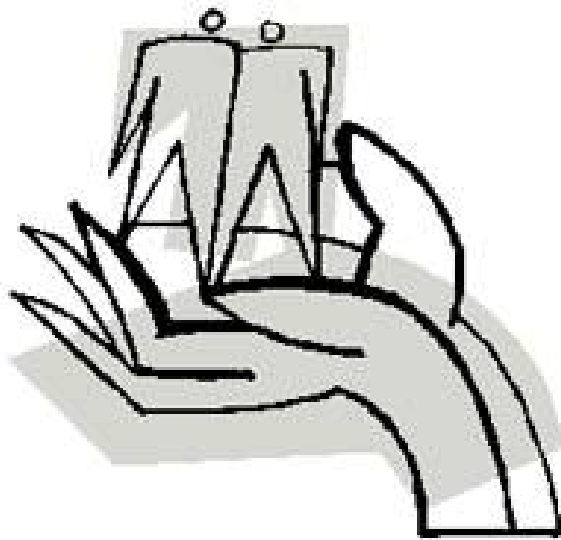


# «ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑ»



*ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ για τη λήψη του πτυχίου στην Κοινωνική  
Εργασία από το Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας της Σχολής  
Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του Ανώτατου Τεχνολογικού  
Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Πάτρας (Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας)*

## ΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ  
ΔΑΓΚΑ ΕΛΕΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ  
ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΑ

## ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ:

Κ. ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ  
Ph.D. Κλινικός Ψυχολόγος

ΠΑΤΡΑ 2008

## **ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

### **«ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΣΕΩΝ ΤΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑ»**

**Υπεύθυνη καθηγήτρια**

**ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**Ph.D. Κλινικός Ψυχολόγος**

**Σπουδάστριες**

**ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ**

**ΔΑΓΚΑ ΕΛΕΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**

**ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΑ**

### **ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΕΓΚΡΙΣΕΩΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

1. ....
2. ....
3. ....

*Η παρούσα εργασία  
αφιερώνεται Στην καθηγήτρια  
μας κα. Θεοδώρατου Μαρία*

## **ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ**

<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....</b>	<b>9</b>
<b>ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΟΡΩΝ.....</b>	<b>11</b>

### **ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΩΝ ΣΥΓΓΡΑΜΑΤΩΝ**

#### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ**

#### **Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ**

1.1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	14
1.2	ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΩΤΑΡΧΙΚΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ.....	14
1.3	Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΠΟΥ ΑΣΚΕΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ.....	17
1.4	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ.....	18
	1.4.1 ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ.....	18
	1.4.2 ΦΡΟΥΔΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ.....	19
	1.4.2.1 ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΟΙΔΙΠΟΔΕΙΟΥ ΣΥΜΠΛΕΓΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ.....	20
1.5	ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΥΝΤΡΟΦΩΝ.....	22
1.6	ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ.....	23
	1.6.1 ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ SHAVER.....	23
	1.6.2 ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ MORRIS.....	24
	1.6.3 ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΙΝΤΕΡΗ.....	27
1.7	ΣΤΑΔΙΑ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ.....	28
1.8	Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ.....	34
1.9	ΕΥΜΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΥΣΜΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΗ ΣΥΖΥΓΙΚΗ ΖΩΗ...37	

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ**

### **Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΑΛΛΟ**

#### **ΦΥΛΛΟ**

2.1	ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΛΟ.....	43
2.2	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΣ ΤΟ/ΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟ.....	48
2.2.1	ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ.....	48
2.2.2	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ.....	49
2.2.3	ΥΠΕΡΠΗΔΗΣΗ ΕΜΠΟΔΙΩΝ.....	49
2.2.4	ΤΑΣΕΙΣ.....	49
2.3	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ.....	50
2.4	ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΔΥΟ ΦΥΛΛΑ.....	51
2.5	ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ.....	52
2.5.1	ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.....	52
2.5.2	ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ.....	52
2.6	ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ.....	54

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ**

### **ΟΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΚΑΙ Η ΜΟΙΧΕΙΑ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ**

3.1	Η ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ.....	58
3.2	ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΑ ΑΙΤΙΑ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ.....	62
3.3	ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ.....	64
3.4	ΕΞΩΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ.....	65
3.5	ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ.....	66
3.6	ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ.....	67
3.6.1	ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ.....	67
3.6.2	ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ.....	68
3.6.3	ΔΙΠΛΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ.....	69
3.6.4	ΑΝΤΙΦΑΣΕΙΣ – ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ ΣΤΑ ΛΟΓΙΑ.....	70

3.6.5	ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ ΑΞΙΕΣ – ΡΟΛΟΙ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΕΚΟΝΤΑΙ.....	71
3.7	ΕΛΛΕΙΨΗ ΙΣΟΤΗΤΑΣ.....	72
3.8	ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.....	75
3.9	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.....	77
3.10	ΕΓΩΚΕΝΤΡΙΣΜΟΣ – ΕΧΘΡΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΖΥΓΩΝ.....	79
3.11	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΧΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ.....	81
3.12	Η ΑΠΙΣΤΙΑ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ.....	85
3.12.1	ΤΥΠΟΙ ΜΟΙΧΕΙΑΣ.....	86
3.12.2	ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗ ΜΟΙΧΕΙΑ.....	87
3.13	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΖΗΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΙΣΤΙΑ.....	89
3.14	ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΩΘΟΥΝ ΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ ΣΕ ΕΞΩΣΥΖΥΓΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.....	90
3.14.1	Η ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΤΗΣ ΑΠΙΣΤΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ.....	91
3.14.2	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΛΩΝ ΣΤΗΝ ΕΞΩΣΥΖΥΓΙΚΗ ΣΧΕΣΗ.....	92

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ**

### **ΤΡΟΠΟΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ**

4.1	ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ.....	95
4.2	ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ .....	95
4.2.1	Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ.....	96
4.2.2	ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ.....	98
4.3	Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ.....	99
4.4	ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΟ/ΣΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΑΣ.....	100
4.5	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑΣ.....	102
4.6	ΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ.....	104
4.7	ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	105
4.8	ΥΠΟΧΩΡΗΣΗ ΘΥΜΟΥ.....	108
4.9	Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ.....	109
4.10	ΤΡΟΠΟΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.....	111
4.10.1	ΑΠΟΦΥΓΗ ΑΠΙΣΤΙΑΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.....	111

## **ΕΡΕΥΝΑ**

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ**

5.1	ΣΧΕΔΙΑΣΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	114
5.2	ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	114
5.3	ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ.....	115
5.4	ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ – ΔΕΙΓΜΑ.....	116
5.5	ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	117
5.6	ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	118
5.7	ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ.....	119
5.8	ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ.....	119
5.9	ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ.....	119

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

6.1	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	122
-----	---------------------------	-----

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

7.1	ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	173
7.2	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	177
7.3	ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	180

<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι.....</b>	<b>183</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ.....</b>	<b>193</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ.....</b>	<b>199</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>205</b>



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**A**πό την αρχή της πορείας του ο άνθρωπος δημιουργεί σχέσεις και εξελίσσεται μέσα από αυτές. Επιλέγει τους φίλους τους, τους ανθρώπους που θέλει να συναναστρέφεται και επιλέγει και τον σύντροφο που θέλει να περάσεις την υπόλοιπη ζωή μαζί του. Η σχέση όμως αυτή πολλές φορές δημιουργεί πολλά προβλήματα.

Ορισμένα από τα λάθη που γίνονται συχνά, προκαλούν ένταση, νευρικότητα. Αποτελούν αιτία γένεσης δυσάρεστων καταστάσεων, προσωρινών ή κάποτε δυστυχώς μόνιμων, που υποβιβάζουν την ποιότητα ζωής.

Υπάρχουν τρόποι που βελτιώνουν τη συζυγική σχέση. Η κάθε σχέση έχει τα δικά της ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Και οι δύο στο ζευγάρι πρέπει συνεχώς να εξετάζουν πως μπορούν να επενδύουν και να αξιοποιούν τις δικές τους ιδιαιτερότητες και ταυτόχρονα να αποφεύγουν ή να ελαχιστοποιούν λάθη, κακές συνήθειες που βλάπτουν τη σχέση τους. Στόχος της παρούσας εργασίας είναι να εντοπιστούν τα συχνότερα λάθη που γίνονται στις συζυγικές σχέσεις και που είναι καλύτερα να αποφεύγετε.

Βασικός παράγοντας είναι η έλλειψη αναγνώρισης και σεβασμού του ή της συζύγου που μπορεί να έχει δυσάρεστες επιπτώσεις που μπορεί να είναι εμφανείς ή όχι. Οι άνθρωποι χρειάζονται να νιώθουν ότι τους εκτιμούν, ότι τους σέβονται. Ακόμη ενδόμυχα χρειάζονται να νιώθουν ότι οι άλλοι τους ευχαριστούν για όσα κάνουν για αυτούς. Για το λόγο αυτό είναι λάθος όταν στο ζευγάρι ο ένας λέγει κακά πράγματα για τον άλλο σε συγγενείς, φίλους ή συναδέλφους. Αντίθετα η έκφραση σεβασμού, εκτίμησης και αναγνώρισης για τη συμβολή του άλλου, βελτιώνει τη συζυγική ζωή.

Δεν πρέπει ο ένας από τους δύο να νιώθει ότι πάντα έχει δίκιο. Στο λάθος αυτό συμπεριλαμβάνεται και η τάση του ενός στο ζευγάρι να επιπλήττει τον άλλο ή να του κάνει συχνά κήρυγμα ή να έχει πάντοτε τον τελευταίο λόγο. Η τάση αυτή μπορεί να απομακρύνει και να αποξενώνει τον ένα από τον άλλο.

Οι άνθρωποι συνήθως δεν εκτιμούν πολύ αυτούς που τα ξέρουν όλα και πάντοτε. Οι άνθρωποι κουράζονται όταν ακούν κάποιον να απαντά ακόμη και σε

απλές ερωτήσεις με μακρές ομιλίες. Είναι καλό στο ζευγάρι να παραδέχονται ο ένας και ο άλλος ότι κάνουν κάποτε λάθη και ότι δεν έχουν την απάντηση και τη λύση για όλα τα προβλήματα.

Η μη απόδοση της αναγκαίας προσοχής στον άλλο όταν τη χρειάζεται, είναι πηγή αρνητικών αισθημάτων. Όταν ο ένας μιλά και ο άλλος δεν δείχνει τη δέουσα προσοχή και σημασία, κοιτάζει την τηλεόραση ή τον υπολογιστή, δημιουργούνται παρεξηγήσεις. Επίσης λάθος είναι και οι διακοπές ή οι παρεμβάσεις στον άλλο όταν μιλά.

Η μη τήρηση των υποσχέσεων κλονίζει την εμπιστοσύνη. Ας μην ξεχνούμε ότι οι πράξεις μιλούν πιο δυνατά από τα λόγια. Όταν ο ένας στο ζευγάρι λει οτι θα κάνει κάτι, πρέπει να το κάνει.

Στην παρούσα εργασία πρόκειται να γίνει μια ανάλυση σχετικά με τον ρόλο του συντρόφου, τα κριτήρια επιλογής καθώς να προταθούν και διάφοροι τρόποι ώστε να βελτιωθεί η σχέση στην φθορά του χρόνου.

Στο σημείο αυτό και κλείνοντας αυτή τη σύντομη εισαγωγή θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την καθηγήτρια μας κα. Θεοδωράτου Μαρία για την πολύτιμη βοήθεια της.

## ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΟΡΩΝ

**ΑΓΑΠΗ:** Το συναίσθημα συμπάθειας και αφοσίωσης σε κάποιον ή κάτι, στοργή, φιλία, έρωτας, γενετήσια έλξη. (Π. Δορμπαράκης, Ετυμ. Ερμ. Λεξ της Δημοτικής, Αθήνα 1993)

**ΕΡΩΤΑΣ:** (Αρχ. έρωσ ,εράω -ω) σαρκικά έλξη, δυνατή συμπάθεια, αγάπη, αφοσίωση, λατρεία (κυρ. προς το άλλο φύλο) (Π. Δορμπαράκης, Ετυμ ερμην. - Λεξικό της Δημοτικής, Αθήνα 1993).

**ΘΕΣΜΟΣ:** Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται πλατιά για να περιγράψει κοινωνικές πρακτικές που επαναλαμβάνονται κανονικά και συνεχώς επικυρώνονται και διατηρούνται από τους κοινωνικούς κανόνες και έχουν μεγάλη σπουδαιότητα για την κοινωνική δομή (Nicholas Abercromble, Stephen Hill, Λεξικό κοινωνιολογίας, Αθήνα 1991).

**ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ:** Το να έχεις δική σου βούληση, ηθική και πνευματική ανεξαρτησία (Π. Δορμπαράκης, Ετυμ - Ερμην. Λεξ. Της Δημοτικής, Αθήνα 1993 ).

**ΖΕΥΓΑΡΙ:** Η λέξη ‘ζευγάρι’ σημαίνει ότι δυο άτομα μεταξύ των οποίων έχει αναπτυχθεί σχέση έγγαμου βίου, ερωτική σχέση ή σχέση επαγγελματικής συνεργασίας (Μπαμπινιώτης Γεώργιος, 1998).

**ΣΥΜΠΛΕΓΜΑ:** είναι ένα σύνολο συνειρμών ή παρορμήσεων που συνδέονται ασυνείδητα από το άτομο με ένα συγκεκριμένο θέμα και επηρεάζουν τη συμπεριφορά του. Ορίζεται ως ένα είδος νεύρωσης, το οποίο αναγκάζει το άτομο σε διαφορετική από τη φυσιολογική συμπεριφορά. Ο όρος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον ψυχολόγο Καρλ Γιουνγκ, μαθητή του Σίγκμουντ Φρόυντ. Χρησιμοποιείται κυρίως από την ψυχολογία βάθους. Γνωστά συμπλέγματα είναι το Οιδιπόδειο σύμπλεγμα, το σύμπλεγμα της Ηλέκτρας, το σύμπλεγμα ανωτερότητας ή κατωτερότητας. Στην καθημερινή γλώσσα χρησιμοποιείται και ο ξένος όρος κόμπλεξ.(Εθνικός Οργανισμός Κοινωνικών Λειτουργιών, στο Ζαφείρης, Ζαφείρη, Μουζακίτης, 1999)

**ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ:** «η διαπροσωπική εκείνη διαδικασία που εκδηλώνεται κάθε φορά που οι ενέργειες του ενός έρχονται σε αντίθεση με τις ενέργειες του άλλου» (Peterson, στο Dominian 1998)

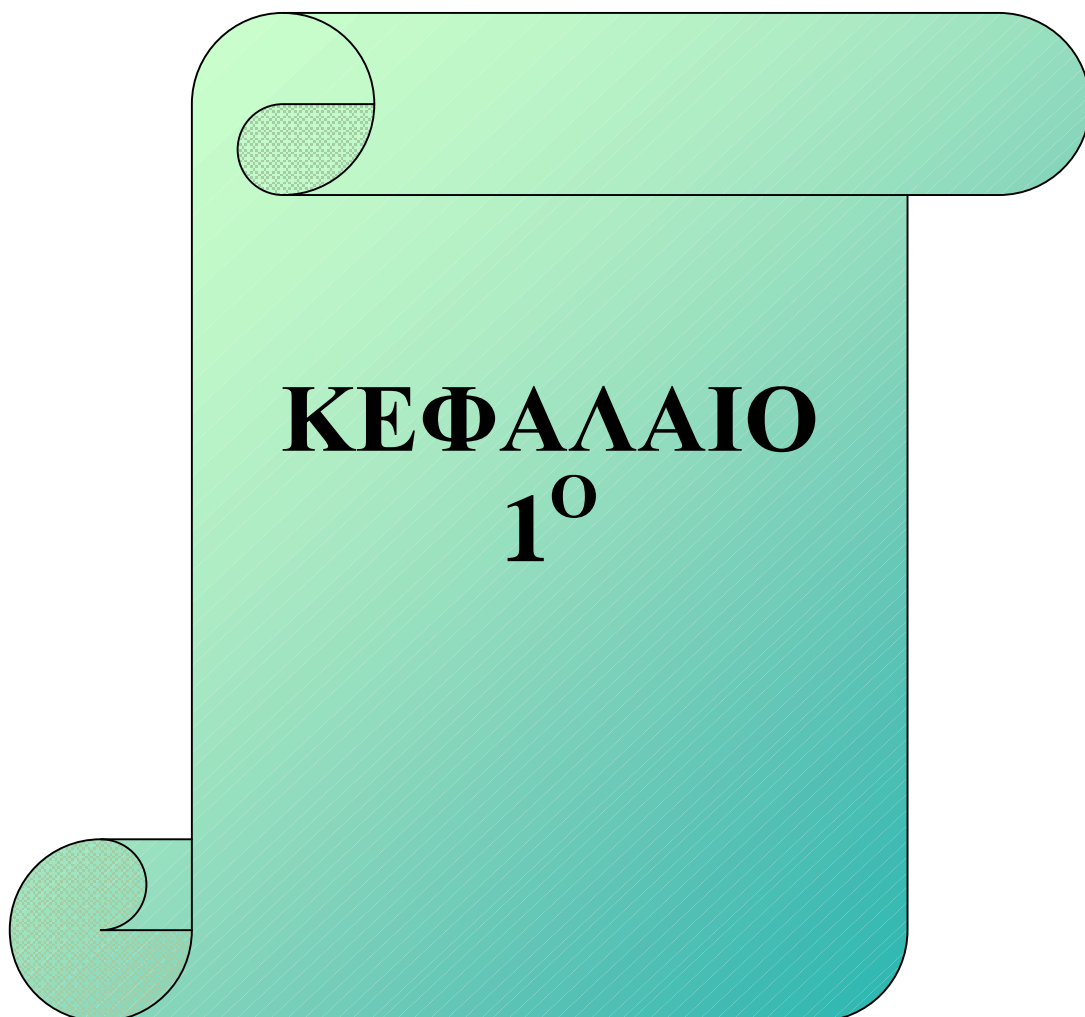
**ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ:** «ο κλάδος της ψυχολογίας που ασχολείται με την προώθηση ή αποκατάσταση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου (ή ομάδας ανθρώπων), η οποία έχει διαταραχτεί από ποικίλες περιβαλλοντικές επιδράσεις ή εσωτερικές συγκρούσεις» (Μαλικιώση -Λοίζου, 1999)

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΓΑΜΟΥ:** «κλάδος της Συμβουλευτικής που ασχολείται κυρίως με τα προβλήματα που προκύπτουν στη σχέση. Τα θέματα με τα οποία ασχολείται κυρίως η συζυγική συμβουλευτική είναι: οι διαπροσωπικές σχέσεις συζύγων, σεξουαλικά προβλήματα, νομικά και οικονομικά προβλήματα καθώς και η επιλογή συντρόφου» (Μαλικιώση — Λοίζου, 1999)

**ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΓΑΜΟΥ:** «ειδικός επιστήμονας που εφαρμόζει θεραπευτικές μεθόδους προκειμένου να βοηθήσει ένα ζευγάρι, Το οποίο έχει απευθυνθεί στον ίδιο, να ξεπεράσει προβλήματα που οδηγούν στη σύγκρουση του ζευγαριού και καθιστούν τη σχέση ευάλωτη» (Δημητρόπουλος Γ., 1998)

**ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ:** «άτομο με το οποίο διατηρεί κάποιος στενή επαφή, ερωτική ή φιλική» (Μονοτονικό Λεξικό της Δημοτικής Γλώσσας)

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ:** «Η ικανότητα και η προθυμία που έχει καθένας να δείχνει τα συναισθήματά του στον άλλο και η ικανότητα του άλλου να τον συναισθάνεται».



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

### Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ

#### 1.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

**Ο** άνθρωποι γνωρίζονται με χίλιους δυο διαφορετικούς τρόπους: στο σχολείο, μέσω φίλων ή συγγενών, στο μπαρ, στη δουλειά, από λαγγελία στις εφημερίδες ή με ένα ραντεβού μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή ή με τη βοήθεια ενός επαγγελματία προξενητή ή όταν βγάζουν βόλτα το σκύλο, ή ακόμη όταν κάνουν τα ψώνια του σπιτιού. Και πάντα κατά τύχη. Αλλά οι πιθανότητες δεν είναι τυχαίες. Ιδιαίτερα όταν είναι νέοι, όλοι ψάχνουν εντατικά, ριψοκινδυνεύουν πολλά καθώς ελπίζουν να βρουν το ξεχωριστό άτομο που θα δώσει αυτό το κάτι που λείπει απ' τη ζωή τους. Ας το πούμε βιολογική επιταγή να παράγουν άλλη μια γενιά ή διαπροσωπική έλξη επιλογής συντρόφου. Ή ας πούμε αγάπη, ή μαγεία. Ας το πούμε λαχτάρα της ίδιας της ζωής. Όπως και αν το ονομάσουμε, μπορούμε να είμαστε σίγουροι ότι η διαδικασία της επιλογής ενός συντρόφου είναι τόσο σύνθετη που σαστίζει και κανείς δεν την καταλαβαίνει εντελώς.(Napier A., 1998).

Το βέβαιο είναι πως διαλέγουν ένα ταίρι σύμφωνα με πολλές άπιαστες ενδείξεις, που βρίσκονται πολύ κάτω από το πεδίο της επίγνωσης.(Sheppard, 1998)

#### 1.2 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΩΤΑΡΧΙΚΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ

Η ψυχανάλυση δείχνει ότι υπάρχουν βαθιοί, ασυνείδητοι λόγοι, που παίζουν το ρόλο τους στην επιλογή του ερωτικού συντρόφου και που εξηγούν γιατί δύο άτομα αισθάνονται μια αμοιβαία σεξουαλική έλξη και νιώθουν αμοιβαία ικανοποίηση. Τα αισθήματα ενός άντρα προς γυναίκα επηρεάζονται πάντοτε από τον πρώτο του σύνδεσμο με τη μητέρα. Αλλά κι εδώ πάλι, η κατάσταση αυτή θα είναι περισσότερο ή λιγότερο ασυνείδητη και οι εκδηλώσεις της μπορούν να είναι πολύ μεταμφιεσμένες.

Στον έρωτα συμβαίνει ένας άντρας να διαλέξει για σύντροφο μια γυναίκα, που έχει εξωτερικά χαρακτηριστικά τελείως αντίθετα από εκείνα της μητέρας του· ωστόσο, μολονότι η εμφάνιση της αγαπημένης του γυναίκας είναι ίσως τελείως διαφορετική, η φωνή της ή κάποια στοιχεία της προσωπικότητάς της θ' αντιστοιχούν πρωταρχικές εντυπώσεις από τη μητέρα του και θα ασκούν πάνω του μια ιδιαίτερη έλξη. Η άλλοτε, ακριβώς επειδή επιθυμεί ν' αποφύγει μια πολύ δυνατή προσκόλληση στη μητέρα του, ο άντρας θα διαλέξει μια σύντροφο, που δε θα της μοιάζει καθόλου. Πολύ συχνά στις σεξουαλικές φαντασιώσεις και στα ερωτικά συναισθήματα του αγοριού, που μεγαλώνει, μια αδερφή ή μια ξαδέλφη παίρνει τη θέση της μητέρας. Είναι φανερό ότι μια στάση, που θεμελιώνεται σε τέτοια συναισθήματα, θα διαφέρει από τη στάση του ανθρώπου, που αναζητεί σε μια γυναίκα προπαντός τη μητρική εικόνα (αν και ένας άντρας, που η επιλογή του επηρεάζεται από τα συναισθήματά του προς μια αδερφή, μπορεί και πάλι ν' αναζητά ορισμένα μητρικά χαρακτηριστικά στη σύντροφό του). Η πρωταρχική επίδραση των διαφόρων προσώπων, που αποτελούν το περιβάλλον του παιδιού, δημιουργεί μια μεγάλη ποικιλία δυνατοτήτων. Από την άποψη αυτή, μια παραμύνα ή μια θεία ή μια γιαγιά μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο. Φυσικά, στη μελέτη της επίδρασης των πρωταρχικών σχέσεων πάνω στην κατοπινή επιλογή δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι εκείνο που επιθυμεί ν' ανακαλύψει ξανά αργότερα στην ερωτική σχέση, είναι η εντύπωση, που είχε σαν παιδί από το αγαπημένο πρόσωπο και οι φαντασιώσεις, που συνδέονταν μ' αυτή την εντύπωση. Επιπλέον, το ασυνείδητο φτιάχνει συνειρμούς, συνδυασμούς σε βάσεις διαφορετικές απ' αυτές της συνείδησης. Γι' αυτό ακριβώς, κάποιες εντυπώσεις, που έχουν τελείως ξεχαστεί ή απωθηθεί, κάνουν κάποιο άτομο να νιώθει μεγαλύτερη έλξη για κάποιο πρόσωπο, παρά για άλλο, ερωτικά ή αλλιώς. Παρόμοιοι παράγοντες επεμβαίνουν στην επιλογή, που κάνει και η γυναίκα. Η εντύπωση, που της είχε κάνει ο πατέρας της, τα αισθήματά της γι' αυτόν, ο θαυμασμός, η εμπιστοσύνη κλπ. μπορούν να παίξουν βασικό ρόλο στην επιλογή ενός ερωτικού συντρόφου της. Όμως, η πρώτη της αγάπη για τον πατέρα της μπορεί να είχε κλονιστεί. Ίσως η γυναίκα αυτή να είχε απομακρυνθεί απ' αυτόν εξαιτίας πολύ έντονων συγκρούσεων ή γιατί εκείνος την απογοήτευσε πάρα πολύ.



Αν μια γυναίκα αισθανόταν ότι ο πατέρας της την είχε παραμελήσει, εγκαταλείψει ή απορρίψει ή ότι απέρριπτε τη μητέρα της, θα γίνει ακόμα πιο ευαίσθητη μπροστά στον κίνδυνο της εγκατάλειψης. (Grey J., 1995)

Ένας αδερφός, ένας ξάδερφος, ένας συμμαθητής, είχαν ίσως πολύ μεγάλη σημασία γι' αυτήν και μπόρεσε να νιώσει γι' αυτούς σεξουαλικές επιθυμίες και φαντασιώσεις, καθώς και μητρικά συναισθήματα. Τότε, θ' αναζητήσει όχι ένα σύντροφο πατρικού τύπου, αλλά έναν εραστή ή ένα σύζυγο, που αντιστοιχεί σ' αυτή την εικόνα του αδερφού.

Στην περίπτωση μιας γυναίκας κυρίως μητρικής, που αναζητά ένα σύντροφο, που να μοιάζει στον αδερφό της, θ' αντιστοιχούν οι επιθυμίες και οι φαντασιώσεις ενός άντρα, που αναζητά μια μητρική γυναίκα. Αν η γυναίκα είναι πολύ προσκολλημένη στον πατέρα της, θα διαλέξει ασυνείδητα έναν άντρα, που θα έχει την ανάγκη μιας γυναίκας, προς την οποία θα μπορεί να παίζει το ρόλο του καλού πατέρα.

Μολονότι στην ενήλικη ζωή οι ερωτικές σχέσεις θεμελιώνονται σε παλιές συναισθηματικές καταστάσεις, οι σχετικές με τους γονείς, τους αδερφούς και τις αδερφές νέες σχέσεις δε θα επαναλάβουν αναγκαστικά τις παλιές οικογενειακές καταστάσεις. Ασυνείδητες αναμνήσεις, συναισθήματα και φαντασιώσεις ενσωματώνονται με έμμεσο τρόπο στην καινούρια φιλία ή στην καινούρια ερωτική σχέση. Στην περίπλοκη διαδικασία του σχηματισμού μιας φιλίας ή μιας ερωτικής σχέσης επεμβαίνουν πολλοί παράγοντες εκτός από τις πρωταρχικές επιδράσεις. Οι ομαλές σχέσεις ενηλίκων περιέχουν πάντα καινούρια στοιχεία, που προέρχονται από τη νέα κατάσταση, δηλαδή από τις περιστάσεις και από την προσωπικότητα των ανθρώπων, με τους οποίους ερχόμαστε σ' επαφή, καθώς και από την ανταπόκρισή τους στις συναισθηματικές μας ανάγκες και στα πρακτικά ενδιαφέροντα μας σαν ενήλικα άτομα. (Klajn&Rivier, 1990)



### 1.3 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΠΟΥ ΑΣΚΕΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ

Αν μια γυναίκα είναι ικανή να νιώθει δυνατή αγάπη ταυτόχρονα και για τον άντρα της και για τα παιδιά της, μπορούμε να συμπεράνουμε ότι αυτή είχε στην παιδική της ηλικία καλή σχέση με τους δύο γονείς της, με τους αδερφούς και τις αδερφές της, δηλαδή κατάφερε να ξεπεράσει με ικανοποιητικό τρόπο τα πρώτα της συναισθήματα μίσους κι εκδικητικότητας ενάντια τους. Έχω κιόλας αναφέρει τη σπουδαιότητα του ασυνείδητου πόθου του μικρού κοριτσιού να αποκτήσει μωρό με τον πατέρα της και τη σημασία των γενετήσιων επιθυμιών, που συνδέονται με τον πόθο αυτό. Η μη εκπλήρωση αυτών των γενετήσιων επιθυμιών του από τον πατέρα κάνει να γεννηθούν μέσα στο κοριτσάκι έντονα επιθετικές φαντασιώσεις, που έχουν πολύ μεγάλες συνέπειες στην ικανότητά του, σαν ενήλικης πλέον γυναίκας, να νιώθει γενετήσια ικανοποίηση. Οι φαντασιώσεις, που είχε σαν κοριτσάκι, ότι το φύλο του πατέρα της ήταν επικίνδυνο, συνεχίζουν να επιδρούν κάπως στο ασυνείδητο της γυναίκας. Αν όμως έχει με τον άντρα της μια σχέση ικανοποιητική κι ευχάριστη από σεξουαλική άποψη, θα νιώθει το φύλο του άντρα της σαν κάτι καλό και θ' αποδειχθεί η πλάνη των φόβων της για το κακό φύλο. Στη σχέση του με τη γυναίκα του, η συναισθηματική στάση του άντρα και η σεξουαλικότητά του επηρεάζονται παρόμοια από το παρελθόν του. Όταν ήταν μικρό παιδί, η ματαίωση των σεξουαλικών επιθυμιών του από τη μητέρα προκάλεσε φαντασιώσεις, στις οποίες το πέος του γινόταν ένα όργανο, που μπορούσε να την κάνει να υποφέρει και να της κάνει κακό. Παράλληλα, η ζήλεια και το μίσος ενάντια στον πατέρα, αντίπαλο στην αγάπη της μητέρας, προκαλούσαν φαντασιώσεις σαδιστικού χαρακτήρα ενάντια του. (Klajn&Rivier,1990)



## **1.4 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ**

### **1.4.1 ΨΥΧΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ**

Σύμφωνα με τις μελέτες του Dominian, ουσιαστικά τα συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά είναι η έκφραση μίας συναλλαγής μεταξύ του εαυτού τους και του στενού περιβάλλοντος της παιδικής ηλικίας. Ο γάμος, ή κάθε άλλη στενή και οικεία σχέση, επιφέρει την αναβίωση αυτής της εγγύτητας και ζουν την εμπειρία του συντρόφου τους με τα ίδια συναισθήματα με τα οποία έζησαν την εμπειρία των γονιών τους στην παιδική ηλικία.

Ένα δεύτερο πράγμα που μία ψυχοδυναμική θεωρία μάς λέει είναι ότι, όπου η αρχική εμπειρία μεταξύ του εαυτού και των γονέων τους ήταν αρνητική και επίπονη, χρησιμοποιούσαν αυτό που είναι γνωστό ως άμυνες —που σημαίνει ότι λειτουργούσαν σε ασυνείδητο επίπεδο για να απελευθερώσουν την έντασή, καθιστώντας τους γονείς υπεύθυνους για τον πόνο. Αυτό το επαναλαμβάνουν ως ενήλικες και καθρεπτίζουν στο σύντροφό τους, και πάλι ασυνείδητα, ανεπιθύμητα συναισθήματα για τα οποία θα έπρεπε να είναι υπεύθυνοι αυτοί, αλλά καθιστούν υπεύθυνους αυτούς. Έτσι δεν είναι οι ίδιοι οι θυμωμένοι, οι ζηλιάρηδες, οι ζηλόφθονοι, οι σεξουαλικά ανεύθυνοι, αλλά με την τεχνική της προβολής, ρίχνουν το φταίξιμο στο σύντροφό τους. (Dominian, 1998)

Σε μια επιτυχημένη ερωτική σχέση τα ασυνείδητα των δύο ερωτικών συντρόφων βρίσκονται σε αντιστοιχία. Μερικοί άνθρωποι φθάνουν διανοητικά και σωματικά στην ενηλικίωση, αλλά παραμένουν συναισθηματικά εξαρτημένοι και ανασφαλείς. Ένα τέτοιο είδος άντρα ή γυναίκας συχνά παντρεύεται κάποιον φανερά δεσποτικό, δογματικό και ικανό σύντροφο και αυτοί οι δύο συνεργούν με τρόπο τέτοιο που μπορεί να αποβεί καταστροφικός για τη σχέση, όταν ο εξαρτημένος σύντροφος ωριμάσει και δε χρειάζεται πλέον τον ισχυρό άλλον. (Dominian, 1998)

### **1.4.2 ΦΡΟΥΔΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

Ο Φρόιντ διαπίστωσε ότι οι αρχές της ανθρώπινης προσωπικότητας βρίσκονται στις ορμές της σεξουαλικότητας και της επιθετικότητας, οι οποίες ως ένστικτα δίνουν ώθηση στο ασυνείδητο τμήμα της ψυχής, στο «Εκείνο». Τα ένστικτα αυτά πιέζουν στην κατεύθυνση της ικανοποίησης και αντιτίθενται, εξίσου ασυνείδητα, στο «Υπερεγώ», που αποτελεί την πηγή της ηθικής αρχής. Στον μεταξύ τους χώρο βρίσκεται το «Εγώ», που αποτελεί το συνειδητό τμήμα του εαυτού και το οποίο ενεργεί ως διαμεσολαβητής μεταξύ του εκείνο και του υπερεγώ.

Οι δύο αυτές ορμές, η επιθετικότητα και η σεξουαλικότητα, επιδιώκουν την ικανοποίηση και οι γονείς εδώ διαδραματίζουν ένα πολύ σημαντικό ρόλο, σύμφωνα με τον οποίο το αγόρι που ερωτεύεται τη μητέρα πρέπει να παραιτηθεί απ' την επιθυμία του γι' αυτή και το κορίτσι που ερωτεύεται τον πατέρα του πρέπει, ανάλογα, να παραιτηθεί απ' την επιθυμία του γι' αυτόν.

Εδώ πρέπει να σημειώσουμε ότι παρόλο που έχει επικρατήσει όταν γίνεται αναφορά στο Οιδιπόδειο να συμπεριλαμβάνονται και τα αγόρια και τα κορίτσια, στην πραγματικότητα, ο Freud αποκαλούσε Οιδιπόδειο σύμπλεγμα όταν το αγόρι είχε αιμομικτικές διαθέσεις απέναντι στη μητέρα, και σύμπλεγμα της Ηλέκτρας όταν το κορίτσι έδειχνε μία ιδιαίτερη αγάπη στον πατέρα και αντιζηλία απέναντι στη μητέρα

Για παράδειγμα, το κοριτσάκι που επιθυμεί τον πατέρα της και ζηλεύει τη μητέρα της αρχίζει να κάνει πράγματα όπως η μητέρα της: να ντύνεται όπως αυτή, να μιλάει όπως αυτή, κλπ. Αντίστοιχα, το αγοράκι που είναι προσκολλημένο στη μητέρα του και ανταγωνίζεται τον πατέρα του, μπορεί να έχει κοινές δραστηριότητες μαζί του, να ντύνεται όπως αυτός, κλπ. Το παιδί ξεπερνάει αυτό το στάδιο όταν ταυτίζεται με το γονέα του ίδιου φύλου. Έτσι, επέρχεται η λύση του εν λόγω συμπλέγματος. Από την άλλη, όμως, το παιδί μπορεί να μείνει καθηλωμένο (κολλημένο) σε αυτό το στάδιο και να μην το ξεπεράσει ποτέ..(Κερμελιόγλου,2004)

Στη λύση του Οιδιπόδειου συμπλέγματος και του ανάλογου της Ηλέκτρας βρίσκεται το κέντρο της ωριμότητας και για τους ορθόδοξους Φρουϊδικούς οι άλυτες συγκρούσεις, από τις καταστάσεις αυτές, συνεχίζουν να κατατρέχουν το άτομο στην

ενήλικη ζωή του και, για ορισμένους, τα συζυγικά προβλήματα καθρεπτίζουν αυτές τις άλυτες υποθέσεις.

Ένα από τα ουσιαστικά χαρακτηριστικά, όπως έχουμε ήδη πει, είναι η ικανότητα του ατόμου να αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών του και να μην κατηγορεί άλλους για ενέργειες ή δραστηριότητες που βλάπτουν. Όταν δεν μπορεί κάποιος να ανταπεξέλθει στο άγχος του τραύματος, χρησιμοποιεί ασυνείδητα άμυνες και αυτές συνεχίζουν να χρησιμοποιούνται στην ενήλικη ζωή και είναι παρούσες στο γάμο. Αξίζει η μελέτη αυτών των αμυνών, τις οποίες η Άννα Φρόντ περιέγραψε ως παλινδρόμηση, απώθηση, αντιδραστικό σχηματισμό, μόνωση, αναδρομική αναίρεση, προβολή, ενδοβολή, επαναστροφή στο ίδιο το άτομο, μεταστροφή στο αντίθετο και μετουσίωση. Από τους αμυντικούς αυτούς μηχανισμούς, η προβολή είναι ένας από τους πιο σημαντικούς. Σ' αυτόν, για παράδειγμα, επειδή είναι δυνατό να δεχτεί την επιθετικότητά του, προβάλλει αυτό το συναίσθημα σε κάποιον άλλον, συχνά στο σύντροφό του, και τον καθιστά υπεύθυνο για το δικό του θυμό. Όλη αυτή η διαδικασία συμβαίνει ασυνείδητα. (Dominian, 1998)

#### ***1.4.2.1 Προεκτάσεις του Οιδιπόδειου συμπλέγματος στην επιλογή συντρόφου***

Πολλές φορές θα έχουμε διαπιστώσει πως οι κατά καιρούς σύντροφοί μας έχουν κάτι που μας θυμίζει τον πατέρα μας ή τη μητέρα μας. Μπορεί να είναι κάτι πολύ συγκεκριμένο (ο τρόπος που χαμογελάνε) ή κάτι ακαθάριστο (μια γενικότερη αίσθηση που δεν μπορούμε να προσδιορίσουμε). Αν υποθέσουμε ότι συμβαίνει αυτό (γιατί υπάρχουν και αντίθετες απόψεις) τι μας ωθεί να κάνουμε σχέσεις με άτομα που μας θυμίζουν τους γονείς μας;

Σύμφωνα με τις μελέτες του S.Freud έχουμε συμπεράνει τα εξής :

#### **Το οικείο είναι ασφαλές**

Οι εμπειρίες της παιδικής ηλικίας είναι σαν ένα τατουάζ χαραγμένο στην ψυχή που πάντα ο κάθε άνθρωπος θα κουβαλάει. Αν η σχέση που είχε ο καθένας με τον πατέρα του χαρακτηριζόταν από συναισθηματική απομάκρυνση σύμφωνα με αυτήν την θεωρία, θα ψάξει να βρει για σύντροφό κάποιον που θα είναι

συναισθηματικά απόμακρος. Παρομοίως αν ή σχέση με τη μητέρα ήταν σχέση ουσιαστικής και υγιούς αγάπης κάτι τέτοιο θα ψάξει να βρει και στο σύντροφό του. Οι άνθρωποι έχουν την τάση να επαναλαμβάνουν τα παιδικά τους βιώματα γιατί αντιγράφουν αυτό που έβλεπαν στα σπίτια τους αφού είναι οικείο και γνώσιμο.

### **Επανάληψη παιδικών βιωμάτων**

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου κάποιος μπορεί να έχουν αντιμετωπίσει το εξής παράδοξο: ενώ δεν άντεχαν τη συναισθηματική αστάθεια του πατέρα τους και λένε συνειδητά ότι δεν θα έκαναν σχέση με κάποιον που θα είναι συναισθηματικά ασταθές, στην πραγματικότητα ο σύντροφός τους, τους δημιουργεί ανασφάλεια με τη συμπεριφορά του, σύμφωνα με την οποία τότε δείχνει να είναι κοντά τους και να τους υποστηρίζει, τότε απομακρύνεται και τους ακυρώνει, κλπ. Φαίνεται να υπάρχει μεγάλη απόσταση ανάμεσα σε αυτό που πιστεύουν ότι θέλουν και στις βαθύτερες τους ανάγκες. Έχουν, δηλαδή, την τάση να επαναλαμβάνουν τα μοτίβα με τις πρωταρχικές τους σχέσεις ώστε να μπορέσουν να το χειριστούν σωστά αυτή τη φορά. Είναι σαν να λένε στον εαυτό τους: «αν καταφέρω να ελέγξω τη σχέση μου με τον σύντροφό μου, θα γυρίσω στο παρελθόν και θα καταφέρω να ελέγξω τη σχέση μου με τον μπαμπά μου ώστε να μπορέσω να βρω την ηρεμία μου». Έτσι, επέρχεται ένα είδος κάθαρσης.

### **Το ίδιο νόμισμα από διαφορετική πλευρά**

Πολλές φορές, αν η σχέση τους με κάποιον γονέα ήταν ιδιαίτερα τραυματική μπορεί να αποφασίσουν να επιλέξουν για σύντροφό τους κάποιον που να είναι εντελώς διαφορετικός από τον γονέα τους, πιστεύοντας πως έτσι ίσως θα λυτρωθούν. Αν, δηλαδή, ο πατέρας τους όταν ήταν πολύ νευρικός και ξέσπαγε πάνω τους μπορεί να επιλέξουν για σύντροφό κάποιον που να είναι πολύ ήρεμος. Ούτε τώρα, όμως, είναι ευτυχισμένοι. Αυτό συμβαίνει γιατί ουσιαστικά κάνουν το Οιδιπόδειο από το ανάποδο, αφού η επιλογή τους γίνεται με γνώμονα την αντίθεση του συντρόφου τους από τον πατέρα τους και όχι κατόπιν συνειδητής επεξεργασίας. Συγκεκριμένα, η ανάγκη τους να βρουν ένα σύντροφο εκ διαμέτρου αντίθετο από τον πατέρα τους, τους μπλοκάρει από το να δουν καθαρά ποιες είναι οι πραγματικές τους ανάγκες. Ο

πατέρας τους σίγουρα είχε και καλά και κακά στοιχεία, τα οποία όμως από αντίδραση παραβλέπουν και εστιάζουν μόνο στα αρνητικά. Κατά βάθος, έχουν μία αμφιθυμία και εσωτερική σύγκρουσή σε σχέση με αυτό, γι' αυτό αργότερα δυσαρεστούνται από τον σύντροφό τους και θέλουν να τον αλλάξουν, δίνοντας του αντιφατικά μηνύματα «γίνε σαν τον πατέρα μου, μη γίνεσαι σαν τον πατέρα μου».

## 1.5 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΥΝΤΡΟΦΩΝ

Οι κατηγορίες επιλογής συντρόφου που μας παραθέτει ο Augustus Y. Napier στο βιβλίο του «Το ζευγάρι ο εύθραυστος δεσμός» είναι οι εξής:

- 1) **Οι υποκαθορισμένες επιλογές:** κάθε φορά που η επιλογή συντρόφου δεν καθοδηγείται από το συναίσθημα, αλλά από την λογική και των δύο να ζήσουν μαζί. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν τα άτομα που τα οποία έχουν ανατραφεί σε ταραχώδεις και καταστρεπτικές από συναισθηματική άποψη οικογένειες.
- 2) **Το υπερβολικό συναίσθημα:** σε αυτή την κατηγορία συμπεριλαμβάνονται άτομα που ενώ θέλουν να δημιουργήσουν μια ξεχωριστή ταυτότητα για τον εαυτό τους μπορεί να νοιώσουν έλξη για κάτι το οποίο είναι διαφορετικό από τους ίδιους
- 3) **Η υπερκαθορισμένη επιλογή:** το κίνητρο αυτής της επιλογής είναι συνήθως το άγχος και το στρες στις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου, μόνο και μόνο από αντίδραση απειθαρχίας απέναντι στις πεποιθήσεις της οικογένειάς του προβαίνει σε έναν βιαστικό γάμο.
- 4) **Άλλες συναισθηματικές πιέσεις** που διαστρεβλώνουν τη διαδικασία επιλογής συντρόφου είναι οι ακόλουθες:
  - Η ψυχολογική απουσία ή ανικανότητα ενός γονιού
  - Η ξαφνική απώλεια ενός γονέα ή μιας άλλης σημαντικής σχέσης
  - Μια εγκυμοσύνη

## 1.6 ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ

### 1.6.1 ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ SHAVER

Ο Shaver κατέληξε ότι τα πιο συνηθισμένα προμηνύματα του έρωτα είναι ότι το αγαπημένο πρόσωπο προσφέρει κάτι που το άτομο χρειάζεται, επιθυμεί ή του αρέσει. Όπως έχουμε ήδη δει, η έρευνα γύρω από τον έρωτα έχει προχωρήσει βάσει των εξής στοιχείων:

- **Ομοιότητα:** δύο άνθρωποι που ερωτεύονται μεταξύ τους είναι πιθανόν να έχουν παρόμοιες στάσεις και χαρακτηριστικά προσωπικότητας.
- **Εγγύτητα:** εξοικείωση με τον άλλον, που σημαίνει να περνάνε ώρες μαζί, να ζουν κοντά ο ένας με τον άλλον, να εκτίθεται περισσότερο ο ένας στον άλλον και να σκέφτεται ο ένας τον άλλον.
- **Τα επιθυμητά χαρακτηριστικά του άλλου,** ειδικά η εμφάνισή του.
- **Αμοιβαία συμπάθεια** που σημαίνει και τη γενική συμπάθεια του ενός προς τον άλλον και όταν αυτή εκφράζεται μέσω της αποκάλυψης του εαυτού.
- **Κοινωνικές επιρροές,** οι οποίες περιλαμβάνουν τις γενικές κοινωνικές νόρμες και την αποδοχή των άλλων στο κοινωνικό δίκτυο που σημαίνει το να είναι κανείς αποδεκτός από τους συγγενείς και φίλους του αγαπημένου προσώπου
- **Εκπλήρωση αναγκών,** ιδιαίτερα εκείνων που αποτελούν σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.
- **Διέγερση σωματική** διέγερση κατά την οποία μπορεί να υπάρχουν ταχυκαρδίες, εφιδρώσεις και εξάψεις.

- **Συγκεκριμένα ενδεικτικά σημεία** ορισμένα χαρακτηριστικά του αγαπημένου προσώπου —φωνή, μάτια, στάση σώματος— που είναι επαρκή για την εκδήλωση μιας ισχυρής έλξης· ίσως αυτά εξηγούν τον κεραυνοβόλο έρωτα.
- **Ετοιμότητα για την είσοδο σε μία σχέση** η κατάσταση αυτή μπορεί να περιλαμβάνει τη μοναξιά ή μια χαμηλή αυτοπεποίθηση, που καθιστούν αναγκαία την ενθάρρυνση του εγώ.
- **Αποκλειστικότητα** το χαρακτηριστικό αυτό αναφέρεται στο να είναι κανείς μόνος με το αγαπημένο πρόσωπο.
- **Μυστήριο** υπάρχει στην κατάσταση και γίνεται αντιληπτό ως χαρακτηριστικό του άλλου προσώπου. . (Dominian ,1998)

### **1.6.2 ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ MORRIS**

Παρόλο που αποτελεί μυστήριο ποιοι είναι οι μηχανισμοί της έλξης, οι έρευνες των τελευταίων ετών έχουν δείξει ότι υπάρχουν κάποιοι βασικοί παράγοντες που είναι σημαντικοί για να δούμε ποια άτομα είναι πιθανό να μας ελκύουν. Οι παράγοντες αυτοί, σύμφωνα με τον Morris, είναι πέντε και αφορούν στη σωματική έλξη, την κοντινή απόσταση, τη διαθεσιμότητα, την ομοιότητα και την συμπληρωματικότητα των ενδιαφερόντων και πεποιθήσεων, και τέλος την ικανότητα (Morris, 1990).

#### **1. Σωματική έλξη :**

Είναι αναμφισβήτητα ο πιο σημαντικός παράγοντας στα πρώτα στάδια των διαπροσωπικών σχέσεων, παρόλο που υπάρχει η γενική τάση οι άνθρωποι να αποποιούνται ότι συμβαίνει αυτό γιατί νιώθουν “ρηχοί” . Οι άνθρωποι προτιμούν να αλληλεπιδρούν με άτομα τα οποία βρίσκουν ελκυστικά. Αυτό δε σημαίνει ότι έχουν πρόσωπα ή αναλογίες μοντέλων, αλλά ότι υπάρχει κάτι πάνω τους που εν δυνάμει μπορεί να γοητεύσει τον περίγυρό τους. Πολλές φορές, ένα απλό χαρακτηριστικό μπορεί από μόνο του να είναι αρκετό: εκφραστικά μάτια, όμορφο χαμόγελο,



χαριτωμένα λακκάκια, κ.ο.κ. Όπως και να έχει, παρόλο που αυτός ο παράγοντας είναι πολύ σημαντικός στην επίδραση της αρχικής έλξης, η σημαντικότητα του τείνει να μειώνεται με την πάροδο του χρόνου και να αντικαθίσταται από άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας καθώς ωριμάζει η σχέση.

## **2. Κοντινή απόσταση:**

Άλλος ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την επιλογή ενός συντρόφου είναι η απόσταση. Η αρχική έλξη είναι πιο πιθανό να αναπτυχθεί ανάμεσα σε άτομα που έχουν συχνές επαφές μεταξύ τους. Αυτό δε σημαίνει κατ' ανάγκη ότι πρέπει να περιοριστούν στους γείτονές τους, αλλά σίγουρα ανοίγει πόρτες στον εργασιακό χώρο, στο γυμναστήριο της γειτονιάς, στο σούπερ μάρκετ, ή ακόμη και στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Παρόλο που μπορεί να πιστεύουν ότι βρήκαν τον άνθρωπο της ζωής τους -το άλλο τους μισό από όλο το σύμπαν - στην πραγματικότητα το έχουν βρει μέσα από τους χώρους που κινούνται. Ο βασικός λόγος είναι ότι ο κοντινή απόσταση αυξάνει τη συχνότητα επαφής ανάμεσα στους ανθρώπους.

## **3. Διαθεσιμότητα:**

Ο τρίτος παράγοντας στην αρχική έλξη έχει να κάνει με το πόσο διαθέσιμος και προσιτός είναι ο πιθανός τους σύντροφος. Μπορεί να φαντασιώνονται σχέσεις πάθους με τηλεοπτικούς/ κινηματογραφικούς αστέρες, αλλά αν απέχουν πολύ από αυτόν το χώρο, οι σχέσεις αυτές θα παραμείνουν στην φαντασία τους. Καλό θα είναι να στρέψουν την προσοχή τους σε κάποιο άτομο πιο προσιτό και διαθέσιμο ώστε η πιθανότητα επαφής μαζί του να είναι πιο ρεαλιστική και εφικτή. Εδώ, όμως, κρύβεται μία παγίδα: η υπερβολική διαθεσιμότητα μπορεί να γίνει μπούμερανγκ γιατί μπορεί να θεωρηθεί ο άλλος δεδομένος και να μη διεγείρει το ενδιαφέρον. Και από την άλλη πλευρά οι άνθρωποι χρειάζεται να είναι διαθέσιμοι ως ένα βαθμό, αλλά να μην παραχωρούν ολοκληρωτικά την αποκλειστικότητα στους άλλους.

## **4. Ομοιότητα & Συμπληρωματικότητα:**

Η ομοιότητα είναι σημαντικό συστατικό της έλξης όπως αναφέρει και η Α. Κερμελιόγλου(2004). Συνήθως έλκονται άτομα τα οποία μοιράζονται παρόμοιο υπόβαθρο, μορφωτικό επίπεδο, πεποιθήσεις, αξίες και στόχους. Για παράδειγμα,

κάποιος με διδακτορικές σπουδές θα δυσκολευτεί να κάνει σχέση με κάποιον που δεν έχει τελειώσει το Δημοτικό χωρίς αυτό, βέβαια, να είναι απόλυτο. Μπορεί η σεξουαλική έλξη να ενώσει αρχικά αυτούς τους ανθρώπους, αλλά με την πάροδο του χρόνου αυτό από μόνο του δεν θα είναι αρκετό. Από την άλλη, όμως, έχουμε δει ζευγάρια που διαφέρουν εντελώς μεταξύ τους (για παράδειγμα, ο ένας σύντροφος είναι συνεσταλμένος και εσωστρεφής, ενώ ο άλλος είναι πιο κοινωνικός και εξωστρεφής). Εδώ υπεισέρχεται το στοιχείο της συμπληρωματικότητας, όπου ο ένας σύντροφος συμπληρώνει τον άλλον. Αυτό είναι πιο έντονο στα πρώτα στάδια της σχέσης. Όσο προχωράει η σχέση, οι άνθρωποι συνήθως προτιμούν να συναναστρέφονται με άτομα παρόμοια με αυτούς. (Κεμερλίογλου, 2004)

Ο August υποστηρίζει πως συνδέονται με κάποιο πρόσωπο το οποίο κατέχει κάποια επιδεξιότητα ή ιδιότητα την οποία τα ίδια λαχταρούν να είχαν αποκτήσει. Αυτό οδηγεί στο γεγονός ότι αντί να αναπτύξουν αυτήν την επιδεξιότητα, αναπτύσσετε εξάρτηση από την ικανότητα του να τους την παρέχει. Επίσης ο καθένας μέσα σε ένα γάμο είναι «ειδικός» σε κάτι. Αυτός ο εξειδικευμένος ρόλος περιορίζει τον ανταγωνισμό μέχρι και ρυθμίζει την παρόρμηση. Το αποτέλεσμα όλων των παραπάνω αποτελεί η ισχυρή ταύτιση του ενός από τον άλλο με βάση τις ομοιότητές τους. Οι διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα σε ένα ζευγάρι μπορούν να είναι επιφανειακές. Το βασικό είναι ότι αποκαλύπτοντας αυτό το διαφορετικό στο πρόσωπο του συντρόφου τους, προσπαθούν να έρθουν σε επαφή με το παραγνωρισμένο μέρος του εαυτού τους το οποίο έχει απορριφθεί.

### **5. Ικανότητα:**

Ο Guirdmam υποστηρίζει πως τα δύο φύλα έχουν την τάση να έλκονται από άτομα που είναι ικανά ή ταλαντούχα. Αυτό εν μέρει οφείλεται στο ότι είναι αντανάκλαση του εαυτού τους: αν ο σύντροφός τους είναι έξυπνος/ ταλαντούχος/ ευγενικός όμορφος, τότε εξ' αντανακλάσεως είναι κι αυτοί πολύ ικανοί που κατάφεραν να τραβήξουν κοντά τους ένα τόσο χαρισματικό άνθρωπο. Είναι σημαντικό να θαυμάζουν το έτερον τους ήμισυ. Αυτό διατηρεί το φλόγα ζωντανή. Από την άλλη, πρέπει να λάβουμε υπόψη και τις διαφορές των φύλων: αν δύο άνθρωποι που έχουν σχέση κινούνται π.χ., στον ίδιο εργασιακό χώρο και ο γυναίκα κατέχει μεγαλύτερη θέση (σημάδι της «ικανότητάς» της), μπορεί να υπάρξουν αισθήματα ανταγωνιστικότητας από τον πλευρά του άντρα. Αν, όμως, ο άντρας

κατέχει μεγαλύτερη θέση από τη γυναίκα, το πιθανότερο είναι να μην υπάρξει τέτοιο πρόβλημα. Αυτά είναι κατάλοιπα της κοινωνικοποίησης αντρών- γυναικών, όπου ο άντρας παίρνει ταυτότητα κυρίως μέσα από τη δουλειά του ενώ η γυναίκα έχει πάρα πολλούς ρόλους μέσα από τους οποίους μπορεί να ταυτιστεί (μαμά, σύζυγος, ερωμένη, εργαζόμενη, φίλη, κ.λπ.) «επιλέγοντας» συνήθως αυτόν της μητέρας (Guirdmam, 1999).

### **1.6.3 ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΙΝΤΕΡΗ**

#### ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ — ΠΡΑΚΤΙΚΑ

- Εμφάνιση: Γενικά ότι αφορά τις αισθήσεις τους. Μοιραία συμπεριλαμβάνονται και στοιχεία, όπως η φωνή, οι κινήσεις του, πώς μυρίζει κλπ.
- Οικονομική Θέση
- Μορφωτικό επίπεδο
- Κοινωνική Θέση (Αναχρονιστικό αλλά σημαντικό για πολλούς)
- Ηλικία
- Υγεία

#### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Βαθμός αυτονομίας-εξάρτησης
- Ενεργητικότητα-παθητικότητα (Να παίρνει πρωτοβουλίες ή ν' ακολουθεί;)
- Ενδοστρέφεια-Εξωστρέφεια (Να εκφράζει σκέψεις και συναισθήματα)
- Πώς χειρίζεται τη δύναμη όταν την έχει και όταν δεν την έχει;
- Επίπεδο ηρεμίας-άγχους
- Βαθμός κοινωνικότητας-μοναχικότητας
- Βαθμός σεξουαλικότητας
- Νοημοσύνη
- Ικανότητα προσαρμογής
- Προθυμία να ρισκάρει

## ΑΠΟΨΕΙΣ

- Πολιτική Τοποθέτηση
- Θρησκευτική Τοποθέτηση
- Ενδιαφέροντα και Χόμπι
- Απόψεις για τούς ρόλους άντρα-γυναίκας
- Μονογαμικότητα (Απόψεις για τη σεξουαλική αποκλειστικότητα)
- Θέλει παιδιά; Πόσα; Ποιος θα έχει κυρίως την ευθύνη τους;
- Απόψεις για σχέσεις με συγγενείς
- Απόψεις για τη διαχείριση τού χρήματος. Ποιος θα την έχει.

(Πιντέρης Γ., 2002,)

## **1.7 ΣΤΑΔΙΑ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ**

Δύο άνθρωποι πριν καταλήξουν «επισημως» να είναι ζευγάρι, περνάνε από διάφορες δοκιμασίες και διάφορα στάδια σύμφωνα με την Α. Κεμερλίογλου(2004). Τα πιο βασικά στάδια είναι τα ακόλουθα:

### **1<sup>ο</sup> Στάδιο- Ειδύλλιο**

Είναι το στάδιο όπου όλα είναι μαγικά. Γνωρίζουν κάποιον, τους ελκύει, αρχίζουν να νιώθουν τη φλόγα να ανάβει. Αισθάνονται ότι είναι ξεχωριστός, μοναδικός. Πιστεύουν πως το σύμπαν συνωμότησε για να τον βρουν, αναζητούν γύρω τους σημάδια που να επιβεβαιώνουν ότι είναι το άλλο τους μισό, η αδελφή ψυχή τους. Αρέσκονται στο να πιστεύουν ότι μέσα στην πεζή και πολλές φορές άχαρη πραγματικότητα που ζουν υπάρχει κάτι μαγικό που τυχαία βρίσκεται στο δρόμο τους και τους συνεπαίρνει. Ο έρωτας από μόνος του έχει κάτι ξεσηκωτικό. Έχει την ικανότητα να τους κάνει να πετούν, να ταξιδεύουν νοερά, παρόλο που είναι κολλημένοι στη γη. Τους ενεργοποιεί, τους ζωντανεύει, τους κινητοποιεί. Μαντεύει κάθε τους σκέψη πριν ακόμα την εξωτερικεύσουν, βρίσκει χαριτωμένο κάθε

ελάττωμά τους, συμφωνεί με τις επιλογές μας.(Κεμερλίογλου,2004 σελ63). Υπάρχει δηλαδή η τάση να φοράνε τις παρωπίδες του ερωτευμένου και να βλέπουν στην πραγματικότητα μόνο τα προτερήματα του εκλεκτού τους προσώπου. Προβάλλουν το ιδανικό που αναζητούν, σύμφωνα με το οποίο πιστεύουν πως μαζί του θα λυθούν όλα τα προβλήματα.(Claude,Aubry,2004 σελ163). Αφού είναι ο πρίγκιπας/σα, δε δικαιούται να έχει ψεγάδια, ελαττώματα. Δεν μπορεί παρά να είναι τέλειος. Εξιδανικεύουν το σύντροφό τους καταπιέζοντας όποια αρνητικά συναισθήματα μπορεί να προκύψουν. Κόβουν κάθε επαφή με τον έξω κόσμο, ζουν την απόλυτη ταύτιση.(Κεμερλίογλου,2004).

