

ΔΙΑΒΑΣΤΕ



[...την συνέντευξη του Ανδρέα Αρματά στην Μαρία Ζαβιανέλη.](#)

Συνέντευξη του Ανδρέα Αρματά στη Μαρία Ζαβιανέλη  
**Της Μαρίας Ζαβιανέλη**



**Γεννηθήκατε στην Αυστραλία. Ποιο ήταν το πρώτο σας παραμύθι; Και σε ποια γλώσσα ήταν στην Ελληνική ή στην Αγγλική;**

Πάνε πάνω από τρεις δεκαετίες που άκουσα το πρώτο μου παραμύθι μακριά στην Αυστραλία.

Ήταν αυτοσχέδια της μητέρας μου και άρα στην Ελληνική γλώσσα. Καθότι αυτοσχέδια, δημιουργήματα της στιγμής, δεν συγκρατήθηκαν στην μνήμη μου, συγκράτησα όμως τα συναισθήματα που μου δημιούργησαν και το 'κλίμα' που έχτισαν. Το πρώτο που θυμάμαι να άκουσα ήταν ένα παραμύθι που μετέδωσε η γιαγιά στην μητέρα μου και που λεγόταν «Μια Βασιλοπούλα Καθόταν». Δυστυχώς μαζί με τη γιαγιά χάθηκε γιατί δεν καταγράφηκε.

Το πρώτο που διάβασα ήταν στην Αγγλική γλώσσα, μια συλλογή από τα κλασικά παραμύθια που όλοι γνωρίζουμε.

**Ήταν εύκολη η προσαρμογή σας στην Ελλάδα; Σας ρωτώ γιατί η Αυστραλία έχει διαφορετική κουλτούρα από την κουλτούρα της Ελλάδος; Και θέλω μια συμβουλή σας στα παιδιά που φεύγουν μετανάστες λόγω οικονομικής κρίσης. Φυσικά εσείς ήρθατε με την οικογένεια σας και έχετε ελληνική καταγωγή...**

Θα προτιμούσα να είχα μια καλύτερη απάντηση αλλά η αλήθεια είναι ότι υπήρξε ότι δυσκολότερο χρειάστηκε να καταφέρω στην ζωή μου. Δεν είναι εύκολη η προσαρμογή, ιδίως όταν δεν είναι ακριβώς δική σου επιλογή. Πολλοί που φεύγουν μετανάστες, το κάνουν 'αναγκαστικά' οπότε αυτό από μόνο του ενισχύει την αρχική δυσκολία.

Βοηθάει να μην έχουμε προκαταβάλει αρνητικά τον εαυτό μας, να μην έχουμε φτιάξει, ακούσει και πιστέψει τυφλά στα 'σενάρια' μας – μα συνάμα να μην εθελουφλούμε, να εντοπίσουμε πιθανές προκλήσεις και να προετοιμαστούμε πώς θα τις αντιμετωπίσουμε.

Να φροντίσουμε να 'συνδεθούμε'. Ο παράγοντας ανθρώπινες σχέσεις είναι κεντρικός στην καλή ψυχική υγεία και στην ανθεκτικότητα. Και μην ξεχνούμε πόσα πράγματα προσεγγίσαμε με δυσκολία για πρώτη φορά και τα καταφέραμε- μια μικρή αναδρομή των 'επιτυχιών μας' στο παρελθόν θα μας ανακαλύψει τις δυνάμεις που διαθέτουμε και που μπορούμε να αξιοποιήσουμε και σε αυτή την νέα αλλαγή που ξεκινάμε.

**Γιατί πήρατε την απόφαση ν' ακολουθήσετε την ειδίκευση στην κλινική ψυχολογία;**

Η αλήθεια είναι ότι ήρθε τυχαία. Ξεκίνησα θέατρο(!) και σκέφτηκα ότι είμαι λίγο ψηλομύτης και δεν θα δω προκοπή... οπότε σκέφτηκα ας κάνω και κάτι άλλο συνάμα. Διάλεξα την ψυχολογία και το ένα οδήγησε στο άλλο.

**Διάβασα την Λελέκα και ενθουσιάστηκα. Τελικά αυτό το υπέροχο θεραπευτικό παραμύθι μήπως είναι κάτι σαν ίαση και για τις ψυχές των ενηλίκων ;**

Χαίρομαι που το αναφέρετε γιατί πριν εκδοθεί το έδινα να το διαβάσουν 'οι μεγάλοι' (για να μου πουν την γνώμη τους) και πολλοί ανέφεραν ότι και οι ίδιοι βοηθήθηκαν. Άλλωστε πολλά μπορούν να μας μάθουν τα παιδικά βιβλία. Εγώ, με υπερηφάνεια, σας λέω ότι πέρασα με άριστα τις εξετάσεις στην ψυχοφυσιολογία χάρη στα παιδικά βιβλία ανατομίας! Το κανονικό βιβλίο δεν διαβαζόταν κα πήγα στην βιβλιοθήκη και πήρα τα παιδικά - δεν γίνεται να μην καταλάβεις με τόσες εικόνες.

