



ΚΕΝΤΡΟ ΜΑΘΗΣΗΣ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ
AEGEAN CENTER FOR CULTURE & EDUCATION



Πανεπιστήμιο
Κύπρου
19 Μαρτίου 2015

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ



ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ

Παναγιώτης Αθανασόπουλος

Σύμβουλος Προσωπικής & Επαγγελματικής Ανάπτυξης (D.M.S, B.Sc., M.B.A in H.R)



Διαχείριση Συγκρούσεων

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Οι στόχοι

- Να γίνει αποδεκτό πως είναι αναπόφευκτες
- Να πάψετε να τις φοβόσαστε
- Να εφοδιαστείτε με τεχνικές
- Να μάθετε να μη σας χειρίζονται σε τέτοιες καταστάσεις οι άλλοι
- Να μάθετε να λύνετε δημιουργικά τις διαφορές σας χωρίς να καταστρέψετε τις σχέσεις σας
- Να μεσολαβείτε ανάμεσα σε άλλους αποτελεσματικά

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

**Ο καθένας θα μπορούσε να θυμώσει ,
είναι εύκολο.**

**Αλλά , το να θυμώσει με το σωστό πρόσωπο ,
στο σωστό βαθμό, τη σωστή ώρα ,
για το σωστό λόγο και
με το σωστό τρόπο
αυτό δεν είναι εύκολο**

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Είναι αναπόφευκτες

Εισβάλλουν από παντού

Χωρίς αυτές θα υπήρχε πολύ ανία

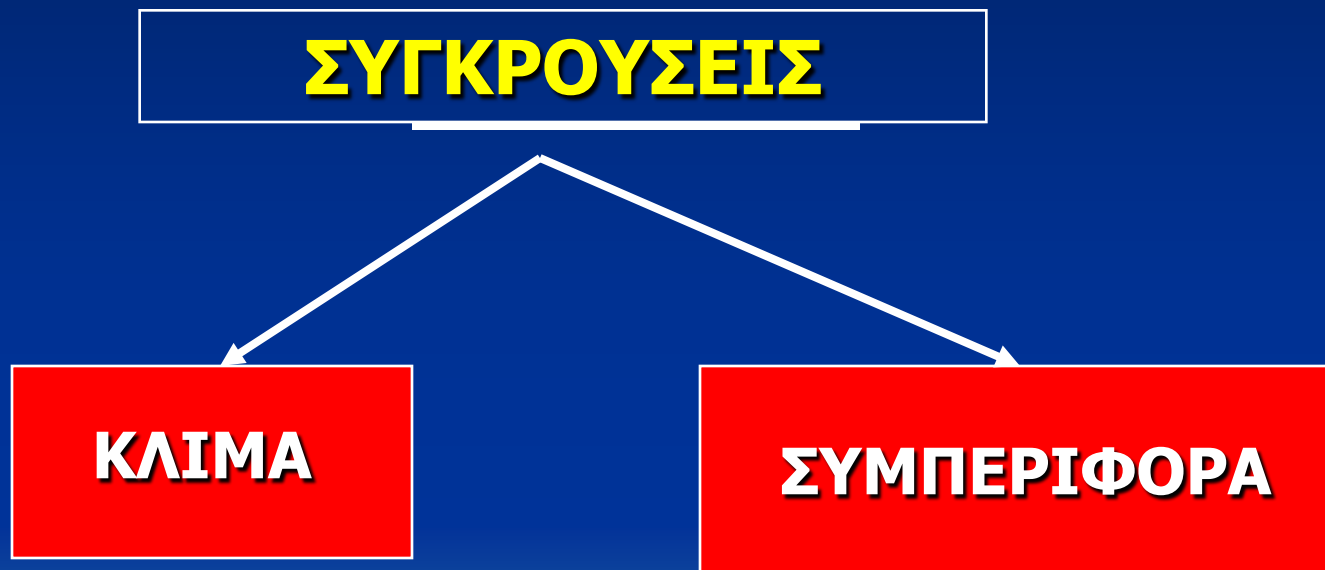
Καμιά φορά είναι αναγκαίες

Η διαχείριση τους είναι ικανότητα

Έχουν και θετικές - δημιουργικές πλευρές



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Brainstorming + fle.chart

ΟΡΙΣΜΟΣ

**Σύγκρουση είναι μια κατάσταση
που συμβαίνει όταν
οι στόχοι ή οι μέθοδοι ή οι αξίες ή οι γνώμες
δύο ή περισσότερων μερών
είναι αντίθετοι**



