

[Αρχική](#) [Θεματικά αντικείμενα](#) [Επικοινωνία](#) [Βοήθεια](#)**Πλοήγηση**[Η αρχική μου](#)[□ Αρχική σελίδα ιστοτόπου](#)[Σελίδες ιστοτόπου](#)[Το προφίλ μου](#)[Current course](#)[SYG - Ικανότητα Διαχείρισης
Συγκρούσεων στο Χώρο Ε...](#)[Συμμετέχοντες](#)[Badges](#)[Ικανότητα Διαχείρισης
Συγκρούσεων στο Χώρο
Εργασίας](#)[ΕΙΣΑΓΩΓΗ](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 1](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 2](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 3](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 4](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 5](#)[📄 Τα συναισθήματα](#)[🗨️ Παραγωγή σύντομου
κειμένου Ενότητας 5](#)[📁 Ερωτήσεις
πολλαπλών επιλογών
Ενότητας 5](#)[📅 Παρουσίαση Ενότητας
5](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 6](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 7](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 8](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 9](#)[ΕΝΟΤΗΤΑ 10](#)[Τα μαθήματά μου](#)**Διαχείριση**[Διαχείριση μαθήματος](#)[Ρυθμίσεις προφίλ](#)**Τα συναισθήματα**[Προβολή ως pdf για Εκτύπωση](#)[Αποθήκευση ως pdf](#)**Ικανότητα Διαχείρισης Συγκρούσεων στο Χώρο Εργασίας****Ενότητα 5****Τα συναισθήματα****Συγγραφέας: Αλεξάνδρα Βασιλείου, Νόπη Κεχάογλου****ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΑΞΕΙΣ****«ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΟΡΙΖΟΝΤΙΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ – Α.Π. 7 ΚΑΙ Α.Π. 8»****Ενότητα 5: Τα Συναισθήματα****Σκοπός**

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να εξοικειωθείς και να προβληματιστείς περισσότερο για τον ιδιαίτερο ρόλο των συναισθημάτων και των διαφορετικών τρόπων διαχείρισής τους σε μια επικοινωνιακή κατάσταση έτσι ώστε να μπορείς να τα αξιοποιήσεις με δημιουργικό τρόπο για την κατανόηση, άμβλυνση ή επίλυση μιας σύγκρουσης.

Προσδοκώμενα Αποτελέσματα

Ολοκληρώνοντας τη μελέτη της συγκεκριμένης ενότητας, θα είσαι ικανή/ός:

- Να αναγνωρίζεις περισσότερο τα συναισθήματά σου.
- Να τα εκφράζεις με πιο δημιουργικούς τρόπους μέσα σε μία επικοινωνιακή κατάσταση.
- Να διαχειρίζεσαι και να αξιοποιείς τα συναισθήματά σου προς όφελος της σχέσης.

Λέξεις – Κλειδιά

Συναίσθημα: δεν υπάρχει καλό ή κακό συναίσθημα. Το πώς θα αξιοποιήσουμε όμως, το συναίσθημα είναι αυτό που επιδρά στο πώς θα εξελιχθεί η απόπειρά μας να επιλύσουμε μια σύγκρουση.

Νιώθω: Τα συναισθήματά μας τα νιώθουμε στο σώμα μας. Κάθε φορά που λέμε «νιώθω...», αυτό που έχει

συμβεί είναι ότι έχουμε αναγνωρίσει μια σωματική αίσθηση και αυτή την αίσθηση τη συνδέουμε με ένα συναίσθημα.

Θυμός: Υπάρχουν διαφορετικά είδη θυμού: ο θυμός ως πρωτογενές συναίσθημα και ο θυμός ως δευτερογενές συναίσθημα.

Υποενότητα 5.1: Αναγνωρίζοντας συναισθήματα και την επίδρασή τους

Όπως αναφέραμε και στο προηγούμενο κεφάλαιο, οι συγκρούσεις ενέχουν δυο πτυχές: το *θέμα* και τα *συναίσθηματα*. Συχνά, θεωρούμε τα συναισθήματα δευτερεύουσας σημασίας σε μια σύγκρουση. Αυτά είναι ωστόσο, που διαμορφώνουν την ατμόσφαιρα της σχέσης και ορίζουν σε μεγάλο βαθμό την αποτελεσματικότητα της όποιας παρέμβασής μας για την επίλυση μιας σύγκρουσης. Αν δεν τους δώσουμε σημασία, αν δε δημιουργήσουμε χώρο για να εκφραστούν και να αναστοχαστούμε, αν δεν προβληματιστούμε σε σχέση με αυτά, αυξάνεται η ένταση και δυσκολεύεται η επίλυση.

