



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΔΙΧΩΣ ΒΙΑ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΙΑ ΔΙΧΩΣ ΒΙΑ

*Μέθοδος: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΔΙΧΩΣ ΒΙΑ
κατά Marshall Rosenberg*



*Ας σταματήσουμε να παίζουμε το παιχνίδι "Ποιός έχει δίκιο".
Ας παίζουμε ένα παιχνίδι όπου θα ανακαλύψουμε και θα ικανοποιήσουμε τις ανάγκες
μας και τις ανάγκες των άλλων.*

M. Rosenberg

Εκπαιδεύτρια: Μαρία Ζάννη

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η επικοινωνία δίχως βία (ΕΔΒ) είναι μια μέθοδος στην οποία χρησιμοποιούμε ένα συγκεκριμένο τρόπο σκέψης και έκφρασης, ώστε να λύνουμε τις συγκρούσεις μας με ειρηνικό τρόπο.

Η επικοινωνία δίχως βία (ΕΔΒ) βασίζεται στις αρχές της μη-βίας . Δημιουργήθηκε από τον Marshall Rosenberg, ο οποίος εμπνεύστηκε αυτή τη μέθοδο από τις αρχές του ψυχολόγου Carl Rogers.

Ο Marshall Rosenberg αναφέρει ότι η ΕΔΒ πρόεκυψε από την προσπάθεια του να απαντήσει σε δύο ερωτήματα.

- Τι είναι αυτό που μας αποξενώνει από τη φυσική κατάσταση της συμπόνιας και της οικειότητας και μας οδηγεί να μιλάμε και να φερόμαστε βίαια;
- Τι είναι αυτό που επιτρέπει σε μερικούς ανθρώπους να παραμένουν στην κατάσταση συμπόνιας ακόμη και κάτω από τις πιο δύσκολες συνθήκες;

Η ΕΔΒ βασίζεται στην υπόθεση πως όλοι νιώθουμε, από τη φύση μας, τη συμπόνια και πως κάθε βίαιη πράξη – είτε λεκτική είτε σωματική – αποτελεί επίκτητη συμπεριφορά, η οποία συνήθως υποστηρίζεται από την περιρρέουσα κουλτούρα. Η ΕΔΒ υποστηρίζει, επίσης, πως όλοι έχουμε κοινές βασικές ανθρώπινες ανάγκες και πως κάθε ενέργεια και δράση μας είναι μια στρατηγική για να καλύψουμε μία ή περισσότερες από τις ανάγκες αυτές.

Όσοι χρησιμοποιούν την ΕΔΒ στην καθημερινότητά τους επισημαίνουν ότι η επικοινωνία τους γίνεται πιο αυθεντική, η κατανόηση τόσο προς τον εαυτό τους όσο και προς τους άλλους αυξάνεται, οι σχέσεις τους γίνονται πιο ουσιαστικές και οι διαφορές τους επιλύονται ειρηνικά.

Ο στόχος της ΕΔΒ είναι ο επαναπροσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο εκφραζόμαστε, αλλά και του τρόπου με τον οποίο ακούμε τους άλλους. Αντί για τις αυτοματοποιημένες αντιδράσεις που χρησιμοποιούμε χωρίς να το καταλαβαίνουμε, οι λέξεις μας πλέον γίνονται συνειδητές, βασιζόμενες επάνω στο τι αντιλαμβανόμαστε, τι αισθανόμαστε και τι έχουμε ανάγκη. Οδηγούμαστε με αυτόν τον τρόπο στο να εκφραζόμαστε με ειλικρίνεια και σαφήνεια.

Τα τέσσερα βήματα της ΕΔΒ

α) **Παρατήρηση:** Παρατηρούμε τι πραγματικά συμβαίνει σε μια κατάσταση. Η τέχνη είναι να εκφράσουμε τι παρατηρήσαμε, δηλαδή να περιγράψουμε το γεγονός χωρίς να το κρίνουμε, να το αξιολογήσουμε ή να το ερμηνεύσουμε.

β) **Συναίσθημα:** Εκφράζουμε πως αισθανόμαστε όταν παρατηρούμε το συγκεκριμένο γεγονός

γ) **Ανάγκες:** Εκφράζουμε ποια ανάγκη είναι συνδεδεμένη με το συγκεκριμένο γεγονός και συναίσθημα

δ) **Αιτήματα:** Εκφράζουμε τι χρειαζόμαστε από τους άλλους να πράξουν

1^ο ΒΗΜΑ: ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Το πρώτο βήμα είναι η παρατήρηση των γεγονότων. Πολύ συχνά πιστεύουμε ότι παρατηρούμε ένα γεγονός, ενώ στην πραγματικότητα το αξιολογούμε, το κρίνουμε ή το ερμηνεύουμε. Στην ΕΔΒ όταν λέμε παρατήρηση εννοούμε το τι αντιλαμβάνονται οι αισθήσεις μας: Όραση, ακοή, όσφρηση, αφή και γεύση καθώς και η αντίληψη μας. Όταν συνδέσουμε ένα γεγονός που παρατηρήσαμε μαζί με αξιολόγηση οι άλλοι συχνά το αντιλαμβάνονται σαν κριτική και αμύνονται με διάφορους τρόπους στο να ακούσουν αυτό που λέμε.

	Παρατήρηση με ερμηνεία	Παρατήρηση χωρίς ερμηνεία
1. Χρήση του ρήματος «είσαι» χωρίς αυτός που το λέει να εξηγεί το γιατί και από που έχει προκύψει το συμπέρασμα του.	Είσαι πολύ γενναιόδωρος	Όταν σε βλέπω να δίνεις όλα τα χρήματα που έχεις για να αγοράσεις φαγητό στους άλλους σκέφτομαι ότι γίνεσαι πολύ γενναιόδωρος
2. Η χρήση ρημάτων τα οποία είναι ερμηνευτικά.	Ο Γιώργος χρονοτριβεί	Ο Γιώργος διαβάζει για τις εξετάσεις από το προηγούμενο βράδυ
3. Το να πιστεύουμε ότι η ερμηνεία μας για τις σκέψεις, συναισθήματα, προθέσεις και ανάγκες του άλλου είναι και η μοναδική.	Δεν θα τα βγάλει πέρα στην δουλειά της	Δεν πιστεύω ότι θα τα βγάλει πέρα στην δουλειά της
4. Σύγκριση μεταξύ πιθανότητας και βεβαιότητας	Εάν δεν τρως ισορροπημένα η υγεία σου θα διαταραχθεί	Εάν δεν τρως ισορροπημένα , φοβάμαι ότι η υγεία σου θα διαταραχθεί
5. Δυσκολία να είμαστε συγκεκριμένοι για το σε ποιους αναφερόμαστε	Οι μετανάστες δεν φροντίζουν την ιδιοκτησία τους	Δεν έχω δει οικογένειες μεταναστών που ζουν στο Χαλάνδρι να φροντίζουν τον κήπο τους
6. Χρήση λέξεων που υποδηλώνουν δυνατότητα, χωρίς να είναι ευκρινές ότι έχει γίνει κάποια κρίση	Η Κώστας είναι ένας παίχτης που βάζει λίγα γκολ	Ο Κώστας δεν έχει σκοράρει στα τελευταία είκοσι παιχνίδια
7. Επίθετα	Ο Δημήτρης είναι άσχημος	Το παρουσιαστικό του Δημήτρη δεν μου ταιριάζει
Προσέχουμε τις λέξεις <i>Συχνά</i> και <i>Σπάνια</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Σπάνια κάνεις αυτό που σου λέω • Έρχεται συχνά για επίσκεψη 	<ul style="list-style-type: none"> • Τις τρεις τελευταίες φορές που σου ζήτησα να πάμε σινεμά αρνήθηκες • Έρχεται το ελάχιστο τρεις φορές την εβδομάδα για επίσκεψη
Προσέχουμε τις λέξεις <i>Πάντα</i> , <i>Ποτέ</i> , <i>Κάθε φορά</i> , <i>Κανένα</i> , <i>Τίποτα</i> , κτλ.	<ul style="list-style-type: none"> • Είσαι πάντα απασχολημένος • Δεν κάνεις τίποτα σωστά • Πάντα έτσι κάνεις εσύ 	<ul style="list-style-type: none"> • Κάθε φορά όταν παρατηρούσα τον Κώστα να τηλεφωνεί, μιλούσε τουλάχιστον τριάντα λεπτά • Δεν μπορώ να θυμηθώ να μου έγραψες ποτέ γράμμα

2ο ΒΗΜΑ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τον Marshall Rosenberg, συνήθως τα συστήματα παιδείας δεν επικεντρώνονται στο να διδάξουν τους μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Χαρακτηριστικά αναφέρει { ..στα σχολεία τα συναισθήματα δε θεωρούνται κάτι ιδιαίτερα σημαντικό. Αυτό που μετράει είναι «ο σωστός τρόπος να σκέπτεσαι», όπως βεβαία ορίζεται από τους υψηλά ιστάμενους. Εκπαιδευόμαστε στο να κατευθυνόμαστε από άλλους, αντί να είμαστε σε σύνδεση με τον εαυτό μας. Μαθαίνουμε να σκεπτόμαστε συνέχεια «τι είναι αυτό που οι άλλοι πιστεύουν ότι είναι σωστό για εμένα να κάνω και να πω»}

Χρήσιμες διευκρινήσεις

Τα συναισθήματα δίνουν ζωντάνια και βάθος στη ζωή μας.

