

Η Επικοινωνία στις Στενές Σχέσεις

● Της Κατερίνας Γεωργάκη

Συμβούλου Κοινωνικής και Πνευματικής Στήριξης
Ιεράς Μονής Κύκκου

Τι σημαίνει στενές σχέσεις

Με τον όρο στενές σχέσεις εννοούμε τις σχέσεις, στις οποίες οι άνθρωποι έρχονται πολύ κοντά ο ένας στον άλλο. Συνήθως κάθε άνθρωπος έχει την ταυτόχρονη ανάγκη για κοινωνικότητα (φίλοι) και δεσμό (με σύζυγο ή ερωτικό σύντροφο). Η απουσία ενός από τα δύο συνεπάγεται μοναξιά.

Τα χαρακτηριστικά των στενών σχέσεων

Χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα στοργής, εμπιστοσύνης, αποκάλυψης προσωπικών στοιχείων και αφοσίωσης. Επισημοποιούνται μέσα από σύμβολα και τελετές, όπως για παράδειγμα η τελετή του γάμου.

Στοργή και ζεστασιά: Είναι αυτό που αισθάνονται δυο στενοί φίλοι, που συμπαθούν πολύ ο ένας τον άλλον. Μια καλή σχέση έχει πάντα αυτό το χαρακτηριστικό και σε καμιά περίπτωση δεν είναι δοκιμή. Αν το να είσαι με τον άλλο μοιάζει με καταναγκαστικά έργα, τότε κάτι δεν πάει καλά. Οι στενοί φίλοι εκφράζουν αυτή τη συμπάθειά τους μέσα από τον χρόνο, που αφιερώνουν ο ένας στον άλλο. Απολαμβάνουν ο ένας τη συντροφιά του άλλου, ανυπομονούν να βρεθούν μαζί, και τους αρέσει να συνομιλούν και να ανταλλάζουν εμπειρίες.

Εμπιστοσύνη: Ένα σημαντικό και κύριο χαρακτηριστικό των στενών σχέσεων. Εμπιστοσύνη είναι η πίστη στον άλλον (αν και σχεδόν πάντα εμπεριέχει ένα ποσοστό ρίσκου). Μπορούμε να το περιγράψουμε, σαν ένα είδος πρόβλεψης ότι, αν αφεθούμε στα χέρια του άλλου, το αποτέλεσμα θα είναι υπέρ μας, και όχι εις βάρος μας. Εμπιστευόμαστε τους ανθρώπους, που, μεταξύ άλλων, δεν πρόκειται να μας κάνουν κακό σκόπιμα. Αν μπορούμε να εμπιστευτούμε ένα άτομο, θεωρώντας ότι θα τηρήσει την υπόσχεσή του, θα κρατήσει ένα μυστικό ή θα προσφέρει συναισθηματική στήριξη,

όταν τη χρειαστούμε, τότε η φίλιά μας με το άτομο αυτό ενισχύεται.

Σύμφωνα με την έρευνα της Susan Boon (1994), τα σημαντικότερα θέματα για την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης είναι:

1. η αξιοπιστία
2. η ανταπόκριση
3. η δυνατότητα επίλυσης των συγκρούσεων
4. η πίστη ότι η σχέση θα αντέξει σε κάθε περίπτωση

Αποκάλυψη Προσωπικών Στοιχείων: Το επίπεδο αποκάλυψων και εκμυστηρεύσεων που παρατηρείται σε μια στενή σχέση είναι πολύ υψηλό. Η αποκάλυψη, εκμυστήρευση και ανταλλαγή προσωπικών στοιχείων βοηθά τους ανθρώπους να καταλαβαίνουν καλύτερα ο ένας τον άλλον. Οι στενοί φίλοι γνωρίζουν τον βαθύτερο εαυτό του άλλου. Νιώθουν πιο άνετα στο να μοιραστούν στιδήποτε με τον στενό τους φίλο, παρά με οποιοδήποτε άλλο άτομο ή ακόμα με τον σύζυγο ή τον/τη σύντροφό τους. Μέσα από αυτό το αυξημένο επίπεδο αποκάλυψων αυξάνουν την επένδυσή τους στη σχέση και αναπτύσσουν το αίσθημα του «εμείς».

Ωστόσο, ακόμα και στις στενές σχέσεις, υπάρχει ένα όριο στον όγκο των αποκάλυψων που γίνονται. Η παρουσίαση κάποιων προσωπικών στοιχείων και λεπτομερειών μπορεί να είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη μιας σχέσης αλλά δεν υπάρχει κανένας λόγος να ανοιχτούμε εντελώς στον άλλο και να ρισκάρουμε το να βιώσουμε μια αρκετά δαπανηρή απογοήτευση. **Ως πρόληψη, επλέγουμε τις πληροφορίες που μπορούμε να αποκαλύψουμε σε μια προσωπική σχέση.**

1. Αποκαλύψτε εκείνες τις πληροφορίες που και οι άλλοι θέλετε να αποκαλύψουν σε εσάς.
2. Αποκαλύψτε πιο προσωπικές λεπτομέρειες, μόνο όταν πιστεύετε ότι η κίνησή σας αντιπροσωπεύει ένα αποδεκτό ρίσκο.
3. Ανοιχτείτε σταδιακά

4. Κρατήστε τις πιο προσωπικές σας λεπτομέρειες για τις μακροχρόνιες σχέσεις σας.

