

6ο Μάθημα

Πρακτική παρατήρηση

Εισαγωγή

Σε αυτή την παρουσίαση θα δούμε τον τρόπο με τον οποίο θα μπορείτε να επαληθεύετε, να επιβεβαιώνετε ή να τροποποιείτε τις πληροφορίες που ενημερώνετε στο κάθε πλαίσιο, ανάλογα των συνθηκών που αντιμετωπίζετε, σύμφωνα με αυτό που λέω ως «πρακτική παρατήρηση». Η πρακτική παρατήρηση σημαίνει αν αυτό που παρατηρείς ή κατανοείς στον άλλο είναι πράγματι σωστό, ή σε τι ποσοστό είναι σωστό ή λάθος, ή σε τι προσανατολισμό ή κατεύθυνση είναι αυτό που περιγράφεις, δηλαδή προς το καλύτερο ή το χειρότερο, προς το ανώτερο ή το κατώτερο, προς το περισσότερο ή το λιγότερο.

Το λέγω «πρακτική παρατήρηση», διότι είναι σαν να λέμε ότι επικοινωνούμε προφορικά και αυτό μας φτάνει στην επικοινωνία χωρίς να έχουμε ανάγκη της επιστημονικής τεκμηρίωσης και ανάλυσης της γλώσσας με τη βοήθεια της γραμματικής και του συντακτικού. Όταν αρχίζουν τα παιδιά να επικοινωνούν προφορικά μαθαίνουν σταδιακά την γλώσσα της επικοινωνίας χωρίς να γνωρίζουν ότι η γλώσσα είναι μία ολόκληρη επιστήμη. Η πρακτική παρατήρηση είναι μία επιστήμη ουσιαστικά που σε αυτή την φάση θέλουμε απλά να δούμε στην πρακτική εφαρμογή πώς λειτουργεί.

Παρατήρηση και ερμηνεία

Αυτό, εφόσον διαπιστωθεί, τότε ως μεθοδολογία έρχεται να αντικαταστήσει στην δική σας ζωή την σύγχρονη ανθρώπινη προσέγγιση η οποία στηρίζεται στην ερμηνεία. Η ερμηνεία είναι ουσιαστικά προσέγγιση που δεν βοηθάει τον άνθρωπο. Αν βοηθήσει θα είναι μόνο προσωρινά και ελάχιστα. Ουσιαστικά, απομακρύνει τον άνθρωπο προς τον οποίο απευθύνεστε από τις πραγματικές του ανάγκες και τον οδηγεί τελικά να ικανοποιεί όνειρα, προσδοκίες και έργα που δεν είναι δικά του. Δηλαδή, αν και δεν είναι αντιληπτό, ο

τρόπος αυτός της ερμηνείας οδηγεί τον άνθρωπο να είναι όμηρος και εξαρτημένος από εξωγενείς δυνάμεις παρά ελεύθερος και συνδεδεμένος με τις δικές του εσωτερικές ανάγκες που τις συναλλάσσει με το περιβάλλον του.

Παρατήρηση και επιστημονική διαδικασία

Επομένως η «πρακτική παρατήρηση» είναι πρακτική εφαρμογή επιστημονικής διαδικασία η οποία όταν εφαρμόζεται στις σχέσεις εφαρμόζεται χωρίς πόνο, χωρίς ντροπή, είναι ήσυχη, ειρηνική και για αυτό και λειτουργεί άμεσα. Αυτό θα το δείτε και εσείς. Σε αυτό το σημείο ουσιαστικά θα πραγματοποιηθεί μία ακόμα μικρή αλλαγή αλλά με θετικά αποτελέσματα τα οποία θα φέρουν μεγάλες αλλαγές στην καθημερινότητά σας. Προτείνω να δοκιμάσετε πρώτα την «πρακτική εφαρμογή» εδώ στο γενεόγραμμα και μετά να δούμε πώς αποδεικνύεται ότι αυτό που λέμε είναι πράγματι και επιστημονικό.

