;»

«Αφού σου άφησα μήνυμα πριν από δέκα μέρες και μ' έγραψες κανονικά».

«Αφού σου έχω πει ότι με τα κινητά τα έχω βρει μπαστούνια. Ξέρω μόνο να παίρνω τηλέφωνο και να απαντάω σε τηλεφωνήματα. Με τους τηλεφωνητές και τα γραπτά μηνύματα δεν έχω παρτίδες».

Κατάπια τη γλώσσα μου. Θα μου πεις, «και πού ήξερες εσύ ότι αυτός δεν ακούει τον τηλεφωνητή του;». Το κακό είναι ότι μου το είχε πει, αλλά δεν το θυμόμουν. Είχα απορροφηθεί τόσο πολύ από το «διάβασμα της σκέψης» που έκανα, ώστε δεν μπήκα στον κόπο να επαληθεύσω αυτά που υπέθετα.

Επιστρέφεις από τη δουλειά στο σπίτι και βρίσκεις τη σύντροφό σου προσηλωμένη στην οθόνη του υπολογιστή. Είχε μια έντονη σύγκρουση στη δουλειά και δεν έχει όρεξη ούτε καν να το συζητήσει. Σου λέει ένα αυτόματο «καλησπέρα» και επανέρχεται στην οθόνη. Εσύ ερμηνεύεις τη συμπεριφορά της με τέτοιο τρόπο, που η καρδιά σου... ραγίζει: «Τα έχει μαζι μου. Μα τι έκανα πάλι;»

Αυτή η διανοητική παραμόρφωση συνήθως μας κάνει ή να θυμώνουμε ή να αποτραβιόμαστε. Αν πιστεύεις ότι έχω κάτι μαζί σου, ή θα εκνευριστείς ή θα στενοχωρηθείς. Και στις δύο περιπτώσεις θα υπάρξει ανάμεσά μας μια συναισθηματική απομάκρυνση, χωρίς εγώ να έχω ιδέα τι έχει συμβεί μέσα στο κεφάλι σου.

Το διάβασμα της κρυστάλλινης σφαίρας

Με αυτή την παραμόρφωση δε γίνεσαι απλός μάγος· προάγεσαι σε... προφήτη. Εδώ δε διαβάζεις τις σκέψεις των άλλων. Διαβάζεις το μέλλον! Και μάλιστα το δικό σου. Είναι σαν να έχεις μια κρυστάλλινη σφαίρα, από αυτές που έχουν οι «μάγοι», η οποία προβλέπει τα μελλούμενα. Το κακό είναι ότι η κρυστάλλινη σφαίρα σου προβλέπει μόνο δυσάρεστα: «Θα αρρωστήσω», «θα πτωχεύσω», «θα με απολύσουν», «θα πεθάνει ο πατέρας μου» και άλλα τέτοια. Το ακόμα χειρότερο είναι ότι τις προβλέψεις σου αυτές τις θεωρείς *γεγονότα*. Κατ' επέκταση, και οι αποφάσεις σου είναι ανάλογες.

Ο Σωτήρης είναι 45άρης οδοντίατρος. Παρότι το ιατρείο του πηγαίνει καλά, ο Σωτήρης σκέφτεται να το κλείσει και να δουλέψει σε κάποιο νοσοκομείο. Πριν από έξι μήνες χώρισε και αυτό του κόστισε. Παράλληλα, έφυγε και η γραμματέας του και αυτό του κόστισε διπλά: Από τη μια έχει φορτωθεί όλη τη δουλειά της, ενώ έχει τα χάλια του, και από την άλλη δεν έχει σε ποιον να πει τον πόνο του. Οι περισσότεροι κοινοί φίλοι που είχαν με τη γυναίκα του νιώθουν αμήχανα και έχουν απομακρυνθεί και από τους δυο. Όλα αυτά συντείνουν στο να καταθλιβεται καθημερινά. Πάνω εκεί αρχίζει τις προφητείες: «Πιστεύω ότι θα έχω πάντα κατάθλιψη. Δε νομίζω ότι μπορεί τίποτα να αλλάξει ούτε και μπορεί κανείς να με βοηθήσει».

