

# Newsbeast.gr | ΥΓΕΙΑ : Τις δύσκολες στιγμές να... σκέφτεστε σε τρίτο πρόσωπο

 [newsbeast.gr/health/arthro/691426/tis-duskoles-stigmes-na-skefteste-se-trito-prosopo/](https://newsbeast.gr/health/arthro/691426/tis-duskoles-stigmes-na-skefteste-se-trito-prosopo/)

Αν αντιμετωπίζετε προβλήματα που δεν αφήνουν το μυαλό σας να ησυχάσει ούτε για μια στιγμή, προσπαθήστε να αποστασιοποιηθείτε από αυτά... σκεπτόμενοι σε τρίτο πρόσωπο!

Προσπαθήστε, με άλλα λόγια, να δείτε αυτό που σας συμβαίνει με τα μάτια κάποιου τρίτου.

Σύμφωνα με канаδούς ερευνητές, αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπίσετε ένα σοβαρό προσωπικό πρόβλημα που σας απασχολεί.

Οι καθηγητές Igor Grossmann από το πανεπιστήμιο Waterloo του Καναδά και ο Ethan Kross από το πανεπιστήμιο του Michigan, ζήτησαν από τους συμμετέχοντες στην έρευνα να σκεφτούν ένα προσωπικό τους πρόβλημα ή κάποιου γνωστού τους –όπως το ενδεχόμενο απιστίας ενός συντρόφου με κάποιο κοντινό τους πρόσωπο- σε πρώτο και σε τρίτο πρόσωπο.

Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι εκείνοι που προβληματίστηκαν για τη σχέση κάποιου γνωστού τους, ήταν σε θέση να αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη σοφία το ζήτημα, σε σχέση με αυτούς που το είδαν σαν προσωπικό τους θέμα.

Σε ένα δεύτερο πείραμα, οι ερευνητές, διερεύνησαν κατά πόσο η προσωπική απόσταση από ένα ζήτημα μπορεί να κάνει τη διαφορά.

Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι τείνουν να παίρνουν πιο σοφές/σωστές αποφάσεις όταν αναλογίζονται τα προβλήματα τρίτων και όχι τα δικά τους.

«Υπάρχει ένας απλός τρόπος για να εξαλειφθεί αυτή την προκατάληψη στο συλλογισμό μας, όταν αναφερόμαστε στον εαυτό μας στο τρίτο πρόσωπο» είπε ο καθηγητής Grossmann στη MailOnline.

«Όταν ακολουθούμε αυτή τη στρατηγική, είναι πιο πιθανό να καταλήξουμε σε πιο σοφές αποφάσεις για οποιοδήποτε ζήτημα» πρόσθεσε.

Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους θα δημοσιευτούν στο επιστημονικό περιοδικό Psychological Science.