Τα συναισθήματα μας βοηθούν να βιώνουμε τις διαφορές στις σχέσεις μας

Τα συναισθήματα είναι κοινά σε όλους τους ανθρώπους καθώς και οι εκφράσεις του πρόσωπου μας που τα εκδηλώνουν.

Τα συναισθήματα είναι σημαντικά γιατί μας βοηθούν στην επιβίωση, στην προσαρμογή, στην αναπαραγωγή, στην αναγνώριση κινδύνου και μας βοηθούν να ορίσουμε ποιοι είμαστε.

Τα συναισθήματα εξαρτώνται από τα προσωπικά μας βιώματα και για αυτό το λόγο εκφράζονται με το ΕΓΩ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ (π.χ. ΕΓΩ ΦΟΒΑΜΑΙ σε αντίθεση με το ΜΕ ΦΟΒΙΖΕΙΣ)

Τα συναισθήματα λειτουργούν σαν τα φωτάκια του παρμπρίζ που μας δείχνουν ότι μια ανάγκη μας ζητάει ικανοποίηση

Βασικά συναισθήματα είναι **η ΧΑΡΑ, ο ΘΥΜΟΣ, η ΘΛΙΨΗ και ο ΦΟΒΟΣ.**

Είναι πολύ συνηθισμένο να χρησιμοποιούμε την λέξη συναίσθημα χωρίς στην πραγματικότητα να εκφράζουμε ποιο είναι το συναίσθημα μας. Συνήθως εκφράζουμε μια σκέψη μας ή την φαντασία μας.

Παρακάτω ακολουθεί πίνακας με τις πιο συνηθισμένες περιπτώσεις, όπου αντί για συναισθήματα εκφράζουμε σκέψεις ή ερμηνείες

Δεν εκφράζουμε συναίσθημα όταν μετά τις λέξεις νιώθω ακολουθούν λέξεις όπως: <i>Ότι, όπως, σαν, σαν να</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Έχω την αίσθηση ότι θα έπρεπε να το γνωρίζεις καλύτερα • Νιώθω όπως ένας αποτυχημένος. • Νιώθω σαν αποτυχημένος. • Νιώθω ότι δεν μου έγινε μια δίκαιη πρόταση. • Αισθάνομαι σαν να μιλάω σε τοίχο
Δεν εκφράζουμε συναίσθημα όταν μετά τις λέξεις νιώθω ακολουθούν λέξεις όπως: <i>Εγώ, εσύ, αυτός αυτοί, εμείς, εσείς, είμαι, είσαι είναι</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Έχω την αίσθηση ότι είμαι πάντα διαθέσιμη • Νιώθω ότι όλα είναι άσκοπα • Αισθάνομαι ότι αυτός δεν με καταλαβαίνει
Δεν εκφράζουμε συναίσθημα όταν μετά τις λέξεις νιώθω ακολουθούν λέξεις όπως καλό ή κακό.	Οι λέξεις αυτές εκφράζουν γενικότητες, χωρίς να προσδιορίζουν συγκεκριμένα συναισθήματα εμποδίζοντας τον ακροατή να καταλάβει πως αισθανόμαστε. •
Όνόματα/Ουσιαστικά που αναφέρονται σε άλλους	<ul style="list-style-type: none"> • Νιώθω ότι ο Πέτρος είναι ακατάλληλος • Έχω την αίσθηση ότι το αφεντικό μου με εκμεταλλεύεται • Αισθάνομαι ότι ο άνδρας μου με απατάει
Στη ΕΔΒ διακρίνουμε λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα απ' αυτές που περιγράφουν πως σκεφτόμαστε για εμάς.	<ul style="list-style-type: none"> • Σαν πιανίστας αισθάνομαι ανεπαρκής
Στην ΕΔΒ διακρίνουμε λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα από λέξεις που δηλώνουν το τι σκεφτόμαστε εμείς για την συμπεριφορά των άλλων ή το τι πιστεύουμε ότι σκέφτονται οι άλλοι για εμάς.	<ul style="list-style-type: none"> • Αισθάνομαι ότι δεν είμαι σημαντική για τους συνεργάτες μου • Νιώθω ότι με παρεξηγούν • Νιώθω ότι με αγνοούν
Λέξεις που συνήθως δηλώνουν πως ερμηνεύουμε τους άλλους ή τον εαυτό μας, παρά το πως αισθανόμαστε	Εγκαταλελειμμένος, κακοποιημένος, ασήμαντος, αδιάφορος, βασανισμένος, ανυπεράσπιστος, ενοχοποιημένος, υποτιμημένος, εξαπατημένος, στριμωγμένος, χειραγωγημένος, καταπιεσμένος, , καταπατημένος παρεξηγημένος, δεν μου δίνουν σημασία, δεν με ακούν, δεν με καταλαβαίνουν, δεν ενδιαφέρονται, δεν με βλέπουν δεν με σέβονται, δεν με παίρνουν σοβαρά, με πιέζουν.

Πως αισθανόμαστε όταν εκπληρώνονται οι ανάγκες μας

Ανάλαφρα	Ελπίδα	Ζεστασιά	Τρυφερότητα
Αισιοδοξία	Ευτυχία	Ζωντάνια	Φιλικά
Άνεση	Ευγνωμοσύνη	Θάρρος	Φανταστικά
Απόλαυση	Ενθουσιασμό	Ικανοποίηση	Χαλάρωση
Ασφάλεια	Ειρηνικά	Ισορροπία	Χαρά
Αυτοπεποίθηση	Ερωτευμένος-η	Καλοσύνη	Χαλαρά
Βεβαιότητα	Έκσταση	Προστασία	
Γοητεία	Εγρήγορση	Περηφάνια	
Διαύγεια	Έκπληξη	Περιέργεια	
Δυνατός-η	Ενδυνάμωση	Στοργή	
Ευχαρίστηση	Ηρεμία	Συγκίνηση	

Πως αισθανόμαστε όταν **δεν** εκπληρώνονται οι ανάγκες μας

Αγωνιά	Αναστάτωση	Δυσπιστία	Καχυπονία	Οργή
Αδιαφορία	Απελπισία	Ενόχληση	Κατάπληξη	Πανικό
Αδιαθεσία	Αποθάρρυνση	Εξαθλίωση	Κατάθλιψη	Πόνος
Αηδία	Αποστροφή	Ενοχή	Λύπη	Προδοσία
Αμηχανία	Βαρεμάρα	Εκτός εαυτού	σε Λήθαργο	Πίκρα
Ανημποριά	Βαριά	Εξάντληση	Μοναξιά	Πάγωμα
Ανησυχία	Διχασμένος-η	Ένταση	Μιζέρια	Σοκ
Αντιπάθεια	Δισταγμό	Εκνευρισμό	Μπερδεμένος-η	Σφίξιμο
Απάθεια	Δυσαρέσκεια	Θυμό	Μπλοκάρισμα	Τρόμο
Απογοήτευση	Δυστυχία	Θλίψη	Ντροπή	Φόβο

Θα θέλαμε να εστιάσουμε σε ένα συναίσθημα το οποίο το χρησιμοποιούμε πολύ συχνά και είναι η βάση πολλών κοινωνικών συστημάτων: Το συναίσθημα της **ενοχής**. Το βασικό «τρικ» για να γεμίσουμε κάποιον με ενοχές, είναι να τον καταστήσουμε υπεύθυνο για τα συναισθήματα μας. Όταν λένε οι γονείς στο παιδάκι: «πληγώνεται ο μπαμπάς και η μαμά όταν παίρνεις κακούς βαθμούς στο σχολείο», υπονοούν ότι το παιδί ευθύνεται για την ευτυχία ή τη δυστυχία των γονιών. Επιφανειακά αν το δει κάποιος, μπορεί να πει ότι το να αναλαμβάνουμε την ευθύνη για τα συναισθήματα των άλλων είναι ένας τρόπος φροντίδας. Μπορεί να φανεί ότι το παιδί ενδιαφέρεται για τους γονείς του και αισθάνεται άσχημα που είναι πληγωμένοι. Αν τα παιδιά θεωρήσουν ότι είναι υπεύθυνα για τα συναισθήματα των γονιών τους και αλλάξουν τη συμπεριφορά τους ώστε να είναι σύμφωνα με αυτό που θέλουν οι γονείς, στα πλαίσια και της φροντίδας, το κάνουν προφανώς για να αποφύγουν τις ένοχες και όχι επειδή το θέλουν. Άρα «φροντίδα» που έχει τέτοιο κίνητρο, δεν είναι πραγματική φροντίδα.

«Οι άντρες δεν φοβούνται!»

...μια ιστορία του Marshall R. για το πως χάνουμε τη σύνδεση με το τι νιώθουμε...

Ένα συμβάν με μια δασκάλα μου όταν ήμουν 9 χρονών, δείχνει καθαρά πως μπορεί να ξεκινήσει η διαδικασία αποκοπής μας από τα συναισθήματά μας.

