

Το ψυχολογικό τρικ για να απαλλαγείτε από αντικείμενα συναισθηματικής αξίας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Αν ανήκετε σε όσους «δεν πετούν τίποτα», ήρθε η ώρα να αναθεωρήσετε με τρία απλά βήματα. Είναι μαθηματικά βέβαιο ότι όταν ακούγονται σε μια παρέα οι φράσεις «δεν πετάω τίποτα», «δένομαι συναισθηματικά με ρούχα και αντικείμενα» και «δεν έχω άλλο χώρο», κάποιος θα βρεθεί να συμφωνήσει emphatically με αυτοκριτική διάθεση.



Οι δεσμοί που αποκτούμε με τα αντικείμενα της καθημερινότητάς μας (ακόμα και αν πρόκειται για μια καθημερινότητα που υπήρχε κάποτε, αλλά πλέον έχει παρέλθει) είναι πολυεπίπεδοι και χάνονται στην ομίχλη του υποσυνειδήτου.

Το (ξε)καθάρισμα και η τακτοποίηση του σπιτιού δεν είναι απλή υπόθεση. Δεν είναι τυχαίο ότι η Marie Kondo έχει βιβλίο, σειρά στο Netflix και φανατικούς οπαδούς σε όλο τον κόσμο μόνο και μόνο επειδή πρότεινε μια επαναστατική μέθοδο οργάνωσης του σπιτιού (Kon Mari).

Το διάσημο, πλέον, motto της, ότι η υποκειμενική αξία ενός αντικειμένου κρίνεται από το αν προκαλεί συναισθήματα χαράς («sparks joy») έγινε για πολλούς το κλειδί αναδιάρθρωσης του προσωπικού τους χώρου- και κατ' επέκταση της ίδιας της ζωής τους.

Ωστόσο, η Marie Kondo δεν είναι η μόνη που ασχολήθηκε με το ζήτημα της συναισθηματικής επένδυσης των αντικειμένων -η ψυχολογία έχει ολόκληρα κεφάλαια αφιερωμένα σε αυτό το θέμα. Ένα ψυχολογικό τρικ, με το οποίο μπορείτε να «ξεγελάσετε» τον εαυτό σας και να συνειδητοποιήσετε από ποια πράγματα πρέπει να απαλλαγείτε, βασίζεται σε μια έρευνα που έγινε τη δεκαετία του '90.

https://www.instagram.com/p/B11RsONil_w

Σύμφωνα με το Psychology Today, οι ερευνητές χώρισαν τρεις ομάδες μαθητών που έπρεπε να αγοράσουν, να πουλήσουν ή να εκτιμήσουν την αξία μιας κούπας. Όπως αποδείχτηκε, οι μαθητές στους οποίους ανήκαν οι κούπες, εκτίμησαν την

αγοραστική τους αξία ως πολύ υψηλότερη σε σχέση με τους υπόλοιπους, οι οποίοι δήλωσαν ότι θα την αγόραζαν περίπου στα δύο τρίτα της τιμής της.

<https://www.instagram.com/p/B2megzxl4tc/>

Αυτή η διαφορά στην τιμή συμβολίζει τη συναισθηματική αξία που προσθέτουμε σε ένα αντικείμενο όταν μας ανήκει.

Πώς μπορούμε όμως να εφαρμόσουμε αυτό το τρικ στον εαυτό μας; Με τρία απλά βήματα.

Κοιτάξτε γύρω σας στο δωμάτιο και δώστε σε κάθε αντικείμενο μια εικονική τιμή, στην οποία θα το πουλούσατε.

Καταγράψτε τις τιμές και στη συνέχεια σκεφτείτε πόσα χρήματα θα διαθέτατε οι ίδιοι για το αγοράσετε.

Αν το ποσό που θα ζητούσατε για το κάθε αντικείμενο είναι σημαντικά υψηλότερο από αυτό που θα διαθέτατε οι ίδιοι, τότε φαίνεται ότι του αποδίδετε παραπάνω αξία λόγω συναισθηματικής εμπλοκής – η διαφορά δείχνει και το μέγεθός της.

<https://www.instagram.com/p/B0oXxE0Ifjw/>

Έτσι, θα είστε τουλάχιστον πιο ειλικρινείς με τον εαυτό σας και πιο συνειδητοποιημένοι σχετικά με τους λόγους που δεν αποχωρίζεστε ορισμένα αντικείμενα.

Αυτή η διαδικασία θα οδηγήσει σε μια πιο ψυχρή «εξωτερική» ματιά και ίσως τελικά στο πολυπόθητο ξεκαθάρισμα.

Πηγή: bovary.gr