### 2<sup>ο</sup> Στάδιο- Τα Στάδιο της Διάψευσης.

Δυστυχώς δεν μπορούν να βιώνουν αυτή την κατάσταση εσ' αεί, γιατί οι σχέσεις εξελίσσονται, δεν μένουν στάσιμες όπως μας παραθέτει η Αντιγόνη Κεμερλίογλου στο βιβλίο της «Η ψυχολογία της ερωτικής σχέσης, σελ 65». Μπορεί όλα να ήταν ρόδινα, όλα να ήταν ωραία όμως αυτό δεν κρατάει για πολύ και το σοκ της πραγματικότητας επέρχεται. Έπειτα από μία μικρότερη ή μεγαλύτερη περίοδο στη ζωή του ζευγαριού παρουσιάζεται η διάψευση. Σ' αυτό το στάδιο η κατηγορία που συνήθως διατυπώνεται είναι η εξής: «Έχεις αλλάξει». Με τη διάψευση είναι η ώρα να αποχαιρετήσουν μια εικόνα, μια χίμαιρα, το όνειρο του ιδανικού συντρόφου. Πρέπει να αποδεχτούν το προφανές: ο άλλος δεν είναι τέλειος, δεν μπορεί να ανταποκριθεί σε όλες τους τις προσδοκίες. Σ' αυτό το καθοριστικό στάδιο μπορεί να παραβλέψουμε τη σημασία των προγενέστερων συναισθηματικών τραυμάτων και να προβάλλουμε στο σύντροφο μια εξαιρετικά δυσμενή εικόνα. Έχουμε τότε την τάση να φύγουμε και να αναζητήσουμε αλλού την τύχη τους. Οι περισσότεροι ψυχοθεραπευτές ζευγαριών συμφωνούν ότι πολλοί άντρες και γυναίκες χωρίζουν επειδή δεν καταφέρνουν να ξεπεράσουν αυτό το στάδιο της διάψευσης.

Τι συμβαίνει όμως όταν αρνούνται να βγουν από αυτό το στάδιο; Κάποιοι δεν αντέχουν να βλέπουν τα όνειρα να μετατρέπονται σε εφιάλη. Θέλουν να βρίσκονται σε μία σχέση με την προϋπόθεση να υπάρχει αυτό το έντονο πάθος. Η

έλλειψη αυτού, κρούει τον κώδωνα του κινδύνου ότι έφτασε το τέλος. Δεν είναι διατεθειμένοι να μείνουν σε μία σχέση εφόσον υπάρχουν αρνητικά σημάδια. Αφού μπορούν να έχουν το καλύτερο, γιατί να συμβιβαστούν με τη φθορά; Έτσι ή θα παραμείνουν σε μία δυσλειτουργική σχέση όπου θα χωρίζουν και θα επανασυνδέονται ώστε να κρατιέται η φλόγα ζωντανή, είτε θα ψάχνουν συνέχεια καινούργια πρόσωπα αναφοράς να εναποθέτουν τις ελπίδες και το πάθος τους μέχρι αυτό να σβήσει. Το να ψάχνουν συνέχεια το πάθος στη ζωή , συμβολίζει τη συνεχή ανάγκη να εξελίσσουν τη ζωή τους, να τη γεμίζουν συνέχεια με έντονες εμπειρίες. Φοβούνται να αντιμετωπίσουν την πραγματικότητα, φοβούνται να ωριμάσουν. Προφανώς έχουν υπάρξει στη ζωή τους διάφορες δυσάρεστες καταστάσεις (π.χ. απώλειες) που τους έχουν πείσει ότι μόνο όταν βιώνουν έντονα τις καταστάσεις και είναι σε διαρκή αναζήτηση της ευτυχίας, τότε μόνο ζουν. Έτσι, αν τα πράγματα αρχίζουν να μην πηγαίνουν καλά στη σχέση , είναι προτιμότερο να αποδώσουμε ευθύνες στο σύντροφό τους από το να πάρουν την ευθύνη στο κομμάτι που τους αναλογεί. Είναι προτιμότερο να φύγουν από τη σχέση παρά να μείνουν και να δουλέψουμε πάνω σ' αυτή.

Τα άτομα όμως που θα παραμείνουν στη σχέση και ξεπερνώντας τα εμπόδια αυτού του σταδίου, θα περάσουν στο επόμενο στάδιο:

### **3<sup>ο</sup> Στάδιο- Αγώνας για επικράτηση**

Εδώ έρχεται η συνειδητοποίηση ότι ο σύντροφός τους δεν είναι αυτό που θέλουν να πιστεύουν κι ότι πιθανόν να μην ήταν αλλά ούτε και να γίνει ποτέ. Η ελπίδα και ο ενθουσιασμός δίνουν τη θέση τους στη ματαιώση και στην απογοήτευση αντίστοιχα. Συμπεριφορές που παλιά τις έβρισκαν χαριτωμένες και τις ενίσχυαν, τώρα τους εκνευρίζουν. Κάποιοι συμβιβασμοί που έκαναν στην αρχή της σχέσης για το καλό της σχέσης, τώρα ξεχνιούνται. Τους ενοχλεί ακόμα που ο σύντροφός τους αναπνέει. Αναρωτιόνται πού πήγε το πρόσωπο που ερωτεύτηκαν και τη θέση του πήρε αυτός ο ξένος. Αντιστέκονται στην αλλαγή που έχει επιφέρει η ίδια η σχέση και ίσως ακόμα να διατηρούν την ψευδαίσθηση ότι μπορούν να αλλάξουν τον άλλον, να

τον κάνουν να συμμορφωθεί με τη φαντασιωτική εικόνα που έχουν γι' αυτόν. Όταν διαπιστώνουν ότι δεν είναι δυνατόν να αλλάξουν το σύντροφό τους, λειτουργούν με διάφορους τρόπους.: είτε γίνονται επιθετικοί με τον άλλον (αποδίδοντάς του εξολοκλήρου ευθύνες), είτε αποσύρονται και κλείνονται στον εαυτό τους(κι έτσι γίνονται μελαγχολικοί και καταθλιπτικοί), είτε βγάζουν παθητική επιθετικότητα (δηλαδή βγάζουμε το θυμό με ύπουλο τρόπο, όπως με κλάμα, με πείσμα, με σιωπή , που είναι έμμεσες μορφές κακοποίησης). Μπαίνουν σε μια διαδικασία εκδίκησης του άλλου, επειδή τόλμησε να μην ανταποκριθεί στις προσδοκίες τους. Το παιχνίδι που παίζουν είναι εξουσιαστικό. Θέλουν να δείξουν στον άλλον ότι έχουν τη δύναμη να κινούν τα νήματα, ότι δε τους έχει «του χεριού του». Στην προσπάθεια αυτή ο στόχος δεν είναι να διεκδικήσουν τον άλλον, αλλά να του δείξουν ότι έχουν το πάνω χέρι. Γιατί όμως συμβαίνει αυτό;

Στην πραγματικότητα, υποστηρίζει ο Campbell(1996), αυτή η στάση έχει τις ρίζες της στην παιδική ηλικία όπου είχαν βιώσει απώλεια (των γονέων, της παιδικής ηλικίας, της αθωότητάς) κι έτσι ζητούν από το σύντροφό τους να τους γιατρέψει τις παλιές πληγές και να τους θεραπεύσει από τα βαθιά παιδικά τραύματα. Βιώνουν μια σύγκρουση: από τη μία θέλουν να φέρουν τα πρόσωπα του παρελθόντος στο παρόν (νοερά, σε ασυνείδητο επίπεδο) για να ταχτοποιήσουν τους ανοιχτούς τους λογαριασμούς μαζί τους, ενώ από την άλλη θέλουν να ζήσουν κάτι διαφορετικό μέσα από το πρόσωπο του συντρόφου τους και μέσα από τη νέα τους σχέση. Νομίζουν ότι αυτή τη φορά θα τα καταφέρουν, γιατί έχουν τον έλεγχο της κατάστασης. (Campbell, 1996)

Με τα πρώτα σημάδια που θα τους θυμίσουν παρελθοντικές σχέσεις, χάνουν τον έλεγχο κι έρχονται σε ρήξη με το σύντροφό τους. Αντιγράφουν παλιά μοτίβα συμπεριφοράς, τα οποία τους είναι οικεία και ξέρουν πώς να τα χειρίζονται. Αυτό δε σημαίνει ότι τα χειρίζονται με ώριμο τρόπο, απλά ότι τα αντιμετωπίζουν. Και πάλι κολλάνε, και πάλι αναβιώνουν συγκρούσεις, και πάλι πονάνε, και πάλι αναρωτιούνται «μα γιατί αυτό να συμβαίνει πάντα σε μένα;». Δε βλέπουν καθόλου ότι το προκάλεσαν. Δεν καταλαβαίνουν ότι συνέχεια θα το κάνουν αυτό (καταναγκασμός της επανάληψης) μέχρι να συνειδητοποιήσουν τι συμβαίνει και πόσο από αυτό που συμβαίνει είναι δικό τους κομμάτι. Όταν το συνειδητοποιήσουν, θα μπορέσουν να

αποδεχτούν τον εαυτό τους, το σύντροφό τους, αλλά και τις εξελίξεις της σχέσης που θα τους πάνε στο επόμενο στάδιο. (Κεμερλίογλου, 2004)

#### **4<sup>ο</sup> Στάδιο-Σταθερότητα**

Σ' αυτό το στάδιο αρχίζουν να παίρνουν την ευθύνη για τα κομμάτια που τους αναλογούν. Ψάχνουν να βρουν πού φταίξανε, αν μπορούν να διορθώσουν κάτι στη συμπεριφορά τους και πώς μπορεί να γίνει αυτό. Αποδέχονται και τις αδυναμίες τις δικές τους αλλά και του συντρόφου τους. Κατανοούν ότι οι άλυτες συγκρούσεις μέσα εκφράζονται ουσιαστικά σαν συγκρούσεις μεταξύ αυτών και του συντρόφου τους. Δηλαδή γίνεται ένα καθρέφτισμα στη σχέση των εσωτερικών τους συγκρούσεων. (Κεμερλίογλου, 2004)

Η ερωτική σχέση λοιπόν σταθεροποιείται αν και οι δύο, αντί να το βάλουν στα πόδια, αποφασίσουν να αντιμετωπίσουν τις διαφορές τους και να πορευτούν σε ένα κοινό δρόμο. Η αγάπη σε μια σχέση ζευγαριού είναι ζήτημα απόφασης και θέλησης. Τοποθετούνται πέρα από διαθέσεις και συγκινήσει, που από τη φύση τους είναι ασταθείς.

Τότε μπορούν να πουν: « Σήμερα έχασα τις αυταπάτες μου. Επιλέγω όμως να συνεχίσω μαζί σου για να προσπαθήσω να δημιουργήσω κάτι μέσα στην αλήθεια». (Claude, Aubry, 2004)

Για να αντιμετωπίσουν την καινούργια πραγματικότητα θα πρέπει να δουν τι συμβαίνει. Τι φέρνουν οι ίδιοι στη σχέση, τι φέρνει ο σύντροφός τους στη σχέση, τι φέρνει η μεταξύ τους χημεία στη σχέση, τι τους χωρίζει, τι τους κρατάει ενωμένους, πώς να αντέξουν την αβεβαιότητα και να την κάνουν να λειτουργήσει υπέρ τους. Οι λύσεις είναι μέσα τους, δεν θα έρθουν από έξω. Πολλές φορές έχουν την τάση να πιστεύουμε ότι τα πράγματα θα πάνε καλύτερα αν π.χ πάνε ένα ταξίδι, αν βρουν μία δουλειά που να μη τους αγχώνει, αν καταφέρουν να αποκτήσουν περισσότερα χρήματα ώστε να μη δυσκολεύονται με την καθημερινότητα. Αυτά όμως είναι



δικαιολογίες να μη δουν τι γίνεται στην πραγματικότητα. Αν θέλουν να είναι καλά μεταξύ τους, θα πρέπει να μάθουν να μην επηρεάζονται από τις συνθήκες. Πάντα θα υπάρχουν εμπόδια και δυσκολίες στη ζωή αλλά δεν είναι η ύπαρξη αυτών που δυσχεραίνει μια σχέση . Αυτά όλα είναι αφορμές. Η αιτία είναι ο εσωτερικός αναβρασμός που πατάει πάνω στις δυσκολίες και βρίσκει έδαφος να εκφραστεί. Πρέπει να έχουν αποκτήσουμε σταθερή ταυτότητα ώστε να μην κλονίζονται με το παραμικρό. Παγίδα αυτού του σταδίου.

Η Κερμελιόγλου(2004) υποστηρίζει πως σε αυτό το στάδιο χρησιμοποιούν τις συγκρούσεις όχι για να επιβληθούν αλλά για να κατανοήσουν τον εαυτό τους. Επίσης μπορούν και αφήνουν κάποιες φορές να περνάνε οι συγκρούσεις χωρίς να εμμένουν σ' αυτές, αλλά αυτό γίνεται επειδή το επιλέγουν ως την καλύτερη λύση τη δεδομένη στιγμή κι όχι από φόβο μήπως επέλθει η ρήξη. Υπάρχει μία παγίδα όμως σ' αυτό το στάδιο: η σταθερότητα μπορεί να οδηγήσει στη ρουτίνα, στο «βόλεμα», με κίνδυνο να επαναπαύονται και να μη δημιουργούν τις κατάλληλες συνθήκες για τη δοκιμή καινούργιων πραγμάτων. Αν δε ρισκάρουν κατά καιρούς και δεν καλοδέχονται κάποιες αλλαγές, μπορεί να βαλτώσουν. Αν, όμως, συνδυάσουν τη σταθερότητα με ανανέωση τότε προσχωρούν στο επόμενο στάδιο. (Κεμερλιόγλου,2004).

### **5<sup>ο</sup> Στάδιο- Δέσμευση**

Η Κερμελιόγλου(2004) αναφέρει ότι σ' αυτό το στάδιο δένονται ουσιαστικά με τον άλλον, γνωρίζοντας την πλήρη εικόνα του αλλά και τη δική τους εικόνα μέσα στη σχέση. Είναι το στάδιο που ενώ αγαπά τον άλλον ξέρουν συνειδητά ότι δεν τους αρέσουν όλα πάνω του. Παρόλα αυτά, εν γνώσει τους επιλέγουμε να είμαστε μαζί του. Η σχέση σε αυτό το σημείο φέρνει ένα άλλο συμβόλαιο: να συμβιώνουν χωρίς να είναι εξαρτημένοι ο ένας από τον άλλον (πράγμα, το οποίο, όπως προαναφέρθηκε, είναι δύσκολο όταν έχουμε πίσω μας «μισοτελειωμένες» δουλειές από το παρελθόν). Στόχος μας είναι η προσωπική ανάπτυξη, αλλά και του συντρόφου.

Τότε θα μπορέσουν κι ως ζευγάρι να δημιουργήσουν κάτι από κοινού όπως για παράδειγμα να φέρουν μαζί στον κόσμο ένα παιδί. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει συνεργασία με το σύντροφό τους, γνωρίζοντας από τα προηγούμενα στάδια πώς μπορεί να επιτευχθεί κάτι τέτοιο. (Κεμερλιόγλου, 2004)

Είναι πολύ εύκολο να ερωτευτεί κάποιος όμως το να ζήσει τον έρωτα σε μια σχέση διαρκείας είναι σίγουρα πιο δύσκολο. Προϋποθέτει να έχει αναπτύξει μια ιδιαίτερη ικανότητα για να δέχεται το σύντροφό του όπως είναι. Πρέπει να δεχτεί τη διαφορά, να αναγνωρίσει τον άλλον, δηλαδή να τον σέβεται και να εγκαταλείψει την ιδέα της απόλυτης ένωσης. αν από την άλλη επιλέξουν να ζήσουν μαζί, ο καθένας θα πρέπει να εγκαταλείψει ένα μέρος της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας του για να δημιουργήσει έναν κοινό χώρο για δύο, διατηρώντας ένα ζωτικό προσωπικό χώρο. (Claude, Aubry 2004).

Είναι πολύ σημαντικό να βγουν από τη δυαδικότητα της σχέσης και να εμπεριέχουν κι άλλους μέσα στους κόλπους της. Η αγάπη, η χαρά, η ευτυχία, είναι από τα λίγα συναισθήματα που όταν τα μοιράζονται πολλαπλασιάζονται. (Κεμερλιόγλου, 2004)

## **1.8 Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ**

Το ζευγάρι, δύο νέα άτομα ουσιαστικά άγνωστα κατά κανόνα μεταξύ τους έρχονται ξαφνικά να ζήσουν μαζί τις πιο στενές ανθρώπινες σχέσεις. Τα πρώτα στοιχεία που αισθάνεται το νέο ζευγάρι υποστηρίζει η Μ. ΧΟΥΡΔΑΚΗ, είναι η ανακούφιση με το τέλος μιας εκκρεμότητας και η αισιοδοξία. Ο γάμος τους λυτρώνει από την εκκρεμότητα πως έπρεπε να “αποκατασταθούν” και αμέσως αισθάνονται ότι “νέοι ορίζοντες δράσης και δημιουργίας ανοίγονται μπροστά τους” (Χουρδάκη, 1982)

Οι δύο ψυχολογίες. στην αρχή, παραμένουν προσωπικές και ο ψυχολογικός διάλογος είναι δύσκολος. Σιγά-σιγά όμως αναπτύσσονται νέα στοιχεία που διευκολύνουν την συνεννόηση και την προσαρμογή. “Η πλαστικότητα αυτής της

προσαρμογής”συμπληρώνει ο Andre Berge μελετητής της οικογενειακής ψυχολογίας, “αποτελεί το καλύτερο σημάδι της ζωντανίας του ζεύγους” (Χουρδάκη, Μαρούδα και Σταύρου, 1989).

Περνώντας το στάδιο της αμοιβαίας γνωριμίας λοιπόν, και αμέσως μετά την κάποια σταθεροποίηση της σχέσης (αν επιτευχθεί) το ζευγάρι οδεύει προς την ωριμότητα. Ο στόχος της κοινής πορείας των ζευγαριού είναι. η κατάκτηση της, ψυχολογικής ωριμότητας.

Στην συζυγική ζωή σαν ωριμότητα εννοούμε ,ορίζουν οι Χουρδάκη, Μαρούδα και Σταύρου: “την εξισορρόπηση των σχέσεων, την παραδοχή και το σεβασμό της προσωπικότητας και, των αναγκών του άλλου, την διάθεση φιλίας και συντροφικότητας, την αμοιβαία υπευθυνότητα απέναντι στα προβλήματα της ζωής.” (Χουρδάκη, Μαρούδα και Σταύρου, 1989).

Από την άποψη αυτή, η ψυχολογική ωριμότητα είναι κατάκτηση και στόχος ταυτόχρονα για μια ικανοποιητική συντροφική— συζυγική ζωή. Υπάρχουν όμως και ζευγάρια που δεν την αποκτούν ποτέ.

Ένα θεμελιακό στοιχείο υπογραμμίζει η επιστήμη της ψυχολογίας, για το ξεκίνημα της συζυγικής ζωής. είναι πως πρέπει ο κάθε σύζυγος να είναι σε θέση να παρακολουθεί και να ερμηνεύει την προσωπική του ψυχολογία και συμπεριφορά. Συχνά όμως, μετά το στάδιο της γνωριμίας, κάθε μέλος του ζευγαριού, υποστηρίζουν οι παραπάνω συγγραφείς , νιώθει μια επιφύλαξη ή την ανάγκη επαγρύπνησης για την κατοχύρωση και διατήρηση των δικαιωμάτων του. Στην προσπάθειά του αυτή το κάθε μέλος είναι δυνατόν να αναπτύξει πολλές μορφές συμπεριφοράς που δυσχεραίνουν την “ταύτιση” και το πέρασμα στο ‘εμείς”, που είναι το χαρακτηριστικό της συζυγικής ομάδας. Η επιθετικότητα τον ενός απέναντι στον άλλον σύντροφο, η μόνιμη προβολή του «εγώ», η έλλειψη εμπιστοσύνης, ή απορριπτική στάση απέναντι στους συγγενείς του άλλου, η έλλειψη διαλόγου, ο μονόλογος, η μη αποτελεσματική επικοινωνία, είναι μερικές μορφές συμπεριφοράς που απαντώνται συχνά σε ζευγάρια, με αποτέλεσμα να μην προχωρά η διαδικασία της εξισορρόπησης των συζυγικών τους σχέσεων.

Πέρα όμως από τις δυσκολίες αυτές, που παρουσιάζονται σε ατομικό επίπεδο, υπάρχουν και άλλες δυσκολίες που διαμορφώνονται από γενικότερους κοινωνικούς παράγοντες.

Κατά πρώτο λόγο, οι σχέσεις ανάμεσα στους συζύγους αφορούν σχέσεις ανάμεσα σε δύο ανθρώπους, αλλά και τις σχέσεις των δύο φύλων.

Έτσι, ανάμεσα στο νέο ζευγάρι αναπτύσσονται, συχνά, η αντιπαλότητα των δύο φύλων, οι ανταγωνιστικές σχέσεις ανάμεσα στον άντρα και στην γυναίκα, η επιφυλακτικότητα και η καχυποψία.

Και αρχίαν οι σχέσεις ανάμεσα στα δύο φύλα όσο και οι διαπροσωπικές επηρεάζονται από τις ιδέες, τις αξίες, τις αντιλήψεις, τις εμπειρίες και τα πρότυπα του καθ' ενός για τους άλλους ανθρώπους γύρω του αλλά και την ζωή γενικότερα.

Επιπρόσθετα οι μεγάλες αλλαγές, που χρονολογούνται μετά τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο και την Βιομηχανική Επανάσταση, έφεραν άνδρες και γυναίκες μπροστά σε μια νέα πραγματικότητα.

Η έξοδος της γυναίκας από το σπίτι, η αμειβόμενη επαγγελματική απασχόλησή της, η αποδέσμευσή της από την ενασχόληση —αποκλειστικά— με την φροντίδα και ανά-τροφή των παιδιών, οδήγησε στην ανάγκη συνειδητοποίησης της ανακατανομής των ρόλων στην οικογένεια.

Μπροστά σ' αυτή την πραγματικότητα είναι ανάγκη οι νέοι σύζυγοι να κατανοήσουν ότι ο αιώνας για υπεροχή και ανωτερότητα, για επιβολή (και από τις δύο μεριές), τορπιλίζει την συνεργασία και υπονομεύει τον αμοιβαίο σεβασμό που αποτελεί το θεμέλιο λίθο για πραγματικά ισότιμη σχέση. Έτσι, και οι γυναίκες θα νοιώθουν ελεύθερες και οι άντρες ότι δεν απειλούνται ψυχολογικά, καταλήγουν οι παραπάνω συγγραφείς στην ίδια εργασία τους. (Χουρδάκη, Μαρούδα, Σταύρου, 1989)

Πέραν όμως από τις αλλαγές στην σκέψη, την νοοτροπία και τις αντιλήψεις γενικά, όσον αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις των συζύγων, υπάρχουν και ορισμένοι

πιό συγκεκριμένοι παράγοντες που παίζουν ρόλο στην διαμόρφωση της ψυχολογίας του νέου ζευγαριού και επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την πορεία του γάμου.

Σ' αυτούς τους ευμενείς και δυσμενείς παράγοντες στη συζυγική ζωή, θα αναφερθούμε στην συνέχεια.

## **1.9 ΕΥΜΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΥΣΜΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΤΗ ΣΥΖΥΓΙΚΗ ΖΩΗ.**

Σαν ευμενείς παράγοντες που επιδρούν θετικά στην πορεία του γάμου, οι Χουρδάκη, Μαρούδα και Σταύρου στην σχετική εργασία τους «θέματα προετοιμασίας για Γάμο—Συμβίωση και Σχέσεις στην Οικογένεια» (Χουρδάκη, Μαρούδα και Σταύρου, 1989 σελ.19 ), αναφέρουν τους εξής:

- 1.Τις ικανοποιητικές σεξουαλικές σχέσεις,
- 2.Την οικονομική αυτάρκεια του ζευγαριού,
- 3.Την ξεχωριστή στέγη, κατοικία.
- 4.Την διατήρηση της προσωπικότητας του κάθε συζύγου και
- 5.Την ύπαρξη κοινών ιδανικών ως προς την φιλοσοφία της ζωής γενικότερα.

Οι παράγοντες αυτοί, που συνοπτικά μεταφέρουμε στην παρούσα εργασία όπως υποστηρίζεται, δεν παρέχονται έτοιμοι —ποτέ— στο ζευγάρι.. Μπορεί, όμως, το ζευγάρι —κάνοντας τις επιλογές του— να τους εξελίξει ώστε να λειτουργήσουν προς την κατεύθυνση της σταδιακής ψυχολογικής του ωρίμανσης.

Ας δούμε όμως, ποιοί παράγοντες αντίθετα δύναται να διαταράζουν και να κλονίσουν τη σχέση του ζευγαριού στο ξεκίνημα της έγγαμης συμβίωσής του.

Ένας πρώτος και βασικός παράγοντας είναι οι δυσκολίες στις σεξουαλικές σχέσεις του ζευγαριού.

- Το σεξ δεν είναι απλώς μια βιολογική λειτουργία για τον άνθρωπο, αλλά μαζί και ψυχική διεργασία. Οι άνθρωποι απολαμβάνουν

περισσότερο τις σεξουαλικές τους σχέσεις όταν είναι πλαισιωμένες με συναίσθημα, ψυχική επαφή και τρυφερότητα.

- Η σεξουαλική διάθεση και λειτουργία, όμως, είναι πολυεαίσθητη και επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες.
- Ο έρωτας για να προσφέρει χαρά και ικανοποίηση στους ερωτικούς συντρόφους προϋποθέτει, όπως ήδη αναφέραμε την ύπαρξη συναισθηματικής σχέσης. ‘ Η σεξουαλική έλξη δημιουργεί, βέβαια, προσωρινά την ψευδαίσθηση της συνένωσης...” υποστηρίζεται από τους παραπάνω συγγραφείς. “..όμως η “ένωση” αυτή χωρίς αγάπη, αφήνει το ζευγάρι ξένους τον έναν απ’ τον άλλον.” (Χουρδάκη, Μαρούδα και Σταύρου,1989,σελ.58).
- Ο φόβος επίσης, είναι ένα σημαντικό εμπόδιο για την σεξουαλική ικανοποίηση. Φόβοι κάθε λογής, που πιθανά διακατέχουν τον έναν ή και τους δύο συζύγους, δημιουργούν δυσκολία στην σεξουαλική επαφή με αποτέλεσμα την έλλειψη ικανοποίησης. Μπορεί να είναι φόβος αποτυχίας, ανεπάρκειας, γελοιοποίησης, παρεξήγησης, υποχρέωσης, ψυχρότητας ή γενικά φόβος που περιλαμβάνει κάθε αρνητική σκέψη του ατόμου για τον εαυτό του. (Χουρδάκη,Μαρούδα,Σταύρου,1989 σελ.70)
- Τέλος, τα προβλήματα και οι υποχρεώσεις της καθημερινότητας, οι υποχρεώσεις και οι απαιτήσεις της οικογενειακής και κοινωνικής ζωής, επιδρούν αρνητικά στην σεξουαλική σχέση του ζευγαριού, μειώνοντας την διάθεση και επιθυμία για σεξουαλική επαφή και την δυνατότητα για απόλαυση.

Άλλοι παράγοντες που μπορεί να κλονίσουν την σχέση αυτή του ζευγαριού, αναφέρονται ως : “Οι μεγάλες πνευματικές διαφορές, οι άτυχες προηγούμενες ερωτικές εμπειρίες, οι εγωκεντρικές τάσεις, οι κακές σχέσεις με το γονιό του αντίθετου ή και του ίδιου φύλου” (Χουρδάκη, Μαρούδα και Σταύρου,1989,σελ.68).

Σε κάθε περίπτωση, για να ξεπεράσουν οι σύζυγοι τις προσωπικές τους δυσκολίες, είναι ανάγκη να γνωρίσουν κατ’ αρχήν και να εμπιστευτούν στην συνέχεια τους φόβους και τις ανασφάλειές τους, καθώς επίσης και τις σκέψεις τους,

στο σύντροφό τους, προκειμένου να πετύχουν την κατανόηση και την συμπαράστασή του.

Ένας δεύτερος παράγοντας, που επιδρά αρνητικά στην πορεία του γάμου, είναι οι οικονομικές και ψυχολογικές εξαρτήσεις του νέου ζευγαριού από τους γονείς του.

Επειδή τα οικονομικά των νέων ζευγαριών, συνήθως, δεν επαρκούν για να καλύψουν ικανοποιητικά τις βασικές τους ανάγκες, οι μεγάλοι γονείς από παράδοση (για τα ελληνικά δεδομένα τουλάχιστον), προσφέρουν βοήθεια σε υλικές και χρηματικές παροχές. Πολλές φορές όμως, με τον τρόπο αυτό (γι' αυτές τους δηλ. τις παροχές) περιμένουν αναγνώριση και ευγνωμοσύνη ή/και την εξασφάλιση μιας μόνιμης συντροφιάς.

Αν δεν συμβεί αυτό, τότε, και οι ίδιοι αισθάνονται πικρία και απογοήτευση αλλά και οι νέοι, σύζυγοι αισθάνονται θυμό, θεωρώντας υπερβολικό να χάσουν την ανεξαρτησία τους ως αντάλλαγμα των ανέσεων που τους προσφέρουν.

Οι οικονομικές παροχές λοιπόν, όταν το ζευγάρι δεν χαράζει, από νωρίς και σωστά τα όριά του, μπορεί να αποτελέσει μόνιμη πηγή ελέγχου και προστριβών ανάμεσα στις δύο γενιές.

Επίσης, οι σχέσεις μεταξύ του νέου ζευγαριού και των γονιών του, μπορεί να γίνουν δυσλειτουργικές αν και οι δυο πλευρές δεν αναπροσαρμοστούν έγκαιρα τους ρόλους τους.

Αν τα νέα άτομα, δεν περάσουν στους συζυγικούς ρόλους και παραμένουν και λειτουργούν ως παιδιά των γονιών τους, ή επιζητούν την παρέμβασή τους απέναντι στις ευθύνες και στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στο γάμο τους οι σχέσεις οδηγούνται σε αδιέξοδο. Οι επεμβάσεις των τρίτων κλονίζουν συναισθηματικά την συζυγική σχέση και φυσικά εμποδίζουν την εδραίωση της ψυχολογικής ενότητας και αυτονομίας που είναι ο στόχος του ζευγαριού.

Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι θα πρέπει οι γονείς να απομακρύνονται συναισθηματικά από τα παιδιά τους ή το αντίθετο. Μπορεί να υπάρξει σωστή

επικοινωνία και επαφή, που θα διασφαλίσει τις αρμονικές σχέσεις στους νέους συζύγους που είναι το ζητούμενο σε κάθε περίπτωση.

Αρνητικός επίσης παράγοντας για την πορεία του γάμου είναι η συστέγαση του νέου ζευγαριού με τους γονείς του ενός ή και των δύο —πιο σπάνια— συζύγων. Το πρόβλημα της στέγης είναι το πρώτο πρόβλημα που αντιμετωπίζει ένα ζευγάρι. Η συγκατοίκηση με τους μεγάλους γονείς απαλλάσσει βέβαια τους νέους συζύγους από προβλήματα οικονομικά, μα δεν τους βοηθάει από ψυχολογική πλευρά. Γιατί η συστέγαση όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η Χουρδάκη αίρει μια βασική προϋπόθεση για την αρμονία του ζευγαριού, που είναι η αυτονομία του. (Χουρδάκη,1982).

Η συμβίωση λοιπόν, κάτω από την ίδια στέγη —σε κάθε περίπτωση— δημιουργεί ορισμένες επιρροές στο ζευγάρι, που είναι ανασταλτικές για την ωριμότητά του. Μια άλλη κατηγορία παραγόντων, δυσμενών για την πορεία του γάμου, αναφέρεται σε χαρακτηριστικά και συμπεριφορές των ίδιων των συζύγων.

Η ανευθυνότητα, ο εγωκεντρισμός, η έλλειψη διαλόγου, η εμμονή στον παλιό τρόπο ζωής, βιώματα παιδικής και εφηβικής ψυχολογίας που δεν έχουν ξεπεραστεί, είναι μερικοί μόνο παράγοντες, που δεν αφήνουν περιθώρια στο ζευγάρι να ωριμάσει.

Τέλος, στους δυσμενείς παράγοντες, περιλαμβάνεται η απόκτηση παιδιών, όταν το ζευγάρι δεν έχει ξεκαθαρίσει τα δικά του ψυχολογικά προβλήματα και δεν έχει εξισορροπηθεί στη νέα ζωή του.

Κανονικά υποστηρίζουν οι Χουρδάκη, Μαρούδα και Σταύρου (1989. σελ.97), με την απόκτηση του παιδιού “το ζευγάρι πρέπει να περνάει από την δυαδική σχέση στην τριαδική” . Αν οι σχέσεις της οικογένειας παραμείνουν δυαδικές, θετικά ή αρνητικά φορτισμένες (Π.χ. σχέση μάνας—παιδιού, ή σχέση πατέρα—παιδιού, ή σχέση ζευγαριού και όχι, ζευγαριού με παιδί), αυτό μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την συναισθηματική απομάκρυνση των συζύγων (όταν ο ένας από τους δύο γονείς απασχοληθεί ολοκληρωτικά με την φροντίδα του παιδιού) και στην συνέχεια την έλλειψη επικοινωνιακής επικοινωνίας και συνεργασίας των γονέων για την εξασφάλιση των απαιτούμενων συνθηκών για την σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού.



Η Χουρδάκη μάλιστα στο βιβλίο της “Οικογενειακή Ψυχολογία”, αναφέρει ότι: «το πρώτο παιδί, ειδικότερα, είναι η πρώτη σοβαρή ψυχολογική δοκιμασία που περνάει. ένα ζευγάρι» (Χουρδάκη, 1982).

Με τον ερχομό του παιδιού, λοιπόν, εξ αιτίας των πρακτικών προβλημάτων και των ευθυνών που δημιουργούνται η λειτουργικότητα της συζυγικής σχέσης δοκιμάζεται και κάτω από ορισμένες συνθήκες, η ισορροπία της κινδυνεύει να κλονιστεί ουσιαστικά (παροδικά ή ίσως και για πάντα).

Τέλος, η παρουσία του παιδιού, θεωρείται ότι περισσότερο εμπλέκει και επιδεινώνει παρά βελτιώνει μια ήδη κλονισμένη σχέση. Αν και πιστεύεται το αντίθετο, ότι δηλ. το παιδί μπορεί να βελτιώσει μια κακή συζυγική σχέση (δίνοντας νόημα στην ζωή των δύο ατόμων εξ αιτίας της μοναδικότητας αυτής της εμπειρίας), το πιθανότερο είναι (Χουρδάκη, 1982) πως η εξέλιξη σ’ αυτές τις περιπτώσεις, θα είναι αρνητική.

Επίσης, μεγάλο ρόλο παίζουν οι συνθήκες κάτω από τις οποίες έρχεται ένα παιδί να πάρει θέση στη ζωή του ζευγαριού. Όταν έρχεται ξαφνικά ή απρογραμματίιστα ή το επιθυμεί μόνο ο ένας από τους δύο συζύγους και πάλι υπάρχει σοβαρός κίνδυνος κλονισμού της ψυχολογικής ενότητας του ζευγαριού.



**ΚΕΦΑΛΑΙΟ**  
**2<sup>ο</sup>**

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

### Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΛΟ

#### 2.1 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΑΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΟ ΑΛΛΟ ΦΥΛΛΟ

**Η** αναζήτηση μιας στενής σχέσης με κάποιον είναι ένας από τους πιο βασικούς στόχους στη ζωή μας. Όχι μόνο σηματοδοτεί το πέρασμα στην ενηλικίωση και στην ωριμότητα, αλλά δρα και ως μέσο υγιούς προσωπικής ανάπτυξης. Ο έρωτας παίρνει διαφορετική μορφή και αποκτά διαφορετικό νόημα για διαφορετικούς ανθρώπους. Εξάλλου ο καθένας από μας διαφέρει στην ικανότητά του να ερωτευτεί, να αγαπήσει, να επικοινωνήσει και να διατηρήσει μια στενή σχέση με κάποιον άλλον και κυρίως όταν πρόκειται για σχέση μεταξύ ατόμων του αντίθετου φύλου! Κι αυτό γιατί υπεισέρχονται διάφοροι παράγοντες οι οποίοι διαμορφώνουν τη συμπεριφορά δύο ανθρώπων στη στενή τους σχέση. (Κερμελίουλου, 2004)

Υπάρχουν τριών ειδών παράγοντες που επιδρούν στη συμπεριφορά μας απέναντι στο αντίθετο φύλο. Αυτοί είναι:

1. Βιολογικοί
2. Κοινωνικοί
3. Ψυχολογικοί Παράγοντες.

#### 1. ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

Σύμφωνα με όλες τις εκτιμήσεις τα κορίτσια και τα αγόρια διαφέρουν. Οι άνθρωποι όπως και πολλά ζώα, διακρίνονται σε δύο φύλα και διαφέρουν όσον αφορά το σώμα, τη φυσιολογία και τη συμπεριφορά τους. Η συμπεριφορά των αγοριών και των κοριτσιών εμφανίζει διαφορές σε πολλά επίπεδα. Σύμφωνα με μελέτες τα

κορίτσια έχουν γενικά καλύτερες λεκτικές ικανότητες, ενώ τα αγόρια υπερέχουν σε δραστηριότητες που απαιτούν ικανότητες όρασης και κατανόησης του χώρου. Πρόκειται για διαφορές που έχουν τεκμηριωθεί επιστημονικά και μαζί με άλλες, σχετίζονται με βασικές διαφορές στον εγκέφαλό τους. Τα δύο φύλα όμως έχουν και πολλές άλλες επιστημονικά τεκμηριωμένες διαφορές στη συμπεριφορά τους οι οποίες ξεκινάνε από την παιδική τους ηλικία, ενώ αρκετές από αυτές παραμένουν και μετά την ενηλικίωσή τους. Η συμπεριφορά είναι αποτέλεσμα της επίδρασης πολλών παραγόντων όπως είναι το περιβάλλον, ο τρόπος που μεγαλώνει κανείς αλλά και οι βιολογικοί παράγοντες που περιλαμβάνουν τα γονίδια και τα διαφορετικά βιολογικά χαρακτηριστικά των δύο φύλων. Οι επιστήμονες έχουν παρατηρήσει ότι οι διαφορές των δύο φύλων στη συμπεριφορά εμφανίζονται επειδή το βιολογικό υπόστρωμα της συμπεριφοράς διαμορφώνεται από τις ορμόνες πολύ νωρίς στη ζωή του ανθρώπου και οι συμπεριφορές ενεργοποιούνται από τις ορμόνες αργότερα. Αυτό που επίσης είναι βέβαιο και γνωστό εδώ και πολλά χρόνια είναι ότι υπάρχουν διαφορές στο μέγεθος και το σχήμα συγκεκριμένων περιοχών του εγκεφάλου των αντρών και των γυναικών.



Φυσικά πολλές από τις διαφορές στη συμπεριφορά των δύο φύλων μπορεί να μην επηρεάζονται μόνο από τις ορμόνες ή από τη φύση του χαρακτήρα τους αλλά και από κοινωνικούς παράγοντες, όπως οι ρόλοι, τα στερεότυπα, αλλά και από τις εμπειρίες και τα βιώματα που αποκτά ένας άντρας ή μια γυναίκα καθώς μεγαλώνει. (J.Young/J.Klosko, 2002)

## 2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Μπορούμε να πούμε ότι τα **στερεότυπα** είναι σταθερές και γενικευμένες εικόνες, αντιλήψεις που διαμορφώνουμε για πράγματα- καταστάσεις-ανθρώπους, ώστε να μπορούμε έτσι να τα ταξινομούμε και να τους αποδίδουμε διάφορα χαρακτηριστικά.

Στην περίπτωση των δύο φύλων, τα στερεότυπα είναι οι αντιλήψεις των ανδρών για τις γυναίκες και το αντίθετο. Είναι με λίγα λόγια όλα όσα πιστεύουμε ότι

είναι το αντίθετο φύλο αλλά και όλα όσα ενδόμυχα περιμένουμε ή ακόμα και θέλουμε να είναι. Είναι προφανές και εύλογο ότι τα στερεότυπα των γυναικών για τους άντρες – και το αντίθετο- είναι τελικά πολύ διαφορετικά από ό,τι φανταζόμαστε κι ότι διαμορφώνονται από τις εμπειρίες, τις επαφές αλλά και από τις σχέσεις που ο καθένας έχει αποκτήσει στη ζωή του με το αντίθετο φύλο. (ψυχολογία του ζευγαριού,vita). Είναι αλήθεια ότι το παρελθόν μας σχηματίζει τη βάση από την οποία λειτουργούμε στο παρόν. Οι εμπειρίες του παρελθόντος είναι μία πολύ ισχυρή δύναμη.(Satir, 1992).

Ο **Bowlby** (1988), επεσήμανε το φαινόμενο της προσκόλλησης. Σύμφωνα με τον οποίο η προσκόλληση είναι ο συναισθηματικός δεσμός που αναπτύσσεται ανάμεσα στο βρέφος και στη μητέρα (ή γενικότερα ανάμεσα στο βρέφος και στο άτομο που το φροντίζει). Όταν η μητέρα μπορεί να ανταποκριθεί και να συγχρονιστεί με τις ανάγκες του βρέφους, τότε λέμε ότι το βρέφος έχει ασφαλή προσκόλληση και μπορεί να εξερευνήσει το περιβάλλον γύρω του αφού γνωρίζει ότι έχει μία ασφαλή βάση στην οποία μπορεί πάντα να επιστρέφει. Υπάρχουν όμως και μητέρες οι οποίες δεν προσφέρουν αυτή την ασφάλεια στα παιδιά τους δεν μπορούν δηλαδή να ανταποκριθούν στις ανάγκες τους. Έτσι αυτό μπορεί να δημιουργήσει ανασφαλή προσκόλληση στα παιδιά. Όλα αυτά μπορεί να έχουν επιπτώσεις στην ενήλικη ζωή. Πάρα πολλές μελέτες έχουν φανερώσει ένα μεγάλο βαθμό συσχέτισης μεταξύ προσκόλλησης στη βρεφική ηλικία και μοτίβο σχέσεων στην ενήλικη ζωή. Αν όμως για κάποιους λόγους είχαμε ανασφαλή προσκόλληση στη βρεφική ηλικία, α δυσκολευτούμε πολύ στη δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων στην ενήλικη ζωή. (Bowlby,1988)

Για παράδειγμα αν κάποιος έχει ασφαλή προσκόλληση κατά τη βρεφική του ηλικία τότε αυτό το άτομο μπορεί να συνάψει σχέσεις με μεγαλύτερη ευκολία, να εμπιστευτεί τους άλλους και να τους αφήσει να τον εμπιστευτούν. Στην ενήλικη ζωή συνήθως κάνει υγιείς σχέσεις όπου επιτρέπει και στον εαυτό του και στους άλλους τον κατάλληλο βαθμό εξάρτησης- αυτονομίας. Στην αντίθετη περίπτωση κι όταν κάποιος έχει ανασφαλή προσκόλληση κατά τη βρεφική του ηλικία τότε το άτομο αυτό δε φαίνεται να δίνει μεγάλη αξία στις διαπροσωπικές του σχέσεις, αποφεύγει να έρχεται πολύ κοντά στους άλλους, δεν επιθυμεί αλλά ούτε και ευχαριστιέται από τις στενές σχέσεις και γενικά προτιμάει τις μοναχικές δραστηριότητες. Έχει πολύ χαμηλά

επίπεδα εμπιστοσύνης κι αυτό είναι που δυσκολεύει ακόμη περισσότερο τη διατήρηση της σχέσης τους. (Κεμερλίογλου, 2004)

Ανακεφαλαιώνοντας, τα στερεότυπα είναι γενικευμένες αντιλήψεις που έχουμε για τους άντρες ή για τις γυναίκες και μας επηρεάζουν στις σχέσεις μας και στην αντιμετώπιση των προβλημάτων σε αυτές, συχνά αποκτώντας την ίδια βαρύτητα με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του συντρόφου μας.

## **Ρόλοι**

Μία από τις βασικές αιτίες των συγκρούσεων ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες είναι οι διαφορετικοί **ρόλοι** που καλούνται να καλύψουν όταν βρίσκονται σε μία ερωτική σχέση. Οι ρόλοι αυτοί έχουν να κάνουν με τη διαμόρφωση της κοινωνικής τους ταυτότητας, με όλα όσα τα δύο φύλα έχουν μάθει από την οικογένεια τους αλλά και με αυτά που αλλάζουν ή παραμένουν σταθερά σχετικά με την οικογενειακή ή την κοινωνική ζωή.

Από τη μια πλευρά υπάρχουν οι παραδοσιακοί ρόλοι που θέλουν τη γυναίκα σύζυγο-μητέρα-νοικοκυρά, αλλά και ερωμένη και τον άντρα πατέρα και αρχηγό του σπιτιού και της οικογένειας. Αυτές οι αξίες -και οι ρόλοι που συνεπάγονται- παραμένουν σταθερές και εδραιωμένες στην ελληνική κοινωνία. Υπάρχουν όμως και από την άλλη πλευρά και νέοι-σύγχρονοι ρόλοι που επιβάλλουν οι κοινωνικές αλλαγές. Η γυναίκα δε βρίσκεται πλέον στο σπίτι, αλλά απασχολείται έξω από αυτό, δουλεύοντας ως μία δραστήρια, επιτυχημένη επαγγελματίας, ισάξια με τον άντρα. Η σύγχρονη γυναίκα είναι δύσκολο -λόγω φύσης αλλά και θέσης- να αρνηθεί τον παραδοσιακό της λόγο, να σταματήσει δηλαδή να είναι σύζυγος-μητέρα αλλά και νοικοκυρά στο σπίτι της. Για να καταφέρει όμως η σύγχρονη γυναίκα να ανταποκριθεί τόσο στον παραδοσιακό της ρόλο όσο και στο σύγχρονο με επιτυχία, χρειάζεται βοήθεια και ουσιαστική συμπαράσταση από το σύντροφό της. Καλείται λοιπόν ο σύγχρονος άντρας να διατηρήσει τον παραδοσιακό του ρόλο, τον οποίο και είναι δύσκολο να απαρνηθεί, αφού έτσι έχει μεγαλώσει και ανατραφεί, αλλά και να αναλάβει έναν καινούργιο και απαιτητικό σύγχρονο ρόλο. Ο άντρας καλείται να καταφέρει να παραμείνει ο παραδοσιακός πατέρας- σύζυγος και «κουβαλητής» του σπιτιού, αλλά παράλληλα να αναλάβει και πολλές από τις ευθύνες στο εσωτερικό του

σπιτιού, όπως είναι οι καθημερινές δουλειές, η ανατροφή των παιδιών και όλα όσα είχε συνηθίσει παραδοσιακά στην οικογένειά του να φροντίζει η γυναίκα. Έτσι, ξεκινάει λοιπόν ένα πεδίο συγκρούσεων ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες, που πρέπει να καταφέρουν καταρχήν να συμβιβαστούν οι ίδιοι με τους διαφορετικούς ρόλους που χρειάζεται να εκτελέσουν αλλά και με τους ρόλους που υιοθετεί ο σύντροφός τους. Εκτός από την προσωπική σύγκρουση που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι - άνδρες και γυναίκες- στο να καταφέρουν να βρουν την ισορροπία ανάμεσα στα όσα έμαθαν από την οικογένειά τους και την κοινωνία, στα όσα θέλουν και χρειάζονται και στα όσα «πρέπει» να καταφέρουν να είναι, υπάρχει και η σύγκρουση ανάμεσά τους ώστε να «επιβάλλουν» ο ένας στον άλλον αυτά που θέλουν, χρειάζονται ή έχουν μάθει να προσδοκούν. (Grey,1995)

### **3. ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

Ένας σημαντικός ψυχολογικός παράγοντας που διαμορφώνει τη συμπεριφορά είναι τα συναισθήματά. Για παράδειγμα ο θυμός μπορεί να μας ωθήσει να συμπεριφερθεί κάποιος επιθετικά, η απογοήτευση να τον οδηγήσει στην απομόνωση, η ντροπή να τον αναγκάσει να μείνει σιωπηλός, η αμηχανία να του προκαλέσει κοκκίνισμα.. Κάτι αντίστοιχο μπορεί να συμβεί και με άλλα συναισθήματα όπως ενοχή, ανησυχία, έγνοια. Σε μια κατάσταση που τη βιώνουν δύο άτομα αντίθετου φύλου μπορεί να εκδηλωθούν διαφορετικά συναισθήματα στον καθένα καθώς οι συναισθηματικές αντιδράσεις είναι ποικίλες και διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Επομένως δεν είναι η ίδια η κατάσταση που τις προκαλεί γιατί στην περίπτωση αυτή όλοι οι άνθρωποι θα αντιδρούσαν με τον ίδιο τρόπο. Υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που παρεμβάλλονται ανάμεσα στην κατάσταση και τα συναισθήματά , οι οποίοι ευθύνονται για όσα νιώθει ένας άνθρωπος. Πράγματι τα συναισθήματά επηρεάζουν αποφασιστικά τη συμπεριφορά . (Δάλλα, Αγγέλη, Βουλαλά, 2003))

Όπως υποστήριξαν και οι Spring & Spring, διαφορές υπάρχουν και στον τρόπο που τα δύο φύλα εκφράζονται και ακούν. Οι άντρες και οι γυναίκες έχουν την τάση να εκφράζουν και να ακούν τις διαφορές τους με αλλιότικους τρόπους. Παρ' όλο που οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων δεν ισχύουν για όλους τους ανθρώπους, η κατανόησή τους μπορεί να μας βοηθήσει να επικοινωνήσουμε πιο εποικοδομητικά

και να ανεχτούμε αντιδράσεις που, σε άλλη περίπτωση μπορεί να μας εκνεύριζαν ή να μας στεναχωρούσαν. Πρέπει λοιπόν να γνωρίζουμε ότι ο καθένας εκφράζει τα συναισθήματά του με διαφορετικό τρόπο που πολλές φορές δεν είναι αρεστός στο αντίθετο φύλο ή έστω δεν είναι αυτός που θα ήθελε να είναι. (Spring & Spring, 2000)

Όσον αφορά λοιπόν τη διαφορετικότητα ως προς την έκφραση συναισθημάτων άντρες και γυναίκες εκφράζουν τα διάφορα συναισθήματά τους με διαφορετικό τρόπο. Για παράδειγμα το θυμό. Οι γυναίκες εκφράζονται άμεσα, χωρίς να λογοκρίνουν τις σκέψεις τους, απλά για να βγάλουν αυτό που έχουν μέσα τους και να ηρεμήσουν. Οι άντρες τρομάζουν στα απότομα ξεσπάσματα των γυναικών γιατί όταν εκείνοι είναι θυμωμένοι συνήθως τους παίρνει πολύ χρόνο για να ξεθυμάνουν. Επιπλέον όταν οι γυναίκες εκφράζουν τα παράπονά τους, οι άντρες ενοχοποιούνται αφού κάθε παράπονο εκλαμβάνεται ως προσωπική μομφή και ένδειξη δικής τους ανεπάρκειας. (Κεμερλίογλου, 2004)

Συχνά οι άντρες δίνουν συμβουλές όταν οι γυναίκες θέλουν συναισθηματική υποστήριξη. Οι άντρες θεωρούν την παρέμβασή τους τρυφερή και χρήσιμη. Οι γυναίκες από την άλλη, τη βιώνουν ως συγκαταβατική και πολλές φορές ψυχρή. (Spring & Spring, 2000)

## **2.2 ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ**

### ***2.2.1 ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ***

Οι CHRISTENSEN Κ JACOBSON αναφέρουν ότι σε γενικές γραμμές ότι είναι απαραίτητο να γνωρίζουν ότι οι ανάγκες του συντρόφου διαφέρουν από τις δικές τους και πως μόνο κάτω από αυτό το πρίσμα μπορούν να συλλειτουργήσουν. Είναι πολύ εύκολο να γίνουν παρεξηγήσεις. Αν κάποια περιστατικά συμβαίνουν κατ'εξακολούθηση, μπορεί μια μικρή αφορμή να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για μια μεγάλη φιλονικία. Είναι σημαντικό όμως να δουν ότι αυτό δεν οφείλεται αποκλειστικά στον έναν ή τον άλλον σύντροφο. Στην πραγματικότητα είναι το αποτέλεσμα μιας προκλητικής συμπεριφοράς από τον ένα σύντροφο που ενισχύεται



από την υποβόσκουσα ευαισθησία του άλλου συντρόφου. (Christensen, Jacobson, 2004)

### **2.2.2 ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ**

Οι Duffell και Lovendal προτείνουν πως οι άνθρωποι πρέπει να γίνουν παρατηρητές του εαυτού τους και της σχέσης τους. Αυτό δε σημαίνει κατ'ανάγκη επίλυση του αρχικού προβλήματος, αλλά είναι σημαντικό να δούμε τι προκαλεί την ένταση, πώς εξελίσσονται αλληλεπιδράσεις, και ποιο είναι το σύνθημα αποτέλεσμα. Αντί λοιπόν να επικεντρώνονται στο πώς θα καπελώσουν ή θα μειώσουν τον άλλον, καλό θα είναι να παίζουν το ρόλο του παρατηρητή για να μπορέσουν αντικειμενικά να δουν τι συμβαίνει. Ακόμη, είναι σημαντικό να αναγνωρίζουν τη διαφορετικότητά, η οποία είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων: ηλικίας, γονιδίων, πολιτισμικών/προσωπικών βιωμάτων όπως και κοινωνικών και ψυχολογικών παραγόντων. Μέσα από αυτό το πρίσμα όχι μόνο θα μπορέσουν να κατανοήσουν τη συμπεριφορά του συντρόφου τους αλλά και τη δική τους, αλλά και θα σταματήσουν να αλληλοκατηγορούνται. (Duffell και Lovendal, 2003)



### **2.2.3 ΥΠΕΡΠΗΔΗΣΗ ΕΜΠΟΔΙΩΝ**

Οι Duffell και Lovendal προτείνουν επίσης, να έχουν πάντα στο μυαλό τους ότι είναι σαν τα μωρά που κάνουν τις πρώτες τους προσπάθειες να περπατήσουν. Το πιο σημαντικό δεν είναι να αποφύγουν το πέσιμο, αλλά να μπορούν να σηκώνονται κάθε φορά που πέφτουν και να μην αποπροσανατολίζονται από την πορεία τους.

### **2.2.4 ΤΑΣΕΙΣ**

Είναι βασικό να τονίσουμε ότι παρ' όλο που υπάρχουν γενικές τάσεις διαφοροποίησης όσον αφορά στην εκδήλωση συμπεριφοράς μεταξύ ανδρών και γυναικών, αυτές θα πρέπει να συμπεριληφθούν μέσα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο

προσωπικότητας, οικογενειακών καταβολών, μορφωτικού και κοινωνικοπολιτικού υποβάθρου. (Κερμελιόγλου, 2004, σελ 102)

### **2.3 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ**

Στη σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα πολλοί άνθρωποι δοκιμάζουν εντάσεις, συγκρούσεις και δυσκολίες στις βασικές σχέσεις της προσωπικής τους ζωής. Ιδιαίτερα οι ερωτικές και οι συζυγικές σχέσεις διαταράσσονται σοβαρά από εξωπραγματικές προσδοκίες, σύγχυση των ρόλων, προβλήματα επικοινωνίας, παρεμβάσεις τρίτων, δυσκολίες στη σεξουαλική ζωή και τη διαχείριση των οικονομικών πόρων. Τραυματικές εμπειρίες από την παιδική ηλικία και από προηγούμενες σχέσεις, ανασφάλειες, φόβοι και εσωτερικές συγκρούσεις δεν μας επιτρέπουν να αντιμετωπίσουμε με διαύγεια, καθαρότητα και δημιουργική υπομονή το σύντροφό μας. ([www.psyche.gr](http://www.psyche.gr))

Με το πέρασμα του χρόνου η αγάπη και ο αμοιβαίος σεβασμός δίνουν τη θέση τους στην απογοήτευση, την οργή, τις αρνητικές κριτικές, τα αισθήματα παραμέλησης και εγκατάλειψης. Η σχέση αντί να είναι πηγή χαράς και δημιουργίας γίνεται πηγή οδύνης. Αισθανόμαστε ότι ο σύντροφός μας δεν μας καταλαβαίνει, ότι είναι αδιάφορος ή επιθετικός ή ότι έχει υπερβολικές απαιτήσεις. Όσο περισσότερο προσπαθούμε να τον πείσουμε να βελτιώσει τη συμπεριφορά του για να ικανοποιήσει τις προσδοκίες μας τόσο περισσότερο απογοητευόμαστε. Ο άλλος δεν φαίνεται διατεθειμένος να αλλάξει και οι δικές μας παρατηρήσεις, απαιτήσεις, συμβουλές και προκλήσεις όχι μόνο δεν έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα αλλά δυσκολεύουν ακόμη περισσότερο την κατάσταση. (<http://www.psyche.gr/epikoinonia.htm>)

Η επικοινωνία είναι απολύτως απαραίτητη στις σχέσεις. Πρέπει να μπορεί να μιλήσει ο ένας στον άλλον. Χωρίς ανοιχτή, ειλικρινή και συνεχή επικοινωνία, η σχέση δεν θα αναπτυχθεί-απεναντίας θα μαραζώσει. (Conover & Gardner, 1999)

## 2.4 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΦΥΛΑ

Έρευνες που έχουν γίνει με θέμα την επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων, έχουν δείξει πως υπάρχουν διαφορές στον τρόπο που επικοινωνεί μια γυναίκα από τον τρόπο που επικοινωνεί ένας άντρας. Οι Maltz και Borker (στο Beck, 1996, σελ.130) υποστηρίζουν πως η σύζυγος υιοθετεί ένα πολιτισμικά «γυναικείο» στυλ ομιλίας, ενώ ο άντρας μιλά με το καθορισμένο «αντρικό» στυλ.

Ο Beck (1996, σελ.131-133) αναφέρει τις βασικότερες διαφορές στον τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των αντρών και των γυναικών. Οι γυναίκες έχουν την τάση να κάνουν συχνότερες ερωτήσεις σε μία συζήτηση, απ'ότι ένας άντρας. Θεωρούν τις ερωτήσεις τρόπο για να συντηρήσουν την συζήτηση και ίσως για να μην τις χαρακτηρίζει ο συνομιλητής τους αδιάφορες. Αντίθετα, ο άντρας χρησιμοποιεί τις ερωτήσεις μόνο όταν θέλει να αποσπάσει πληροφορίες. Οι γυναίκες συνήθως συνδέουν αυτά που λέει ο συνομιλητής τους με αυτά που οι ίδιες θέλουν να πουν. Οι άντρες δεν το κάνουν και ίσως δείχνουν αδιαφορία προς το συνομιλητή τους. Οι γυναίκες θεωρούν την επιθετικότητα του συνομιλητή τους ως απειλή για την σχέση. Οι άντρες θεωρούν την επιθετικότητα αλλά σαν μια μορφή συζήτησης.

Η επικοινωνία αναφέρεται σε δύο έννοιες: την οικειότητα και την ανεξαρτησία (Tannen, στο Dominian, 1998, σελ.68). Η οικειότητα έχει να κάνει με τις συναισθηματικές επαφές, την στενή σχέση, την συναίνεση και την αποφυγή εκδήλωση ανωτερότητας. Η ανεξαρτησία σχετίζεται με το γόητρο και την επιβολή απόψεων. Η Tannen κατέληξε πως οι γυναίκες έχουν την τάση να εστιάζονται στην οικειότητα και οι άντρες στην ανεξαρτησία. Οι γυναίκες ασχολούνται περισσότερο με τις επαφές μέσα σε μια σχέση, ενώ οι άντρες ενδιαφέρονται κυρίως για την θέση και τη δύναμη.

Στο γεγονός αυτό οφείλεται το ότι οι άντρες σε ιδιωτικές συζητήσεις μιλούν πολύ λιγότερο απ'ότι σε δημόσιες (ό.π., σελ.71). Οι άντρες μιλάνε προκειμένου να διατηρήσουν τη γοητεία και την ανεξαρτησία τους, να βρουν τρόπους να κρατήσουν την προσοχή στραμμένη επάνω τους.

Οι γυναίκες σε ιδιωτικές συζητήσεις μιλούν περισσότερο και κάνουν πιο συχνά ερωτήσεις γιατί αναζητούν την ψυχοσυναισθηματική επαφή, τον τρόπο να δημιουργήσουν και να διατηρήσουν σχέσεις.

Έτσι λοιπόν, κάποια προβλήματα στην επικοινωνία να εξηγούνται με διαφορά στον τρόπο επαφής μεταξύ αντρών και γυναικών.