Πώς αναγνωρίζεις τι νιώθεις; Αξίζει τον κόπο να σκεφτείς, σε ποιο μέρος του σώματός σου βιώνεις τα συναισθήματα μιας σύγκρουσης. Τα συναισθήματά μας τα νιώθουμε στο σώμα μας. Κάθε φορά που λέμε «νιώθω...», αυτό που έχει συμβεί είναι ότι έχουμε αναγνωρίσει μια σωματική αίσθηση και αυτή την αίσθηση τη συνδέουμε με ένα συναίσθημα. Δεν είναι τυχαίο ότι χρησιμοποιούμε σωματικές εκφράσεις για να περιγράψουμε ένα συναίσθημα: *αηδία – «μου γύρισε το στομάχι», αντίδραση σε γκρίνια, κριτική, πίεση – «μου έπληξε το συκώτι!», ανακούφιση, χαρά – «αλάφρυνε η καρδιά μου», φόβος, αγωνία – «σφίχτηκε το στομάχι μου» κ.λπ.).*

Τα αρνητικά συναισθήματα επιδρούν στα αποτελέσματα μιας σύγκρουσης. Μπορεί να εμποδίσουν την επίλυσή της, μεταφέροντας την εστίαση από το θέμα στα συναισθήματα. Μπορεί να εμποδίσουν την πλήρη και ολοκληρωμένη έκφραση των δυο πλευρών. Μπορεί να οδηγήσουν σε αποφυγή της σύγκρουσης για να αποφευχθεί και η αμηχανία που δημιουργούν τα αρνητικά συναισθήματα.

Στην επίλυση συγκρούσεων, υπάρχουν κάποια συναισθήματα που είναι ιδιαίτερα σημαντικά και επιδρούν στην ικανότητά σου να διαχειριστείς τη σύγκρουση. Ο διαχωρισμός που τείνουμε να κάνουμε ανάμεσα σε *καλά* και *κακά* συναισθήματα μας στερεί τη δυνατότητα να τα αξιοποιήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Δεν υπάρχει *καλό* ή *κακό* συναίσθημα, παρόλο ότι πολλοί από εμάς διαχωρίζουμε τα συναισθήματα με αυτόν τον τρόπο. Θεωρούμε καλό συναίσθημα την αγάπη, κακό συναίσθημα το θυμό. Το πώς θα αξιοποιήσουμε, όμως, το συναίσθημα είναι αυτό που επιδρά στο πώς θα εξελιχθεί η απόπειρά μας να επιλύσουμε μια σύγκρουση. Με τον ίδιο τρόπο που ο ανεξέλεγκτος θυμός μπορεί να καταστρέψει μια σχέση, και η αγάπη άνευ όρων μπορεί να τη δυσκολέψει, ειδικά αν χρησιμοποιείς την αγάπη σου για τον άλλο άνθρωπο ως δικαιολογία για να μη νιώσεις την αμηχανία που σου δημιουργεί το να εκφράσεις κάτι που σε ενοχλεί. Αυτό που κάνει ένα συναίσθημα βοηθητικό ή λιγότερο βοηθητικό είναι ο τρόπος που θα το αξιοποιήσεις.

Οι παρακάτω ερωτήσεις θα σε βοηθήσουν να ξεκαθαρίσεις τι νιώθεις και γιατί:

1. Γιατί νιώθω τόσο θυμό / φόβο / τρόμο;
2. Τι είναι αυτό που θέλω να αλλάξω;
3. Τι χρειάζεται να γίνει για να απαλλαγώ από αυτό το συναίσθημα;
4. Ποιος ευθύνεται για το πρόβλημα; Πόση ευθύνη αναλογεί σε εμένα και πόση στον άλλον;

Τι συμπεράσματα βγάζω από αυτή την κατάσταση (π.χ. *δεν με συμπαθεί, δεν με σέβεται*);

5.1.2: Εκφράζοντας δύσκολα συναισθήματα

Έχουμε πολλούς τρόπους να εκφράζουμε ή να διαχειριζόμαστε συναισθήματα που μας δυσκολεύουν. Μερικοί από αυτούς τους τρόπους είναι άμεσοι. Κουνάμε νευρικά τα πόδι μας, σπάμε ένα μολύβι, δαγκώνουμε τα χείλια μας, σχεδιάζουμε αφηρημένα σε ένα χαρτί, πίνουμε κάτι ή ανάβουμε ένα τσιγάρο. Άλλοι είναι πιο διαρκείς στο χρόνο. Αθλούμαστε για να βγάλουμε την ένταση από μέσα μας, κάνουμε διαλογισμό, κουβεντάζουμε με έναν δικό μας άνθρωπο, ακούμε μουσική για να εκτονωθούμε.