Αφού τελειώσαμε το μάθημα, εγώ κρύφτηκα μέσα στην τάξη γιατί μερικά αγόρια περίμεναν έξω για να με δείρουν. Η δασκάλα με είδε και μου ζήτησε να βγω από την τάξη. Όταν της είπα ότι φοβόμουν, μου είπε “οι άντρες δεν φοβούνται!”.

3^ο ΒΗΜΑ: ΑΝΑΓΚΕΣ

Το τρίτο βήμα στην ΕΔΒ είναι η αναγνώριση των αναγκών μας που αποτελούν την ρίζα των συναισθημάτων μας. Όταν δεν εκφράζουμε τις ανάγκες μας με αμεσότητα και το κάνουμε έμμεσα (κατηγορίες, συμπεράσματα, ερμηνείες) τότε οι άλλοι το εκλαμβάνουν σαν κριτική και έχουν την τάση να αμύνονται, να επιτίθονται ή να ακινητοποιούνται. Οπότε είναι πολύ σημαντικό να συνδέσουμε το συναίσθημα μας με την ανάγκη μας. Αυτή η σύνδεση μας δίνει την δυνατότητα να εκπληρωθεί η ανάγκη μας και να γίνει κατανοητή.

Βασικές Ανάγκες

Φυσικές ανάγκες	Ανάγκες σε σχέση με τον εαυτό μας	Ανάγκες σε σχέση με τους άλλους	Ανάγκες σε σχέση με το κοινωνικό σύνολο
Αέρας,	Επιτεύγματα	Αποδοχή	Ομορφιά
Άσκηση,	Αυθεντικότητα	Σεβασμό	Αρμονία
Τροφή,	Ακεραιότητα	Παρέα	Τάξη

Ασφάλεια	Δημιουργικότητα	Συντροφικότητα	Καθαριότητα
Ξεκούραση	Αυτογνωσία των ταλέντων και των ικανοτήτων μας,	Προστασία	Πειθαρχία
Νερό	Πνευματικότητα	Ασφάλεια	Ειρήνη
Έκφραση της σεξουαλικότητας	Αυτοεξέλιξη	Κατανόηση	Κοινωνική συνοχή
	αυτοεκτίμηση	Ενσυναίσθηση	Τήρηση των νόμων
	Δυνατότητα επιλογών	Εμπιστοσύνη	
	Διακοπές	Υποστήριξη	
	Μάθηση	Αγάπη	
	Διασκέδαση	Συνεργασία	
	Γιορτές/Τελετές	Υποστήριξη	
	Χαρά	Θαλπωρή	
	Παιχνίδι	Ειλικρίνεια	
	Επαφή με την φύση	Ζεστασιά	
		Ανάγκη να ανήκεις	
		Ιδιωτικότητα	

Εμβάθυνση στην θεωρία της ΕΔΒ

- Ποιες είναι οι επιλογές που έχουμε όταν ακούμε κάτι που μας δυσαρεστεί, θυμώνει, κτλ.

Α. Κατηγορούμε τον εαυτό μας. Το παίρνουμε προσωπικά ακούγοντας κατηγορίες και επικρίσεις. Για παράδειγμα, κάποιος είναι εκνευρισμένος και μας λέει «είσαι ο πιο εγωιστής που έχω γνωρίσει!». Αν το πάρουμε προσωπικά ίσως να απαντήσουμε «Ίσως να έχεις δίκιο!». Δεχόμαστε δηλαδή την επίκριση. Αυτό συνήθως έχει και μεγάλο κόστος για την αυτοεκτίμηση μας διότι λαμβάνουμε συναισθήματα ενοχής, ντροπής και απογοήτευσης.

Β. Κατηγορούμε τον άλλο. Σε αυτή την περίπτωση απαντούμε συνήθως ως εξής: «Δεν έχεις κανένα δικαίωμα να με αποκαλείς εγωιστή, εγώ πάντα σε σκέφτομαι. Εσύ είσαι αυτός που είναι πραγματικός εγωιστής». Σε αυτή την περίπτωση υπάρχει περίπτωση να αισθανθούμε θυμό.

Γ. Αντίληψη των συναισθημάτων και των αναγκών μας. Επικεντρωνόμαστε στις ανάγκες και τα συναισθήματα μας. Μπορούμε να απαντήσουμε «Όταν σε ακούω να μου λες ότι είμαι ο πιο εγωιστής που έχεις γνωρίσει, αισθάνομαι πληγωμένος διότι

χρειάζομαι αναγνώριση των προσπαθειών που έχω κάνει να κατανοήσω τις ανάγκες σου».

Όταν λοιπόν επικεντρωνόμαστε στα συναισθήματα μας και τις ανάγκες μας, αντιλαμβανόμαστε ότι το συναίσθημα του πόνου που νιώθουμε εκείνη τη στιγμή, προκύπτει από την ανάγκη μας για αναγνώριση της προσπάθειας μας.

Δ. Αντίληψη των συναισθημάτων και των αναγκών του άλλου. Επικεντρωνόμαστε στις ανάγκες και τα συναισθήματα του άλλου. Με την μορφή ερώτησης διερευνούμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες του. «Αισθάνεσαι πληγωμένος διότι χρειάζεσαι πιο πολύ προσοχή για τις προτιμήσεις και τις ανάγκες σου;»

- Ποια είναι τα τρία στάδια μέχρι να φτάσουμε στην συναισθηματική ελευθερία, σύμφωνα με την θεωρία της ΕΔΒ

Στάδιο 1. Συναισθηματική σκλαβιά. Πιστεύουμε ότι είμαστε υπεύθυνοι για τα συναισθήματα των άλλων. Νομίζουμε ότι πρέπει μόνιμα να προσπαθούμε να τους έχουμε όλους χαρούμενους. Αν δεν είναι χαρούμενοι, αισθανόμαστε υπεύθυνοι ότι εμείς πρέπει να δράσουμε για να αλλάξουμε την κατάσταση. Αυτό μπορεί να προκαλέσει μεγάλη φθορά σε στενές συντροφικές σχέσεις. Συχνά, όπως αναφέρει ο Μ. Rosenberg στα σεμινάρια που διεξάγει, ακούει την εξής φράση «φοβάμαι να είμαι σε μια σχέση. Κάθε φορά που βλέπω τον σύντροφο μου να στενοχωριέται για κάτι, στενοχωριέμαι και εγώ. Αισθάνομαι ότι είμαι στη φυλακή και θέλω να βγω από τη σχέση». Αυτή η αντίδραση είναι συνηθισμένη ανάμεσα σε αυτούς που πιστεύουν ότι αγάπη σημαίνει να αγνοήσεις όλες σου τις ανάγκες μπροστά στις ανάγκες του άλλου. Τον πρώτο καιρό σε μια σχέση και οι δυο αισθάνονται χαρούμενοι, ανάλαφροι και έχουν την αίσθηση της ελευθερίας. Όταν η σχέση «σοβαρέψει» (όπως του λένε) αρχίζουν να θεωρούν ότι πρέπει να αναλάβουν και μερίδιο της ευθύνης των συναισθημάτων του άλλου. Τελικά, μπορεί από μόνοι τους να φτάσουν σε ένα στάδιο και να πουν «ο σύντροφος μου είναι πολύ απαιτητικός και εξαρτάται από εμένα και αυτό με πνίγει και καταστρέφει τη σχέση μας»;

Παραθέτω παραδείγματα για το ποιες εκφράσεις χρησιμοποιούμε ώστε να μεταθέσουμε την προσωπική μας ευθύνη και τις επιλογές μας στους άλλους:

- α) *Αόριστες και απρόσωπες δυνάμεις.* «Καθάρισα το δωμάτιο μου γιατί έπρεπε»
- β) *Ενέργειες εξωτερικές.* «Χτύπησα το παιδί μου διότι έτρεξε προς το δρόμο»
- γ) *Διαγνώσεις ή ψυχολογικό ιστορικό.* «Πίνω γιατί είμαι αλκοολικός»
- δ) *Υποδείξεις των αρχών.* «Είπα ψέματα στους πελάτες διότι έτσι μου είπε ο διευθυντής»
- ε) *Πίεση ομάδας.* «Ξεκίνησα να καπνίζω διότι ξεκίνησαν και οι φίλοι μου»
- στ) *Πολιτική της εταιρίας, κανόνες κλπ.* «πρέπει να σε τιμωρήσω για την παρατυπία διότι είναι η πολιτική του σχολείου τέτοια»
- ζ) *Κοινωνικοί Ρόλοι (συζυγικοί, ηλικιακοί κλπ).* «Σιχαίνομαι το να δουλεύω, αλλά το κάνω γιατί είμαι σύζυγος και πατέρας»
- η) *Παρορμήσεις.* «Είχα πολύ πεινά και δεν μπορούσα να αντισταθώ σε αυτή τη σοκολάτα»
Είμαστε επικίνδυνοι όταν δεν έχουμε συνείδηση μας για το πως συμπεριφερόμαστε, σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε.

«Δεν μου αρέσει να βάζω βαθμούς αλλά πρέπει...»

