ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

# ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΟΥΝ

Γιατί είναι τόσο σημαντικό να μπορούμε να αλλάξουμε;

## *Καλωσορίζοντας τις αλλαγές*

**«Τα πάντα ρει, αεί γίγνεσθαι και μεταβάλλεσθαι και μηδέποτε το αυτό μένειν, δις εις τον αυτόν ποταμόν ουκ αν εμβαίης».**

*(Τα πάντα είναι ρευστά, όλα μεταβάλλονται και αλλάζουν. Κανείς δεν μπορεί να μπει στο ίδιο ποτάμι δύο φορές).* Ηράκλειτος, 500 π.Χ.

Σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να αγκαλιάσει, να καλωσορίσει και να προσκαλέσει κάθε είδους αλλαγές ώστε να εισβάλλουν στη ζωή μας. Ανιχνεύει τους τρόπους οι οποίοι θα μας βοηθήσουν να ζήσουμε μια ζωή με μεγαλύτερη ουσία, ικανοποίηση και πραγματική ευτυχία. Οι τεχνικές που προτείνονται σ' αυτό το βιβλίο θα σας δείξουν πώς να αλλάξετε εκείνες τις συμπεριφορές που σας είναι είτε ανεπιθύμητες είτε ανώφελες και πώς να βρείτε τα δικά σας «κλειδιά» για ν' ανοίξετε την πόρτα της ζωής που εσείς ονειρεύεστε.

Και βέβαια όταν μιλάμε για μια ζωή πιο λαμπερή δεν αναφερόμαστε ούτε στους ευσεβείς μας πόθους ούτε στα τολμηρά όνειρα που τρέφουμε όλοι μας. Όλα όσα καταγράφουμε σε αυτό το βιβλίο μπορούν να γίνουν πραγματικότητα. Η

αξιοπιστία κάθε τεχνικής, στρατηγικής και διαδικασίας αλλαγής έχει ελεγχθεί και εξακριβωθεί με τρόπο επιστημονικό. Αν εφαρμόσετε τις τεχνικές που προτείνουμε στο Κεφάλαιο 12, θα κάνετε μεγάλες αλλαγές – η ζωή σας θα γίνει καλύτερη και θα εφοδιαστείτε με τα κατάλληλα όπλα για να επιλέξετε τη ζωή που θέλετε να ακολουθήσετε.

## *Οι αλλαγές βρίσκονται γύρω μας*

Η ίδια η ζωή, από τη φύση της, ενέχει την έννοια της αλλαγής. Σήμερα όμως, σε αντιδιαστολή με το παρελθόν, ο κόσμος αλλάζει με ιλιγγιώδεις ρυθμούς. Τα οικονομικά πανεπιστήμια διαθέτουν πλέον ειδικά τμήματα εξειδικευμένα στο «μάνατζμεντ των αλλαγών».

Οι οργανισμοί και οι επιχειρήσεις χρειάζεται να έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα ώστε να αντεπεξέλθουν στην πίεση των αλλαγών, πριν ακόμη αυτές συντελεστούν. Είναι φυσικό ότι οι αλλαγές φέρνουν ταυτόχρονα ευκαιρίες για εκμετάλλευση και απειλές από τις οποίες πρέπει να προφυλαχτούμε.

> **«Αν θέλουμε να παραμείνουν τα πράγματα όπως έχουν, χρειάζεται να προβούμε σε μεγάλες αλλαγές»**
>
> Τζουζέπε Ντι Λαμπεντούζα, *Ο γατόπαρδος, 1960*[1]

Στη σημερινή εποχή ο ανταγωνισμός φαίνεται ότι εδρεύει παντού. Όλοι έχουμε πρόσβαση στα πάντα. Οι επιλογές που έχουμε στη διάθεσή μας είναι τόσο πολλές με αποτέλεσμα η ζωή μας να γίνεται όλο και πιο πολύπλοκη. Η μετακίνηση έχει γίνει ευκολότερη και φθηνότερη. Μπορούμε να πάμε όπου θέλουμε, να είμαστε όποιοι θέλουμε. Μέσω του Ίντερνετ μπορούμε να επικοινωνήσουμε με όποιους και όποτε επιθυμούμε.

**«Είτε μας αρέσει είτε όχι, οι αλλαγές δεν μπορούν να γίνονται τη μια στιγμή και την άλλη στιγμή να ακυρώνονται. Ας υποθέσουμε ότι η ζωή μας μοιάζει με ένα ποτάμι το οποίο ρέει χωρίς το δικό μας έλεγχο. Αν βάλουμε το χέρι μας πάνω του, το νερό θα πεταχτεί προς όλες τις κατευθύνσεις. Αν επαναπαυτούμε, κινδυνεύουμε από πνιγμό».**

Jonas Riddezstrale, Kjell Nordstrom, *Funky Business*[2]

## *Η επιλογή φέρνει συγκρούσεις*

Μαζί με τις επιλογές που αποφασίζουμε και τις αλλαγές που συντελούνται έρχονται και οι συγκρούσεις. Καθημερινά, ο αριθμός των αποφάσεων που πρέπει να πάρουμε γίνεται όλο και μεγαλύτερος. Για να πιούμε ακόμη και ένα φλιτζάνι καφέ πρέπει να αποφασίσουμε μέσα από ένα μακρύ κατάλογο διαφορετικών επιλογών: ελληνικό, φίλτρου, καπουτσίνο, εσπρέσο, ντεκαφεϊνέ, μέτριο, γλυκό κ.ά. Δεν πρόκειται λοιπόν απλώς για την πράξη της παραγγελίας ενός φλιτζανιού καφέ, αλλά κατά κύριο λόγο για μια διαδικασία λήψης πολλαπλών αποφάσεων.

### ΒΟΜΒΑΡΔΙΖΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Βομβαρδιζόμαστε στην κυριολεξία από χιλιάδες πληροφορίες και επιλογές, ενώ την ίδια στιγμή καταρρίπτονται οι περισσότερες αξίες της ζωής που παλιότερα εκλαμβάναμε ως σταθερές. Όλοι πια γνωρίζουμε ότι η αντίληψη της σταθερής εργασίας για μια ολόκληρη ζωή έχει πάψει να υφίσταται. Ακόμη και το να προγραμματίσουμε με ακρίβεια την καριέρα μας για τα επόμενα δέκα χρόνια έχει γίνει δύσκολο, αφού δεν γνωρίζουμε αν η ειδικότητα την οποία εξασκούμε σήμερα θα υπάρχει σε δέκα, σε πέντε χρόνια ή ακόμη και τον επόμενο

χρόνο. Νέα επαγγέλματα αναμένεται να δημιουργηθούν. Δεν μπορούμε να προετοιμαστούμε γι' αυτά επειδή δεν γνωρίζουμε ούτε καν ποια μπορεί να είναι. Ωστόσο προσπαθούμε να είμαστε έτοιμοι. Μπορεί να χρειαστεί να τελειώσουμε τη βασική μας εκπαίδευση, στη συνέχεια να αλλάξουμε κατεύθυνση και ύστερα να ξαναεκπαιδευτούμε από την αρχή! Και όταν έχουμε μια συγκεκριμένη δουλειά πρέπει να είμαστε σε συνεχή επανεκπαίδευση για να διατηρήσουμε τη θέση μας. Αυτό συμβαίνει κυρίως σε μερικά επαγγέλματα. Οι νοσοκόμες στη Μ. Βρετανία, για παράδειγμα, πρέπει να συμμετέχουν σε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης τουλάχιστον 35 ωρών το χρόνο για να έχουν την κατάρτιση που απαιτείται από τα νοσοκομεία. Η τεχνολογία αλλάζει με τόσο ιλιγγιώδεις ρυθμούς που αν οι εργαζόμενοι δεν επανεκπαιδεύονται συνεχώς δεν έχουν ελπίδα να παραμείνουν στην αγορά εργασίας. Αν χαλαρώσουν για λίγο μπορεί να χάσουν το τρένο.

Έτσι είναι σαν να βρισκόμαστε εγκλωβισμένοι μέσα σε ένα παράδοξο φαινόμενο. Από τη μια πλευρά, πρέπει να έχουμε την ικανότητα να προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές και από την άλλη, χρειαζόμαστε αλλά και επιθυμούμε να απολαμβάνουμε την ασφάλεια που είχε η γενιά των παππούδων μας. Αναζητάμε με αγωνία να βρούμε εκείνες τις σταθερές αξίες που θα μας κάνουν να νιώσουμε ασφάλεια.

## *Ο φόβος της αλλαγής*

Οι περισσότεροι άνθρωποι φοβόμαστε τις αλλαγές, φοβόμαστε το μέλλον. Θα προτιμούσαμε να παραμείνουμε στις καταστάσεις που μας είναι γνώριμες, στις οποίες νιώθουμε ασφαλείς ακόμη και όταν δεν είμαστε ευτυχισμένοι.

«*Πρώτα βγαίνει η ψυχή και μετά το χούι*».
«*Τον αράπη κι αν τον πλένεις, το σαπούνι σου χαλάς*».

Αυτές οι παροιμίες είναι ένα μικρό δείγμα της λαϊκής μας σοφίας που μας υπενθυμίζει πόσο φοβόμαστε ή έστω είμαστε επιφυλακτικοί για το μέλλον και τις αλλαγές που μπορεί να κρύβει. Η ειρωνεία όμως είναι ότι στην ουσία δεν μπορούμε να σταματήσουμε ν' αλλάζουμε. Ο χρόνος περνάει. Οι εποχές αλλάζουν. Εμείς μεγαλώνουμε. Δεν μπορούμε να εμποδίσουμε τις αλλαγές. Η ζωή συνεχίζεται. Μπορεί να νομίζουμε πως αν δεν κάνουμε τίποτα τα πράγματα θα παραμείνουν τα ίδια, αλλά στην πραγματικότητα ξέρουμε ότι δεν είναι αλήθεια. Πιθανόν να είναι ο φόβος ότι τα πράγματα αλλάζουν ερήμην μας, που μας κάνει να γραπωνόμαστε από δουλειές που δεν μας αρέσουν, σχέσεις που είναι ανιαρές ή συνήθειες που δεν μας χαροποιούν αλλά τουλάχιστον μάς είναι οικείες.

Ο χρόνος που περνάει και οι φθορές ή οι αλλαγές που φέρνει μαζί του ήταν πάντα ένα θέμα δύσκολο που προκαλούσε το φόβο στους περισσότερους ανθρώπους, οι οποίοι εδώ και πολλούς αιώνες προσπαθούν να συμφιλιωθούν μαζί του.

> **«Ο χρόνος είναι σαν ένα ποτάμι φτιαγμένο από τα γεγονότα που διαδραματίζονται μέσα σ' ένα πολύ ισχυρό ρεύμα: τίποτα δεν μένει για πολύ στην ίδια θέση, αφού κάτι καινούργιο έρχεται για να πάρει τη θέση του μέχρι ν' αντικατασταθεί και πάλι από το καινούργιο».**
>
> Μάρκος Αυρήλιος Αντώνιος, 121-180 μ.Χ., *Διαλογισμοί*

Η σημερινή εποχή διαφοροποιείται από το παρελθόν μόνο στο ρυθμό βάσει του οποίου πραγματοποιούνται οι αλλαγές. Δεν έχουμε καν το χρόνο να συνηθίσουμε μια ιδέα πριν αυτή εξαφανιστεί, εφόσον έχει αντικατασταθεί πρωτύτερα από μια άλλη.

