

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΚΟΠΤΗ

Όχι οδηγίες. Όχι στόχοι. Μόνο τρόποι προσέγγισης.

Πριν διαβάσεις

Τα παραδείγματα που ακολουθούν **δεν είναι τρόποι που πρέπει να εφαρμόσεις**.

Είναι ενδεικτικές εικόνες.

Αν κάτι δεν σου ταιριάζει, απλώς το προσπερνάς.

Δεν υπάρχει σωστή εφαρμογή.

Υπάρχει μόνο **αντοχή χωρίς πίεση**.

Ας δούμε μερικά παραδείγματα:

Όταν κάποιος φοβάται να βγει από το σπίτι

Κάποιος που αποφεύγει να βγει έξω, μπορεί να κάνει τα εξής:

Την Ημέρα της Παρατήρησης:

Απλώς να προσέξει **πότε μέσα στη μέρα γεννιέται η σκέψη “δεν μπορώ”**.

Την Ημέρα της Μικρότερης Εκδοχής:

Μπορεί να ντυθεί **σαν να** πρόκειται να βγει μεν, αλλά να μείνει έτσι μέσα στο σπίτι **χωρίς να βγει**.

Την Ημέρα της Πρόβας:

Μπορεί να σταθεί κοντά στην πόρτα με την πρόθεση να θέλει να βγει έξω, χωρίς όμως να την ανοίξει.

Την Ημέρα του Κατωφλιού:

Μπορεί να ανοίξει την πόρτα και να μείνει εκεί για λίγο.

Όχι για να φύγει.

Απλώς για να μην φύγει από τον εαυτό του.

Όταν κάποιος αποφεύγει μια συζήτηση

Κάποιος που φοβάται να μιλήσει, μπορεί πρώτα απλώς να παρατηρήσει τι νομίζει ότι μπορεί να συμβεί αν μιλήσει.

Τη μέρα της Μικρότερης Εκδοχής

Μπορεί να γράψει το μήνυμα και να μην το στείλει.

Τη μέρα της Πρόβας

Μπορεί να διαβάσει το μήνυμα φωναχτά μόνος του.

Στο Κατώφλι

Μπορεί να ανοίξει το chat και να το αφήσει ανοιχτό.

Η πράξη δεν είναι η αποστολή του μηνύματος.

Η πράξη είναι η παραμονή χωρίς πανικό.

Όταν κάποιος φοβάται να ξεκινήσει γυμναστική

Κάποιος που έχει κουραστεί από αποτυχημένα ξεκινήματα, μπορεί απλώς να παρατηρήσει τότε του γεννιέται η σκέψη ότι: “πάλι δεν θα κρατήσει”.

Τη μέρα της Μικρότερης Εκδοχής

Μπορεί να φορέσει αθλητικά και να καθίσει στον καναπέ.

Στην Πρόβα

Μπορεί να ανοίξει ένα βίντεο άσκησης και να το κλείσει.

Στη Μικρή Παραμονή

Μπορεί να σταθεί όρθιος για λίγα δευτερόλεπτα.

Όχι για αποτέλεσμα.

Για επαφή χωρίς πίεση.

Όταν κάποιος φοβάται να εκτεθεί επαγγελματικά

Κάποιος που αποφεύγει να δείξει τη δουλειά του, μπορεί πρώτα να παρατηρήσει πού σφίγγεται στο σώμα του όταν σκέφτεται: “να εκτεθώ”.

Τη μέρα της Πρόβας

Μπορεί να ανοίξει ένα αρχείο και να το κλείσει χωρίς αλλαγές.

Στο Κατώφλι

Μπορεί να πατήσει “προεπισκόπηση” χωρίς να το δημοσιεύσει.

Η κίνηση δεν είναι η ανάρτηση.

Η κίνηση είναι η αντοχή στην ιδέα.

Όταν κάποιος φοβάται τη μοναξιά ή τη σιωπή

Κάποιος που γεμίζει τον χρόνο για να μην μείνει μόνος μπορεί:

Την Ημέρα της Παρατήρησης,

Να προσέξει πότε ανοίγει **αυτόματα** το κινητό.