## **2.5 ΜΟΡΦΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

Όπως αναφέρθηκε στις προηγούμενες σελίδες κάθε πράξη μεταξύ του ζευγαριού αποτελεί επικοινωνία. Αυτό σημαίνει πως η επικοινωνία περιλαμβάνει κάθε είδους επαφή. Κυρίως η επαφή ανάμεσα σε δύο ανθρώπους γίνεται μέσω των λέξεων και των προτάσεων. Υπάρχει δηλαδή η λεκτική επικοινωνία.

Δυο άτομα όμως μπορούν να επικοινωνήσουν χωρίς να χρησιμοποιήσουν λέξεις. Έρχονται σε επαφή μέσα από τις λέξεις, τις κινήσεις, τις χειρονομίες.

### **2.5.1. ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Η λεκτική επικοινωνία είναι φανερό πως σημαίνει την επαφή μέσω των λέξεων. Ο Vansteenwegen (1995,σελ.85) αναφέρει πως η λεκτική επικοινωνία είναι λεπτότερη και λεπτομερέστερη από το μη λεκτική. Είναι λογικότερη και έχει περισσότερες δυνατότητες. Μέσα από τις λέξεις κάποιος μπορεί να εκφράσει τη χαρά του, τη λύπη του, το θυμό του και όλα όσα αισθάνεται τη δεδομένη στιγμή. Η επαφή είναι ξεκάθαρη και άτομα καταλαβαίνουν ακριβώς τι συμβαίνει ανάμεσά τους.

### **2.5.2. ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Πρόκειται για την επικοινωνία μεταξύ δύο ή περισσότερων ανθρώπων με κάθε άλλο τρόπο εκτός από τις λέξεις. Στην περίπτωση αυτή για τη μεταφορά ενός μηνύματος χρησιμοποιούνται σημάδια.

Ο Vansteenwegen (1995,σελ.82) αναφέρει αυτού του είδους την επικοινωνία ως «αναλογική». Η μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να αποτελέσει πολύ σημαντικό δείκτη για την ποιότητα της σχέσης ενός ζευγαριού (Dominian,1998,σελ.81).

Η μη λεκτική επικοινωνία περιλαμβάνει όλες τις κινήσεις και τις εκφράσεις του σώματος και του προσώπου που μπορούν να στείλουν κάποιο μήνυμα χωρίς να χρειάζονται λέξεις. Κυρίως αποτελείται από:

- i. Την έκφραση του προσώπου**  $\hat{a}$  η μιμική του προσώπου εκφράζει πολλά από αυτά που νιώθει και θέλει να εκφράσει ο άνθρωπος. Οι συσπάσεις των μυών του προσώπου δηλώνουν τι θέλει κάθε φορά κάποιος να πει. Με τα χρόνια οι εκφράσεις μένουν σταθερές στο πρόσωπο, κι έτσι αναγνωρίζουμε τους ανθρώπους με ήπια, πικρή, ανοιχτή ή κλειστή έκφραση (Vansteenwegen,1995,σελ.83)
- ii. Οι χειρονομίες, εκφράσεις του σώματος**  $\hat{a}$  το σώμα του ανθρώπου μπορεί να μεταφέρει με σαφήνεια μηνύματα που θέλει να στείλει. Η δύναμη της επικοινωνίας μέσω των χειρονομιών είναι μεγάλη καθώς για παράδειγμα μια ομάδα ατόμων με ειδικές ανάγκες, όπως οι κωφάλαλοι, έρχονται σε επαφή με τους συνανθρώπους τους μέσω της γλώσσας των νοημάτων, μέσα από τις κινήσεις των χεριών και του σώματος.

Ένας πολύ σημαντικός τρόπος επικοινωνίας μέσω του σώματος είναι το άγγιγμα. Όταν τα ζευγάρια χαίρονται το άγγιγμα μεταξύ τους, τότε η σχέση καλυτερεύει σε όλα τα επίπεδα (Satir,1989,σελ.85). Υποστηρίζει επίσης πως το αγκάλιασμα είναι ένας ανθρώπινος τρόπος να πάρεις και να δώσεις στοργή. Το άγγιγμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εκφράσει θετικά συναισθήματα όπως η φροντίδα, αναγνώριση, οικειότητα και σεξουαλικό ενδιαφέρον (Dominian, 1998,σελ.81). Το χέδι μπορεί να σημαίνει παρηγοριά, τρυφερότητα, αγάπη, ενθάρρυνση καθώς και σεξουαλική διέγερση (Vansteenwegen,1995,σελ.85).

- iii. Οπτική επαφή**  $\hat{a}$  οι Beier και Sternberg σε έρευνά τους ανακάλυψαν πως τα ζευγάρια με χαμηλό επίπεδο διαφωνίας εκδηλώνουν υψηλά επίπεδα αμοιβαίου κοιτάγματος (στο Dominian,1998,σελ.81). Το κοίταγμα αποτελεί ένα από τα πιο άμεσα μηνύματα οικειότητας προς τον άλλον.

**iv. Ρυθμός** ο Vansteenwegen (1995,σελ.85) αναφέρει πως ο ρυθμός με τον οποίο κάποιος κάνει μια ενέργεια μπορεί να έχει σημασία για κάτι. Μπορεί η αυξημένη ή μειωμένη ταχύτητα που γίνεται κάτι μπορεί να θέλει να περάσει ένα μήνυμα.

Φαίνεται λοιπόν πως και η μη λεκτική επικοινωνία είναι πολύ σημαντική για την σχέση, καθώς μέσω αυτής μπορούν να σταλθούν μηνύματα καθοριστικά για την επαφή δύο ατόμων. Είναι ανοιχτή σε περισσότερες ερμηνείες, κάτι το οποίο σημαίνει πως ένα γλωσσικό μήνυμα μπορεί να μην ερμηνευτεί σωστά από τον παραλήπτη και να παρεξηγηθεί η σημασία του.

## 2.4 ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πολλά ζευγάρια είναι, από επικοινωνιακής σκοπιάς «αναλφάβητα»:δεν μιλούν μεταξύ τους ή, αν το κάνουν, είναι μόνον για να πουν ότι κάτι δεν πάει καλά. Θεωρούν δεδομένες τις θετικές πλευρές της ένωσής τους, και δεν πιστεύουν πως αξίζει τον κόπο να μιλήσουν γι' αυτές. Πρόκειται για βαρύτατο λάθος.(Pasini, 1990)

Αν θέλουν πραγματικά να βοηθήσουν τη σχέση είναι προτιμότερο να στραφούν προς τον εαυτό τους και να προσπαθήσουν όσο μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν και αντιμετωπίζουν το σύντροφό τους. Χρειάζεται να καλλιεργήσουν την αυτογνωσία, να συνειδητοποιήσουν τα δικά τους λάθη και τις αδυναμίες και να πειραματιστούν με νέους τρόπους δημιουργικής επικοινωνίας. Να αναζητήσουν νέους τρόπους κατανόησης και ερμηνείας της συμπεριφοράς του συντρόφου αλλά και νέους, γόνιμους τρόπους για να μεταφέρουν τα δικά τους μηνύματα.

Τις περισσότερες φορές καταλαβαίνουν τον άλλον χρησιμοποιώντας στοιχεία που υπάρχουν στον δικό τους ψυχισμό. Προβάλλουν πάνω τους τα δικά τους ψυχολογικά δεδομένα. Ερμηνεύουν τον άλλο μέσα από το πρίσμα των προσωπικών

τους πεποιθήσεων, εμπειριών και συναισθημάτων. Τον χαρακτηρίζουν μέσα από τις δικές τους αρχές και αξίες.

Η αυθεντική επικοινωνία προϋποθέτει βαθιά γνώση του εαυτού, αυτοέλεγχο και εσωτερική ισορροπία. Αν έχουν συνειδητοποιήσει τα ιδιαίτερα ψυχολογικά τους χαρακτηριστικά, τότε μπορούν να ελέγξουν τις καθοδηγητικές και ερμηνευτικές τους παρορμήσεις και να σεβαστούν την προσωπικότητα του άλλου γι' αυτό που είναι χωρίς να επιδιώκουν να τον προσαρμόσουν στα δικά τους δεδομένα.

Δημιουργική επικοινωνία με τον σύντροφο είναι όταν εκτιμά κανείς και αποδέχεται με σεβασμό τα αισθήματα του χωρίς να εξετάζει αν είναι σωστά ή λάθος, όταν εκφράζει αυτό που πιστεύει με στοργή, ζεστασιά, κατανόηση και σεβασμό. Η άνευ όρων αποδοχή των αισθημάτων και βιωμάτων του άλλου δημιουργεί το κατάλληλο, υποστηρικτικό περιβάλλον που θα τον βοηθήσει να εξερευνήσει τον εαυτό του, να αναπτύξει και να αξιοποιήσει τις εσωτερικές δυνατότητες αλλαγής που κρύβονται μέσα του. Ενώ αντίθετα οι δυναμικές, παρορμητικές προσπάθειες που καταβάλλει για να τον αλλάξει τον κάνει να νοιώθει αμαθής, ανώριμος, ανίκανος και ανίσχυρος, να επιλέξει από μόνος του το σωστό και τον οδηγούν ακόμα και χωρίς να το θέλει να γίνεται αμυντικός, να απορρίψει αυτό που του λέμε.

Όταν ο σύντροφός αισθάνεται ότι νοιάζεται ο άλλος γι' αυτόν, ότι τον αγαπά και τον αποδέχεται με σεβασμό, είναι περισσότερο πρόθυμος να προσέξει και ίσως να αποδεχτεί το μήνυμα που θα θέλησε να του μεταφέρει. Το κλειδί στην επικοινωνία δεν είναι αυτό που λέει αλλά ο τρόπος που το λέει. Το πιο σημαντικό είναι το πλαίσιο, το κλίμα, ο ορίζοντας μέσα στον οποίο διαδραματίζεται η επικοινωνία. Όταν ο άλλος αισθάνεται ότι τον σέβονται και τον αγαπούν είναι διατεθειμένος να ακούσει, να πάρει σοβαρά υπόψη του αυτό που του λες ενώ όταν παραβιάζεις τα όρια του και επιτίθεσαι στην προσωπικότητά του γίνεται αρνητικός σε όλα τα λόγια, θυμώνει και αντιδρά με βία, απαντά με σκληρά και απερίσκεπτα λόγια ή αποσύρεται συναισθηματικά για να μην πληγώνεται. (<http://www.psyche.gr/epikoinonia.htm>)

Η καλή επικοινωνία χρειάζεται εξάσκηση. Η μη-λεκτική επικοινωνία αξίζει μερικές φορές περισσότερο από τις λέξεις. Αγγίγματα, βλέμματα που συναντιούνται

,ή και σκέτη σιωπή – ο ένας δίπλα στον άλλον – μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να δοθούν ουσιαστικά μηνύματα .

Οι συστάσεις που κάνουν οι Conover & Gardner όσων αφορά το συγκεκριμένο θέμα είναι οι εξής:

Μερικοί άνθρωποι είναι πιο ομιλητικοί και εκφράζονται ευκολότερα από άλλους. Αν είστε σιωπηλοί τύποι μάθετε να εκφράζετε τις σκέψεις σας ώστε ο σύντροφός σας να ξέρει τι σας απασχολεί. Προβλήματα στην επικοινωνία μεταξύ των συντρόφων οδηγούν σε προβλήματα στις σχέσεις του ζευγαριού. Όταν εσείς και ο σύντροφός σας εκπέμπετε στο ίδιο μήκος κύματος , όλα τα είδη επικοινωνίας είναι εφικτά . Δείξτε προθυμία να κάνετε τα απαραίτητα βήματα ώστε οι ζωές σας να συνυφανθούν με την επικοινωνία , που καλλιεργεί και βαθαίνει την αγάπη.

Η ακρόαση αποτελεί σημαντικό κομμάτι της επικοινωνίας . Εξασκηθείτε για να γίνετε καλοί ακροατές .Προσπαθήστε να μη διακόπτετε με τις δικές σας σκέψεις. Αφήστε τον άλλο να ολοκληρώσει αυτό που θέλει να πει. Για να κάνετε μια αποτελεσματική συζήτηση, πρέπει να ακούτε πραγματικά. (Conover & Gardner, 1999)

Έρευνες μάλιστα έχουν δείξει ότι τόσο η ποσότητα όσο και η ποιότητα της επικοινωνίας, σχετίζονται με την καλή προσαρμογή στο γάμο. Έτσι έχει δοθεί μεγάλη έμφαση στη βελτίωση της συζυγικής επικοινωνίας, με την άποψη ότι η βελτίωση της επικοινωνίας μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση της συζυγικής προσαρμογής. Μιλώντας για "καλή επικοινωνία" εννοούμε συζήτηση και ακρόαση με τρόπο που να προωθεί την αμοιβαία κατανόηση και, στην ιδανική περίπτωση, την αμοιβαία λύση προβλημάτων όταν υπάρξει ασυμφωνία. ([www.ibrt.gr](http://www.ibrt.gr), Κων/νος Ευθυμίου)





**ΚΕΦΑΛΑΙΟ**  
**3<sup>º</sup>**

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

### ΟΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΚΑΙ Η ΜΟΙΧΕΙΑ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ

#### 3.1 Η ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ

**Β**ασικό ερώτημα αποτελεί αν θα πρέπει οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα να καταλήγουν πάντα σε πόλεμο μεταξύ τους; Μπορούν να γίνουν συμβιβασμοί; Μπορεί να υπάρξει κάποιος όφελος από τις συγκρούσεις; Με ποιο τρόπο θα μπορούσε να συμβεί αυτό; Σε αυτό το κεφάλαιο θα προσπαθήσουμε να δώσουμε απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα που απασχολούν κάθε σύγχρονο άνθρωπο, ο οποίος βρίσκεται σε μια σχέση. Αρχικά θα δοθούν κάποια στοιχεία για τις συγκρούσεις

Η σύγκρουση έχει προσδιορισθεί από τον P.Peterson ως:

«η διαπροσωπική εκείνη διαδικασία που εκδηλώνεται κάθε φορά που οι ενέργειες του ενός έρχονται σε αντίθεση με τις ενέργειες του άλλου».

Τα ζευγάρια συχνά βρίσκονται σε καταστάσεις σύγκρουσης. Τα αίτια της σύγκρουσης είναι πολλαπλά, όπως τα χρήματα, το ποιος θα κάνει τις δουλειές, η έλλειψη επαρκούς στοργής ή σεξ, η αγωγή των παιδιών, οι κοινές δραστηριότητες ή οι προσωπικές επιλογές.

Ο Raparot(1980) περιέγραψε τη σύγκρουση ως αντιπαράθεση, παιχνίδι και μάχη. Η συζυγική σύγκρουση περιλαμβάνει όλες αυτές τις μορφές. Η καλύτερη μορφή είναι η αντιπαράθεση όπου ανταλλάσσονται απόψεις που καταλήγουν σε μία κοινή απόφαση. Μετά είναι ο κόσμος του παιχνιδιού, όπου ο ανταγωνισμός είναι σκληρός, όπως και η διαπραγμάτευση για τη μεγιστοποίηση του κέρδους. Τέλος υπάρχουν οι «μάχες», στις οποίες οι σύντροφοι επιθυμούν αποκάλυπτα να νικήσουν και να καταβάλουν το σύντροφό τους.

Οι Kelly κ.ά. έδειξαν ότι η σύγκρουση επηρεάζει την ικανοποίηση. «Η σύγκρουση με το πέρασμα του χρόνου διαβρώνει τη στοργή που τρέφουν μεταξύ τους

οι σύντροφοι». Οι Rands κ.ά. συνέλλεξαν στοιχεία σχετικά με την επίλυση των συγκρούσεων και τη συζυγική ικανοποίηση από 244 παντρεμένα ζευγάρια και βρήκαν ότι τα ζευγάρια που ήταν πολύ δεμένα μεταξύ τους και είχαν το μικρότερο ποσοστό συγκρούσεων ήταν και τα πιο ικανοποιημένα.

Υπάρχουν πολλές ερμηνευτικές θεωρίες της σύγκρουσης, αυτή όμως που επιλέξαμε εδώ είναι σχετική με τη θεωρία της αγάπης ως προσκόλλησης. Στο βιβλίο της Violet Emotions (Βίαια συναισθήματα), η Suzanne Retzinger προτείνει ότι στην καρδιά της σύγκρουσης υπάρχει ένα αίσθημα ντροπής. Αυτό το αίσθημα ντροπής επεκτείνεται έτσι ώστε όταν το άτομο καθίσταται ανήσυχο, ανασφαλές, ταραγμένο, έχει άγχος, είναι συγχυσμένο, αισθάνεται μικρό, ανάξιο, ανεπαρκές, χαζό, γελοίο, ανόητο, περίεργο, αβοήθητο, αδύναμο, αστείο, ηλίθιο, νευρικό, σαστισμένο, μόνο, αποσυνδεδεμένο, αποξενωμένο, ανίκανο, τότε όλες αυτές οι καταστάσεις συνθέτουν το αίσθημα ντροπής το οποίο έχει κεντρική σημασία στη θεωρία της.

Με βάση τις θεωρίες του Bowlby, υποστηρίζει ότι ο θυμός είναι το σημάδι που χρησιμοποιείται για την αποκατάσταση κάποιου δεσμού ο οποίος ή έχει χαθεί ή απειλείται. Στη συνέχεια θεωρεί ότι αυτό που συμβαίνει στις κλιμακούμενες συγκρούσεις αποτελεί απειλή για το δεσμό προσκόλλησης του ζευγαριού, το οποίο αλληλοφορτώνεται με εξευτελιστικές κριτικές, περιφρόνηση, αηδία, κατηγορίες και αισθήματα απαξίωσης, τα οποία προκαλούν το αίσθημα της ντροπής. (Bowlby, 1980)

Ισχυρίζεται ότι για να μπορέσει να επέλθει η αποκλιμάκωση της σύγκρουσης, αυτή η ντροπή θα πρέπει να αναγνωρισθεί και να αποκατασταθεί η απειλή του δεσμού της προσκόλλησης. Όταν η ντροπή δεν αναγνωρισθεί, οι σύντροφοι προβάλλουν το πρόβλημα και το φταίξιμο ο ένας στον άλλον σε ένα φαύλο κύκλο. Στη θεωρία αυτή, η σύγκρουση αντιμετωπίζεται ως ένας τρόπος αποκατάστασης των απειλούμενων δεσμών μέσω της εμπειρίας της ντροπής. Η ντροπή δεν αναγνωρίζεται εύκολα και η ενοχή είναι το πιο συνηθισμένο συναίσθημα για το οποίο συζητούν. Όταν όμως βλέπουμε ζευγάρια να μαλώνουν μεταξύ τους, είναι ξεκάθαρο ότι σε ένα επίμονο καυγά προσπαθούν να προστατέψουν κάτι πολύτιμο, που είναι το αλώβητο της σχέσης (με αμοιβαίο αυτοσεβασμό) και το συναίσθημα που πυροδοτεί την οργή είναι ότι ο σύντροφός τους δεν τους παίρνει στα σοβαρά. Οι επίμονοι και διαρκείς καυγάδες έχουν να κάνουν με κάτι πολύ περισσότερο από το ζήτημα που εξετάζουμε

εδώ, έχουν να κάνουν με την ακεραιότητα της σχέσης, με το δεσμό αγάπης του Bowlby. Οι σύζυγοι λένε πάνω στο θυμό τους: «Δε με αγαπάς πια. Εάν με αγαπούσες θα έδινες κάποια σημασία στα παράπονά μου».

Στη θεωρία αυτή η επίμονη και διαρκής σύγκρουση σχετίζεται με τους απειλούμενους δεσμούς. Η δυσκολία είναι ότι οι σύντροφοι εμμένουν στην άποψή τους και συχνά η διαρκής σύγκρουση είναι το προοίμιο του χωρισμού και του διαζυγίου. Η προσεκτική παρέμβαση μπορεί ορισμένες φορές να βοηθήσει το ζευγάρι να δει ότι ο θυμός τους είναι μία κραυγή βοήθειας του ενός προς τον άλλον για να νιώσουν ότι αναγνωρίζονται, είναι επιθυμητοί και ότι εκτιμώνται και πάλι.

(Dominian, 1998)

### **ΔΥΝΑΤΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ**

Στο προηγούμενο κεφάλαιο εξετάστηκαν οι κυριότεροι λόγοι για τους οποίους οδηγείται στη σύγκρουση. Οι συνεχείς αντιπαραθέσεις μεταξύ των δυο συντρόφων τους κάνουν να νιώθουν ανασφαλείς και οδηγούνται σε πράξεις τιμωρίας και ενόχλησης. Οι διαφορές τους είναι μεγάλες και όπως δηλώνει ο Dreikurs (1974) συμφωνούν μόνο σε ότι φταίει ο άλλος.

Οι συχνές συγκρούσεις μπορεί να έχουν διάφορα αποτελέσματα που συνήθως είναι ανεπιθύμητα. Το ζευγάρι ωθείται σε ακραίες ενέργειες ακόμα και στη διάλυση της σχέσης.

Στη συνέχεια του κεφαλαίου θα αναφερθούν κάποιοι τρόποι που μπορούν να βελτιώσουν τη σχέση του ζευγαριού και να αποτρέψουν τη διάλυση της σχέσης. Οι ριζικές αλλαγές σε κάποια πράγματα είναι κάτι πολύ δύσκολο, ειδικά σε θέματα που αφορούν στις ανθρώπινες σχέσεις. Η βελτίωση όμως είναι κάτι που μπορεί να γίνει ώστε να αποφευχθούν καταστάσεις που δεν είναι επιθυμητές. Ο Dreikurs (ό.π.) αναφέρει πως η καλύτερευση της σχέσης είναι δυνατή μόνο όταν κάποιος αναγνωρίζει το γεγονός πως πρέπει να ξεκινήσει από τον εαυτό του.

## **ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ**

Η αναγνώριση της ύπαρξης του προβλήματος στη σχέση είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα για τη βελτίωσή της. Έτσι, καθώς το ζευγάρι παρατηρεί ότι κάτι δεν πάει καλά, και εφόσον το επιθυμούν, προσπαθούν να βρουν τρόπους ώστε να καλυτερέψουν τα πράγματα. Οι ειδικοί προτείνουν κάποιες τεχνικές αυτοβοήθειας που ενισχύουν τη σχέση και βοηθούν το ζευγάρι να αντιμετωπίσει τα προβλήματα. Οι τεχνικές αυτές αναφέρονται κυρίως στην ενίσχυση της επικοινωνίας και των συναισθημάτων μεταξύ των συζύγων. Στη συνέχεια αναφέρονται κάποιες τεχνικές που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη βελτίωση μιας κλονισμένης σχέσης και είναι στάσεις που θα μπορούσε να υιοθετήσει το ζευγάρι και να βοηθήσει ο ένας τον άλλον.(Guernsey,Bernard, 1996)

### **1.Θετική Στάση-Εκφράσεις Αγάπης-Θετική Συμπεριφορά**

Σύμφωνα με τους Guernsey και Bernard(1996), η αγάπη, το ενδιαφέρον, η τρυφερότητα, η στοργή κάνουν μια σχέση πιο ευτυχισμένη και πιο ολοκληρωμένη. Φέρνουν το ζευγάρι πιο κοντά και προστατεύουν την ασφάλεια και την ιδιαιτερότητα της σχέσης.

Η υιοθέτηση θετικής στάσης και συμπεριφοράς, η πίστη και οι εκφράσεις αγάπης είναι στοιχεία που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση μιας κλονισμένης σχέσης.

Πολλά ζευγάρια απογοητευμένα από τα πολλά προβλήματα, βλέπουν μόνο τα αρνητικά στοιχεία του συντρόφου και της σχέσης. Έτσι, εγκαταλείπουν την προσπάθεια. Ο Vansteenwegen (1995,σελ.171) αναφέρει πως όταν κάποιος εκ των προτέρων πιστεύει πως η προσπάθεια για τη βελτίωση της σχέσης θα αποτύχει, τότε όντως η εξέλιξη θα είναι αρνητική.

Σύμφωνα με τον Blumenthal (1987,σελ.95) τίποτα δεν είναι απόλυτα θετικό, ή απόλυτα αρνητικό. Έτσι, η υιοθέτηση θετικής στάσης βοηθά το άτομο να ξεπεράσει τον αρνητισμό του, να είναι αισιόδοξο και να βλέπει θετικά τις σχέσεις του με τους άλλους. Επίσης, αναφέρει πως η βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των ατόμων ξεκινά από τη θετική στάση του κάθε ατόμου για τον εαυτό του.

Η θετική συμπεριφορά είναι ελπιδοφόρα και ωφέλιμη, καθώς κάνει τα άτομα αισιόδοξα για τη ζωή και τις σχέσεις τους.

Η σχέση του γάμου είναι φυσικό να χαρακτηρίζεται εκτός από όλα τα θετικά στοιχεία, και από εμπόδια και προβλήματα. Η διάθεση όμως για αλλαγή και αντιμετώπιση των εμποδίων κάνει τη σχέση καλύτερη.

Όταν οι σύζυγοι επικεντρώνονται στα θετικά στοιχεία και όχι στις αδυναμίες του γάμου τους, τότε δημιουργούν μια ισορροπημένη προοπτική για τους ίδιους και τους συζύγους τους (Beck,σελ.27). Με αυτή τη στάση οι σύντροφοι αυτοί προτιμούν να μείνουν στη σχέση παρά να τη γκρεμίσουν.

Ένας ακόμα παράγοντας που βοηθά στη βελτίωση είναι η ισχυρή πίστη στο δεσμό και τη σχέση τους. Η πίστη σχετίζεται με το γεγονός πως οι σύζυγοι βάζουν τα συμφέροντα των συντρόφων τους πάνω από όλων των άλλων. Μεταξύ των συζύγων χρειάζεται να υπάρχει δέσμευση και εμπιστοσύνη για να μην δημιουργούνται προβλήματα. Είναι πολύ ωφέλιμο οι σύντροφοι να πιστεύουν στον εαυτό τους, στο σύζυγό τους, στην προσπάθειά τους για μια αλλαγή. Ο Blumenthal (1987,σελ.81) αναφέρει πως το ζευγάρι πρέπει να πιστεύει στη σχέση και στο μέλλον, διαφορετικά δεν θα επενδύσει όσο χρειάζεται στο γάμο, με αποτέλεσμα να πετύχει. Μόνο όταν κάποιος πιστέψει σε αυτό που επιθυμεί, θα καταφέρει αυτό που επιχειρεί.

Κάτι επίσης σημαντικό για τη σχέση είναι οι εκφράσεις τρυφερότητας και αγάπης. Μια τρυφερή κίνηση μπορεί να μειώσει τις εντάσεις, να αποκαταστήσει την εμπιστοσύνη και να αφοπλίσει την επιθετικότητα Blumenthal (1987, σελ.104). Η λεκτική και η σωματική έκφραση αγάπης βοηθά το ζευγάρι στην βελτίωση της σχέσης τους. Το αγκάλιασμα φέρνει το ζευγάρι πιο κοντά, όπως επισημαίνει η Satir (1989,σελ.85). Εκφράσεις αγάπης αναφέρονται τα συναισθήματα στοργής, το ενδιαφέρον, οι εκφράσεις τρυφερότητας, η αποδοχή, η συναισθηματική κατανόηση Beck (1996,σελ.289-291). Όλα αυτά τα συστατικά της αγάπης απομακρύνουν την ένταση από το ζευγάρι και δημιουργούν ένα πρόσφορο κλίμα για την επίλυση των προβλημάτων.

### **3.2 ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΑ ΑΙΤΙΑ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ**

Στα προηγούμενά κεφάλαια αναφέρθηκαν παράγοντες και στοιχεία που εφόσον υπάρχουν συνιστούν έναν επιτυχημένο γάμο. Μελετήθηκε ο τρόπος με τον οποίο κάποιος επιλέγει το σύντροφό του και για ποιους λόγους αποφασίζει να

παντρευτεί. Διαπιστώθηκε πως η αγάπη είναι ένας πολύ δυνατός παράγοντας που φέρνει δύο άτομα κοντά.

Παρ' όλο όμως που ένα ζευγάρι μπορεί να ξεκινά με τις καλύτερες προϋποθέσεις για μία ευτυχισμένη συμβίωση, στη συνέχεια παρατηρούνται συνεχείς συγκρούσεις, προβλήματα στη σχέση. Ο σύντροφος που επιλέχθηκε ως ιδανικός, η αγάπη που νιώθει ο ένας για τον άλλον, φαίνεται πως παραγκωνίζεται και τη θέση τους παίρνουν προβλήματα που κάνουν δύσκολη την συνύπαρξη του ζευγαριού.

Τα προβλήματα που δημιουργούνται ανάμεσα σε ένα ζευγάρι έχουν να κάνουν κυρίως με την ποιότητα της σχέσης των δύο συντρόφων. Σε πολλά ζευγάρια παρατηρείται σταδιακά μία απόσταση, κυρίως συναισθηματική, του ενός συντρόφου από τον άλλον. Η απόσταση αυτή χαρακτηρίζεται από συνεχείς συγκρούσεις, διάσταση των συντρόφων, ακόμα και ακραίες καταστάσεις που μπορούν να οδηγήσουν στη διάλυση της σχέσης.

Ο Peterson προσδιορίζει τη σύγκρουση ως «τη» διαπροσωπική εκείνη διαδικασία που εκδηλώνεται κάθε φορά που οι ενέργειες του ενός έρχονται σε αντίθεση με τις ενέργειες του άλλου» (Dominian, 1998).

Οι συγκρούσεις μεταξύ των ζευγαριών είναι Κάτι που παρατηρείται αρκετά συχνά. Θα έλεγε κανείς πως είναι απόλυτα φυσιολογικές, Οι συγκρούσεις είναι μέρος της ζωής (Πιντέρης, 1983). Άλλωστε, είναι εξαιρετικά δύσκολο, μάλλον απίθανο, να συναντήσει κανείς ένα ζευγάρι που συμφωνεί απόλυτα σε όλα τα θέματα.

Αυτό που έχει σημασία είναι το τι μορφή παίρνουν αυτές οι συγκρούσεις και με τι τρόπο αντιμετωπίζονται. Οι συνεχείς αντιπαραθέσεις μεταξύ των συντρόφων φανερώνουν προβλήματα στη σχέση και μια να φυσιολογική κατάσταση.

Οι συγκρούσεις σύμφωνα με τον Dominian (1998) μπορεί να πάρουν μορφή γενικευμένης διαμάχης. Δηλαδή, ενώ στην αρχή υπάρχει μία διαφωνία για ένα συγκεκριμένο θέμα, στη συνέχεια προστίθενται παράπονα και για άλλα ζητήματα, με αποτέλεσμα η διαφωνία να γίνει σύγκρουση χωρίς συγκεκριμένο λόγο.

Οι συζυγικές συγκρούσεις μπορούν να θεωρηθούν αντίκτυπο του κοινωνικού υποβάθρου ης εποχής αυτής (Dreikurs, 1974). Δηλαδή στα προβλήματα μεταξύ των συζύγων αντανακλώνται τα μεγάλα κοινωνικά προβλήματα όπως η οικονομική ανασφάλεια, η αστάθεια στις ηθικές αξίες η καχυποψία, ο ανταγωνισμός κ.ά.

Όταν η διαφωνία περιορίζεται στα πλαίσια της απλής συζήτησης δύο ατόμων που έχουν διαφορετική άποψη τότε δεν υπάρχει κίνδυνος για τη σχέση. Όταν όμως η διαφωνία γενικεύεται και όταν το ζευγάρι διαφωνεί περισσότερο από το φυσιολογικό τότε διαπιστώνεται πρόβλημα. Τα αίτια των προβλημάτων αυτών, οι λόγοι για τους οποίους ένα ζευγάρι οδηγείται στη σύγκρουση, θα μελετηθούν αναλυτικά στη συνέχεια του κεφαλαίου.

### **3.3 ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ**

Οι συγκρούσεις ανάμεσα στα ζευγάρια μπορεί να οφείλονται στις διαφορετικές αντιλήψεις και πεποιθήσεις των δύο συζύγων. Ο Πιντέρης (1983, σελ.115) ονομάζει τις συγκρούσεις αυτές συγκρούσεις ιδεών ή αξιών. Οι διαφορές των δύο συντρόφων μπορεί να πηγάζουν από τον διαφορετικό τρόπο που αντιλαμβάνονται ο ένας τον άλλον, αλλά ακόμα και τον εαυτό τους (Beck,1996,σελ.77). Οι αντιλήψεις έχουν να κάνουν με το τι πιστεύει το κάθε άτομο ότι είναι το σωστό, πώς έχει μεγαλώσει, πώς βλέπει τη ζωή και πώς τη φιλοσοφεί. Είναι αυτονόητο πως οι διαφορετικές αντιλήψεις μεταξύ των συζύγων είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό. Κάθε άνθρωπος έχει το δικό του τρόπο σκέψης, τις δικές του πεποιθήσεις για την ζωή. Κάθε ζευγάρι έχει κοινές ιδέες και χαρακτηριστικά, υπάρχουν όμως και θέματα που οι απόψεις είναι διαφορετικές. Όταν οι διαφορετικές αυτές ιδέες συζητούνται μεταξύ του ζευγαριού, όταν ο ένας σέβεται την άποψη του άλλου, όταν υπάρχει αμοιβαία αποδοχή απόψεων τότε η σχέση του ζευγαριού δεν απειλείται.

Ο Πιντέρης (1983,σελ 116) υποστηρίζει πως το πρόβλημα στη σχέση εμφανίζεται όταν ο ένας δεν αντέχει τις διαφορετικές απόψεις του άλλου. Η διαφορετική δομή της προσωπικότητας του κάθε συντρόφου, δεν βοηθά το ζευγάρι να αντιληφθεί μια άλλη άποψη του συντρόφου του (Beck, 1996, σελ 79).



Αυτό που προσπαθούν συχνά οι σύζυγοι (Πιντέρης, ό.π., σελ 116) είναι να αλλάξει ο ένας τις απόψεις του άλλου. Όταν αυτό δεν είναι δυνατόν να γίνει, τότε οι σύζυγοι απομακρύνονται, αποξενώνονται. Για πολλούς είναι δύσκολο να αποδεχτούν τον σύντροφό τους όπως ακριβώς πραγματικά είναι και προσπαθούν να του επιβάλλουν τη δική τους «σωστή» άποψη για κάποιο θέμα

Η μη αποδοχή των απόψεων του συζύγου, η προσπάθεια για επιβολή πεποιθήσεων, η αδυναμία συμβιβασμού και συζήτησης των διαφορετικών αντιλήψεων, οδηγεί στη σύγκρουση και τη δημιουργία απόστασης μεταξύ των συζύγων.

### **3.4 ΕΞΩΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ**

Κάθε άτομο κατά την διάρκεια μιας σχέσης και της συμβίωσης, έχει από το σύντροφό του κάποιες προσδοκίες. Περιμένει κάποια συγκεκριμένη συμπεριφορά και συγκεκριμένες αντιδράσεις. Οι προσδοκίες αυτές σύμφωνα με τον Beck (1996) διαμορφώνονται στα πρώτα χρόνια της ζωής του ατόμου, βασίζονται σε παιδικές εμπειρίες. Έτσι, κάποιος μπορεί να μιμείται τη συμπεριφορά του πατέρα του και να περιμένει από τον σύντροφό του να συμπεριφέρεται όπως η μητέρα του.

Ο Beck,1996 σελ.70) αναφέρει επίσης πως οι προσδοκίες διαμορφώνουν ένα «συμβόλαιο γάμου» το οποίο συνήθως δεν είναι σαφές. Συνήθως κάθε άτομο περιμένει από το σύντροφό του να είναι αφοσιωμένος, να μοιράζεται τα συναισθήματα του, να τον αποδέχεται, να του συμπαραστέκεται. Σε αντάλλαγμα είναι έτοιμος να κάνει κάθε θυσία για να ευχαριστήσει το σύντροφό του για όσα του δίνει.

Πολλές φορές όμως τα ζευγάρια περιμένουν πάρα πολλά ο ένας από τον άλλον. Προσδοκούν πράγματα που ίσως δεν είναι εύκολο να γίνουν. Όταν κάποιος δεν καταφέρνει να ανταποκριθεί στις προσδοκίες του συντρόφου του, τότε έρχεται η απογοήτευση και η μείωση της ποιότητας της σχέσης.

Προσδοκίες μεταξύ των συντρόφων (Satir,1989, σελ 173) μπορεί να είναι συναισθηματική και οικονομική ασφάλεια, σεξουαλική ικανοποίηση, πλήρης αποδοχή κ.ά.

Ελάχιστα όμως ζευγάρια καταφέρνουν να ικανοποιήσουν τις προσδοκίες που έχουν. Έτσι, απογοητεύεται ο ένας από τον άλλον και οι συγκρούσεις αρχίζουν.

Κάποιες από τις εξωπραγματικές προσδοκίες που αναφέρουν οι O' Neil (1981, σελ.87) είναι η πίστη πως εφόσον υπάρχει αγάπη δεν θα υπάρχουν συγκρούσεις, ότι κάθε σύζυγος έχει κάθε δικαίωμα να περιμένει κάποια πράγματα από τον σύντροφό του, πως το άτομο που παντρεύεται κάποιος είναι σε θέση να ικανοποιήσει όλες τις ανάγκες του.

Τα ζευγάρια πολλές φορές «χτίζουν στην άμμο παλάτια» (Blumenthal, 1998, σελ. 37), κάνουν όνειρα και δημιουργώντας προσδοκίες που δεν έχουν να κάνουν καθόλου με την πραγματικότητα.

Έτσι, η ξαφνική προσγείωση στην αληθινή κατάσταση του γάμου, τα πρακτικά προβλήματα του γάμου, όπως εμφανίζονται στη συνέχεια, και μη πραγματοποίηση των προσδοκιών όπως έχουν τεθεί, φέρνει το ζευγάρι σε δύσκολες καταστάσεις.

### **3.5 ΎΛΛΕΙΨΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

«Επικοινωνία είναι ίσως ο σημαντικότερος παράγοντας απ'όσους επηρεάζουν την υγεία και τις σχέσεις του ατόμου με τους άλλους» (Satir,1989,σελ.104). Έτσι καταλήγει η Virginia Satir στο βιβλίο της Πλάθοντας Ανθρώπους σε κεφάλαιο που αναφέρεται στην επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων. Η επικοινωνία αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία ανταλλαγής μηνυμάτων, μέσα από την οποία το άτομο καλύπτει πολύ βασικές του ανάγκες όπως η γνωριμία με το περιβάλλον, η αυτοαντίληψη, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, η αποδοχή και η προστασία από τους άλλους. Η επικοινωνία (Satir,1989,σελ 72) καθορίζει τι είδους σχέσεις θα δημιουργήσει το άτομο και τι θα του συμβεί στη ζωή. Η επικοινωνία είναι κάτι που μαθαίνεται (Satir,1989, σελ.73) το άτομο μόλις έρθει στη ζωή, στην επαφή του με όσους το φροντίζουν, μαθαίνει όλα όσα συμβαίνουν γύρω του. Έτσι, και στις ανθρώπινες σχέσεις, στο γάμο, η επικοινωνία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην έκβαση και την εξέλιξη της σχέσης αυτής.

Κάθε πράξη στη συζυγική σχέση είναι επικοινωνία (Vansteenwegen, 1995, σελ.81). Οι άνθρωποι στο γάμο είναι συνέχεια μαζί. Κάθε λέξη, κάθε κίνηση, κάθε συμπεριφορά αποτελεί μια μορφή επικοινωνίας μεταξύ των συζύγων. Και ο Πιντέρης (1983,σελ.67) συμφωνεί πως η επικοινωνία παίζει πολύ κρίσιμο ρόλο ανάμεσα στο ζευγάρι. Όσο όμως σημαντική κι αν είναι η επικοινωνία ανάμεσα στο ζευγάρι, φαίνεται πως πολλά από τα προβλήματα των ζευγαριών οφείλονται στην ελλιπή επικοινωνία. Η στασιμότητα της επικοινωνίας μπορεί να οδηγήσει σε βαθύτερα προβλήματα, σε απογοήτευση και εχθρότητα μεταξύ των συζύγων (Beck,1996).

Το χαμηλό επίπεδο επικοινωνίας μπορεί να οφείλεται σε πολλούς λόγους που θα εξεταστούν στη συνέχεια μαζί με τις μορφές επικοινωνίας που μπορεί να συναντηθούν σε μια επαφή μεταξύ δύο ή περισσότερων ατόμων.

### **3.6 ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

Καθημερινά ανάμεσα στα ζευγάρια παρατηρούνται παρεξηγήσεις που μπορεί να οδηγήσουν στη σύγκρουση. Ο Beck (1996, σελ.115) αναφέρει πως ακόμα και απλές συζητήσεις μπορεί να καταλήξουν σε ανταγωνισμό, σύγκρουση και περιφρόνηση. Όλα αυτά οφείλονται στα χαμηλά επίπεδα επικοινωνίας που χαρακτηρίζουν πολλά ζευγάρια.

Η ελλιπής επικοινωνία οδηγεί στις συνεχείς παρεξηγήσεις και κατά συνέπεια στη σύγκρουση και τη μείωση της ποιότητας της σχέσης. Οι κυριότεροι για τους οποίους ένα ζευγάρι έχει πρόβλημα στην επικοινωνία.

#### **3.6.1 ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ**

Αρνητικός τρόπος σκέψης σημαίνει παρερμηνεία μηνυμάτων και λήψη αυθαίρετων και βιαστικών συμπερασμάτων. Η δύναμη του αρνητικού τρόπου σκέψης είναι πολύ μεγάλη. Πολλές φορές κάποιος μπορεί να εξηγήσει λανθασμένα τον τρόπο συμπεριφοράς του συντρόφου του και να απογοητευτεί, χωρίς όμως να ζητήσει εξηγήσεις για τους λόγους αυτής της συμπεριφοράς. «Πέφτοντας στην παγίδα του

διαβάσματος της σκέψης, οι αποκαρδιωμένοι σύζυγοι αποφεύγουν αυτόματα σε καταδικαστικά συμπεράσματα γύρω από την αιτία του προβλήματος» (Beck, 1996, σελ. 30).

Αποτέλεσμα των εσφαλμένων ερμηνειών είναι η απομάκρυνση του ενός συζύγου από τον άλλον. Ο ένας θα σκεφτεί πως ο σύντροφός του δεν ενδιαφέρεται για τη συναισθηματική του κατάσταση, ενώ και ο άλλος θα θεωρεί πως ο σύντροφός του νοιάζεται μόνο για τον εαυτό του. Σπάνια κάποιος σκέφτεται πως τα συμπεράσματα που έχει βγάλει δεν είναι σωστά και ίσως υπάρχουν και άλλες εξηγήσεις. Τα ζευγάρια που δεν έχουν ιδιαίτερα καλές σχέσεις, έχουν πιο συχνά την τάση να παρεξηγούν ο ένας τον άλλον (Dominian, 1998, σελ.97). στους μη ευτυχισμένους γάμους η αρνητική συμπεριφορά και η αρνητική σκέψη εκδηλώνεται πιο συχνά και μάλιστα οι σύζυγοι είναι πιο ευαίσθητοι στα αρνητικά μηνύματα.

Ανάλογα με την συναισθηματική του κατάσταση, κάποιος ερμηνεύει αυτά παρατηρεί, και ίσως η ασάφεια αυτών των μηνυμάτων προκαλέσει σύγχυση. Όταν δηλαδή κάποιος είναι για ένα λόγο στεναχωρημένος, τότε κάθε ασαφές μήνυμα του συντρόφου του θα παρεξηγηθεί (Beck, 1996, σελ.38). Η αρνητική σκέψη οδηγεί αναπόφευκτα σε γενικεύσεις. Δηλαδή από ένα μεμονωμένο περιστατικό ο σύζυγος να γενικεύσει την κατάσταση, να μεγαλοποιήσει το γεγονός και να φτάσει σε συμπεράσματα που ουδεμία σχέση έχουν με την πραγματικότητα..

Η παρερμηνεία της συμπεριφοράς του συντρόφου μπορεί να αποδεικτεί επικίνδυνη για τη σχέση του ζευγαριού, καθώς με τις συνεχείς παρεξηγήσεις οι δύο σύντροφοι απομονώνονται και κλείνονται στον εαυτό τους. Με τη λήψη λανθασμένων συμπερασμάτων, δημιουργούνται καταστάσεις που προβληματίζουν ακόμα περισσότερο τη σχέση και οδηγούν σε συνεχείς συγκρούσεις.

### **3.6.2 ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ**

Ένας από τους πιο συχνούς λόγους για τους οποίους ένα ζευγάρι αντιμετωπίζει προβλήματα στην επικοινωνία, είναι πως το μήνυμα που έστειλε κάποιος ερμηνεύτηκε από τον παραλήπτη με τελείως διαφορετική σημασία από αυτή

που του έδωσε ο δότης. Ο Πιντέρης (1983, σελ64) αναφέρει πως είναι πολύ συχνό φαινόμενο πως άλλο μήνυμα εστάλη και άλλο μήνυμα ελήφθη. Πολλές φορές τα ζευγάρια φαίνονται σαν να μιλούν τελείως διαφορετικές γλώσσες (Beck 1996, σελ.116). Χρησιμοποιούν τις ίδιες λέξεις, όμως τα μηνύματα που στέλνουν γίνονται αντιληπτά με τελείως διαφορετικές έννοιες.

Ο εγκέφαλος του ανθρώπου δουλεύει πιο γρήγορα από το στόμα, πολλές φορές μιλά με στενογραφική διατύπωση, με αποτέλεσμα ο συνομιλητής θα καταλάβει κάτι διαφορετικό από αυτό που ήθελε να πει (Satir, 1989, σελ.92)

Οι άνθρωποι που είναι συνεχώς ασαφείς και έμμεσοι στην ομιλία τους, κάνουν τους συντρόφους τους είτε να βγάζουν λάθος συμπεράσματα, είτε να αγνοούν αυτά που τους λένε. Έτσι δημιουργούνται παρεξηγήσεις μεταξύ του ζευγαριού, δεν κατανοεί ο ένας τι λέει ο άλλος και δημιουργείται απογοήτευση. Κάτι που αναφέρει ο Πιντέρης (1983, σελ65) ως μεγαλύτερο πρόβλημα από τη μη κατανόηση του μηνύματος είναι το γεγονός πως κανένας από τους δύο συντρόφους δεν καταλαβαίνει πως έγινε η παρεξήγηση. Δηλαδή, ούτε ο δότης του μηνύματος κατάλαβε πως αυτό που είπε παρερμηνεύτηκε, ούτε ο παραλήπτης πως η σημασία του μηνύματος ήταν διαφορετική. Η Satir (1989,σελ.98) εξηγεί το φαινόμενο αυτό λέγοντας πως οι άνθρωποι στέλνουν μηνύματα με άτσαλο τρόπο, χωρίς να διευκρινίζουν τι ακριβώς θέλουν να πουν και οι παραλήπτες κάνουν εικασίες για το τι πραγματικά εννοούν οι άλλοι.

Σύμφωνα με τον &ά οι λανθασμένα αυτοί τρόποι επικοινωνίας κάνουν και τους δύο συζύγους να νιώθουν απογοητευμένοι (Beck, 1996). Οι παρεξηγήσεις αυτές δυσχεραίνουν την σχέση και οξύνουν τα προβλήματα.

### **3.6.3 ΔΙΠΛΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ**

Ένας ακόμα λόγος που τα ζευγάρια αντιμετωπίζουν προβλήματα στην επικοινωνία είναι η έκφραση διπλών μηνυμάτων. Η Παπαντζάκη αναφέρει πως τα διπλά μηνύματα παράγονται μέσω της ασυμφωνίας της λεκτικής και μη λεκτικής

επικοινωνίας. Και ο Πιντέρης (1983, σελ. 65) αναφέρει πως πάντα σε μια επικοινωνία τα μηνύματα που στέλνονται είναι δύο. Το ένα μήνυμα είναι ο λόγος, και το άλλο ο τρόπος, το ύφος με το οποίο λέγεται το μήνυμα.

Πολλές φορές υπάρχει σύγκρουση ανάμεσα στα λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα. Κάποιος μπορεί να δηλώνει κάτι με τα λόγια (Πιντέρης, 1983), όμως με όλα τα υπόλοιπα όμως δείχνει να εννοεί κάτι διαφορετικά μπορεί κάποιος να λέει «καλημέρα», ανάλογα όμως με το ύφος του μπορεί να δηλώνει διαφορετικά πράγματα κάθε φορά. Η Satir (1989, σελ107) συμπληρώνει πως αν κάποιος δηλώνει αισθάνεται χάλια και χαμογελάει τότε στέλνει δύο μηνύματα.

Η Satir (1989) παρατηρεί πως στις διαταραγμένες οικογένειες που γνώρισε, επικρατούσε η επικοινωνία με διπλά μηνύματα. Η αντίθεση ανάμεσα σε όσα λέγονται και όσα μηνύματα στέλνονται με την, έκφραση του προσώπου και του σώματος, δημιουργεί σύγχυση και ένταση στο ζευγάρι. Η ασυμφωνία αυτή κι η ύπαρξη κρυφών μηνυμάτων (Beck 1996, σελ. 124) γεφυρώνει το χάσμα της επικοινωνίας ανάμεσα στο ζευγάρι.

Το άτομο συνήθως δεν έχει επίγνωση του ότι στέλνει διπλό μήνυμα. Έτσι, δημιουργούνται παρεξηγήσεις καθώς ο παραλήπτης δεν μπορεί να καταλάβει ποιο είναι τελικά το πραγματικό μήνυμα. Αποτέλεσμα είναι η απογοήτευση και η αποξένωση των συντρόφων.

#### **3.6.4 ANTIΦΑΣΕΙΣ — ANTIΘΕΣΕΙΣ ΣΤΑ ΛΟΓΙΑ**

Ο Vansteenwegen (1995, σελ.87-88) αναφέρει ως έναν ακόμα λόγο για τα προβλήματα στην επικοινωνία, το γεγονός ότι στις προτάσεις που χρησιμοποιούν τα άτομα για να στείλουν ένα μήνυμα, φάσκουν και αντιφάσκουν. Δηλαδή με ένα μήνυμα κάνουν δύο διαφορετικές δηλώσεις. Για παράδειγμα στην ερώτηση «Θα θέλατε λίγο καφέ ακόμα;» κάποιος θα μπορούσε να απαντήσει «όχι ευχαριστώ αλλά γιατί όχι». Αυτή η απάντηση μπορεί να προκαλέσει σύγχυση στον παραλήπτη του μηνύματος, μπερδεύεται και δεν καταλαβαίνει το ζητούμενο, καθώς το μήνυμα ήταν ασαφές.

### 3.6.5 ΕΠΙΔΙΩΞΕΙΣ — ΑΞΙΕΣ — ΡΟΛΟΙ ΠΟΥ ΑΝΤΙΚΡΟΥΝΤΑΙ

Οι άνθρωποι και τα μέλη της οικογένειας (Κατάκη, 1984, σελ.184- 186) δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν, επειδή αντιφατικά στοιχεία προσωπικών και κοινωνικών πεποιθήσεων συγκρούονται και εμποδίζουν την επικοινωνία. Συγκεκριμένα, οι προσωπικές επιδιώξεις, οι προσωπικοί στόχοι, έρχονται πολλές φορές σε σύγκρουση με τις επιδιώξεις και τους στόχους του συντρόφου τους ή τα μέλη της οικογένειάς του. Επίσης, οι προσωπικές αξίες και επιθυμίες μπορεί να είναι αντίθετες από κοινωνικές αξίες και πρέπει Τέλος, πρόβλημα στην επικοινωνία μπορεί να υπάρξει λόγω της σύγκρουσης κοινωνικών ρόλων που αναλαμβάνει κάθε άνθρωπος. Η Κατάκη (1984) αναφέρει πως στη σημερινή εποχή κανείς δεν φαίνεται να γνωρίζει ποιος είναι ο ρόλος του μέσα στην κοινωνία, την οικογένεια, τη σχέση του.

Και καταλήγει λέγοντας πως «οι εμπλοκές στην επικοινωνία μας σήμερα απορρέουν από την αμφισβήτηση και τις συγκρούσεις που αφορούν την κοινή μας πορεία με τους άλλους» (Κατάκη, 1984, σελ.186). Όπως διαπιστώθηκε η επικοινωνία μεταξύ δύο ανθρώπων μπορεί να συναντήσει πολλά εμπόδια και να προκαλέσει δυσκολία στην επαφή του ζευγαριού.

Η Satir αναφέρει πως «όταν το προϊόν από τις συναλλαγές δύο συντρόφων είναι αμφιβολία, τότε αυτοί αρχίζουν να ανησυχούν για τον εαυτό τους και κρατούν αμυντική στάση μεταξύ τους» (Satir, 1989,σελ103). Η παρερμηνεία ενός μηνύματος η παρεξήγηση ση των λεγομένων του ενός συντρόφου, προκαλεί απογοήτευση και ο παραλήπτης του μηνύματός προσπαθεί να υπερασπίσει τον εαυτό του κρατώντας αμυντική στάση.

Τα προβλήματα στην επικοινωνία αποτελούν φαύλο κύκλο καθώς οι συνεχείς παρεξηγήσεις και η αμυντικότητα των συντρόφων δεν αφήνουν περιθώρια ώστε τα μηνύματα να σταλθούν και να παραληφθούν όπως πραγματικά εννοούνται.

Ο Beck (1996, σελ. 119) αναφέρει πως με αυτόν τον τρόπο οι παρεξηγήσεις αυξάνονται ακόμα περισσότερο, καθώς παρεμβαίνουν και προσωπικά κίνητρα, όπως να αποδείξει την υπεροχή του ο ένας στον άλλον.

Όλη αυτή η κατάσταση προκαλεί ανεπανόρθωτο πλήγμα στη σχέση του ζευγαριού καθώς μεταξύ των δύο συντρόφων δεν υπάρχει συνεννόηση. Η απογοήτευση είναι εμφανής και οι συγκρούσεις ολοένα και πιο συχνές. Χαρακτηριστικά ο Dominian(1998, σελ.80) αναφέρει πως η ανικανότητα στην επικοινωνία αποξενώνει τους συζύγους και διαβρώνει βαθιά την αγάπη του ενός για τον άλλον.

### **3.7 ΈΛΛΕΙΨΗ ΙΣΟΤΗΤΑΣ — ΑΥΤΟΝΟΜΙΑΣ — ΟΡΙΩΝ**

#### **A. Έλλειψη Ισότητας.**

Η Satir αναφέρει πως «η ισότητα βασίζεται στο να δίνει κανείς αξία στον εαυτό του και στο να είναι αληθινά υπεύθυνος πατώντας γερά στα δύο του πόδια.» (Satir, 1929, σελ.372). Σε παλιότερες εποχές το θέμα ισότητας μεταξύ των συζύγων δεν ετίθετο καν. Ο άντρας είχε τον απόλυτο έλεγχο και απλώς υπάκουε στις εντολές του συζύγου. Ο Vansteenwegen (1995, σελ. 45) αναφέρει πως παλιότερα δεν υπήρχε ισάξια σχέση. Οι άντρες είχαν το δικαίωμα ν' αποκτούν ό,τι ήθελαν, ενώ οι γυναίκες έπρεπε να απαρνηθούν και να θυσιάσουν τις ανάγκες τους (Napier, 1997, σελ.129).

Το μοντέλο γάμου ισάξιας σχέσης είναι σχετικά καινούργιο. Με τις αλλαγές που έγιναν στις κοινωνικές δομές οι ρόλοι των δύο συζύγων πήραν μια διαφορετική μορφή. Η Παπαδιώτη — Αθανασίου (1999, σελ.98) αναφέρει πως στη σημερινή εποχή ο γάμος έχει περάσει από επίπεδο κοινωνικού θεσμού σε επίπεδο σχέσης. Δηλαδή τα ζευγάρια παντρεύονται μετά από προσωπική επιλογή και όχι απλά από υπακοή στους κοινωνικούς κανόνες. Επίσης, η αφύπνιση του γυναικείου κινήματος έδωσε την ώθηση για αλλαγές στις κοινωνικές δομές και τους ρόλους των δύο συζύγων μέσα στο γάμο.



Στις παραδοσιακές οικογένειες η γυναίκα είχε αποδεκτεί τον κατώτερο ρόλο που είχε και έτσι ανάμεσα στους συζύγους δεν υπήρχε πρόβλημα. Στη σημερινή εποχή όμως η ανισότητα στο ζευγάρι προκαλεί συγκρούσεις καθώς η γυναίκα δεν ανέχεται πλέον να υποβιβάζεται από τον άντρα.

Παρ' όλη την αλλαγή στην κοινωνική δομή ακόμα και σήμερα παρατηρούνται φαινόμενα ανισότητας ανάμεσα στο ζευγάρι .Ακόμα κάποια προαιώνια στερεότυπα μένουν ακλόνητα στη θέση τους (Napier, 1997, σελ.129). Και ο Blumenthal(1987, σελ.30) αναφέρει πως η έλλειψη ισότητας στα σημερινά ζευγάρια οφείλεται κυρίως στα πρότυπα που έχουν υιοθετήσει οι σημερινοί νέοι από τους παλιότερους. Έτσι, δεν υπάρχει ακόμα πλήρης εκπαίδευση όσον αφορά στην ισότητα μεταξύ των συζύγων. Κατάλοιπα από τις προηγούμενες γενιές δημιουργούν συγκρούσεις στο ζευγάρι, καθώς το φαινόμενο της ανισότητας επισημαίνεται ιδιαίτερα στη σημερινή εποχή.

Πολλά ζευγάρια προσπαθούν να εξασφαλίσουν την ισότητα μέσα από προγραμματισμένες ενέργειες όπως η διατήρηση χωριστών λογαριασμών ή η αυστηρή κατανομή εργασιών ώστε να μην δημιουργούνται παρεξηγήσεις (Pittman, 1995, σελ.295). Ούτε αυτός ο τρόπος όμως δεν βοηθά το ζευγάρι, αφού το αποξενώνει και δημιουργεί μεταξύ των συντρόφων απόσταση.

Πολλά ζευγάρια πάλι έχουν λανθασμένη εικόνα για το τι ακριβώς είναι ισότητα μεταξύ τους. Ισότητα δεν σημαίνει πως όταν αρέσει κάτι στον έναν πρέπει να αρέσει απαραίτητα και στον άλλον, ούτε ό,τι κάνει ο ένας πρέπει να το κάνει και ο άλλος. Ο Pittman αναφέρει πως ισότητα υπάρχει όταν και οι δύο σύντροφοι συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων και στην αμοιβαία απόφαση πως η σχέση είναι πιο σημαντική από οτιδήποτε άλλο. Ισότητα σημαίνει πως δύο άνθρωποι είναι διαφορετικοί αλλά και ισάξιοι (Vansteewegen, 1995, σελ. 46). Οι σκέψεις του ενός, οι πράξεις, τα συναισθήματα, η ζωή, ο χρόνος έχουν όλα την ίδια αξία με τον άλλον. Όταν όλα τα παραπάνω δεν ισχύουν τότε το ζευγάρι οδηγείται στη σύγκρουση και στα προβλήματα.

Η έλλειψη ισότητας έχει να κάνει άμεσα με την άσκηση εξουσίας και δύναμης μέσα στο ζευγάρι δύναμη είναι η ικανότητα να κάνεις τους άλλους να συμπεριφέρονται όπως θέλει κάποιος, μια στάση που συχνά υιοθετούν οι σύζυγοι απέναντι στις συζύγους τους (Napier, 1997, σελ?175).

Οι Cromwell και Osion (στο Napier, 1997) περιγράφουν αρκετές πλευρές της οικογενειακής δύναμης:

- α) βασικές διαστάσεις ης δύναμης:** οι προσωπικές ιδιότητες που επιτρέπουν την άσκηση της δύναμης,
- β) διαδικασίες της άσκησης δύναμης:** ο τρόπος με τον οποίο το ζευγάρι εκφράζει τη δύναμη,
- γ) συνέπειες της δύναμης:** αποτελέσματα της λήψης αποφάσεων.

Ο Broderick (στην Παπαδιώτη- Αθανασίου, 1999, σελ. 164-165) αναφέρει τρεις τύπους οικογένειας ως προς την πολιτική άσκησης εξουσίας;

- α) το ανταγωνιστικό παράδειγμα:** κάθε μέλος επιδιώκει το δικό του συμφέρον χωρίς να ενδιαφέρεται για το συμφέρον των άλλων. Υπάρχουν έντονες ατομικές διεκδικήσεις και ανταγωνισμοί
- β) το παράδειγμα με βάση την αρχή της συνεργασίας:** το συλλογικό συμφέρον υπερβαίνει το ατομικό. Υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες, οι οποίοι καθορίζονται βάση των αναγκών κάθε μέλους που λαμβάνουν » υπ' όψιν τους οι υπόλοιποι.
- γ) το παράδειγμα με βάση την αρχή της αμοιβαίας κατανόησης:** οι κανόνες στηρίζονται στις βασικές αρχές της οικογένειας. Εφαρμόζεται από οικογένειες με υψηλό επίπεδο ωριμότητας. Επικρατεί αμοιβαίος σεβασμός αναγκών.