...μια ιστορία του Marshall R. για την επισκίαση της πλήρους ευθύνης των πράξεων μας...

Καθώς δούλευα σε ένα σχολείο ως σύμβουλος, μια δασκάλα μου είπε «σιχαίνομαι να βάζω βαθμούς, δεν νομίζω ότι βοηθάμε και δημιουργούν και άγχος στους μαθητές. Πρέπει όμως να το κάνω, είναι η πολιτική του σχολείου τέτοια». Δουλεύαμε επάνω στο πως να εισάγουμε μια γλωσσά στα παιδιά η οποία να τονίζει το γεγονός ότι είναι υπεύθυνα για τις πράξεις τους. Συνέστησα στη δασκάλα να αλλάξει το «πρέπει να βάζω βαθμούς διότι είναι η πολιτική του σχολείου τέτοια» σε «επιλεγώ να βάζω βαθμούς διότι...». Απάντησε χωρίς δισταγμό «επιλεγώ να βάζω βαθμούς διότι θέλω να κρατήσω τη δουλειά μου» και πρόσθεσε «αλλά δεν θέλω να το λέω με αυτό τον τρόπο. Με κάνει να αισθάνομαι τόσο υπεύθυνη για ό τι κάνω». Αυτό είναι που επιζητούμε, πρόσθεσα.

Στάδιο 2. Επανάσταση. Σε αυτό το στάδιο αντιλαμβανόμαστε, πλέον, το τεράστιο κόστος του να νιώθουμε ότι είμαστε υπεύθυνοι για τα συναισθήματα των άλλων και το να προσπαθούμε να τους κάνουμε να νιώσουν καλύτερα. Όταν λοιπόν αντιληφθούμε πόσα έχουμε χάσει από τη ζωή μας, πόσο λίγες ανάγκες μας έχουμε καλύψει, τότε μπορεί να θυμώσουμε. Το ονομάζω αυτό «στάδιο της επανάστασης». Καμιά φορά αν βρεθούμε σε αυτό το στάδιο μπορεί να πούμε «δικό σου πρόβλημα, δεν σου φταίω εγώ». Καθώς όμως έχουμε φύγει από το πρώτο στάδιο, έχουμε πάρει μαζί μας και απομεινάρια φόβου και ενοχής για το εάν έχουμε το δικαίωμα να έχουμε ανάγκες. Αυτά τα απομεινάρια σε συνδυασμό με τον θυμό μας μπορεί να μας οδηγήσουν ώστε στο να εκφράζουμε τις ανάγκες μας με αυστηρότητα και ακαμψία.

«Θυμάμαι», αναφέρει ο Rogers, «πως πέρασε η κόρη μου από τα δύο στάδια μέχρι την συναισθηματική απελευθέρωση. Ήταν το «καλό κοριτσάκι» το οποίο πάντα αδιαφορούσε για τις ανάγκες της, για να ικανοποιήσει τις ανάγκες των άλλων. Όταν αντιλήφτηκα ότι συχνά καταπίεζε τις ανάγκες της, της είπα ότι θα χαιρόμουν πολύ να την ακούω να εκφράζει τις ανάγκες της πιο συχνά. Η κόρη μου μου είπε «ναι μπαμπά, αλλά δεν θέλω να απογοητεύσω κάποιον». Προσπάθησα να της δείξω ότι η ειλικρίνεια θα ήταν ένα δώρο πιο πολύτιμο για τους άλλους. Της είπα, επίσης, ότι θα μπορούσε να έρθει σε ενσυναίσθηση με τους άλλους, όταν είναι λυπημένοι, χωρίς να αναλαμβάνει ευθύνη για τα συναισθήματα τους. Λίγο καιρό μετά, είδα κάποια στοιχεία που με έκαναν να πιστεύω ότι η κόρη μου άρχισε να εκφράζει τις ανάγκες της πιο συχνά και πιο ανοιχτά. Η διευθύντρια του σχολείου με κάλεσε και μου είπε: “προχθές η κόρη σου ήρθε στο σχολείο φορώντας παντελόνι που φορούν οι gappers και όταν της είπα ότι τα μικρά κορίτσια δεν φορούν τέτοια παντελόνια, μου είπε: άντε χέσου!». Όταν το άκουσα αυτό χάρηκα. Η κόρη μου πέρασε από το στάδιο της συναισθηματικής σκλαβιάς στο στάδιο της επανάστασης και έφτασε ένα βήμα πριν τη συναισθηματική ελευθερία. Είχε μάθει να εκφράζει τις ανάγκες της με τρόπο που θα μπορούσαν να το πάρουν στραβά οι άλλοι. Έπρεπε τώρα να φτάσει στο επόμενο βήμα όπου θα εκφράζει τις ανάγκες της, αλλά θα σέβεται και τις ανάγκες των άλλων. Εν καιρώ έγινε και αυτό...»

Στάδιο 3. Συναισθηματική ελευθερία: Εδώ πλέον ανταποκρινόμαστε στις ανάγκες των άλλων από συμπόνια και οικειότητα και όχι από φόβο, ενοχή και ντροπή. Αναλαμβάνουμε την απόλυτη ευθύνη για τις προθέσεις και τις πράξεις μας, όχι όμως και την ευθύνη για τα συναισθήματα των άλλων. Επίσης, είναι σημαντικό ότι εκφράζουμε τις ανάγκες μας με τρόπο που δείχνει ότι η κάλυψη των αναγκών των γύρω μας είναι σημαντική.

- Ποιες μπορεί να είναι οι πιθανές επιπτώσεις του να μην εκφράζουμε τις ανάγκες μας;

Μια φορά η μητέρα μου σε ένα σεμινάριο έβαλε ξαφνικά τα κλάματα και όταν τη ρώτησα το γιατί, μου είπε «για 36 χρονιά είμαι θυμωμένη με τον πατέρα μου γιατί δεν καλύπτει τις ανάγκες μου και μόλις τώρα διαπίστωσα ότι ποτέ δεν του ξεκαθάρισα ποιες είναι αυτές».

4ο ΒΗΜΑ: ΑΙΤΗΜΑ

Χρήσιμες διευκρινήσεις

- Εκφράζω αυτό που θέλω για να ικανοποιηθεί η ανάγκη μου. Είναι σημαντικό να μην εκφράζουμε αυτό που δε θέλουμε, αλλά αυτό που θέλουμε.
- Ένα αίτημα διατυπώνεται στο εδώ και τώρα
- Ένα αίτημα χρειάζεται να διατυπωθεί με τέτοιο τρόπο ώστε να περιλαμβάνει μια πράξη ή ενέργεια

Τρόποι έκφρασης αιτημάτων ώστε να μην έχουν την μορφή απαίτησης.

Εκφράζουμε το αίτημά μας με την μορφή ερώτησης.

- Είσαι διαθέσιμος να με ακούσεις τώρα για πέντε λεπτά;
- Συμφωνείς να μιλάς πιο σιγά όσο θα διαβάζω;
- Μπορείς να με ακούσεις με προσοχή;
-

Για να είμαστε σίγουροι ότι το μήνυμα που στείλαμε είναι ίδιο με αυτό που ο άλλος έλαβε παρακαλούμε τον ακροατή να επαναλάβει.

- Μπορείς να μου πεις τι κατάλαβες;

Αν ο ακροατής είναι διστακτικός τότε θα μπορούσαμε να πούμε:

- Καταλαβαίνω ότι μπορεί να είναι λίγο περίεργο στην αρχή αλλά θα το εκτιμούσα πολύ αν μου έλεγες τι με άκουσες να λέω. Είναι πολύ σημαντικό για έμένα να ξέρω ότι ο τρόπος που συζητώ είναι κατανοητός από εσένα, διότι η επαφή μας σημαίνει πολλά για έμένα...»

Φροντίδα σχέσης

- Πως νιώθεις όταν σου το λέω αυτό;

Ψάχνοντας για λύση

- Θα ήθελα στο έξης Συμφωνείς?

Λέξεις, οι οποίες συνδέονται με την έκφραση απαιτήσεων.

Όταν θέτουμε αιτήματα βοηθά πολύ να εξετάζουμε αν στο μυαλό μας υπάρχουν σκέψεις όπως οι παρακάτω, οι οποίες αυτόματα μετατρέπουν αιτήματα σε απαιτήσεις.

- Έπρεπε να καθαρίσει.
- Υποτίθεται ότι έπρεπε να κάνει αυτό που του ζήτησα.
- Μου αξίζει μια αύξηση.
- Δικαιολογείται απόλυτα να τους κρατήσω λίγο παραπάνω.
- Έχω δικαίωμα για περισσότερες μέρες άδεια.

Όταν διατυπώνουμε τα αιτήματά μας με λέξεις όπως τις παραπάνω, είναι σχεδόν βέβαιο ότι επικρίνουμε τους άλλους αν δε κάνουν αυτό που τους ζητάμε.

