

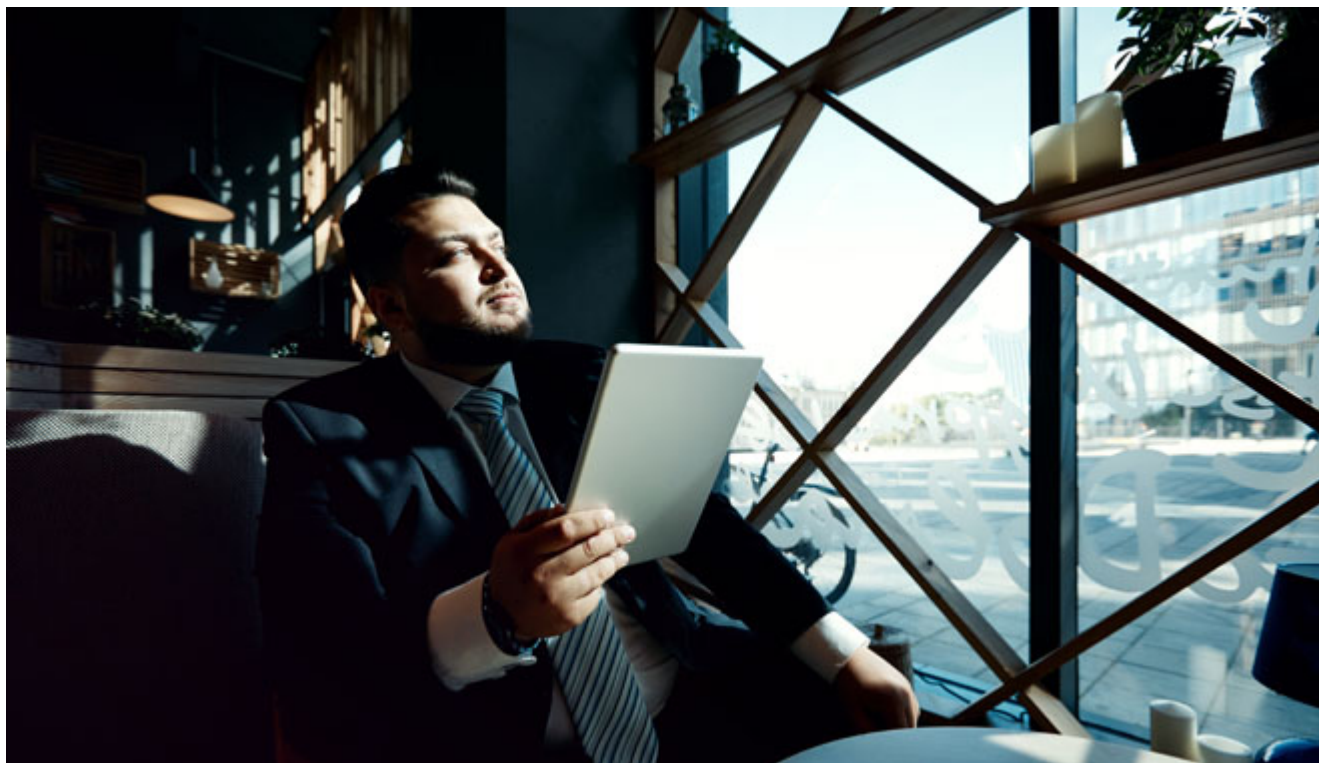
17 Οκτωβρίου 2016

Ανακαλύψτε τις Δυνάμεις σας - Ενεργοποιήστε τες στη Ζωή σας!

Επιστήμες / Ψυχολογία - Ψυχιατρική

Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής





Η καταφατική διερεύνηση στην συστημική ψυχολογία & ψυχοθεραπεία: Ανακαλύψτε τις Δυνάμεις σας & ενεργοποιήστε τες στη Ζωή σας! (Φωτ: Depositphotos)

Για τους ανθρώπους που νιώθουν εγκλωβισμένοι και καθηλωμένοι σε μια προβληματική κατάσταση η οποία παραμένει σταθερή για καιρό, είναι πολύ δύσκολο να συλλάβουν αμέσως την ιδέα ότι η αίσθηση της σταθερότητας είναι μια αυταπάτη και ότι η αλλαγή είναι η μόνη αναπόφευκτη πραγματικότητα. Για αυτούς είναι λες και ο χρόνος παραμένει αμετακίνητος σαν βράχος.