> **«Έχω δει πάρα πολλές αλλαγές στη ζωή μου μέχρι σήμερα, ανάμεσά τους και δύο παγκόσμιους πολέ-**

**μους. Νομίζω πως η μεγαλύτερη είναι η ταχύτητα με την οποία ταξιδεύουν οι άνθρωποι σήμερα. Άφησα τη Βοστώνη και πήγα να ζήσω στο Παρίσι το 1932. Ταξίδεψα με την αδερφή μου στο μεγαλοπρεπές RMS. Ήταν το μεγαλύτερο ατμόπλοιο της εποχής. Μας πήρε έξι μέρες για να φτάσουμε στη Γαλλία. Σήμερα, οι άνθρωποι ανεβαίνουν στα αεροπλάνα και βρίσκονται αμέσως όπου επιθυμούν. Αν έπρεπε να πω ποια ήταν η μεγαλύτερη αλλαγή που έζησα στη ζωή μου, θα αναφέρω τον τουρισμό. Μόλις είχε εμφανιστεί».**

Αλίκη, 90 ετών, δασκάλα, συγγραφέας, μητέρα

Η Αλίκη μας διηγήθηκε αυτή την ιστορία σε ένα καφέ στο Παρίσι. Κατά τη διάρκεια της συνάντησής μας χτύπησε το κινητό της. Ήταν ο γιος από το Μεξικό. Μόνο 20 χρόνια πριν κάτι τέτοιο θα ήταν απλά απίστευτο. Το 1932 θα ήταν μια ιστορία επιστημονικής φαντασίας.

Για τα παιδιά μας, που ήδη βρίσκονται πιο κοντά στο μέλλον, οι αλλαγές θα γίνονται ακόμη πιο γρήγορα. Οι περισσότερες γνώσεις που μαθαίνουν σήμερα θα πρέπει να αναθεωρηθούν όταν θα είναι ενήλικοι. Για να μπορέσουμε να δώσουμε πραγματικά εφόδια στα παιδιά μας για το μέλλον τα σχολεία πρέπει να τα διδάξουν πώς να προσαρμόζονται, πώς να λύνουν προβλήματα και πώς να αντιλαμβάνονται τον κόσμο γύρω τους. Αυτά είναι τα βασικά προσόντα τα οποία θα τους χρειαστούν σε όλες τις συνθήκες.

**«Ο μικρότερος εγγονός μου, μου είπε τις προάλλες: "Παππού, πώς λέγανε αυτά τα δωμάτια από γυαλί που χρησιμοποιούσατε όταν δεν είχατε κινητά τηλέφωνα; Α! ναι, θυμήθηκα τηλεφωνικούς θαλάμους". Οι τηλεφωνικοί θάλαμοι για τη γενιά του εγγονού μου είχαν ήδη περάσει στην ιστορία».**

Jim, 67

## *Πραγματοποιώντας τις αλλαγές*

Χωρίς αμφιβολία, τα παιδιά προσαρμόζονται και αλλάζουν με μεγάλη ευκολία, έτσι ώστε να συμπορεύονται αρμονικά με όσα συμβαίνουν γύρω τους. Για τους ενήλικους, η διαδικασία αυτή γίνεται όλο και πιο δύσκολη, όσο μεγαλώνουν. Πολύ συχνά θέλουμε να αλλάξουμε μια κακή συνήθεια ή συμπεριφορά και διαπιστώνουμε ότι δεν μπορούμε. Βρίσκουμε τον εαυτό μας στην ίδια κατάσταση ξανά και ξανά, αλλά δεν μπορούμε να βρούμε τον τρόπο με τον οποίο θα την αλλάξουμε. Μερικές φορές απευθυνόμαστε για βοήθεια σε ένα σύμβουλο, θεραπευτή, ψυχολόγο, γκουρού ή έστω κάποιον ειδικό. Ξοδεύουμε μερικές εκατοντάδες ευρώ σε ειδικούς διαιτολόγους ή σε αυτοκόλλητα νικοτίνης ή σε ειδικές θεραπείες και σεμινάρια. Τις περισσότερες φορές όμως, παρά τις προσπάθειές μας, η συνήθεια δεν μας εγκαταλείπει.

### ΑΠΟΘΑΡΡΥΝΟΜΑΣΤΕ ΟΤΑΝ, ΠΡΟΣΠΑΘΩΝΤΑΣ ΝΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ ΚΑΤΙ, ΑΠΟΤΥΓΧΑΝΟΥΜΕ

Όταν προσπαθούμε να καταφέρουμε κάτι και αποτυγχάνουμε ξανά και ξανά, στο τέλος αποθαρρυνόμαστε. Και τα παρατάμε.

«*Είμαι φτιαγμένη για να είμαι παχιά*».

«*Θα σταματήσω το κάπνισμα με τον καινούργιο χρόνο*».

«*Δεν μ' αρέσει να δουλεύω. Δεν πρόκειται να βρω μια δουλειά που να μου ταιριάζει*».

«*Δεν αντέχω να μην έχω τον έλεγχο των πραγμάτων, δεν μπορώ ν' αλλάξω*».

«*Νομίζω πως είμαι τεμπέλης*».

Βάζουμε ταμπέλες στον εαυτό μας και αποδεχόμαστε αυ-

τά τα όρια. Προοδευτικά, όσο μεγαλώνουμε, ξεχνάμε κάποια από τα όνειρά μας, συμβιβαζόμαστε με λιγότερα από όσα θέλουμε ή κάνουμε αυτό που οι άλλοι θεωρούν σωστό για μας. Αυτό μάς είναι ευκολότερο, γιατί στην ουσία μάς απογοητεύει και μάς πληγώνει λιγότερο να εγκαταλείψουμε τα όνειρά μας από το να απογοητευόμαστε συνεχώς, επειδή δεν μπορούμε να τα πραγματοποιήσουμε.