Παράδειγμα για την διαφορά μεταξύ αιτήματος και απαίτησης, από ένα σεμινάριο του M. Rosenberg

Για την εφαρμογή της ΕΔΒ είναι απαραίτητο όταν θέτουμε τα αιτήματα μας να έχουμε και μια βαθιά συνείδηση των κινήτρων μας. Αν τα κίνητρα μας είναι να αλλάξουμε τους ανθρώπους και τη συμπεριφορά τους, επειδή αυτό επιθυμούμε, τότε η ΕΔΒ δεν είναι η κατάλληλη μέθοδος, δεν θα έχει επιτυχία. Η μέθοδος είναι σχεδιασμένη για εμάς που θέλουμε οι άλλοι να αλλάξουν με δική τους βούληση. Ο στόχος της ΕΔΒ είναι η εγκαθίδρυση μιας σχέσης ειλικρίνειας και ενσυναίσθησης. Όταν οι άλλοι μας εμπιστεύονται και πιστεύουν ότι επιζητούμε την ποιότητα στη σχέση και δοκιμάζουμε την μέθοδο ώστε να καλυφτούν όλων οι ανάγκες, τότε πιστεύουν πραγματικά ότι θέτουμε ειλικρινά αιτήματα και όχι αιτήματα που στην ουσία είναι καμουφλαρισμένες απαιτήσεις όπως στο παρακάτω παράδειγμα.

Μια μητέρα επιστρέφει στο σεμινάριο και μου λέει «Marshall, το δοκίμασα, δε δούλεψε». Της ζήτησα να μου περιγράψει τι έκανε ακριβώς: «Πήγα στο σπίτι και εξέφρασα τα συναισθήματα και τις ανάγκες μου, όπως είπαμε εδώ. Καμία επίκριση, καμία κριτική στον γιο μου. Απλά είπα: κοίτα, όταν είδα ότι δεν έκανες την δουλειά που

μου είπες ότι θα κάνεις, αισθάνθηκα απογοήτευση. Ήθελα να έρθω στο σπίτι και να δω το σπίτι σε τάξη. Τότε έθεσα ένα αίτημα και του είπα ότι θα ήθελα αμέσως να καθαρίσει το σπίτι. Της απάντησα ότι όλα φαίνονται σύμφωνα με την ΕΔΒ και τη ρώτησα τι έγινε μετά. «Δεν το έκανε», «και εσύ τι είπες;» «του είπα ότι δεν μπορεί να συνεχίσει να είναι όλη του τη ζωή ανεύθυνος και τεμπέλης».

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Πολλές φορές οι άνθρωποι αυτό που πραγματικά χρειάζονται είναι να είσαι εκεί και να προσπαθήσεις να τους κατανοήσεις, χρειάζονται δηλαδή ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ. Απογοητεύονται λοιπόν όταν μας βλέπουν να προσπαθούμε να τους «φτιάξουμε» το πρόβλημα τους, χωρίς μάλιστα να μας το έχουν ζητήσει. Ένα μάθημα το πήρα από την κόρη μου. Κοίταζε το πρόσωπο της στον καθρέφτη μια μέρα και λέει «είμαι άσχημη σαν γουρούνι» και εγώ απαντώ «είσαι το πιο όμορφο πλάσμα που έχει φέρει ποτέ ο Θεός στη γη» και μου απατάει με ένα «όχου ρε μπαμπά!» και κτυπάει εκνευρισμένη την πόρτα και φεύγει. Προφανώς αυτό που πραγματικά χρειαζόταν ήταν ενσυναίσθηση. Θα μπορούσα να της πω «αισθάνεσαι απογοητευμένη με την εμφάνιση σου σήμερα;».

Πιστεύοντας ότι πρέπει να «φτιάξουμε» το πρόβλημα και να κάνουμε τους άλλους να αισθανθούν καλύτερα, μας εμποδίζει να είμαστε πραγματικά παρόν.

• Εμπόδια στον δρόμο για την Ενσυναίσθηση

α) Ηθικολογικές κρίσεις: Υποδηλώνουμε ότι οι άλλοι κάνουν κάτι λάθος ή είναι κακοί επειδή δεν δρουν συμφώνα με τις δίκες μας αξίες. «Το πρόβλημα με εσένα είναι ότι είσαι πολύ εγωιστής». Προφανώς εδώ είναι κάποια ανάγκη μας που δεν καλύπτεται, πιθανά η ανάγκη μας για αποδοχή. Το εκφράζουμε όμως με τρόπο που δηλώνει ότι ο άλλος κάνει κάτι κακό. Φυσικά η πιθανότητες να καλυφτεί η ανάγκη μας, εκφράζοντας τη με αυτό τον τρόπο, είναι εξαιρετικά περιορισμένες. Κρίνουμε δηλαδή τους άλλους, ενώ ταυτόχρονα προκαταλαμβάνουμε τον εαυτό μας με το ποιος είναι κάλος, κακός, φυσιολογικός, υπεύθυνος, ανεύθυνος, έξυπνος, αδαής κλπ. Όλα αυτά είναι εκφράσεις αναγκών μας που δεν καλύπτονται.

Ο Sufi ποιητής Rum, είπε: “έξω και περά από τις ιδέες του σωστού και του λάθους, υπάρχει ένα λιβάδι, θα σε συναντήσω εκεί”.

β) Συγκρίσεις: έμμεση μορφή κρίσης και επίκρισης.

γ) Μη αποδοχή ευθυνών: Ηθελήμενα επισκιάζουμε την επίγνωση μας ότι είμαστε υπεύθυνοι για τις σκέψεις μας, τα συναισθήματα και τις ενέργειες μας. Πρέπει πάντα να λεμέ: “επιλεγώ να...” και όχι “πρέπει να...” ή “είμαι αναγκασμένος να...”. Πάντα έχουμε επιλογές, μπορεί να μην μας αρέσουν, αλλά υπάρχουν. Με το να λεμέ όμως “είμαι αναγκασμένος να...” επισκιάζουμε την πραγματικότητα.

δ) Παραθέτοντας Επιθυμίες-Αιτήματα ως Απαιτήσεις: Είναι μη-βίαιο να έχουμε αιτήματα και επιθυμίες αλλά είναι βίαιο να έχουμε απαιτήσεις. Πχ. «μπορείς να μου φέρεις ένα ποτήρι νερό;». Αν ο άλλος αρνηθεί και εμείς του κρατήσουμε μούτρα, έχουμε κάνει μια βίαιη ενεργεία η οποία μπορεί να δημιουργήσει αλυσιδωτές αντιδράσεις αλλά και να συσσωρευτεί σε άλλες παρόμοιες καταστάσεις. Αν ο άλλος την επομένη φορά το κάνει όχι επειδή το θέλει αλλά επειδή δεν θέλει να του

κρατήσουμε μούτρα, είναι επίσης έκφραση βίας. Πλέον δεν ακούει καν το αίτημα και την πιθανή παράκληση μας. Ακούει μια απαίτηση μας.

ΕΝΑΣ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΣ ΔΙΑΛΟΓΟΣ

Είναι Πέμπτη βράδυ και η Μαρία είναι εκνευρισμένη. Το προηγούμενο βράδυ ο Χρήστος προσκάλεσε τους φίλους του στο σπίτι για να παρακολουθήσουν ποδόσφαιρο, παρόλο που μιλώντας νωρίτερα στο τηλέφωνο η Μαρία του είχε δηλώσει ότι ήταν πολύ κουρασμένη και χρειαζόταν μια ήσυχη, χαλαρωτική βραδιά..

<i>Μαρία</i>	<i>Χρήστος</i>
Δεν είμαι καλά σήμερα...	Σιωπή
Ουφ...Δεν είναι ζωή αυτή πια...	Όχου, ρε Μαρία...Τι μου τα λες τώρα αυτά; Τι θες να κάνω εγώ τώρα;
Εσύ στον κόσμο σου, ως συνήθως! Μήπως με κατάλαβες και ποτέ; Με άνθρωπο ζω ή με τοίχο;	Πάλι τα ίδια...Αει παράτα μας βραδιάτικα. Και φεύγει από το δωμάτιο.
Παίρνει τηλέφωνο τη φίλη της.	Τον παίρνει ο ύπνος μπροστά στην τηλεόραση.

Το επόμενο σαββατοκύριακο η Μαρία παρακολούθησε ένα σεμινάριο της ΕΔΒ. Οπότε όταν μετά από λίγες εβδομάδες προέκυψε το ίδιο ακριβώς θέμα, το χειρίστηκε διαφορετικά.

