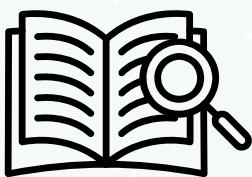




Μηνύματα-Εσείς

- Σε καταστάσεις σύγκρουσης, οι άνθρωποι τείνουν να γίνονται λιγότερο αντικειμενικοί, να κατηγορούν το άλλο άτομο και να επιρρίπτουν ευθύνες σε άλλους.
- Αυτή η μορφή επικοινωνίας αναφέρεται ως «μηνύματα-εσείς».
- Τα μηνύματα που στέλνετε είναι συχνά πληγωτικά και τείνουν να κλιμακώνουν περαιτέρω τις συγκρούσεις.
- Σε τέτοιες καταστάσεις, οι εμπλεκόμενοι στη σύγκρουση τείνουν να αποσύρονται ή να απαντούν με αντεπιθέσεις· αισθάνονται ότι τους υποτιμούν και τους αγνοούν.
- Επιπλέον, τα μηνύματα «εσείς» αποσπούν την προσοχή από τα δικά σας συναισθήματα και ανάγκες.



Μερικά παραδείγματα:

«Ποτέ δεν ακούς τι χρειάζομαι.»

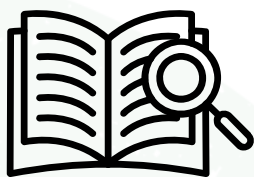
«Με βιάζεις συνέχεια.»

«Δεν μου εξηγείς τίποτα.»



Μηνύματα-Εγώ

- Στην επικοινωνία, τα μηνύματα-εγώ παρέχουν πληροφορίες για τις εσωτερικές διαδικασίες και τα συναισθήματα ενός ατόμου· επομένως, έχουν έναν σαφή αυτοεκφραστικό χαρακτήρα.
- Δεν έχουν σκοπό να βλάψουν τους συντρόφους επικοινωνίας ή να αποδώσουν ευθύνες.
- Αντίθετα, τα μηνύματα-εγώ συμβάλλουν στην εποικοδομητική και αποτελεσματική επικοινωνία.



Μερικά παραδείγματα:

«Νιώθω άβολα όταν οι ανάγκες μου δεν λαμβάνονται υπόψη.» «Νιώθω άγχος όταν δεν έχω αρκετό χρόνο κατά τη διάρκεια της φροντίδας.»
«Νιώθω ανασφάλεια όταν δεν καταλαβαίνω τι συμβαίνει.»



Μηνύματα-Εγώ

Τα μηνύματα-εγώ αποτελούν επίσης τη βάση της καλής διαχείρισης των συγκρούσεων, καθώς στοχεύουν στην προώθηση της σεβαστής αλληλεπίδρασης.

Ένα κλασικό μήνυμα-εγώ ακολουθεί συνήθως τρία βήματα:

1. Κάποιος περιγράφει τα δικά του συναισθήματα σχετικά με μια κατάσταση ή τη συμπεριφορά του άλλου ατόμου → «Νιώθω άβολα...»
2. Ο λόγος για αυτά τα συναισθήματα εξηγείται σε πραγματικό επίπεδο → «...όταν δεν είμαι ενημερωμένος για τις αλλαγές στη ρουτίνα φροντίδας μου...»
3. Τέλος, εκφράζονται οι επιπτώσεις ή οι συνέπειες της κατάστασης. → «...επειδή με δυσκολεύει να νιώθω ασφαλής και προετοιμασμένος».