

**Η ΚΡΙΣΗ ΣΤΟ ΓΑΜΟ ΣΕ ΖΕΥΓΑΡΙΑ  
ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

**Σπουδάστριες**

**Καλαντζή Παναγιώτα  
Κάνδια Καλλιόπη**

**Υπεύθυνη εκπαιδευτικός**

**Χρυσή Καλπίνη - Παπαδοπούλου**

**Πτυχιακή για την λήψη του πτυχίου στην Κοινωνική  
Εργασία στο Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας της Σχολής  
Επαγγελματών Υγείας και Πρόνοιας του Ανώτατου  
Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (Α.Τ.Ε.Ι.) Πάτρας.**

**Πάτρα 2005**

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....	ΣΕΛ. 4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι .....	ΣΕΛ. 5
Περίληψη .....	ΣΕΛ. 5
1.1 Εισαγωγή .....	ΣΕΛ. 6
1.2 Το πρόβλημα .....	ΣΕΛ. 7
1.3 Σκοπός Μελέτης .....	ΣΕΛ. 8
1.4 Ορισμοί Εννοιών .....	ΣΕΛ. 9
1.5 Ιστορική Αναδρομή .....	ΣΕΛ. 11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ	
Ανασκόπηση άλλων μελετών και σχετικών συγγραμμάτων	
Μέρος Α:	
1. Μύθοι γάμου .....	ΣΕΛ. 15
2. Προϋποθέσεις για να ευδοκιμήσει ο γάμος .....	ΣΕΛ. 18
3. Προϋποθέσεις για το γάμο .....	ΣΕΛ. 19
4. Λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι παντρεύονται .....	ΣΕΛ. 27
5. Η επιλογή συντρόφου ως παράγοντας για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα ζευγάρια κατά τη διάρκεια του γάμου .....	ΣΕΛ. 32
6. Ο κύκλος ζωής της οικογένειας και τα στάδια ανάπτυξης .....	ΣΕΛ. 34
7. Τύποι συζυγικών σχέσεων - Είδη σχέσεων .....	ΣΕΛ. 37
8. Εξέλιξη της συζυγικής σχέσης.....	ΣΕΛ. 42
Μέρος Β:	
1. Οι ευθύνες ζευγαριού.....	ΣΕΛ. 44
2. Βασικοί λόγοι για τα προβλήματα.....	ΣΕΛ. 48
3. Παγίδες στις συζυγικές σχέσεις.....	ΣΕΛ. 50
4. Όταν μια σχέση αντιμετωπίζει προβλήματα.....	ΣΕΛ. 53
Μέρος Γ:	
1. Αιτίες κρίσεων.....	ΣΕΛ. 59
2. Το αναπόφευκτο των κρίσεων.....	ΣΕΛ. 61
3. Ψυχολογικά χαρακτηριστικά της μέσης ηλικίας.....	ΣΕΛ. 63
4. Η ζωή του ζευγαριού στη μέση ηλικία .....	ΣΕΛ. 66
5. Η σεξουαλική σχέση.....	ΣΕΛ. 76
6. Φάσεις - μεταβάσεις στη σχέση .....	ΣΕΛ. 82
7. Συγκρούσεις στη σχέση .....	ΣΕΛ. 84
8. Αιτίες συγκρούσεων .....	ΣΕΛ. 86
9. Επίλυση συγκρούσεων .....	ΣΕΛ. 89
10. Τεχνικές κατευνασμού για τις περιπτώσεις όπου προκύπτει η σύγκρουση.....	ΣΕΛ. 95
11. Παρέμβαση σε ζευγάρια που αντιμετωπίζουν καταστάσεις κρίσης.....	ΣΕΛ. 101
Μέρος Δ:	
1. Έλεγχος θυμού .....	ΣΕΛ. 109
2. Πως να βελτιωθεί η σχέση του ζευγαριού .....	ΣΕΛ. 111
3. Η ψυχολογική ενότητα του ζευγαριού .....	ΣΕΛ. 113

4. Παράμετροι για μια ευτυχισμένη σχέση ..... ΣΕΛ. 117  
5. Κανόνες ανανέωσης ..... ΣΕΛ. 122

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

Συμπεράσματα – Προτάσεις ..... ΣΕΛ .132

Βιβλιογραφία ..... ΣΕΛ . 134

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειες μας που μας συμπαράσταθηκαν κατά την διάρκεια των σπουδών μας και ήταν δίπλα μας κάθε φορά που χρειαζόμασταν την υποστήριξη τους.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα την καθηγήτρια μας κα Χρυσή Καλπίνη – Παπαδοπούλου για την καθοδήγηση και τις πολύτιμες συμβουλές που μας παρείχε για την διεκπεραίωση της παρούσας μελέτης.

Καλαντζή Παναγιώτα

Κάνδια Καλλιόπη

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

### Περίληψη

Η παρούσα μελέτη στοχεύει στη διερεύνηση της κρίσης που αντιμετωπίζουν στο γάμο τα ζευγάρια μέσης ηλικίας.

Στο πρώτο μέρος της μελέτης παρουσιάζονται θέματα που αφορούν την έννοια του γάμου και τις σχέσεις των συζύγων.

Στο δεύτερο έγινε λόγος για τα προβλήματα τα οποία μπορεί να αντιμετωπίσει το ζευγάρι κατά τη διάρκεια της συζυγικής ζωής .

Στο τρίτο και τέταρτο μέρος γίνεται αναφορά στις αιτίες που δημιουργούν την κρίση και στους τρόπους με τους οποίους αυτές μπορούν να επιλυθούν. Επιπλέον αναφέρονται τα χαρακτηριστικά του ζευγαριού κατά την μέση ηλικία και οι παράμετροι όπως η επικοινωνία, η καλή σεξουαλική σχέση και ο έλεγχος των έντονων συναισθημάτων, που μπορούν να συμβάλλουν στη δημιουργία μιας ευτυχισμένης και ισορροπημένης σχέσης.

## 1.1 Εισαγωγή

Σε ολόκληρο τον κόσμο το ποσοστό των διαζυγίων έχει αυξηθεί τρομερά τα τελευταία χρόνια . Σε μια εποχή όχι και πολύ παρωχημένη στη δεκαετία του '60 μόνο ο ένας στους δώδεκα γάμους κατέληγε σε διαζύγιο στη Γερμανία όμως γύρω στο 1980 το ποσοστό αυξήθηκε σε έναν στους τρεις και το ίδιο συνέβη και στη Μεγάλη Βρετανία (Blumenthal, 1988, σ.25).

Λίγα χρόνια πιο πριν τέτοιου είδους στατιστικές προκαλούσαν ανησυχία αλλά τώρα παρ' όλο που οι εφημερίδες δεν παύουν να αναφέρονται σε αυτή τη σοβαρότατη κοινωνική αλλαγή , όλο και λιγότεροι θεωρούν ότι η καταστροφή του γάμου αποτελεί πρόβλημα και κατά συνέπεια ελάχιστο ενδιαφέρον και κινητοποίηση υπάρχει για να βρεθεί λύση (Blumenthal, 1988, σ.25).

Ορισμένοι λένε πως η παρακμή του γάμου αποτελεί απλώς ένα σύμπτωμα της σύγχρονης εποχής και πως θα πρέπει να δεχτούμε ότι οι άνθρωποι ζουν πλέον διαφορετικά τη ζωή τους και κάποιοι άλλοι θρηνούν για την κατάπτωση της σπουδαιότητας της οικογενειακής ζωής (Blumenthal, 1988, σ.25).

Πάντως δεν υπάρχει αμφιβολία ότι ο γάμος αποτελεί μια ελάχιστα ελκυστική επιλογή σε σχέση με αυτό που ήταν μόλις τριάντα χρόνια πριν , είτε επειδή τα ζευγάρια προτιμούν την ευελιξία που θεωρούν ότι τους προσφέρει η συμβίωση ή βλέπουν το γάμο με όλα τα συνακόλουθα της τελετής σαν κομμάτι μιας ξεπερασμένης εποχής (Blumenthal, 1988, σ.25).

Ακόμα και όταν τα ζευγάρια αποφασίσουν να παντρευτούν οι πιθανότητες όπως δείχνουν οι στατιστικές να συνεχίσουν να ζουν μαζί « μέχρι να τους χωρίσει ο θάνατος » όλο και μειώνονται (Blumenthal, 1988, σ.25).

## 1.2 Το πρόβλημα

Ως σπουδάστριες του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Ζ' εξαμήνου κληθήκαμε να εκπονήσουμε την πτυχιακή μας εργασία . Η επιλογή του θέματος , δύσκολη υπόθεση, γιατί το πεδίο της Κοινωνικής Εργασίας είναι αρκετά ευρύ.

Κατά τη διάρκεια των σπουδών μας , μας δόθηκαν πολλά ερεθίσματα μέσα από τη διαδικασία των μαθημάτων . Καταλυτικό ρόλο στην τελική μας απόφαση ήταν τα ερεθίσματα που δεχτήκαμε από το μάθημα Κοινωνική Εργασία με Οικογένεια , το οποίο διδάσκει η κυρία Johnson.

“ Η κρίση στο γάμο σε ζευγάρια μέσης ηλικίας ” αποτελεί ένα φαινόμενο που προκαλεί έντονο προβληματισμό στις μέρες μας .

Μέσα από αυτή τη διαδικασία οι προσδοκίες μας αποσκοπούν στη βαθύτερη μελέτη των προβλημάτων , των αιτιών και των τρόπων επίλυσης των προβλημάτων που αντιμετωπίζει ένα ζευγάρι κατά τη μέση ηλικία .

### 1.3 Σκοπός Μελέτης

Η μελέτη αυτή έχει ως σκοπό να μελετηθεί η κρίση που αντιμετωπίζουν στον έγγαμο βίο τα ζευγάρια μέσης ηλικίας . Πρόκειται για ένα θέμα που είναι συνηθισμένο στις σύγχρονες κοινωνίες .

Οι επιμέρους στόχοι της μελέτης είναι οι εξής :

α) Οι λόγοι που οδηγούν σε κρίση το γάμο σε ζευγάρια μέσης ηλικίας

(Κυριακίδης, 2000, σ.σ. 165-168).

β) Τα χαρακτηριστικά των μελών του ζευγαριού κατά τη μέση ηλικία

(Kolle, 1985, σ.σ. 146-160 και σ.σ. 237-248 ).

γ) Οι αιτίες που προκαλούν τη σύγκρουση καθώς και οι πιθανοί τρόποι επίλυσης αυτών

(Blumenthal, 1987, σ.σ. 35-43).

δ) Τα λάθη (παγίδες ) των συζύγων που υποσκάπτουν τις σχέσεις τους

(Beck, 1999, σ.σ. 195-205).

Επιπλέον με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση επιδιώκεται:

α) Να μελετηθούν οι τρόποι που μπορούν να συμβάλλουν στη βελτίωση της σχέσης του ζευγαριού .

β) Να εξεταστούν οι παράμετροι για μια ευτυχισμένη σχέση .

Επίσης ,

γ) Τρόπους με τους οποίους το ζευγάρι μπορεί να διατηρήσει και να ανανεώσει τη σχέση του .



## 1.4 Ορισμοί εννοιών

### **Κρίση:**

Η λέξη "κρίση" χρησιμοποιείται όταν αντιμετωπίζεται μια επείγουσα αγχωτική κατάσταση που καταβάλλει το άτομο. Η ίδια η λέξη εκπέμπει μηνύματα απειλής ή κατεπείγουσας ανάγκης για δράση (Parry, 1996, σ.17).

Άρα πιο συγκεκριμένα έχουν διατυπωθεί οι παρακάτω ορισμοί:

1) Γενικά, ο όρος χρησιμοποιείται με την έννοια της απώλειας των κανονικών θεμελίων ή συνθηκών της καθημερινής ατομικής ή κοινωνικής ζωής (Παπαδόπουλος Νίκος, 1994, σ. 305).

2) Στην Ψυχολογία η κρίση αναφέρεται σε διατάραξη της ισορροπίας και είναι βίαιη, απότομη αντίδραση. Η ανθρώπινη συμπεριφορά παρουσιάζει κατά διαστήματα κρίσεις και πρώτη είναι αυτή της γέννησης. Η είσοδος στη ζωή αναφέρεται ως κρίση. Στη συνέχεια το άτομο περνάει από μια σειρά σταδίων κρίσης, από τα οποία τα κυριότερα είναι ο απογαλακτισμός, το σχολείο (κυρίως η έναρξη της σχολικής φοίτησης), η εφηβεία, η κλιμακτήριος. Τα συναισθήματα γενικά μπορούν, ανάλογα με τις αιτίες που τα προκαλούν να εξελιχθούν σε εσωτερικές κρίσιμες καταστάσεις (Παπαδόπουλος, 1994, σ. 305).

3) Ο όρος στα αρχαία ελληνικά σήμαινε "σημείο καμψής" δηλαδή οποιοδήποτε σημείο κάμψης στην εξέλιξη των γεγονότων. Μια κρίση μπορεί να είναι είτε ξαφνική βελτίωση είτε μια ξαφνική επιδείνωση (Παπαδόπουλος, 1994, σ.305).

4) Η διάταξη της ομαλής πορείας μιας διαδικασίας, η κακή λειτουργία ή η έμπρακτη αμφισβήτηση καθιερωμένων (δομών, αξιών, θεσμών κτλ.): η κρίση της οικογένειας, η κρίση της πολιτείας, των αξιών, των θεσμών (Μπαμπινιώτης Γεώργιος,

1998, σ. 965).

Όταν η κρίση αναφέρεται σε πρόσωπα τότε εννοείται μια κατάσταση στην οποία έχει χάσει το άτομο την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και την ζωή του (λόγω προβλημάτων οικονομικών, συναισθηματικών κ.α.): π.χ. περνάω μια κρίση αυτή την εποχή (Μπαμπινιώτης Γεώργιος, 1998, σ. 965).

5) Ως κρίση ορίζεται μια περίοδος ανωμαλίας με δυσχέρειες και κινδύνους (Τεγόπουλος Φυτράκης, 1997, σ. 625).

### **Γάμος:**

Ο γάμος ορίζεται ως εξής:

1) Νόμιμη ένωση και συμβίωση ζευγαριού, η σύσταση οικογένειας μεταξύ ενός άνδρα και μιας γυναίκας (Μπαμπινιώτης Γεώργιος, 1998, σ. 406).

2) Η τελετή κατά την οποία νομικά ή/και θρησκευτικά ένα ζευγάρι ενώνεται, καθώς και η γιορτή που ακολουθεί (Μπαμπινιώτης Γεώργιος, 1998, σ. 406).

### **Ζευγάρι:**

Η λέξη "ζευγάρι" σημαίνει ότι δυο άτομα μεταξύ των οποίων έχει αναπτυχθεί σχέση έγγαμου βίου, ερωτική σχέση ή σχέση επαγγελματικής συνεργασίας (Μπαμπινιώτης Γεώργιος, 1998, σ. 710).

### **Μέση ηλικία:**

Σύμφωνα με την Χουρδάκη (1982, σ.338) η μέση ηλικία εκτείνεται από τα 40 – 55 χρόνια ζωής του ατόμου.

## 1.5 Ιστορική αναδρομή

Μια παραδεκτή άποψη για την οικογένεια είναι πως κάποτε οι γάμοι κανονίζονταν από τους γονείς που αποφάσιζαν ότι αυτό το αγόρι θα παντρευτεί αυτό το κορίτσι . Αν και οι σύγχρονοι άνθρωποι συνήθως απεχθάνονται τέτοια συνοικέσια , τουλάχιστον αυτά δημιουργούσαν μεγάλες διευρυμένες οικογένειες όπου πολλοί συγγενείς ζούσαν κάτω από μια στέγη με το παντρεμένο ζευγάρι έτσι ώστε ο καθένας να βοηθάει στη φροντίδα όλων των άλλων . Το αίσθημα κι ο έρωτας ήταν λιγότερο σημαντικά τότε , αλλά αυτές οι εποχές έχουν παρέλθει . Τώρα άντρες και γυναίκες παντρεύονται μετά από αισθηματικούς δεσμούς και ζουν σε μικρές πυρηνικές οικογένειες . Αυτές οι οικογένειες είναι ωραίες αλλά κάποιοι νοσταλγούν τις παλιές καλές μέρες των διευρυμένων οικογενειών και την κοινωνική υποστήριξη που παρείχαν αυτές (Wilson, 2005, σ.101).

Δυστυχώς καθεμιά από αυτές τις απόψεις είναι είτε λανθασμένη είτε μας παραπλανεί σοβαρά . Στη Δύση , και ειδικότερα στην Αγγλία και στις χώρες όπου εγκαταστάθηκαν οι Άγγλοι , τουλάχιστον από τα 13<sup>ο</sup> αιώνα οι γάμοι συνήθως δεν ήταν από συνοικέσιο , εκτός από τους γάμους μεταξύ αριστοκρατών . Επί εκατοντάδες χρόνια άντρες και γυναίκες επέλεγαν μόνοι τους ποιον θα παντρευτούν ή τουλάχιστον με ποιον θα ζήσουν , αφού ο τύπος του γάμου καμιά φορά παρακάμπτετο . Σύμφωνα με τον Helmholtz (1974) στη μεσαιωνική Αγγλία δε χρειαζόταν δημόσια τελετή για να είναι έγκυρος ένας γάμος κι έτσι πολλές από αυτές τις ενώσεις επισημοποιούνταν αργότερα σε μια εκκλησία , ενώ πολλές άλλες δεν επισημοποιούνταν (Wilson, 2005, σ.101). Και αυτές οι οικογένειες , οι πρώτες που αποίκησαν τις Ηνωμένες Πολιτείες , ήταν από την αρχή πυρηνικές . Βέβαια δεν ήταν σπάνιο το φαινόμενο συγγενείς να συγκατοικούν

με ζευγάρι , αλλά για πολλούς αιώνες το μέσο μέγεθος μιας οικογένειας άλλαξε πολύ λίγο ή και καθόλου . Οι δυτικές οικογένειες σήμερα είναι σχεδόν ίδιες όπως ήταν εδώ και αιώνες , όσο αφορά το μέγεθος και την προσωπική συναίνεση (Wilson, 2005, σ.102).

Από τα βάθη της ιστορίας , ο γάμος πάντα ήταν κάτι περισσότερο από μια απλή σεξουαλική ένωση μακράς διάρκειας , επικυρωμένη από κάποια κοινωνικά έθιμα ή από μια θρησκευτική λειτουργία . Οι γάμοι συμπεριλάμβαναν πολύ περισσότερα πράγματα κι όχι μόνο σεξ . Συμπεριλάμβαναν την ταυτότητα , την επίβλεψη των παιδιών , τη διαχείριση και συχνά την ιδιοκτησία της περιουσίας και την ιστορία μιας ή περισσότερων οικογενειών μέσα από τη διαδοχή γενεών , μια κληρονομιά κοινωνικής ταυτότητας και προσωπικής ιστορίας που είχε ως επακόλουθο κοινωνική θέση , υποχρεώσεις , προσδοκίες . Η οικογένεια όχι μόνο δημιούργησε το πλαίσιο για μια μεγάλη σειρά κοινωνικών εθίμων και συμπεριφορών , αλλά ήταν και το πλαίσιο μέσα στο οποίο τα παιδιά μάθαιναν πώς να φέρονται στον έξω κόσμο . Σίγουρα θα περιμέναμε πως η δημιουργία μιας οικογένειας με ένα τόσο μεγάλο πλήθος κοινωνικών ρόλων δε θα αφηνόταν ποτέ στο συναισθηματικό πάθος δύο νέων ανθρώπων (Wilson, 2005, σ.103).

Στους Κινέζους ο σεβασμός των παιδιών προς τους γονείς προϋποθέτει ότι κανένας γάμος δεν αφήνεται στην πρωτοβουλία των παιδιών . Ρυθμιστής είναι η οικογένεια. Ο Edward Westmark έχει παρουσιάσει αναρίθμητα άλλα παραδείγματα γάμων που κανονίζονται από τους γονείς (Wilson, 2005, σ.103). Στους Εβραίους , ο πατέρας είχε το απόλυτο δικαίωμα να δώσει τις κόρες του για συζύγους και να διαλέξει νύφες για τους γιους του .

Στους αρχαίους Ρωμαίους η σύζυγος και τα παιδιά αποτελούσαν προσωπική περιουσία

του συζύγου , του οποίου η συγκατάθεση ήταν απαραίτητη για τους γάμους των παιδιών του . Λίγοι πολιτισμοί έδωσαν στον πατέρα την απόλυτη εξουσία , όπως την έδωσε ο ρωμαϊκός νόμος . Στην Αρχαία Ελλάδα ο πατέρας μπορούσε να παραδώσει την κόρη του ως σύζυγο σ' έναν άνδρα που δεν είχε δει ποτέ και στην Ινδία , αν και ζητείται καμιά φορά η γνώμη του άνδρα και της γυναίκας , οι περισσότεροι γάμοι είναι από συνοικέσιο . Σύμφωνα με τον Girl Raj Gupta (1979) αυτές οι ενώσεις συνήθως καταλήγουν στο συναισθηματικό δέσιμο του ζευγαριού , αλλά πολλοί Ινδοί υποθέτουν πως αυτό το συναίσθημα είναι το αποτέλεσμα και όχι η προϋπόθεση του γάμου (Wilson, 2005, σ.104). Για πολλούς αιώνες στην ανατολική Ευρώπη η γη η γη ανήκε στα σόγια – δηλαδή σε εκτεταμένες οικογένειες και ήταν δύσκολο να γίνουν γάμοι χωρίς συγκατάθεση των μεγαλύτερων (Wilson, 2005, σ. 104).

Με τη σύγχυση των παραδοσιακών ρόλων , δεν υπάρχει προηγούμενο για τον προσδιορισμό συγκεκριμένων περιοχών ανάληψης ευθυνών για τον κάθε σύντροφο . Σύμφωνα με την παράδοση ο συγκεκριμένος ρόλος του πατέρα να εξασφαλίζει το οικογενειακό εισόδημα , ενώ η γυναίκα φρόντιζε τις δουλειές του σπιτιού και το μέγαλωμα των παιδιών . Όταν και οι δύο δούλευαν , η γυναίκα είχε συνήθως διπλές υποχρεώσεις , τη δουλειά της συν τις δουλειές του σπιτιού . Η σύγχρονη αντίληψη για τη συμμετοχή και των δύο στην απόκτηση εισοδήματος και στις δουλειές του σπιτιού βοήθησε πολύ στην καλλιέργεια ακόμη πιο στενών δεσμών για το ζευγάρι , αλλά άνοιξε επίσης και νέες προοπτικές σύγκρουσης στα σημεία εκείνα όπου οι ρόλοι δεν είναι καλά ξεκαθαρισμένοι (Beck, 1996, σ. 156).

Στην καλύτερη περίπτωση ο καταμερισμός των καθηκόντων είναι μια ομαλή λειτουργία που συντονίζεται με σκοπό την ολοκλήρωση του έργου . Αλλά τα ζευγάρια

που παραβλέπουν τους στόχους και μπορούν να μπερδευτούν στην αξιολόγηση της συνεισφοράς των συντρόφων τους . Η εκπλήρωση ενός καθήκοντος ανάγεται σε αφηρημένες έννοιες – ισότητα , δικαιοσύνη , αμοιβαιότητα . Ακόμη κι όταν ο στόχος εκπληρώνεται , οι σύζυγοι μπορεί να βρεθούν μπλεγμένοι σ' ένα φαύλο αλληλοκατηγοριών σχετικά με την προσφορά τους καθώς ο καθένας πιστεύει πως ο άλλος έχει παραβιάσει τη συμφωνία τους (Beck, 1996, σ.157).

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Π: Ανασκόπηση άλλων μελετών και σχετικών συγγραμμάτων**

### **1. Μύθοι που αφορούν το γάμο**

Σύμφωνα με τον Hauck (2000, σ.σ. 27-35) όσον αφορά το γάμο δημιουργούνται λανθασμένες πεποιθήσεις σχετικά με τις συμπεριφορές των συντρόφων.

Οι αντιλήψεις αυτές θεωρεί ότι αποτελούν μια σειρά από μύθους γύρω από τη σχέση των συζύγων οι οποίοι αναφέρονται ως εξής:

**α) Ο γάμος θα κάνει ένα άτομο να νοικοκυρευτεί και να εγκαταλείψει τις άσχημες συνήθειες του.**

Κάποιοι άνθρωποι αλλάζουν με το γάμο αλλά αυτό δεν είναι απόλυτο . Αν δεν υπάρχουν κάποιες ενδείξεις πριν το γάμο που να αποδεικνύουν ότι ο σύντροφος επιθυμεί να αλλάξει κάποια στοιχεία του εαυτού του.

**β) Ο γάμος θα κάνει αυτομάτως δυο ανθρώπους ευτυχέστερους από ποτέ άλλοτε.**

Αντιθέτως ο γάμος θα οδηγήσει σε περισσότερες απογοητεύσεις από τις αναμενόμενες . Ενδεχομένως οι σύζυγοι να γίνουν ευτυχισμένοι αλλά γίνει αυτό θα πρέπει να βιώσουν δυσκολίες . Μετά το γάμο υπάρχουν διακυμάνσεις στη σχέση του ζευγαριού και η πεποίθηση ότι όλα θα γίνουν ιδανικά είναι ουτοπική .

**γ) Υπάρχει μόνο ένα άτομο στον κόσμο που είναι κατάλληλο για εσάς**

Η κάλυψη των αναγκών και των βαθύτερων επιθυμιών είναι βασικές προϋποθέσεις για να αγαπήσουμε κάποιον . Αυτό δείχνει ότι είναι δυνατό να

ερωτευτούμε πολλούς ανθρώπους .

**δ) Αν σας αγαπάει ο σύντροφός σας θα κάνει σχεδόν πάντα ό,τι θέλετε .**

Το ίδιο αίτημα μπορεί να διατυπωθεί και από τον άλλο σύζυγο θεωρώντας δεδομένη την υποχώρηση αυτή .

**ε) Όσοι αγαπιούνται πραγματικά δεν τσακώνονται .**

Η αγάπη δεν αποτελεί εγγύηση για την επίλυση των διενέξεων του ζευγαριού. Καλό είναι τα ζητήματα αυτά να αντιμετωπίζονται κατά μέτωπο . Η επιστράτευση της διπλωματίας και η αποφασιστικότητα είναι βοηθητικές ώστε οι διαπληκτισμοί να μην οδηγήσουν σε άσχημες σκηνές . Η διακριτική φύση των παραπόνων δρα καταλυτικά πολλές φορές στα τρέχοντα προβλήματα .

**στ) Οι γυναίκες αγαπούν τους άνδρες που τους κάνουν συνέχεια τα χατίρια .**

Σε μια σχέση προηγείται ο σεβασμός της αγάπης . Ένας σύντροφος έχει ανάγκη την ασφάλεια και μετά να του γίνονται τα χατίρια . Χρειάζεται μια σωστή συμπεριφορά απέναντι στο σύντροφο χωρίς υπερβολική υποχωρητικότητα .

**ζ) Κάθε γάμος μπορεί να επιτύχει αν το ζευγάρι βάλει τα δυνατά του**

Πολλοί πιστεύουν ότι ένας καλός γάμος είναι πάντα εφικτός αν το ζευγάρι προσπαθήσει πολύ και τα προβλήματα προκύπτουν επειδή οι άνθρωποι δεν προσπαθούν αρκετά . Κάποιοι γάμοι όμως δεν είναι ιδανικοί και κανένας συμβιβασμός δεν μπορεί να



το αλλάζει αυτό .

Υπάρχουν δύο είδη γάμων . Αυτοί που μπορούν να βελτιωθούν επειδή οι σύζυγοι ταιριάζουν και πιθανόν να μην πηγαίνουν καλά λόγω ξεχωριστών νευρωτικών προβλημάτων . Τα προβλήματα μπορεί να τα επιλύσουν οι ίδιοι ή να απευθυνθούν σε ειδικούς . Το άλλο είδος συμπεριλαμβάνει τους γάμους που δεν έπρεπε να γίνουν . Οι διαφορές ανάμεσα στις δύο πλευρές πιθανόν να είναι τόσο μεγάλες που η κατανόηση είναι δυνατή .

Κάποια ζευγάρια ωριμάζοντας συνειδητοποιούν ότι δεν ταιριάζουν και έχουν διαφορετικές πορείες . Πιθανόν οι σύζυγοι προσπαθούν το καλύτερο γιατί θρησκευτικοί και οικονομικοί λόγοι τους εμποδίζουν . Η βοήθεια ειδικών δεν επαρκεί γιατί ήταν λάθος να παντρευτούν και πιο κατάλληλη λύση είναι το διαζύγιο .

Η επίμονη προσπάθεια δεν βοηθά ένα γάμο που δεν έπρεπε να γίνει . Η προσπάθεια να βελτιωθεί ένας προβληματικός γάμος είναι μύθος.

Σύμφωνα με όσα προαναφέρθηκαν οι μύθοι του Hauck κάνουν λόγο για στάσεις των συντρόφων σχετικά με τις επιθυμητές για εκείνους συμπεριφορές από το έτερον τους ήμισυ.

Ο Hauck με την καταγραφή αυτών των αντιλήψεων εκφράζει την αντίθεση του γύρω από εσφαλμένες εντυπώσεις που διακατέχουν τους συντρόφους .

Οι συγγραφείς της παρούσας μελέτης συμφωνούν με τις επισημάνσεις αυτές μια και είναι βέβαιο ότι ο κάθε σύντροφος θα ανταποκριθεί στις προσδοκίες του άλλου.

## 2. Προϋποθέσεις για να ευδοκιμήσει ο γάμος

Κατά τον Παπανούτσο (1984, σ.109) ένας γάμος μπορεί να ευδοκιμήσει με βάση κάποιες προϋποθέσεις. Οι προϋποθέσεις αυτές είναι οι εξής:

- α) Η ελεύθερη και σταθερή θέληση και των δυο συζύγων να ενώσουν τις δυνάμεις και τις ευθύνες τους για να αποκτήσουν κοινή στέγη, στοργή και απογόνους.
- β) Η ειλικρινής διάθεση των συζύγων να συμβιώσουν ως όντα ισότιμα που θα τα διέπει η κατανόηση και η εμπιστοσύνη.
- γ) Η προθυμία σε αμοιβαίες παραχωρήσεις που τα όρια τους δεν θα ορίζονται από τον εγωισμό και τη ματαιοδοξία, αλλά από την ευγένεια και τη καλοσύνη.

### 3. Προϋποθέσεις για το γάμο

Μια και ο γάμος αποτελεί πολύ σοβαρή υπόθεση στη ζωή του ατόμου, θα αναφερθούν οι βασικές προϋποθέσεις για να αποφασίσει ένα τέτοιο σοβαρό διάβημα στη ζωή του (Χουρδάκη, 1982, σ. 214) . Βασικές προϋποθέσεις γάμου σύμφωνα με την Χουρδάκη (1982, σ.σ. 214-220) είναι:

- α) η βιολογική ωριμότητα
- β) η πνευματική ωριμότητα και
- γ) η ψυχολογική ωριμότητα.

α) Πρώτη βασική προϋπόθεση που είναι η βιολογική ωριμότητα. Η βιολογική ωριμότητα και προϋποθέτει κατάλληλη σωματική διάπλαση, ικανότητα για σεξουαλικές σχέσεις. Ο άνθρωπος θα φτάσει σε μια πληρότητα βιολογική, είτε το θέλει, είτε όχι, φτάνει να διατρέφεται. Η βιολογική ωριμότητα είναι κάτι που γίνεται χωρίς τη συνειδητή αντίδραση του ατόμου.

β) Δεύτερη βασική προϋπόθεση είναι η πνευματική ωριμότητα που είναι μια διαδικασία νευρολογική, ψυχολογική και αναφέρεται στην εξέλιξη και ολοκλήρωση της νοημοσύνης, η οποία εξελίσσεται χωρίς την ενεργό συμμετοχή του ανθρώπου.

γ) Τρίτη προϋπόθεση είναι η ψυχολογική ωριμότητα. Σύμφωνα με την Johnson (1998, σ.17) η ψυχολογική ωριμότητα ορίζεται ως μια δια βίου εξελικτική διαδικασία, μέσα από την οποία οι άνθρωποι αποχωρίζονται συναισθηματικά από την οικογένεια τους διατηρώντας ταυτόχρονα μια στενή συναισθηματική επαφή μαζί της, έτσι

επιτυγχάνεται μια κατάσταση σχετικής διαφοροποίησης, αυτονομίας και αυθύπαρκτης ατομικότητας. Αρκετοί θεωρητικοί έχουν ασχοληθεί με το θέμα της ψυχολογικής ωριμότητας. Στην παρούσα μελέτη θα αναφερθεί η θεωρία του Bowen (1978).

Ο Bowen (1978) ανέπτυξε μια θεωρία σχετικά με τις διεργασίες αυτοδιαφοροποίησης του εαυτού. Σύμφωνα με τον Bowen η διαφοροποίηση του εαυτού είναι η πλέον σημαντική μεταβλητή στη ψυχολογική διαδικασία ωρίμανσης. Η θεωρία του δίνει έμφαση στη σπουδαιότητα της αλληλεπίδρασης ανάμεσα στις εσωτερικές ψυχολογικές διεργασίες του ανθρώπου και στα παρόντα ή παρελθόντα περιβάλλοντα του, η αλληλεπίδραση αυτή συμβάλλει στη διαμόρφωση της προσωπικότητας και της συμπεριφοράς του. Αυτές οι διεργασίες ξεκινούν από την αρχή της ζωής του και συνεχίζονται στην ενήλικη ζωή (Johnson, 1998, σ. 33-34).

Για τον Bowen η ψυχολογική ωρίμανση εξαρτάται από μια διεργασία διαμέσου της οποίας τα άτομα εσωτερικεύουν σημαντικές επιρροές, τόσο από τις εμπειρίες του παρόντος, όσο και του παρελθόντος.

Η έννοια "αυτοδιαφοροποίηση" του Bowen περικλείει το άτομο, την οικογένεια και το ευρύτερο κοινωνικό σύστημα. Ένας άνθρωπος είναι διαφοροποιημένος όταν μέσα του αναπτύσσεται μια μοναδική αίσθηση του εαυτού του ή της ατομικότητας του αντιστρόφως ανάλογη προς την κατάσταση της διάχυσης - ο Bowen ορίζει την διάχυση ως μια κατάσταση εξαρτημένης συμπεριφοράς στην οποία τα όρια του εαυτού είναι εύθραυστα ή ακόμη και απροσδιόριστα. - ενώ ταυτόχρονα ο άνθρωπος παραμένει σε συναισθηματική επαφή με το περιβάλλον του. Η πορεία διαφοροποίησης διαρκεί όσο η ζωή του καθενός, αλλά ποικίλλει ως προς το βαθμό ανάλογα με το επίπεδο της ψυχολογικής ωριμότητας σε μια δεδομένη στιγμή (Johnson, 1998, σ.

