

ΒΑΡΒΑΡΑ Γ. ΒΑΣΙΛΑΚΗ
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ - ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΓΟΝΕΩΝ
ΤΗΣ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΛΑΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΥΡΝΑΒΟΥ

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ: ΚΡΑΤΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΣΟΥ ΣΤΟ ΦΩΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΘΑ ΒΛΕΠΕΙΣ ΣΚΙΕΣ

“Ένας μόνιμα αναμμένος κινητήρας

Έχετε παρατηρήσει ποτέ, πόσο χρόνο αφιερώνουμε στο να σκεφτόμαστε αρνητικές ή επώδυνες καταστάσεις, να μηρυκάζουμε και να επαναλαμβάνουμε ό,τι δεν πάει καλά στή ζωή μας;

Έχετε άραγε αναλογιστεί ποτέ, τίν εξαντλητική λίστα τών αρνητικῶν σκέψεων πού τρέχει στο μυαλό μας σέ καθημερινή βάση;

“Αν ὄχι, δοκιμάστε αυτό: βάλτε ένα λαστιχάκι γύρω από τόν καρπό σας. Καθόλη τίν διάρκεια τῆς ἡμέρας σας, όταν παρατηρήσετε τό λαστιχο, σταματήστε γιά μιὰ στιγμή καί ἐξετάστε τίς σκέψεις πού μόλις κάνατε. Ήταν θετικές, ουδέτερες ἢ ἀρνητικές; Καθώς ἐξετάζετε τίς σκέψεις σας, δώστε ἐπίσης προσοχή στοῦ πῶς αἰσθάνεστε. Εἶστε ἥρεμοι; Ταραγμένοι; Ἀνίσχυοι; Ἐνοχλημένοι; Αἰσιόδοξοι; Διεκδικητικοί; Ἀπογοητευμένοι; Μέ ἐνέργεια; Ἀφιερῶστε λίγο ἀπό τόν χρόνο σας, γιά νά σημειώσετε τίς σκέψεις καί τά συναισθήματά σας. Γιά μιὰ ὀλόκληρη ἐβδομάδα, κρατήστε ἕνα ἡμερολόγιο καί νά εἶστε σίγουροι πῶς τά ἀποτελέσματα θά σᾶς δείξουν κάτι πού μέχρι τώρα δέν εἶχατε συνειδητοποιήσει ποτέ!” Ἄν πάλι εἶστε ἀπό ἐκείνους, πού μέ κάποιον τρόπο, ἔχετε διαπιστώσει ἔμπρακτα ὅτι τό μεγαλύτερο μέρος τῆς καθημερινῆς σας ζωῆς κατακλύζεται ἀπό ἀρνητικές καί δυσάρεστες σκέψεις, θά ἦταν χρήσιμο νά γνωρίζετε ἀρχικά ὅτι δέν εἶσατε οἱ μόνοι...

Ἡ ἀλήθεια εἶναι ὅτι τό μυαλό μας βουίζει συνεχῶς, πετάγεται ἀπό τίν μιὰ σκέψη στήν ἄλλη καί πάλι πίσω. Πόσες ἀπό αὐτές τίς ἀνατρεπτικές σκέψεις κάνουμε ἄραγε σέ μιὰ μέρα; Σύμφωνα μέ τό National Science Foundation

(Εθνικό Ίδρυμα Έπιστημών), ό μέσος άνθρωπος κάνει περίπου 12.000 μέ 60.000 σκέψεις τίν ημέρα. Τό 80% από αυτές ήταν άρνητικές καί τό 95% ήταν οί ίδιες επαναλαμβανόμενες σκέψεις όπως τίν προηγούμενη μέρα. Αυτές οί άρνητικές σκέψεις προκαλοϋν άγχος όταν εκδηλώνονται μέ πράξεις καί θά επηρεάσουν τίς σχέσεις μας άργότερα εκείνη τίν ημέρα, γεγονός πού μās υπενθυμίζει ότι ή φροντίδα τής ψυχικής υγείας είναι πάντα άπαραίτητη κάθε μέρα του χρόνου.

Έρευνα από τό Πανεπιστήμιο Queen στόν Καναδά διαπίστωσε ότι οί άνθρωποι έχουν περίπου 6,5 σκέψεις τό λεπτό ή περίπου 6.000 άλυσίδες διαδοχικών σκέψεων τίν ημέρα, υποθέτοντας ότι κοιμούνται 8 ώρες (καί μειώνουν τίς σκέψεις κατά τίν διάρκεια του ύπνου). Οί έρευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από μαγνητικές τομογραφίες έγκεφάλου 184 έθελοντών καί μπόρεσαν νά σημειώσουν πότε ό έγκέφαλος μετατοπίστηκε από τίν μιά σκέψη στην άλλη. Πιο συγκεκριμένα, οί έρευνητές έστίασαν στο πότε τά υποκείμενα επικεντρώνονταν σε μιά μεμονωμένη ιδέα μέ μιά άλυσίδα σκέψεων, κάτι πού περιέγραφαν ως «σκουλίκι τής σκέψης» καί, στην συνέχεια, πότε τό υποκείμενο μετακινήθηκε στο έπόμενο «σκουλίκι τής σκέψης». 6,5 σκέψεις τό λεπτό είναι μιά σκέψη κάθε έννεα δευτερόλεπτα: Είναι, αλήθεια, πολλές σκέψεις! Λογικό, νά νιώθουμε, λοιπόν, ότι τό μυαλό μας τρέχει πάντα, σαν μιά πεταλούδα πού πετā από τό ένα λουλούδι στο άλλο, χωρίς νά στέκεται ποτέ ακίνητο, δέν νομίζετε;

Ό έγκέφαλος μας καθορίζει κάθε πτυχή τής ζωής μας, καί χωρίς αυτόν δέν υπάρχει έαυτός καί συνειδητοποίηση του κόσμου. Ό έγκέφαλος είναι ένα «σύμπαν» τριών κιλών περίπου, πού έπεξεργάζεται 60.000-70.000 σκέψεις κάθε μέρα, χρησιμοποιώντας 100 δισεκατομμύρια νευρώνες, οί όποιοι συνδέονται σε περισσότερα από 500 τρισεκατομμύρια σημεία μέσφ συνάψεων πού ταξιδεύουν 300 μίλια/ώρα.

Τά σήματα πού ταξιδεύουν μέσφ αυτών των διασυνδεδεμένων νευρώνων αποτελοϋν τίν βάση των άναμνήσεων, των σκέψεων καί των συναισθημάτων. Σε όλη τίν ζωή μας οί έμπειρίες μας δημιουργοϋν μοτίβα δραστηριότητας, πού έξηγοϋν πώς ό έγκέφαλος μας κωδικοποιεί τίς σκέψεις, τίς άναμνήσεις, τίς δεξιότητες καί τίν αίσθηση του έαυτου μας.

Ίσως νά μίν πιστεύετε ότι κάνετε αυτόν τον τεράστιο αριθμό σκέψεων, αλλά εάν έχετε έμπειρία π.χ. μέ τίν προσευχή, θά έχετε άπόδειξη του μεγάλου αριθμού σκέψεων πού περνούν από τό μυαλό σας εκείνη τίν στιγμή. Είναι ακριβώς σαν νά είστε ό πιο κεντρικός σιδηροδρομικός ή τερματικός σταθμός άεροδρομίου, όπου ένας μεγάλος αριθμός ανθρώπων πηγαиноέρεχεται. Παίρνετε

επίσης απόδειξη τῆς ἀτελείωτης ροῆς σκέψεων, ὅταν προσπαθεῖτε νά μελετήσετε, νά βρεῖτε μία λύση ἢ νά κάνετε ἕνα σχέδιο, ὅπου ξαφνικά συνειδητοποιεῖτε τίς πολλές καί ἄσχετες σκέψεις πού διεκδικοῦν τὴν προσοχή σας.

Αὐτὴ ἡ ροὴ σκέψεων συνεχίζεται ὅταν ντύνεστε, τρώτε, περπατᾶτε, ἐργάζεστε, ὀδηγεῖτε, μιλάτε, κολυμπᾶτε ἢ βλέπετε μία ταινία. Συνεχίζεται, ὅταν εἴστε μόνος καί ὅταν εἴστε μέ παρέα. Συνεχίζει μέχρι νά κοιμηθεῖτε. Εἶναι σάν ἕνας συνεχῆς ψυχικός θόρυβος, πού συνεχίζεται καί συνεχίζεται... καί μερικὲς φορές αὐτὴ ἡ ἀτελείωτη ροὴ σκέψεων εἶναι ιδιαίτερα κουραστική καί ἐξαντλητική, εἰδικά ὅταν εἴστε ἀνίσχυοι ἢ ἀγχωμένοι. Ἀπλῶς σκεφτεῖτε πόση ἐνέργεια καί χρόνο θά μπορούσατε νά ἐξοικονομήσετε, ἂν εἶχατε τὴν δυνατότητα νά μειώσετε τὸν ἀριθμὸ τῶν σκέψεών σας. Ἀπλᾶ σκεφτεῖτε πόσο καλύτερη συγκέντρωση θά μπορούσατε νά ἔχετε, ἂν οἱ σκέψεις δέν σᾶς ἐνοχλοῦσαν. Σκεφτεῖτε μόνο, πόση ἐσωτερικὴ γαλήνη, ἠρεμία καί εὐτυχία θά εἶχατε ἀπολαύσει, ἂν ὑπῆρχε τρόπος νά σταματήσετε ἢ νά μειώσετε ὅλες αὐτές τίς σκέψεις, πού δέν προσθέτουν τίποτα στὴν ζωὴ σας.

Ἐπιτρέψτε μου νά σᾶς θέσω ἀκόμη μία ἐρώτηση-προβληματισμό, πού ἴσως νά βοηθήσει: κρατᾶτε τὸν κινητῆρα τοῦ αὐτοκινήτου σας σέ λειτουργία ἀφοῦ φτάσετε στὸν προορισμὸ σας;

Νομίζω ὅτι ἡ ἀπάντηση εἶναι ὅτι σίγουρα σβήνετε τὸν κινητῆρα.

Γιατί, λοιπόν, νά μὴν τό κάνετε αὐτό καί μέ τό μυαλό σας;

Θά μπορούσατε νά πεῖτε ὅτι αὐτὴ εἶναι μιὰ αὐτόματη διαδικασία, ἡ ὁποία δέν μπορεῖ νά σταματήσει. Καί ὅμως, δέν ἰσχύει! Ναί μὲν εἶναι μιὰ αὐτόματη διαδικασία, ἀλλὰ αὐτό πού πιθανῶς δέν γνωρίζετε, εἶναι ὅτι μπορεῖ νά ἀναδιαμορφωθεῖ, ἢ τουλάχιστον νά μειωθεῖ ἢ νά ἐπιβραδυνθεῖ. Καί γιὰ νά τό πετύχουμε, εἶναι χρῆσιμο νά κατανοήσουμε πῶς λειτουργεῖ, ποιές εἶναι οἱ αἰτίες καί οἱ συνέπειες αὐτοῦ τοῦ ἐσωτερικοῦ «θορύβου».

Γιατί ἐπαναλαμβάνουμε τίς ἴδιες ἀρνητικὲς σκέψεις;

Μποροῦμε, μέσφ πολλῶν προσεγγίσεων, νά παρατηρήσουμε ὅτι μία ἀπὸ τίς τάσεις τοῦ μυαλοῦ εἶναι νά ἐστιάζει στὰ ἀρνητικά καί νά «παίζει τὰ ἴδια τραγούδια» ἐπανειλημμένα. Σύμφωνα μέ ἔρευνα τῆς Νευροεπιστήμης, οἱ ἐπαναλαμβανόμενες σκέψεις μας δημιουργοῦν μοτίβα σκέψης, πού διαμορφώνουν τίς συνήθειές μας. Ἐάν ἐπαναλαμβάνουμε τίς ἴδιες ρουτίνες γιὰ μεγάλο χρονικὸ διάστημα, γίνονται μέρος τῆς προσωπικότητάς μας. Ἔτσι, οἱ ἐπαναλαμβανόμενες

σκέψεις μας μπορούν να σχηματίσουν μιά προσωπικότητα, πού μπορεί να έχει «φορτιστεί» αρνητικά ή θετικά.

Οί σκέψεις μας έχουν τεράστια δύναμη πάνω μας, και αυτό είναι βέβαιο! Δημιουργούν τά συναισθήματά μας, τά όποια μέ τί σειρά τους δημιουργούν τό νόημα και τίν παραγωγικότητα τής ημέρας μας. Οί σκέψεις μας έχουν τίν δύναμη να δημιουργήσουν μεγάλο μέρος τής ζωής μας. Και έμεις έχουμε τίν δύναμη να δημιουργήσουμε τίς σκέψεις μας. Γνωρίζοντας πόσο ισχυρές είναι οί σκέψεις, τό μόνο πού χρειαζόμαστε είναι να ανακτήσουμε τόν έλεγχο τους και να εκπαιδεύσουμε ξανά τόν έγκέφαλό μας, ώστε να σκέφτεται διαφορετικά.

Ή συνειδητοποίηση είναι τό πρώτο βήμα πρός τίν αλλαγή. Γι' αυτό ή άσκηση μέ λάστιχο είναι τόσο σημαντική, γιατί μās ξυπνά από τό αρνητικό μοτίβο πού έχουμε δημιουργήσει για τόν έαυτό μας.

Σύμφωνα μέ τί Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT), πού ως προσέγγιση βασίζεται στις άμοιβαίες σχέσεις μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών, οί άμεσες έρμηνείες κάποιου για τά γεγονότα αναφέρονται ως «αυτόματες σκέψεις» επειδή συμβαίνουν αυθόρμητα. Αυτές οί αυτόματες σκέψεις διαμορφώνουν τό πώς αισθάνεται ένα άτομο για ένα γεγονός, ένα πρόσωπο ή τόν κόσμο και, στην συνέχεια, διαμορφώνει τίς έπακόλουθες ενέργειες ή συμπεριφορές, πού κάνει ως άπάντηση στά συναισθήματά του. Αυτές οί ενέργειες τυπικά επιβεβαιώνουν τίς σκέψεις πού έκανε τό άτομο και μέ τίς όποιες τροφοδοτεί τίν συνέχιση αυτών των προτύπων.

Οί αρνητικές σκέψεις είναι γνώσεις για τόν έαυτό, τούς άλλους ή τόν κόσμο γενικότερα, πού χαρακτηρίζονται από αρνητικές αντιλήψεις, προσδοκίες και άποδόσεις και συνδέονται μέ δυσάρεστα συναισθήματα και δυσμενή άποτελέσματα συμπεριφορής, φυσιολογικής κατάστασης και υγείας.