Αν δεν εκφράσουμε τα συναισθήματά μας, συχνά καταλήγουμε με εξασθενημένη υγεία, ένταση, αδυναμία να διαχειριστούμε τις προκλήσεις, αδυναμία να χαρούμε.

Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στην *καταστολή* και στον *έλεγχο* των συναισθημάτων. Όταν καταστέλλεις τα συναισθήματά σου, καταλήγεις να νιώθεις ένταση και σφίξιμο. Η καταστολή προέρχεται από μαθημένες συμπεριφορές του παρελθόντος και από φόβο για το τι θα συμβεί, αν τα εκφράσεις. Όταν συγκρατείς (και με αυτή την έννοια ελέγχεις) τα συναισθήματά σου, αφενός αποφορτίζεις λίγη ένταση και μόνο από το γεγονός ότι αναγνωρίζεις και ονοματίζεις αυτό που νιώθεις, αφετέρου αποκτάς μια αίσθηση δύναμης από την ικανότητα να επιλέξεις τον κατάλληλο τρόπο, χώρο και χρόνο για να τα εκφράσεις.

Και η έκφραση των συναισθημάτων έχει τις δικές της διαφοροποιήσεις. Αν γίνει με τρόπο εκρηκτικό, μπορεί να νιώσεις ότι χάνεις τον έλεγχο, άρα και να αποδυναμωθείς την αμέσως επόμενη στιγμή. Μπορεί να νιώσεις ενοχή αργότερα ή μετάνοια. Αν τα εκφράσεις με κατάλληλο τρόπο, σε κατάλληλο χρόνο και χώρο, μπορεί να νιώσεις κάθαρση, να απαλλαγείς από την ένταση και να μπορέσεις να προχωρήσεις στην επίλυση της σύγκρουσης.

Το *πότε* και *με ποιο τρόπο* θα εκφράσουμε τα συναισθήματά μας εξαρτάται από τη σχέση, από το πλαίσιο, από το χώρο και το χρόνο μέσα στον οποίο γίνεται η σύγκρουση.

Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορεί να σε βοηθήσουν να αναγνωρίσεις το δικό σου ιδιαίτερο τρόπο να διαχειρίζεσαι δύσκολα συναισθήματα:

1. Τι κάνεις, όταν νιώσεις θυμό, οργή, στεναχώρια, λύπη, ενοχή, μετάνοια;
2. Πώς εκφράζεις αυτά τα συναισθήματα;
3. Πιστεύεις ότι υπάρχουν διαφορετικά αποτελέσματα στην αίσθηση του εαυτού σου και στη σχέση ανάλογα με τον τρόπο που θα εκφράσεις τα συναισθήματά σου;
4. Τι διαφορετικά αποτελέσματα μπορεί να υπάρχουν;

Υποενότητα 5.2: Διαχείριση θυμού

Ο θυμός είναι έντονο συναίσθημα και από τα πιο δύσκολα στη διαχείρισή του. Όταν θυμώνουμε, νιώθουμε ότι έχουμε το δίκιο με το μέρος μας. Χάνουμε την ικανότητα για σφαιρική αντίληψη των πραγμάτων (όπως και με κάθε έντονο συναίσθημα). Παρόλο ότι η σύγκρουση δεν εμπεριέχει κατά κανόνα θυμό, οι πιο πολλοί από εμάς συνδέουμε τη σύγκρουση με το θυμό. Πώς σε επηρεάζει ο θυμός; Σε κάνει να χάνεις τον έλεγχο ή σε κινητοποιεί για να αλλάξεις τα πράγματα;

