ΟΔΗΓΗΣΗ ΧΩΡΙΣ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ ΧΩΡΙΣ ΟΔΗΓΗΣΗ:

Ψυχολογικές τεχνικές ρύθμισης της κατάστασης άγχους κατά την οδήγηση, και της οδήγησης σε κατάσταση άγχους

Αν η γυναίκα σου θέλει να μάθει να οδηγάει μη στέκεσαι εμπόδιο μπροστά της (Ν. Καϊσίδης, εκπαιδευτής οδηγών).

Στη ζωή βρίσκεις πάντα αυτό που ψάχνεις. Τι ψάχνετε στη ζωή; Αν ψάχνεις λόγους και αιτίες για να είσαι απαισιόδοξος, δυστυχισμένος, και απογοητευμένος, σίγουρα θα βρεις αυτό που ψάχνεις. Αν πάλι ψάχνεις για ευκαιρίες, καλούς ανθρώπους, όμορφα τοπία, σίγουρα θα βρεις. Που συγκεντρώνετε την προσοχή σας; Όταν οδηγάτε, ψάχνετε να βρείτε πάρκινγκ ή μήπως ψάχνετε *να μη βρείτε* πάρκινγκ; Ορισμένα άτομα αρχίζουν να εκνευρίζονται πριν ακόμη πάρουν τη θέση τους πίσω από το βολάν, επειδή σκέφτονται ότι, αφού θα περάσουν σαράντα λεπτά υποφέροντας στο μποτιλιάρισμα, στη συνέχεια θα κάνουν άλλο τόσο χρόνο για να βρουν πάρκινγκ. Πολλοί ξεκινάνε το πρωί να κατεβούν στο κέντρο της πόλης σίγουροι ότι, με την τύχη τους, δε θα βρουν πάρκινγκ. Και φυσικά όταν ψάχνεις να μη βρεις πάρκινγκ ... βρίσκεις αυτό που ψάχνεις! Με μάτια να γυαλίζουν από χαρά για την επιβεβαίωση των προσδοκιών τους ανακοινώνουν στον/στην συνοδηγό: "Βλέπεις, δε σου είπα ότι δε θα βρούμε πάρκινγκ;"

Αντίθετα θα μπορούσατε να πείτε: ”Σύμφωνα με τη στατιστική (πιθανότητες), σε τρία τετραγωνικά μπλοκ όπου είναι παρκαρισμένα 1.500 αυτοκίνητα, κάθε δυο λεπτά πρέπει να φεύγει ένα. Είμαι σίγουρος ότι ένας ετοιμάζεται να μου παραχωρήσει τη θέση του (μου). Αλλά και αν δε βρω θέση θα δημιουργήσω μια.” Αλήθεια, σε τι ωφελεί το να περάσεις 20-30’ ανησυχώντας για κάτι που ίσως δε συμβεί; Μπορεί σήμερα να βρείτε πάρκινγκ. ”Κάτι για το οποίο ανησύχησες νωρίτερα από όταν έπρεπε είναι κάτι για το οποίο ανησύχησες περισσότερο από όσο έπρεπε,” είπε ο Σενέκας. Αν βέβαια η κατάσταση είναι τελείως απογοητευτική, μήπως πρέπει να αλλάξετε προσέγγιση για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα; Μήπως θα μπορούσατε να φεύγετε για τη δουλειά νωρίτερα (ή αργότερα), να πηγαίνετε με το λεωφορείο, με τα πόδια, με το ποδήλατο, με το μηχανάκι, ή με το υποβρύχιο (γιατί το μετρό μάλλον θα αργήσει να γίνει).

Καθώς λοιπόν μπαίνετε στο αυτοκίνητο, η στο λεωφορείο το πρωί, ξεκινήστε τον εσωτερικό σας διάλογο με αποφασιστικότητα: "Δε θα αφήσω τίποτα και κανέναν κερατά να μου χαλάσει την ημέρα. Αυτή η ημέρα είναι δική μου." Το ξέρετε, βέβαια, ότι κάποιος (μπορεί να είναι ο δάσκαλος σας η το αφεντικό σας) σε κάποιο άλλο σημείο της πόλης σηκώνεται την ίδια στιγμή και σχεδιάζει μονολογώντας: "Σήμερα θα χαλάσω την ημέρα του Άγγελου. Του τη χάλασα χθες, για να δω τι μπορώ να του κάνω σήμερα για να τον κάνω να αισθάνεται πραγματικά απαίσια!" Το ξέρετε γιατί <u>κάθε μέρα</u> κάποιος σας αντιμιλά, κάποιος σας φέρεται άσχημα, και κάποιος σας κόβει την προτεραιότητα.

Μπορείτε λοιπόν να επιλέξετε να εκνευριστείτε με την ηλικιωμένη κύρια με τα γκρίζο-μπλε μαλλιά, που οδηγάει με 30 χιλιόμετρα την ώρα μπροστά σας στο στενό δρομάκι, και να υποθέσετε ότι το κάνει επίτηδες και ότι ο σκοπός της ύπαρξης της είναι να σας κάνει να αργήσετε στη δουλειά. Και όμως η γιαγιά η κακομοίρα, η οποία κρατά με πείσμα σφικτά το τιμόνι, με το κάθισμα τραβηγμένο τέρμα μπροστά και το κεφαλάκι της κολλημένο στο παρμπρίζ, βρίσκεται εκεί για κάποιο λόγο, όπως άλλωστε όλα τα πράγματα στη ζωή: Η γιαγιά είναι μπροστά σας για να σας διδάξει ότι πρέπει να ηρεμήσετε λίγο και να χαλαρώσετε λίγο τους ρυθμούς της ζωής σας! Και ο αγρότης με το Datsun που παραβιάζει το ΣΤΟΠ κοιτάζοντας από την άλλη πλευρά με αποτέλεσμα ένα παρα-τρίχα ατύχημα έχει κάτι να σας διδάξει. Πρέπει να προβλέπετε τις αναποδιές και να είστε προετοιμασμένοι για το απροσδόκητο στη ζωή.