Διαδικασία στο γενεόγραμμα

Προς το παρόν στο γενεόγραμμα έχετε πλέον δομήσει δύο πλαίσια το ένα του εαυτού σας και το δεύτερο πλαίσιο του πρώτου προσώπου που έχετε ως προτεραιότητα. Τώρα θα αρχίσετε με έναν απλό τρόπο να επαληθεύετε ότι εσείς έχετε σημειώσει ως πληροφορίες για το πρώτο πρόσωπο του δευτέρου πλαισίου. Επίσης θα μπορείτε να επαληθεύσετε και τις πληροφορίες του ίδιου σας του εαυτού.

Η διαδικασία είναι απλή και σύντομη αλλά όμως έχει μεγάλη αξία και επιστημονική βάση την οποία θα πρέπει να την τηρήσετε με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια. Σας υπενθυμίζω ότι εδώ στο γενεόγραμμα θα εφαρμόζετε απλά και καθημερινά πράγματα, αλλά όμως είναι μεγάλα σε αξία και κυρίως ως προς το αποτέλεσμα. Η διαδικασία έχει ως εξής:

Αρχικά σημειώνετε εντός του πλαισίου δύο το **3Θ2** όπου το τρία σημαίνει τουλάχιστον τρία θετικά και πάνω, το κεφαλαίο Θ είναι τα θετικά και το 2 είναι το πρόσωπο που δίνει πληροφορίες στο πλαίσιο

δύο. Οι πληροφορίες θα καταγραφούν από εσάς εφόσον ρωτήσετε το ίδιο το πρόσωπο που καταγράφετε στο πλαίσιο δύο, δηλαδή το πρόσωπο το οποίο είναι σημαντικό για εσάς, για τον εαυτό του. Επομένως πρέπει να ρωτήσετε το εξής:

Τι θετικά βλέπεις στον εαυτό σου; Ή τι χαρίσματα πιστεύεις ότι έχεις;

Πρώτη σημείωση

Στην περίπτωση που είστε ζευγάρι και έχετε ξεκινήσει μαζί να κάνετε το γενεόγραμμα θα είναι πιο εύκολο διότι θα είστε προετοιμασμένοι και οι δύο για να ρωτήσετε, αλλά και να δεχθείτε αυτή την ερώτηση. Επομένως στο ερώτημα τι θετικά βλέπεις στον εαυτό σου μπορείτε να απαντήσετε ό,τι έχετε σημειώσει μέχρι στιγμής, πληροφορίες για τα θετικά σας χαρακτηριστικά όπως είναι στο δικό σας πλαίσιο δηλαδή το πλαίσιο ένα που έχετε ήδη σημειώσει. Εσείς πού κάνατε την ερώτηση τώρα ό,τι σας απαντήσει το σημειώνετε στο δικό σας γενεόγραμμα και στο πλαίσιο δύο. Σημειώστε αντίστοιχα ο καθένας με το **3Θ2** στο πλαίσιο δύο τις πληροφορίες. Βλέπε το παράδειγμα:

1: Δημήτρης 35, μαθηματικό τμήμα, καθηγητής μέσης εκπαίδευσης, ζάχαρο, 3Θ1: συναισθηματικός, εργατικός, κοινωνικός, 3Θ2: όμορφος, δυναμικός, εργατικός, κοινωνικός, ΑΑΑ1: θυμόνο εύκολα, , ΑΡΝ1: νευριάω εύκολα, βρίζω, απαξιώνω τον άλλο, αδιάφορος, Χ.1.1: η οικογένεια μου,

2: Παρασκευή 32, παιδαγωγικά, δασκάλα, υπέρταση, 3Θ1: εργατική, έξυπνη, υπομονετική, πρόσηρη, νοικοκυρά, καλή μαγείρισσα, 3Θ2: όμορφη, κοινωνική, καλή μητέρα, εργατική, ΑΑΑ1: κάνει συνέχεια παρατηρήσεις ΑΡΝ1: απαξιοτική, παρεμβατική, Χ.1.1: αγορές για τον εαυτό της,

