

Εισαγωγή: Τι είναι το άγχος;

Το άγχος είναι πιθανότατα ένα από τα πλέον βασικά συναισθήματά μας. Βιώνεται από όλους τους ζωντανούς οργανισμούς, από τον άνθρωπο μέχρι και τα ψάρια! Παρόλο όμως που όλοι βιώνουν άγχος σε κάποιο βαθμό, το προβληματικό άγχος δεν είναι κάτι με το οποίο γεννιόμαστε, αλλά κάτι που αναπτύσσουμε. Καθώς μεγάλωνες, έμαθες διάφορους τρόπους συμπεριφοράς και συναίσθησης των κοινωνικών καταστάσεων, όπως ακριβώς έμαθες διάφορα πράγματα, π.χ. να οδηγείς ποδήλατο. **Το προβληματικό άγχος είναι μια εκμαθημένη συμπεριφορά**, ένα κακό συνήθειο. Ο στόχος της δουλειάς που θα κάνουμε είναι να αλλάξουμε τις κακές συνήθειες που θα ξεμάθουμε με καινούριες βοηθητικές στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους.

Το άγχος είναι η απάντηση του οργανισμού μας σε οτιδήποτε αξιολογείται από εμάς ως επικίνδυνο ή ως απειλή. Το άγχος είναι μια αντίδραση που υλοποιείται από το καλούμενο «αυτόνομο νευρικό σύστημα». Αυτό το σύστημα ενεργοποιείται *αυτόματα* μόλις αισθανθούμε ότι υπάρχει κάποιος κίνδυνος ή μόλις ερμηνεύσουμε μια κατάσταση ως δυνητικά επικίνδυνη. Η επιστημονική ονομασία για την ενεργοποίηση αυτού του συστήματος είναι **αντίδραση «πάλης ή φυγής» (“fight-or-flight response”)**. Αυτό το σύστημα είναι πολύ σημαντικό για εμάς, καθώς χάρη σε αυτό οι πρόγονοί μας κατόρθωσαν να επιβιώσουν με τη βοήθειά του, αφού τους προστάτευε σε καταστάσεις κινδύνου, ενώ συνεχίζει να μας προστατεύει και σήμερα σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Φανταστείτε για παράδειγμα όπως διασταυρώνετε τον δρόμο να παρατηρείτε ένα αυτοκίνητο που έρχεται με ταχύτητα προς εσάς. Η αυτόματη αντίδραση πάλη-φυγή θα ενεργοποιηθεί και θα σας βοηθήσει να πηδήξετε με ταχύτητα σε ασφαλές σημείο. Χωρίς το άγχος, η αντίδρασή σας θα ήταν πολύ πιο αργή και πιθανότατα να μην τα καταφέρνατε! Συνεπώς, και αυτό είναι πολύ βασικό, πρέπει να θυμόμαστε πως **το άγχος είναι εδώ για να μας προστατεύει και όχι για να μας βλάψει.**

Το άγχος δεν είναι απλώς ένα σύμπλεγμα νευρώνων και νεύρων. Στην πραγματικότητα μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος πολύ καλύτερα όταν το κατανοούμε ως **τρεις αλληλένδετες τροχαλίες:**

- **Σκέψη:** οι σκέψεις που κάνεις όταν είσαι αγχωμένος
- **Βίωμα/σωματικές αισθήσεις:** το σωματικό βίωμα του άγχους, π.χ. τρέμουλο, εφίδρωση κ.λπ.
- **Πράξεις/συμπεριφορές:** οι συμπεριφορές και ενέργειες που κάνεις όταν είσαι αγχωμένος, π.χ. αποφυγή συγκεκριμένων καταστάσεων ή ανθρώπων.

Αυτά τα τρία μέρη, οι τρεις «τροχαλίες» κινούνται παράλληλα ώστε να βοηθήσουν τον οργανισμό σου να αντιμετωπίσει τις καταστάσεις που ερμηνεύεις ως δυνητικά επικίνδυνες. Καθώς μεγάλωνες, υπήρξαν στιγμές που ένοιωσες φόβο και αισθάνθηκες τον κίνδυνο. Για τα παιδιά (αλλά και για τους ενήλικες) καταστάσεις όπως το να είσαι σε σκοτεινό μέρος, εικόνες με τέρατα, ή η απώλεια ισορροπίας δίνουν την αίσθηση του άγχους. Αυτά τα συναισθήματα άγχους και τις αντιδράσεις τις είχες συχνά στην ιστορία της ζωής σου. Σε κάποιο σημείο, κάπως συνδέθηκαν αυτά τα συναισθήματα με κοινωνικές καταστάσεις. Αυτά τα συναισθήματα όμως και αυτές οι καταστάσεις δεν είναι επικίνδυνες! **Το άγχος αυτό μπορεί να τεθεί κάτω από τον**

έλεγχό σου και μπορείς να μάθεις νέα συναισθήματα, νέες σκέψεις και νέους τρόπους συμπεριφοράς σε αυτές τις κοινωνικές καταστάσεις.

Όπως είπαμε και πριν, αυτές οι τρεις πτυχές (αίσθημα, σκέψη και πράξη) λειτουργούν παράλληλα, αν και σε κάποιες περιπτώσεις κάποια από τις τρεις πτυχές μπορεί να είναι πιο έντονη. Για παράδειγμα, σε κάποιες στρεσογόνες περιστάσεις, π.χ. πρέπει να εμφανιστεί στο Δικαστήριο, μπορεί να σκεφτείς «δεν θέλω να το κάνω αυτό, θα είμαι πολύ αγχωμένος». Ακολούθως μπορεί να παρατηρήσεις πως αυξάνεται η εφίδρωση στα χέρια σου και νοιώθεις κάτι σαν κόμπο στο στομάχι. Αυτό μπορεί να σε οδηγήσει να έχεις ακόμα περισσότερες σκέψεις όπως «δεν υπάρχει περίπτωση να σταθώ μπροστά από όλους και να το κάνω αυτό. Πως μπορώ να μην το κάνω;». Ακολούθως, η πράξη εμφανίζεται και μπορεί να προσπαθήσεις να αποφύγεις την παρουσίαση. Μπορεί να ζητήσεις να μην το κάνεις. Μπορεί να σιωπήσεις και να αρνείσαι να μιλήσεις. Μπορεί να υποδυθείς τον άρρωστο και να ζητήσεις να πας σπίτι. Αυτός είναι ο κύκλος του άγχους από τον οποίο θέλεις να βγεις.

Η αποφυγή είναι το κλειδί για να συνεχίσει ο κύκλος του άγχους. Μόλις αποφύγεις το να κάνεις κάτι ή καταφέρεις να βγεις από μια κατάσταση όπως η εμφάνιση στο δικαστήριο, το άγχος μειώνεται απότομα. Πως λοιπόν, αφού μειώνεται το άγχος με την αποφυγή, η αποφυγή ενισχύει τον κύκλο του άγχους; Αυτό γίνεται, καθώς την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσεις κάποια στρεσογόνα κατάσταση είναι πολύ πιο πιθανόν να ενεργοποιήσεις την αποφυγή πολύ πιο γρήγορα και το άγχος να μειωθεί πολύ πιο γρήγορα και έτσι μαθαίνεις να αποφεύγεις την κατάσταση όλο και πιο γρήγορα. **Ο μοναδικός τρόπος όμως να σταματήσει αυτός ο κύκλος του άγχους είναι να σπάσει ο κύκλος της αποφυγής.** Στο πρόγραμμα αυτό που θα ακολουθήσουμε θα μάθουμε να σταματούμε τις σκέψεις, να ελέγχουμε τις σωματικές μας αισθήσεις και να συμμετέχουμε σε καταστάσεις νοιώθοντας περισσότερη αυτοπεποίθηση και άνεση.