Μπορεί βέβαια αν δεν είστε καλός μαθητής να εκνευριστείτε, να ανέβει η πίεση σας και να φτάσετε στο γραφείο εξοργισμένος με τους εκπαιδευτές και τους εξεταστές του τμήματος συγκοινωνιών που ”Δίνουν διπλώματα σε ατζαμήδες”. Μπορεί να εκφράσετε την πικρία σας

σε όλους όσους δείτε σήμερα: ”Άκου να δεις τι θα πάθαινα ...” Μπορείτε να γκρινιάξετε ώσπου να γίνετε μπλε στο πρόσωπο. Την ίδια στιγμή, λίγα τετράγωνα παραπέρα, ο τύπος που σας έκοψε το δρόμο οδηγά αδιάφορα σιγο-σφυρίζοντας, χωρίς να έχει πάρει χαμπάρι για το συμβάν, χωρίς την παραμικρή ιδέα ότι έχει καταστρέψει την ημέρα σας. Αντίθετα, αν είστε καλός μαθητής μπορείτε να επιλέξετε να σκεφτείτε: "Δεν πρόκειται να αφήσω κανέναν να μου χαλάσει αυτή τη μέρα, γιατί αυτή η ημέρα είναι δική μου. *Τι μπορώ να κάνω καλύτερα την επόμενη φορά ώστε να μην κινδυνεύσω έτσι*;"

Είναι για σας η οδήγηση μια ευχάριστη δραστηριότητα (όπως ήταν τις πρώτες φορές που κρατήσατε το τιμόνι) ή είναι μια αγγαρεία και μια ταλαιπωρία και μισή; Στο παρόν άρθρο θα προσπαθήσουμε να περιγράψουμε κάποιες ψυχολογικές τεχνικές για να μειώσετε το άγχος και να αυξήσετε την απόλαυση σας όχι μόνον κατά την οδήγηση αλλά και στην καθημερινή ζωή.

Το πώς αισθάνομαι εξαρτάται ...

Ας ξεκινήσουμε από ένα απλουστευμένο αξίωμα: Το πως αισθανόμαστε ανά πάσα στιγμή εξαρτάται από δυο βασικούς παράγοντες: α) Τη *φυσιολογία ή βιοχημεία* του οργανισμού μας και β) Τις *σκέψεις* που τρέχουν στο μυαλό μας. Πιστεύω ακράδαντα ότι έχουμε πολύ μεγαλύτερο έλεγχο στη διάθεση μας από ότι σήμερα νομίζουμε. Μπορούμε για παράδειγμα να αλλάξουμε τη βιοχημεία μας άμεσα και κατά βούληση. Πιστεύω επίσης ότι, όντως οι εξωτερικές καταστάσεις επηρεάζουν τη διάθεση μας, αλλά και ότι δεν έχει τόσο σημασία το τι μας συμβαίνει όσο το πώς το βλέπουμε.

Η φυσιολογία μας

Ας εξετάσουμε τον πρώτο παράγοντα που επηρεάζει το πως αισθανόμαστε. Οι χημικές ουσίες που κυκλοφορούν στο σώμα και τον εγκέφαλο μας επιδρούν στα συναισθήματα μας. Όσο και να ακούγεται υπερβολικό, έχουμε σημαντικό έλεγχο επάνω σε αυτά. Μπορούμε, για παράδειγμα, να φάμε η να πιούμε κάτι, να αλλάξουμε την αναπνοή, τη στάση, την κίνηση μας και ως αποτέλεσμα να αλλάξουμε τα χημικά στον οργανισμό μας. Ανάλογα, αν αυτή τη στιγμή δεν αισθάνεστε πολύ καλά, πιθανόν να είναι αποτέλεσμα του καύσιμου με το οποίο τροφοδοτήσατε τον κινητήρα σας πριν λίγες ώρες, αλλά και κατά τη διάρκεια των τελευταίων μηνών!

Αλήθεια, αν είχατε ένα αυτοκίνητο αξίας 20 εκατομμυρίων δραχμών τι ποιότητα βενζίνης θα του βάζατε; Αν είχατε ένα άλογο αξίας ενός εκατομμυρίου δραχμών τι θα το ταΐζατε; Εσείς πόσο αξίζετε; Τι ταΐζετε τον εαυτό σας; Τι πίνετε, τι αναπνέετε; Τι σκέπτεστε; Αν θέλετε πραγματικά να είστε σε καλή κατάσταση και να ελαττώσετε το στρες κατά την οδήγηση αλλά και γενικότερα στη ζωή σας, σταματήστε το κάπνισμα, το ποτό, το πολύ φαΐ το βράδυ, χάστε αυτά τα περιττά κιλά, γραφτείτε στο γυμναστήριο, ξαλαφρώστε την καρδιά σας: θα αισθανθείτε πέντε φορές καλύτερα. Θα μου πείτε: ”Τα ξέρουμε αυτά. ”Μην πίνεις, κάνε δίαιτα, κόψε το κάπνισμα, δούλευε πιο πολύ”, μας τα επαναλαμβάνει καθημερινά η πεθερά μας και μάλιστα χωρίς να μας χρεώνει επίσκεψη όπως εσείς οι ψυχολόγοι. Είναι περίεργο, πολλοί ξέρουν τι πρέπει να κάνουν λίγοι όμως το κάνουν! Γιατί οι άνθρωποι δεν κάνουν αυτά που πρέπει να κάνουν;