**Πρέπει ένα παιδί που έχει κάποια φοβία να βαφτίζεται "φοβικό";**

Αντιθέτως. Είναι όπως λέτε, ένα παιδί που έχει κάποιο φόβο. Είναι πολύ περισσότερα από το φόβο του κι άλλωστε είναι περισσότερα αυτά που δεν φοβάται.

**Γίνετε ο πρώτος Έλληνας αναγνωρισμένος ψυχολόγος στο coaching από τον αντίστοιχο διεθνή σύλλογο .Τι ακριβώς είναι το coaching;**

Με απλά λόγια, είναι η παροχή βοήθειας για την βελτίωση ή και επίτευξη προσωπικών και επαγγελματικών στόχων – είναι πολύ διαδεδομένο στον εταιρικό κόσμο αλλά όχι μόνο. Σκεφτείτε το σαν εστιασμένη συμβουλευτική για όσους δεν έχουν κλινικά προβλήματα – και που θέλουν μια βοήθεια να πετύχουν τους στόχους τους. Το στέλεχος που μόλις πήρε προαγωγή και αντιμετωπίζει κάποιες δυσκολίες, εκείνος που δεν έχει κατάθλιψη αλλά δεν είναι ικανοποιημένος από τη ζωή του και δεν έχει βρει το νόημα, εκείνος που νοιώθει ότι κάτι μέσα του δεν τον αφήνει να ξεδιπλώσει όλο το ταλέντο του, η γυναίκα που δεν τα πάει καλά με τον ανταγωνισμό γιατί έμαθε ότι δεν είναι σωστό κι έτσι μένει πίσω επαγγελματικά, εκείνος που ψάχνει να βρει τον δρόμο του, εκείνοι που θέλουν να ζήσουν διαφορετικά, όσοι επιδιώκουν προσωπική ανάπτυξη, όσοι θέλουν να επενδύσουν στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους κτλ

**Ταξιδεύετε συχνά στο εξωτερικό ως εισηγητής σε συνεδρία και σεμινάρια. Ποια είναι τα μηνύματα που λαμβάνετε από τη επαφή σας κυρίως με νέους ανθρώπους που όπως και να το κάνουμε είναι το μέλλον της ανθρωπότητας.**

Εκτός από τον θυμό και την ανασφάλεια, την ανάγκη για αλλαγή του κόσμου και την απόρριψη προηγούμενων κατηχήσεων, η προώθηση της συλλογικότητας και της αλληλεγγύης, την εμπειρία της ζωής στο παρόν και την σημασία της αυθεντικότητας.

**Σήμερα στην Ελλάδα ζούμε μια "εθνική κατάθλιψη". Αναμφισβήτητα υπάρχουν αντίδοτα εσείς τι προτείνετε;**

Είναι τόσα πολλά που δεν συνοψίζονται σε μια παράγραφο. Αυτό που χρειάζεται είναι να ενισχύσουμε την ανθεκτικότητα μας - την ψυχική αντοχή - μέσα από την ανάπτυξη ανθρώπινων σχέσεων, την ενίσχυση της αισιοδοξίας, την δημιουργία έστω και μικρών στόχων, την καλλιέργεια & επιδίωξη θετικών συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας, την αυτό-φροντίδα αλλά και την προσφορά προς τους άλλους, να βρούμε τον σκοπό μας, να κάνουμε πράγματα στην ημέρα που μας απορροφούν και να ζούμε στο παρόν όσο μπορούμε.

Προσωπικά, θα έλεγα να θυμάστε το εξής και να είναι ο οδηγός σας:

«Η κρίση κάποια στιγμή τελειώνει κι αυτό που μένει είναι η γνώμη που έχουμε για τον εαυτό μας και για το πώς τη διαχειριστήκαμε».

**Πως ένας έφηβος σήμερα μπορεί ν' αποφύγει τον κίνδυνο του εθισμού τηλεόρασης άλλα και το διαδίκτυο;**

Καλό θα είναι η προσπάθεια αυτή να ξεκινήσει από μικρότερη ηλικία. Όταν πια φτάσεις σε εθισμό χρειάζεσαι επαγγελματική βοήθεια. Βάλτε ποικιλία στην εβδομάδα τους και δώστε

σημασία στις καλλιέργεια φιλίας αλλά και στη προσωπική επαφή με φίλους. Βάλτε εσείς όρια για το πόση ώρα επιτρέπετε να αφιερώνει στο διαδίκτυο την ημέρα (να είστε όμως και ρεαλιστικοί) και μην περιμένετε να το κάνει το ίδιο το παιδί.

