

ΦΙΛΙΕΣ, ΠΑΡΕΕΣ & ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΟΡΙΑ

Τι κάνω όταν κάτι με πείραξε ή με μπέρδεψε;

ΚΑΝΕ ΑΥΤΟ ΤΩΡΑ — 90 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

1

Μην απαντήσεις αμέσως

Άφησε για λίγο το κινητό ή απομακρύνσου από τη συζήτηση. Δώσε στον εαυτό σου δέκα λεπτά πριν στείλεις μήνυμα ή πάρεις απόφαση.

2

Ονόμασε αυτό που νιώθεις

Πες μία ή δύο λέξεις: θυμός, στενοχώρια, ντροπή, ζήλια, απογοήτευση ή μπέρδεμα. Δεν χρειάζεται να το λύσεις ακόμη.

3

Ξεχώρισε γεγονός και ερμηνεία

Γεγονός: «Δεν με κάλεσαν». Ερμηνεία: «Κανείς δεν με θέλει». Κράτησε ανοιχτό ότι μπορεί να μην γνωρίζεις ακόμη όλη την εικόνα.

4

Διάλεξε μόνο το επόμενο βήμα

Θέλεις να ρωτήσεις, να εξηγήσεις πώς ένιωσες, να βάλεις όριο ή να πάρεις λίγο χρόνο; Διάλεξε ένα — όχι όλα μαζί.

Δεν χρειάζεται να αποφασίσεις τώρα αν μια φιλία τελείωσε. Χρειάζεται να απαντήσεις με τρόπο που αύριο θα σε εκφράζει.

ΜΙΑ ΦΡΑΣΗ ΓΙΑ ΑΡΓΟΤΕΡΑ

«Με πείραξε αυτό που έγινε και θέλω να το συζητήσουμε, αλλά όχι όσο είμαι ακόμη φορτισμένος/η. Θα σου μιλήσω λίγο αργότερα». Τίποτα περισσότερο προς το παρόν.

1. Οι φιλίες αλλάζουν — δεν ακυρώνονται πάντα

Μία φίλια μπορεί να περνά περιόδους μεγαλύτερης και μικρότερης εγγύτητας. Ένας καβγάς, ένα μήνυμα που άργησε ή μία διαφορετική παρέα δεν αποδεικνύουν από μόνα τους ότι δεν σε θέλουν.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΣΥΜΒΕΙ

Αλλάξαν οι συνθήκες • κάποιος δεν κατάλαβε την επίδραση • υπάρχουν διαφορετικές ανάγκες • συσσωρεύτηκαν μικρές παρεξηγήσεις • η σχέση χρειάζεται περισσότερο χώρο ή νέο τρόπο επικοινωνίας.

Πριν βγάλεις συμπέρασμα, έλεγξε:

1

Το μοτίβο

Είναι μία δύσκολη στιγμή ή συμβαίνει συχνά το ίδιο;

2

Την αμοιβαιότητα

Υπάρχει ενδιαφέρον και προσπάθεια και από τις δύο πλευρές;

3

Τον σεβασμό

Μπορώ να διαφωνήσω ή να πω «όχι» χωρίς να τιμωρούμαι;

4

Την επισκευή

Όταν κάποιος πληγώνει τον άλλον, μπορεί να ακούσει, να αναλάβει ευθύνη και να αλλάξει κάτι;

5

Το πώς νιώθω μετά

Φεύγω συνήθως ήρεμος/η και ο εαυτός μου ή εξαντλημένος/η και συνεχώς σε επιφυλακή;

ΟΧΙ ΒΙΑΣΤΙΚΕΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ

Δεν χρειάζεται να ονομάσεις αμέσως τον άλλον «τοξικό» ούτε να κατηγορήσεις εσένα. Παρατήρησε συγκεκριμένες συμπεριφορές και αποφάσισε τι χρειάζεσαι από εδώ και πέρα.

2. Ξεχωρίζω το γεγονός από την ιστορία

Όταν πληγωνόμαστε, ο νους συμπληρώνει γρήγορα τα κενά. Η ερμηνεία μπορεί να είναι σωστή — αλλά πρώτα τη βλέπουμε ως υπόθεση και τη διερευνούμε.