> *Just Do It (Nike)*

Αλλάξτε τα χημικά σας αλλάζοντας τον τρόπο που αναπνέετε

Αν θέλετε, λοιπόν, να αισθανθείτε καλύτερα αυτή τη στιγμή, κάνετε ένα βήμα *τώρα* με το να αλλάξετε την φυσιολογία σας. Ηρεμήστε, δεν θα τη χρεώσω αυτή τη συμβουλή - κερνάω! Αν θέλετε να χαλαρώσετε από την πίεση της ημέρας, μπορείτε να αλλάξτε τον τρόπο αναπνοής σας παίρνοντας τρεις βαθιές διαφραγματικές αναπνοές. Κρατήστε τον αέρα μέσα σας μετρώντας ως το 4, εκπνεύστε αργά, κρατήστε την αναπνοή σας μέχρι το 4 και εισπνεύσετε πάλι. Επαναλάβετε τη διαδικασία όσες φορές θέλετε: κάθε φορά που θέλετε να χαλαρώσετε από την ένταση που μπορεί να δημιουργούν τα παιδιά ή η σύζυγος που βρίσκονται στο πίσω κάθισμα (ενώ εσείς θα θέλατε να βρίσκονται σε κάποιο άλλο κάθισμα - ενός πυραύλου

προς το διάστημα, για παράδειγμα), ή η ξανθιά νεαρή κύρια που βρίσκεται στο κάθισμα του προπορευόμενου οχήματος (ενώ εσείς θα θέλατε να βρίσκεται στο δικό σας κάθισμα), κλπ.

Συμπερασματικά, ο πρώτος παράγοντας που καθορίζει το πως καθένας μας αισθάνεται ανά πάσα στιγμή είναι η βιοχημεία μας. Ο δεύτερος παράγοντας είναι:

Οι σκέψεις μας

Αξίωμα δεύτερο. Όταν αντιμετωπίζουμε οποιοδήποτε πρόβλημα έχουμε πάντα δυο επιλογές: α) Είτε μπορούμε να κάνουμε κάτι για την επίλυση του, και β) είτε δε μπορούμε να κάνουμε κάτι. Ας εξετάσουμε το παραπάνω αξίωμα με ένα παράδειγμα.

Συχνά οδηγώντας τη μηχανή μου πέφτω σε κάποια από αυτές τις λακκούβες-γκρεμούς που ξεφυτρώνουν σε πολλά σημεία των Ελληνικών δρόμων. Παρένθεση: Μια γνωστή μου αλλοδαπή γιατρός, τις αποκαλούσε ”λα-κούνα,” ασυνείδητα δίνοντας έμφαση στο αίσθημα που τις συνοδεύει. Όταν βγω από τη ”λακούνα” αναθεματίζω εκνευρισμένος το δήμο, την κυβέρνηση, το σύστημα και γενικότερα οποίον βρω μπροστά μου. Όμως, το να κατηγορώ σε αυτήν την περίπτωση δεν ωφελεί. Σκέφτομαι αμέσως τις δυο βασικές επιλογές: α) Μπορώ να κάνω κάτι για αυτό ή β) Μήπως δε μπορώ; Φυσικά και μπορώ, αποφασίζω. Μπορώ το βράδυ να πάρω δυο-τρεις καλούς μου φίλους και να έρθουμε στο συγκεκριμένο σημείο με σκοπό να επιδιορθώσουμε το δρόμο και να βουλώσουμε κάποιες τρύπες. Μπορώ να γράψω γράμματα στο δήμο, στις εφημερίδες, μπορώ να συσπειρώσω ομάδες πολιτών, να κάνω αντίσταση, να ψηφίσω άλλον δήμαρχο ή άλλο κόμμα στις επόμενες εκλογές. Πολύ πιθανόν βέβαια ύστερα από όλες αυτές τις προσπάθειες μου να κάνω μια τρύπα στο νερό και οι τρύπες στο δρόμο να παραμείνουν, ή απλά να πάρουν απόσπαση ή μετάθεση σε άλλο δρόμο ή άλλη συνοικία. Αν όμως διαλέξω να μην κάνω τίποτα από τα παραπάνω, πρέπει να καταλάβω ότι το να εκνευρίζομαι και να παραπονιέμαι σε άσχετα άτομα δεν επιτυγχάνει και πολλά για την επίλυση του προβλήματος των οπών.

Οι επιπτώσεις του στρες

Τα τελευταία δέκα χρόνια που μελετάω το θέμα του στρες και των επιπτώσεων του, η συμπεριφορά μου έχει αλλάξει αρκετά. Για παράδειγμα, τώρα, κάθε φορά που πέφτω σε λακκούβα σκέφτομαι: Σε τι ωφελεί αυτή τη στιγμή το να εκνευριστώ; Τι μπορεί να συμβεί στην υγεία μου αν συνεχίσω να είμαι εκνευρισμένος για ώρες; Έρχονται στο μυαλό μου οι επιπτώσεις του υπερβολικού σε ένταση και μεγάλου σε διάρκεια άγχους: Έλκη, πονοκέφαλοι, ζαλάδες, δερματικές παθήσεις, απογοήτευση, κατάθλιψη, έμφραγμα!

