

## Αυθαίρετη εξαγωγή συμπερασμάτων

Είναι αλήθεια ότι όλοι οι άνθρωποι αντιμετωπίζουμε στο δρόμο μας δυσκολίες και προβλήματα ψυχολογικής φύσης που, ασφαλώς, δε μας κατατάσσουν στην κατηγορία των τρελών. (αν πράγματι, υπάρχει τέτοια...!). Το άτομο που αναζητά θεραπεία είναι πιθανότερο να είναι περισσότερο υγιές από κάποιον που εξακολουθεί να διαιωνίζει δυσλειτουργικούς τρόπους αντίδρασης και συμπεριφοράς στην καθημερινότητά του. Έχει κάνει το πρώτο βήμα για να πάρει βοήθεια σε μια κατάσταση που νιώθει παγιδευμένος.

Στην πραγματικότητα αποδεικνύει πως έχει το θάρρος και τη δύναμη να φροντίσει τον εαυτό του και να πάρει την ευθύνη να επιλύσει τα προβλήματά του. Είναι μια λογική και υπεύθυνη απόφαση να ανακαλύψει τα άγνωστα κομμάτια του εαυτού του, που σχετίζονται άμεσα με τις παρούσες δυσκολίες του.

Γιατί, λοιπόν, να χαρακτηρίζεται τρελός αντί για προνοητικός; Παρόλα αυτά, η προκατάληψη παραμένει...