



ΜΗΠΩΣ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ

LIFE COACHING;

ΦΛΕΡΤΑΡΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΕΡΓΙΑ, ΨΑΧΝΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΤΡΟΦΟ, ΛΕΣ ΠΩΣ ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΑΛΛΑ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΒΓΑΖΕΙΣ ΔΕΝ ΦΤΑΝΟΥΝ ΓΙΑ ΝΑ ΖΗΣΕΙΣ, ΞΑΦΝΙΚΑ ΝΙΩΘΕΙΣ ΑΔΥΝΑΜΟΣ, ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ – ΑΣΕ ΠΟΥ ΠΙΑ ΠΑΡΑΕΙΣΑΙ ΜΕΓΑΛΟΣ Η ΝΤΡΟΠΑΛΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ; ΑΝ Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΔΥΣΚΟΛΟΣ ΣΤΙΒΟΣ ΜΕ ΠΟΛΛΑ, ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΚΟΛΟΥΑΡ, ΙΣΩΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΕΧΕΙΣ ΜΟΝΟΣ. ΟΙ LIFE COACHES ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΟ ΤΕΡΜΑ.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΛΛΙΑ ΚΑΣΤΑΝΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΝΩΝΤΑΣ ΚΟΥΤΣΟΥΚΗΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ STRATOS VASSILIKOS (ΜΙΧΑΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 114, ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210-7706611, WWW.AIOTEL.GR) ΓΙΑ ΤΗ ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ ΤΗΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗΣ.

Ok,

ας το πάρουμε από την αρχή. Το life coaching (σ.σ.: η «προπόνηση ζωής» ή, αν θέλετε, η εξάσκηση για την επίτευξη των προσωπικών στόχων), γεννήθηκε –όπως και σχεδόν κάθε άλλο παρόμοιο, μεγαλειώδες project «προσωπικής ανάπτυξης»- στη ζεν Αμερική των '70s και των αρχών του '80, και δη στην Καλιφόρνια, τη Γη της Επαγγελίας, ψυχολόγων, συμβούλων, γκουρού και therapists.

Ως ιδέα συνδέεται με τον Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό (το περίφημο NLP), που εδραιώθηκε όταν ένας γλωσσολόγος, ο John Grinder, και ένας μαθηματικός, ο Richard Bandler, ξεκίνησαν να βρουν τη διαφορά μεταξύ της συμπεριφοράς των ανθρώπων που είναι απλώς καλοί σε κάτι και αυτών που ξεχωρίζουν. Των επιτυχημένων. Μελέτησαν λοιπόν τη σκέψη (συνειδητή και ασυνειδητή), τον τρόπο που αυτή επηρεάζει τη δράση, το πώς η γλώσσα αντικατοπτρίζει τη νευρολογία μας, κι επινόησαν μια σειρά από τεχνικές που μπορούν –ή έτσι λένε τουλάχιστον οι life-coaches που είναι πιστοποιημένοι νευρογλωσσικοί προγραμματιστές- να βοηθήσουν τον καθένα από μας να χτίσει το μέλλον που θέλει. Και επανάληψη: Τι είναι ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός; Η life coach Ελίνα Γιαχαλή γελάει.

«Με απλά λόγια, είναι το δώρο της τεχνολογίας της ψυχολογίας προς τον άνθρωπο. Είναι ένα σύνολο τεχνικών και μεθόδων, το οποίο μας βοηθάει να κατανοούμε καλύτερα τι συμβαίνει μέσα στο μυαλό μας και τι το οδηγεί να βιώνει την πραγματικότητα όπως τη βιώνει. Πολλές από τις ασκήσεις νευρογλωσσικού προγραμματισμού έχουν προκύψει μετά από εις βάθος μελέτη επιτυχημένων μοντέλων συμπεριφοράς. Πάρε για παράδειγμα δύο αθλητές οι οποίοι και οι δύο προπονούνται για να σπάσουν το παγκόσμιο ρεκόρ. Έστω ότι έχουν και οι δύο την ίδια φυσική κατάσταση, την ίδια πείρα, τις ίδιες δεξιότητες. Κι ωστόσο, την ημέρα του αγώνα ο ένας καταφέρνει να έχει τα εξαιρετικά αποτελέσματα που είχε κατά τη διάρκεια της προπόνησης όταν δεν τον έβλεπε κανείς, ενώ

ο άλλος επιβαρύνεται από τα εξωτερικά γεγονότα και δεν έχει την ίδια καλή απόδοση. Ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός έχει μελετήσει τι υπάρχει στις επιτυχημένες συμπεριφορές και το έχει εντάξει σε ένα σύνολο τεχνικών –αν τις ακολουθήσουμε, μπορούμε όλοι να ανακτήσουμε αυτά τα επιτυχημένα μοτίβα σκέψης και στη συνέχεια πράξης».