1

Τι θα έγραφε μία κάμερα;

Μόνο παρατηρήσιμα στοιχεία: ποιος είπε τι, τι έγινε, πότε και πού. Χωρίς «πάντα», «ποτέ», «επίτηδες» ή «δεν νοιάζεται».

2

Τι συμπέρασμα έβγαλα;

«Με αγνοούν», «θα μείνω μόνος/η», «δεν αξίζω». Το γράφω ως σκέψη: «Ο νους μου λέει ότι...».

3

Τι άλλο είναι πιθανό;

Δεν δικαιολογώ κάτι που με πείραξε. Απλώς αφήνω χώρο για δύο ή τρεις εναλλακτικές εξηγήσεις μέχρι να ρωτήσω.

4

Τι χρειαζομαι πραγματικά;

Διευκρίνιση, συγγνώμη, αλλαγή συμπεριφοράς, περισσότερο χρόνο μαζί, λίγο χώρο ή να στραφώ και σε άλλες σχέσεις;

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Γεγονός: «Έστειλα δύο μηνύματα και δεν πήρα απάντηση από χθες». Ερμηνεία: «Με αποφεύγει». Ερώτηση: «Είδα ότι δεν απάντησες και ανησύχησα ότι κάτι άλλαξε. Είναι όλα εντάξει μεταξύ μας;».

Ο στόχος δεν είναι να αγνοήσεις το συναίσθημά σου. Είναι να μη μετατρέψεις μία πρώτη σκέψη σε βέβαιο γεγονός πριν μιλήσεις.

3. Μιλάω καθαρά χωρίς να επιτίθεμαι

Μία δύσκολη συζήτηση έχει περισσότερες πιθανότητες να προχωρήσει όταν μιλάς για ένα συγκεκριμένο γεγονός, το συναίσθημά σου και αυτό που ζητάς — όχι για τον χαρακτήρα του άλλου.

1

Όταν έγινε...

Περιγράφω ένα γεγονός: «Όταν κανονίσατε και το έμαθα μετά...» — όχι «Πάντα με αποκλείεις».

2

Ένωσα...

Ονομάζω δικό μου συναίσθημα: «στενοχωρήθηκα και μπερδεύτηκα» — όχι «με έκανες να νιώσω άχρηστος/η».

3

Γιατί χρειάζομαι...

Λέω την ανάγκη: ειλικρίνεια, ενημέρωση, σεβασμό, χρόνο, χώρο ή αμοιβαιότητα.

4

Θα ήθελα...

Κάνω ένα συγκεκριμένο αίτημα: «Την επόμενη φορά, θέλω να μου το πεις καθαρά αντί να το μαθαίνω από άλλους».

5

Ακούω και ελέγχω

Ρωτώ: «Πώς το είδες εσύ;». Επαναλαμβάνω τι κατάλαβα πριν απαντήσω. Συμφωνούμε σε ένα επόμενο βήμα.

ΑΝ Η ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ

Πες: «Δεν θέλω να το κάνουμε καβγά. Ας σταματήσουμε εδώ και ας το συνεχίσουμε όταν μπορούμε να ακούσουμε ο ένας τον άλλον». Η παύση δεν είναι απόρριψη· είναι όριο στον τρόπο της συζήτησης.

4. Λέω «όχι» χωρίς μεγάλη απολογία

Το «όχι» είναι πληροφορία για το όριό σου — δεν είναι προσβολή. Μπορείς να είσαι ευγενικός/ή χωρίς να αφήνεις την απόφαση ανοιχτή σε διαπραγμάτευση.

1

Πες το σύντομα

«Όχι, δεν θέλω». «Δεν θα έρθω σήμερα». «Δεν μου ταιριάζει αυτό». Δεν χρειάζεται μεγάλη ιστορία.

2

Δώσε λόγο μόνο αν θέλεις

«Έχω κουραστεί και θέλω χρόνο». Ο λόγος εξηγεί την επιλογή σου· δεν ζητά άδεια για αυτήν.

3

Πρότεινε εναλλακτική — αν τη θέλεις

«Δεν θέλω να πάμε εκεί, αλλά μπορώ να βρεθούμε αύριο για καφέ». Η εναλλακτική δεν είναι υποχρεωτική.