Οί αρνητικές σκέψεις είναι γνωστικά συστατικά αρνητικών ψυχοκοινωνικών μεταβλητών, όπως τά καταθλιπτικά συμπτώματα, τό άγχος, ή μοναξιά και ή έχθρότητα. Οί καταθλιπτικές γνώσεις, για παράδειγμα, περιλαμβάνουν σκέψεις άπελπισίας, άδυναμίας και μειωμένης αυτοεκτίμησης. Τό άγχος είναι μιά αρνητική συναισθηματική κατάσταση ή χαρακτηριστικό, πού συνοδεύεται και διακωνίζεται από άνησυχία και μηρυκασμό. Ή μοναξιά είναι μιά αρνητική κατάσταση ή χαρακτηριστικό, πού διέπεται από αντιλήψεις κοινωνικής άπειλής, αρνητικές προσδοκίες στις κοινωνικές άλληλεπιδράσεις κ.ά.

Οί άνθρωπινες σκέψεις, τά συναισθήματα και οί ενέργειες ή οί συμπεριφορές συνδέονται στενά και μπορούν να επηρεάσουν έμμεσα τό ένα τό άλλο. Ο άνθρωπινος νοϋς είναι ισχυρός και μπορεί να δημιουργήσει σκέψεις, άκόμη

καί πέρα από τὰ συνήθη μέσα σκέψης. Οἱ ἄνθρωποι τείνουν νά ἀναπτύσσουν συνήθειες σκέψης, πού –ὅπως προαναφέρθηκε– μποροῦν τελικά νά διαμορφώσουν τὴν ζωὴ τους. Γενικά, τὸ μυαλό εἶναι ἱκανό νά παράγει δύο βασικούς τύπους σκέψεων: θετικές καί ἀρνητικές. Αὐτές οἱ σκέψεις στέλνουν σήματα στά ἀνθρώπινα συναισθήματα χειραγωγώντας τὸ πῶς πρέπει νά αἰσθάνεται. Οἱ θετικές σκέψεις δημιουργοῦν εὐχάριστα συναισθήματα, ἐνῶ τὰ δύσκολα συναισθήματα εἶναι προϊόντα ἀρνητικῶν σκέψεων.

Ὅλες αὐτές οἱ σκέψεις στό μυαλό πού κατευθύνουν τὰ συναισθήματα ἐνός ἀτόμου, ἐκδηλώνονται καί σπὴν πράξη. Ἡ ζωντάνια καί ἡ εὐθυμία πού ἐπιδεικνύονται σπὴν σωματική προοπτική ἐνός ἀτόμου, ἀντανακλοῦν ἕνα θετικό συναίσθημα πού ὀφείλεται σέ μιὰ θετική ἢ χαρούμενη σκέψη. Ἡ ἔλλειψη ἐνθουσιασμοῦ στίς χειρονομίες καί στίς ἐκφράσεις τοῦ προσώπου σημαίνει ὅτι τὸ ἄτομο βιώνει ἕνα δύσκολο συναίσθημα πού προκαλεῖται ἀπὸ μιὰ σκέψη πού προφανῶς δέν εἶναι θετική. Ἡ ἀρνητική σκέψη μπορεῖ νά ἔχει μεγάλη ἐπίδραση σπὴν ζωὴ ἐνός ἀτόμου. Οἱ ἐπιτυχίες σέ προσπάθειες καί οἱ φιλοδοξίες εἶναι προϊόντα τῆς θετικῆς νοοτροπίας ἐνός ἀτόμου, ἐνῶ οἱ ἀποτυχίες προκαλοῦνται ἀπὸ κυρίαρχες ἀπαισιόδοξες σκέψεις.

Μέ βάση ἕναν ἄλλο τεχνικό ὄρισμό, ἡ ἀρνητική σκέψη εἶναι μιὰ νοητική στάση πρόβλεψης τῶν χειρότερων δυνατῶν ἀποτελεσμάτων σέ καταστάσεις, γεγονότα καί περιστάσεις. Εἶναι ἡ ἱκανότητα τοῦ μυαλοῦ νά παράγει σκέψεις πού δέν θεωροῦνται εὐνοϊκές γι' αὐτό πού θέλει τὸ ἄτομο. Κάθε φορά πού προκύπτει μιὰ πρόκληση, ἕνα ἄτομο μέ ἀρνητική σκέψη, προλαμβάνει μιὰ ἀρνητική ἔκβαση προτοῦ κἂν ἐμφανιστεῖ ἢ γίνῃ πράξη. Ἡ ἀπαισιοδοξία εἶναι συνώνυμο τῆς ἀρνητικῆς σκέψης. Ἡ πράξη τῆς ἀπαισιοδοξίας εἶναι ἐπίσης μιὰ κατάσταση τοῦ νοῦ πού ἐπιτρέπει στό ἄτομο νά βλέπει τὴν ζωὴ μέ ἀρνητικό τρόπο.

Οἱ ἀρνητικές σκέψεις περιγράφονται ὡς παρεμβατικές, ἐνοχλητικές καί μὴ φιλόξενες. Αὐτὰ μπορεῖ νά ἔχουν τὴν μορφή ἀκούσιων σκέψεων, κακῶν εἰκόνων ἢ ἀπαράδεκτων ἰδεῶν, πού μπορεῖ νά προκαλέσουν τὸ ἄτομο, νά ἀναστατωθεῖ καί νά στενοχωρηθεῖ.

Στὴν κανονική, καθημερινή ζωὴ, μπορεῖ νά μὴν ἔχετε πάντα ἐπίγνωση αὐτῆς τῆς ἀτελειώτης σκέψης. Τὸ μεγαλύτερο μέρος αὐτῆς τῆς σκέψης εἶναι μιὰ αὐτόματη διαδικασία, μιὰ νοητική συνήθεια. Μόνο ὅταν χρειάζεται νά ἐστιάσετε σέ κάποιο συγκεκριμένο πράγμα, ἀντιλαμβάνεστε τίς πολλές σκέψεις πού ἀποσποῦν τὴν προσοχή σας.

Άρνητικότητα και γνωστικές διαστρεβλώσεις

Όταν έχετε μιά σκέψη, λοιπόν, υπάρχει ή ίδια ή σκέψη και μετά υπάρχει ή κρίση αυτής της σκέψης. Δεν είναι όμως ή σκέψη που σās καταβάλλει και σās κάνει να νιώθετε άσχημα μέ τον έναντό σας, αλλά είναι ή κρίση σας για τίν σκέψη. Όποιες σκέψεις και συναισθήματα έχετε, είναι απολύτως φυσιολογικό και φυσικό να έχετε. Αυτή ή κρίση λειτουργεί έναντίον σας και παρεμποδίζει τίν λειτουργικότητα, τίν ηρεμία, τίν χαρά, τούς στόχους και τīs βαθύτερες επιθυμίες της καρδιάς σας.

Άς δοϋμε παρακάτω πώς διατυπώνονται συνήθως μέσα στό μυαλό, χρησιμοποιώντας κάποια παραδείγματα :

Είμαι ανήμπορος/η, δεν έχω κανέναν έλεγχο.

Μάλλον θά αρρωστήσω, τό βλέπω να γίνεται και θά είμαι χάλια.

Δέν μου συμβαίνει ποτέ τίποτα καλό.

Δέν μέ αγαπάει πραγματικά, κανένας δεν μέ αγάπησε ποτέ.

Φοβάμαι ότι δεν μπορώ να τό κάνω αυτό.

Δέν θά χάσω ποτέ όλο αυτό τό βάρος.

Δέν αξίζω, δεν είμαι αρκετά καλός/ή.

Νιώθω άπαισία, δεν έχω ένεργεια.

Γιατί δεν μπορώ να είμαι χαρούμενος/η; Δεν είμαι ποτέ χαρούμενος/η.

Δέν άντέχω αυτό τό άτομο. Είμαι τόσο θυμωμένος/η.

Γερνάω τόσο πολύ, δεν μπορώ πιά να κάνω τίποτα.

Δέν θά βρω ποτέ τίν αγάπη.

Δέν θά τόν/τίν συγχωρήσω ποτέ.

Δέν θά βγάλω ποτέ αρκετά χρήματα.

Είμαι συγκλονισμένος/η. Η ζωή μου είναι χάλια.

Άν και τά παραδείγματα ήταν ελάχιστα, ένα είναι σίγουρο: ή άρνητικότητα μπορεί να έκδηλωθει μέ πολλούς-πολλούς τρόπους. Άς αναφέρουμε ένδεικτικά κάποιους από τούς τύπους άρνητικότητας και τά γνωσιακά/γνωστικά λάθη ή διαστρεβλώσεις που υιοθετούμε μέσα από τόν άρνητικό τρόπο σκέψης:

• **Πλάνη άλλαγής:** Η σκέψη ότι, αν αλλάξουν οι άνθρωποι ή οι συνθήκες, τότε μπορεί να είναι κάποιος ευτυχισμένος/η.

• **Κυνισμός:** Μιά γενική δυσπιστία για τούς ανθρώπους και τά κίνητρά τους.

• **Έχθρότητα:** Μή φιλικότητα προς τούς άλλους, άπροθυμία για ανάπτυξη σχέσεων.

- **Κατηγορίες:** Κατηγορώντας άλλους για προσωπικές ασθένειες και αίσθημα «θύματος» τών ανεξέλεγκτων γεγονότων τῆς ζωῆς.
 - **Ἐτικετοποίηση:** Ἐτικέτες στὸν ἑαυτό ἢ στοὺς ἄλλους μὲ ἀπόλυτο τρόπο καὶ καταστροφικὰ ἀποτελέσματα.
 - **Πλάνη ἀνταμοιβῆς τοῦ «Οὐρανοῦ»:** Τύπος ἀρνητικότητας πού προϋποθέτει ὅτι θὰ ὑπάρχει πάντα μιά ἀνταμοιβή γιὰ σκληρὴ δουλειὰ καὶ θυσίες. Ὅταν δὲν ἔρχεται ἡ ἀνταμοιβή, ὑπάρχει πικρία καὶ ματαιώση.
 - **Αὐθαίρετα συμπεράσματα:** Τὰ πάντα ἐρμηνεύονται μὲ ἀναπόδευκτα ἀρνητικὰ συμπεράσματα, πού ἔχουν νὰ κάνουν μὲ τὴν πρόβλεψη τοῦ μέλλοντος ἢ τὸ διάβασμα τῆς σκέψης.
 - **Συναισθηματικὴ λογική:** Ἀξιολόγηση τῆς πραγματικότητας ἢ μίας κατάστασης, σύμφωνα μόνον μὲ τὰ ἀρνητικὰ συναισθήματα.
 - **Καταστροφολογία:** Ἡ πεποίθηση ὅτι ἡ καταστροφὴ εἶναι ἀναπόφευκτη.
 - **Διπολικὴ σκέψη:** Μιά κατάσταση ἀντιμετωπίζεται σάν νὰ ἔχει δύο πόλους, π.χ. ὅλα ἢ τίποτα, ἄσπρο ἢ μαῦρο.
 - **Ὑπεργενίκευση:** Ἐνα ἀρνητικὸ συμβάν ἐρμηνεύεται σάν μιά ἀτέρμητη ἀλυσίδα πολλῶν ἀκόλουθων ἀρνητικῶν γεγονότων.
 - **Παραγνώριση θετικῶν:** Ἀγνόηση τῶν θετικῶν σημείων, κρίνοντάς τα ὡς ἀσήμαντα.
 - **Πρέπει:** Συχνὴ χρῆση σὲ προσωπικὲς ἀξιολογήσεις τοῦ «πρέπει» ἢ «δὲν πρέπει», πού μόνον ἀπογοίτευση καὶ ἐνοχί ἐπιφέρουν.
 - **Προσωποποίηση:** Ὁ ἑαυτός εἶναι (ἀνυπόστατα) ὁ μοναδικὸς ἐνοχος μᾶς ἀρνητικῆς κατάστασης.
 - **Νοητικὸ φίλτρο:** Ἀπομόνωση καὶ ἐπικέντρωση μᾶς μεμονωμένης ἀρνητικῆς ἐμπειρίας, ἀπὸ τὸ σύνολο μᾶς κατάστασης.
 - **Μεγαλοποίηση/ Ἐλαχιστοποίηση:** Μεγαλοποίησις τῆς ἀρνητικότητας καὶ ἐλαχιστοποίησις τῆς θετικότητας.
- Σὰς φαίνεται κάτι οἰκεῖο; Αὐτὸ πού σίγουρα χρῆσιμεύει νὰ συγκρατήσουμε, εἶναι ἡ παρατήρηση καὶ ἡ ἔγκαιρη ἀναγνώριση τέτοιου εἴδους διαστρεβλώσεων, ἔτσι ὥστε μὲ τὴν ἐξουκείωση καὶ τὴν σωστή διαχείριση νὰ ἐλαχιστοποιοῦμε τὸν κίνδυνο υἱοθέτησης ἀρνητικῶν μοτίβων.

Αἰτίες καὶ διερεύνησις τῶν ἀρνητικῶν σκέψεων

Ἔχετε ἀναλογιστεῖ ποτέ, γιὰτί ἐπιμένουμε νὰ ἐστιάζουμε σὲ ἀρνητικὰ πράγματα; Σύμφωνα μὲ πρόσφατες ἔρευνες, ὑπάρχουν τρεῖς κύριες αἰτίες ἀρνητικῶν σκέψεων:

• **Φόβος για τό μέλλον.** Οί άνθρωποι συχνά φοβούνται τό άγνωστο και δέν εἶναι σίγουροι για τό τί μπορεί νά φέρει τό μέλλον. Αυτό συχνά οδηγεί σέ «καταστροφολογία», πού σημαίνει πάντα πρόβλεψη άποτυχίας και καταστροφής. Από όποια πλευρά και νά τό δοῦμε, τό νά άνησυχούμε για τό μέλλον εἶναι χάσιμο χρόνου και ενέργειας. Τό κλειδί για νά αφήσουμε αυτές τίς άρνητικές σκέψεις εἶναι νά άποδεχτούμε ότι ὑπάρχει ένα όριο στό τί μπορούμε νά αλλάξουμε στό μέλλον και νά προσπαθήσουμε νά εστιάσουμε στό παρόν.

• **Άγχος για τό παρόν.** Τό άγχος για τό παρόν εἶναι κατανοητό. Πολλοί από ἐμᾶς άνησυχούμε για τό τί πιστεύουν οί άνθρωποι για ἐμᾶς, ἄν εἴμαστε καλοί στήν δουλειά και πῶς θά εἶναι ἡ κίνηση στόν δρόμο για τό σπίτι. Οί άρνητικοί στοχαστές συχνά ἐπινοοῦν τό χειρότερο σενάριο: ότι κανείς στό γραφείο δέν μᾶς ἀρέσει, τό άφεντικό μας δέν μᾶς λείει ποτέ ότι ἔχουμε κάνει τρομερή δουλειά και ἡ κίνηση θά μᾶς κάνει νά ἀργήσουμε νά πάρουμε τά παιδιά. Και πάλι, αυτό προκύπτει από τόν φόβο τῆς άπώλειας τοῦ ἐλέγχου. Ἡ ὀργάνωση και ἡ ρουτίνα μπορούν νά μᾶς βοηθήσουν νά διώξουμε τίς άρνητικές σκέψεις, αλλά ἴσως χρειαστεῖ νά δοκιμάσουμε και πρακτικές τεχνικές θεραπείας.