<i>Μαρία</i>	<i>Χρήστος</i>
Χθες το βράδυ έφερες τους φίλους σου για να δείτε ποδόσφαιρο.	Ναι. Και λοιπόν;
Νωρίτερα σου είχα πει ότι ήμουν πολύ κουρασμένη και θα ήθελα μια χαλαρωτική βραδιά.	Ναι
Βλέποντας τελικά κόσμο στο σπίτι, θύμωσα και απογοητεύτηκα.	Θύμωσες και απογοητεύτηκες; Γιατί, ρε Μαρία;
Γιατί είχα ανάγκη από ηρεμία αλλά και κατανόηση.	Τι να πω τώρα... Δεν ξέρω τι να κάνω...
Θα ήθελα, όταν σου λέω ότι έχω ανάγκη από ηρεμία, να μην καλείς κόσμο στο σπίτι χωρίς να συνηνοηθούμε πρώτα.	Εντάξει. Θα προσπαθήσω να δίνω περισσότερη προσοχή σε αυτά που μου λες και να δείχνω περισσότερη κατανόηση για τις ανάγκες σου.
Η Μαρία νιώθει ικανοποίηση που για πρώτη ίσως φορά δεν τσακάνονται για το συγκεκριμένο θέμα, αλλά αντίθετα επικοινωνούν με αποτελεσματικότητα. Ελπίζει ότι με αυτή την στρατηγική η σχέση τους μπορεί να γίνει πιο βαθιά και πιο ουσιαστική.	Ο Χρήστος εντυπωσιάστηκε από το γεγονός ότι η Μαρία ήταν για πρώτη φορά ξεκάθαρη σε τι ακριβώς αναφέρεται, πώς αισθάνεται για αυτό, τι ανάγκη έχει και ποιο είναι το αίτημά της. Ελπίζει ότι ίσως αρχίσει να την καταλαβαίνει περισσότερο και ότι ο εσωτερικός της κόσμος θα αρχίσει να του φαίνεται λιγότερο περίπλοκος.

Ο διάλογος αυτός είναι από την ιστοσελίδα: <http://nvcgreece13.blogspot.com/>

«Μια σύζυγος έρχεται σε επαφή με τον ετοιμοθάνατο άντρα της»

Σε έναν ασθενή έχει διαγνώσει καρκίνος σε προχωρημένο στάδιο. Το παρακάτω περιστατικό είναι στο σπίτι του με αυτόν, τη σύζυγο του και μια νοσοκόμα (εκπαιδευμένη στην Επικοινωνία Δίχως Βία) που τους επισκέπτεται. Είναι ένα περιστατικό όπου φαίνεται να είναι ταυτόχρονα και η τελευταία ευκαιρία για αυτόν να έρθει σε επαφή με τη σύζυγο του και να συζητήσει για το θάνατο του πριν πάει στο νοσοκομείο. Η σύζυγος ξεκινά τη συζήτηση με το να διαμαρτύρεται προς τη νοσοκόμα για τη φυσιοθεραπεύτρια που ήταν μέλος της ομάδας «βοήθεια στο σπίτι».

Σύζυγος: είναι κακή θεραπεύτρια

Νοσοκόμα: (ακούγοντας με ενσυναίσθηση) Αισθάνεσαι ενοχλημένη διότι θα ήθελες να δεις μια διαφορετική ποιότητα φροντίδας;

Η Σύζυγος: Δεν κάνει τίποτα! Του είπε άπλα να σταματήσει να περιπατάει όταν ανέβηκε ο σφυγμός του.

Νοσοκόμα: (εξακολουθεί να ακούει τα συναισθήματα και τις ανάγκες) Είναι επειδή θέλεις να βελτιωθεί η κατάσταση του άντρα σου και φοβάσαι ότι αν η φυσιοθεραπεύτρια δεν τον πιέσει λίγο δεν θα δυναμώσει;

Η Σύζυγος: *(αρχίζει να κλαίει)* Ναι, είμαι τόσο φοβισμένη...
Νοσοκόμα: Φοβάσαι να τον χάσεις;
Η Σύζυγος: Ναι... είμαστε τόσα χρονιά μαζί...
Νοσοκόμα: *(ψάχνοντας για αλλά συναισθήματα πίσω από το φόβο)* Ανησυχείς για το πως θα αισθανθείς αν πεθάνει;
Η Σύζυγος: Δεν μπορώ να φανταστώ πως θα ζήσω χωρίς αυτόν. Ήταν πάντα το στήριγμα μου, πάντα.
Νοσοκόμα: Άρα είσαι λυπημένη όταν σκάφτεσαι ότι θα ζήσεις χωρίς αυτόν;
Σύζυγος: Δεν έχω κανέναν άλλο εκτός από αυτόν. Η κόρη μου ούτε καν μου μιλάει.
Νοσοκόμα: Μου φαίνεται ότι όταν μιλάς για την κόρη σου αισθάνεσαι στενοχωρημένη γιατί θα ήθελες μια λίγο πιο διαφορετική σχέση μαζί της.
Η Σύζυγος: Μακάρι να είχα αλλά είναι πολύ εγωίστρια. Πραγματικά δεν ξέρω γιατί έκανα παιδιά...
Νοσοκόμα: Μου φαίνεται ότι είσαι λίγο θυμωμένη και απογοητευμένη γιατί σε αυτές τις δύσκολες στιγμές θα ήθελες πιο πολύ στήριξη από την οικογένεια σου.
Η Σύζυγος: Ναι, είναι τόσο άρρωστος, πραγματικά δεν ξέρω πως θα τα καταφέρω μονή μου. Δεν έχω κανέναν...ούτε καν να μιλήσω... εκτός από εμένα... εδώ, τώρα. Ακόμη και αυτός δεν μιλάει για αυτό... κοιτά τον! *(ο σύζυγος παραμένει σιωπηλός και απαθής)*. Δεν μιλάει, δεν λέει τίποτα!
Νοσοκόμα: Είσαι λυπημένη γιατί θα ήθελες εσείς οι δυο να αλληλοϋποστηρίξετε και να είστε πιο κοντά ο ένας στον άλλο αυτή τη δύσκολη περίοδο;
Η Σύζυγος: Ναι *(κάνει μια παύση και μετά θέτει ένα Αίτημα)*. Μιλά του με τον τρόπο που μίλησες και σε έμενα.
Νοσοκόμα: *(θέλει να καταλάβει καλά την ανάγκη που υπάρχει πίσω από το αίτημα της συζύγου)* Θέλεις να ακουστεί και αυτός με τρόπο που να τον βοηθήσει να εκφράσει το τι αισθάνεται μέσα του;
Η Σύζυγος: Ναι, ναι, αυτό ακριβώς! Θέλω να αισθανθεί άνετα για να μιλήσει και θέλω να ξέρω τι αισθάνεται.

Χρησιμοποιώντας την εικασία που έκανε η νοσοκόμα, η σύζυγος ήταν σε θέση να συνειδητοποιήσει τι ήθελε, αλλά και να βρει και τις λέξεις να το πει. Ήταν ένα σημείο κλειδί. Πολύ συχνά είναι δύσκολο για τους ανθρώπους να προσδιορίσουν τι θέλουν, ακόμη και αν ξέρουν τι δεν θέλουν. Βλέπουμε πως ένα ξεκάθαρο αίτημα – «μιλά του με τον τρόπο που μίλησες και σε έμενα»- είναι ένα δώρο που εξουσιοδοτεί κατά κάποιον τρόπο τον άλλο να βοηθήσει με συγκεκριμένο τρόπο. Μετά από αυτό, η νοσοκόμα ήταν σε θέση να κάνει κάτι το οποίο ήταν σε συμφωνία με αυτά που ήθελε η σύζυγος. Αυτό άλλαξε την κατάσταση στο χώρο καθώς η νοσοκόμα και η σύζυγος μπορούσαν τώρα να δουλέψουν μαζί. Και οι δυο με ένα τρόπο συμπόνιας.

Νοσοκόμα: *(γυρνώντας προς τον σύζυγο)* Πως αισθάνεσαι όταν ακούς αυτά που μοιράστηκε μαζί μου η σύζυγος σου;
Ο σύζυγος: Την αγαπώ πραγματικά.
Νοσοκόμα: Χαίρεσαι που έχεις την ευκαιρία να μιλήσεις για αυτό μαζί της;
Ο σύζυγος: Ναι, πρέπει να μιλήσουμε για αυτό.
Νοσοκόμα: Θα ήθελες να πεις πως αισθάνεσαι σχετικά με τον καρκίνο;
Ο σύζυγος: *(μετά από ένα μικρό διάστημα ησυχίας)* Όχι και πολύ καλά.

Οι λέξεις «καλό» και «κακό» συχνά χρησιμοποιούνται για να εκφράσουμε συναισθήματα τα οποία δεν τα έχουμε ακόμη προσδιορίσει με ακρίβεια. Αν ο σύζυγος

εκφράσει τα συναισθήματα του με μεγαλύτερη ακρίβεια, θα είναι πιο εύκολο για αυτόν να έρθει σε επαφή με τη σύζυγο του.

Νοσοκόμα: *(ενθαρρύνοντας τον να γίνει πιο συγκεκριμένος)* Είσαι φοβισμένος για το θάνατο;

Ο σύζυγος: Όχι, όχι φοβισμένος *(σημειώστε ότι η λανθασμένη εικασία της νοσοκόμας δεν είναι εμπόδιο στη ροή του διαλόγου)*

Νοσοκόμα: *(επειδή ο σύζυγος δεν είναι σε θέση να εκφράσει με λέξεις τις εσωτερικές του εμπειρίες εύκολα, η νοσοκόμα συνεχίζει να τον υποβοηθάει σε αυτή τη διαδικασία)*
Αισθάνεσαι θυμωμένος για το ότι θα πεθάνεις;

Ο σύζυγος: Όχι, όχι θυμωμένος.

Νοσοκόμα: *(Σε αυτή τη φάση, μετά από δυο λανθασμένες εικασίες, η νοσοκόμα αποφασίζει να εκφράσει τα δικά της συναισθήματα)* Τώρα είμαι μπερδεμένη σχετικά με το τι μπορεί να αισθάνεσαι και αναρωτιόμουν αν θα μπορούσες να μου πεις.