Υπάρχουν διαφορετικά είδη θυμού. Μερικοί άνθρωποι είναι ευερέθιστοι και ο θυμός είναι η *αυτόματη αντίδραση σε οτιδήποτε τους δημιουργεί ένταση*. Αυτός ο θυμός προέρχεται από την αυτόματη αντίδραση της *πάλης ή φυγής* που ενεργοποιείται σε περιπτώσεις υπαρκτού ή φανταστικού κινδύνου. Για να αλλάξει ο καθένας μας αυτή τη συμπεριφορά, χρειάζεται να δημιουργήσει μέσα του νέες αντιδράσεις σε πράγματα που ενεργοποιούν το θυμό. Είναι αργή και δύσκολη δουλειά, αλλά εφικτή. Η ευερεθιστικότητα είναι μαθημένη συμπεριφορά, άρα μπορεί να αντικατασταθεί από μια καινούργια μαθημένη συμπεριφορά.

Άλλος τύπος θυμού είναι ο *θυμός ως δευτερογενές συναίσθημα*. Η πηγή του, το πρωτογενές συναίσθημα είναι ο φόβος σε συνθήκες ανασφάλειας, η απογοήτευση για ανεκπλήρωτες ανάγκες και επιθυμίες και ο πόνος που δημιουργείται, όταν ο άλλος άνθρωπος σε πληγώνει. Καθώς δυσκολευόμαστε να αναγνωρίσουμε τον πόνο και την απογοήτευση (από άμυνα, για να μη νιώσουμε άσχημα, για να αποφύγουμε την αμηχανία που δημιουργούν αυτά τα συναισθήματα), καταλήγουμε στο θυμό για να τα εκφράσουμε.

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα με το θυμό είναι ότι συχνά οδηγεί σε βία και επιθετικότητα. Ο θυμός επηρεάζει την αντίληψη, καθοδηγεί τη σκέψη και τις αντιδράσεις. Σε συνθήκες κινδύνου, βοηθά τον άνθρωπο να αμυνθεί και να επιβιώσει. Όσο περισσότερες δεξιότητες έχει ένα άτομο στην επίλυση συγκρούσεων, τόσο περισσότερο μπορεί να αξιοποιήσει το θυμό του για αλλαγή και όχι για καταστροφή της σχέσης.

Η σύνδεση ανάμεσα στο θυμό και την επιθετικότητα και η ευκολία με την οποία ο θυμός οδηγεί σε επιθετικότητα είναι υπεύθυνες για την αδυναμία μας να αξιοποιήσουμε το θυμό με κατάλληλο τρόπο. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ο θυμός είναι *συναίσθημα* και δεν ελέγχεται, ενώ η επιθετικότητα είναι *μαθημένη συμπεριφορά* που μπορεί να αλλάξει.

5.2.1: Μερικοί μύθοι για το θυμό

Ας δούμε πρώτα μερικούς μύθους για το θυμό και την επιθετικότητα.

«Δεν πρέπει να συγκρατώ το θυμό μου γιατί είναι κακό για την υγεία μου!»

Ενώ είναι αλήθεια ότι η καταστολή των έντονων συναισθημάτων μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στη σωματική και ψυχική σου υγεία, το ίδιο ισχύει και για την αλόγιστη και ανεξέλεγκτη έκφρασή τους. Αν εκφράζεις το θυμό σου επιθετικά και βίαια, κινδυνεύεις να αυξήσεις την ένταση που νιώθεις, ρίχνοντας λάδι στη φωτιά. Η βία και η επιθετικότητα καταστρέφουν τις σχέσεις, ζημιώνοντας τόσο τον εκφραστή της βίας όσο και το δέκτη.

«Με το θυμό και την επιθετικότητα κερδίζω το σεβασμό των άλλων»

Σπάνια οι άνθρωποι σέβονται ένα άτομο που είναι επιθετικό. Μπορεί να το φοβούνται, αλλά η σχέση γίνεται απόμακρη και άνιση. Οι άλλοι θα είναι πολύ πιο πρόθυμοι να σε ακούσουν, αν νιώσουν ότι τους σέβεσαι.

«Δεν μπορώ να ελέγξω το θυμό μου, έτσι είμαι!»

Είναι αλήθεια ότι δεν μπορείς να ελέγξεις το αν θα θυμώσεις. Αλλά, μπορείς να ελέγξεις τον τρόπο με τον οποίο θα εκφράσεις το θυμό σου. Δεν μπορείς να ελέγξεις αναγκαστικά την κατάσταση που σου δημιουργεί θυμό, αλλά ο τρόπος που θα αντιδράσεις είναι, σε μεγάλο βαθμό, επιλογή σου.