• **Ντροπή για τό παρελθόν.** Ἔχετε ξευχήσει ποτέ, άνησυχώντας για κάτι πού κάνατε τήν περασμένη ἐβδομάδα ἢ ακόμα και πέρυσι; Ὅλοι κάνουν και λένε πράγματα για τά όποια ντρέπονται, αλλά οί άρνητικοί στοχαστές τείνουν νά ἐπικεντρώνονται σέ λάθη και άποτυχίες τοῦ παρελθόντος περισσότερο από ἄλλους. Φυσικά, ἕνας πιό ἐποικοδομητικός τρόπος προσέγγισης τῶν λαθῶν εἶναι νά άποδεχτούμε ότι τό γεγονός συνέβη και νά σκεφτούμε πῶς θά μπορούσαμε νά τό άποτρέψουμε από τό νά συμβεῖ ξανά στό μέλλον.

Μέσα από πολλές μελέτες, ἔχουν βρεθεῖ ὡς σημαντικοί παράγοντες τοῦ άρνητικοῦ μοτίβου σκέψης τό ἐπικριτικό περιβάλλον, ἡ άπουσία ἐπιβράβευσης και ἐνίσχυσης, τά αὐστηρά και μί ὑγιῆ περιβάλλοντα άνατροφής, ἡ τελειομανία, ἡ άπολυτότητα, ἡ κακή διαχείριση τοῦ λάθους, ἡ τάση ἐλέγχου, ἡ άρνητική κάλυψη τῶν ειδήσεων, καθώς και ἡ δυσκολία νά ζεῖ ένα άτομο στό «ἐδῶ και τώρα» κ.ά. Ὑπάρχει, ἄραγε, κάποια μορφή τάσης ἢ προκατάληψης στήν άρνητικότητα;

Ἡ προκατάληψη άρνητικότητας, ἀναφέρεται στήν τάση μας νά «παρακολουθοῦμε, νά μαθαίνουμε και νά χρησιμοποιοῦμε τίς άρνητικές πληροφορίες πολύ περισσότερο από τίς θετικές πληροφορίες». Μπορούμε νά τό σκεφτούμε, ὡς μιά άσυμμετρία στόν τρόπο μέ τόν όποιο ἐπεξεργαζόμαστε άρνητικά και θετικά συμβάντα για νά κατανοήσουμε τόν κόσμο μας, ὅπου «τά άρνητικά γεγονότα προκαλοῦν πιό γρήγορες και πιό ἐμφανείς άπαντήσεις

από τὰ μὴ ἀρνητικά γεγονότα». Μεταξύ ἄλλων, μπορεῖ νὰ ἐξηγήσει γιατί συχνά θυμόμαστε καὶ σκεφτόμαστε τίς προσβολές περισσότερο ἀπὸ τὰ κομπλιμέντα, ἀνταποκρινόμαστε περισσότερο –συναισθηματικά καὶ σωματικά– σέ ἀποτρεπτικά ἐρεθίσματα, μένουμε σέ δυσάρεστα ἢ τραυματικά γεγονότα περισσότερο ἀπὸ ὅ,τι σέ εὐχάριστα, ἐστιάζουμε τὴν προσοχή μας πιο γρήγορα σέ ἀρνητικές παρά θετικές πληροφορίες.

Ἀκόμη καὶ ὅταν βιώνουμε πολλά καλά γεγονότα σέ μιὰ μέρα, ἡ προκατάληψη τῆς ἀρνητικότητας μπορεῖ νὰ μᾶς κάνει νὰ ἐπικεντρωθοῦμε στό μόνο κακό πού συνέβη. Μπορεῖ νὰ μᾶς ὀδηγήσει νὰ μηρυκάζουμε γιά μικρά πράγματα, νὰ ἀνησυχοῦμε μίπως ἔχουμε κάνει κακή ἐντύπωση καὶ νὰ παραμένουμε σέ ἀρνητικά σχόλια.

Ἀπὸ ποῦ προέρχεται αὐτή ἡ προκατάληψη; Μποροῦμε νὰ μάθουμε νὰ ἐντοπίζουμε παραδείγματα ἀρνητικότητας στὴν πραγματική ζωὴ; Καὶ πῶς μποροῦμε νὰ ἀποφύγουμε νὰ πέσουμε στὴν παγίδα νὰ παρασυρθοῦμε ἀπὸ ἀρνητικά γεγονότα; Ἡ μεροληψία ἀρνητικότητας θεωρεῖται ὅτι εἶναι μιὰ προσαρμοστική ἐξελικτική συνάρτησι. Χιλιάδες χρόνια πρὶν, οἱ πρόγονοί μας ἐκτέθηκαν σέ ἄμεσες περιβαλλοντικές ἀπειλές, γιά τίς ὁποῖες δὲν χρειάζεται πλέον νὰ ἀνησυχοῦμε –ἀρπακτικά, γιά παράδειγμα–, καὶ τό νὰ εἴμαστε πιο προσεκτικοί σέ αὐτὰ τὰ ἀρνητικά ἐρεθίσματα ἔπαιξε χρήσιμο ρόλο στὴν ἐπιβίωσι.

Ἡ ἐστίασί μας στὰ ἀρνητικά πράγματα ἔχει τίς ρίζες της καὶ στὸν τρόπο λειτουργίας τῆς προσοχῆς μας. Ὁ Ariën Mack καὶ ὁ Irvin Rock εἶναι ψυχολόγοι πού πρωτοστάτησαν στὴν ἔννοια τῆς «τύφλωσης ἀπροσεξίας». Πρὶν ἀπὸ τὴν ἔρευνά τους ἦταν φυσικό νὰ ὑποθέσουμε ὅτι τὰ αἰσθητήρια ὄργανά μας (μάτια, αὐτιά, κ.λπ.) «κατανάλωναν» ὅλες τίς πληροφορίες πού εἶχαν στή διάθεσί τους ἀνά πᾶσα στιγμὴ.

Αὐτὰ τὰ ὄργανα διοχέτευαν τίς πληροφορίες στὸν ἐγκέφαλό μας καὶ ὁ ἐγκέφαλός μας ἔπαιρνε ἀποφάσεις βάσει αὐτῶν. Το πλαίσιο μπορεῖ νὰ εἶναι θετικό ἢ ἀρνητικό, ἀλλὰ ὑποθέσαμε ὅτι ὁ ἐγκέφαλος εἶχε τουλάχιστον τὰ δεδομένα πού χρειάζοταν γιά νὰ λάβει μιὰ τεκμηριωμένη ἀπόφασι. Αὐτό, ὅμως, δὲν εἶναι ἀπολύτως ἀληθινό!

Ὅπως ἀποδεικνύεται, οἱ Mack καὶ Rock ἀποκάλυψαν ὅτι ὑπάρχει μιὰ θεμελιώδη διαφορὰ μεταξὺ ἀντίληψης καὶ ἐπίγνωσης. Στὴν ἔρευνά τους, οἱ ἐπιστήμονες ζήτησαν ἀπὸ τοὺς συμμετέχοντες νὰ ἀναγνωρίσουν κανονικά ἀναγνωρίσιμα πράγματα, ὅπως πρόσωπα καὶ ὀνόματα. Ὁ Mack καὶ ὁ Rock διαπίστωσαν ὅτι, ἐάν ἔκαναν αὐτὰ τὰ πράγματα λιγότερο ἀναγνωρίσιμα, οἱ συμμετέχοντες στή μελέτη ἦταν λιγότερο πιθανό νὰ τὰ συνειδητοποιήσουν. Ἐνα

ἀνακατεμένο πρόσωπο ή ένα ἀνορθόγραφο ὄνομα ήταν πίο δύσκολο νά τό δεῖ κανείς.

Τό 2010 κυκλοφόρησε ένα βίντεο (selective attention test from Daniel Simons and Christopher Chabris), πού ἀπέδειξε ἔντονα αὐτή τήν προκατάληψη τῆς προσοχῆς. Αὐτό τό βίντεο ζητᾶ ἀπό τούς θεατές νά μετρήσουν πόσες φορές οἱ ἄνθρωποι πού φοροῦν λευκό πουκάμισο περνοῦν μιά μπάλα.

Τό ἔργο ήταν σκινοθετημένο. Ένας γορίλας περνάει στήν μέση τοῦ βίντεο ἀκριβῶς ὅταν ὁ θεατής βυθίζεται, στήν ἐλαφρῶς δύσκολη ἐργασία τῆς μέτρησης. Ὡστόσο, οἱ περισσότεροι ἄνθρωποι δέν τό παρατηροῦν ποτέ. Ὄταν ρωτήθηκαν τί εἶδαν, οἱ περισσότεροι θεατές ἀνακοινῶνουν μέ περηφάνια τόν ἀριθμό στόν ὁποῖο κατέληξαν, χωρίς φυσικά νά γνωρίζουν μέχρι νά ξαναπαρακολουθήσουν τό βίντεο, ὅτι ἔχασαν κάτι πού θά ἔπρεπε νά ήταν παράλογα προφανές.

Ἡ ἔρευνα τῶν Mack and Rock δείχνει ὅτι, ἐνῶ ὁ ἐγκέφαλός μας μπορεῖ νά ἐπεξεργάζεται ὅλα ὅσα βλέπουν τά μάτια μας, τό μυαλό μπορεῖ νά μὴν τό συνειδητοποιήσει ποτέ. Ἡ ἐστίαση καί ἡ προσοχή μας εἶναι τά κλειδιά γιά τήν ἐπεξεργασία πληροφοριῶν πού φιλτράρει αὐτό πού συμβαίνει στό συνειδητό μυαλό.

Μιά ἀρνητική προκατάληψη, λοιπόν, εἶναι πραγματικά μιά ἀρνητική προκατάληψη προσοχῆς. Ὄταν ἐστιάζουμε σέ ἀρνητικά πράγματα, στήν πραγματικότητα ἀναδιαμορφώνουμε τήν ἀντίληψή μας ὥστε νά βλέπουμε ἀρνητικά πράγματα. Μπορεῖ νά εἴμαστε τόσο συγκεντρωμένοι στό νά μετράμε ὅλα τά ἀρνητικά γεγονότα στή ζωή μας, πού μᾶς λείπει ἐντελῶς ὁ θετικός γορίλας πού βρίσκεται στό κάδρο.

Ἄν κάποιος, λοιπόν, μᾶς πει νά σκεφτοῦμε ἀπλῶς τήν θετική πλευρά, ζητᾶ ένα πίο δύσκολο ἔργο ἀπό ὅ,τι ἀντιλαμβάνεται. Ἡ ἐπίδραση τῆς ἀρνητικότητας, μᾶς κάνει νά μὴν ἀντιλαμβανόμαστε καθόλου τίς θετικές πτυχές ἑνός δεδομένου γεγονότος. Τό νά εἶσαι ἀρνητικά προκατειλημμένος σημαίνει νά «καταναλώνεις» ἀρνητικές πληροφορίες σχεδόν ἀποκλείοντας τίς θετικές πληροφορίες.

Σύμφωνα μέ τήν Νευροεπιστήμη, ὁ ἐγκέφαλός μας εἶναι ἀρνητικά προκατειλημμένος, κάτι πού προσελκύει τήν ἀρνητικότητα ἀπό προεπιλογή. Ἡ προκατάληψη εἶναι τόσο αὐτόματη, πού δέν ἀπαιτεῖ καμία προσπάθεια. Ὡς ἄνθρωποι, τείνουμε νά ἐπιηρεαζόμαστε πολύ περισσότερο ἀπό ἀνεπιθύμητα γεγονότα παρά ἀπό θετικά. Ὡς ἀνθρώπινα ὄντα πού ζοῦμε στόν χῶρο ἄνεσης, μᾶς ἀρέσει νά νιώθουμε ἄνεση γιά ὅλα τά πράγματα, ἐπειδή χρειάζεται λιγότε-

ρη δουλειά για τόν εγκέφαλο για να κάνει τίς ίδιες σκέψεις επανειλημμένα, από ό,τι για να αναζητήσει νέες ιδέες. Όλη τήν ημέρα, εργαζόμαστε ή σκεφτόμαστε χωρίς συνειδητά να καταβάλλουμε προσπάθεια στή σκέψη μας, ή οποία θέτει τό μυαλό μας σέ λειτουργία αυτόματου πιλότου μέ τό ίδιο μοτίβο σκέψης.

Αυτό τό μοτίβο οδηγεί τόν τρόπο σκέψης μας πρός τήν λύση πού μπορεί νά εἶναι προκατειλημμένη μέ τά αρνητικά μοτίβα. Συνεχίζουμε νά επαναλαμβάνουμε, καί τότε αυτό τό μοτίβο γίνεται ή προσωπικότητα. Τό σώμα μας ανταποκρίνεται σέ όποιεςδήποτε σκέψεις εκκρίνοντας ὁρμόνες πού επηρεάζουν τό νευρικό μας σύστημα. Για παράδειγμα, ἄν πιστεύουμε ὅτι κάποιος μᾶς ἀπειλεῖ ἢ μᾶς κάνει νά νιώθουμε ἄβολα, τό σώμα μας θά εκκρίνει κορτιζόλη γιά νά μᾶς προετοιμάσει γιά πάλι ἢ φυγή. Ἀπό τήν ἄλλη πλευρά, ἄν νιώθουμε χαλαροί, εὐγνώμονες καί ικανοποιημένοι, τό σώμα μας θά ἀπελευθερώσει ὠκυτοκίνη καί σεροτονίνη, ὡς σύστημα ἀνταμοιβῆς, βοηθώντας μας νά νιώθουμε πολύ καλά.

Εὐλογα, λοιπόν, γεννᾶται ή ἐρώτηση: «καί γιατί ἐνῶ θέλουμε τήν εὐτυχία, τελικά φαίνεται ὅτι κυνηγᾶμε τά βάσανά μας;». Γιατί τό κάνουμε αυτό, ὅταν μόνο δυσάρεστες συνέπειες ἔχει; Ποιά εἶναι ή ρίζα τοῦ ἐθισμού τοῦ μυαλοῦ μας στά βάσανα; Γιατί κολλᾶμε ψυχαναγκαστικά στόν πόνο μας καί πῶς μπορούμε νά μετατοπίσουμε αὐτή τήν ἄσοφη καί ἄχρηστη συνήθειά μας;

Ἐπιστρέφουμε στά βάσανά μας, γιατί οὐσιαστικά προσπαθοῦμε νά κάνουμε τήν αρνητική ἐμπειρία νά βγεί μέ διαφορετικό τρόπο. Οἱ διανοητικές επαναλήψεις μας εἶναι ἀπόπειρες νά «ξαναγράψουμε» αὐτό πού δέν θέλουμε σέ μιά νέα πραγματικότητα. Ἄν μπορούμε ἀπλῶς νά κατανοήσουμε τόν πόνο μας πιο καθαρά, νά ἀφιερῶσουμε περισσότερο χρόνο μαζί του, θά μπορούμε νά τόν καταλάβουμε – μέ ἄλλα λόγια, νά τόν κάνουμε νά φύγει. Ἐάν μπορούμε νά γνωρίζουμε τήν αἰτία, ποιός φταίει καί τί πρέπει νά γίνει γιά αὐτό, θά εἴμαστε ἐντάξει. Κρατᾶμε τόν πόνο μας, παραδόξως, σέ μιά προσπάθεια νά καταλάβουμε πῶς νά τόν ἀφήσουμε νά φύγει.