ΑΣΚΗΣΗ

Η σύγκρουση κι εγώ



Οι Πηγές

- Διαφορετικά συμφέροντα
- Διαφορετικούς στόχους
- Διαφορετικές προτεραιότητες
- Διαφορετικές αξίες
- Αντικρουόμενα συμφέροντα
- Ασάφεια αντικειμένου ή ρόλων
- Κακό κλίμα
- Κακή επικοινωνία
- Κακή προϋπάρχουσα σχέση

ΠΗΓΕΣ ΣΥΓΡΟΥΣΕΩΝ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ?

1. Η επικοινωνία
2. Η διαχείριση των συναισθημάτων
3. Οι αξίες και οι πεποιθήσεις
4. Η δομή του εργασιακού περιβάλλοντος
5. Το ιστορικό του κάθε ατόμου



Τα + και – των Συγκρούσεων



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΤΑ “+”

1. Εκτονώνει φορτισμένες καταστάσεις
2. Αναπτύσσονται ειδικές επικοινωνιακές ικανότητες
3. Μεγαλώνει η αυτογνωσία
4. Βοηθάει να ξεκινήσει η συζήτηση θεμάτων
5. Αυξάνει το επίπεδο εμπλοκής των ατόμων



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΤΑ “-”

1. Εμποδίζει να ασχοληθούμε με τα σημαντικά
2. Δημιουργεί απογοητεύσεις και απομονωμένα άτομα
3. Μπλοκάρει την επικοινωνία
4. Μείωση της αμοιβαίας κατανόησης & συνεργασίας
5. Πολικότητα των σχέσεων



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

**Οι συγκρούσεις είναι πρόβλημα
και επικίνδυνες όταν :**

Κατεβάζουν το ηθικό

Δημιουργούν πτώση της παραγωγικότητας

Δημιουργούν καινούργιες συγκρούσεις

Προκαλούν μη αποδεκτές συμπεριφορές

Κλιμακώνονται

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΠΡΟΛΗΨΗ

- Μη κάνετε κριτική αλλά υποδείξεις
- Μην κάνετε επιθέσεις πίσω από τη πλάτη τους
- Μη δημιουργείτε κλίκες
- Μη στριμώχνετε σε αδιέξοδα
- Να λύνετε τις διαφορές χωρίς τσαλακώματα
- Ενισχύστε το κλίμα ομάδας
- Επενδύστε χρόνο στη γνωριμία μαζί τους
- Να ακούτε προσεκτικά
- Όχι στο "διαίρει και βασίλευε"

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΠΡΟΛΗΨΗ Συνέχεια....

- Υιοθετήστε θετική συμπεριφορά
- Να αναγνωρίζετε τα θετικά τους
- Να δείχνετε αποδοχή
- Να προβλέπετε τις "εν δυνάμει" αιτίες
- Να διατηρείτε το παιχνίδι ανοιχτό
- Να ενθαρρύνετε τον διάλογο
- Μην ξεκινάτε με την ιδέα ότι έχετε πάντα δίκιο
- Να πάρετε απόφαση ότι είναι δικαίωμα του καθενός να διαφωνεί μαζί σας

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

Τακτική εξέταση του αντικειμένου εργασίας

Τακτικές προσωπικές επαφές

Τακτικές εκθέσεις προόδου

Συνεχής εκπαίδευση

Ανάπτυξη και αναθεώρηση διαδικασιών

Τακτικές συσκέψεις απολογισμού

Ανώνυμο κουτί εισηγήσεων

Ατομική Άσκηση

ΓΕΓΟΝΟΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
Πού? / πότε Με ποιόν / με ποιάν	Τι ένιωσα	Τι έκανα, πώς φέρθηκα

Τα συναισθήματα της σύγκρουσης?

Με βάση την προηγούμενη άσκηση

- Οργή
- Τρόμος
- Άγχος
- Έξαψη
- Σύγχυση
- Κατάθλιψη
- Εξαγρίωση
- Απογοήτευση
- Προβληματισμός
- Δυσπιστία
- Λύπη
- Ηττοπάθεια
- Αυταρέσκεια ...