Μερικοί άνθρωποι καταφέρνουν να αλλάξουν. Άλλοι να ζήσουν τα όνειρά τους. Και οι πιο τυχεροί καταφέρνουν να αλλάξουν τις καταστροφικές ή αρνητικές συνήθειες και να ανακαλύψουν ξανά τον εαυτό τους. Πώς τα καταφέρνουν;

Δεν υπάρχουν συνταγές, σε αυτό το βιβλίο όμως παρουσιάζουμε τα εργαλεία, τις τεχνικές και τις συμπεριφορές που μπορούν να σας βοηθήσουν να κάνετε αλλαγές στη ζωή σας. Αν τις χρησιμοποιήσετε θα κάνετε σημαντικές αλλαγές. Είναι αποδειγμένα αποτελεσματικές.

Μπορεί να μην είναι και πολύ της μόδας αλλά όταν κάνουμε αλλαγές στη ζωή μας παίρνουμε κουράγιο. Ένα πράγμα είναι σίγουρο: όποιος δεν προσπαθεί δεν αποτυγχάνει, αλλά δεν επιτυγχάνει κιόλας.

## *Ενεργήστε*

Ορισμένοι άνθρωποι κατορθώνουν να κάνουν αλλαγές στη ζωή τους. Πώς γίνεται; Από πού αντλούν δύναμη αυτοί οι άνθρωποι και πραγματοποιούν τα όνειρά τους, ενώ οι υπόλοιποι μιλάμε γι' αυτά χωρίς να κουνάμε ούτε το μικρό μας δαχτυλάκι προς αυτή την κατεύθυνση;

> **«Στους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν βγαίνουν νικητές οι πιο όμορφοι και δυνατοί, αλλά όσοι συναγωνίζονται· άρα όσοι ενεργούν, κερδίζουν. Και δικαίως κερδίζουν τα πιο καλά και άξια έπαθλα αυτής της ζωής».**
>
> Αριστοτέλης, *Ηθική*

Αυτή η θέληση για πράξη είναι που κάνει τη διαφορά. Στην αρχή κάνουμε το πρώτο βήμα προς την κατεύθυνση που θέλουμε να πάμε και μετά οργανώνουμε πολύ προσεχτικά το δρόμο που θα μας οδηγήσει σε μια πιο πετυχημένη, πιο ολοκληρωμένη ζωή.

**«Ζούμε την πραγματική ζωή όταν καταφέρνουμε να πραγματοποιήσουμε έστω και κάποιες απειροελάχιστες αλλαγές».** Λέων Τολστόι

## *Σχετικά με το βιβλίο*

Βασισμένο σε ψυχολογικές και επιστημονικά έγκυρες τεχνικές, αυτό το πρακτικό βιβλίο φιλοδοξεί να σας διδάξει πώς θα πραγματοποιήσετε και θα διατηρήσετε τις πιο εμπνευσμένες και θετικές αλλαγές στη ζωή σας. Θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τους στόχους σας και να τους πραγματοποιήσετε. Θα μάθετε πώς να λύνετε μόνοι σας τα προβλήματά σας. Η ικανότητα να κατευθύνετε τη ζωή σάς δίνει τη δύναμη να προβείτε σε θετικές και μόνιμες αλλαγές τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική σας ζωή.

### *Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο*

Κάθε Κεφάλαιο αυτού του βιβλίου πραγματεύεται και μια διαφορετική πλευρά του προγράμματος coach yourself (γίνε προπονητής του εαυτού σου). Στο τέλος κάθε Κεφαλαίου θα βρείτε τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε. Αναφερόμαστε στα βήματα του Κεφαλαίου 12, το οποίο σας παρουσιάζει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα αλλαγών και είναι ειδικά σχεδιασμένο για να δουλέψετε είτε μόνοι είτε με κάποιον φίλο σας (βλέπε Κεφάλαιο 10).

Σε μια αξιολόγηση του προγράμματος coach yourself στο

Πανεπιστήμιο του Σίντνεϊ ανακάλυψαν ότι μπορούσαν να αλλάξουν αρνητικές συμπεριφορές τις οποίες αγωνίζονταν να αλλάξουν επί τρία χρόνια κατά μέσο όρο. Σ' αυτές συμπεριλαμβάνονται η δημιουργία μιας νέας επιχείρησης, ο εμπλουτισμός των προσωπικών ικανοτήτων στη διαχείριση του χρόνου, η ανάπτυξη της καριέρας και η βελτίωση των ικανοτήτων επικοινωνίας.

Τα εργαλεία και οι τεχνικές που παρουσιάζουμε σε αυτό το βιβλίο θα σας εξασφαλίσουν έναν απλό αλλά δυναμικό τρόπο που θα σας βοηθήσει να βρείτε και να διατηρήσετε το σωστό δρόμο στη ζωή σας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

# ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ;

## *Τι σημαίνει αυτοϋποστήριξη;*

Αυτοϋποστήριξη σημαίνει καταρχάς ότι θέτουμε στον εαυτό μας τα εξής τρία ερωτήματα:

- Τι θέλω να κάνω στη ζωή μου;
- Τι με εμποδίζει να πραγματοποιήσω τους στόχους μου;
- Τι πρόκειται να κάνω για να ξεπεράσω τα εμπόδια;

Τα ερωτήματα μπορεί να είναι απλά αλλά όχι κατ' ανάγκη και οι απαντήσεις. Ένας ειδικός στην αυτοϋποστήριξη θα σας βοηθήσει να βρείτε τις σωστές λύσεις. Είναι σαν να έχετε έναν προσωπικό προπονητή στα θέματα ζωής και καριέρας, ο οποίος θα εργαστεί για να βελτιώσει και να εμπλουτίσει όλες τις πτυχές της ζωής σας. Θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε πού θέλετε να φτάσετε και ποια στρατηγική θα ακολουθήσετε για να πετύχετε τους στόχους σας. Η αυτοϋποστήριξη χρησιμοποιεί μια πληθώρα τεχνικών και στρατηγικών που θα σας βοηθήσουν:

- Να προσδιορίσετε τι θέλετε από τη ζωή σας.
- Να θέσετε ρεαλιστικούς στόχους.
- Να παρακολουθείτε την εξέλιξη της προόδου σας ως προς τις αλλαγές που θέλετε να πετύχετε.

