



# Οι σχέσεις ΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

και η αντοχή τους στο χρόνο  
και τη ρουτίνα

## ● Της Κατερίνας Γεωργάκη

Συμβούλου Κέντρου Κοινωνικής και Πνευματικής Στήριξης Ιεράς Μονής Κύκκου

**Μ**πορούν άραγε οι σχέσεις των ζευγαριών να αντέξουν στο χρόνο και στη ρουτίνα; Ποια προβλήματα παρουσιάζονται συνήθως και με ποιους τρόπους μπορούν να ξεπεραστούν; Γιατί πολλοί άνθρωποι σπαταλούν μεγάλο μέρος της προσωπικής τους ενέργειας, για να διαχειριστούν δυσκολίες που στην πραγματικότητα δεν μπορούν να ξεπεραστούν, παρά μόνο να κατανοηθούν, και θεωρούν τη σχέση τους υπεύθυνη για τη δική τους αποτυχία και απελπισία;

## Σχέσεις ζευγαριών και η σχέση τους με την ευτυχία και δυστυχία

Είναι γεγονός ότι αρκετοί άνθρωποι προξενούν κακό στον εαυτό τους μέσα από μια σχέση που δε γνωρίζουν πώς να τη διαχειριστούν. Φυσικό επακόλουθο το άτομο αισθάνεται αδύναμο και δυσκολεύεται ακόμα και να εργαστεί, να συγκεντρωθεί σε άλλα θέματα ή να νιώσει ευτυχισμένο. Σε αντίθεση με το μικρό ποσοστό των ανθρώπων που προκαλούν ισορροπία, ηρεμία και ευτυχία στον εαυτό τους μέσα από τη δημιουργία μια σχέσης στην οποία οι διάφοροι χειρισμοί γίνονται με ωριμότητα, αυτογνωσία και καλλιέργεια.

## Τι χρειάζεται για να υπάρξει υγιής σχέση

Επιβάλλεται η παρουσία δύο συναισθη-

**ματικά ασφαλών και ολοκληρωμένων ανθρώπων για να υπάρξει μια υγιής σχέση.** Πολλοί ψάχνουν να βρουν στο σύντροφο το αίσθημα της ολοκλήρωσης και ψυχικής ευημερίας. Εάν αυτό αποτύχει, τότε το ζευγάρι απομακρύνεται και απογοητεύεται. Μια μεγάλη σύγχυση που συχνά παρουσιάζεται είναι η παρεξήγηση του αριθμού 2 (δηλ. του να υπάρχουν 2 άνθρωποι που να αποτελούν ζευγάρι). 2 λοιπόν σημαίνει ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος και ακόμα ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος που αποτελούν το 2 (δηλ. το ζευγάρι) και όχι ένας άνθρωπος που ψάχνει ένα άλλο άνθρωπο για να γίνουν ένα (δηλ. μονάδα).

Οι σχέσεις είναι πιο επιτυχημένες όταν υπάρξει ωρίμανση τόσο των ατόμων όσο και του ζευγαριού. **Ο έρωτας από μόνος του σαν χαρακτηριστικό δεν είναι αρκετός, αφού σε κάποια στιγμή σβήνει μπροστά σε ένα θυμό, την απογοήτευση και εκείνα όλα που προκαλούν μικρά κενά και τραύματα.**

## Όμορφη σχέση, όνειρο ή πραγματικότητα;

Για να διατηρηθεί ή να αναθερμανθεί ο έρωτας θα ήταν βοηθητικό να υπάρξει καλύτερη **επικοινωνία, σεβασμός, αναγνώριση, αποδοχή** και άλλα ανάλογα της σχέσης, της ηλικίας των ατόμων, των εμπειριών, της κοινωνικοποίησης.

Το όνειρο μιάς όμορφης σχέσης δεν αποτελεί απλά ένα όνειρο. Το κάθε άτομο διαθέτει μια τερά-

στια ικανότητα για να αγαπήσει σωστά και να δημιουργήσει μια σωστή σχέση. Γι' αυτό και πρέπει να κατανοηθούν κάποιες βασικές αρχές, όπως η αναγνώριση ότι όλοι σχεδόν χάνουν ένα δικό τους κομμάτι όταν πρόκειται για τη σχέση αλλά κερδίζουν άλλο.

