



Από το 'μπλοκάρισμα' στην αλλαγή

Βιωματική Δράση @ 'Νέες Ματιές στον Κόσμο μας' με τις:

Niki Anandi Koulouri, Πάρβη Πάλμου, Ανθή Μπελλέ

19.09.2014 @ Πνευματικό Κέντρο Δήμου Αθηναίων



Πως αντιμετωπίζουμε ένα ‘μπλοκάρισμα’;

- ▣ Ένα ‘μπλοκάρισμα’ συμβαίνει σε προσωπικό ή επαγγελματικό επίπεδο
- ▣ Δυσκολευόμαστε να εκφράσουμε αυτό που νιώθουμε / δε βρίσκουμε τον κατάλληλο τρόπο να επικοινωνήσουμε αυτό που συμβαίνει
- ▣ Τι χρειάζεται να κάνουμε;
- ▣ Πως μπορεί να γίνει η μετάβαση στο ‘εδώ και τώρα’;
- ▣ Πως μπορούμε να επιτύχουμε τα αποτελέσματα που επιθυμούμε;

Τι θα κάνουμε σήμερα

- Λίγα λόγια – θεωρητικό υπόβαθρο
- Ατομική εργασία με εθελοντή ‘Μπλοκάρω όταν...’
- Σύντομη συζήτηση
- Βιωματική άσκηση για όλους ‘Μπλοκάρω όταν ...’
- Ανατροφοδότηση
- ‘Τι ανακάλυψα σήμερα;’
- Κλείσιμο – Ανακεφαλαίωση



Μερικά ‘μπλοκαρίσματα’ ...

- ‘Φοβάμαι ότι θα τσακωθώ αν μιλήσω ...’
- ‘Ο κόσμος δεν με καταλαβαίνει ...’
‘Οι άλλοι δε με καταλαβαίνουν ...’
- ‘Δεν με καταλαβαίνεις ...’
- ‘Σε μένα συμβαίνουν όλα ...’
- ‘Αυτός φταίει ... Εγώ δεν έκανα τίποτα ...’

**Γενικεύσεις / Ταμπέλες /
Κατηγορίες**



Η διαφορά

Τι είναι αυτό που
πραγματικά συμβαίνει

vs.

Δικές μου ερμηνείες και
συμπεράσματα σχετικά
με αυτό που βγάζει το
μυαλό μου για αυτό που
συμβαίνει





Μοτίβα Ελέγχου -1

- ❑ Οποιαδήποτε συμπεριφορά, σκέψη ή συνήθεια που χρησιμοποιούμε ασυνείδητα / ψυχαναγκαστικά - μέρος αυτού που θεωρούμε ως προσωπικότητά μας
- ❑ Μας βοηθάει να αποφύγουμε:
 - ❑ την αίσθηση του να είμαστε εκτός ελέγχου
 - ❑ να νιώθουμε άγχος
 - ❑ το να μην γνωρίζουμε
 - ❑ το να νιώθουμε ανόητοι
 - ❑ τον κίνδυνο να μας επικρίνουν
 - ❑ να μας ελέγξουν
 - ❑ να μας εγκαταλείψουν
 - ❑ να μας απορρίψουν
 - ❑ να μας αγνοήσουν (ή οποιαδήποτε άλλο επίφοβο αποτέλεσμα)

Μοτίβα Ελέγχου -2

- Μας βοηθά να αισθανόμαστε:
 - ότι 'έχουμε δίκιο'
 - ότι 'είμαστε άνετοι, ασφαλείς, ή σίγουροι
- Τρόποι αποφυγής συναισθήματος