Πως δουλεύει αυτή η τεχνική

Σε περίπτωση που αποφάσισες να χρησιμοποιήσεις αυτό το τετράδιο εργασίας και πρόκειται να ξεκινήσεις μια προσπάθεια διαχείρισης του άγχους σου, μόλις πήρες μια σημαντική απόφαση στην κατεύθυνση της αλλαγής της ζωής σου! Μέχρι σήμερα, το πιο πιθανόν αντιμετώπιζες το άγχος μέσω της απόσυρσης σου από τις καταστάσεις που σε έκαναν να βιώνεις άγχος ή νευρικότητα. Πιθανότατα παρατήρησες πως όταν αποφεύγεις μια κατάσταση ή όταν φεύγεις από μια κατάσταση αμέσως νοιώθεις καλύτερα. Αυτό συμβαίνει γιατί το άγχος φεύγει προς το παρόν. Καταφέρνεις έτσι να ξεφύγεις από την κατάσταση και το άγχος σου μειώνεται άμεσα. Παρόλο όμως που νοιώθεις καλύτερα στιγμιαία, η φυγή και η αποφυγή καταστάσεων που σου προκαλούν άγχος, στην πραγματικότητα «ταΐζουν» την συγκεκριμένη φοβία μακροπρόθεσμα. Αυτό συμβαίνει διότι την επόμενη φορά που θα χρειαστεί να αντιμετωπίσεις μια παρόμοια κατάσταση δεν διαθέτεις ανάμνηση της ικανότητας σου να ανταπεξέλθεις και να αντιμετωπίσεις την κατάσταση.

Ουσιαστικά έχεις μάθει να μην αντιμετωπίζεις τις καταστάσεις, οι οποίες φαντάζουν όλο και πιο αγχωτικές, αφού το μόνο που θυμάσαι από την κατάσταση είναι το πόσο αγχωμένος ένοιωσες και πόσο φοβήθηκες και πόσο καλύτερα ένοιωσες όταν απέφυγες την κατάσταση. Κατ' ακρίβεια, το πιο πιθανό είναι να θυμάσαι πως δεν κατάφερες να ανταπεξέλθεις στην κατάσταση, ενισχύοντας αυτό που επιστημονικά ονομάζεται «εκμαθημένη αβοηθησία», έμαθες δηλαδή πως

είσαι αβοήθητος / η και δεν μπορείς να αντιμετωπίσεις τις καταστάσεις αυτές. Οι σκέψεις αυτές, έχουν ως αποτέλεσμα να νοιώθεις πιθανότατα ακόμα περισσότερο άγχος και νευρικότητα. Μπορεί ακόμα και να νοιώθεις πως η μοναδική στρατηγική που διαθέτεις για να αντιμετωπίσεις αυτές τις καταστάσεις είναι να συνεχίσεις να τις αποφεύγεις.

Βασικά, έμαθες έναν συγκεκριμένο τρόπο απάντησης στο άγχος. **Σε αυτό το πρόγραμμα θα μάθεις έναν διαφορετικό, καινούριο τρόπο αντίδρασης στις καταστάσεις αυτές που θα σε βοηθήσει να χειρίζεσαι πολύ καλύτερα το άγχος σου και να το αντιμετωπίζεις.** Θα αναπτύξεις δεξιότητες που θα σου προσφέρουν **εναλλακτικούς τρόπους αντίδρασης στο άγχος** αντί της αποφυγής ή της φυγής. Αντίθετα με την αποφυγή, θα μάθεις να αντιμετωπίζεις τον φόβο σου και να μπορείς να λειτουργήσεις σε δύσκολες σήμερα για εσένα καταστάσεις. Στην αρχή, θα νοιώσεις πως τα πράγματα που θα σου ζητηθεί να κάνεις θα σου προκαλέσουν άγχος. Θα ήταν παράξενο βέβαια να μην ένοιωθες αυξημένο άγχος ακόμα και αν απλώς σκέφτεσαι να κάνεις αυτό το πρόγραμμα. Η ιδέα όμως είναι να αποκτήσεις ακριβώς τις δεξιότητες που θα σε βοηθήσουν να αντιμετωπίζεις αυτό το άγχος που νοιώθεις.

Στον δρόμο για τη βελτίωση θα πρέπει να κάνεις κάποια πράγματα και συγκεκριμένα, **(1) να βιώσεις το άγχος σου, (2) να συνειδητοποιήσεις ότι μπορείς να αντιμετωπίσεις το άγχος σου, και (3) να μάθεις πως οι καταστάσεις που σου προκαλούν άγχος δεν είναι τόσο άσχημες όσο τις φανταζόσουν να είναι.**

Μπορεί να νοιώσεις πως θέλεις να αποφύγεις αυτό το πρόγραμμα, για αυτό είναι σημαντικό να πείσεις τον εαυτό σου να το ξεκινήσεις και να το ολοκληρώσεις, όσο πιο γρήγορα το κάνεις, τόσο πιο γρήγορα θα νοιώσεις καλύτερα. Όπως σε όλους τους μύθους, πριν την ολοκλήρωση και τη δικαίωση του ήρωα, αυτός πρέπει να περάσει από μια διαδικασία άθλων, κάνοντας πράγματα που φοβάται, έτσι και εδώ, αν πείσεις τον εαυτό σου να κάνεις κάποια πράγματα που φοβάσαι, το αποτέλεσμα θα είναι η κάθαρση από τους φόβους και η ευκαιρία για νέες εμπειρίες και μια ζωή χωρίς τόσο άγχος και ανάγκη αποφυγής.

Για να σε βοηθήσουμε όμως να ανταπεξέλθεις και να συνεχίσεις το πρόγραμμα, τα βήματα θα είναι πολύ αργά. Στην αρχή, θα μάθουμε κάποιες νέες δεξιότητες για καλύτερη αντιμετώπιση του άγχους. Ακολούθως, μετά που θα εξασκηθείς αρκετά στις νέες δεξιότητες αυτές θα ξεκινήσεις σταδιακά να έρχεσαι αντιμέτωπος με καταστάσεις που σου προκαλούν ένταση. Θα αρχίσεις με τις καταστάσεις που σου προκαλούν πολύ λίγο άγχος. Καθώς θα νοιώθεις όλο και περισσότερη άνεση με τις καταστάσεις αυτές θα ανεβαίνουμε σταδιακά στη λίστα σε καταστάσεις που σου προκαλούν λίγο περισσότερο άγχος από αυτές που ήδη έχεις μάθει να αντιμετωπίζεις και ούτω καθεξής.

Ημερολόγιο καθημερινής καταγραφής άγχους

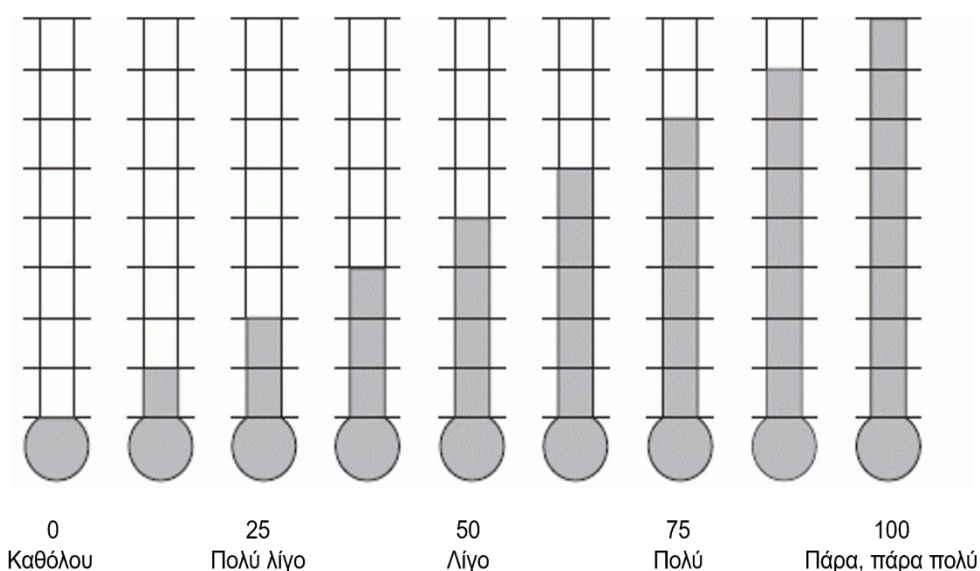
Ημερομηνία: _____

Ωρα και τόπος	Παρόντες	Πράγματα που έκανα ή είπα	Πράγματα που οι άλλοι έκαναν ή είπαν	Σωματικές αισθήσεις	Σκέψεις	Βαθμός άγχους (0-100)