5.2.2: Διαχείριση του θυμού

Όταν θυμώνεις, απελευθερώνεται αδρεναλίνη στον οργανισμό σου. Το αίμα πηγαίνει με μεγαλύτερη ταχύτητα στα άκρα (κεφάλι, χέρια, πόδια), ιδρώνεις, αναβαίνουν οι παλμοί της καρδιάς σου και γίνεται πιο ρηχή η αναπνοή σου.

Το θυμό, ή θα τον καταστείλεις ή θα τον εκφράσεις. Καθώς δεν είναι κοινωνικά αποδεκτό να τον εκφράσεις, συχνά τον καταστέλλεις. Αυτή η καταστολή, συνήθως, γίνεται αισθητή στο σώμα, στο μυϊκό σύστημα το οποίο γεμίζει ένταση. Η περιοχή του σώματος που θα γεμίσει ένταση διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Αν αυτή η ένταση δεν απελευθερωθεί, τις περισσότερες φορές, θα συμβεί ένα από τα ακόλουθα:

- Θα συσσωρευτεί μέχρι το σημείο που θα αναγκαστείς να εκραγείς – και πιθανόν να κατευθύνεις το θυμό σου και σε λάθος άτομο ή άτομα
- Θα παραμείνει στο σώμα σου ως ένταση και μπορεί να δημιουργήσει μακροχρόνια προβλήματα υγείας

Η καταστολή γίνεται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Μπορεί απλώς να αρνηθείς το θυμό σου (δεν έχω θυμώσει) ή να δικαιολογήσεις τον άλλον άνθρωπο (δεν ήθελε να με θυμώσει). Άλλος τρόπος καταστολής είναι η εσωτερική αμφισβήτηση (δεν έχω δικαίωμα να θυμώσω με αυτό ή τα έκανα θάλασσα!).

Η έκφραση του θυμού μπορεί να γίνει με τρόπο που θα κλιμακώσει την κατάσταση ή με τρόπο που θα τη βοηθήσει να πάει παρακάτω. Η κλιμακωση γίνεται συνήθως με κατηγορίες και αλληλοκατηγορίες.

Άλλος τρόπος έκφρασης –πιο βοηθητικός– είναι να εκφράσεις το θυμό σου με αμεσότητα και ευθύτητα, σε ένταση ανάλογη με τη σχέση και τόση όση θα επιτρέψει να παραμείνει ανοιχτή η επικοινωνία με τον άλλον.

Η ικανότητά σου να διακρίνεις τα σινιάλα του θυμού στο σώμα σου και τις δυνατότητες επιλογών για τον τρόπο που θα τον εκφράσεις σε βοηθά να διαχειριστείς το θυμό σου με τρόπο που θα κάνει καλύτερες τις σχέσεις σου και όχι πιο βίαιες.

Αν δε θες να καταστείλεις, αλλά να διαχειριστείς το θυμό σου, τι εναλλακτικούς τρόπους μπορεί να έχεις; Με ποιους τρόπους αποφορτίζεσαι; Παρακάτω αναφέρουμε κάποιους που πιθανά θα σε βοηθήσουν.

- Μέθοδοι χαλάρωσης
- Αλλαγές σε γνωστικό επίπεδο
- Δεξιότητες επικοινωνίας

Μέθοδοι χαλάρωσης

Ο θυμός δημιουργεί μεγάλη σωματική ένταση. Όταν καταφέρεις να χαλαρώσεις σωματικά, χαλαρώνεις και ψυχικά, αποφορτίζεσαι και αποκτάς καθαρότερη σκέψη.

- Βαθιές αναπνοές (διαφραγματική αναπνοή – οδήγησε την ανάσα σου βαθιά στο διάφραγμα).
- Την ώρα που αναπνέεις βαθιά, να επαναλάβεις μέσα σου μια φράση που σε ηρεμεί (π.χ. *μπορώ να το ελέγξω, δεν χρειάζεται να εκραγώ*).
- Φέρε στο νου σου μια εικόνα που σε χαλαρώνει. Μπορεί να είναι η εικόνα ενός ανθρώπου που λειτουργεί καταπραυντικά πάνω σου, μπορεί να είναι η εικόνα ενός αγαπημένου σου τοπίου.
- Απαλές ασκήσεις σωματικής χαλάρωσης.
- Περιπάτημα.