- Να μην παρεκκλίνετε από τους στόχους σας και να διατηρείτε αμείωτο το ενδιαφέρον σας.
- Να παραμείνετε πιστοί στις δεσμεύσεις σας.
- Να επανεξετάζετε συνεχώς και να αναθεωρείτε τις ιδέες, τα προγράμματα και τις στρατηγικές σας.
- Να επαναπροσδιορίσετε τις αξίες και τα ιδανικά σας.

Επίσης θα σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε ποια θέματα είναι σημαντικά για την ευτυχία σας και πώς θα τα εκπληρώσετε. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν τη βοήθεια των ειδικών στην αυτοϋποστήριξη για να οργανώσουν τη ζωή τους.

> **«Μερικοί ταυτίζουν την ευτυχία με την αρετή, άλλοι με τη σοφία σε πρακτικά θέματα ή με τη σοφία που κρύβουν οι φιλοσοφικές έννοιες και άλλοι με κάτι απ' αυτά που όμως συνοδεύεται πάντα από ηδονή».**
>
> Αριστοτέλης, *Ηθική*

## *Πώς προήλθε η έννοια της υποστήριξης;*

Στη δεκαετία του 1960 ο επιχειρηματικός κόσμος στράφηκε προς το χώρο του αθλητισμού απ' όπου δανείστηκε τις τεχνικές της προπόνησης των αθλητών και τις εφάρμοσε στην εκπαίδευση των στελεχών και τη στρατηγική ανάπτυξης των επιχειρήσεων. Οι τεχνικές αυτές έχουν αναπτυχθεί και εμπλουτιστεί, και σήμερα η υποστήριξη είναι μια από τις πλέον ταχύτατα αναπτυσσόμενες στρατηγικές που υπόσχεται προσωπική ευημερία και εφαρμόζεται από διευθύνοντες συμβούλους, επιχειρηματίες, επαγγελματίες, στελέχη που επιθυμούν να αλλάξουν ριζικά την καριέρα τους και ανθρώπους που απλώς θέλουν να πετύχουν σε διάφορους τομείς της ζωής τους.

Στη θέση των στόχων που θέτουν οι αθλητές, όπως να τρέ-

ξουν πιο γρήγορα, να πηδήξουν πιο ψηλά, να βάλουν περισσότερα γκολ ή να κερδίσουν πιο πολλά παιχνίδια, οι τεχνικές αυτοϋποστήριξης βοηθούν όσους τις εφαρμόσουν για να πετύχουν στους παρακάτω τομείς της καθημερινής ζωής:

- Εργασία/ισορροπημένη ζωή.
- Αντιμετώπιση των συγκρούσεων.
- Αύξηση της παραγωγικότητας.
- Αποτελεσματικό μάνατζμεντ.
- Συνεργασία στα πλαίσια μιας ομάδας.
- Ικανότητες επικοινωνίας.
- Σχέσεις.
- Η τέχνη να είσαστε γονείς.

Αναγνωρίζουμε ότι η αυτοϋποστήριξη έχει τις ρίζες της στις εξής δραστηριότητες και επιστήμες:

- Προπόνηση αθλητών.
- Συμβουλευτική επιχειρήσεων και εκπαίδευση στελεχών.
- Εκπαίδευση.
- Κλινική και συμβουλευτική ψυχολογία.

Τελικά, η αυτοϋποστήριξη δανείζεται στοιχεία από όλες τις παραπάνω επιστήμες, διατηρώντας ταυτόχρονα και σημαντικές διαφορές.

## *Το αθλητικό μοντέλο*

Κανένας σοβαρός αθλητής ή αθλήτρια δεν μπορεί να προσδοκά ότι θα κάνει θαύματα χωρίς τη βοήθεια ενός προπονητή. Οι αθλητές για να κερδίσουν τα πολυπόθητα μετάλλια χρειάζονται κάποιον που θα τους καθοδηγήσει έτσι ώστε να αποδώσουν καλύτερα. Οι προκλήσεις τις οποίες πρέπει να

αντιμετωπίσουν οι αθλητές έχουν χαρακτήρα σωματικό, διανοητικό και τεχνικό. Για να είναι αθλητές θα πρέπει τουλάχιστον να διαθέτουν τα εξής προσόντα:

- Καλό επίπεδο σωματικής κατάστασης.
- Καλή διανοητική κατάσταση, με θάρρος και αποφασιστικότητα.
- Έχουν έλεγχο του εαυτού τους και των ικανοτήτων τους.
- Να αντιπαρέρχονται τις ψυχολογικές πιέσεις που μπορεί να επηρεάσουν την απόδοσή τους.
- Να διατηρούν αμείωτο το όραμά τους.
- Να μπορούν να κάνουν σωστό απολογισμό της απόδοσής τους.
- Να μη χάνουν το στόχο τους.

Τα σπορ δεν έχουν περιορισμούς, αφορούν τους πάντες ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, φυλή, θρησκεία, κοινωνική προέλευση, μόρφωση. Μπορούν να συμμετέχουν οι πάντες. Εξάλλου σε όλα τα αθλήματα, οι κανόνες και οι στόχοι που πρέπει να σεβαστούν οι συμμετέχοντες, είναι αυστηρά προκαθορισμένοι. Κάθε άθλημα έχει το δικό του σύστημα κανόνων και κανονισμών. Για να κρίνουμε πόσο καλός είναι ένας αθλητής ή μια ομάδα αρκεί να ρίξουμε μια ματιά στον πίνακα των αποτελεσμάτων.

## ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΘΕΣΕΙ ΤΟΥΣ ΔΙΚΟΥΣ ΤΟΥ ΣΤΟΧΟΥΣ

Καθένας που συμμετέχει σε ομαδικά ή ατομικά αθλήματα μπορεί να θέσει τους δικούς του στόχους. Αν τρέχει στο άθλημα του μαραθώνιου μπορεί να θέσει στόχο να βγει νικητής ή απλώς να πάρει μέρος στην κούρσα. Η επιτυχία στηρίζεται καταρχήν στους στόχους που εμείς θέτουμε στον εαυτό μας. Τα σπορ μάς προσφέρουν πολλές ευκαιρίες να αγωνι-

στούμε, να πετύχουμε και να κερδίσουμε – ό,τι κι αν σημαίνει αυτό για μας.

Ο πολύ προσωπικός χαρακτήρας που έχει η αθλητική προπόνηση, μπορεί να είναι και ο λόγος που η υποστήριξη άρχισε πρόσφατα να απευθύνεται σε ένα ευρύτερο κοινό. Όσο όμως ο κόσμος γύρω μας γίνεται πιο πολύπλοκος, τόσο περισσότερο πρέπει να κοπιάσουμε για να βρούμε το δικό μας δρόμο, να καθορίσουμε τι σημαίνει επιτυχία για μας. Δεν υπάρχει καμιά εύκολη συνταγή για την επιτυχία επειδή το τι σημαίνει επιτυχία διαφέρει από άτομο σε άτομο. Ο ειδικός της αυτοϋποστήριξης βρίσκεται στο πλάι σας, έτοιμος να σας βοηθήσει να θέσετε και να πετύχετε τους προσωπικούς σας στόχους.

## *Υποστήριξη και ψυχοθεραπεία*

Η υποστήριξη δεν είναι ψυχοθεραπεία, αλλά χρησιμοποιεί τεχνικές που προέρχονται από την κλινική ψυχολογία. Η ψυχοθεραπεία και η υποστήριξη διαφέρουν στα εξής βασικά σημεία:

- Η υποστήριξη απευθύνεται σε άτομα τα οποία είναι απολύτως λειτουργικά, αλλά δεν νιώθουν ικανοποιημένα από κάποιους τομείς στη ζωή τους. Στην ουσία οι άνθρωποι μπορεί να ανατρέχουν στη βοήθεια της υποστήριξης για πολλούς και διάφορους λόγους αλλά όχι απαραίτητα γιατί έχουν κάποιο πρόβλημα. Μπορεί πολύ απλά, όπως ένας αθλητής, να θέλουν να βελτιώσουν την απόδοσή τους σε ένα συγκεκριμένο τομέα της ζωής τους.
- Η υποστήριξη δεν δίνει έμφαση στην ανάλυση και την κατανόηση των προβλημάτων και των δυσκολιών αλλά εστιάζει περισσότερο στην εξεύρεση λύσεων. Ο προσανατολισμός τους είναι εστιασμένος στο μέλλον.

- Η υποστήριξη δεν αντιμετωπίζει κλινικές ασθένειες όπως η κατάθλιψη ή οι κρίσεις άγχους. Γι' αυτά τα θέματα απευθυνθείτε καλύτερα στο γιατρό σας.

### *Υποστήριξη και εκπαίδευση*

Η υποστήριξη έχει, επίσης, δανειστεί πολλά από τις εκπαιδευτικές τεχνικές και τις διαφορετικές φιλοσοφίες. Ο εκπαιδευτής επιχειρεί να διδάξει στους εκπαιδευόμενους κάποιο συγκεκριμένο αντικείμενο καθώς και τις πρακτικές τους εφαρμογές, ενώ το πρόγραμμα υλοποίησης του εκπαιδευτικού κύκλου καθορίζεται από τον ίδιο ή τον οργανισμό που εκπροσωπεί. Στην πρακτική της υποστήριξης συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Ο «εκπαιδευόμενος» θέτει τους στόχους και τον τρόπο με τον οποίο θα τους υλοποιήσει. Η υποστήριξη διερευνά μια μεγάλη γκάμα θεμάτων από την καθημερινότητα, συμπεριλαμβανομένων και των ικανοτήτων που πρέπει κανείς να διαθέτει για να προοδεύσει στην επαγγελματική ή στην προσωπική του ζωή.

### *Υποστήριξη και καθοδήγηση*

Ο μέντορας είναι συνήθως εξειδικευμένος σε κάποιο συγκεκριμένο αντικείμενο. Συνεργάζεται με τους νεότερους εκπαιδευόμενους και τους βοηθάει να αποκτήσουν γνώσεις, δεξιότητες και εμπειρία. Ο ειδικός της αυτοϋποστήριξης δεν είναι απαραίτητα εξειδικευμένος στο αντικείμενο που επιθυμεί ο πελάτης του. Αντίθετα θα συνεργαστεί με τον πελάτη του για να προσδιορίσουν και να επιτύχουν από κοινού τους στόχους που έχουν ιδιαίτερη σημασία γι' αυτόν.

### *Βασικές παραδοχές*

Οι τεχνικές της υποστήριξης βασίζονται σε ορισμένους βασικούς κανόνες ή παραδοχές:

- Όλοι οι άνθρωποι είναι ικανοί.
- Κανένας άλλος δεν μας γνωρίζει καλύτερα από όσο εμείς οι ίδιοι τον εαυτό μας, γι' αυτό ας εμπιστευτούμε τη δική μας κρίση για το τι μας συμβαίνει.
- Ας αναγνωρίσουμε τις επιτυχίες μας.
- Καλό είναι να μάθουμε να εστιάζουμε στη λύση και όχι στο πρόβλημα.
- Ένα πρόβλημα είναι κάτι που έχουμε, αλλά δεν είναι απαραίτητο να ταυτίζουμε την ύπαρξή μας ολόκληρη με την υποστήριξη του προβλήματος.