Φοβικές καταστάσεις

Για πρώτη φάση θα προσπαθήσουμε να προσδιορίσουμε τις καταστάσεις εκείνες που σου προκαλούν άγχος. Δοκίμασε να σκεφτείς όλους τους χώρους και καταστάσεις που σε κάνουν να νοιώθεις νευρικότητα ή άγχος. Φέρε από τη μνήμη σου τις τελευταίες εβδομάδες και προσπάθησε να θυμηθείς όλες τις καταστάσεις που ένιωσες άβολα ή νευρικότητα. Μετά, φτιάξε μια λίστα με όλες τις καταστάσεις που σε κάνουν να νοιώθεις άγχος και βαθμολόγησε πόσο άγχος νοιώθεις συνήθως σε αυτή την κατάσταση (μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη λίστα στην επόμενη σελίδα). Για να τις βαθμολογήσεις, ως προς το πόσο σε αγχώνει κάθε μια από αυτές τις καταστάσεις, χρησιμοποίησε το «θερμόμετρο του φόβου». Το 0 σε αυτό το «θερμόμετρο» σημαίνει πως δεν νοιώθεις καθόλου άγχος σε αυτή την κατάσταση, ενώ το 100 σημαίνει πως νοιώθεις υπερβολικά πολύ άγχος σε αυτή την κατάσταση. Να θυμάσαι πως το 100 είναι η χειρότερη δυνατή κατάσταση που μπορείς να φανταστείς για τον εαυτό σου.

Θερμόμετρο φόβου



Όταν ολοκληρώσεις την πρώτη λίστα, κοίταξε τον βαθμό άγχους κάθε κατάστασης και συμπλήρωσε την επόμενη λίστα με καταστάσεις, αλλά ιεραρχικά ξεκινώντας από την κατάσταση με τον χαμηλότερο βαθμό άγχους μέχρι την κατάσταση με τον υψηλότερο βαθμό άγχους.

Λίστα με δύσκολες καταστάσεις

Καταστάσεις	Βαθμός
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

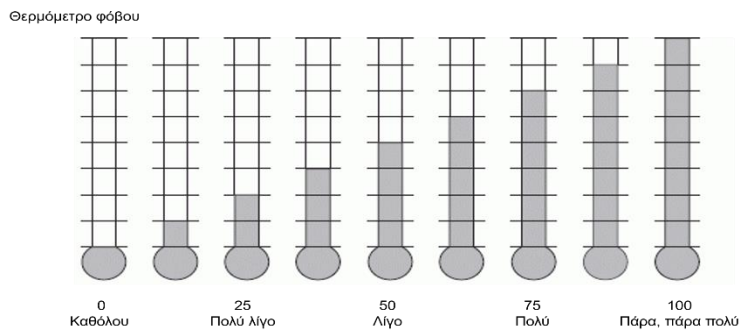
Ιεραρχική λίστα με δύσκολες καταστάσεις

Καταστάσεις	Βαθμός
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

Βαθμολόγηση άγχους

Αυτοί οι βαθμοί ονομάζονται «**υποκειμενικές μονάδες άγχους**» (subjective units of distress) ή **ΥΠΟΜΟΝΑ** από τα αρχικά. Η άσκηση αφορά την προσπάθειά σου να αξιολογήσεις σε μια κλίμακα από 0 έως το 100, με το 0 να σημαίνει πως δεν νοιώθεις καθόλου άγχος, ενώ το 100 σημαίνει πως νοιώθεις υπερβολικά πολύ άγχος (βλ. το θερμόμετρο άγχους).

Τώρα, σημείωσε τουλάχιστον μια κατάσταση για κάθε βαθμό στο θερμόμετρο:



0: Δεν βιώνεις καθόλου άγχος σε αυτή την κατάσταση

25: Βιώνεις λίγο άγχος, το οποίο όμως δεν παρεμβαίνει σε αυτό που κάνεις

50: Βιώνεις κάποιο άγχος, το οποίο επηρεάζει τη συγκέντρωσή σου, μπορείς όμως να συνεχίσεις αυτό που κάνεις

75: Βιώνεις αρκετό άγχος, το οποίο σε δυσκολεύει στη συγκέντρωση, ενώ εμφανίζονται σκέψεις για να αποσυρθείς από την κατάσταση

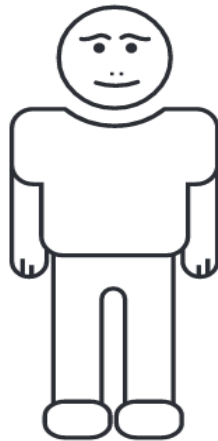
100: Βιώνεις υπερβολικό άγχος. Είναι το περισσότερο άγχος που βίωσες ή που φαντάζεσαι ότι μπορεί να βιώσεις

Συμπτώματα του άγχους

Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, στον τρόπο που βιώνουμε το άγχος περιλαμβάνονται και οι σωματικές αισθήσεις. Οι άνθρωποι όταν νοιώθουν άγχος βιώνουν συχνά συγκεκριμένες σωματικές αισθήσεις. Προσπάθησε να θυμηθείς, τι νοιώθεις στο σώμα σου όταν είσαι αγχωμένος; Αυξάνονται οι παλμοί της καρδιάς σου; Νοιώθεις ένα περίεργο αίσθημα στο στομάχι; Προσπάθησε να ανακαλέσεις την τελευταία φορά που ένιωθες νευρικότητα ή άγχος και προσπάθησε να θυμηθείς πως ένιωσες εκείνη τη φάση. Χρησιμοποίησε μετά τη φιγούρα που ακολουθεί για να σημειώσεις πάνω τα σημεία που **συνήθως** νοιώθεις κάποια σωματικά συμπτώματα όταν είσαι αγχωμένος.

Ακολουθως, στις γραμμές κάτω από τη φιγούρα περίγραψε τις αισθήσεις που νοιώθεις και πόσο έντονα τις νοιώθεις σε μια κλίμακα από 0-100, με το 0 να σημαίνει δεν νοιώθω καθόλου το συγκεκριμένο σύμπτωμα και 100 που σημαίνει ότι νοιώθεις πολύ έντονα το σύμπτωμα. Για παράδειγμα, αν τοποθετήσεις ένα σημείο στο κεφάλι επειδή νοιώθεις ελαφρώς ζαλάδα όταν είσαι αγχωμένος, μπορείς να το επεξηγήσεις στη γραμμή από κάτω.

Σωματικές αισθήσεις του άγχους



Επεξήγησε στη λίστα που ακολουθεί τα σημεία που σημείωσες στη φιγούρα: **Παράδειγμα:**

Αισθήσεις	Βαθμός
	0-100
1. Ζαλάδα	25

Σημεία που σημείωσα στη φιγούρα:

Αισθήσεις	Βαθμός
	0-100
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Θεραπευτικοί στόχοι

Λαμβάνοντας υπόψη όλες τις πιο πάνω πληροφορίες και τις ασκήσεις που έκανες, προσπάθησε να σημειώσεις κάποιους στόχους που θα μπορούσες να θέσεις για τους επόμενους μήνες. Με άλλα λόγια, τι θα ήθελες να έχει αλλάξει μετά τη θεραπεία; Για να σε βοηθήσουμε να ετοιμάσεις τη λίστα με τους στόχους σου μπορείς να σκεφτείς τις καταστάσεις που σου προκαλούν το περισσότερο άγχος και επηρεάζουν περισσότερο τη ζωή σου και την καθημερινότητά σου.