Συναισθήματα του Θυμού

1. Αδικία
2. Απόρριψη
3. Εγκατάλειψη
4. Προδοσία
5. Ταπείνωση

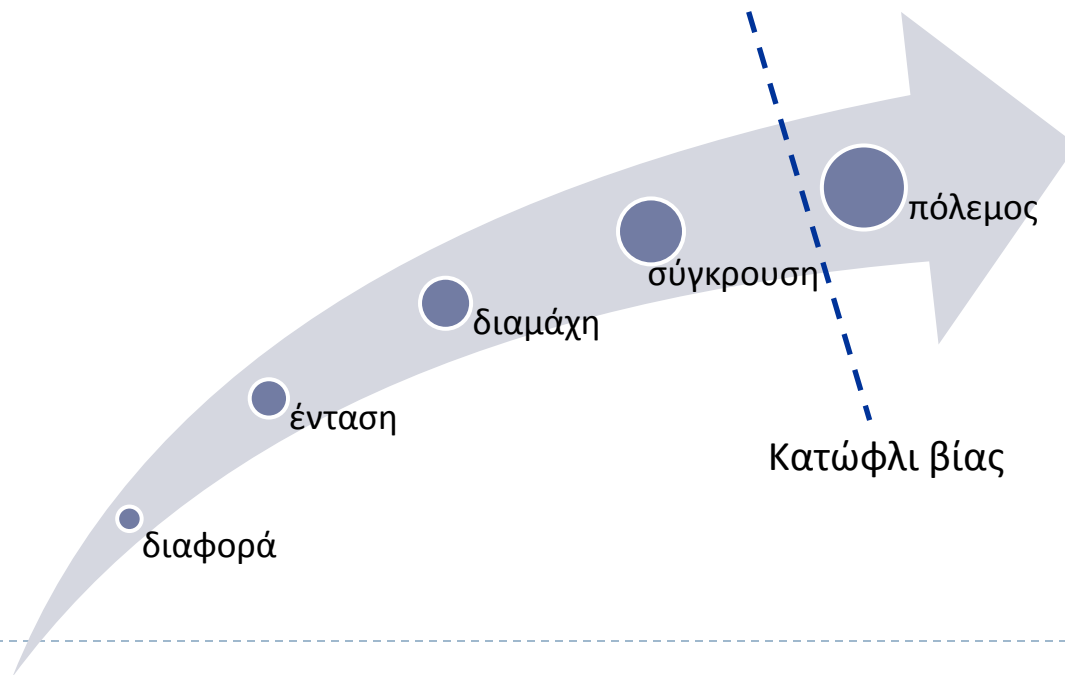


9 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΘΥΜΟΥ

- ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΠΟΝΟΥ ΚΑΙ ΦΟΒΟΥ
- ΕΠΕΛΕΞΕ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΠΑΡΑ ΤΟΝ ΘΥΜΟ
- Time –Out (Διάλειμμα) ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
- ΤΡΟΠΟΥΣ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΗΡΕΜΙΑΣ
- ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
- ΑΛΛΑΓΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
- ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΔΙΑΡΘΡΩΣΗ

Το κατώφλι της βίας

- ▶ Η σύγκρουση ξεκινά ως διαφορά, αυξάνεται σε ένταση στη σχέση και, σε επόμενο στάδιο, γίνεται μια διαμάχη. Αν αυτή η διαμάχη διαρκέσει στο χρόνο και δεν επιλυθεί, θα οδηγηθεί σε σύγκρουση.
- ▶ Η μη αντιμετώπιση της σύγκρουσης κάνει τη σχέση να περάσει το κατώφλι της βίας και να εξελιχθεί σε 'πόλεμο' (διακοπή της σχέσης).