Στη Μικρότερη Εκδοχή

Μπορεί να αφήσει το κινητό κάτω για **λίγα δευτερόλεπτα**.

Στη Μικρή Παραμονή

Μπορεί να **μείνει στη σιωπή** χωρίς να την γεμίσει.

Όχι για να νιώσει καλά.

Απλώς για να μην φύγει.

Όταν κάποιος φοβάται να μπει ξανά σε ερωτική σχέση

Κάποιος που έχει πληγωθεί σε μια σχέση, συχνά δεν φοβάται τον άλλον. Φοβάται τον εαυτό του μέσα στη σχέση.

Την Ημέρα της Παρατήρησης

Μπορεί απλώς να προσέξει πότε σκέφτεται: «δεν θέλω να ξαναμπλέξω».

Στη Μικρότερη Εκδοχή

Μπορεί να επιτρέψει στον εαυτό του να νιώσει ενδιαφέρον χωρίς να το κυνηγήσει.

Στην Πρόβα

Μπορεί να φανταστεί μια συνάντηση χωρίς να την επιδιώξει.

Στο Κατώφλι

Μπορεί να απαντήσει σε ένα μήνυμα χωρίς να υποσχεθεί συνέχεια.

Η πράξη δεν είναι η σχέση.

Η πράξη είναι να μη σφραγίσει την καρδιά του.

Όταν κάποιος περνά χωρισμό

Σε έναν χωρισμό, το πιο δύσκολο δεν είναι η απώλεια.

Είναι το κενό που μένει όταν σταματάς να είσαι “εμείς”.

Την Ημέρα της Παρατήρησης

Μπορεί απλώς να αναγνωρίσει τότε ψάχνει απόσπαση για να μην νιώσει.

Στη Μικρότερη Εκδοχή

Μπορεί να μείνει λίγα λεπτά μόνος χωρίς μουσική, χωρίς οθόνη.

Στη Μικρή Παραμονή

Μπορεί να αφήσει τη θλίψη να υπάρχει χωρίς να τη διορθώσει.

Ο Διακόπτης εδώ δεν οδηγεί στο “ξεπέρασμα”.

Οδηγεί στο να μη χαθεί μέσα στον πόνο.

Όταν κάποιος θέλει να ξεκινήσει δίαιτα ή αλλαγή στο σώμα

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αποτυγχάνουν στη δίαιτα. Αποτυγχάνουν στο ξεκίνημα.

Όχι επειδή δεν ξέρουν τι να κάνουν, αλλά επειδή **κάθε αρχή κουβαλάει ανάμνηση αποτυχίας.**

Την Ημέρα της Παρατήρησης

Μπορεί απλώς να προσέξει τότε σκέφτεται «πάλι τα ίδια».

Στη Μικρότερη Εκδοχή

Μπορεί να στρώσει το τραπέζι χωρίς να αλλάξει τι θα φάει.

Στην Πρόβα

Μπορεί να ετοιμάσει ένα γεύμα χωρίς να δεσμευτεί ότι “από αύριο ξεκινά”.

Ο Διακόπτης εδώ δεν ξεκινά δίαιτα.

Ξεκινά σχέση με το σώμα χωρίς βία.

Όταν κάποιος θέλει να σταματήσει κάτι (φαγητό, τσιγάρο, συνήθεια)

Η διακοπή είναι συχνά πιο τρομακτική από την αρχή.

Γιατί δεν ξέρεις ποιος είσαι χωρίς αυτό.

Την Ημέρα της Παρατήρησης

Μπορεί απλώς να προσέξει τότε εμφανίζεται η ανάγκη.

Στη Μικρότερη Εκδοχή

Μπορεί να καθυστερήσει λίγο χωρίς να στερηθεί.

Στη Μικρή Παραμονή

Μπορεί να μείνει με την ένταση χωρίς να τη γεμίσει αμέσως.

Ο Διακόπτης εδώ δεν κόβει τη συνήθεια.

Διακόπτει τον αυτοματισμό.