Ευτυχώς που, παρά τις προβλέψεις του, ένας φίλος του τον πήρε από το χέρι και τον πήγε σε μια πολύ καλή και εμφανίσιμη ψυχολόγο. Με το που την είδε, την «ερωτεύτηκε». Έτσι, άρχισε να πηγαίνει με χαρά να τη συναντήσει και μάλιστα της ζήτησε να βρίσκονται δύο φορές την εβδομάδα. Η ψυχολόγος κατάλαβε ότι η σκέψη που έκανε ο Σωτήρης ήταν προϊόν της... *κρυστάλλινης σφαίρας* και του πρότεινε –μέχρι να κλείσει το ιατρείο του– να προσλάβει μια φοιτήτρια Οδοντιατρικής με σύμβαση για έναν μήνα, ώστε να μην κουράζεται. Ο Σωτήρης έβαλε μια ανακοίνωση στην οδοντιατρική σχολή και σε μία εβδομάδα εμφανίστηκαν πέντε φοιτήτριες. Διάλεξε εκείνη που ήταν η πιο ζεστή και χαμογελαστή και από την επόμενη μέρα είχε κάτι περισσότερο από μια απλή γραμματέα· είχε μια βοηθό.

Αυτό τον οδήγησε να τον πιάσει το δασκαλίστικο και άρχισε να την κρατάει μέχρι αργά και να της μαθαίνει πράγματα. Σε λίγες μέρες, στα βραδινά μαθήματα προστέθηκαν άλλες δύο συμφοιτήτριές της κι έτσι το ιατρείο ζωντάνεψε. Μάλιστα, μετά το μάθημα πήγαιναν σε ένα διπλανό ταβερνάκι και τους έκανε το τραπέζι.

Μέρα με τη μέρα η ζωή του Σωτήρη γινόταν και πιο όμορφη. Οι συνεδρίες με την ψυχολόγο αραιώσαν, επανήλθε στο γυμναστήριο και άρχισε να κάνει επαφές με τους παλιούς του φίλους, από τους οποίους, λόγω γάμου, είχε απομακρυνθεί. Φαίνεται πως η κρυστάλλινη σφαίρα του είχε αρχίσει να... θολώνει. Και όλα αυτά χάρη σε έναν φίλο που τον πήρε από το χέρι και του επέβαλε να ζητήσει ψυχολογική βοήθεια.

Όταν η αντίληψη φοράει... γυαλιά ηλίου

Μια φορά, ένας ασθενής ρώτησε τον ψυχίατρό του: «Τα βλέπω όλα μαύρα, τι να κάνω;» Ο ψυχίατρος απάντησε: «Άλλαξε γυα-

λιά». Μερικές φορές είναι σαν να φοράμε ένα ζευγάρι γυαλιά, τα οποία έχουν ένα φίλτρο που μας επιτρέπει να βλέπουμε μόνο τα δυσάρεστα. Αυτή τη διανοητική παραμόρφωση την ονομάζουμε *διανοητικό φιλτράρισμα*.

Η Δώρα είναι στα 50. Η κόρη της έχει κάνει ένα κοριτσάκι (τη Δώρα Νο 2) και σε λίγες μέρες πρόκειται να γίνει η βάφτιση. Σήμερα το πρωί έχουν δώσει ραντεβού με τη μέλλουσα νονά για να πάνε να αγοράσουν βαφτιστικά. Η Δώρα είναι στα κέφια της. Βγαίνοντας από το σπίτι, βρίσκει έναν λογαριασμό της ΔΕΗ, ο οποίος της φαίνεται φουσκωμένος. Αυτό ήταν. Πάνε τα κέφια της Δώρας. Βλέπεις, ενεργοποιήθηκε το... φίλτρο. Από κει και πέρα δεν μετρούσε τίποτε άλλο: ούτε η καλή της υγεία ούτε η καλή σχέση που είχε με τον γαμπρό της ούτε η χαρά από τη συνάντηση που είχε για τα βαφτιστικά της εγγονής της. Υπήρχε μόνο ο λογαριασμός της ΔΕΗ.

Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι τους οποίους περιβάλλει ένα φίλτρο που επιτρέπει να περνούν μόνο τα αρνητικά στη συνειδητή σκέψη τους. Επειδή αυτή τη διανοητική παραμόρφωση την κάνουν αυτόματα χωρίς να την αντιλαμβάνονται, καταλήγουν σε ένα απαισιόδοξο συμπέρασμα ότι τα πάντα είναι μαύρα. Όπως είναι φυσικό, και τα συναισθήματά τους είναι ανάλογα. Ο επιστημονικός όρος γι' αυτή τη διανοητική παραμόρφωση είναι *εκλεκτική αφαίρεση*. Είναι μια κακιά συνήθεια που μπορεί να προκαλέσει κοροϊδίστικο πόνο.

Το σύνδρομο της Κίρκης

Η Κίρκη μεταμόρφωσε τους συντρόφους του Οδυσσέα σε γουρούνια (όχι πως δεν ήταν από μόνοι τους οι άνθρωποι, αλλά τέλος πάντων)... Με αυτή τη διανοητική παραμόρφωση μεταμορφώνουμε την πραγματικότητα με τέτοιο τρόπο, που κα-

ταλήγουμε να αγχωθούμε ή να στενοχωρηθούμε. Αυτό το κά-
νουμε με τρεις τρόπους: τη μεγέθυνση, τη σμίκρυνση και τη
διανοητική αλημεία.

Η μεγέθυνση

Στη μεγέθυνση μεγαλοποιούμε τα πράγματα. Αυτό συνήθως γί-
νεται όταν κάνουμε ένα λάθος, όταν έχουμε κάποιους φόβους
ή όταν διαπιστώνουμε κάποια ατέλειά μας. Είναι σαν να τα κοι-
τάμε με ένα μικροσκόπιο και να τα κάνουμε τεράστια. Μετα-
τρέπουμε τους αμμόλοφους σε βουνά: «Θεέ μου! Έκανα λάθος.
Τι τρομερό! Θα γίνω ρεζίλι. Πάει, καταστράφηκα» και άλλα τέ-
τοια. Μεγεθύνουμε τις αδυναμίες μας και τις κάνουμε να φαί-
νονται τεράστιες. Αυτή τη διανοητική παραμόρφωση θα μπο-
ρούσαμε να την ονομάσουμε και *καταστροφολογία* ή ακόμα και
Σύνδρομο της Κασσάνδρας. Μετατρέπουμε συνηθισμένα αρνη-
τικά γεγονότα σε εφιάλτες.

Ένας τρόπος να μετριάσεις κάπως τη μεγέθυνση είναι να αλ-
λάξεις τις υπερβολικές εκφράσεις με πιο λογικές: Για παράδειγ-
μα, οι λέξεις «φοβερό» ή «τρομερό» μπορεί να γίνουν «δυσάρε-
στο» ή «πολύ δυσάρεστο». Το «καταστράφηκα» μπορεί να γίνει
«είμαι σε δύσκολη θέση» ή «σε πολύ δύσκολη θέση». Ως εκεί.
Όλα τα υπόλοιπα είναι σαχλαμάρες και υπερβολές.

