

**Θεωρία Διαπραγμάτευσης
«Η μη λεκτική έκφραση της
άρνησης»**

Ομιλητής
Νικόλαος Καραγιαννίδης, M.Sc.
Αστυνόμος Α' ε.α.

- *Να κάνεις αυτά που νομίζεις πως είναι σωστά, έστω κι αν κάνοντας αυτά πρόκειται να σε κακολογήσουν. Γιατί ο όχλος είναι κακός κριτής κάθε καλού πράγματος.*

Πυθαγόρας

- *Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι είναι σκλάβοι, επειδή δεν ξέρουν να προφέρουν τη λέξη «όχι».*

Nikolas Chamfort, 1740-1794, Γάλλος συγγραφέας

Τι σημαίνει το «ΌΧΙ»;

- Διεκδίκηση του προσωπικού χώρου
- Ευκαιρία να εξυπηρετήσουμε τον συνομιλητή μας με τον καλύτερο τρόπο.
- Ανάδειξη της «γύμνιας» μας, αναζητώντας τρόπο προσέγγισης.
- Ευκαιρία για εκπαίδευση



Ή αλλιώς μας λένε:

- Διαχείριση
- Χειραφέτηση
- Χειραγώγηση

Ζητώντας αλλαγές

- Όταν οι ανάγκες σας δεν ικανοποιούνται ή τα δικαιώματά σας παραβιάζονται, σπάνια φέρνει αποτελέσματα το να περιμένετε παθητικά, ελπίζοντας πως οι άλλοι θα αλλάξουν την συμπεριφορά τους.
- Επιπλέον, εάν αφήνετε το θυμό και την δυσφορία σας να συσσωρεύονται έως ότου ξεσπάσετε βίαια, αυτό μπορεί να κάνει κακό στις σχέσεις σας.

Προσδιορίστε τίνος είναι το πρόβλημα

- Ένα πρόβλημα είναι δικό σας όταν εσείς είστε το άτομο του οποίου οι ανάγκες μένουν ανικανοποίητες.
 1. Όταν κάποιος ταξιτζής δεν σας πηγαίνει ακριβώς εκεί που είπατε,
 2. Όταν το τσιγάρο του διπλανού σας ενοχλεί,
 3. Όταν ένας πωλητής σας πουλά μια ελαττωματική συσκευή,
- τότε εσείς είστε το άτομο που έχει το πρόβλημα

Άμεση διεκδίκηση

- Οι άμεσες διεκδικήσεις πρέπει να είναι συγκεκριμένες και να ζητούν επίσης συγκεκριμένη αλλαγή συμπεριφοράς «σε παρακαλώ να χτυπάς την πόρτα πριν μπεις στο δωμάτιό μου και να περιμένεις να σου απαντήσω»,
- Αντί «να είσαι πιο διακριτικός»

Καταλήγοντας

1. Θέλω
2. Θέλεις
3. Πρέπει
4. Δεν πρέπει

Θέλω

Ικανοποίηση χωρίς αρμονία

Πλήρη αρμονία

Δεν πρέπει

Πρέπει

Δυστυχία-Μιζέρια

Ενοχές-Προβληματισμοί

Δεν θέλω


Είναι αλήθεια ότι κανείς δεν μπορεί να κάνει
πάντα αυτό που θέλει,

αλλά

Ο καθένας μπορεί να **ΜΗΝ** κάνει **ΠΟΤΕ** αυτό
που **ΔΕΝ ΘΕΛΕΙ**

Δεδομένα

- Η βία είναι μέρος της ζωής, δεν μπορείς να προσποιηθείς ότι δεν υπάρχει.
- Η ζωή είναι κίνηση είναι χορός, δεν είναι τέλος.
- Η ζωή μερικές φορές είναι δυσάρεστη. Η ζωή είναι διαδικασία, κάθε εμπειρία μας δίνει μάθημα, πορέψου θαρραλέα, έτσι είναι η ζωή κάποτε είναι καλή μαζί μας και κάποτε όχι.
- Η δράση είναι ο δρόμος προς την αυτοεκτίμηση

- 
- Μόνο οι πράξεις δίνουν νόημα στην ζωή.
 - Μην καταναλώνετε πρόωρα την δύναμή σας.
 - Η υγεία είναι μια κατάσταση ισορροπίας.