Χρησιμοποίησε αυτές τις τεχνικές σε καθημερινή βάση, αν εργάζεσαι σε ένα περιβάλλον γεμάτο ένταση. Έτσι, με τον καιρό, θα μπορείς να τις εφαρμόσεις και επί τόπου, τη στιγμή της κρίσης!

Αλλαγές σε γνωστικό επίπεδο

Προσπάθησε να αλλάξεις τον τρόπο που σκέφτεσαι. Ο θυμός παράγει υπερβολή. Το λεξιλόγιό μας γίνεται πιο βαρύ και ο τρόπος σκέψης μας πιο απόλυτος, πιο δραματικός.

Προσπάθησε να αντικαταστήσεις τις απόλυτες σκέψεις με πιο διαλλακτικές. Αντί να σκέφτεσαι *«όλα καταστράφηκαν, δεν αλλάζει τίποτα!»*, προσπάθησε να σκεφτείς *«έχω θυμώσει, τα πράγματα είναι δύσκολα και μοιάζουν απελπιστικά. Όμως, δεν ήρθε το τέλος του κόσμου. Αν εξαγριωθώ, δε βοηθώ την κατάσταση»*.

Διάλεξε προσεκτικά τις λέξεις που χρησιμοποιείς. Οι λέξεις *ποτέ* και *πάντα* είναι λέξεις που δημιουργούν αδιέξοδο, είτε τις χρησιμοποιείς για να περιγράψεις τον εαυτό σου είτε τον άλλον (*«πάντα ξεχνάς αυτό που σου λέω»*, *«ποτέ δεν με ακούει κανείς»*). Αυτός ο τρόπος έκφρασης δημιουργεί αδιέξοδες σκέψεις και απομακρύνει και τους άλλους ανθρώπους, καθώς τείνει να τους κάνει πιο αμυντικούς. Να θυμάσαι ότι ο αυξανόμενος θυμός δε θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα, το αντίθετο, θα σε οδηγήσει σε ακόμη πιο ακραία συμπεριφορά.

Ο θυμός, ακόμα κι όταν είναι δίκαιος, τείνει να γίνεται παράλογος. Χρειάζεται να επιστρατεύσεις τη λογική σου για να τον ελέγξεις. Όταν θυμώνουμε, έχουμε την τάση να *απαιτούμε* (*δικαιοσύνη, αναγνώριση, συμφωνία να γίνονται τα πράγματα με σωστό τρόπο*). Ως μέρος της αλλαγής στον τρόπο σκέψης σου, χρειάζεται να αναγνωρίσεις πόσο απαιτητικός γίνεσαι, όταν θυμώνεις και να βρεις εναλλακτικούς τρόπους για να σχετιστείς με τους άλλους. Να μεταφράσεις δηλαδή τις απαιτήσεις σου σε *επιθυμίες* (αντί *«απαιτώ να με ακούσεις»*, δοκίμασε να πεις *«θα ήθελα να με ακούσεις»*, αντί *«απαιτώ να αλλάξουν τα πράγματα»*, δοκίμασε να πεις *«θα ήθελα να αλλάξουν τα πράγματα»*).

Δεξιότητες επικοινωνίας

Όταν θυμώνουμε, τείνουμε να βγάζουμε και εύκολα συμπεράσματα. Αυτό είναι μια από τις συνέπειες της απλοϊκής σκέψης που δημιουργεί ο θυμός. Κάνουμε υπεραπλουστευμένες γενικεύσεις και εκφραζόμαστε με τρόπο απόλυτο και μη διαλλακτικό. Αρχίζουμε τις προτάσεις με το *«ποτέ»* και *«πάντα»* (π.χ. *«ποτέ δεν με ακούς!»*, *«πάντα τέτοια κάνεις!»*).

Αν ηρεμήσεις λίγο και επιβραδύνεις την εξέλιξη του διαλόγου, της συναλλαγής, δίνεις χρόνο στον εαυτό σου να σκεφτείς πιο ψύχραιμα και λογικά. Σκέψου πριν μιλήσεις και άκουσε πριν απαντήσεις! Δοκίμασε να μην ανταποκριθείς σε μια κατηγορία με μια άλλη. Άκουσε τι σου λέει ο συνομιλητής σου, επικοινωνήσε τις ανάγκες σου, τις προσδοκίες σου.