Τι θετικά βλέπεις στον εαυτό σου;

Θα μπορέσετε εάν θέλετε να κάνετε μεταξύ σας έναν διάλογο σχετικά με τα θετικά που βλέπετε εσείς στο πρόσωπο που αγαπάτε, σε ποιά συμφωνείτε. Επίσης τι άλλο βλέπετε ως θετικό που

εκείνος/εκείνη δεν διατύπωσε. Μπορεί για παράδειγμα η γυναίκα σας να μην διατύπωσε ότι είναι όμορφη, ωστόσο για εσάς όμως επειδή είναι όμορφη της το λέτε, εφόσον νωρίτερα το έχετε σημειώσει στο πλαίσιο δύο που περιγράψατε νωρίτερα εσείς ως σημαντικό πρόσωπο στο δικό σας γενεόγραμμα. Το ίδιο και η γυναίκα μπορεί να πει τι θετικό βλέπει στον άντρα της και δεν το βλέπει ο ίδιος. Παράδειγμα να πει η γυναίκα ότι ο άντρας της είναι είτε όμορφος, είτε δυναμικός, είτε εργατικός, είτε υπεύθυνος, είτε σοβαρός, είτε άλλο που δεν είδε εκείνος μέχρι στιγμής για τον εαυτό του και εκείνη το εντοπίσατε ως γυναίκα του και ήδη το έχει σημειώσει στο δικό της γενεόγραμμα στο πλαίσιο δύο νωρίτερα πριν την ερώτηση.

Σας παρακαλώ πολύ εάν είστε ζευγάρι να κάνετε αυτή την διαδικασία του γενεογράμματος μαζί και να τηρήσετε με ακρίβεια τα λεγόμενά μου. Εάν είστε μόνος στο γενεόγραμμα μπορείτε και πάλι να ρωτήσετε το άλλο σημαντικό πρόσωπο της ζωής σας με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Η διαφορά είναι ότι το σημαντικό πρόσωπο που δεν έχει μπει στην διαδικασία γενεογράμματος δεν θα είναι προετοιμασμένο να το ρωτήσετε. Δεν είναι μείον επί της διαδικασίας, αλλά θα μπορούσα να σας πω ότι είναι και καλύτερα για εσάς, διότι επειδή είναι απροετοίμαστος αναμένεται να πάρετε πληροφορίες άμεσες αλλά και σημαντικές. Αυτό επίσης σας κάνει καλύτερο παρατηρητή.

Αμέσως μετά την ερώτησή σας στα επόμενα δηλαδή δευτερόλεπτα που κυλούν δεν θα πρέπει προσθέσετε κάτι δικό σας ως σχόλιο, δεν θα προσπαθήσετε να τον/την βοηθήσετε. Θα πρέπει να σκεφτεί ο άνθρωπός σας μόνος του για τον εαυτό του. Η σιωπή σας είναι θεραπευτική σιωπή, διότι ο άνθρωπός σας αρχίζει να κάνει έναν εσωτερικό διάλογο που πολύ πιθανόν να είναι η πρώτη φορά στην ζωή του που συμβαίνει. Για αυτό λοιπόν σχόλια του τύπου τι μπορεί να κάνει έτσι ώστε να βελτιώσει επί παραδείγματι κάτι το καλό που ήδη έχει, αυτό εδώ όσο καλό και να είναι που σκεφτήκατε ή

οτιδήποτε άλλο σε αυτή την φάση είναι απαγορευτικό, ίσως και καταστροφικό. Αφήστε τον να πει ό,τι έχει στην καρδιά του.