34).

Η πορεία διαφοροποίησης δεν έχει καμία σχέση με την νοημοσύνη ούτε με την κοινωνικο - οικονομική κατάσταση του ατόμου. Ο Bowen ανέπτυξε μια θεωρητική κλίμακα διαφοροποίησης του Εγώ, η οποία κυμαίνεται από το πιο χαμηλό επίπεδο διαφοροποίησης, το μηδέν το οποίο αναφέρεται στη γέννηση και σηματοδοτεί μια κατάσταση σχεδόν απόλυτης διάχυσης, έως το εκατό, το οποίο θεωρητικά αποτελεί το υψηλότερο επίπεδο αυτοδιαφοροποίησης. Κατά την διάρκεια της ζωής ενός ανθρώπου ο βαθμός αυτοδιαφοροποίησης του ενδέχεται να μεταβληθεί. Ο βαθμός 100 αποτελεί ουσιαστικά ένα ανέφικτο επίπεδο, ενώ ο βαθμός 75 είναι εξαιρετικά υψηλός. Ο Bowen σημειώνει ότι υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι βρίσκονται σε χαμηλά επίπεδα στη κλίμακα Αυτοδιαφοροποίησης, των οποίων η συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από ακαμψία. Παρόλα αυτά είναι ικανοί να διατηρήσουν τη ζωή τους σε συναισθηματική ισορροπία. Αντίθετα, υπάρχουν και κάποιοι άνθρωποι οι οποίοι βρίσκονται σε υψηλά επίπεδα στη θεωρητική κλίμακα και γίνονται πιο δύσκαμπτοι, φοβισμένοι, ανήσυχoi ή καχύποπτοι για τους άλλους - όταν βρίσκονται κάτω από σοβαρές εντάσεις ή πιέσεις (Johnson 1998, σ. 35).

Σύμφωνα με την Χουρδάκη (1982, σ. 214) ένας άνθρωπος είναι ψυχολογικά ώριμος, όταν έχει ολοκληρωμένη υπεύθυνη προσωπικότητα. Ο άνθρωπος για να ολοκληρώσει την προσωπικότητα του περνάει διαδοχικές φάσεις. Η εξέλιξη της προσωπικότητας δε γίνεται με βήμα σταθερό και σίγουρο. Υπάρχουν περίοδοι στη ζωή του ανθρώπου, στάδια ισορροπίας και καλής προσαρμογής του με το περιβάλλον. Υπάρχουν όμως και κρίσεις, δηλαδή καταστάσεις στις οποίες το άτομο δεν έχει πια την ισορροπία με το περιβάλλον, αλλά περνάει μια φάση δοκιμασίας

για να προχωρήσει σε ένα δεύτερο στάδιο εξέλιξης, να επακολουθήσει πάλι μια ισορροπία, να επακολουθήσει ύστερα ένα τρίτο, μια τρίτη δοκιμασία κτλ.

Αυτές οι δοκιμασίες που δίνονται σε κάθε άνθρωπο λέγονται "υγιείς ψυχολογικές κρίσεις" και οδηγούν στην ολοκλήρωση της προσωπικότητας. Οι κρίσεις αυτές είναι οι εξής: α) η νηπιακή, β) η εφηβική και γ) η γεροντική.

Θα αναφερθούν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ενός ώριμου ανθρώπου (Χουρδάκη, 1982, σ.σ. 220-226). Αυτά είναι τα εξής:

#### α) Αυτογνωσία

Ο άνθρωπος θα πρέπει να στραφεί στον εαυτό του και να τον γνωρίσει, να δει τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία της προσωπικότητας του.

Όταν έχει ο άνθρωπος αυτογνωσία πολλά πράγματα γνωρίζει όπως ξέρει να ελέγχει τον εαυτό του, να παρακολουθεί κάθε φορά τη συναισθηματική του κατάσταση και να ελέγχει γιατί αισθάνεται έτσι για κάποιον άνθρωπο και αλλιώς για κάποιον άλλο.

#### β) Αυτοκριτική

Η αυτοκριτική συνδέεται με την αυτογνωσία. Λίγοι άνθρωποι έχουν το γνώρισμα της αυτοκριτικής και πάνω σε αυτό χτίζονται οι διάφορες δύσκολες καταστάσεις στις σχέσεις των ανθρώπων.

#### γ) Ενδιαφέρον για τα γενικά προβλήματα της ζωής.

Δεν μπορεί να είναι ώριμος ένας άνθρωπος που αδιαφορεί για το συμβαίνει γενικά γύρω του. Ο άνθρωπος θα πρέπει να παρακολουθεί τα γενικά αυτά προβλήματα της ζωής και να ξέρει πως αυτά τα γενικά προβλήματα είναι δεμένα με το δικό του μέλλον.

#### δ) Ο ώριμος άνθρωπος δεν θα πρέπει να δίνει σημασία στα μικρά καθημερινά προβλήματα της ζωής που συμβαίνουν κάθε μέρα γύρω του.

Αυτό δείχνει έναν άνθρωπο ανώριμο. Υπάρχουν πολλοί που ερεθίζονται με το παραμικρό. Τα μικροπροβλήματα δεν θα πρέπει να επηρεάζουν τα άτομα. Ο ώριμος άνθρωπος βλέπει τα μικροπροβλήματα, τα ζει, μα φροντίζει να τα ξεπερνά. Δεν αξίζει οι άνθρωποι να φθείρουν τη ζωή τους με μικροπράγματα, αλλά να δώσουν στη ζωή περιεχόμενο που πραγματικά αξίζει τον κόπο.

ε) Ο ώριμος άνθρωπος δεν συζητάει συνέχεια τα δικά του προβλήματα.

Υπάρχουν άνθρωποι που βασανίζουν συνέχεια τους άλλους με τα δικά τους προβλήματα. Έρχονται κοντά στους άλλους για να τους μιλήσουν και αν γίνει ένας έλεγχος θα διαπιστωθεί ότι απασχόλησαν τους άλλους και δεν τους άφησαν καθόλου να μιλήσουν. Ασχολούνται τόσο με τα δικά τους προβλήματα τη στιγμή που υπάρχουν τόσα άλλα γύρω τους που θα μπορούσαν να ασχοληθούν.

Είναι ένα είδος νευρωτικής κατάστασης, μια ένδειξη που υποδηλώνει πως ο άνθρωπος αυτός δεν έχει ωριμάσει.

Συνεχώς προβάλλει τον εαυτό του, είτε ο άλλος έχει τη διάθεση να το δεχτεί είτε όχι.

στ) Ο ώριμος άνθρωπος δεν είναι εγωκεντρικός

Δεν παρουσιάζει συνέχεια τα δικά του προβλήματα και αφήνει να μιλήσει και ο άλλος για τα δικά του.

ζ) Ο ώριμος άνθρωπος μεταφέρεται εύκολα στη θέση του άλλου.

Αυτή η ιδιότητα βρίσκεται σε άμεση σχέση με την προηγούμενη. Όταν ο άνθρωπος δεν είναι εγωκεντρικός μεταφέρεται εύκολα στη θέση του άλλου και τον καταλαβαίνει. Αυτό έχει πολύ μεγάλη σημασία για τη συζυγική ζωή. Λίγες φορές ο ένας από τους δυο συζύγους είναι σε θέση να έρθει στη θέση του άλλου. Και επειδή δεν γίνεται εύκολα αυτό, τα προβλήματα δεν λύνονται, μα μπλέκονται περισσότερο. Ενώ αν είχαν συνηθίσει

σε αυτή την ιδιότητα και την είχαν καλλιεργήσει, να έρθουν δηλαδή στη θέση του άλλου, να δουν πως ο άλλος αντιμετωπίζει τις διάφορες καταστάσεις, τότε τα προβλήματα στη συζυγική ζωή θα μπορούσαν να περιοριστούν.

η) Ένα ώριμο άτομο παραδέχεται τον συνάνθρωπο του και συνεργάζεται μαζί του.

Στο γάμο πλέον δεν υπάρχει ιεράρχηση συζύγου, άνδρα και γυναίκας, μα μια συνεργασία. Πολλά ζευγάρια είναι απογοητευμένα γιατί βλέπουν ότι ο σύζυγος ή η σύζυγος δεν έχουν διάθεση συνεργασίας πάνω σε βασικά προβλήματα, να είναι εγωκεντρικοί, να μη συνεργάζονται με τον άλλο στα τόσα θέματα τα οποία προκύπτουν και στα οποία θα πρέπει να συνεργαστούν.

θ) Νιώθει τα θετικά σημεία της ζωής του και τα χαίρεται.

Υπάρχουν άνθρωποι που συνεχώς κλαίγονται, ψάχνουν μέσα στη ζωή τους να βρίσκουν πάντα τα αρνητικά σημεία. Οι άνθρωποι αυτοί δεν είναι ευχάριστοι και δεν αναζητούνται από τις διάφορες συντροφιάς. Το ίδιο συμβαίνει και στο συζυγικό βίο. Οι άνθρωποι αυτοί έχουν και θετικά σημεία τα οποία όμως δεν τα αξιοποιούν. Αυτό είναι άσχημο για τη συζυγική ζωή. Ο ένας μαραζώνει το/τη σύζυγο του. Για παράδειγμα έρχεται ο σύζυγος χαρούμενος να αναγγείλει ένα γεγονός και να χαρεί μαζί του και η σύζυγος και αντικρίζει την αδιαφορία της. Αυτή η κατάσταση του να μη χαίρεται τις μικρές χαρές της ζωής αποτελεί δείγμα ανώριμου ανθρώπου.

Συνοψίζοντας, σύμφωνα με την Χουρδάκη (1982, σ. 226) η βιολογική και η πνευματική ωριμότητα γίνονται χωρίς τη συμμετοχή του ανθρώπου και χωρίς τη συνειδητή του προσπάθεια. Η ψυχολογική ωριμότητα είναι κατάκτηση, δεν δίνεται έτοιμη στο άτομο, αλλά πρέπει να προσπαθήσει για αυτή.

Ας αναφερθούν και οι δευτερεύουσες προϋποθέσεις του γάμου. Αυτές σύμφωνα με την



Χουρδάκη (1982, σ.σ. 227 - 234) είναι οι εξής:

α) Οικονομικές προϋποθέσεις

Ένα ζευγάρι για να ξεκινήσει να φτιάξει τη ζωή του θα πρέπει να έχει εξασφαλίσει έστω και λίγες μα βασικές οικονομικές προϋποθέσεις. Αυτό είναι σημαντικό από πλευράς ψυχολογίας το ζευγάρι να αισθάνεται ανεξάρτητα απέναντι στα πεθερικά ή στους γονείς. Σε αυτή τη περίπτωση οι οικονομικές προϋποθέσεις διευκολύνουν το γάμο. Αν όμως υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα στην οικονομική κατάσταση του συζύγου ή της συζύγου, τότε συνήθως επιβάλλεται αυτός που έχει τα περισσότερα χρήματα, ενώ ο άλλος θα πρέπει να υποταχθεί και συχνά να μην έχει γνώμη. Στη περίπτωση αυτή οι οικονομικές προϋποθέσεις δεν διευκολύνουν το γάμο.

β) Κοινωνική - Μορφωτική κατάσταση των ατόμων

Οι κοινωνικές τάξεις διαμορφώνουν ένα δικό τους τρόπο ζωής με τα δικά τους κριτήρια. Έτσι όταν δυο άνθρωποι, οι οποίοι προέρχονται από διαφορετικά κοινωνικά - μορφωτικά περιβάλλοντα, θελήσουν να ζήσουν μαζί, δυσκολεύονται γιατί για παράδειγμα ο σύζυγος που προέρχεται από καλύτερο κοινωνικό περιβάλλον θα έχει έναν τρόπο συζήτησης ή ψυχαγωγίας διαφορετικό από τη σύζυγο που δεν προέρχεται από το ίδιο κοινωνικό περιβάλλον.

γ) Η "σεξουαλική έλξη"

Η σεξουαλική έλξη είναι μια σοβαρή προϋπόθεση για να μπορέσει ένα ζευγάρι να στηρίξει το ψυχολογικό του οικοδόμημα. Η σεξουαλική έλξη είναι περισσότερο σημαντική για τη γυναίκα γιατί ο άνδρας δεν χρειάζεται απαραίτητα τη συναισθηματική έλξη για να προχωρήσει στη σεξουαλική επαφή. Ενώ η γυναίκα θέλει να αισθάνεται και συναίσθημα, όταν πρόκειται να πραγματοποιήσει μια σεξουαλική επαφή.

#### δ) Η ηλικία

Η ηλικία αποτελεί μια ακόμη προϋπόθεση. Παλιότερα είχε περισσότερη σημασία γιατί τα ζευγάρια παντρεύονταν συχνά από συνοικέσιο και το θέμα της ηλικίας ήταν κάτι που απασχολούσε τους γονείς τους αλλά και τους ενδιαφερόμενους. Σήμερα το θέμα αυτό δεν απασχολεί πολύ τους ανθρώπους, οι οποίοι κάνουν παρέες κατά ηλικίες κατά γενιές και έτσι δεν έχουν διαφορά ηλικίας όπως παλιότερα. "Ή αν το ζευγάρι έχει διαφορά ηλικίας δυο τρία χρόνια, αυτό δεν έχει πια τόση σημασία. Στις περιπτώσεις όπου υπάρχει διαφορά ηλικίας καλό θα ήταν να δοθεί σημασία στο αν οι άνθρωποι είναι ώριμοι ή ψυχολογικά ανώριμοι, οπότε το θέμα ηλικία μειώνεται. Για το θέμα της ηλικίας θα πρέπει να δοθεί σημασία σε συγκεκριμένες καταστάσεις και πρόσωπα.

#### ε) Ο χαρακτήρας.

Κάθε μελετητής που έχει ασχοληθεί με το θέμα του χαρακτήρα, έδωσε και τη δική του χαρακτηριστική κατάταξη. Ας αναφερθεί η χαρακτηριστική κατάταξη του Kretschmer . Ο Kretschmer στηρίχθηκε περισσότερο στη σωματική διάπλαση και χώρισε τα άτομα σε τρεις βασικές κατηγορίες:

- ι) στον "ασθενικό" τύπο που είναι ψηλός και αδύνατος.
- ιι) στον "αθλητικό" τύπο που είναι ψηλός και γεροδεμένος και
- ιιι) στον τύπο όπως τον λέει ο Kretschmer, pic-nic, που είναι κοντός και χοντρός.

Άρα, η Τζόνσον (1998, σ. 17 και σ.σ. 32-36) και η Χουρδάκη (1982, σ.σ. 214-226) δίνουν ιδιαίτερη έμφαση στη ψυχολογική ωριμότητα των ατόμων που ζουν σε μια σχέση ζευγαριού. Η ψυχολογική ωριμότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική με αυτή καθορίζεται η συμπεριφορά του ανθρώπου απέναντι στους άλλους, αλλά και τη γενικότερη στάση του απέναντι στη ζωή.

#### 4. Λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι παντρεύονται

Οι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι παντρεύονται διακρίνονται σύμφωνα με τον Hauck (2000, σ.σ. 37-55) σε α) φυσιολογικούς και β) σε παθολογικούς.

Οι φυσιολογικοί λόγοι είναι οι εξής:

Οι πιθανότητες να επιτύχει ένας γάμος εξαρτάται από το κατά πόσο η απόφαση να παντρευτεί κάποιος καθορίστηκε από παθολογικούς ή από φυσιολογικούς λόγους.

##### ι) Συντροφικότητα

Σύντροφος είναι κάποιος που απολαμβάνει τη συντροφιά του περισσότερο από οτιδήποτε άλλο . Οι άνθρωποι που θα παντρευτούν πρέπει να μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα διαφορετικά οι σύζυγοι θα είναι δυστυχισμένοι . Η συντροφικότητα αποτελεί σημαντικό στόχο στο γάμο και συχνά συγχέεται με την αγάπη . Η πρώτη έχει να κάνει με τη διάθεση των συζύγων να μοιράζονται από κοινού δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο . Η αγάπη όμως σχετίζεται με την προσωπική κάλυψη αναγκών και είναι εγωιστικό συναίσθημα .

##### ιι) Η ασφαλής και βολική σεξουαλική ζωή

Με το γάμο δύο σύντροφοι έχουν ασφαλές και βολικό σεξ γιατί αυτό είναι ακίνδυνο όσον αφορά τα αφροδίσια νοσήματα και τα προβλήματα σε περίπτωση ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης είναι λιγότερα .

##### ιιι) Ο γάμος θεωρείται ο καλύτερος θεσμός για την ανατροφή των παιδιών .

Αρκετά ζευγάρια επιθυμούν την απόκτηση παιδιών και θέλουν να τα

μεγαλώσουν οι ίδιοι γιατί θεωρούν ότι κανένας φορέας δεν αναπληρώνει επαρκώς τη γονεϊκή φροντίδα .

iv) Η απόκτηση μοναδικού τρόπου ζωής

Η κοινωνία όπως έχει διαμορφωθεί ευνοεί σε μεγαλύτερο βαθμό τους παντρεμένους . Για παράδειγμα σε μια παρέα ζευγαριών δεν μπορεί να χωρέσει ένας εργένης μια και τα ενδιαφέροντα διαφέρουν .

Οι παθολογικοί λόγοι είναι οι εξής:

i) Για να πάνε κόντρα στους γονείς :

Η συμπεριφορά αυτή χαρακτηρίζει τους εφήβους όταν οι γονείς τους αποτρέπουν να παντρευτούν . Οι έφηβοι επιθυμούν να παντρευτούν όχι επειδή είναι πολύ ερωτευμένοι αλλά για να προκαλέσουν τους γονείς τους και να τους ταπεινώσουν . Υπάρχει ένα αίσθημα ικανοποίησης ξέροντας πως οι γονείς τους αγωνιούν και ανησυχούν . Τα νεαρά άτομα θεωρούν ότι το κίνητρό τους για να παντρευτούν είναι η αγάπη προς το σύντροφό τους , στην πραγματικότητα όμως πρόκειται για ένα πείσμα .

ii) Για να ξεπεράσουν ένα σύμπλεγμα κατωτερότητας :

Πολλοί συχνά οι νέοι άνθρωποι παντρεύονται για να νιώσουν αξιόλογοι επειδή θεωρούν ότι υστερούν , είναι κακοί ή έχουν εσφαλμένη συμπεριφορά . Τα άτομα αυτά διακατέχονται από αισθήματα ανεπάρκειας , ενοχές και κατάθλιψη . Ένας γάμος με αυτό το κίνητρο όμως δεν αλλάζει την κατάσταση παρά μόνο προσωρινά για όσο υπάρχει επιδοκιμασία από το σύντροφο . Σε περίπτωση που συμβεί το αντίθετο το σύμπλεγμα επανέρχεται .

iii) Για να στηρίζουν το σύντροφο :

Πρόκειται για ένα γάμο που βασίζεται σε μια σιωπηλή συμφωνία πως ο ένας σύντροφος θα έχει το ρόλο του γονέα και ο άλλος του παιδιού . Σε αυτούς τους γάμους ο σύζυγος που έχει το δεύτερο ρόλο χαρακτηρίζονται από αστάθεια , ανασφάλεια και αναποφασιστικότητα . Αν δεν είχε αυτά τα στοιχεία δε θα ενδιέφερε το σύζυγο – γονέα γιατί το αίσθημα της ανωτερότητας το εκδηλώνει πιο εύκολο σε κάποιον που είναι κατώτερος . Οι γάμοι αυτοί δεν καταλήγουν πάντα σε καταστροφή αν ο ισχυρός σύντροφος επιθυμεί να βοηθήσει τον πιο αδύναμο να ωριμάσει .

iv) Ο φόβος της μοναξιάς :

Πολλές φορές κάποιοι άνθρωποι οδηγούνται στο γάμο φοβούμενοι ότι αν δεν εκμεταλλευτούν την ευκαιρία που τους δίνεται δε θα καταφέρουν να παντρευτούν ποτέ .

v) Ο φόβος της ανεξαρτησίας :

Η ενηλικίωση είναι συχνά μια οδυνηρή διαδικασία για τους ανθρώπους και χρησιμοποιούν ποικίλους τρόπους για να την αποφύγουν . Μπορεί να γίνουν φίλαθλοι και να μη συμμετέχουν σε οποιαδήποτε μορφή ανταγωνισμού αντί να αντιμετωπίσουν τους κινδύνους . Κάποιοι εγκαταλείπουν κάθε προσπάθεια από το φόβο αποτυχίας . Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να αντιμετωπίσει κάποιος την ωρίμανση και μια από αυτές είναι και ο γάμος . Τα άτομα αυτά παντρεύονται από φόβο να αντιμετωπίσουν μόνα τη ζωή και επιλέγουν συντρόφους που πιστεύουν ότι είναι πιο δυνατοί και μπορούν να στηριχτούν σ' αυτούς . Αργότερα όμως μπορεί να αναζητήσουν την ανεξαρτησία που άφησαν όταν ήταν νέοι .

vi) Για εκδίκηση :

Ο λόγος αυτός μπορεί να οφείλεται σε δύο νευρωτικές αιτίες . Για παράδειγμα μια αποτυχημένη ερωτική σχέση μπορεί να ωθήσει κάποιον σε ένα γάμο για να εκδικηθεί το

άτομο που τον πλήγωσε και για να πείσει τον εαυτό τους ότι μπορούν να αγαπηθούν από τον άλλον .

Οι γάμοι από εκδίκηση δεν είναι δυνατόν να επιτύχουν γιατί δεν είναι ξεκάθαρο πόσο επιθυμητός είναι κάποιος από το σύζυγό του όταν ο δεύτερος δεν έχει ξεπεράσει την απόρριψη της προηγούμενης σχέσης . Καλό είναι το άτομο να ξεπεράσει την ερωτική απογοήτευση πριν πάρει μια σοβαρή απόφαση . Όταν καταφέρει να μιλάει για την παλιά του σχέση χωρίς έντονα συναισθήματα , δεν τη σκέφτεται συχνά κι όταν έρχεται σε επαφή με τον πρώην σύντροφο και τον αντιμετωπίζει σαν φίλο τότε μόνο μπορεί να κάνει την αρχή για μια άλλη σχέση .

vii) Ο φόβος να μην πληγωθεί ο σύντροφος :

Αρκετοί άνθρωποι παντρεύονται παρά το γεγονός ότι επιθυμούν να τερματίσουν τη σχέση τους . Πρόκειται για μια χειραγώγηση από τον άλλο σύντροφό τους . Πρόκειται για μια χειραγώγηση από τον άλλο σύντροφο στην προσπάθεια να ελέγξουν δημιουργώντας τύψεις στον άλλο .

viii) Επειδή κάποιος ερωτεύτηκε ή έκανε έρωτα :

Πρόκειται για περίεργη αντίληψη μερικών ανθρώπων οι οποίοι πιστεύουν ότι όταν ερωτεύονται είναι υποχρεωμένοι να παντρευτούν το σύντροφό τους . Το ίδιο συμβαίνει και με κάποιον που κάνουν έρωτα . Κατ' αυτόν τον τρόπο σκέφτονταν οι άνθρωποι πριν μερικές δεκαετίες και κάποιοι συνεχίζουν όμως ευτυχώς τέτοιες αντιλήψεις σχεδόν έχουν εξαλειφθεί .

ix) Για να ξεφύγει κάποιος από ένα άσχημο οικογενειακό περιβάλλον :

Σε αυτή την περίπτωση τα αγόρια εγκαταλείπουν την οικογενειακή εστία αφού αποκατασταθούν επαγγελματικά . Τα κορίτσια όμως στο παρελθόν δεν είχαν τις ίδιες

ευκαιρίες και δυνατότητες γι' αυτό θεωρούσαν πως ο γάμος θα ήταν ευκαιρία να ξεφύγουν από το δυστυχημένο περιβάλλον που ζούσαν . Οι άνθρωποι αυτοί όμως δεν είναι προσεκτικοί στις επιλογές τους γιατί προσπαθούν να γλιτώσουν με όποιο κόστος . Πιστεύουν ότι δεν υπάρχει κάτι χειρότερο από το παρόν οικογενειακό τους περιβάλλον και η όποια αλλαγή θα επιφέρει βελτίωση στη ζωή τους . Το συνετό όμως να κάνουν υπομονή μέχρι να συντηρήσουν τον εαυτό τους .

## **5. Η επιλογή συντρόφου ως παράγοντας των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν τα ζευγάρια κατά τη διάρκεια του γάμου .**

Η επιλογή ή εκλογή συζύγου είναι μια πολύπλοκη διαδικασία κατά την οποία παρεμβαίνουν συναισθηματικοί , λογικοί παράγοντες , συμπτώσεις , συγκυρίες και βιώματα . Τα κριτήρια επιλογής δεν μπορούν να είναι ούτε καθαρά συναισθηματικά ούτε αποκλειστικά λογικά (Κυριακίδης, 2000, σ.σ.19-20).

Πολλοί άνθρωποι θεωρούν εξαιρετικά δύσκολο έργο την επιλογή συζύγου . Το κύριο πρόβλημα είναι η έλλειψη πείρας επιτυχημένων σχέσεων με άτομα του άλλου φύλου , σχέσεων ισότητας όπου κανείς δεν κυριαρχεί πάνω στον άλλο . Υπάρχουν ελάχιστα προηγούμενα τέτοιων σχέσεων και τα μοντέλα των παλαιότερων γενεών θεωρούνται πλέον ξεπερασμένα . Καθώς η επιλογή συντρόφου έχει τόσο κρίσιμη σημασία για έναν ειρηνικό και αρμονικό γάμο , χρειάζεται να γίνει επιλογή και μετά από ώριμη σκέψη (Blumenthal, 1988, σ.133).

Η έλλειψη πίστης ενός ατόμου στην ικανότητά του για τη σωστή επιλογή και ο φόβος μήπως διαπιστώσει πως ο σύντροφος δεν ήταν τελικά ο κατάλληλος έχει οδηγήσει σε κρίση το θεσμό του γάμου. Πολλά ζευγάρια δε συμβιώνουν χωρίς να είναι παντρεμένα . Η εξήγηση που δίνεται είναι πως ίσως ο άλλος σύντροφος να μην αποτελεί την καλύτερη επιλογή οπότε φοβούνται να επισημοποιήσουν μια σχέση που ίσως να είναι λάθος (Blumenthal, 1988, σ.σ. 133-134).

Ο πιο σημαντικός παράγοντας στην επιλογή συζύγου είναι η πολύ καλή



γνώση που έχει κάποιος για τον εαυτό του και η προσεχτική εξέταση του χαρακτήρα του ατόμου που πρόκειται να παντρευτεί . Πολλές φορές οι άνθρωποι αγαπούν την εικόνα που έχουν πλάσει στο μυαλό τους για το σύντροφό τους και όχι γι' αυτό που αντιπροσωπεύει στην πραγματικότητα . Αυτοί οι γάμοι σπάνια διαρκούν (Blumethal, 1988, σ.137).

Στο γάμο δύο διαφορετικοί, ξένοι μεταξύ τους άνθρωποι γίνονται ζευγάρι χωρίς να χάσουν την ατομικότητά τους . Αυτό συνεπάγεται την αποκάλυψη κάποιων πλευρών των συντρόφων . Όταν αυτό δε γίνεται οι σύντροφοι δε θα πλησιάσουν ούτε θα καταλάβουν ο ένας τον άλλο . Δημιουργείται λοιπόν μια ψεύτικη εικόνα για το σύντροφο και στη συνέχεια υπάρχει έντονη δυσαρέσκεια γιατί δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες του άλλου . Πολλές φορές μπορεί ο ένας σύντροφος να αλλάξει με την πάροδο των χρόνων χωρίς να το αντιληφθεί ο άλλος και να έχει διαφοροποιηθεί σε σχέση με το πώς ήταν πριν το γάμο . Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να αφιερώνουν οι σύντροφοι χρόνο για να γνωρίσουν ο ένας τον άλλο κάτι που πρέπει να αποτελεί επίπονη και αδιάκοπη διαδικασία . Δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση και για να επιτευχθεί αυτό χρειάζεται ειλικρίνεια και έκφραση των βαθύτερων σκέψεων και συναισθημάτων (Blumenthal, 1988, σ. 138).

## 6. Ο κύκλος ζωής της οικογένειας και τα στάδια ανάπτυξης

Οι οικογένειες βιώνουν συγκεκριμένα και προβλέψιμα γεγονότα και περνούν από συγκεκριμένα στάδια ανεξάρτητα από τη δομή και τις σχέσεις που έχουν διαμορφωθεί μεταξύ των μελών. Τα γεγονότα αυτά καθιστούν αναγκαίες κάποιες ενέργειες που έχουν σχέση με τις φάσεις ανάπτυξης, τις οποίες τα μέλη αν τις γνωρίζουν θα καταφέρουν να τις αντιμετωπίσουν με επιτυχία. Η εξέλιξη αυτών των σταδίων εξαρτάται από την αύξηση και την μείωση του αριθμού των μελών της οικογένειας, την ηλικία του μεγαλύτερου παιδιού που μπορεί να φθάνει μέχρι τα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης και τη θέση που κατέχει ο προμηθευτής της οικογένειας στην αγορά εργασίας (Ζαφείρης, 1999, σ.σ. 58-59). Σύμφωνα με τα παραπάνω οι Duvall και Hill (1985) αναφέρουν ότι η εξελικτική πορεία μιας πλήρους οικογένειας που ανήκει στη μεσαία τάξη ξεκινά από το γάμο και ολοκληρώνεται με το θάνατο και των δυο συζύγων (Ζαφείρης, 1999, σ.σ. 58-59).

Ο Duvall έχει διαιρέσει το γάμο σε διάφορα στάδια. Την ταξινόμηση αυτή την ονόμασε "Οικογενειακό κύκλο ζωής". Ο κύκλος ζωής καθορίζει στη σταδιοδρομία μιας οικογένειας διαδοχικά στάδια, τα οποία βασίζονται στις κύριες αποστολές που αναλαμβάνει και αντιμετωπίζει η οικογένεια στην εξέλιξη της (Dominian, 1995, σ. 54).

Όπως:

- α. Παντρεμένα ζευγάρια (χωρίς παιδιά)
- β. Οικογένειες που τεκνοποιούν (μεγαλύτερο παιδί - 30 μηνών)
- γ. Οικογένειες με παιδιά προσχολικής ηλικίας (μεγαλύτερο παιδί 2 1/2 - ετών)

- δ. Οικογένειες με παιδιά σχολικής ηλικίας (μεγαλύτερο παιδί 6 - 13 ετών)
- ε. Οικογένειες με εφήβους (μεγαλύτερο παιδί 13 - 20 ετών)
- στ. Οικογένειες ως κέντρα εκκίνησης (το πρώτο παιδί έχει φύγει από το σπίτι το τελευταίο ξεκινά)
- ζ. Μεσήλικοι γονείς (άδεια φωλιά - συνταξιοδότηση)
- η. Γηραιά μέλη οικογένειας (συνταξιοδότηση - θάνατος ενός από τους δυο συντρόφους) (Dominian, 1995, σ. 54)

Σύμφωνα με την Παπαδοπούλου (2002) τα μέσα στάδια ενός οικογενειακού κύκλου ζωής είναι επίσης πιθανόν να είναι εκείνα που οι γονείς φτάνουν στη μέση ηλικία. Οι γονείς συνεχίζουν να είναι υπεύθυνοι για τα παιδιά τους για πολλά χρόνια, ενώ βαθμιαία αλλάζει και η μεταξύ τους σχέση συμπεριφέρονται προς αυτά λιγότερο σαν παιδιά και περισσότερο σαν ισότιμοι. Καθώς οι σχέσεις μέσα στην οικογένεια αλλάζουν, μαζί με αυτές και η συζυγική σχέση αναθεωρείται συνεχώς. Το ζευγάρι που έχει ζήσει μαζί 15 και παραπάνω χρόνια αντιμετωπίζει προβλήματα που μπορεί να περιγραφούν από τη σκοπιά του ατόμου, του ζευγαριού ή όλης της οικογένειας. Η μέση ηλικία στην οποία τώρα βρίσκονται οι σύζυγοι, συχνά είναι σύμφωνα με την Παπαδοπούλου (2002) μια από τις καλύτερες περιόδους της ζωής για το ζευγάρι. Ο άνδρας έχει σταδιοδρομήσει στην εργασία του και η γυναίκα μπορεί να μοιράζεται τη επιτυχία του. Η σύζυγος τώρα είναι ελεύθερη να προχωρήσει την καριέρα της καθώς τα παιδιά έχουν μεγαλώσει. Οι δυσκολίες ανατροφής των παιδιών τώρα έχουν περάσει. Για πολλές οικογένειες όμως η περίοδος αυτή είναι μια περίοδος δύσκολη. Ο σύζυγος μπορεί να έχει φτάσει σε ένα σημείο της καριέρας του που αντιλαμβάνεται ότι δεν πρόκειται να εκπληρώσει τις φιλοδοξίες του ή αντίθετα η

σύζυγος να έχει μεγαλύτερη επιτυχία, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται συγκρούσεις. Ο άνδρας φτάνοντας στη μέση ηλικία, αν είναι επιτυχημένος στην εργασία του γίνεται πιο ελκυστικός στις νεαρές, ενώ η σύζυγος που εξαρτάται πιο πολύ από την φυσική της εμφάνιση γίνεται λιγότερο ελκυστική στους άνδρες (ΚΕΜΟΠ, 2002, σ.σ. 34-46).

## 8. Τύποι συζυγικών σχέσεων - Είδη σχέσεων

Οι σχέσεις των συζύγων όπως διαμορφώνονται από την αρχή του γάμου και όπως εξελίσσονται στην πορεία του κατατάσσονται σε κάποιες κατηγορίες. Οι τύποι ή σχήματα (όπως αλλιώς ονομάζονται) συζυγικών σχέσεων είναι τρεις:

Οι τυπολογίες αυτές προσπαθούν να εκφράσουν το γεγονός ότι, μολονότι κάθε γάμος είναι μοναδικός, στην πραγματικότητα εμπίπτει σε ορισμένους βασικούς τύπους ή σχήματα (Dominian, 1995, σ.145).

α) Ο τύπος του θεσμικού και συντροφικού γάμου

Σχεδόν πενήντα χρόνια πριν οι Αμερικανοί ερευνητές Burgess και Locke (1948) κατηγοριοποίησαν τους γάμους ως "θεσμικούς" ή "συντροφικούς". Η θεσμική παραλλαγή δίνει έμφαση στη σπουδαιότητα των κανόνων και της εξουσίας.