Όπως διαπιστώθηκε ακόμα και στη σημερινή εποχή υπάρχουν, ζευγάρια που αντιμετωπίζουν προβλήματα λόγω της έλλειψης ισότητας μέσα στη σχέση. Άλλα ζευγάρια δεν έχουν κατανοήσει τη σημασία ης ισότητας και με λάθος τρόπους προσπαθούν να την εξασφαλίσουν. Η ανισότητα και η επιβολή εξουσίας μέσα στη σχέση προκαλεί συγκρούσεις καθώς τα σημερινά ζευγάρια απομακρύνονται ολοένα και περισσότερο από τα παλιότερα κοινωνικά στερεότυπα.

## **B. Καταπάτηση ορίων**

Σύμφωνα με τη συστημική Θεωρία η οικογένεια αποτελεί ένα ψυχοδυναμικό σύστημα με κανόνες, στόχους, δομή, σχέσεις και αλληλεπιδράσεις (Ζαφείρης, Ζαφείρη, Μσυζακίτης, 1999, σελ71). είναι ένα πολύπλοκα προσαρμοστικό σύστημα δυναμικών σχέσεων. Η οικογένεια είναι ένα αυτόνομο σύστημα, μέρος του γενικότερου υποσυστήματος όπως της κοινωνίας, της ανθρωπότητας. Χωρίζεται σε υποσυστήματα όπως του ζευγαριού, των παιδιών, των γονέων.

Η Παπαδιώτη- Αθανασίου (1999, σελ.149) αναφέρει πως το υποσύστημα των συζύγων δημιουργείται όταν δύο άτομα αντίθετου φύλου συνδέονται με σκοπό τη δημιουργία οικογένειας. Το υποσύστημα των συζύγων παρέχει στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας ένα μοντέλο αλληλεπίδρασης που διδάσκει οικειότητα και δέσμευση (Ζαφείρης, Ζαφείρη, Μουζακίτης, ό.π)

Όπως είναι φυσικό κάθε σύστημα προκειμένου να ξεχωρίζει από κάποιο άλλο διακρίνεται από φυσικά ή νοητά όρια. Τα όρια του συστήματος της οικογένειας έχουν να κάνουν με τις ειδικές εμπειρίες και πληροφορίες που μοιράζεται η οικογένεια, όταν τις βλέπει έξω από αυτή (Skynner, στην Παπαδιώτη- Αθανασίου», 1999, σελ.97). Οι Ζαφείρης Ζαφείρη, Μουζακίτης (1999, σελ.71) υποστηρίζουν πως τα όρια της οικογένειας αναφέρονται στις διαδικασίες του «μαζί» και «χωριστά», οι οποίες βρίσκονται σε αλληλεπίδραση. Η διάκριση αυτή των ορίων επισημαίνεται κυρίως στο υποσύστημα των συζύγων.

### **3.8 ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**

Εκτός από τη γενική επαφή του ζευγαριού, όπως η ομιλία, η επικοινωνία, κ.λ.π., η σεξουαλική επαφή αποτελεί πολύ σημαντική δύναμη ώστε να κρατηθεί η σχέση ζωντανή. Είναι μια ισχυρή εκδήλωση αγάπης και αφοσίωσης μεταξύ των συντρόφων. Ο Beck (1996, σελ.164) υποστηρίζει πως κανένα άλλο στοιχείο δεν κρύβει τόσες πολλές συμβολικές σημασίες. Η καλή σεξουαλική ζωή είναι ενδεικτικό της υγιούς σχέσης ανάμεσα στο ζευγάρι. Σε μερικές σχέσεις όμως τα προβλήματα στη σεξουαλική επαφή μπορεί να γίνουν αίτια για περισσότερα προβλήματα και δημιουργία συγκρούσεων. Ένα ζευγάρι μπορεί να αντιμετωπίζει προβλήματα στη σεξουαλική σχέση για διάφορους λόγους που θα αναφερθούν στη συνέχεια.

Μια σοβαρή αιτία που δημιουργεί προβλήματα στη σεξουαλική ζωή του ζευγαριού είναι τα ταμπού που χαρακτηρίζουν τους δύο συντρόφους. Μέχρι και πρόσφατα η σεξουαλική πράξη θεωρούνταν αμαρτία και κατακριτέα. Όλοι οι σεξουαλικά ανικανοποίητοι στο γάμο έχουν μεγαλώσει με ένα ταμπού ενάντια στο σεξ (Satir,1989,σελ.153). Ο Dreikurs (1979,σελ.54-57) αναφέρει πως αίτια της δημιουργίας

ταμπού για το σεξ είναι η κοινωνική δομή, η ιδέα του ατόμου για το αντίθετο φύλο καθώς και οι θρησκευτικές πεποιθήσεις για το θέμα αυτό. Σε παλαιότερες κοινωνίες το σεξ ήταν ένα θέμα που δεν συζητιόταν δημόσια και ήταν αποκλειστική υπόθεση του ζευγαριού, που ακόμα και οι σύντροφοι ένιωθαν ντροπή να το συζητήσουν μεταξύ τους. Οι θρησκευτικές πεποιθήσεις έπαιξαν πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση ταμπού αφού ακόμα και σήμερα υπάρχουν θρησκείες που απαγορεύουν το σεξ πριν από το γάμο αφού θεωρούν την σεξουαλική πράξη αποκλειστικά σαν μέσο αναπαραγωγής. Τα ταμπού προκαλούν δυσκολίες στην επαφή του ζευγαριού, καθώς η σεξουαλική επαφή είναι τυπική, ίσως και καταναγκαστική.

Ένας άλλος παράγοντας που δημιουργεί προβλήματα στη σεξουαλική ζωή είναι οι διαφορετικές αντιλήψεις για το σεξ μεταξύ των αντρών και των γυναικών. Πολλοί άντρες βλέπουν το σεξ σαν μέσο επιβεβαίωσης και οι γυναίκες σαν μέσο εκμετάλλευσης. Ο Pittman (1995, σελ.299) υποστηρίζει πως συχνά οι άντρες και οι γυναίκες υπερτιμούν το σεξ.. οι άντρες θεωρούν τη σεξουαλική πράξη ως έκφραση δύναμης και οι γυναίκες κάτι που τους παίρνουν οι άντρες, βάζοντάς τους έτσι σε πολλές δοκιμασίες.

Επίσης, υπάρχει διαφορά στο σκοπό της σεξουαλικής πράξης. Οι γυναίκες αντιμετωπίζουν το σεξ περισσότερο συναισθηματικά, ενώ οι άντρες σαν μέσο εκτόνωσης. Οι γυναίκες συνδέουν το σεξ με την τρυφερότητα και την στοργή, ενώ οι άντρες με την απελευθέρωση της σεξουαλικής τους ενέργειας (Dominian, 1998,σελ.159). Επόμενο αυτού είναι η διαφορά στην συχνότητα της επιθυμίας για συνουσία μεταξύ του άντρα και της γυναίκας.

Η συχνότητα και η διάρκεια της συνουσίας έχουν συμβολική σημασία (Beck, 1996,σελ.164). Συνήθως οι άντρες επιθυμούν πιο συχνή επαφή από τις γυναίκες που τους αρκεί και μόνο ένα χάδι. Η επιθυμία του άντρα για συχνή σεξουαλική επαφή επιβεβαιώνει την αγάπη της συζύγου του, ενώ απλά πως ο σύζυγος της την εκμεταλλεύεται σωματικά. Έτσι, υπάρχει σύγκρουση αντιλήψεων για το σκοπό της σεξουαλικής επαφής.

Μια ακόμη αιτία προβλημάτων είναι οι λανθασμένες εντυπώσεις που έχουν οι σύντροφοι για τις σεξουαλικές επιθυμίες του συζύγου τους. Ο Πιντέρης (1983,σελ.143)

αναφέρει πως ο μέσος άνθρωπος δεν μπορεί να συνεννοηθεί με τον ερωτικό του σύντροφο, καθώς το σεξουαλικό του λεξιλόγιο είναι φτωχό και δεν του επιτρέπει να πει στο σύντροφό του τις σεξουαλικές του επιθυμίες. Άλλο ένα σφάλμα που αναφέρεται είναι η εντύπωση του ατόμου πως ο σύντροφος ξέρει ακριβώς τι θέλει στο σεξ, και πως δεν χρειάζεται να του το πει αυτός. Όμως πολλές φορές ο σύντροφος δεν μπορεί να καταλάβει με ακρίβεια τις επιθυμίες του άλλου και να κάνει κάτι λάθος με αποτέλεσμα την απογοήτευση του άλλου συντρόφου.

Ένας ακόμη λόγος προβλημάτων είναι η οργανική σεξουαλική δυσλειτουργία. Τα πιο συνήθη προβλήματα είναι η πρόωγη εκπερμάτιση και ανικανότητα στους άντρες και στις γυναίκες η επίπονη συνουσία, η ανεπαρκής διέγερση και η απουσία οργασμού (Dominian,1998).

Τα αίτια αυτά αποτελούν σειρά αντικειμενικών και αυθεντικών προβλημάτων, τα οποία ίσως προκαλέσουν δυσκολία στον γάμο και τη σχέση του ζευγαριού. Όλοι οι παράγοντες που αναφέρθηκαν ίσως οδηγήσουν στη μείωση της σεξουαλικής επαφής. Ο Beck (1996,σελ.164-165) αναφέρει πως οι σύζυγοι στην άρνηση του συντρόφου τους για σεξουαλική επαφή νιώθουν απόρριψη ίσως και προσβολή. Αν η σεξουαλική επιθυμία ατονήσει τότε οι σύζυγοι το θεωρούν μήνυμα μείωσης της αγάπης και της αφοσίωσης, με αποτέλεσμα τη δημιουργία προβλημάτων στη σχέση.

### **3.9 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ- ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**

#### **α. Σχέσεις με την πατρική οικογένεια**

Οι σχέσεις του νέου ζευγαριού με τις πατρικές οικογένειες είναι πολύ σημαντικές για την πορεία της σχέσης των δύο συντρόφων. Επίσης, είναι πολύ λεπτές και εύκολα μπορεί να γίνουν δυσλειτουργικές. Η Χουρδάκη (1989, σελ.91) αναφέρει πως πολλά νέα ζευγάρια οδηγούνται σε αδιέξοδο από τις παρεμβάσεις των γονιών τους σε δικές τους υποθέσεις. Οι πατρικές οικογένειες ίσως αποδειχτούν η μεγαλύτερη απειλή για τη συζυγική αρμονία (Dreikurs, 1974, σελ.151). Τα προβλήματα με τους γονείς μπορεί να ξεκινήσουν ακόμα και πριν το γάμο του ζευγαριού (Napier 1997, σελ.349). Μπορεί οι γονείς Η αντιτεθούν ανοιχτά κατά του

γάμου αν δεν εγκρίνουν το πρόσωπο που θα παντρευτεί ο γιος ή η κόρη τους. Η διαμόρφωση των μελλοντικών σχέσεων εξαρτάται από το πώς δέχτηκαν οι γονείς την απόφαση για γάμο (Χουρδάκη, 1995).

Ένας επικίνδυνος παράγοντας για τη σχέση είναι η προσκόλληση του ενός συζύγου στους γονείς τους. Πολλές κοπέλες θέλουν συνέχεια τη μητέρα τους για να τις βοηθά. Επίσης, πολλοί άντρες δεν μπορούν να κόψουν τους ισχυρούς δεσμούς τους με τη μητέρα τους.

Η απόλυτη συναισθηματική επένδυση του ενός συζύγου στους γονείς του μπορεί να κλονίσει τη σχέση, καθώς ο άλλος σύζυγος δυσανασχετεί με την αφοσίωση αυτή (Beck, 1996).

Ο Minuchin (στο Παπαδιώτη- Αθανασίου, 1999, σελ. 160) αναφέρει πως αν το ζευγάρι δεν προστατεύει τα όρια της σχέσης τους, τότε τρίτοι, όπως οι συγγενείς επεμβαίνουν.

Ένας άλλος αρνητικός παράγοντας είναι η συνεχής παρέμβαση των γονιών στη ζωή του ζευγαριού. Ο Napier (1997, σελ349) αναφέρει πως πολλοί γονείς επεμβαίνουν με άμεσο αλλά και άμεσο πρότυπο στην ζωή των παιδιών τους, θέλοντας να περάσουν τις δικές τους απόψεις. Αν μάλιστα η γνώμη του γονιού είναι αρνητική για το σύντροφο του παιδιού του, τότε οι έμμεσες επεμβάσεις είναι συχνές. Συνήθως παρατηρούνται προβλήματα ανάμεσα στην πεθερά και τη νύφη. Η πεθερά ίσως νιώσει απειλή από τη σύζυγο του που ης και πώς θα χάσει τη φροντίδα του. Η Χουρδάκη (1989, σελ90) αναφέρει πως η σύζυγος έχει να αντιμετωπίσει την προκατάληψη ης πεθεράς και τίθεται θέμα ανταγωνιστικότητας για την εύνοια του γιου. Μάλιστα, τα προβλήματα οξύνονται αν η μητέρα του συζύγου συγκατοικεί με το ζευγάρι..

Ένας ακόμα αρνητικός παράγοντας είναι η οικονομική εξάρτηση από τους γονείς. Πολλά ζευγάρια προκειμένου να ξεκινήσουν τη ζωή τους δέχονται κάποια οικονομική βοήθεια από τους γονείς τους. Αυτό όμως πολλές φορές ίσως δίνει την ευκαιρία στους γονείς να ασκούν έλεγχο στη ζωή του ζευγαριού.

Όλες αυτές οι καταστάσεις δημιουργούν προβλήματα στο ζευγάρι, καθώς οι σύζυγοι βρίσκονται σε δύσκολη θέση προσπαθώντας να διατηρήσουν κάποια ισορροπία ανάμεσα στις σχέσεις μεταξύ τους και στις σχέσεις με τους γονείς τους.

### **β. Κοινωνικές Σχέσεις**

Όλοι οι άνθρωποι προτού να συνάψουν κάποια σχέση, είχαν φίλους, γνωστούς, κοινωνικές γνωριμίες. Οι φιλίες στο ζευγάρι και ιδιαίτερα οι κοινοί φίλοι είναι πολύ σημαντικές (Blumenthal, 1987, σελ.49). Οι κοινωνικές επαφές βοηθούν το ζευγάρι. Ίσως όμως μερικές φορές να δημιουργηθούν παρεξηγήσεις στο ζευγάρι αν ο ένας σύντροφος δεν εγκρίνει τους φίλους του άλλου. Η Χουρδάκη (1995, σελ.303) αναφέρει πως για να αποφύγουν οι σύντροφοι τις παρεξηγήσεις πρέπει να αξιολογήσουν μαζί ποιους φίλους πρέπει να κρατήσουν. Αν όμως οι σύντροφοι εξακολουθούν να διατηρούν επαφές με φίλους που δεν συμπαθούν οι άλλοι τότε αυτό ίσως προκαλέσει πρόβλημα στη σχέση του

## **3.10. ΕΓΩΚΕΝΤΡΙΣΜΟΣ — ΕΧΘΡΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΥΖΥΓΩΝ**

Ο εγωκεντρισμός μεταξύ των συντρόφων αναφέρεται ως μία ακόμα αιτία για τις συγκρούσεις που παρατηρούνται μέσα στο γάμο. Οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτες όταν και οι δύο σύζυγοι λειτουργούν με κλειστά, εγωκεντρικά κριτήρια (Beck, 1996, σελ.83). Και ο Blumenthal (1987, σελ.42) υποστηρίζει πως ο εγωκεντρισμός αποτελεί ένα σοβαρό πλήγμα για τη γαμήλια ένωση.

Οι εγωκεντρικοί σύζυγοι αντιλαμβάνονται ένα γεγονός μόνο από τη δική τους οπτική γωνία, αποδέχοντας ως μόνη σωστή άποψη τη δική τους. Ακόμα και όταν προσπαθούν να δουν τα πράγματα από την πλευρά του άλλου αδυνατούν, καθώς είναι καθηλωμένοι στη δική τους άποψη.

Ο Napier (1997, σελ.129) θεωρεί πως ο εγωκεντρισμός είναι απόρροια των ναρκισσιστικών προτύπων που υιοθετούν κάποια άτομα. Ο εγωκεντρισμός πηγάζει από το αίσθημα κατωτερότητας την έλλειψη πίστης και αυτοπεποίθησης του ατόμου (Blumenthal, 1987).

Η εγωκεντρική στάση των συζύγων μόνο σε σύγκρουση μπορεί να οδηγήσει όπως αναφέρθηκε ο σύζυγος που λόγω του εγωκεντρικού χαρακτήρα του βλέπει τα πράγματα μόνο από τη δική του πλευρά, προκαλεί απογοήτευση στο σύντροφό του. Επίσης όπως αναφέρουν Tyler & Devinitz (στο Beck 1996, σελ 146) οι εγωκεντρικοί σύζυγοι έχουν την τάση να ερμηνεύουν τα γεγονότα με τέτοιο τρόπο, ώστε να εξυπηρετούν το προσωπικό τους συμφέρον και να βρίσκονται σε ευνοϊκότερη θέση από τον άλλον. Κρατώντας μια τέτοια στάση ευνοϊκότερη θέση από τον άλλον. Κρατώντας μια τέτοια στάση πιστεύουν πως φαίνονται ισχυρότερα και καλύτεροι στα μάτια των άλλων.

Η συμπεριφορά αυτή γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ των συζύγων. Αποτέλεσμα είναι οι συνεχείς συγκρούσεις του ζευγαριού. Σε αυτό το σημείο εμφανίζεται η εμπορικότητα και η υιοθέτηση αμυντικής στάσης. Σύμφωνα με τον Beck (1996, σελ24) οι άνθρωποι αδυνατούν να κατανοήσουν τα γεγονότα με άλλη εξήγηση εκτός από τη δική τους. Έτσι, ο ένας νιώθει θυμό για τον άλλον. Επίσης αναφέρει Beck (1996, σελ.83) πως νιώθει απειλή.

Ο εγωκεντρισμός ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου οδηγεί στην εχθρική συμπεριφορά και στη δημιουργία δυσκολιών στη συζυγική σχέση.

Στην παραπάνω ενότητα αναφέρθηκαν τα συνηθέστερα αίτια που οδηγούν ένα ζευγάρι στη σύγκρουση. Τα αίτια αυτά δεν μπορούν ποτέ να είναι μεμονωμένα. Μπορεί να είναι βαθύτερα. Οφείλονται σε διάφορους παράγοντες κοινωνικούς οικονομικούς, ψυχολογικούς. Στο κεφάλαιο αυτό αναφέρθηκαν κυρίως οι ψυχολογικοί παράγοντες που αποτελών αίτια προβλημάτων για τη συζυγική σχέση.

Η σχέση μπορεί να αντιμετωπίζει δυσκολίες και λόγω της επιλογής λάθος συντρόφου ή ακόμα και του τρόπου με τον οποίο σχετίζεται ένα ζευγάρι και το είδος της σχέσης που αναπτύσσεται μεταξύ τους. Για παράδειγμα σε μια σχέση εξάρτησης είναι πολύ πιθανό το ζευγάρι να αντιμετωπίζει σοβαρές δυσκολίες μέσα στο γάμο.

Για να βρεθεί η σχέση μπροστά σε εμπόδιο πρέπει να υπάρχει συνδυασμός κάποιων καταστάσεων. Ποτέ μόνο ένας παράγοντας δεν αρκεί για να προβληματίσει τη συζυγική σχέση. Παρ' όλα αυτά οι προβληματικές καταστάσεις δημιουργούν



απογοήτευση μεταξύ των συντρόφων. Οι συνεχείς συγκρούσεις και οι αντιπαραθέσεις οδηγούν τη σχέση σε τέλμα. Οι σύντροφοι νιώθουν απαισιοδοξία και έτσι δεν προσπαθούν να βελτιώσουν τη σχέση και να βοηθήσουν στην εξέλιξη της πορείας της. Έτσι, η σχέση μένει στάσιμη.

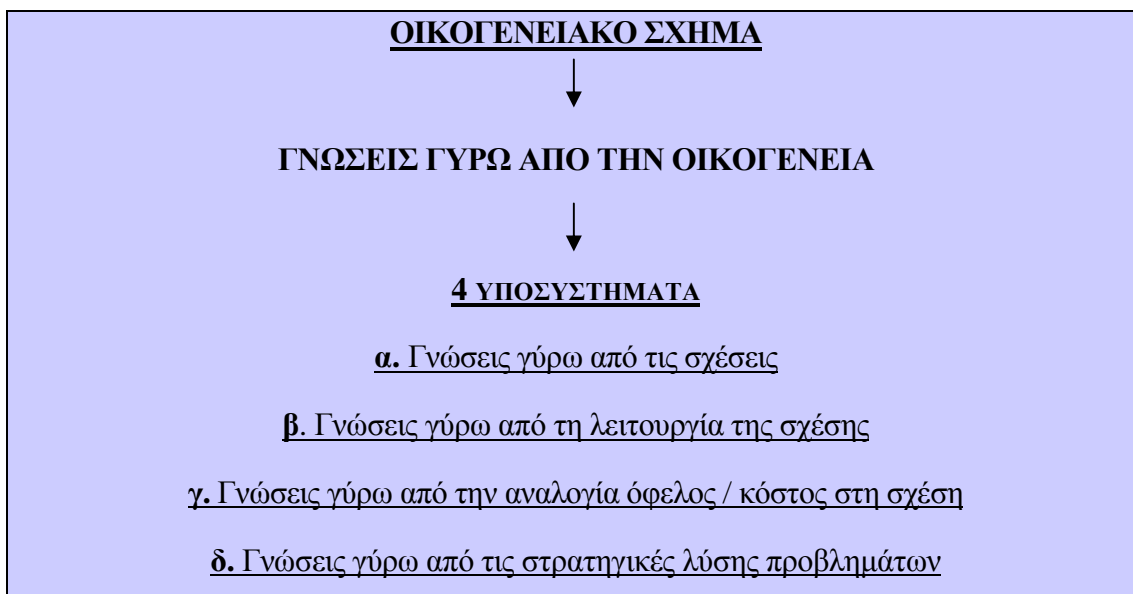
Οι συγκρούσεις αποτελούν φαύλο κύκλο για η σχέση, καθώς οι σύντροφοι διαπληκτίζονται για διαφορετικούς λόγους χωρίς να υπάρχει αποτέλεσμα. Στη συνέχεια θα αναφερθούν οι καλύτεροι δυνατοί τρόποι επίλυσης των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι σύζυγοι, ώστε η σχέση να βελτιωθεί και να εδραιωθεί ξανά μεταξύ των συζύγων.

### **3.11 ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΧΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ**

Τα σχήματα σύμφωνα με τη γνωσιακή θεωρία είναι σταθερές γνωσιακές μορφές που κατευθύνουν τα άτομα να επικεντρώνονται επιλεκτικά σε ορισμένες καταστάσεις κι επομένως να επεξεργάζονται αυτό που εκείνα προσλαμβάνουν με συγκεκριμένους τρόπους. Στην οικογενειακή ζωή, τα οικογενειακά σχήματα είναι όλες οι σταθερές βασικές αξίες που τα άτομα έχουν γύρω από το πώς λειτουργούν οι ίδιοι και οι άλλοι μέσα στην οικογένεια. Η ανάπτυξη σχημάτων στη σχέση διαμορφώνεται καταρχήν από τις εμπειρίες του κάθε συντρόφου από την πατρική του οικογένεια. Εμπειρίες που σχετίζονται με τον τρόπο που λειτουργούν οι γονείς μεταξύ τους, αλλά και με τον ίδιο ή και με τα αδέρφια αν υπάρχουν. Εμπειρίες που σχετίζονται με την όλη λειτουργία της οικογένειας, καθώς και με τις οικογενειακές αντιλήψεις που υπήρχαν που υπήρχαν για διάφορα θέματα. Η σχέση του κάθε συντρόφου με άλλα άτομα ή οικογένειες, συγγενικές ή φιλικές, καθώς και οι προσωπικές εμπειρίες από σχέσεις, παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση σχημάτων στη σχέση. Όλες αυτές οι εμπειρίες διαμορφώνουν τα σχήματα γύρω από τον εαυτό, τη ζωή και τις σχέσεις. Από αυτά τα σχήματα, διαμορφώνονται ανάγκες και επιθυμίες στη σχέση με τον/την σύντροφο. Εάν οι εμπειρίες από την πατρική οικογένεια, το κοινωνικό περιβάλλον και τις προηγούμενες σχέσεις είναι αρκετά διαφορετικές, με τρόπο τέτοιο που οι ανάγκες και οι επιθυμίες του κάθε συντρόφου

να μην εκπληρώνονται μέσα στη σχέση, τότε υπάρχει **σύγκρουση**. (Παπακώστας, 1994)

Σύμφωνα με την Χαρίλα (2006), το οικογενειακό σχήμα περιλαμβάνει όλες τις γνώσεις του ατόμου γενικά γύρω από την οικογένεια που κατανέμονται σε τέσσερις κατηγορίες:



#### α. Γνώσεις γύρω από τις σχέσεις.

Συνήθη χαρακτηριστικά σύμφωνα με την Χαρίλα (2006):

- Η ανάγκη να είναι το άτομο σωστό στη σχέση
- Η ανάγκη να είναι το άτομο ελκυστικό, επιθυμητό και ευχάριστο
- Η ανάγκη να νοιάζεται για τους άλλους και να θεωρείται πως θυσιάζεται
- Η ανάγκη να είναι σε καλή φυσική κατάσταση
- Η ανάγκη να ελέγχει τις σχέσεις ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας
- Η ανάγκη να είναι σε εγρήγορση, μήπως κάτι άσχημο συμβεί
- Η ανάγκη να επιδιώκει ή να αποφεύγει συγκρούσεις
- Η ανάγκη να είναι προσαρμοστικό, ευέλικτο και ψύχραιμο
- Η ανάγκη να μοιράζεται τα συναισθήματα του με άλλους
- Η ανάγκη να αποφεύγει να νιώθει ευάλωτος και τρωτός
- Η ανάγκη να αρνείται τα συναισθήματα και τις πληροφορίες που του δίνουν οι άλλοι
- Η ανάγκη να δείχνει πως είναι **γνώστης** πραγμάτων

### **β. Γνώσεις γύρω από την λειτουργία και τον κανονισμό της οικογένειας**

- Κανόνες γύρω από τις οικογενειακές σχέσεις
  - Πώς εκφράζονται η αγάπη και τα άλλα συναισθήματα
  - Υποχρεώσεις και δικαιώματα από τον ρόλο του γονέα, συντρόφου , παιδιού
- Κανόνες γύρω από το μοίρασμα των οικιακών δουλειών
- Κανόνες γύρω από την οικονομική διαχείριση
  - Προτεραιότητες σχετικά με το ξόδεμα και την αποταμίευση των χρημάτων
- Κανόνες σχετικά με το πώς η λειτουργία της οικογένειας μπορεί να αλλάξει
  - Ποιος αποφασίζει για τις αλλαγές
  - Διαδικασίες αλλαγής σε έκτακτες περιπτώσεις
- Κανόνες για το πώς επιλύονται οι συγκρούσεις
  - Διαδικασίες για την αντιμετώπιση συγκρούσεων ανάμεσα στο ζευγάρι
  - Διαδικασίες για την αντιμετώπιση συγκρούσεων ανάμεσα στο ζευγάρι και τα παιδιά
  - Θέματα τιμωρίας
  
- Κανόνες για την αλληλεπίδραση της οικογένειας με άλλα άτομα ή οικογένειες

### **γ. Γνώσεις γύρω από την αναλογία κόστος/όφελος**

Βασίζεται στην αρχή της ισοτιμίας των Bercheid κ Walster (1969). Τα μέλη της οικογένειας αξιολογούν κατά πόσο αυτά που θεωρούν πως δίνουν στη σχέση με τα άλλα μέλη της οικογένειας είναι ανάλογα με αυτά που λαμβάνουν από την σχέση αυτή. Εάν από την αξιολόγηση αυτής της αναλογίας τα μέλη θεωρήσουν πως το κόστος είναι πολύ μεγαλύτερο από το όφελος, τότε θα προσπαθήσουν να μειώσουν το κόστος και να αυξήσουν το όφελος. Ένας τρόπος για παράδειγμα, είναι να προσπαθήσει να μειώσει το κόστος με το να μειώνουν τα γεγονότα που δημιουργούν **συγκρούσεις**. Για να το επιτύχουν αυτό αρχικά (1<sup>ο</sup> βήμα) προσπαθούν να εφαρμόσουν τεχνικές επίλυσης προβλημάτων που είναι ήδη γνωστές. Εάν τα προβλήματα στη σχέση εξακολουθούν να υπάρχουν, εφαρμόζουν (2<sup>ο</sup> βήμα) σχεδιασμένες τεχνικές επίλυσης προβλημάτων, τεχνικές που τις μαθαίνουν ζητώντας βοήθεια από τρίτους. Εάν τα προβλήματα

εξακολουθούν να παραμένουν τότε πιθανόν να εφαρμόσουν μηχανισμούς άμυνας (3ο βήμα). Οι μηχανισμοί άμυνας αποτελούν ενέργειες, δραστηριότητες συμπεριφορές που εκφράζουν τα άτομα προκειμένου να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα στη σχέση τους. (Χαρίλα, 2006)

Τρεις είναι οι τύποι μηχανισμών άμυνας: Μηχανισμοί αποφυγής, μηχανισμοί που αποβλέπουν στον κοινό στόχο και μηχανισμοί κύκλων αρνητικών/θετικών συναισθημάτων.

### **1. Μηχανισμοί αποφυγής**

Φυσική ή ψυχική απόσταση , απόσυρση , χρήση ουσιών

### **2. Μηχανισμοί που αποβλέπουν σε κοινό στόχο**

Χρόνος , ενέργεια , χρήματα των μελών μπαίνουν στην υπηρεσία των αναγκών της κοινής δραστηριότητας ( του μηχανισμού άμυνας ) περιορίζοντας την πιθανότητα συγκρούσεων.

- Περιορίζει τον αδόμητο ελεύθερο χρόνο , αφού ο χρόνος μπαίνει στην υπηρεσία του μηχανισμού άμυνας.
- Τα μέλη παίρνουν ικανοποίηση , καθώς μοιράζονται τον κοινό στόχο

### **3. Μηχανισμοί κύκλων θετικών/αρνητικών συναισθημάτων**

Περίοδος έκφρασης αρνητικών συναισθημάτων κατά την οποία ένα μέλος κριτικάρει ένα ή περισσότερα μέλη προκαλώντας συναισθήματα θυμού, με συνέπεια τα άλλα μέλη να αποσύρονται ή να τσακώνονται μαζί του (φάση αρνητικών συναισθημάτων).

Μετά, τα αρνητικά συναισθήματα παύουν και τα άτομα επιζητούν εγγύτητα ( φάση θετικών συναισθημάτων ).

Η σχέση περνά από τις εξής φάσεις:

Εγγύτητα - Θυμός - Απόσταση – Εγγύτητα

Επομένως, η αντίληψη για την αναλογία κόστος/όφελος μπορεί να αλλάξει τροποποιώντας, σε συνεργασία, το περιβάλλον στο σπίτι. Ένας άλλος τρόπος Τροποποίησης της αντίληψης της αναλογίας, είναι μέσα από μεταγνωσιακή δουλειά, τροποποιώντας δηλαδή την μέχρι τώρα αξιολόγηση κόστους/όφελους.

Η αναλογία κόστους/όφελους στη σχέση μπορεί να τροποποιηθεί καθώς η σχέση εξελίσσεται και ωριμάζει. ([www.IBRT.gr](http://www.IBRT.gr))

### **3.12 ΑΠΙΣΤΙΑ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ**

Η γοητεία της αποπλάνησης βάζει ξανά το άτομο σε ένα ερωτικό παιχνίδι όπου αρχίζει να προσέχει τον εαυτό του, να αναζωογονείται, να έχει τρομερή ενέργεια, και όλα αυτά σε αντίθεση με τον άλλον σύντροφο όπου είναι πλέον δεδομένος. Στη σχέση επικρατεί ηρεμία και ρουτίνα, και η ερωτητική επιθυμία έχει μπει στο περιθώριο. Ο νέος σύντροφος είναι πάντα πιο επιθυμητός πιο περιπετειώδεις αλλά ακόμη και να μην είναι, έτσι τον αντιλαμβάνεται ο άλλος. Το όλο κλίμα που δημιουργείται κινητοποιεί την φαντασία του. (Κερμελιόγλου, 2004)

Ωστόσο, δεν είναι όλες οι απιστίες ίδιες. Σε ορισμένα ζευγάρια, η απιστία είναι ένα μεμονωμένο περιστατικό, υπάρχουν όμως και περιπτώσεις όπου η απιστία γίνεται μια συνήθης συμπεριφορά, την οποία μάλιστα υιοθετεί ο μοιχός χωρίς ενοχές, αφού κατά βάση λείπει η σωστή έννοια τις σεξουαλικότητας και της οικειότητας μέσα στη σχέση του.

Και στις δυο περιπτώσεις είναι λάθος να πιστεύει κάποιος ότι υπάρχουν άνθρωποι με γενετική προδιάθεση στην απιστία. Όταν ένας άνθρωπος έχει βρει την αισθηματική σχέση που ανταποκρίνεται στο πρότυπο που έχει για αυτήν, δεν νιώθει την ανάγκη να αναζητήσει συναισθηματική και σεξουαλική ικανοποίηση αλλού. ([www.porfira.gr](http://www.porfira.gr))

## Η ΜΟΙΧΕΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΓΑΜΟ

Ο γάμος και η συζυγική αγάπη είναι στενά συνδεδεμένα με την αποκλειστική σεξουαλική συζυγική πίστη. Στην έρευνα «sexual Behavior in Britain», η συζυγική πίστη θεωρήθηκε ως ο πρώτος παράγοντας ενός επιτυχημένου γάμου. Η ίδια θετική στάση απέναντι στη συζυγική πίστη συναντάται και στις ΗΠΑ. Όμως η πραγματικότητα σήμερα είναι πολύ διαφορετική. (Dominian, 1998)

Για τον / την άπιστο/η σύζυγο, η απιστία μπορεί απλά να σημαίνει την απόλαυση των ευκαιριών εκείνων που απολάμβανε πριν το γάμο, για τον / την εξαπατημένο/η σύζυγο η απιστία είναι μια επίθεση κατά της ίδιας τους της σχέσης, μια διακωμώδηση της υποτιθέμενης αμοιβαίας δέσμευσης τους. (Beck, 1996)

### 3.12.1 ΤΥΠΟΙ ΜΟΙΧΕΙΑΣ

Υπάρχουν τρεις τύποι μοιχείας. Ο πρώτος, ο πιο συνηθισμένος και πιο παραδοσιακός, είναι η εξωσυζυγική σχέση, η οποία περιλαμβάνει τη σεξουαλική επαφή με τρίτο πρόσωπο, το οποίο κρατείται κρυφό από τον ή τη σύζυγο. Η δεύτερη ονομάζεται παράλληλη μοιχεία και συμβαίνει όταν η εξωσυζυγική σχέση γνωστοποιείται στο σύντροφο, ο οποίος την ανέχεται, χωρίς να οδηγείται ο γάμος σε διάλυση. Ο τρίτος είναι η ψυχαγωγική παραλλαγή, όπου υπάρχει η επιθυμία για εξωσυζυγική «ψυχαγωγία», αλλά και η θέληση να παραμείνει ανέπαφος ο γάμος δεδομένου φυσικά ότι ο σύντροφος θα το επιτρέψει.

Κλινικά, η μοιχεία διαιρείται σε τρεις κατηγορίες. Καταρχήν στις «ιστορίες της μια νύχτας», οι οποίες συμβαίνουν όταν ο σύντροφος λείπει από το σπίτι για δουλειές, εκπαίδευση ή αναψυχή κ.τ.λ. Οι ερωτικές αυτές σχέσεις κανονικά δεν απειλούν το γάμο. Στην δεύτερη κατηγορία έχουμε τις ερωτικές σχέσεις που μπορούν να διαρκέσουν από λίγους μήνες έως ένα ή δυο χρόνια και στη συνέχεια λήγουν, βρίσκοντας το γάμο με νέα δομή αλλά παρόντας. Στην τρίτη, και τελευταία κατηγορία υπάρχει μια συνεχιζόμενη ερωτική σχέση, η οποία καταλήγει σε νέα «σοβαρή» σχέση και ο σύντροφος αποχωρεί από το «σπίτι».

Σύμφωνα με την Lawson η μοιχεία σχετίζεται με το μορφωτικό επίπεδο, όχι σε απόλυτους όρους αλλά στη διαφορά που υπάρχει μεταξύ ανδρών και γυναικών. Ο άντρας ο οποίος είναι σε ίσο ή ανώτερο μορφωτικό επίπεδο από τη σύζυγο του έχει το μέσο αριθμό παράνομων δεσμών αλλά ο άντρας του οποίου η γυναίκα είναι «πιο» μορφωμένη από αυτόν τείνει να έχει λιγότερους δεσμούς, ενώ η γυναίκα τους περισσότερους.

### **3.12.2 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗ ΜΟΙΧΕΙΑ**

#### **ΑΡΡΩΣΤΙΑ - ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ**

Εδώ αναφερόμαστε σε μια κατάσταση από την οποία δεν μπορεί να απεμπλακεί το άτομο για ηθικούς πρώτιστος λόγους, όπως όταν κάποιος είναι σε μια σχέση χρόνια και ο σύντροφος του πάσχει από μια χρόνια αρρώστια ή αναπηρία. Σε αυτή την περίπτωση, η απιστία μπορεί να θεωρηθεί «επιθυμητή» ή και «επιτρεπτή» αφού βοηθάει στην ύπαρξη και διατήρηση αυτής της σχέσης.

#### **ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΕΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ**

Πολλά ζευγάρια μπαίνουν μέσα σε μια σχέση συμφωνώντας εξ αρχής και από κοινού ότι αυτή θα είναι ανοιχτή. Με λίγα λόγια, τα δυο άτομα είναι μαζί χωρίς αυτό να εμποδίζει αμφότερους να βρίσκονται ερωτικά και με άλλους συντρόφους κατά καιρούς. Μπορούν πάντα να επιστρέφουν πάντα στην αρχική σχέση.

Από την άλλη, υπάρχουν και τα άτομα των οποίων οι αξίες και οι στάσεις είναι υπέρ της μονογαμίας. Αυτό φανερώνει μια πρόβλεψη για την ουσιαστική τους συμπεριφορά μέσα στη σχέση. Δύσκολα οι συγκεκριμένοι θα απατήσουν το / τη σύντροφο τους, αλλά αν συμβεί κάτι τέτοιο, αφενός αυτό θα σημαίνει ότι πρόκειται για κάτι βαθύτερο από μια ερωτική συνεύρεση, και αφετέρου η αρχική σχέση να διαλυθεί αμέσως, γιατί τα εν λόγω άτομα θα λυγίσουν από το βάρος των ενοχών τους.

#### **ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΝΤΡΟΦΩΝ**

Πολλοί σύντροφοι ταλαιπωρούνται από τις εντάσεις και προστριβές που φέρνει μια σχέση, με αποτέλεσμα να αναζητούν μια φυγή από την πραγματικότητα

μέσω ενός τρίτου προσώπου. Οι εντάσεις μπορεί να έχουν να κάνουν με οικονομικά προβλήματα, συγκρούσεις αξιών, προβλήματα δουλειάς, έλλειψη επικοινωνίας, αδιαφορία, απογοήτευση / μοναξιά σε υπάρχουσα σχέση, επικριτική συμπεριφορά. Υπάρχουν όμως, και πολλοί απογοητευμένοι σύντροφοι που δεν δημιουργούν άλλες σχέσεις λόγω του συστήματος αξιών τους, όπως αναφέραμε παραπάνω. Οι δυσκολίες μπορεί να είναι κατατλιγιστικές και μέρα με τη μέρα να δηλητηριάζουν τη σχέση αλλά αυτά τα άτομα επιλέγουν να το χειρίζονται με άλλον τρόπο αυτόν που τους ταιριάζει πιο πολύ.

### **ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ / ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΑΤΟΜΟΥ**

Είναι κάποια άτομα τα οποία δεν μπορούν να δεσμευτούν και γενικότερα φοβούνται τη δέσμευση με ότι συνεπάγεται αυτό, όποτε πηγαίνουν από τον ένα ερωτικό σύντροφο στον άλλο. Πολλοί ναρκισσιστές ανήκουν σε αυτή την κατηγορία, καθώς και άτομα με κάποια είδη ψυχοπαθολογίας, όπως για παράδειγμα κάποια με διαταραχές διάθεσης (Κεμερλίογλου, σελ 41-43). Όταν κάποιος δεν έχει φτάσει στο κατάλληλο επίπεδο ωριμότητας, είτε όσον αφορά στις διαδικασίες σκέψης, είτε στην ανάπτυξη του προσωπικού του ήθους, τότε δυσκολεύεται να αντιληφθεί τα συναισθήματα του συντρόφου του σε περίπτωση απιστίας και είναι επιρρεπής στην επανάληψη της. ([www.porfira.gr](http://www.porfira.gr))

Επιπρόσθετος οι πολλαπλές απιστίες είναι ένδειξη ερωτικού εθισμού που συνοδεύονται από αισθήματα απαξίωσης, κενού, και αχρηστίας. Είναι σαν να μην μπορούν να ελέγξουν τον εαυτό τους και τις εξορμήσεις τους. (Κεμερλίογλου, 2004)

### **ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

Η κουλτούρα, ο πολιτισμός που έχει μεγαλώσει κάποιος παίζουν ρόλο στην αντίληψη τους περί απιστίας. Για παράδειγμα στις μεσογειακές χώρες η απιστία είναι πιο «αποδεκτή» σε σχέση με τις μη μεσογειακές. Επιπλέον, όταν μια κουλτούρα ενισχύει και επικυρώνει την απιστία ως «απόδειξη» αρρενωπότητας και καθεστώτος “status quo” σε ανδροκρατούμενες κοινωνίες, τότε το άτομο μπορεί να προβεί σε απιστία, χωρίς να νιώθει ενοχές. Συν τοις άλλοις, ενισχύεται η εικόνα του μέσα από τέτοιες διαδικασίες. Επιπρόσθετοι επιβαρυντικοί παράγοντες έχουν να κάνουν με οικογενειακά μοτίβα (ότι είδαν στις δικές τους οικογένειες όταν ήταν παιδιά και το μετέφεραν στις ενήλικες σχέσεις τους). (Κεμερλίογλου, 2004, σελ.43)



Μια άλλη κατηγορία υψηλού κινδύνου είναι τα παιδιά χωρισμένων γονέων ή γονέων που δεν είχαν μια ήρεμη σχέση. Αν ένα παιδί έχει μεγαλώσει μέσα σε μια οικογένεια όπου οι κρίσεις αποτελούσαν την καθημερινότητα, τότε είναι πολύ πιθανό ως ενήλικας να αισθανθεί την ανάγκη για μια σταθερή και καλή σχέση, αλλά μπορεί να μην διαθέτει τα απαραίτητα εργαλεία για να την χρήσει, επειδή δεν τα έχει διδαχτεί στη οικογένεια του.

### **ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

Συχνά, λέγεται ότι μια απιστία οφείλεται και:

- Στην ανία
- Στην ασυμβατότητα των χαρακτήρων
- Στην ασυμβατότητα των ενδιαφερόντων
- Στην μη σεξουαλική ικανοποίηση
- Στην υπερβολική ανεξαρτησία ([www.porfira.gr](http://www.porfira.gr))

Είναι σημαντικό να διαχωρίσουμε την απιστία που λαμβάνει χώρα από γυναίκες από αυτή των ανδρών. Στις γυναίκες, μια ερωτική πράξη συνοδεύεται με αγάπη και συναισθηματική επαφή, ενώ στον άνδρα λειτουργεί σαν εκτόνωση. Για αυτό υπάρχει η άποψη ότι είναι πιο πιθανό μια γυναίκα να διαλύσει τη σχέση της αν απιστήσει σε αντίθεση με έναν άνδρα ο οποίος μπορεί να ξεχωρίσει το σεξ από το συναίσθημα. Βέβαια, αυτά είναι γενικές τάσεις γι' αυτό καλό είναι να έχουμε πάντα στο μυαλό μας τις ατομικές διαφορές. Το να απιστήσει κανείς είναι το αποτέλεσμα πολλών παραγόντων. Επιπλέον, εκτός από τις αιτίες, και οι μορφές και οι συνέπειες είναι τόσο διαφορετικές σε κάθε σχέση όσο διαφορετικά είναι και τα άτομα μεταξύ τους.

### **3.13 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΖΗΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΠΙΣΤΙΑ**

Υπάρχουν, όμως, και άτομα που ζηλεύουν παράφορα και υποπτεύονται το σύντροφο τους για απιστία, χωρίς απαραίτητα να συμβαίνει κάτι τέτοιο. Αυτό έχει να κάνει με βαθύτερα αίτια που βρίσκονται στον ίδιο τον άνθρωπο, όπως, για παράδειγμα, αισθήματα εξάρτησης και ανασφάλειας. Έτσι, δημιουργείται ένας

Φαύλος κύκλος: η εξάρτηση και η ανασφάλεια προκαλούν έντονα αισθήματα ζήλιας και τάσεις ιδιοκτησίας απέναντι στον άλλο, και αυτά με τη σειρά τους δημιουργούν μεγαλύτερη εξάρτηση και ανασφάλεια. Αυτό μπορεί να πάρει καταστροφικές διαστάσεις.

### **3.14 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΩΘΟΥΝ ΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ ΣΕ ΕΞΩΣΥΖΥΓΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**

Έχει προταθεί ότι οι εξωσυζυγικές σχέσεις ξεκινούν περίπου την εποχή της γέννησης του πρώτου παιδιού, όταν το στρες είναι έντονο και το σεξ λιγότερο διαθέσιμο. Τα στοιχεία όμως της Lawson δεν δείχνουν ότι η άποψη αυτή έχει ιδιαίτερη βαρύτητα. Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία τα οποία σύλλεξε η Lawson **μόνο** το 15 % των νέων γονέων είχαν την πρώτη τους εξωσυζυγική σχέση στο χρόνο πριν ή μετά τη γέννηση του πρώτου τους παιδιού. Από την άλλη μεριά, ο θάνατος κάποιου γονέα δίνοντας ως πολύ ισχυρός λόγος ιδιαίτερα για τις γυναίκες.

Ένα πολύ μικρό ποσοστό ανδρών και ένα πολύ μεγαλύτερο ποσοστό γυναικών πίστευαν ότι μία ασθένεια ή ένα ατύχημα είχε παίξει κάποιο ρόλο στη σύναψη εξωσυζυγικής σχέσης. Τέλος, η κρίση της μέσης ηλικίας αναφέρεται ως αίτιο και από τους άνδρες και από της γυναίκες. Μια κρίση πρέπει να συνδυάζεται με την ανάλογη ευκαιρία και η μεγαλύτερη συμμετοχή των γυναικών στον εργασιακό χώρο προσφέρει και στα δύο φύλλα.

Στην πραγματικότητα, η πλειοψηφία των εξωσυζυγικών σχέσεων διαδραματίζονται σε ένα φόντο συζυγικής δυσαρέσκειας και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για το γυναικείο φύλλο. Η δυσαρέσκεια από το «συζυγικό σεξ» είναι μια ακόμη αιτία. Ένας ακόμα λόγος είναι η αναζήτηση διασκέδασης και συγκίνησης σε αντιστάθμιση της συζυγικής δουλειάς και τι μειωμένης απόλαυσης σε μία χρόνια συζυγική σχέση. Οι εξωστρεφείς ανήκουν στην κατηγορία αυτή και χρειάζονται πληθώρα ερεθισμάτων για να νοιώθουν ολοκληρωμένοι.

### **3.14.1 Η ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΤΗΣ ΑΠΙΣΤΙΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ**

Εκτός από την περίπτωση που η εξωσυζυγική σχέση διαλύει το γάμο, οι περισσότερες διαρκούν για κάποιο διάστημα μέχρι να τις ανακαλύψει ο σύντροφος. Μικρός αριθμός συζύγων μιλούσαν στους συντρόφους τους για την παράνομη τους σχέση. Είναι ενδιαφέρον ότι τα τελευταία χρόνια η εξομολόγηση εμφανίζεται όλο και συχνότερα.

Η εξομολόγηση δεν είναι ο μόνος τρόπος για να το μάθει ο σύντροφος, από τη στιγμή που συχνά αφήνονται ολόγυρα ίχνη μιας τέτοιας σχέσης. Οι λίγοι εκείνοι που δεν το αποκάλυψαν, το έκαναν για να μην πληγώσουν το σύντροφό τους και όσον αφορά τις γυναίκες, για να σώσουν το «πρόσωπο» του άντρα τους. Το άτομο που έχει παράνομη σχέση συχνά νιώθει ενοχικά και δυσάρεστα για το γεγονός, ακόμη κι αν το νομιμοποιεί στο δικό του μυαλό, για μια τεράστια σειρά από λόγους.

Όταν αποκαλύπτεται η εξωσυζυγική σχέση, ο σύντροφος συχνά νιώθει συντετριμμένος, προδομένος, αβοήθητος, φοβάται να μην εγκαταλειφθεί και είναι πιθανόν να ζηλέψει. Υπάρχει μία γενική και ειδική απώλεια εμπιστοσύνης, η οποία δύσκολα ξαναχτίζεται και, ακόμη και τις ημέρες που η σεξουαλική ελευθεριότητα είναι διάχυτη, η αίσθηση της πληγής συχνά παραμένει. Ο σύντροφος που έχει προδοθεί νιώθει ότι τον απορρίπτουν και δεν τον αγαπούν, εξωθείται να ρωτήσει που φταίει ο ίδιος και σε γενικές γραμμές νιώθει απελπισμένος. Η στιγμή της αποκάλυψης της μοιχείας είναι σχεδόν πάντα επίπονη και συνοδεύεται από θυμό, ορισμένες φορές από κατάθλιψη και αποτελεί εμπειρία συντριβής.

Υπάρχει ακόμη μια έντονη διαφορά στα αποτελέσματα των εξωσυζυγικών σχέσεων μεταξύ των δυο φύλλων. Σε γενικές γραμμές οι άντρες συνεχίζουν να νιώθουν πιο ελεύθεροι να πειραματίζονται σεξουαλικά έξω από το γάμο. Οι γυναίκες δεν νιώθουν στο ίδιο βαθμό να δικαιούνται εξωσυζυγικών σχέσεων και ως έκτατου για τις γυναίκες είναι δυσκολότερο να έχουν παράλληλα σύζυγο και εραστή ενώ για τους άνδρες φαίνατε να γίνεται ευκολότερο. Οι γυναίκες νιώθουν πιο ενοχές για τις εξωσυζυγικές σχέσεις από τους άνδρες

Ο θυμός, η θλίψη, η αγωνία, ο φόβος, η κατάθλιψη και η ζήλια είναι μερικά από τα συναισθήματα τα οποία διακατέχουν κάποιον, ο οποίος, αντιλαμβάνεται την απιστία μέσα στο γάμο. Όσο αφορά στον ίδιο το γάμο, συνήθως επιβιώνει μπορεί όμως να διαλυθεί και η μοιχεία αποτελεί συνηθισμένη αιτία διαζυγίου. (Spring, 1999)

### **3.14.2 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΛΩΝ ΣΤΗΝ ΕΞΩΣΥΖΥΓΙΚΗ ΣΧΕΣΗ**

Σε γενικές γραμμές, οι άντρες συνάπτουν εξωσυζυγικές σχέσεις κυρίως για τη σεξουαλική τους ικανοποίηση, και οι γυναίκες για τη συναισθηματική. Αλλά και τα δύο φύλλα λειτουργούν σε βάρος του άλλου. Και τα δυο φύλλα μπορεί να νιώθουν ότι δεν έχουν καμιά οικειότητα ή δεν παίρνουν συναισθηματική ικανοποίηση από το σύντροφο τους. Νιώθουν ότι αγνοούνται ή δεν αναγνωρίζονται για αυτό που είναι. Η αυτό εκτίμηση τους, γίνονται καταθλιπτικοί και αποκτούν μια εξωσυζυγική για να νιώσουν και πάλι ότι άτομα με αξία, τα οποία μπορούν ακόμη να αξιώσουν την προσοχή του αλλού. Οι εξωσυζυγικές σχέσεις προσφέρουν την ευκαιρία για αποκάλυψη πλευρών του εαυτού που μένουν κρυμμένες από το σύντροφο και μια επιβεβαίωση που δεν καταφέρνει να επιβεβαιώσει ο σύντροφος για την εικόνα του ατόμου, ιδιαίτερα όσον αφορά στην αναζήτηση αυτονομίας και ανεξαρτησίας. Μια εξωσυζυγική σχέση προσφέρει στην γυναίκα την επιβεβαίωση ότι είναι ακόμα σεξουαλικά επιθυμητή, και μέσω της σεξουαλικότητας της μπορεί να ανακαλύψει όψεις της προσωπικότητας της που μένους κρυμμένες από τον άνδρα της. Από πολλές απόψεις οι γυναίκες μπορούν να βρουν δύναμη σε μια εξωσυζυγική σχέση ενάντια στην απουσία δύναμης στο γάμο τους.

Είναι σαφές ότι οι εξωσυζυγικές σχέσεις που αποκαλύπτονται και συνεχίζουν και μετά την αποκάλυψη αποτελούν μια ξεχωριστή υπόθεση. Οι άνδρες στο σύνολο τους αντιμετωπίζουν πολύ μεγαλύτερες δυσκολίες στην διαπραγμάτευση των εξωσυζυγικών σχέσεων των συζύγων τους και έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να ρίξουν την ευθύνη της διάλυσης του γάμου τους στις εξωσυζυγικές σχέσεις τις γυναίκας τους πάρα στις δικές τους.

Το πιο πιθανό αποτέλεσμα της συζυγικής απιστίας είναι η αναγνώριση της κατάστασης ως σημάδι κρίσης και η επακόλουθη προσπάθεια για την επίλυση των δυσκολιών. Έτσι για τα περισσότερα ζευγάρια, και ιδιαίτερα για τις συζύγους, μια εξωσυζυγική σχέση είναι σημάδι προβλημάτων στο γάμο και στη συνέπεια της αποκάλυψης θα πρέπει να είναι το έργο αποκατάστασης του γάμου. Εάν αυτό δε γίνει αποτελεσματικά, μπορούν να προκύψουν αποτελεσματικές σχέσεις. Ορισμένοι άνδρες επιδιώκουν τις εξωσυζυγικές σχέσεις για διασκέδαση, ενώ παράλληλα διατηρούν το γάμο τους, αλλά για την πλειοψηφία των συζυγών μια εξωσυζυγική σχέση είναι ένδειξη ενός προβληματικού γάμου.

Συμπερασματικά, η μοιχεία κατά έναν περίεργο τρόπο αποτελεί ένα από τα τιμήματα που πληρώνει ο συντροφικός γάμος καθώς το στοίχημα της αγάπης αυξάνει και οι προσδοκίες όλο και δυσκολότερα πραγματώνονται. Θα πρέπει να δουλέψουμε πολύ στην κατεύθυνση της εκπαίδευσης και υποστήριξης του συγχρόνου γάμου για να μπορούμε να καλύψουμε στα πλαίσια μιας μόνο σχέσης το μεγαλύτερο μέρος των σεξουαλικών και συναισθηματικών μας προσδοκιών (Dominian , 1998)



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

### ΤΡΟΠΟΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ

#### 4.1 ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ

**A**ν και η αγάπη είναι μια πανίσχυρη δύναμη που βοηθά τους συζύγους να αλληλοϋποστηρίζονται, να κάνει ο ένας τον άλλο χαρούμενο και να δημιουργούν οικογένεια, δε συνιστά από μόνη της την ουσία της σχέσης, μια ουσία που σχετίζεται με τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τις αξίες που είναι καθοριστικά για τη στήριξη και την περαιτέρω ανάπτυξή της. Συγκεκριμένα προσωπικά χαρακτηριστικά είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τη θεμελίωση μιας ευτυχισμένης σχέσης.

#### 4.2 ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

Σύμφωνα με τους Klein και Rivier(1990) εμπιστοσύνη σημαίνει να έχει κάποιος πίστη σε κάποιο άτομο , να μπορεί να βασιστεί σε αυτό , να μπορεί να παίρνει τα λεγόμενα και τις πράξεις του ως δεδομένα χωρίς να νιώθει την ανάγκη να τα αναλύει για να δει τι κρύβεται πίσω από αυτά. Η ανάλυση της λέξης λοιπόν , από μόνη της δείχνει χαρακτηριστικά μιας επιτυχημένης σχέσης. Άρα , η εμπιστοσύνη είναι βασικό συστατικό στην συνταγή της προσωπικής ευτυχίας που επιτυγχάνεται μέσα από μια ευτυχισμένη σχέση. Όταν κάποιος επιλέγει να γίνει ζευγάρι με ένα άλλο άτομο,είναι σαν ταυτοχρόνως να υποδηλώνει ότι αυτό το άτομο το εμπιστεύεται, ότι δεν θα τον/την προδώσει. Εμπιστεύεται την επιλογή του/της. Δείχνει επίσης εμπιστοσύνη στο ότι το άτομο αυτό θα είναι δίπλα του/της , ότι μπορεί να βασιστεί πάνω του και ότι μπορεί να μοιραστεί τα πάντα μαζί του. Ταυτόχρονα , δείχνει διατεθειμένος/η να πράξει και αυτός/ή τα αντίστοιχα για αυτό. Πρέπει λοιπόν τα ζευγάρια να ξεκινούν μια σχέση με αυτή την αρχή : σε εμπιστεύομαι – με εμπιστεύεσαι!

#### **4.2.1 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΕΙΨΗ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ**

Γιατί όμως δεν υπάρχει εμπιστοσύνη στον /στην εκάστοτε σύντροφο μας ; Αν ρίξουμε μια ματιά στην κοινωνία γύρω μας θα ακούσουμε χιλιάδες ιστορίες απιστίας ή εκμετάλλευσης σε σχέσεις γνωστών και φίλων. Από την άλλη πάλι σαφώς και οι ίδιοι θα έχουμε βιώσει στο παρελθόν καταστάσεις με πρώην συντρόφους οι οποίες κλώνισαν την εμπιστοσύνη μας στο αντίθετο φύλο. Όλα αυτά μας κάνουν καχύποπτους και συντηρητικούς και δυστυχώς μας μειώνουν την εμπιστοσύνη προς το περιβάλλον και ειδικότερα προς τον / την σύντροφο μας.

Ο Dominian μετά από μελέτη που πραγματοποίησε για το συγκεκριμένο θέμα μας παραθέτει τα ακόλουθα.

Αρχικά το άλλο άτομο μας απογοητεύει γιατί είχαμε βασιστεί πάνω του. Μπορεί να νιώσουμε θυμό , φόβο , ανασφάλεια , πίκρα ή και απάθεια. Η εμπιστοσύνη μας σε αυτό το άτομο κλονίζεται σημαντικά αλλά δικαιολογημένα. Είναι κρίμα όμως η εμπιστοσύνη μας να κλονίζεται απέναντι σε ένα άτομο που ουσιαστικά δεν μας έχει δώσει ποτέ δικαίωμα γιατί δυστυχώς τα προαναφερθέντα συναισθήματα τα αισθανόμαστε πρακτικά χωρίς αιτία και αδικαιολόγητα όταν δεν έχουμε εμπιστοσύνη. Αυτό είναι άδικο και απέναντι στον εαυτό μας αλλά και προς τον / την σύντροφο μας. Υπάρχει όμως και ένα άλλο ενδεχόμενο. Να αισθανθούμε ότι δεν μπορούμε να εμπιστευτούμε τον / την σύντροφο μας χωρίς να μας έχει δώσει δικαιώματα. Τι μπορούμε να κάνουμε για να καταπολεμήσουμε την καχυποψία και να δείξουμε εμπιστοσύνη ; Αρχικά , πρέπει να αναρωτηθούμε τι είναι αυτό που στο παρελθόν μας έχει προκαλέσει φόβο και ανασφάλεια το οποίο και μας οδηγεί στην έλλειψη εμπιστοσύνης απέναντι στον /στην σύντροφο μας. Μήπως έχουμε απογοητευτεί στο παρελθόν ; Μήπως κάποιος πρόδωσαν την εμπιστοσύνη μας ; Μήπως εμείς οι ίδιοι προδώσαμε την εμπιστοσύνη κάποιων άλλων ; Μήπως φοβόμαστε και δεν έχουμε την δυνατότητα να αντιμετωπίσουμε τα πιθανά συναισθήματα πόνου και λύπης που μπορεί να προκύψουν από μια προδοσία, γι' αυτό και προσπαθούμε να την αποφύγουμε προετοιμάζοντας πάντα τον εαυτό μας για το χειρότερο και βάζοντας τον / την σύντροφο μας κάτω από το μικροσκόπιο για να εντοπίσουμε πιθανές απειλές στην συμπεριφορά του / της ; Αναζητώντας τις



απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα σίγουρα θα μπορέσουμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας να αναπτύξει εμπιστοσύνη για τον εαυτό του και τους άλλους.

