

Είδος: Περιοδικό / Κύριο / Μηνιαίο / Υγείας
Ημερομηνία: Σάββατο, 01-10-2011
Σελίδα: 108,109,110,111 (1 από 4)
Μέγεθος: 2354 cm²
Μέση κυκλοφορία: Μη διαθέσιμη
Επικοινωνία εντύπου: 210 6062500

Λέξη κλειδί: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ



Σχευά φανιάζει
αδύνατο. Κι όμως,
υπάρχουν τρόποι
για να εξωτερικεύ-
σουμε τον καλύτερο
εαυτό μας. Με
την προϋπόθεση,
όμως, να θέλουμε
να εξερευνήσουμε
κάθε πτυχή της
προσωπικότητάς
μας, μακριά από
στερεότυπα.

ΦΑΚΕΛΟΣ ΑΝΑΔΕΙΞΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Τα 6 κλειδιά της αυτοβελτίωσης

Μια «κακή ημέρα» στο γραφείο, μια «καταπιεστική» μητέρα, μια αρνητική κριτική από ένα φίλο... Στην καθημερινότητά μας δεν είναι πάντα εύκολο να δείξουμε το καλό μας πρόσωπο. Η κλινική ψυχολόγος Άννα Καρτσόγλου*, μας εξηγεί πώς η ζωή και οι σχέσεις μας θα γίνουν καλύτερες μέσα από 6 απλά βήματα.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΠΟΙΟΥΣ ΡΟΛΟΥΣ «ΚΡΥΒΕΣΤΕ»

Ι Πάντα πρόθυμοι να βοηθήσουμε όποιον μας το ζητήσει, σε μόνιμη αντιπαράθεση με τους γύρω μας ή έχοντας συχνά την αίσθηση ότι μας παραμελούν, όλοι μας υιοθετούμε, συνειδητά ή ασυνειδητά, ρόλους ώστε να προστατευτούμε, να γίνουμε αποδεκτοί ή αγαπητοί από τους άλλους. Κλεισμένοι στους ρόλους που έχουμε επιλέξει νιώθουμε ασφαλείς, αφού οι σχέσεις που αναπτύσσουμε παραμένουν στερεοτυπικές: το «θύμα» θα συναντά πάντα «θύτες», ο «σωτήρας» «απελπισμένους» και καθένας, ρίχνοντας την ευθύνη στους άλλους, θα παίζει ξανά και ξανά τον ίδιο ρόλο, χωρίς ρίσκο αλλά και χωρίς να εξελίσσεται.

■ **Πώς θα το καταφέρετε:** Για να ανακαλύψετε το αληθινό σας πρόσωπο και να καταφέρετε να το εξωτερικεύσετε, είναι απαραίτητο να θέλετε να εξερευνήσετε κάθε πτυχή της προσωπικότητάς σας, μακριά από στερεότυπα που έχετε φτιάξει εσείς ή οι άλλοι για τον εαυτό σας. «Για να κατανοήσουμε τους ρόλους που αναλαμβάνουμε στις διαπροσωπικές μας σχέσεις, απαραίτητη προϋπόθεση είναι να συνειδητοποιήσουμε τη θέση μας στη δυναμική της οικογένειάς μας, ώστε να δώσουμε στη συνέχεια στον εαυτό μας την ευκαιρία να διαφοροποιηθεί στο πώς σχετίζεται με τους άλλους και να απαλλαγεί από ρόλους μέσα στους οποίους αισθάνεται εγκλωβισμένος. Τα βήματα τα οποία πρέπει να ακολουθήσουμε είναι ο αποχωρισμός από την ταυτότητα της γονικής μας οικογένειας και η οικοδόμηση της δικής μας ταυτότητας, η ανάληψη της απόλυτης ευθύνης του εαυτού μας, ο σχεδιασμός ενός τρόπου ζωής βασισμένου σε προσωπικές επιλογές και η επιλογή ενός επαγγέλματος που εκφράζει τον τρόπο ζωής που επιθυμούμε να ζήσουμε». >>>