Στον τύπο αυτό ο σύζυγος είναι η κεφαλή της οικογένειας, αυτός ο οποίος επιβάλλει το νόμο και την πειθαρχία, ο κουβαλητής, το πρόσωπο που παίρνει αποφάσεις και ο πρεσβευτής της οικογένειας στον έξω κόσμο. Η γυναίκα τεκνοποιεί και ανατρέφει τα παιδιά και είναι νοικοκυρά του σπιτιού. Τα ζευγάρια αυτά δεν τρέφουν έντονα συναισθήματα ο ένας για τον άλλο, είναι όμως πολύ προσκολλημένα στους ρόλους τους οποίους θα πρέπει να αντεπεξέλθουν. Εάν οι ρόλοι αυτοί ασκούνται καλά και ο ένας μένει πιστός στον άλλο, τότε η κοινωνία και οι ίδιοι θεωρούν ότι ο γάμος τους είναι καλός (Dominian, 1995, σ.145).

Ο συντροφικός γάμος δίνει έμφαση στην αμοιβαία στοργή και τα κοινά

ενδιαφέροντα και η αγάπη παίζει πρωτεύοντα ρόλο. Η άνοδος των διαζυγίων δεν εκφράζει παρά την διακήρυξη πολλών ανθρώπων ότι, όταν η στοργή και ο αμοιβαίος σεβασμός παύουν να υπάρχουν, τότε δεν έχει μείνει τίποτε στο γάμο. Στο γάμο αυτό, σημειώνεται η τάση οι γυναίκες να εργάζονται και οι άνδρες να συμμετέχουν στην ανατροφή των παιδιών. Μολονότι, οι γυναίκες εργάζονται, συχνά παραμένουν αυτές οι κύριες υπεύθυνες για το νοικοκυριό και τη φροντίδα των παιδιών (Dominian, 1995, σ.σ. 145-146).

Ας αναφερθούν τώρα οι υποκατηγορίες του θεσμικού και του συντροφικού γάμου.

Οι ερευνητές βρήκαν δυο παραλλαγές του συντροφικού και τρεις παραλλαγές του θεσμικού γάμου.

Οι παραλλαγές του συντροφικού γάμου είναι οι εξής:

ι) Ο "ζωτικός" τύπος.

Οι "ζωτικοί" σύζυγοι είναι "πολύ κοντά ο ένας στον άλλο με τον άλλο σε όλα τα ζητήματα της ζωής. Προσπαθούν να ασχοληθούν με πράγματα αμοιβαίου ενδιαφέροντος και δεν απολαμβάνουν τίποτε χωρίς τον άλλο.

ιι) Ο ολοκληρωτικός τύπος.

Η διαφορά μεταξύ των δυο είναι ότι τα "ολοκληρωτικά ζευγάρια προχωρούν σε ακρότητες και μοιράζονται μεταξύ τους τα πάντα. Η ιδιωτική ζωή είναι ξένη έννοια για αυτούς. Στον ολοκληρωτικό γάμο το ζευγάρι βιώνει την εμπειρία της ζωής ως ένα άτομο.

Υπάρχουν τρεις θεσμικοί τύποι, αυτοί είναι οι εξής:

ι) Ο συγκρουσιακός τύπος.

Στο γάμο αυτό το ζευγάρι τσακώνεται συχνά αλλά δεν διευθετεί τίποτα.

Πηγαίνουν από καβγά σε καβγά. Τέτοιοι γάμοι έχουν υψηλό βαθμό σύγκρουσης, μοιάζουν αταίριαστοι παρόλα αυτά διατηρούνται.

ii) Ο δεύτερος θεσμικός τύπος ονομάζεται απονεκρωμένος. Στο γάμο αυτό το ζευγάρι έχει μια στενή σχέση, έχει όμως αναπτυχθεί χωριστά από τις πρώτες κιόλας μέρες.

Κάνουν πράγματα έξω από τη ρουτίνα και αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στα παιδιά.

iii) Ο παθητικός – ομοειδής τύπος.

Στο τύπο αυτό το ζευγάρι λειτουργεί ευγενικά και πολιτισμένα στη σχέση,

έχουν κοινά ενδιαφέροντα και εστιάζουν την προσοχή τους σε πράγματα όπως οι

επαγγελματικές υπευθυνότητες, η ιδιοκτησία, τα παιδιά και η υπόληψη τους.

(Dominian, 1995, σ.σ. 146-147).

Θα αναφερθούν τώρα τα είδη των σχέσεων. Σύμφωνα με τον Vansteenwegen (1995, σ.σ. 27-30) υπάρχουν δυο ειδών σχέσεων οι "επιχειρηματικές" και οι "στενές"

σχέσεις.

α) "Επιχειρηματική" είναι η σχέση στην οποία ο δεσμός των ανθρώπων που εργάζονται μαζί έχει ως στόχο και κάτι έξω από τη σχέση αυτή καθαυτή.

Θα αναρωτηθεί κανείς τη σχέση έχει αυτό με το γάμο; Υπάρχουν όμως άνθρωποι που έχουν μια καθαρά "επιχειρηματική" σχέση γάμου. Το ζευγάρι αυτό δεν έχει συναισθηματικό δεσμό πια. Συμφώνησαν όμως ότι είναι

καλύτερα να μένουν μαζί εξαιτίας των υλικών απολαβών, που τους εξασφαλίζει η σχέση τους. Τελικά είναι βολικότερο να μένουν κάτω από την ίδια στέγη, να έχουν κάποια πράγματα μαζί και τα παιδιά ένα μόνο σπίτι. Ο σκοπός της συνύπαρξης δεν είναι η σχέση που έχουν αλλά μερικά πράγματα έξω από αυτή.

β) Η "στενή" σχέση διακρίνεται από το γεγονός ότι ο σκοπός της βρίσκεται στην

ίδια τη σχέση. Ζουν μαζί, κάτι που αποτελεί το σκοπό και το στόχο τους.

Αυτοί οι άνθρωποι δεν ζουν μαζί για άλλους λόγους, αλλά γιατί η συνύπαρξη τους ικανοποιεί. Δημιουργείται μια στενή οικεία σχέση. Τι είναι όμως οικειότητα;

ι) Πρώτον οικεία είναι μια σχέση που επιτρέπει να είναι ο καθένας ο εαυτός του. Οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκονται κάτω από συνθήκες που τους επιβάλλουν να παίξουν έναν ειδικό ρόλο. Για παράδειγμα στη δουλειά ή απέναντι στους πελάτες, πρέπει κάποιος να είναι ευδιάθετος. Σε μια "στενή" σχέση όχι. Δεν είναι αναγκασμένοι να φαίνονται καλύτεροι από την πραγματικότητα. Σε αυτή την σχέση δεν είναι ανάγκη να πιέζουν τον εαυτό τους να είναι καλύτερος ή διαφορετικός.

ιι) Δεύτερον η "στενή" σχέση είναι επίσης μια σχέση όπου οι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να τα αφήσουν να φανούν. Δεν υπάρχει "στενή σχέση" χωρίς ανταλλαγή συναισθημάτων.

ιιι) Τρίτον είναι μια σχέση όπου ο ένας αισθάνεται και καταλαβαίνει τον άλλο. Όταν κάποιος είναι λυπημένος τότε ο άλλος το αισθάνεται και το συναισθάνεται. Η ενσυναίσθηση δεν σημαίνει κατ' ανάγκη: "Έχω το ίδιο



συναίσθημα με εσένα". Η ενσυναίσθηση σημαίνει "Μπορώ να το καταλάβω. Καταλαβαίνω τι αισθάνεσαι. Καταλαβαίνω γιατί είσαι λυπημένος". Πρόκειται λοιπόν για μια αληθινή κατανόηση.

iv) Τέταρτον, η οικειότητα, επίσης σημαίνει μια καλή σωματική σχέση, το να βρίσκεται ο ένας πολύ κοντά σωματικά στον άλλο (σεξουαλικότητα). Σεξουαλικότητα είναι και η επαφή, το να κάθεται ο ένας πολύ κοντά στον άλλο, να του δίνει το χέρι, να κάνουν μαζί έναν περίπατο, να κάνουν σεξ, να δώσουν χάνδια. Αυτό αποτελεί το τέταρτο στοιχείο της οικειότητας. Μια πραγματικά "στενή" σχέση φαίνεται από ένα φιλή, μια αγκαλιά. Όλοι αυτοί οι τρόποι της σωματικής εγγύτητας ανήκουν στην οικειότητα.

## 8. Εξέλιξη της συζυγικής σχέσης

Οι Bader και Pearson (1996) έχουν επεξεργαστεί ένα μοντέλο για την εξέλιξη της σχέσης του ζευγαριού (Παπαδιώτη-Αθανασίου, 2000, σ.σ. 173-176).

Σύμφωνα με την προσέγγιση αυτή, όπως υπάρχει κύκλος στην εξέλιξη της ζωής του ατόμου, έτσι υφίσταται και αντίστοιχος κύκλος στην εξέλιξη της ζωής του ζευγαριού.

Η σχέση του ζευγαριού σύμφωνα με το μοντέλο αυτό ακολουθεί τα παρακάτω στάδια:

### α) Το συμβιωτικό στάδιο

Κύριο χαρακτηριστικό του σταδίου αυτού, ιδίως στην αρχή της σχέσης, είναι το ότι οι σύντροφοι θέλουν να είναι πολύ κοντά ο ένας με τον άλλο και ότι τονίζουν τα κοινά τους σημεία. Οποιαδήποτε συμπεριφορά ανεξαρτητοποίησης του ενός από τους δυο συντρόφους σε αυτό το στάδιο θεωρείται εγκατάλειψη και αδιαφορία.

Η θεραπεία ζευγαριών που αντιμετωπίζουν προβλήματα στη φάση αυτή επιδιώκει να βοηθήσει τους συντρόφους να περάσουν στο στάδιο της ανεξαρτητοποίησης χωρίς να αισθάνονται ότι απειλείται η σχέση τους.

### β) Το στάδιο της διαφοροποίησης

Στο στάδιο της διαφοροποίησης οι σύντροφοι απομακρύνονται ο ένας από τον άλλο αναζητώντας τον προσωπικό τους χώρο και θέτοντας τα όρια τους. Στη φάση αυτή οι σύντροφοι μαθαίνουν να συναλλάσσονται και να είναι κοντά όχι με το να έχουν τις ίδιες ανάγκες, αλλά και αποδεχόμενοι τις διαφορές του καθενός και εκφράζοντας

αυτές στα πλαίσια της σχέσης του. Προβλήματα στη φάση αυτή μπορεί να δημιουργηθούν όταν ο ένας από τους συντρόφους παραμένει στο προηγούμενο στάδιο και εκλαμβάνει ως εγκατάλειψη την τάση του άλλου για διαφοροποίηση.

γ) Το στάδιο της εξερεύνησης

Στο στάδιο αυτό, καθώς ο ενθουσιασμός από την αρχική σχέση μειώνεται, οι σύντροφοι στρέφονται προς την ανακάλυψη άλλων χώρων δραστηριοποίησης. Αρχίζουν να εξερευνούν τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα και να επενδύουν περισσότερο στο επάγγελμα τους και σε άλλες δραστηριότητες όπως είναι τα ταξίδια, τα χόμπι, τα οποία μπορούν και να μοιράζονται με τον σύντροφο τους.

δ) Το στάδιο της επανασύνδεσης (επαναπροσκόλλησης)

Αυτό είναι το τελευταίο στάδιο στη ζωή του ζευγαριού. Στη τρίτη ηλικία, όπου παρατηρείται περιορισμός των δραστηριοτήτων, οι σύζυγοι επιστρέφουν σε δραστηριότητες μέσα ή κοντά στην οικογένεια και έρχονται πιο κοντά ο ένας στον άλλο.

## ΜΕΡΟΣ Β

### 1. Οι ευθύνες του ζευγαριού

Εάν ένα ζευγάρι επιθυμεί να βελτιώσει τη σχέση του πρέπει να στρέψει την προσοχή του στις υποχρεώσεις και στις ευθύνες που σχετίζονται με το νόημα και το σκοπό της ύπαρξής του . Κανένα ζευγάρι δε θα συμβιώσει για πολύ αν τα μέλη του δεν έχουν την ίδια οπτική αναφορικά με τις ευθύνες τους , αφού η συμμετοχή στις ευθύνες αποτελεί βασικό στοιχείο της συζυγικής ζωής (Blumenthal, 1988, σ. 15).

Αυτό που κάνει ένα γάμο να διαρκεί είναι η ποιότητα της σχέσης και αυτό Με τη σειρά του σημαίνει ότι οι σύντροφοι θα πρέπει να αντιδρούν με συνέπεια στις μεταξύ τους ανάγκες. Εκτός από την καθημερινή ανάγκη για στήριξη του ενός προς τον άλλο, τα ζευγάρια χρειάζονται προσωπική ανάπτυξη. Αυτές είναι οι πιο μακροπρόθεσμες πλευρές της αγάπης, που το ζευγάρι πρέπει να αναγνωρίσει και να προσέξει (ο.π.).

Τα ζευγάρια είναι τόσο απασχολημένα με την εξασφάλιση της διαβίωσης, την καθημερινή τροφή, το νοικοκυριό, ώστε δεν έχουν πάντα επίγνωση των βαθύτερων αναγκών τους στο προσωπικό επίπεδο αλληλεπίδρασης. Εκεί ανακαλύπτουν τον πληγωμένο τους εαυτό ο οποίος ζητά απεγνωσμένα προσοχή (ο.π.).

Σύμφωνα με τον Blumenthal (1988, σ.σ. 45-51) οι υποχρεώσεις και οι ευθύνες των συντρόφων σχετίζονται με τις εξής παραμέτρους:

α) Εργασία και καριέρα

Η αντιμετώπιση της πρόκλησης του γάμου και η οικοδόμηση μιας σχέσης με διάρκεια πρέπει να συμβαδίζει με το δικαίωμα και την υποχρέωση της εργασίας . Εκτός από το ότι η εργασία καλύπτει την προφανή ανάγκη παροχής των μέσων για τη

συντήρηση του σπιτικού και της υγείας έχει από μόνη της αυτή καθεαυτή αξία . Μάλιστα όταν λειτουργεί στο πνεύμα της παροχής υπηρεσιών και της εξυπηρέτησης , η εργασία προσφέρει όχι μόνο στους γύρω μας αλλά και στην ανθρωπότητα γενικά . Μπορεί να αποτελέσει επίσης ένα πνευματικό επίτευγμα χαρίζοντας στους δύο συντρόφους μια αίσθηση να αναπτυχθούν όχι μόνο σαν άτομα αλλά και σαν ζευγάρι .

#### β) Φίλοι και κοινωνικές επαφές

Σε κάθε γάμο οι σύζυγοι πρέπει να έχουν τους δικούς τους φίλους από κοινού, ανθρώπους αξιόπιστους που να μπορούν να στηριχτούν σε περίπτωση ανάγκης . Οι φίλοι είναι καλύτεροι από τις απλές κοινωνικές γνωριμίες που με τη σειρά τους είναι προτιμότερες από την εσωστρέφεια και την απομόνωση . Το κοινωνικό ενδιαφέρον που μπορεί να περιγραφεί επίσης ως το ενδιαφέρον και η πίστη προς τους συνανθρώπους μας , μετριέται από το πόσο συνδέονται με τους άλλους ανθρώπους πόσο τους θεωρούν συνοδοιπόρους αντί για ανταγωνιστές . Ένα ζευγάρι που ενδιαφέρεται μόνο για τα δικά του συμφέροντα θα απομονωθεί τελικά και όσο περνά ο καιρός όλο και θα φτωχαίνει κοινωνικά και συναισθηματικά .

Οι φιλίες δεν εξαρτώνται από το χρόνο που διαθέτουμε για την κοινωνική επαφή αλλά από την προθυμία μας να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλο από τη συνεργασία , από την ανταλλαγή ελπίδων και φόβων και από τη χαρά της συνεύρεσης . Η φιλία απαιτεί πολύ μεγάλη υπομονή , κατανόηση και ενόραση , δίνει ωστόσο σαν αντάλλαγμα αμοιβαία φροντίδα και ενθάρρυνση .

#### γ) Η φροντίδα του εαυτού

Αν αγωνίζονται οι σύζυγοι για μια πιο συνειδητή ζωή δεν πρέπει να παραμελούν τον εαυτό τους και ό,τι τους περιβάλλει . Οφείλουν οι σύζυγοι να

φροντίζουν τους εαυτούς τους και η μεταξύ τους συμφωνία ως προς αυτό είναι β  
βοηθητική . Συχνά οι σύζυγοι λόγω φόρτου εργασίας ή οικηρίας αδιαφορούν για κάποιες  
βασικές ανάγκες όπως τη σωματική άσκηση , την υγιεινή διατροφή και την ανάπαυση .

Είναι σημαντικό οι σύντροφοι να αφιερώνουν χρόνο για την κάλυψη των  
αναγκών που προαναφέρθηκαν όπως και να κουβεντιάζουν όταν υπάρχουν ανησυχίες για  
θέματα υγείας.

## **2. Βασικοί λόγοι για τα προβλήματα που τα ζευγάρια αντιμετωπίζουν στο γάμο**

Τα ζευγάρια ενδέχεται να αντιμετωπίσουν διάφορα προβλήματα στο γάμο, τα οποία μπορεί να κλονίσουν τη σχέση τους.

Σύμφωνα με τον Erik Blumenthal (1988, σ.σ. 26-32) υπάρχουν τρεις λόγοι για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ένας γάμος .

Οι λόγοι που προαναφέρθηκαν είναι :

α) Η αντίσταση στην αλλαγή :

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν πιστεύουν ότι ένα άτομο μπορεί να αλλάξει τη βασική του συμπεριφορά και τις απόψεις του . Δεν φαντάζονται ότι υπάρχει πιθανότητα να μεταβάλλουν τη συμπεριφορά τους . Η στάση αυτή δεν είναι τίποτα άλλο παρά μια δικαιολογία για να συνεχίσουν τον τρόπο της ζωής τους .

Οι περισσότεροι άνθρωποι που προσφεύγουν για τα προσωπικά τους προβλήματα σε κάποιον ειδικό έχουν παρόμοια προκατάληψη . Αυτή η προθυμία για αλλαγή δυσκολεύει τη θεραπεία τους επειδή η κύρια πηγή προβλημάτων τους πηγάζει από τον ίδιο τους τον εαυτό .

β) Ελλιπής Εκπαίδευση :

Η εκπαίδευση δίνει έμφαση στην παροχή γνώσεων και όχι σε αξίες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της ζωής και να γίνουν υπεύθυνα μέλη στην κοινωνία .

γ) Έλλειψη ισότητας :

Η ισότητα εδώ δεν εμπεριέχει μόνο την έννοια της ισότητας απέναντι στους νόμους της χώρας αλλά ίσα δικαιώματα και υποχρεώσεις μεταξύ των ανθρώπων .

Ο γάμος είναι μια σχέση συντροφικότητας , στην οποία δύο άτομα αντίθετου φύλου αλλά ίσης αξίας ως όντα διαλέγουν να ζήσουν μαζί ισότιμα (Blumenthal, 1998, σ.28). Αυτός ο ορισμός μπορεί να φαντάζει αυτονόητος όμως δεν αποτελεί την παραδοσιακή οπτική του γάμου . Πόσοι ενήλικες θα μπορούσαν να βεβαιώσουν ότι επρόκειτο για μια σχέση ισότιμη ; Παραδείγματα τέτοιας πραγματικής ισότητας στους γάμους των προηγούμενων γενεών είναι σπάνια . Η απόδειξη αυτού του γεγονότος φαίνεται καθαρά από το ό,τι πριν από δύο μόλις γενεές συνήθως ο άνδρας έπαιρνε την πρωτοβουλία έκδοσης του διαζυγίου . Σήμερα οι γυναίκες θέλουν να εγκαταλείψουν τους συζύγους τους και όχι το αντίστροφο .

Μέχρι πολύ πρόσφατα , η κοινωνία ήταν ολοκληρωτικά στο πλευρό του άντρα και στα προνόμια που είχαν κατοχυρωθεί σ' αυτόν εδώ και αιώνες ενώ οι γυναίκες αποδέχονταν πειθήνια τον ρόλο που τους είχε επιβληθεί . Η σύγχρονη κοινωνία έχει αποδεχτεί το δίκαιο των ίσων δικαιωμάτων των γυναικών . Έχοντας επίγνωση της ισότητας και των δικαιωμάτων τους πλέον οι γυναίκες αρνούνται να δεχτούν ένα δευτερεύοντα ρόλο επιδιώκοντας την ατομική ελευθερία τους . Τα κοινωνικά ήθη όμως δεν συμβαδίζουν με τη νομοθεσία γι' αυτό και πολλοί γάμοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες . Οι γυναίκες δείχνουν όλο και λιγότερο διατεθειμένες να αποδεχτούν αυτή την άνιση μεταχείριση με αποτέλεσμα τη δημιουργία προβλημάτων στο γάμο .

Η προώθηση και η άνοδος των γυναικών σε μια θέση δεν είναι θέμα νομοθετικής ρύθμισης . Προχωράει πέρα από το νόμο . Συνεπάγεται την καθιέρωση ενός εντελώς αναθεωρημένου συνόλου σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων . Οι σχέσεις αυτές δε βασίζονται στην παράδοση ή στη σωματική δύναμη αλλά στα αμοιβαία δικαιώματα , τις ευθύνες και τη συντροφικότητα . Μόνο με αυτό τον τρόπο μπορεί το ζευγάρι να



απολαύσει μια ζωή γεμάτη ικανοποιήσεις με τους συζύγους να συμβαδίζουν χωρίς να μένει κανείς τους πίσω (Blumenthal, 1988, σ.32).

### 3. Παγίδες στις συζυγικές σχέσεις

Συχνά στις σχέσεις των συζύγων δημιουργούνται καταστάσεις που περιπλέκουν τις συζυγικές σχέσεις .

Σύμφωνα με τον Beck (1988, σ.σ. 135-145) αυτές οι διαστρεβλώσεις συμβαίνουν αυτόματα και είναι :

#### α) Σωληνοειδής όραση :

Οι άνθρωποι με σωληνοειδή όραση βλέπουν μόνο ό,τι συμφωνεί με τη στάση ή την ψυχολογική τους διάθεση και αγνοούν ό,τι είναι μια μοναδική μικρή λεπτομέρεια και να τη χρησιμοποιήσουν ως βάση της ερμηνείας που δίνουν σ' ένα γεγονός . Άλλες σημαντικές λεπτομέρειες παραλείπονται , λογοκρίνονται ή ελαχιστοποιούνται .

#### β) Επιλεκτική αφαίρεση :

Πρόκειται για τη μεταφορά μιας δήλωσης ή ενός γεγονότος έξω από τα συμφραζόμενα ή το γενικότερο πλαίσιο τους για την εξαγωγή ενός λανθασμένου συμπεράσματος .

#### γ) Αυθαίρετα συμπεράσματα :

Ορισμένες φορές η προκατάληψη ενός ατόμου είναι τόσο δυνατή που το κατευθύνει σε μια δυσμενή κριτική ακόμη κι αν δεν υπάρχει βάση για κάτι τέτοιο .

#### δ) Υπεργενίκευση :

Πρόκειται για ένα από τα πιο σημαντικά γνωστικά λάθη όπου τα πιο σημαντικά γνωστικά λάθη όπου το άτομο επηρεάζεται από ένα μεμονωμένο περιστατικό για να συμπεράνει ότι η συμπεριφορά του άλλου είναι γενικευμένη ή αντιπροσωπευτική .

ε) Διχοτόμος τρόπος σκέψης :

Η διχοτόμος σκέψη του όλα ή τίποτα συναντάται συχνά ακόμη και στα ευτυχισμένα ζευγάρια . Όπως συμβαίνει και με τις περισσότερες διαστρεβλώσεις , οι διχοτόμες σκέψεις αν και αξιόπιστες στην αρχή , συνήθως εξαφανίζονται μετά από λίγο χωρίς να αφήνουν μόνιμες δυσάρεστες συνέπειες . Στα προβληματικά ζευγάρια ωστόσο επικρατεί η αντίληψη ότι υπάρχουν μόνο δύο ακραίες εναλλακτικές επιλογές κάτι που καθορίζει όχι μόνο το πώς νιώθουν οι σύζυγοι μεταξύ τους , αλλά και το πώς συμπεριφέρονται .

στ) Μεγέθυνση :

Η μεγέθυνση είναι διόγκωση των χαρακτηριστικών ενός ατόμου , καλών ή κακών, καθώς και μια τάση καταστροφική που εκφράζεται με τον τονισμό της σοβαρότητας των συνεπειών ενός συγκεκριμένου γεγονότος .

ζ) Προκατειλημμένες ερμηνείες :

Η πίστη ότι υπάρχουν ιδιοτελή κίνητρα πίσω από τις πράξεις ενός συζύγου αντανακλά μια γενικότερη συνήθεια απόδοσης αιτιών στα γεγονότα καλά ή κακά . Η κατανόηση των αιτιών των γεγονότων τα κάνει να φαίνονται περισσότερο προβλέψιμα και ελεγχόμενα στα μάτια μας .

η) Αρνητική ετικετοποίηση :

Αυτή η διαδικασία οφείλεται στα προκατειλημμένα συμπεράσματα .

θ) Προσωποποίηση :

Στην περίπτωση αυτή πολλοί άνθρωποι πιστεύουν πως οι πράξεις των άλλων στρέφονται εναντίον τους .

ι) Διάβασμα της σκέψης :

Η πεποίθηση ότι κάποιος είναι σε θέση να πει αυτό που σκέφτεται ο σύντροφός του . Η αντίληψη αυτή έχει ως αποτέλεσμα οι σύζυγοι να πέφτουν στην παγίδα της εσφαλμένης απόδοσης ύπουλων σκέψεων και κατώτερων κινήτρων στους συντρόφους τους . Αν και σε ορισμένες περιπτώσεις τα συμπεράσματά τους μπορεί να είναι ορθά συχνά κάνουν λάθη που μπορεί να καταστρέψουν τη σχέση τους .

ια) Υποκειμενική λογική :

Η διαδικασία αυτή έγκειται στην πεποίθηση ότι εφόσον κάποιος νιώθει έντονα ένα συναίσθημα , αυτό θα πρέπει οπωσδήποτε να δικαιώνεται από την πραγματικότητα.

#### 4. Όταν μια σχέση αντιμετωπίζει προβλήματα

Οι λόγοι που οι σχέσεις αντιμετωπίζουν προβλήματα είναι τόσο πολλοί όσο και οι άνθρωποι (Viskott, 1980, σ.131). Οι λόγοι για τους οποίους οι σχέσεις αντιμετωπίζουν προβλήματα είναι οι

εξής:

- α) Σε κάποιες περιπτώσεις διαλύονται γιατί κανένα από τα δυο μέλη δεν έχει την διάθεση να συμβιβαστεί ούτε και γνωρίζει με ποιο τρόπο μπορεί να το κάνει.
- β) Επιπλέον διαλύονται γιατί οι άνθρωποι αρχίζουν να υποτιμούν τις κοινές εμπειρίες τους που είναι παλιές, γιατί δεν επέτρεψαν ο ένας στον άλλο να ζήσουν καινούργιες.
- γ) Ακόμη πάλι καταστρέφονται γιατί ο ένας από τους δυο ερωτεύεται ένα άλλο άτομο.
- δ) Τέλος, καταστρέφονται μέσα από την απάτη και την προδοσία, την άγνοια και την ακαμψία και γιατί οι άνθρωποι παύουν ξαφνικά να είναι ανοιχτοί ο ένας απέναντι στον άλλο (Viskott, 1980, σ.131).

Ολες όμως οι σχέσεις φθείρονται γιατί είναι πολύ δύσκολο να συνεχίσουν όπως ξεκίνησαν. Ο ένας σύντροφος έχει επενδύσει στον άλλο με τόση πολύ ενέργεια και συναίσθημα που όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά τότε νιώθει τον κόσμο να γκρεμίζεται. Και είναι λογικό να αισθάνεται έτσι όταν ο κόσμος που δημιούργησε μαζί με τον σύντροφο του, ο χώρος που πέρασαν μαζί τόσα πολλά, βρίσκεται σε κίνδυνο. Το νόημα που βρίσκει ο καθένας στη ζωή του δεν θα πρέπει να εξαρτάται αποκλειστικά από ένα άλλο άτομο. Καθένας πρέπει να έχει έναν ολόκληρο κόσμο για τον εαυτό του. Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν αρκετά καλά από τα πρώτα συμπτώματα ότι μια

σχέση βρίσκεται σε κίνδυνο και τα επισημαίνουν πολύ εύκολα όταν πρόκειται για άλλα ζευγάρια. Όταν πρόκειται όμως για την δική τους σχέση έχουν την τάση να εθελουφλούν μέχρι την στιγμή που τα προβλήματα γίνονται αξεπέραστα (Viskott, 1980, σ.132).

Όταν ο ένας σύντροφος αναγκάζεται να καταπιέξει ένα κομμάτι του εαυτού του για χάρη του άλλου συντρόφου τότε η σχέση τους αντιμετωπίζει προβλήματα γιατί δεν τους επιτρέπει να είναι ο εαυτός τους. Όταν νιώθουν ότι πρέπει συνεχώς να βγαίνουν έξω για να αισθανθούν καλύτερα, όταν νιώθουν ότι δεν είναι αποδεκτοί, όταν ο σύντροφος δεν αποδέχεται ποτέ ότι κάνει λάθος τότε η σχέση βρίσκεται σε κίνδυνο. Τα προβλήματα που αναστατώνουν συνήθως μια σχέση είναι παλιά. Οι άνθρωποι συνήθως τα παραμερίζουν με την ελπίδα ότι κάποτε θα εξαφανιστούν (Viskott, 1980, σ. 133).

Καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν και εξοικειώνονται μεταξύ τους, έχουν την τάση να αδιαφορούν για την σημασία των παρεμβάσεων τους στο συναισθηματικό χώρο του συντρόφου τους καθώς και να τον θεωρούν δεδομένο. Νιώθει δεδομένος ο ένας σύντροφος γιατί ο άλλος δεν τον ακούει με προσοχή, δεν ενδιαφέρεται αρκετά, δεν του μιλά με αγάπη, δεν τον καταλαβαίνει και δεν τον σέβεται. Κάθε άνθρωπος νιώθει υποτίμηση όταν πρέπει πάντα να είναι εκείνος που θα υποχωρεί όταν ο σύντροφος του θα πρέπει να έχει πάντα δίκιο, όταν οι προτιμήσεις του θα πρέπει πάντα να θυσιάζονται για χάρη του άλλου (Viskott, 1980, σ.σ. 134-135).

Το πρώτο δείγμα ότι ένα ζευγάρι αντιμετωπίζει προβλήματα είναι ο πόνος. Ο πόνος πηγάζει από κάποια απώλεια ή πληγή. Ο πόνος πηγάζει από την συνειδητοποίηση ότι η κατάσταση δεν είναι εκείνη που επιθυμούσαν, ούτε εκείνη που ήταν μέχρι τώρα. Οι απώλειες δύσκολα προσδιορίζονται στα πρώτα στάδια μιας σχέσης. Κάθε τι που χάνουμε

σε μια σχέση μπορεί να ταξινομηθεί σε κάθε μια από τις ακόλουθες κατηγορίες:

(Viskott, 1980, σ.σ.135-136)

α) Την απώλεια της αγάπης ενός ατόμου.

β) Την απώλεια ενός συναισθήματος ελέγχου.

γ) Την απώλεια της αίσθησης αυτοεκτίμησης που έχει για τον εαυτό του ο καθένας.

Μόλις ο ένας από τους συντρόφους νιώσει ότι κάτι έχει χάσει πρέπει να το πει στον άλλο όσο πιο γρήγορα μπορεί. Οι άνθρωποι αλλάζουν στην πορεία της ζωής τους. Περνούν από διάφορες καταστάσεις. Το να απαιτεί κάποιος ο άλλος να είναι σταθερός τότε αρνείται το δικαίωμα του να ζει και να επηρεάζεται από τον κόσμο και τα όσα διαδραματίζονται γύρω του (Viskott, 1980, σ.136).

Ένα σημαντικό βήμα για την επίλυση των προβλημάτων είναι η συζήτηση μεταξύ των συντρόφων. Μια τέτοια συζήτηση δεν γίνεται εύκολα, γιατί τα όσα νιώθουν οι άνθρωποι δεν μπορούν να τα πουν. Η συζήτηση είναι μια συνήθεια η οποία μπορεί να αποκτηθεί εύκολα όταν η σχέση βρίσκεται ακόμα στην αρχή και υπάρχουν θετικά συναισθήματα. Όταν η σχέση γερνάει τότε οι συγκρούσεις φαίνεται ότι δεν μπορούν πια να ξεπεραστούν και τότε η συζήτηση για την επίλυση των προβλημάτων γίνεται ακόμα πιο δύσκολη (Viskott, 1980, σ. 137).

Πολύ συχνά οι άνθρωποι παντρεύονται και νιώθουν παγιδευμένοι από ιεροτελεστίες και συμβατικότητα. Φοβούνται να παραδεχτούν ότι ο γάμος τους δεν είναι όπως τον περίμεναν. Συχνά κάθονται σιωπηλοί, νιώθουν εξαρτημένοι, καταπιεσμένοι. Έχουν δώσει τα πάντα για την οικογένεια τους, θυσιάσαν ευκαιρίες που τους παρουσιάστηκαν, χωρίς καν να συνειδητοποιήσουν το πόσο ανόητοι ήταν για τους τύπους. Η ανταμοιβή για την καλή και ηθική ζωή που έζησαν φαίνεται να μην έρχεται.

Νιώθουν απέραντη δυστυχία. Κάθονται χωρίς να κάνουν τίποτα. Όταν ένας γάμος έχει διανύσει αρκετά χρόνια τότε οι άνθρωποι καταλήγουν να σημαίνουν ο ένας για τον άλλο περισσότερα από όσα νομίζουν. Με τα χρόνια έρχεται ένα είδος αποδοχής, οι διαφορές ανάμεσα στους ανθρώπους δεν μοιάζουν πια τόσο σημαντικές (Viktor, 1980, σ.σ. 139-140).

Η ηλικία έχει εισβάλλει μέσα στα άτομα σαν ένας απρόσκλητος επισκέπτης. Πρέπει να φροντίζουν περισσότερο τον εαυτό τους και να προσέχουν. Καμιά φορά χρειάζεται να περάσουν πολλά χρόνια για να καταλάβουν οι άνθρωποι τον εαυτό τους και τις πραγματικές τους ανάγκες. Κανένας δεν μπορεί να γίνει ευτυχισμένος αν δεν καταλάβει πως οτιδήποτε και αν γίνει θα εξακολουθήσει να είναι ο εαυτός του και ότι αν δεν είναι τώρα ευτυχισμένος με τον εαυτό του μπορεί να γίνει αργότερα. Όταν οι άνθρωποι έχουν ζήσει πολλά μαζί δεν είναι δυνατόν να περιμένουν ότι η σχέση τους θα εξακολουθήσει να είναι τόσο ζωντανή όσο ήταν στην αρχή. Ένας γάμος φθείρεται από τη στιγμή που οι άνθρωποι νιώθουν ότι δεν υπάρχουν τα πράγματα που μπορούν να ανακαλύψουν μαζί. Στο βαθμό που υπάρχουν πάντα πολλά πράγματα προς ανακάλυψη τότε γερασμένοι είναι εκείνοι οι γάμοι οι οποίοι επιτρέπουν στον εαυτό τους να γεράσει. Η στιγμή που το ζευγάρι θα νιώσει ότι η αγάπη έχει ελαττωθεί είναι οδυνηρή. Η ερωτική επαφή γίνεται με απροθυμία, αν γίνεται, και η έλλειψη ενθουσιασμού που χαρακτηρίζει κάθε κοινή προσπάθεια διαλύει και τη σχέση. Και οι δυο σύντροφοι αναγνωρίζουν τι πηγαίνει στραβά και θα πρέπει να το παραδεχτούν (Viskott, 1980, σ. 143).