### **ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΠΟΥΣΙΑΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ**

Η εμπιστοσύνη είναι μια πολύ ευαίσθητη έννοια σε ένα ζευγάρι. Χωρίς την ύπαρξη εμπιστοσύνης η σχέση έχει ημερομηνία λήξης και το άτομο το οποίο δεν δείχνει την ανάλογη εμπιστοσύνη στον / στην σύντροφο του , απλά δεν μπορεί να απολαύσει την ευτυχία που η σχέση του έχει την δυνατότητα να του προσφέρει. Έτσι με την πάροδο του χρόνου , η έλλειψη εμπιστοσύνης οδηγεί στην καχυποψία και η καχυποψία οδηγεί στην φθορά των συναισθημάτων και στην διάλυση της σχέσης. Θα πρέπει να αναρωτηθούμε για τις επιπτώσεις που αυτή η έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον / την σύντροφο μας, στο παρελθόν αλλά και τώρα, έχει στην έκβαση της σχέσης μας. Εάν η εμπιστοσύνη για τον / την σύντροφο μας σημαίνει ότι μπορούμε να βασιστούμε πάνω του / της και ότι τον / της πιστεύουμε και τον / την αποδεχόμαστε , με το να αρνούμαστε συστηματικά την εμπιστοσύνη μας του / της υποδηλώνουμε ότι δεν είναι άξιος / α για τα πιο πάνω. Η έκφραση άρνησης και αρνητικών συναισθημάτων εκ μέρους μας , έχει αρνητικές επιπτώσεις και στην συμπεριφορά του / της συντρόφου μας απέναντι μας. Με το να δείχνουμε έλλειψη εμπιστοσύνης προς ένα άτομο που δεν μας έχει δώσει λόγους να το πράττουμε , το κάνουμε να αισθάνεται θυμό και απογοήτευση. Επίσης η έλλειψη εμπιστοσύνης οδηγεί στην φθορά των συναισθημάτων. Το άτομο το οποίο δεν μπορεί να εμπιστευτεί τον / την σύντροφο του , αναπόφευκτα αισθάνεται ότι απειλείται από αυτόν / αυτή και βρίσκεται συνεχώς σε κατάσταση άμυνας. Όταν λοιπόν τηρούμε στάση άμυνας δεν είμαστε σε θέση να μοιραστούμε τα συναισθήματα μας και δεν είμαστε σε θέση να αφεθούμε στην σχέση να μας παρασύρει και να μας οδηγήσει εκεί που πρέπει. Όταν, λοιπόν, ο ένας από τους δύο εμπιστεύεται ενώ ο άλλος όχι , αυτός που δεν εμπιστεύεται δεν είναι σε θέση να εξελίξει τα συναισθήματα του στον ίδιο βαθμό με τον άλλο. Παράλληλα , μπορεί να δημιουργεί συνεχείς καταστάσεις που αποπροσανατολίζουν από την θετική εικόνα της σχέσης και δημιουργούν ένα αρνητικό περιβάλλον. Τέλος , αυτός που δεν έχει εμπιστοσύνη στον / στην σύντροφο του κουράζεται! Κουράζεται να υποφέρει από τα υποθετικά σενάρια που κάνει στο μυαλό του και συσσωρεύει πικρία και θυμό απέναντι στον / στην σύντροφο του μέχρι που κάποια στιγμή θα πάψει να έχει συναισθήματα.

Ένα πλήγμα ακόμα για την εμπιστοσύνη σε μια σχέση είναι η μη τήρηση των υποσχέσεων. Ας μην ξεχνούμε ότι οι πράξεις μιλούν πιο δυνατά από τα λόγια. Όταν ο ένας στο ζευγάρι λέει ότι θα κάνει κάτι, πρέπει να το κάνει, ειδικά κλονίζεται η εμπιστοσύνη, πολλές φορές και ανεπανόρθωτα. ([www.sxeseis.gr](http://www.sxeseis.gr)) Καλό λοιπόν θα ήταν την επόμενη φορά που θα ξεκινήσουμε το παιχνίδι της αμφισβήτησης του / της συντρόφου μας για να αποφύγουμε να πληγωθούμε, μην καταλήξουμε στο να πληγώσουμε εμείς οι ίδιοι τον εαυτό μας άσκοπα και ανώφελα.

#### 4.2.2 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ

Η βασική εμπιστοσύνη αποτελείται από τις εξής στάσεις: «μπορώ να βασιστώ στο/στη σύντροφο μου για την προστασία των συμφερόντων μου», « ξέρω ότι ο/η σύντροφος μου δεν με πληγώνει συνειδητά;», «ξέρω ότι μπορώ να βασίζομαι στη βοήθεια του/της συντρόφου μου σε κάθε συνηθισμένη ή και επείγουσα κατάσταση;», «είμαι σίγουρος/η για την καλοπροαίρετη διάθεση από την πλευρά του/της συντρόφου μου;». (Beck, 1996, σελ.266)

Οι σύντροφοι πρέπει να συνεργάζονται, να συμβιβάζονται και να δρουν βάσει κοινών αποφάσεων. Πρέπει να είναι ελαστικοί, δεκτικοί και να μπορούν να συγχωρούν. Πρέπει να είναι σε θέση να ανέχονται τα ελαττώματα, τα λάθη και τις ιδιαιτερότητες ο ένας του άλλου. Καθώς οι “αρετές” αυτές καλλιεργούνται με το χρόνο, η σχέση εξελίσσεται και ωριμάζει.

Τα ζευγάρια συχνά έχουν την ικανότητα να διαπραγματεύονται με ανθρώπους εκτός της σχέσης τους, αλλά πολύ λίγοι είναι οι άνθρωποι εκείνοι που δημιουργούν μια σχέση διαθέτοντας τη βασική κατανόηση ή τις τεχνικές δεξιότητες που θα την κάνουν να ευδοκιμήσει. Τους λείπει συχνά η γνώση για το πώς πρέπει να πάρουν κοινές αποφάσεις ή να αποκρυπτογραφήσουν τις προθέσεις των συζύγων τους. Όταν στάζει μια βρύση στο σπίτι, έχουν τα εργαλεία για να σταματήσουν τη διαρροή· όταν όμως η αγάπη αρχίσει να αιμορραγεί, δεν έχουν ιδέα για το πώς να επουλώσουν την πληγή.

Πολύ σημαντικό είναι το ζευγάρι να ξεπερνάει τον φόβο και να εμπιστεύεται τον / την σύντροφο. Όλοι οι άνθρωποι είναι εξοπλισμένοι με μηχανισμούς άμυνας που τους επιτρέπουν να χειριστούν ακόμα και μια προδοσία από τον / την σύντροφο τους. Σίγουρα , η προδοσία δεν είναι ένα ευχάριστο συναίσθημα αλλά δεν είναι και προς θάνατο. Όλα πρέπει να ξεπερνιούνται και ξεπερνιούνται με χρόνο και θέληση από μέρους και των δύο. Ότι δεν μας σκοτώνει μας κάνει πιο δυνατούς. Όσον αφορά το σύντροφο είναι πολύ σημαντικό όταν συμμετέχει στη διαδικασία ενίσχυσης της εμπιστοσύνης , θα πρέπει να μην υπόσχεται πράγματα που είναι πέρα από τις δυνατότητες τους και κατά συνέπεια να απογοητεύει το/τη σύντροφο του, ενισχύοντας τους φόβους του/της. (Dominian, 1998)

### **4.3 Η ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ**

Σύμφωνα με τον Πιντέρη (1995) ένας από τους συντομότερους τρόπους για να καταστρέψει κανείς μια σχέση είναι ν' αφήνει το σύντροφό του να κάνει σχεδόν πάντα ό,τι θέλει στα σημαντικά ζητήματα. Έχει ζωτική σημασία για την επιτυχία μιας σχέσης να παλέψει κάποιος για τα δικαιώματά του ώσπου να φτάσει στο σημείο να μπορεί να πει με άνεση «Μ' αρέσει τώρα αυτή η σχέση. Κάνω αυτό που θέλω τόσο συχνά ώστε τον περισσότερο καιρό νιώθω ικανοποιημένος κι ευτυχισμένος παρά δυστυχισμένος». Αν κι ο/η σύντροφος μπορεί να πει το ίδιο, τότε η σχέση έχει σταθερές βάσεις.(Πιντέρης, 1995)

Σύμφωνα με τον Hauck ο κάθε σύντροφος φροντίζει εγωιστικά τα δικά του συμφέροντα ως το σημείο που ο γάμος αποτελεί μια ικανοποιητική σχέση. Θεωρεί προσωπική υποχρέωσή των ανθρώπων να είναι ευτυχισμένοι στη σχέση τους. Δεν είναι δουλειά του συντρόφου μόνο. Πρέπει να αναζητήσει τα οφέλη που θεωρεί πιο σημαντικά και ή συμβιβαστεί, ή επιμείνει αποφασιστικά σ αυτά, ή να υποχωρήσει αυτή τη φορά, αφού όμως διαπραγματευτεί ότι την επόμενη θα γίνει αυτό που θέλει ο ίδιος. Ο γάμος είναι μια επιχείρηση που σκοπό έχει να φέρει την ευτυχία. Αν αυτό δε συμβαίνει, το λάθος οφείλεται κυρίως στον καθένα , επειδή φοβάται ή νιώθει ενοχές που θέλει να ικανοποιήσει τις προσωπικές του ανάγκες κι επιθυμίες.

Το σώμα και η ζωή είναι δικά του , δεν ανήκουν στο σύντροφο του. Μ' έναν τραγικό τρόπο, κάποιες σχέσεις δεν είναι τίποτα περισσότερο από συμβόλαιο ανάμεσα σ' έναν αφέντη κι ένα σκλάβο. Ένας άντρας μπορεί πολύ εύκολα να πιστέψει ότι του ανήκει η σύντροφος του όπως ακριβώς και το αυτοκίνητό του. Η ίδια παράνοια ισχύει όταν μια γυναίκα πιστεύει ότι της ανήκει ο σύντροφος της και μπορεί να ελέγχει τη ζωή του σαν να 'ναι σκλάβος της.

Η προσωπική αξιοπρέπεια κι ο ελευθερία είναι ηθικό δικαίωμα. Τα υγιή ζευγάρια το καταλαβαίνουν αυτό χωρίς να χρειάζεται να ειπωθεί. Ξέρουν καλά ότι ο σύντροφός τους βρίσκεται δίπλα τους από επιλογή και μπορεί κάποτε να επιλέξει να φύγει. Πολλές φορές όμως σε μια σχέση αυτό το βασικό δικαίωμα αγνοείται και παραγνωρίζεται, επιτρέποντας να συνεχίζεται η σχέση δουλείας ανάμεσα σε δυο άτομα που το μόνο που ζητούσαν ήταν αγάπη.(Hauck, 2000)

Κάποιοι άνθρωποι έχουν την ανάγκη να μένουν μόνοι και να διατηρούν κάποια στοιχεία από την προσωπική τους ζωή έξω από τη σχέση τους. Αν κάποιος ανήκει σε αυτή την ομάδα θα πρέπει να σταματήσει τον σύντροφο τον καταπιέζει και να τον μάθει ν' αποδέχεται ότι κάποιες στιγμές δε θα είναι μαζί. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να θέλει ο ένας κάθε βράδυ να διαβάζει για μια ώρα στο δωμάτιό , κάποιες φορές να πηγαίνει ξεχωριστά διακοπές ή να βγαίνει απλώς μια βόλτα μόνος του. (Hauck, 2000)

Όπως αναφέρουν και οι Conover & Gardner (1999) πολύ σημαντικό είναι επίσης να μπορέσει κάποιος να αποδεχτεί πως ο άλλος έχει ανάγκη να έχει κοντά του κάποιους παλιούς φίλους , όπως και να είναι ανοιχτοί σε καινούργιες φιλίες, είτε μόνος του, είτε σαν ζευγάρι. Όλοι χρειάζονται κάπου- κάπου να βγουν έξω ένα βράδυ, όπως επίσης να νοιώθουν και οι δύο ελεύθεροι να καλούν φίλους στο σπίτι για φαγητό, για να δουν μια ταινία ή να παίξουν παιχνίδια.( Conover & Gardner,1999)

#### **4.4 ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΣΤΟ/ΣΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΜΑΣ**

Πώς μπορεί κάποιος να βοηθήσει το/τη το σύντροφό του να ξεπεράσει τα γονεικά του/της κατάλοιπα και να μπορέσει να αποδεχτεί την ανάγκη για αυτονομία ;

Ο Dominian αναφέρει ότι στην καρδιά των διαταραχών της αυτονομίας συναντάει κανείς τον άντρα εκείνο ή τη γυναίκα που μεγάλωσε σε ένα σπίτι όπου κυριαρχούσε ένας ή και οι δύο γονείς. Επί σειρά ετών έπρεπε να υποτάσσει τη θέλησή του/της στις γονεϊκές επιθυμίες, υπό το φόβο ή την απειλή ότι θα τον/την απορρίψει ή θα τον/την ταπεινώσει. Μεγάλωσε με έχθρα απέναντι στην εξουσία αυτή και αρνείται να πάρει διαταγές από οποιονδήποτε. Η δυσκολία με αυτούς τους συντρόφους είναι ότι ερμηνεύουν και το απλούστερο αίτημα ως προσταγή. Είναι σαφές ότι ένα τέτοιο πρόσωπο είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο σε οποιαδήποτε προσπάθεια προσέγγισής του. Ο τόνος του αιτήματος είναι ζωτικής σημασίας και πριν του ζητηθεί οτιδήποτε θα πρέπει κανείς να επιδιώξει τη συνεργασία του. Πριν εκφραστεί ένα αίτημα μπορεί να προηγηθεί κάποια ένδειξη ότι δεν πρόκειται για κανένα είδος απαίτησης. Η ζωή όμως θα πρέπει να προχωρήσει και ο σύντροφος του θα πρέπει να καταστήσει σαφές ότι αυτός ή αυτή είναι ένας πατριαρχικός γονέας, αλλά ότι του ζητά αυτό που είναι αναγκαίο για την επιβίωση. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι ο σύζυγος είναι κάτι διαφορετικό από τη γονεϊκή φιγούρα και ότι τα αιτήματα προς το άτομό του έχουν τη δική τους αυτοτελή αξία. Αυτή η κατανόηση μπορεί να έλθει πιο γρήγορα εάν ο σύντροφος χειρίζεται την ευαισθησία του ατόμου με σεβασμό, ακούει τη γνώμη του και της δίνει την απαραίτητη προσοχή και γενικά εάν τον αντιμετωπίζει ως υπεύθυνο ενήλικο, διαλύοντας έτσι την αίσθηση ότι τον αντιμετωπίζουν ως ανίκανο παιδί. (Dominian, 1998, σελ.126 – 127)

Πώς μπορεί κανείς να βοηθήσει το/τη σύντροφο να ξεπεράσει της διαταραχές της εξάρτησης;

Ο Dpminian αναφέρει ότι ο συνολικός στόχος της ανάπτυξης είναι η κατάληξη σε μία μορφή ενήλικου, ο οποίος θα έχει ένα λογικό μέτρο αυτονομίας, αυτοδυναμίας και αυτοκαθοδήγησης. Μερικοί άνθρωποι φθάνουν διανοητικά και σωματικά στην ενηλικίωση, αλλά παραμένουν συναισθηματικά εξαρτημένοι και ανασφαλείς. Ένα τέτοιο είδος άντρα ή γυναίκας συχνά παντρεύεται κάποιον φανερά δεσποτικό, δογματικό και ικανό σύντροφο και αυτοί οι δύο συνεργούν με τρόπο τέτοιο που μπορεί να αποβεί καταστροφικός για τη σχέση, όταν ο εξαρτημένος σύντροφος ωριμάσει και δε χρειάζεται πλέον τον ισχυρό άλλον. Το μυστικό για μία επιτυχημένη κατάληξη είναι ο αποκαλούμενος «ισχυρός» σύντροφος να

συνειδητοποιήσει αυτό που συμβαίνει στις αρχές της σχέσης και να ενθαρρύνει το σύντροφό του να ωριμάσει. Αυτό μπορεί πρακτικά να σημαίνει ότι κάθε, φορά που του ζητείται η γνώμη και η συμβουλή του, τότε πρέπει να συζητούνται τα υπέρ και τα κατά μιας κατάστασης, η τελική όμως απόφαση να ανήκει στον εξαρτημένο σύντροφο. Κατά τον ίδιο τρόπο, όταν ο εξαρτημένος σύντροφος ζητά από τον άλλον να κάνει γι' αυτόν πράγματα που ο ίδιος φοβάται, θα πρέπει να γίνει κάποια προσπάθεια ενθάρρυνσής του να αντιμετωπίσει το αντικείμενο του φόβου του, αντί να αναλαμβάνει ο άλλος ολόκληρα τμήματα της ζωής του. Σε γενικές γραμμές, το εξαρτημένο άτομο θα πρέπει να υποστηριχθεί και να ενθαρρυνθεί, να αντιμετωπίσει και να φέρει σε πέρας τα πράγματα ή τις καταστάσεις τις οποίες φοβάται και να αμείβεται κάθε φορά που κατορθώνει ένα νέο βήμα ανεξαρτησίας. Πρόκειται για μία προσέγγιση τελείως αντίθετη από εκείνη όπου ο ισχυρός σύντροφος ελέγχει και ρυθμίζει τη ζωή του εξαρτημένου του συντρόφου. Στην πραγματικότητα, ο ισχυρός σύντροφος δε θα πρέπει να διστάζει να δείχνει από την αρχή ότι και αυτός έχει ανάγκες, τις οποίες ο σύντροφός του θα πρέπει να κάνει κάθε προσπάθεια να καλύψει. (Dominian , 1998)

#### **4.5 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑΣ**

Στις μελέτες του ο Λ. Μπουσκάλια κάνει εκτενή αναφορά για την οικειότητα που αναπτύσσουν τα ζευγάρια. Ο αληθινός έρωτας και η οικειότητα αναπτύσσονται με έναν καλύτερο τρόπο αυθόρμητα και προσφέρουν μια πληθώρα ευκαιριών για εμπειρίες χαράς, ομορφιάς και γέλιου. Όλοι έχουν γνωρίσει τη θαυμάσια αίσθηση του κοινού βιώματος μιας έντονης εμπειρίας με κάποιον είτε γέλιου είτε πόνου. Στιγμιαία, η κοινή εμπειρία παίρνει τους δύο και τους κάνει ένα. Οι στιγμές αυτές βαθιάς οικειότητας θα συνεχίσουν να κάνουν τον έρωτα πιο φρέσκο, γοητευτικό και αναζωογονημένο.

Η ώριμη οικειότητα, όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, εμπεριέχει τη σωματική επαφή. Ενσωματωμένη σ' αυτή φαίνεται να είναι μια αισθησιακή ανάγκη να βρεθούμε κοντά στους αγαπημένους μας, να έχουμε σωματική επαφή, να τους αγκαλιάζουμε και να τους κρατάμε κοντά μας. Θα χρειαστεί γι' αυτό ο

ολοκληρωμένος άνθρωπος να συμφιλιωθεί με τη σεξουαλικότητά του. Πρέπει να αισθανόμαστε άνεση με το σεξουαλικό μας εαυτό, πριν διακινδυνεύσουμε να αποκαλύψουμε ελεύθερα και ανοιχτά τη σεξουαλικότητά μας σε κάποιον άλλο. Αυτό δεν σημαίνει ότι θέλουμε να είμαστε αποκάλυπτα σεξουαλικοί με όλους όσους αγαπάμε. Με μία ευρύτερη έννοια αναφέρεται στη σεξουαλική ικανοποίηση που μπορούμε να έχουμε, όντας απλώς στον ίδιο χώρο με κάποιον, αγκαλιάζοντας το παιδί μας, έχοντας μια από κοινού εμπειρία μ' ένα φίλο.

Δεν υπάρχει ίσως πιο φυσική, ούτε πιο ικανοποιητική πράξη που μπορεί να κάνει ο άνθρωπος απ' αυτή που βρίσκεται σε μια ώριμη σεξουαλική οικειότητα. Εδώ, στην υψηλότερη μορφή της, υπάρχει μια βαθιά επιθυμία ολοκληρωτικής συγχώνευσης με τον άλλο. Είναι μια έσχατη έκφραση αγάπης που συνδυάζει όλα τα θετικά της χαρακτηριστικά - φροντίδα, προσφορά, μοίρασμα, επιβεβαίωση, αποδοχή, παραχώρηση και παραδοχή. Η σεξουαλικότητα όταν είναι η έκφραση πραγματικής αγάπης, μπορεί να είναι η θεμελιώδης ανθρώπινη ένωση.

Η αγάπη και η οικειότητα απαιτούν κάποια λεκτική έκφραση. Πολύ συχνά υποθέτουν οι άνθρωποι, ότι το άλλο ή τα άλλα πρόσωπα ξέρουν τι σκέπτονται ή πώς αισθάνονται. Πολλές φορές εκπλήσσονται όταν ανακαλύπτουν ότι αυτό δεν ισχύει. Είναι ευθύνη του καθένα να απλώσει το χέρι και ν' αγγίξει την καρδιά αυτού που αγαπάει μια κουβέντα, ένα σημείωμα, ένα λουλούδι, ένα απλό ποίημα, μπορούν να δώσουν το πολύ αναγκαίο μήνυμα της επιβεβαίωσης. Κανείς δεν κουράζεται ποτέ από την έκφραση αγάπης.

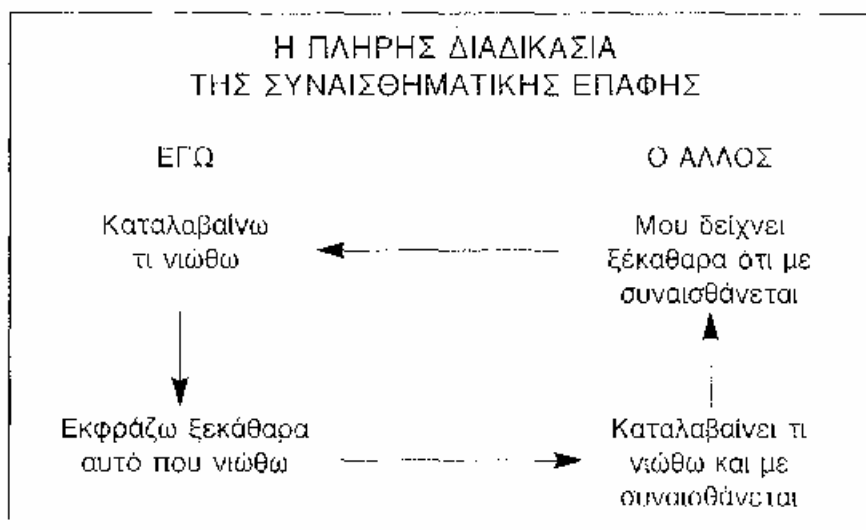
Η αγάπη και η οικειότητα απαιτούν συμπάθεια. Αν δεν μπορεί κάποιος να συναισθανθεί με κάποιον, δεν είναι ικανός να αγαπά. Αυτό δεν σημαίνει ότι μπορεί να έχει τέλεια εμπάθεια με τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά ενός άλλου. Στην καλύτερη περίπτωση μπορεί να καταλάβει μόνον αυτό που έχει βιώσει πραγματικά, και κάθε εμπειρία είναι πάντα πολύ προσωπική. 'Όταν όμως έχει μια γνώση των προσωπικών συγκρούσεων και συναισθημάτων που στηρίζονται πάνω σε γενικές ανθρώπινες εμπειρίες, μπορεί ν' αρχίσει να καταλαβαίνει πώς αισθάνονται ίσως οι άλλοι. Σ' αυτό το σημείο αρχίζει η συμπάθεια. (Μπουσκάλια, 1986)

## 4.6 ΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Σύμφωνα με τον Πιντέρη, συναίσθηση είναι η ικανότητα και η προθυμία που έχει καθένας να δείχνει τα συναισθήματά του στον άλλο και η ικανότητα του άλλου να τον συναισθάνεται. Όλοι λένε ότι θέλουν να έχουν συναισθηματική επαφή με τον σύντροφό τους. Όμως η συναισθηματική επαφή δεν είναι κάτι το τόσο απλό. Η συναισθηματική επαφή ανάμεσα σε δύο ανθρώπους προϋποθέτει αρκετά πράγματα σύμφωνα με τον Πιντέρη. Ας τα δούμε βήμα προς βήμα:

- Κατ' αρχήν χρειάζεται να είσαι σε θέση να καταλαβαίνεις τι νιώθεις.
- Να είσαι πρόθυμος να δείξεις στον άλλο αυτά που νιώθεις.
- Να μπορείς να εκφράζεις τα συναισθήματά σου με τέτοιο τρόπο που να μπορούν να γίνουν εύκολα αντιληπτά από τον άλλο.
- Ο άλλος να ενδιαφέρεται γι' αυτά που νιώθεις.
- Να είναι σε θέση να σε συναισθάνεται.
- Να μπορεί να σου δείξει ότι σε συναισθάνεται, με τέτοιο τρόπο που ν' αντιλαμβάνεσαι κι εσύ ότι σε συναισθάνεται.

Τη διαδικασία αυτή ας την απεικονίσουμε και σχηματικά:



Αξίζει να σημειώσουμε πως η συναισθηματική επαφή δεν περιορίζεται μόνο στα συναισθήματα που εκφράζει ο άλλος για μας, αλλά επεκτείνεται και στα



συναισθήματα που μπορεί να έχει για κάποιον άλλον άνθρωπο ή για κάποιο πρόβλημα που αντιμετωπίζει, το οποίο δεν έχει καμιά σχέση με μας. Σ' όλες αυτές τις περιπτώσεις έχουμε ανάγκη να μας συναισθανθεί ο άνθρωπος που θ' αποφασίσουμε να του ξανοιχτούμε.

Η συναισθηματική επαφή δεν αποτελεί αποκλειστικότητα μόνο της ερωτικής αγάπης. Τέτοιου είδους επαφή μπορεί να υπάρξει σε οποιαδήποτε σχέση. Άλλωστε, αν προσέξουμε το καθημερινό μας λεξιλόγιο, θα διαπιστώσουμε ότι μερικοί από μας θεωρούμε τη συναισθηματική επαφή, από μόνη της, σαν ένα είδος σχέσης που υπάρχει αυτούσιο και ανεξάρτητο. Για παράδειγμα, θα έχεις ακούσει κάποιον να λέει «με το Γιώργο έχουμε συναισθηματική επαφή», χωρίς να νιώθει από κει και πέρα την ανάγκη να προσδιορίσει αν η σχέση είναι «φιλία», «συνεργασία» κ.λπ. (Πιντέρης, 1993)

#### **4.7 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Σε προηγούμενο κεφάλαιο διαπιστώθηκε πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η επικοινωνία στις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων και ιδιαίτερα ανάμεσα στο ζευγάρι. Μελετήθηκαν επίσης και τα προβλήματα που παρουσιάζονται στην επικοινωνία και πώς επηρεάζουν αυτά τη σχέση.

Είναι γεγονός πως η κακή επικοινωνία κλονίζει τη σχέση και την επαφή των συζύγων. Η αποκατάσταση του τρόπου με τον οποίο το ζευγάρι επικοινωνεί, μπορεί να το βοηθήσει να αντιμετωπίσει τα προβλήματά του.

Η ικανότητα μιας εποικοδομητικής συζήτησης αντιπροσωπεύει ένα ιδιαίτερο είδος επικοινωνίας. Ο Beck (1996,σελ.327) αναφέρει πως η συντονισμένη συζήτηση εκφράζει την ουσία της σχέσης. Η ειλικρινής και πραγματική συζήτηση αποτελεί μια ουσιαστική και βοηθητική ενέργεια μεταξύ των συζύγων. Σημαίνει συνεργασία, σύμπνοια, δημιουργία γέφυρας για ανταλλαγή διαφορετικών απόψεων. Το να κρατά κανείς ανοιχτές τις γραμμές επικοινωνίας αποτελεί ίσως την πιο σημαντική βοήθεια στη γαμήλια αρμονία (Blumenthal,1987).

Μέσα από τη συζήτηση οι δύο σύντροφοι μπορούν να καταλάβουν ο ένας τον άλλον, χωρίς να παρεξηγήσουν όσα ελέχθησαν ή να διευκρινίσουν όσα δεν κατάλαβαν. Ο Emerson αναφέρει πως «η συζήτηση είναι ό,τι καλύτερο υπάρχει στη ζωή και η μεγαλύτερη επιτυχία είναι η εμπιστοσύνη, δηλαδή η πλήρης κατανόηση μεταξύ ειλικρινών και έντιμων ανθρώπων» (στο Blumenthal, 1987). Μέσα από την συντονισμένη συζήτηση οι δύο σύντροφοι νιώθουν ευχαρίστηση, καθώς καταλαβαίνουν πως υπάρχει κατανόηση μεταξύ τους και ο διάλογος έχει ρυθμό που οδηγεί στη συζυγική αρμονία.

Στη συνέχεια θα αναφερθούν τεχνικές επικοινωνίας που μπορούν να βοηθήσουν το ζευγάρι να αντιμετωπίσει τα εμπόδια που εμφανίζονται στη μεταξύ τους επαφή. Ο Πιντέρης (1983, σελ.68) αναφέρει δύο τεχνικές επικοινωνίας που μπορούν να εφαρμόσουν οι σύζυγοι. Την αντανάκλαση και τον έλεγχο. Η αντανάκλαση έχει να κάνει με την διευκρίνιση όσων λέχθησαν. Το άτομο ακούσει προσεχτικά όσα λέει ο σύντροφος του και στη συνέχεια του επαναλαμβάνει όσα κατάλαβε. Αν κατάλαβε σωστά η συζήτηση συνεχίζεται, αν όχι τα λεγόμενα διευκρινίζονται από τον ομιλητή. Η αντανάκλαση βοηθά στη μείωση των παρεξηγήσεων (ό.π.,σελ.69).Επίσης, είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να κάνει κάποιος το σύντροφό του να μιλήσει. Πολλές φορές οι σύζυγοι αποφεύγουν να απαντήσουν με λεπτομέρειες γιατί φοβούνται τι θα ακολουθήσει. Ένα ακόμα όφελος της αντανάκλασης είναι ότι βοηθά τον συνομιλητή να εκφράσει τα συναισθήματά του, να πει όσα τον απασχολούν.

Μια παρόμοια τεχνική αναφέρει η Satir (1989,σελ.95). Την ονομάζει άσκηση «εννοείς ότι...». Οι δύο σύντροφοι κάθονται ο ένας απέναντι στον άλλον. Ο ένας λέει κάτι που θεωρεί αληθινό. Ο άλλος απαντάει με «εννοείς ότι...»με σκοπό να δείξει πόσο κατάλαβε ή όχι όσα είπε. Σκοπός είναι να πετύχει τρία ναι. Έτσι, ο ακροατής φαίνεται πως κατάλαβε τα λεγόμενα του ομιλητή. Αν δεν πήρε ούτε ένα ναι, ο ομιλητής θα έπρεπε να εξηγήσει τι ακριβώς εννοούσε.

Και ο Vansteenwegen (1995,σελ.204) αναφέρει δύο τεχνικές διευκρίνισης των λεγομένων. Στην επιχειρηματική διαπραγμάτευση ο ακροατής επαναλαμβάνει ακριβώς όσα ελέχθησαν, χωρίς να προσθέτει ή να αφαιρεί κάτι. Έτσι, ελέγχει αν κατάλαβε. Στην ανταλλαγή συναισθημάτων η παράφραση είναι απαραίτητη. Παράφραση είναι η

ελεύθερη μεταφορά των λεγομένων ώστε να διαπιστωθεί αν έγιναν κατανοητά. Έχει σκοπό την κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων. Η δεύτερη τεχνική που αναφέρει ο Πιντέρης (1983,σελ.76) είναι ο «έλεγχος». Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται ώστε ο ομιλητής να επιβεβαιώσει ότι όσα είπε έγιναν αντιληπτά. Ο έλεγχος είναι χρήσιμος όταν ο ομιλητής λέει κάτι σοβαρό και δεν θέλει να διακινδυνέψει αν θα το καταλάβει ο σύντροφός του. Ένας τρόπος που προτείνει ο Πιντέρης (1983,σελ.77) είναι η ερώτηση «μου λες τι κατάλαβες τι λέω;»με τον οποίο επιτυγχάνεται ο έλεγχος της αποστολής του σωστού μηνύματος.

Η επανάληψη ή η παράφραση μπορούν να δείξουν αν το μήνυμα έχει ληφθεί σωστά (Vanteenwegen,1995,σελ.204). Ο Beck (1995,σελ.342-347) υποδεικνύει πέντε κανόνες, που μπορούν να αποτρέψουν την εμφάνιση τυχόν εμποδίων που σαμποτάρουν τη συζήτηση.

1. Συντονισμός συζήτησης συζύγων στο ίδιο κανάλι επικοινωνίας
2. Οι σύζυγοι να δείχνουν πως ακούει ο ένας τον άλλον
3. Μη διακοπή του ομιλητή
4. Χρήση αποτελεσματικών ερωτήσεων
5. Χρήση διακριτικότητας-διπλωματικότητας μεταξύ των συζύγων σε μια συζήτηση

Ο Dominian (1998,σελ.139-140) προτείνει κάποιες στρατηγικές επικοινωνίας και μετεπικοινωνίας όπως τις ονομάζει. Οι στρατηγικές επικοινωνίας χρησιμοποιούνται για τη διατήρηση της σχέσης είναι:

1. Συζήτηση
2. Συμβολική επαφή
3. Ανοιχτή στάση/τιμιότητα
4. Συζήτηση για καθημερινά θέματα
5. Μοίρασμα συναισθημάτων

Οι στρατηγικές μετεπικοινωνίας χρησιμοποιούνται για την αποκατάσταση της σχέσης και είναι:

1. Συζήτηση γύρω από το πρόβλημα
2. Ενδιάμεσοι έλεγχοι προόδου
3. Λήξη συζήτησης για το πρόβλημα

Τέλος, ο Blumenthal (1987,σελ.115-117) αναφέρει κάποιες τεχνικές για την ενίσχυση της επικοινωνίας. Κατ' αρχήν, για μία ουσιαστική συζήτηση πρέπει να επιλέγεται η κατάλληλη ώρα. Οι δύο σύζυγοι πρέπει να συμφωνήσουν για το χρόνο της διεξαγωγής της συζήτησης, όταν και οι δύο θα μπορούν να αφοσιωθούν και να δώσουν προσοχή σε όσα θα ειπωθούν. Στη συνέχεια πρέπει να επιλέξουν το κατάλληλο μέρος. Η συζήτηση καλό είναι να γίνεται σε χώρους που δεν θα υπάρχουν τρίτοι ή θα διακόπτεται από τηλεφωνήματα.

Επίσης, η επιλογή της σωστής διάθεσης είναι σημαντικός παράγοντας για τη διεξαγωγή μιας καλής συζήτησης. Οι σύζυγοι καλό είναι να νιώθουν πρόθυμοι για μια συζήτηση που αφορά τη σχέση. Αν υπάρχει κακή διάθεση και βαριά ατμόσφαιρα, τότε δεν θα μπορέσουν να επιτύχουν αυτά που προσδοκούν. Μια τελευταία τεχνική που αναφέρει ο Blumenthal για μια καρποφόρα συζήτηση είναι η ύπαρξη αγνών κινήτρων και η απουσία κακίας. Με την απόλυτη ειλικρίνεια, την καλή διάθεση και την εμπιστοσύνη η συζήτηση θα εξελιχθεί ομαλά.

Οι τεχνικές που αναφέρθηκαν παραπάνω είναι μερικές από αυτές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ώστε το ζευγάρι να ενισχύσει την επικοινωνία μεταξύ του και να βελτιώσει την ποιότητα της σχέσης του.

#### **4.8 ΥΠΟΧΩΡΗΣΗ ΘΥΜΟΥ**

Η εχθρικότητα και η έκφραση θυμού μεταξύ των συζύγων είναι κάτι που παρατηρείται συχνά. Οι καβγάδες αρχίζουν συνήθως για μία συγκεκριμένη αιτία, στη συνέχεια όμως γενικεύονται με συνέπεια η σύγκρουση να είναι καταστροφική. Παρ' όλο που οι περισσότεροι καβγάδες δεν είναι ιδιαίτερα σοβαροί, συχνά κανείς από τους δύο συντρόφους δεν θυμάται για ποιο λόγο τελικά μαλώνουν, αφού η σύγκρουση έχει πάρει μεγάλη διάσταση. Οι καβγάδες ξεκινούν από μια λεπτομέρεια, πολύ σύντομα όμως η κακία αυξάνεται (Vansteenwegen,1995).

Η υποχώρηση του θυμού είναι πολύ σημαντική για την έκβαση της σχέσης. Η απομάκρυνση της εχθρικότητας κάνει τους συζύγους ικανούς να αλλάξουν την εικόνα που έχει ο ένας για τον άλλον, από αρνητική σε θετική (Beck,1996,σελ.392). Η

ελαχιστοποίηση των εκρήξεων θυμού είναι ό,τι καλύτερο για τους συζύγους, αφού συνήθως οι καβγάδες οφείλονται σε ασήμαντες αιτίες. Κάτι επίσης σημαντικό είναι ο τρόπος που εκφράζεται ο θυμός. Η ειλικρίνεια και η ευθεία αντιμετώπιση του προβλήματος μπορεί να μειώσει την εχθρικότητα (Satir, 1989).

Ο Vansteenwegen (1995,σελ.191) αναφέρει πως για να μην έχουν οι καβγάδες άσχημη έκβαση, καλό είναι το ζευγάρι να κάνει τη διάκριση μεταξύ της εκφόρτισης και της επίλυσης των προβλημάτων. Το ζευγάρι δεν θα καταφέρει να λύσει τις διαφορές του κατά τη διάρκεια ενός καβγά. Κατά την διάρκεια της σύγκρουσης δεν είναι δυνατόν να συζητηθούν με ψυχραιμία όσα απασχολούν το ζευγάρι. Έτσι, ο θυμός πρέπει να χρησιμοποιείται σαν μέσο εκφόρτισης και απελευθέρωσης της έντασης.

Ο Beck (1996,σελ.395-396) αναφέρει κάποιες τεχνικές με τις οποίες το ζευγάρι μπορεί να ελέγξει το θυμό και να εξακριβώσει από πού πηγάζει. Συγκεκριμένα το άτομο χρειάζεται να καταλάβει αν ο θυμός του είναι δικαιολογημένος ή όχι. Στη συνέχεια να εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύει τις πράξεις του συντρόφου του, και αν η ερμηνεία αυτή βασίζεται σε πραγματικές ενδείξεις ή σε υποκειμενικές σημασίες. Αν ο θυμός φαίνεται δικαιολογημένος στο άτομο τότε χρήσιμο είναι να εξετάσει αν όντως η συμπεριφορά του συντρόφου του ήταν προσβλητική ή ήταν αποτέλεσμα γνωστικών λαθών όπως υπερβολή, υπεργενίκευση, κ.ά. Τέλος, το άτομο πρέπει να αναρωτηθεί αν υπάρχουν στοιχεία ικανοποίησης στο να επιτίθεται στο σύντροφό του. Ίσως να νιώθει ευχαρίστηση βλέποντας τον σύντροφό του πληγωμένο, ή να ζητάει εκδίκηση. Όλα αυτά τα στοιχεία πρέπει να εξεταστούν ώστε να διερευνηθούν τα αίτια και τα αποτελέσματα της έκφρασης θυμού.

Ο θυμός σε ορισμένες περιπτώσεις ίσως είναι χρήσιμος, όμως όταν παίρνει διαστάσεις επικίνδυνες για τη σχέση πρέπει να ελέγχεται και να εκφράζεται με τέτοιο τρόπο που να βοηθά το ζευγάρι. (Beck, 1996)

#### **4.9 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ**

Τι εννοούμε με όμως τον όρο "κατανόηση"; Δεν εννοούμε υποχρεωτικά κάποιο είδος αναλυτικής σκέψης αλλά την ικανότητα και την θέληση να εκτιμήσουμε

εκείνες τις ανάγκες, επιθυμίες, προτιμήσεις, σκέψεις, αξίες, κίνητρα και συναισθήματα που αφορούν την σχέση. Με άλλα λόγια, το άτομο προσπαθεί να αναγνωρίσει αυτά που αισθάνεται ένα άλλο άτομο, προσπαθεί να μπει στην θέση του και να δει τον κόσμο με τα δικά του μάτια. Σε κάποιο εργαστήριο, η οδηγία που δίνουν στα άτομα που προσπαθούν να αποκτήσουν αυτήν την δεξιότητα, είναι «προσπάθησε να φανταστείς πως αισθάνεται το άτομο σε αυτήν την κατάσταση και πως επηρεάστηκε η ζωή του».( [www.e-psychology.gr](http://www.e-psychology.gr))

Για να συνεργαστούν οι γυναίκες και οι άνδρες πρέπει να καταλάβουν ο ένας τον άλλο. Όταν ο άντρας αρχίσει να αγνοεί τη γυναίκα του, εκείνη το παίρνει προσωπικά. Η γνώση ότι τη δεδομένη στιγμή ο άντρας της αντιμετωπίζει το δικό του άγχος, τη βοηθά σημαντικά, αλλά δεν κατορθώνει πάντα να απαλύνει τον πόνο της. Αυτές τις στιγμές ίσως αισθανθεί την ανάγκη να μιλήσει για τα συναισθήματά της. Τότε είναι που ο άντρας της πρέπει να της δώσει σημασία και να την ακούσει προσεκτικά. Πρέπει να καταλάβει ότι η σύντροφός του έχει δικαίωμα να μιλήσει για την εγκατάλειψη που αισθάνεται, όπως κι εκείνος έχει δικαίωμα να αποτραβηχτεί στη σπηλιά του σιωπηλός. Αν δε νιώσει ότι την καταλαβαίνουν, είναι δύσκολο για μια γυναίκα να ξεπεράσει τον πόνο της. (Grey, 1995)

Από την άλλη πλευρά είναι σημαντικό για τις γυναίκες να καταλάβουν ότι δεν πρέπει να πιέζουν έναν άνδρα να μιλήσει όταν εκείνος δεν είναι έτοιμος. Οι γυναίκες δεν έχουν καταλάβει ότι, όταν ο άντρας τους είναι ταραγμένος θέλει πραγματικά να μείνει μόνος ή να παραμείνει σιωπηλός. Όταν ο άντρας αποσύρεται στη σπηλιά του, η γυναίκα δεν μπορεί να καταλάβει τι συμβαίνει. Είναι φυσικό να προσπαθεί να τον κάνει να μιλήσει. Αν εκείνος αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα, θα προσπαθήσει να τον τραβήξει έξω από τη σπηλιά και θα τον πιέσει να το συζητήσει μαζί της. Άς δούμε όμως ένα τέτοιο μοντέλο πως θα μπορούσε να λειτουργήσει. Τον ρωτά: «Έχεις τίποτα;» Εκείνος απαντά: «Όχι». Αισθάνεται ότι είναι ταραγμένος και αναρωτιέται γιατί κρύβει τα συναισθήματά του. Αντί να τον αφήσει να εξετάσει το πρόβλημά μέσα στη σπηλιά του, εκείνη διακόπτει, χωρίς να το γνωρίζει την εσωτερική του διαδικασία.( Grey, 1995)

## 4.10 ΤΡΟΠΟΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ

### 4.10.1 ΑΠΟΦΥΓΗ ΑΠΙΣΤΙΑΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Η φροντίδα της ίδιας της σχέσης είναι θεμελιώδης για τη διάρκεια και τη σταθερότητα της. Για να μπορέσει ένας άνθρωπος να αντιμετωπίσει την απιστία στη σχέση του θα πρέπει να ακολουθήσει τα εξής βήματα σύμφωνα με τον Carlson :

- **Να διατηρήσει τον αυτοέλεγχό του:** Είναι πολύ σημαντικό να διατηρεί τη σαγηνευτική του ικανότητα. Αν την περίοδο του αρχικού έρωτα, ο σύντροφός του ένιωθε έλξη από συγκεκριμένα χαρακτηριστικά , θα πρέπει να φροντίζει να τα διατηρήσει.
- **Να καλλιεργήσει τον πόθο:** Επιβάλλεται να διατηρήσει την επιθυμία ο ένας του άλλου και τη συναίσθηση αυτής της επιθυμίας.
- **Να μείνει αισιόδοξος:** Είναι σημαντικό να ζει την κάθε στιγμή με χαμόγελο. Ποιος θέλει έναν μελαγχολικό σύντροφο; Η αισιοδοξία αποδεικνύει πως οτιδήποτε κι αν συμβεί, η επιλογή του συγκεκριμένου συντρόφου ήταν το καλύτερο πράγμα που έχει κάνει στη ζωή του.
- **Να δείξει εμπιστοσύνη:** Να θυμάται ότι ο σύντροφός του δεν τους έχει δώσει «ακάλυπτες επιταγές» και γι' αυτό να δέχεται ότι κάνει ως αξίωμα για τη σχέση τους.
- **Να πιστεύει στο αίσθημα της ομάδας:** Το να διατηρεί έντονο το ομαδικό πνεύμα σημαίνει να μένει πιστός στην αποστολή που είχε ο καθένας τους όταν επέλεξε να ξεκινήσει αυτήν τη σχέση.
- **Να προετοιμαστεί για το τέλος του έρωτα:** Να συμφιλιωθεί με την ιδέα ότι κάθε σχέση, ακόμα και η δική τους, θα περάσει στη μετά-έρωτα εποχή. Να είναι προετοιμασμένος να αναγνωρίσει αυτήν την φάση όταν έρθει και να την αντιμετωπίσει με αποφασιστικότητα.
- **Να μάθει να ακούει:** Κανείς δεν είναι γεννημένος καλός σύντροφος. Αυτό μαθαίνεται με τον καιρό. Είναι σημαντικό ο σύντροφός σας να αισθάνεται ότι βρίσκεται πάντα στο επίκεντρο της προσοχής σας, είτε κάνοντάς του δώρα, είτε ακούγοντας τον τις στιγμές που σας χρειάζεται.(Carlson,1997)

### **ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ**

Η αντιμετώπιση της απιστίας έχει να κάνει με τις σταδιακές ανακατατάξεις, όχι μόνο σε προσωπικό επίπεδο αλλά και σε επίπεδο σχέσης. Μέσα από αυτή τη διαδικαστική οδό το ζευγάρι διαπραγματεύεται και αποκτά νέα ταυτότητα.

Η απιστία σηματοδοτεί ελλείψεις σε μια σχέση. Αν μπορέσει η /ο απατημένος να ξεπεράσει τον πόνο που της / του προκάλεσε αυτό το σοκ, τότε θα πρέπει να στραφεί στη δυναμική της σχέσης και να δει τι ακριβώς συνέβη, πως έφτασαν τα πράγματα εκεί, και πως γίνεται να το χειριστεί αυτό. Μπορεί η μόνη λύση να είναι ο χωρισμός.

Μπορεί όμως, αν η σχέση είναι βαθιά να μοιράσει το ζευγάρι το συναισθηματικό βάρος και να μιλήσει ανοιχτά για τα πάντα ώστε να δει τι έφταιξε και οδηγήθηκαν τα πράγματα εκεί χωρίς να κατηγορεί ο ένας τον άλλον. Αυτό θα τους βοηθήσει να δουν αν μπορούν να ξανά είναι μαζί κάτω από διαφορετικές συνθήκες ή αν μπορούν να αλλάξουν κάποια πράγματα και να επιδεχθούν αυτά που δεν μπορούν να αλλάξουν.

Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις των ανθρώπων που κατάφεραν να οικοδομήσουν μια όμορφη σχέση παρά την απιστία του /της συντρόφου τους αφού μπόρεσαν να δουλέψουν τα θέματα που τους απασχολούσαν (είτε μέσω ειλικρινέστερης και ουσιαστικότερης επικοινωνίας μεταξύ των συντρόφων είτε μέσω τις ψυχοθεραπευτικής οδού) και δημιούργησαν νέες βάσεις πάνω στις οποίες στηρίχτηκαν τα νέα δεδομένα της σχέσης τους (Κερμελιόγλου, 2004)





**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ  
ΕΡΕΥΝΑΣ**

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

### ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ

#### 5.1 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

**Η** μέθοδός μας στηρίχθηκε στο περιγραφικό μοντέλο έρευνας με βάση το οποίο περιγράφονται μεταβλητές και συγκρίνονται ομάδες ατόμων για κάποια μεταβλητή (Σαχίνη - Καρδάση 1991). Για την συλλογή των στοιχείων της έρευνάς μας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο κατάλληλα σχεδιασμένο από την ομάδα με την καθοδήγηση της υπεύθυνης καθηγήτριας. Αυτό που επιδιώχτηκε ήταν η επαφή μας με ζευγάρια (έγγαμα και εκτός γάμου) που θα μπορούσαν να πουν την άποψή τους πάνω στο θέμα μας, απαντώντας στο ερωτηματολόγιο.

#### **Η επιλογή της συγκεκριμένης στρατηγικής επιλέχθηκε γιατί:**

- A.** Οι ερευνήτριες δεν διαθέτουν εξειδικευμένες γνώσεις και την κατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή για μια πιο εξειδικευμένη διερεύνηση του θέματος.
- B.** Η διερευνητική στρατηγική χρησιμοποιείται για να εντοπίσει γενικές τάσεις και πιθανές σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών του ερευνητικού προβλήματος.
- Γ.** Στην παρούσα έρευνα θέλουμε να απεικονίσουμε τη διαφορετικότητα των ζευγαριών ως προς την επιλογή του συντρόφου και τον τρόπο επίλυσης των προβλημάτων κάτω από τις τρέχουσες συνθήκες.

#### 5.2 Σκοπός της έρευνας

Η διερεύνηση αυτού του θέματος γίνεται με σκοπό να γίνει μία πρώτη σκιαγράφηση των στάσεων των δύο φύλων απέναντι στη συντροφικότητα και κυρίως όσον αφορά την επιλογή του συντρόφου και τον τρόπο επίλυσης των προβλημάτων που παρουσιάζονται στη σχέση έτσι ώστε η σχέση αυτή να διατηρηθεί στη φθορά του χρόνου.

Ειδικότερα **στόχοι** της έρευνας είναι οι εξής:

**A.** Η διερεύνηση των κινήτρων που ώθησαν τους/τις ερωτώμενους/ες στη σύναψη της σχέσης ή στο γάμο.

**B.** Η διερεύνηση των κριτηρίων της επιλογής του/της συντρόφου.

**Γ.** Η διερεύνηση της ποιότητας της σχέσης των συντρόφων.

**Δ.** Η διερεύνηση των σημαντικότερων προβλημάτων που βιώνουν στη σχέση τους οι ερωτώμενοι καθώς και η προσπάθεια που γίνεται από την πλευρά τους για την επίλυση αυτών.

**Ε.** Η διερεύνηση των τεχνικών που χρησιμοποιούν οι σύντροφοι για τη βελτίωση της σχέσης τους και κυρίως της επικοινωνίας ως μέρος των σημαντικότερων προβλημάτων που αντιμετωπίζουν.

**ΣΤ.** Η διερεύνηση της συχνότητας των προσπαθειών για την επίλυση ενός προβλήματος και του τρόπου αντίδρασης των συντρόφων στην εμφάνιση του προβλήματος.

**Z.** Η διερεύνηση των τρόπων που συμβάλλουν στο να διατηρηθεί ή προστατευτεί η σχέση στη φθορά του χρόνου.

**H.** Η διερεύνηση των στάσεων που έχουν υιοθετήσει οι ερωτώμενοι όσον αφορά την απιστία.

### **5.3 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ**

Οι ερευνήτριες πριν την πραγματοποίηση της έρευνας έκαναν τις εξής υποθέσεις:

**A.** Υπάρχει διαφοροποίηση στην επιλογή συντρόφου βάση εξωτερικής εμφάνισης, μορφωτικού επιπέδου, ηλικίας, ομοιότητας στις στάσεις και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, της οικονομικής θέσης και του βαθμού αυτονομίας ανάλογα με το φύλο.

**B.** Όταν η συμβίωση προηγείται του γάμου αυτό μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη επιλογή συντρόφου.

**Γ.** Ο χαρακτηρισμός της σχέσης με το/τη σύντροφο διαφέρει από φύλο σε φύλο.

**Δ.** Η επιλογή Κοινωνικού Λειτουργού ως ειδικού για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων στη σχέση είναι πιο συχνή όταν το μορφωτικό επίπεδο του/της συντρόφου είναι υψηλότερο.

**Ε.** Η στάση απέναντι σε μια δυσκολία/πρόβλημα διαφέρει από άντρα σε γυναίκα.

**ΣΤ.** Η διάρκεια της σχέσης με τον/την σύντροφο σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη σχέση αυτή.

**Ζ.** Όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία των συντρόφων τόσο λιγότερες προσπάθειες κάνουν για να βελτιώσουν την επικοινωνία με τον/την σύντροφο.

**Η.** Η ιεράρχηση συγκεκριμένων τεχνικών για τη βελτίωση της επικοινωνίας διαφέρει ανάμεσα στα δύο φύλα.

#### **5.4 ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ- ΔΕΙΓΜΑ**

Για την συλλογή των στοιχείων της έρευνάς μας χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο κατάλληλα σχεδιασμένο από την ομάδα με την καθοδήγηση της υπεύθυνης καθηγήτριας το οποίο και απευθυνόταν σε 150 άτομα άνω των 18 ετών (ενήλικες). Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Ως μέθοδος για την επιλογή του δείγματος, επιλέχθηκε η «απλή τυχαία δειγματοληψία». Σύμφωνα με τη μέθοδο αυτή, επιλέγεται στην τύχη ο απαιτούμενος αριθμός υποκειμένων που θα αποτελέσουν το δείγμα.(L.Cohen, L.Manion, 1994)

Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε γραπτό ερωτηματολόγιο, αποτελούμενο από 22 ερωτήσεις εκ των οποίων οι 20 ήταν κλειστού τύπου και άλλες ανοικτού τύπου. Από τις 20 ερωτήσεις κλειστού τύπου οι 4 ήταν διχοτομικές (ΝΑΙ-ΟΧΙ) και οι υπόλοιπες εναλλακτικών απαντήσεων.

Τα στοιχεία συλλέχθηκαν από τον Ιούνιο έως και τον Αύγουστο του 2008 στις πόλεις διαμονής των ερευνητριών και συγκεκριμένα στην Καρδίτσα, την Ηγουμενίτσα και το Περιστέρι Αττικής.

Για να επιτευχθεί υψηλή εγκυρότητα περιεχομένου το ερωτηματολόγιο συντάχθηκε από την ερευνητική ομάδα με βάση ελληνικές και διεθνείς μελέτες. Τα στοιχεία συλλέχθηκαν με προσωπική συνέντευξη, αφού επισημάνθηκε σε κάθε ερωτώμενο, ότι μπορούσαν να μην απαντήσουν στις ερωτήσεις μας αλλά και ότι ανά πάσα στιγμή μπορούσαν να διακόψουν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διαρκούσε περίπου 25 λεπτά της ώρας. Ακολουθήθηκε πιστά ο κώδικας της Νυρεμβέργης και η διακήρυξη του Ελσίνκι για την προστασία των ανθρώπων από κάθε μορφής έρευνας με βάση τα δικαιώματα που έχει κανείς (να μην υποστεί κάποια βλάβη φυσική, συγκινησιακή κλπ, πλήρους διαφάνειας, ανωνυμίας και εχεμύθειας και αυτοδιάθεσης).

Για το λόγο αυτό πριν αρχίσει η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου (κλειστού τύπου με δυνατότητες πολλαπλών απαντήσεων), εξηγούσαμε το σκοπό της έρευνάς μας, επιδιώκαμε τη μη παρεμπόδιση της φυσιολογικής ζωής και της παρεχόμενης εργασίας, σημειώναμε ότι το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο και το δείγμα (δηλαδή τα συμμετέχοντα πρόσωπα) τυχαίο, και τον φορέα της έρευνας - σχολή της φοίτησής μας. Αναλυτικά το ερωτηματολόγιο παρατίθεται στο Παράρτημα της παρούσας έρευνας.

Επίσης θέσαμε ως κριτήρια εισαγωγής και αποκλεισμού δεδομένων στην έρευνά μας τα εξής:

**Κριτήρια εισαγωγής:**

- Ο ερωτώμενος να είναι ενήλικας

**Κριτήρια αποκλεισμού:**

- μη πλήρως συμπληρωμένα ερωτηματολόγια

Τελικά χρησιμοποιήθηκαν όλα τα ερωτηματολόγια από αυτά που διανεμήθηκαν.

## **5.5 ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ**

### **Ερωτηματολόγιο**

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 20 ερωτήσεις κλειστού τύπου και 2 ανοιχτού. Όπως έχει ήδη επισημανθεί οι ερωτήσεις αυτές απευθύνθηκαν σε ενήλικα άτομα.

**Το ερωτηματολόγιο βασίστηκε στους εξής άξονες:**

- A. Στα δημογραφικά στοιχεία
- B. Κριτήρια επιλογής συντρόφου
- Γ. Το ζευγάρι και τα σημαντικότερα προβλήματα
- Δ. Ποιότητα συντροφικής σχέσης
- E. Ποιότητα σεξουαλικής σχέσης
- ΣΤ. Τρόποι επίλυσης προβλημάτων και συμβολή του ειδικού

Έτσι σύμφωνα με αυτούς χωρίζεται σε 3 μέρη:

**Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου:** αποτελείται από ερωτήσεις που αφορούν τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτώμενων.

**Το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου:** αποτελείται από ερωτήσεις που αναφέρονται στα κίνητρα που οδήγησαν τις/τους ερωτώμενους στην επιλογή του /της συντρόφου καθώς και σε ερωτήσεις γενικές αναφορικά με τη διάρκεια της σχέσης, την άποψη των ερωτώμενων σε θέματα όπως η συμβίωση καθώς και μια σύντομη αξιολόγηση της τωρινής σχέσης με τον/την σύντροφο.

**Το τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου:** αποτελείται από ερωτήσεις που αναφέρονται στην ποιότητα της συντροφικής σχέσης, στα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι σύντροφοι, στους παράγοντες που συμβάλλουν θετικά στη διατήρηση της σχέσης, σε διάφορες τεχνικές οι οποίες βελτιώνουν την επικοινωνία, στην αξιολόγηση της σεξουαλικής σχέσης και τέλος στις στάσεις των συντρόφων όσον αφορά τις εξωσυζυγικές σχέσεις.

## 5.6 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ.

Όπως αρχικά είχαμε διευκρινίσει η έρευνα αυτή είναι διερευνητική. Αυτό σημαίνει ότι τα αποτελέσματα δεν μπορούν να εξάγουν συμπεράσματα βαρύτητας ίσης όπως αυτά που παρέχονται από μία σε βάθος μελέτη-έρευνα. Τα συμπεράσματα λοιπόν της έρευνας αυτής χρειάζονται κι αυτά περαιτέρω σε βάθος διερεύνηση.

Ένας άλλος περιορισμός είναι αυτός που προκύπτει από το δείγμα, το οποίο είναι περιορισμένο αριθμητικά.

Τέλος ένας ακόμα περιορισμός τίθεται στο θέμα των γνώσεών μας, όπου δεν είναι εξειδικευμένες για μια πιο εκτεταμένη έρευνα.

## 5.7 ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Κάθε πιθανή απάντηση σε μία ερώτηση κωδικοποιήθηκε με ένα ακέραιο αριθμό ανάλογα με τον αριθμό των δυνατών απαντήσεων. Έπειτα τα δεδομένα εισήχθησαν στον ηλεκτρονικό υπολογιστή σε μεταβλητές που η κάθε μία αντιπροσώπευε μία ερώτηση.

Το πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε για την εισαγωγή των κωδικοποιημένων δεδομένων και τη στατιστική επεξεργασία τους ήταν το SPSS.

## 5.8 ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν συντάχθηκαν σε πίνακες στους οποίους αναφέρεται το όνομα της μεταβλητής καθώς και η αντίστοιχη ερώτηση στην οποία αναφέρεται. Επίσης αναφέρονται οι εξεταζόμενες ομάδες καθώς και τα σύνολα των απαντήσεων.