Υποενότητα 5.3: Αξιοποίηση συναισθημάτων

Όλα τα συναισθήματα είναι χρήσιμα. Δεν υπάρχει κανένα συναίσθημα που να μην πρέπει να νιώθουμε. Όλα είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης μας. Η πρόκληση είναι στο να βρούμε τον κατάλληλο τρόπο να τα εκφράσουμε. Ας δούμε μερικά από τα δύσκολα συναισθήματα που αναδύονται συχνά στις συγκρούσεις και συχνά δυσκολευόμαστε να αποδεχτούμε:

Θυμός

Όταν εκφράζεται με τρόπο κατάλληλο, αποτελεί κινητήρια δύναμη για αλλαγή. Αν μείνει ανέκφραστος, μετατρέπεται σε οργή και οδηγεί σε έκρηξη. Μπορεί να γίνει καταστροφικός, αν εκφραστεί με λάθος τρόπο ή

σε λάθος στιγμή. Πολλές φορές κατηγορούμε τους άλλους για το θυμό μας. Λέμε «*εσύ φταις που θυμώνω*». Αυτός είναι ένας από τους τρόπους που χάνουμε τη δύναμή μας και μας δημιουργείται η αίσθηση του αδιεξόδου. Από την άλλη, είναι και ένας τρόπος να δείχνουμε στο άλλο πρόσωπο ότι κάτι που κάνει, δεν μας είναι αποδεκτό. Θα ασχοληθούμε με το θυμό, με μεγαλύτερη λεπτομέρεια, στη συνέχεια αυτού του κεφαλαίου.

Αγανάκτηση

Η αγανάκτηση, συνήθως, ανταποκρίνεται σε ανέκφραστο θυμό. Όταν φτάσουμε σε αυτό το σημείο, συνήθως θεωρούμε τον άλλον υπαίτιο για αυτό που μας συμβαίνει. Είναι μια διεργασία αποσύνδεσης, κατά την οποία παίρνουμε απόσταση από τον άλλο και διατηρούμε την αίσθηση ότι έχουμε το δίκιο με το μέρος μας. Σε πολλές καταστάσεις, είναι πιο εύκολο να νιώσεις αγανάκτηση, παρά να αναλάβεις τη ευθύνη που σου αναλογεί για να αλλάξεις την κατάσταση.

Πόνος

Συχνά, κάτω από το θυμό και την αγανάκτηση είναι ο πόνος. Η παραδοχή του πόνου σου, μπορεί να σε ενδυναμώσει. Αντίθετα με την κοινή πεποίθηση ότι η έκφραση πόνου είναι δείγμα αδυναμίας, η ικανότητά σου να αναγνωρίζεις και να εκφράζεις τον πόνο σε τοποθετεί σε θέση δύναμης. Επίσης, είναι πιο εύκολο για έναν άνθρωπο να παραδεχτεί ότι σε πλήγωσε και να αναλάβει την ευθύνη του, παρά να παραδεχτεί ότι σε θύμωσε ή σε εξόργισε. Όταν λοιπόν εκφράζεις το θυμό σου, βοηθά το να μιλήσεις ταυτόχρονα και για τον πόνο σου.

Φόβος

Νιώθουμε φόβο όταν δεν έχουμε τον έλεγχο μιας κατάστασης, όταν αντιμετωπίζουμε το άγνωστο. Ο φόβος αναδύεται από την ερμηνεία μας του αναμενόμενου αποτελέσματος. Αν περιμένουμε ότι θα πληγωθούμε (σωματικά ή συναισθηματικά), θα αναδυθεί φόβος. Είναι βοηθητικό να ξεχωρίσουμε τη φαντασία από την πραγματικότητα και να προχωρήσουμε με προσοχή. Ο φόβος μας προειδοποιεί για την αναγκαιότητα αυτής της προσοχής, να αναζητήσουμε βοήθεια, να μαζέψουμε πληροφορίες.

Ενοχή

Η ενοχή, που διαρκεί στο χρόνο, είναι από τα πιο αυτοκαταστροφικά συναισθήματα. Στην αρχική της μορφή, είναι βοηθητικό συναίσθημα γιατί μας κινητοποιεί να αναζητήσουμε την προσωπική μας ευθύνη, να αναρωτηθούμε για το πώς φτάσαμε σε αυτό το σημείο στη σχέση και να βρούμε εναλλακτικούς τρόπους αντίδρασης. Νιώθουμε ενοχή, όταν κάνουμε κάτι που διαφέρει από τις προσδοκίες μας από τον εαυτό μας και υποδεικνύει την πιθανότητα ύπαρξης μιας πιο χρήσιμης αντίδρασης. Ακόμη κι αν δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι για την παρούσα κατάσταση, μπορούμε να μάθουμε έναν διαφορετικό τρόπο για το μέλλον.