## *Ποιοι επιλέγουν την υποστήριξη;*

Η υποστήριξη έχει ευρεία και ανοδική αποδοχή στους κόλπους των επιχειρήσεων. Οι ειδικοί του μάνατζμεντ της υποστήριξης ασχολούνται με θέματα όπως τα παρακάτω:

- Ανάπτυξη της αποδοτικότητας στη δουλειά.
- Ανάπτυξη ειδικών δεξιοτήτων.
- Προγραμματισμό και εφαρμογή ενός πλάνου καριέρας.
- Διαχείριση του στρες, της ισορροπίας ανάμεσα στη δουλειά και την προσωπική ζωή, προσδιορισμό των προσωπικών αξιών.

Τα στατιστικά αποτελέσματα μάς δείχνουν ότι η υποστήριξη έχει θετική επιρροή τόσο στις επιχειρήσεις όσο και στους εργαζόμενους. Τα αποτελέσματα μιας έρευνας[1] που έγινε πρόσφατα σε 4.000 επιχειρήσεις δείχνουν ότι η επιχειρηματική υποστήριξη βελτιώνει την αποδοτικότητα των εργαζομένων, αυξάνει το βαθμό εξυπηρέτησης των πελατών καθώς και την εμπιστοσύνη εργαζομένων και πελατών στην εικόνα της επιχείρησης, βελτιώνει τις εργασιακές σχέσεις, προετοιμάζει την αναβάθμιση των εργαζομένων και αυξάνει

τη συχνότητα πραγματοποίησης των επιχειρηματικών στόχων. Αυτά τα οφέλη, με τη σειρά τους, προκαλούν την αύξηση της κερδοφορίας, της ανταγωνιστικότητας της επιχείρησης καθώς και του βαθμού πιστότητας των εργαζομένων. Οι επιχειρήσεις στρέφονται όλο και περισσότερο στις τεχνικές της υποστήριξης για να βελτιώσουν την πρόοδο των εργαζομένων που θέλουν να κρατήσουν στην επιχείρηση.

> **«Στις δεκαετίες του '70 και του '80, η υποστήριξη ήταν η λύση για τους εργαζόμενους που αντιμετώπιζαν προβλήματα. Σήμερα, τα στελέχη που είναι επικεφαλής του τμήματος διαχείρισης ανθρώπινου δυναμικού αντιλαμβάνονται την υποστήριξη ως μια διαδικασία ένας προς έναν, με στόχο να μεγιστοποιήσει τις δυνατότητες μάνατζμεντ και επιχειρηματικότητας ή να προωθήσει τις απαραίτητες αλλαγές στον εργασιακό χώρο».**
>
> Andrea Huff, αντιπρόεδρος της διεθνούς εταιρίας Lee Hecht Harrison με έδρα το Σαν Φρανσίσκο[2]

## *Γιατί η υποστήριξη είναι απαραίτητη;*

Οι επιχειρήσεις και τα άτομα απευθύνονται στην υποστήριξη επειδή ο κόσμος γύρω μας αλλάζει πολύ γρήγορα. Οι επιχειρήσεις πρέπει να ανακαλύπτουν νέα αντικείμενα αν θέλουν να επιβιώσουν στην αγορά και οι εργαζόμενοι να ξαναανακαλύπτουν τον εαυτό τους και να ανανεώνουν τις ικανότητές τους σε όλους τους τομείς της ζωής τους, αν θέλουν να παραμείνουν στο ανθρώπινο δυναμικό αυτών των επιχειρήσεων. Στη σημερινή εποχή, η οποία χαρακτηρίζεται από την υπερπροσφορά αγαθών, ιδεών, πληροφοριών πρέπει να μάθουμε πώς να κάνουμε επιλογές και να διαλέγουμε να ακολουθήσουμε εκείνο το μονοπάτι της ζωής που μας εξυπηρετεί καλύτερα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να επεξεργαστούμε το ποιες

είναι οι αξίες μας, τι είναι σημαντικό για μας και πώς θέλουμε να ξοδεύουμε την ενέργεια και το χρόνο μας.

Ας μην ξεχνάμε ότι σε μια εξίσωση υπάρχουν πάντα δύο πλευρές.

## ΟΙ ΣΥΓΧΡΟΝΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΕΠΙΖΗΤΟΥΝ ΙΚΑΝΑ ΣΤΕΛΕΧΗ

Οι σύγχρονοι οργανισμοί για να επιτύχουν τους επιχειρηματικούς τους στόχους χρειάζονται και αναζητούν διακεκριμένα στελέχη. Τα στελέχη όμως που διαθέτουν εξέχουσες ικανότητες δεν παραμένουν σε μια επιχείρηση αν δεν διασφαλίσουν ότι θα εμπλουτίζουν συνεχώς τις γνώσεις τους και θα εξελίσσονται στην επαγγελματική ιεραρχία. Έτσι οι επιχειρήσεις πρέπει να παρέχουν σε μόνιμη βάση στους υπαλλήλους τους τις κατάλληλες ευκαιρίες για εκμάθηση και πρόοδο καθώς και τα αντίστοιχα κίνητρα. Συμβαίνει επίσης συχνά να παρουσιαστεί μια τέτοια ανάγκη ώστε ένα στέλεχος να αναλάβει τα καθήκοντα και τις ευθύνες που προηγουμένως εκτελούσε μια ολόκληρη ομάδα ή ένα τμήμα. Μόνο στελέχη τα οποία διαθέτουν υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης και ισχυρά κίνητρα μπορούν να ανταποκριθούν στην υψηλή πίεση και το άγχος που προκαλεί μια τέτοια απαιτητική ανάθεση έργου. Οι εταιρίες οφείλουν να παρέχουν στους υπαλλήλους τους τις κατάλληλες στρατηγικές και τεχνικές που θα τους βοηθήσουν να αξιοποιήσουν την ενέργεια και τις προσπάθειές τους με τον πιο αποδοτικό και παραγωγικό τρόπο. Ο χρόνος είναι πιο πολύτιμος από ποτέ. Έτσι οι οργανισμοί δεν έχουν την πολυτέλεια να διαθέτουν ανθρώπους οι οποίοι δεν είναι αποδοτικοί ή δεν είναι ικανοποιημένοι με τα καθήκοντά τους.