Η δημιουργία μιας νέας περιπέτειας χωρίς τις απαραίτητες προφυλάξεις με την ενδόμυχη επιθυμία να αποκαλυφθούν όλα στον άλλο σύντροφο είναι κάτι το σκληρό και



το οδυνηρό και είναι πιθανότερο ότι θα δημιουργήσει καινούργια προβλήματα, παρά θα λύσει τα ήδη υπάρχοντα. Αυτός είναι ένας τρόπος που χρησιμοποιούν τα περισσότερα παντρεμένα ζευγάρια για να ανιχνεύσουν τις αλλαγές στα συναισθήματα του ενός για τον άλλο. Μια σχέση διαλύεται όταν μια καινούργια απορροφά την τρυφερότητα και το ενδιαφέρον του ενός από τους δυο. Αυτό είναι ιδιαίτερα δύσκολο για τον άλλο σύντροφο που βασανίζεται από το οδυνηρό συναίσθημα ότι ο σύντροφος του εξακολουθεί να είναι ικανός να βιώσει την ένταση ενός συναισθήματος που αποζητούν, αλλά δεν το βρίσκουν στη δική τους σχέση. Γίνεται ιδιαίτερα δύσκολο όταν η καινούργια αγάπη δεν είναι απλά μια περιπέτεια, αλλά κάτι δυνατό και ικανό να ξυπνήσει καινούργια συναισθήματα.

Ο ανταγωνισμός είναι μια φοβερή και επικίνδυνη απειλή εάν το άτομο προσπαθεί να κερδίσει τον σύντροφο του εκδηλώνοντας υπέρμετρη τρυφερότητα. Το καλύτερο θα ήταν να αποφευχθεί ο ανταγωνισμός με την καινούργια αγάπη. Η καινούργια αγάπη έχει τα πάντα με το μέρος της. Ο άλλος σύντροφος θα πρέπει να είναι ο καλύτερος του εαυτός και να συμμετέχει σε εκείνα τα κομμάτια της σχέσης που έχουν νόημα και όπου μπορεί να δείχνει αληθινό ενδιαφέρον. Εκείνο που χρειάζονται και οι δυο είναι χρόνος για να προσαρμοστούν στην καινούργια πραγματικότητα. Τα συναισθήματα τους έχουν αλλάξει γι' αυτό και χρειάζονται χρόνο για να τα καταλάβουν καλύτερα. Καμιά φορά είναι προτιμότερο να χωρίζουν για κάποιο διάστημα (Viskott, 1980, σ.σ. 146-147).

Αυτά όλα αποτελούν και για τους δυο μια οδυνηρή εμπειρία αλλά απαραίτητη για να ξεκαθαρίσει η σχέση και να συνδεθούν με τα πιο βαθιά συναισθήματα που έχουν νιώσει ποτέ. Ποτέ τα πράγματα δεν θα μπορέσουν να επανέλθουν στην κατάσταση που ήταν παλαιότερα. Ο σωστός χειρισμός μιας δύσκολης κατάστασης μπορεί να αποτελέσει αφετηρία για μια καλύτερη, πιο ανοιχτή, πιο ώριμη σχέση για τους συντρόφους. Μπορεί

να αποτελέσει αφετηρία μιας καινούργιας κοινής ανάπτυξης (Viskott, 1980, σ.148).

## Μέρος Γ

### 1. Αιτίες των κρίσεων στο ζευγάρι

Κρίσεις στο ζευγάρι μπορεί να προκληθούν από διάφορες αιτίες και μπορεί να οφείλονται σε εσωτερικά και εξωτερικά γεγονότα . « Εσωτερικά » ονομάζονται τα γεγονότα και οι αιτίες που οφείλονται σε υπαιτιότητα των ίδιων των μελών του ζευγαριού , ενώ « εξωτερικά » θεωρούνται αυτά για τα οποία υπεύθυνες είναι οι κοινωνικές συνθήκες και το περιβάλλον (Κυριακίδης, 2000, σ.165).

Η επίδραση των κρίσεων και των συγκρούσεων μέσα στην οικογένεια είναι ανάλογη με την κατανόηση και την αλληλοεκτίμηση . Σε περιόδους κρίσης είναι πιθανό να μην μπορούν να καταλάβουν ο ένας τη θέση του άλλου και η υποχώρηση να θεωρείται λανθασμένη κίνηση . Αυτές τις στιγμές μπορεί να μην καταφέρουν να συγκρατούν το θυμό τους . Ακόμα όμως ο ένας αποτελεί στήριγμα για τον άλλο (Κυριακίδης, 2000, σ. 166).

Σύμφωνα με τον Bowen οι τομείς στους οποίους εκδηλώνονται οι εντάσεις μεταξύ των συζύγων είναι :

α) Οι συζυγικές συγκρούσεις :

Η σχέση περνά από περιόδους έντονης εγγύτητας σε περιόδους συγκρούσεων και συναισθηματικής απόστασης . Στη συνέχεια το ζευγάρι συνήθως συμφιλιώνεται και επιστρέφει στη στενή σχέση του . Η συζυγική σύγκρουση μπορεί να μην εμπλέξει τα παιδιά εάν δεν ενεργοποιηθεί η διεργασία προβολής που μπορεί να τα βλάψει .

β) Η αμοιβαία αμφίδρομη σχέση υπερεπάρκειας και ανεπάρκειας που παρατηρείται στη δυσλειτουργία ενός συζύγου . Ο ψευδής εαυτός του προσαρμοστικού συζύγου συγχωνεύεται με τον ψευδή εαυτό του κυρίαρχου μέλους της σχέσης , το οποίο αναλαμβάνει την ευθύνη και για τους δύο . Όταν αυτή η κατάσταση διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα , ο προσαρμοστικός σύζυγος χάνει την ικανότητά του να παίρνει αποφάσεις για τον εαυτό του και γίνεται εύλωτος σε οργανικές , συναισθηματικές και κοινωνικές δυσλειτουργίες .

Ο ψευδοεαυτός μπορεί να δεχτεί ή να απορρίψει οποιαδήποτε ευλογοφανή φιλοσοφία υπό τη συναισθηματική επίδραση της στιγμής, ανταποκρινόμενος περισσότερο στις προσδοκίες του συστήματος της οικογένειας του παρά σκεπτόμενος ανεξάρτητα με βάση τις αξίες, τα αισθήματα και την εμπειρία του. Όταν υπάρχει έντονη συγκινησιακή συναισθηματική φόρτιση, ο "ψευδοεαυτός" είναι εξαιρετικά ευαίσθητος σε αντιλήψεις ή προκαταλήψεις που ορίζουν τι είναι αποδεκτό και αξιαγάπητο στην οικογένεια (Johnson, 1998, σ.σ. 35-36).

## 2. Το αναπόφευκτο των κρίσεων

Είναι φυσικό δυο σύζυγοι όσο και αν μοιάζουν μεταξύ τους να παρουσιάζουν λίγες ή πολλές διαφορές. Αυτές αφορούν τα σωματικά γνωρίσματα, τη μόρφωση, το χαρακτήρα, τις συνήθειες, τις ιδέες και τη νοοτροπία. Αν είναι μικρές και ασήμαντες περνούν σχεδόν απαρατήρητες και δεν αποτελούν αιχμές για συγκρούσεις. Όταν όμως είναι μεγάλες και ο καθένας επιμένει σε αυτές χωρίς διάθεση τροποποίησης ή συμβιβασμού, τότε μπορεί να αποβούν ολέθριες για όλα τα μέλη και για τη συνοχή της οικογενειακής σχέσης (Κυριακίδης, 2000, σ. 163).

Επιπλέον πέρα από τις ατομικές διαφορές, με το πέρασμα του χρόνου και ανάλογα με τις συνθήκες της ζωής προκύπτουν και άλλες διαφωνίες αναφορικά με τον χειρισμό κάποιων θεμάτων (αγωγή των παιδιών, οικονομικά κ.α). Αυτές οι διαφωνίες όταν δεν είναι σημαντικές μπορούν να εξομαλυνθούν και είναι δυνατό κάποιες φορές να οξυνθούν και να πάρουν δραματικές διαστάσεις με καθόλου ευχάριστα αποτελέσματα (Κυριακίδης, 2000, σ. 163).

Όταν τα μέλη του ζευγαριού έχουν συνείδηση των διαφορών τους και τρέφουν σεβασμό για τον εαυτό τους και τον άλλο τότε αυτές οι διαφωνίες δεν δημιουργούν ιδιαίτερα προβλήματα. Πολλές φορές αυτές οι μικροαντιθέσεις δίνουν ζωντάνια στην εσωτερική ζωή ενός γάμου (Κυριακίδης, 2000, σ. 163-164).

Είναι ζωτικό για τη συζυγική ευτυχία να αναγνωρίσουμε, ότι κάθε ενοχλητικό πρόβλημα είναι ένα κοινό καθήκον που χρειάζεται αμοιβαία ενθάρρυνση, κατανόηση και αλληλοβοήθεια. Οι σοβαρότερες ατυχίες μπορεί να συμβούν σε ένα ζευγάρι, χωρίς αυτές να θέτουν σε κίνδυνο την ένωση τους. Αντίθετα συμβαίνει συχνά να τους δέσει στενότερα. Η σοβαρότητα της κατάστασης δεν έχει σημασία. Τα πάντα εξαρτώνται μόνο

από την δυνατότητα των συντρόφων να μείνουν δίπλα δίπλα, όταν τους τύχει να αντιμετωπίσουν μια δύσκολη κατάσταση (ο.π.).

Κοινές απόψεις και κοινές αξίες που τις αποδέχονται και οι δυο αυξάνουν την αντίσταση του ζευγαριού στην κάθε αναποδιά. Σχετικές αντιλήψεις για την ζωή που τις μοιράζονται άνδρας και γυναίκα δίνουν σταθερότητα στο γάμο. Αυτό δεν σημαίνει ότι η διαφορά αντιλήψεων σε κάποιο θέμα είναι υποχρεωτικά μειονέκτημα. Τέτοιες διαφορές χρειάζονται απλώς μια πιο πλατιά κατανόηση και ένα καλά ανεπτυγμένο αίσθημα αντικειμενικότητας. Αυτό και μόνο το αίσθημα ανοχής συνεπάγεται γερές ηθικές αξίες που μπορούν να αντικαταστήσουν μια πιθανή επιζήμια διαφορά. Χωρίς διαφορετική γνώμη είτε δεν υπάρχει ουσιαστικά αρμονία είτε αν υπάρχει είναι φαινομενική ή στηρίζεται στην έλλειψη προσωπικότητας του ενός ή και των δυο συζύγων (ο.π.).

Μέσα στην οικογένεια κάθε άνθρωπος αναζητά ηρεμία, όμως μπορεί η οικογενειακή ζωή να είναι πηγή δυστυχίας και προβλημάτων. Με την συμβολή της οικογένειας και ανάλογα με την ατμόσφαιρα που επικρατεί σε αυτή και στις σχέσεις των μελών μεταξύ τους. Ακόμα και τα προβλήματα που ενδεχομένως αντιμετωπίζει ένα μέλος έξω από αυτή μπορούν είτε να επιλυθούν είτε να επιδεινωθούν (Κυριακίδης, 2000, σ.164).

Οι σχέσεις του ζευγαριού δοκιμάζονται μέσα από τις κρίσεις που αντιμετωπίζουν. Μέσα από αυτές θα φανεί αν οι σύζυγοι παντρεύτηκαν από επιπολαιότητα μια και μέσω αυτής της διαδικασίας τίθεται σε δοκιμασία ο αλληλοσεβασμός και η κατανόηση των αδυναμιών του άλλου (ο.π.).

### 3. Ψυχολογικά χαρακτηριστικά της μέσης ηλικίας

Σύμφωνα με τον Πιπερόπουλο (1995, σ.σ. 93-94) στην κλασική ψυχαναλυτική θεωρία η ωριμότητα μπορεί να θεωρηθεί συνώνυμη με την "ικανότητα του ατόμου να αναβάλλει την άμεση ικανοποίηση των αναγκών του". Στη σύγχρονη ψυχολογική θεωρία μπορεί να ειπωθεί ότι η ωριμότητα χαρακτηρίζεται από τα ακόλουθα πέντε χαρακτηριστικά:

#### α) Ανεξαρτησία

Το ώριμο άτομο αποδεσμεύεται από τις εξαρτήσεις της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας και επιδεικνύει την ανεξαρτητοποίηση του παίρνοντας και εκτελώντας τις αποφάσεις του με βάση τα δικά του κριτήρια, τις δικές του προδιαγραφές και τα δικά του πιστεύω.

#### β) Ρεαλιστική συνείδηση του περιβάλλοντος

Η έννοια αυτή περιγραφεί την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται το περιβάλλον του με ρεαλιστικό τρόπο και να χρησιμοποιεί τα αντικειμενικά δεδομένα του περιβάλλοντος και τις υποκειμενικές του ικανότητες για παραγωγή και δημιουργικότητα.

#### γ) Ικανότητα για αγάπη

Το ώριμο άτομο έχει την ικανότητα και μαζί την επιθυμία να μοιραστεί με άλλους, να προσφέρει μέρη του εαυτού του στην οικογένεια, στους φίλους, στους συνανθρώπους του.

#### δ) Ταυτότητα και αυτοεκτίμηση

Στα χαρακτηριστικά αυτά περιλαμβάνονται οι σύνθετες στάσεις του ατόμου απέναντι στον εαυτό του, η ικανότητα του να έχει ορθή εκτίμηση των χαρακτηριστικών του ιδιοτήτων, να δέχεται τον εαυτό του χωρίς την ανάγκη καταπίεσης ανεπιθύμητων χαρακτηριστικών, να κατέχει την απαραίτητη υποκειμενική αντίληψη της υπαρξιακής του οντότητας, ενός και μοναδικού όντος μέσα στο πολυάνθρωπο κοινωνικό σύστημα.

#### ε) Ολοκλήρωση

Καθώς το άτομο ολοκληρώνει την υποκειμενική του αντίληψη για την υποκειμενική του ύπαρξη, ερευνά την πιθανότητα δημιουργίας μιας ολοκληρωμένης εικόνας της ύπαρξής του, της συμπεριφοράς, της ζωής του.

Η ζωή κάθε ανθρώπου αποτελεί τη σύνθεση εσωτερικών - υποκειμενικών διαδικασιών σε αλληλεπίδραση με αντικειμενικά - περιβαλλοντικά δεδομένα: αυτά συνίστανται στην κοινωνικο-οικονομική θέση, τη δουλειά ή το επάγγελμα, την οικογένεια και τους ρόλους του ατόμου, τη συμμετοχή του σε ομάδες και πολιτιστικές δραστηριότητες. Τέλος, οι υποκειμενικές διαδικασίες αφορούν τα νοήματα που δίνονται από τη συμμετοχή του ατόμου στο κοινωνικό σύνολο (Πιπερόπουλος, 1995, σ.σ. 94-95).

Η Λασσιθιωτάκη Μαρία (στο [www.2search.gr](http://www.2search.gr)) παρουσιάζει τα χαρακτηριστικά της μέσης ηλικίας σύμφωνα με τον Erikson. Αναφέρονται λοιπόν τα εξής:

Ο E. Erikson, ένας από τους μεγαλύτερους θεωρητικούς της Ψυχολογίας, χώρισε τον κύκλο της ζωής σε διάφορα ηλικιακά στάδια. Κάθε στάδιο το



χαρακτηρίζει με δυο αντιθετικά ουσιαστικά, ένα θετικό και ένα αρνητικό. Αν κάποιος καταφέρει να περάσει με επιτυχία το ανάλογο στάδιο, οργανώνει τη ζωή του θετικά και σε περίπτωση αποτυχίας αρνητικά. Το αισιόδοξο σημείο της θεωρίας του Erikson είναι ότι όλες οι ηλικίες έχουν τη δυνατότητα να είναι εξελικτικές και πουθενά δεν παρουσιάζεται καθήλωση ή στασιμότητα, εφόσον το άτομο τις περνά με πετυχημένο τρόπο. Σε κάθε ηλικία το άτομο κατακτά κάτι, απαραίτητα και μοναδικό για την εξέλιξη του.

Σύμφωνα με τον Erikson, η μέση ηλικία είναι η ηλικία της Γεννητικότητας ή της Στασιμότητας. Η γεννητικότητα αναφέρεται στην καθοδήγηση και τη συσχέτιση, που αναπτύσσει ένα άτομο μέσης ηλικίας με τους άλλους και ιδιαίτερα με την νεότερη γενιά, άσχετα αν έχει ή όχι δικά του παιδιά. Γεννητικός είναι αυτός που αγαπά όλα τα παιδιά και τα παιδιά των άλλων, τα βοηθά και τα καθοδηγεί, καταθέτοντας τους την αγάπη, την εμπειρία και τις γνώσεις του.

Αντίθετα, στασιμότητα, το <<ανάθεμα>> της μέσης ηλικίας λέει χαρακτηριστικά ο Erikson, δείχνουν τα άτομα, που επικρίνουν τους άλλους και τις νεότερες γενιές, είναι πάντα αυστηροί και άκαμπτοι με όλους και πιστεύουν ότι το σωστό είναι με το μέρος τους και μόνο. Με λίγα λόγια είναι εγωκεντρικοί και δείχνουν φανερά σημάδια έλλειψης προσαρμογής. Τα συγκεκριμένα άτομα δεν δέχονται εύκολα ότι η νεότητα δεν είναι αιώνια όπως και το γεγονός ότι η φθορά είναι αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής.

#### 4. Η ζωή του ζευγαριού στη μέση ηλικία

Στις πρώτες φάσεις του κύκλου της ζωής οι άνθρωποι εξερευνούν, προετοιμάζουν, εξασκούνται και πειραματίζονται με ιδέες, σχέσεις, δουλειές και ενδιαφέροντα για τον ελεύθερο χρόνο τους. Οι εμπειρίες αυτές τους προετοιμάζουν για την κύρια πράξη της ζωής τους. Πρόκειται για την ώριμη ενηλικίωση. Στις προηγμένες χώρες διαρκεί από τα 25-55 χρόνια και ονομάζεται φάση της καθιέρωσης. Σε αυτό το στάδιο οι άνθρωποι έχουν καταλαγιάσει στις ιδέες και στις δραστηριότητες και ενδιαφέρονται, για τομείς της ζωής η δουλειά, η οικογένεια, οι φίλοι, οι κοινωνικές δραστηριότητες και αξίες (Raroport, 1981, σ.σ. 11-12).

Η περίοδος της καθιέρωσης δεν χωρίζεται σε δεκαετίες ή κατηγορίες ηλικίας αλλά σε επιμέρους φάσεις που καθορίζονται από τα διάφορα στάδια του οικογενειακού κύκλου. Για τις οικογένειες με παιδιά ο οικογενειακός κύκλος τονίζεται από γεγονότα στη ζωή των γονιών και των παιδιών που επηρεάζουν όλη την οικογένεια. Στις οικογένειες χωρίς παιδιά οι κύριες ανησυχίες είναι παρόμοιες, αλλά παίρνουν διαφορετική μορφή (Raroport, 1981, σ. 79).

Επιμέρους φάσεις καθιέρωσης	Ανησυχίες	Πιθανά προβλήματα
Πρώτη φάση (τα παιδιά σε σχολική ηλικία)	Απασχολεί η παραγωγικότητα Επιλογές και σχέδια.	Συγκρούσεις για το μοίρασμα των ευθυνών
Μεσαία φάση (τα παιδιά στο σχολείο)	Απασχολεί η απόδοση: αποτελεσματικότητα, ικανότητα, γι' αυτό που έχει επιλεγεί.	Συγκρούσεις δεσμεύσεων και υποχρεώσεων
Τελευταία φάση (τα παιδιά τελείωσαν το σχολείο)	Απασχολεί η αξιολόγηση: η αξία των δεσμεύσεων (ψυχολογικά κέρδη)	Κατάθλιψη, ανία. Συναίσθημα ότι είναι κανείς παγιδευμένος, απομονωμένος. Μήπως πρέπει να αλλάξει; (Τι; Πώς;)

(Rapoport, 1981, σ.79)

Για τις γυναίκες η τελευταία φάση της καθιέρωσης συμπίπτει με την εμμηνόπαυση. Οι επιπτώσεις της ακόμα και οι φυσιολογικές της μεταβολές είναι πιο έντονες στις γυναίκες που δεν έχουν ενδιαφέροντα έξω από το σπίτι, χόμπι ή άλλες απασχολήσεις που δίνουν νόημα και σκοπό στη ζωή τους, όταν τα παιδιά θα έχουν φύγει από το σπίτι (Rapoport, 1981, σ. 99).

Ο γάμος θα συνεχίσει να είναι από τις κυριότερες διεξόδους της ενεργητικότητας της γυναίκας, αλλά εδώ υπάρχει ο κίνδυνος να τον μετατρέψει σε υποκατάστατο μητέρας - παιδιού που πρόσφατα έχασε (Rapoport, 1981, σ. 99).

### Ενδείξεις και συμπτώματα

Οι βιολογικές ενδείξεις περιλαμβάνουν εξάψεις, ιλίγγους, ταχυκαρδία, πονοκεφάλους, διάρροια, δυσκοιλιότητα, κράμπες, ξηρότητα του κόλπου και του δέρματος και γενική σωματική δυσφορία στις γυναίκες. Απώλεια σεξουαλικής ικανότητας και αποτυχία στύσης στους άνδρες. Τα ψυχολογικά συμπτώματα περιλαμβάνουν κατάθλιψη, υπνηλία, υστερία, αϋπνία, νευρικότητα, δυσφορία, απώλεια

της συγκέντρωσης και κάποιες φορές της σεξουαλικής επιθυμίας (Lambley, 1995, σ.26).

## **Ο άνδρας κατά την "κλιμακτήριο" περίοδο**

Υπάρχει ανδρική κλιμακτήριος; Αυτή είναι μια ερώτηση που αναπόφευκτα ακολουθεί συχνά κάθε συζήτηση σχετική με την κλιμακτήριο της γυναίκας. Οι επιστήμονες τελευταία την αποδέχονται, επισημαίνοντας όμως σημαντικές διαφορές (Καλλιέρου - Ξυλά, 2004, σ. 190).

Παρόλο που υπάρχουν παραλληλισμοί μεταξύ της ανδρικής και της γυναικείας ανατομίας ως προς την αναπαραγωγή, υπάρχουν επίσης σημαντικές διαφορές σε πολλές λειτουργίες τους. Οι άνδρες παράγουν εκατομμύρια σπέρματα που απελευθερώνονται μέσα από την εκσπερμάτωση, και αυτό γίνεται καθημερινά από ένα υγιή άνδρα, αρχίζοντας από την εφηβεία έως την εμμηνόπαυση. Υπάρχουν επιπρόσθετες διαφορές ως προς την κλιμακτήριο. Η λεγόμενη "κλιμακτήριος των ανδρών" υποδηλώνει μια κάμψη, στην αναπαραγωγή του σπέρματος, που δεν είναι τόσο ενοχλητική γιατί γίνεται σταδιακά. Το σπέρμα ολοκληρωτικά κατά την πολύ μεγάλη ηλικία, ενώ στις γυναίκες επέρχεται απότομα η εμμηνόπαυση, που δημιουργεί όλα αυτά τα ενοχλητικά και συχνά επίπονα συμπτώματα (Καλλιέρου - Ξυλά, 2004, σ.190). Όλοι οι άνδρες δεν παύουν να είναι γόνιμοι στην ίδια ηλικία, όπως συμβαίνει με τις γυναίκες, και μάλιστα πολλοί άνδρες εξακολουθούν να παράγουν αρκετή τεστοστερόνη και να αποκτούν παιδιά σε πολύ μεγάλες ηλικίες. Πάντως σύμφωνα με τις απόψεις διακεκριμένων Γερμανών ενδοκρινολόγων του Πανεπιστημίου της Λειψίας, μια πτώση στη σεξουαλική τους απόδοση είναι εμφανής και είναι συνδεδεμένη με την απώλεια τεστοστερόνης, είναι ανάλογη με αυτή που συμβαίνει στις γυναίκες, χωρίς όμως να υπάρχει απότομο σημείο

οριοθέτησης, για αυτό είναι αδύνατο να καθορίσει κανείς πότε αρχίζει η πτώση της σεξουαλικής ευρωστίας του άνδρα. Είναι πολύ πιθανό στις ηλικίες των 50 ή 60 (Καλλιέρου - Ξυλά, 2004, σ. 190). Θα αναφερθούν ορισμένα πράγματα, σχετικά με την κρίση που περνούν οι περισσότεροι άνδρες μεταξύ του τεσσαρακοστού και πενήκοστού έτους της ηλικίας τους. Ο άνδρας σε αυτή την ηλικία έχει σταδιοδρομήσει. Οι επαγγελματικές προσδοκίες του μπορεί να έχουν εκπληρωθεί ή, κι αν όχι ξέρει οπωσδήποτε την προοπτική εξέλιξέως τους. Γνωρίζει τα όρια των ικανοτήτων του, καθώς και τι πρέπει να απαιτεί για τον εαυτό του. Ακόμα, ξέρει ότι τώρα πια δεν μπορεί να αλλάξει το επάγγελμα του και ούτε που τον απασχολούν τέτοιες είδους σκέψεις και μελλοντικά σχέδια, όπως τον απασχολούσαν στην ηλικία των τριάντα και των τριάντα πέντε χρόνων. Η οικονομική του κατάσταση είναι ανθηρότερη. Δεν χρειάζεται να κάνει οικονομίες για να φτιάξει το σπίτι του. Τα παιδιά του έχουν μεγαλώσει και ίσως να έχουν και οικονομικά τακτοποιηθεί και να μην εξαρτώνται πια από τον πατέρα. Στο επάγγελμα του έχει αποκτήσει περισσότερη ελευθερία και σιγουριά. Τώρα τον ξέρουν όλοι καλά και ο ίδιος μπορεί να δρα με μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων, να αναλαμβάνει διάφορες αποστολές σχετικές με την εργασία του (Kolle, 1985, σ. 146-147).

Σύμφωνα με τον kolle μια σειρά από επιστημονικές έρευνες έχει αποδείξει ότι το συναίσθημα του γήρατος είναι θέμα υποκειμενικής φύσεως του άνδρα. Δεν έχει να κάνει ούτε με την εξωτερική εμφάνιση, ούτε με την πραγματική ηλικία. Γενικά το γήρας το παρατηρούν για πρώτη φορά οι άνδρες μεταξύ των σαράντα και πενήντα χρόνων: α) από την κούραση που τους κυριεύει, β) από τα μαλλιά που αρχίζουν να πέφτουν και να γίνονται

γκρίζα, γ) από την σεξουαλική ορμή που αρχίζει να χάνει την νεανικότητα της. Επίσης δ) μείωση αποδοτικότητας και επιτυχίας στον επαγγελματικό τομέα, ε) ενηλικίωση των παιδιών, στ) δυσκινησία, ζ) εξασθένηση των ενδιαφερόντων. Δεν υπάρχει αμφιβολία πως οι περισσότεροι άνδρες βλέπουν τα πράγματα μέσα από ένα μεγεθυντικό φακό.

Προπαντός δε σε μια περίοδο της ηλικίας τους, δεν υπάρχει λόγος όπως υποστηρίζει ο kolle (1985, σ. 151). Ο άνδρας στα πρώτα χρόνια της σκληρής δημιουργικής εργασίας είχε βοηθό και συμπαραστάτη του τη γυναίκα. Όταν πέρασαν τα δύσκολα και ο άνδρας ανέβηκε σε ανώτερη θέση και απέκτησε επίσης οικονομική άνεση, άρχισε να έχει και άλλου είδους αναζητήσεις π.χ. η αναζήτηση μιας νεαρότερης και ομορφότερης γυναίκας. Η γυναίκα του κατά την γνώμη του έκανε το καθήκον της. Πρέπει κανείς να ξέρει όπως λέει ο kolle ότι ο άνδρας στην ώριμη ηλικία ζει την πιο κρίσιμη περίοδο της ζωής του. Είναι η "κλιμακτήριος περίοδος" της μέσης ηλικία (Kolle, 1985, σ.σ. 150-151).

Οι άνδρες επίσης αισθάνονται ξαφνικά αδιαθεσίες που ως τώρα τους ήταν άγνωστες: ιλίγγους, ταχυπαλμίες, αϋπνίες, πονοκεφάλους, γενική σωματική κούραση. Σε ειδικές περιπτώσεις παρουσιάζονται ορισμένες δυσάρεστες "ιδιότητες" για τις οποίες παραπονιούνται οι γυναίκες όπως αρρωστημένος εγωισμός, εξασθένηση της μνήμης, αδιαφορία. Τέσσερα χρόνια μπορεί να κρατήσει η ανδρική "κλιμακτήριος". Είναι όμως μια μεταβατική περίοδος. Πολλοί άνδρες όταν πέσουν στην κρίσιμη ηλικία δεν ξαναβρίσκουν τον εαυτό τους. Πρώτον, γιατί οι ίδιοι είναι απροετοίμαστοι και δεύτερο και σπουδαιότερο γιατί δεν τους βοηθάει το περιβάλλον τους και προπαντός η γυναίκα τους η οποία απ' αυτή την στιγμή θεωρεί τον άνδρα της "γέρο" (Kolle, 1985, σ. 152).

Τα παράπονα και οι γενικές αδιαθεσίες της "ανδρικής κλιμακτηρίου" περιόδου είναι

προσωρινά όπως και εκείνα της γυναικειάς. Η περίοδος αυτή τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες είναι απλώς μεταβατικές καταστάσεις που ξεπερνιούνται όταν σε εκείνο/η που τις υφίσταται δείχνεται η ανάλογη κατανόηση και συμπαράσταση. O kolle (1985, σ. 158)

σημειώνει στο βιβλίο του έναν κανόνα για τον γάμο, του ψυχολόγου Ernst Von Xylander από το Μόναχο:

" Κάντε συχνά γαμήλια ταξίδια. Να θυμάστε κάποτε - κάποτε πως είστε ο άνδρας και η γυναίκα και όχι μόνο ο πατέρας και η μητέρα."

Τα μεταβατικά συμπτώματα της κρίσιμης αυτής περιόδου που μπορεί να παρατηρήσει κανείς ακόμη και σε άνδρες σαράντα χρόνων έχουν σαν συνέπεια μια βαθιά μεταβολή στην προσωπικότητα του άνδρα. Επίσης και η εφηβεία είχε τις συνέπειες της. Κανένας άνδρας δεν ξεχνά τις δυσκολίες που συνάντησε περνώντας αυτή την περίοδο της ζωής του. Αν αυτές οι δυσκολίες επέδρασαν αργότερα στην θετική συγκρότηση ή στην αποσύνθεση της προσωπικότητας του οφείλονται στη βοήθεια που έδωσε στον έφηβο το περιβάλλον του. Το ίδιο συμβαίνει και στην κλιμακτήριο περίοδο του άνδρα. Η υπερνίκηση αυτής της κρίσης θα εξαρτηθεί και από άλλους παράγοντες αλλά εξίσου εξίσου σπουδαία και σημαντική θα είναι η κατάλληλη συμβολή και συμπαράσταση της γυναίκας του.

Τέλος, ο kolle (1985, σ. 160) επισημαίνει ότι κάθε ηλικία έχει την ιδιαίτερη ομορφιά της και τις δυνατότητες και την αξία της. Ο καθηγητής August Vetter διατύπωσε την εξής παρομοίωση:

"Τα φύλλα μαραίνονται το φθινόπωρο αλλά τα φρούτα ωριμάζουν την ίδια εποχή!"

Εξαρτάται από τις άλλες εποχές (περιόδους της ζωής) ποια πρόκειται να ωριμάσουν.

Αν οι εποχές υπήρξαν γόνιμες, τα φρούτα του φθινοπώρου θα είναι ώριμα και εύγευστα.  
Εάν όχι θα είναι μαραμμένα και σάπια."

### **Η γυναίκα κατά την εμμηνόπαυση**

Ύστερα από τα σαράντα αρχίζει να αλλάζει η ορμονική παραγωγή του γυναικείου οργανισμού. Ο γυναικείος οργανισμός σε αυτή την περίοδο περνά μια κρίση. Οι περισσότερες γυναίκες πιστεύουν ότι μετά την κλιμακτήριο έρχονται γρήγορα τα γηρατειά. Ο φόβος για τα γηρατειά τους προκαλεί και σωματικές και ψυχικές κρίσεις. Είτε το θέλουν είτε όχι. Αυτός ο φόβος έχει πολλές αιτίες. Οι κυριότερες σύμφωνα με τον Kola (1985, σ .σ. 237-239) περιέχονται στις εξής διατυπώσεις:

α) *Η άποψη ότι μια γυναίκα έχει αξία μονάχα όταν μπορεί να γεννά παιδιά.*

Μια τέτοια άποψη δεν μπορεί παρά να έχει αρνητικές συνέπειες στη σκέψη της γυναίκας που μοιραία βλέπει την κλιμακτήριο σαν ένα είδος αρρώστιας, με τελικό αποτέλεσμα την ατεκνία και τον ερχομό των γηρατειών. Πρέπει λοιπόν, οι γυναίκες να πείσουν πρώτα τον εαυτό τους ότι δεν είναι μηχανές που μόνο γεννούν παιδιά και ότι η πραγματική τους αξία δεν έγκειται μόνο στην ικανότητα που τους έχει χαρίσει η φύση να δίνουν παιδιά στον άνδρα.

β) *Οι γυναίκες φοβούνται πως μετά την κλιμακτήριο ίσως να μην είναι πια επιθυμητές στους άνδρες τους.* Αυτό το πρόβλημα παρουσιάζεται συνήθως σε γάμους όπου οι σύζυγοι είναι συνομήλικοι. Γιατί ενώ, ο άνδρας στα σαράντα πέντε του βρίσκεται στο ζενίθ της ανδρικής γοητείας και της επαγγελματικής επιτυχίας η γυναίκα αισθάνεται την παρακμή να πλησιάζει απειλητικά, παρόλο που η προοπτική αυτή δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα.



