

Εμπειρίες Ζωής

Επικοινωνιακά Ψήγματα Σοφίας



Photo by Aaron Burden on Unsplash



Τάκης Καλογεράκος

Μέντορας Καριέρας • [LinkedIn](#)
Marine Underwriter

Λέξεις κλειδιά: αυτο-αποκάλυψη, κανόνας αμοιβαιότητας, ανάπτυξη σχέσεων

Nα είστε πάντα πρόθυμοι να μοιραστείτε κάτι για τον εαυτό σας. Υπάρχει μια κρίσιμη στιγμή για την ανάπτυξη των σχέσεων είτε πρόκειται για την γνωριμία στον εργασιακό χώρο, τους συναδέλφους είτε για τον γείτονα, τον φίλο, τον/την σύντροφο.

Είναι η στιγμή που αποφασίζετε να μοιραστείτε κάτι πιο προσωπικό για τον εαυτό σας, όλη αυτή η αυτο-αποκάλυψη, είναι ένα βασικό βήμα στην ανάπτυξη των σχέσεων.

Οι ειδικοί στην επικοινωνία το αποκαλούν: **«το ξεφλούδισμα ενός κρεμμυδιού».**

Κάθε φορά που ένα άτομο μοιράζεται κάτι σημαντικό για τον εαυτό του, ένα στρώμα ξεφλουδίζεται, εκθέτοντας κάτι βαθύτερο και πιο σημαντικό, έως ότου τελικά φτάσει στον πυρήνα. *Χρειάζεται χρόνος για να φτάσουμε στις πιο οικείες λεπτομέρειες με ένα άλλο άτομο.*

Η έκθεση ενός μέρους του εσωτερικού σας εαυτού — ακόμη και του πρώτου στρώματος — μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερες, πιο ουσιαστικές συζητήσεις. Και θα ενθαρρύνει τους συνεργάτες σας να είναι επίσης αφοσιωμένοι, χάρη στον λεγόμενο «κανόνα αμοιβαιότητας».

Πρόκειται για έναν ισχυρό κοινωνικό κανόνα, ο οποίος λέει ότι, όταν ένα άτομο μοιράζεται κάτι προσωπικό, το άλλο θα αισθάνεται υποχρεωμένο να κάνει το ίδιο σε αντάλλαγμα — προκειμένου να διατηρήσει μια αίσθηση ισότητας και ισορροπίας. *Η αυτο-αποκάλυψη είναι ένα μεγάλο πράγμα που βοηθά τους ανθρώπους να αισθάνονται κοντά ο*

ένας στον άλλο.

Όταν αποκαλύπτεστε σε κάποιο άτομο, ενθαρρύνετε ομοίως το άλλο άτομο να σας αποκαλυφθεί. Η αμοιβαία κλιμακωτή αυτο-αποκάλυψη είναι αυτό που οδηγεί στην αίσθηση της εγγύτητας.

Εάν αυτό φαίνεται λίγο τρομακτικό, θυμηθείτε ότι δεν χρειάζεται να μεταβείτε στον πυρήνα του κρεμμυδιού αμέσως — ή και ποτέ.

Η αυτο-αποκάλυψη μπορεί να περιλαμβάνει την κοινή χρήση ενός αρκετά μικρού μέρους του εαυτού σας.

Πρέπει να αναγνωρίσετε ότι είναι μια γενναία χειρονομία.

Θα έλεγα, τολμήστε να πάτε στο επόμενο επίπεδο σε μια συνομιλία.

Ίσως το πιο απλό πράγμα, να επικεντρωθείς στις υπάρχουσες σχέσεις σου, είναι να είσαι γενναίος/-α και να μοιράζεσαι κάτι για τον εαυτό σου...

Θα μπορούσε να είναι ένας φόβος, θα μπορούσε να είναι ένας στόχος, θα μπορούσε να είναι μια αξία ή μια πεποίθηση.

Θα μπορούσε να είναι κάτι που σας συνέβη στο παρελθόν και φοβόσασταν να αποκαλύψετε.

Νομίζω ότι μια τέτοια εμπειρία θα διευκολύνει κατά πολύ στις σχέσεις σας, σε όλα τα επίπεδα της κοινωνικότητάς σας.

Και αν μου επιτραπεί μια τοποθέτηση εμπειρίας, μην αφήνεται ποτέ μια σκιά να καλύπτει την προσωπικότητά σας. Άλλωστε, το σίγουρο είναι ότι δάκρυα προκαλούν δύο πράγματα, η Ζωή και το καθάρισμα ενός κρεμμυδιού. Προσπαθήστε ακόμα και τα δάκρυά σας να είναι απολαυστικά.