ΑΡΑ

Σε οποιαδήποτε προσπάθεια χειραγώγησης

ΑΝΤΙΣΤΕΚΟΜΑΣΤΕ

Στην αρχή λεκτικά



Στην συνέχεια Μη λεκτικά

ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙ ΕΠΙΤΥΧΙΑ,

Πρέπει να μπορούμε να αξιολογούμε τον χώρο και να
βρισκόμαστε σε εσωτερική ισορροπία και
εγρήγορση

Λεκτική και μη λεκτική βία

- Λεκτική βία
 - Οποιαδήποτε πράξη ή συμπεριφορά με την οποία προκαλείται άμεσα ψυχική βλάβη.
- Μη λεκτική βία
 - Οποιαδήποτε πράξη ή συμπεριφορά με την οποία προκαλείται άμεσα σωματική ή σεξουαλική βλάβη

Συμπεριφορές λεκτικής βίας

- Βρισιές
- Προσβολές
- Εξευτελισμός
- Απειλές
- Εκφράσεις μειωτικές και υποτιμητικές
- κ.α.

Συμπεριφορές μη λεκτικής βίας

1. Θωπείες.
2. Σπρωξίματα.
3. Χτυπήματα.
4. Τραβήγματα.
5. Πνιγμοί
6. Λαβές-Κλειδώματα
7. Βιασμός

Πεδίο Εφαρμογής

- Πριν την έξοδο.
- Κατά την διάρκεια του ραντεβού.
- Παίρνοντας ταξί.
- Φτάνοντας στο σπίτι.
- Όταν είμαστε στο σπίτι.

Πριν την έξοδο

- Με ποιον/α θα πάω, για ποιον λόγο, ποιος ξέρει που θα είμαι;
- Είμαι ντυμένος/ντυμένη με τέτοιο τρόπο ώστε να αντιμετωπίσω ότι και όποιον χρειαστεί;
- Θα βγω με τον φίλο μου, πόσο καλά τον ξέρω;
- Εάν οδηγήσει μπορώ να τον ελέγξω να μην πιεί, οδηγεί ανεξέλεγκτα; Τι κάνω τότε;

Κατά την διάρκεια του ραντεβού

- Ελέγχω εγώ το ραντεβού;
- Κυλάει όπως το είχα οργανώσει;
- Ποιοι είναι οι κανόνες ενός ραντεβού;
- Με ποιους τρόπους μπορώ να πω όχι;

Παίρνοντας ταξί

- Παίρνουμε ταξί από πιάτσα ή καλούμε στο ραδιοταξί.
- Καθόμαστε πίσω από τον οδηγό και πριν μπούμε τσεκάρουμε τον αριθμό της «κουκούλας.
- Τηλεφωνούμε με το σπίτι και ενημερώνουμε ότι ξεκινήσαμε και δίνουμε τον αριθμό του ταξί.

Πηγαίνοντας με τα πόδια

1. Αν ένας τσαντάκιος αρπάξει την τσάντα σας, απλά αφήστε την.
2. Σε πολλές περιπτώσεις υπάρχει συνεργός, ένας σας απασχολεί (ώρα, οδός) και ένας σας παίρνει την τσάντα.
3. Εάν θέλετε να δώσετε ελεημοσύνη μην βγάζετε πορτοφόλι, βγάλτε ψιλά από την τσέπη εάν έχετε.
4. Αν σας σταματήσουν για να σας ληστέψουν κι σας ζητούν χρήματα, δώστε όλη την τσάντα, εάν παραβιάσουν τον προσωπικό σας χώρο, επιτεθείτε, χτυπήστε δυνατά και γρήγορα και τρέξτε, επίσης γρήγορα.

Ψεύτικοι Αστυνομικοί

1. Αν σας πλησιάσει κάποιος ή κάποιοι με πολιτικά ρούχα να είστε επιφυλακτικές, ειδικά εάν ξέρετε ότι δεν κάνατε κάτι κακό. Ζητήστε να σας δείξουν την ταυτότητά τους και εάν οι ερωτήσεις τους δεν αφορούν προσωπικά δεδομένα απαντήσετε, εάν έχετε αμφιβολίες ζητήστε να έρθει περιπολικό με ένστολους.

Ψεύτικοι Αστυνομικοί

1. Αν θέλουν να σας βάλουν μέσα στο όχημα και θέλουν να σας μεταφέρουν και έχετε αμφιβολίες, ζητήσετε να έρθει έγχρωμο περιπολικό με ένστολους για να συμμορφωθείτε, ειδάλλως μην ακολουθήσετε και ξεκινήσετε να φωνάζετε με ένταση, βοήθεια-φωτιά.
2. Αν έχετε μπει και αντιλαμβάνεστε ότι δεν είναι αστυνομικοί, τότε επιτεθείτε στον οδηγό για να βγει εκτός πορείας, βάζοντας τα δάχτυλά σας στα μάτια του. Μετά θα είναι χειρότερα.