Ο γνωστός ψυχολόγος και συγγραφέας Γ. Πιντέρης διηγείται την παρακάτω ιστορία ενός μεσήλικα ταξιτζή με μπερεδάκι, ο οποίος, αντίθετα με τους περισσότερους από μας, οδηγούσε προσεκτικά και ήρεμα ακόμη και μέσα στην κυκλοφοριακή συμφόρηση των Αθηνών. Ο Πιντέρης, επιβάτης στο ταξί, τριβόταν μπρος-πίσω στο κάθισμα του, καπνίζοντας και ξεφυσώντας από την ένταση, ανήσυχος γιατί βιαζόταν να φτάσει στην ώρα του σε κάποιο επαγγελματικό ραντεβού. ”Με ποιον τρόπο βοηθά αυτή η ανησυχία σας στο να φτάσετε πιο γρήγορα στον προορισμό σας;” τον ρώτησε κάποια στιγμή ο ταξιτζής;” "Δίκιο έχετε,” απάντησε ο Πιντέρης, παίρνοντας μια βαθιά ανάσα και ηρεμώντας κάπως. ”Αλήθεια, βλέπω το έχετε φιλοσοφήσει το οδήγημα.” Ο ταξιτζής τον κοίταξε με ένα ήρεμο χαμόγελο, έβαλε το δεξί χέρι μέσα στο πουκάμισο στο μέρος της καρδιάς και απάντησε μονολεκτικά: ”Έμφραγμα ..."

Αν δε μπορώ να κάνω κάτι ...

”Καλά που δεν πάθαμε και τίποτα,” σκέφτομαι χαμογελώντας σκεπτόμενος ένα σχετικό ανέκδοτο. Σηκώνομαι, σκουπίζω τα αίματα και τις σκόνες, σηκώνω τη μηχανή και συνεχίζω το δρομολόγιο μου έτοιμος να αντιμετωπίσω την επόμενη λακκούβα με ενθουσιασμό!

Είναι συνεπώς, χρήσιμο να εξετάζουμε εάν είμαστε πράγματι διατεθειμένοι να ξοδέψουμε ενέργεια και χρόνο για το θέμα που μας απασχολεί. Εάν η απάντηση είναι αρνητική, καλά θα κάνουμε να δεχτούμε το γεγονός *ότι δε μπορούμε πάντα να αλλάξουμε το δρόμο, τις συνθήκες ή τους γύρω μας.* Όμως, αν και δε μπορούμε πάντα να ελέγξουμε το τι συμβαίνει

γύρω μας, δηλαδή τα εξωτερικά γεγονότα, αντίθετα έχουμε απόλυτο έλεγχο (ύστερα από κάποια εξάσκηση) σε αυτά που συμβαίνουν μέσα μας, δηλαδή στις σκέψεις και τις αντιδράσεις μας. Για παράδειγμα προσπαθήστε να νοιώσετε θυμό, άγχος, λύπη, ζήλια, θλίψη, χαρά χωρίς τις ανάλογες σκέψεις. Γίνεται;

Το κακό είναι ότι οι περισσότεροι προσπαθούμε να αλλάξουμε πράγματα που δεν αλλάζουν άμεσα. Ως αποτέλεσμα χάνουμε μάλλον άσκοπα χρόνο και ενέργεια την οποία θα μπορούσαμε να συγκεντρώσουμε σε κάτι άλλο πιο αποδοτικό (π.χ., το να βελτιώσουμε τον εαυτό μας σε μια ικανότητα, να αποκτήσουμε καινούριες γνώσεις, κλπ.).

Σκεφτείτε για δυο λεπτά τη χθεσινή μέρα: Σίγουρα είχατε άγχος, σίγουρα τρέχατε σαν παλαβοί να προλάβετε όπως κάθε μέρα … ΤΙ; Καταγράψτε τα πράγματα για τα οποία αγχωθήκατε εχθές. Αν τα καταφέρετε, προσπαθήστε να κάνετε το ίδιο και για την προχθεσινή ημέρα. Αν δεν τα καταφέρετε, πιθανόν να συμφωνήσετε μαζί μου ότι πολλά από τα πράγματα για τα οποία ανησυχούμε (π.χ., αν αργήσει το λεωφορείο, αν δε μπορέσω να πληρώσω την επιταγή, αν δε με πάρει τηλέφωνο) δ ε σ υ μ β α ί ν ο υ ν ή δεν είναι ζητήματα τόσο σ η μ α ν τ ι κ ά όσο μας φαίνονται τη στιγμή που παρουσιάζονται. Απόδειξη το ότι σήμερα δε θυμάστε τα πράγματα για τα οποία αγχωθήκατε χθες ή προχθές.

> *"Είμαι ένας γέρος άνθρωπος και είχα πολλά προβλήματα στη ζωή μου, … 95% των οποίων ποτέ δε συνέβησαν"*

Το στρες είναι ένα φυσιολογικό, αναπόφευκτο αλλά και αναγκαίο μέρος της ζωής.

Ναι, δεν ακούσατε λάθος, το στρες είναι φυσιολογικό, η έλλειψη του στρες είναι το αφύσικο φαινόμενο. Αλήθεια, γνωρίζετε κάποιον που δεν έχει καθόλου στρες; Εγώ ξέρω κάποιον … αλλά είναι νεκρός! Μόνον οι νεκροί έχουν μηδενικό στρες (και πάλι ορισμένοι από αυτούς που πήραν το ασανσέρ για τα κάτω πατώματα …). Η αντίδραση του οργανισμού σε καταστάσεις στρες είναι φυσιολογική και δεν έχει άσχημα αποτελέσματα, εκτός αν διαρκέσει πολύ η έχει μεγάλη ένταση. Μάλιστα, η έλλειψη στρες μπορεί να έχει παρόμοια αποτελέσματα με αυτά του υπερβολικού στρες. Κατά συνέπεια, ένας βαθμός στρες, το αποκαλούμενο στην επιστημονική ορολογία "ιδανικό επίπεδο διέγερσης", είναι αναγκαίος. Ως εκ τούτου, στο παρόν άρθρο γίνεται λόγος για επιτυχημένη και συνειδητή ρύθμιση του στρες. Με λίγα λόγια "Ζήτω το στρες", όπως συνηθίζω να διδάσκω στα σεμινάρια μου, εφόσον βέβαια μάθουμε να το αυξομειώνουμε κατά βούληση.