Η σμίκρυνση

Εδώ κάνουμε το αντίστροφο: Η Ελένη εργάζεται σε μία μεγάλη
λογιστική εταιρεία, η οποία ασχολείται αποκλειστικά με ανώνυ-
μες εταιρείες. Η ίδια δεν είναι λογίστρια, είναι γραμματέας ενός
διευθυντή. Είναι εκείνη που βάζει τους ισολογισμούς σε φακέ-
λους, ώστε να σταλούν ταχυδρομικά στην εκάστοτε εταιρεία.
Κάποια μέρα, την ώρα που έβαζε έναν ισολογισμό στον ταχυ-

δρομικό φάκελο, είδε ένα νούμερο που της φάνηκε υπερβολικό. Το έδειξε αμέσως στον διευθυντή της. Η Ελένη έσωσε την εταιρεία από μια ζημιά 120.000 ευρώ. Ενοείται ότι εκείνη την ημέρα ήταν η ηρωίδα της εταιρείας. Όλοι οι συνάδελφοι και οι διευθυντές ήρθαν να τη συγχαρούν για την επιτυχία της. Η απάντηση της Ελένης ήταν ένα κλασικό παράδειγμα σμίκρυνσης: «Έλα, μωρέ. Σπουδαία τα λάχανα. Ο καθένας θα μπορούσε να το είχε κάνει».

Στη μεγέθυνση υπερβάλλουμε για τα λάθη και τις αποτυχίες μας. Στη σμίκρυνση υποτιμάμε τις επιτυχίες και τα κατορθώματά μας. Όταν θέλουμε να δούμε μακριά, χρησιμοποιούμε κιάλια. Έχεις δοκιμάσει ποτέ να κοιτάξεις με κιάλια γυρίζοντάς τα ανάποδα; Τότε όλα φαίνονται μικρά, σαν μυρμήγκια. Έτσι βλέπεις κι εσύ τις επιτυχίες σου.

Η διανοητική αλχημεία

Οι φιλόσοφοι του Μεσαίωνα προσπαθούσαν να ανακαλύψουν τη φιλοσοφική λίθο, η οποία θα μπορούσε να μετατρέπει τα μέταλλα σε χρυσό. Με αυτή τη διανοητική παραμόρφωση κάβουμε το αντίστροφο: Καταφέρνουμε να μετατρέψουμε χρυσές εμπειρίες σε... κάρβουνα. Γι' αυτό και η παραμόρφωση αυτή ονομάζεται *υποβάθμιση των θετικών*.

Ας πάρουμε την Ελένη, η οποία στο προηγούμενο παράδειγμα είχε γλιτώσει την εταιρεία της από 120.000 ευρώ. Όπως θυμόμαστε, στα θετικά σχόλια και τα «μπράβο» αντέδρασε με σμίκρυνση. Ο λαός λέει: «Είναι να το 'χει η κούτρα σου να κατεβάζει ψείρες». Έτσι, έπειτα από ακόμα μια δυο «επιτυχίες», την ανακήρυξαν «υπάλληλο της χρονιάς» και της έδωσαν ένα βραβείο. Την ώρα που έπαιρνε το βραβείο, έκανε και τη διανοητική αλχημεία της. Σκέφτηκε: «Κάποιο λάθος θα έχει γίνει».

Σου λέει ο άλλος ότι του αρέσει η εμφάνισή σου κι εσύ σκέ-

φτεσαι: «Το λέει για να με τονώσει». Μας λέει ο άλλος μια καλή κουβέντα κι εμείς σκεφτόμαστε ότι δεν το εννοεί ή ότι κάτι θέλει από εμάς. Όταν ο άλλος σου κάνει ένα κομπλιμέντο, πες ένα «ευχαριστώ» και άσε τη διανοητική αλχημεία στην άκρη.

Ή όλα ή τίποτα

Είναι η συνήθεια να παίρνουμε ακραίες θέσεις. Για παράδειγμα, η φοιτήτρια που λέει: «Αφού έπειτα από τόσο διάβασμα δεν πήρα άριστα, δεν αξίζω». Ή, «αφού δε μου φέρεσαι πάντα όπως θέλω, θα πει ότι δε με αγαπάς». Με άλλα λόγια, βλέπουμε τα πράγματα σαν «μαύρο - άσπρο». Όμως, ανάμεσα σε αυτά τα δύο υπάρχουν χιλιάδες αποχρώσεις του γκριζου.