## Παράγοντες που φθείρουν μια σχέση

**Η σχέση όπως και κάθε άλλος ζωντανός οργανισμός είναι δύσκολο να διατηρηθεί πάντα υγιής. Όταν υπάρχει ο πόνος, η μόλυνση, η κούραση, τότε χρειάζεται φροντίδα.**

Η ρουτίνα και η βαριεστιμάρια είναι συνηθισμένη κατάσταση στις ερωτικές σχέσεις. Περιστελλούν τον έρωτα και περιορίζουν την έκφραση προσωπικών συναισθημάτων. Μειώνουν την επικοινωνία και καθιστούν το άτομο συναισθηματικά παράλυτο. Η σχέση αφυδατώνεται και αφαιρείται το πάθος, με αποτέλεσμα να μεγαλώνει η πιθανότητα ότι η σχέση θα φτάσει σε τέλος.

## Λύσεις

**Υπάρχει ένας τρόπος οι σύντροφοι να έρθουν πιο κοντά και αυτό είναι όταν εκφράσουν τα συναισθήματά τους ο ένας για τον άλλον απόλυτα.** Ωστόσο για να πετύχει αυτό θα πρέπει να ακούει ο κάθε σύντροφος τα συναισθήματά του άλλου χωρίς να είναι αμυντικός, άσχετα με τον τρόπο που μπορεί ο σύντροφος να τα εκφράζει. Υπάρχουν κάποιες βασικές αρχές επικοινωνίας του ζευγαριού και κάποια βασικά δικαιώματα που τα άτομα σαν προσωπικότητες πρέπει να έχουν σε κάποια σχέση. Τα δικαιώματα του ατόμου είναι τα ίδια που απολάμβανε πριν γνωρίσει την/τον σύντροφό του και πρέπει να διαφυλαχτούν Σύμφωνα με την έρευνα του Heine, **χαρακτηριστικά που βοηθούν μια σχέση είναι οι συμπεριφορές που επιτρέπουν την ανεξαρτησία, που δείχνουν προσπάθεια κατανόησης του συναισθήματος του άλλου και που εγκαθιστούν ένα κλίμα εμπιστοσύνης.**

Με τον όρο κατανόηση δεν εννοούμε υποχρεωτικά κάποιο είδος αναλυτικής σκέψης αλλά την ικανότητα και την θέληση να εκτιμήσουμε εκείνες τις ανάγκες, επιθυμίες, προτιμήσεις, σκέψεις, αξίες κίνητρα και συναισθήματα που αφορούν την σχέση.

Με άλλα λόγια, το άτομο προσπαθεί να αναγνωρίσει αυτά που αισθάνεται ένα άλλο άτομο,



προσπαθεί να μπει στη θέση του και να δει τον κόσμο με τα δικά του μάτια. Σε κάποιο εργαστήριο, η οδηγία που δίνουν στα άτομα που προσπαθούν να αποκτήσουν αυτή τη δεξιότητα είναι: «Προσπάθησε να φανταστείς πώς αισθάνεται το άτομο σε αυτή την κατάσταση και πώς επηρεάστηκε η ζωή του».

## Σύγχρονη κοινωνία και συμβουλευτική στήριξη για σχέσεις

Σήμερα, ο τρόπος ζωής, οι επιλογές, οι κοινωνικές αλλαγές και η ανεκτικότητα έχουν ελαττωθεί και σχηματίζεται ανάλογα με την εποχή. Στην εποχή μας παρατηρείται αύξηση των χωρισμών ανάμεσα σε ζευγάρια, ενώ μικρό είναι το ποσοστό των ζευγαριών που απευθύνονται και οι δύο σε υπη-



ρεσίες στήριξης και θεραπείας της σχέσης. Όταν τα άτομα σε ένα ζευγάρι επιχειρούν με ειλικρίνεια και αυθεντικότητα στήριξη σε ειδικούς τα αποτελέσματα είναι παραγωγικά. Στην περίπτωση που τα άτομα απευθυνθούν σε ειδικούς με σκοπό απλά να κατηγορήσουν ο ένας τον άλλον και να βρουν το 'δίκαιο' τους από τον ειδικό, η διαδικασία αποτυγχάνει. Προϋπόθεση για την έναρξη συμβουλευτικής διαδικασίας στο ζευγάρι είναι το κάθε άτομο να:

- **Επιθυμεί την ευημερία της σχέσης**
- **Να αναγνωρίζει τα δικά του κενά, τις αδυναμίες και αντιπαραγωγικές προς τη σχέση συμπεριφορές**
- **Να είναι πρόθυμο να βελτιώσει τις δεξιότητες επικοινωνίας ή οποιοσδήποτε άλλες δεξιότητες μπορούν να βοηθήσουν τη σχέση.**