Εσείς πως αντιδράτε;

Πως αντιδράτε σε καταστάσεις έντασης, όπως όταν βρίσκεστε σε κυκλοφοριακή συμφόρηση; Επιλέγετε να είστε νευρικοί και αναστατωμένοι; Κοκκινίζετε από πίεση και ταχυκαρδία; Βαριά-ανασαίνετε και κοιτάτε συνέχεια το ρολόι σας; Αν ναι, την επόμενη φορά θυμηθείτε ότι ...

> *"Η κυκλοφορία δεν ενδιαφέρεται αν εσύ βιάζεσαι και είσαι εκνευρισμένος η όχι."*

Η κυκλοφοριακή συμφόρηση θα συνεχίσει να υπάρχει ... ώσπου να πάψει να υπάρχει, όπως λέει ο Γ. Ντάιερ. Μπορεί να φτάσεις σπίτι ξαναμμένος, να κλωτσήσεις το γατάκι και να βροντήξεις την πόρτα στην είσοδο σου. "-Γιατί είναι εκνευρισμένος ο μπαμπάς; -Η κυκλοφορία φταίει." Καθώς πίνεις το τρίτο ουίσκι, "-Γιατί πίνει ο μπαμπάς; -Η κυκλοφορία φταίει. -Γιατί έχει έλκος ο μπαμπάς; Είναι μόνο 32. -Η κυκλοφορία φταίει. -Γιατί χωρίζουν η μαμά και ο μπαμπάς; -Η κυκλοφορία ... Πως και τον θάβουμε από τώρα; -…Η κυκλοφορία τον σκότωσε το μπαμπά σου." Εν τω μεταξύ η κυκλοφορία και το μποτιλιάρισμα συνεχίζεται αμείωτη γιατί δεν την ενδιαφέρει η κατάσταση σας. Αντίθετα, μπορείτε να κάνετε άλλες, πιο υγιείς επιλογές.

ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΟΔΗΓΗΣΗΣ ΧΩΡΙΣ ΠΟΛΥ ΑΓΧΟΣ: ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

Μη υγιείς επιλογές

Ζήτω το στρες! Αν σας αρέσει η ένταση και το ρίσκο, βεβαιωθείτε ότι οδηγείτε σε απόσταση μικρότερη από 60 εκατοστά από τον προφυλακτήρα του προπορευόμενου οχήματος. Να θυμάστε: ο δρόμος είναι δικός σας.

Λίστα παράπονων. Καταβάλετε μια συγκεντρωμένη προσπάθεια να προσέχετε τις μικροενοχλήσεις λόγω των συνθηκών της οδήγησης ή λόγω της οδήγησης των υπόλοιπων οδηγών και να τους δίνετε υπερβολικές διαστάσεις.

Βοήθα με να εκνευριστώ. Βρείτε ένα συνοδηγό με διαφορετικό στυλ στην οδήγηση και διαφορετικές προτιμήσεις στη μουσική. Πιθανόν τον / την σύζυγο.

Τρέχω, τρέχεις, κυνηγώ. Προπονηθείτε στην τέχνη του "τρέχα και περίμενε". Αυτή αφορά την επιτάχυνση ώστε να συναντήσεις πιο γρήγορα την ουρά στο φανάρι, στην τράπεζα, στο σινεμά, κλπ.

Απελπισία; Όταν η κατάσταση είναι απελπιστική, κτύπα το κεφάλι σου με φόρα στο τιμόνι η το παρμπρίζ. Ο πονοκέφαλος που θα ακολουθήσει θα ξεπεράσει και θα υποσκελίσει το αρχικό πρόβλημα.

Υγιείς επιλογές

Ξεκινήστε νωρίτερα. Ορισμένα άτομα λένε: "Μένω μόνο 12' οδήγημα από τη δουλειά μου." Αυτό μπορεί να είναι αλήθεια ... στις 3.30 το πρωί και με συνοδεία περιπολικών, αλλά τις νορμάλ πρωινές ώρες συνήθως υπάρχει κυκλοφοριακή συμφόρηση. Μπορείτε, λοιπόν, να επιλέξετε να σηκωθείτε νωρίτερα ώστε να μην εκπλαγείτε και ταραχθείτε αν όντως κάποιοι δρόμοι είναι φραγμένοι από αυτοκίνητα, ή κάποια φανάρια είναι χαλασμένα. Αφού κάθε πρωί τα τελευταία τέσσερα χρόνια που πηγαίνετε στη δουλειά σας συμβαίνει το ίδιο πράγμα και το ξέρετε. Αν πάλι, φτάσετε νωρίτερα στον προορισμό σας, επιλέξτε να χρησιμοποιήσετε δημιουργικά και παραγωγικά τον έξτρα χρόνο.

> *Δε φταίω εγώ που άργησα, το κουδούνι κτύπησε πριν έρθω (Δικαιολογία καθυστερημένου φοιτητή)*

Χαιρετήστε τους διπλανούς. Κάποτε συμπεριφερόμουν σαν ψυχασθενής όταν έπεφτα σε κυκλοφοριακή συμφόρηση. Τώρα; Καμιά φορά ανοίγω το παράθυρο ή βγαίνω από το αμάξι και συστήνομαι στους διπλανούς: "Καλημέρα σας, Άγγελος Ροδαφηνός, ψυχολόγος, πως είστε σήμερα;" (Για αυτό οι ψυχολόγοι έχουμε βγάλει κακό όνομα).