Ο σύζυγος: ε... σκάφτομαι πως θα τα καταφέρει χωρίς έμενα...

Νοσοκόμα: α... ανησυχείς για το πως θα διαχειριστεί τη ζωή της χωρίς εσένα;

Ο σύζυγος: Ναι, ανησυχώ ότι θα της λείπω.

Νοσοκόμα: *(ξέρει πολύ καλά ότι οι ετοιμοθάνατοι συχνά ανησυχούν για αυτούς που αφήνουν πίσω και πολλές φορές, πριν φύγουν από τη ζωή, χρειάζονται επιβεβαίωση ότι τα αγαπημένα τους πρόσωπα είναι σε θέση να αποδεχτούν το θάνατο τους)*

Θέλεις να ακούσεις πως αισθάνεται η σύζυγο σου όταν το λες αυτό;

Ο σύζυγος: Ναι

Σε αυτό το σημείο η σύζυγος μπήκε στην κουβέντα. Με την παρουσία της νοσοκόμας, το ζευγάρι αρχίζει να εκφράζεται ανοιχτά πλέον.

Σε αυτό το διάλογο λοιπόν, η σύζυγος ξεκίνησε με ένα παράπονο για τη φυσιοθεραπεύτρια. Παρόλα αυτά, μετά από μια συζήτηση οπού έλαβε την «ενσυναίσθηση» που χρειαζόταν, κατάφερε να δει ότι αυτό που στην ουσία ήθελε, ήταν μια βαθύτερη επαφή με τον σύζυγο της σε αυτή την κρίσιμη περίοδο.

«Βγάζοντας το κεντρί από το όχι»

Με την παρακάτω ιστορία ο Marshall R. μας δείχνει ότι πρέπει να υπάρχει διαχωρισμός μεταξύ της άρνησης και της απόρριψης τα οποία συνήθως τα εκλαμβάνουμε ως ταυτόσημα. Με ενσυναίσθηση μπορούμε να αφαιρέσουμε το «κεντρί» από το «όχι» και με αυτό τον τρόπο να μην το εκλάβουμε ως απόρριψη, η οποία μπορεί να μας πληγώσει. Μπορούμε όμως να δούμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες που δεν καλύπτονται, από την άλλη πλευρά και εκφράζονται μέσω της άρνησης.

Μια φορά, μετά το τέλος ενός σεμιναρίου, ζήτησα από μια γυναίκα να συνοδεύει έμενα και τους υπόλοιπους για ένα παγωτό εκεί κοντά. «Όχι!» απάντησε απότομα. Ο τόνος της φωνής της με έκανε να μεταφράσω την απάντησή της ως απόρριψη, μέχρι που θυμήθηκα να συγχρονιστώ με τα συναισθήματα και τις ανάγκες πίσω από το «όχι».

- Αντιλαμβάνομαι ότι είσαι εκνευρισμένη, σωστά;

- Όχι, άπλα δεν θέλω να με διορθώνεις κάθε φορά που θα ανοίγω το στόμα μου.

Τώρα κατάλαβα ότι ήταν φοβισμένη και όχι εκνευρισμένη και για να το επιβεβαιώσω ρώτησα:

- Άρα αισθάνεσαι φοβισμένη και θέλεις να προστατευτείς από μια κατάσταση όπου θα δέχεσαι επικρίσεις για τον τρόπο που επικοινωνείς;

- Ναι, με φαντάζομαι να κάθομαι στο μαγαζί για παγωτό και να έχω εσένα να παρατηρείς κάθε τι που λέω.

Τότε αναλήφθηκα ότι ο τρόπος με τον οποίο έδινα συμβουλές κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου ήταν εκφοβιστικός για αυτή. Η ενσυναίσθηση μου στο μήνυμά της έβγαλε το κεντρί από το «όχι» της. Τη διαβεβαίωσα ότι δεν θα αξιολογούσα δημοσίως τον τρόπο επικοινωνίας της και έτσι δέχτηκε να έρθει μαζί μας για παγωτό.

1^ο ΒΗΜΑ: ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Άσκηση 1^η : Ποιες φράσεις δηλώνουν μια παρατήρηση, δίχως ερμηνεία:

1. Η Μαρία εχθές ήταν μαζί μου θυμωμένη, χωρίς καμία αιτία
2. Ο Γιάννης εχθές το βράδυ, κατά την διάρκεια που βλέπαμε τηλεόραση, έτρωγε τα νύχια του.
3. Η Γιώτα στην συνάντηση που είχαμε δε με ρώτησε την άποψη μου.
4. Ο πατέρας μου είναι καλός άνθρωπος.
5. Ο Πέτρος εργάζεται υπερβολικά.
6. Η Νικολέτα είναι επιθετική.
7. Η Γεωργία αυτή την εβδομάδα πηγαίνει πρώτη στο γραφείο.
8. Ο γιος μου συχνά δε πλένει τα δόντια του.
9. Η Κατερίνα μου είπε ότι το κίτρινο χρώμα δε μου πάει.
10. Η θεία μου παραπονιέται διαρκώς, όταν μιλάμε στο τηλέφωνο.

Άσκηση 2^η: Γράψτε 3 Καθαρές Παρατηρήσεις για τον εαυτό σας και μετά 3 κρίσεις

Άσκηση 3^η : Χωριστείτε σε ομάδες. Ο καθένας λέει μια φράση λύκου που αντιστοιχεί σε ένα πραγματικό γεγονός της ζωής του. Όλη η ομάδα βοηθάει να βρεθούν τα πραγματικά γεγονότα

2ο ΒΗΜΑ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Άσκηση 1 : Σημειώστε τις φράσεις που δηλώνουν συναίσθημα

1. Έχω την αίσθηση ότι δε με αγαπάς
2. Είμαι στεναχωρημένος που φεύγεις
3. Φοβάμαι όταν μου μιλάς με αυτόν τον τρόπο
4. Όταν δε με χαιρετάς αισθάνομαι παραμελημένη
5. Χαίρομαι που θα έρθεις
6. Είσαι αηδιαστικός. Έχω διάθεση να σε χτυπήσω
7. Αισθάνομαι παρεξηγημένος.
8. Έχω καλή αίσθηση για αυτό που έκανες για εμένα.
9. Αισθάνομαι ανάξια.

Άσκηση 2η: Τα παρακάτω παραδείγματα εκφράζουν συναισθήματα; Αν δεν εκφράζουν συναισθήματα αλλά σκέψεις και απόψεις, προσπαθήστε να τα φτιάξετε με τρόπο ώστε να εκφράζουν.

1. Αισθάνομαι αγνοημένη όταν κανένας στη δουλειά δεν ακούει τις προτάσεις μου.
2. Αισθάνομαι ότι μου είναι εντελώς αδύνατο να καταλάβω πως έκανες κάτι τέτοιο.
3. Θα αισθανόμουν εκνευρισμό και εγώ, αν μου συνέβαινε τέτοιο πράγμα.
4. Αισθάνομαι ανεξάρτητος τώρα που έχω το δικό μου αυτοκίνητο.
5. Αισθάνομαι ότι με πειράζεις επίτηδες.
6. Αισθάνομαι παρωχημένος με όλη αυτή τη νέα τεχνολογία που υπάρχει πλέον.
7. Αισθάνομαι ποσό λυπηρό είναι για αυτή να βλέπει το σπίτι άδειο.

Άσκηση 3η: Χωριστείτε σε ομάδες.

Ποιά είναι τρία βασικά συναισθήματα που κυριαρχούν για τον επαγγελματικό σας χώρο
την προσωπική σας ζωή
την οικογενειακή σας ζωή
τον κοινωνικό σας περίγυρο.

Τι παρατηρείται; Μοιραστείτε τα συμπεράσματα σας με την ομάδα.

Άσκηση 4η: Χωριστείτε σε δυάδες.

Γράψτε τρεις προτάσεις για το πώς αξιολογείται τον εαυτό σας.

Γράψτε τρεις προτάσεις από το πώς αξιολογείται εσείς τρία πρόσωπα από την ζωή σας.

Γράψτε τρεις προτάσεις για το πώς πιστεύετε σας αξιολογούν αυτά τα τρία πρόσωπα εσάς.

Συμπληρώστε δίπλα από τις προτάσεις τα συναισθήματα που νιώθετε.

Ανακαλύπτεται κάτι καινούργιο για εσάς; Μοιραστείτε τα συμπεράσματα με το ζευγάρι σας.

Άσκηση 5^η : Χωριστείτε σε ομάδες. Ο καθένας λέει μια φράση λύκου που αντιστοιχεί σε ένα πραγματικό γεγονός της ζωής του. Όλη η ομάδα βοηθάει να βρεθούν τα πραγματικά γεγονότα και τα συναισθήματα που αντιστοιχούν.

3^ο ΒΗΜΑ: ΑΝΑΓΚΕΣ

Άσκηση 1^η: Σημειώστε με ένα ✓ τις φράσεις στις οποίες ο ομιλητής αναλαμβάνει την ευθύνη για τα συναισθήματά του.