Μέ τόν πόνο ἢ ὀποιοδήποτε εἶδος αρνητικῆς ἐμπειρίας, ἔρχεται μιά σειρά ἀπό ἄβολα συναισθήματα. Ὡς ἀπάντηση στά συναισθήματα πού δέν θέλουμε νά νιώσουμε, τό μυαλό μας παίρνει τόν ἔλεγχο καί μᾶς οδηγεί σέ μιά πιο οἰκεία κατεύθυνση. Ξανά καί ξανά τό μυαλό ἀναδομεῖ καί επαναπλασιώνει τό περιεχόμενο τοῦ πόνου μας, σέ μιά προσπάθεια νά ἀποφύγουμε νά τόν αἰσθανθοῦμε ἅμεσα. Τό μυαλό πάντα θά ἐπιλέγει νά σκέφτεται τόν πόνο ἀπό τό νά τόν βιώνει ἅμεσα.

Ἔτσι, ἐπίσης, κολλᾶμε ἀντίθετα στό «βάσανο» ὡς τρόπο φροντίδας τοῦ

έαυτοῦ μας. Τό νά σκεφτόμαστε συνεχῶς τί πονάει, μᾶς βοηθᾶ νά νιώθουμε ὅτι ὁ πόνος μας ἔχει σημασία, ὅτι δέν συνέβη χωρὶς λόγο καί ὅτι δέν θά ξεχαστεῖ. Οἱ μηρυκασμοὶ μας ἀποδίδουν τὴν σημασία καί τὴν ἀξία τοῦ πόνου μας, τὴν ὁποία δέν λαμβάνουμε πάντα ἀπὸ αὐτοὺς ἀπὸ τοὺς ὁποίους τό θέλουμε. Γιά νά μὴ νιώθουμε σάν νά τόν ἐγκαταλείπουμε, ἀποφασίζουμε νά τόν κρατᾶμε ἐνεργό, ἀντὶ νά τόν ἀκούσουμε ἢ τόν φροντίσουμε πραγματικά.

Ὁ πόνος εἶναι ἐπίσης βαθιὰ συνυφασμένος μὲ τὴν αἴσθησι τῆς ταυτότητάς μας. Ὑπενθυμίζουμε στὸν ἑαυτό μας τὸν πόνο μας, ὡς ἕναν τρόπο νά κρατήσουμε ζωντανή τὴν προσωπικὴ μας ἀφήγησι, «τὴν ἱστορία μας γιὰ μᾶς», «τό τί μᾶς συνέβη στὴν ζωὴ μας». Εἴμαστε βαθιὰ συνδεδεμένοι μὲ τίς ἱστορίες τοῦ πόνου μας. Θά τολμούσαμε νά φημιολογήσουμε «ὅτι ἀγαπᾶμε τὸν πόνο μας». Ὡς ἀποτέλεσμα, εἴμαστε ἀπρόθυμοι νά τόν ἀφήσουμε νά φύγει, νά σταματήσουμε νά τόν ἐπαναφέρουμε στὴν παροῦσα στιγμὴ, ἀκόμα κι ὅταν δέν εἶναι πλέον χρήσιμος ἢ ἐνεργός. Κάτι τέτοιο θά σήμαινε ὅτι χάναμε τὴν ἐπαφὴ μὲ τό ποιοὶ πιστεύουμε, ὅτι εἴμαστε βασικά αὐτό πού μᾶς κάνει. Ἄν δέν θυμίζαμε συνέχεια τὴν ἱστορία μας, μπορεῖ νά ξεχάσουμε ποιοὶ εἴμαστε στό μυαλό μας καί μετὰ τί; Ποιοὶ θά ἦμασταν καί πῶς θά ἔμοιαζε ἡ ζωὴ ἂν δέν σχετιζόμασταν μὲ μιὰ ἤδη διαμορφωμένη ἰδέα γιὰ τό ποιοὶ εἴμαστε;

Σέ ὑπαρξιακὸ ἐπίπεδο, ἡ ἐπιστροφή στὰ βᾶσανά μας μᾶς ἐπιτρέπει νά αἰσθανθοῦμε μιὰ πρωταρχικὴ αἴσθησι τοῦ Ἐγώ, νά νιώσουμε ὅτι ὑπάρχουμε. Βιώνουμε τὸν ἑαυτό μας ὡς ξεχωριστό ἑαυτόν ὅταν σκεφτόμαστε ἕνα πρόβλημα. Μὲ ἕνα πρόβλημα στὸν στοχασμὸ του, τό μυαλό μπορεῖ νά αἰσθάνεται ζωντανό καί νά λειτουργεῖ, καί ἐπειδὴ φανταζόμαστε ὅτι εἴμαστε συνώνυμοι μὲ τό μυαλό, ἡ αἴσθησι τοῦ ἑαυτοῦ μας εἶναι ἐπίσης ζωντανή καί δυνατὴ σέ αὐτὴ τὴν διαδικασίᾳ. Εἶναι στὴν πραγματικότητά μὲσφ τῆς διαδικασίας τῆς σκέψης πού δημιουργοῦμε, μιὰ αἴσθησι τοῦ ἑαυτοῦ μας πού κυριολεκτικὰ πιστεύουμε ὅτι ὑπάρχει.

Τό νά ἐγκαταλείψουμε τὸν μηρυκασμὸ γιὰ τὰ προβλήματα φαίνεται ἀπειλητικὸ σέ ἀρχικὸ ἐπίπεδο, καί αὐτό εἶναι βέβαιο. Πῶς θά ξέραμε ὅτι ἦμασταν ἐδῶ, ἂν δέν συνεχίζαμε νά ἐμπλέκουμε τό μυαλό σέ προβλήματα, τὴν ἴδια τὴν δραστηριότητα πού ἐπιτρέπει στό μυαλό νά αἰσθάνεται τὸν ἑαυτό του; Πῶς θά ξέραμε ποιοὶ εἴμαστε, ἂν ὄχι μῆσα ἀπὸ τό μυαλό μὲ τό ὁποῖο γνωρίζουμε ὅτι εἴμαστε; Χωρὶς μιὰ ἀπξέντα γιὰ τό τί πρέπει νά διορθωθεῖ, κυριολεκτικὰ χάνουμε τὸν χωρισμὸ μας ἀπὸ τὴν ζωὴ.

Ὁ ἐθισμὸς μας στὸν πόνο ὀφείλεται σέ κάποιον ἐπίπεδο ἀπὸ τὴν ἐπιθυμία νά νιώσουμε καλύτερα. Ἀλλὰ ἀνεξάρτητα ἀπὸ αὐτό, τό ἀποτέλεσμα εἶναι ὅτι

μᾶς κάνει νά νιώθουμε χειρότερα καί μᾶς κάνει νά ὑποφέρουμε περισσότερο ἀπό ὅσο πραγματικά χρειαζόμαστε. Τό σῶμα μας, ἄραγε, ἔχει ἐπιπτώσεις, ἀπό ὅλον αὐτό τόν βομβαρδισμό τῶν ἀρνητικῶν σκέψεων;

Ἄρνητικές σκέψεις καί οἱ ἐπιπτώσεις στήν υγεία

Ὁ Dr Joseph Murphy, πρωτοπόρος στόν τομέα τῆς προσωπικῆς ἀνάπτυξης, ἓνας ἄνθρωπος πού ἔχει ἐμπνεύσει πολλούς σύγχρονους συγγραφείς, ὅπως ὁ Tony Robbins, ἡ Louise Hay, ἀναφέρει χαρακτηριστικά: «Ὅπως σπέρνετε στό ὑποσυνειδητό σας, ἔτσι θά θερίζετε στό σῶμα καί τό περιβάλλον σας».

Σκέφτεστε ὅτι μιά ἀσθένεια εἶναι ἡ αἰτία γιά τό κουρασμένο σῶμα ἢ τοῦς παρατεταμένους πόνους σας, ἀλλά ἔχετε σκεφτεῖ ποτέ ὅτι ἡ ἀρνητική σκέψη μπορεῖ νά εἶναι ἡ αἰτία;

Σᾶς ἔχει περάσει ἀπό τό μυαλό ὅτι οἱ σκέψεις πού κάνουμε καί προσπαθοῦμε νά ἐλέγξουμε... τά πάντα, σκέψεις πού κάνουμε ἐμεῖς γιά τοῦς ἄλλους, σκέψεις πού θεωροῦμε πῶς κάνουν οἱ ἄλλοι γιά ἐμᾶς, σκέψεις γκριζες, ἀτέρμο-νες, ἀρνητικές, μέ ὑπερανάλυση, εἶναι ὁ λόγος πού ἀρρωσταίνει τό σῶμα μας;

Ἡ ἀπαισιοδοξία ἐπηρεάζει, περισσότερο ἀπό ὅ,τι πιθανῶς νά γνωρίζατε, τήν υγεία. Στήν πραγματικότητα, οἱ ἐπιστήμονες ἀνακάλυψαν ὅτι τά ἄτομα μέ ὑψηλά ἐπίπεδα ἀρνητικότητας εἶναι πιο πιθανό νά ὑποφέρουν ἀπό ἐκφυλιστικές ἀσθένειες τοῦ ἐγκεφάλου, καρδιαγγειακά, πεπτικά προβλήματα καί νά ἀναρρώσουν ἀπό ἀσθένειες πολύ πιο ἀργά ἀπό ἐκείνους μέ θετική νοοτροπία.

Οἱ ἀρνητικές συμπεριφορές, τά συναισθήματα ἀνικανότητας καί ἀπελπισίας μποροῦν νά δημιουργήσουν χρόνιο στρές, τό ὁποῖο διαταράσσει τήν ὀρμονική ἰσορροπία τοῦ σώματος, ἐξαντλεῖ τίς χημικές οὐσίες τοῦ ἐγκεφάλου πού ἀπαιτοῦνται γιά τήν εὐτυχία καί βλάπτει τό ἀνοσοποιητικό σύστημα. Τό χρόνιο στρές μπορεῖ πραγματικά νά μειώσει τήν διάρκεια ζωῆς μας, ἐφόσον ἡ ἐπιστήμη ἔχει πλέον ἐντοπίσει ὅτι τό στρές μακραίνει τά τελομερή μας, τά «τελικά καλύμματα» τῶν κλώνων τοῦ DNA μας, γεγονός πού μᾶς κάνει νά γερῶμε πιο γρήγορα. Ἡ κακή διαχείριση ἢ καταστολή τοῦ θυμοῦ (ἐχθρότητα) σχετίζεται ἐπίσης μέ μιά σειρά ἀπό παθήσεις υγείας, ὅπως ὑπέρταση (ὑψηλή ἀρτηριακή πίεση), καρδιαγγειακές παθήσεις, πεπτικές διαταραχές, αὐτοάνοσα νοσήματα καί λοιμώξεις.

Οἱ ἀρνητικές σκέψεις καί τά συναισθήματα εἶναι μιά φυσική ἀπάντησι

στὴν καταστροφὴ καὶ τὸν πόνο τῆς καρδιάς. Ἀλλὰ οἱ ἐκτεταμένες κρίσεις ἀρνητικότητας μπορεῖ νὰ ὀδηγήσουν σέ σοβαρά προβλήματα ὑγείας. Ἡ ἀρνητικότητα στέλνει τὸ σῶμα μας σέ στρές ἢ σέ κατάσταση «πάλης ἢ φυγῆς». Τὸ σῶμα μας εἶναι σχεδιασμένο νὰ ἀντιμετωπίζει στρεσογόνες καταστάσεις ἀπελευθερώνοντας κορτιζόλη στὴν κυκλοφορία τοῦ αἵματος, κάνοντάς μας νὰ εἴμαστε σέ ἐγρήγορη καὶ περισσότερο συγκεντρωμένοι. Ἄν καὶ τὸ φυσιολογικὸ ἄγχος εἶναι καλὸ γιὰ ἐμᾶς, τὸ ὑπερβολικὸ μπορεῖ νὰ εἶναι ἐπιζήμιο γιὰ τὴν ὑγεία μας. Παράδειγμα, οἱ παρατεταμένες περιόδου ἀρνητικότητας ἐπιβραδύνουν τὴν πέψη καὶ μειώνουν τὴν ἰκανότητα τοῦ ἀνοσοποιητικοῦ συστήματος νὰ καταπολεμᾷ τὴν φλεγμονή. Αὐτὸς εἶναι ἐπίσης ὁ λόγος πού οἱ ἀρνητικοὶ ἄνθρωποι εἶναι πιὸ πιθανὸ νὰ ἀρρωστήσουν περισσότερο ἀπὸ τοὺς αἰσιόδοξους.

Μερικὲς ἀπὸ τίς κοινὲς ἐπιπτώσεις τῆς ἀρνητικότητας περιλαμβάνουν: πονοκέφαλο, πόνο στό στήθος, κούραση, στομαχικὲς διαταραχὲς, προβλήματα ὕπνου, ἀνησυχία, κατάθλιψη, κοινωνικὴ ἀπόσυρση, δραστηκὲς ἀλλαγὲς στὸν μεταβολισμό (δηλαδή ὑπερφαγία, ἀφαγία ἢ ὑποφαγία). Ἡ παρατεταμένη ἀρνητικότητα, ἐπειδὴ βλάπτει οὐσιαστικὰ τὴν ψυχικὴ ὑγεία, καθιστᾷ τὰ ἄτομα εὐάλωτα στό νὰ στραφοῦν λανθασμένα στό κάπνισμα, τὴν κατάχρηση ἀλκοόλ ἢ οὐσιῶν, ὡς τρόπο ἀντιμετώπισης.

Αὐτὸς ὁ ἐπαναλαμβανόμενος ἀρνητικὸς στοχασμὸς μπορεῖ νὰ βλάψει τίς νευρικὲς δομὲς πού ρυθμίζουν τὰ συναισθήματα καὶ τὴν μνήμη. Ἀκόμα καὶ ὅταν τὸ ἄγχος καὶ ἡ ἀνησυχία μας εἶναι ἐντελῶς ὑποθετικὰ καὶ δέν στηρίζονται σέ καμία πραγματικὴ κατάσταση, ἡ ἀμυγδαλή καὶ ὁ θάλαμος (πού βοηθᾷ στὴν ἐπικοινωνία αἰσθητηριακῶν καὶ κινητικῶν σημάτων), δέν μποροῦν νὰ διαφοροποιήσουν αὐτὸ τὸ ὑποθετικὸ ἄγχος ἀπὸ τὸ πραγματικὸ.

Ἡ κορτιζόλη, μιὰ ὁρμόνη τοῦ στρές, ἐπηρεάζει ἀρνητικὰ τὸν ἱππόκαμπο, τὸ τμήμα τοῦ ἐγκεφάλου πού βοηθᾷ στὸν σχηματισμὸ νέων ἀναμνήσεων. Οἱ περισσότεροὶ ἄνθρωποι βιώνουν μιὰ αὔξηση κορτιζόλης τὸ πρωί, ἀλλὰ μπορεῖ ἐπίσης νὰ κορυφωθεῖ κατὰ τὴν διάρκεια τῆς ἡμέρας ὡς ἀπόκριση στό στρές. Ὅσο περισσότερη κορτιζόλη ἀπελευθερώνεται ὡς ἀντίδραση σέ ἀρνητικὲς ἐμπειρίες καὶ σκέψεις, τόσο πιὸ δύσκολο μπορεῖ νὰ γίνῃ μὲ τὴν πάροδο τοῦ χρόνου νὰ σχηματιστοῦν νέες θετικὲς ἀναμνήσεις.