Μη ντρέπεστε να ζητήσετε οδηγίες. Η άρνηση να ζητήσουμε βοήθεια αποτελεί ως επί το πλείστον ανδρικό χαρακτηριστικό και συχνά υποδηλώνει μια "μάτσο" στάση, του τύπου "Άσε, ξέρω τι κάνω". Αντί να οδηγείτε άσκοπα ώσπου να σας τελειώσει η βενζίνη και να *αναγκαστείτε* να σταματήσετε και να ρωτήσετε (επί τη ευκαιρία) για κατευθύνσεις στο βενζινάδικο, ανοίξετε το παράθυρο σας τώρα και ρωτήστε την ξανθιά δεσποινίδα που περιμένει στη στάση: "Καλά πάω από εδώ;" Έρευνες του γράφοντα έχουν αποδείξει ότι η πιο πιθανή απάντηση είναι "Με συγχωρείτε, δεν είμαι από δω!"

Στο φανάρι. Αν δείτε ότι συνεχίζετε να εκνευρίζεστε με τον μπροστινό σας επειδή χάσατε το φανάρι, για τιμωρία στρίψτε δεξιά και κάντε το γύρο του τετράγωνου, ώστε να ξαναγυρίσετε στο ίδιο σημείο - να μάθετε να εκνευρίζεστε!

Ασκήσεις ορθοφωνίας. Καθώς περιμένετε μπορείτε να κάνετε ασκήσεις ορθοφωνίας ή ασκήσεις για την καλύτερη αιμάτωση του δέρματος προσώπου, που θα έχουν ως αποτέλεσμα μια πιο νεανική εμφάνιση. Επαναλάβετε μαζί μου: "Άαα, Έεε, Ίιι, Όοο, Ούου..." ανοίγοντας το στόμα σας όσο πιο πολύ μπορείτε. Μη δίνετε σημασία στους γύρω, δεν έχουν διαβάσει αυτό το άρθρο.

Μάθετε ξένες γλώσσες. Μποτιλιαρισμένοι μπορείτε να υπαγορεύσετε ένα γράμμα στο μαγνητόφωνο, να μιλήσετε με την παρέα σας για το χρηματιστήριο, να λύσετε στο μυαλό σας κάποιο θέμα που σας απασχολεί. Ακόμη, μπορείτε να ακούσετε μια κασέτα και να μάθετε μια ξένη γλώσσα τέλεια - οδηγώντας (η στο λεωφορείο) κάθε μέρα στη δουλειά επί δυο χρόνια! Αντίθετα, οι περισσότεροι από εμάς διαλέγουμε να κοιτάμε αποχαυνωμένα έξω από το παράθυρο με το μυαλό μας στο ουδέτερο, στο κενό - μια συμπεριφορά που οδηγεί σε έναν παρόμοιο προορισμό από άποψη προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης.

Καθίστε πιο άνετα. Την επόμενη φορά που θα μπείτε στο αυτοκίνητο αλλάξτε στάση. Μην κολλάτε στο παρμπρίζ και μη σφίγγετε με τα δυο χέρια το τιμόνι – δε φεύγει. Καθίστε καλύτερα (όρθια) στο κάθισμα σας, τεντώστε τα χέρια σας (πριν ξεκινήσετε), φουσκώστε το στήθος και σηκώστε τους ωμούς ψηλά. Ωραία, τώρα μπορείτε να ξεκινήσετε. Φανταστείτε ότι είστε ο βασιλιάς των δρόμων, ότι φοράτε την κάπα σας και το στέμμα και οδηγάτε μια Rolls Royce. Συνεχίστε να ονειρεύεστε: καθώς οδηγάτε στην ελεύθερη λωρίδα που κατασκευάστηκε για τα λεωφορεία και για σας, φορέστε ένα πλατύ ηλίθιο χαμόγελο στο πρόσωπο σας και μην παραλείψετε να κοιτάξετε αφ' υψηλού ή ”ασκαρδαμυκτί” τον διπλανό σας που οδηγάει μια απλή Mercedes. Το κάνατε; Είμαι εκεί, σας βλέπω, μην κλέβετε ... Εντάξει, τώρα βγάλτε την κάπα να μην την τσαλακώσετε και παρκάρετε το Panda στο πεζοδρόμιο για να συνεχίσουμε.

Στα διόδια. Ευχηθείτε καλημέρα, καλησπέρα, καληνύχτα, καλό Πάσχα στους υπάλληλους των διοδίων. Η έκφραση απορίας για την απροσδόκητη ευγένεια σας αξίζει τον κόπο. Επιλέξτε να πράξετε πράξεις ευγένειας πότε πότε (Practice random acts of kindness). Πληρώστε τα διόδια του αγχωμένου οδηγού του αυτοκίνητου που κατέληξε πίσω σας, ύστερα από αρκετά ζιγκ ζαγκ στην προσπάθεια του να επιλέξει την πιο γρήγορη ουρά (δυστυχώς όμως, η άλλη λωρίδα κυκλοφορίας είναι πάντα πιο γρήγορη). Καθώς απομακρύνεστε φανταστείτε ή ελέγξτε στον καθρέφτη την έκπληξη στο πρόσωπο του οδηγού καθώς ο υπάλληλος του ανακοινώνει ότι τα διόδια του έχουν πληρωθεί από τον/την οδηγό του προπορευόμενου οχήματος!