>>> ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΙΣ ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΣΑΣ

2 Ένας προϊστάμενος - τύραννος, ένας σύντροφος τσιγκούνης, μια μητέρα αδιάφορη... Αν έχετε συχνά την αίσθηση ότι σας περικυκλώνουν εχθροί, ο βασικός εχθρός μάλλον είναι οι προβολές σας -ο ασυνείδητος, δηλαδή, ψυχικός μηχανισμός που μας κάνει να μεταθέτουμε στους γύρω μας τους δικούς μας φόβους, επιθυμίες, αγωνίες ή ενοχές. «Η συναισθηματική ενημερότητα αποτελεί μια εσωτερική διεργασία, η οποία καθιστά τον άνθρωπο ικανό να γνωρίζει πού βρίσκεται συναισθηματικά κάθε στιγμή και από πού πηγάζουν όσα επηρεάζουν την εκάστοτε συναισθηματική του κατάσταση. Μέσα από αυτή τη διεργασία μπορεί να διαχωρίσει κανείς την εσωτερική προοπτική ('νιώθω') από την εξωτερική προοπτική ('πώς φαντάζομαι ότι με βλέπουν οι άλλοι')».

■ **Πώς θα το καταφέρετε:** Αντί να ασπαστείτε το γνωστό απόφθεγμα του Σαρτρ, πως «η Κόλαση είναι οι άλλοι», αποδεχθείτε πως για όσα συμβαίνουν σε κάθε σχέση φέρετε κι εσείς κάποια ευθύνη, κάνοντας το πρώτο βήμα για να απαλλαγείτε από τις προβολές σας. Φτιάξτε μια λίστα με τα αρνητικά χαρακτηριστικά τα οποία συναντάτε συχνά στους άλλους και στη συνέχεια στρέψτε τις «κατηγορίες» εναντίον σας: Τι είναι αυτό που δεν θέλω να δω στον εαυτό μου και το προβάλλω στους άλλους; Μετά προσπαθήστε να ανακαλύψετε το μερίδιο ευθύνης που σας αναλογεί σε μια σχέση στη ζωή σας, η οποία είναι προβληματική. Μήπως η επιθετικότητα του προσώπου αυτού είναι η απάντηση στη δική σας επιθετικότητα ή αδιαφορία; Οι ειλικρινείς απαντήσεις στα ερωτήματα θα σας βοηθήσουν να καταπολεμήσετε τις προβολές σας.

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ ΤΗ ΔΡΑΣΗ ΑΝΤΙ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

3 Στη φύση κάθε δράση προκαλεί αντίδραση. Και στις σχέσεις, όμως, η κατάσταση δεν είναι πολύ διαφορετική. Σε κάθε ερέθισμα αντιδρούμε σε πρώτο βαθμό παρορμητικά, ανάλογα με το συναίσθημα που μας προκαλείται -αρνητικό ή θετικό. Ακριβώς επειδή η αντίδραση βασίζεται στην παρόρμηση οδηγεί συχνά τις σχέσεις μας σε συγκρούσεις ή παρεξηγήσεις. Αντίθετα, η δράση ξεκινά από την αντικειμενική αξιολόγηση των βαθύτερων αναγκών μας και μας επιτρέπει να τις ικανοποιούμε με τρόπο δίκαιο και ομαλό. Όπως και σε θέματα υγείας, στις σχέσεις είναι προτιμότερο να προλαμβάνουμε από το να θεραπεύουμε.