Παραδείγματα Μοτίβων Ελέγχου - 1

- ❑ Εξηγούμε, εκλογικεύουμε (δίνουμε λόγους και εξηγήσεις)
- ❑ Ολοκληρώνουμε τις προτάσεις των άλλων
- ❑ Διακόπτουμε
- ❑ Ενεργούμε γρήγορα, χωρίς να δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας να συνδεθεί με το τι πραγματικά θέλει
- ❑ Προτρέχουμε σε συμπεράσματα, χωρίς καν να κάνουμε παύσεις
- ❑ Κριτικάρουμε τον εαυτό μας
- ❑ Επικρίνουμε τους άλλους, πιστεύοντας πως η κρίση είναι 'δικαίωμα'



Παραδείγματα Μοτίβων Ελέγχου - 2

- ▣ Συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους
- ▣ Απολογούμαστε 'Λέμε συγγνώμη' ψυχαναγκαστικά
- ▣ 'Έχουμε τη σκέψη 'Έχω δίκιο'
- ▣ Πλαισιώνουμε μια κακή είδηση, για να μην απογοητεύσουμε τους άλλους
- ▣ Αλλάζουμε θέμα συζήτησης, αν κάποιος είναι αναστατωμένος
- ▣ Ζητάμε από τους άλλους έμμεσα ... 'Θα το κάνω αυτό για σένα ... Αφού κάνεις αυτό για μένα...'



Στάδια για την αλλαγή

1. Αναγνωρίζω ότι κάτι συμβαίνει - Αναγνώριση

2. Αποδέχομαι αυτό που συμβαίνει - Αναλαμβάνω την πλήρη ευθύνη για αυτό που συμβαίνει. – Αποδοχή

- ❑ 'Δεν φταίει ... ο άλλος ... Εγώ ... η κοινωνία ... τα άστρα ...'
- ❑ 'Εγώ και μόνο εγώ μπορώ να το αλλάξω'.

3. Αλλαγή και Δράση

- ❑ Βιώνω το παρόν μου – αισθάνομαι την εμπειρία μου / σε επαφή με το 'εδώ και τώρα'
- ❑ Μένω με την εμπειρία (συναισθήματα, αισθήσεις, παρατήρηση εσωτερικού διαλόγου)
- ❑ Ανακαλύπτω: Ανάγκες και φόβους που έχω απαρνηθεί/ή αποκυρήξει – μοτίβα ελέγχου
- ❑ Κάνω ότι χρειάζεται μπαίνοντας στη νέα δράση

Αλλαγή και δράση

Το 'μπλοκάρισμα' συμβαίνει
στο σώμα



'Ακούω το σώμα μου, του
δίνω φωνή!'





Νέα συμπεριφορά στην πράξη



Νέα συμπεριφορά στην πράξη

Γεγονός

‘Όταν μου είπες αυτό ... Ή έκανες αυτό ...’

Συναίσθημα

‘Εγώ ένιωσα ...’

Θέλω

‘Θα ήθελα ...’





Βιωματική άσκηση: Ένα περιστατικό

- ▣ Η πραγματική μου συμπεριφορά
- ▣ Η επικοινωνία με τον εαυτό μου .. Τι λέω, τι αισθάνομαι ...
- ▣ Ποιά τα ακριβή λόγια αν ήμουν πιο συνειδητός ή πιο θαρραλέος; Γράφω / λέω
- ▣ Ερώτηση : 'Θα ήταν κατάλληλο και θα μπορούσα να πιάω σε αυτό το άτομο να του το πω;'

Έχοντας επίγνωση του εαυτού μου

Τι ανακάλυψα σήμερα;



*‘Δεν είμαι αυτό που
συμβαίνει σε μένα.*

*Είμαι αυτό που επιλέγω να
γίνω.’*

Carl Jung





Από το 'μπλοκάρισμα' στην αλλαγή

Βιωματική Δράση @ 'Νέες Ματιές στον Κόσμο μας' με τις:

Niki Anandi Koulouri, Πάρβη Πάλμου, Ανθή Μπελλέ

19.09.2014 @ Πνευματικό Κέντρο Δήμου Αθηναίων

www.4peplematters.com

www.gestaltnetworkgreece.com