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΡΤΕΣ

ΚΑΡΤΕΣ	ΚΟΚΚΙΝΗ ΟΜΑΔΑ [Α-Β]	ΠΡΑΣΙΝΗ ΟΜΑΔΑ [Χ-Ψ]
Α & Χ	+3	+3
Α & Ψ	-6	+6
Β & Χ	+6	-6
Β & Ψ	-3	-3

ΑΡΙΘ	DERBY	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΔΡΑΣΗΣ	ΚΟΚΚΙΝΗ [Α-Β]	ΠΡΑΣΙΝΗ [Χ-Ψ]
1		ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ		
2		ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ		
3		ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ [ΣΥΣΚΕΨΗ 1ΛΕΠΤΟ]		
4		ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ		
5		ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ		
6		ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ [ΣΥΣΚΕΨΗ 1ΛΕΠΤΟ]		
7		ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ		
8		ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ		
9		ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ [ΔΙΠΛΟ ΣΚΟΡ]		
10		ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΚΑΡΤΩΝ [ΔΙΠΛΟ ΣΚΟΡ]		
	ΕΥΛΟΓΙΑΣ			

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΦΑΣΕΙΣ

- 1. Πρόκληση**
- 2. Κλιμάκωση**
- 3. Έκρηξη**
- 4. Αποκατάσταση**
- 5. Κατάθλιψη**

Διαχείριση Συγκρούσεων

- Είναι η πράξη της αναγνώρισης και διαχείρισης της σύγκρουσης με έναν λογικό, δίκαιο και αποτελεσματικό τρόπο.
- Απαιτεί **ικανότητες** όπως αποτελεσματικής επικοινωνίας, επίλυσης προβλημάτων και διαπραγμάτευσης.

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

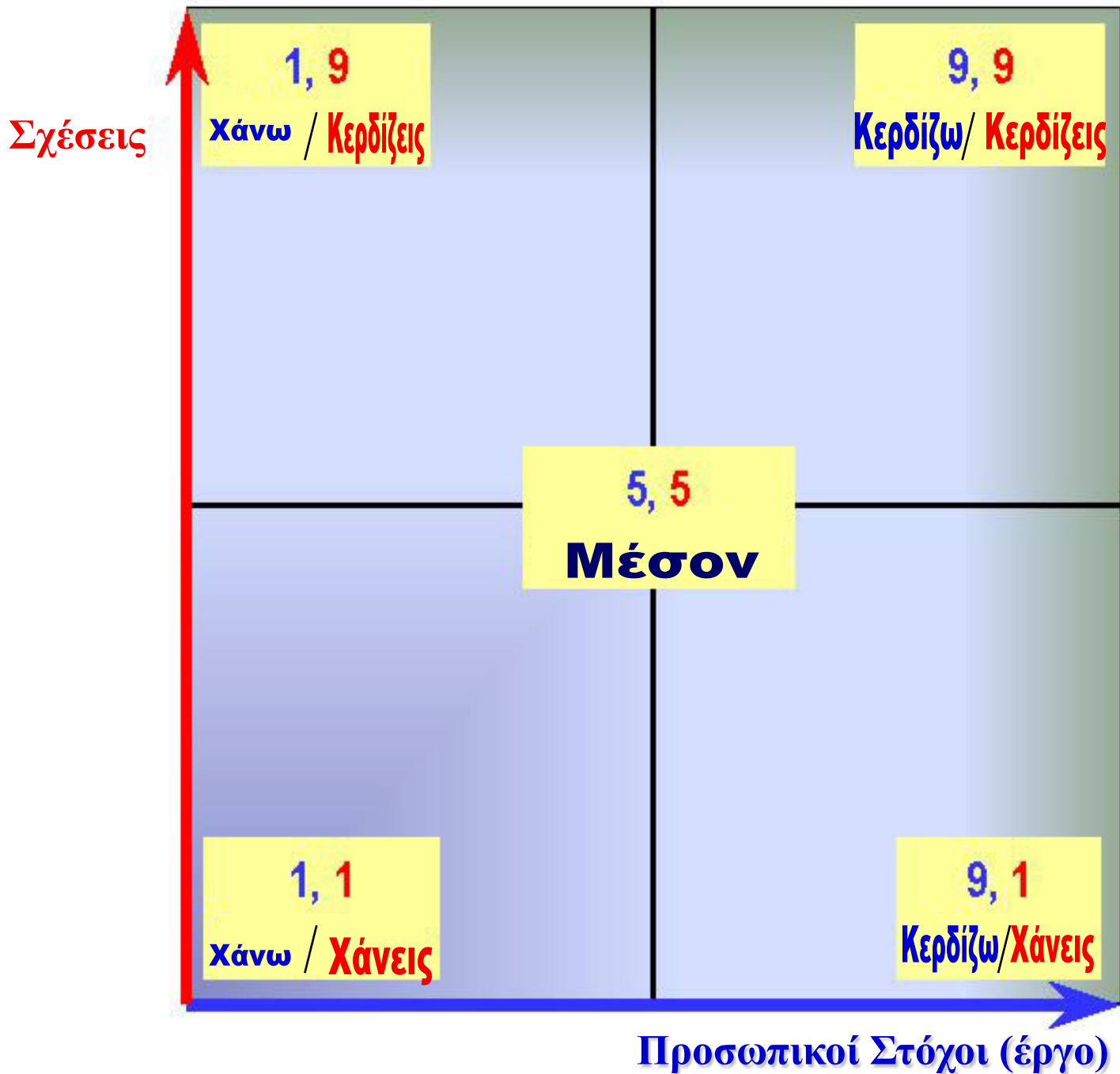
Η επιλογή στρατηγικής εξαρτάται :