Η ίδια θα μπορούσε να είναι ένα τέτοιο μοντέλο «επιτυχημένης πράξης»: Γεννήθηκε στον Πειραιά, σπούδασε Διοίκηση Επιχειρήσεων στο Ελληνοαμερικανικό Κολλέγιο Deree με ειδίκευση στο Marketing Management – παράλληλα, εργαζόταν σε φροντιστήριο, ως καθηγήτρια αγγλικών. Μετά το τέλος των σπουδών της δούλεψε σε μια εταιρεία ως marketing executive assistant, ώσπου ένα πρωί ανακάλυψε πως «η δουλειά μου δεν μου έδινε καμιά ικανοποίηση. Βρισκόμουν σε λάθος τόπο και σε λάθος αντικείμενο». Παρατίθηκε, άνοιξε μαζί με μια συνέταιρο ένα εργαστήριο ξένων γλωσσών, πέτυχε. Το

σημαντικότερο είναι πως οι μαθητές της άρχισαν –και μετά την αποφοίτησή τους- να την ψάχνουν και να της ζητούν καθοδήγηση επαγγελματική, συμβουλές για τα προβλήματα που είχαν με τις οικογένειες, τους φίλους, τις σχέσεις τους. Τότε η Ελίνα βρήκε το στόχο της. Συνέχισε τις σπουδές της στη Νευρογλωσσολογία και την Ψυχολογία μέσω του Πανεπιστημίου του Cambridge και αργότερα πιστοποιήθηκε ως Προπονήτρια Ζωής (Motivational Life Coach), Σύμβουλος Κοινωνικής και Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Νευρογλωσσική Προγραμματίστρια (NLP Master Practitioner). Ωραίοι και μεγάλοι τίτλοι

MAKE UP & MAKEUP: ΘΑΝΟΣ ΒΟΓΙΑΤΖΗΣ (BEST LOOK)

γι' αυτό που –όπως λέει– ήθελε πάντα: να βοηθάει τους ανθρώπους.

Κρίσιμη ερώτηση: πιστεύει αλήθεια πως η επιτυχία και η καλή ζωή μπορεί να είναι απλώς αποτέλεσμα ενός μοντέλου συμπεριφοράς που ο άνθρωπος μπορεί να μιμηθεί και να αναπαραγάγει; Αν είναι έτσι, τότε γιατί ο κόσμος πάει στους ψυχολόγους και όχι στους life-coaches;

«Κατ' αρχάς, να διευκρινίσω πως εδώ δεν μιλάμε για ανθρώπους με σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα, αλλά για έναν «υγιή» μέσο όρο με κάποια «θέματα ζωής». Εμείς δεν κάνουμε ψυχανάλυση, δεν ασχολούμαστε με το πώς και το γιατί βρέθηκαν εδώ, αλλά με το πού θες να πας, τι είδους συμπεριφορά θες να έχεις, ποιους στόχους θέλεις να πετύχεις. Ας πούμε, π.χ., πως έχεις ένα πρόβλημα αυτοπεποίθησης. Η αυτοπεποίθηση, ή μάλλον η έλλειψή της, δεν είναι γενετικό χαρακτηριστικό, αλλά ένα χαρακτηριστικό που αποκτά ο άνθρωπος κατά τη διάρκεια της ζωής του. Και πάλι όμως είναι κάτι –που μέσω συγκεκριμένων ασκήσεων και πολλών συχνών επαναλήψεων– μπορεί κάποιος να το διαχειριστεί πολύ καλά. Μια συμπεριφορά που επαναλαμβάνεται μπορεί να έχει τεράστια δύναμη. Είναι σαν να δείχνεις στο μυαλό και να το βοηθάς υποσυνείδητα να μάθει μια καινούργια διαδρομή για να φτάσει στο στόχο του».