Έτσι, οι μεν μετρήσιμες μεταβλητές παρουσιάζονται με τη μέση τιμή (mean value) των μετρήσεων τους, την τυπική απόκλιση (standard deviation), την ελάχιστη (min value) και τη μέγιστη (max value) τιμή, οι δε μη μετρήσιμες μεταβλητές (βαθμωτές, διχοτομικές ή κατηγορικές) παρουσιάζονται με τη συχνότητα (απόλυτος αριθμός) εμφάνισης της απάντησης καθώς και με τη σχετική συχνότητα (ποσοστιαία αναλογία) εμφάνισης της κάθε τιμής της μεταβλητής.

Ο έλεγχος της κανονικότητας ή μη των κατανομών των παρατηρήσεων, τόσο στο σύνολο του δείγματος όσο και στις διάφορες υποομάδες, έγινε με τη μέθοδο των Kolmogorov - Smirnov.

## 5.9 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΓΚΡΙΣΕΙΣ

Για να διαπιστωθεί αν ορισμένες κατηγορίες ερωτηθέντων έδωσαν διαφοροποιημένες απαντήσεις σε σχέση με κάποιο χαρακτηριστικό, χρησιμοποιήθηκαν πίνακες με τους οποίους συνδυάζονται οι απαντήσεις των 2 ερωτήσεων που μας ενδιαφέρουν. Κάθε κελί δίνει τον αριθμό και το επόμενο το ποσοστό επί του συνόλου των ερωτηθέντων.

Ο στατιστικός έλεγχος που χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο των διαφορών που παρατηρήθηκαν μεταξύ των εξεταζόμενων ομάδων ήταν ο  $\chi^2$ -test (Chi-square test με

ή χωρίς το διορθωτικό παράγοντα κατά Yates) και ο και ο t-test (student's t-test) ανάλογα με την περίπτωση.

Για τον έλεγχο των συσχετίσεων μεταξύ των διαφόρων παραμέτρων χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Spearman (r) (Spearman rank order correlation coefficient). Οι τιμές που μπορεί να λάβει ο συντελεστής συσχέτισης του Spearman ανήκουν στο διάστημα [-1, +1]. Οι τιμές +1, -1 αντιστοιχούν σε τέλεια συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών, ενώ η τιμή 0 αντιστοιχεί σε πλήρη έλλειψη συσχέτισης μεταξύ των δύο υπό εξέταση μεταβλητών. Θετικές τιμές του συντελεστή συσχέτισης δηλώνουν πως οι δύο μεταβλητές αυξάνονται ή μειώνονται με τον ίδιο τρόπο (ταυτόχρονα), ενώ αρνητικές τιμές του συντελεστή συσχέτισης δηλώνουν πως όταν η μία μεταβλητή αυξάνει η άλλη ελαττώνεται.

Κατά τη στατιστική ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων οι διαφορές και συσχετίσεις που προκύπτουν θεωρούνται στατιστικά σημαντικές αν και μόνο αν αντιστοιχούν σε πιθανότητα  $p < 0.05$  (όπως αυτή προκύπτει από τον αντίστοιχο κάθε φορά στατιστικό έλεγχο).

Με βάση τα παραπάνω έχουν εξαχθεί και τα συμπεράσματα από την έρευνά μας τα οποία και αναλύονται στην ΣΥΖΗΤΗΣΗ.





# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### 6.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 150 άτομα, ηλικίας άνω των 18 ετών (ενήλικες). Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

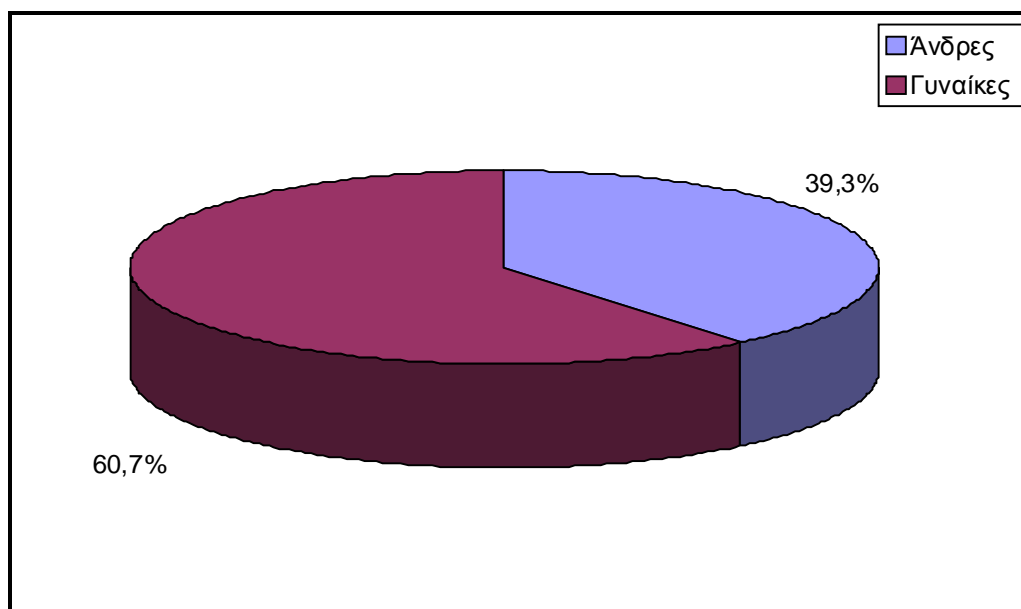
Από την ανάλυση και στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μας προέκυψαν τα ακόλουθα:

Το 60,7% των ερωτηθέντων στην παρούσα έρευνα ήταν γυναίκες και το 39,3% άνδρες (Πίνακας 1, Σχήμα 1).

Πίνακας 1: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το φύλο.

ΦΥΛΟ	N=150	Percent (%)
Άντρες	59	39,3
Γυναίκες	91	60,7

Σχήμα 1: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το φύλο.

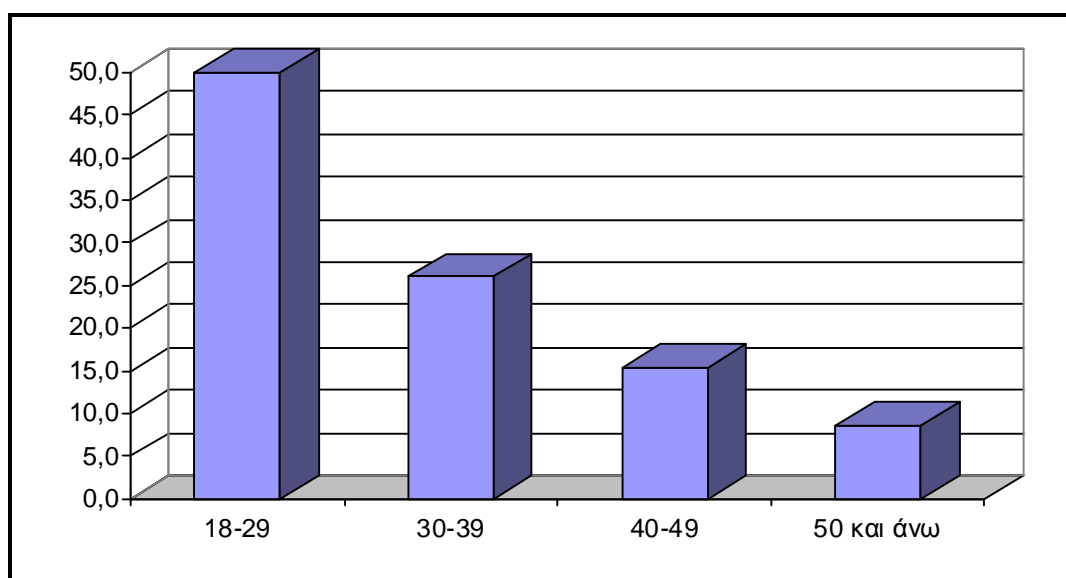


Το 50,0% των ερωτηθέντων (75 άτομα) ήταν ηλικίας 18-29 ετών, το 26,0% αυτών (39 άτομα) ήταν ηλικίας 30-39 ετών, το 15,3% αυτών (23 άτομα) ήταν ηλικίας 40-49 ετών και το υπόλοιπο 8,7% (13 άτομα) ήταν 50 ετών και άνω (Πίνακας 2, Σχήμα 2).

Πίνακας 2: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ηλικία.

ΗΛΙΚΙΑ	N=150	Percent (%)
18-29	75	50,0
<b>30-39</b>	39	26,0
40-49	23	15,3
50 και άνω	13	8,7

Σχήμα 2: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ηλικία.

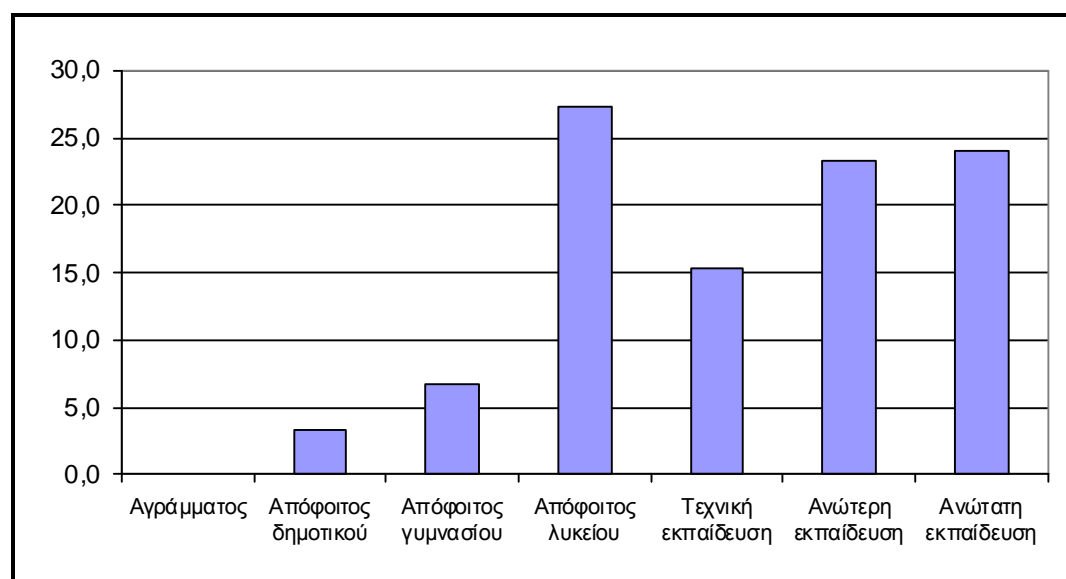


Το μεγαλύτερο ποσοστό (41 άτομα – ποσοστό 27,3%) ήταν απόφοιτοι λυκείου, και ακολούθησαν οι απόφοιτοι ανώτατης εκπαίδευσης (36 άτομα – ποσοστό 24,0%), οι απόφοιτοι ανώτερης εκπαίδευσης (35 άτομα – ποσοστό 23,3%) και οι απόφοιτοι τεχνικής εκπαίδευσης (23 άτομα – ποσοστό 15,3%). Με μικρότερα ποσοστά συμμετείχαν απόφοιτοι γυμνασίου (10 άτομα – ποσοστό 6,7%) και απόφοιτοι δημοτικού (5 άτομα – ποσοστό 3,3%) (Πίνακας 3, Σχήμα 3).

Πίνακας 3: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο.

<b>ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Αγράμματος	0	0,0
Απόφοιτος δημοτικού	5	3,3
Απόφοιτος γυμνασίου	10	6,7
Απόφοιτος λυκείου	41	27,3
Τεχνική εκπαίδευση	23	15,3
Ανώτερη εκπαίδευση	35	23,3
Ανώτατη εκπαίδευση	36	24,0

Σχήμα 3: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μορφωτικό επίπεδο.

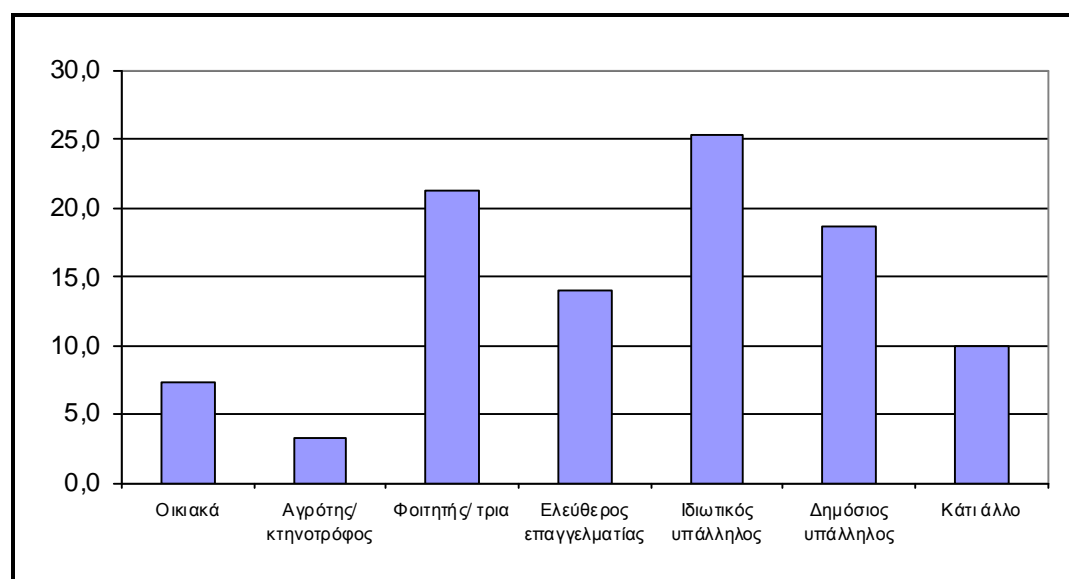


Το μεγαλύτερο ποσοστό (38 άτομα – ποσοστό 25,3%) των ερωτηθέντων ήταν ιδιωτικοί υπάλληλοι, και ακολούθησαν οι φοιτητές/τριες (32 άτομα – ποσοστό 21,3%), οι δημόσιοι υπάλληλοι (28 άτομα – ποσοστό 18,7%) και οι ελεύθεροι επαγγελματίες (21 άτομα – ποσοστό 14,0%). Με μικρότερα ποσοστά οι ερωτώμενοι δήλωσαν ως απασχόληση τα οικιακά (11 άτομα – ποσοστό 7,3%) και αγρότες/κτηνοτρόφοι (5 άτομα – ποσοστό 3,3%) (Πίνακας 4, Σχήμα 4).

Πίνακας 4: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την απασχόλησή τους.

ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ	N=150	Percent (%)
Οικιακά	11	7,3
Αγρότης/κτηνοτρόφος	5	3,3
Φοιτητής/τρια	32	21,3
Ελεύθερος επαγγελματίας	21	14,0
Ιδιωτικός υπάλληλος	38	25,3
Δημόσιος υπάλληλος	28	18,7
Κάτι άλλο	15	10,0

Σχήμα 4: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την απασχόλησή τους.

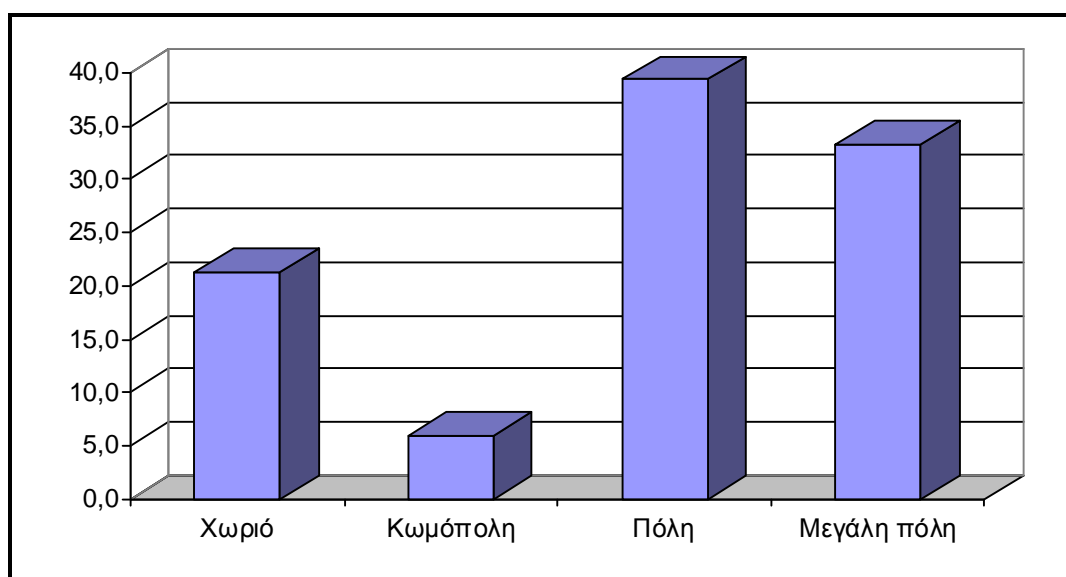


Το 39,3% των ερωτηθέντων (59 άτομα) διέμεναν σε πόλη (από 10.000-79.999 κατοίκους), το 33,3% αυτών (50 άτομα) διέμεναν σε μεγάλη πόλη (από 80.000 και άνω κατοίκους), το 21,3% αυτών (32 άτομα) διέμεναν σε χωριό (έως 2.000 κατοίκους) και το υπόλοιπο 6,0% (9 άτομα) διέμεναν σε κωμόπολη (από 2.000-9.999 κατοίκους) (Πίνακας 5, Σχήμα 5).

Πίνακας 5: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον τόπο διαμονής.

ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ	N=150	Percent (%)
Χωριό	32	21,3
<b>Κωμόπολη</b>	9	6,0
Πόλη	59	39,3
Μεγάλη πόλη	50	33,3

Σχήμα 5: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον τόπο διαμονής.

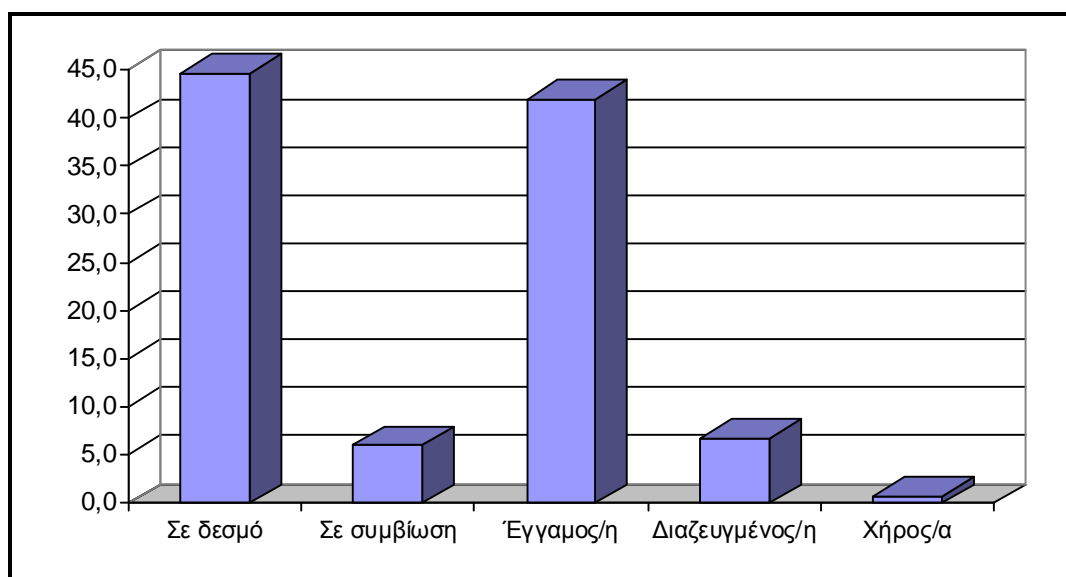


Το 44,7% των ερωτηθέντων (67 άτομα) δήλωσαν σε δεσμό και το 42,0% αυτών (63 άτομα) δήλωσαν έγγαμοι. Με μικρότερα ποσοστά συμμετείχαν διαζευγμένοι (10 άτομα – ποσοστό 6,7%), σε συμβίωση (9 άτομα – ποσοστό 6,0%) και 1 χήρος (ποσοστό 0,7%) (Πίνακας 6, Σχήμα 6).

Πίνακας 6: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την οικογενειακή κατάσταση.

<b>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Σε δεσμό	67	44,7
<b>Σε συμβίωση</b>	9	6,0
Έγγαμος/η	63	42,0
Διαζευγμένος/η	10	6,7
Χήρος/α	1	0,7

Σχήμα 6: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την οικογενειακή κατάσταση.

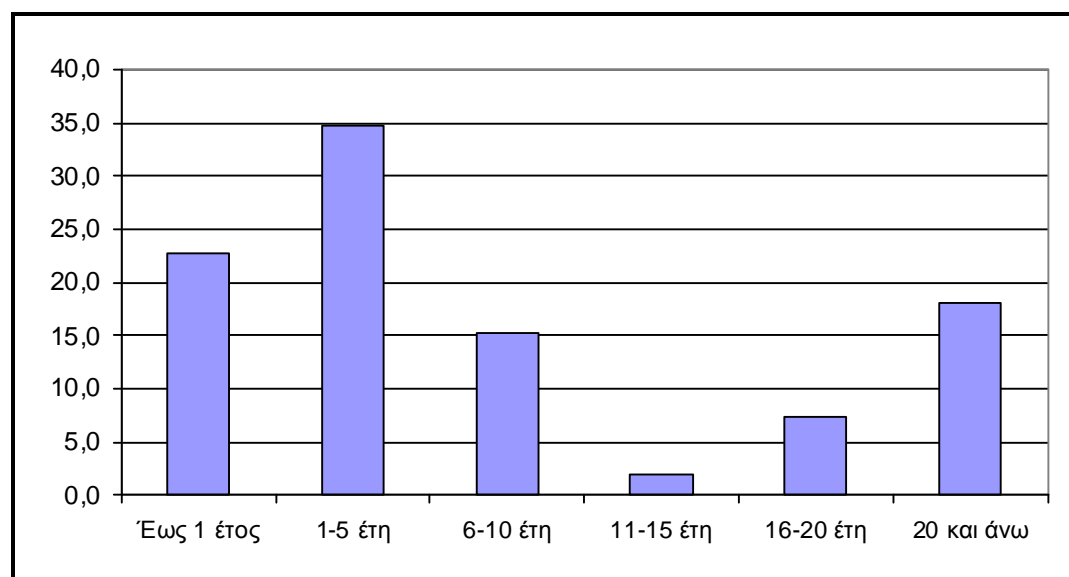


Το μεγαλύτερο ποσοστό (52 άτομα – ποσοστό 34,7%) των ερωτηθέντων είχαν σχέση για 1-5 έτη και ακολούθησαν το 22,7% αυτών (34 άτομα) που είχαν σχέση έως 1 έτος, το 18,0% αυτών (27 άτομα) που είχαν σχέση 20 έτη και άνω και το 15,3% αυτών (23 άτομα) που είχαν σχέση 6-10 έτη. Με μικρότερα ποσοστά οι ερωτώμενοι δήλωσαν διάρκεια σχέσης 16-20 έτη (11 άτομα – ποσοστό 7,3%) και 11-15 έτη (3 άτομα – ποσοστό 2,0%) (Πίνακας 7, Σχήμα 7).

Πίνακας 7: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη διάρκεια της σχέσης τους.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ	N=150	Percent (%)
Έως 1 έτος	34	22,7
1-5 έτη	52	34,7
6-10 έτη	23	15,3
11-15 έτη	3	2,0
16-20 έτη	11	7,3
20 και άνω	27	18,0

Σχήμα 7: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τη διάρκεια της σχέσης τους.



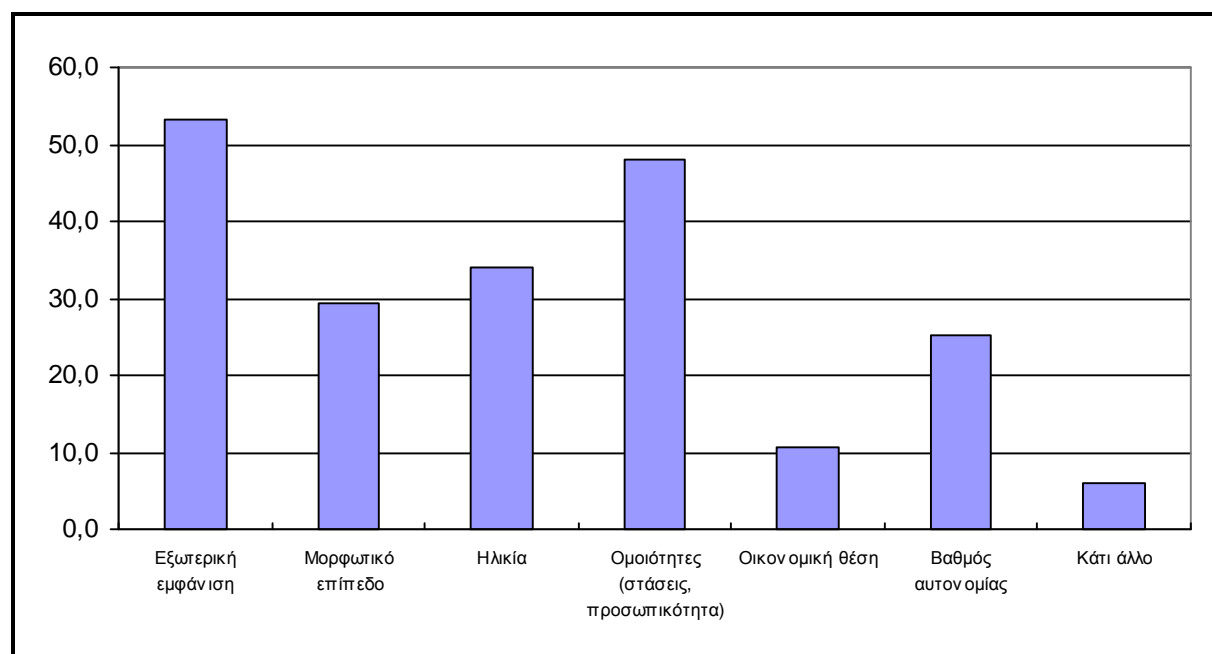
Το κυρίως σημαντικό για την επιλογή του/της συντρόφου ήταν η εξωτερική εμφάνιση (80 άτομα – ποσοστό 53,3%) και οι ομοιότητες στις στάσεις του/της και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του/της (72 άτομα – ποσοστό 48,0%). Ακολούθησαν με μικρότερα ποσοστά η ηλικία (51 άτομα – ποσοστό 34,0%), το μορφωτικό επίπεδο (44 άτομα – ποσοστό 29,3%) και ο βαθμός αυτονομίας (38 άτομα – ποσοστό 25,3%). Η οικονομική θέση του/της συντρόφου είχε μικρή σημασία (16 άτομα – ποσοστό 10,7%) και το κάτι άλλο πλην των παραπάνω ακόμα μικρότερη (9 άτομα – ποσοστό 6,0%) (Πίνακας 8, Σχήμα 8).



Πίνακας 8: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιο ήταν κυρίως σημαντικό για την επιλογή του/της συντρόφου σας.

<b>ΠΟΙΟ ΗΤΑΝ ΚΥΡΙΩΣ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ ΣΑΣ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Εξωτερική εμφάνιση	80	53,3
Μορφωτικό επίπεδο	44	29,3
Ηλικία	51	34,0
Ομοιότητες (στάσεις, προσωπικότητα)	72	48,0
Οικονομική θέση	16	10,7
Βαθμός αυτονομίας	38	25,3
Κάτι άλλο	9	6,0

Σχήμα 8: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιο ήταν κυρίως σημαντικό για την επιλογή του/της συντρόφου σας.

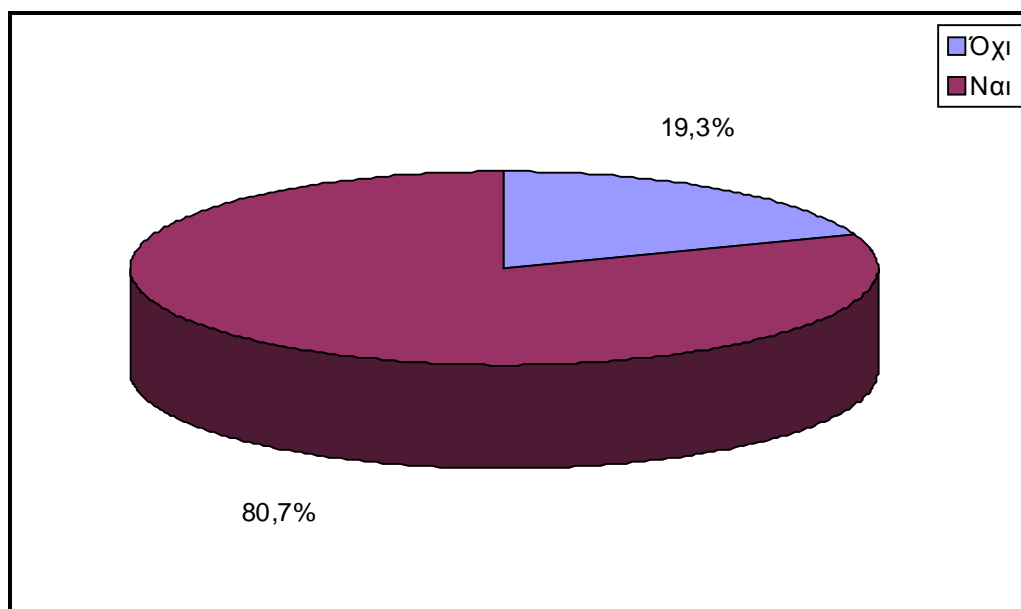


Το 80,7% των ερωτηθέντων στην παρούσα έρευνα θεωρούν ότι η συμβίωση πριν το γάμο μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη επιλογή συντρόφου και το 19,3% αυτών θεωρούν πως όχι (Πίνακας 9, Σχήμα 9).

Πίνακας 9: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η συμβίωση πριν το γάμο μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη επιλογή συντρόφου.

<b>ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ Η ΣΥΜΒΙΩΣΗ ΠΡΙΝ ΤΟ ΓΑΜΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Όχι	29	19,3
Ναι	121	80,7

Σχήμα 9: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν θεωρούν ότι η συμβίωση πριν το γάμο μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη επιλογή συντρόφου.

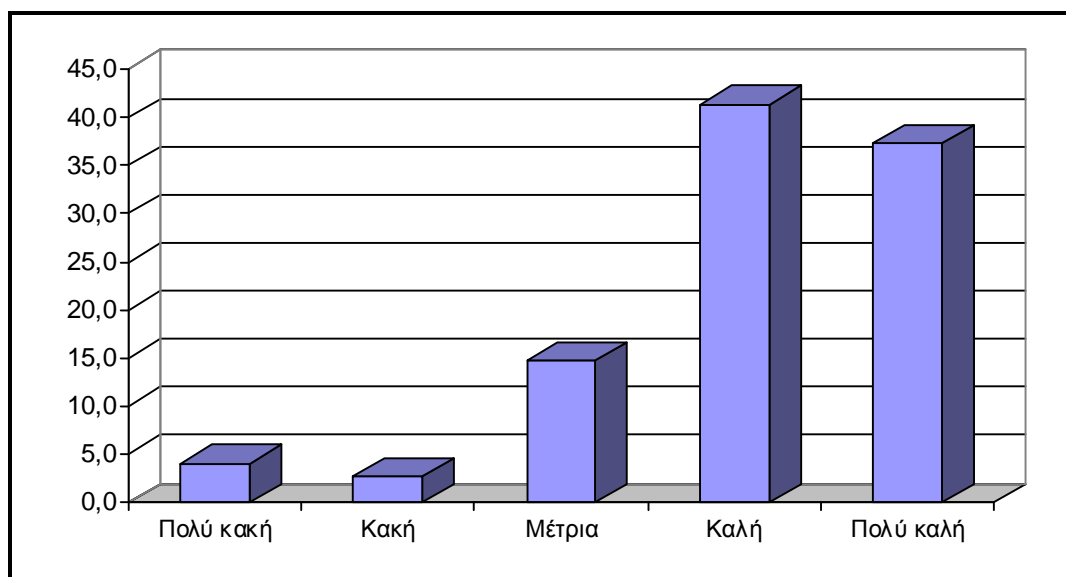


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (118 άτομα – ποσοστό 78,6%) χαρακτηρίζουν τη σχέση τους καλή και πολύ καλή και άλλοι 22 (ποσοστό 14,7%) μέτρια. Αντίθετα, μόνο το 6,7% των ερωτηθέντων (10 άτομα) χαρακτηρίζουν τη σχέση τους κακή και πολύ κακή (Πίνακας 10, Σχήμα 10).

Πίνακας 10: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πώς χαρακτηρίζουν τη σχέση τους με το σύντροφό τους.

<b>ΠΩΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΕ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΑΣ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Πολύ κακή	6	4,0
Κακή	4	2,7
Μέτρια	22	14,7
Καλή	62	41,3
Πολύ καλή	56	37,3

Σχήμα 10: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πώς χαρακτηρίζουν τη σχέση τους με το σύντροφό τους.

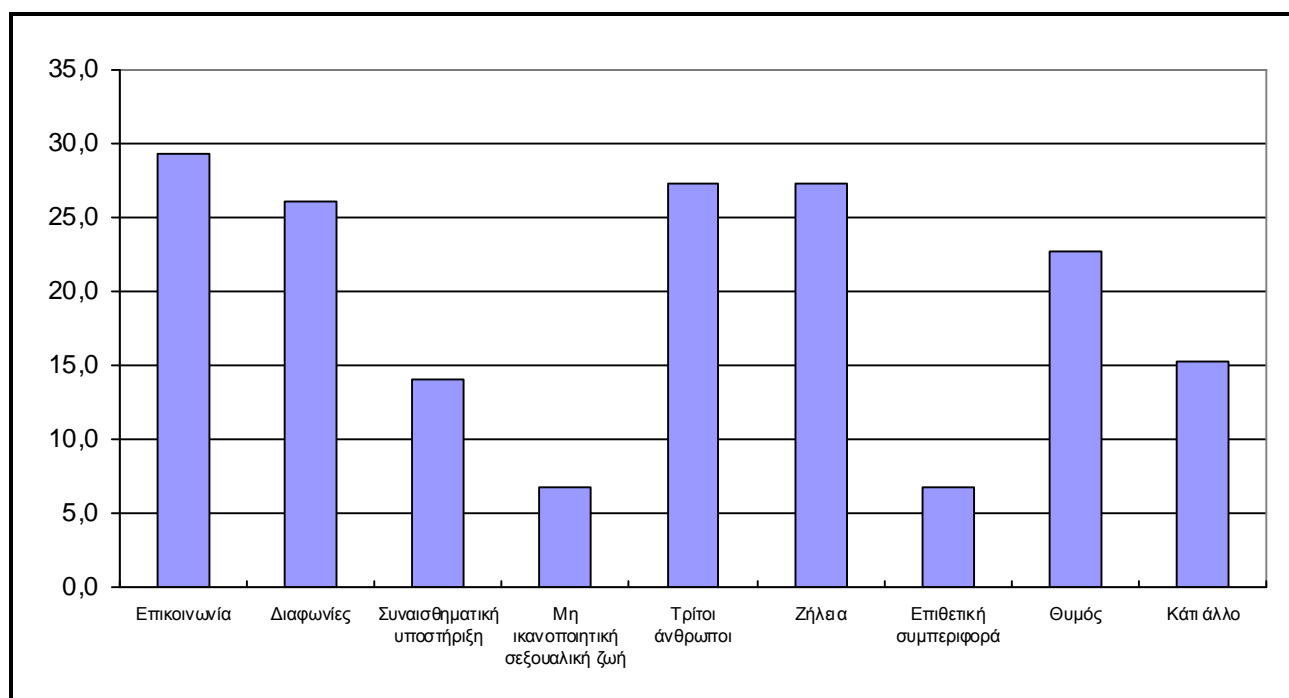


Τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στη σχέση τους οι ερωτώμενοι είναι η δυσκολία στην επικοινωνία (44 άτομα – ποσοστό 29,3%), η ανάμειξη στη σχέση τρίτων ατόμων (41 άτομα – ποσοστό 27,3%), η ζήλεια (41 άτομα – ποσοστό 27,3%), η αδυναμία επίλυσης διαφωνιών και αντιπαραθέσεων (39 άτομα – ποσοστό 26,0%) και ο συχνός και αδικαιολόγητος θυμός (34 άτομα – ποσοστό 22,7%). Με μικρότερα ποσοστά ακολούθησαν διάφορα άλλα προβλήματα (Πίνακας 11, Σχήμα 11).

Πίνακας 11: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποια είναι τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στη σχέση τους.

<b>ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Δυσκολία στην επικοινωνία	44	29,3
Αδυναμία επίλυσης διαφωνιών και αντιπαραθέσεων	39	26,0
Ανεπαρκής συναισθηματική υποστήριξη	21	14,0
Μη ικανοποιητική σεξουαλική ζωή	10	6,7
Ανάμειξη τρίτων ανθρώπων	41	27,3
Ζήλεια	41	27,3
Επιθετική συμπεριφορά	10	6,7
Συχνός και αδικαιολόγητος θυμός	34	22,7
Κάτι άλλο	23	15,3

Σχήμα 11: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποια είναι τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στη σχέση τους.



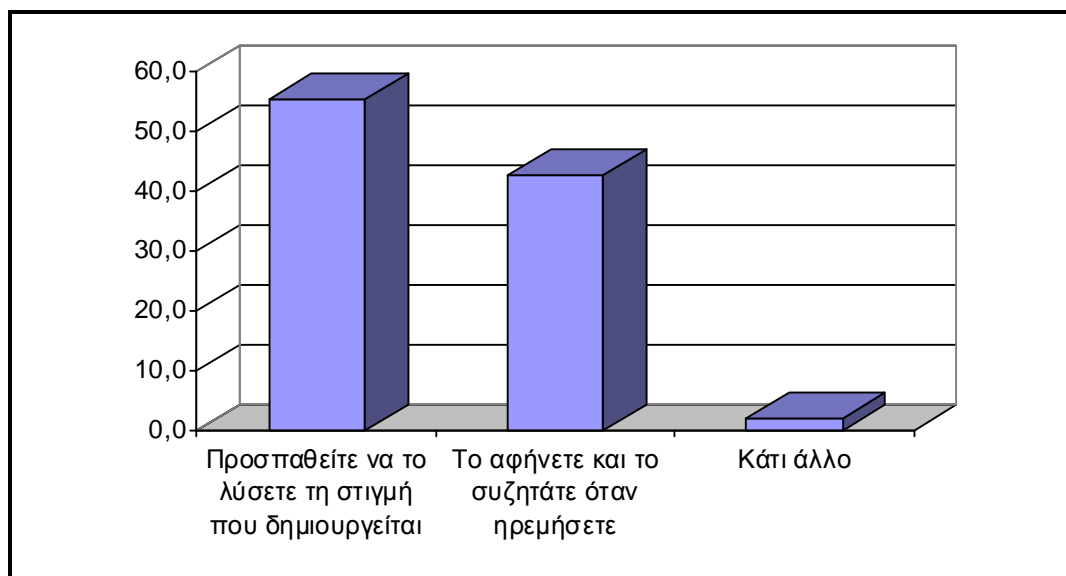
Το 55,3% των ερωτηθέντων (83 άτομα) όταν παρουσιάζεται ένα πρόβλημα στη σχέση τους προσπαθούν να το λύσουν εκείνη τη στιγμή και το 42,7% αυτών (64

άτομα) το αφήνουν και το συζητάνε όταν ηρεμήσουν. Οι υπόλοιποι 3 (ποσοστό 2,0%) κάνουν κάτι άλλο πλην των παραπάνω (Πίνακας 12, Σχήμα 12).

Πίνακας 12: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το τι κάνουν όταν παρουσιάζεται ένα πρόβλημα στη σχέση τους.

<b>ΟΤΑΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΕΤΑΙ ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ ΕΣΕΙΣ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Προσπαθείτε να το λύσετε τη στιγμή που δημιουργείται	83	55,3
Το αφήνετε και το συζητάτε όταν ηρεμήσετε	64	42,7
Κάτι άλλο	3	2,0

Σχήμα 12: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το τι κάνουν όταν παρουσιάζεται ένα πρόβλημα στη σχέση τους.

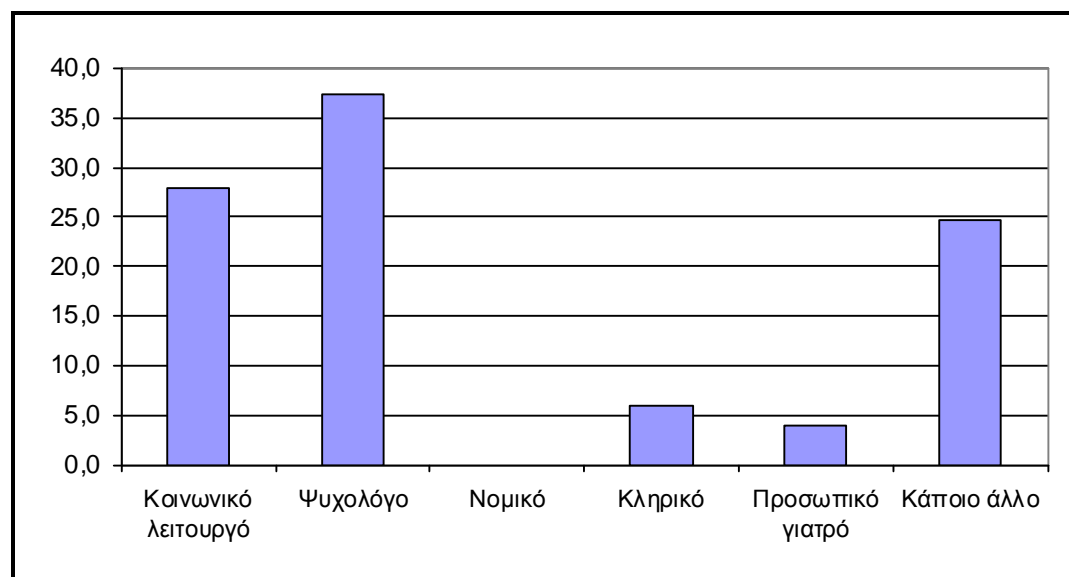


Το μεγαλύτερο ποσοστό (56 άτομα – ποσοστό 37,3%) των ερωτηθέντων θα επέλεγαν να συμβουλευτούν ένα ψυχολόγο για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων στη σχέση τους, το 28,0% αυτών (42 άτομα) θα επέλεγαν να συμβουλευτούν ένα κοινωνικό λειτουργό και το 24,7% αυτών (37 άτομα) θα επέλεγαν κάποιο άλλο (ίσως φίλο ή συγγενή) (Πίνακας 13, Σχήμα 13).

Πίνακας 13: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιόν ειδικό θα αποφάσιζαν να συμβουλευτούν για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων στη σχέση τους.

<b>ΠΟΙΟΝ ΕΙΔΙΚΟ ΘΑ ΑΠΟΦΑΣΙΖΑΤΕ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΥΧΟΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Κοινωνικό λειτουργό	42	28,0
Ψυχολόγο	56	37,3
Νομικό	0	0,0
Κληρικό	9	6,0
Προσωπικό γιατρό	6	4,0
Κάποιο άλλο	37	24,7

Σχήμα 13: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιόν ειδικό θα αποφάσιζαν να συμβουλευτούν για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων στη σχέση τους.

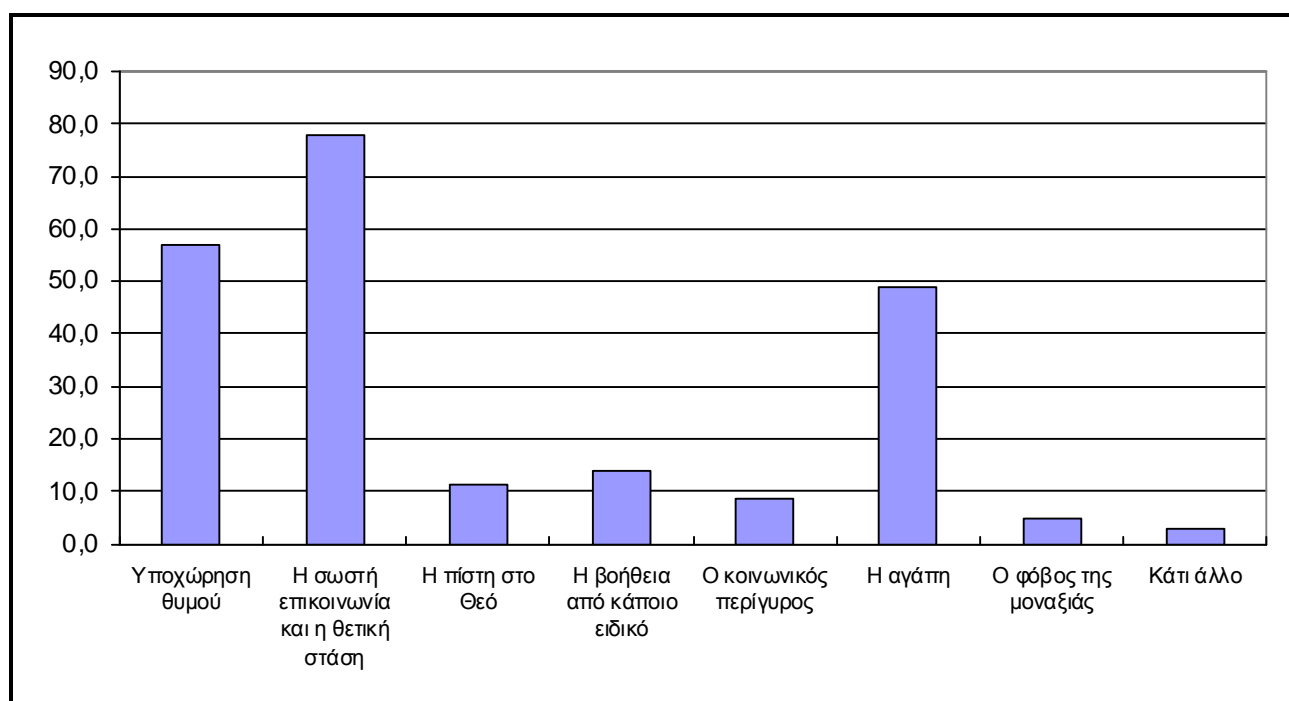


Ως το ποιο σημαντικό στη διατήρηση της σχέσης όταν οι σύντροφοι αντιμετωπίζουν προβλήματα οι ερωτηθέντες (117 άτομα – ποσοστό 78,0%) θεωρούν τη σωστή επικοινωνία και τη θετική στάση απέναντι στο/στη σύντροφο και ακολουθούν η υποχώρηση του θυμού (85 άτομα – ποσοστό 56,7%) και η αγάπη (73 άτομα – ποσοστό 48,7%). Με μικρότερα ποσοστά ακολούθησαν διάφοροι άλλοι μέθοδοι (Πίνακας 14, Σχήμα 14).

Πίνακας 14: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποια από τα παρακάτω θεωρούν ότι συμβάλλουν θετικά στη διατήρηση της σχέσης όταν οι σύντροφοι αντιμετωπίζουν προβλήματα.

<b>ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Υποχώρηση θυμού	85	56,7
Η σωστή επικοινωνία και η θετική στάση απέναντι στο/στη σύντροφο	117	78,0
Η πίστη στο Θεό	17	11,3
Η βοήθεια από κάποιο ειδικό	21	14,0
Ο κοινωνικός περίγυρος	13	8,7
Η αγάπη	73	48,7
Ο φόβος της μοναξιάς	7	4,7
Κάτι άλλο	4	2,7

Σχήμα 14: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποια από τα παρακάτω θεωρούν ότι συμβάλλουν θετικά στη διατήρηση της σχέσης όταν οι σύντροφοι αντιμετωπίζουν προβλήματα.

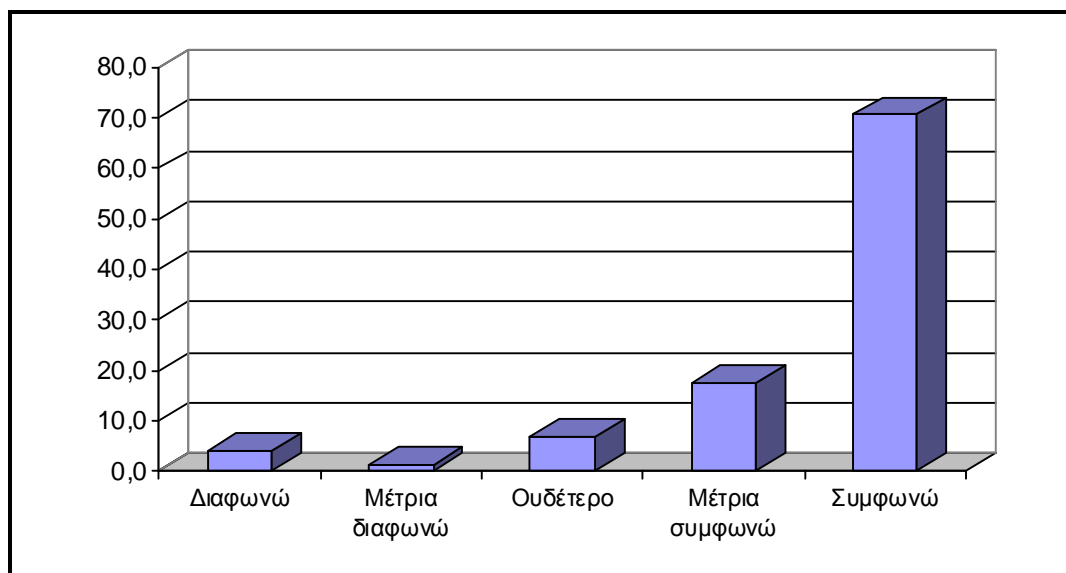


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (132 άτομα – ποσοστό 88,0%) συμφωνούν είτε πλήρως είτε μερικώς πως η εμπιστοσύνη και η επικοινωνία είναι η απαρχή για την αποφυγή διαφωνιών και αντιπαραθέσεων στο ζευγάρι. Αντίθετα, μόνο το 5,3% των ερωτηθέντων (8 άτομα) διαφωνούν είτε πλήρως είτε μερικώς (Πίνακας 15, Σχήμα 15).

Πίνακας 15: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την άποψή τους όσον αφορά πως η εμπιστοσύνη και η επικοινωνία είναι η απαρχή για την αποφυγή διαφωνιών και αντιπαραθέσεων στο ζευγάρι.

<b>ΣΥΜΦΩΝΕΙΤΕ ΠΩΣ Η ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΚΑΙ Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΑΡΧΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΔΙΑΦΩΝΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΠΑΡΑΘΕΣΕΩΝ ΣΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Διαφωνώ	6	4,0
Μέτρια διαφωνώ	2	1,3
Ουδέτερο	10	6,7
Μέτρια συμφωνώ	26	17,3
Συμφωνώ	106	70,7

Σχήμα 15: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την άποψή τους όσον αφορά πως η εμπιστοσύνη και η επικοινωνία είναι η απαρχή για την αποφυγή διαφωνιών και αντιπαραθέσεων στο ζευγάρι.



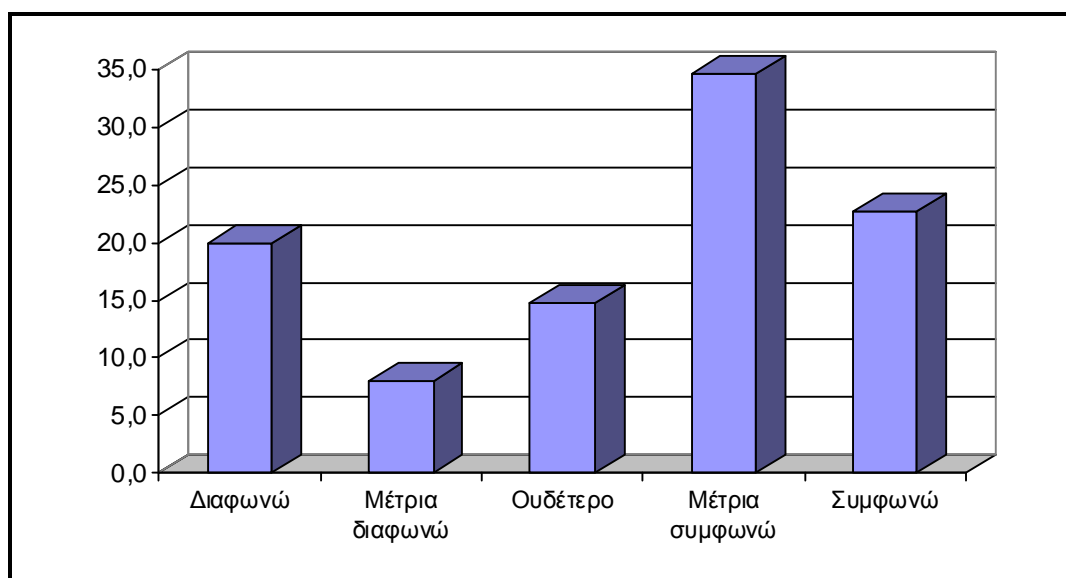


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (86 άτομα – ποσοστό 56,4%) συμφωνούν είτε πλήρως είτε μερικώς πως ο συμβιβασμός αποτελεί την καλύτερη λύση στις διαφορές και τις συγκρούσεις, αν και πολλοί από τους ερωτηθέντες (42 άτομα – ποσοστό 28,0%) διαφωνούν είτε πλήρως είτε μερικώς (Πίνακας 16, Σχήμα 16).

Πίνακας 16: Κατανομή ερωτηθέντων για το αν θεωρούν πως ο συμβιβασμός αποτελεί την καλύτερη λύση στις διαφορές και τις συγκρούσεις.

<b>ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΠΩΣ Ο ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΥΣΗ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Διαφωνώ	30	20,0
<b>Μέτρια διαφωνώ</b>	12	8,0
Ουδέτερο	22	14,7
Μέτρια συμφωνώ	52	34,7
Συμφωνώ	34	22,7

Σχήμα 16: Κατανομή ερωτηθέντων για το αν θεωρούν πως ο συμβιβασμός αποτελεί την καλύτερη λύση στις διαφορές και τις συγκρούσεις.

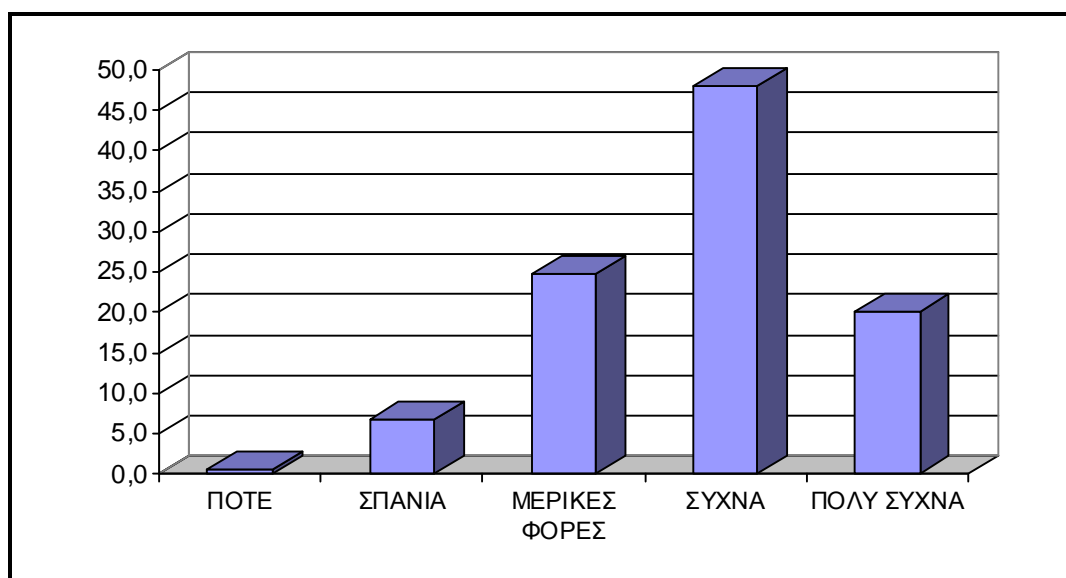


Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων (102 άτομα – ποσοστό 68,0%) κάνουν όταν χρειάζεται είτε πλήρως είτε μερικώς προσπάθειες για να βελτιώσουν την επικοινωνία με το/τη σύντροφό τους. Αντίθετα, μόνο το 7,4% των ερωτηθέντων (11 άτομα) δεν κάνουν προσπάθειες ή κάνουν μικρές (Πίνακας 17, Σχήμα 17).

Πίνακας 17: Κατανομή ερωτηθέντων για το αν κάνουν προσπάθειες για να βελτιώσουν την επικοινωνία με το/τη σύντροφό τους όταν χρειάζεται.

<b>ΚΑΝΕΤΕ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟ/ΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
ΠΟΤΕ	1	0,7
ΣΠΑΝΙΑ	10	6,7
ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	37	24,7
ΣΥΧΝΑ	72	48,0
ΠΟΛΥ ΣΥΧΝΑ	30	20,0

Σχήμα 17: Κατανομή ερωτηθέντων για το αν κάνουν προσπάθειες για να βελτιώσουν την επικοινωνία με το/τη σύντροφό τους όταν χρειάζεται.

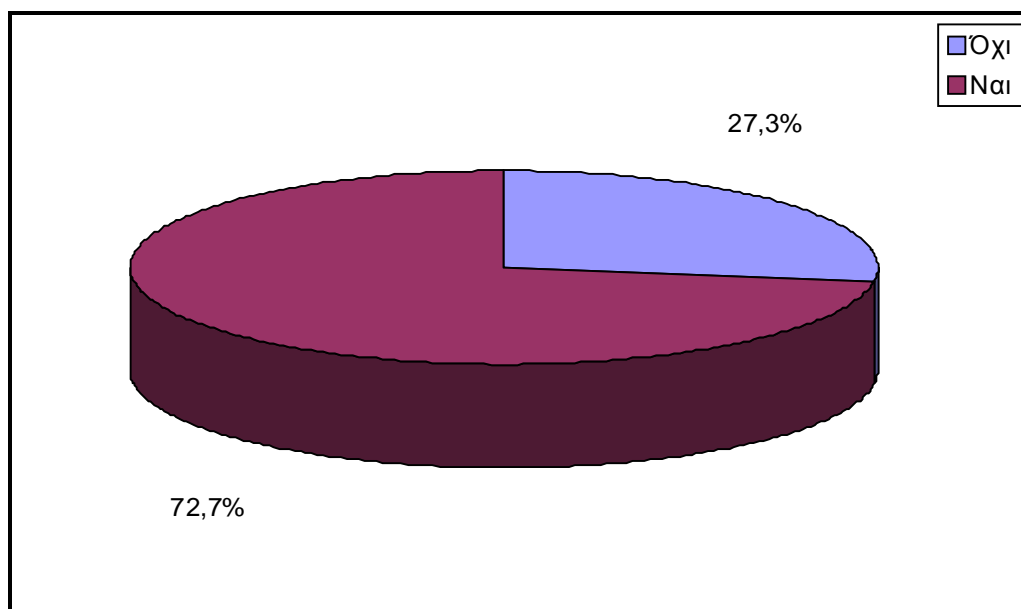


Το 72,7% των ερωτηθέντων στην παρούσα έρευνα έχουν βρεθεί στη θέση να μην εξωτερικεύσουν τις δικές τους επιθυμίες για να μη δυσαρεστήσουν το/τη σύντροφό τους ενώ το υπόλοιπο 27,3% αυτών δεν έχουν (Πίνακας 18, Σχήμα 18).

Πίνακας 18: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν βρεθεί ποτέ στη θέση να μην εξωτερικεύσουν τις δικές τους επιθυμίες για να μη δυσαρεστήσουν το/τη σύντροφό τους.

<b>ΕΧΕΤΕ ΒΡΕΘΕΙ ΠΟΤΕ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΝΑ ΜΗΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΥΣΕΤΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗΣΕΤΕ ΤΟ/ΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΑΣ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Όχι	41	27,3
Ναι	109	72,7

Σχήμα 18: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχουν βρεθεί ποτέ στη θέση να μην εξωτερικεύσουν τις δικές τους επιθυμίες για να μη δυσαρεστήσουν το/τη σύντροφό τους.



Παρακάτω παρατίθενται μια σειρά τεχνικών και η μέση βαθμολογία που έλαβαν από τους ερωτηθέντες ως προς την σημαντικότητα που είχαν για αυτούς, που οι σύντροφοι θα μπορούσαν να ακολουθήσουν για να βελτιώσουν την επικοινωνία τους με το/τη σύντροφό τους.

Η τεχνική ‘ακούω προσεκτικά τις απόψεις και τα παράπονα του/της συντρόφου μου χωρίς να το/τη διακόπτω, μπαίνω στη θέση του/της, δείχνω αποδοχή και συγχωρητικότητα’ για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους κυμάνθηκε μεταξύ 1 και 9 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 3,43 και τυπική απόκλιση 2,30 (Πίνακας 19), ενώ επελέγη ως 1<sup>η</sup> ή 2<sup>η</sup> σημαντική τεχνική από το 41,7% των ερωτηθέντων (62 άτομα) γεγονός που την καθιστά 1<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές.