Στὴ Νευροεπιστήμη, ἡ ἔκφραση «οἱ νευρῶνες πού ἐνεργοποιοῦνται μαζί, συνδέονται μαζί», περιγράφει τὴν ἐξαρτώμενη νευροπλαστικὴ ἐμπειρία, οὐσιαστικὰ τὴν ἔννοια ὅπου τὸ μυαλό μας διαμορφώνεται ἀπὸ τίς σκέψεις καὶ τίς ἐμπειρίες μας. Οἱ συνάψεις στὸν ἐγκέφαλό μας πού ἐνεργοποιοῦνται συχνά, γίνονται πιὸ εὐαίσθητες. Οἱ ἐμπειρίες καὶ οἱ σκέψεις μας μπορεῖ νὰ ὀδηγήσουν

στὴν ἀνάπτυξη νέων συνάψεων καὶ νὰ ἀλλάξουν ἀκόμη καὶ τὰ γονιδιαὰ μας, ἀλλάζοντας τὴν ἴδια τὴν δομὴ τοῦ ἐγκεφάλου μας. Οὐσιαστικά αὐτὸ πού ὑποστηρίζουν οἱ ψυχολόγοι εἶναι ὅτι ὁ ἐγκέφαλος παίρνει τὸ σχῆμα του ἀπὸ αὐτὸ πού τὸ μυαλό μας σκέφτεται.

Ὁφέλη τῆς θετικῆς σκέψης

Ἀπὸ τὴν ἄλλη, μελέτες ἔχουν δεῖξει πὼς ὑπάρχουν πολλὰ ὀφέλη γιὰ τὴν ὑγεία ὅταν κάνουμε θετικὲς σκέψεις. Ὅσο ἐξερευνήσουμε πὼς μᾶς ἐπηρεάζουν μὲ περισσότερες λεπτομέρειες.

1. Αὐξηση τῆς διάρκειας τῆς ζωῆς. Τὸ νὰ ζοῦμε μιά μακρὰ καὶ εἰρηνικὴ ζωὴ εἶναι κάτι ἀπὸ τὸ ὅποιο μποροῦμε ὅλοι νὰ ἐπωφεληθοῦμε.

Ὅπως ἀναφέρθηκε παραπάνω στὸ Power of Positivity, μιά θετικὴ προοπτικὴ γιὰ τὴν ζωὴ μας μπορεῖ νὰ ἐπηρεάσει τὴ διάθεσή μας, ἀλλὰ καὶ τὸν τρόπο μὲ τὸν ὅποιο ἀντιδροῦμε σὲ ἄλλους ἀνθρώπους καὶ καταστάσεις.

2. Ὑπερφόρτιση τῆς ἐνέργειας. Τὰ ἀρνητικὰ συναισθήματα, χωρὶς κἂν νὰ τὸ ἀντιληφθοῦμε, ἐπηρεάζουν σημαντικά καὶ μειώνουν τὰ ἐπίπεδα ἐνέργειάς μας. Οἱ θετικοὶ ἄνθρωποι αἰσθάνονται λιγότερο καταπιεσμένοι ἀπὸ ἀρνητικὲς σκέψεις πού βαραίνουν τὸ μυαλό τους. Γιατί, τὸ νὰ νιώθουμε θετικά, αὐξάνει τὰ ἐπίπεδα ἐνέργειάς μας; Μιά θετικὴ προοπτικὴ διοχετεύει τίς σκέψεις μας σὲ μιά «νοοτροπία μπορῶ νὰ τὸ κάνω» καὶ νὰ μᾶς βοηθήσει νὰ ἐπιτύχουμε τοὺς στόχους μας.

3. Αὐξηση τῆς αὐτοπεποίθησης. Τὸ πὼς αἰσθανόμαστε ἐσωτερικά μπορεῖ νὰ ἐπηρεάσει, σὲ μεγάλο βαθμὸ, τὸν τρόπο μὲ τὸν ὅποιο προβάλλουμε τὸν ἑαυτό μας στοὺς ἄλλους. Θυμηθεῖτε, οἱ σκέψεις μας καθορίζουν τὸ πὼς νιώθουμε γιὰ τὸν ἑαυτό μας, ἐπηρεάζουν τὰ συναισθήματά μας, πού ἐπηρεάζουν τὴ συμπεριφορὰ μας καὶ τὸν τρόπο πού ἐνεργοῦμε. Οἱ θετικοὶ ἄνθρωποι συχνὰ ξεχωρίζουν λόγῳ τῆς ἰσχυρῆς αὐτοπεποίθησης. Ἡ ἐπιλογὴ νὰ εἴστε πῶς αἰσιόδοξοι θὰ σᾶς βοηθήσει νὰ βελτιώσετε τὰ ἐπίπεδα αὐτοπεποίθησῆς σας.

4. Βελτίωση τῆς ποιότητος τοῦ ὕπνου. Οἱ ὥρες καὶ ἡ ποιότητα τοῦ ὕπνου συχνὰ διαταράσσονται, ὅταν ἡ ἀρνητικὴ γίνετα ἡ κυρίαρχη σκέψη. Τὸ νὰ γίνετε πῶς εὐγνώμονες μπορεῖ νὰ σᾶς βοηθήσει νὰ μειώσετε τὸ ἄγχος τῆς ἐπαγγελματικῆς ζωῆς καὶ νὰ βελτιώσετε τὴν ποιότητα τοῦ ὕπνου σας. Γιὰ παράδειγμα, κάθε πρωὶ ξυπνήστε καὶ ἀποκτῆστε τὴν συνήθεια νὰ μιλάτε μὲ τὸν ἑαυτό σας, ὑπενθυμίστε στὸν ἑαυτό σας 3 πράγματα γιὰ τὰ ὅποια εἴστε

πραγματικά ευγνώμονες για να βοηθήσετε τόν ἐγκέφαλό σας να ἐπανασυνδεθεί ὥστε να σκέφτεται πιό θετικά.

5. Μείωση τῶν ἐπιπέδων κατάθλιψης. Γιατί ἕνα θετικό ἄτομο βιώνει λιγότερη κατάθλιψη; Εἴμαστε συνδεδεμένοι να ὑπερασπιστοῦμε τήν ἀπειλή καί τήν ἀπώλεια στή ζωή καί συχνά δίνουμε προτεραιότητα στό κακό ἔναντι τοῦ καλοῦ. Ἄν καί αὐτός εἶναι ἕνας μηχανισμός ἐπιβίωσης για κάποιον πού χρειάζεται να παραμείνει ζωντανός καί να ἔχει ἐπίγνωση σέ ἕνα ἐπικίνδυνο περιβάλλον, ἡ ἀλήθεια εἶναι ὅτι για τούς περισσότερους ἀπό ἐμᾶς αὐτή ἡ «προκατάληψη ἀρνητικότητας» εἶναι ἀντιπαραγωγική. Τό να ἐστιάζετε σέ αὐτό πού μπορείτε να κάνετε, ἀντί να ἀνησυχεῖτε για τό τί ἔχει συμβεῖ ἢ ἄν συμβεῖ τό χειρότερο σενάριο, μπορεί να ἀλλάξει δραματικά τήν ζωή σας πρὸς τό καλύτερο. Ἡ κατάθλιψη μπορεί να δημιουργηθεῖ λόγω τοῦ νοῦ πού διαρκῶς ἀναρωτιέται ἀρνητικά, τήν ὑπερβολική σκέψη, καί τό να ἀφήνετε τό μυαλό σας να παρασυρθεῖ μπορεί να εἶναι τοξικό. Δημιουργήστε μιά συνήθεια να ἐστιάζετε στήν λύση καί ὄχι στό πρόβλημα καί θά βελτιώσετε τήν ζωή σας ἀπό σήμερα.

6. Καλλιέργεια τῆς ἀνθεκτικότητας. Τά θετικά συναισθήματα συχνά ὀδηγοῦν σέ συναισθηματική ἀνθεκτικότητα. Ὁ σκοπός τῶν θετικῶν συναισθημάτων εἶναι να βοηθήσουν τό σῶμα να ἀνακάμψει ἀπό τίς ἀρνητικές ἐπιπτώσεις τῶν ἐπιμόνων ἀρνητικῶν συναισθημάτων καί τῶν ἀντιξοοτήτων. Ἡ οἰκοδόμηση θετικότητας μέ τήν πάροδο τοῦ χρόνου μπορεί να μᾶς βοηθήσει να γίνουμε πιό ἀνθεκτικοί καί να ἀνακάμψουμε ἀπό τίς δύσκολες καταστάσεις.

7. Διευκόλυνση στήν λήψη ἀποφάσεων. Ἐστιάζοντας ἢ ὑπερτονίζοντας τά πιθανά ἀρνητικά μᾶς ἀπόφασης, ἡ ἔρευνα δείχνει ὅτι ἔχουμε μεγαλύτερη τάση να ἀποφεύγουμε τόν κίνδυνο. Σέ ἕνα ταχέως μεταβαλλόμενο, ἀσταθές καί συχνά διαφορούμενο ἀνταγωνιστικό περιβάλλον, αὐτό μπορεί να ἐπιρεάσει σημαντικά τό ἀνταγωνιστικό πλεονέκτημα. Ἡ θετική σκέψη προσφέρει διαύγεια, ἀκρίβεια, ρεαλισμό καί σωστή χρονική τοποθέτηση, αὐξάνει τίς πιθανότητες μᾶς σωστής στοχοθεσίας καί λειτουργεῖ παραγωγικά στήν λήψη ἀποφάσεων, ἀλλά καί στήν ἐξεύρεση ἐποικοδομητικῶν λύσεων.

8. Μείωση τῶν πιθανοτήτων καρδιακῶν παθήσεων. Ἡ ἐμπειρογνώμονας Lisa R. Yanek, MPH τοῦ Johns Hopkins καί ἡ ομάδα της, μετά ἀπό ἔρευνες διαπίστωσε ὅτι τά ἄτομα μέ οἰκογενειακό ἱστορικό καρδιακῶν παθήσεων πού υἰοθέτησαν θετική προοπτική, εἶχαν κατά ἕνα τρίτο λιγότερες πιθανότητες να ὑποστοῦν καρδιακή προσβολή ἢ ἄλλο καρδιαγγειακό ἐπεισόδιο μέσα σέ 5 ἕως 25 χρόνια, σέ σχέση μέ ἐκείνους μέ πιό ἀρνητική προοπτική. Ἄτομα,

επίσης, μέ οικογενειακό ιστορικό πού είχαν τούς περισσότερους παράγοντες κινδύνου γιά στεφανιαία νόσο καί θετικά άτομα από τόν γενικό πληθυσμό είχαν 13% λιγότερες πιθανότητες από τούς αρνητικούς όμολόγους τους, νά ύποστούν καρδιακή προσβολή ή άλλο στεφανιαίο έπεισόδιο.

Πρόσθετες μελέτες έχουν βρει ότι μία θετική στάση βελτιώνει τά αποτελέσματα καί τήν ικανοποίηση από τήν ζωή σέ ένα φάσμα συνθηκών, συμπεριλαμβανομένων τών τραυματικών έγκεφαλικών βλαβών, του έγκεφαλικού, τών όγκων του έγκεφάλου καί ένδυναμώνουν τήν ανοσολογική απόκριση. Μιά μελέτη του Πανεπιστημίου του Κάνσας διαπίστωσε ότι τό χαμόγελο –άκόμη καί τό ψεύτικο χαμόγελο– μειώνει τόν καρδιακό ρυθμό καί τήν αρτηριακή πίεση κατά τήν διάρκεια στρεσογόνων καταστάσεων.

9. Μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στήν εργασία. Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι ή θετική στάση στήν εργασία αυξάνει τό ποσοστό παραγωγικότητας, καθώς τέτοιοι άνθρωποι ένισχύονται θετικά καί δέν φοβούνται τίς αποτυχίες. Δίνει ώθηση στήν αυτοπεποίθησή τους καί τίς πιθανότητες έπιτυχίας.

10. Ταχύτερη διαδικασία έπούλωσης. Η στάση του άσθενους στήν θεραπευτική του διαδικασία είναι πάντα ένα από τά δυνατά σημεία πού έντοπίζουν οι θεραπευτές τους. Η ανάρρωση από ένα σωματικό ή ψυχικό τραύμα ή κακοποίηση είναι ταχύτερη, εάν ό άσθενής διατηρεί θετική στάση καθόλη τήν διάρκεια τής θεραπευτικής διαδικασίας.

11. Βελτίωση τών σχέσεων. Η ένέργεια πού κουβαλάμε μαζί μας είναι μεταδοτική, είτε θετική είτε αρνητική. Μιά αρνητική στάση όχι μόνο μās έμποδίζει νά απολαύσουμε τή ζωή μας στό έπακρο, αλλά έχει επίσης σημαντικό αντίκτυπο στους ανθρώπους γύρω μας. Οι άνθρωποι πού είναι πιο θετικοί δέν βιάζονται νά κρίνουν σκληρά τους άλλους, δέν ξεκινούν ανταλλαγές θυμού ή αντιδρούν έπιθετικά στά ξεσπάσματα άλλων ανθρώπων. Έτσι, ή καλλιέργεια μιάς θετικής σκέψης καί στάσης είναι ένα από τά καλύτερα δώρα πού θά μπορούσαμε νά προσφέρουμε στήν οικογένεια, τούς φίλους, τήν εργασία καί τήν κοινωνία μας. Μέσα από τήν θετική σκέψη, τήν αυτογνωσία καί τήν ούσιαστική έπικοινωνία, μπορούμε νά αρχίσουμε νά αναζητούμε τό θετικό στίς άλληλεπιδράσεις μας καί στους ανθρώπους γύρω μας.

12. Διαχείριση του άγχους. Η καλλιέργεια μιάς θετικής σκέψης όπλίζει τούς ανθρώπους μέ καλύτερη ικανότητα νά αντιμετωπίσουν τό άγχος. Μιά θετική στάση αυξάνει επίσης τήν ικανοποίηση από τήν ζωή. Βοηθά στήν ανανέωση του μυαλού μας καί στήν ανακούφιση από τό άγχος μας. Η θετική σκέψη μπορεί νά μειώσει τό παρόν άγχος καί νά βοηθήσει κάποιον νά αισθάνεται

καλύτερα για μελλοντικές καταστάσεις. Μελέτες τόσο σέ ζώα όσο και σέ ανθρώπους δείχνουν ότι τό άγχος προάγει τήν φλεγμονή. Τό έντονο στρές υπερενεργοποιεί τό ανοσοποιητικό σύστημα, οδηγώντας σέ μία ισχυρή φλεγμονώδη απόκριση. Οί έρευνητές καταλήγουν στό ότι οί πιό θετικοί άνθρωποι προστατεύονται καλύτερα από τήν φλεγμονώδη βλάβη πού όφείλεται στό στρές.

