

## Γιατί οι άνθρωποι που μιλούν με τον εαυτό τους



Το

### Κάνεις;

Μιλάτε συχνά στον εαυτό σας; Στην πρώτη φάση, δεν μας ενδιαφέρει τι ακριβώς είναι αυτό που λέτε, αλλά το γεγονός ότι του... απευθύνετε το λόγο-όταν περπατάτε στο δρόμο, στο γραφείο, στο σπίτι, στο μπάνιο... Οι σκέψεις που κάνετε και κάνουμε φωναχτά, δεν είναι κάτι που θα πρέπει να σας, να μας, προκαλεί ανησυχία: τουναντίον μάλιστα γιατί είστε, είμαστε, απλά ιδιοφυίες!

Μελέτη που εκπόνησαν οι ψυχολόγοι Daniel Swigley και Gary Luryan, αναφέρει ότι το να μιλάμε στον εαυτό μας, είναι στην πραγματικότητα επωφελής. Σύμφωνα με το [brightside.me](http://brightside.me), οι πιο έξυπνοι άνθρωποι μιλούν στους εαυτούς τους, όπως ο Άλμπερτ Αϊνστάιν ο οποίος επαναλάμβανε προτάσεις στον εαυτό του.

Σε ένα πείραμα, οι Swigley και Lurya έδωσαν σε 20 άτομα το όνομα ενός αντικειμένου (όπως ένα μήλο, ή ένα καρβέλι ψωμί), και τους ζήτησαν να το βρουν σε ένα σούπερ μάρκετ. Κατά την πρώτη εξόρμηση, τους ζήτησαν να πράξουν την αναζήτηση, σε απόλυτη σιωπή, στη δεύτερη τους ζήτησαν να επαναλαμβάνουν τα

ονόματα των αντικειμένων φωναχτά καθώς τα αναζητούσαν στο κατάστημα.

Οι συμμετέχοντες βρήκαν τα αντικείμενα ευκολότερα όταν τα επαναλάμβαναν στον εαυτό τους, γεγονός που, όπως λένε οι ειδικοί, ενισχύει τη μνήμη. Σύμφωνα με τον Luryan, το να μιλάει κάποιος στον εαυτό του, δεν είναι πάντα κάτι που βοηθάει-αν δεν ξέρεις πώς μοιάζει το αντικείμενο και λες το όνομά του ίσως σε δυσκολέψει. Αν, από την άλλη, ξέρεις ότι η μπανάνα είναι κίτρινη, για παράδειγμα, και ότι έχει ένα συγκεκριμένο σχήμα, λέγοντας τη λέξη «μπανάνα» ενεργοποιείς τις οπτικές ιδιότητες που σε βοηθούν στην αναζήτησή του.

Επιπροσθέτως, λένε οι ειδικοί, η... συνομιλία με τον εαυτό μας, μας βοηθά να οργανώνουμε τις σκέψεις και μας βοηθά να πετυχαίνουμε τους στόχους μας. Όπως λέει η ψυχολόγος Linda Sapadin, το να μιλάμε στον εαυτό μας, μας βοηθά να παίρνουμε σοβαρές αποφάσεις: «Βοηθά κάποιον να καθαρίσει τις σκέψεις του και να ισχυροποιήσει τις αποφάσεις».

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)