## **Η σημαντικότητα της κοινής προσπάθειας**

Δυστυχώς τις περισσότερες φορές στις σχέσεις, προσπαθεί μόνο το ένα άτομο που συνήθως μετά από χρόνια εξαντλημένο και απογοητευμένο διαπιστώνει πως οι προσπάθειές του, αν και μεγάλες, δεν μπορούν να σώσουν τη σχέση αλλά το μόνο που θα μπορούσε να βοηθήσει θα ήταν η εμπλοκή και του άλλου συντρόφου στη διαδικασία αυτή. Ακόμα θλιβερό φαινόμενο είναι η παρεξήγηση της λέξης «αγάπη» ανάμεσα στα ζευγάρια. Πολλές φορές συγχέεται με τη λέξη συνήθεια ή με τον έρωτα. Διάφοροι φιλόσοφοι, άγιοι της Εκκλησίας αλλά και απλοί άνθρωποι έχουν δώσει τις δικές τους διάφορες ερμηνείες ως προς το τι είναι

«αγάπη». Ένα ερώτημα που θα μπορούσε να προβληματίσει τα ζευγάρια είναι το αν μπορεί απλά η αγάπη χωρίς τις ανάλογες κοινές πράξεις που την αποδεικνύουν, να διατηρήσει εύφορη μια σχέση. Και αν όντως η αγάπη δε συνοδεύεται από πράξεις, είναι πράγματι αγάπη;

## **Προβλήματα επικοινωνίας στο ζευγάρι**

Πολλές είναι βέβαια και οι περιπτώσεις κατά τις οποίες λόγω προβλημάτων επικοινωνίας ανάμεσα στο ζευγάρι τα διάφορα μηνύματα αγάπης (είτε λεκτικά, είτε έμπρακτα) παρερμηνεύονται από τους συντρόφους, απλά και μόνο επειδή ο καθένας από εμάς έχει μάθει να δείχνει την αγάπη του με διαφορετικό τρόπο προς τους άλλους. Σε τέτοιες περιπτώσεις ενώ υπάρχει αγάπη τα μηνύματα δεν αποκωδικοποιούνται σωστά και η σχέση υποφέρει μέχρι η επικοινωνία να αποκατασταθεί. Ένας άλλος παράγοντας που προκαλεί προβλήματα επικοινωνίας στο ζευγάρι είναι οι ανασφάλειες που κάθε σύντροφος θα φέρει στη σχέση. Ανασφάλειες που πολλές φορές έχουν δημιουργηθεί στο άτομο από το παρελθόν του, από άλλες σχέσεις ή από την παιδική του ηλικία. Αυτές εμποδίζουν το άτομο από το να δει μια καθαρή θετική εικόνα προς την/τον σύντροφο του και έτσι αισθάνεται καχύποπτο προς το άλλο άτομο χωρίς στην πραγματικότητα να υπάρχει αιτία. Στις περιπτώσεις αυτές χρειάζεται μια βαθιά ματιά του ατόμου προς τον εαυτό του και η προσωπική του προσπάθεια για αντιμετώπιση του θέματος χωρίς να ζητά συνεχόμενες λεκτικές διαβεβαιώσεις από την/τον σύντροφο. Όταν καταφέρει να ερμηνεύει καλύτερα τα μηνύματα αποδοχής και συμπάρστασης του συντρόφου ξεκινά να αισθάνεται καλύτερα.

## **Σχέσεις, ένα απλό ή πολύπλοκο θέμα;**

Το θέμα της αντοχής των σχέσεων είναι ένα θέμα ανεξάντλητο και αφορά όλους είτε βρίσκονται σε σχέση είτε όχι. Κάποιοι το θεωρούν περίπλοκο και κάποιοι απλό. Κλείνοντας θα ήθελα να παραθέσω κάποια σχετικά λόγια του Σαίξπηρ:

**«Το να αγαπάς κάποιον δεν είναι τίποτα, το να σε αγαπάει κάποιος είναι κάτι, το να αγαπάς και να αγαπιέσαι είναι το παν».**

Ας αναρωτηθεί ο καθένας από εμάς με βάση τα λόγια του Σαίξπηρ τι έχει, τι δεν έχει, πώς αισθάνεται και τι μπορεί να κάνει για αυτό. ■