■ **Πώς θα το καταφέρετε:** Πάρτε το χρόνο που χρειάζεστε για να αναγνωρίσετε τα αληθινά σας συναισθήματα, όσον αφορά μια κατάσταση (για παράδειγμα αν νιώθετε έκπληξη, ενθουσιασμό, λύπη ή θυμό). Στη συνέχεια σκεφτείτε με ποιον τρόπο είναι πιθανότερο να ικανοποιήσετε τις επιθυμίες σας και αποφασίστε πώς θα συμπεριφερθείτε (αν θα αρνηθείτε ή θα δεχθείτε μια πρόταση ή αν θα απαντήσετε ή θα παρακάμψετε προκλητικά σχόλια). Η ψυχολόγος προτείνει να «φανταστούμε τη ζωή μας ως μια διαρκή εξερεύνηση ανάμεσα στον εαυτό μας και τους άλλους. Οι συγκρούσεις αποτελούν κομμάτι της εξερεύνησης αυτής και βοηθούν τις σχέσεις να εξελιχθούν. Μια χρήσιμη τεχνική, κατά τη διάρκεια της αντιπαράθεσης, είναι η επιστράτευση του χιούμορ. Το χιούμορ προσφέρει μια διαφορετική ματιά, η οποία διασφαλίζει συναισθηματική απόσταση και οδηγεί στην αποφόρτιση της στιγμής».

ΣΤΟ ΡΑΦΙ

**Προσωπικότητα:
 Πώς να
 απελευθερώσετε
 την κρυμμένη σας
 δύναμη,**

του Ρομπ Γέουνγκ

(εκδόσεις Πατάκη)

Οι επιτυχημένοι άνθρωποι δεν είναι ταλαντούχοι σε όλα, απλά ξέρουν να κυνηγούν αυτά στα οποία είναι καλοί και να διαχειρίζονται τις αδυναμίες τους. Το βιβλίο έχει στόχο να μας βοηθήσει να εντοπίσουμε τα talέντα μας και τα στοιχεία της προσωπικότητάς μας που μας κάνουν να ξεχωρίζουμε.

ΦΑΚΕΛΟΣ ΑΝΑΔΕΙΞΕΤΕ ΤΟΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

4

Μια ινδιάνικη παροιμία λέει πως πριν κρίνουμε κάποιον πρέπει να προσπαθήσουμε να περπατήσουμε με τα παπούτσια του για μία ολόκληρη ημέρα. Αυτός θα μπορούσε να είναι ο ορισμός της ενσυναίσθησης, «της ικανότητας να συναισθανόμαστε τη θέση του άλλου, να αντιλαμβανόμαστε και να κατανοούμε τι του συμβαίνει. 'Κατανόηση' δεν σημαίνει απαραίτητα ότι συμφωνούμε μαζί του, αλλά ότι μπορούμε να αντιληφθούμε τι τον τοποθετεί σε αυτή τη συγκεκριμένη θέση, με αυτά τα συναισθήματα και αυτές τις σκέψεις». Εφαρμόζοντας την ενσυναίσθηση στις σχέσεις μας μαθαίνουμε να αποδεχόμαστε το διαφορετικό, αναπτύσσουμε την ευαίσθητη πλευρά μας και ανοίγουμε το πνεύμα και το μυαλό μας σε νέες εμπειρίες.

■ **Πώς θα το καταφέρετε:** Κάθε φορά που απέναντί σας έχετε κάποιον, αντί να εκφράσετε πρώτα την αντίθεσή σας ή τη δική σας οπτική, προσπαθήστε να νιώσετε όπως εκείνος, να ακολουθήσετε τη δική του λογική και να καταλάβετε τα βαθύτερα κίνητρά του. «Αυτό επιτυγχάνεται αφήνοντας χώρο και χρόνο στον άλλο να εκφραστεί, ακούγοντας και παρατηρώντας τον με προσοχή και ευαισθησία». Όσο συχνότερα υιοθετείτε αυτήν την αντιμετώπιση, τόσο πιο αποτελεσματικά θα αναπτύξετε την ικανότητα της ενσυναίσθησης.