13. Άντιμετώπιση τοῦ φόβου. «Οί φόβοι δέν εἶναι τίποτα περισσότερο από μία κατάσταση τοῦ νοῦ», εἶχε πει ὁ Ἀμερικανός συγγραφέας αὐτοβοήθειας Napoleon Hill, γνωρίζοντας πώς φόβοι, ὅπως ἀπόρριψης, μή εκπλήρωσης τῶν ὀνείρων καί ἀποτυχίας, εἶναι ψυχικές στάσεις ἀρνητικότητας καί μᾶς κρατοῦν μακριά ἀπό τήν χαρά καί τήν ἱκανοποίηση. Ἡ θετική σκέψη, ὅμως ἔχει ἀποδειχθεῖ ὅτι βοηθάει στό νά τούς προκαλέσουμε, νά ἀναπτύξουμε ἕναν ισχυρό μηχανισμό ρεαλιστικοῦ ἐλέγχου καί νά τούς ξεπεράσουμε, πετυχαίνοντας τό καλύτερο γιά ἐμᾶς.

Ἐπιχειρώντας μία συνοπτική ἀναφορά στίς ἐπιπτώσεις καί τά ὀφέλη, εἶναι σίγουρο πώς ἐσεῖς τώρα θά ἔχετε νά προσθέσετε καί ἄλλα τόσα. Παρ' ὅλα αὐτά, εἶναι ἀπόλυτα ἀναμενόμενο νά ἀναρωτιέται κανεῖς «κατανοπτά καί λογικά ὅλα, ἀλλά τί μπορεῖ νά γίνει, λοιπόν, γιά νά σπάσει αὐτός ὁ ἐθισμός στόν πόνο;». Τί μπορεῖ νά σταματήσει τό αὐτο-σαμποτάξ τῆς ἐσωτερικῆς ἡρεμίας, τῆς γαλήνης, τῆς εὐεξίας;

Πώς νά σπάσουμε, ἐπιτέλους, αὐτό τό μοτίβο

Ἀρχικά, τό κλειδί, αὐτό δηλαδή πού ἔχει νόημα, εἶναι νά συνειδητοποιήσουμε, νά ἔχουμε ἐπίγνωση, ὅτι ὑπάρχει ἀρνητικό μοτίβο, ὅτι ὄντως κάνουμε ἀρνητικές σκέψεις, οἱ ὁποῖες ἐπηρεάζουν τά συναισθήματα, τήν συμπεριφορά μας, τίς σωματοποιοῦμε καί ἔχουν ἐπιπτώσεις στήν ὑγεία, στήν ἐπίδοση, στήν λειτουργικότητά μας.

Ἀναντίρρητα, μία τέτοια ἀλλαγί στόν τρόπο σκέψης χρειάζεται χρόνο, ὑπομονή, ἐπιμονή καί τήν ἐξατομκευμένη παροχή βοήθειας ὅπου αὐτή κρίνεται ἀναγκαία, ἀπό εἰδικό ψυχικῆς ὑγείας, ὁ ὁποῖος θά μᾶς βοηθήσει μέ τίς κατάλληλες προσεγγίσεις καί τεχνικές. Ἡ ἀρχή μπορεῖ νά φέρεῖ ἕνα ἄβολο συναίσθημα στήν ἐπιφάνεια, ἀλλά εἶναι βέβαιο πώς θά ξεπεραστεῖ εὐκόλα, ὅταν ὑπάρχει ἐνσυνείδητη ἀπόφαση καί θέληση γιά ἀλλαγί. Ἔχετε ὡς βασικό κανόνα ὅτι δέν προσπαθεῖτε νά ξεριζώσετε, νά διώξετε, νά ἐξαφανίσετε τίς ἀρνητικές σκέψεις (γεγονός πού θά φέρεῖ τά ἀντίθετα ἀποτελέσματα), ἀλλά

νά παρατηρήσετε τίς σκέψεις και τίς συνδέσεις τους μέ έναν ήρεμο και μί επίκριτικό τρόπο. Έτσι, θά μάθετε νά διακρίνετε τίς πραγματικές από τίς αντιληπτές απειλές. Αυτό απαιτεί σταθερή κατανόηση και ικανότητα νά παρατηρήσετε τίν διαφορά μεταξύ τών πραγματικών απειλών από τίς 5 αισθήσεις σας έναντι τών αντιληπτών απειλών (τίς απειλές πού δημιουργούνται από τό μυαλό σας μέσω τών διαδικασιών τής γνωστικής σύντηξης). Αυτό είναι ένα έργο διάκρισης: «Συμβαίνει αυτό στήν πραγματικότητα ή συμβαίνει στό μυαλό μου;».

Από εδώ, θά πρέπει στή συνέχεια νά μάθετε νά έξασκείτε τίν «άπαγκίστρωση» ή τίν άποσύνδεση από τίς σκέψεις του μυαλού σας. Αυτό σημαίνει νά μάθετε νά «κοιτάτε τίς σκέψεις σας» (δηλ. νά βλέπετε τίς σκέψεις ως άπλές σκέψεις), αντί νά βλέπετε τόν κόσμο μέσα από τίς σκέψεις σας.

Έάν θέλετε νά αναπτύξετε ψυχική ήρεμία και νά απαλλαγείτε από άρνητικές σκέψεις, δύσκολα συναισθήματα ή περιττό άγχος, τό βασικό πού πρέπει νά αναρωτηθείτε, είναι: «Θέλετε πραγματικά νά σάς πιέξει ή κάθε σκέψη του μυαλού σας;».

Άς δοκιμάσουμε κάτι άπλό, πού φανερώνει πώς ή σκέψη δέν είναι κάτι πού πρέπει νά άποδεχτείτε εκ πρώτης ύψεως: Στο μυαλό σας, επαναλάβετε τίν άκόλουθη φράση: «Δέν μπορώ νά σταθώ όρθιος/α... Δεν μπορώ νά σταθώ όρθιος/α... Δέν μπορώ νά σικωθώ...!». Συνεχίστε νά επαναλαμβάνετε αυτήν τίν φράση και ΣΗΚΩΘΕΙΤΕ ! Και... τί προσέξατε;

Έάν ήδη στεκόσασταν, κάντε το μέ τό «Δέν μπορώ νά καθίσω!» Και ΚΑΘΗΣΤΕ! Λοιπόν,... τί προσέξατε;

Πιθανώς συνειδητοποιήσατε κάτι πού ήδη ξέρατε σέ κάποιο επίπεδο – δηλαδή, μπορείτε νά κάνετε κάτι παρ' όλο πού τό μυαλό σας λέει ότι δέν μπορείτε. Έάν όχι, επαναλάβετε αυτήν τίν άσκηση μέχρι νά τό συνειδητοποιήσετε.

Άς ελπίσουμε ότι, άν και αυτό είναι ένα άπλό παράδειγμα, μπορείτε νά αναγνωρίσετε και νά συμφωνήσετε ότι είναι πιθανό νά έχουμε σκέψεις πού δέν χρειάζεται απαραίτητα νά μās ελέγχουν. Αυτό είναι πολύ σημαντικό νά τό καταλάβουμε γιατί έχουμε περίπου 60.000 σκέψεις τίν ήμέρα! Τελικά, θέλετε πραγματικά νά πιέξετε από τό μυαλό σας και νά πιστεύετε όλα όσα σάς λέει, μία ή χιλιάδες άρνητικές σκέψεις; Άν όχι, δείτε μερικές προτάσεις πού ίσως σάς φανούν χρήσιμες:

- **Άναπτύξτε τίν επίγνωση.** Τό κλειδί για νά κόψετε όποιαδήποτε συνήθεια είναι ή επίγνωση. Αρχίστε νά παρατηρείτε εκείνες τίς στιγμές πού έπιλέγετε ενεργά νά επανεξετάσετε τόν πόνο σας, για νά κατευθύνετε κυριολεκτικά τίν προσοχή σας πίσω σε αυτό πού θά μπορούσε νά σάς ενοχλήσει.

Συνειδητοποιήστε τήν τάση σας νά εισάγετε «στιγμές γαλήνης μέ μπουκιές πόνου». Παρατηρήστε ότι τό κάνετε αυτό στόν έαυτό σας.

• **Άναγνωρίστε ότι σās έχουν κατακλύσει.** Όταν παρατηρήσετε ότι βρίσκεστε μέσα τήν «τρύπα του κουελιού» στην ιστορία τής ταλαιπωρίας σας, μείνετε εκεί, αφιερώστε μιά στιγμή και άναγνωρίστε ότι είστε εκεί, ότι οί άρνητικές σκέψεις είναι παντού και σās πονάνε. Πείτε το δυνατά: «Ούάου! Πραγματικά τό κάνω αυτό στόν έαυτό μου αυτήν τήν στιγμή» ή ό,τι λέξεις χωράνε. Σταματήστε για μιά στιγμή και μέ καλοσύνη, νά είστε μέ τόν έαυτό σας άκριβώς εκεί που βρίσκεστε, νά άναγνωρίσετε τήν άλήθεια ότι αισθάνεστε άνίσχυροι ή κολλημένοι μέσα στην ιστορία του πόνου σας.

• **Ρωτήστε.** Ρωτήστε τό μυαλό σας χωρίς καμία έπικριτική διάθεση, τί έλπίζει νά πετύχει για νά έστιάσει τήν προσοχή σας πίσω στά βάσανά σας. Είναι για νά καταλάβετε τό πρόβλημά σας, νά τό κάνετε νά έμφανιστεί διαφορετικά, νά άκουστεί ό πόνος σας; Χρειάζεται νά θυμάστε τόν πόνο για νά προστατευθείτε από τό νά συμβεί ξανά; Είναι τρομακτικό νά νιώθετε άπλά καλά; Τό νά θυμάστε τό πρόβλημά σας, σās προσφέρει κάποια ασφάλεια;

• **Άναζητήστε τίς προθέσεις του μυαλού σας.** Σās οδηγεί στην ήρεμία; Σās κάνει νά νιώθετε καλύτερα; Τελικά, θά άνακαλύψετε ότι ή προσπάθεια νά ειρνεύσετε μέ τό μυαλό είναι σαν νά προσπαθείτε νά άνοίξετε μιά κλειδαριά μέ μιά μπανάνα, είναι άπλά τό λάθος εργαλείο. Τήν έπόμενη φορά που θά έπιστρέψετε στην σκηνή του πόνου σας, μπορείτε νά ύπενθυμίσετε στόν έαυτό σας ότι ή περισσότερη σκέψη δέν λειτουργεί στην πραγματικότητα, και θά τό ξέρετε αυτό από τήν δική σας έμπειρία, τί δική σας έρευνα. Η άποτυχία είναι ένας μεγάλος δάσκαλος έδω.

• **Μάθετε νά άναγνωρίζετε τί είναι άληθινό.** Δείτε και τά καλά και τά κακά στόν κόσμο. Όσο περισσότερο γίνεστε ρεαλιστές, τόσο περισσότερο θά μπορείτε νά έστιάσετε τήν ενεργεία σας στά θετικά. Όχι φτάνοντας φυσικά στό άλλο άκρο τής υπεραισιοδοξίας, γιατί χρειάζεστε τήν προστασία από κινδύνους σέ συνδυασμό μέ τήν ρεαλιστικότητα, τίς δυνατότητές σας, τήν αξιολόγηση συνθηκών και χωρίς στήριξη σέ ούτοπικές προσδοκίες.

• **Ίεραρχήστε και δώστε προτεραιότητα στις πιο σημαντικές άρνητικές σκέψεις.** Καταγράψτε τί σās ταλαιπωρεί, μέ συνοπτικό και σαφή τρόπο. Η υπερανάπτυξη και ή άοριστία δυσκολεύουν τήν διαχείριση και καθορίστε ένα σύντομο και συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο, όπου κάθε μέρα θά άπασχολείτε μέ τήν διαχείριση των άρνητικών σκέψεων. «Συμφωνήστε μέ τόν έαυτό σας» ότι δέν θά τόν βοηθήσει νά σκεφτεί άρνητικά τόν υπόλοιπο πολύτιμο χρόνο σας.

• **Μετατοπίστε τήν ἐστίασή σας ἀπό τό νά σκέφτεστε τό πρόβλημα, στό νά τό αἰσθάνεστε πραγματικά.** Αἰσθανθῆτε ποῦ καί πῶς στό σῶμα σας, μέ ποιές αἰσθήσεις βιώνετε αὐτήν τήν ἱστορία πόνου. Μπορεῖτε νά βάλετε τό χέρι σας στήν καρδιά σας, καθώς τό κάνετε αὐτό καί νά προσφέρετε στόν ἑαυτό σας μερικά γλυκά λόγια, ἴσως ἀκόμη καί μιὰ προσευχή θεραπείας γι' αὐτό τόν πόνο. Ἀπαγκιστρωθῆτε ἀπό τήν ἱστορία τοῦ κεφαλιοῦ σας καί μπεῖτε σέ μιὰ σωματική ἐμπειρία.

Κάνετε στόν ἑαυτό σας 3+1 ἀπλές ἐρωτήσεις.

- Ὑπάρχουν ἀποδείξεις γι' αὐτήν τή σκέψη μου;

- Ὑπάρχει κάποιος ἄλλος τρόπος ποῦ θά μπορούσα νά ἐρμηνεύσω αὐτό ποῦ μοῦ συμβαίνει;

- Τί θά ἔλεγα σέ ἕνα δικό μου ἀγαπημένο πρόσωπο ἂν τοῦ συνέβαινε κάτι ἀντίστοιχο μέ αὐτό ποῦ περνᾶω;

Κάντε στόν ἑαυτό σας τήν βασική ἐρώτηση: Μέ βοηθάει αὐτή ἡ σκέψη;

Ἀναστοχασθῆτε μέ τίς ἀπαντήσεις σας.

• **Πεῖτε «ὄχι» ἢ «σταμάτα», δυνατά.** Μποροῦμε νά μάθουμε νά λέμε «ὄχι» στίς κλίσεις τοῦ μυαλοῦ μας, ὅπως λέμε «ὄχι» σέ ἕνα παιδί ποῦ κάνει κάτι ποῦ θά τό βλάψει. Μερικές φορές, ἕνα σοφότερο καί πιό ἐξελιγμένο μέρος μας πρέπει νά παρέμβει καί νά σταματήσει τήν ἐπιβλαβῆ συμπεριφορά τήν ὁποία ἔχει τό μυαλό. Πεῖτε «ὄχι» ἢ «σταμάτα» δυνατά, ὥστε νά μπορεῖτε νά τό ἀκούσετε καί νά τό βιώσετε ἀπευθείας μέσῳ τῶν αἰσθήσεων σας, παρά σάν ἀπλῶς μιὰ ἄλλη σκέψη μέσα στό ἀρνητικά ἐθισμένο μυαλό.

