

ΣΥΧΝΑ ΛΑΘΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΦΩΝΙΑ

1. **Να μην ακούμε ενεργητικά και με ενσυναίσθηση.**
 - Αντί να ακούμε, σκεφτόμαστε τι θα απαντήσουμε
 - Λέμε τι θα κάναμε ή τι θα αισθανόμαστε **εμείς** στη θέση του άλλου: π.χ. **“Εμένα αυτό δεν θα με πείραζε...”** (Ο άλλος είναι διαφορετικός),
 - Διακόπτουμε
 - Κάνουμε κριτική
 - Δίνουμε συμβουλές...
 - Δίνουμε ενδείξεις ότι δεν προσέχουμε και δεν είμαστε παρόντες (γλώσσα του σώματος): δεν κοιτάζουμε τον άλλο στα μάτια, είμαστε ανέκφραστοι, έχουμε ύφος επιθετικό ή ειρωνικό, κουνάμε ειρωνικά το κεφάλι, κάνουμε απαξιωτικούς μορφασμούς, νευρικές κινήσεις, γυρίζουμε την πλάτη...
2. **Να αναφερόμαστε στο παρελθόν με τις λέξεις “πάντα” ή “ποτέ”**
 - π.χ. **“Πάντα το κάνεις αυτό!” “Ποτέ δεν με βοηθάς!”** (Ο άλλος αισθάνεται ότι αδικείται, όταν ακούει ότι πάντα κάνει κάτι κακό ή ποτέ δεν κάνει κάτι καλό.)
3. **Να χαρακτηρίζουμε αρνητικά.**
 - “Είσαι απαράδεκτος/η!”**
4. **Να αρνούμαστε τη δική μας ευθύνη και να κατηγορούμε τον άλλον**
 - “Εσύ φταις που...”**
5. **Να απαιτούμε.**
 - “Να μου ζητήσεις συγγνώμη!”**
6. **Να προσβάλλουμε, να υποτιμάμε, να ειρωνευόμαστε**
 - “Απαξιώ να σου απαντήσω...” “Ντροπή σου!”**
 - “Ντρέπομαι για λογαριασμό σου!”**
 - “Αλήθεια;”** (ειρωνικά)

7. Να νομίζουμε ή να λέμε ότι ξέρουμε τα κίνητρα και τις προθέσεις του άλλου

“Το λες αυτό, γιατί ζηλεύεις...”

“Ξέρω γιατί το έκανες. Για να με ξεγελάσεις...”

(Αυτό οφείλεται σε **προκατάληψη ή σκοπιμότητα....** Ποτέ δεν μπορούμε να ξέρουμε πώς σκέφτεται ο άλλος και να του αποδίδουμε προθέσεις που μπορεί να μην έχει)

8. Να νομίζουμε ότι ξέρουμε πώς θα αντιδράσει ο άλλος, τι θα δεχτεί και τι θα απορρίψει.

"Ξέρω τώρα. Θα αρχίσεις να κλαις ή να φωνάζεις κλπ"

(Και αυτό οφείλεται σε **προκατάληψη**, αφού δεν γνωρίζουμε πώς θα αντιδράσει ο άλλος.)

9. Να απειλούμε και να βρίζουμε

“Θα δεις τι έχει να γίνει...”, «Ηλίθιε/α!»

10. Να ανταποδίδουμε τα ίδια

Αν ο καθένας **απαντά με τον ίδιο τρόπο** (στις κατηγορίες με κατηγορίες, στις απειλές με απειλές, στις ειρωνείες με ειρωνείες κλπ) τα πράγματα χειροτερεύουν συνεχώς...

11. Να προσπαθούμε να επιβληθούμε με τις φωνές

12. Να καταστρέφουμε αντικείμενα...

13. Να χειροδικούμε...