Σε ό,τι θα διατυπωθεί δείξτε αποδοχή και κατανόηση χωρίς καμία παρέμβαση, χωρίς κανένα επιφώνημα, χωρίς ματιά με συναισθηματικό περιεχόμενο, χωρίς καμία καλή και όμορφη λέξη. Κάθε σας παρέμβαση σε αυτό το σημείο μπορεί να αποτελέσει και αλλοίωση της πληροφορίας διότι κάθε παρέμβαση στην σκέψη και στο συναίσθημα του άλλου αλλοιώνει την εσωτερική εικόνα του εαυτού, την εσωτερική του ησυχία και τάξη όπως εκείνος την φαντάζεται για τον εαυτό του.

Επομένως εδώ προσοχή, αφήστε τον άλλο να μιλήσει από την καρδιά του και εσείς απλά να είστε ένας καλός παρατηρητής που βρήκατε τρόπο να ανοίξετε τα παράθυρα της ψυχής του ανθρώπου που αγαπάτε. Απλά δείτε και ακούστε με προσοχή αυτό που βλέπετε, δείξτε κατανόηση, αποδοχή και χωρίς παρέμβαση. Πιθανόν εάν μιλήσετε με κάποιο τρόπο αρνητικά χωρίς να το καταλάβετε τότε θα κλείσει τα παράθυρα της επικοινωνίας ο άνθρωπός σας που σε αυτό το σημείο δεν το θέλουμε καθόλου. Επομένως χρειάζεται εδώ πάρα πολύ προσοχή.

Στα επόμενα δευτερόλεπτα θα γίνει ο επόμενος διάλογος ο οποίος όμως θα στηριχθεί στις προηγούμενες σκέψεις και λέξεις οι οποίες θα γραφούν και μετά θα σχολιαστούν στην περίπτωση που είστε μαζί στο γενεόγραμμα ως ζευγάρι. Αν δεν είστε ζευγάρι απλά θα σχολιαστούν χωρίς ο άνθρωπος σας όπως είπαμε και παραπάνω να είναι προετοιμασμένος ακόμα και για συζήτηση και αυτό και πάλι από μόνο του είναι καλό διότι μόνο καλά πράγματα συζητάτε και επομένως μόνο καλό μπορούν να κάνουν με τον τρόπο που σας το προτείνω.

Εάν εστιάσετε στο θετικό του άλλου και αυτό το θετικό δεν το βλέπει ο άλλος στον εαυτό του, ή το βλέπει και δεν το πιστεύει και τόσο πολύ, ή αμφιβάλει ότι το έχει, τότε εσείς από όποιο ρόλο και

θέση και εάν έχετε τότε θα τον βοηθήσετε να ανέβει. Θα τον βοηθήσετε να κατανοήσει ότι είναι κάτι παραπάνω από ό,τι ο ίδιος πιστεύει για τον εαυτό του και αυτό μόνο καλό μπορεί να παράξει. Εδώ σε αυτό το σημείο εάν βοηθήσετε τον άνθρωπο σας, ουσιαστικά δεν τον βοηθάτε μόνον στην αυτοεικόνα του άρα και στην αυτοπεποίθηση του, τον βοηθάτε να αναπτύξει και την νοημοσύνη του σε επίπεδο κοινωνικής προσαρμογής. Δηλαδή όσο κάποιος κατανοεί καλύτερα σε βάθος και πλάτος τον εαυτό του άλλο τόσο κατανοεί και το περιβάλλον του, άρα από μόνος του θα αναπτύξει συναλλαγές και στοχευμένες προσαρμογές στις σχέσεις του, στο περιβάλλον του παράγοντας ήθος, αξίες και ποιότητα ζωής.

