



Η δύναμη της συνήθειας

Όταν το οικείο υπερσχύει του ωφέλιμου

Η συνήθεια είναι από τις πιο ισχυρές δυνάμεις που καθορίζουν τη ζωή μας. Μεταμφιέζεται σε καθημερινότητα, σε σταθερότητα, σε άνεση. Συχνά όμως, αυτή η "άνεση" είναι μια παγίδα που μας κρατά καθηλωμένους σε καταστάσεις, σχέσεις ή μοτίβα σκέψης που δεν μας εξυπηρετούν πια. Αντί να επιλέγουμε συνειδητά, συνηθίζουμε – και το συνηθισμένο, όσο δυσλειτουργικό κι αν είναι, φαντάζει πιο εύκολο από την αλλαγή.

Η συνήθεια στην εργασία

Πόσες φορές έχουμε ακούσει ή έχουμε πει τη φράση «δεν αντέχω άλλο τη δουλειά μου, αλλά τι να κάνω;» Η απάντηση είναι σχεδόν πάντα: «συνήθισα». Ξεκινάμε μια εργασία με ενθουσιασμό ή απλά από ανάγκη. Στην πορεία, μπορεί να μην ανταποκρίνεται πια στις ανάγκες μας, να μην μας ικανοποιεί πνευματικά ή να είναι τοξική. Παρόλα αυτά, μένουμε. Γιατί μάθαμε να ξυπνάμε κάθε πρωί, να κάνουμε την ίδια διαδρομή, να ανεχόμαστε τον ίδιο προϊστάμενο, τους ίδιους ρυθμούς.

Η δύναμη της συνήθειας

Ανδρέας Ιατρίδης ♦ 1

Η ιδέα της αλλαγής μας φοβίζει περισσότερο από την πραγματικότητα της δυσαρέσκειας. Έτσι, η συνήθεια γίνεται σιωπηρός συγκάτοικος της επαγγελματικής εξουθένωσης (burnout).

Η συνήθεια στις σχέσεις

Σε πολλούς ανθρώπους, οι σχέσεις είναι μια άλλη πηγή ασφάλειας – ή συνήθειας. Ξεκινάμε μια σχέση με ενθουσιασμό, με αγάπη, με προσδοκίες. Όμως, καθώς περνούν τα χρόνια, συχνά συνειδητοποιούμε πως το άτομο με το οποίο είμαστε μαζί, δεν μας ταιριάζει πια, δεν μοιραζόμαστε τις ίδιες αξίες, δεν επικοινωνούμε. Κι όμως, μένουμε. Γιατί συνηθίσαμε να έχουμε κάποιον δίπλα μας, να υπάρχει ένα "εμείς". Η συνήθεια, ακόμη και αν συνοδεύεται από συναισθηματική φθορά, μας κρατά δέσμιους. Σε πολλές περιπτώσεις, δεν είναι η αγάπη που μας δένει, αλλά η οικειότητα της ρουτίνας (Duhigg, 2012).

Συνήθειες από την παιδική ηλικία

Από την παιδική μας ηλικία μαθαίνουμε να συμπεριφερόμαστε σύμφωνα με συγκεκριμένα πρότυπα. Αν μεγαλώσαμε σε ένα σπίτι όπου η αποδοχή εξαρτιόταν από την υπακοή, ίσως ως ενήλικες να δυσκολευόμαστε να λέμε "όχι". Αν η έκφραση των συναισθημάτων δεν ενθαρρυνόταν, μπορεί ακόμα και σήμερα να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Αυτές οι παιδικές συνήθειες ενσωματώνονται στη δομή της προσωπικότητάς μας, μετατρέποντας την αντίδρασή μας σε αυτόματο πιλότο. Η εσωτερική φωνή που λέει «έτσι είμαι εγώ» είναι, στην πραγματικότητα, η φωνή της συνήθειας που κάποτε μας βοήθησε να επιβιώσουμε, αλλά δεν είναι πια απαραίτητα χρήσιμη.