Μπορεί, όμως, πραγματικά να αλλάξει ο άνθρωπος – στα 30, στα 40, στα 50; «Πόσο γρήγορα μαθαίνεις να φοβάσαι κάτι που καίει και να μην το πάνεις; Τα μωρά το μαθαίνουν αμέσως. Τόσο εύκολα λοιπόν μπορεί να μάθει ο εγκέφαλος μια καινούργια διαδρομή σκέψης – οι άνθρωποι δεν αλλάζουν, σε χαρακτηριστικά που, π.χ., τους είναι δοσμένα εκ γενετής. Όμως, ο τρόπος σκέψης μας μπορεί να αλλάξει. Δες, ας πούμε, το πώς κάποιοι άνθρωποι έλκουν μόνο κακοτυχίες, αναποδιές, ατυχήματα κ.λπ. Αυτό συμβαίνει γιατί το μυαλό μας δέχεται 2.500 ερεθίσματα το δευτερόλεπτο – απ' αυτά κρατάει μόλις 5 με 9, και μάλιστα αυτά που θα εκπληρώσουν την πεποίθησή του για την πραγματικότητα. Όταν πιστεύεις, π.χ., πως οι άνθρωποι είναι καλοί και καλοδιάθετοι και βγεις έξω, αναζητώντας αυτούς τους ανθρώπους, είναι βέβαιο πως θα τους βρεις. Αν όμως, βγαίνοντας έξω, πεις, «θα έχει κίνηση και κάποιος θα προσπαθήσει να με προσπεράσει αντικανονικά και στο γραφείο θα είναι γκρινιάρηδες όλοι», ε τότε και την κίνηση θα δεις και σίγουρα θα εντοπίσεις το αυτοκίνητο που θα επιχειρήσει να σε προσπεράσει και τον συνάδελφο που θα σου γκρινιάξει. Γιατί; Γιατί στην ουσία αυτό έχεις επιλέξει να δεις, αγνοώντας όλα τα υπόλοιπα. Εν ολίγοις, οι σκέψεις μας μας γεννούν, μας δημιουργούν συναισθήματα που με τη σειρά τους επηρεάζουν τη δράση και

την αλληλεπίδραση με τους άλλους ανθρώπους. Πρέπει να επιλέγουμε τις σκέψεις μας με τον ίδιο τρόπο που επιλέγουμε και τα ρούχα μας το πρωί – πολύ προσεκτικά».

Τα τελευταία δύο χρόνια η Ελίνα εργαζεται με ατομικές συνεδρίες (που είναι τόσες όσες οι απαιτήσεις, ή το πρόβλημα του «πελάτη») ή με «θεματικά» εργαστήρια, π.χ., για την ενίσχυση δεξιοτήτων επικοινωνίας, για τη συναισθηματική νοημοσύνη, τη διαχείριση προσωπικότητας κ.λπ. Ανά τακτά χρονικά διαστήματα διοργανώνει και δωρεάν εργαστήρια, ή σεμινάρια, όπως αυτό, π.χ., για τη «διαχείριση της ψυχολογίας της κρίσης – το νιώθει ως ανάγκη προσφοράς στη «θετική εξέλιξη των πραγμάτων». Πόσοι πήγαν στο τελευταίο αυτό σεμινάριο; Γελάει πάλι. «Εγώ, πάντως, καθόμουνα όρθια».

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

«Η ψυχολογία που αυτή τη στιγμή εξαπλώνεται, ιδίως μέσω της τηλεόρασης, είναι πολύ αρνητική και πολύ βαριά. Από τη μια, υπάρχει μια κακή ψυχολογία της οικονομίας – ακόμα και όσοι έχουν χρήματα έχουν “παγώσει” τις δραστηριότητες και τις συναλλαγές τους αναμένοντας. Συνεπώς, αυτό που ζούμε εκεί έξω είναι εν μέρει πλασματικό. Από την άλλη όμως, υπάρχει και μια πραγματική μείωση στο εισόδημα της συντριπτικής πλειονότητας των Ελλήνων και υπάρχει και ένας φόβος στην

ατμόσφαιρα – φόβος που δημιουργεί ενοχές. Ο καθένας από μας κουβαλάει ένα τσουβάλι ενοχές γι' αυτό που συμβαίνει, παρότι είναι βέβαιο πως, υπό τις δεδομένες συνθήκες, ο καθένας από μας, κάθε Έλληνας, έπραξε όπως ακριβώς θα έπρατταν ο Ιταλός, ο Ισπανός, ο Γάλλος κ.λπ. Η ενοχή δημιουργεί ένα σύννεφο στο μυαλό μας, μια αυτοκαταστροφική διάθεση – σκέψου πως με αυτό το βάρος πρέπει να πάω στη δουλειά μου, να δώσω οδηγίες στους υφιστάμενούς μου, να κάνω επαφές με τους πελάτες μου, να ασχοληθώ με ένα καινούργιο project που απαιτεί να δώσω όλη τη δημιουργικότητά και την ενέργειά μου. Αυτό, λοιπόν, που κυρίως πρέπει να διαχειριστούμε είναι η ενοχή και η διάθεση για απομόνωση. Υπάρχει πολύ έντονη διάθεση να κλειστώ στο καβούκι μου, να μη συζητήσω το πρόβλημά μου για να μην αντιμετωπίσω το ότι πραγματικά υπάρχει. Αυτό πολλαπλασιάζει το κακό. Ευτυχώς, ο κόσμος έχει καταλάβει πως, αν μείνει μόνος του στο σαλόνι του, θα οδηγηθεί σε αδιέξοδο».