Εάν εστιάσετε τι είναι αυτό που μπορεί να βελτιώσει, ή μετά τι δεν κάνει καλά για να είναι τέλειος, ή τι πρέπει να κάνει για να γίνει καλύτερος ή τελειότερος τότε αυτό θα παράξει μόνο αρνητικά συναισθήματα και αναμένεται σύγκρουση, παραίτηση, καθήλωση, απομόνωση, απομάκρυνση. Αναμένεται να συμβεί ένα από τα παραπάνω αρνητικά ή συνδυασμός αυτών. Άλλωστε αυτόν τον τρόπο μας προτείνει η κοινωνία μας να επικοινωνούμε. Αυτός ο τρόπος όμως φέρνει απόσταση μεταξύ των ανθρώπων, απομονώνει ταλέντα, χειραγωγεί τους ανθρώπους, επιβάλλει την θέλησή του και ουσιαστικά αυτός ο τρόπος αναδεικνύει το μέτριο χωρίς ήθος και αξίες.

Το πιο επικίνδυνο είναι να συμβεί ένα από τα παραπάνω αρνητικά και αυτό να μην το καταλάβεις επειδή ευγενικά δεν το αποκάλυψε ο άλλος όταν εσύ επέλεξες να τον βοηθήσεις επιλέγοντας να αναδείξεις μόνο τα αρνητικά του. Αυτή είναι η μικρή διαφορά στον τρόπο που προτείνω μέσα στο γενεόγραμμα: Περιγράφεις το θετικό και σταματάς εκεί και αφήνεις τον άλλο από μόνος του να το εξελίξει και να το πάει εκείνος όπου μπορεί καλύτερα. Αυτή η πρόταση έρχεται να αντικαταστήσει τις ακαταμάχητες συμβουλές που απευθύνονται σε πρόσωπα που αγαπάμε και κάνουν τα πρόσωπα που δέχονται αυτές τις συμβουλές να παράγουν

αντιστάσεις μέσα τους που είτε θα τις εκφράσουν είτε δεν θα τις εκφράσουν και αυτό θα είναι το χειρότερο.

Εάν το πρόσωπο που δέχεται την συμβουλή πχ είναι παιδί σου, ή υφιστάμενός σου, ή κατώτερός σου ιεραρχικά και δεν εκφραστεί αρνητικά σε ακαταμάχητη συμβουλή σου την στιγμή που εστιάζεις στα αρνητικά του, τότε το πιο πιθανόν, και αυτό το λέω με βεβαιότητα κατά 95%, η συμβουλή σου δεν πάει μόνο στο κενό. Αν γινόταν μόνον αυτό θα έπρεπε να είσαι και τυχερός. Το πιο σημαντικό που θα συμβεί είναι αυτή η συμβουλή σου να παράξει εσωτερικές αντιστάσεις στο πρόσωπο που απευθύνεσαι, θα τον κάνεις να σκέφτεται νέες στρατηγικές έτσι ώστε να κάνει το δικό του ή το πιο βέβαιο να κάνει κάτι αντίθετο σε σχέση με αυτό που λες, όσο καλό, τέλειο, ακαταμάχητο και ωφέλιμο είναι αυτό που πιστεύεις για το πρόσωπο που αγαπάς.

Δεύτερη σημείωση

Στην δεύτερη σημείωση θα γράψετε ένα σημείο αλλαγής που πρέπει να κάνει κατά την άποψή σας ο άνθρωπος που αγαπάτε. Βλέπετε το παράδειγμα.

1: Δημήτρης 35, μαθηματικό τμήμα, καθηγητής μέσης εκπαίδευσης, ζήγαρο, 3Θ1: συναισθηματικός, εργατικός, κοινωνικός, 3Θ2: εργατικός, κοινωνικός, όμορφος, δυναμικός, ΑΛΛ1: θυμόνιο εύκολα, ΑΡΝ1: νευριάω εύκολα, βρίζω, απαξιώνω τον άλλο, αδιάφορος, Χ.1.1: η οικογένεια μου

2: Παρασκευή 32, παιδαγωγικά, δασκάλα, υπέρταση, 3Θ1: εργατική, έξυπνη, υπομονετική, πρόσχαρη, νοικοκυρά, καλή μαγειρίσσα, 3Θ2: όμορφη, κοινωνική, καλή μητέρα, εργατική, ΑΛΛ1: κάνει συνέχεια παρατηρήσεις, ΑΛΛ2: να γίνω πιο επιεικής, ΑΡΝ1: απαξιοτική, παρεμβατική, Χ.1.1: αγοράς για τον εαυτό της, Χ.1.2: τα παιδιά μου,