Αυτή τη διανοητική παραμόρφωση μερικοί ψυχολόγοι την ονομάζουν «διχοτομημένη σκέψη». Μπορεί να προκαλέσει σοβαρές παρενέργειες στην ψυχική μας διάθεση, διότι τα άκρα φέρνουν άκρα. Για παράδειγμα, για να μην είσαι υποχωρητικός, γίνεσαι επιθετικός – και το αντίστροφο. Λειτουργούμε δηλαδή σαν το εκκρεμές που, αν το αφήσεις από τη μία άκρη, πηγαίνει στην άλλη: «Αφού δεν είσαι κομμουνιστής, θα πει ότι είσαι φασίστας» ή «αν δεν είσαι με το μέρος μου, τότε είσαι εχθρός μου».

Η πρεπολογία

Τη λέξη «πρέπει» τη χρησιμοποιούμε οι περισσότεροι καθημερινά και, μάλιστα, αρκετές φορές τη μέρα. Έχει όμως το «πρέπει» πάντοτε την ίδια βαρύτητα; Σαφώς όχι! Κάποιες φορές χρησιμοποιούμε αυτή τη λέξη εννοώντας «θα μου άρεσε», «θα ήταν καλύτερα» ή κάτι ανάλογο. Στις περιπτώσεις αυτές το «πρέπει» μεγαλοποιεί και παραμορφώνει τα πράγματα, με αποτέλεσμα να αγχωνόμαστε και να νιώθουμε ενοχές.

Η Όλγα είναι μερικά κιλά υπέρβαρη. Όταν είναι στις καλές της, αποκαλεί τον εαυτό της «παχουλοδροσάτη». Όταν είναι στις κακές της, χρησιμοποιεί λέξεις όπως «χοντρή», «μπόγος» και πάει λέγοντας. Το πάχος την απασχολεί από τα 15 της. Όμως, παρά τις προσπάθειες που έχει κάνει (διαιτολόγοι, γυμναστήρια κ.λπ.), ποτέ δεν έχει καταφέρει να είναι στο βάρος που επιθυμεί. Αυτό οφείλεται κυρίως σε τρεις λόγους:

Ο πρώτος είναι ότι έχει βάλει τον πήχη πάνω από τις δυνατότητες που έχει το σώμα της. Αυτό έχει να κάνει με τις προσδοκίες της, που είναι εξωπραγματικές. Ο δεύτερος είναι ότι κάθε μορφή άγχους την αντιμετωπίζει... τρώγοντας. Δοκίμασε ως υποκατάστατα να πίνει νερό ή να μασάει τσίχλες, αλλά, αν δεν φάει κάτι, το άγχος δε σταματά. Το ίδιο κάνει και όταν βαριέται. Τρώει για να γεμίζει την ώρα της (γεμίζοντας παράλληλα και το στομάχι της). Ο τρίτος λόγος που δεν καταφέρνει να αδυνατίσει είναι η πρεπολογία: Προσπαθεί να παρακινήσει τον εαυτό της λέγοντας συνέχεια «πρέπει και δεν πρέπει» ή «έπρε-

πε και δεν έπρεπε». Το αποτέλεσμα είναι να γεμίζει με άγχος και ενοχές. Όταν τα δύο αυτά συναισθήματα είναι έντονα, τα αντιμετωπίζει τρώγοντας...