Η κλιμακτήριος αποτελεί εσωτερική κρίση που η γυναίκα πρέπει μόνη της να προσπαθήσει να ξεπεράσει για να ξαναβρεί την ψυχική της ισορροπία. Πολλές γυναίκες ζητούν καταφύγιο στην γέννηση ενός αργοπορημένου παιδιού. Νομίζουν έτσι ότι θα αντιμετωπίσουν καλύτερα την κρίσιμη αυτή περίοδο. Τα παιδιά, όμως δεν είναι τα μέσα με τα οποία λύνονται τα προβλήματα. Η παρουσία ενός παιδιού όχι μόνο δεν λύνει τα συζυγικά προβλήματα, αλλά ούτε και αναχαιτίζει τα γηρατειά (Kolle, 1985, σ. 245).

Την περίοδο της κλιμακτηρίου την αποκαλούν επίσης "τα επικίνδυνα χρόνια της γυναίκας" και όχι άδικα. Όπως και ο άνδρας απιστεί επιζητώντας την ανανέωση με μια πιο νέα γυναίκα έτσι και πολλές γυναίκες που περνούν την κλιμακτήριο περίοδο αποτολμούν την απιστία. Στις περισσότερες περιπτώσεις που η γυναίκα αποτολμά τέτοια διαβήματα, συμβαίνει συνήθως το εξής: Οι άνδρες νομίζουν ότι η σεξουαλική ζωή της γυναίκας τελειώνει με την κλιμακτήριο και πιστεύουν πως η γυναίκα τους δεν θέλει τέτοιου είδους σχέσεις. Σε γάμους που οι σύζυγοι είναι συνομήλικοι θεωρούν φυσιολογικό φαινόμενο την εξασθένηση της γυναίκας για να δικαιολογούν την δική τους απροθυμία. Υπάρχουν πολλές γυναίκες στις οποίες η ερωτική διάθεση ξυπνά μετά την κλιμακτήριο και ζουν για πρώτη φορά την πλήρη σεξουαλική χαρά. Δεν φοβούνται πια την εγκυμοσύνη (Kolle, 1985, σ.246).

Σε αυτή την περίοδο της ζωής η γυναίκα μπορεί για παράδειγμα να ενθαρρύνει τον άνδρα της να αθλείται για την υγεία του - η δεκαετία των σαράντα χρόνων είναι η επικίνδυνη ηλικία για εμφράγματα - αλλά αν δεν το κάνει με φιλικό τρόπο μπορεί να θεωρηθεί αυταρχική ή εγωίστρια. Σ' αυτό το στάδιο πάνω απ' όλα μπορεί να τον βοηθήσει ψυχολογικά με το να του τονίζει τα πράγματα που έχει αμφιβολίες και επικρίνει τον εαυτό του για ό,τι δεν κατάφερε να κάνει στη ζωή του

(Rapoport, 1981, σ. 100).

Με τον ίδιο τρόπο, αν δεν έχει την δική της δουλειά τώρα που έχει ελεύθερο χρόνο, ο άνδρας της μπορεί να την ενθαρρύνει να αναπτύξει καινούργια ενδιαφέροντα, ίσως εμπλέκοντας την περισσότερο στη δική του δουλειά. Αν έχει μια θέση - κλειδί στην εταιρεία του ή έχει κάποιο δημόσιο αξίωμα, θα υπάρχουν πολλές κοινωνικές εκδηλώσεις και ταξίδια, όπου η συνεισφορά της μπορεί να είναι σημαντική. Ακόμα μπορεί να τον βοηθήσει να ξεκινήσει μια δουλειά, μια τέχνη, ένα χόμπι  
(Rapoport, 1981, σ. 100).

### **Βασικές προτάσεις για την εμμηνόπαυση**

Ο Lambley (1995, σσ.58-59) διατυπώνει ορισμένες προτάσεις για την εμμηνόπαυση, είναι οι εξής:

*Πληροφόρηση:* Άτομα που έχουν πρόσβαση στην πληροφόρηση περνούν την εμμηνόπαυση ευκολότερα από άλλα, επειδή γνωρίζουν τι συμβαίνει και τι μπορούν να κάνουν για να βοηθηθούν.

*Προσαρμογή στους νέους ρυθμούς:* Η γυναίκα πρέπει να προσπαθήσει να κρατήσει αμετάβλητους τους βασικούς ρυθμούς της. Να συμμετέχει σε όσα διαδραματίζονται γύρω της, να μην αποσύρεται από τη ζωή. Μπορεί η γυναίκα να προσαρμοστεί ευκολότερα στις σωματικές επιπτώσεις αν δοκιμάσει να αλλάξει τη διατροφή της και να εντάξει στην καθημερινότητα της και τη φυσική δραστηριότητα.

*Δημιουργία υποστηρικτικών σχέσεων:* Οι γυναίκες που έχουν ένα σταθερό υποστηρικτικό δίκτυο προσωπικών σχέσεων περνούν την εμμηνόπαυση καλύτερα, με λιγότερα

συμπτώματα και προβλήματα.

*Μην φοβηθούν να ζητήσουν βοήθεια:* Αν οι γυναίκες δυσκολεύονται τότε μπορούν να ζητήσουν βοήθεια ή συμβουλή. Μπορούν να μιλήσουν σε ένα φίλο ή σε ένα γιατρό. Υπάρχει ιατρική βοήθεια, συμβουλευτική, ψυχοθεραπεία. Κάποτε οι άνθρωποι δίσταζαν να ζητήσουν βοήθεια από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, γιατί φοβούνταν ότι θα στιγματιστούν. Η συμβουλευτική όμως μπορεί να βοηθήσει τη γυναίκα να αντεπεξέλθει τα προβλήματα και να νιώσει καλύτερα.

Σ' αυτή την μικρή περίοδο αναγέννησης όπως φαίνεται στο σχήμα της επόμενης σελίδας , όπως ανέπτυξε η Rapoport (1981) φαίνεται να λειτουργεί το πρότυπο του "τριπλού έλικα". Τα διττά εργαζόμενα ζευγάρια μπορεί να έχουν φτάσει σε τέτοιο πεδίο επαγγελματικής επιτυχίας ώστε να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τις επαγγελματικές τους δεξιότητες σαν μέσο ψυχαγωγίας.

Οι σταδιοδρομίες της δουλειάς, της οικογένειας και της διασκέδασης συναλλάσσονται και συνδυάζονται μεταξύ τους.

Υπάρχουν όμως και πολλά ζευγάρια χωρίς ενδιαφέροντα που χάνουν τον ενθουσιασμό τους για την οποιαδήποτε αλλαγή και συμβιβάζονται αποδεχόμενοι ότι γέρασαν. Αισθάνονται ξοφλημένοι, γέροι και ότι είναι δέσμοι των συνηθειών τους.

Χωρίς να προσφέρουν ή να δέχονται ερεθίσματα. Έχουν στην κυριολεξία χάσει το ενδιαφέρον τους για τη ζωή. Οι δυνατότητες να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της επόμενης φάσης είναι ελάχιστες (Rapoport, 1981, σ. 102).

ΤΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΤΟΥ ΤΡΙΠΛΟΥ ΕΛΙΚΑ  
ΤΩΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΩΝ  
ΓΗΡΑΤΕΙΑ

Πεθαίνει ο/η  
σύζυγος, γίνεται μέλος χορωδίας

ΜΕΣΗ ΗΛΙΚΙΑ

Μεγαλύτερη προαγωγή,  
γίνεται μέλος της λέσχης  
του γκολφ

ΕΝΗΛΙΚΗ ΖΩΗ

Παντρεύεται,  
παίρνει προαγωγή

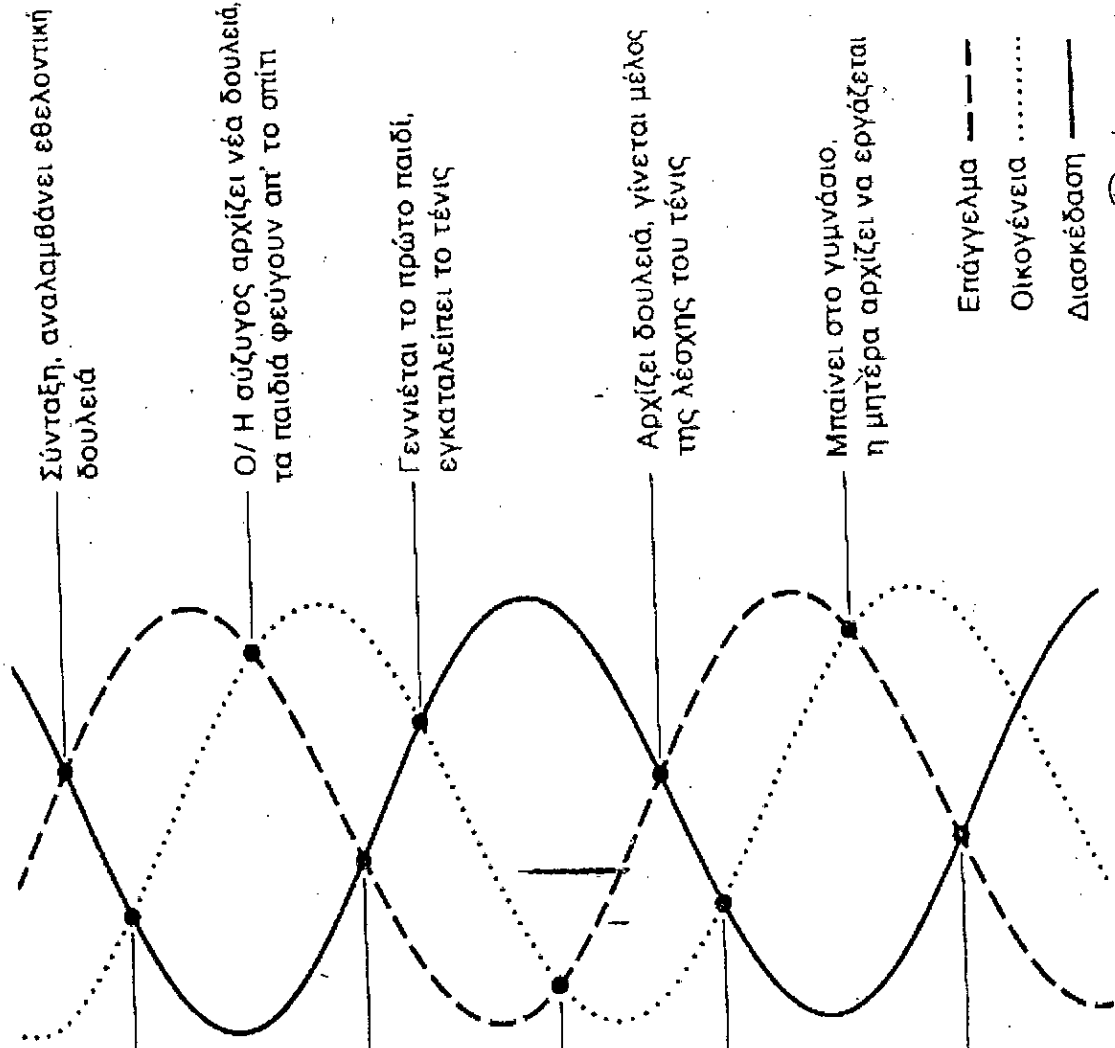
ΝΕΟΤΗΤΑ

Φεύγει απ' το σπίτι,  
εγκαταλείπει τη μουσική

ΕΦΗΒΕΙΑ

Αρχίζει σχολείο,  
κάνει μαθήματα  
μουσικής

ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



Πηγή: C Rappoport Rhona, Rappoport Robert,  
1981 σελ. 102)

## 5. Η σεξουαλική σχέση

Μια από τις πιο ισχυρές εκδηλώσεις αγάπης είναι η ερωτική πράξη. Η σεξουαλική επαφή είναι η θεμελιακή εκείνη δύναμη που κρατά ζωντανή την αγάπη στο γάμο. Αν και η αγάπη παίζει σημαντικό ρόλο στη σεξουαλική ζωή και του άνδρα και της γυναίκας, σε γενικές γραμμές είναι αλήθεια ότι οι γυναίκες συνδέουν περισσότερο τη σεξουαλική επαφή με την τρυφερότητα και οι άνδρες πιο πολύ με την απελευθέρωση της σεξουαλικής διέγερσης (Dominian, 1998, σ. 159).

Η σεξουαλική διέγερση λειτουργεί διαφορετικά στον άνδρα και τη γυναίκα. Οι άνδρες διεγείρονται μέσω οπτικών ερεθισμάτων και το γυμνό σώμα, έχει για αυτούς ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Οι γυναίκες από την άλλη μεριά είναι πιο πιθανό να διεγερθούν από συναισθηματικούς παράγοντες. Η σεξουαλική διέγερση οδηγεί στην προετοιμασία για τη σεξουαλική πράξη, δηλαδή στα προκαταρκτικά. Το προκαταρκτικό παιχνίδι δεν είναι μόνο ένας τρόπος προετοιμασίας για τη σεξουαλική επαφή, αλλά και ένα μέσο έκφρασης τρυφερότητας και στοργής. Το προκαταρκτικό παιχνίδι αποτελείται από φιλία και ερεθισμούς των γεννητικών οργάνων και του στήθους. Όταν η διέγερση είναι πετυχημένη, στους άνδρες εκδηλώνεται στύση του πέους, αύξηση του καρδιακού ρυθμού και της πίεσης του αίματος και στις γυναίκες εκδηλώνεται με την ύγρανση του κόλπου, τη σκλήρυνση των θηλών και με την αύξηση του καρδιακού ρυθμού και της πίεσης του αίματος (Dominian 1998, σ.σ. 160-162).

Μετά τα προκαταρκτικά το ζευγάρι είναι έτοιμο για την επαφή. Στόχος της επαφής είναι η κορύφωση. Ο οργασμός είναι το τελικό σημείο και για τους άνδρες εκδηλώνεται ως έντονη ηδονή με ταυτόχρονη εκσπερμάτιση. Στις γυναίκες η διέγερση της κλειτορίδας

παίζει ένα σημαντικό ρόλο στον οργασμό. Οι άνδρες και οι γυναίκες δεν έχουν πάντα οργασμό. Οι άνδρες έχουν περισσότερες πιθανότητες για οργασμό από τις γυναίκες, αυτό όμως δε σημαίνει ότι οι γυναίκες δεν απολαμβάνουν την ερωτική πράξη (Dominian, 1998, σ.σ. 162-163).

### **Η σεξουαλικότητα εκφράζεται με τέσσερα είδη γλωσσών**

Η σεξουαλικότητα, ως μη γλωσσική επικοινωνία σύμφωνα με τον Vansteenwegen (1995, σ. 132) αποτελεί ένα σημαντικό μέσο για να αποδοθεί η διάσταση της επαφής στη σχέση. Πιο συγκεκριμένα μιλάει για τα εξής:

- α) Την εκτίμηση
- β) Την τρυφερότητα
- γ) Την επιθυμία
- δ) Το σεβασμό
- ε) Τη σεξουαλική διέγερση.

Αυτό δεν σημαίνει ότι τα παραπάνω μπορούν μόνο να εκφραστούν με τη σεξουαλική γλώσσα. Όταν όμως οι δυο σύντροφοι δειχθούν τα σεξουαλικά τους αισθήματα αυτό γίνεται με τη μη λεκτική επικοινωνία.

Κατά τον Vansteenwegen (1995, σ.σ. 132-134) υπάρχουν τεσσάρων ειδών γλώσσες στη σεξουαλικότητα. Αυτές είναι οι εξής:

- α) Η αυτόνομη σωματική γλώσσα

Ένα μέρος της σεξουαλικής έκφρασης βρίσκεται πέρα από τη θέληση των δυο συντρόφων. Δεν μπορούν δηλαδή να την ελέγξουν απευθείας. Ένα μέρος της σεξουαλικότητας λειτουργεί ασυνείδητα. Όταν αυτή την ασυνείδητη γλώσσα

προσπαθήσουν να την ελέγξουν οι δυο σύντροφοι, τότε το πιο πιθανό είναι να οδηγηθούν σε ανεπιθύμητα αποτελέσματα (για παράδειγμα ένας άνδρας προσπαθεί συνειδητά να έχει στύση, τότε αυτή συνήθως δεν εμφανίζεται ή όταν μια γυναίκα προσπαθεί να έρθει σε οργασμό, τότε μπορεί ο οργασμός να μην έρθει).

Τα χαρακτηριστικά που εμφανίζονται αυτόνομα στο σώμα έχουν περιγραφεί από τους Mastres και Johnson, διακρίνονται σε τέσσερις φάσεις, τις εξής:

- α) Η φάση της διέγερσης
- β) Η φάση του επιπέδου
- γ) Η φάση του οργασμού
- δ) Η φάση της επιστροφής.

(Dominian, 1995, σ. 133).

Θα αναφερθούν τώρα οι υπόλοιπες γλώσσες της σεξουαλικότητας.

- β) Η "συνειδητή" γλώσσα του σώματος

Εδώ περιλαμβάνονται φαινόμενα που εξαρτώνται από τη θέληση και τα οποία υπόκεινται στον έλεγχο. Για παράδειγμα οι αναστεναγμοί ή το κλείσιμο των ματιών από ηδονή.

- γ) Η γλώσσα της πράξης

Εδώ περιλαμβάνεται η συμπεριφορά που μπορεί να ελεγχθεί από τους συντρόφους για παράδειγμα το χάδι, το φιλή, τη συνουσία.

- δ) Η γλώσσα της ομιλίας

Στο σεξουαλικό παιχνίδι οι δυο σύντροφοι μπορούν να μοιραστούν διεγερτικές φαντασιώσεις ή γλυκές κουβέντες και συναισθήματα. Σε μια καλή σεξουαλική επαφή είναι απαραίτητο και οι δυο σύντροφοι να είναι ενεργητικοί. Αυτή η ενεργητική συμμετοχή προκαλείται από δυο στοιχεία σύμφωνα με τον Vansteenwegen (1995, σ.

135)

ι) Την ενεργητική υποδοχή που περιλαμβάνει το άνοιγμα του εαυτού, την καθοδήγηση του ενός συντρόφου σε αυτό που έχει σημασία για τον άλλο.

ιι) Την ενεργητική συμμετοχή, ανάληψη πρωτοβουλίας, το χάδι, το φιλί κλπ.

Για το καλό σεξουαλικό παιχνίδι είναι απαραίτητα τα δυο παραπάνω στοιχεία και στους δυο συντρόφους.

Τα ζευγάρια που είναι ικανοποιημένα με τη σεξουαλική τους ζωή, η σεξουαλική τους ζωή με τη σειρά της συμβάλλει στη συζυγική τους ευτυχία (Dominian, 1998, σ. 167).

### **Η σεξουαλική ζωή του ζευγαριού κατά τη μέση ηλικία**

Η σεξουαλική ορμή μειώνεται με την πάροδο των χρόνων με μείωση των γεννητικών και των σπερματικών αδένων. Ειδικότερα αυτό φαίνεται στη γυναίκα με την παύση της εμμηνορρυσίας. Στους άνδρες σύμφωνα με τον Dorsch (1963) παρουσιάζεται πτώση της κατάστασης υγείας και της ικανότητας επίδοσης στη σεξουαλική επαφή (Παπαδόπουλος, 2001, σ.403).

Σύμφωνα με τον Kolle (1985,σ. 269) οι γυναίκες παραπονιούνται συχνότερα για την ύφεση της σεξουαλικής δραστηριότητας των ανδρών τους. Οι γυναίκες εξηγούν αυτή την ύφεση της σεξουαλικής δραστηριότητας με την υπόθεση ότι οι άνδρες τους έπαψαν πια να τις αγαπούν όπως πρώτα και να τις επιθυμούν. Τέτοιου είδους σκέψεις οδηγούν συχνά σε συζυγικές κρίσεις. Και οι άνδρες υποφέρουν συχνά, συνειδητά και υποσυνείδητα από αυτή την κατάσταση. Και οι δυο σύντροφοι πρέπει να καταλάβουν ότι η ύφεση της σεξουαλικής δραστηριότητας είναι ένα πολύ φυσιολογικό φαινόμενο. Η σεξουαλική ορμή όλων των ανδρών αρχίζει να ελαττώνεται, μπορεί όμως και να διατηρηθεί στον



υγιή άνδρα μέχρι και προχωρημένης γεροντικής ηλικίας. Όσο πιο έντονη υπήρξε η σεξουαλική ζωή κατά την νεανική ηλικία και κανονική κατά τη μέση, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να γεράσει ο άνδρας με πλήρη ανδρική ικανότητα.

Κανένα ζευγάρι δεν μπορεί να περιμένει ότι θα διατηρηθεί στην ίδια ένταση η ορμητική αγάπη των πρώτων χρόνων της συζυγικής ζωής. Αυτό είναι μια ουτοπία και οι σύζυγοι δεν θα πρέπει να ζουν με τέτοιες αυταπάτες (Kolle, 1985, σ. 270). Κατά τον Kolle (1985, σ. 275) όταν σεξουαλική ορμή σιγάσει τα ζευγάρια οφείλουν να προσαρμόσουν τις σεξουαλικές τους σχέσεις σε ηρεμότερη πορεία. Ένα ζευγάρι που καταλαβαίνει ότι απειλείται η σεξουαλική του ζωή, θα πρέπει να λάβει εγκαίρως τα κατάλληλα δραστικά μέτρα για να αντιμετωπίσει αυτή την απειλή. Το ζευγάρι δεν θα πρέπει να ανεχθεί την μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας παθητικά, αλλά να αγωνιστεί ενεργητικά. Οι δυο σύζυγοι σύμφωνα με τον Kolle (1985, σ.283) πρέπει να πάρουν την απόφαση και να πουν :

"Έξω από την καθημερινή ρουτίνα, έξω από το συζυγικό κρεβάτι, έξω από τις συνηθισμένες γραμμές και τις ανιαρές συνήθειες!"

Ιδιαίτερα οι γυναίκες είναι εκείνες που δεν μπορούν να αποδεσμευτούν εύκολα από το συνηθισμένο περιβάλλον τους και να δοθούν εντελώς διαφορετικά στον άνδρα τους. Οι ερωτικές στιγμές δεν θα πρέπει να έχουν ως αποκλειστικό περιβάλλον το ίδιο μέρος όπου εργάζεται η γυναίκα όλη την μέρα, δηλαδή το σπίτι. Αυτό εμποδίζει την γυναίκα να ζήσει όπως θα ήθελε τις στιγμές αυτές.

Οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν αρνητικά μια γυναίκα είναι: α) το διπλανό δωμάτιο, όπου κοιμούνται τα παιδιά, β) οι γείτονες που μπορεί να ακούν και γ) οι δουλειές που την

περιμένουν την επόμενη μέρα.

Αντίθετα ο άνδρας απομακρύνει όλες τις σκέψεις που μπορεί να κάνει και αφοσιώνεται ολοκληρωτικά στη στιγμή αυτή.

Η συνταγή σύμφωνα με τον Kolle (1985, σ. 283) είναι:

"Κάνετε όσο μπορείτε πιο συχνά <<ερωτικά ταξίδια>> για να ξαναζείτε για λίγο τη χαρά του γαμήλιου ταξιδιού. Βγάλτε τα ενδύματα των αξιοπρεπών συζύγων και γονέων , αφήστε το σπίτι σας και φύγετε για ένα μικρό διάστημα".

Τα ζευγάρια που είναι ικανοποιημένα με τη σχέση τους απολαμβάνουν τη σεξουαλική τους ζωή και η σεξουαλική τους ζωή συμβάλλει με τη σειρά της στη συζυγική τους ευτυχία (Dominian 1998, σ. 167).

## 6. Φάσεις – μεταβάσεις στη σχέση

Ο γάμος αλλάζει με τον χρόνο. Σύμφωνα με τον Vansteenwegen (1995, σ. 149)

στην πορεία του γάμου διακρίνονται επτά φάσεις:

- α. Αρχή της σχέσης
- β. Απόσταση από τις οικογένειες
- γ. Μεγαλώνοντας τα παιδιά
- δ. Μέση ηλικία με εφήβους
- ε. Η "άδεια φωλιά"
- στ. Συνταξιοδότηση
- ζ. Ο μόνος σύντροφος στη ζωή

Μετά από κάθε φάση ο άνθρωπος υποχρεούται να κάνει μετάβαση στην επόμενη.

Κάθε μεταβατική περίοδος αποτελεί περίοδο κρίσης και μεγαλύτερης έντασης. Θα αναλυθεί η τέταρτη φάση του γάμου στην οποία οι σύζυγοι βρίσκονται στη μέση ηλικία.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, συνήθως η γυναίκα απελευθερώνεται. Μπορεί να κάνει επιπλέον πράγματα και να διασκεδάσει. Στη φάση αυτή συνήθως οι σύντροφοι αποκτούν το δικό τους σπίτι. Μερικές φορές επενδύουν πολλά χρόνια από τη ζωή τους γι' αυτό το σκοπό, πράγμα που σημαίνει ότι έχουν ένα κοινό στόχο. Όταν υπάρχουν μεγαλύτερα παιδιά τότε υπάρχει και η ανάγκη συνεργασίας των γονέων. Πρέπει να στηρίζουν ο ένας τον άλλο αναφορικά με τους εφήβους (Vansteenwegen, 1995, σ. σ. 154-155).

Οι γονείς στη φάση αυτή φθάνουν στη μέση ηλικία. Μερικές φορές

πραγματοποιούνται διαφοροποιήσεις στον επαγγελματικό τομέα ή δημιουργούνται σχέσεις με τρίτους. Ψάχνουν για έναν νεότερο σύντροφο, ερωτεύονται παράφορα κάποιον άλλο. Οι σχέσεις αυτές με τρίτους μπορεί να οδηγήσουν σε σοβαρή κρίση εάν επενδύεται σε αυτή περισσότερος χρόνος απ' ό,τι στο γάμο τους. Για μερικούς η συνειδητοποίηση ότι η σχέση του γάμου προσφέρει πολύ λίγα και τίποτα η απειλή του διαζυγίου αρχίζει να γίνεται πιο ορατή. Για άλλους πάλι αυτό αποτελεί μόνο ένα "πέταγμα" που συνοδεύεται από σημαντικές εμπειρίες για να ξαναγυρίσουν, τελικά στη συζυγική εστία. Δεν είναι τόσο δύσκολο να δεχτούν το γεγονός ότι ο σύντροφος τους έχει μια παράλληλη σχέση. Αυτό που είναι δυσκολότερο είναι να δεχτούν ότι το έκρυβε. Η αποσιώπηση κάποιου τόσο σημαντικού προσωπικού θέματος λειτουργεί πάντα σε βάρος της στενής σχέσης του ζευγαριού. Από αυτές τις σχέσεις με τρίτους το ζευγάρι μπορεί να μάθει να "καλλιεργεί" τη δική του σχέση (βγαίνοντας ραντεβού, κάνοντας δώρα ο ένας στον άλλο, χαρίζοντας λουλούδια). Η κοινή προσπάθεια να ξεπεραστεί μια εξωσυζυγική σχέση μπορεί να λειτουργήσει προς όφελος του δεσμού του. Εκτός και αν οι σύζυγοι αρχίσουν λεπτομέρειες ερωτήσεις, κάτι που συχνά αποτελεί έναν τρόπο για να πληγωθούν και να εκφράσουν τα δικά τους αισθήματα αποτυχίας και έλλειψης εμπιστοσύνης στον εαυτό τους. Οι σύντροφοι μερικές φορές δυσκολεύονται να αντιληφθούν τη διαφορά μεταξύ εμπιστοσύνης και σιγουριάς. Μερικοί προσπαθούν να αυξήσουν την εμπιστοσύνη μέσω της αύξησης της σιγουριάς και του ελέγχου του άλλου συντρόφου. Δεν συμβαίνει όμως έτσι. Ακριβώς επειδή ποτέ δεν μπορούν να είναι απολύτως σίγουροι, η εμπιστοσύνη γίνεται απολύτως σημαντική. Εμπιστοσύνη σημαίνει να δίνει ο ένας πίστη στον άλλο χωρίς να είναι απόλυτα σίγουρος για τον άλλο (Vansteenwegen, 1995, σ.σ. 155-156).

## 7. Συγκρούσεις στη σχέση

Σύμφωνα με τον Peterson σύγκρουση είναι "η διαπροσωπική εκείνη διαδικασία που εκδηλώνεται κάθε φορά που οι ενέργειες του ενός έρχονται σε αντίθεση με τις ενέργειες του άλλου" (Viskott, 1980, σ. 86).

Οι συγκρούσεις είναι κάτι συνηθισμένο σε μια σχέση. Οι συγκρούσεις κάθε αυτές δεν είναι κάτι σημαντικό. Οι περισσότερες είναι ασήμαντες. Πρόκειται για μικροπράγματα (π.χ. κάνουν φασαρία για το φαγητό). Το επίμαχο θέμα δεν είναι βέβαια το φαγητό. Αυτά είναι απλώς δικαιολογίες. Βέβαια υπάρχουν διαφορές στα γούστα. Οι διαφορές έχουν σημασία μόνο όταν κάτι άλλο δεν πηγαίνει καλά. Ο καθένας παραπονιέται ότι αυτό που κάνει ο άλλος δεν είναι τίμιο. Βασικά όμως παραπονιούνται γιατί κάτι άλλο δεν πηγαίνει καλά. Οι περισσότερες συγκρούσεις υπάρχουν ανάμεσα σε ανθρώπους που πριν εκδηλωθούν. Οι δυο άνθρωποι θα πρέπει να ανακαλύψουν τι συμβαίνει ανάμεσα τους και τι είναι εκείνο που έκανε τη σύγκρουση να φαίνεται τόσο σημαντική (Viskott, 1980, σ. σ. 85-87).

Σύγκρουση είναι η γλώσσα του θυμού. Όλοι οι άνθρωποι που ζουν μαζί τσακώνονται μερικές φορές. Οι περισσότεροι θυμοί πηγάζουν από κάποιο θυμό που έχει ξεφύγει από κάποιο έλεγχο. Η συμβίωση ενός ατόμου με ένα άλλο θα πρέπει να παρέχει τις προϋπόθεσης ώστε τα δυο άτομα να εκφράζουν τα συναισθήματα τους. Οι άνθρωποι θυμώνουν συνήθως όταν πληγώνονται τα συναισθήματα τους. Όταν οι άνθρωποι αφήνουν τον θυμό χωρίς να τον εκφράσουν τότε μεγαλώνουν και αρχίζουν να νιώθουν ένοχοι για αυτό (Viskott, 1980, σ. 87).

Οι άνθρωποι διαφωνούν συνήθως γύρω από γεγονότα. Κάποιος μπορεί να μην θέλει να δει την πραγματικότητα όπως είναι, επειδή είναι τρομακτική για αυτό και την παραμορφώνει. Όταν ο άνθρωπος βρίσκεται σε μια αγχωτική-πιστική κατάσταση τότε πιστεύει εκείνο που έχει ανάγκη να πιστεύει. Μερικοί αρνούνται να παραδεχτούν ότι κάνουν λάθος. Δεν διαθέτουν την δύναμη. Όλοι κάνουν λάθη και κανείς δεν είναι τέλειος. Οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι έχουν πάντα δίκιο, μόνο επιφανειακές σχέσεις μπορούν να αναπτύξουν γιατί φοβούνται να εκφράσουν τα συναισθήματα τους. Συνήθως οι άνθρωποι δεν φέρνουν πολλές αντιρρήσεις στις συζητήσεις τους με άκαμπτα άτομα (Viskott, 1980, σ.92).

Χρειάζεται πολύ αγάπη για να είναι έντιμοι δυο άνθρωποι μεταξύ τους, να αναπτύξουν ένα συναίσθημα αποδοχής ο ένας για τον άλλο και την γνώση ότι ο σύντροφος τους θα τους αποδεχτεί αν παραδεχτούν τα λάθη τους (Viskott, 1980, σ.σ. 96-97).

## 8. Αιτίες σύγκρουσης

Κάθε μέλος ενός ζευγαριού που ενδιαφέρεται να εξελίξει τον εαυτό του μπορεί να μελετήσει τους λόγους της σύγκρουσης και να διδαχτεί από αυτούς, όπως αναφέρει ο Blumenthal (1988, σ.σ. 35-43)

### α) Η ανάγκη να έχει κάποιος δίκιο

Κάθε διαφωνία ξεκινά από τις αντίθετες απόψεις δύο ανθρώπων οι οποίοι είναι εξίσου πεπεισμένοι για το δίκιο τους . Αν κάποιος που έχει δίκιο επιμένει να του το αναγνωρίσουν οι πάντες τότε τοποθετεί τον εαυτό του σε λάθος θέση επειδή αυτή η άκαμπτη επιμονή μπορεί να αποτελέσει τρόπο για να μετατραπεί μια ασήμαντη διαφωνία σε σοβαρότατο καβγά .

### β) Η κατάχρηση της φαντασίας

Η φαντασία διευρύνει τη ζωή μας τις ανεπάρκειες του πραγματικού κόσμου ή των εμπειριών μας από αυτόν . Δεν πρέπει να υποτιμάμε τα όνειρα αφού μας οδηγούν σε έναν υπέροχο κόσμο όπου τα πάντα είναι δυνατά . Αλλά δεν πρέπει να συγχέουμε την πραγματικότητα όμως αγνοούν σημαντικά πράγματα έχοντας δημιουργήσει μια εικόνα εσφαλμένη για το σύντροφό τους .

### γ) Συγκινήσεις και συναισθήματα

Για να κατανοήσουμε αυτή την αιτία πρέπει να γίνει μια διάκριση ανάμεσα στις θετικές και αρνητικές συγκινήσεις και συναισθήματα . Στην αντλεριανή ψυχολογία οι συγκινήσεις περιγράφονται ως αρνητικά συναισθήματα και θεωρούνται αρνητικά υπό την έννοια ότι αποδομούν την κοινωνία και βλάπτουν τους άλλους . Τα συναισθήματα από την άλλη , μπορούμε να τα περιγράψουμε ως θετικές συγκινήσεις.

Είναι εποικοδομητικά από κοινωνική άποψη και ωφελούν όχι εμάς μόνο αλλά και τους γύρω μας . Οι καταστρεπτικές συγκινήσεις κάνουν τη συμβίωση του ζευγαριού αρνητική εμπειρία , ενώ τα θετικά συναισθήματα είναι χαροποιά και ωφέλιμα .

#### δ) Εγωκεντρισμός

Ο εγωκεντρισμός είναι ένα ανθρώπινο ελάττωμα που ξεπερνιέται δύσκολα και προκαλεί τις μεγαλύτερες απογοητεύσεις στο γάμο . Ο εγωκεντρισμός πηγάζει από ένα αίσθημα κατωτερότητας , από την έλλειψη πίστης και αυτοπεποίθησης αλλά και από την αποθάρρυνση .