Στόχοι

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

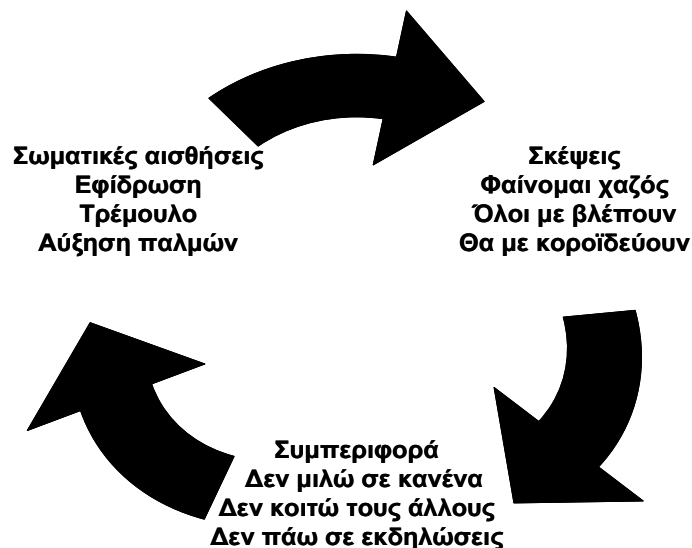
8.

9.

10.

Το **σύστημα σωματικών αισθήσεων** περιλαμβάνει τις αισθήσεις που νοιώθεις στο σώμα σου την στιγμή που είσαι αγχωμένος, π.χ. εφίδρωση ή κόμπος στο στομάχι. Το **σύστημα της σκέψης** περιλαμβάνει τις σκέψεις που κάνεις την ώρα που είσαι αγχωμένος, π.χ. «θα γίνω ρεζίλι αν μιλήσω». Τέλος, το **σύστημα της συμπεριφοράς** περιλαμβάνει τις πράξεις που κάνεις για να μειώσεις ή να ελέγξεις το άγχος σου, π.χ. δεν μιλάς ή φεύγεις ή αποφεύγεις να πας κάπου. Τα τρία συστήματα αυτά είναι αλληλένδετα όπως τις τροχαλίες, και όταν διαφοροποιείται ένα διαφοροποιούνται αναλόγως και τα υπόλοιπα. Αυτό λειτουργεί αρνητικά κάποιες φορές αφού το ένα ενισχύει το άλλο. Για παράδειγμα, σκέφτεσαι πως αν μιλήσεις θα σε κοροϊδέψουν και νοιώθεις κίνδυνο για την αυτοεικόνα σου, το οποίο σου προκαλεί άγχος και εμφανίζονται οι σωματικές αισθήσεις του άγχους (π.χ. ζαλάδα, τρεμούλιασμα, εφίδρωση κ.λπ.). Αυτό ενισχύει την πεποίθησή σου ως προς τον κίνδυνο της κατάστασης και ενισχύει την αποφυγή της συμπεριφοράς της κοινωνικής διάδρασης.

Ο κύκλος του άγχους



Στόχοι ζωής

Στην προηγούμενη άσκηση θέσαμε κάποιους στόχους για τη θεραπεία. Οι πλείστοι από αυτούς στοχεύουν στο άμεσο σχετικά μέλλον. Τώρα θα ήθελα να σκεφτείς λίγο για τους στόχους που θα ήθελες να επιτύχεις πιο μακροπρόθεσμα. Φαντάσου τον εαυτό σου σε 10 χρόνια. Τι βλέπεις; Τι θέλεις να επιτύχεις; Μετά, σημείωσε του στόχους ζωής που έχεις στη λίστα που ακολουθεί.

Οι βασικοί στόχοι της ζωής μου:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Χαλαρωτικές σκηνές

Στο σημείο που ακολουθεί περίγραψε μια χαλαρωτική για εσένα σκηνή, κάτι που μπορείς να φανταστείς να κάνεις ή κάποιο μέρος που θα ήθελες να πας όταν θέλεις να ηρεμήσεις ή να χαλαρώσεις. Μπορεί να είναι πραγματικό ή φανταστικό μέρος.

Χρησιμοποίησε αυτή την τεχνική για 10 λεπτά την ημέρα. Για κάθε φορά που θα κάνεις αυτή τη νοητή απεικόνιση χαλαρωτικού σκηνικού σημείωσε πόσο χαλαρός ένοιωθες με κλίμακα από 0 – καθόλου χαλαρός, έως 100 – εντελώς χαλαρός. Επίσης, αξιολόγησε πόσο καθαρή ήταν η εικόνα για εσένα από 0 – καθόλου καθαρή έως το 100 – εντελώς καθαρή.

Χαλαρωτικές σκηνές

Ημέρα	Βαθμός χαλάρωσης 0-100	Βαθμός καθαρότητας εικόνας 0-100

Σημείωσε εδώ πιθανά προβλήματα ή δυσκολίες που είχες με αυτή την άσκηση:

Η συνήθεια των αρνητικών σκέψεων

Όπως είπαμε ήδη στην εισαγωγή, **το άγχος, συχνά ενεργοποιείται από διάφορες αρνητικές σκέψεις**. Αυτού του τύπου οι σκέψεις ονομάζονται στην ψυχολογία **«αυτοματοποιημένες» σκέψεις**, αφού είναι σκέψεις που σου έρχονται «αυτόματα» όταν νοιώθεις άγχος. Για τα άτομα με αυξημένο επίπεδο άγχους, αυτού του τύπου οι σκέψεις είναι πολύ συνηθισμένες. Πιο κάτω υπάρχουν κάποια παραδείγματα τέτοιου τύπου αρνητικών αυτοματοποιημένων σκέψεων που συχνά κάνουν άτομα με αυξημένο άγχος. Διάβασε τες και δες αν κάποιες από αυτές σου είναι γνώριμες. Για κάθε κατηγορία, πρόσθεσε σκέψεις δικές σου που ταιριάζουν με το είδος των σκέψεων αυτών στα κενά που υπάρχουν.

Ο πρώτος τύπος σκέψης είναι αυτό που ονομάζεται συνήθως **«όλα ή τίποτα»** ή **«μαύρο / άσπρο»**. Στο πλαίσιο αυτού του τύπου σκέψης, το άτομο υποθέτει πως όλα πέφτουν εξολοκλήρου στη μια ή την άλλη κατηγορία:

Παραδείγματα:

«Πρέπει να το κάνω τέλεια, αλλιώς αυτό σημαίνει πως είμαι άχρηστος»

«Έκανα ένα λάθος στην παρουσίασή μου, είμαι ηλίθιος»

Σημείωσε στον χώρο που ακολουθεί πιθανές σκέψεις που κάνεις και εσύ και μοιάζουν με αυτό τον τρόπο σκέψης:

Ένας άλλος τύπος σκέψης είναι αυτό που ονομάζεται συνήθως **«καταστροφολογία»**. Σε αυτή την περίπτωση, το άτομο προβλέπει το χειρότερο δυνατό σενάριο ή σαν «αρνητικός προφήτης» υποθέτει πως η κατάσταση θα έχει τη χειρότερη δυνατή έκβαση:

Παραδείγματα:

«Μετά από αυτό δεν θα μου ξαναμιλήσει κανένας»

«Το ξέρω πως θα τα πάω χάλια και θα είναι το χειρότερο πράγμα που μπορούσε να μου συμβεί»

Σημείωσε στον χώρο που ακολουθεί πιθανές σκέψεις που κάνεις και εσύ και μοιάζουν με αυτό τον τρόπο σκέψης:

Άλλος ένας τύπος αρνητικής σκέψης είναι αυτό που ονομάζεται συνήθως «**διάβασμα του μυαλού**». Σε αυτή την περίπτωση, το άτομο υποθέτει πως γνωρίζει τι ακριβώς σκέφτεται ή νοιώθει κάποιος άλλος και συγκεκριμένα θεωρεί πως οι άλλοι σκέφτονται κάτι κακό για τον ίδιο, ενώ δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία για να εξαγάγει κάποιος ένα παρόμοιο συμπέρασμα:

Παραδείγματα:

«Ξέρω τι σκέφτονται για μένα. Όλοι πιστεύουν πως είμαι ηλίθιος»

«Είμαι σίγουρος πως αυτός σκέφτεται πως δεν ταιριάζω εγώ εδώ»

Σημείωσε στον χώρο που ακολουθεί πιθανές σκέψεις που κάνεις και εσύ και μοιάζουν με αυτό τον τρόπο σκέψης:

Ακόμα ένας τύπος αρνητικής σκέψης είναι αυτό που ονομάζεται συνήθως «**μαντεία**». Σε αυτή την περίπτωση, το άτομο υποθέτει πως γνωρίζει την κατάληξη μιας κατάστασης πριν ακόμα υλοποιηθεί κάτι. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην κάνει κάποιος κάτι στηριζόμενος σε μια εσφαλμένη πρόβλεψη για την κατάληξη της οποιασδήποτε κατάστασης :

Παραδείγματα:

«Γιατί να δοκιμάσω; Αφού θα γίνει _____»

«Σίγουρα δεν θα περάσω καλά εκεί, άρα δεν θα πάω»

Σημείωσε στον χώρο που ακολουθεί πιθανές σκέψεις που κάνεις και εσύ και μοιάζουν με αυτό τον τρόπο σκέψης:

Άλλος ένας τύπος αρνητικής σκέψης είναι αυτό που ονομάζεται συνήθως «**Πρέπει/Δεν πρέπει**» ή «πρεπισμοί» όπως ονομάζονται αυτές οι αρνητικές σκέψεις στην ψυχολογία. Σε αυτή την περίπτωση, το θεωρεί πως απαραίτητα οφείλει να συμπεριφέρεται ή να κάνει κάτι με έναν συγκεκριμένο τρόπο και πιέζει τον εαυτό του προς αυτή την κατεύθυνση:

Παραδείγματα:

«Έπρεπε να έκανα _____»

«Ποτέ δεν πρέπει να _____»

Σημείωσε στον χώρο που ακολουθεί πιθανές σκέψεις που κάνεις και εσύ και μοιάζουν με αυτό τον τρόπο σκέψης:

Ένα τελευταίο παράδειγμα αρνητικής σκέψης είναι αυτό που ονομάζεται συνήθως «**μείωση του θετικού**». Σε αυτή την περίπτωση, το άτομο αγνοεί τις θετικές πτυχές σε μια κατάσταση και επικεντρώνεται αποκλειστικά στις αρνητικές:

Παραδείγματα:

«Απλώς από τύχη τα κατάφερα, δεν πρόκειται να ξανασυμβεί»

«Δεν είχα τίποτα ενδιαφέρον να πω»

Σημείωσε στον χώρο που ακολουθεί πιθανές σκέψεις που κάνεις και εσύ και μοιάζουν με αυτό τον τρόπο σκέψης:

Αυτόματες σκέψεις και ρεαλιστικές σκέψεις

Ακολουθως υπάρχουν διάφορα παραδείγματα αυτοματοποιημένων σκέψεων που πιθανώς να έχεις και να σε δυσκολεύουν στην επαγγελματική και κοινωνική σου ζωή. Μετά το παράδειγμα, στην πρώτη γραμμή γράψε πως θα τελειωνες εσύ την πρόταση. Στη δεύτερη γραμμή σημείωσε ποιος τύπος σκέψης είναι αυτός (από τους τύπους που είδαμε στην προηγούμενη σελίδα). Και στην τελευταία γραμμή, κατάγραψε μια ρεαλιστική σκέψη που θα μπορούσες να αντιπαραβάλεις στην αρνητική σκέψη. Να θυμάσαι πως οι ρεαλιστικές σκέψεις σε βοηθούν να αναπαριστάς με πιο ρεαλιστικό τρόπο την κατάσταση και την πραγματικότητα όταν είσαι αγχωμένος.

Αυτόματες αρνητικές σκέψεις και ρεαλιστικές σκέψεις

“Πάντα νοιώθω άγχος όταν ...

“Θα τα κάνω «θάλασσα» αν....

“Κανένας δεν θέλει να με ακούσει ή να μου μιλήσει επειδή...

“Αν μιλήσω...

“Αυτοί οι συνάδελφοι με βλέπουν...

Περισσότερα για τις ρεαλιστικές σκέψεις

Ακολουθως υπάρχουν διάφορα παραδείγματα ρεαλιστικών σκέψεων. Συμπλήρωσε μερικές δικές σου ρεαλιστικές σκέψεις στον χώρο που υπάρχει:

Περισσότερα για τις ρεαλιστικές σκέψεις

«Εστω και αν νοιώθω αγχωμένος...
π.χ. μπορώ να εμφανιστώ επαρκής στο Δικαστήριο»
μπορώ να πω κάτι έξυπνο»
μπορώ να περάσω καλά»

«Είναι εντάξει να...
νοιώθω νευρικότητα»
να κάνω λάθη»
να ρωτώ χαζές ερωτήσεις»

«Το άγχος μου θα μειωθεί αν...
είμαι ψύχραιμος»
παίρνω βαθιές αναπνοές και χαλαρώσω»
αν δώσω χρόνο να ακούσω»

Αμφισβήτηση! Πώς να σπάσεις το συνήθειο της αρνητικής σκέψης

Τώρα που εξασκείσαι να αναγνωρίζεις τις αρνητικές σκέψεις, το επόμενο βήμα είναι να βρούμε τον τρόπο να αλλάξει το συνήθειο της αρνητικής σκέψης. Ο καλύτερος τρόπος για να το κάνεις αυτό είναι να αμφισβητήσεις τα δεδομένα και να διερωτηθείς ως προς το αυτονόητο των σκέψεων που κάνεις. Μεταχειρίσου τις σκέψεις σου ως υποθέσεις και όχι ως δεδομένα. Πιο κάτω υπάρχουν κάποια παραδείγματα ερωτήσεων που μπορείς να χρησιμοποιήσεις για να αμφισβητήσεις τις αυτοματοποιημένες σκέψεις σου.

Ο τύπος σκέψης **«όλα ή τίποτα»** λειτουργεί θεωρώντας αυτονόητο πως τα πράγματα μπορούν να κατηγοριοποιηθούν με απόλυτο τρόπο. Μπορείς να αμφισβητήσεις αυτή την ιδέα ρωτώντας:

- **«Ήταν απόλυτη αποτυχία;»**
- **«Τι θετικό μπορεί να υπάρχει σε αυτό που έγινε;»**
- **«Πραγματικά πρέπει να συμβεί με αυτό τον τρόπο για να είναι καλό;»**

Ο **«καταστροφολογικός»** τρόπος σκέψης, όπως είπαμε είναι όταν προβλέπεις τη χειρότερη δυνατή έκβαση σε μια κατάσταση ή να θυμάσαι πως μια κατάσταση ως απόλυτα αρνητική. Μπορείς να αμφισβητήσεις αυτή την ιδέα ρωτώντας:

- **«Πως πραγματικά ξέρω για το τι ακριβώς θα γίνει;»**
- **«Σε περίπτωση που γίνει το χειρότερο δυνατό σενάριο, πως θα μπορούσα να το αντιμετωπίσω;»**
- **«Είναι πραγματικά καταστροφή για μένα;»**

Ο τρόπος σκέψης **«διάβασμα της σκέψης»** όπως αναφέραμε προηγουμένως είναι όταν κάποιος θεωρεί πως γνωρίζει απόλυτα τις σκέψεις και τα συναισθήματα κάποιου άλλου. Μπορείς να αμφισβητήσεις αυτή την ιδέα ρωτώντας:

- **«Πως πραγματικά ξέρω για το τι ακριβώς σκέφτεται;»**
- **«Έστω και αν φαίνονται θυμωμένοι/αναστατωμένοι/ενοχλημένοι, υπάρχει πιθανότητα να το προκαλεί κάτι άλλο εκτός από εμένα αυτό το συναίσθημα;»**

Ο τύπος της αρνητικής σκέψης που ονομάσαμε **«μαντεία»** συμβαίνει όταν θεωρείς πως γνωρίζεις πως θα εξελιχθεί μια κατάσταση πριν το τέλος της και προβλέπεις χωρίς να μπορείς στην πραγματικότητα να γνωρίζεις από πριν την έκβαση. Μπορείς να αμφισβητήσεις αυτή την ιδέα ρωτώντας:

- **«Πως πραγματικά μπορώ να ξέρω τι θα συμβεί, εκτός και αν το αφήσω για να δω τι όντως θα γίνει;»**

- **«Συνέβηκε ποτέ στο παρελθόν να έχω λάθος και τελικά να μην έγιναν τα πράγματα όπως τα υπολόγιζα;»**

Ο τύπος αρνητικής σκέψης που ονομάσαμε **«Πρέπει/Δεν πρέπει»** ή **«πρεπισμοί»** είναι ο τύπος σκέψης όπου εξασκούμε πίεση στον εαυτό μας να συμπεριφερθεί ή να αποδώσει με συγκεκριμένο τρόπο. Μπορείς να αμφισβητήσεις αυτή την ιδέα ρωτώντας:

- **«Γιατί πιέζω τον εαυτό μου;»**

- **«Ποιες αποδείξεις έχω ότι όντως δεν μπορώ να το κάνω αυτό;»**

- **«Γιατί να μην δοκιμάσω να το κάνω αντί να σκέφτομαι πως δεν θα το κάνω;»**

Τέλος, για τον τύπο αρνητικής σκέψης που ονομάσαμε **«μείωση του θετικού»**, όπου αγνοείς τα θετικά και επικεντρώνεις τη σκέψη σου στα αρνητικά σε μια συγκεκριμένη κατάσταση ή στον εαυτό σου μπορείς να προσπαθήσεις να τον αμφισβητήσεις ρωτώντας τον εαυτό σου:

- **«Τι κατάφερα να κάνω και ήταν εντάξει;»**

- **«Τι θα μπορούσα να μάθω από αυτή την εμπειρία;»**

Τέσσερα βήματα για καλύτερη σκέψη

Η εκμάθηση πιο ρεαλιστικών τρόπων σκέψης όταν νοιώθεις αγχωμένος είναι μια πολύ χρήσιμη δεξιότητα. Στην πραγματικότητα, θα δεις πως όταν καταφέρεις να αμφισβητήσεις τις αρνητικές αυτοματοποιημένες σκέψεις σου θα νοιώσεις λιγότερο αγχωμένος. Στην επόμενη σελίδα περιγράφονται τέσσερα βήματα γνωστικής αναδόμησης, δηλαδή αλλαγής του τρόπου σκέψης σου από αρνητικό σε ρεαλιστικό. Υπάρχει μια άσκηση επίσης που θα σε βοηθήσει να αναπτύξεις αυτή τη δεξιότητα. Θα χρειαστεί να εξασκηθείς συχνά σε αυτό, για αυτό τύπωσε περισσότερα αντίτυπα για να έχεις.

Τέσσερα βήματα για καλύτερη σκέψη

1. **Αναγνώρισε τις σκέψεις σου!** Ποιες ακριβώς είναι οι δικές σου αρνητικές αυτοματοποιημένες σκέψεις; Μόλις τις καταγράψεις σύγκρινε τες με τους τύπους αρνητικής σκέψης που υπάρχουν πιο πάνω για να δεις ποιους τύπους αρνητικής σκέψης κάνεις.

2. **Αμφισβήτησε!** Είναι πολύ χρήσιμο να ξεκινήσεις να αμφισβητείς την πραγματικότητα πίσω από τις σκέψεις σου. Ποια τεκμήρια υπάρχουν; Μπορείς να δεις τις ερωτήσεις που θέσαμε στο κεφάλαιο για την αμφισβήτηση πιο πάνω.

3. **Σκέψου ρεαλιστικά!** Πολέμησε τις αρνητικές σκέψεις που κάνεις με μια ρεαλιστική σκέψη που θα τις αντικαταστήσει. Πες τις ρεαλιστικές σκέψεις αυτές και κατάγραφέ τες και βεβαιώσου ότι τις χρησιμοποιείς για να αντισταθείς στο άγχος σου.

4. **Επιβράβευσε τον εαυτό σου!** Δώσε επιβράβευση στον εαυτό σου κάθε φορά που καταφέρνεις να σπάσεις το κακό συνήθειο της αρνητικής σκέψης.

Περιγράψε την κατάσταση	Αναγνώρισε τις σκέψεις σου	Αμφισβήτησε	Σκέψου ρεαλιστικά	Επιβράβευσε τον εαυτό σου

Έξι βήματα για επίλυση προβλημάτων

Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων αποτελεί μια εκμαθημένη συμπεριφορά, όπως ακριβώς η δεξιότητα του να παίζεις ένα μουσικό όργανο ή να οδηγείς ένα ποδήλατο. Ακόμα όμως και αν έχεις αποκτήσει αυτή τη δεξιότητα, αν δεν την εξασκείς θα «σκουριάσει» και συνεπώς πιθανώς να μην μπορείς να επιλύσεις κάποιο πρόβλημα όσο αποτελεσματικά θα μπορούσες αν εξασκήσεις αυτή τη δεξιότητα.

Ακολούθως περιγράφονται τα έξι βασικά βήματα για εξάσκηση στη δεξιότητα επίλυσης προβλημάτων:

1. Αναγνώρισε και συγκεκριμενοποίησε το πρόβλημα:

Ποιο ακριβώς είναι το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις; Περίορισε το πρόβλημα ώστε να αποφύγεις την καταστροφολογία ή την υπερμεγέθυνσή του (κάτι που γίνεται εύκολα!). Ρώτησε τον εαυτό σου: Ποιος άλλος εμπλέκεται στο πρόβλημα εκτός από εμένα; Τι ακριβώς αντιμετωπίζω;

2. Προσδιόρισε τον στόχο σου:

Τι ακριβώς θέλεις να επιτύχεις σε αυτή την κατάσταση; Πως ακριβώς θέλεις να εξελιχθεί η κατάσταση; Ποιο αποτέλεσμα θέλεις; Είναι οι στόχοι σου ρεαλιστικοί; Υπάρχουν κάποιες πτυχές στους στόχους σου που πιθανώς να μην χρειάζονται;

3. Πρότεινε λύσεις:

Ποιες ακριβώς είναι οι πιθανές λύσεις στο πρόβλημα που αντιμετωπίζεις; Τι ενέργειες μπορείς να κάνεις για να επιλυθεί το πρόβλημα; Ξεκαθάρισε για εσένα τις λύσεις. Σε αυτό το βήμα σκέψου όσες περισσότερες εναλλακτικές λύσεις μπορείς.

4. Σύγκρινε τις επιπτώσεις κάθε λύσης:

Σύγκρινε τις πιθανές συνέπειες κάθε μιας από τις λύσεις που σκέφτηκες ως προς τις πιθανότητες για θετική ή αρνητική έκβαση. Τι μπορεί να συμβεί αν υλοποιήσεις τη λύση αυτή (κάνε αυτό το βήμα για κάθε λύση που σκέφτηκες).

5. Επέλεξε τη βέλτιστη λύση:

Επέλεξε την καλύτερη δυνατή εναλλακτική, δηλαδή τη λύση που θα έχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

6. Εφάρμοσε τη λύση και επιβράβευσε τον εαυτό σου!

Ενεργοποίησε το πλάνο σου και επιβράβευσε τον εαυτό σου επειδή το αξίζεις!!