- 1. Από το πόσο πολύ ενδιαφέρεσαι να ικανοποιήσεις τους δικούς σου στόχους**
- 2. Από το πόσο σε αφορούν οι στόχοι του άλλου**
- 3. Από το πόσο σημαντική και όχι μόνο βραχυχρόνια είναι η ικανοποίηση της δικής σου επιθυμίας**

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

**ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ**

Jay Hall Conflict Management Theory



Σχέσεις



Προσωπικοί Στόχοι (έργο)

Σχέσεις



Προσωπικοί Στόχοι (έργο)

Οι βασικές αρχές της προσέγγισης κερδίζω/κερδίζεις



1. Υπολογίζεις, όχι μόνο το τι θέλεις εσύ, αλλά και το τι θέλει η άλλη πλευρά.
2. Αυξάνεις τη φροντίδα για τις δικές σου ανάγκες, αλλά και για τις ανάγκες του άλλου.
3. Νοιάζεσαι για το δίκαιο.
4. Σέβεσαι τις σχέσεις.
5. Κινείσαι προς λύσεις που απευθύνονται σε όσο το δυνατόν περισσότερες ανάγκες.
6. Συμβουλεύεσαι τους άλλους για να εξερευνήσεις τις ανάγκες αλλά και τις πιθανές λύσεις. Η έγνοια της μιας πλευράς για την άλλη είναι αυτό που κάνει την προσέγγιση κερδίζω/κερδίζεις να διαφέρει από τον άμεσο συμβιβασμό.

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Ο ανταγωνισμός συμβαίνει όταν

- Έχω μεγάλο ενδιαφέρον για αυτό που θέλω
- Αισθάνομαι εχθρότητα με τον άλλον
- Είμαι άκαμπτος
- Πιστεύω ότι δεν μπορούμε να βγούμε και οι δυο κερδισμένοι
- Έχω μεγάλη δύναμη - ισχύ
- Φοβάμαι
- Πιστεύω ότι ο άλλος θα υποχωρήσει

Ο ανταγωνισμός θέλει συνεργασία !!!

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Ο επιθετικός

1. Εκφράζει τις ανάγκες του σε βάρος των άλλων
2. Μιλάει δυνατά
3. Είναι αγενής και σαρκαστικός
4. Κάνει παρατηρήσεις σε όλους
5. Καταδυναστεύει τους υφισταμένους του
6. Παραβιάζει τα όρια των άλλων
7. Θέλει να έχει τον τελευταίο λόγο

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Ο υποχωρητικός

1. Του λείπει σεβασμός για τις δικές του ανάγκες και τα δικά του δικαιώματα
2. Δεν εκφράζει με ειλικρίνεια αυτά που σκέφτεται
3. Δεν εκφράζει τα ενδιαφέροντά του
4. Αφήνει τους άλλους και παραβιάζουν τον προσωπικό του χώρο

“Οι δικές μου οι ανάγκες δεν είναι σημαντικές, το τι αισθάνομαι δεν έχει σημασία”

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΑΠΟΦΥΓΗ-ΑΝΑΒΟΛΗ

- Κατάλληλο αν υπάρχει θυμός και τάση για κλιμάκωση
- Εξοικονόμηση χρόνου
- Και οι δυο πιθανόν να ξαναψάξουν το θέμα
- Αν σας κάνει "μούτρα", μην τον ακολουθήσετε
- Να προτείνετε νέα συνάντηση