Οι λογομαχίες (arguments) μπορεί να αφορούν σε συγκεκριμένα ζητήματα. Περιπλέκονται όμως όταν στο συγκεκριμένο ζήτημα προστίθενται όλα τα παράπονα που έχει ο ένας για τον άλλο, με αποτέλεσμα να μη μπορεί να υπάρξει μια λύση, τη στιγμή που η συναλλαγή αυτή μετατρέπεται σε ένα σκηνικό ανταλλαγής αλληλοκατηγοριών. Στην ιδανική τους μορφή τα ζευγάρια θα πρέπει να μείνουν στο υπό εξέταση ζήτημα και να το λύσουν. Όταν λογομαχούν τα ζευγάρια υπάρχουν αρκετές πιθανές εκδοχές. α) Η πρώτη είναι όταν το ζευγάρι να αποφεύγει να μιλήσει για το πρόβλημα .

β) Η δεύτερη είναι η κυριαρχία όταν η πιο ισχυρή προσωπικότητα εξαναγκάζει τον σύντροφο να ενδώσει και η υποχώρηση γίνεται συχνά από φόβο, η υποχώρηση όμως από φόβο δημιουργεί δυσαρέσκεια και δυσφορία .γ) Η τρίτη εκδοχή είναι ο συμβιβασμός. Ο συμβιβασμός συμβαίνει στις περισσότερες ευτυχισμένες σχέσεις, όπου οι σύντροφοι ενδίδουν αμοιβαία, έτσι ώστε η σύγκρουση να περιορίζεται . Αυτό μπορεί να συμβεί μόνο όταν ο κάθε σύντροφος αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεων του, προτίθεται να αλλάξει και δεν προβάλλει όλο το φταίξιμο στον άλλο. Η ικανότητα για αποδοχή των



ευθυνών των δικών τους πράξεων απαιτεί μια ώριμη προσωπικότητα με αρκετή αυτοπεποίθηση, η οποία δεν θα αισθάνεται ηττημένη αν δεχθεί την ευθύνη. δ) Η εκδοχή προσέγγιση είναι κάποια συμβιβαστική λύση σύμφωνα με την οποία και οι δυο σύντροφοι βγαίνουν από την σύγκρουση με τις ανάγκες τους πλήρως ή εν μέρει καλυμμένες. Είναι μια πολύ ικανοποιητική κατάσταση και πραγματικά προϋποθέτει ότι και οι δυο σύντροφοι αλλάζουν συμπεριφορά, έτσι ώστε να συναντηθούν μεταξύ τους. Πρόκειται για μια μακρόχρονη μεταβολή στη συμπεριφορά, η οποία γίνεται λόγω της αγάπης που υπάρχει. Η περιστασιακή σύγκρουση αποτελεί αναπόφευκτο κομμάτι του γάμου, οι συχνοί όμως και επίμονοι διαπληκτισμοί είναι σημάδι δυσαρέσκειας και σημάδι ότι η αγάπη απειλείται (Blumenthal, 1988, σ. 44).

## 9. Επίλυση συγκρούσεων

Ο Vansteenwegen (1995, σ.σ. 183-193) διατυπώνει οδηγίες για υγιείς καβγάδες, αυτές είναι οι ακόλουθες:

### α. Καβγαδίστε!

Οι καβγάδες αποτελούν μια ... απασχόληση που εμφανίζεται συχνά σε πολλά ζευγάρια. Σχεδόν όλοι έχουν αποκτήσει την εμπειρία των καβγάδων, λίγοι είναι όμως εκείνοι που τους έχουν αναλύσει. Πράγματι οι διαφωνίες στο ζευγάρι είναι αναπόφευκτες. Δυο τελείως ξένοι που γνωρίζονται και μετά συγκατοικούν έχουν διαφορετικές απόψεις και επιθυμίες. Διαφέρουν σε βάθος. Ο καθένας τους έχει ένα διαφορετικό μοντέλο σχέσης στο μυαλό του, αυτό που είδε στην οικογένεια του.

### β. Καταστροφικοί καβγάδες

Οι καβγάδες αρχίζουν συνήθως χωρίς καμιά προετοιμασία, έρχονται μόνοι τους. Ξεκινούν από μια λεπτομέρεια. Όταν οι δυο σύντροφοι είναι πληγωμένοι, ενοχλημένοι, απελπισμένοι και αντιδρούν αμέσως. Δεν δίνουν καμιά προσοχή στο χώρο και στο χρόνο. Δεν υπάρχουν παύσεις, όταν η ένταση έχει φτάσει σε υψηλά επίπεδα και έτσι "ρίχνονται" στον αγώνα γεμάτοι ενέργεια. Όταν ο ένας από τους δυο θέλει να τελειώσει αυτό που συμβαίνει, ο άλλος θα κάνει ό,τι μπορεί για να τον κρατήσει στο παιχνίδι. Το θέμα τώρα πια είναι να σταματήσουν ή να μη σταματήσουν. Ο ένας προτείνει να σταματήσουν και ο άλλος αρνείται επειδή ακριβώς το έχει προτείνει ο άλλος. Ο σκοπός είναι να πληγώσουν τον άλλο. Συχνά οι άνθρωποι καβγαδίζουν για ανόητα πράγματα. Βέβαια και τα μικρά καθημερινά πράγματα μπορεί να αποτελέσουν το θέμα μιας υγιούς αντιπαράθεσης. Ο δημιουργικός καβγάς όμως αναφέρεται σε πράγματα του μέλλοντος,

με στόχο κάποια αλλαγή. Μερικές φορές πάλι οι άνθρωποι καβγαδίζουν με το σύντροφο τους για κάτι που βρίσκεται εξ' ολοκλήρου έξω στη δική τους δικαιοδοσία. Άλλες φορές πάλι οι σύντροφοι καβγαδίζουν για να υπερασπιστούν την εικόνα που έχει ο άλλος για αυτούς. Οι προθέσεις κάποιου που καβγαδίζει είναι καταστροφικές: "Θα σου δείξω εγώ! Θα το πληρώσεις για αυτό! ". Τα αποτελέσματα ενός τέτοιου καβγά είναι συνήθως καταστροφικά. Δεν λαμβάνονται αποφάσεις, δεν αλλάζει τίποτε. Η διαφωνία θα επέλθει ξανά στην επιφάνεια. Μπερδεύουν άδικα τις προσωπικές τους επιθυμίες ή απόψεις με τις κοινές συμφωνίες. Αν ο ένας ενδώσει τότε η συμφωνία διαρκεί για πάντα. Άλλοι τελειώνουν τον καβγά με την υπόσχεση να ξανασυζητήσουν το πρόβλημα, μόλις αυτό εμφανιστεί. Αυτό έχει σαν επακόλουθο μια αλυσίδα από καβγάδες. Κάθε φορά καβγαδίζουν για το ίδιο θέμα!

Ας πούμε τώρα για τα κίνητρα των καβγάδων. Οι σύντροφοι μερικές φορές επιχειρηματολογούν. Τα λογικά επιχειρήματα δεν μας λένε τίποτα για την σημασία που προσδίδει ο κάθε σύντροφος στην άποψη του. Αν ο ένας γνωρίσει τα επιχειρήματα του άλλου και του αποδείξει ότι έχει δίκιο; Αν γνωρίζει τα αδύνατα σημεία του άλλου και τα χρησιμοποιεί; Δεν θα τον κάνει να τα πληρώσει αργότερα; Δεν θα καταστραφεί η σχέση τους; Τα παραπάνω αποτελούν μερικές σκέψεις για τους καταστροφικούς καβγάδες. Το να είναι επίσης ο ένας "υπεράνω διαφωνιών" είναι μακροχρόνια περισσότερο επιζήμιο από τους καβγάδες. Όπως φαίνεται οι καβγάδες αποτελούν ένα είδος τελετής "εκφόρτισης" συναισθημάτων, με την οποία δεν αλλάζει στη πραγματικότητα το πρόβλημα.

### γ. Διαπραγμάτευση

Γιατί να διαπραγματεύονται οι άνθρωποι στο γάμο; Η διαπραγμάτευση αποτελεί μια ανοιχτή μέθοδο. Οι ανοιχτές μέθοδοι προτιμούνται από τις καλυμμένες, γιατί οι τελευταίες οδηγούν στην εχθρότητα. Ο γάμος είναι μια συμφωνία, που με την σειρά της είναι αποτέλεσμα διαπραγματεύσεων. Αυτό συμβαίνει μερικές φορές χωρίς οι άνθρωποι να το καταλάβουν. Ο κάθε άνθρωπος όμως, "εισέρχεται" στο γάμο έχοντας στο "πίσω μέρος" του μυαλού του έναν κατάλογο με αυτά που πρέπει να κάνει στο γάμο (υποχρεώσεις) και αυτά που περιμένει σαν ανταμοιβή (δικαιώματα). Σε μια σχέση που κυλάει αρμονικά, όλα αυτά συζητιούνται ανοιχτά. Αν αυτό δε συμβαίνει, τότε οι σύντροφοι συναντούν συνεχώς εκπλήξεις στη διάρκεια του γάμου τους. Επιπλέον υπάρχει πάντοτε ο κίνδυνος να πιστεύουν ότι ο δικός τους κατάλογος συμφωνεί απόλυτα με αυτόν του συντρόφου τους. Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια! Οι βασικές συμφωνίες του γάμου, πρέπει καθώς περνά ο καιρός, να προσαρμόζονται στις καινούργιες φάσεις της ζωής. Αυτό, βέβαια απαιτεί συζήτηση και διαπραγμάτευση. Όλα αυτά δείχνουν ότι η διαπραγμάτευση μεταξύ ισότιμων συντρόφων αποτελεί χρήσιμη μέθοδο επίλυσης των διαφορών τους. Αν θέλουν να μείνουν μαζί, πρέπει να διαπραγματευτούν. Μπορεί όμως να μη θέλουν να μείνουν μαζί. Η αληθινή διαπραγμάτευση είναι χρήσιμη και δυνατή σε ανθρώπους που έχουν κάποιο κοινό μέλλον μαζί.

δ. Τα βασικά λάθη που συμβαίνουν κατά την διαπραγμάτευση είναι τα ακόλουθα :

Στις περισσότερες διαπραγματεύσεις μεταξύ συντρόφων μέσα στο γάμο επανέρχονται διαρκώς δυο βασικά λάθη. Το πρώτο συμβαίνει στην αρχή και το δεύτερο στο τέλος, στο κλείσιμο της διαπραγμάτευσης. Στην αρχή, συμβαίνει συχνά οι σύντροφοι να κάνουν σαν να επιθυμούν το ίδιο. Ο ένας για παράδειγμα θέλει καθαριότητα. Αλλά και ο άλλος θέλει ότι θέλει καθαριότητα. Αν όμως και οι δυο ήθελαν καθαριότητα τότε που βρίσκεται το πρόβλημα; Μια διαφωνία μπορεί να επιλυθεί μόνο αν παρατεθεί η μια άποψη απέναντι στην άλλη. Το λάθος προς το τέλος είναι ότι υπόσχονται περισσότερα από όσα μπορούν να δώσουν. Ο ένας υπόσχεται κάτι, αλλά δεν κρατάει την υπόσχεση του. Ο σύντροφος του χάνει την εμπιστοσύνη του. Δεν κρατά το λόγο του! Ακόμα χειρότερα: και οι δυο σύντροφοι χάνουν την εμπιστοσύνη τους στη συζήτηση και τη συμφωνία" και τότε λένε ότι

αυτές οι μέθοδοι δεν έχουν αποτέλεσμα σε αυτούς.

ε. Η διαφορά μεταξύ εκφόρτισης και επίλυσης διαφορών

Τώρα ας γίνει μια διάκριση μεταξύ της έκρηξης στην εκφόρτιση του θυμού από την επίλυση

των διάφορων. Όταν ο ένας από τους δυο είναι πολύ φορτισμένος με οργή και θυμό, τότε ο άλλος σύντροφος πρέπει να κάνει αυτή τη διάκριση. Πρέπει να μην αρχίσει να συζητάει τα πράγματα λογικά, γιατί έτσι, μόνο "ρίχνει λάδι στη φωτιά". Το μόνο που μπορεί και πρέπει να κάνει είναι να επιτρέψει στον άλλο να εκτονωθεί. Οι εκρήξεις δεν οδηγούν στην επίλυση του προβλήματος. Αποτελούν στιγμές εκφόρτισης μιας βαθιάς οργής. Δεν προσθέτουν τίποτα στη σχέση. Μπορεί αυτές οι εκρήξεις να εκληφθούν σαν μηνύματα για τα πράγματα που πρέπει επειγόντως να διευθετηθούν. Ο θυμός αποτελεί συνήθως έκφραση αδυναμιών και όχι έκφραση δύναμης, όπως πιστεύεται. Όταν ο ένας

θέλει να λύσει ένα πρόβλημα δεν πρέπει να το κάνει όταν ο σύντροφος του είναι θυμωμένος. Είναι καλύτερα να περιμένει μέχρι να εξομαλυνθεί λίγο η κατάσταση και ο σύντροφος του να έχει ξεθυμώσει.

στ) Είδη επίλυσης των διαφορών

Η εκφόρτιση μπορεί να είναι απαραίτητη, όπως ειπώθηκε παραπάνω, αλλά δεν αλλάζει την κατάσταση. Επίλυση της διαφοράς σημαίνει αλλαγή στις συνθήκες της κατάστασης. Υπάρχουν πολλά είδη επίλυσης των διαφορών. Ακολουθούν οι εξής τρεις εκδοχές σύμφωνα με τις οποίες οι σύντροφοι μπορούν να λύσουν τις διαφορές τους:

ι) Η γρήγορη απόφαση

Για παράδειγμα ένα ζευγάρι βρίσκεται μπροστά στη λήψη μιας γρήγορης απόφασης. Δεν συμφωνούν μεταξύ τους. Ο καθένας τους θέλει κάτι άλλο. Θα πρέπει να αποφασίσουν αμέσως τι θα κάνουν.

ιι) Ο κανονισμός των πραγμάτων που επανέρχονται τακτικά

Ένας από τους δυο (ή και οι δυο) πιστεύει (πιστεύουν) ότι ορισμένα πράγματα πρέπει να οργανωθούν στη σχέση τους. Για παράδειγμα μπορεί να ενοχλούνται με τον τρόπο με τον οποίο περνούν τα σαββατοκύριακα τους.

ιιι) Η συζήτηση σε βάθος μιας ενόχλησης που υπάρχει για πολύ καιρό

Το είδος αυτό επίλυσης διαφορών έχει σαν θέμα του μια ενόχληση που υπάρχει πολύ καιρό και που δημιουργήθηκε σιγά - σιγά. Και οι δυο σύντροφοι θα ωφεληθούν αν εκφράσουν τις απόψεις τους, τα συναισθήματα και τις επιθυμίες τους σχετικά με το θέμα που τους απασχολεί.

Απαραίτητη προϋπόθεση για μια επικοδομητική σύγκρουση είναι να κατανοήσουν και οι δυο σύντροφοι ότι το πρόβλημα αφορά και τους δυο και για αυτό η λύση θα πρέπει να είναι δίκαιη και αποδεκτή και από τους δυο.

## **10. Τεχνικές κατευνασμού για τις περιπτώσεις που προκύπτει η σύγκρουση**

Οι δυο σύζυγοι πρέπει να γνωρίζουν πως να εξομαλύνουν το κλίμα όταν ένας από τους δυο έχει εριστική διάθεση. Σύμφωνα με την Turndorf (2004, σ. 145-160) το ζευγάρι μπορεί να χρησιμοποιήσει τις εξής τεχνικές:

### *α) Διατήρηση ενός ήρεμου τρόπου ομιλίας*

Οι Gottman και Silver, 1995 ανακάλυψαν ότι τα δυστυχημένα ζευγάρια διαφέρουν από τα ευτυχισμένα κατά τον τρόπο ομιλίας που χρησιμοποιούν όταν συζητούν μεταξύ τους. Οι σύντροφοι που βρίσκονται σε χρόνια αντιπαράθεση μεταξύ τους μιλούν ο ένας στον άλλο απότομα, οξύθυμα, ενώ τα ευτυχισμένα ζευγάρια δεν μιλούν ποτέ μεταξύ τους με τέτοιο τρόπο. Σύμφωνα με την Turndorf, 2004 τα ζευγάρια μπορούν να ανακαλύψουν πως ακούγεται ένας απότομος τρόπος ομιλίας. Μπορούν την επόμενη φορά που θα αρχίσουν μια συζήτηση για κάποια σύγκρουση, να βάλουν ένα κασετόφωνο να ηχογραφεί. Να ξεχάσουν αν γίνεται την παρουσία του κασετόφωνα και να συνεχίσουν να μιλάνε φυσικά. Θα εκπλαγούν όταν μετά ακούσουν πως ακούγονται.

### *β) Απαίτηση αντί κατηγορίας*

Όταν μια γυναίκα ή ένας άνδρας εκτοξεύει κατηγορίες στην/ον σύζυγο , εκείνη/ος δεν καταλαβαίνει πως τα παράπονα της/του αποτελούν απαίτηση για αλλαγή στη συμπεριφορά της/του. Αντί, να κριτικάρουν και να παραπονιούνται οι δυο σύζυγοι σχετικά με αυτά που δεν κάνει ο σύντροφος τους , πρέπει να μάθουν να του/της ζητούν ευθέως αυτά που χρειάζεται. Να απαιτούν κάτι αντί να τον κατηγορούν.



*γ) Επιλογή του σωστού χρόνου*

Για να κρατηθεί μια συζήτηση σύγκρουσης σε χαμηλούς τόνους είναι να γνωρίζει ο ένας σύντροφος τον άλλο. Για να ξεπεραστεί η συνήθεια του να επιλέγεται συνήθως η λάθος στιγμή, πρέπει ο ένας σύζυγος να χτυπά την πόρτα πριν μπει. Το να χτυπά ο ένας από τους συντρόφους για παράδειγμα μια πόρτα είναι μια απλή διαδικασία στην οποία ρωτά τον άλλο σύντροφο "Μήπως έχεις λίγο χρόνο;". Αυτή η ερώτηση δείχνει το ενδιαφέρον για τον σύντροφο και έτσι δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για μια πιο δεκτική ανταπόκριση. Επίσης, μπορεί να λειτουργήσει και ως παράδειγμα για τον σύντροφο, το πώς πρέπει να δείχνει την ίδια κατανόηση, όταν ο άλλος τον προσεγγίζει.

*δ) Καταλαγιασμός της αναστάτωσης*

Ο ένας σύντροφος θα πρέπει να προσέχει να μην προσεγγίζει τον άλλο πάνω στην ένταση της στιγμής. Αντίθετα, αν το κάνει τότε κινδυνεύει να χάσει την ψυχραιμία του και να πέσει στην παγίδα της αντιπαράθεσης. Έτσι, μπορούν να κάνουν ένα διάλειμμα για πέντε λεπτά ή για όσο χρειάζεται για να αναλύσουν τι συμβαίνει και να μπορέσουν να ηρεμήσουν για να συζητήσουν.

*ε) Επαναφορά στην πραγματικότητα*

Όταν μια συζήτηση φαίνεται ότι κινδυνεύει να εκτραπεί, οι σύζυγοι σε έναν ευτυχισμένο γάμο ξέρουν πώς να κάνουν το ένα από τα δυο παρακάτω πράγματα: να αναβάλλουν κάθε συζήτηση για αργότερα ή να χρησιμοποιήσουν τις τεχνικές που

αναλύουμε για να εκφορτιστεί η ένταση.

*στ) Χιούμορ*

Είναι καλύτερα να κατευθύνει κανείς πάντα το χιούμορ στον εαυτό του ή σε μια κατάσταση και ποτέ δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε βάρος του άλλου.

*ζ) Χιούμορ που κατευθύνεται στον εαυτό μας*

Το χιούμορ χρησιμοποιείται για να εκφορτιστεί μια κατάσταση που θα μπορούσε πολύ εύκολα να έχει ξεφύγει από τον έλεγχο των συζύγων.

*η) Όχι στο σαρκασμό*

Το χιούμορ δεν θα πρέπει να συγχέεται με τον σαρκασμό. Μια παγίδα αντιπαράθεσης που προκύπτει όταν ένα άτομο υποκρίνεται ότι συμφωνεί ενώ στην πραγματικότητα είναι αντίθετης γνώμης. Ο σαρκασμός μπορεί να πάρει επίσης την μορφή καυστικών σχολίων. Για να εξασφαλιστεί η συζυγική αρμονία θα πρέπει να εξαφανιστούν όλες οι μορφές σαρκασμού

*θ) Δημιουργία ενός ήρεμου κλίματος με το ικανοποιεί ο ένας τις ανάγκες του άλλου*

*Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να δημιουργηθεί ένα ήρεμο κλίμα. Οι παρακάτω τεχνικές θα βοηθήσουν στην επίτευξη αυτού του κλίματος.*

*ι) Ο πλατινένιος κανόνας*

*Τα περισσότερα δυστυχισμένα ζευγάρια ζουν σύμφωνα με το "Κάνε στους άλλους αυτό που θα ήθελες να σου κάνουν. Εναποθέτουν ο ένας στον άλλο αυτό που θέλουν οι*

ίδιοι. Ο ένας σύντροφος υποκινούμενος από την αγάπη του για τον άλλο, προβαίνει σε πράξεις για να μπορέσει να του τι δείξει, έτσι όμως δεν καταλαβαίνει, δεν νιώθει ότι ίσως ο σύντροφος του πνίγεται από αυτές τις εκδηλώσεις αγάπης. Σε αυτές τις περιπτώσεις κανένας από τους δυο δεν αισθάνεται ικανοποιημένος.

ια) Αποδοχή των διαφορών

Στους ευτυχισμένους γάμους και οι δυο σύντροφοι είναι πρόθυμοι να ανεχθούν διαφορές σε πολλά επίπεδα. Στους δυστυχισμένους γάμους όταν οι απόψεις δίστανται, εκλαμβάνονται ως προσωπικές προσβολές. Σε ένα γάμο και οι δυο σύζυγοι θα πρέπει να αναγνωρίζουν και να επιτρέπουν ο ένας στον άλλο να υπάρχει ως ξεχωριστή οντότητα.

ιβ) Αποφυγή εργασιών για τις επιθυμίες του άλλου.

Οι δυστυχισμένοι σύντροφοι μπαίνουν σε πολλούς μελάδες όταν κάνουν υποθέσεις για αυτό που σκέπτονται, νιώθουν και χρειάζονται οι σύζυγοι τους και μετά ενεργούν βάση αυτών των υποθέσεων. Έχοντας όμως οι σύζυγοι υπόψη τους την διαφορετικότητα τους ποτέ δεν θα πρέπει να προβαίνουν σε υποθέσεις για αυτό που χρειάζεται ο /η σύντροφος του /της. Θα πρέπει να το ελέγχουν.

ιγ) Όχι μονόπλευρες αποφάσεις

Ένας τρόπος για να δημιουργηθεί η σύγκρουση είναι ο ένας σύντροφος να πάρει αποφάσεις για θέματα που αφορούν τον άλλο, χωρίς να έχει προηγηθεί μεταξύ τους συνεννόηση. Θα πρέπει να αποφασίσουν να συζητούν το κάθε σχέδιο μαζί πριν το πραγματοποιήσουν.

*ιδ) Η ιδιαίτερη έκπληξη της εβδομάδας*

*Για να αισθάνεται μια γυναίκα ότι την αγαπούν, χρειάζεται συχνές υπενθυμίσεις ότι είναι κάτι το ιδιαίτερο για το σύζυγο της. Σύμφωνα με τη Turndorf ( 2004,σ.) υποστηρίζει ότι αν ο ένας από τους συζύγους εκφράζει ξεκάθαρα τις ανάγκες του, χωρίς αοριστίες τότε και ο άλλος σύζυγος που τον αγαπά συνήθως θα ανταποκριθεί με προθυμία. Είναι επίσης σημαντικό να καταλάβουν και οι δυο σύντροφοι ότι νιώθουν πως τους αγαπούν όταν παίρνουν την πρωτοβουλία για τρυφερές χειρονομίες, χωρίς να πρέπει να τους παρακινούν.*

*ιε) Επιβράβευση*

*Για να ανταποκριθεί ο ένας/ η μία σύζυγος στις ανάγκες του/ της άλλου /ης είναι απαραίτητη μια επιβράβευση για τις προσπάθειες του. Στους ευτυχισμένους γάμους οι σύζυγοι εστιάζουν στο να ικανοποιεί ο ένας τις ανάγκες του άλλου.*

*ιστ) Ανταπόκριση*

*Στους ευτυχισμένους γάμους οι σύζυγοι εστιάζουν στο να ικανοποιεί ο ένας τις ανάγκες του άλλου. Κάνοντας αυτό τότε γίνονται μια πηγή ευχαρίστησης για τον σύντροφο τους.*

*ιζ) Συναισθηματική κατανόηση*

*Από μερικούς ερευνητές γάμους θεωρείται ως το πιο σημαντικό στοιχείο ενός ευτυχισμένου γάμου το συναίσθημα ότι σας καταλαβαίνουν. Είναι μια ικανότητα την οποία δυσκολεύονται να αποκτήσουν οι άνδρες μιας και αναλαμβάνουν περισσότερο δράση και δεν μπορούν να πιστέψουν πως τις περισσότερες φορές αυτό που χρειάζεται είναι μόνο η κατανόηση.*

### ιη) Τήρηση υποσχέσεων

Οι υποσχέσεις που έχουν αθετηθεί βλάπτουν τον συζυγικό δεσμό. Όταν ο ένας σύζυγος αθετεί από συνήθεια τις υποσχέσεις του τότε έχουμε να κάνουμε με μια περίπτωση παθητικής επιθετικότητας, στην οποία ο θυμός εκφράζεται έμμεσα με την αθέτηση ή την αποσιώπηση διαφόρων υποσχέσεων. Οι αθετημένες υποσχέσεις επίσης μπορούν να απορρέουν από κάποια διαταραχή προσωπικότητας που αφορά στην εξάρτηση. Ο εξαρτημένος σύζυγος θα δώσει υποσχέσεις που δεν μπορεί να τηρήσει, απλά για να κατευνάσει τον άλλο σύζυγο ή να αποφύγει το θυμό του. Όταν οι αθετημένες υποσχέσεις απορρέουν από διαταραχές προσωπικότητας τότε επιβάλλεται η βοήθεια κάποιου ειδικού. Επίσης, υπάρχουν περιπτώσεις που οι αθετημένες υποσχέσεις δεν προκαλούνται από διαταραχές προσωπικότητας. Οι άνδρες συχνά ενεργούν με τρόπους που πιστεύουν ότι θα ευχαριστήσουν τις γυναίκες τους και κατά συνέπεια ξεχνούν τις υποσχέσεις που έχουν δώσει στο παρελθόν.

### ιθ) Λεκτικές αγκαλιές

Αν ο ένας από τους συζύγους θεωρεί δύσκολο το να ανταποκριθεί με πράξεις στις απαιτήσεις της γυναίκας του μπορεί να ανταποκριθεί με λόγια. Πολλές φορές είναι περισσότερο σημαντικό το να λέει κανείς ναι στις επιθυμίες του άλλου από την ίδια την εκπλήρωση της επιθυμίας.

## 11. Θεραπεία των ζευγαριών σε καταστάσεις κρίσης

Η κρίση οδηγεί ένα ζευγάρι να ξεκινήσει τη θεραπεία, πράγμα που υπό άλλες συνθήκες δεν θα το σκεφτόταν. Σε μερικές περιπτώσεις το ζευγάρι αποφασίζει να ζητήσει συμβουλές από κάποιο κληρικό ή άλλο μέλος της οικογένειας. Οι καταστάσεις κρίσης μπορούν να προκληθούν από: ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες, ανακάλυψη απιστίας, διαφωνία που καταλήγει σε χειροδικία ή σε σύλληψη, εξάρτηση από κάποια ναρκωτική ουσία ή από αλκοόλ. Αυτές οι κρίσεις χρειάζονται επείγουσα παρέμβαση, μερικές φορές και αρκετές θεραπευτικές συνεδρίες. Πρώτη προτεραιότητα δίνεται στην αντιμετώπιση και επίλυση της επείγουσας κατάστασης, ενώ η διαδικασία της λήψης του ιστορικού μπαίνει σε δεύτερη μοίρα. Αφού ο θεραπευτής προχωρήσει σε μια πιο σφαιρική αξιολόγηση και σε θεραπευτικούς στόχους ακολουθώντας τη διαδικασία λήψης του ιστορικού. (Dattilio - Padesky, 1995, σ.135)

Η εναρκτήρια συνεδρία είναι μια συνέντευξη των συντρόφων από κοινού. Η κοινή συνέντευξη δίνει στο θεραπευτή τη δυνατότητα να σχηματίσει μια πρώτη εντύπωση για το τρόπο που αλληλεπιδρά το ζευγάρι. Η αρχική εντύπωση είναι εξαιρετικά σημαντική γιατί δίνει στο θεραπευτή μια "γεύση" του προβλήματος και του δείχνει πόσο επιφυλακτικό μπορεί να είναι το ζευγάρι στην αλληλεπίδραση του παρουσία τρίτου ατόμου. Επίσης η πρώτη συνάντηση αποτελεί για τον θεραπευτή μια ένδειξη για την προσαρμοστικότητα του ζευγαριού στη θεραπεία. Με το ιστορικό του ζευγαριού ο θεραπευτής εξοικειώνεται με το ζευγάρι και θέτει τα θεμέλια ώστε να δημιουργήσει ένα άνετο κλίμα για μια αποτελεσματική θεραπευτική σχέση ανάμεσα σε αυτόν και στο ζευγάρι. Στο στάδιο αυτό ο θεραπευτής θα πρέπει να διευκρινίσει στο ζευγάρι ότι στις πρώτες συνεδρίες γίνεται ο ορισμός του προβλήματος

και η αξιολόγηση της σχέσης των συντρόφων. Δεν θα πρέπει να περιμένουν άμεσες αλλαγές πριν προχωρήσει η θεραπεία(Dattilio και Padesky, 1995, σ.σ.49-50).

Κατά τους Dattilio και Padesky (1995, σ.σ. 136-137) ο θεραπευτής σε καταστάσεις κρίσης μπορεί να ακολουθήσει τα παρακάτω βήματα για να δομήσει τις θεραπευτικές συνεδρίες:

Βήμα 1ο: θα πρέπει να βάλει σε σειρά και να αποσαφηνίσει το κύριο πρόβλημα του ζευγαριού. Κατά την συνεδρία θα προβεί στην αξιολόγηση των άμεσων προβλημάτων. Ίσως χρειαστεί και να αποφασιστεί αν το ζευγάρι θα συγκατοικεί κατά την διάρκεια της κρίσης.

Βήμα 2ο: Ο θεραπευτής θα πρέπει να διδάξει στο ζευγάρι να παρακολουθεί τα συναισθήματα του. Επίσης θα πρέπει να τους διδάξει πως να σταματούν ή και να απομακρύνονται ο ένας από τον άλλο κατά την διάρκεια διαφωνιών.

Βήμα 3ο: Να διερευνήσει ο θεραπευτής εναλλακτικές αντιδράσεις και συμπεριφορές. Εάν ένα άτομο έχει αποβάλλει μια συμπεριφορά τότε αυτή θα πρέπει να αντικατασταθεί με μια εναλλακτική. Εάν οι σύντροφοι αποφασίσουν να απομακρυνθούν ο ένας από τον άλλο τότε θα πρέπει να αποφασίσουν που θα μείνουν μέχρι να μπορέσουν και πάλι να συμβιώσουν.

Βήμα 4ο: Το ζευγάρι θα πρέπει να εξασκήσει τα βήματα 1-3 κατά την διάρκεια της συνεδρίας και ο θεραπευτής να τους ρωτήσει εάν συμφωνούν να χρησιμοποιήσουν αυτά τα βήματα ως μια διαδικασία επίλυσης της κρίσης.

Βήμα 5ο: Ο θεραπευτής χρειάζεται να προγραμματίσει μια δεύτερη συνεδρία όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Ίσως χρειαστεί να υπάρξει και κάποια τηλεφωνική επικοινωνία ανάμεσα στην πρώτη επείγουσα επίσκεψη και στη δεύτερη συνεδρία.

## **Βασικά χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του συμβούλου – ψυχοθεραπευτή**

Για την επιτυχή ατομική ή ομαδικά ψυχοθεραπεία σύμφωνα με τον Rogers ο σύμβουλος θεραπευτής σύμφωνα με τον Πιάνο (1998, σ.82) πρέπει να διαθέτει τρία βασικά χαρακτηριστικά:

- α) Θετική εκτίμηση και ζεστασιά
  - β) Γνησιότητα και ειλικρίνεια
  - γ) Ενσυναίσθηση - Κατανόηση των συναισθημάτων του εξυπηρετούμενου χωρίς κριτική.
- Αν τα στοιχεία αυτά πραγματώνονται σε ικανοποιητικό βαθμό θα επέλθει η επιθυμητή αλλαγή στην προσωπικότητα του θεραπευομένου.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας μπορούν να προσφέρουν βοήθεια σε τέσσερα επίπεδα σύμφωνα με την Parry (1996, σ.123) που είναι τα εξής:

- α) Τη συναισθηματική υποστήριξη
- β) Την παροχή πληροφοριών
- γ) Τη συντροφικότητα και τη
- δ) Βοήθεια σε πρακτικό επίπεδο

Πιο συγκεκριμένα, αναλύονται ως εξής:

Ένας από τους κυριότερους σκοπούς που έχουν οι επαγγελματίες όταν βοηθούν άτομα που βρίσκονται σε κρίση σύμφωνα με την Parry (1996, σ.123) είναι να διευκολύνουν τις αντιδράσεις αντιμετώπισης του ίδιου του ατόμου και να διευκολύνουν τις δυνατότητες του να αντεπεξέλθει στις δυσκολίες. <<Βοήθεια>> δε σημαίνει το να κάνουν οι επαγγελματίες για τα άτομα, αντί να κάνουν εκείνα για τον εαυτό τους. Για να βοηθήσουν ένα άτομο οι επαγγελματίες χρειάζεται να διακρίνουν ποιες είναι οι ανάγκες



του και τι μπορούν πραγματικά οι ίδιοι ως θεραπευτές να προσφέρουν. Αυτό που χρειάζεται το άτομο δεν είναι πάντα το ίδιο με αυτό που θέλει (Parry, 1996, σ. 130).

Το πρώτο ίσως και το πιο σημαντικό σύμφωνα με την Parry (1996, σ.134) είδος βοήθειας είναι απλά να βρίσκονται κοντά στο άτομο αυτό και να του παρέχουν ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο μπορεί να εκφράσει τον πόνο του. Αυτό είναι το πιο δύσκολο επειδή τα συναισθήματα του ανθρώπου που υποφέρει προκαλούν έντονα και στο άτομο που βοηθάει. Ο εκπαιδευμένος θεραπευτής θα πρέπει να είναι σε θέση να μπορεί να αντέχει, όταν έρχεται σε επαφή με κάποιο άλλο άτομο, και τα πιο ενοχλητικά συναισθήματα και να μπορεί να τα ανέχεται (Parry, 1996, σ. 135).