Η παρακάτω ιστορία επαναλαμβάνεται συχνά στη ζωή της: Πηγαίνοντας για το σπίτι της, περνά έξω από ένα ζαχαροπλαστείο. Οι μυρωδιές από τα γλυκά τής σπάνε τη μύτη. Παρά τα «δεν πρέπει» που λέει από μέσα της, μπαίνει στο ζαχαροπλαστείο και αγοράζει μια λεμονόπιτα (το λεμόνι... αδυνατίζει). Μόλις φτάνει στο σπίτι, τρώει ένα μεγάλο κομμάτι. Αμέσως την πιάνουν ενοχές, θυμώνει με τον εαυτό της και τον κατασδιάζει: «Δεν έπρεπε να αγοράσεις γλυκό. Με αυτά που κάνεις δεν πρόκειται να αδυνατίσεις ποτέ σου. Αλλά τέτοιο γουρούνι που είσαι, φάε όλη τη λεμονόπιτα για να βάλεις μυαλό». Με άλλα λόγια, με το πρόσχημα ότι «τιμωρεί» τον εαυτό της, στην πραγματικότητα του δίνει την άδεια να χλαπακιάσει ολόκληρη τη λεμονόπιτα.

Βέβαια, το «πρέπει» δεν είναι πάντοτε παράλογο ούτε αποτελεί πάντα διανοητική παραμόρφωση. Υπάρχουν περιπτώσεις που το «πρέπει» είναι εντελώς λογικό. Οι περιπτώσεις αυτές έχουν να κάνουν:

α. Με την επιβίωση: «Πρέπει να φάω, να πιω, να πάω στην τουαλέτα κ.λπ.».

β. Με την πρακτική αναγκαιότητα: «Για να στηρίξουμε την τηλεόραση στον τοίχο, πρέπει να βάλουμε βίδες τάδε μεγέθους» ή «αν θέλω να πάρω κάποιο δάνειο, πρέπει να έχω φορολογική ενημερότητα».

Σε αυτές τις περιπτώσεις το «πρέπει» ευσταθεί πλήρως. Αν όμως περνούσαμε όλα τα «πρέπει» που λέμε καθημερινά από ένα κόσκινο, θα διαπιστώναμε ότι λίγα από αυτά περνούν το κόσκινο. Τα περισσότερα δεν περνούν. Αυτού του είδους τα «πρέπει» δημιουργούν μια κοροϊδιστική υπερένταση σ' εμάς και στους γύρω μας.

Καλό είναι να έχουμε κατά νου ότι κανείς μας δεν άλλαξε κάνοντας στον εαυτό του κηρύγματα. Ούτε άλλαξαν οι άλλοι επειδή τους κάναμε εμείς κάποιο κήρυγμα. Οι γονείς των εφήβων αυτό το διαπιστώνουν καθημερινά.*

* Για το «πρέπει» γράφω αναλυτικά στο κεφάλαιο «Η ανατομία τού πρέπει» (σελ. 69) στο βιβλίο μου «Άλλα θέλω κι άλλα κάνω», Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ, 2014.

Έχεις άγχος; Έχεις κατάθλιψη;

Τίποτα δεν έχεις!

Το άγχος και η κατάθλιψη δεν είναι όπως η γρίπη.

Δεν υπάρχει ιός άγχους ή κατάθλιψης.

Υπάρχουν δύο ρήματα: άγχωμα και καταθλιβόμενα.

Και στα δύο αυτά... σπορ οι Έλληνες διαπρέπουμε.

Αυτό συμβαίνει διότι, μερικές φορές, η λογική «ρετάρει».

Κάνουμε **διανοητικές παραμορφώσεις** εξαιτίας των οποίων αγχωνόμαστε ή χαλάει το κέφι μας. Τα ίδια κάνουμε κι όταν βαριόμαστε. Ούτε ιός βαρεμάρας υπάρχει.

Όταν βαριόμαστε, αρχίζουμε να παραμορφώνουμε την πραγματικότητα και... μας παίρνει το ποτάμι.

Υπάρχουν αντιδοτα για την παράλογη πλευρά της λογικής;

Υπάρχουν!

Μια και η ανθρώπινη συμπεριφορά, μερικές φορές, είναι για γέλια,
έλα να γνωρίσουμε τα αντιδοτα γελώντας.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ.ΣΗΣ: 18947