Όταν κάποιος θέλει να αλλάξει δουλειά ή κατεύθυνση ζωής

Πολλοί άνθρωποι μένουν σε λάθος ζωή όχι επειδή τους αρέσει, αλλά επειδή φοβούνται **το κενό**.

Την Ημέρα της Παρατήρησης

Μπορεί απλώς να αναγνωρίσει τότε σκέφτεται «έτσι είναι τα πράγματα».

Στην Πρόβα

Μπορεί να διαβάσει για κάτι άλλο χωρίς να το πει σε κανέναν.

Στο Κατώφλι

Μπορεί να κάνει ένα μικρό άνοιγμα χωρίς να εγκαταλείψει το παλιό.

Ο Διακόπτης εδώ δεν αλλάζει ζωή.

Δημιουργεί χώρο επιλογής.

Όταν κάποιος δυσκολεύεται με όρια (σε οικογένεια ή σχέσεις)

Τα όρια δεν είναι πρόβλημα θάρρους.

Είναι πρόβλημα **ενοχής**.

Την Ημέρα της Παρατήρησης

Μπορεί απλώς να προσέξει τότε λέει “ναι” ενώ θέλει “όχι”.

Στη Μικρότερη Εκδοχή

Μπορεί να καθυστερήσει την απάντηση.

Στο Κατώφλι

Μπορεί να πει: «θα το σκεφτώ».

Ο Διακόπτης εδώ δεν μαθαίνει να συγκρούεται.

Μαθαίνει να μην προδίδεις τον εαυτό σου.

Όταν κάποιος θέλει να ξεκινήσει κάτι δημιουργικό

Η δημιουργία μπλοκάρει όταν συνδέεται με **κρίση**.

Την Ημέρα της Παρατήρησης

Μπορεί απλώς να παρατηρήσει τότε λέει «δεν είμαι αρκετός».

Στην Πρόβα

Μπορεί να ανοίξει το αρχείο και να το κλείσει.

Στη Μικρή Παραμονή

Μπορεί να μείνει με την ιδέα χωρίς να την εκτελέσει.

**Ο Διακόπτης εδώ δεν φτιάχνει έργο.
Φτιάχνει ασφαλές πεδίο έκφρασης.**

**Με τον ίδιο τρόπο, μπορείς να ενεργήσεις και στα
παρακάτω:**

Ερωτικές σχέσεις (εντός σχέσης)

Εδώ ο διακόπτης δεν είναι «να σώσω τη σχέση».

Είναι: «Σταματάω να λειτουργώ στον αυτόματο ρόλο που με στραγγίζει.»

Παραδείγματα χρήσης:

- Άνθρωποι που δίνουν συνεχώς, εξηγούν, υποχωρούν, περιμένουν.
- Σχέσεις που έχουν γίνει project επιβίωσης.
- Άτομα που μπερδεύουν την αγάπη με την αντοχή.

Ο διακόπτης μπαίνει όταν:

- Σταματάς να **προσπαθείς να αλλάξεις τον άλλον** και αλλάζεις στάση.
- Παύεις να ζητάς επιβεβαίωση και επαναφέρεις όρια.
- Κάνεις reset από το: **«προσπαθώ να κρατηθώ»**, στο: **«επιλέγω συνειδητά»**.

Δεν λύνει τη σχέση. Ξεμπλοκάρει το άτομο.

Χωρισμοί (πριν ή μετά)

Εδώ είναι από τα πιο δυνατά πεδία του Διακόπτη!

Πριν τον χωρισμό:

Ο διακόπτης λειτουργεί ως καθαρό φίλτρο: «Αν συνεχίσω έτσι για 1 χρόνο, αντέχω τη ζωή μου;»

Σπάει την **αυταπάτη** της αναμονής.

Δεν ωθεί σε χωρισμό — ωθεί σε **αλήθεια**.

Μετά τον χωρισμό:

Χρησιμοποιείται για να σταματήσει:

- Το ψυχαναγκαστικό replay.
- Η φανταστική επανασύνδεση.
- Η αυτοενοχοποίηση.

Ο διακόπτης εδώ λέει: «Δεν χρειάζεται να κλείσω την πληγή. Χρειάζεται να σταματήσω να τη σκαλίζω.»