Τόσο κατά τη διάρκεια της κρίσης όσο και μετά, οι άνθρωποι χρειάζονται γύρω τους ανθρώπους όχι απαραίτητα για να τους προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη, αλλά περισσότερο να συμμετέχουν μαζί τους στις καθημερινές κοινωνικές δραστηριότητες, να μοιράζονται ιδέες και αναμνήσεις και να βλέπουν τα πράγματα όπως τα βλέπουν και οι ίδιοι. Το κατά πόσο είναι διαθέσιμη αυτή η μορφή βοήθειας εξαρτάται από το πόσον η οικογένεια, οι φίλοι και οι συγγενείς είναι διαθέσιμοι να βοηθήσουν. Μερικοί άνθρωποι έχουν την ικανότητα να κάνουν εύκολα γνωριμίες με άλλους και να δημιουργούν ένα ευρύ κοινωνικό κύκλο. Επομένως η διαθέσιμη συντροφικότητα σε μια κρίση θα εξαρτηθεί κατά ένα πολύ μεγάλο μέρος από την προσωπικότητα του ατόμου και από το κατά πόσο αυτή η προσωπικότητα του έχει επιτρέψει να δημιουργήσει ένα κοινωνικό δίκτυο (Parry, 1996, σ.σ. 149-151).

Οι θεραπευτές μπορούν να προσφέρουν και συναισθηματική ανακούφιση. Συχνά δεν γνωρίζουν πότε και ως ποιο σημείο να προσφέρουν τη σωματική βοήθεια. Σε στιγμές όπου ο ψυχικός πόνος είναι μεγάλος με το να κρατήσουν το χέρι κάποιου ή να βάλουν το

χέρι τους στον ώμο του εκδηλώνουν την παρουσία τους. Αυτή είναι η θετική πλευρά του εγχειρήματος αυτού. Η αρνητική είναι ότι μπορεί να δημιουργηθούν κάποια προβλήματα στη σωματική επαφή με τους πελάτες. Το άγγιγμα έχοντας την αφετηρία του στην παιδική ηλικία, η πιθανότητα να δημιουργηθεί σύγχυση για τα όρια μεταξύ της σχέσης θεραπευτή – πελάτη είναι υπαρκτή. Αυτό ισχύει και για τις δυο πλευρές. Επίσης δημιουργείται και άλλο ένα πρόβλημα, με τη σωματική επαφή ο θεραπευτής μπορεί να σφετεριστεί το ρόλο του συζύγου, του συγγενή, του φίλου. Παρά τις καλύτερες προθέσεις που μπορεί να έχει ο θεραπευτής, μπορεί να εμπλακεί στο πρόβλημα του πελάτη του (Parry, 1996, σ. 143).

### **Επαγγελματική βοήθεια**

#### **Χρησιμεύει ή Αχρηστεύει;**

Όπως αναφέρει η Parry (1996, σ. 152) πολλοί είναι οι άνθρωποι που καταφέρνουν να αντιμετωπίσουν μια δύσκολη κατάσταση, χωρίς να απευθυνθούν σε κάποιο ειδικό. Οι ειδικοί όμως από την φύση της δουλειάς τους, βλέπουν πολλούς ανθρώπους που υποφέρουν από τις συνέπειες μιας κρίσης. Κάποιοι επαγγελματίες (π.χ. οι αστυνομικοί, οι γιατροί στα τμήματα επειγόντων περιστατικών) βλέπουν συνήθως ανθρώπους που βρίσκονται σε πολύ κακή κατάσταση. Άλλοι όπως για παράδειγμα οι κοινωνικοί λειτουργοί ίσως συναντούν μόνο εκείνους τους ανθρώπους που εφαρμόζουν τις λιγότερο αποτελεσματικές μεθόδους για την επίλυση των προβλημάτων τους και το κοινωνικό τους σύστημα υποστήριξης (οικογένεια, φίλοι, συγγενείς) μειονεκτεί. Για όλους αυτούς τους λόγους οι άνθρωποι ξεχνούν τη θετική πλευρά της κατάστασης (Parry, 1996, σ. 153). Πολλοί άνθρωποι αντιδρούν καλά σε μια δύσκολη κατάσταση και μαθαίνουν

πολλά από την εμπειρία αυτή.

## **Ομάδες αυτοβοήθειας**

Όταν η μεγάλη ένταση της κρίσης κοπάσει, το άτομο δεν βρίσκει αμέσως διαθέσιμη όλη τη βοήθεια που χρειάζεται, είτε από το περιβάλλον του, είτε από ειδικούς. Από την μια μεριά οι φίλοι και οι συγγενείς ίσως να μην μπορούν να καταλάβουν ή ίσως να μη διαθέτουν και τις απαιτούμενες γνώσεις. Από την άλλη μεριά οι επαγγελματίες δεν είναι και τόσο πολλοί και ο χρόνος τους είναι περιορισμένος (Parry, 1996, σ. 155).

Έτσι μπορεί να δημιουργηθεί ένα σύστημα παροχής συναισθηματικής βοήθειας από μέλη που δεν συνδέονται μεταξύ τους με δεσμούς αίματος ή φιλίας (παρόλο που στις ομάδες αυτές μπορούν να δημιουργηθούν φιλίες), αλλά από την κοινή ανάγκη για βοήθεια σε κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα.

Μια ομάδα αυτοβοήθειας διοικείται από άτομα που δεν διαφέρουν από τα άλλα μέλη της Ομάδας. Μερικές φορές ένας ειδικός μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο ως βοηθητικός σύμβουλος. Οι ομάδες αυτές ενισχύουν τις προσπάθειες των ανθρώπων προκειμένου να δραστηριοποιηθούν θετικά. Δείχνουν πως μπορεί να αγωνιστεί κανείς για να αλλάξει μια κατάσταση (Parry, 1996, σ. 155).

## **Η ζωή μετά την κρίση**

Όπως προαναφέρθηκε στο υποκεφάλαιο <<Ορισμοί εννοιών>> η κρίση υποδηλώνει μια Σειρά διαδικασιών μέσα στο χρόνο. Μια κρίση έχει αρχή, μέση και τέλος. Το γεγονός που πυροδοτεί την κρίση οδηγεί αρχικά σε σοκ και μετέπειτα σε συναισθηματική

συνειδητοποίηση αυτού που έχει συμβεί. Αυτό επιφέρει συναισθήματα αγωνίας και μερικές φορές αργότερα και κατάθλιψης. Το άτομο καταβάλλει προσπάθειες για να μπορέσει να ανταποκριθεί τόσο στη κατάσταση όσο και στα συναισθήματα που του προκαλεί η κρίση. Μερικές φορές το άτομο ανταποκρίνεται με επιτυχία. Αν όμως αποτύχει τότε η στεναχώρια μεγαλώνει και το άτομο κινητοποιείται επιζητώντας περισσότερη συμπαράσταση από το περιβάλλον του. Πολλές φορές αυτό επιλύει την κρίση. Αν όμως υπάρξει αποτυχία τότε το άτομο θα στραφεί σε αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας (Parry, 1996, σ. 187).

### **Η αρνητική κατάληξη**

Όπως αναφέρει η Parry (1996, σ. 189) οι κρίσεις επιλύονται με θετικές ή με αρνητικές επιπτώσεις. Και όταν ακόμα η κρίση ξεπεραστεί το άτομο ίσως να συνεχίζει να μην μπορεί να αντιμετωπίσει τις μελλοντικές απαιτήσεις της ζωής. Οι επιπτώσεις μιας κρίσης που δεν έχει επιλυθεί σωστά, μπορεί να είναι πολύ μακροπρόθεσμες.

### **Η θετική κατάληξη**

Είναι σημαντικό για ένα άτομο που περνά μια κρίση να την επιλύσει σε βάθος και με διαρκή αποτελέσματα. Έτσι αποτρέπονται περαιτέρω προβλήματα. Η εμπειρία αυτή δίνει στα άτομα τη γνώση ότι είναι ικανά να αντιμετωπίζουν τις δύσκολες καταστάσεις που προκύπτουν στη ζωή. Έτσι ενισχύεται η αυτοεκτίμησή τους (Parry, 1996, σ. 193).

Στη διάρκεια της κρίσης είναι πολύ δύσκολο τα ζευγάρια να κρίνουν το γεγονός. Η

Πλήρης σημασία των γεγονότων της κρίσης θα φανεί αργότερα. Τότε τα άτομα θα είναι σε θέση να κρίνουν αν το γεγονός αυτό αναδειχθεί τελικά σε μια πολύτιμη εμπειρία για το μέλλον τους (Parry, 1996, σ. 197).

## Μέρος Δ

### 1. Ο έλεγχος του θυμού

Σύμφωνα με τον Ασκητή (στο [www.askitis.gr](http://www.askitis.gr), 23/4/05) ο θυμός σε μια σχέση είναι ένα δυνατό συναίσθημα δυσαρέσκειας που προκύπτει από την ματαίωση των εσωτερικών προσδοκιών από τον / την σύντροφο που η συμπεριφορά του / της δεν είναι επιθυμητή από τον / την άλλο /η σύντροφο. Το συναίσθημα του θυμού είναι φυσιολογικό και δεν απειλεί τη σχέση. Αυτό που είναι σημαντικό στο θυμό είναι ο τρόπος έκφρασης του. Επιθετική έκφραση του θυμού μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στη σχέση. Η αναγνώριση του συναισθήματος του θυμού και η έκφραση του με τρόπο που δεν απειλεί τον/ την σύντροφο αλλά εκδηλώνει αυτό που αισθάνεται ο /η σύντροφος και αυτό που θα προτιμούσε να αλλάξει, αποτελούν βήματα για μια εποικοδομητική έκφραση του συναισθήματος του θυμού σε μια σχέση.

Συχνά οι συγκρούσεις μεταξύ των συντρόφων έχουν ως απόρροια συναισθήματα θυμού. Ο θυμός αυτός ενδέχεται να οξύνει τις ήδη τεταμένες σχέσεις τους . Ακόμη κι αν τα ζευγάρια δεν αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα υπάρχουν διάφορες αρχές τις οποίες μπορούν να εφαρμόζουν για να ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο έντονων καυγάδων . Οι αρχές αυτές σύμφωνα με τον Beck (1996, σ.σ. 223-234) είναι :

- α) Οι σύζυγοι μπορεί να είναι αδικαιολόγητα προκλητικοί στον τρόπο με τον οποίο μιλούν για την οργάνωση του σπιτιού , την ανατροφή των παιδιών και άλλα θέματα . Συχνά χρησιμοποιούν τεχνικές όπως ο σαρκασμός , η κριτική και η γκρίνια , ενώ θα ήταν καλύτερο να δηλώσουν τι θέλουν .
- β) Οι σύζυγοι μπορεί να μιλούν μ' αυτόν το συγκεκριμένο τρόπο γιατί πιστεύουν πως έχουν δίκιο . Τους φορές την ίδια αυτή συμπεριφορά μπορούμε να συναντήσουμε και

τους πατρικές οικογένειες των ατόμων αυτών . Αν και οι μέθοδοι αυτές δεν είναι παραγωγικές οι σύζυγοι επιμένουν να τους χρησιμοποιούν είτε επειδή δεν έχουν σκεφτεί τους τεχνικές είτε επειδή είναι σίγουροι για την αποτελεσματικότητά τους . Ξεχνούν το γεγονός πως οι τεχνικές αυτές είναι συνήθως καταστροφικές προκαλώντας δυσανασχέτηση , αντιπαραθέσεις και αντεπιθέσεις .

γ) Τα συναισθήματά του θυμού και της εχθρικότητας είναι ασυμβίβαστα με την οικογένεια ζωή . Καλό είναι οι σύζυγοι να μάθουν να ελέγχουν ή να μειώνουν την υπερβολική εχθρικότητά τους .

δ) Οι τεχνικές ελέγχου αποτελούνται από απλές μεθόδους όπως η αποφυγή ανάληψης δράσης την ώρα του θυμού . Η επιστράτευση της λογικής για την αποφυγή έντονων συναισθημάτων και η τακτική των διαλειμμάτων όταν οι καυγάδες γίνονται έντονοι .

ε) Όταν οι σύζυγοι μαθαίνουν ν' αναγνωρίζουν τις σκέψεις τους και τους βασικούς λόγους που προκαλούν που προκαλούν την εχθρικότητά τους . Μπορούν να αναζητήσουν δημιουργικές λύσεις στα προβλήματά τους αντί να αρχίσουν να καταλογίζουν ο ένας στον άλλο τις ευθύνες.

## 2. Η επικοινωνία στο ζευγάρι

Κατά τον Ασκητή (στο [www.askitis.gr](http://www.askitis.gr), 23/4/05) σε ένα γάμο είναι σημαντικό οι σύντροφοι να εκφράζουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους. Η υποχωρητικότητα μπορεί να οδηγήσει στην ένταση και την συσσώρευση θυμού που συχνά ξεσπά απότομα οδηγώντας το ζευγάρι στη σύγκρουση. Η έκφραση και η διεκδίκηση αναγκών είναι γεγονός που δυσχεραίνει την επικοινωνία. Επικοινωνία είναι η προσπάθεια να βρουν οι σύντροφοι ένα πεδίο συνεννόησης και να μάθουν να ανταλλάσσουν απόψεις και ιδέες. Ακόμα κάθε σύντροφος να μιλάει για τον εαυτό του και για ότι βιώνει στη σχέση. Ένα ζευγάρι μπορεί να έχει καλή επικοινωνία όταν οι σύντροφοι ακούνε ο ένας τον άλλο και του δίνουν τη δυνατότητα έκφρασης. Οι σύντροφοι στο γάμο ζουν ο ένας κοντά στον άλλο. Όσο είναι μαζί στέλνουν συνεχώς μηνύματα ο ένας στον άλλο. Όσο είναι μαζί στέλνουν συνεχώς μηνύματα μεταξύ τους. Οτιδήποτε λέγεται και γίνεται δίνει πληροφορίες στο σύντροφο. Έτσι επηρεάζεται η συμπεριφορά του. Η επικοινωνία αυτή είναι συνεχής όσο βρίσκονται μαζί. Ακόμα και αν ο ένας επιθυμεί να την διακόψει δεν το πετυχαίνει. Οι σύντροφοι ακούν ο ένας τον άλλο όταν:

α) Δεν προδικάζουν με τις σκέψεις τους ότι αναμένεται να ακούσουν.

β) Με την προσοχή που δείχνουν σε ότι ακούνε που μπορεί να μην έχει το νόημα που αποδίδουν (Claude - Marc Aubry, 2004, σ. 190).

Οι σύζυγοι για την απόκτηση επικοινωνίας σε ένα ικανοποιητικό βαθμό μπορούν να κάνουν τα εξής:

α) Να μη διακόπτουν το σύντροφο τους



β) Να διατυπώνουν με δικό τους τρόπο ότι ακούν και να επαληθεύουν αν κατάλαβαν σωστά.

γ) Να μιλούν λιγότερο για τον εαυτό τους και για τις προσδοκίες τους  
(Claude - Marc Aubry, 2004, σ. 190).

Η επιτυχημένη επικοινωνία επιτρέπει να λυθεί μια διαφωνία χωρίς νικητή και ηττημένο  
(Claude - Marc Aubry, 2004, σ. 191).

Σε περίπτωση διαμάχης οι συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές δεν είναι κατάλληλες για επικοινωνία. Ο Gottman John σε μελέτες του για τις ερωτικές σχέσεις διαπίστωσε ότι όταν δυο άτομα κατακλύζονται από συναισθήματα οι συζητήσεις τους έχουν καταστροφική κατάληξη (Claude – Marc Aubry, 2004, σ. 191).

Το κλειδί για μια υγιή σχέση, όπου οι συγκρούσεις θα μπορούσαν αναμφισβήτητα να λειτουργήσουν θετικά και εξελικτικά στη σχέση είναι η επικοινωνία. Όταν υπάρχει επικοινωνία μέσα στη σχέση, εξασφαλίζεται η προσωπική εξέλιξη του ενός συντρόφου παράλληλα με την εξέλιξη του άλλου, ο κάθε σύντροφος διατηρεί την προσωπικότητα του.

Σύμφωνα με τον Ασκητή (στο [www.askitis.gr](http://www.askitis.gr), 23/4/05) το ζευγάρι μπορεί να διεκδικεί τα θέλω του διατυπώνοντας με σαφήνεια αυτά που θα επιθυμεί να αλλάξουν με τρόπο όμως που δεν χρεώνει τον / την σύντροφο, και που δεν αισθάνεται ότι δεν είναι ικανός να καλύψει τις ανάγκες του/ της συντρόφου.

### **Λόγοι για τους οποίους τα ζευγάρια δεν επικοινωνούν μεταξύ τους**

Οι λόγοι που μπορεί να συμβάλλουν στη δυσκολία κάποιου να επικοινωνήσει με το σύντροφο του σύμφωνα με την Μίνου Ντόρα

( στο [www.minou.gr](http://www.minou.gr) , 23/4/05) είναι:

- α) Τα βιώματα από την πατρική του οικογένεια (για παράδειγμα μπορεί να μεγάλωσε το άτομο σε ένα περιβάλλον όπου έλειπε ο διάλογος).
- β) Η έλλειψη ψυχολογικής ωριμότητας δηλαδή το άτομο δεν έχει αυτογνωσία, δεν έχει διάθεση για συνεργασία, υπερβάλλει και δεν μπορεί να περιορίσει τον εγωκεντρισμό.
- γ) Η ανασφάλεια και ο φόβος για το πως θα αξιολογηθεί από τον σύντροφο του.  
Από τα πρώτα κιόλας στάδια της παιδικής ηλικίας ο άνθρωπος αξιολογείται από το οικογενειακό, το σχολικό, το κοινωνικό και το εργασιακό του περιβάλλον.
- δ) Η χαμηλή αυτοεικόνα, η αδυναμία πολλών ανθρώπων να εστιάσουν στον εαυτό τους, να καταλάβουν τι ακριβώς επιθυμούν, είναι η αιτία να μην ξέρουν τι ακριβώς θέλουν. Αυτό σε ένα μεγάλο ποσοστό οφείλεται στους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής που δεν αφήνουν χρονικά περιθώρια στον άνθρωπο να ασχοληθεί λίγο και με τον ίδιο του τον εαυτό.

### **Βασικά εμπόδια στην επικοινωνία**

Σύμφωνα με τον Claude – Marc Aubry (2004, σ. 189) τα βασικά εμπόδια στην

επικοινωνία είναι :

- α) Οι απειλές και οι προειδοποιήσεις
- β) Η ενοχοποίηση
- γ) Οι κατηγορίες και οι κριτικές
- δ) Η γελοιοποίηση
- ε) Οι ερμηνείες

### 3. Πώς να βελτιωθεί η σχέση του ζευγαριού

Όλοι οι άνθρωποι είναι σε θέση να βελτιώσουν τη συντροφική τους σχέση. Σύμφωνα με τον Βασιλειάδη Γρηγόρη ([www.sitemaker.gr](http://www.sitemaker.gr), 24/4/05), συμβουλευτικό ψυχολόγο - ψυχοθεραπευτή το πρώτο πράγμα για να βελτιώσουν τη σχέση τους είναι να αποκτήσουν την ικανότητα να καταλαβαίνουν τις δικές τους ανάγκες και να μπορούν μετά από εκπαίδευση και άσκηση να τις εκφράζουν στους άλλους με τέτοιους τρόπους ώστε να γίνονται κατανοητές.

Το κλειδί για τα παραπάνω βρίσκεται στο να ανακαλύψουν ποίο είναι αυτό που εκπληρώνεται μέσα από την καρδιά τους και να παρατηρήσουν τις διαφορές τους στην επικοινωνία τους με τους άλλους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να καλυτερεύσουν τον τρόπο της επικοινωνίας τους με τον/την σύντροφο τους, αλλά κυρίως να μάθουν να ακούν πιο ενεργητικά προσαρμόζοντας το ύφος της συμπεριφοράς τους με αυτό του/της συντρόφου τους και επικοινωνώντας με τον τρόπο που εκείνος/εκείνη επιθυμεί να παρακολουθεί και να ακούει, θα επιτύχουν τον στόχο τους. Όλα αυτά είναι θεμελιώδη, εάν θέλουν να βρίσκονται σε διαρκή ισορροπία μέσα στη σχέση τους, όπως είναι και ο μηχανισμός της αποτελεσματικής επικοινωνίας με τους άλλους!

Τα προβλήματα των σχέσεων πηγάζουν κατά ένα πολύ μεγάλο ποσοστό (95%) από τις συγκρούσεις αναγκών, και κατά ένα πολύ μικρότερο (5%) σύμφωνα με τον Βασιλειάδη ( στο [www.sitemaker.gr](http://www.sitemaker.gr), 24/4/05) από συγκρούσεις αξιών. Ακόμα και όταν

πρόκειται για συγκρούσεις αξιών, η πραγματική σύγκρουση προκύπτει από την ανάγκη που έχει ο ένας από τους συντρόφους να σκέφτεται ή να συμπεριφέρεται ο άλλος σύμφωνα με τις δικές του αξίες. Επειδή όμως οι άνθρωποι δεν έχουν μάθει να καταλαβαίνουν τις ανάγκες των άλλων, και επειδή φοβούνται να τις εκφράσουν, συνήθως κρύβονται πίσω από:

- α) Την κριτική που ασκούν στους άλλους,
- β) Την άρνηση τους για συνεργασία,
- γ) Την επιθετικότητα,
- δ) Τα κηρύγματα και τις υποδείξεις τους στους άλλους,
- ε) Τις σπασμωδικές τους αντιδράσεις,
- στ) Τα παράπονα και
- ζ) Την απομόνωση τους

Όλες οι παραπάνω αντιδράσεις, είναι κάποιοι μόνο από τους μηχανισμούς που υιοθετούν οι άνθρωποι όταν δεν ικανοποιούνται οι πραγματικές τους ανάγκες. Για να πετύχουν μια πιο αποτελεσματική επικοινωνία με τους σημαντικούς για αυτούς ανθρώπους είναι απαραίτητο - αφού πρώτα οι ίδιοι έρθουν σε επαφή με τις δικές τους ανάγκες - να τους επιτρέψουν να ανακαλύψουν και να εκφράσουν τις ανάγκες τους με τον πιο ειλικρινή τρόπο.

Μερικές από τις τεχνικές σύμφωνα με τον κύριο Βασιλειάδη (στο [www.sitemaker.gr](http://www.sitemaker.gr), 24/4/05) που βοηθούν να αναπτυχθεί αυτού του είδους η επικοινωνία είναι οι εξής:

- α) Αφήστε τον άλλο να μιλήσει χωρίς να τον διακόψετε.
- β) Κοιτάξτε τον άλλο στα μάτια και μη γυρίζετε το βλέμμα σας αλλού.
- γ) Σε καμία περίπτωση μην αρχίσετε να κάνετε κριτική ή να δίνετε συμβουλές.

δ) Κάντε ερωτήσεις που θα βοηθήσουν να καταλάβετε πιο καθαρά τι νιώθει τι νιώθει ο άλλος.

ε) Μπορούμε επίσης να ζητάμε να επιβεβαιώσουμε εάν αυτό που καταλάβαμε απ' την επικοινωνία μας με τον σύντροφο μας είναι σωστό ή όχι. Αυτή η τεχνική βοηθά κάποιον να συνειδητοποιήσει και να εκφράσει τα συναισθήματα του. Επαναλαμβάνουμε απλά τα όσα μας είπε ο άλλος με δικά μας λόγια. Αυτό βοηθά και εμείς να διαπιστώσουμε αν καταλάβαμε καλά αυτά που λέει ο σύντροφος μας, και εκείνος να νιώσει ότι τον δεχόμαστε. Αν αισθανθεί πως δεν καταλάβαμε κάτι καλά, θα προσπαθήσει να μας το εξηγήσει με διαφορετικό τρόπο. Έτσι και τα δυο μέρη της σχέσης θα αποκτήσουν μια πιο καθαρή εικόνα για το τι απασχολεί τον καθένα από τους δυο, τι σκέφτεται ή αισθάνεται.

Οι τεχνικές αυτές που δημιουργούν τις προϋποθέσεις για μια πιο αποτελεσματική επικοινωνία, μπορεί να φέρουν πολύ αγάπη και αρμονία στη σχέση με τον/την σύντροφο.

#### 4. Η ψυχολογική ενότητα του ζευγαριού

Ο γάμος από τη μία μεριά δίνει χαρά στο ζευγάρι γιατί οι δυο άνθρωποι συμμερίζονται πια τις ευθύνες της ζωής, αλλά από την άλλη υπάρχει και μια αγχώδης κατάσταση, που δεν προβάλλεται. Είναι υποσυνείδητη και οφείλεται στο γεγονός πως οι άνθρωποι δοκιμάζονται αμοιβαία και φοβούνται αμοιβαία μήπως τυχόν δεν ανταποκριθούν στις προσδοκίες που έχει ο ένας για τον άλλο, γιατί συχνά παρουσιάζεται διάψευση στο γάμο(Χουρδάκη, 1982, σ.235).

Φυσικό είναι για να δεθεί ένα ζευγάρι και να αποτελέσει ενότητα θα πρέπει να αποκατασταθούν ικανοποιητικές σεξουαλικές σχέσεις μεταξύ τους. Το ψυχολογικό οικοδόμημα θεμελιώνεται πάνω στις σχέσεις αυτές και περιστρέφεται γύρω από ορισμένα βασικά προβλήματα που έχει να επιλύσει το ζευγάρι. Είναι μέσα στα πλαίσια της πορείας του ζευγαριού να περνά ορισμένες κρίσεις. Δεν είναι όμως σωστό να υπάρξει αποτελμάτωση μέσα στις κρίσεις, αυτό που συμβαίνει συνήθως

στα πιο πολλά ζευγάρια. Στην πρώτη δοκιμασία, στην πρώτη κρίση, χάνονται πνίγονται. Αυτό το σχήμα εξουδετερώνει το ζευγάρι δηλαδή το εμποδίζει να βρει τη δύναμη μέσα του, χάνοντας τη γόνιμη αυτοκριτική του για να ξεπεράσει την κατάσταση της κρίσης που είναι παροδική - γιατί τις πιο πολλές φορές είναι παροδική - για να ξαναβρεί την προσαρμογή του και να συνεχίσει ύστερα το δρόμο του, γιατί με αυτό τον τρόπο βοηθιέται να ωριμάσει (Χουρδάκη , 1982 , σ.236) .

Σύμφωνα με την Χουρδάκη (1982 , σ.243) θα μπορούσαμε να ξεχωρίσουμε τρία επίπεδα που περνούν συνήθως τα ζευγάρια. Αυτά είναι τα εξής:

α) το "πρωτογενές στάδιο" όπου οι σχέσεις είναι απλοϊκές. Αυτό το στάδιο υπάρχει συνήθως στα χωριά, στις επαρχίες, στις μικρές πόλεις όπου οι άνθρωποι δεν έχουν πολλές αξιώσεις μεταξύ τους. Εκεί λοιπόν οι σχέσεις είναι απλοϊκές και τα ζευγάρια ζουν ευτυχισμένα και αρμονικά με το λίγο λεξιλόγιο και τις λίγες αξιώσεις.

β) Το "μεσαίο στάδιο" είναι το στάδιο των ζευγαριών που σχηματίστηκε από ανώριμους ανθρώπους που κάνουν προσπάθειες να ωριμάσουν, μια φορά πηγαίνουν μπροστά και δυο πίσω.

γ) Τέλος, το "ανώτερο στάδιο" που καταφέρνουν να περάσουν όλοι όσοι δοκιμάστηκαν στα διάφορα στάδια και βγήκαν νικητές στον "αγώνα" της συζυγικής ζωής. Εδώ υπάρχουν άνθρωποι που έχουν επεξεργαστεί τον ψυχισμό τους και έχουν ωριμάσει οι ίδιοι προσωπικά. Τέλος έχουν δεθεί μεταξύ τους, έχουν φτάσει σε μια κατάσταση όπου το κάθε τι γίνεται κατά τον πιο συννεοήσιμο τρόπο. Αυτό λέγεται ώριμο στάδιο συζυγικής ζωής. Αυτό το στάδιο δεν είναι προνόμιο της μόρφωσης. Δεν συναντάται δηλαδή στους "μορφωμένους". Αντίθετα οι λεγόμενοι "μορφωμένοι" σπάνια φτάνουν στο ανώτερο στάδιο συζυγικής ζωής, καταποντίζονται από εγωισμό στο μεσαίο.

Στη συζυγική ζωή δεν παίζει τόσο ρόλο το επίπεδο των σπουδών μα η εσωτερική καλλιέργεια ή ωριμότητα που έχει το ζευγάρι. Η μόρφωση και η καλή κοινωνική θέση που έχει το ζευγάρι διαμορφώνει συχνά εγωιστές, κάτι που ανατρέπει τη συζυγική βάση για κατανόηση. Αυτά τα ζευγάρια δεν είναι κατά κανόνα πετυχημένα σύμφωνα με την Χουρδάκη (1982, σ. 244). Ας αναφερθούν οι παράγοντες που βοηθούν στη δημιουργία ενός καλού ζευγαριού. Οι ευμενείς παράγοντες είναι οι εξής: α) Η αυθυπαρξία. Τι είναι όμως αυθυπαρξία; Οι σύζυγοι

έχουν μια προϊστορία, δεν υπάρχει αμφιβολία για αυτό. Έχει ο καθένας τους γονείς του, τους συναδέλφους, τους φίλους του, μα δεν υπάρχει λόγος να μπαίνουν όλοι αυτοί στη ζωή του ζευγαριού. Το ζευγάρι πρέπει να ξεκαθαρίσει το δρόμο του και να τον βαδίσει μόνο του. Αυθυπαρξία λοιπόν και ανεξαρτησία από την κηδεμονία των γονιών, γιατί μπορεί να εξυπηρετεί ( για παράδειγμα οι γονείς να βοηθούν στο μέγιστο των παιδιών ή να υποστηρίζουν οικονομικά το ζευγάρι) αλλά δεν αφήνει περιθώρια στο ζευγάρι να ωριμάσει. Υπάρχουν επίσης οι φίλοι. Πολλές φορές δημιουργούνται παρεξηγήσεις από τους φίλους όταν χρειάζεται να ξεκόψει το ζευγάρι κάτι που οι φίλοι θεωρούν "προδοσία". Όμως δεν είναι έτσι γιατί η ζωή του ζευγαριού είναι κοινή, οπότε κοινό κριτήριο του θα είναι ποιοι από τους φίλους του θα μείνουν, θα επιζήσουν και ποιοι δεν θα επιζήσουν. Κάθε φίλια του/της συζύγου θα περάσει από κοινή απόφαση. β) Η διατήρηση της προσωπικότητας του καθενός από τους συζύγους. Πολλές φορές οι δυο σύζυγοι έχουν την υποσυνείδητη διάθεση να υποτάξουν ο ένας τον άλλο. Αυτό δεν είναι σωστό και θα έχει ανταγωνιστικές συνέπειες στη συζυγική ζωή. Πρέπει να έχει ο ένας την προσωπικότητα του δίπλα στον άλλο, να την διατηρήσει . γ) Η προσωπική εξέλιξη και του ζευγαριού . Χρειάζεται να εξασφαλιστεί μια άνεση προσωπικής εξέλιξης στον καθένα από τους συζύγους. Αν έχουν επαγγελματική εξέλιξη, πρέπει να τη συνεχίσουν. Αν ο ένας στερήσει στον άλλο τις δραστηριότητες του επειδή δεν τις εγκρίνει και δεν τις θέλει. Αυτό δεν είναι απλώς το "δεν επιτρέπω" είναι ότι σε στερώ από τις προϋποθέσεις σου να αναπτυχθείς σαν προσωπικότητα. Και όταν στερηθούν στον οποιοδήποτε άνθρωπο ορισμένα χρόνια τότε δημιουργούνται δυσάρεστες καταστάσεις. Ανάγκη είναι λοιπόν για ένα αρμονικό και σωστό ζευγάρι να υπάρχει προσωπική εξέλιξη και



για τους δυο( Χουρδάκη , 1982 , σ.σ. 244 – 246).

δ) Το ζευγάρι πρέπει να έχει δύναμη προσαρμογής. Αυτό είναι ένα από τα χαρακτηριστικά του καλού ζευγαριού. Το καλό ζευγάρι πρέπει να προσαρμόζεται πάντα. Η ζωή είναι δύσκολη, κάθε φορά υπάρχουν ορισμένα εμπόδια, στεναχώριες στο σπίτι και όλα αυτά το ζευγάρι πρέπει να είναι ενωμένο για να τα αντιμετωπίσει, να διατηρεί μια ωριμότητα προσαρμογής γιατί με αυτό τον τρόπο θα μπορέσει να επιζήσει ( Χουρδάκη , 1982, σ. 247).

Ο Andre Berge Γάλλος ψυχαναλυτής που έχει γράψει βιβλία σχετικά με τη συζυγική ψυχολογία γράφει: "Οι σχέσεις θα πρέπει να προσαρμόζονται αδιάκοπα σε νέες καταστάσεις και πλαστικότητα αυτής της προσαρμογής αποτελεί το καλύτερο σημάδι ζωντανίας του ζεύγους". Αυτές είναι οι προϋποθέσεις για να φτάσει ένα ζευγάρι στο "ανώτερο στάδιο". Ας αναφερθούν οι δυσμενείς παράγοντες. Αυτοί σύμφωνα με τη Χουρδάκη (1982,σ.σ.247 – 248) είναι οι ακόλουθοι:

- α) Η συστέγαση αποτελεί έναν δυσμενή παράγοντα για την εξέλιξη του ζευγαριού.
- β) οικονομικές δυσκολίες, η ανεργία, η ανέχεια,
- γ) όταν τα παιδιά γεννηθούν νωρίς και το ζευγάρι δεν έχει καταφέρει να ξεπεράσει τις προσωπικές του κρίσεις. Ακόμα και αν το ζευγάρι είναι ώριμο και έρχεται το πρώτο παιδί περνά μια δοκιμασία.
- δ) Τέλος, υπάρχουν εμπόδια συναισθηματικής μορφής στη διαμόρφωση του ζευγαριού. Τα εμπόδια αυτά φαίνονται πιο συχνά στα παιδιά των διαζευγμένων γονέων, στα παιδιά με ταλαιπωρημένη παιδική ζωή. Αυτό δεν είναι τελεσίδικο. Σήμερα για αυτά τα παιδιά υπάρχουν οι προϋποθέσεις, βοηθούνται να ξεπεράσουν την κρίση και να μην επαναλάβουν τα ίδια φαινόμενα που έζησαν με τους γονείς

τους και κατά κάποιο τρόπο να δημιουργήσουν στη δική τους οικογένεια τα ίδια προβλήματα.

