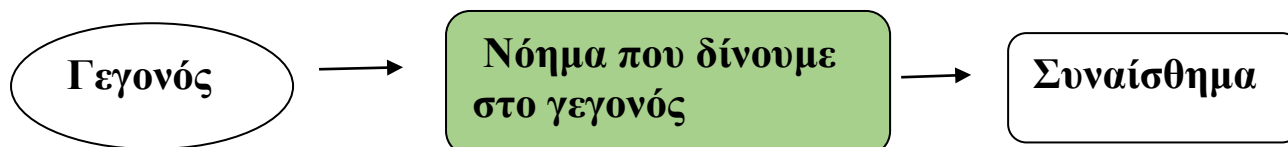


Αυτόματες Σκέψεις

Οι σκέψεις μας δημιουργούνται από το νου μας, ο οποίος διαρκώς μας βοηθά να ερμηνεύουμε τον κόσμο γύρω μας, περιγράφοντας μας τι συμβαίνει, και προσπαθώντας να μας κάνει να βγάλουμε νόημα από τις εμπειρίες μας, βοηθώντας μας να ερμηνεύσουμε γεγονότα, εικόνες, ήχους, μυρωδιές, συναισθήματα. Είναι απλά αυτό που ότι κάνει ο ανθρώπινος νους.






Χωρίς να το συνειδητοποιούμε, ερμηνεύουμε και δίνουμε προσωπικά νοήματα σε οτιδήποτε συμβαίνει γύρω μας. Μπορεί να αποφασίσουμε ότι κάτι είναι ευχάριστο ή δυσάρεστο, καλό ή κακό, επικίνδυνο ή ασφαλές.



Εξαιτίας των προηγούμενων εμπειριών μας, της ανατροφής μας, της κουλτούρας, των θρησκευτικών πεποιθήσεων μας ή των οικογενειακών μας αξιών, μπορεί να ερμηνεύσουμε τα γεγονότα και να αξιολογήσουμε τις καταστάσεις αρκετά διαφορετικά από κάποιο άλλο άτομο. Αυτές οι ερμηνείες και τα νοήματα που δίνουμε στα γεγονότα και τις καταστάσεις καταλήγουν σε σωματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις.

Κάτι μας συμβαίνει ή παρατηρούμε κάτι, το οποίο διεγείρει την εμφάνιση μίας σκέψης. Συγκεκριμένοι τύποι σκέψης τείνουν να οδηγούν σε συγκεκριμένα συναισθήματα.

Σκέψεις	Συναίσθημα
Κινδυνεύω και δεν θα μπορέσω να κάνω κάτι για αυτό	Άγχος, Φόβος 
Μου φέρονται άδικο και δεν θα μπορέσω να υπερασπιστώ τον εαυτό μου	Θυμός, Απογοήτευση 
Ότι και αν κάνω δεν έχει νόημα - Είμαι άχρηστος, κανένας δεν με συμπαθεί, και τίποτα δεν θα αλλάξει	Κατάθλιψη 

Αυτόματες Σκέψεις...

- ❖ Μπορεί να είναι λέξεις, εικόνες, αναμνήσεις, μια σωματική αίσθηση, ένας φανταστικός ήχος, ή να βασίζονται σε μια «διαίσθηση» - μια αίσθηση ότι απλά «γνωρίζουμε» κάτι
- ❖ Αληθοφανείς- έχουμε την τάση να πιστεύουμε αυτόματα τις σκέψεις μας, χωρίς να σταματάμε για να ελέγξουμε την εγκυρότητά τους. Όταν πχ. ένας οδηγός μου «κόψει» το δρόμο μπορεί να σκεφτώ ότι είναι απειρίσκεπτος και εγωιστής ενώ στην πραγματικότητα μπορεί να πηγαίνει την έγκυο γυναίκα του στο νοσοκομείο για να γεννήσει. Οι σκέψεις μας δεν είναι απαραίτητα αληθινές, ακριβείς ή ωφέλιμες. Συχνά βασίζονται στο συναίσθημα, (και όχι σε γεγονότα) το οποίο καθοδηγεί τις κρίσεις μας.
- ❖ Είναι αυτόματες. Απλά συμβαίνουν, εμφανίζονται στο μυαλό μας ξαφνικά και συχνά δεν τις παρατηρούμε καν.
- ❖ Είναι δικές μας. Μπορεί να είναι ειδικά προσαρμοσμένες στα μέτρα μας, πιθανότατα λόγω των εμπειριών του παρόντος ή παρελθόντος, είτε λόγω της γνώσης μας, των αξιών και της κουλτούρας μας, ή και χωρίς κάποιο συγκεκριμένο λόγο. Μερικές σκέψεις είναι τόσο δύσκολο να συγκρατήσουν όλα αυτά, και αυτό μπορεί να τις κάνει να φαντάζουν επίπονες- επειδή προσθέτουμε σε αυτές κάποιο έξτρα νόημα σχετικά με το γιατί καταλήξαμε σε αυτές (Πρέπει να είμαι κακό άτομο!)
- ❖ Συχνές και επίμονες - οι σκέψεις μας τείνουν να επαναλαμβάνονται ξανά και ξανά, και όσο περισσότερο επαναλαμβάνονται, τόσο πιο αληθινές φαίνονται να είναι, και έπειτα ξεκινούν μια νέα αλυσίδα από νέες σκέψεις που σχετίζονται με τις παλιές, η οποία μας κάνει να νιώθουμε όλο και πιο χειρότερα. Μπορεί να ακολουθήσουν συγκεκριμένα μοτίβα, για μικρά χρονικά διαστήματα, ή πολύ συχνά, για αρκετά χρόνια και δεκαετίες.