Μετάνοια

Η μετάνοια είναι συναίσθημα που μπορεί να περιέχει πόνο και πίκρα. Μερικές φορές, η ενοχή και ο φόβος μας εμποδίζουν να εκφράσουμε μετάνοια. Αυτή, όμως, είναι η έκφραση ενός ανεκπλήρωτου δυναμικού. Είναι συχνά, το τελευταίο συναίσθημα, πριν φτάσουμε σε μια κατάσταση αποδοχής.

Σύνοψη

Σ' αυτό το κεφάλαιο εστιάσαμε στα συναισθήματα και τη σημασία τους σε μια σύγκρουση. Αναγνωρίσαμε σινιάλα τους, αναζητήσαμε τρόπους έκφρασης πιο δύσκολων συναισθημάτων (όπως ο θυμός και η οργή, ο πόνος, ο φόβος, η ενοχή, η μετάνοια) και αναζητήσαμε τρόπους αντιμετώπισης δύσκολων συναισθημάτων και αξιοποίησής τους για την επίλυση μιας σύγκρουσης.

Πηγές για περαιτέρω μελέτη

http://www.ted.com/talks/scilla_elworthy_fighting_with_non_violence/transcript

http://jessesaunders.net/wp-content/uploads/2011/10/The_Wisdom_of_Your_Cells_by_Bruce_Lipton.pdf

Βιβλιογραφία

Τριλιβα, Σ., Chimienti, G., (1998). *Πρόγραμμα ελέγχου των συγκρούσεων*, Ελληνικά Γράμματα (σσ. 55-67).

Lulofs, S.R., Cahn, D.D., (2000). *Conflict: From Theory to Action*, 2nd ed. Massachusetts, USA: Allyn and Bacon (pp. 274 – 292).

Goleman, D. *Καταστροφικά Συναισθήματα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, 2005.

Βιογραφικό σημείωμα συγγραφέα

Η **Αλεξάνδρα-Αριάδνη Βασιλείου**, Ph.D. (Δρ. Κοινωνικής Ψυχολογίας) ασχολείται με την εκπαίδευση ενηλίκων από το 1996, ιδιαίτερα με την επιμόρφωση εκπαιδευτικών, εμψυχωτών, θεραπευτών και επαγγελματιών ψυχικής υγείας καθώς και προσωπικού μη-κυβερνητικών οργανώσεων, φορέων και οργανισμών σε θέματα Επίλυσης Συγκρούσεων, Διεργασίας Ομάδας και στις Δυναμικές της Προσωπικής και Κοινωνικής Περιθωριοποίησης. Συνεργάζεται με δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Η δουλειά της εστιάζει στη σύνδεση ανάμεσα στην προσωπική και κοινωνική αλλαγή.

Η **Νόπη Κεχάογλου** ασχολείται με την εκπαίδευση ενηλίκων από το 1995. Έχει αποφοιτήσει από το Τμήμα Κοινωνικής Πολιτικής και Κοινωνικής Ανθρωπολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου και έχει πραγματοποιήσει μεταπτυχιακές σπουδές στην Κοινωνική Ιστορία στο Πανεπιστήμιο Paris I (Σορβόνη). Έχει εργαστεί στο παρελθόν στο ΙΝΕ ΓΣΕΕ ως επιστημονική συνεργάτης και από το 2004 έως το 2013 στο Ανώτατο Συμβούλιο Επιλογής Προσωπικού.

Τελευταία τροποποίηση: Σάββατο, 11 Οκτώβριος 2014, 9:34 μμ

LINKS

[ΚΑΝΕΠ-ΓΣΕΕ](#)

[Κοινωνικό Πολύκεντρο](#)

[ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ](#)

[ΕΣΕΕ](#)

CONTACT INFO

3ης Σεπτεμβρίου 36
Αθήνα
210-5218700
info@kanep-gsee.gr

Προγράμματα Δια Βίου
Εκπαίδευσης για την Ανάπτυξη
Οριζοντίων & Κοινωνικών
Δεξιοτήτων



ΚΑΝΕΠ ΓΣΕΕ 2014