Και φυσικά, στρέψτε το βλέμμα πάνω σας. Εσείς, πόσες ώρες βλέπετε τηλεόραση ή είστε στο διαδίκτυο; Χρειάζεται να πράττουμε αυτό που κηρύττουμε.

### **Την δεκάτη ερώτηση την αφήνω σε σας, αν θέλετε να προβάλλετε κάτι...**

Γνωρίστε το παιδί σας και βοηθήστε το να γνωρίσει κι εκείνο τον εαυτό του.

Ενισχύστε να ζήσει τη ζωή σύμφωνα με αυτό που είναι.

Μπορεί να είναι κανείς καλά αν ζει ξένα προς τον εαυτό του, να έχει καλή ψυχική υγεία ζώντας τη ζωή κάποιου άλλου? Και μην ξεχνάτε ότι η πραγματική επιτυχία εμπεριέχει την επαγγελματική και τη προσωπική ζωή.. αλλά με την αληθινή επιτυχία καταπιάνεται το επόμενο παραμύθι που έρχεται πολύ, μα πολύ σύντομα....

### **Βιογραφικό**



*Ο Ανδρέας Αρματάς γεννήθηκε στην Αυστραλία. Σπούδασε ψυχολογία με μεταπτυχιακή ειδίκευση στην κλινική ψυχολογία στο University of Hartford(ΗΠΑ) ενώ μετεκπαιδεύτηκε στην κλινική ύπνωση στο University of Sheffield(Αγγλία) και υπήρξε ανάμεσα στους πρώτους απόφοιτους διεθνώς με αντίστοιχη πανεπιστημιακή ειδίκευση. Υπήρξε για χρόνια συνεργάτης διεθνών συμβουλευτικών υπηρεσιών, υπεύθυνος συμβουλευτικής υπηρεσίας για παιδιά στην Αγγλία ενώ ανέπτυξε ένα από τα πρώτα τμήματα υπηρεσιών συμβουλευτικής ανθρώπινου δυναμικού στην Ελλάδα. Είναι επιστημονικός συνεργάτης του Ινστιτούτου Κοινωνικής & Προληπτικής Ιατρικής και του Εθνικού Δικτύου Προαγωγής Υγείας στους Χώρους Εργασίας, ενώ διατελεί σύμβουλος στις εκδόσεις Πατάκη για τις σειρές βιβλίων ψυχολογίας/coaching . Θεωρείται από τους πρωτοπόρους στο coaching hypnosis (έναν όρο που εισήγαγε ο ίδιος) και στις εφαρμογές της ύπνωσης στο χώρο της εργασίας. Είναι μέλος πλείστων επιστημονικών ενώσεων, όπως International Society of Hypnosis, International Positive Psychology Association, British Society of Clinical & Academic Hypnosis, Association for*

*Coaching και ο μόνος Έλληνας αναγνωρισμένος από την International Society of Coaching Psychology. Εκπαιδεύει και παρουσιάζει σε συνέδρια διεθνώς.*

*Κυκλοφορεί από τις εκδ. Πατάκη το παραμύθι «Η Λελέκα Σηκώνει Κεφάλι: μάθε τον φόβο να μειώσεις κι εσύ κεφάλι να σηκώσεις» ενώ εντός του μηνός θα κυκλοφορήσει το «Η Γουρούνα Κάνει Πάρτι: και μαζί με σένα μαθαίνει, αληθινή επιτυχία τι σημαίνει».*

*Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί του μέσα από τις ιστοσελίδες [www.hypnosis.gr](http://www.hypnosis.gr) & [www.andrewarmatas.com](http://www.andrewarmatas.com) ή απευθείας στα [armatas@hypnosis.gr](mailto:armatas@hypnosis.gr) & [info@andrewarmatas.com](mailto:info@andrewarmatas.com).*

**Η ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΔΟΘΗΚΕ ΤΟ 2012 ΟΠΟΤΕ ΟΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ/ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΠΑΛΙΕΣ. ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΘΑ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ ΝΕΟΤΕΡΑ ΝΕΑ. ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟ-ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΜΑΡΙΑ ΖΑΒΙΑΝΕΛΗ ΠΟΥ ΜΕ ΤΙΜΗΣΕ ΜΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΛΛΑ ΕΦΥΓΕ ΝΩΡΙΣ.**