Νικήστε το θυμό

-Μα πως να μην εκνευρίζομαι και να μην κορνάρω όταν η μπροστινή αργεί να ξεκινήσει και εξαιτίας της χάνω το φανάρι;

Συμφωνώ ότι πρέπει κανείς να κάνει ότι μπορεί για να φτάσει στην ώρα του, ακόμη και να κορνάρει στην έσχατη περίπτωση. Διαφωνώ όμως με την υπερβολή. Για παράδειγμα, είμαι σταματημένος στο απέραντο μποτιλιάρισμα της Τσιμισκή τη Δευτέρα το πρωί και η μπροστινή μου προωθείται ένα μέτρο και τριανταπέντε εκατοστά. Πριν προλάβω να αντιδράσω, τρία αυτοκίνητα από πίσω μου κορνάρουν με μανία επειδή δεν κάλυψα το κενό! Συμμορφώνομαι με μια γκριμάτσα εκνευρισμού, ενώ μέσα μου σκέφτομαι, ”Ωραία, τώρα θα προλάβουμε να σταματήσουμε και για καφέ στο δρόμο. Αν δεν κάλυπτα το κενό ποιος ξέρει τι ώρα θα φτάναμε ...”

Εάν πάλι θέλετε να εκφράσετε το θυμό σας ώστε να μειώσετε την πίεση σας, όπως ισχυρίζονται ορισμένοι ειδικοί, μπορείτε να το κάνετε, αλλά μόνον σε άψυχα αντικείμενα. Το ξέσπασμα σε έμψυχα αντικείμενα μπορεί να δημιουργήσει χειρότερες επιπλοκές, όπως διαμάχες, αντιδικίες, ενοχές, και περαιτέρω αύξηση της πίεσης. Υπάρχει σήμερα ένας αριθμός πλαστικών ή αφρωδών υλικών (τουβλάκια, μπάλες, μαξιλάρια) για να κοπανάνε οι ζοχαδιασμένοι.

Αν νομίζετε ότι όλα αυτά είναι υπερβολικά ή ανωριμότητες, δεν είναι ανωριμότητα να μαρσάρεις καθώς περιμένεις στο φανάρι … για να αλλάξει, όπως κάνουν πολλοί νέο-έλληνες;

Μην παίρνετε τα λάθη των άλλων οδηγών προσωπικά. Δεν είναι ανάγκη να τους δώσετε ένα μάθημα επειδή έκαναν ένα λάθος. Μπορεί απλά να περνάνε μια άσχημη ημέρα. Η βίαιη και η επιθετική οδήγηση συνδέονται με προσωπικές απογοητεύσεις, καθημερινό στρες, και την

έλλειψη ικανότητας να αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά το θυμό. Δεν έχουμε διδαχθεί υγιείς εκφράσεις του θυμού μας. Για αυτό μην υπερτιμάτε ποτέ τη συναισθηματική ωριμότητα του αλλού οδηγού και την ικανότητα του να ελέγξει τις αντιδράσεις της αμυγδαλής του (το κέντρο του εγκέφαλου που είναι υπεύθυνο για τις συναισθηματικές αντιδράσεις).

Αυτοδιάλογος

Παράλληλα, προτείνω να αντικαταστήσετε τις αρνητικές σκέψεις με τις παρακάτω αυτο-δηλώσεις:

-Μήπως δεν ερμηνεύω σωστά την κατάσταση; Γιατί να θυμώνω; Δε χρειάζεται να θυμώσω με αυτό. Οι άλλοι δε θα φέρονται πάντα όπως θα ήθελα. Είναι αυτοί που είναι και φέρονται όπως έχουνε μάθει: Τόσο ξέρουν τόσο κάνουν. Δεν έχουν καλύτερους τρόπους, δε μπορούν να καταλάβουν, να μπουν στη θέση μου, να δουν τον κόσμο πίσω από τα μάτια μου, να δουν πως αισθάνομαι.

Πιθανόν να έχετε ακούσει το παρακάτω ρητό: ”Χαμογελάστε, κάνει τους άλλους να ανησυχούν.” Συνεχίστε με άλλα ιλαρά και χαλαρωτικά σχόλια του τύπου:

-Ηρέμησε, δεν αξίζει τον κόπο. Θα τα καταφέρεις, όπως συνήθως. Πόση σημασία θα έχει το γεγονός ύστερα από μισή ώρα; Ύστερα από ένα χρόνο; Σε είκοσι χρόνια μάλλον δε θα έχει καμία σημασία. Για πόσο χρόνο αξίζει να είμαι έτσι; Μια ώρα, δυο, δέκα, μέχρι αύριο, μια εβδομάδα; Χαλάρωσε, δεν αξίζει τον κόπο. Κάποια μέρα θα το κοιτάς και θα γελάς. Γιατί να περιμένεις; Άλλωστε, τι είπε ο Ροδαφηνός μπορεί να συμβεί στην υγεία μου αν συνεχιστεί ο εκνευρισμός μου, η αναστάτωση, ο θυμός, το στρες; Είναι πιο σημαντικό για μένα να αποδείξω ότι έχω δίκιο η να είμαι υγιής και ζωντανός; Αν κολλήσω από πίσω τον επικίνδυνο οδηγό, θα βελτιωθεί η κατάσταση;

-Το πήρα απόφαση: Δεν πρόκειται να αφήσω τους άλλους να αποφασίσουν πως θα αισθάνομαι και πως θα φέρομαι!