Όπως δέχεται η σύγχρονη ψυχολογία και ψυχοθεραπεία, η αλήθεια είναι ότι η αλλαγή στη ζωή ενός ατόμου, ή σ'ένα σύστημα ανθρώπων μπορεί να έρθει εάν το άτομο - ή, στην περίπτωση του συστήματος, ένα μέλος του συστήματος- αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει την ζωή, ή εάν αρχίσει να συμπεριφέρεται διαφορετικά, ή εάν συμβούν και τα δυο ταυτόχρονα.

Οι περισσότεροι συστημικοί ψυχολόγοι - ψυχοθεραπευτές συμφωνούν πως για να συμβούν οι δύο παραπάνω προϋποθέσεις, πρέπει το άτομο να σταματήσει να επικεντρώνει την προσοχή του στις «αποτυχίες» του παρελθόντος, σ'όλες αυτές δηλαδή τις εμπειρίες που συνήθως κάνουν τους ανθρώπους αμετακίνητους, και ενισχύουν την αναποφασιστικότητά τους, καθυστερώντας έτσι την πορεία τους στη ζωή. Αντίθετα, όταν το άτομο αρχίσει να εστιάζει την προσοχή του στις «επιτυχίες» του, σ'αυτά δηλαδή που κατάφερε στο παρελθόν, μαθαίνει να αναγνωρίζει τις κρυμμένες του δυνάμεις κι αξίες, αρχίζει να αξιολογεί και να επικοινωνεί με τον εαυτό του και τους άλλους με μεγαλύτερη αισιοδοξία, και τότε

η ο δρόμος που οδηγεί στην αλλαγή προς ένα καλύτερο μέλλον είναι, όχι μόνο ανοιχτός, αλλά και αναπόφευκτος!

Αυτήν ακριβώς την αναζήτηση των «φωτεινών εξαιρέσεων» στη ζωή των ανθρώπων εισάγει αρχικά ο De Shazer (1988) στο χώρο της βραχείας ψυχοθεραπείας και συνεχίζει ο Ben Furman (1990), αναδεικνύοντας την «επιτυχία» ως το «κλειδί» προς τη διαμόρφωση νέων συμπεριφορών που δίνουν λύσεις, γιατί απλά αυτές οι ίδιες οι συμπεριφορές είναι οι «λύσεις» των προβλημάτων μας!

Οι αισιόδοξες κι αποτελεσματικές αυτές ιδέες εξελίχτηκαν στη συνέχεια από το Kensington Consultation Centre του Λονδίνου, στο οποίο αναπτύχθηκε η μέθοδος της «καταφατικής διερεύνησης». Η μέθοδος αυτή προσφέρει ένα λειτουργικό εργαλείο παρέμβασης σε μικρά & μεγάλα συστήματα, δηλαδή σε οικογένειες, χώρους εργασίας, σχολεία, κι οργανισμούς, με στόχο την αξιοποίηση των ζωτικών δυνάμεων ανάπτυξης, και ανάλυσης –μέσα από τη συνεργασία του συμβούλου με τους εμπλεκόμενους στο σύστημα ή οργανισμό- των τρόπων βελτίωσης της επικοινωνίας, της αύξησης της δημιουργικότητας και της παραγωγικότητας, μέσα από την βελτίωση του αυτοσεβασμού των μελών του συστήματος, με τελικό στόχο την απελευθέρωση των κρυμμένων δυνατοτήτων τους.

Η μέθοδος αυτή καταφέρνει να αναδείξει τις ατομικές αξίες και ικανότητες των ανθρώπων. Έτσι, δημιουργεί αυτο-εκτίμηση και υπερηφάνεια στον κάθε συμμετέχοντα, άρα και στο σύνολο. Όλοι μαζί εντοπίζουν στη συνέχεια τις αξίες και τις ικανότητες, που είναι κοινές, και μαζί διαμορφώνουν ένα όραμα. Το σχεδιάζουν, και μετά, γεμάτοι ενθουσιασμό, που έχει προκύψει από όλες αυτές τις ξεχασμένες ικανότητες, ξεκινούν να υλοποιήσουν το όραμα τους. Η μέθοδος αυτή είναι το φάρμακο για την απαξίωση που είναι τόσο διαδεδομένη στην εποχή μας. Προσφέρει στους ανθρώπους την αξιοπρέπεια που χρειάζονται.