Κατά την οδήγηση

- Αν οδηγείτε προσεκτικά και σας πλησιάσει αυτοκίνητο χωρίς διακριτικά και σας κάνει σήμα να σταματήσετε μην το κάνετε. Ακόμα και εάν δείτε μπλε φάρο μην σταματήσετε, όλοι μπορούν αγοράσουν έναν.
- Εάν έχετε την δυνατότητα επικοινωνήστε με το 100 και αναφέρετε εν κινήσει το γεγονός, αναφέροντας το όνομά σας, και την θέση που βρίσκεστε, ειδώλλως πηγαίνετε σε ένα πολυσύχναστο σημείο και σταματήσετε.

Κατά την οδήγηση

- Εάν πρέπει να σταματήσετε, κλειδώστε τις πόρτες, μην βγάζετε ταχύτητα και ζητήστε να δείτε ταυτότητα, εάν και πάλι νιώθετε ότι κινδυνεύετε καλέστε το 100 επιδεικτικά ένα δεν το έχετε κάνει ήδη.
- Εάν πάλι έχετε πρόβλημα αφήστε τον συμπλέκτη και φύγετε γρήγορα για το πλησιέστερο αστυνομικό τμήμα.

Ανάληψη από ΑΤΜ

1. Ελέγξτε προσεκτικά γύρω σας πριν καν πλησιάσετε το μηχάνημα και κατά την διάρκεια της ανάληψης ρίχτετε γρήγορες ματιές με την περιφερειακή σας όραση.
2. Χρησιμοποιήστε μόνο μηχανήματα σε πολυσύχναστους χώρους
3. Αν χάσετε ή σας κλέψουν την κάρτα μπορεί να δεχτείτε τηλεφώνημα από την τράπεζα σε επίσημο τόνο και να σας ζητάνε το PIN, μην το δώσετε και απευθυνθείτε στην Αστυνομία.

Φτάνοντας στο σπίτι

1. Ελέγξτε πριν μπείτε. Αν νομίζετε ότι σας ακολουθούν, κάντε κύκλους για να σιγουρευτείτε.
2. Ελέγξτε πριν ανοίξετε την πόρτα.
3. Βάλτε φώτα εξωτερικού χώρου.
4. Εάν πάτε σπίτι και είναι μισάνοιχτα ή παραβιασμένα, απομακρυνθείτε και καλέστε το 100.

Όταν είμαστε στο σπίτι

- Μην ανοίγετε σε τεχνικούς που δεν έχετε καλέσει και δεν ξέρετε.
- Εάν κοιμάστε και αντιληφθείτε ότι κάποιος μπήκε στο σπίτι, κλειδώστε την κρεβατοκάμαρα και πάρτε τηλέφωνο το 100 από κινητό σας.

Ανακεφαλαιώνοντας

1. Το να προσπαθήσετε να είστε ευγενικοί με έναν ξένο που σας προκαλεί κακό προαίσθημα, είναι αυτοκτονία, τρέξτε.
2. Οι ικανότητες αυτοάμυνας είναι άχρηστες αν δεν μπορείτε να αποδεσμεύσετε και να διοχετεύσετε τον φόβο σας.
3. Οι απομνημονευμένες τεχνικές αυτοάμυνας είναι πολύ αργές για να τις διαχειριστεί το νευρικό σύστημα σε μια κατάσταση που αλλάζει ταχύτατα.

Ανακεφαλαιώνοντας

4. Το να είστε κατηγορηματικοί με έναν κακοποιό χωρίς λόγο ή με λάθος τρόπο είναι σα να προκαλείτε καταστροφή.
5. Η λογομαχία σε κάποιο μπαρ δεν είναι αυτοάμυνα. Μην αφήνετε να σας χειραγωγούν.

Ανακεφαλαιώνοντας

6. Μην αντιστέκεστε σε μια απλή ληστεία. Να αντιστέκεστε σε μια απαγωγή με όλες σας τις δυνάμεις.
7. Μην θεωρείτε μια σύγκρουση ως προσωπική πρόκληση. Αποφύγετε τις αντιπαραθέσεις με κάθε τρόπο. Πρώτα τρέξτε μακριά. Παλέψτε μόνο όταν δεν έχετε καμιά επιλογή.
8. Να είστε φιλειρηνικός πολεμιστής. Η αφάνεια είναι η καλύτερη ασφάλεια.

Κλείνοντας

**Να ενεργείς σαν να είναι αδύνατο να
αποτύχεις.**

Φρήντριχ Νίτσε - [1844-1900] - Γερμανός φιλόσοφος



**ἢ ἢ εἴστε ελεῦθεροι,
ἢ ἢ εἴστε ἡσυχοι**

Θουκυδίδης