Σημειώνετε λοιπόν αυτό που εσείς πιστεύετε με τα κεφαλαία αρχιγράμματα ΑΡΝ1 όπου το ΑΡΝ σημαίνει αρνητικό και όπου ο αριθμός ένα σημαίνει ότι περιγράφει ο εαυτός σας - όπως έχει σημειωθεί και στην σελίδα δύο το ένα ανήκει σε εσάς και

περιγράφετε το πρόσωπο 2 στο πλαίσιο δύο. Στην συνέχεια όταν θα έρθει και η στιγμή της «πρακτικής επαλήθευσης» τότε θα ρωτήσετε το πρόσωπο που εσείς έχετε ως προτεραιότητα το εξής:

Ποιό είναι αυτό που θα ήθελες να αλλάξεις στον εαυτό σου προς το καλύτερο; Ή τι είναι αυτό που σε δυσκολεύει ή δυσαρεστεί τον εαυτό σου και αυτό θα ήθελες να το αλλάξεις οριστικά;

Εφόσον πάρετε την απάντηση τότε χωρίς κανέναν απολύτως σχολιασμό, χωρίς καμία εξωτερική γκριμάτσα, ή βλεμματική συνάντηση που τα μάτια σας δείχνουν έκπληξη, ή βαθιάς αναπνοής που να δείχνει δυσαρέσκεια, απλά μπορείτε να σημειώσετε αυτή την πληροφορία στο γενεόγραμμά σας χωρίς κανέναν σχολιασμό. Αν δεν είστε ζευγάρι την σημειώνετε στο μυαλό σας σε αυτήν τη φάση.

Εάν επιστρέψετε στο μάθημα με θέμα την «αλλαγή σε ένα σημείο» μέσα από εκεί θα μπορέσετε να δείτε τα επτά ερωτήματα που ήδη έχετε κάνει στον εαυτό σας και ήδη έχετε απαντήσει σε αυτά. Αυτά τα ερωτήματα θα μπορούσατε να τα κάνετε στον άνθρωπό σας που θέλετε να βοηθήσετε. Για άσκηση εάν είστε ζευγάρι να την κάνετε μεταξύ σας ή αν δεν είστε ζευγάρι τότε να την κάνετε σε οικείο πρόσωπο που σας αγαπάει και τον εμπιστεύεστε. Μπορείτε να κάνετε τα επτά ερωτήματα σε πρόσωπο που δεν συμμετέχει στο γενεόγραμμα, αλλά αυτό θέλει και κάποια εξάσκηση, ωστόσο όμως σας προτρέπω να το κάνετε, διότι εάν το εφαρμόσετε όπως σας το έχω περιγράψει τότε μόνο καλό μπορείτε να κάνετε.

Τρίτη σημείωση

Σε αυτή την σημείωση ρωτάτε τον άνθρωπό σας τι αρνητικά βλέπει στον εαυτό του. Εδώ σημειώνουμε με τα αρχιγράμματα APN2 όπου τα κεφαλαία γράμματα APN σημαίνει αρνητικά και το 2 αυτός που περιγράφει σύμφωνα με την λίστα του ονόματος που βρίσκεται στην σελίδα δύο. Εδώ θα πρέπει να ρωτήσετε και να μην σχολιάσετε

ακόμα και να συμφωνήσετε. Δηλαδή εάν σας πει ο άνθρωπός σας κάτι αυτονόητο ότι είναι πχ επιθετικός, εσείς απλά το σημειώνετε και προχωράτε παρακάτω. Ο οποιοσδήποτε σχολιασμός αρνητικού χαρακτηριστικού είτε θετικά είτε όχι αυτό σε αυτή την φάση δεν είναι καλό. Σε άλλη παρουσίαση θα σας πω πώς να σχολιάζετε το αρνητικό που περιγράφει ο άνθρωπός σας έτσι ώστε να τον βοηθήσετε.