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΠΩΣ ΕΠΙΛΕΓΕΤΑΙ ΣΤΑΡΤΗΓΙΚΗ

Προ-υπάρχουσα σχέση

καλή

κακή

σημαντικό

επίλυση

πόλωση

ασήμαντο

εύκολο

κλιμάκωση




Εμπόδια άρνησης για την επίλυση συγκρούσεων



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΚΛΙΜΑΚΩΣΗ ΚΑΙ ΕΚΡΗΞΗ

1. Αρχίζει η εμφανής απόκλιση από την συνηθισμένη συμπεριφορά
 2. Ακολουθεί έκρηξη συναισθημάτων
 3. Αρχίζουν οι κατηγορίες και οι απειλές
 4. Πηγαίνουν από το ένα θέμα στο άλλο, από το ειδικό στο γενικό
 5. Αρχίζουν οι ψυχολογικές αλλαγές (επιλεκτική αντίληψη, αυτοεκπληρούμενη προφητεία , διάλυση της επικοινωνίας)
 6. Βάζουν και τρίτους στο "παιχνίδι "
- 

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Η πρόκληση φαίνεται από τις λέξεις που χρησιμοποιούνται , από το τόνο της φωνής , από τις κινήσεις του σώματος , από το βλέμμα

Μόλις η πρόκληση γίνει αντιληπτή να εκτρέψετε την πορεία ώστε να μην ακολουθήσει η κλιμάκωση

Η κλιμάκωση δεν οδηγεί πουθενά και δημιουργεί μόνο προβλήματα



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ

- Κάνουμε ανοιχτές ερωτήσεις
- Δουλεύουμε εναλλακτικές λύσεις
- Καθόμαστε κάτω και παραμένουμε ήρεμοι
- Ακούμε ενεργητικά
- Εκφραζόμαστε σε προσωπικό επίπεδο
- Δεν κάνουμε ερωτήσεις : ΓΙΑΤΙ
- Δεν δίνουμε συμβουλές



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΑΠ'Ο ΕΚΕΙ ΚΑΙ ΠΕΡΑ

- Προσπαθήστε μια αναβολή με προοπτική
- Εξηγήστε τις συνέπειες αν συνεχίσετε ...
- Μη λέτε : Ηρεμήστε....
- Μη κάνετε χιούμορ

Στην ανάγκη

- Εγκαταλείψτε το χώρο



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ

Αναγνώριση ότι υπάρχει σύγκρουση
Αναγνώριση των επιμέρους αναγκών
Αναγνώριση εναλλακτικών λύσεων
Εντοπισμός των συνεπειών για τον καθένα

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Συνεργασία

Ανοιχτή επικοινωνία
Όχι δυσάρεστες εκπλήξεις
Όχι μπλόφες
Όχι απειλές
Χωρίς κλίκες
Φιλικά
ΕΜΕΙΣ

Ανταγωνισμός

Μυστικότητα
Απρόβλεπτος
Μπλόφες
Απειλές
Κλίκες
Εχθρότητα
ΕΜΕΙΣ-ΟΙ ΑΛΛΟΙ
Πόλωση

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Τέσσερις βασικές αρχές

1. **Ομολογήστε στον εαυτό σας την αλήθεια (τι πραγματικά θέλετε ή δεν θέλετε να συμβεί;)**
2. **Κατανοήστε την πλευρά του άλλου (τι θέλει ακριβώς ; επιτρέψτε του να είναι διαφορετικός)**
3. **Ακούστε πολύ προσεκτικά (ακόμη και αν χρειαστεί προσπάθεια ...)**
4. **Αποδείξτε ότι είστε δίκαιος (προτείνοντας λύσεις που ικανοποιούν τις ανάγκες και του άλλου)**



ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Τα βήματα επίλυσης των προβλημάτων

1. Ξεκαθαρίζουμε τις συγκρούσεις από τις διαφωνίες και περιγράφουμε τα στοιχεία της σύγκρουσης
2. Αναλύουμε τα ενδιαφέροντα- συμφέροντα
3. Ψάχνουμε για κοινά αποδεκτές λύσεις
4. Κάνουμε αμοιβαίες υποχωρήσεις



