

3 Οκτωβρίου 2016

Σταματήστε να υπερ-αναλύετε τις καταστάσεις στη ζωή σας (Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής)

/ [Πεμπτούσια](#)



Η Ψυχολογία της υπερανάλυσης

Η υπερανάλυση είναι μια διαδικασία σκέψης που ξεκινάει, τις περισσότερες φορές, από τον φόβο του να μην μείνει κανείς μόνος με τον εαυτό του. Ξεκινάει δηλαδή από μία διάχυτη αίσθηση ανασφάλειας και «μειονεξίας», και καταλήγει στο να την αναπαράγει. Ο φόβος ότι δεν έχουμε πλήρη έλεγχο του προσωπικού, ή συλλογικού μας περιβάλλοντος

κινητοποιεί τον μηχανισμό της επίλυσης προβλημάτων μέσα από την διαδικασία της ανάλυσης μιας κατάστασης

Συχνά, ακριβώς επειδή αυτού του είδους η υπερβολική ανάλυση των δεδομένων του νου μας, δεν είναι το αίτημα μιας υγιούς διαδικασίας, αλλά περισσότερο μιας ψυχικής κατάστασης που «τελεί εν ασθενεία», το αίτημα της επίλυσης ενός προβλήματος, όχι μόνο δεν επιτυγχάνεται, αλλά αντίθετα το προς επίλυση πρόβλημα γίνεται μεγαλύτερο!

Όταν σκεφτόμαστε υπερβολικά και καταλήγουμε να αναλύουμε τις πράξεις, τα λόγια και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων αλλά και του εαυτού μας τότε κινδυνεύουμε από κατάθλιψη και άγχος. Η υπερανάλυση δεν είναι υγιής στάση & συμπεριφορά. Χρειάζεται να ξέρουμε που να σταματάμε.

Η υπερβολική σκέψη μπορεί να καταστρέψει την συναισθηματική μας υγεία.

Τα αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι οι γυναίκες αναλύουν πιο πολύ από τους άντρες αλλά αυτό δε σημαίνει ότι οι άντρες δε συλλογίζονται καθόλου. Απλώς οι σκέψεις τους έχουν διαφορετικό χαρακτήρα. Οι άντρες συλλογίζονται περισσότερο καταστάσεις και συναισθήματα θυμού και οργής, τα οποία εκφράζουν με επιθετική, εχθρική συμπεριφορά. Οι γυναίκες συγκεντρώνονται περισσότερο στα θέματα κατάθλιψης και άγχους. Επίσης σκέφτονται περισσότερο θέματα ελέγχου τα οποία σχετίζονται με το μέλλον, ειδικά στον τομέα των σχέσεων: «Πως μπορώ να κρατήσω το ενδιαφέρον του άντρα μου; Πως μπορώ να είμαι σίγουρη ότι όλοι στο γραφείο με συμπαθούν;».

Η ικανότητά μας να εξερευνούμε τις δικές μας σκέψεις και τις να αναλύουμε τα δεδομένα της εσωτερικής πραγματικότητας (ερμηνείες γεγονότων - σκέψεις - συναισθήματα) της δικής μας αλλά και των ανθρώπων που εμπλέκονται στη ζωή μας είναι πολύ σημαντική, γιατί μας βοηθάει να συνδέουμε διαφορετικά μεταξύ τους ερεθίσματα και τελικά, να δίνουμε νόημα στη ζωή μας. Συχνά, βέβαια, η ενασχόλησή μας με τις ίδιες μας τις σκέψεις γίνεται αυτοσκοπός, και παύει να αποτελεί μέσο για την βελτίωση των σχέσεών που έχουμε με τους άλλους ανθρώπους. Σ'αυτές τις περιπτώσεις, δεν χρησιμοποιούμε την παραπάνω ικανότητά μας -δηλ. του να κάνουμε συνδέσεις- για να διευκολύνουμε την ζωή μας, αλλά περισσότερο για να την περιπλέξουμε.

Αν και η αρχική πρόθεση των περισσότερων ανθρώπων -μέσα από την «ανάλυση» των καταστάσεων- είναι να μπορούν να κατανοούν καλύτερα τα κίνητρα των άλλων, να συνδέουν σκέψεις με συναισθήματα, να ερμηνεύουν και να δίνουν νόημα σε καταστάσεις και σχέσεις (φιλικές, επαγγελματικές και ερωτικές), πολύ συχνά

καταλήγουμε να αναλωνόμαστε σε ατελείωτους εσωτερικούς «μονολόγους», εξαντλώντας την σκέψη μας και τη δημιουργικότητά μας σε υποθέσεις για το τι μπορεί να συμβεί στην μια ή την άλλη περίπτωση.

Στην προσπάθειά μας να ελέγξουμε το παρελθόν, και το παρόν μας -αλλά ιδιαίτερα το μέλλον μας- με το να ανησυχούμε για τις προθέσεις, τις σκέψεις, ή τις ενέργειες των άλλων ανθρώπων, στην πραγματικότητα καταφέρνουμε να προδιαγράψουμε, προκαλώντας αυτό που φοβόμαστε ότι θα μας συμβεί, αφού συνήθως η «υπερ-ανάλυση» δεν στηρίζεται σε ρεαλιστικές σκέψεις, επιθυμίες και συναισθήματα.

Αντίθετα, ενισχύει τους αρνητικές σκέψεις, τους φόβους, τον θυμό και τα αισθήματα μειονεξίας και κατωτερότητας, τα οποία, με τη σειρά τους, σχεδόν πάντα γεννούν και τρέφουν την «υπερ-ανάλυση».

Είναι σίγουρο ότι η ελλιπής αυτο-εκτίμηση, οι τα βιώματα του παρελθόντος που βιώθηκαν σαν απειλές, οι «φωνές» του οικογενειακού και του στενού μας περιβάλλοντος που -όταν χρειάστηκε- δεν μας στήριξαν όσο είχαμε ανάγκη, και άλλες δυσμενείς για την ψυχολογική εξέλιξη συνθήκες, έχουν συντελέσει στην τάση των πιο ευάλωτων ηλικιακών ομάδων (νεαρά και τρίτης ηλικίας άτομα) και των γυναικών να αναλώνονται σε σκέψεις για τις ίδιες τις τους τις σκέψεις και τις απόψεις των άλλων.....

Για να σταματήσουμε να τρέφουμε και να διογκώνουμε τον παραπάνω «φαύλο κύκλο», θα ήταν χρήσιμο:

- Να ρωτήσουμε τον εαυτό μας πότε ήταν η τελευταία φορά που η συνήθεια της «υπερανάλυσης» μας βοήθησε πραγματικά να αντιμετωπίσουμε μια προβληματική κατάσταση;
 - Να αρχίζουμε να αναρωτιόμαστε πόσο ρεαλιστικές είναι οι σκέψεις & οι απόψεις που έχουμε για τον εαυτό μας,
 - Να δοκιμάσουμε να ενεργούμε αντί να αναλωνόμαστε σε σκέψεις,
 - Να μην υποθέτουμε πια, αλλά να ρωτάμε τους άλλους για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους,
 - Να υπενθυμίζουμε συνεχώς στον εαυτό μας ότι ο στόχος μας είναι, όχι να «αναμασούμε» και να υπομένουμε παθητικά την ζωή, αλλά να δρούμε σύμφωνα με τις ανάγκες μας, όντας ενεργητικά άτομα, και να κάνουμε τις προθέσεις μας πραγματικότητα.
-

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr

Φωτ.: Depositphotos