Φόρμα κατ' οίκον εργασίας για επίλυση προβλημάτων

Ημερομηνία:

1. Αναγνώριση του προβλήματος.

Περίγραψε αναλυτικά και με συγκεκριμένο τρόπο το πρόβλημα:

2. Προσδιόρισε τον στόχο σου:

3. Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις;

4. Σύγκρινε τις πιθανές λύσεις μεταξύ τους. Τι συνέπειες μπορεί να έχει κάθε μια από αυτές;

5. Διάλεξε την καλύτερη δυνατή λύση. Επεξήγησε γιατί. Διάλεξε τη λύση με την οποία θα είσαι ικανοποιημένος / ευχαριστημένος από το αποτέλεσμα:

6. Ανάλαβε δράση και επιβράβευσε τον εαυτό σου!

Βήματα για βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων

Βήμα 1

Κύκλωσε όλες τις συμπεριφορές που νομίζεις ότι ταιριάζουν με τη δική σου:

Κατσουφιάζω / Συνοφρυώνομαι	Καμπουριάζω / είμαι με χαμηλωμένο το κεφάλι
Δεν έχω καλή βλεμματική επαφή	Δεν έχω καλές συνήθειες υγιεινής / καθαριότητας
Φεύγω από κάποιο άτομο	Κινούμαι πολύ
«Ξινίζω»	Δεν δείχνω ενδιαφέρον σε κάποιο άτομο ή στο θέμα
Παραπονιέμαι και μουρμουρώ	Κάνω συχνές διακοπές όταν μιλώ
Μιλώ αργά ή / και με αναστάτωση	Μιλώ πολύ σιγά και δεν με ακούνε
Μιλώ πολύ για τον εαυτό μου	Λέω μόνο τα προβλήματά μου
Δεν απαντώ σε ερωτήσεις	Κλαίω συχνά
Αγνοώ τους άλλους	Ασκώ κριτική στους άλλους
Στέκομαι πολύ κοντά στους άλλους	Δεν συμμετέχω στις συζητήσεις

Βήμα 2

Εξάσκησε μια διαφορετική συμπεριφορά. Ξεκίνησε με τη φαντασία σου και μετά εξασκήσου μπροστά σε ένα καθρέφτη ή μια κάμερα:

Γράψε την προβληματική συμπεριφορά εδώ:

Βήμα 3

Σκέψου τι μπορεί να συμβεί αν εφαρμόσεις την κοινωνική δεξιότητα που έμαθες. Αν σκέφτεσαι ότι μπορεί να συναντήσεις κάποια προβλήματα, σκέψου πως θα μπορούσες να τα ξεπεράσεις:

Σημείωσε τα εδώ:

- _____
- _____

Βήμα 4

Εξάσκησε τη δεξιότητά σου με ανθρώπους που γνωρίζεις, όπως κάποιο μέλος της οικογένειάς σου ή κάποιο στενό σου φίλο.

Βήμα 5

Αφού κάνεις την εξάσκηση της δεξιότητας με κάποιους άλλους, κατάγραψε για το πώς ένιωσες και πως ήταν η κατάσταση. Επιβράβευσέ τον εαυτό σου που έκανες ένα βήμα προς την κατεύθυνση της βελτίωσης των κοινωνικών σου δεξιοτήτων!

- Επανάληψη των 5 βημάτων για βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων
- Περισσότερα για την διεκδικητική συμπεριφορά

Στις κοινωνικές μας σχέσεις υπάρχουν 4 πιθανοί τύποι συμπεριφοράς όταν δεν νιώθεις ικανοποιημένος (όταν βιώνεις ματαίωση) και συγκεκριμένα η παθητική (π.χ. απόσυρση), η επιθετική, η παθητικο-επιθετική και η διεκδικητική συμπεριφορά. Ο υγιής τύπος είναι η διεκδικητική συμπεριφορά. Ο ορισμός της διεκδικητικής συμπεριφοράς (assertiveness) είναι **το να διεκδικεί κάποιος τα δικαιώματά του, χωρίς όμως να παραβιάζει τα δικαιώματα του άλλου.**

Οι αρχές της διεκδικητικής συμπεριφοράς είναι οι εξής:

1. Έχεις το δικαίωμα να πεις όχι
2. Έχεις το δικαίωμα να κάνεις λάθη
3. Έχεις το δικαίωμα να θεωρείς τις ανάγκες σου σημαντικές
4. Έχεις το δικαίωμα να εκφράζεις αυτό που νιώθεις χωρίς να παραβιάζεις τα δικαιώματα του άλλου
5. Έχεις το δικαίωμα να αναλαμβάνεις τις ευθύνες σου για τις πράξεις σου
6. Έχεις το δικαίωμα να μην γίνεις κατανοητός
7. Έχεις το δικαίωμα να θέτεις τις προτεραιότητές σου
8. Έχεις το δικαίωμα να σέβεσαι τον εαυτό σου
9. Έχεις το δικαίωμα να είσαι ο εαυτός σου
10. Έχεις το δικαίωμα να κάνεις όλα τα παραπάνω χωρίς να νιώθεις ενοχές

Πως θα καταλάβει κάποιος αν επιδεικνύει διεκδικητική συμπεριφορά; Η ερώτηση είναι απλή: **Προσπαθείς να εκφράσεις την άποψή σου, «κάνεις πίσω», ή προσπαθείς να επιβάλλεσαι στους άλλους;**

Σε αυτό το σημείο λοιπόν είναι σημαντικό να διαχωρίσουμε τον διεκδικητικό τύπο ανθρώπου από τον επιθετικό και τον παθητικό.

Η διαφορά της διεκδικητικότητας από την επιθετικότητα είναι ότι **ο επιθετικός άνθρωπος προσπαθεί να επιβληθεί, να υπερισχύσει, να υποτιμήσει, να ελέγξει και να χειριστεί τον συνάνθρωπό του.** Συχνά διέπεται από κανόνες όπως «εάν δεν επιβληθώ δεν πρόκειται να ακουστώ», «πρέπει πάντα να νικάω», «ο κόσμος είναι εχθρικός, γι' αυτό πρέπει να είμαι επιθετικός για να επιβιώσω». Από την άλλη, **η έλλειψη διεκδικητικής συμπεριφοράς χαρακτηρίζεται από αδυναμία έκφρασης συναισθημάτων και σκέψεων, και όταν το άτομο εκφράζεται το κάνει με τρόπο απολογητικό και ηττοπαθή.** Συνήθως διέπεται από πεπιοθήσεις αναξιότητας και ανεπάρκειας π.χ. «δεν αξίζω», «είμαι ανεπαρκής», «αν εκφράσω την άποψή μου οι άλλοι θα με απορρίψουν». Το πρόβλημα με τον επιθετικό/παθητικό τύπο είναι ότι συνάπτει μη υγιείς σχέσεις που πολύ συχνά φτάνουν στο σημείο να γίνονται προβληματικές. Γι' αυτό το λόγο **η εκπαίδευση του καθενός από εμάς στην διεκδικητική συμπεριφορά είναι καθοριστικής σημασίας.**

Η εκπαίδευση στην απόκτηση διεκδικητικότητας έχει να κάνει με την ανάπτυξη της ικανότητας να θέτει κάποιος τα προσωπικά του όρια, να μάθει να λέει 'όχι', να εκφράζει αυτό που νιώθει και σκέφτεται, χωρίς όμως να παραβιάζει τα δικαιώματα του συνανθρώπου του.

Η διεκδικητική συμπεριφορά αποτελεί δεξιότητα και συνεπώς η εξάσκηση σε αυτού του τύπου τη συμπεριφορά θα σε βοηθήσει να αναπτύξεις αυτή τη δεξιότητα.

Συχνά, η παθητική συμπεριφορά σχετίζεται με χαμηλή αυτοπεποίθηση.