1: Δημήτρης 35, μαθηματικό τμήμα, καθηγητής μέσης εκπαίδευσης, ζάγαρο, 3Θ1: συναισθηματικός, εργατικός, κοινωνικός, 3Θ2: όμορφος, δυναμικός, εργατικός, κοινωνικός, ΑΛΛ1: θυμόνιο εύκολα, ΑΛΛ2: να μην είναι ευέξαπτος, ΑΡΝ1: νευριάζω εύκολα, βρίζω, απειάζω τον άλλο, αδιάφορος, Χ.1.1: η οικογένειά μου, Χ.1.2: το ποδόσφαιρο,

2: Παρασκευή 32, παιδαγωγικά, δασκάλα, υπέρταση, 3Θ1: εργατική, έξυπνη, υπομονετική, πρόσχαρη, νοικοκυρά, καλή μαγειρίσσα, 3Θ2: όμορφη, κοινωνική, καλή μητέρα, εργατική, ΑΛΛ1: κάνει συνέχεια παρατηρήσεις, ΑΛΛ2: να γίνω πιο επεικής, ΑΡΝ1: απαξιοτική, παρεμβατική, Χ.1.1: αγορές για τον εαυτό της, Χ.1.2: τα παιδιά μου,

Τέταρτη σημείωση

Η τελευταία σημείωση είναι η χαρά και η ικανοποίηση που θα σημειώσετε με τα αρχιγράμματα Χ.Ι.2 όπου Χ κεφαλαίο είναι η χαρά και όπου Ι κεφαλαίο είναι η ικανοποίηση και το 2 σημαίνει ότι περιγράφει το πρόσωπο 2 στο πλαίσιο δύο. Στο παράδειγμά μας ρωτάει ο Δημήτρης την γυναίκα του που έχει το νούμερο δύο από την λίστα της δύο σελίδας και σημειώνει στο πλαίσιο δύο ο Δημήτρης του δικού του γενεογράμματος και αφορά το πρόσωπο 2 δηλαδή μιλάει για τον εαυτό της. Ας δούμε στο παράδειγμα τι περιγράφει για τον εαυτό της η γυναίκα του Δημήτρη.

1: Δημήτρης 35, μαθηματικό τμήμα, καθηγητής μέσης εκπαίδευσης, ζάγαρο, 3Θ1: συναισθηματικός, εργατικός, κοινωνικός, 3Θ2: όμορφος, δυναμικός, εργατικός, κοινωνικός, ΑΛΛ1: θυμόνιο εύκολα, ΑΛΛ2: να μην είναι ευέξαπτος, ΑΡΝ1: νευριάζω εύκολα, βρίζω, απειάζω τον άλλο, αδιάφορος, Χ.1.1: η οικογένειά μου, Χ.1.2: το ποδόσφαιρο,

2: Παρασκευή 32, παιδαγωγικά, δασκάλα, υπέρταση, 3Θ1: εργατική, έξυπνη, υπομονετική, πρόσχαρη, νοικοκυρά, καλή μαγειρίσσα, 3Θ2: όμορφη, κοινωνική, καλή μητέρα, εργατική, ΑΛΛ1: κάνει συνέχεια παρατηρήσεις, ΑΛΛ2: να γίνω πιο επεικής, ΑΡΝ1: απαξιοτική, παρεμβατική, Χ.1.1: αγορές για τον εαυτό της, Χ.1.2: τα παιδιά μου,

Η γυναίκα σημειώνει ότι χαρά και ικανοποίηση της ζωής της είναι τα παιδιά της. Αυτό που έχει σημασία εδώ ως προς την «πρακτική παρατήρηση» είναι ότι άλλο πιστεύει ο Δημήτρης για την γυναίκα του ότι είναι η χαρά και η ικανοποίηση της ζωής της και άλλο πιστεύει ως χαρά και ικανοποίηση η ίδια η γυναίκα για τον εαυτό της. Αυτό είναι σημαντικό, διότι αυτό δείχνει κατά πόσον ο ένας καταλαβαίνει που βρίσκεται η χαρά και η ικανοποίηση της προσωπικής τους ζωής.