Βάση του παραπάνω θεωρητικού ψυχολογικού μοντέλου είναι ότι κάθε πρόβλημα είναι ένα ανεκπλήρωτο όνειρο! Ας σκεφτούμε λοιπόν ένα πρόβλημα... Ποιο είναι το ανεκπλήρωτο όνειρο πίσω απ'αυτό; Μπορούμε αντί να μιλήσουμε για το πρόβλημα να μιλάμε για την λύση; Οι λέξεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Η γλώσσα δεν αντιπροσωπεύει την πραγματικότητα, δημιουργεί την πραγματικότητα. Οι λέξεις φτιάχνουν τον κόσμο, και τα συναισθήματα μας γι'αυτόν. Οι λέξεις που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε θετικές αξίες δημιουργούν έναν άλλον, καλύτερο κόσμο!

Ας υποθέσουμε ότι κάποιος σκέφτεται το πρόβλημα. Αν πιέσει τον εαυτό του να μιλήσει για την λύση, αλλάζει και ο τρόπος σκέψης του, γιατί μ'αυτόν τον τρόπο οι άνθρωποι χρησιμοποιούμε άλλα μέρη του εγκεφάλου μας, δημιουργούμε άλλα

συναισθήματα, άλλες ορμονικές δυνατότητες. Οι νευρολόγοι και οι νευροψυχολόγοι αρχίζουν να συζητούν πώς διαμορφώνεται ο εγκέφαλός μας από την γλώσσα που χρησιμοποιούμε και μελετούν τις διαφορές των εγκεφάλων π.χ. των Ιαπώνων και των Ευρωπαίων, εξαιτίας της διαφορετικής χρήσης που κάνουν στη γλώσσα. Η γλώσσα ουσιαστικά δημιουργεί τον εγκέφαλό μας.

Σύμφωνα με ψυχολογικές έρευνες, το 70% του πληθυσμού μαθαίνει περισσότερο από ένα παράδειγμα που βασίζεται σε θετικές έννοιες, όπως η ανάδειξη ικανοτήτων και αξιών, παρά από κάποιο αρνητικό, που διογκώνει την ύπαρξη ενός προβλήματος.

Η Αξία είναι προωθητική Δύναμη. Όποιος πιστέψει σ'αυτήν θα τη φτάσει. Φαντάζεστε τι θα συνέβαινε αν ο Μάρτιν Λούθερ Κινγκ έλεγε, όχι «έχω ένα όνειρο», αλλά έχω ένα σκοπό; Πόσο θα είχε αποδυναμωθεί η γλώσσα, αλλά και η δυναμική του!

Η γλώσσα των ονείρων χρησιμοποιεί την θετική ενέργεια και τον ενθουσιασμό. Η γλώσσα των στόχων δημιουργεί υποχρεώσεις και βάρη. Γι'αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, τόσο στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, στην οικογένεια, όσο και στις συνεργασίες μας στον εργασιακό μας χώρο να εκφραζόμαστε με βάση τα όνειρα και τις αξίες μας. Και μάλιστα, να μην ονειρευόμαστε απλά, αλλά με λεπτομέρειες. Αυτή, βέβαια, η προσπάθεια χρειάζεται εκπαίδευση στον καινούργιο τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς, υπομονή κι επιμονή.

Όπως έλεγε και η Αναίς Νιν, «... Δεν βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι, αλλά όπως είμαστε...». Με άλλα λόγια, ο τρόπος με τον οποίο κοιτάμε τα πράγματα γύρω μας είναι η βάση για να δημιουργήσουμε τον κόσμο. Εάν ο τρόπος αυτός είναι θετικός τότε και ο κόσμος θα είναι θετικός.

Μπορεί να υπάρχει άραγε αισιοδοξία σε μια τόσο ζοφερή εποχή;... Κι όμως, η αλήθεια είναι ότι οι άνθρωποι ενδιαφέρονται για τις θετικές ιστορίες, κι όχι για τις αρνητικές. Όταν ακούσεις ή διαβάσεις μια καλή ιστορία, σε επηρεάζει σωματικά, πριν ακόμα σε επηρεάσει συναισθηματικά, ή ψυχικά. Μπορείς να ταυτιστείς, να χαρείς, να παραδειγματιστείς. Ισχύει, με άλλα λόγια, αυτό που αποκαλούμε «ηλιοτροπική αρχή»: Όλοι μας είμαστε όπως τα ηλιοτρόπια, προτιμούμε να στρεφόμαστε προς το φως, τον Ήλιο...!

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr Αν σας ενδιαφέρει ο παραπάνω τρόπος σκέψης και προσέγγισης της πραγματικότητας, και θα θέλατε να τον εφαρμόσετε στην καθημερινή σας ζωή, μπορείτε επισκεφτείτε το παρακάτω link ([Βιωματικό Εργαστήριο Αυτοεκτίμησης](#) που βασίζεται στην «[καταξιοτική προσέγγιση](#)».)

<http://bit.ly/2edfHB1>