



Από το βιβλίο των Linda Elder & Richard Paul "Ζήσε τη ζωή που σου αξίζει"

Οι άνθρωποι αποδεικνύουν την υποκρισία τους με τρεις τουλάχιστον τρόπους. Πρώτον

, θέτουν ψηλότερα τον πήχη για εκείνους με τους οποίους διαφωνούν, παρά για τον εαυτό τους ή τους φίλους τους.

Δεύτερον

, πολύ συχνά δεν καταφέρνουν να ζουν βάσει των απόψεων που διακηρύττουν.

Τρίτον

, δεν μπορούν να διακρίνουν τις αντιφάσεις στη συμπεριφορά των υψηλά ιστάμενων προσώπων....

Η υποκρισία, λοιπόν, είναι μια διανοητική κατάσταση που βρίσκεται στον αντίποδα της ειλικρίνειας και συχνά διακρίνεται από ασυνείδητες αντιφάσεις και ανακολουθίες. Λόγω της τάσης του για εγωκεντρικότητα, το ανθρώπινο μυαλό είναι εκ φύσεως υποκριτικό.

Την ίδια στιγμή, βέβαια, μπορεί με επιδεξιότητα να εκλογικεύσει οτιδήποτε σκέφτεται και πράττει. Με άλλα λόγια, έχει την τάση να βλέπει τον εαυτό του θετικά. Το πρόσχημα της ακεραιότητας είναι σημαντικό για το εγωκεντρικό μυαλό. Αυτός είναι και ο λόγος που ως άνθρωποι κρύβουμε την υποκρισία μας όχι μόνο από τους άλλους, αλλά και από τον ίδιο μας τον εαυτό. Και παρότι περιμένουμε από τους άλλους να βάζουν πιο ψηλά τον πήχη απ' ό,τι εμείς, θεωρούμε ότι έχουμε πάντοτε δίκιο. Αν και διακηρύσσουμε διάφορες απόψεις, πολύ συχνά δεν

καταφέρνουμε να τις εφαρμόσουμε στον τρόπο συμπεριφοράς μας.

Μόνο όταν οι απόψεις βρίσκονται σε συμφωνία με τις πράξεις μας, μόνο όταν λέμε αυτό που εννοούμε και εννοούμε αυτό που λέμε είμαστε πνευματικά έντιμοι.

Αν αποφασίσετε να ζήσετε έντιμα, πρέπει να εξετάζετε διαρκώς τις ανακολουθίες σας και να τις αντιμετωπίζετε με ειλικρίνεια και χωρίς δικαιολογίες. Εκτός αυτού, θα θέλετε να μάθετε την αλήθεια τόσο για τον εαυτό σας όσο και για τους άλλους. Αντιμετωπίζοντας την υποκρισία σας, θα αρχίσετε να αναπτύσσεστε (αν και πρέπει να αναγνωρίσετε ότι δεν θα καταφέρετε ποτέ να την ελέγξετε πλήρως, εξαιτίας της αδυναμίας σας να ελέγξετε την εγωκεντρικότητά σας). Όταν, μάλιστα, εντοπίζετε και την υποκρισία των άλλων (ιδιαίτερα όσων κατέχουν υψηλές θέσεις), δεν θα μπορούν να σας χειραγωγήσουν.

Στρατηγικές για να περιορίσετε την υποκρισία σας:

1. Εντοπίστε τις καταστάσεις εκείνες όπου περιμένετε περισσότερα από τους άλλους παρά από τον εαυτό σας. Προσδιορίστε τους τομείς στους οποίους συμπεριφέρεστε υποκριτικά (αυτό συνήθως συμβαίνει όταν έχετε άμεση συναισθηματική εμπλοκή). Μήπως περιμένετε περισσότερα από τον/τη σύζυγο σας παρά από τον εαυτό σας; Από τους συνεργάτες σας; Από τους υφισταμένους σας; Από τα παιδιά σας;

2. Κάντε έναν κατάλογο με τις απόψεις που θεωρείτε σημαντικές. Στη συνέχεια εντοπίστε τις καταστάσεις όπου η συμπεριφορά σας δεν βρίσκεται σε συμφωνία με τις απόψεις αυτές (όταν άλλα λέτε και άλλα κάνετε). Συνειδητοποιήστε ότι αυτά που πραγματικά πιστεύετε είναι ριζωμένα σε αυτά που κάνετε και όχι σε αυτά που λέτε. Τι, λοιπόν, αποκαλύπτει η συμπεριφορά σας για σας; (Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να πείτε ότι αγαπάτε κάποιον/α ενώ συχνά συμπεριφέρεστε σαν να μην τον/τη λογαριάζετε καθόλου.)

Στρατηγικές για να διαπιστώσετε την υποκρισία των άλλων:

1. Παρατηρήστε τους ανθρώπους γύρω σας. Δείτε κατά πόσο τα λόγια τους δεν συμβαδίζουν με τις πράξεις τους. Συγκρίνετε αυτά που λένε με αυτά που κάνουν. Για παράδειγμα, παρατηρήστε πόσο συχνά οι άνθρωποι ισχυρίζονται ότι αγαπούν κάποιον, αν και τον κατηγορούν πίσω από την πλάτη του. Πρόκειται για μια πολύ συνηθισμένη μορφή κακόπιστης συμπεριφοράς.

2. Σκεφτείτε τους κοντινούς σας ανθρώπους – τον/τη σύζυγο σας, τον συνεργάτη σας, τα παιδιά σας ή τους φίλους σας. Σε ποιον βαθμό οι σχέσεις τους μαζί σας χαρακτηρίζονται από υποκρισία ή εντιμότητα; Σε ποιον βαθμό λένε αυτά που εννοούν και εννοούν αυτά που λένε; Τι προβλήματα προκαλεί η υποκρισία τους;

Από το βιβλίο των Linda Elder & Richard Paul Ζήσε τη ζωή που σου αξίζει