1. Με νευριάζετε όταν αφήνετε σημαντικά έγγραφα της εταιρείας στο πάτωμα του χώρου συνεδριάσεων
2. Όταν σας ακούω θυμώνω. Τα λόγια σας είναι προσβλητικά και θα ήθελα σεβασμό.
3. Απελπίζομαι όταν εσύ καθυστερείς τόσο πολύ.
4. Είχα την ελπίδα ότι θα περάσουμε μαζί το βράδυ και στεναχωρήθηκα που δεν θα έρθεις για φαγητό.
5. Είμαι απογοητευμένη γιατί είπες ότι θα τακτοποιούσε το θέμα με τις απουσίες μου αλλά δεν το έκανες
6. Είμαι αποθαρρυσμένος γιατί ήθελα να έχω τελειώσει την εργασία μου, αλλά δεν έγινε
7. Αυτά τα σχόλια που λένε καμιά φορά με πληγώνουν.
8. Είμαι χαρούμενη που πήρατε αυτό το βραβείο.
9. Φοβάμαι, όταν φωνάζεις τόσο δυνατά
10. Σου είμαι ευγνώμων που ήρθες να με πάρεις με το αυτοκίνητο, γιατί ήθελα να είμαι στο σπίτι πριν τα παιδιά

Άσκηση 2^η: Προσδιορίστε μια συγκεκριμένη κατάσταση στη ζωή σας όπου οι παρακάτω ανάγκες σας δε καλύφθηκαν.

- α. Αυτονομία
- β. Χαρά
- γ. Τιμιότητα
- δ. Κατανόηση (από τους άλλους)
- ε. Συντροφικότητα
- στ. Ηρεμία

Άσκηση 3^η : Χωριστείτε σε ομάδες. Ο καθένας λέει μια φράση λύκου που αντιστοιχεί σε ένα πραγματικό γεγονός της ζωής του. Όλη η ομάδα βοηθάει να βρεθούν τα πραγματικά γεγονότα, τα συναισθήματα που αντιστοιχούν σε αυτά τα γεγονότα και οι ανάγκες του.

4ο ΒΗΜΑ: ΑΙΤΗΜΑ

Άσκηση 1^η: Σημειώστε με ένα ✓ τις φράσεις στις οποίες ο ομιλητής δηλώνει ένα αίτημα

1. Θέλω να με καταλάβεις.
2. Σε παρακαλώ πες μου τι σου αρέσει ιδιαίτερα σε εμένα
3. Θα ήθελα να έχεις ποίο πολύ αυτοπεποίθηση.
4. Σε παρακαλώ στάματα να πίνεις.
5. Θα ήθελα να μην με κρίνεις και να με αφήσεις να είμαι ο εαυτός μου.
6. Σε παρακαλώ θα ήθελα να είσαι ειλικρινής για την χθεσινή εκδήλωση.
7. Θα ήθελα να μην τρέχεις παραπάνω από το επιτρεπτό όριο.
8. Θέλω να σε γνωρίσω καλύτερα
9. Σε παρακαλώ σεβάσου την ιδιωτική μου ζωή.
10. Θα επιθυμούσα να ετοιμάζεις ποίο συχνά το βραδινό φαγητό.

Άσκηση 2^η: Χωριστείτε σε δυάδες. Σημειώστε τέσσερις βασικές ανάγκες σας και σκεφτείτε με ποιούς τρόπους ζητάτε από τον εαυτό σας ή από τους άλλους την ικανοποίησή τους. Επιτυγχάνεται την ικανοποίησή τους; Εάν όχι με βάση την ΕΔΒ πώς θα μπορούσατε να διαμορφώσετε το αίτημά σας; Παρουσιάστε στο ζευγάρι σας τα αιτήματά σας και ζητήστε του να σας εκφράσει το πώς ένιωσε. Αν χρειαστεί δώστε διευκρινήσεις.

Άσκηση 3^η: Χωριστείτε σε ομάδες. Ο καθένας λέει μια φράση λύκου που αντιστοιχεί σε ένα πραγματικό γεγονός της ζωής του. Όλη η ομάδα βοηθάει να βρεθούν τα πραγματικά γεγονότα, τα συναισθήματα που αντιστοιχούν σε αυτά τα γεγονότα και οι ανάγκες του. Διατυπώστε το αίτημα σας μέσω του οποίου θα μπορούσε να ικανοποιηθεί η ανάγκη σας. Η ομάδα εκφράζει το πώς ένιωσε, αν το αίτημα ήταν ρεαλιστικό και αν θέλει περισσότερες διευκρινίσεις.

5. ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Άσκηση 1η: Κάποιος μαθητής στο σχολείο σου λέει: «ο Χασάν βρωμάει. Δεν θέλω να κάθεται δίπλα μου. Δεν τον θέλω στην τάξη. Σας το λέω την επόμενη φορά που θα με πλησιάσει θα τον χτυπήσω...και μην τολμήσετε να με τιμωρήσετε. Γιατί τον βάλατε δίπλα μου;

- α. Ανταποκριθείτε με νοητική κατανόηση. Δώστε έμφαση στην τελευταία πρόταση.
- β. Ανταποκριθείτε με συμπάθεια για την κατάσταση που περιγράφει
- γ. Ανταποκριθείτε δίνοντας συμβουλή
- δ. Ανταποκριθείτε με ενσυναίσθηση

Άσκηση 2η: Σε μια παράδοση, καθώς μιλάτε, κάποιος γέρνει προς το μέρος σας απότομα και σας λέει «Το μάθημα είναι βαρετό. Θέλετε συνέχεια να μας επιβάλλεται τις ιδέες σας για δικαιοσύνη και ισότητα. Δεν έχετε ιδέα τι συμβαίνει εκεί έξω;» Απαντήστε με «ενσυναίσθηση»:

- α. Εικάζοντας και εν συνεχεία ζητώντας επιβεβαίωση για τι αυτός ο μαθητής παρατηρεί.
- β. Εικάζοντας και εν συνεχεία ζητώντας επιβεβαίωση για τι αυτός ο μαθητής αισθάνεται και χρειάζεται
- γ. Εικάζοντας και εν συνεχεία ζητώντας επιβεβαίωση για ποια ενεργεία θέλει αυτός ο μαθητής να γίνει.

Άσκηση 3η: Ο παρακάτω διάλογος είναι μεταξύ δυο μαθητών

Μαθητής Α «Είσαι κότα!!! Μην μου ξαναμιλήσεις»

Μαθητής Β «είσαι εκνευρισμένος γιατί δεν είπα στον καθηγητή ότι ο Κώστας έσπασε την λάμπα και όχι εσύ;»

Κάποιος να διαβάσει κάποιος τη δήλωση του Β με:

- α. Με λίγο σαρκαστικό τρόπο
- β. Με επεξηγηματικό τρόπο
- γ. Με τρόπο «ενσυναίσθησης»

Συζητείστε την άποψη σας για τις διαφορές που υπάρχουν στις 3 περιπτώσεις αυτές που ο τόνος της φωνής άλλαξε (πιθανά) και το νόημα και το ύφος της δήλωσης.

Άσκηση 4η: Θυμήσου μια κατάσταση που εσύ και κάποιος άλλος είστε τσακωμένοι. Είσαι αρκετά δυσαρεστημένος με τον άλλο ώστε να μπορέσεις να επικοινωνήσεις μαζί του με ενσυναίσθηση.

- α. Τι θα πεις αν αποφασίσεις να «φωνάξεις με Επικοινωνία Δίχως Βία»
- β. Τι θα πεις αν αποφασίσεις να δώσεις στον εαυτό σου «Επικοινωνία Δίχως Βία πρώτων βοηθειών»

Πιθανές αποκρίσεις

α. «Σταματά, σταματά, σε παρακαλώ πολύ! Χρειάζομαι βοήθεια! Θέλω να κάτσω να σε ακούσω αλλά είμαι πολύ λυπημένος αυτή τη στιγμή για να το κάνω. Αισθάνομαι απελπισμένος. Θέλω να ηρεμήσουμε. Μπορείς να μου πεις τι με άκουσες να λέω»

β. «είναι τρελός! – ωχ... ενσυναίσθηση είπαμε...

Είμαι σοκαρισμένος όταν ακούω την απάντησή του, πραγματικά όμως! Θέλω... θέλω... τι θέλω;

Α! Να καταλάβω, ναι ναι, πρώτα να καταλάβω και να κατανοήσω γιατί το έκανε αυτό.

Δεν βγάζει κανένα νόημα, είμαι μπερδεμένος.

Θέλω διαύγεια και αισθάνομαι πραγματικά, πραγματικά, πραγματικά λυπημένος, αισθάνομαι δυσαρεστημένος και απογοητευμένος.

Είχα τόσα όνειρα για εμάς, να δουλέψουμε μαζί και να στηρίζει ο ένας τον άλλο. Θέλω να μπορώ να εμπιστεύομαι.

Νόμιζα ότι είχαμε συμφωνήσει.

Είμαι μπερδεμένος, και λυπημένος και πληγωμένος... Θέλω να κατανοήσω το γιατί το έκανε και θέλω και αυτός να με καταλάβει