Τεχνικές Walt Disney

Ορίστε μια χρήσιμη τεχνική για να μετριάσετε το θυμό και την αναστάτωση που προκαλούν σε μια προσωπική αντιπαράθεση κάποια άτομα (διευθυντές, άλλοι οδηγοί, τροχονόμοι, πεζοί, κλπ.). Μπορείτε φανταστείτε τον εχθρό (αυτόν που σας αναστάτωσε) να στέκει εμπρός σας απειλητικός, ενώ εσείς, με την κάμερα του Spielberg ή το σχεδιαστικό μολύβι των γελοιογραφιών του Ντίσνεϊ ή του Αρκά, να του μεγαλώνετε τα αυτιά και τη μύτη, να τον παχαίνετε σα μπαλόνι, ή να τον αδυνατίζετε κατά βούληση. Μπορείτε, καθώς αυτός ωρύεται να τον οραματιστείτε με μια πλατειά φαλάκρα ή με ξανθιά περούκα, με κόκκινο μακρύ σώβρακο και πράσινες τρύπιες κάλτσες, ή ζαρτιέρες. Τέλος, μπορείτε να τον φανταστείτε σαν ένα ηλικιωμένο άτομο το οποίο κινδυνεύει από την ένταση των συναισθημάτων του ή σαν ένα μίνι βρέφος το οποίο το παίρνετε στην παλάμη σας και προσπαθείτε να το ηρεμήσετε: ”Σώπα, σώπα, όλα θα πάνε καλά!” (προσαρμοσμένο από τον A. Robbins).

Συμπερασματικά

Ένας βαθμός στρες είναι αναγκαίος, καθώς προσδίδει ποικιλία αλλά και εγρήγορση στη ζωή μας. Εσείς μπορείτε να ρυθμίσετε το στρες σας; Όλοι αντιμετωπίζουν δύσκολες συνθήκες κατά την οδήγηση – το κλειδί είναι η στάση με την οποία αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα, το πως τα βλέπουμε και το τι κάνουμε για αυτά. Υπάρχουν δυο μόνον απαντήσεις στην ερώτηση ”Μπορούμε να αλλάξουμε το πρόβλημα;” Αν ναι, ας κάνουμε ότι μπορούμε με τον καλύτερο τρόπο. Αν όχι, μάλλον πρέπει να αλλάξουμε τον τρόπο που το βλέπουμε, ή πρέπει να ελέγξουμε τα συναισθήματα μας. Θα μου πείτε είναι τόσο απλό; Είναι δυνατόν; Αυτοί που πιστεύουν ότι θα τα καταφέρουν έχουν δίκιο – αλλά και αυτοί που πιστεύουν ότι δε θα τα καταφέρουν έχουν και αυτοί δίκιο …

Βάλτε τα πράγματα στην πραγματική τους θέση. Μια πολύ απλή συμβουλή που μπορείτε και εσείς να δώσετε σε οδηγούς με υπερβολικό στρες έχει δυο μέρη: α) Μην ιδρώνετε με τα μικρά προβλήματα και β) Να θυμάστε - είναι όλα μικρά προβλήματα!

Τέλος, μη μιμείστε τον πατέρα σας ο οποίος συνήθιζε να σηκώνεται στις 6.30 και να τρέχει να προλάβει να είναι στην Καβάλα στις 10.00 το πρωί … ώστε να μπορέσει να ξεκουραστεί και να απολαύσει. Της ζωής η μεγαλύτερη αποκάλυψη είναι ότι το ταξίδι αξίζει το ίδιο – αν όχι περισσότερο - από την Ιθάκη του κάθε ταξιδευτή. Γιατί, ο τελικός προορισμός ξέρετε ποιος είναι ... Το να βιάζεσαι να φτάσεις εκεί σε τι ωφελεί; Στο παιχνίδι της ζωής κερδίζει αυτός που τελευταίος τερματίζει. Παρόλα αυτά πολλοί από μας πηγαίνουμε για ψάρεμα αλλά δεν καταλαβαίνουμε ότι δεν πηγαίνουμε για τα ψάρια.

Μια στιγμή μέσα στην κυκλοφοριακή συμφόρηση είναι ένα μέρος της ημέρας σας. Μια ημέρα αποτελείται από πολλές μικρές στιγμές και αποτελεί μια μινιατούρα της ζωής σου. Όταν έχεις πολλές καλές στιγμές, και πολλές καλές μέρες έχεις μια καλή ζωή. Συνεπώς, απολαύστε την παρούσα στιγμή, ακόμα και αν βρίσκεστε μποτιλιαρισμένοι, γιατί … ”δεν υπάρχει δοκιμαστική πρόβα στη ζωή!” Παράλληλα, ταξιδέψτε πρώτη θέση και σε ωραίο αμάξι ... Αλλιώς θα το κάνουν οι κληρονόμοι σας.

ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ:

Δρ. Άγγελος Ροδαφηνός. Διδάκτορας Ψυχολογίας (Ph.D) του Πανεπιστημίου Wollongong της Νέας Νότιας Ουαλίας της Αυστραλίας. Μεταπτυχιακός τίτλος (MSc) στην Εφαρμοσμένη Αθλητική και Βιομηχανική Ψυχολογία, Ithaca College, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ. Σήμερα είναι διευθυντής του Τμήματος Ψυχολογίας του City College, International Faculty of the University of Sheffield, ενώ προσφέρει συμβουλευτικές υπηρεσίες και εκπαίδευση σε ψυχολογικές εφαρμογές για το κοινό καθώς και για μάνατζερ και εργαζόμενους σε επιχειρήσεις και οργανισμούς. Από το 1994 έχει συγγράψει και προσφέρει έναν αριθμό σεμιναρίων για μάνατζερ, υπαλλήλους, και διοικητικό προσωπικό σε επιχειρήσεις και εκπαιδευτικά ινστιτούτα. Τα αγαπημένα του θέματα περιλαμβάνουν παρακίνηση και επιτυχία, θετική αντιμετώπιση της ζωής, αυτο-εκτίμηση, στοχοθέτηση, συνοχή ομάδων, γνωστικές συμπεριφορικές τεχνικές για ρύθμιση του στρες, κ.α.