• **Ἀναρωτηθῆτε, τί κινδυνεύει ἂν ἀφήσετε τόν πόνο σας;** Ἐρευνῆστε τί αἰσθάνεστε ἐπικίνδυνο, ὅταν ζεῖτε χωρίς νά ὑπενθυμίζετε στόν ἑαυτό σας τί σᾶς συνέβη καί τί εἶναι ἀκόμα λάθος. Κάντε τήν ἐνεργή ἐπιλογή νά μὴν γεμίσετε τό «τώρα» σας μέ τό παρελθόν. Νά εἶστε τολμηροί: Δημιουργῆστε μιὰ νέα ταυτότητα ποῦ δέν συνδυάζεται ἀπό τήν προσωπική σας ἀφήγηση, ἀλλά εἶναι πάντα φρέσκια καί συνεχῶς μεταβαλλόμενη.

• **Ἀναδιαμορφώστε τήν γλῶσσα πίσω ἀπό τούς στόχους σας.** Χρησιμοποιῆστε θετικές ἐκφράσεις, φράσεις ποῦ ἐνδυναμώνουν τήν προσπάθειά σας καί ἀναπλασιῶστε λέξεις ὅπως «δέν, ὄχι, ἀδύνατον, ποτέ, καθόλου κ.λπ.» μέ μιὰ καινούργια γλῶσσα, μετρήσιμη, ἔξυπνη, ἔλκυστική, κινητοποιητική, ρεαλιστική ποῦ θά σᾶς δώσει τήν εὐκαιρία νά μεταφράσετε, νά ἐρμηνεύσετε καί νά δημιουργήσετε νευροπλαστικότητα στίς νέες προοπτικές σας. Στό σημεῖο αὐτό θά ἐπαναφέρουμε τίς σκέψεις ποῦ καταγράψαμε στήν ἀρχή, ἀναδιατυπώνοντάς τες· δεῖτε το, ἀξίζει πραγματικά!

Εἶμαι ἀνίμπορος/η, δέν ἔχω κανέναν ἔλεγχο.

Νέα σκέψη: **Εἶμαι ἰσχυρός/ῆ καί ἔχω τήν ἰκανότητα νά διαμορφώσω τήν ζωή μου ὅπως ἀκριβῶς θέλω νά εἶναι.**

Μᾶλλον θά ἀρρωστήσω, τό βλέπω νά γίνεται καί θά εἶμαι χάλια.

Νέα σκέψη: **Ἡ καλή ὑγεία εἶναι τό ἐκ γενετῆς δικαίωμά μου καί ἔχω ἀνοσία ἀπό πολλές ἀσθένειες. Προσέχω τήν ὑγεία μου καί καθημερινά, φροντίζω καλά τό σῶμα μου.**

Δέν μοῦ συμβαίνει ποτέ τίποτα καλό.

Νέα σκέψη: **Κάθε μέρα περιτριγυρίζομαι ἀπό μιᾶ πληθώρα εὐκαιριῶν. Τα καλά πράγματα συνεχίζουσ νά μοῦ συμβαίνουσ.**

Δέν μέ ἀγαπάει πραγματικά, κανένας δέν μέ ἀγάπησε ποτέ.

Νέα σκέψη: **Ἀπελευθερώνω μιᾶ ἀπελπισμένη ἀνάγκη γιά ἀγάπη καί καλωσορίζω τήν χαρούμενη ἐμπειρία τῆς ἀγάπης.**

Φοβᾶμαι ὅτι δέν μπορῶ νά τό κάνω αὐτό.

Νέα σκέψη: **Καταφέρνω ὅ,τι ἔχω σκοπό νά κάνω. Παραμένω εὐκόλα συγκεντρωμένος/η στούς στόχους μου καί ἀπελευθερώνω κάθε φόβο ἀποτυχίας.**

Δέν θά χάσω ποτέ ὄλο αὐτό τό βάρος.

Νέα σκέψη: **Ἔχω κίνητρο νά χάσω κάθε γραμμάριο σωματικοῦ βάρους πού ἐπιθυμῶ. Θά τό κάνω μέ προσπάθεια καί ὑπομονή γιά τό ἀποτέλεσμα πού θέλω.**

Δέν ἀξίζω, δέν εἶμαι ἀρκετά καλός/ῆ.

Νέα σκέψη: **Εἶμαι ἄξιος/α καί δικαιούμαι ἐπιτυχία, εὐτυχία καί εὐημερία. Ἔχω ἐμπιστοσύνη στίς ἰκανότητές μου νά κάνω ὅτιδήποτε.**

Νιώθω ἀπαίσια, δέν ἔχω ἐνέργεια.

Νέα σκέψη: **Ἄφησα κάθε ἀντίσταση στήν τέλεια ὑγεία πού φυσικά δέν ὑπάρχει. Νιώθω πλέον ὄλο καί πιό ἐνεργητικός/ῆ καί ἀπαλλαγμένος/η ἀπό ὄλο αὐτό τό βάρος.**

Γιατί δέν μπορῶ νά εἶμαι χαρούμενος/η; Δέν εἶμαι ποτέ χαρούμενος/η.

Νέα σκέψη: **Εἶμαι εὐγνώμων γι' αὐτή τήν ὑπέροχη ζωή. Εἶμαι εὐγνώμων γιά ὄλους ὅσοι ἄγγιξαν τήν ζωή μου καί τήν ἔκαναν νά ἀξίζει. Τό νά εἶμαι χαρούμενος εἶναι εὐκόλο γιά μένα. Ἡ εὐτυχία εἶναι ἡ δεύτερη φύση μου.**

Δέν ἀντέχω αὐτό τό ἄτομο. Εἶμαι τόσο θυμωμένος/η.

Νέα σκέψη: **Σέβομαι καί ἀγαπῶ τόν ἑαυτό μου ἀρκετά, ὥστε νά ἀφήσω τόν θυμό καί νά ζήσω μέ εἰρήνη. Εἶμαι σέ θέση νά διαχέω τόν θυμό μου καί νά τόν διοχετεύω μέ πιό παραγωγικό τρόπο.**

Γερνάω τόσο πολύ, δέν μπορώ πιά νά κάνω τίποτα.

Νέα σκέψη: **Είμαι γεμάτος/η ενέργεια. Κάθε μέρα πού διαχειρίζομαι, νιώθω γερός/ή καί πιά ζωντανός/ή. Ζώ μιά εύλογημένη, δραστήρια, παραγωγική καί συναρπαστική ζωή.**

Δέν θά βρω ποτέ τήν αγάπη.

Νέα σκέψη: **Άνοιγω τήν καρδιά μου στόν έαυτό μου καί πιστεύω ότι ή αληθινή αγάπη θά ακολουθήσει. Είμαι άξιος/α όπως όλοι νά λάβω αγάπη.**

Δέν θά τόν/τήν συγχωρήσω ποτέ.

Νέα σκέψη: **Είμαι έτοιμος/η νά γιατρευτώ. Είμαι πρόθυμος/η νά συγχωρήσω. Όλα καλά. Συγχωρώ τούς πάντες στό παρελθόν μου γιά όλα τά άντιληπτά λάθη. Τούς άπελευθερώνω μέ αγάπη.**

Δέν θά βγάλω ποτέ άρκετά χρήματα.

Νέα σκέψη: **Είμαι ικανός/ή καί άξιος/α νά βγάλω περισσότερα από άρκετά χρήματα, γιά νά συντηρήσω τόν έαυτό μου καί νά ζήσω μιά υπέροχη ζωή. Είμαι εύλογημένος/η μέ άφθονία αύτήν τήν στιγμή καί εύγνώμων γιά τήν ικανότητά μου νά βγάζω χρήματα.**

Είμαι άπογορευμένος/η. Η ζωή μου είναι χάλια.

Νέα σκέψη: **Είμαι πιά ικανός/ή από τόν καθένα νά άποφασίσω τί είναι πιά σημαντικό νά κάνω. Νιώθω σίγουρος/η γιά τίς ικανότητές μου καί έχω άρκετή ενέργεια γιά νά αναλάβω δράση καί νά κάνω πράγματα γιά νά δημιουργήσω μιά ισορροπημένη, ήρεμη ζωή.**

Άς ένισχύσουμε τήν νευροπλαστικότητα μας, λοιπόν, γιατί είναι πολύ έπιβοηθητικό, σωστά; Πώς; Γιά νά δοϋμε μαζί, μερικές πολύ χρήσιμες ιδέες.

• **Ζήστε τό «έδώ καί τώρα», τήν στιγμή.** Έστιάστε στό έργο πού έχετε τώρα καί άποφύγετε νά σκέφτεστε λάθη τοϋ παρελθόντος ή μελλοντικούς φόβους. Έάν μιά άρνητική σκέψη μπαίνει στό μυαλό σας, άπαντήστε μέ τουλάχιστον τρεις θετικές έπιβεβαιώσεις, άμέσως. Οί θετικοί στοχαστές μποροϋν νά διαχειριστοϋν καλύτερα τό μυαλό τους καί γνωρίζουν τά εύεργετικά άποτελέσματα τών μεθόδων τους.

• **Περάστε χρόνο μέ άνθρώπους πού δέν σάς έπηρεάζουν άρνητικά.** Η άρνητικότητα είναι μεταδοτική. Μήν πιάνετε τό άπαισιόδοξο ζωϋφιο από κάποιον άλλο! Άντίθετα, άφιερώστε χρόνο μιλώντας μέ αύτούς πού νοιάζονται γιά έσας καί σάς άφήνουν νά νιώθετε θετικοί, κινητοποιημένοι καί ικανοποιημένοι. Οί άνθρωποι είναι κοινωνικά πλάσματα καί ή ανάπτυξη ενός ύγιους δικτύου οικογένειας καί φίλων μπορεϊ νά σάς βοηθήσει νά πετύχετε εύκολότερα μιά λειτουργική καθημερινότητα.

• **Μετατρέψτε τήν αρνητικότητά σας σε πράξη.** Η εμπειρία αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων είναι αναπόφευκτη, αλλά οι θετικοί στοχαστές ξέρουν πώς να μετατρέψουν αυτές τις αρνητικές δηλώσεις σε πράξη. Για παράδειγμα, μιά γυναίκα μπορεί να κοιτάξει στον καθρέφτη και να δει ότι έχει πάρει λίγο βάρος κατά τήν περίοδο των γιορτών. Αντί να ασχολείται με τήν εμφάνισή της, τήν χρησιμοποιεί ως κίνητρο για να ζήσει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

• **Αποσπᾶστε τήν προσοχή σας.** Μιά μελέτη πού δημοσιεύθηκε στο επίσημο περιοδικό Cognitive Therapy and Research τό 2014, διαπίστωσε ότι κάνοντας ένα βήμα πίσω για να παρατηρήσουμε τις σκέψεις και τά συναισθήματα ως προσωρινά και αντικειμενικά γεγονότα στο μυαλό μας, μπορεί να βοηθήσει στην μείωση των επιδράσεων του αρνητικού άναστοχασμού σε άτομα μέ κατάθλιψη.

• **Απολαύστε τις θετικές στιγμές.** Όταν σταματάτε και αφιερώνετε λίγο χρόνο για να πείτε μιά θετική εμπειρία, τήν απολαμβάνετε και δημιουργείτε άναμνήσεις για τό μέλλον. Η δημιουργία αποθέματος θετικών νοητικών εικόνων και συναισθημάτων μπορεί να σᾶς βοηθήσει να αντιμετώπισετε τήν άνισορροπία στην όποία σᾶς προδιαθέτει ή προκατάληψη τῆς αρνητικότητας. Τήν επόμενη φορά πού θά ζήσετε ή θά δημιουργήσετε μιά θετική στιγμή, αφιερώστε λίγο περισσότερο χρόνο από ό,τι συνήθως για να τήν απολαύσετε. Ασχοληθείτε πλήρως μέ τις καλές αισθήσεις, τις χαρούμενες σκέψεις και τά ευχάριστα συναισθήματα πού νιώθετε και σημειώστε τί σᾶς ἄρεσε. Όταν επιστρέψετε σπίτι, γιατί να μην αναλογιστείτε αυτό πού μόλις συνέβη και να μετατρέψετε τή δεξιοτεχνία τῆς απόλαυσης σε συνήθεια;

• **Αποδεχτείτε μιά λιγότερο ευχάριστη πλευρά του ἑαυτού σας.** Δώστε τήν ευκαιρία στον ἑαυτό σας να εκφράζεται και στα δύσκολα αλλά μέ άποδοχή, χωρίς επίκριση και μέ ὄρια και δοκιμάστε καινούργιες δραστηριότητες, θέστε μικρούς, ευχάριστους στόχους μένοντας άνοιχτοί σε ότιδήποτε προωθει τήν ανάπτυξη του ἑαυτού σας, ακόμα και άν τά πράγματα δέν είναι εύκολα και ευχάριστα. Αντί να πείτε «δέν εἶμαι ικανός», πείτε «δέν τά κατάφερα ακόμη».

• **Πάρτε τόν χώρο και τόν χρόνο σας για μιά καλή και βαθιά άναπνοή.** Ακόμη πιο έλπιδοφόρα στοιχεία προέρχονται από μιά μελέτη του 2011 από τους Kiken και Shook, οι όποιοι διαπίστωσαν αύξηση των θετικών κρίσεων και ύψηλότερα επίπεδα αισιοδοξίας, όταν οι συμμετέχοντες άσκούσαν ένσυνείδητη άναπνοή.

• **Άκολουθήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής.** Επιδιώξτε να ασκηθείτε για περίπου 30 λεπτά τρεις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Μπορείτε επίσης να το χωρίσετε σε κομμάτια χρόνου 5 ή 10 λεπτών κατά την διάρκεια της ημέρας. Η άσκηση μπορεί να επηρεάσει θετικά την διάθεση, να σας αποσπάσει από την αρνητικότητα και να μειώσει το άγχος. Ακολουθήστε μια υγιεινή διατροφή, για να τροφοδοτήσετε το μυαλό και το σώμα σας. Κοιμηθείτε αρκετά, κάνετε τακτικά τον γενικό ιατρικό σας έλεγχο, χρησιμοποιήστε λιγότερες «οθόνες» για την διασκέδαση, την χαλάρωση και την επικοινωνία σας, κοινωνικοποιηθείτε σε ομάδες. Κρατήστε ζωντανή την επαφή με τους οικείους, την φύση, τα ζώα, το διάβασμα, τα ταξίδια, τον χορό, την μουσική ή με ό,τι προσφέρει ευεξία και ισορροπία στο σώμα, στο πνεύμα, στον νοῦ και στην ψυχή σας.

• **Νά είστε ανοιχτοί στο χιούμορ.** Δώστε στον εαυτό σας την άδεια να χαμογελάσει ή να γελάσει, ειδικά σε δύσκολες στιγμές. Αναζητήστε το χιούμορ στα καθημερινά γεγονότα. Όταν μπορείς να γελάς με την ζωή, νιώθεις λιγότερο άγχος.

• **Εκπαιδεύστε τα παιδιά.** Έχοντας οι ίδιοι βιώσει τον φαύλο κύκλο των αρνητικών σκέψεων και γνωρίζοντας ότι με την σωστή διαχείριση μπορούμε να βγούμε από την αρνητικότητα και την δυσφορία, είναι καθήκον μας να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά μας με υγιή πρότυπα, σε έναν ουσιαστικό και παραγωγικό τρόπο σκέψης, διδάσκοντάς τα όχι τί να σκέφτονται, αλλά πώς να σκέφτονται.