4

Επανάλαβε χωρίς νέα επιχειρήματα

«Το καταλαβαίνω. Η απάντησή μου παραμένει όχι». Όσο περισσότερο εξηγείς, τόσο περισσότερο η συζήτηση μπορεί να γίνει παζάρι.

5

Απομακρύνσου αν η πίεση συνεχίζεται

«Δεν θέλω να το συζητήσω άλλο». Κλείσε τη συνομιλία ή φύγε. Μετά μίλησε με άνθρωπο που εμπιστεύεσαι.

ΜΙΑ ΦΙΛΙΑ ΑΝΤΕΧΕΙ ΤΑ ΟΡΙΑ

Ένας φίλος μπορεί να απογοητευτεί από το «όχι» σου, αλλά μπορεί να το σεβαστεί. Αν πρέπει συνεχώς να λες «ναι» για να παραμείνεις στην παρέα, χρειάζεται να δεις πιο προσεκτικά τη σχέση.

5. Ο προσωπικός μου χάρτης φιλίας

Συμπλήρωσέ τον χωρίς να βαθμολογείς ανθρώπους ως «καλούς» ή «κακούς». Παρατήρησε πώς λειτουργεί η συγκεκριμένη σχέση και τι χρειάζεσαι για να νιώθεις ο εαυτός σου.

Τι απολαμβάνω και εκτιμώ σε αυτή τη φιλία;

Τι με δυσκολεύει ή επαναλαμβάνεται;

Πώς νιώθω πριν βρεθούμε;

Πώς νιώθω συνήθως μετά;

Μπορώ να διαφωνώ, να λέω «όχι» και να είμαι ο εαυτός μου;

Τι προσφέρω εγώ και τι λαμβάνω από τη σχέση;

Το όριο, η συζήτηση ή η αλλαγή που χρειάζομαι τώρα:

Μία σχέση δεν χρειάζεται να είναι τέλεια. Χρειάζεται να υπάρχει αρκετός σεβασμός, αμοιβαιότητα και δυνατότητα επικοινωνίας.

6. Επιλέγω το επόμενο βήμα

Δεν χρειάζονται όλες οι δυσκολίες την ίδια απάντηση. Δες τι ταιριάζει στο συγκεκριμένο γεγονός και στο μοτίβο της σχέσης.

1

Διευκρινίζω

Όταν δεν γνωρίζω όλη την εικόνα, ρωτώ ήρεμα και συγκεκριμένα πριν αποφασίσω τι σημαίνει.

2

Επιδιορθώνω

Αν υπάρχει διάθεση και από τις δύο πλευρές, αναγνωρίζουμε τι έγινε, ζητάμε συγγνώμη όπου χρειάζεται και συμφωνούμε μία αλλαγή.

3

Βάζω όριο

Λέω ποια συμπεριφορά δεν μου κάνει και τι θα κάνω αν επαναληφθεί: θα κλείσω τη συζήτηση, θα φύγω ή θα πάρω απόσταση.

4

Παίρνω απόσταση

Μειώνω επαφή χωρίς εκδικητικά μηνύματα ή δημόσιες αναρτήσεις. Δίνω χώρο και παρατηρώ πώς νιώθω.

5

Ανοίγω τον κύκλο μου

Πλησιάζω ένα άτομο ξεχωριστά, συμμετέχω σε δραστηριότητα ή ξανασυνδέομαι με ανθρώπους που έχω αφήσει πίσω.

ΜΙΛΗΣΕ ΣΕ ΕΜΠΙΣΤΟ ΕΝΗΛΙΚΑ Ή ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΟΤΑΝ

Η μοναξιά ή η στενοχώρια επιμένει, αποφεύγεις το σχολείο ή δραστηριότητες, η σχέση επηρεάζει έντονα τον ύπνο και την καθημερινότητα ή δυσκολεύεται επανειλημμένα να δημιουργήσεις και να κρατήσεις φιλίες.

ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΦΟΒΟΣ Ή ΚΙΝΔΥΝΟΣ

Αν υπάρχει απειλή, εξαναγκασμός, άγγιγμα χωρίς συναίνεση ή φόβος για την ασφάλειά σου, αυτή η ενότητα δεν αρκεί. Μίλησε άμεσα σε έμπιστο ενήλικα.