**«Στα μεταπολεμικά χρόνια, τα συστήματα προγραμματισμού και ελέγχου ήταν τα εργαλεία που προώθησαν την ανάπτυξη των επιχειρήσεων και βοήθησαν**

**τους μάνατζερ να επιτύχουν την αναδιοργάνωση εταιριών υπό κατάρρευση. Σήμερα, πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι επιχειρήσεις είναι διαρθρωτικού χαρακτήρα και εγγενή του δόγματος στρατηγική-δομή-σύστημα, στο οποίο στηρίζονται τα εν λόγω συστήματα. Τα συστήματα που δίνουν τη δυνατότητα στους προϊστάμενους να ελέγχουν τους υφισταμένους τους αναστέλλουν το δημιουργικό πνεύμα και την ανάπτυξη πρωτοβουλιών. Σήμερα για τα στελέχη που βρίσκονται στην κορυφή της ιεραρχίας η μεγάλη πρόκληση είναι να αξιοποιήσουν τις γνώσεις και τα προσόντα κάθε εργαζόμενου στον οργανισμό τους, με στόχο να δημιουργήσουν μια "ιδιαίτερη" επιχείρηση».**

Changing the role of top management –beyond systems to people[3]
(Αλλάζοντας το ρόλο του ηγετικού μάνατζμεντ – ο ανθρώπινος παράγοντας πίσω από τα συστήματα)

## *Προέλευση των τεχνικών*

Το τμήμα υποστήριξης στη σχολή ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Σίντνεϊ έχει διοργανώσει τον πρώτο –και μοναδικό προς το παρόν– μεταπτυχιακό κύκλο σπουδών όπου οι απόφοιτοι ψυχολογίας και κοινωνιολογίας εξειδικεύονται στην υποστήριξη. Το θεωρητικό υπόβαθρο, τα εργαλεία και οι τεχνικές οι οποίες αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο έχουν αναπτυχθεί στο τμήμα ψυχολογίας υποστήριξης και στηρίζονται σε αποτελέσματα ερευνών. Συγκεκριμένα, έχουν γίνει κλινικές εφαρμογές όπου έχει αποδειχτεί η αποτελεσματικότητά τους. Όλες οι τεχνικές που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο προέρχονται από:

- Διαφορετικές σχολές ψυχολογίας.
- Ελεγμένες επιστημονικές εφαρμογές.

**Τι είναι η κλινική εφαρμογή;**

Η κλινική εφαρμογή σημαίνει ότι επιλέγονται δύο ομάδες ανθρώπων με παρόμοια σύνθεση και η μία εφαρμόζει το θεραπευτικό πρόγραμμα υποστήριξης, ενώ η άλλη μια κλασική θεραπευτική αγωγή. Και στις δύο ομάδες πραγματοποιείται η μέτρηση κάποιων δεικτών πριν και μετά το θεραπευτικό πρόγραμμα. Στην περίπτωση της υποστήριξης αυτοί οι δείκτες μπορεί να είναι η επίτευξη στόχων σχετικά με τον έλεγχο του άγχους, της αγωνίας ή της κατάθλιψης και την ικανότητα των ατόμων να θέτουν και να πραγματοποιούν στόχους. Αν το θεραπευτικό πρόγραμμα της υποστήριξης έχει θετικά αποτελέσματα, τότε θα πρέπει να υπάρχουν μεγάλες διαφορές ανάμεσα στην ομάδα που εφάρμοσε το πρόγραμμα και την ομάδα που δεν το παρακολούθησε.

## *Η υποστήριξη σημαίνει αλλαγή*

Ορισμένοι άνθρωποι όταν αποφασίσουν να κάνουν μια ριζική αλλαγή στη ζωή τους πραγματοποιούν το νέο στόχο τους με τον ταχύτερο δυνατό τρόπο χωρίς παρεκκλίσεις ή δισταγμούς. Άλλοι είναι πολύ καλοί στο να ξεκινούν τις αλλαγές αλλά να εγκαταλείπουν τα σχέδιά τους πολύ γρήγορα. Είναι πολύ συχνό φαινόμενο, όσο και αν προσπαθούμε, να μην καταφέρνουμε να ξεπεράσουμε ορισμένα εμπόδια. Κάθε φορά που επιχειρούμε να εφαρμόσουμε ένα πρόγραμμα αλλαγών και σκαλώνουμε στα ίδια (ή παρόμοια) εμπόδια, νιώθουμε όλο και πιο ανίσχυροι να πετύχουμε τις αλλαγές που επιθυμούμε. Με την πάροδο του χρόνου αρχίζουμε να αμφισβητούμε την ικανότητά μας να παίρνουμε ό,τι θέλουμε από αυτήν τη ζωή. Συμβιβαζόμαστε με μια δεύτερης ή και τρίτης προτεραιότητας επιλογή. Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να πραγματοποιήσετε ένα πρόγραμμα αληθινών αλλαγών με