Η χαρά και η ικανοποίηση είναι αυτό που κινητοποιεί τον άνθρωπο έτσι ώστε να σχετίζεται με τον εαυτό του καθώς και με τις σχέσεις του δηλαδή με το περιβάλλον του. Επομένως, εάν το δούμε με περισσότερη προσοχή θα διαπιστώσουμε ότι αυτό σύμφωνα με το οποίο κινητοποιεί τον εαυτό του ο άνθρωπος είναι και αυτό που ρυθμίζει τις σχέσεις του. Επίσης αυτό δείχνει και το βαθμό του πολιτισμού του. Δηλαδή εάν κάποιος αισθάνεται χαρά και ικανοποίηση με το ποδόσφαιρο έχει διαφορετικά πολιτισμικά χαρακτηριστικά εσωτερικά μέσα του που του ρυθμίζει και με ποιους θα σχετιστεί. Θα πρέπει να βρει δηλαδή και ανάλογες παρέες. Ένα άλλο παράδειγμα είναι να έχει κάποιος χαρά και ικανοποίηση την τέχνη ή την μουσική όπου πάλι αυτό θα του καθορίσει σαν μία νοητή πυξίδα τους ανάλογους ποιοτικούς ανθρώπους με κοινά χαρακτηριστικά που θα έχει την ανάγκη να σχετιστεί.

Επομένως εδώ σημειώνετε την χαρά και την ικανοποίηση της ζωής του πρώτου σημαντικού προσώπου και συζητήστε τη με τρόπο έτσι ώστε να αποδέχεστε την χαρά και την ικανοποίηση του άλλου. Δεν έχει νόημα εάν δεν σου αρέσει το φαγητό που τρώει ο άλλος. Σημασία έχει ότι έμαθες τι φαγητό αρέσει στον άλλο και εάν θέλεις

να τον ευχαριστήσεις ξέρεις τι θα του μαγειρέψεις. Αυτό είναι πάρα πολύ σημαντικό από πλευράς πληροφορίας, διότι αυτό θα σε βοηθήσει να ξέρεις πώς να μειώσεις μία ένταση ή να είσαι ακόμα πιο κοντά με το πρόσωπο που αγαπάς.

Επίσης, αυτή η διαδικασία αποκαλύπτει και σε εσάς τα δικά σας φίλτρα. Να δείτε δηλαδή κατά πόσον γνωρίζετε εσείς καλά τον άνθρωπο που εσείς νομίζετε ότι τον γνωρίζετε σε βάθος. Συνεχίστε να σημειώνετε όπως σας είπα στο γενεόγραμμά σας τις πληροφορίες. Αυτά τα οποία σας λέγω ουσιαστικά σας βοηθάνε να προσανατολίσετε στοχευμένα τον εαυτό σας στις ιδιαίτερες, σημαντικές και μοναδικές σχέσεις με τα πρόσωπα τα οποία αγαπάτε.

Systemic Therapy
G.Markopoulos

D.G. Markopoulos
Δημήτριος Γρηγόριος Μαρκόπουλος
ΘΕΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
Συστημικός Οικογενειακός Θεραπευτής
Κλινικός Επόπτης Συστημικής και
Οικογενειακής Θεραπείας
Εκπαιδευτής Συστημικών Θεραπευτών
Μέλος της ΕΘΟΣ και ΕΣΥΘΕΠΑΣ
Κράτητος 27 Τ.Κ 11745 Αθήνα
τηλ: 2105557999 - 6985848425
www.dgmarkopoulos.com
e-mail: dgmarkopoulos@gmail.com