Η διεκδικητική συμπεριφορά περιλαμβάνει:

- Να εκφράζεις τις επιθυμίες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου και να ενθαρρύνεις τους άλλους να κάνουν το ίδιο (ασκήσεις διαχείρισης συναισθημάτων)
- Να ακούς τις απόψεις και την οπτική των άλλων και να ανταποκρίνεσαι αναλόγως, είτε συμφωνώντας, είτε θέτοντας τη δική σου οπτική στην κατάσταση ή στο θέμα, αφού όμως πρώτα καταλάβεις τι λέει το άλλο άτομο (ενεργητική ακρόαση)
- Να αποδέχεσαι ευθύνες και να αναθέτεις ευθύνες και στους άλλους
- Να εκφράζεις τα συναισθήματά σου προς τους άλλους, αποφεύγοντας την επιθετική ή παθητική συμπεριφορά (ο κανόνας του «εγώ νοιώθω»)
- Να διατηρείς τον αυτοέλεγχό σου
- Να συμπεριφέρεσαι και να διεκδικείς να σου συμπεριφέρονται ως ίσος προς ίσο.

Παθητική συμπεριφορά

Η παθητική συμπεριφορά στις κοινωνικές σχέσεις ή η μη διεκδικητική συμπεριφορά οδηγεί συνήθως σε αγνόηση των επιθυμιών σου και σε απόλυτη ταύτιση με τις επιθυμίες των άλλων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να καταπατούνται τα δικαιώματά σου και να μειώνεται η αυτοπεποίθησή σου.

Κάποιοι άνθρωποι έχουν παθητική συμπεριφορά επειδή νοιώθουν μια έντονη ανάγκη να τους συμπαθούν οι άλλοι. Πιθανώς να μην νοιώθουν ότι «αξίζουν» να τους συμπεριφέρονται ως ίσους και εναποθέτουν περισσότερο βάρος στις επιθυμίες, συναισθήματα και δικαιώματα των άλλων παρά στα δικά τους. Η παθητική συμπεριφορά οδηγεί στην αγνόηση και μη δυνατότητα ικανοποίησης των δικών σου αναγκών και σε αποτυχία μετάδοσης και επικοινωνίας των επιθυμιών σου και των σκέψεων σου με την πλήρη υποταγή στα «θέλω» των άλλων.

Ένα κλασσικό παράδειγμα παθητικής συμπεριφοράς είναι όταν κάποιος λέει «ναι» σε κάτι ενώ στην πραγματικότητα θα ήθελε να πει «όχι».

Η διεκδικητική συμπεριφορά δεν είναι συνώνυμο όμως της επιθετικότητας!

Η διεκδικητική συμπεριφορά σημαίνει να εκφράζεις τις σκέψεις σου, τα συναισθήματα σου, τις πεποιθήσεις σου με ειλικρινή και κατάλληλο τρόπο. Σε αντίθεση με την επιθετική συμπεριφορά, η διεκδικητική, σημαίνει πως εκφράζεις και σέβεσαι τα δικά σου δικαιώματα και επιθυμίες παράλληλα με επίδειξη σεβασμού προς το δικαίωμα των άλλων επίσης να εκφράζουν τις δικές τους επιθυμίες και σεβασμό προς τα δικαιώματά τους.

Διάφορες τεχνικές διεκδικητικής συμπεριφοράς:

1. «Χαλασμένο γραμμόφωνο»

Πρόκειται για χρήσιμη τεχνική έκφρασης άρνησης χωρίς να χρειάζεται να μπει κάποιος σε αντιπαράθεση. Ουσιαστικά σημαίνει να επαναλαμβάνεις αυτό που θέλεις, ξανά και ξανά, χωρίς όμως να υψώνεις τον τόνο της φωνής σου, να θυμώνεις ή να αναστατώνεσαι ή να απαντάς σε οτιδήποτε που δεν σχετίζεται με την κατάσταση.

Για παράδειγμα σου προτείνει κάποιος να κάνεις ή να αγοράσεις κάτι που δεν θέλεις. Μπορείς να απαντήσεις:

«ευχαριστώ, δεν ενδιαφέρομαι», ή «ευχαριστώ, δεν θέλω».

Το άλλο άτομο πιθανώς να συνεχίσει να επιμένει. Τότε, σαν «χαλασμένο γραμμόφωνο» επαναλαμβάνεις:

«ευχαριστώ, δεν ενδιαφέρομαι», ή «ευχαριστώ, δεν θέλω».

Συνήθως, στη δεύτερη επανάληψη, οι περισσότεροι άνθρωποι σταματούν να ρωτούν. Αν χρειαστεί όμως, μπορείς να επαναλάβεις και τρίτη φορά.

«ευχαριστώ, δεν ενδιαφέρομαι», ή «ευχαριστώ, δεν θέλω».

2. «Αλλαγή προοπτικής»

Πρόκειται για χρήσιμη τεχνική έκφρασης άρνησης χωρίς να χρειάζεται να μπει κάποιος σε αντιπαράθεση. Αυτή η τεχνική περιλαμβάνει την επανάληψη του τι σου έχουν πει με επικέντρωση ή υπερτονισμό κάποιων σημείων του τι είπε το άλλο άτομο. Για παράδειγμα:

Κάποιο άτομο σου κάνει έντονη παρατήρηση για κάποιο λόγο, π.χ. άργησες:

«Τι είναι αυτή η ώρα; Άργησες σχεδόν μισή ώρα και βαρέθηκα να με απογοητεύεις συνεχώς»

Μπορείς σε αυτή την περίπτωση να απαντήσεις:

«Ναι, όντως καθυστέρησα περισσότερο από ότι υπολόγιζα και καταλαβαίνω ότι αυτό σε έχει αναστατώσει»

3. Αποδοχή κομπλιμέντων

Πρόκειται για μια απλή τεχνική αποδοχής θετικών σχολίων και κομπλιμέντων. Κάποτε μπορεί να δυσκολεύεσαι να απαντήσεις όταν σου κάνουν θετικά σχόλια. Αντί να αποφύγεις την απάντηση ή να μειώσεις το τι έχεις κάνει ή τον εαυτό σου, μπορείς να ζητήσεις περισσότερες λεπτομέρειες για το σχόλιο που σου έκαναν. Για παράδειγμα:

Κάποιο άτομο σου λέει:

«Το φαγητό που μαγείρεψες ήταν εξαιρετικό!»

Μπορείς σε αυτή την περίπτωση να απαντήσεις:

«Ευχαριστώ. Ναι, ήταν καλό. Τι ακριβώς σου άρεσε;»

4. Αποδοχή αρνητικών σχολίων

Πρόκειται για μια απλή τεχνική αποδοχής αρνητικών σχολίων. Όπως και στην προηγούμενη τεχνική, αντί να αποφύγεις την απάντηση ή να μπεις σε αντιπαράθεση ή να μην απαντήσεις, μπορείς να ζητήσεις περισσότερες λεπτομέρειες για το σχόλιο που σου έκαναν.

Για παράδειγμα: Κάποιο άτομο σου λέει:

«Τα ρούχα σου είναι χάλια!»

Μπορείς σε αυτή την περίπτωση να απαντήσεις:

«Τι ακριβώς δεν σου άρεσε;»

Χειρισμός κριτικής

Όταν κάποιο άτομο σου ασκεί κριτική:

- Σκέψου και αποφάσισε αν πρόκειται για αυθεντική κριτική ή μπορεί και να κρύβεται κάποιος άλλος λόγος, π.χ. το άτομο είναι θυμωμένο ή νοιώθει ματαίωση για κάτι και απλά έτυχε να βρίσκεσαι μπροστά του εκείνη την στιγμή
- Αναγνώρισε την κριτική, επαναλαμβάνοντας ή τροποποιώντας ελαφρώς το κείμενο του ατόμου, π.χ. «αν κατάλαβα καλά, νοιώθεις ότι <...>
- Αναγνώρισε πιθανές ρεαλιστικές και ειλικρινείς πτυχές της κριτικής, έστω και αν είναι δύσκολο να το ακούσεις