Η χαρτογράφηση μιας σύγκρουσης

1. Καθόρισε το πρόβλημα
2. Ονομάτισε τους εμπλεκόμενους
3. Απαρίθμησε ανάγκες, έγνοιες και ανησυχίες της κάθε πλευράς, αξιοποιώντας τους παρακάτω τρόπους:
 - προσέγγισε την επίλυση με βάση τις ανάγκες
 - μετατοπίσους από τις λύσεις στις ανάγκες
 - ρώτησε 'γιατί;'
 - δοκίμασε
 - ψάξε για δείκτες ικανοποίησης
 - σπάσε πολύπλοκες ανάγκες σε μικρότερα κομμάτια
 - ονομάτισε ανησυχίες και φόβους
 - μετακίνησε αδιάλλακτες θέσεις
 - κάνε έναν καταιγισμό ιδεών

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

- Να μάθετε τα προσωπικά σας ελαττώματα στις συγκρούσεις (και τα " κουμπιά " σας)
- Να μιλάτε στον άλλον ήρεμα
- Να συζητάτε σε ιδιαίτερο χώρο
- Να διακρίνετε ανάμεσα σε αισθήματα - γεγονότα και να ασχολείστε πρώτα με τα αισθήματα
- Να δίνετε στον άλλο χρόνο να ξεθυμάνει
- Να ψάχνετε για σημεία δράσης που συμφωνείτε
- Να συμπεριφέρεστε στον άλλον με σεβασμό
- Να ακούτε προσεκτικά
- Να κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις
- Να λέτε με σαφήνεια την άποψη σας

ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

Οι δέκα κανόνες

1. Άφησε να πει και ο άλλος το πρόβλημά του
2. Άκουσε προσεκτικά
3. Κάνε διευκρινιστικές ερωτήσεις
4. Μείνε στο παρόν και στο μέλλον -όχι στο χθες
5. Μείνε προσηλωμένος στο θέμα
6. Ψάξε για περιοχές που συμφωνείτε
7. Αν αρχίσει κλιμάκωση αποσύρσου
8. Επανάλαβε ήρεμα τη θέση σου
9. Εστίασε μόνο σε αλλαγές που μπορεί να γίνουν
10. Πρόσεξε τη γλώσσα του σώματος

2 φίλοι



Είναι η ιστορία 2 φίλων που περπατούν στην έρημο.

Κάποια στιγμή τσακώθηκαν και ο ένας από τους δύο έδωσε ένα χαστούκι στον άλλο.

2 φίλοι

- Αυτός ο τελευταίος, πονεμένος, αλλά χωρίς να πει τίποτα, έγραψε στην άμμο:
- ΣΗΜΕΡΑ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΜΟΥ ΦΙΛΟΣ ΜΕ ΧΑΣΤΟΥΚΙΣΕ.



Ιστορία 2 φίλων

- Συνέχισαν να περπατούν μέχρι που βρήκαν μια όαση όπου αποφάσισαν να κάνουν μπάνιο.



Ιστορία 2 φίλων

- Αλλά αυτός που είχε φάει το χαστούκι παραλίγο να πνιγεί και ο φίλος του τον έσωσε. Όταν συνήλθε, έγραψε πάνω σε μια πέτρα:
- ΣΗΜΕΡΑ Ο ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΜΟΥ ΦΙΛΟΣ ΜΟΥ ΕΣΩΣΕ ΤΗ ΖΩΗ.



Ιστορία 2 φίλων

Αυτός που τον είχε χαστουκίσει και στη συνέχεια του έσωσε τη ζωή,
τον
ρώτησε : όταν σε χτύπησα, έγραψες πάνω στην άμμο, και τώρα
έγραψες
πάνω στην πέτρα. Γιατί?

Ο άλλος φίλος απάντησε : «όταν κάποιος μας πληγώνει, πρέπει να
το γράφουμε
στην άμμο όπου οι άνεμοι της συγγνώμης μπορούν να το σβήσουν.
Αλλά όταν κάποιος κάνει κάτι καλό για μας, πρέπει να το
χαράζουμε στην
πέτρα, όπου κανένας άνεμος δεν μπορεί να το σβήσει».

ΜΑΘΕ ΝΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ ΣΟΥ ΣΤΗΝ ΑΜΜΟ ΚΑΙ ΝΑ
ΧΑΡΑΖΕΙΣ ΤΙΣ ΧΑΡΕΣ ΣΟΥ
ΣΤΗΝ ΠΕΤΡΑ.