5. Συνεχίστε να ανοίγεστε, μόνο όταν σας ανοίγεται και ο άλλος.

Οι τύποι στενών σχέσεων υπάρχουν

Στενοί φίλοι: Είναι οι άνθρωποι που συμπαθούν και επιδιώκουν τη συντροφιά ο ένας του άλλου, ακριβώς επειδή απολαμβάνουν την παρέα του. Ενδιαφέρονται ο ένας για την ευτυχία του άλλου και κάνουν ό,τι τους είναι δυνατόν για να βοηθήσουν τον φίλο τους. Από πολύ νωρίς όλοι μας κάνουμε φίλιες, που πιστεύουμε ότι θα μας στηρίξουν, όταν τις χρειαστούμε. Ωστόσο υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στις ανδρικές φιλιές, τις γυναικείες φιλιές και τις φιλιές μεταξύ ανδρών - γυναικών.

Ανδρικές σχέσεις: Αν κοιτάξουμε την ιστορία της ανθρωπότητας, σύντομα θα ανακαλύψουμε πως οι ανδρικές σχέσεις θεωρούνται ως η επιτομή της συντροφικότητας. Ωστόσο, όσον αφορά στη διαπροσωπική επικοινωνία και σύμφωνα με το κριτήριο οικειότητας, οι ανδρικές φιλιές δεν είναι καθόλου ιδανικές. Από τους τρεις τύπους συζητήσεων – για θέματα επικαιρότητας, σχέσεων και προσωπικό – οι άνδρες περιορίζονται σε θέματα επικαιρότητας. Το μοναδικό θέμα στο οποίο μπορεί να εμβαθύνουν πραγματικά οι άνδρες είναι τα αθλητικά. Ελάχιστοι άνδρες συζητούν μεταξύ τους θέματα σχέσεων ή προσωπικά ζητήματα. Αν και είναι αυτονόητο, αξίζει στο σημείο αυτό να επισημανθεί ότι σε όλους τους κανόνες υπάρχουν εξαιρέσεις.

Γυναικείες σχέσεις: Οι γυναικείες σχέσεις είναι ακριβώς το αντίθετο της ανδρικής φιλίας. Ενώ η ανδρική φιλία δεν χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερη οικειότητα, και οι συζητήσεις που γίνονται στα πλαίσια της αφορούν θέματα επικαιρότητας, οι γυναίκες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα οικειότητας. Επιπλέον, οι συζητήσεις των γυναικών εστιάζονται στις σχέσεις και τα προσωπικά ζητήματα. Όμως, παρά το γεγονός ότι οι γυναικείες σχέσεις είναι πιο βαθιές, επειδή οι γυναίκες ενδιαφέρονται τόσο πολύ για τους άλλους, τελικά βιώνουν τα προβλήματα των άλλων ως δικά τους, με αποτέλεσμα να προκύψει μία τόσο έντονη συναι-



σηματική εμπλοκή που μπορεί να τους προκαλέσει ακόμα και προβλήματα υγείας.

Σχέσεις Ανδρών- Γυναικών: Ενώ οι σχέσεις μεταξύ ανδρών και γυναικών μπορεί να είναι απόλυτα ικανοποιητικές, προκαλούν ένα σοβαρό πρόβλημα: πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να διακρίνουν μεταξύ μιας ικανοποιητικής φιλίας και

μιας ερωτικής, σεξουαλικής σχέσης.

Ερωτικές Σχέσεις: Οι ερωτικές σχέσεις μπορεί να είναι παθιασμένες ή συντροφικές. Η παθιασμένη αγάπη είναι πιο έντονη αλλά και πιο σύντομη. Η συντροφική αγάπη στηρίζεται περισσότερο στην εμπιστοσύνη και αντέχει περισσότερο.

Σύζυγοι: Η απόλυτη, ίσως, στενή σχέση είναι ο γάμος.

Όταν η σχέση μεταξύ δύο συζύγων είναι καλή, τότε μπορεί να χαρακτηριστεί και ως ιδανική.

Προβλήματα που μπορεί να προκύψουν σε μια στενή σχέση

Τις περισσότερες φορές τα προβλήματα, που προκύπτουν στις σχέσεις των ανθρώπων, οφείλονται στην αδυναμία τους να αποκωδικοποιήσουν με ακρίβεια τα λεκτικά και μη λεκτικά σήματα που λαμβάνουν. Αυτό συμβαίνει εξαιτίας των υποκειμενικών φίλτρων του κάθε ανθρώπου που πολλές φορές μπορεί να επηρεάζονται από τη ζήλια, τον τρόπο, με τον οποίο κάθε άνθρωπος ανατράφηκε, ή τα διαφορετικά χαρακτηριστικά και τον τρόπο κατανόησης των δύο φύλων. ■