

## 5η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Ξανά μαζί για 5η φορά και η απόπειρα να μπούμε στη θέση του άλλου, αναγνωρίζοντας συναισθήματα και ανάγκες (ενσυναίσθηση), φαίνεται ότι πάει καλά. Η παντομίμα και ο «ζωντανός καθρέπτης» μας αφήνουν να κατανοήσουμε τους λόγους που ο «απέναντί» μας αισθάνεται καλά ή άσχημα και να ενεργούμε ανάλογα. Η διαδικασία δεν είναι απλή, γιατί τα μηνύματα που λαμβάνουμε από τον εαυτό μας και τους άλλους είναι πολλά και μπερδεμένα.

Έχουν να κάνουν με συναισθήματα που μιλούν για μας, επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας και πυροδοτούνται από συγκεκριμένες συνθήκες. Άλλα μας δυσκολεύουν κι άλλα πάλι μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα.

Η συνάντησή μας κλείνει με το «carousel» να μας αποκαλύπτει ότι για το ίδιο πρόβλημα δεν υπάρχει μία και μοναδική λύση, αλλά πολλές, μικρές και διαφορετικές. Για να τις δούμε όμως, χρειάζεται να απαγκιστρωθούμε από τη μία και μοναδική που ίσως μας οδηγεί σε λανθασμένες επιλογές.