ΑΣΚΗΣΤΕ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΗ ΚΡΙΤΙΚΗ

5

Φράσεις όπως «αυτή η φούστα δεν σου πάει καθόλου» ή «είσαι πολύ αργή στη δουλειά σου» μπορεί να ανήκουν στο καθημερινό σας λεξικό ανοιχτής κριτικής, στην πραγματικότητα, όμως, κανένα ουσιαστικό αποτέλεσμα δεν μπορούν να επιφέρουν στις σχέσεις σας με τους άλλους (εκτός, ίσως, από τα συναισθήματα θυμού που προκαλούν). «Ένα από τα κυριότερα προβλήματα που οδηγούν στην άκαμπτη επικοινωνία (η οποία οδηγεί σε επικριτικές συμπεριφορές) είναι σκέψεις και θέσεις που βασίζονται σε βεβαιότητες. Οι βεβαιότητες διχοτομούν τα γεγονότα σε 'ωστό' και 'λάθος'. Όμως οι ανθρώπινες σχέσεις είναι γεμάτες πολυπλοκότητες». Αντίθετα, μια καλοπροαίρετη κριτική στηρίζεται στη συναισθηματική γενναιοδωρία κι έχει ως στόχο όχι τον υποβιβασμό του άλλου αλλά την εξέλιξή του και την πρόοδο της σχέσης μας.

■ **Πώς θα το καταφέρετε:** «Πρέπει να αντιμετωπίσουμε τις συγκρούσεις με εποικοδομητικό τρόπο, κοπιάζοντας για την ισορροπία ανάμεσα στην ικανοποίηση των δικών μας αναγκών και των αναγκών των άλλων, μέσα από την προσέγγιση και την αποστασιοποίηση, τη σύγκρουση και τη συμφιλίωση». Άλλωστε, η αποτελεσματική κριτική δεν στηρίζεται στην εμπάθεια ή το θυμό αλλά στην ειλικρίνεια, την ευγένεια και την ενσυναίσθηση.

ΤΟΛΜΗΣΤΕ ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΘΕΙΤΕ

6

Από μικροί υποκύπταμε στην τρομοκρατία του «κακού άγνωστου» που, έτσι και παίρναμε τις καρμέλες που θα μας πρόσφερε, θα μας έκανε κακό. Σε μια κοινωνία που ο τρίτος συνιστά απειλή, η εμπιστοσύνη είναι μια αξία σε κίνδυνο εξαφάνισης. Κι όμως, μια ζωή ταγμένη στη δυσπιστία και το φόβο απέναντι στον άλλο είναι μια ζωή στερημένη από την ελευθερία της επιλογής και του βιώματός της (έστω και μιας αποτυχημένης επιλογής), που μας μετατρέπει σε δέσμους της ατομίας μας. Ποτέ δεν είναι αργά, όμως, να θέσουμε τους δικούς μας όρους στις σχέσεις μας με τους άλλους και να τις οικοδομήσουμε «σε νέα βάση, που θα στηρίζεται στις αρχές της αμοιβαίας επικοινωνίας, της συμμετοχής, της δέσμευσης και της εμπιστοσύνης».

■ **Πώς θα το καταφέρετε:** Προσπαθήστε να μοιραστείτε με τους γύρω σας όσα περισσότερα μπορείτε και αντιστρέψτε τον τρόπο που νιώθατε μέχρι σήμερα κάθε φορά που ανοίγατε την καρδιά σας σε κάποιον: αντιμετωπίστε τους, δηλαδή, ως έμπιστους, μέχρι αποδείξεως του εναντίου. Σταδιακά θα νιώθετε πιο άνετα να μοιράζεστε και να βασίζεστε σε τρίτους και θα τους δώσετε τη δυνατότητα να αναδείξουν κι εκείνοι με τη σειρά τους τον καλύτερό τους εαυτό.

* Η Άννα Καρτσόγλου είναι κλινική ψυχολόγος, διδάκτωρ του Πανεπιστημίου της Βιέννης.