Πίνακας 19: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την τεχνική ‘ακούω προσεκτικά τις απόψεις και τα παράπονα του/της συντρόφου μου χωρίς να το/τη διακόπτω, μπαίνω στη θέση του/της, δείχνω αποδοχή και συγχωρητικότητα’.

<b>ΑΚΟΥΩ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΡΑΠΟΝΑ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ ΜΟΥ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΟ/ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΤΩ, ΜΠΑΙΝΩ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ/ΤΗΣ, ΔΕΙΧΝΩ ΑΠΟΔΟΧΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ</b>	<b>N=150</b>
Mean	3,43
Std. Dev.	2,30
Minimum	1
Maximum	9

Η τεχνική ‘ακούω αυτό που έχει να πει ο/η σύντροφός μου χωρίς να αμύνομαι (Ναι, αλλά...), να υποβαθμίζω τη σημασία του (Το κάνεις θέμα...) ή να αντιδρώ (Αρνούμαι να το συζητήσω...)' για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους κυμάνθηκε μεταξύ 1 και 9 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 4,30 και τυπική απόκλιση 2,38 (Πίνακας 20), ενώ επελέγη ως 1<sup>η</sup> ή 2<sup>η</sup> σημαντική τεχνική από το 22,0% των ερωτηθέντων (43 άτομα) γεγονός που την καθιστά 3<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές.

Πίνακας 20: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την τεχνική ‘ακούω αυτό που έχει να πει ο/η σύντροφός μου χωρίς να αμύνομαι (Ναι, αλλά...), να υποβαθμίζω τη σημασία του (Το κάνεις θέμα...) ή να αντιδρώ (Αρνούμαι να το συζητήσω...)’.

<b>ΑΚΟΥΩ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΝΑ ΠΕΙ Ο/Η ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΜΟΥ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΑΜΥΝΟΜΑΙ (ΝΑΙ, ΑΛΛΑ...), ΝΑ ΥΠΟΒΑΘΜΙΖΩ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ (ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΘΕΜΑ...) Η ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΩ (ΑΡΝΟΥΜΑΙ ΝΑ ΤΟ ΣΥΖΗΤΗΣΩ...)</b>	<b>N=150</b>
Mean	4,30
Std. Dev.	2,38
Minimum	1
Maximum	9

Η τεχνική ‘αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου, αναζητώ και παραδέχομαι τη δική μου συμμετοχή – συμβολή στις ρίζες των συγκρούσεων’ για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους κυμάνθηκε μεταξύ 1 και 9 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 3,50 και τυπική απόκλιση 2,16 (Πίνακας 21), ενώ επελέγη ως 1<sup>η</sup> ή 2<sup>η</sup> σημαντική τεχνική από το 42,0% των ερωτηθέντων (63 άτομα) γεγονός που την καθιστά 2<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές.

Πίνακας 21: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την τεχνική ‘αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου, αναζητώ και παραδέχομαι τη δική μου συμμετοχή – συμβολή στις ρίζες των συγκρούσεων’.

<b>ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΩ ΤΗΝ ΕΥΘΥΝΗ ΤΩΝ ΠΡΑΞΕΩΝ ΜΟΥ, ΑΝΑΖΗΤΩ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΕΧΟΜΑΙ ΤΗ ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ – ΣΥΜΒΟΛΗ ΣΤΙΣ ΡΙΖΕΣ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ</b>	<b>N=150</b>
Mean	3,50
Std. Dev.	2,16
Minimum	1
Maximum	9

Η τεχνική ‘προσπαθώ να εστιάσω στο παρόν χωρίς να παρεμβάλλω προβλήματα και απογοητεύσεις του παρελθόντος. Καταλαβαίνω αυτό που θέλει να εκφράσει ο/η σύντροφός μου στο συγκεκριμένο παρόν’ για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους κυμάνθηκε μεταξύ 1 και 9 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 5,15 και τυπική απόκλιση 2,42 (Πίνακας 22), ενώ επελέγη ως 1<sup>η</sup> ή 2<sup>η</sup> σημαντική τεχνική από το 18,0% των ερωτηθέντων (27 άτομα) γεγονός που την καθιστά 6<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές.

Πίνακας 22: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την τεχνική ‘προσπαθώ να εστιάσω στο παρόν χωρίς να παρεμβάλλω προβλήματα και απογοητεύσεις του παρελθόντος. Καταλαβαίνω αυτό που θέλει να εκφράσει ο/η σύντροφός μου στο συγκεκριμένο παρόν’.

<b>ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΕΣΤΙΑΣΩ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΠΑΡΕΜΒΑΛΛΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΟΣ. ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΩ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΕΙ Ο/Η ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΜΟΥ ΣΤΟ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΠΑΡΟΝ</b>	<b>N=150</b>
Mean	5,15
Std. Dev.	2,42
Minimum	1
Maximum	9

Η τεχνική ‘προσπαθώ να μην καταλήγω εύκολα σε συμπεράσματα από τα λόγια του άλλου και δεν απομονώνομαι συναισθηματικά κτίζοντας μέρα με τη μέρα ένα αόρατο τείχος. Μιλώ ανοιχτά για τις ανάγκες μου’ για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους κυμάνθηκε μεταξύ 1 και 9 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 4,73 και τυπική απόκλιση 2,13 (Πίνακας 23), ενώ επελέγη ως 1<sup>η</sup> ή 2<sup>η</sup> σημαντική τεχνική από το 18,0% των ερωτηθέντων (27 άτομα) γεγονός που την καθιστά 4<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές.

Πίνακας 23: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την τεχνική ‘προσπαθώ να μην καταλήγω εύκολα σε συμπεράσματα από τα λόγια του άλλου και δεν απομονώνομαι συναισθηματικά κτίζοντας μέρα με τη μέρα ένα αόρατο τείχος. Μιλώ ανοιχτά για τις ανάγκες μου’.

<b>ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΤΑΛΗΓΩ ΕΥΚΟΛΑ ΣΕ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΠΟΜΟΝΩΝΟΜΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΚΤΙΖΟΝΤΑΣ ΜΕΡΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΡΑ ΕΝΑ ΑΟΡΑΤΟ ΤΕΙΧΟΣ. ΜΙΛΑΩ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΟΥ</b>	<b>N=150</b>
Mean	4,73
Std. Dev.	2,13
Minimum	1
Maximum	9

Η τεχνική ‘ζητώ ανοικτά συγγνώμη για τον τρόπο που τον/την πλήγωσα ή απογοήτευσά’ για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους κυμάνθηκε μεταξύ 1 και 9 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 5,65 και τυπική απόκλιση 2,32 (Πίνακας 24), ενώ επελέγη ως 1<sup>η</sup> ή 2<sup>η</sup> σημαντική τεχνική από το 10,6% των ερωτηθέντων (16 άτομα) γεγονός που την καθιστά 7<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές.

Πίνακας 24: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την τεχνική ‘ζητώ ανοικτά συγγνώμη για τον τρόπο που τον/την πλήγωσα ή απογοήτευσά’.

<b>ΖΗΤΩ ΑΝΟΙΚΤΑ ΣΥΓΓΝΩΜΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΠΛΗΓΩΣΑ Η ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΑ</b>	<b>N=150</b>
Mean	5,65
Std. Dev.	2,32
Minimum	1
Maximum	9

Η τεχνική ‘αντί να γίνομαι έξαλλος/η, προσπαθώ να πω ήρεμα και ειλικρινά τι με ενοχλεί ή τι θέλω’ για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους κυμάνθηκε μεταξύ 1 και 9 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 4,80 και τυπική απόκλιση 2,44 (Πίνακας 25), ενώ επελέγη ως 1<sup>η</sup> ή 2<sup>η</sup> σημαντική τεχνική από το 24,0% των ερωτηθέντων (36 άτομα) γεγονός που την καθιστά 5<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές.

Πίνακας 25: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την τεχνική ‘αντί να γίνομαι έξαλλος/η, προσπαθώ να πω ήρεμα και ειλικρινά τι με ενοχλεί ή τι θέλω’.

<b>ΑΝΤΙ ΝΑ ΓΙΝΟΜΑΙ ΕΞΑΛΛΟΣ/Η, ΠΡΟΣΠΑΘΩ ΝΑ ΠΩ ΗΡΕΜΑ ΚΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΑ ΤΙ ΜΕ ΕΝΟΧΛΕΙ Η ΤΙ ΘΕΛΩ</b>	<b>N=150</b>
Mean	4,80
Std. Dev.	2,44
Minimum	1
Maximum	9

Η τεχνική ‘δεν θίγω ποτέ αγαπημένα πρόσωπα του άλλου. Ακόμα και αν τα πρόσωπα που αγαπά ή εκτιμά ο/η σύντροφός μου κάνουν λάθη ή επηρεάζουν αρνητικά τη σχέση μας θα πρέπει να μιλάω για αυτά τα πρόσωπα με πολύ προσοχή και σεβασμό’ για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους κυμάνθηκε μεταξύ 1 και 9 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 6,58 και τυπική απόκλιση 2,47 (Πίνακας 26), ενώ επελέγη ως 1<sup>η</sup> ή 2<sup>η</sup> σημαντική τεχνική από το 10,6% των ερωτηθέντων (16 άτομα) γεγονός που την καθιστά 9<sup>η</sup> (τελευταία) ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές.



Πίνακας 26: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την τεχνική ‘δεν θίγω ποτέ αγαπημένα πρόσωπα του άλλου. Ακόμα και αν τα πρόσωπα που αγαπά ή εκτιμά ο/η σύντροφός μου κάνουν λάθη ή επηρεάζουν αρνητικά τη σχέση μας θα πρέπει να μιλάω για αυτά τα πρόσωπα με πολύ προσοχή και σεβασμό’.

<b>ΔΕΝ ΘΙΓΩ ΠΟΤΕ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ. ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΑΝ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑ Η ΕΚΤΙΜΑ Ο/Η ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΜΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΛΑΘΗ Η ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΙΛΑΩ ΓΙΑ ΑΥΤΑ ΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΜΕ ΠΟΛΥ ΠΡΟΣΟΧΗ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΜΟ</b>	<b>N=150</b>
Mean	6,58
Std. Dev.	2,47
Minimum	1
Maximum	9

Η τεχνική ‘προστατεύω όσο μπορώ την ιδιωτικότητα της σχέσης από τις παρεμβάσεις συγγενών και φίλων’ για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους κυμάνθηκε μεταξύ 1 και 9 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 6,02 και τυπική απόκλιση 2,69 (Πίνακας 27), ενώ επελέγη ως 1<sup>η</sup> ή 2<sup>η</sup> σημαντική τεχνική από το 14,7% των ερωτηθέντων (22 άτομα) γεγονός που την καθιστά 8<sup>η</sup> (προ-τελευταία) ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές.

Πίνακας 27: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την τεχνική ‘προστατεύω όσο μπορώ την ιδιωτικότητα της σχέσης από τις παρεμβάσεις συγγενών και φίλων’.

<b>ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ ΟΣΟ ΜΠΟΡΩ ΤΗΝ ΙΔΙΩΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ ΣΥΓΓΕΝΩΝ ΚΑΙ ΦΙΛΩΝ</b>	<b>N=150</b>
Mean	6,02
Std. Dev.	2,69
Minimum	1
Maximum	9

Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων έδειξε αρκετά έως πολύ ικανοποιημένο από τη σεξουαλική τους ζωή αφού οι επιλογές τους σε μια 11-βάθμια κλίμακα από το 0 έως το 10 (πάρα πολύ ικανοποιημένος/η) κυμάνθηκαν μεταξύ του 3 και του 10 με μέσο όρο ικανοποίησης 7,93 και τυπική απόκλιση 1,77 (Πίνακας 28).

Πίνακας 28: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ικανοποίησή τους από τη σεξουαλική τους σχέση.

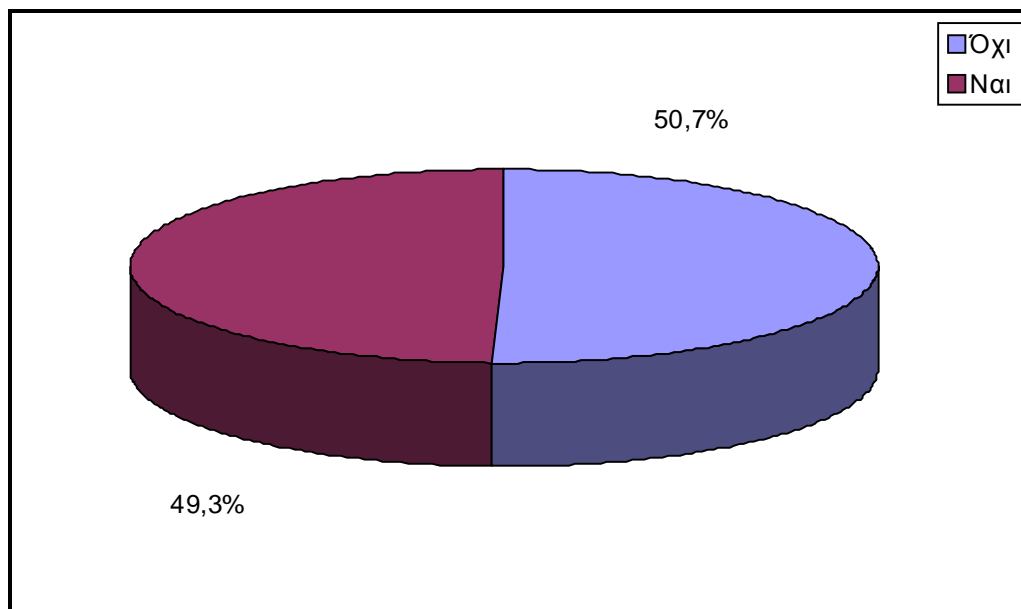
<b>ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΤΟΥΣ ΣΧΕΣΗ</b>	<b>N=150</b>
Mean	7,93
Std. Dev.	1,77
Minimum	3
Maximum	10

Μοιρασμένες ήταν οι απαντήσεις των ερωτηθέντων αφού το 49,3% αυτών θεωρεί ότι για την επίλυση σεξουαλικών προβλημάτων βοηθάει η συμβολή ειδικού ενώ το υπόλοιπο 50,7% αυτών πως δεν βοηθά (Πίνακας 29, Σχήμα 19).

Πίνακας 29: Κατανομή ερωτηθέντων για το αν θεωρούν ότι για την επίλυση σεξουαλικών προβλημάτων βοηθάει η συμβολή ειδικού.

<b>ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΒΟΗΘΑΕΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΕΙΔΙΚΟΥ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Όχι	76	50,7
Ναι	74	49,3

Σχήμα 19: Κατανομή ερωτηθέντων για το αν θεωρούν ότι για την επίλυση σεξουαλικών προβλημάτων βοηθάει η συμβολή ειδικού.

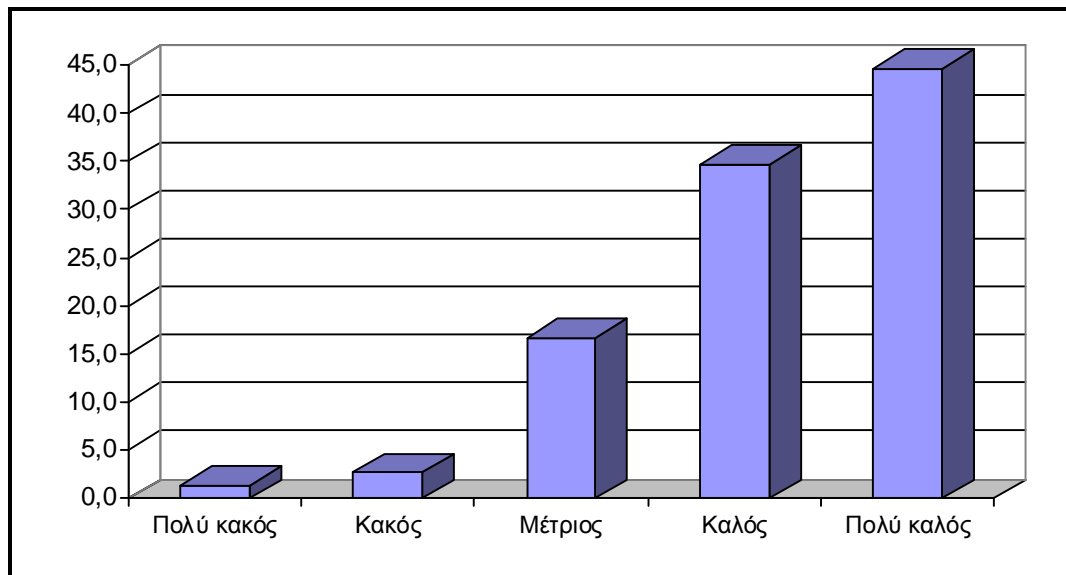


Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων (119 άτομα – ποσοστό 79,4%) θεωρούν ότι ο βαθμός αποδοχής και αγάπης που εισπράττουν από το/τη σύντροφό τους είναι καλός και πολύ καλός και άλλοι 25 (ποσοστό 16,7%) μέτριος. Αντίθετα, μόνο το 4,0% των ερωτηθέντων (6 άτομα) χαρακτηρίζουν το βαθμό αποδοχής και αγάπης που εισπράττουν κακό και πολύ κακό (Πίνακας 30, Σχήμα 20).

Πίνακας 30: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πώς θεωρούν το βαθμό αποδοχής και αγάπης που εισπράττουν από το/τη σύντροφό τους.

<b>ΠΩΣ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΤΟ ΒΑΘΜΟ ΑΠΟΔΟΧΗΣ ΚΑΙ ΑΓΑΠΗΣ ΠΟΥ ΕΙΣΠΡΑΤΤΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟ/ΤΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΑΣ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Πολύ κακός	2	1,3
Κακός	4	2,7
Μέτριος	25	16,7
Καλός	52	34,7
Πολύ καλός	67	44,7

Σχήμα 20: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το πώς θεωρούν το βαθμό αποδοχής και αγάπης που εισπράττουν από το/τη σύντροφό τους.

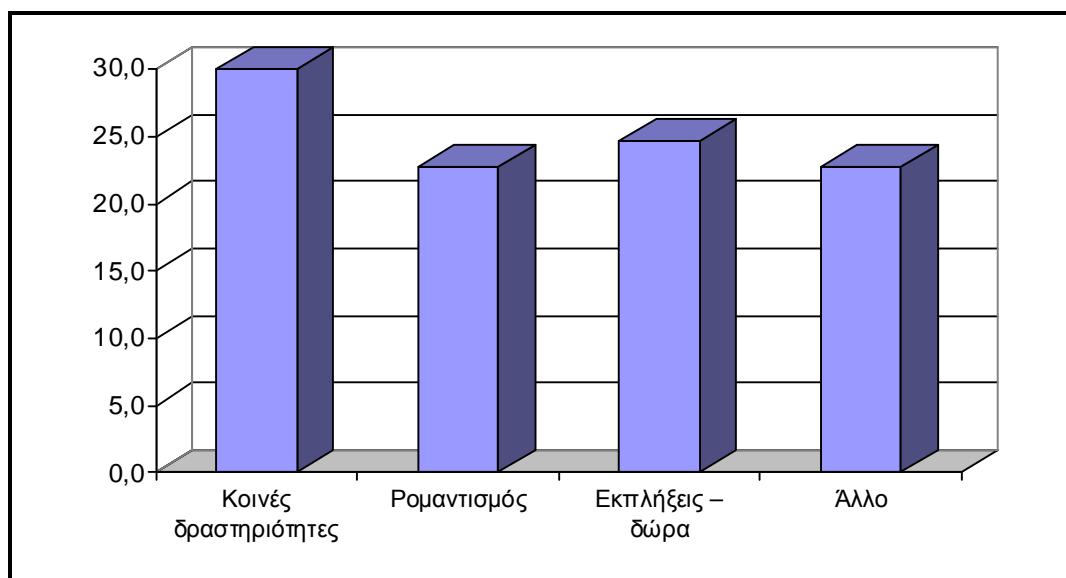


Το 30,0% των ερωτηθέντων (45 άτομα) δήλωσαν ότι κάποιες κοινές δραστηριότητες μπορούν να κάνουν πιο ενδιαφέρουσα τη ζωή του ζευγαριού εκτός από την πραγματοποίηση ενός ταξιδιού / εκδρομής, το 24,7% αυτών (37 άτομα) δήλωσαν ότι οι εκπλήξεις – δώρα μπορούν να κάνουν πιο ενδιαφέρουσα τη ζωή του ζευγαριού και ακλούθησαν ο ρομαντισμός και άλλοι τρόποι (34 άτομα – ποσοστό 22,7%) (Πίνακας 31, Σχήμα 21).

Πίνακας 31: Κατανομή ερωτηθέντων για το ποιοι τρόποι θεωρούν ότι μπορεί να κάνουν πιο ενδιαφέρουσα τη ζωή του ζευγαριού εκτός από την πραγματοποίηση ενός ταξιδιού / εκδρομής.

<b>ΠΟΙΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΠΙΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΕΝΟΣ ΤΑΞΙΔΙΟΥ/ ΕΚΔΡΟΜΗΣ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Κοινές δραστηριότητες	45	30,0
Ρομαντισμός	34	22,7
Εκπλήξεις – δώρα	37	24,7
Άλλο	34	22,7

Σχήμα 21: Κατανομή ερωτηθέντων για το ποιοι τρόποι θεωρούν ότι μπορεί να κάνουν πιο ενδιαφέρουσα τη ζωή του ζευγαριού εκτός από την πραγματοποίηση ενός ταξιδιού / εκδρομής.



Παρακάτω παρατίθενται μια σειρά παραγόντων και η μέση βαθμολογία που έλαβαν από τους ερωτηθέντες ως προς την σημαντικότητα που είχαν για αυτούς, που επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους απέναντι στο αντίθετο φύλο.

Ο παράγοντας ‘βιολογικές ανάγκες (άντρες – γυναίκες)’ επηρεάζει τη συμπεριφορά των ερωτηθέντων απέναντι στο αντίθετο φύλο και οι τιμές του κυμάνθηκαν μεταξύ 1 και 5 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 3,26 και τυπική απόκλιση 1,62 (Πίνακας 32), ενώ επελέγη ως 1<sup>ος</sup> ή 2<sup>ος</sup> σημαντικός παράγοντας από το 31,3% των ερωτηθέντων (47 άτομα) γεγονός που τον καθιστά 3<sup>ο</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στους διάφορους παράγοντες.

Πίνακας 32: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον παράγοντα ‘βιολογικές ανάγκες (άντρες – γυναίκες)’.

<b>ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ (ΑΝΤΡΕΣ – ΓΥΝΑΙΚΕΣ)</b>	<b>N=150</b>
Mean	3,26
Std. Dev.	1,62
Minimum	1
Maximum	5

Ο παράγοντας ‘το παρελθόν και το περιβάλλον που έχουμε μεγαλώσει’ επηρεάζει τη συμπεριφορά των ερωτηθέντων απέναντι στο αντίθετο φύλο και οι τιμές του κυμάνθηκαν μεταξύ 1 και 5 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 2,21 και τυπική απόκλιση 1,15 (Πίνακας 33), ενώ επελέγη ως 1<sup>ος</sup> ή 2<sup>ος</sup> σημαντικός παράγοντας από το 64,7% των ερωτηθέντων (97 άτομα) γεγονός που τον καθιστά 1<sup>ο</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στους διάφορους παράγοντες.

Πίνακας 33: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον παράγοντα ‘το παρελθόν και το περιβάλλον που έχουμε μεγαλώσει’.

<b>ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΜΕΓΑΛΩΣΕΙ</b>	<b>N=150</b>
Mean	2,21
Std. Dev.	1,15
Minimum	1
Maximum	5

Ο παράγοντας ‘το παρελθόν και οι εμπειρίες μας’ επηρεάζει τη συμπεριφορά των ερωτηθέντων απέναντι στο αντίθετο φύλο και οι τιμές του κυμάνθηκαν μεταξύ 1 και 5 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 2,60 και τυπική απόκλιση 1,17 (Πίνακας 34), ενώ επελέγη ως 1<sup>ος</sup> ή 2<sup>ος</sup> σημαντικός παράγοντας από το 56,0% των ερωτηθέντων (84 άτομα) γεγονός που τον καθιστά 2<sup>ο</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στους διάφορους παράγοντες.

Πίνακας 34: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον παράγοντα ‘το παρελθόν και οι εμπειρίες μας’.

<b>ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΙ ΟΙ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΜΑΣ</b>	<b>N=150</b>
Mean	2,60
Std. Dev.	1,17
Minimum	1
Maximum	5

Ο παράγοντας ‘διαφορετικοί ρόλοι μέσα στη σχέση / οικογένεια’ επηρεάζει τη συμπεριφορά των ερωτηθέντων απέναντι στο αντίθετο φύλο και οι τιμές του κυμάνθηκαν μεταξύ 1 και 5 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 3,55 και τυπική απόκλιση 1,12 (Πίνακας 35), ενώ επελέγη ως 1<sup>ος</sup> ή 2<sup>ος</sup> σημαντικός παράγοντας από το 16,7% των ερωτηθέντων (25 άτομα) γεγονός που τον καθιστά 5<sup>ο</sup> (τελευταίο) ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στους διάφορους παράγοντες.

Πίνακας 35: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον παράγοντα ‘διαφορετικοί ρόλοι μέσα στη σχέση / οικογένεια’.

<b>ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ ΡΟΛΟΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ / ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ</b>	<b>N=150</b>
Mean	3,55
Std. Dev.	1,12
Minimum	1
Maximum	5

Ο παράγοντας ‘το οικογενειακό περιβάλλον και των δύο και η επιρροή του στη σχέση μας τώρα’ επηρεάζει τη συμπεριφορά των ερωτηθέντων απέναντι στο αντίθετο φύλο και οι τιμές του κυμάνθηκαν μεταξύ 1 και 5 ως προς τη σημαντικότητα με μέσο όρο σημαντικότητας 3,29 και τυπική απόκλιση 1,45 (Πίνακας 36), ενώ επελέγη ως 1<sup>ος</sup> ή 2<sup>ος</sup> σημαντικός παράγοντας από το 30,0% των ερωτηθέντων (45 άτομα) γεγονός που τον καθιστά 4<sup>ο</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στους διάφορους παράγοντες.

Πίνακας 36: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον παράγοντα ‘το οικογενειακό περιβάλλον και των δύο και η επιρροή του στη σχέση μας τώρα’.

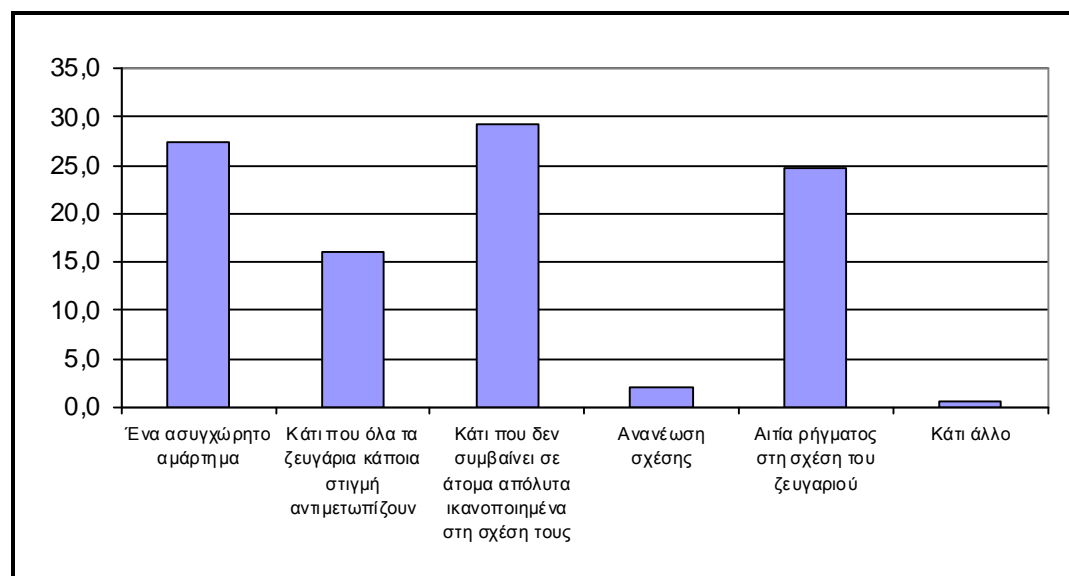
<b>ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΟ ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ ΜΑΣ ΤΩΡΑ</b>	<b>N=150</b>
Mean	3,29
Std. Dev.	1,45
Minimum	1
Maximum	5

Το μεγαλύτερο ποσοστό (44 άτομα – ποσοστό 29,3%) των ερωτηθέντων θεωρούν ότι η απιστία είναι κάτι που δεν συμβαίνει σε άτομα που είναι απόλυτα ικανοποιημένα από τη σχέση τους, το 27,3% αυτών (41 άτομα) θεωρούν ότι είναι ένα ασυγχώρητο αμάρτημα, το 24,7% αυτών (37 άτομα) θεωρούν ότι είναι αιτία ρήγματος στη σχέση του ζευγαριού και το 16,0% αυτών (24 άτομα) ότι είναι κάτι που όλα τα ζευγάρια κάποια στιγμή αντιμετωπίζουν (Πίνακας 37, Σχήμα 22).

Πίνακας 37: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το τι θεωρούν ότι είναι η απιστία.

ΤΙ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΙΣΤΙΑ;	N=150	Percent (%)
Ένα ασυγχώρητο αμάρτημα	41	27,3
Κάτι που όλα τα ζευγάρια κάποια στιγμή αντιμετωπίζουν	24	16,0
Κάτι που δεν συμβαίνει σε άτομα που είναι απόλυτα ικανοποιημένα από τη σχέση τους	44	29,3
Ανανέωση σχέσης	3	2,0
Αιτία ρήγματος στη σχέση του ζευγαριού	37	24,7
Κάτι άλλο	1	0,7

Σχήμα 22: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το τι θεωρούν ότι είναι η απιστία.



Το 36,0% των ερωτηθέντων (54 άτομα) θεωρούν ότι είναι οι λόγοι που μπορούν να ωθήσουν κάποιο/α στην απιστία είναι η συναισθηματική ανεπάρκεια, το 24,0% αυτών (36 άτομα) θεωρούν τη μη σεξουαλική ικανοποίηση, το 22,0% αυτών (33

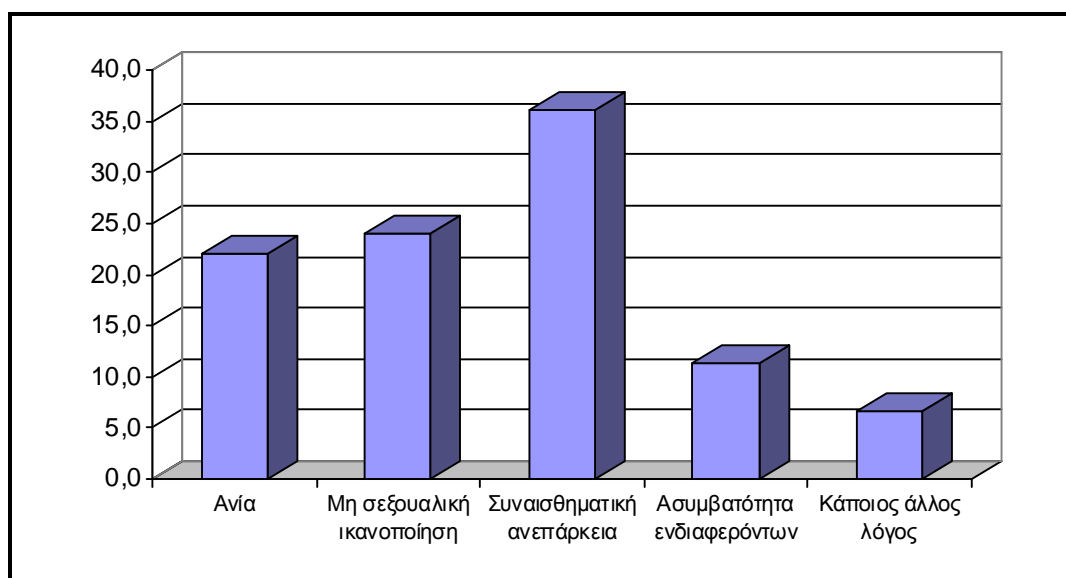


άτομα) θεωρούν την ανία και ακολούθησαν η ασυμβατότητα ενδιαφερόντων και κάποιοι άλλοι λόγοι (Πίνακας 38, Σχήμα 23).

Πίνακας 38: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιοι θεωρούν ότι είναι οι λόγοι που μπορούν να ωθήσουν κάποιο/α στην απιστία.

<b>ΠΟΙΟΙ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΩΘΗΣΟΥΝ ΚΑΠΟΙΟ/Α ΣΤΗΝ ΑΠΙΣΤΙΑ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Ανία	33	22,0
Μη σεξουαλική ικανοποίηση	36	24,0
Συναισθηματική ανεπάρκεια	54	36,0
Ασυμβατότητα ενδιαφερόντων	17	11,3
Κάποιος άλλος λόγος	10	6,7

Σχήμα 23: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιοι θεωρούν ότι είναι οι λόγοι που μπορούν να ωθήσουν κάποιο/α στην απιστία.

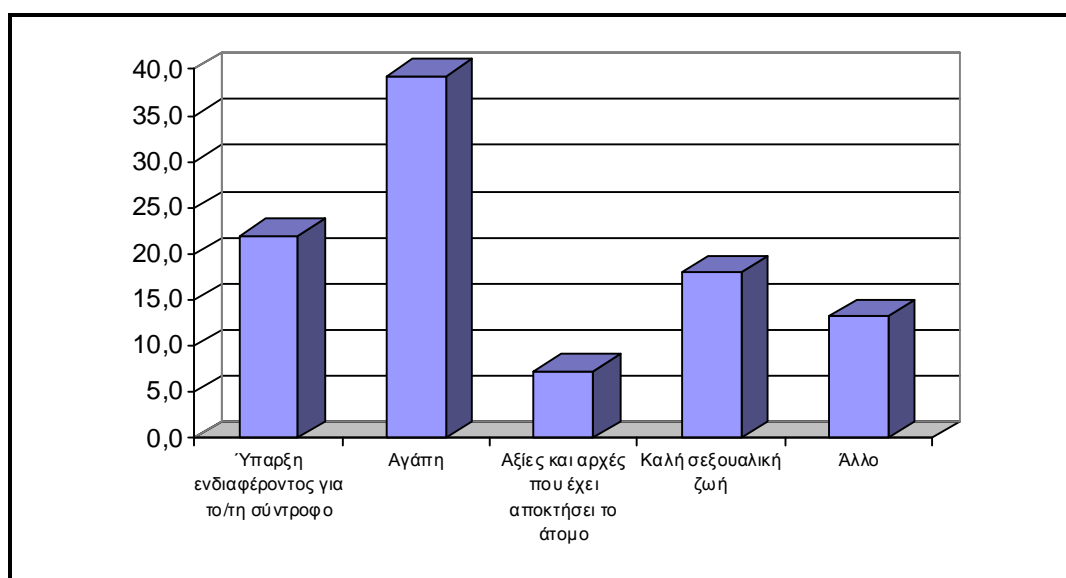


Το 39,3% των ερωτηθέντων (59 άτομα) θεωρούν την αγάπη ότι είναι ο παράγοντας που συμβάλλει στην αποφυγή της απιστίας σε μια σχέση, το 22,0% αυτών (33 άτομα) θεωρούν την ύπαρξη ενδιαφέροντος για το/τη σύντροφο και το 18,0% αυτών (27 άτομα) θεωρούν την καλή σεξουαλική ζωή (Πίνακας 39, Σχήμα 24).

Πίνακας 39: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιοι παράγοντες θεωρούν ότι συμβάλλουν στην αποφυγή της απιστίας σε μια σχέση.

<b>ΠΟΙΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΘΕΩΡΕΙΤΕ ΟΤΙ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΗΣ ΑΠΙΣΤΙΑΣ ΣΕ ΜΙΑ ΣΧΕΣΗ;</b>	<b>N=150</b>	<b>Percent (%)</b>
Υπαρξη ενδιαφέροντος για το/τη σύντροφο	33	22,0
Αγάπη	59	39,3
Αξίες και αρχές που έχει αποκτήσει το άτομο από το περιβάλλον του	11	7,3
Καλή σεξουαλική ζωή	27	18,0
Άλλο	20	13,3

Σχήμα 24: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το ποιοι παράγοντες θεωρούν ότι συμβάλλουν στην αποφυγή της απιστίας σε μια σχέση.



## 6.2 ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΤΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.

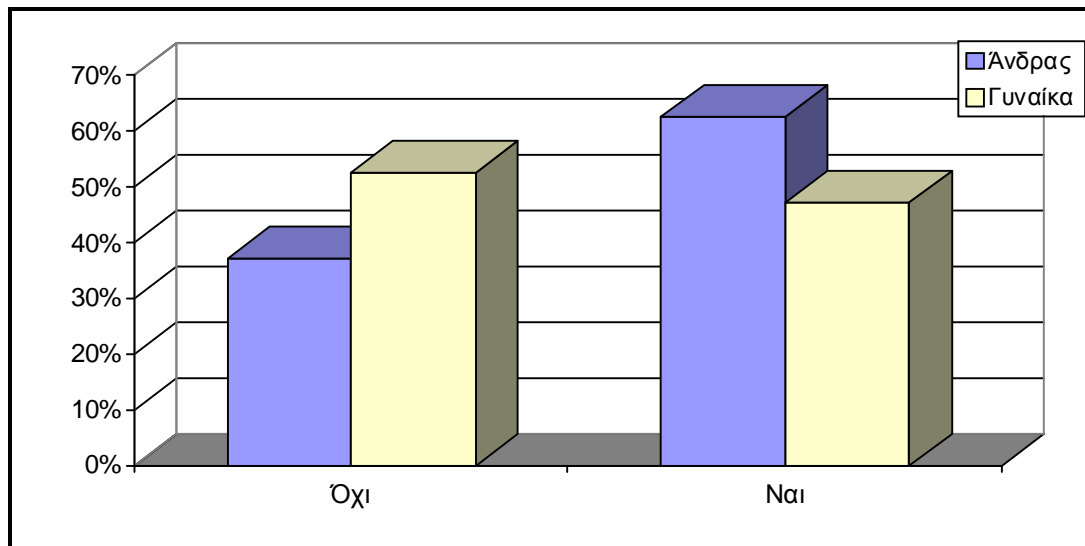
Στην έρευνα έλαβαν μέρος 150 άτομα, ηλικίας άνω των 18 ετών (ενήλικες). Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Οι άνδρες επιλέγουν σύντροφο με κριτήριο την εξωτερική εμφάνιση σε ποσοστό 62,7% έναντι των γυναικών που το κάνουν σε ποσοστό 47,3%. Η διαφορά που παρατηρείται είναι στατιστικά σημαντική ( $\chi^2=3,44$ ,  $df=1$ ,  $p<0,05$ )(Πίνακας 40, Σχήμα 25).

Πίνακας 40: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση της εξωτερικής εμφάνισης.

		Φύλο		
		Άνδρας	Γυναίκα	
<b>Κριτήριο επιλογής Συντρόφου η Εξωτερική εμφάνιση</b>	Όχι	22 37,3%	48 52,7%	70 46,7%
	Ναι	37 62,7%	43 47,3%	80 53,3%
$\chi^2 = 3,44$ , $df = 1$ , $p<0,05$		59	91	150

Σχήμα 25: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση της εξωτερικής εμφάνισης.



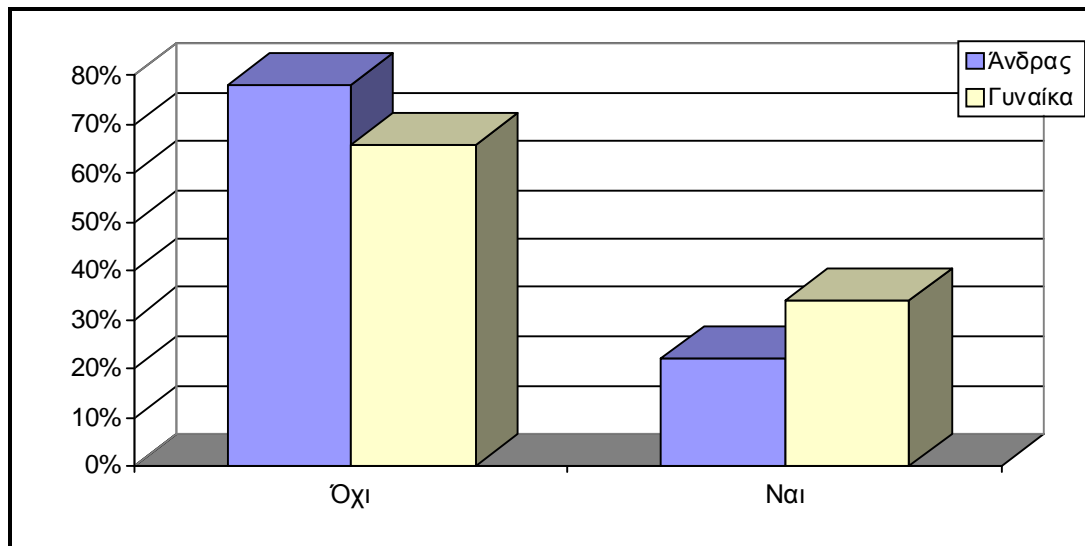
Οι άνδρες επιλέγουν σύντροφο με κριτήριο το μορφωτικό της επιπέδου σε ποσοστό 22,0% έναντι των γυναικών που το κάνουν σε ποσοστό 34,1%. Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $\chi^2 = 2,50$ ,  $df = 1$ , NS) (Πίνακας 41, Σχήμα 26).

Πίνακας 41: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση του μορφωτικού του/της επιπέδου.

		Φύλο		
		Ανδρας	Γυναίκα	
<b>Κριτήριο επιλογής Συντρόφου το Μορφωτικό επίπεδο</b>	Όχι	46 78,0%	60 65,9%	106 70,7%
	Ναι	13 22,0%	31 34,1%	44 29,3%
		59	91	150

$\chi^2 = 2,50$ ,  $df = 1$ , NS

Σχήμα 26: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση του μορφωτικού του/της επιπέδου.



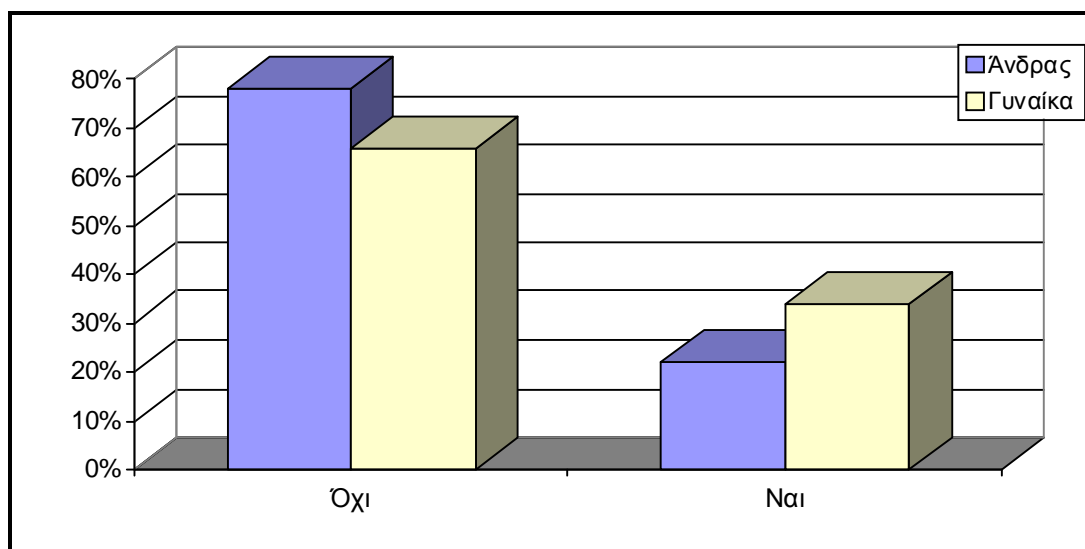
Οι άνδρες επιλέγουν σύντροφο με κριτήριο την ηλικία σε ποσοστό 37,3% έναντι των γυναικών που το κάνουν σε ποσοστό 31,9%. Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $\chi^2 = 0,47$ ,  $df = 1$ , NS) (Πίνακας 42, Σχήμα 27).

Πίνακας 42: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση ηλικίας.

		Φύλο		
		Ανδρας	Γυναίκα	
<b>Κριτήριο επιλογής</b> <b>Συντρόφου η ηλικία</b>	Όχι	37 62,7%	62 68,1%	99 66,0%
	Ναι	22 37,3%	29 31,9%	51 34,0%
		59	91	150

$\chi^2 = 0,47$ ,  $df = 1$ , NS

Σχήμα 27: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση ηλικίας.



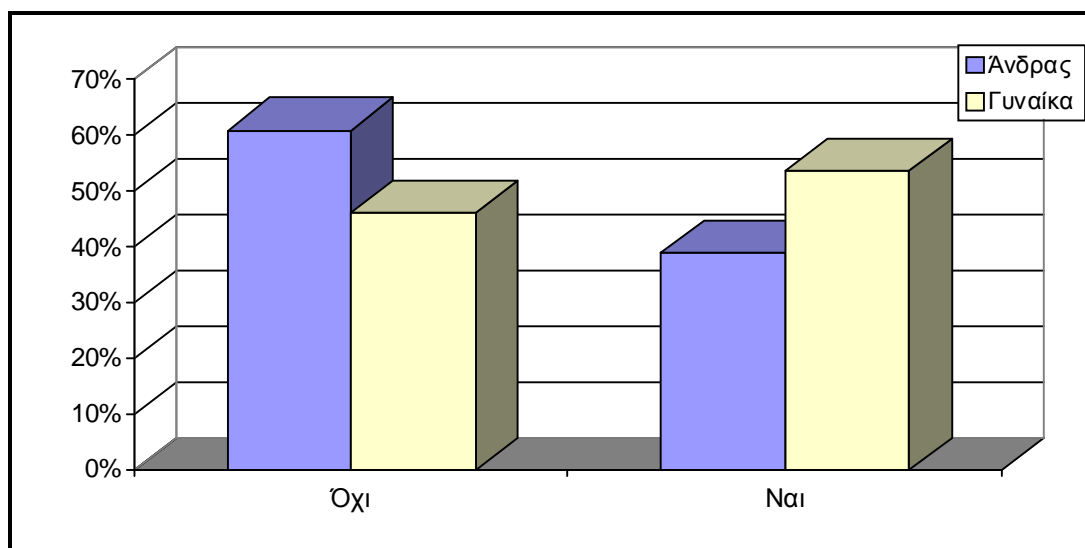
Οι άνδρες επιλέγουν σύντροφο με κριτήριο την ομοιότητα στις στάσεις του/της και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του/της σε ποσοστό 39,0% έναντι των γυναικών που το κάνουν σε ποσοστό 53,8%. Η (σημαντική) διαφορά που παρατηρείται δεν είναι (οριακά) στατιστικά σημαντική ( $\chi^2 = 3,17$ ,  $df = 1$ ,  $p=0,053$ (NS)) (Πίνακας 43, Σχήμα 28).

Πίνακας 43: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση της ομοιότητας στις στάσεις του/της και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του/της.

		Φύλο		
		Ανδρας	Γυναίκα	
<b>Κριτήριο επιλογής Συντρόφου η Ομοιότητα στις Στάσεις του/της και τα Χαρακτηριστικά της Προσωπικότητάς του/της</b>	Όχι	36 61,0%	42 46,2%	78 52,0%
	Ναι	23 39,0%	49 53,8%	72 48,0%
		59	91	150

$\chi^2 = 3,17$ ,  $df = 1$ , NS

Σχήμα 28: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση της ομοιότητας στις στάσεις του/της και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του/της.



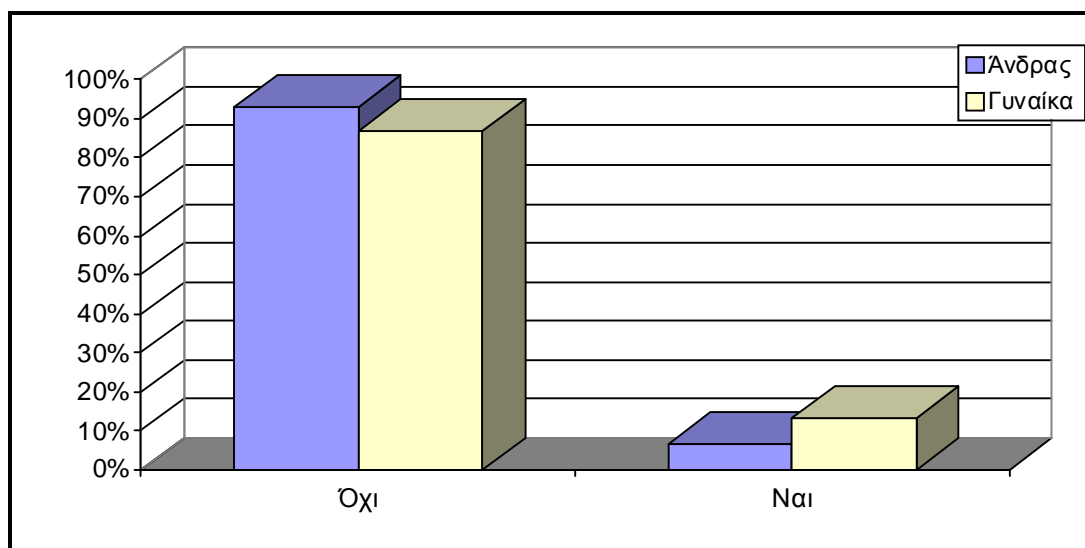
Οι άνδρες επιλέγουν σύντροφο με κριτήριο την οικονομική θέση σε ποσοστό 6,8% έναντι των γυναικών που το κάνουν σε ποσοστό 13,2%. Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $\chi^2 = 1,54$ ,  $df = 1$ , NS) (Πίνακας 44, Σχήμα 29).

Πίνακας 44: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση οικονομικής θέσης.

		Φύλο		
		Ανδρας	Γυναίκα	
<b>Κριτήριο επιλογής</b> <b>Συντρόφου η</b> <b>Οικονομική θέση</b>	Όχι	55 93,2%	79 86,8%	134 89,3%
	Ναι	4 6,8%	12 13,2%	16 10,7%
		59	91	150

$\chi^2 = 1,54$ ,  $df = 1$ , NS

Σχήμα 29: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση οικονομικής θέσης.



Οι άνδρες επιλέγουν σύντροφο με κριτήριο το βαθμό αυτονομίας σε ποσοστό 23,7% έναντι των γυναικών που το κάνουν σε ποσοστό 26,4%. Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $\chi^2 = 0,13$ ,  $df = 1$ , NS) (Πίνακας 45, Σχήμα 30).

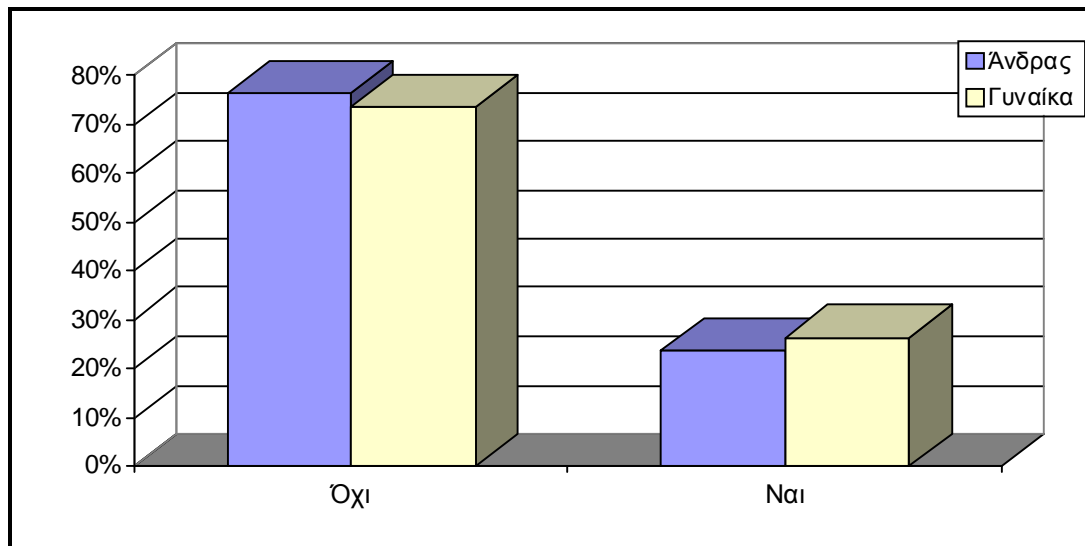
Πίνακας 45: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση βαθμού αυτονομίας.

		Φύλο		
		Ανδρας	Γυναίκα	
<b>Κριτήριο επιλογής Συντρόφου ο βαθμός αυτονομίας</b>	Όχι	45 76,3%	67 73,6%	112 74,7%
	Ναι	14 23,7%	24 26,4%	38 25,3%
		59	91	150

$\chi^2 = 0,13$ ,  $df = 1$ , NS



Σχήμα 30: Συσχέτιση του φύλου και της επιλογής συντρόφου βάση βαθμού αυτονομίας.

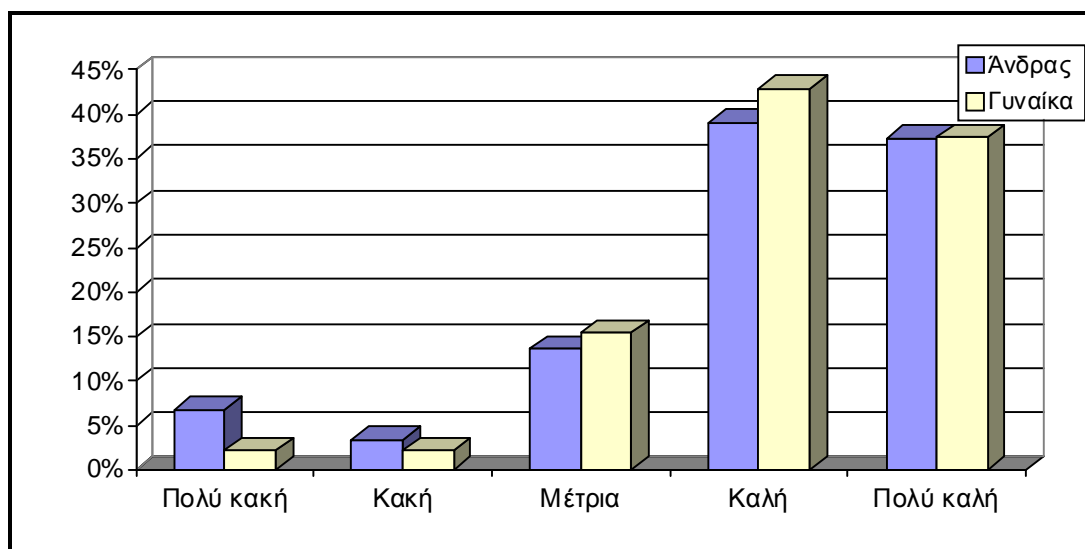


Οι άνδρες χαρακτηρίζουν τη σχέση τους καλή και πολύ καλή σε ποσοστό 76,3% έναντι των γυναικών που το κάνουν σε ποσοστό 81,3%. Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $\chi^2 = 2,28$ ,  $df = 4$ , NS) (Πίνακας 46, Σχήμα 31).

Πίνακας 46: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το χαρακτηρισμό της σχέσης τους με το/τη σύντροφό τους.

		Φύλο		
		Άνδρας	Γυναίκα	
<b>Χαρακτηρισμός της Σχέση τους με το/τη σύντροφό τους</b>	Πολύ κακή	4 6,8%	2 2,2%	6 4,0%
	Κακή	2 3,4%	2 2,2%	4 2,7%
	Μέτρια	8 13,6%	14 15,4%	22 14,7%
	Καλή	23 39,0%	39 42,9%	62 41,3%
	Πολύ καλή	22 37,3%	34 37,4%	56 37,3%
$\chi^2 = 2,28$ , $df = 4$ , NS		59	91	150

Σχήμα 31: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων με το χαρακτηρισμό της σχέσης τους με το/τη σύντροφό τους.



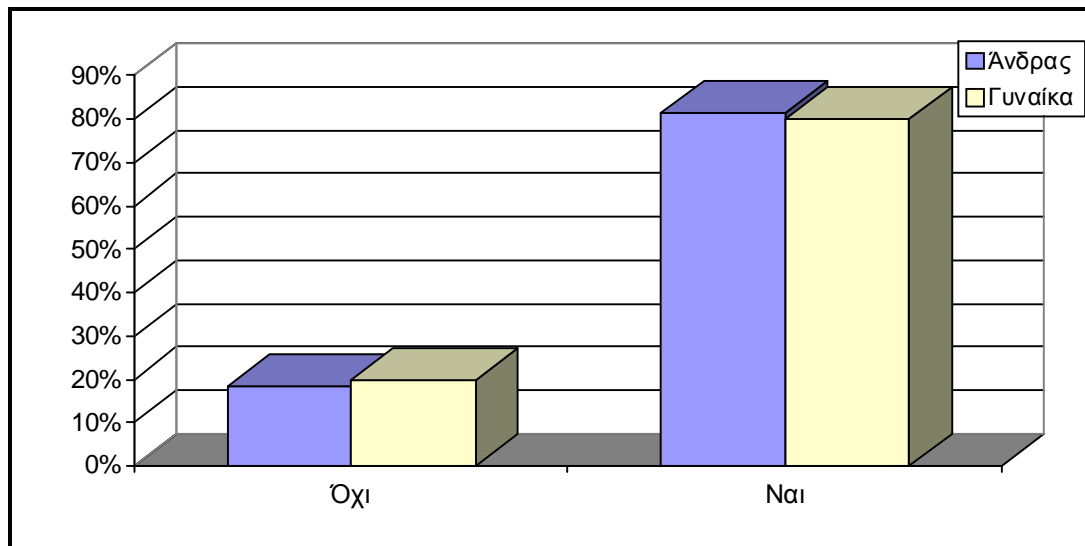
Με παρόμοια ποσοστά τόσο οι άνδρες (ποσοστό 81,4%) όσο και οι γυναίκες (ποσοστό 80,2%) θεωρούν ότι η συμβίωση πριν το γάμο μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη επιλογή συντρόφου. Η (μικρο)διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $\chi^2 = 0,03$ ,  $df = 1$ , NS) (Πίνακας 47, Σχήμα 32).

Πίνακας 47: Συσχέτιση του φύλου και της άποψης ότι η συμβίωση πριν το γάμο μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη επιλογή συντρόφου.

		Φύλο		
		Άνδρας	Γυναίκα	
<b>Η συμβίωση πριν το γάμο μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη Επιλογή συντρόφου;</b>	Όχι	11 18,6%	18 19,8%	29 19,3%
	Ναι	48 81,4%	73 80,2%	121 80,7%
		59	91	150

$\chi^2 = 0,03$ ,  $df = 1$ , NS

Σχήμα 32: Συσχέτιση του φύλου και της άποψης ότι η συμβίωση πριν το γάμο μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη επιλογή συντρόφου.



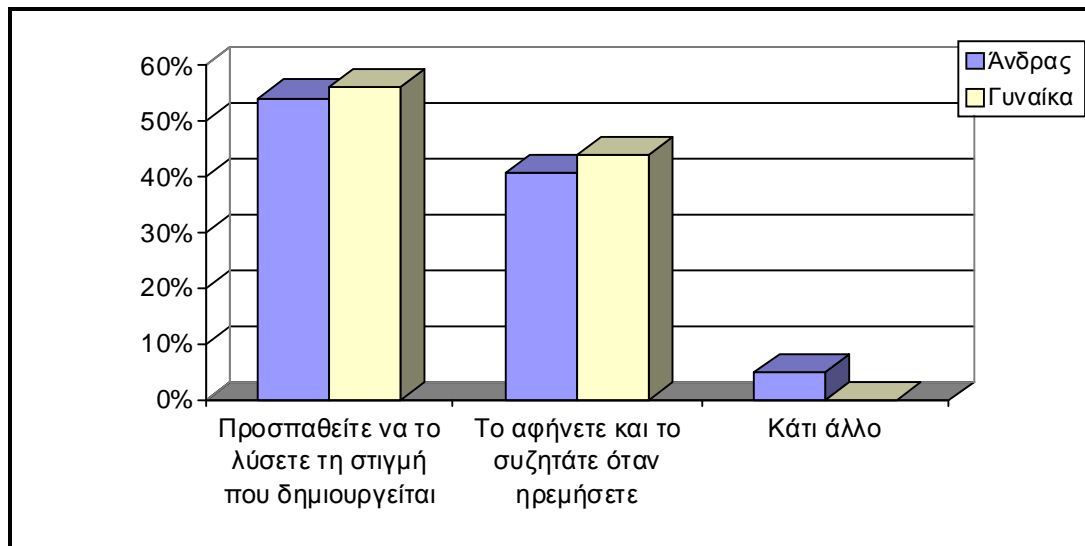
Επίσης, με παρόμοια ποσοστά τόσο οι άνδρες (ποσοστό 54,2%) όσο και οι γυναίκες (ποσοστό 56,0%) προσπαθούν να λύσουν ένα πρόβλημα που παρουσιάζεται στη σχέση τους τη στιγμή που δημιουργείται. Η (μικρο)διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $\chi^2 = 4,74$ ,  $df = 4$ , NS) (Πίνακας 48, Σχήμα 33).