## 5. Οι παράμετροι για μια ευτυχισμένη σχέση

Θα γίνει αναφορά σε ορισμένες παρατηρήσεις οι οποίες βασίζονται στο κεφάλαιο "Vision of Romantic Love" (Όραμα της ρομαντικής αγάπης) του βιβλίου "The Psychology of love" (Η ψυχολογία της αγάπης) του N. Branden (1988) . Ο ίδιος περιγράφει ορισμένες συμπεριφορές οι οποίες καθρεφτίζουν τις ζωές των επιτυχημένων ζευγαριών. Τα ζευγάρια παραμένουν ευτυχισμένα για μεγάλες χρονικές περιόδους όταν εκδηλώνουν σταθερά τις παρακάτω συμπεριφορές (Dominian ,1998 , σ.σ.90 – 91) :

α) Έχουν την τάση να εκφράζουν λεκτικά την αγάπη.

Οι λέξεις που χρησιμοποιούνται είναι προσωπικές και μπορεί να είναι ένα απλό "Σ' αγαπώ".

β) Έχουν την τάση να είναι σωματικά τρυφεροί.

Το άγγιγμα είναι ένας από τους παλαιότερους τρόπους μέσω του οποίου ζούμε την εμπειρία της ασφάλειας, της εμπιστοσύνης και της στοργής. "Το άγγιγμα περιλαμβάνει το κράτημα των χεριών, το αγκάλιασμα, τα φιλιά, το χαϊδεμα". Και τα δυο φύλα απολαμβάνουν την τρυφερότητα του αγγίγματος, ιδιαίτερα όμως οι γυναίκες λαχταρούν το τρυφερό κράτημα. Ο άνδρας θέλει να αγγίξει την γυναίκα σεξουαλικά και η γυναίκα θέλει μόνο να την αγκαλιάσουν.

γ) Εκφράζουν την εκτίμηση και τον σεβασμό τους.

Τα ευτυχισμένα ζευγάρια συζητούν για αυτά που τους αρέσουν, χαίρονται και απολαμβάνουν ο ένας τον άλλο. Ως αποτέλεσμα νιώθουν ότι ο άλλος τους βλέπει, τους εκτιμά και τους υπολογίζει. Οι γυναίκες και οι άνδρες εκτιμούν την εκδήλωση θαυμασμού προς αυτούς σχετικά με τα ρούχα που φορούν, το φαγητό που φτιάχνουν, το αυτοκίνητο που αγόρασαν, αλλά και για τα πιο μικρά πράγματα.

δ) Προσφέρει ο ένας στον άλλο ένα συναισθηματικό σύστημα υποστήριξης.

Το να είναι κανείς εκεί όταν τον χρειάζονται είναι μια ιδιαίτερη εκδήλωση στοργής. Οι γυναίκες παραπονιούνται για τους άνδρες που παραλύουν όταν εκείνες είναι άρρωστες, που απουσιάζουν στις γέννες των παιδιών τους και δεν μπορούν να τις υποστηρίξουν όταν αρρωσταίνουν οι συγγενείς τους και αυτά τα παράπονα αφθονούν. Αυτές οι ανεπάρκειες αποθηκεύονται στη μνήμη και σταδιακά διαλύουν την αγάπη για το σύντροφο και γίνονται δικαιολογίες για κάποια εξωσυζυγική σχέση. Στο παρελθόν η γυναίκα ήταν εκείνη που έπρεπε να φροντίσει τον άνδρα και να είναι εκεί όταν αυτός γύριζε από τη δουλειά, να προσέχει τις συναισθηματικές του ανάγκες και γενικά να τον υποστηρίζει σε αντάλλαγμα της οικονομικής της συντήρησης. Στους σύγχρονους γάμους όμως άνδρας και γυναίκα θέλουν να τους φροντίζουν. Η πολυάσχολη γυναίκα - στέλεχος μπορεί να ανταποκρίνεται στη δουλειά της έχει όμως ανάγκη να την ακούσουν να την καταλάβουν και να της ανεβάσουν την αυτοπεποίθηση. Συχνά η υποστήριξη αυτή δεν προσφέρεται από τον σύζυγο οποίος δεν μπορεί να αντιληφθεί τις συναισθηματικές της ανάγκες.

ε) Εκφράζουν την αγάπη τους με υλικά μέσα.

Όλα τα χαρακτηριστικά που προαναφέρθηκαν απαιτούν λόγια και σωματική επαφή, πράγματα τα οποία μπορεί να δυσκολεύουν και τους δυο συντρόφους. Οι άνδρες σύζυγοι ορισμένες φορές δυσκολεύονται να εκφράσουν με λόγια σκέψεις και συναισθήματα οικειότητας. Υπάρχουν όμως και άλλοι τρόποι για να εκφράσουν την εκτίμηση τους: με δώρα και ανάλογες πράξεις. Η αγορά κάποιων πραγμάτων για το/τη σύζυγο μπορεί να αναγνωριστεί ως χειρονομία. Ορισμένες πράξεις μιλάνε πιο έντονα από τις λέξεις ή τα δώρα. Η τιμή δεν έχει σημασία η πρόθεση είναι που μετράει.

στ) Δέχονται τις απαιτήσεις ή ανέχονται τις αδυναμίες.

Το να αγαπάμε τον άλλο συχνά σημαίνει να ζούμε με τους περιορισμούς του και να κάνουμε πράγματα για αυτόν που ούτε θα ονειρευόμαστε να κάνουμε για κάποιον άλλο. Σε αυτή τη σχέση αγάπης οι αρετές υπερκαλύπτουν τις αδυναμίες του. Συμβαίνει συχνά στη μέση ηλικία το ζευγάρι να θεωρεί τον άλλο ως δεδομένο. Έτσι οι σύντροφοι αρχίζουν να νιώθουν φθαρμένοι. Ο σύζυγος παραπονιέται μόνο για τα χρήματα που τον θέλουν να φέρνει στο σπίτι και η σύζυγος για τις υπηρεσίες της ως μαγείρισσα, νοικοκυρά και ερωμένη. Οι γάμοι αυτοί είναι εξαντλημένοι. Τέτοια ζευγάρια αποξενώνονται και η σύζυγος μπορεί να στραφεί στα παιδιά και στους φίλους της για συμπαράσταση και ο σύζυγος να αφιερωθεί στη δουλειά και ίσως σε μια φιλενάδα. Αργά ή γρήγορα κάποια σχέση θα μπει στη μέση, επειδή και οι δυο σύντροφοι επιζητούν να τους δείχνουν προσοχή. Η συχνή εκδήλωση στοργής είναι σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της αγάπης σε μια σχέση (Dominian , 1998 , σ.σ. 91 – 94 ).

Φυσικά τα ζευγάρια δεν μπορούν πάντοτε να δείχνουν στοργή ο ένας στον άλλο. Θα υπάρξουν στιγμές που θα εκφράσουν αρνητικά συναισθήματα. Τα ζευγάρια που αντιμετωπίζουν δυσκολίες εμμένουν ψυχαναγκαστικά στα αρνητικά συναισθήματα του άλλου, ή αν θέλουν να τονίσουν κάποια ιδιότητα του άλλου που την θεωρούν ενοχλητική, θα πρέπει να μεταφέρουν την πληροφορία αυτή με τρόπο που να μην προκαλέσει ιδιαίτερη αναστάτωση. Θα πρέπει να διατυπώσουν την κριτική τους με όρους τέτοιους που να μπορούν να μεταφέρουν θετικά συναισθήματα για τον άλλο. Έτσι θα μπορούσαν να το διατυπώσουν με τον εξής τρόπο: "Καλά τα κατάφερες, όμως...". Οι σύντροφοι των ευτυχισμένων σχέσεων προχωρούν σε ερμηνείες που μεγιστοποιούν τις ευνοϊκές συνέπειες της θετικής συμπεριφοράς και ελαχιστοποιούν τις συνέπειες της αρνητικής συμπεριφοράς. Το αντίστροφο συμβαίνει στους μη ευτυχισμένους γάμους, οι οποίοι αγνοούν τις συνέπειες της θετικής συμπεριφοράς, αλλά συγκεντρώνονται στις δυσάρεστες συνέπειες της αρνητικής. Στα ζευγάρια όπου ο ένας κατανοεί καλύτερα τον άλλο, έχουν χαμηλότερα επίπεδα αρνητικότητας. Σ' αυτό παίζει ρόλο η καλύτερη ενσυναίσθηση και η επιβεβαίωση, δηλαδή η ανταμοιβή της θετικής συμπεριφοράς του άλλου. Η ανταμοιβή του ενός προς τον άλλο δεν είναι κάτι που συνηθίζεται στο γάμο. Σε πάρα πολλούς γάμους υπάρχει σιωπή όταν τα πράγματα πηγαίνουν καλά και επιδεικτική κριτική όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά. Η αγάπη έχει ανάγκη από την ισοδύναμη εξωτερική επιβεβαίωση και κριτικής και τα ζευγάρια να εκτιμούν ο ένας τον άλλο.

## 6. Κανόνες ανανέωσης

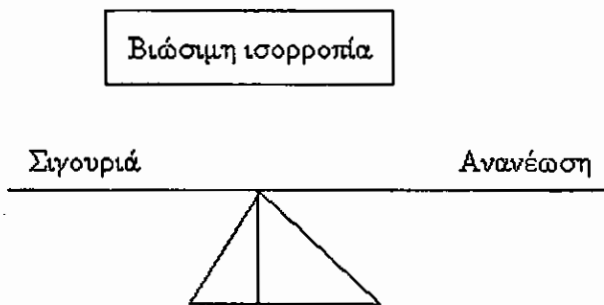
Κατά τον Ασκητή (24/4/05, [www. Askitis.gr](http://www.Askitis.gr)) οι δύο σύντροφοι πολλές φορές μέσα στο γάμο επαναπαύονται, νιώθουν ότι τώρα «βολεύτηκαν» ότι δεν χρειάζεται πια να προσπαθούν για να κρατήσουν ζωντανό το ενδιαφέρον τους ο ένας για τον άλλο , εφόσον τώρα πια είναι παντρεμένοι . Παραμελούν την εικόνα τους , ξεχνούν τα «θέλω» τους , χωρίς να προσπαθούν να αρέσουν στο σύντροφό τους . Πιστεύουν ότι δεν χρειάζεται πια να καταφεύγουν σε τρόπους που θα κρατήσουν το ενδιαφέρον της σχέσης. Παράλληλα η γεμάτη άγχος σύγχρονη ζωή , όπου άνδρας και γυναίκα αναζητούν καριέρα , δουλεύουν πολλές ώρες , με αποτέλεσμα όταν γυρίζουν στο σπίτι να είναι κουρασμένοι ή να σκέφτονται τι δεν πρόλαβαν να διεκπεραιώσουν σε συνδυασμό με την οικονομική ανασφάλεια , τη μονοτονία – ρουτίνα , την έλλειψη επικοινωνίας , τη «συνήθεια» , την παραμέληση της εμφάνισης είναι μερικοί από τους λόγους που δημιουργούν ένταση στη ζωή του ζευγαριού με αποτέλεσμα τη δημιουργία συγκρούσεων.

Και οι δύο σύντροφοι θα έπρεπε να γνωρίζουν ότι ο γάμος από μόνος του δεν εγγυάται μια λαμπρή σχέση . Θα πρέπει το ζευγάρι να έχει μια καλή επικοινωνία και να φροντίζει για την ανανέωση της σχέσης του . Αν οι δύο σύντροφοι προσπαθήσουν να αρχίσουν να προσέχουν τον εαυτό τους και την εμφάνισή τους (π.χ. για να χάσουν τα περιττά κιλά , να αγοράσουν καινούρια ρούχα , να φροντίζουν το σώμα τους) και όχι να «αφήνονται» με αποτέλεσμα να μην είναι τόσο ελκυστικοί για τον /την σύντροφό τους υποστηρίζοντας « τι περιμένεις , τώρα πια μετά από τόσα χρόνια γάμου ;» Τότε θα διαπιστώσουν ότι δεν φροντίζουν μόνο τον εαυτό τους αλλά κυρίως ότι φροντίζουν το γάμο τους .

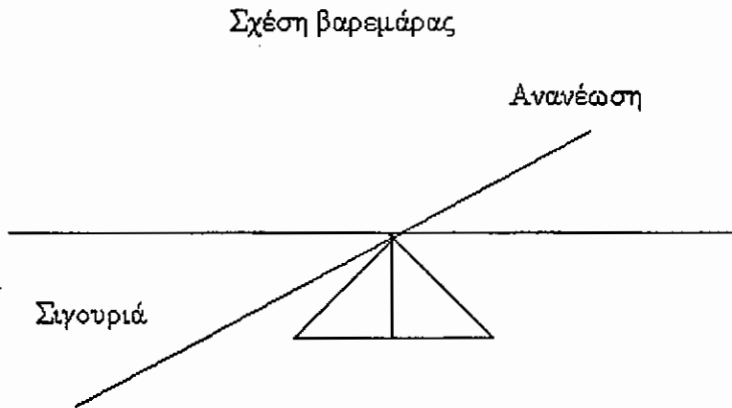




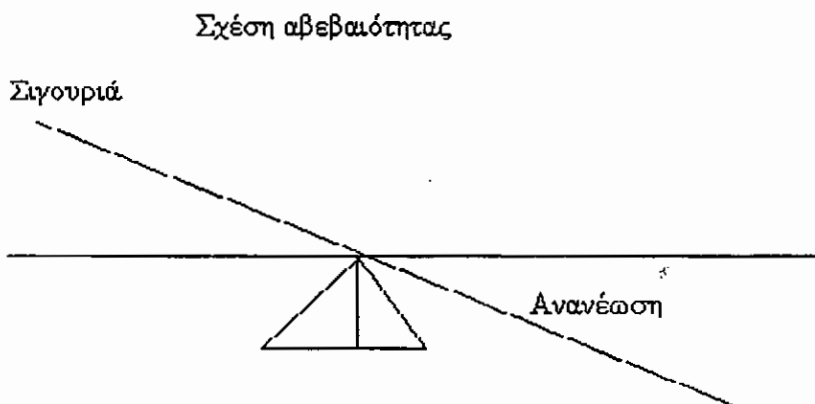
Σύμφωνα με τον Πιντέρη η ευθύνη της ανανέωσης για κάποιον που έχει μια συντροφική σχέση είναι διπλή: Από την μια έχει την ευθύνη της ανανέωσης του εαυτού του και από την άλλη την ευθύνη για την ανανέωση της σχέσης του. Όμως για να ανανεωθεί κάποιος σαν άτομο πρέπει να έχει και διαθέσιμο χρόνο, δηλαδή αυτονομία. Για μερικούς όμως η αυτονομία απειλεί τους προσωπικούς κανόνες της σιγουριάς τους, οι οποίοι μπορεί να απαιτούν το να είναι συνέχεια μαζί με το σύντροφο τους. Συχνά λοιπόν η προσπάθεια να ανανεωθεί κανείς σαν άτομο μπορεί να συναντά έντονη αντίδραση από το σύντροφο του. Αν οι δυο σύντροφοι ασχολούνται αποκλειστικά και μόνο με το ανανεωθούν σαν άτομα, χωρίς να ξοδέψουν από κοινού χρόνο για την ανανέωση της σχέσης, διατρέχουν τον κίνδυνο της αποξένωσης. Καθένας εξελίσσεται σε δικούς του δρόμους. Αν οι δρόμοι αυτοί δεν έχουν κάποιο κοινό σημείο τότε θα φτάσει η στιγμή όπου θα βιώνουν τη σχέση σαν ένα βαρετό εμπόδιο στη ζωή τους ( Πιντέρης , 1995, σ.σ.168-169).



Όταν η σιγουριά γίνεται το μόνο μέλημα του ζευγαριού και αναπτύσσεται σε βάρος της ανανέωσης, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να δημιουργηθεί μια σχέση βαρεμάρας (Πιντέρης, 1995, σ.169).



Αν πάλι δίνεται έμφαση μόνο στην ανανέωση του κάθε μέλους χωριστά, χωρίς να υπάρχει μέλημα για την σιγουριά, ενδέχεται η σχέση να δημιουργήσει στα άτομα αβεβαιότητα και ανασφάλεια (Πιντέρης, 1995, σ.σ.169- 170).



Ο παρακάτω πίνακας συνοψίζει όλες τις πιθανές παραλλαγές που μπορεί να

δημιουργηθούν ανάμεσα στις δυο αυτές διαστάσεις: τη σιγουριά και την ανανέωση.  
(Πιντέρης, 1995, σ.170)

Α Ν Α Ν Ε Ω Σ Η	Σ Ι Γ Ο Υ Ρ Ι Α		
		Μικρή	Μεγάλη
	Μικρή	Σχέση υπό διάλυση	Σχέση βαρεμάρας
	Μεγάλη	Σχέση αβεβαιότητας	Βιώσιμη σχέση

(Πιντέρης, 1995, σ. 170)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Σε μερικές χώρες ( Αμερική , Αγγλία , Γαλλία , Ιταλία ) του κόσμου όπου υπάρχουν σχολές γονέων έχουν δημιουργηθεί τμήματα που αφορούν την ψυχολογία του γάμου , τις σχέσεις των συζύγων και την προετοιμασία των δημιουργηθεί τμήματα που αφορούν νέων για το γάμο ( Χουρδάκη , 1982 , σ. 210).

Στην Αμερική υπάρχει η τάση να βοηθούνται οι άνθρωποι πριν παντρευτούν . Πολλά πανεπιστήμια περιλαμβάνουν στο πρόγραμμα σπουδών μάθημα που σχετίζεται με την προετοιμασία του γάμου ( Χουρδάκη , 1982 , σ. 210 ) .

Κάθε μεταβατική περίοδος της ζωής του ανθρώπου αποτελεί ταυτόχρονα και κρίση . Για να ξεπεράσει το άτομο αυτή την κρίσιμη περίοδο χρειάζεται την κατάλληλη βοήθεια και συμπαράσταση. Έτσι και οι σύζυγοι που διανύουν τη μέση ηλικία χρειάζονται τη συμπαράσταση από το περιβάλλον τους και πολύ περισσότερο από τον /την σύντροφό τους ( Kolle, 1985 , σ. 156).

Σύμφωνα με τον Βασιλειάδη Γρηγόρη (24/4 /05 , [www. sitemaker.gr](http://www.sitemaker.gr) ) για να είναι σε θέση τα άτομα να βελτιώσουν τη συντροφική τους σχέση πρέπει να αποκτήσουν την ικανότητα να καταλαβαίνουν τις δικές τους ανάγκες και να μπορούν να τις εκφράζουν στους άλλους με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι κατανοητές . Τα μέσα που δημιουργούν τις προϋποθέσεις για μια αποτελεσματική πιο αποτελεσματική επικοινωνία μπορούν να φέρουν αγάπη και αρμονία στη σχέση με τον/την σύντροφο απαιτούν όμως έναν καινούριο τρόπο σκέψης και έκφρασης όπου θα ήταν καλό για τους συζύγους που να βελτιώσουν τις σχέσεις τους να παρακολουθήσουν βιωματικές ομάδες αυτογνωσίας

και επικοινωνίας .

Μέσα από αυτές τις διαδικασίες το ζευγάρι κατανοεί σε βάθος τα προβλήματά του , επιδιώκει την επίλυσή αυτών και αποτρέπει την εμφάνιση πιθανών συγκρούσεων ( Vansteenwegen , 1995 , σ. 192).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία η ουσιαστική σχέση του ζευγαριού με την πάροδο των χρόνων καλό είναι να στηρίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και την μεταξύ τους κατανόηση . Καθώς η σεξουαλική ορμή με την πάροδο των χρόνων μειώνεται το ζευγάρι πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι υπάρχουν βαθύτεροι δεσμοί που διατηρούν την ενότητα σε αυτό όπως οι κοινές εμπειρίες , τα παιδιά και η ανάγκη να αγαπούν και να αγαπιούνται.

Η συντροφική σχέση αποτελείται από πολύ σημαντικά στοιχεία αυτά είναι τα εξής : α) Η θέληση των συντρόφων , β) Το να διαισθάνονται οι σύντροφοι ευτυχισμένοι μεταξύ τους , γ) και η τάση να μοιράζονται τη χαρά και τον πόνο (Vasteenwegen , 1995 , σ. 221).

Μέσα από την παρούσα μελέτη είναι εμφανής η ανάγκη σύστασης νέων φορέων που να έχουν ως επίκεντρο τη φροντίδα της οικογένειας ή την υποστήριξη των ζευγαριών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες όσον αφορά τη σχέση τους. Οι φορείς αυτοί μπορούν να παρέχουν συμβουλευτικές υποστηρικτικές υπηρεσίες και με την παρότρυνση για συμμετοχή των ζευγαριών σε ομάδες αυτοβοήθειας .

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Α. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ζαφείρης Α, Ζαφείρη Ε, Μουζακίτης Χ. (1999): "*Οικογενειακή θεραπεία. Θεωρία και πρακτικές εφαρμογές*" εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα

Καλλιέρου - Ξυλά Λιάνα (2004) : "*Η γυναίκα μετά τα 40*" εκδόσεις: Καστανιώτη

Κ.Ε.Μ.Ο.Π. (2002) : "*Προληπτικά μέτρα για την καταπολέμηση της παιδικής κακοποίησης*", εκδόσεις : Family and Education Centre

Κυριακίδης Παύλος (2000): "*Η οικογενειακή σχέση*" εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα

Μπαμπινιώτης Γεώργιος (1998) : "*Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*" Αθήνα

Παπαδιώτη - Αθανασίου Βασιλική (2000) : "*Οικογένεια και όρια, μια συστημική προσέγγιση*" εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα

Παπαδόπουλος Γ. Νίκος (2001): "*Ψυχολογία , σύγχρονη πειραματική*" Αθήνα

Παπαδόπουλος Νίκος (1994): "*Λεξικό της ψυχολογίας με τετραγλωσσία όρων*" Αθήνα

Παπανούτσος Ε. (1984): "*Πρακτική Φιλοσοφία*" εκδόσεις: Δωδώνη

Πιανός Χ. Κωνσταντίνος (1998): *'' Συμβουλευτικός θεραπευτικός διάλογος , θεωρία και πράξη ''* εκδόσεις: Έλλην

Πιντέρης Γ. (1996) : *"Διαλέγοντας σύντροφο: Ανακάλυψε τον τρόπο που σχετίζεται μέσα ή έξω από το γάμο"* εκδόσεις: Θυμάρι

Πιπερόπουλος Γιώργος (1995) : *'' Εφαρμοσμένη ψυχολογία ''* εκδόσεις : Ελληνικά  
Γράμματα

Τεγόπουλος – Φυτράκης (1997): *'' Μείζον Ελληνικό Λεξικό ''* εκδόσεις Αρμονία Α.Ε.

Χουρδάκη Μαρία , 1982: *"Οικογενειακή Ψυχολογία"* εκδόσεις: Γρηγόρη

Χουρδάκη Μαρία , 1982: *"Ψυχολογία της οικογένειας: εξελικτική - σχολικής - εφηβείας"*  
εκδόσεις: Γρηγόρη

## **B. ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Beck Aaron (1999): *"Δεν αρκεί μόνο η αγάπη"* (μετάφραση: Γρηγόρης Σίμος, Χρήστος Μουτζούκης) εκδόσεις: Πατάκη

Blumenthal Erik (1998): *"Αγάπη και γάμος, τα θεμέλια μιας αρμονικής συμβίωσης"* (μετάφραση: Στράτος Ιωαννίδης ) εκδόσεις: Φιλίστωρ

Claude - Marc Aubry (2004) : *"Ζήστε τον ευτυχισμένο έρωτα"* (μετάφραση: Μάρθα Οικονόμου ) εκδόσεις:

Κριτική

Dattilio - Padesky (1995) *"Συμβουλευτική ζευγαριών, γνωσιακή - συμπεριφοριστική προσέγγιση"* (μετάφραση: Ντιάνα Χαρίλα) εκδόσεις:

Ελληνικά Γράμματα

Dominian Jack (1998):*"Μαθήματα Γάμου"* (μετάφραση:Στέλιος Μεταξάς) εκδόσεις:

Ελληνικά Γράμματα

Hauck Paul (2000) *"Πώς να πετύχει ο γάμος σας"* (μετάφραση: Κλαίρη Παπαμιχαήλ – Λαϊνά ) εκδόσεις: Καστανιώτη



Johnson – Ιωαννίδου Αμαλία (1998) : `` Προκατάληψη , ποιος εγώ; , η δυναμική ανάμεσα στην προκατάληψη και την ψυχολογική ωριμότητα `` , ( μετάφραση: Ιωάννα Ιωαννίδου) εκδόσεις : Ελληνικά Γράμματα

Kolle Oswald (1985) : "*Γνωρίστε τον άνδρα σας, αυτός ο άγνωστος*" επιστημονικός οδηγός συζυγικού βίου (μετάφραση: Φ. Λαυρεντάκη) εκδόσεις: Αφοί Βλάσση

Kolle Oswald (1985) : "*Γνωρίστε την γυναίκα σας*" επιστημονικός οδηγός συζυγικού βίου (μετάφραση: Φ. Λαυρεντάκη) εκδόσεις αδελφών Βλάσση

Kolle Oswald (1985) : "*Το θαύμα του έρωτα , ερμηνείες και συμβουλές στα προβλήματα των σεξουαλικών σχέσεων*" (μετάφραση : Φ. Λαυρεντάκη ) εκδόσεις αδελφών Βλάσση

Johnson – Ιωαννίδου Αμαλία (1998) : `` Προκατάληψη , ποιος , εγώ; , η δυναμική ανάμεσα στην προκατάληψη και την ψυχολογική ωριμότητα `` (μετάφραση: Ιωάννα Ιωαννίδου) εκδόσεις : Ελληνικά Γράμματα

Lambley Peter (1995) "*Επανάσταση στη μέση ηλικία, αντιμετωπίζοντας δυναμικά τις αλλαγές*" (μετάφραση: Εύη Νάντσου) εκδόσεις: Θέτιλη

Parry Glenys (1996): "*Ψυχολογικές κρίσεις και η αντιμετώπιση τους*" (μετάφραση: Ντενίζ Ρώντα) εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα

Rapport Rhona, Rapport Robert (1981) *"Τα στάδια της ζωής"* (μετάφραση: Μαρία Σόλμαν ) εκδόσεις: Ψυχογιός

Robinson Jonathan (1999) *"Θαύματα επικοινωνίας για ζευγάρια"* (μετάφραση: Αρλα: Φύτρου) εκδόσεις: Δυναμική Επιτυχίας

Turndorf Jamie (2004) *"Οδηγός επιβίωσης για παντρεμένα ζευγάρια"* (μετάφραση: Μαρτίνα Κόφφα) εκδόσεις: Καστανιώτη

Viskot David *"Το ζευγάρι και οι τρόποι ανανέωσης της σχέσης του"* (μετάφραση: Τσελέπογλου Ελένη) εκδόσεις: Αναστασιάδη

Wilson Q. James (2005): *"Το πρόβλημα του γάμου: Πώς ο πολιτισμός μας έχει αποδυναμώσει την οικογένεια"* (μετάφραση: Αργύρης Αργύρογλου ) εκδόσεις: Λιβάνη

Vansteenwegen Alfon *"Η αγάπη είναι ενέργεια"* (μετάφραση: Μιχαήλ Μ. Συρρής) εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα

### **Πηγές από το διαδίκτυο**

Ασκητής Θάνος : [www.askitis.gr](http://www.askitis.gr) , (23/4/05)

Βασιλειάδης Γρηγόρης : [www.sitemaker.gr](http://www.sitemaker.gr) , άρθρο: *" Πώς να βελτιώσετε τη σχέση με τον σύντροφό σας "*, (24/4/05)

Λασσιθιωτάκη Μαρία : [www.zsearch.gr](http://www.zsearch.gr) , άρθρο: *``Μέση ηλικία : αντιμετώποι με τα 50 μας χρόνια ``*, (23/4/05)

Μίνου Ντόρα : [www.minou.gr](http://www.minou.gr) , άρθρο : *``Το ζευγάρι στο γάμο ``*, (23/4/05)

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

ΛΗΨΗ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ  
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ\*

I. Δεδομένα

Όνομα \_\_\_\_\_  
 Φύλο \_\_\_\_\_ Ηλικία \_\_\_\_\_ Εθνικότητα \_\_\_\_\_  
 Επάγγελμα \_\_\_\_\_ Θρήσκευμα \_\_\_\_\_

Όνομα \_\_\_\_\_  
 Φύλο \_\_\_\_\_ Ηλικία \_\_\_\_\_ Εθνικότητα \_\_\_\_\_  
 Επάγγελμα \_\_\_\_\_ Θρήσκευμα \_\_\_\_\_

Οικογενειακή κατάσταση:

Έχετε σχέση    Παντρεμένοι    Χωρισμένοι    Ξαναπαντρεμένοι  
 Διαζευγμένοι    Συμβιώνετε  
    άνευ γάμου

Διάρκεια συζυγικής ζωής (διάρκεια σχέσης εάν δεν είστε παντρεμένοι):  
 \_\_\_\_\_

Παιδιά:

Όνομα	Ηλικία	Φύλο	Ζουν στο σπίτι

\* Το έντυπο αυτό σχεδιάστηκε και διαμορφώθηκε από το Center for Cognitive Therapy, Room 602, 133 South 36th Street, Philadelphia, PA 19104. Αναδημοσιεύεται κατόπιν αδείας.

Πηγή: Dattilio - Padesky  
(1995, σ.σ. 68-72)

II. Παρόντα

Σύντροφος 1

Όνομα \_\_\_\_\_

1. Ποιο είναι

2. Συμπτώμα

α. συναισθ

β. βιολογι

γ. γνωσια

δ. συμπερι

3. Πόσο και  
το πρόβλη

4. Υπήρξαν  
μοια προβ.

5. α. Συμβαίν

β. Είναι π

6. Ποιες σκέ

Αξιολόγηση

II. Παρόντα προβλήματα (λάβετε τις αναφορές και των δύο συντρόφων)

Σύντροφος 1

Όνομα \_\_\_\_\_

1. Ποιο είναι το κύριο πρόβλημα;
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Συμπτώματα;
  - α. συναισθηματικά:
  - β. βιολογικά:
  - γ. γνωσιακά (σκέψεις):
  - δ. συμπεριφοριστικά (πράξεις):
  
3. Πόσο καιρό αντιμετωπίζετε αυτό το πρόβλημα;
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Υπήρξαν στον παρελθόν παρόμοια προβλήματα;
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. α. Συμβαίνουν πιο συχνά;  
β. Είναι πολύ σοβαρά;
  
  
  
  
  
  
  
  
  
6. Ποιες σκέψεις έχετε;

Σύντροφος 2

Όνομα \_\_\_\_\_

1. Ποιο είναι το κύριο πρόβλημα;
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Συμπτώματα;
  - α. συναισθηματικά:
  - β. βιολογικά:
  - γ. γνωσιακά (σκέψεις):
  - δ. συμπεριφοριστικά (πράξεις):
  
3. Πόσο καιρό αντιμετωπίζετε αυτό το πρόβλημα;
  
  
  
  
  
  
  
  
  
4. Υπήρξαν στον παρελθόν παρόμοια προβλήματα;
  
  
  
  
  
  
  
  
  
5. α. Συμβαίνουν πιο συχνά;  
β. Είναι πολύ σοβαρά;
  
  
  
  
  
  
  
  
  
6. Ποιες σκέψεις έχετε;

Συμβουλευτική Ζευγαριών

7. Ποιες φαντασιώσεις έχετε;

7. Ποιες φαντασιώσεις έχετε;

III. Κοινά :

8. Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη κατάσταση όταν δεν συμβαίνει;

8. Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη κατάσταση όταν δεν συμβαίνει;

1. Περιοχές

9. Γνωρίζετε την αιτία;

9. Γνωρίζετε την αιτία;

2. Προβλήμ

10. Τι έχετε κάνει για να βοηθήσετε;

10. Τι έχετε κάνει για να βοηθήσετε;

3. Προβλήμ

11. Έχετε κάποιες ιδέες για πρόκληση βλάβης στον εαυτό σας; (Αυτοκτονικός Ιδεασμός)

11. Έχετε κάποιες ιδέες για πρόκληση βλάβης στον εαυτό σας; (Αυτοκτονικός Ιδεασμός)

4. Σεξουαλ

5. Άλλες πρ  
γκρούσει

12. Κάνετε σκέψεις να βλάψετε άλλους;

12. Κάνετε σκέψεις να βλάψετε άλλους;

6. Υπάρχει

IV. Ατομικ

Όταν τα μέλη του ζευγαριού δίνουν ατομική συνέντευξη:

Σύντροφος

13. Υπάρχει κάποια απάντηση που θα θέλατε να αλλάξετε τώρα που ο/η σύντροφός σας δεν είναι εδώ;

13. Υπάρχει κάποια απάντηση που θα θέλατε να αλλάξετε τώρα που ο/η σύντροφός σας δεν είναι εδώ;

Άξονας I (Δ

Άξονας II (

Άξονας III (

## Αξιολόγηση

### III. Κοινά προβλήματα:

1. Περιοχές σύγκρουσης:
2. Προβλήματα επικοινωνίας:
3. Προβλήματα με άλλους (παιδιά, γονείς):
4. Σεξουαλικά προβλήματα:
5. Άλλες προβληματικές περιοχές (ατομικά προβλήματα που δημιουργούν συγκρούσεις κ.λπ.).
6. Υπάρχει ιστορικό σωματικής βίας;

### IV. Ατομικές Διαγνώσεις:

Σύντομος 1 Όνομα \_\_\_\_\_

Άξονας I (Διάγνωση)

---

Άξονας II (Χαρακτηριστικά προσωπικότητας)

---

Άξονας III (Ιατρικά προβλήματα)

---



Συμβουλευτική Ζευγαριών

Αξονας IV (Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που προκαλούν άγχος)

---

Αξονας V (Ανώτερες προσαρμοστικές λειτουργίες)

---

Σύντροφος 2 Όνομα \_\_\_\_\_

Αξονας I (Διάγνωση)

---

Αξονας II (Χαρακτηριστικά προσωπικότητας)

---

Αξονας III (Ιατρικά προβλήματα)

---

Αξονας IV (Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που προκαλούν άγχος)

---

Αξονας V (Ανώτερες προσαρμοστικές λειτουργίες)

---

V. Θεραπευτικές προτάσεις:

\_\_\_\_\_

Υπογραφή συνεντευκτή

Υπογραφή επόπτη

Η εκπαίδευση, ιδιαιτερώς η ψυχολογική, αποτελεί μια προϋπόθεση για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι. Όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα, είναι σημαντικό να τους βοηθήσουμε να τα αντιμετωπίσουν.

Η εκπαίδευση αποτελεί μια προϋπόθεση για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι. Όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα, είναι σημαντικό να τους βοηθήσουμε να τα αντιμετωπίσουν.

Η Γνωστική Θεωρία του Λόβινσκι, ο οποίος θεωρεί ότι η μάθηση είναι μια διαδικασία που συνεχίζεται συνεχώς.