Συναισθηματικές συνήθειες

Συχνά, αποκτούμε συγκεκριμένες συναισθηματικές αντιδράσεις: αντιδρούμε με θυμό, αποσύρουμε τον εαυτό μας, ζηλεύουμε, αναλωνόμαστε σε αυτοκριτική. Αυτά τα μοτίβα δεν είναι έμφυτα – είναι μαθημένα. Κάποτε μας εξυπηρέτησαν. Ίσως ο θυμός μας προστάτευε από την απογοήτευση ή η αυτοκριτική μας βοηθούσε να ανταποκριθούμε σε υψηλές απαιτήσεις. Όμως, η συναισθηματική ωρίμανση απαιτεί να επανεξετάζουμε αν αυτές οι συνήθειες συνεχίζουν να μας υπηρετούν ή μας περιορίζουν.

Η άρνηση της αλλαγής

Η συνήθεια είναι στενά συνδεδεμένη με την ανάγκη για έλεγχο και ασφάλεια. Οτιδήποτε νέο εμπεριέχει άγνωστο, ρίσκο, αβεβαιότητα. Η αλλαγή – όσο απαραίτητη κι αν είναι – τρομάζει. Γι' αυτό και πολλοί άνθρωποι προτιμούν να παραμένουν σε καταστάσεις που γνωρίζουν, όσο δυσλειτουργικές κι αν είναι, παρά να πάρουν το ρίσκο της αλλαγής. Αυτό δεν είναι έλλειψη θάρρους, είναι φυσιολογικός ψυχολογικός μηχανισμός – αλλά μπορεί να γίνει παγίδα (Tversky & Kahneman, 1974).



Αυτοβελτίωση και υπέρβαση της συνήθειας

Η αναγνώριση της δύναμης της συνήθειας είναι το πρώτο βήμα για την αυτοβελτίωση. Μερικές προτάσεις:

1. **Αυτοπαρατήρηση:** Κρατήστε ημερολόγιο συμπεριφορών και σκέψεων. Τι κάνετε επαναλαμβανόμενα; Τι από αυτά δεν σας εξυπηρετεί πια;
2. **Μικρές αλλαγές:** Δεν χρειάζεται να αλλάξετε τα πάντα από τη μία μέρα στην άλλη. Ξεκινήστε με ένα μικρό βήμα.
3. **Συζήτηση με τρίτους:** Ένας φίλος, ένας θεραπευτής, ένας coach μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε συνήθειες που δεν αναγνωρίζετε καν.
4. **Αντικατάσταση, όχι κατάργηση:** Είναι πιο αποτελεσματικό να αντικαταστήσουμε μια συνήθεια με μια άλλη, παρά να την εξαλείψουμε τελείως (Clear, 2018).
5. **Ανθεκτικότητα στην προσωρινή δυσφορία:** Η αλλαγή δεν είναι εύκολη. Αλλά η προσωρινή δυσφορία είναι μικρότερη από τον χρόνιο ψυχικό πόνο του να μένεις στάσιμος.

Η συνήθεια μπορεί να είναι ένα εργαλείο εξέλιξης ή ένα εμπόδιο. Όλα εξαρτώνται από το κατά πόσο τη συνειδητοποιούμε και αν την επιλέγουμε εμείς – ή αν απλώς μας καθοδηγεί στο παρασκήνιο. Η αυτοβελτίωση δεν απαιτεί ριζικές ανατροπές, αλλά την πρόθεση να ζούμε πιο συνειδητά. Εκεί βρίσκεται και το πρώτο, μικρό αλλά ηρωικό βήμα προς την ελευθερία.

Παραπομπές / Βιβλιογραφία

1. Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Penguin.
2. Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business*. Random House.
3. Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185(4157), 1124-1131. <https://doi.org/10.1126/science.185.4157.1124>
4. Διαμαντοπούλου, Σ. (2020). *Συνήθειες και ψυχολογία: Πώς να αποδομήσουμε τις κακές πρακτικές*. Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχογίος.
5. Κουρκούτας, Η. (2015). *Η Ψυχολογία της συμπεριφοράς: Συνήθειες, Μάθηση και Τροποποίηση*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
6. UNESCO. (2021). *Futures of Education: Learning to Become*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>