• **Δώστε συγχώρεση στον εαυτό σας και στους άλλους.** Η έρευνα δείχνει ότι η συγχώρεση μας βοηθά να βιώσουμε καλύτερη ψυχική, συναισθηματική και σωματική υγεία, όπως αποδείχθηκε από το Stanford Forgiveness Project, το οποίο εκπαίδευσε 260 ενήλικες στην συγχώρεση σε ένα μάθημα 6 εβδομάδων. Το 70% ανέφερε μείωση των συναισθημάτων του πληγωμένου. Το 13% παρουσίασε μειωμένο θυμό. Το 27% παρουσίασε λιγότερα σωματικά συμπτώματα (για παράδειγμα, πόνο, γαστρεντερικές διαταραχές, ζάλη κ.λ.π.). Η πρακτική της συγχώρεσης έχει επίσης συνδεθεί με την καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού και την μεγαλύτερη διάρκεια ζωής. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η συγχώρεση έχει κάτι περισσότερο από μια απλή μεταφορική επίδραση στην καρδιά: μπορεί πραγματικά να μειώσει την αρτηριακή μας πίεση και να βελτιώσει επίσης την καρδιαγγειακή υγεία.

• **Ανακαλύψτε και νιώστε την ευγνωμοσύνη.** Σε μελέτη για τα όφελη της ευγνωμοσύνης διαπιστώθηκε η σχέση μεταξύ χαράς και ευγνωμοσύνης. Η αναγνώριση των καλών πτυχών της ζωής και η έκφραση ευχαριστιών έχουν

ισχυρό αντίκτυπο στην συναισθηματική ευημερία. Οί άνθρωποι που κλήθηκαν να μετρήσουν τις ευλογίες τους ένωσαν πίο ευτυχισμένοι, ασκούνταν περισσότερο, είχαν λιγότερα σωματικά συμπτώματα και κοιμόντουσαν καλύτερα από εκείνους που δημιούργησαν λίστες με ένοχλήσεις. Στην μελέτη-όρόσημο, βρέθηκε πώς δέν είναι ή χαρά που μάς κάνει να είμαστε ευγνώμονες, αλλά ή ευγνωμοσύνη που μάς κάνει χαρούμενους.

• **Βιώστε τήν πνευματικότητα.** Η πνευματικότητα είναι μία προσωπική πορεία, ένα ιδιαίτερα μί μετρήσιμο και συγκρίσιμο βίωμα, και ή πνευματική εξέλιξη είναι μοναδική για τόν καθένα. Μέσα από πολλές έρευνες αποδείχθηκαν τά πολύπλευρα όφέλη τής πνευματικότητας, τόσο στην σωματική, όσο και στην ψυχική υγεία. Οί άνθρωποι, μέσα από τήν πίστη και τήν προσευχή αντιμετώπισαν καλύτερα τό στρές, τά δύσκολα συναισθήματα, ενίσχυσαν τά θετικά, συμφιλώθηκαν μέ τήν ιδέα του θανάτου και τόν φόβο που τό συνοδεύει, αύξησαν τήν ένσυναίσθησή τους, τά επίπεδα τής ευεξίας, καλυτέρευσαν τήν υγεία τους, απέκτησαν ουσιαστικότερη έπαφή μέ τούς συνανθρώπους τους, βοηθήθηκαν στην αναζήτηση σχέσης μέ τόν έαυτό τους, νοήματος και σκοποϋ στή ζωή τους, ενίσχυσαν τήν ανάγκη τους για έναν καλύτερο κόσμο και ανέπτυξαν μιά πίο έλπιδοφόρα όπτική για τήν ζωή.

• **Ζητήστε βοήθεια.** Όλοι έχουμε σκέψεις που είναι ιδιαίτερα όδυνηρές, άρνητικές, ισχυρές και που άπλά δέν θά φύγουν μέσα σέ μία μέρα. Εάν παρατηρήσετε τέτοιες σκέψεις να έρχονται και δυσκολεύεστε να τις διαχειριστείτε, θά σās βοηθήσει να έχετε τήν υποστήριξη και τήν καθοδήγηση ενός ειδικού ψυχικής υγείας. Αλλάξτε τις σκέψεις σας, αλλάξτε τή ζωή σας.

Φρουρώντας τήν σκέψη, φρουρούμε τήν καρδιά

Θυμάστε πώς ξεκινήσαμε αυτήν τήν προσπάθεια καταγραφής και ανάδειξης του πολυπαραγοντικού ζητήματος των άρνητικων σκέψεων, που αφήνει ξεκάθαρο πώς ή άρνητική σκέψη και ή συνεχής άρνητικότητα μπορούν να καταστρέψουν τήν ψυχοσωματική μας υγεία; Μέ τό λαστιχάκι ως μιά άπλούστατη δοκιμή παρατήρησης και αξιολόγησης των περιπτου 60.000 σκέψεων που κάνουμε τήν ήμέρα. Και ένα είναι βέβαιο: υπάρχουν πάρα πολλές επιστημονικές θεωρίες, έρευνες, μελέτες, προσεγγίσεις και τεχνικές που καταδεικνύουν ότι είμαστε εξελικτικά προγραμματισμένοι μέ μία άρνητική προκατά-

ληρη, ότι τό μυαλό μας έστιάζει μέ φυσικό τρόπο στό κακό και άπορρίπτει τό καλό, αλλά και ότι μέ τίν επίγνωση και τίν κατάλληλη διαχείριση ή θετική σκέψη μπορεί νά βελτιώσει τίν ψυχική μας ευεξία, νά ελαχιστοποιήσει τίν άρνητικότητα, τό άγχος και νά μάς οδηγήσει άκόμη σέ καλύτερη ύγεια.

Έκτός από τίν επιστήμη λοιπόν, οί Όρθόδοξοι Πατέρες έδωσαν, επίσης, μεγάλη έμφαση στην φύλαξη τών λογισμών, αλλά και στή φύλαξη τής καρδιάς. Γνώριζαν πολύ καλά πώς οί άποθαρρυντικές σκέψεις δέν είναι άπαραίτητα παράλογες, ότι συχνά άναμειγνύονται μέ αλήθειες ή μισές αλήθειες, μερικές φορές έρχονται σκέψεις από τούς άλλους, μερικές φορές από τόν έαυτό μας. Αλλά αυτό πού πιστεύουν οί άλλοι, είναι τελικά χωρίς νόημα. Σημασία έχει μόνο ή «γνώμη» τού Θεού.

Συνιστούν συχνά μία συνεχή επαγρύπνηση έναντι τού έαυτού μας, ή όποία επιτυγχάνεται μέ τόν ύγιη έσωτερικό μονόλογο, αλλά και νά στεκόμαστε διαρκώς ένώπιον τού Θεού στά βάθη τής καρδιάς μας μέ εμπιστοσύνη και ειλικρίνεια. Έδω, κάθε σκέψη φέρεται ένώπιον τού Χριστού για νά κριθεί. Οί ανάξιες σκέψεις διώχνονται από τό μυαλό. Πιο άπλά, πρέπει νά προσέχουμε τόν έσωτερικό μας άρνητικό μονόλογο. Άν δώσουμε θέση σέ άρνητικές ή ήττοπαθείς σκέψεις, θά γίνουν μία προφητεία πού έμεις οί ίδιοι θά εκπληρώσουμε.

Αναφέρουν χαρακτηριστικά τίν προσευχή, ικανή νά ραγίσει τό όχυρό τής άρνητικής ή ήττοπαθούς σκέψης, αλλά και ως τό μεγαλύτερο φρουρό-βοήθημα για τίν διατήρηση τών θετικών σκέψεων. Γιατί, όταν προσκαλοΰμε τόν Θεό σέ όποιαδήποτε κατάσταση, θά έρθει – και ή παρουσία Του είναι πάντα δύναμη, ενεργεια και φως. Μπορεί νά μίν άποκαλύπτεται άμέσως, αλλά δέν λείπει ποτέ από εκείνη τίν στιγμή, όπως σοφά λέει ένα παλιό ρητό, «ό Κύριος μπορεί νά μίν έρθει όταν Τόν θέλουμε, αλλά είναι πάντα σωστός στην ώρα Του». Όμως έμεις έχουμε τίν έλευθερία και τίν επιλογή νά τόν προσκαλέσουμε. Ένα κομποσκοίνι στό χέρι, ένα άπλό «Κύριε έλέησον» ή «Κύριε Ήσου Χριστέ, Υιέ τού Θεού, έλέησον με τόν άμαρτωλόν» στην γλσσα ή στό μυαλό, είναι αρκετά ισχυρό για νά τό κάνει αυτό.

Ό Χριστιανισμός δέν είναι ούτε φιλοσοφία, ούτε μία άπλή θρησκεία, μέ τίν έννοια πού χαρακτηρίζουν τίς «φυσικές» θρησκείες, αλλά είναι κυρίως θεραπεία όλων τών πτυχών τής ανθρώπινης ύπαρξης. Είναι θεραπεία τού ανθρώπου από τά πάθη του για νά φθάσει στην συνέχεια σέ κοινωνία και ένότητα μέ τόν Θεό, γιατί ή αγάπη για τόν Θεό οδηγεί σέ καθαρή σκέψη, και τό αντίστροφο.

Άς κρατήσουμε τελικά τόν λόγο τού Αγίου Ίωάννη τής Κλίμακας: «*Η αγά-*

πν εἶναι οὐσιαστικά ἡ ἐκδίωξη κάθε εἴδους ἀντίθετης σκέψης, γιατί ἡ ἀγάπη δέν σκέφτεται κακό» (Α΄ Κορ. 13, 5).

ΠΗΓΕΣ

- Anthony R. Dr (2004) *Beyond positive thinking*. New York: Morgan James Publishing.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press
- Beck, A.T., Emery, G. and Greenberg, R.L. (1985) *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. Basic Books, New York.
- Breaking Negative Thinking Patterns A Schema Therapy Self-Help and Support Book* Gitta Jacob, Hannie van Genderen and Laura Seebauer. 2011 Beltz, *Psychologie in der Verlagsgruppe* – 2015 UK John Wiley & Sons, Ltd.
- Caitlin, M. (2020) *The path to positivity*. Emeryville California: Rockridge Press.
- Campaign to end loneliness*. (2020). «The Psychology of Loneliness. Why it matters and what we can do», UK. Ministry for Civil Society.
- Chen, Z., & Lurie, N. H. (2013). «Temporal contiguity and negativity bias in the impact of online word of mouth». *Journal of Marketing Research*, 50(4), 463-476.
- Clark, D. A., (2020). *The Negative Thoughts Workbook: CBT Skills to Overcome the Repetitive Worry, Shame, and Rumination That Drive Anxiety and Depression*. Oakland, California New Harbinger Publications.
- Cully, J.A., & Teten, A.L. 2008. *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Department of Veterans Affairs South Central MIRECC, Houston.
- Ehlers, A. and Clark, D.M. (2000) *A cognitive model of post-traumatic stress disorder. Behaviour Research and Therapy*.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). «Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process». *International Journal of Cognitive Therapy*.
- Gellman Marc D. And Turner J. Rick. 2013 *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York Springer Science.
- Harvey, A. G., Watkins, E. R., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across disorders*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Hope, D.A., Burns, J.A., Hayes, S.A., Herbert, J.D., Warner, M.D. (2010). «Automatic Thoughts and Cognitive Restructuring in Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder». *Cognitive Therapy and Research*, 34(1), 1-12.
- Kubzansky, L. D., Sparrow, D., Vokonas, P., & Kawachi, I. (2001). «Is the glass half empty or half full? A prospective study of optimism and coronary heart disease in the normative aging study». *Psychosomatic Medicine*, 63, 910-916.
- Larsen, R. (2009). «The contributions of positive and negative affect on emotional well-being». *Psihologjske Teme*, 18(2), 247-266.
- Liben, L. S. (2001). «Thinking through maps». In M. Gattis (Ed.), *Spatial schemas and abstract thought* (pp. 45-77). Cambridge, MA: The MIT Press. doi:10.7551/mitpress/6392.003.0005.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). «The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories». *Behaviour Research and Therapy*.

Newman, M. G., & Llera, S. J. (2011). «A novel theory of experiential avoidance in generalized anxiety disorder: A review and synthesis of research supporting a contrast avoidance model of worry». *Clinical Psychology Review*.

Major, B., Spencer, S. J., Schmader, T., Wolfe, C., & Crocker, J. (1998). «Coping with negative stereotypes about intellectual performance: The role of psychological disengagement». *Personality and Social Psychology Bulletin*.

Murray, S. L., Holmes, J. G., MacDonald, G., & Ellsworth, P. (1998). «Through the looking glass darkly? When self-doubts turn into relationship insecurities». *Journal of Personality and Social Psychology*.

Robert J. Sternberg & Joachim Funke (Eds.) (2019). *The Psychology of Human Thought: An Introduction*. Heidelberg University, Heidelberg.

Roberts, J. *Negative Thoughts*. [edition missing]. PublishDrive. Available at: <https://www.perlego.com/book/974796/negative-thoughts-pdf>.

Royal College of Psychiatry (1997) «Behavioural and cognitive treatments: guidance for good practice». *Council Report CR68*. Royal College of Psychiatry, London.

Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). «Negativity bias, negativity dominance, and contagion». *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296-320.

Scott Steve "S.J." and Davenport Barrie (2016) *Declutter your mind. How to Stop Worrying, Relieve Anxiety, and Eliminate Negative Thinking*. Oldtown Publishing LLC.

Soflau, R., David, D.O. (2017). «A Meta-Analytical Approach of the Relationships Between the Irrationality of Beliefs and the Functionality of Automatic Thoughts». *Cognitive Therapy and Research*, 41(2), 178-192.

Snyder, C. R. and Lopez, S. J. (2002) *Handbook of positive psychology*. New York, Oxford University Press, Inc.

Stevens, T. G. PhD. *You Can Choose To Be Happy: "Rise Above" Anxiety, Anger, and Depression*. California: Wheeler-Sutton Publishing Co.

Stinson, D. A., Logel, C., Zanna, M. P., Holmes, J. G., Cameron, J. J., Wood, J. V., et al. (2008). «The cost of lower self-esteem: Testing a self-and social-bonds model of health». *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 412-428.

Tesser, A., Martin, L. L., & Cornell, D. P. (1996). «On the substitutability of self-protective mechanisms». In J. A. Bargh (Ed.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. New York: Guilford Press.

Vaish, A., Grossmann, T., & Woodward, A. (2008). «Not all emotions are created equal: the negativity bias in social-emotional development». *Psychological Bulletin*, 134(3), 383-403.

Watkins, E. R. (2008). «Constructive and unconstructive repetitive thought». *Psychological Bulletin*.

Wilson, T. D. (2002). *Strangers to ourselves: Discovering the adaptive unconscious*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Zuwerink, J. R., & Devine, P. G. (1996). «Attitude importance and resistance to persuasion: It's not just the thought that counts». *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 931-944.

http://www.holycrosshermitagepa.org/files/2008_01_GuardingThoughts.pdf