

## Αναβλητικότητα: όσα δεν ξέραμε για τις αιτίες



αναβλητικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό που συνδέει πολλούς ανάμεσά μας. Οι συνέπειες στην καθημερινότητα για εκείνον που αναβάλλει και μεταθέτει διαρκώς τις υποχρεώσεις για την επόμενη...εβδομάδα, μπορεί να είναι έως και καταστροφικές. Τι είναι όμως αυτό που προκαλεί την αναβλητικότητα;

Τι είναι εκείνο που μας εμποδίζει να φανούμε συνεπείς σε υποχρεώσεις που εκ των πραγμάτων μπορούμε να διαχειριστούμε αλλά αποφεύγουμε; Οι ειδικοί δίνουν την απάντηση ρητά και μάλλον δεν θα αρέσει σε όσους έχουν την κακή αυτή συνήθεια...

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να **αποφύγουμε την επιτυχία στη ζωή**, λένε και η αναβλητικότητα ίσως είναι ο αποτελεσματικότερος. Οι αναβλητικοί άνθρωποι υπονομεύουν τους ίδιους τους τους εαυτούς, μέσα από μια διαδικασία εύρεσης ή επινόησης εμποδίων που εμφανίζονται με την μορφή της αναβλητικότητας.

Η αναβλητικότητα μπορεί να πάρει και συχνά παίρνει **διαστάσεις χρόνιας κατάστασης**. Με τον καιρό γίνεται τρόπος ζωής και, ενώ μπορεί να ξεκινάει από έναν συγκεκριμένο και μεμονωμένο τομέα της ζωής, στην πορεία εξαπλώνεται και

επηρεάζει όλες τις εκφάνσεις της (τη δουλειά, την προσωπική ζωή, την κοινωνικότητα, ακόμη και τις διατροφικές συνήθειες ή τους λογαριασμούς).

Η πηγή του προβλήματος βρίσκεται στη **δυσκολία αυτοελέγχου** που διακρίνει τον αναβλητικό άνθρωπο. Δεν είναι πρόβλημα κακού προγραμματισμού ή διαχείρισης χρόνου. Οι αναβλητικοί δεν δυσκολεύονται να υπολογίσουν τον χρόνο.

Οι αναβλητικοί γίνονται τέτοιοι, δεν πρόκειται για κάποιο γονιδιακό έλλειμμα που κληροδοτείται. Συνήθως η αναβλητικότητα είναι κάτι που **διδάσκεται μέσα στους κόλπους της οικογένειας**. Μάλιστα, σύμφωνα με τους ειδικούς, η στέρηση πρωτοβουλίας και η αυστηρή καθοδήγηση από τους γονείς ενός παιδιού μπορεί να το οδηγήσει στο να αναπτύξει αυτή την κακή συνήθεια όταν το ίδιο πάρει τα ηνία της ζωής του. Μάλιστα, η αναβλητικότητα, σε αυτές τις περιπτώσεις, μπορεί να διαμορφωθεί ως αντίδραση στην γονεϊκή υπερπροστατευτικότητα.

Συνήθως, οι αναβλητικοί άνθρωποι είναι **επιρρεπείς σε εθισμούς** όπως το αλκοόλ. Αυτό, σύμφωνα με τους μελετητές, αποδίδεται στο γεγονός της έλλειψης γενικότερου αυτοελέγχου που εμφανίζουν.

Οι αναβλητικοί λένε **ψέματα** στους εαυτούς τους και τους γύρω τους. Παίρνουν όρκους και δεσμεύονται για πράγματα τα οποία δεν υλοποιούν ποτέ με αποτέλεσμα να νιώθουν ενοχές αλλά και να εκτίθενται στους άλλους. Ένα από τα ψέματα που χρησιμοποιούν συχνά είναι πως αποδίδουν καλύτερα κάτω από πίεση.

Πίσω από την αναβλητικότητα υπάρχουν γενναίες δόσεις **φόβου για την αποτυχία**. Φοβάμαι ότι θα αποτύχω αν κάνω το τάδε πράγμα και αναβάλω για να γλιτώσω την απογοήτευση της αποτυχίας.

Οι αναβλητικοί δυσκολεύονται να πάρουν **αποφάσεις** και καθυστερούν στη λήψη τους. Αυτό ενδέχεται να συνδέεται με υψηλά επίπεδα **ευθυνοφοβίας**.

Η αναβλητικότητα λοιπόν δεν είναι ένα απλό, χαριτωμένο κουσούρι, μια συνήθεια που μαθαίνουμε να ζούμε μαζί της, είναι κάτι πιο βαθύ που καλό θα είναι να διερευνήσουμε για μια ζωή με λιγότερο άγχος, περισσότερη υπευθυνότητα και τελικά περισσότερες επιτυχίες!

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)