Έναρξη δίαιτας / φροντίδας σώματος

Εδώ είναι σχεδόν το φυσικό περιβάλλον του Διακόπτη!

Όχι για:

- «Θέλω να αδυνατίσω»
- «Θέλω να προσέχω»

Αλλά για:

«Σταματάω να ζω σε διαρκή αναβολή φροντίδας.»

Λειτουργεί εξαιρετικά σε ανθρώπους που:

- Ξέρουν ΤΙ να κάνουν, αλλά δεν ξεκινούν.
- Έχουν κουραστεί από προγράμματα.
- Νιώθουν ότι το σώμα είναι βάρος, όχι σύμμαχος.

Ο διακόπτης δεν ξεκινά δίαιτα.

Ξεκινά συμφωνία με τον εαυτό:

«Για 5 μέρες δεν διαπραγματεύομαι την αυτοφροντίδα μου.»

Και αυτό, είναι η ψυχολογική «αλλαγή του παιχνιδιού»!

Εργασία – επαγγελματική εξάντληση

Ιδανικό για ανθρώπους που λένε:

- «Δεν αντέχω άλλο, αλλά δεν μπορώ και να φύγω»
- «Έχω ευθύνη»
- «Τώρα δεν είναι η κατάλληλη στιγμή»

Ο διακόπτης εδώ δεν αλλάζει δουλειά.

Αλλάζει ταυτότητα ρόλου:

«Δεν είμαι μόνο αυτό που αντέχω.»

Χρησιμοποιείται για:

- Μείωση ψυχικής αιμορραγίας.
- Reset ορίων.
- Μετάβαση από επιβίωση → λειτουργικότητα.

Αυτοσαμποτάζ & φαύλοι κύκλοι

Εδώ μιλάμε για βαριά χρήση.

Άνθρωποι που:

- Ξεκινούν και σταματούν τα πάντα.
- Ζουν σε κύκλους έντασης – εγκατάλειψης.
- Νιώθουν «κάτι δεν πάει καλά με μένα».

Ο διακόπτης δεν λέει:

«Γίνε πειθαρχημένος»

Λέει:

«Σταμάτα να αυτοτιμωρείσαι για την ανθρώπινη κόπωση.»

Και αυτό χαλαρώνει τον μηχανισμό που προκαλεί το σαμποτάζ.

Μεταβατικές φάσεις ζωής

Αλλαγή πόλης, ηλικιακό ορόσημο, γονεϊκός ρόλος, απώλεια, αλλαγή σώματος.

Εδώ ο διακόπτης είναι:

«Δεν χρειάζεται να ξέρω πού πάω. Χρειάζεται να μην κολλήσω εκεί που δεν είμαι πια.»

Δεν δίνει κατεύθυνση.

Δίνει έξοδο από το πάγωμα.

Το κοινό νήμα σε όλα

Ο «Διακόπτης» δουλεύει παντού όπου ο άνθρωπος έχει χάσει επαφή με το παρόν και ζει σε αναμονή ή ανάμνηση.

Και εκεί, αυτό που χρειάζεται δεν είναι λύση.

Είναι μια μικρή, καθαρή, αδιαπραγμάτευτη κίνηση επαναφοράς.

Σε όλα τα παραδείγματα, δεν αλλάζει η πράξη.

Αλλάζει η σχέση με τη στιγμή... πριν την πράξη.

Ο Διακόπτης δεν σε κάνει πιο γενναίο.

Σε κάνει λιγότερο σκληρό με τον εαυτό σου.

Και αυτό είναι το σημείο από όπου ξεκινούν όλες οι πραγματικές αλλαγές.

Κλείσιμο

Αν κανένα παράδειγμα δεν σου ταιριάζει, αυτό δεν είναι πρόβλημα.

Σημαίνει ότι ο στόχος σου χρειάζεται τον δικό του ρυθμό.

«Και αυτός ο ρυθμός είναι πάντα πιο αργός απ' όσο νομίζουμε και πιο ασφαλής απ' όσο φοβόμαστε.»