Κι άλλη κρίσιμη ερώτηση: Βοηθάει αλήθεια η συζήτηση όταν έχεις να κάνεις με μια πραγματικά τραυματική εμπειρία που σου δημιουργεί θυμό και βαθιά θλίψη, όπως π.χ. το να μείνεις άνεργος;

«Ναι. Σε πρώτη φάση, βέβαια, πρέπει να αποδεχτεί κανείς πως είναι πάρα πολύ λογικό να νιώθει έτσι – το αμέσως επόμενο βήμα είναι να κοιτάξει παρακάτω.

Να πει πως “δεν μ' αρέσει να ζω έτσι, θυμωμένος”, να βγει από το σπίτι, να επικοινωνήσει με μια ομάδα. Στο coaching λέμε πως, κανονικά, πρέπει να είναι κανείς μέλος σε μια ομάδα που σχετίζεται με την επάγγελματί σου δραστηριότητα, σε μια ομάδα που έχει να κάνει με το ευρύτερο επαγγελματικό σου πλαίσιο και σε μια ομάδα με τελείως διαφορετικά ενδιαφέροντα. Μέσα από την ομάδα παίρνεις δύναμη – σου δίνει μια κατεύθυνση και μια αισιοδοξία, και σε βοηθάει να προχωρήσεις. Όσο και αν σου φαίνεται παράξενο, έχω δει πολλούς ανθρώπους να πηγαίνουν πάρα πολύ καλά κατά τη διάρκεια της κρίσης – π.χ., εστιάτορες που φτιάχνουν «συνδρομητικά» μενού, ζαχαροπλαστέια- delivery κ.λπ. Όλοι τους ήταν άνθρωποι που είδαν την κρίση ως ευκαιρία για να ασκήσουν τη δημιουργικότητά τους και να σκεφτούν “έξω από το κουτί”».

Η Ελίνα δηλώνει πως οι άνθρωποι που προστρέχουν σ' αυτή για βοήθεια είναι «σχεδόν οι πάντες. Στελέχη, ελεύθεροι επαγ-



«ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΜΑΣ ΔΕΧΕΤΑΙ 2.500 ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΟ – ΑΠ' ΑΥΤΑ ΚΡΑΤΑΕΙ ΜΟΛΙΣ 5 ΜΕ 9, ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΕΚΠΛΗΡΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ».

γελματίες, νοικοκυρές. Ο απλός καθημερινός άνθρωπος που έχει την αίσθηση ότι μπορεί να ζήσει κάτι καλύτερο απ' αυτό που ζει τώρα. Για όλους αυτούς δημιούργησε και ένα blog, το the-smile-conspiracy.blogspot.com., μια διαδικτυακή «γωνιά», «για να εκπαιδεύω όλο και περισσότερο κόσμο να ζει καλύτερα».

Μα «καλή ζωή» και «ελληνική κρίση» χωράνε στην ίδια πρόταση; «Ναι, φυσικά» – μια καλή life coach δεν χάνει ποτέ το χαμόγελό της.

«Σε μια συγκυρία όπως αυτή που ζούμε πρέπει να σεβόμαστε τις εξωτερικές συνθήκες

και να φροντίζουμε να έχουμε ισορροπία και διαύγεια για να μπορέσουμε να διαχειριστούμε σωστά την όποια ευκαιρία μας δίνεται ή θα μας δοθεί. Πέντε χρόνια αργότερα, ό,τι είναι να συμβεί θα έχει συμβεί: θα έχουμε μείνει άνεργοι, θα έχουμε πτωχεύσει κ.λπ. Η μπορεί και όχι. Αλλά τότε, οι δικοί μας άνθρωποι και η υγεία μας θα είναι οι πραγματικοί θησαυροί που θα μας έχουν μείνει. Αυτό δεν πρόκειται να το αλλάξει η κρίση, αν εμείς έχουμε δει εγκαίρως ποια είναι τα σημαντικά πράγματα της ζωής μας και αν τα έχουμε περιβάλλει με φροντίδα».

