

## Η θέα από το ελικόπτερο

Όταν κάτι μας απασχολεί, νιώθουμε ότι είμαστε τόσο κοντά σε αυτό, εμπλεκόμαστε σε αυτό, γινόμαστε κομμάτι του– είναι πράγματι δύσκολο να σταθούμε μακριά από αυτό που συμβαίνει. Βλέπουμε την «κοντινή» του εικόνα, αλλά δεν μπορούμε να δούμε τίποτα άλλο. Είναι σαν το γνωστό ρητό: "βλέπεις το δέντρο και χάνεις το δάσος". Αν μπορούσαμε να μεγεθύνουμε την εικόνα που βλέπουμε, όπως ένα ελικόπτερο που πετά από πάνω της, θα μπορούσαμε να δούμε τη μεγαλύτερη εικόνα. Θα κάναμε πίσω, θα επενδύαμε συναισθηματικά λιγότερο, και θα βλέπαμε από μια διαφορετική σκοπιά την κατάσταση.



### ΕΑΥΤΟΣ

Σε τι αντιδρώ?  
Τι σημαίνει  
αυτή η  
κατάσταση για  
μένα?

### ΑΛΛΟΙ

Πώς θα  
φαινόταν αυτό  
σε όσους  
εμπλέκονται?

### ΣΤΑΜΑΤΑ!

Πάρε μια ανάσα  
Ποιά είναι η  
μεγαλύτερη/γενική εικόνα?

### ΞΕΝΟΣ

Πώς θα  
φαινόταν αυτό  
σε κάποιον που  
είναι απέξω–  
που δεν  
εμπλέκεται  
συναισθηματικά  
?

### «ΣΟΦΟ ΜΥΑΛΟ»

Ποιο θα ήταν το  
καλύτερο  
πράγμα να  
κάνω– για μένα,  
για τους άλλους,  
για αυτό το  
νευρόνός?