Πίνακας 48: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων και του τι κάνουν όταν παρουσιάζεται ένα πρόβλημα στη σχέση τους.

		Φύλο		
		Ανδρας	Γυναίκα	
<b>Τι κάνουν όταν παρουσιάζεται ένα πρόβλημα στη σχέση τους;</b>	Προσπαθείτε να το λύσετε τη στιγμή που δημιουργείται	32 54,2%	51 56,0%	83 55,3%
	Το αφήνετε και το συζητάτε όταν ηρεμήσετε	24 40,7%	40 44,0%	64 42,7%
	Κάτι άλλο	3 5,1%	0 0,0%	3 2,0%
		59	91	150

$\chi^2 = 4,74$ ,  $df = 4$ , NS

Σχήμα 33: Συσχέτιση του φύλου των ερωτηθέντων και του τι κάνουν όταν παρουσιάζεται ένα πρόβλημα στη σχέση τους.



Με παρόμοια ποσοστά επιλέγεται ο κοινωνικός λειτουργός ως ειδικός για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων στη σχέση των ερωτηθέντων ανεξάρτητα του επιπέδου μόρφωσής τους. Οι (μικρο)διαφορές που παρατηρούνται δεν είναι στατιστικά σημαντικές ( $\chi^2 = 3,89$ ,  $df = 5$ , NS) (Πίνακας 49, Σχήμα 34).

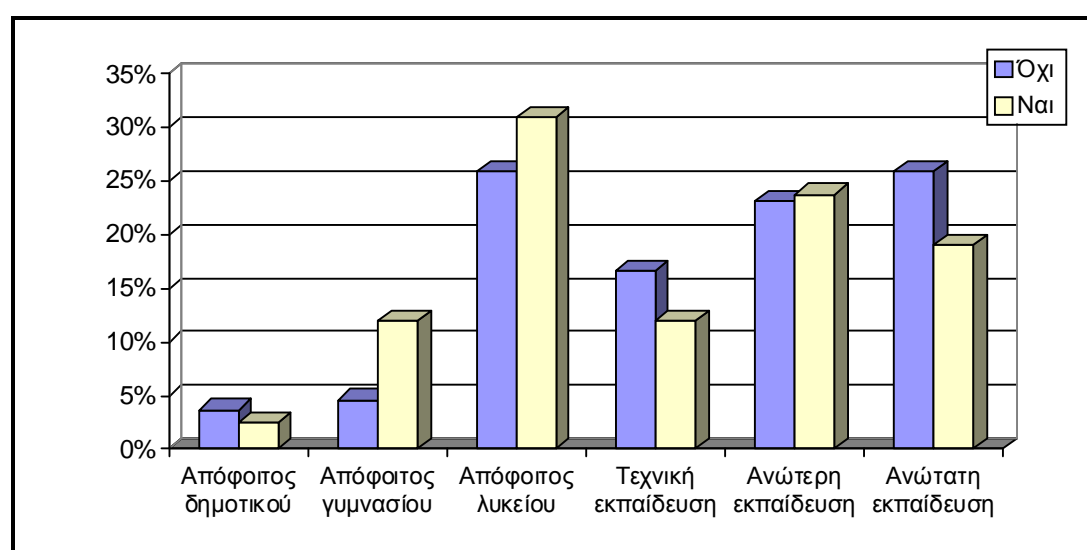
Πίνακας 49: Συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με την επιλογή κοινωνικού λειτουργού ως ειδικού για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων στη σχέση τους.

		Επιλογή Κοινωνικού Λειτουργού		
		Όχι	Ναι	
<b>Μορφωτικό επίπεδο</b>	Απόφοιτος δημοτικού	4 3,7%	1 2,4%	5 3,3%
	Απόφοιτος γυμνασίου	5 4,6%	5 11,9%	10 6,7%
	Απόφοιτος λυκείου	28 25,9%	13 31,0%	41 27,3%
	Τεχνική εκπαίδευση	18 16,7%	5 11,9%	23 15,3%
	Ανώτερη εκπαίδευση	25 23,1%	10 23,8%	35 23,3%

Ανώτατη εκπαίδευση	28	8	36
	25,9%	19,0%	24,0%
	108	42	150

$\chi^2 = 3,89, df = 5, NS$

Σχήμα 34: Συσχέτιση του μορφωτικού επιπέδου με την επιλογή κοινωνικού λειτουργού ως ειδικού για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων στη σχέση τους.



Η τεχνική 'αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου, αναζητώ και παραδέχομαι τη δική μου συμμετοχή – συμβολή στις ρίζες των συγκρούσεων' για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους επελέγη 1<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές με μέσο όρο σημαντικότητας 3,43 και τυπική απόκλιση 2,30 (Πίνακας 19). Οι άνδρες την θεωρούν περισσότερο σημαντική με μέσο όρο σημαντικότητας 3,08 και τυπική απόκλιση 1,92 έναντι των γυναικών με μέσο όρο σημαντικότητας 3,67 και τυπική απόκλιση 2,51. Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $t=-1,522, df=143, NS$ ) (Πίνακας 50).

Πίνακας 50: Συσχέτιση της τεχνικής ‘ακούω προσεκτικά τις απόψεις και τα παράπονα του/της συντρόφου μου χωρίς να το/τη διακόπτω, μπαίνω στη θέση του/της, δείχνω αποδοχή και συγχωρητικότητα’ και του φύλου.

	<b>Φύλο</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.Dev.</b>	<b>t-value</b>	<b>df</b>	<b>p-level</b>
<b>Ακούω προσεκτικά τις απόψεις και τα παράπονα του/της συντρόφου μου χωρίς να το/τη διακόπτω, μπαίνω στη θέση του/της, δείχνω αποδοχή και συγχωρητικότητα</b>	Άνδρας	59	3,08	1,92	-1,522	143	NS
	Γυναίκα	86	3,67	2,51			

Η τεχνική ‘αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου, αναζητώ και παραδέχομαι τη δική μου συμμετοχή – συμβολή στις ρίζες των συγκρούσεων’ για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους επελέγη 2<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές με μέσο όρο σημαντικότητας 3,50 και τυπική απόκλιση 2,16 (Πίνακας 21). Οι άνδρες την θεωρούν περισσότερο σημαντική με μέσο όρο σημαντικότητας 3,36 και τυπική απόκλιση 2,08 έναντι των γυναικών με μέσο όρο σημαντικότητας 3,59 και τυπική απόκλιση 2,21. Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $t=-0,624$ ,  $df=146$ , NS) (Πίνακας 51).

Πίνακας 51: Συσχέτιση της τεχνικής ‘αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου, αναζητώ και παραδέχομαι τη δική μου συμμετοχή – συμβολή στις ρίζες των συγκρούσεων’ και του φύλου.

	<b>Φύλο</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.Dev.</b>	<b>t-value</b>	<b>df</b>	<b>p-level</b>
<b>Αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου, αναζητώ και παραδέχομαι τη δική μου συμμετοχή–συμβολή στις ρίζες των συγκρούσεων</b>	Άνδρας	58	3,36	2,08	-0,624	146	NS
	Γυναίκα	90	3,59	2,21			

Η τεχνική ‘ακούω αυτό που έχει να πει ο/η σύντροφός μου χωρίς να αμύνομαι (Ναι, αλλά...), να υποβαθμίζω τη σημασία του (Το κάνεις θέμα...) ή να αντιδρώ (Αρνούμαι να το συζητήσω...)' για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους επελέγη 3<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές με μέσο όρο σημαντικότητας 4,30 και τυπική απόκλιση 2,38 (Πίνακας 20). Οι γυναίκες την θεωρούν περισσότερο σημαντική με μέσο όρο σημαντικότητας 4,07 και τυπική απόκλιση 2,21 έναντι των ανδρών με μέσο όρο σημαντικότητας 4,62 και τυπική απόκλιση 2,50. Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $t=1,345$ ,  $df=138$ , NS) (Πίνακας 52).

Πίνακας 52: Σύσχεση της τεχνικής ‘ακούω αυτό που έχει να πει ο/η σύντροφός μου χωρίς να αμύνομαι (Ναι, αλλά...), να υποβαθμίζω τη σημασία του (Το κάνεις θέμα...) ή να αντιδρώ (Αρνούμαι να το συζητήσω...)' και του φύλου.

	Φύλο	N	Mean	Std.Dev.	t-value	df	p-level
<b>Ακούω αυτό που έχει να πει ο/η σύντροφός μου χωρίς να αμύνομαι (Ναι, αλλά...), να υποβαθμίζω τη σημασία του (Το κάνεις θέμα...) ή να αντιδρώ (Αρνούμαι να το συζητήσω...)</b>	Άνδρας	58	4,62	2,50	1,345	138	NS
	Γυναίκα	82	4,07	2,28			

Η τεχνική ‘προσπαθώ να μην καταλήγω εύκολα σε συμπεράσματα από τα λόγια του άλλου και δεν απομονώνομαι συναισθηματικά κτίζοντας μέρα με τη μέρα ένα αόρατο τείχος. Μιλώ ανοιχτά για τις ανάγκες μου’ για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους επελέγη 4<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές με μέσο όρο σημαντικότητας 4,73 και τυπική απόκλιση 2,13 (Πίνακας 23). Οι γυναίκες την θεωρούν περισσότερο σημαντική με μέσο όρο

σημαντικότητας 4,64 και τυπική απόκλιση 2,05 έναντι των ανδρών με μέσο όρο σημαντικότητας 4,86 και τυπική απόκλιση 2,26. Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $t=0,601$ ,  $df=140$ , NS) (Πίνακας 53).

Πίνακας 53: Συσχέτιση της τεχνικής ‘προσπαθώ να μην καταλήγω εύκολα σε συμπεράσματα από τα λόγια του άλλου και δεν απομονώνομαι συναισθηματικά κτίζοντας μέρα με τη μέρα ένα αόρατο τείχος. Μιλώ ανοιχτά για τις ανάγκες μου’ και του φύλου.

	Φύλο	N	Mean	Std.Dev.	t-value	df	p-level
<b>Προσπαθώ να μην καταλήγω εύκολα σε συμπεράσματα από τα λόγια του άλλου και δεν απομονώνομαι συναισθηματικά κτίζοντας μέρα με τη μέρα ένα αόρατο τείχος. Μιλώ ανοιχτά για τις ανάγκες μου</b>	Άνδρας	58	4,86	2,26	0,601	140	NS
	Γυναίκα	84	4,64	2,05			

Η τεχνική ‘αντί να γίνομαι έξαλλος/η, προσπαθώ να πω ήρεμα και ειλικρινά τι με ενοχλεί ή τι θέλω’ για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους επελέγη 5<sup>η</sup> ως προς τη σημαντικότητα ανάμεσα στις διάφορες τεχνικές με μέσο όρο σημαντικότητας 4,80 και τυπική απόκλιση 2,44 (Πίνακας 25). Οι γυναίκες την θεωρούν περισσότερο σημαντική με μέσο όρο σημαντικότητας 4,54 και τυπική απόκλιση 2,37 έναντι των ανδρών με μέσο όρο σημαντικότητας 5,17 και τυπική απόκλιση 2,37. Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $t=1,523$ ,  $df=141$ , NS) (Πίνακας 54).



Πίνακας 54: Συσχέτιση της τεχνικής 'αντί να γίνομαι έξαλλος/η, προσπαθώ να πω ήρεμα και ειλικρινά τι με ενοχλεί ή τι θέλω' και του φύλου.

	Φύλο	N	Mean	Std.Dev.	t-value	Df	p-level
<b>Αντί να γίνομαι έξαλλος/η, προσπαθώ να πω ήρεμα και ειλικρινά τι με ενοχλεί ή τι θέλω</b>	Άνδρας	58	5,17	2,53	1,523	141	NS
	Γυναίκα	85	4,54	2,37			

Αντίστοιχα αποτελέσματα προέκυψαν και για τις υπόλοιπες τεχνικές χωρίς να παρατηρηθεί στατιστικά σημαντική διαφορά στους μέσους όρους ανάμεσα στους άνδρες και στις γυναίκες. Παρόλα αυτά προέκυψαν κάποιες μικροδιαφορές στην κατάταξη σημαντικότητας ανάμεσα στους άνδρες και πολύ περισσότερο στις γυναίκες σε σχέση με το σύνολο, διαφορές οι οποίες αποτυπώνονται στον παρακάτω Πίνακα 55.

Πίνακας 55: Κατάταξη των τεχνικών των ερωτηθέντων για τη βελτίωση της επικοινωνίας τους με το/τη σύντροφό τους.

	Κατάταξη συνόλου	Κατάταξη ανδρών	Κατάταξη γυναικών
Ακούω προσεκτικά τις απόψεις και τα παράπονα του/της συντρόφου μου χωρίς να το/τη διακόπτω, μπαίνω στη θέση του/της, δείχνω αποδοχή και συγχωρητικότητα	1	1	2
Ακούω αυτό που έχει να πει ο/η σύντροφός μου χωρίς να αμύνομαι (Ναι, αλλά...), να υποβαθμίζω τη σημασία του (Το κάνεις θέμα....) ή να αντιδρώ (Αρνούμαι να το συζητήσω...)	3	3	3
Αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου, αναζητώ	2	2	1

και παραδέχομαι τη δική μου συμμετοχή – συμβολή στις ρίζες των συγκρούσεων			
Προσπαθώ να εστιάσω στο παρόν χωρίς να παρεμβάλλω προβλήματα και απογοητεύσεις του παρελθόντος. Καταλαβαίνω αυτό που θέλει να εκφράσει ο/η σύντροφός μου στο συγκεκριμένο παρόν	6	5	6
Προσπαθώ να μην καταλήγω εύκολα σε συμπεράσματα από τα λόγια του άλλου και δεν απομονώνομαι συναισθηματικά κτίζοντας μέρα με τη μέρα ένα αόρατο τείχος. Μιλώ ανοιχτά για τις ανάγκες μου	4	4	5
Ζητώ ανοικτά συγγνώμη για τον τρόπο που τον/την πλήγωσα ή απογοήτευσα	7	7	7
Αντί να γίνομαι έξαλλος/η, προσπαθώ να πω ήρεμα και ειλικρινά τι με ενοχλεί ή τι θέλω	5	6	4
Δεν θίγω ποτέ αγαπημένα πρόσωπα του άλλου. Ακόμα και αν τα πρόσωπα που αγαπά ή εκτιμά ο/η σύντροφός μου κάνουν λάθη ή επηρεάζουν αρνητικά τη σχέση μας θα πρέπει να μιλάω για αυτά τα πρόσωπα με πολύ προσοχή και σεβασμό	9	9	9
Προστατεύω όσο μπορώ την ιδιωτικότητα της σχέσης από τις παρεμβάσεις συγγενών και φίλων	8	8	8

Όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία των ερωτηθέντων τόσο λιγότερες προσπάθειες κάνουν για να βελτιώσουν την επικοινωνία με το/τη σύντρόφό τους (Πίνακας 56). Η διαφορά που παρατηρείται είναι στατιστικά σημαντική ( $r = -0,390$ ,  $df = 75$ ,  $p < 0,001$ ).

Πίνακας 56: Συσχέτιση της ηλικίας και της προσπάθειας βελτίωσης της επικοινωνίας με το/τη σύντρόφό τους.

Spearman rank order correlation coefficient	r	df	p-level
<b>Προσπάθεια βελτίωσης της επικοινωνίας με το/τη σύντρόφό τους</b>			
<b>Ηλικία</b>	-0,170	150	$p < 0,05$

Αντίθετα, η διάρκεια της σχέσης με το/τη σύντροφο των ερωτηθέντων δεν βρέθηκε να σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη σχέση αυτή (Πίνακας 57). Η διαφορά που παρατηρείται δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $r = -0,038$ ,  $df = 100$ , NS).

Πίνακας 57: Συσχέτιση της διάρκειας της σχέσης ηλικίας με την ικανοποίηση από τη σχέση αυτή.

Spearman rank order correlation coefficient	r	df	p-level
<b>Διάρκεια σχέσης</b>			
<b>Ικανοποίηση από τη σχέση με το/τη σύντροφό σας</b>	0,042	150	NS



**ΣΥΖΗΤΗΣΗ  
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ  
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

#### 7.1 ΣΥΖΗΤΗΣΗ

**Κ**εντρικός σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί η στάση των ζευγαριών απέναντι στη συντροφικότητα. Αναφορικά με την επιλογή του συντρόφου και με τον τρόπο επίλυσης προβλημάτων, έτσι ώστε η σχέση να διατηρηθεί στη φθορά του χρόνου. Για το σκοπό αυτό το ερωτηματολόγιο αποτελείται από μια σειρά αλληλοσυνδεόμενων ερωτήσεων που διερευνούσαν μεταξύ άλλων την ποιότητα της σχέσης, τα κριτήρια επιλογής συντρόφου όπως αυτά διαφοροποιούνται ανάμεσα στα δύο φύλα και στον τρόπο διαχείρισης των προβλημάτων με σκοπό τη διατήρηση της σχέσης στη φθορά του χρόνου

Από τους 150 ερωτηθέντες, οι 59 (39,3%) ήταν άνδρες και οι 91 (60,7%) ήταν γυναίκες. Από το σύνολο τους το 50,0% ήταν ηλικίας από 18-29 ετών, το 26,0% ήταν ηλικίας από 30-39 ετών, το 15,3% ήταν ηλικίας από 40-49 ετών και το 8,7% ήταν ηλικίας από 50 ετών και άνω.

Το 23,3% των ερωτώμενων κατάγονται από χωριό, το 6,0% από πόλη, το 39,3% από κομόπολη και το 33,3% από μεγάλη πόλη. Όσον αφορά το μορφωτικό επίπεδο, το 0,0% είναι αγράμματοι, το 3,3% απόφοιτοι δημοτικού, το 6,7% απόφοιτοι γυμνασίου, το 27,3% απόφοιτοι λυκείου, το 15,3% έχουν γνώσεις Τεχνικής εκπαίδευσης, το 23,3% έχουν ανώτερη εκπαίδευση και το 24,0% έχουν Ανώτατη εκπαίδευση.

Σχετικά με το δείγμα των ερωτώμενων ως προς την απασχόληση, το 7,3% ασχολείται με τα οικιακά, το 3,3% είναι αγρότες, το 21,3% φοιτητές, το 14,0% ελεύθεροι επαγγελματίες, το 25,3% είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι, το 18,7 εργάζεται στο δημόσιο και το 10,0% ασχολείται με άλλων τομέα απασχόλησης.

Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση, το 44,7% δήλωσαν ότι έχουν σχέση, το 6,0% συμβιώνουν, το 42,0% είναι εγγαμοί, το 6,7% είναι διαζευμένοι και το 0,7% δήλωσαν ότι έχουν χηρέψει.

Στην ερώτηση σχετικά με τη διάρκεια της σχέσης, το 22,7% δήλωσαν έως 1 έτος, το 34,7% δήλωσαν από 1-5 έτη, το 15,3% έχουν σχέση από 6-10 έτη, το 2,0% από 11-15 έτη, το 7,3% από 16-20 έτη και το 18,0% από 20 έτη και πάνω.

Το δεύτερο στάδιο του ερωτηματολογίου βασίζεται στο τι θεωρούν σημαντικό οι ερωτηθέντες για την επιλογή του συντρόφου. Το 53,3% επέλεξε ως κριτήριο επιλογής συντρόφου την εξωτερική εμφάνιση, το 29,3% το μορφωτικό επίπεδο, το 34,0% της ομοιότητας (στάσεις, προσωπικότητα), το 10,7% την οικονομική θέση, το 25,3% το βαθμό αυτονομίας και το 6,0% επέλεξε κάτι άλλο.

Σχετικά με το αν θεωρούν την συμβίωση απαραίτητη πριν τον γάμο ώστε η συμβίωση να οδηγήσει σε καλύτερη επιλογή συντρόφου, το 80,7% απάντησε Ναι ενώ το 19,3% απάντησε Όχι.

Σημαντικό στοιχείο αποτελεί σημείο όπου σε ποσοστό 41,3% των ερωτηθέντων χαρακτήρισαν την σχέση τους καλή, το 37,3% πολύ καλή, το 4,0% πολύ κακή, το 2,7% κακή και το 14,7% μέτρια

Όσον αφορά τα ερωτήματα που αφορούσαν στα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στην σχέση τους οι ερωτώμενοι η δυσκολία στην επικοινωνία εμφανίζεται σε ποσοστό 29,3%, η ανάμειξη στη σχέση τρίτων ατόμων 27,3%, η ζήλεια 27,3%, η αδυναμία επίλυσης διαφωνιών και αντιπαραθέσεων 26,0%) και ο συχνός και αδικαιολόγητος θυμός 22,7. Με μικρότερα ποσοστά ακολούθησαν διάφορα άλλα προβλήματα. Επίσης ένα μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων 55,3% δήλωσαν ότι όταν παρουσιάζεται ένα πρόβλημα στη σχέση τους προσπαθούν να το λύσουν εκείνη τη στιγμή και το 42,7% αυτών το αφήνουν και το συζητάνε όταν ηρεμήσουν, το υπόλοιποι 2,0%) κάνουν κάτι άλλο εκτός των παραπάνω. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και το ποσοστό των ερωτώμενων που θα επέλεγαν την βοήθεια ψυχολόγου 37,3%, το 28,0% αυτών θα επέλεγαν να συμβουλευτούν ένα κοινωνικό λειτουργό και το 24,7% αυτών θα επέλεγαν κάποιο άλλο τρόπο πλύν των παραπάνω.

Σχετικά με τη διατήρηση της σχέσης όταν οι σύντροφοι αντιμετωπίζουν προβλήματα οι ερωτηθέντες το 78,0% θεωρούν τη σωστή επικοινωνία και τη θετική στάση απέναντι στο/στη σύντροφο και ακολουθούν η υποχώρηση του θυμού το 56,7% και η αγάπη σε ποσοστό 48,7%). Με μικρότερα ποσοστά ακολούθησαν διάφοροι άλλοι μέθοδοι. Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων σε ποσοστό 88,0% συμφωνούν είτε πλήρως είτε μερικώς πως η εμπιστοσύνη και η επικοινωνία είναι η απαραίτητη για την αποφυγή διαφωνιών και αντιπαραθέσεων στο ζευγάρι. Αντίθετα, μόνο το 5,3% των ερωτηθέντων διαφωνούν είτε πλήρως είτε μερικώς. Αξιοσημείωτο στο σημείο αυτό είναι να αναφέρουμε το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων 56,4% συμφωνούν είτε πλήρως είτε μερικώς πως ο συμβιβασμός αποτελεί την καλύτερη λύση στις διαφορές και τις συγκρούσεις, αν και πολλοί από τους ερωτηθέντες (42 άτομα – ποσοστό 28,0%) διαφωνούν είτε πλήρως είτε μερικώς. Επιπλέον το 68,0% κάνουν όταν χρειάζεται είτε πλήρως είτε μερικώς προσπάθειες για να βελτιώσουν την επικοινωνία με το/τη σύντροφό τους. Αντίθετα, μόνο το 7,4% των ερωτηθέντων δεν κάνουν προσπάθεια.

Σημαντικό στοιχείο της έρευνας αποτελεί το στάδιο όπου στους ερωτώμενους γίνεται μια αναφορά ως προς την τεχνική που χρησιμοποιούν και αναφέρεται ο βαθμός σημαντικότητα που είχαν για αυτούς, που οι σύντροφοι θα μπορούσαν να ακολουθήσουν για να βελτιώσουν την επικοινωνία τους με το/τη σύντροφό τους. Η τεχνική 'ακούω προσεκτικά τις απόψεις και τα παράπονα του/της συντρόφου μου χωρίς να το/τη διακόπτω, μπαίνω στη θέση του/της, δείχνω αποδοχή και συγχωρητικότητα' συγκέντρωσε Μ.Ο σημαντικότητας 3,43. Η τεχνική 'ακούω αυτό που έχει να πει ο/η σύντροφός μου χωρίς να αμύνομαι (Ναι, αλλά...), να υποβαθμίζω τη σημασία του (Το κάνεις θέμα...) ή να αντιδρώ (Αρνούμαι να το συζητήσω...)' συγκέντρωσε Μ.Ο σημαντικότητας 4,30 και τυπική απόκλιση 2,38. Η τεχνική 'αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου, αναζητώ και παραδέχομαι τη δική μου συμμετοχή – συμβολή στις ρίζες των συγκρούσεων' συγκέντρωσε Μ.Ο σημαντικότητας 3,50. Η τεχνική 'προσπαθώ να εστιάσω στο παρόν χωρίς να παρεμβάλλω προβλήματα και απογοητεύσεις του παρελθόντος. Καταλαβαίνω αυτό που θέλει να εκφράσει ο/η σύντροφός μου στο συγκεκριμένο παρόν' συγκέντρωσε Μ.Ο σημαντικότητας 5,15. Η τεχνική 'προσπαθώ να μην καταλήγω εύκολα σε συμπεράσματα από τα λόγια του άλλου και δεν απομονώνομαι συναισθηματικά

κτίζοντας μέρα με τη μέρα ένα αόρατο τείχος. Μιλώ ανοιχτά για τις ανάγκες μου' συγκέντρωσε Μ.Ο σημαντικότητας 4,73. Η τεχνική 'ζητώ ανοικτά συγγνώμη για τον τρόπο που τον/την πλήγωσα ή απογοήτευσά' συγκέντρωσε Μ.Ο σημαντικότητας 5,65. Η τεχνική 'αντί να γίνομαι έξαλλος/η, προσπαθώ να πω ήρεμα και ειλικρινά τι με ενοχλεί ή τι θέλω' συγκέντρωσε Μ.Ο σημαντικότητας 4,80. Η τεχνική 'δεν θίγω ποτέ αγαπημένα πρόσωπα του άλλου. Ακόμα και αν τα πρόσωπα που αγαπά ή εκτιμά ο/η σύντροφός μου κάνουν λάθη ή επηρεάζουν αρνητικά τη σχέση μας θα πρέπει να μιλάω για αυτά τα πρόσωπα με πολύ προσοχή και σεβασμό' συγκέντρωσε Μ.Ο σημαντικότητας 6,58 και η τεχνική 'προστατεύω όσο μπορώ την ιδιωτικότητα της σχέσης από τις παρεμβάσεις συγγενών και φίλων' συγκέντρωσε Μ.Ο σημαντικότητας 6,02.

Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων έδειξε αρκετά έως πολύ ικανοποιημένο από τη σεξουαλική τους ζωή αφού οι επιλογές τους σε μια 11-βάθμια κλίμακα από το 0 έως το 10 (πάρα πολύ ικανοποιημένος/η) κυμάνθηκαν μεταξύ του 3 και του 10 με μέσο όρο ικανοποίησης 7,93. Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων 79,4% θεωρούν ότι ο βαθμός αποδοχής και αγάπης που εισπράττουν από το/τη σύντρόφό τους είναι καλός και πολύ καλός και άλλοι 16,7% μέτριος. Ενώ, μόνο το 4,0% των ερωτηθέντων χαρακτηρίζουν το βαθμό αποδοχής και αγάπης που εισπράττουν κακό. Αξιοσημείωτο είναι, ότι το 30,0% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι κάποιες κοινές δραστηριότητες μπορούν να κάνουν πιο ενδιαφέρουσα τη ζωή του ζευγαριού εκτός από την πραγματοποίηση ενός ταξιδιού / εκδρομής, το 24,7% αυτών δήλωσαν ότι οι εκπλήξεις – δώρα μπορούν να κάνουν πιο ενδιαφέρουσα τη ζωή του ζευγαριού και ακολούθησαν ο ρομαντισμός και άλλοι τρόποι 22,7%.

Σχετικά με τους παράγοντες που επηρεάζουν σε μεγάλο τη συμπεριφορά τους απέναντι στο άλλο φύλο, οι βιολογικές ανάγκες συγκεντρώνουν Μ.Ο 3,26, ο παράγον παρελθόν και περιβάλλον που έχουμε μεγαλώσει συγκεντρώνει Μ.Ο 2,21, ο παράγον το παρελθόν και οι εμπειρίες μας συγκεντρώνει Μ.Ο 2,60, ο παράγον διαδορετικοί ρόλοι μέσα στη σχέση συγκεντρώνει Μ.Ο 2,60 και ο παράγον οικογενειακό περιβάλλον συγκεντρώνει Μ.Ο 3,29.

Σχετικά με το θέμα της απιστίας, το 36,0% των ερωτηθέντων θεωρούν ότι είναι οι λόγοι που μπορούν να ωθήσουν κάποιο/α στην απιστία είναι η συναισθηματική



ανεπάρκεια, το 24,0% αυτών θεωρούν τη μη σεξουαλική ικανοποίηση, το 22,0% αυτών θεωρούν την ανία και ακολούθησαν η ασυμβατότητα ενδιαφερόντων και κάποιοι άλλοι λόγοι. Σημαντικό όμως είναι ότι το 39,3% των ερωτηθέντων θεωρούν την αγάπη ότι είναι ο παράγοντας που συμβάλλει στην αποφυγή της απιστίας σε μια σχέση, το 22,0% αυτών θεωρούν την ύπαρξη ενδιαφέροντος για το/τη σύντροφο και το 18,0% αυτών θεωρούν την καλή σεξουαλική ζωή.

## 7.2 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Τα κύρια κίνητρα για την επιλογή συντρόφου φάνηκε από την έρευνά μας να είναι με σειρά προτεραιότητας η εξωτερική εμφάνιση, η ομοιότητα στις στάσεις και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του/της συντρόφου και η ηλικία.
- Υπάρχει διαφοροποίηση των κριτηρίων επιλογής συντρόφου ανάμεσα στα δύο φύλα. Πράγμα που επιβεβαιώνει την υπόθεση (Α) αλλά όχι εξολοκλήρου. Σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα σημειώνεται στην εξωτερική εμφάνιση ως κίνητρο για την επιλογή συντρόφου καθώς η πλειοψηφία των αντρών επέλεξε την εξωτερική εμφάνιση ως το πρώτο κριτήριο για την επιλογή της συντρόφου. Δεύτερη σε σημασία διαφορά παρατηρείται στην ομοιότητα στις στάσεις και τα χαρακτηριστικά του/της συντρόφου ως κίνητρο για την επιλογή συντρόφου καθώς σε σχέση με τους άντρες οι γυναίκες λαμβάνουν περισσότερο υπόψη το παραπάνω κριτήριο. Τέλος οι διαφορές που σημειώνονται στα υπόλοιπα κριτήρια δηλαδή στο μορφωτικό επίπεδο των συντρόφων, την ηλικία, την οικονομική θέση και το βαθμό αυτονομίας δεν είναι στατιστικά σημαντικές με αποτέλεσμα η υπόθεση(Α) να μην επιβεβαιώνεται εξολοκλήρου.
- Η συμβίωση πριν το γάμο σχετίζεται με την καλύτερη επιλογή συντρόφου. Από την έρευνά μας φαίνεται πως σ' αυτό συμφωνούν και τα δύο φύλα. Πράγμα που επιβεβαιώνει την αρχική υπόθεσή μας (Β)
- Το σύνολο των ερωτηθέντων μπροστά στην επικείμενη εμφάνιση ενός προβλήματος, επιδιώκει την επίλυσή του τη στιγμή που δημιουργείται.

- Ο ψυχολόγος ως ειδικός για την αντιμετώπιση των προβλημάτων στη σχέση φαίνεται να έχει την πρώτη θέση στις επιλογές ανδρών και γυναικών και ακολουθεί ο κοινωνικός λειτουργός. Ωστόσο η επιλογή του κοινωνικού λειτουργού ως ειδικού για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων στη σχέση γίνεται ανεξαρτήτως μορφωτικού επιπέδου πράγμα που δεν επιβεβαιώνει την υπόθεση (Δ).
- Οι περισσότερες σχέσεις χαρακτηρίζονται ως καλές με μικρή διαφορά από το πολύ καλές. Δεν υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση ως προς αυτό ανάμεσα στα δύο φύλα γεγονός που δεν επιβεβαιώνει την υπόθεση (Γ).
- Η σωστή επικοινωνία και στάση απέναντι στο/στη σύντροφο, η υποχώρηση του θυμού και η αγάπη προς το/τη σύντροφο συμβάλουν θετικά σύμφωνα με τους ερωτώμενους στη διατήρηση της σχέσης όταν οι σύντροφοι αντιμετωπίζουν προβλήματα.
- Το παρελθόν και το περιβάλλον που έχουμε μεγαλώσει, το παρελθόν και οι εμπειρίες μας, οι βιολογικές ανάγκες και διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, το οικογενειακό περιβάλλον και των δύο συντρόφων και η επιρροή του στη σχέση τους σήμερα και τέλος οι διαφορετικοί ρόλοι μέσα στη σχέση, είναι κατά σειρά σπουδαιότητας, σύμφωνα με την έρευνά μας, παράγοντες που επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας απέναντι στο αντίθετο φύλο.
- Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων έδειξε αρκετά έως πολύ ικανοποιημένο από τη σεξουαλική του ζωή ενώ για την επίλυση τυχόν σεξουαλικών προβλημάτων με πολύ μικρή διαφορά η συμβολή ειδικού θεωρούν ότι δεν θα βοηθούσε στην επίλυσή τους.
- Η απιστία στη σχέση θεωρείται από τους ερωτώμενους ως φαινόμενο που δεν συναντάται από ζευγάρια που είναι απολύτως ικανοποιημένα από τη σχέση τους, ασυγχώρητο αμάρτημα και τέλος αιτία ρήγματος στη σχέση. Ωστόσο η συναισθηματική ανεπάρκεια, η μη σεξουαλική ικανοποίηση και η ανία είναι οι σημαντικότεροι παράγοντες που μπορεί να ωθήσουν κάποιον στην απιστία. Ενώ αντιθέτως η αγάπη, η ύπαρξη ενδιαφέροντος για το/τη σύντροφο και η καλή σεξουαλική ζωή

είναι οι σημαντικότεροι, παράγοντες που μπορεί να αποτρέψουν την απιστία.

- Το σύνολο σχεδόν των ερωτηθέντων συμφωνεί στο ότι η εμπιστοσύνη και η επικοινωνία είναι η απαρχή για την αποφυγή διαφωνιών και αντιπαραθέσεων στο ζευγάρι. Έτσι «συχνά» προσπαθούν να βελτιώσουν την επικοινωνία με το/τη σύντροφό τους. Επίσης «μερικώς συμφωνεί» η πλειοψηφία στο ότι ο συμβιβασμός αποτελεί την καλύτερη λύση στις διαφορές και τις συγκρούσεις.
- Το να ακούν προσεκτικά τις απόψεις και τα παράπονα του/της συντρόφου χωρίς να τον/την διακόπτουν να μπαίνουν στη θέση του/της και να δείχνουν αποδοχή και συγχωρητικότητα είναι η πρώτη σε σημαντικότητα τεχνική για τη βελτίωση της επικοινωνίας ανάμεσα στο ζευγάρι.
- Το να αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεών τους, να αναζητούν και να παραδέχονται τη δική τους συμμετοχή/συμβολή στις ρίζες των συγκρούσεων είναι η δεύτερη σε σημαντικότητα τεχνική για τη βελτίωση της επικοινωνίας ανάμεσα στο ζευγάρι.
- Το να ακούν αυτό που έχει να πει ο/η σύντροφος χωρίς να αμύνονται (Ναι, αλλά...), να υποβαθμίζουν τη σημασία του (Το κάνεις θέμα..) ή να αντιδρούν (Αρνούμαι να το συζητήσω) είναι η τρίτη σε σπουδαιότητα τεχνική για τη βελτίωση της επικοινωνίας στο ζευγάρι. Η συγκεκριμένη τεχνική βρίσκει τη σύμφωνη γνώμη των δύο φύλων ως προς τη σειρά σπουδαιότητας.
- Το να προστατεύουν την ιδιωτικότητα της σχέσης από τις παρεμβάσεις συγγενών και φίλων όπως και το να μη θίγουν αγαπημένα πρόσωπα του/της συντρόφου ακόμα κι όταν εκείνα κάνουν λάθη είναι οι τελευταίες σε σπουδαιότητα τεχνικές κι αυτό βρίσκει τη σύμφωνη γνώμη των δύο φύλων. Επομένως η ιεράρχηση των τεχνικών για τη βελτίωση της επικοινωνίας διαφέρει μερικώς στα δύο φύλα οπότε και η υπόθεση (Η) επαληθεύεται μερικώς.
- Όσο μεγαλύτερη είναι η ηλικία των ερωτηθέντων τόσο λιγότερες προσπάθειες κάνουν για να βελτιώσουν την επικοινωνία με το/τη σύντροφό τους, γεγονός που επαληθεύει την υπόθεση (Ζ).

- Η διάρκεια της σχέσης με το/τη σύντροφο των ερωτηθέντων δεν βρέθηκε να σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη σχέση αυτή γεγονός που αναιρεί την υπόθεση έρευνας (ΣΤ)

### 7.3 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Στην εποχή μας που σχεδόν οι μισοί γάμοι καταλήγουν σε διαζύγιο είναι φυσιολογικό να διερωτόμαστε τι είναι αυτό που κάνει κάποια ζευγάρια να ζουν ευτυχισμένα για δεκαετίες ενώ άλλα χωρίζουν.

Αυτό όμως δε σημαίνει ότι τα ευτυχισμένα ζευγάρια δεν έχουν προβλήματα. Έχουν κι αυτά συχνά προβλήματα, συζητήσεις, καβγάδες, συγκρούσεις απόψεων, παρεμβάσεις τρίτων ανθρώπων. Εκείνο που είναι σημαντικό και συμβάλλει τα μέγιστα στην ευτυχία των ζευγαριών είναι η ικανότητα που έχουν να εξισορροπούν τις αναπόφευκτες, δύσκολες και αρνητικές για τη σχέση τους στιγμές, με αναζωογονητικές θετικές προσεγγίσεις και εμπειρίες που θεμελιώνουν και ενδυναμώνουν τους δεσμούς μεταξύ τους. ([www.medlook.net](http://www.medlook.net) 11/6/07 Ποια είναι τα μυστικά που κάνουν τα ζευγάρια ευτυχισμένα).

Για να είναι σε θέση τα άτομα να βελτιώσουν τη συντροφική τους σχέση πρέπει να είναι σε θέση 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 πιο αποτελεσματική επικοινωνία μπορούν να φέρουν αγάπη και αρμονία στη σχέση με το/τη σύντροφο απαιτούν όμως ένα καινούργιο τρόπο σκέψης και έκφρασης όπου θα ήταν καλό για τους συντρόφους που θέλουν να βελτιώσουν τη σχέση τους, να παρακολουθήσουν βιωματικές ομάδες αυτογνωσίας και επικοινωνίας. (Γρηγόρης Βασιλειάδης, [www.sitemaker.gr](http://www.sitemaker.gr) 24/4/05)

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

Η ουσιαστική σχέση του ζευγαριού με την πάροδο του χρόνου καλό είναι να στηρίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και τη μεταξύ τους κατανόηση.

Σπουδαίος παράγοντας για την αποφυγή και την πρόβλεψη των προβλημάτων στη σχέση είναι η επιλογή κατάλληλου συντρόφου. ο άνθρωπος θα πρέπει να σκεφτεί πολύ καλά πριν επιλέξει το σύντρόφό του.

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

Η αντιμετώπιση των προβλημάτων που εμφανίζονται μέσα στη σχέση του ζευγαριού μπορεί να ξεκινήσει πρώτα σε προληπτικό στάδιο, πριν δηλαδή τη εμφάνιση των δυσκολιών, και αφού έχουν εμφανιστεί τα προβλήματα σε θεραπευτικό στάδιο.

Στη συνέχεια ακολουθούν και κάποιες άλλες σκέψεις υπό μορφή προτάσεων που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε καλύτερη αντιμετώπιση των δυσκολιών και την ενίσχυση του ζευγαριού για την τόνωση της σχέσης.

#### **Προετοιμασία των εφήβων στις τελευταίες τάξεις του λυκείου για δημιουργία σχέσεων και επιλογή συντρόφου.**

Όπως αναφέρθηκε, η πρόληψη είναι πολύ βασικό κομμάτι στην αποφυγή μεγάλων προβλημάτων. Η εφηβική ηλικία είναι μια περίοδος στη ζωή του ατόμου όπου διαμορφώνονται καθοριστικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του καθώς και τα κριτήρια επιλογής ατόμων με τα οποία θα σχετιστεί φιλικά ή ερωτικά.

Έτσι η εισαγωγή μαθήματος σχετικά με τις ανθρώπινες σχέσεις αλλά και την προετοιμασία του γάμου στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση θα μπορούσε σημαντικά να βοηθήσει τους εφήβους να διαμορφώσουν κριτήρια επιλογής με βάση τα μοναδικά προσωπικά χαρακτηριστικά τους. Με ομάδες συζήτησης και βιωματικές ασκήσεις οι έφηβοι τονώνουν την αυτοεκτίμησή τους, έρχονται σε επαφή με τον εαυτό τους και τους συνομηλίκους τους, δοκιμάζουν τον εαυτό τους και προετοιμάζονται για τις μελλοντικές σχέσεις.

#### **Κρατική μέριμνα για ζευγάρια που αντιμετωπίζουν προβλήματα.**

Είναι πολύ σημαντική η παρέμβαση της πολιτείας έτσι ώστε τα ζευγάρια που αντιμετωπίζουν προβλήματα στη σχέση τους να μπορέσουν να τα ξεπεράσουν. Για παράδειγμα η δημιουργία **Συμβουλευτικών Σταθμών**. Τα ζευγάρια θα μπορούν να απευθύνονται σε αυτούς τους Σταθμούς για την παροχή συμβουλών και κάποιων τρόπων αντιμετώπισης των δυσκολιών.

Η δημιουργία Κέντρων Θεραπείας ζευγαριών θα μπορούσε ίσως να βοηθήσει πάρα πολλά ζευγάρια. Ένας από τους λόγους που κάποιος δεν απευθύνεται σε κάποιο σύμβουλο γάμου είναι το υψηλό κόστος που έχει αυτό. Πολλά ζευγάρια δεν έχουν την οικονομική άνεση να ανταπεξέλθουν στα έξοδα που έχει μια θεραπεία σε ιδιωτικό κέντρο. Έτσι **η χαμηλή σε κόστος θεραπεία** σε κρατικά κέντρα συμβουλευτικής κρίνεται πολύ σημαντική για την ενίσχυση της σχέσης.

Επίσης καλό θα ήταν η πολιτεία να ενίσχυε με **επιχορηγήσεις τα Ιδιωτικά Κέντρα συμβουλευτικής ζευγαριών** ώστε αυτά τα κέντρα να μπορέσουν να εφαρμόσουν με άνεση νέα και υπάρχοντα προγράμματα και να μειώσουν το κόστος των προγραμμάτων αυτών.

Τέλος **η δικτύωση των κοινωνικών υπηρεσιών** με άλλες υπηρεσίες με σκοπό την ολιστική αντιμετώπιση των προβλημάτων που αντιμετωπίζει το ζευγάρι.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

#### ΜΕΡΟΣ Ι

#### ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

(Σημειώστε την απάντησή σας με ένα X)

#### 1. Είστε:

A) Άντρας       B) Γυναίκα

#### 2. Πόσο ετών είστε;

A) 18-29

B) 30-39

Γ) 40-49

Δ) 50 και άνω

#### 3. Ποιο είναι το μορφωτικό σας επίπεδο;

A) Αγράμματος/η

B) Απόφοιτος/η Δημοτικού

Γ) Απόφοιτος/η Γυμνασίου

Δ) Απόφοιτος/η Λυκείου

E) Τεχνική Εκπαίδευση

ΣΤ) Ανώτερη Εκπαίδευση

Z) Ανώτατη Εκπαίδευση

#### 4. Με τι ασχολείστε;

A) Οικιακά

B) Αγρότης/Κτηνοτρόφος

Γ) Φοιτητής/τρια

Δ) Ελεύθερος Επαγγελματίας

Ε) Ιδιωτικός Υπάλληλος

ΣΤ) Δημόσιος Υπάλληλος

Ζ) Κάτι άλλο.....(αναφέρετε συγκεκριμένα)

**5. Ο τόπος διαμονής σας:**

Α) Χωριό (έως **2.000** κάτοικοι)

Β) Κωμόπολη (από **2.000-9.999** κάτ.)

Γ) Πόλη (από **10.000-79.999** κάτ.)

Δ) Μεγάλη πόλη (από **80.000** και άνω κάτοικοι)

**ΜΕΡΟΣ ΙΙ**

**ΕΠΙΛΟΓΗ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ-ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

**1. Η οικογενειακή σας κατάσταση είναι:**

Α) Σε δεσμό

Β) Σε συμβίωση

Γ) Έγγαμος/η

Δ) Διαζευγμένος/η

Ε) Χήρος/α

**2. Η διάρκεια της σχέσης σας με τον/την σύντροφό σας είναι:**

Α) Έως **1** έτος

Β) **1-5** έτη

Γ) **6-10** έτη

Δ) **11-15** έτη

Ε) **16-20** έτη

ΣΤ) **20** και άνω



**3. Ποια από τα παρακάτω ήταν κυρίως σημαντικά για εσάς στην επιλογή του/της συντρόφου σας.**

*(μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)*

- A) Εξωτερική εμφάνιση
- B) Μορφωτικό επίπεδο
- Γ) Ηλικία
- Δ) Ομοιότητα στις στάσεις του/της και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του/της.
- E) Οικονομική θέση
- ΣΤ) Βαθμός αυτονομίας
- Z) κάτι άλλο.....(αναφέρετε συγκεκριμένα)

**4. Θεωρείτε ότι η συμβίωση πριν το γάμο μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη επιλογή συντρόφου;**

- A) Ναι  B) Όχι

**5. Πώς θα χαρακτηρίζατε τη σχέση με τον/την σύντροφό σας;**

- A) Πολύ κακή
- B) Κακή
- Γ) Μέτρια
- Δ) Καλή
- E) Πολύ καλή

**ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ**

**ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΧΕΣΗΣ-ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ**

**6. Σημειώστε τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζετε στη σχέση σας. (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)**

- A) Δυσκολία στην επικοινωνία
- B) Αδυναμία επίλυσης διαφωνιών και αντιπαραθέσεων
- Γ) Ανεπαρκής συναισθηματική υποστήριξη
- Δ) Μη ικανοποιητική σεξουαλική ζωή
- E) Ανάμειξη τρίτων ανθρώπων
- ΣΤ) Ζήλεια
- Z) Επιθετική συμπεριφορά
- H) Συχνός και αδικαιολόγητος θυμός
- Θ) Κάτι άλλο.....(αναφέρετε συγκεκριμένα)

**7. Όταν παρουσιάζεται ένα πρόβλημα στη σχέση σας, εσείς:**

- A) Προσπαθείτε να το λύσετε τη στιγμή που δημιουργείται
- B) Το αφήνετε και το συζητάτε όταν ηρεμήσετε
- Γ) Κάτι άλλο.....(αναφέρετε συγκεκριμένα)

**8. Αν αποφασίζατε να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό για την αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων στη σχέση σας, ποιος θα ήταν αυτός;**

- A) Κοινωνικός Λειτουργός
- B) Ψυχολόγος
- Γ) Νομικός
- Δ) Κληρικός

Ε) Προσωπικός γιατρός

ΣΤ) Κάποιος άλλος.....(αναφέρετε συγκεκριμένα)

**9. Ποια από τα παρακάτω θεωρείτε ότι συμβάλλουν θετικά στη διατήρηση της σχέσης όταν οι σύντροφοι αντιμετωπίζουν προβλήματα; (μπορείτε να σημειώσετε περισσότερες από μία απαντήσεις)**

Α) Υποχώρηση θυμού

Β) Η σωστή επικοινωνία και η θετική στάση απέναντι στον/ στην σύντροφο

Γ) Η πίστη στο Θεό

Δ) Η βοήθεια από κάποιο ειδικό(ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό,κ.α)

Ε) Ο κοινωνικός περίγυρος

ΣΤ) Η αγάπη

Ζ) Ο φόβος της μοναξιάς.

Η) Κάτι άλλο.....(αναφέρετε συγκεκριμένα)

**10. Πολλοί πιστεύουν πως η εμπιστοσύνη και η επικοινωνία είναι η απαρχή για την αποφυγή διαφωνιών και αντιπαραθέσεων στο ζευγάρι.**

Α) Διαφωνώ

Β) Μέτρια Διαφωνώ

Γ) Ουδέτερο

Δ) Μέτρια Συμφωνώ

Ε) Συμφωνώ

**11. Θεωρείτε πως ο συμβιβασμός αποτελεί την καλύτερη λύση στις διαφορές και τις συγκρούσεις;**

A) Διαφωνώ

B) Μέτρια Διαφωνώ

Γ) Ουδέτερο

Δ) Μέτρια Συμφωνώ

E) Συμφωνώ

**12. Κάνετε προσπάθειες για να βελτιώσετε την επικοινωνία με τον/την σύντροφό σας όταν χρειάζεται;**

A) Ποτέ

B) Σπάνια

Γ) Μερικές φορές

Δ) Συχνά

E) Πολύ συχνά

**13) Έχετε βρεθεί ποτέ στη θέση να μην εξωτερικεύετε τις δικές σας επιθυμίες για να μην δυσαρεστήσετε τον/την σύντροφό σας;**

A) Ναι

B) Όχι

**14. Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές απόψεις όσον αφορά τον τρόπο που θα μπορούσαν να βελτιώσουν την επικοινωνία τους με τον/την σύντροφό τους. Παρακάτω αναφέρεται μια σειρά τεχνικών που θα μπορούσαν οι σύντροφοι να ακολουθήσουν για να βελτιώσουν την επικοινωνία μεταξύ τους. Παρακαλώ**

**δείξτε τη σειρά σπουδαιότητας αυτών των τεχνικών για εσάς, σημειώνοντας 1 δίπλα στην πιο σημαντική, 2 στην επόμενη σε σπουδαιότητα κ.ο.κ**

A) Ακούω προσεκτικά τις απόψεις και τα παράπονα του/της συντρόφου μου χωρίς να τον/την διακόπτω, μπαίνω στη θέση του/της, δείχνω αποδοχή και συγχωρητικότητα.

B) Ακούω αυτό που έχει να πει ο/η σύντροφός μου χωρίς να αμύνομαι(Ναι, αλλά...), να υποβαθμίζω τη σημασία του, ("Το κάνεις θέμα"), ή να αντιδρώ ("Αρνούμαι να το συζητήσω").

Γ) Αναλαμβάνω την ευθύνη των πράξεών μου, αναζητώ και παραδέχομαι τη δική μου συμμετοχή-συμβολή στις ρίζες των συγκρούσεων.

Δ) Προσπαθώ να εστιάσω στο παρόν χωρίς να παρεμβάλλω προβλήματα και απογοητεύσεις του παρελθόντος. Καταλαβαίνω αυτό που θέλει να εκφράσει ο/η σύντροφός μου στο συγκεκριμένο παρόν.

E) Προσπαθώ να μην καταλήγω εύκολα σε συμπεράσματα από τα λόγια του άλλου και δεν απομονώνομαι συναισθηματικά κτίζοντας μέρα με τη μέρα ένα αόρατο τοίχος. Μιλάω ανοιχτά για τι ανάγκες μου.

ΣΤ) Του/Της ζητώ ανοιχτά συγνώμη για τον τρόπο που τον/την πλήγωσα ή απογοήτευσα.

Z) Αντί να γίνομαι έξαλλος/η, προσπαθώ να πω ήρεμα και ειλικρινά τι με ενοχλεί ή τι θέλω.

H) Δεν θίγω ποτέ αγαπημένα πρόσωπα του άλλου. Ακόμη και αν τα πρόσωπα που αγαπά ή εκτιμά ο/η σύντροφός μου κάνουν λάθη



**18. Η καθημερινή ζωή του ζευγαριού μπορεί να γίνει πιο ενδιαφέρουσα με διάφορους τρόπους όπως για παράδειγμα με την πραγματοποίηση ενός ταξιδιού/εκδρομής. Εσείς ποιους άλλους τρόπους θα προτείνετε;**

.....  
.....

**19. Πολλοί πιστεύουν πως η ύπαρξη κάποιων παραγόντων επηρεάζει τη συμπεριφορά μας απέναντι στο αντίθετο φύλο. Παρακαλώ δείξτε τη σειρά σπουδαιότητας αυτών των παραγόντων για εσάς, σημειώνοντας 1 δίπλα στον πιο σημαντικό, 2 στον επόμενο σε σπουδαιότητα, κ.ο.κ**

- A) Βιολογικές διαφορές (άντρες –γυναίκες)
- B) Το παρελθόν και το περιβάλλον που έχουμε μεγαλώσει
- Γ) Το παρελθόν και οι εμπειρίες μας
- Δ) Διαφορετικοί ρόλοι μέσα στη σχέση/οικογένεια
- E) Το οικογενειακό περιβάλλον και των δύο και η επιρροή του στη σχέση μας τώρα.

**20. Η απιστία είναι για εσάς:**

- A) Ένα ασυγχώρητο αμάρτημα
- B) Κάτι που κάποια στιγμή όλα τα ζευγάρια αντιμετωπίζουν
- Γ) Κάτι που δε συμβαίνει σε άτομα που είναι

απόλυτα ικανοποιημένα από τη σχέση τους

Δ) Ανανέωση σχέσης

Ε) Αιτία ρήγματος στη σχέση του ζευγαριού

ΣΤ) Κάτι άλλο.....

(αναφέρετε συγκεκριμένα)

**21. Ποιοι πιστεύετε ότι είναι οι λόγοι που μπορούν να ωθήσουν κάποιον/α στην απιστία;**

Α) Ανία

Β) Μη σεξουαλική ικανοποίηση

Γ) Συναισθηματική ανεπάρκεια

Δ) Ασυμβιβατότητα ενδιαφερόντων

Ε) Κάποιος άλλος λόγος.....

(αναφέρετε συγκεκριμένα)

**22. Ποιοι παράγοντες κατά την άποψή σας συμβάλουν στην αποφυγή της απιστίας σε μια σχέση; (αναφέρετε το πολύ δύο παράγοντες).....**

.....



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ

### ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ένα από τα πιο συνηθισμένα μελανά «σημεία» των σχέσεων είναι το παράπονο: «Δε με ακούει όταν του μιλάω». Αν ρωτήσετε τους γύρω σας, θα δείτε ότι σχεδόν κανένας δεν πιστεύει ότι ο σύντροφός του είναι καλός ακροατής.

Το να γίνετε καλός ακροατής σας προσφέρει δύο πλεονεκτήματα. **Πρώτον**, και πιο προφανές, ευχαριστεί το σύντροφό σας γιατί του αποδεικνύετε καθημερινά ότι πραγματικά ενδιαφέρεστε γι' αυτό που έχει να σας πει. Είναι ο καλύτερος και ίσως ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να δείξετε το ενδιαφέρον και την κατανόησή σας. Μπορείτε πάντα να δηλώνετε «Ενδιαφέρομαι για σένα», αλλά, αν η προσοχή σας είναι στραμμένη αλλού, δείχνετε ότι άλλα πράγματα-αυτά που προσελκύουν την προσοχή σας-σας ενδιαφέρουν πραγματικά.

Το να είστε καλός ακροατής δείχνει επίσης ότι ενδιαφέρεστε για τα αισθήματα του συντρόφου σας και ότι αναγνωρίζετε και εκτιμάτε τη γνώμη του. Όταν κάποιος αισθάνεται ότι τον ακούν πραγματικά, νιώθει ότι τον θεωρούν ξεχωριστό και όχι ως κάτι δεδομένο. Ενθαρρύνετε τον άλλον να σας ανοιχτεί πραγματικά και να μοιραστεί τις σκέψεις του μαζί σας, πράγμα που σχεδόν πάντα σας φέρνει πιο κοντά. Επίσης ενθαρρύνει και τον άλλο να σας ακούει με μεγαλύτερη προσοχή, με αποτέλεσμα να υπάρχει πιο ουσιαστική επικοινωνία ανάμεσά σας. Και δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι κάτι τέτοιο είναι ανακουφιστικό και ευχάριστο, ενώ το αντίθετο είναι τουλάχιστον ενοχλητικό.

Υπάρχει όμως ακόμα ένα πλεονέκτημα, λιγότερο γνωστό ίσως, αν είστε καλοί ακροατές. Η προσεκτική ακρόαση του άλλου μειώνει δραστικά την τάση σας να αντιδράτε υπερβολικά ή να ενοχλείστε από μικροπράγματα. Όταν ακούτε με προσοχή και αγάπη τον σύντροφό σας, τις περισσότερες φορές δεν αφήνετε τον εαυτό σας να προτρέξει σε συμπεράσματα ή να αντιδράσει αντανακλαστικά, πράγμα που συμβαίνει όταν έχετε τη εντύπωση ότι ξέρετε τι ακριβώς θα σας πει ή όταν το μυαλό σας περιπλανιέται αλλού.

Όταν αφιερώσετε χρόνο και προσπάθεια για να ακούσετε τον άλλον θα ακούσετε ( ή θα νοιώσατε ) πράγματα που θα σας ξέφευγαν στη περίπτωση που απλώς περιμένατε την ευκαιρία να μιλήσετε εσείς ή δεν δίνετε και τόση προσοχή σε όσα λέγονταν. Θα βιώσετε περισσότερη κατανόηση για τον άλλον γιατί θα ακούσετε τον πόνο και τη στεναχώρια που μπορεί να αισθάνεται μερικές φορές . Από την άλλη πλευρά θα μπορέσετε να αισθανθείτε περισσότερο τη χαρά του γιατί θα είστε σε θέση να ακούσετε τον ενθουσιασμό του που ίσως να σας διέφευγε σε άλλη περίπτωση

Ο μοναδικός τρόπος για να γίνετε καλοί ακροατές είναι η εξάσκηση .Καλός ακροατής δεν σημαίνει ότι είστε σε θέση να επαναλάβετε ακριβώς τα λόγια που μόλις σας είπε ο σύντροφός σας .Σημαίνει να είστε πραγματικά «παρόντες» σ εαυτό που συζητάτε αλλά και να έχετε κατανόηση και υπομονή .Σημαίνει πρώτα να προσπαθείτε να κατανοήσετε αυτό που λέγεται – να το αναλύετε χωρίς διάθεση κριτικής και να περιμένετε τον σύντροφό σας να τελειώσει όσα έχει να πει – και μετά να αρχίσετε να μιλάτε.

Ο καθένας μας μπορεί να γίνει καλός ακροατής φτάνει να έχει την πραγματική επιθυμία για κάτι τέτοιο .Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να προσέχετε να μην διακόπτετε τον άλλον για να μιλήσετε εσείς προτού καλά καλά τελειώσει – και προτού βέβαια καταλάβετε τι θέλει να σας πει. Το πιθανότερο είναι να μην είστε αρκετά αποτελεσματικοί πριν καταφέρετε να θέσετε υπό έλεγχο αυτή τη συνήθεια αλλά κάθε φορά θα γίνετε όλο και πιο εύκολο .Με αυτόν τον τρόπο θα κερδίσετε μια αμοιβαία και ικανοποιητική σχέση που θα στηρίζεται στην καλή ακρόαση(Carlson, 2000)

## **ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΜΑΣ, ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΜΙΛΑΜΕ ΣΗΜΕΡΑ.**

Για να κατανοήσουμε γιατί σωπαίνουμε ή γιατί ξεσπάμε, ας θυμηθούμε πώς επικοινωνούσαν τα μέλη της οικογένειάς μας μαζί μας και μεταξύ τους. Από αυτές τις συναναστροφές μάθαμε να εκφραζόμαστε. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- Οι γονείς μας πάντα φώναζαν ο ένας τον άλλο, και μεγαλώσαμε μαθαίνοντας να φοβόμαστε τις αντιπαραθέσεις.

- Είχαμε ευέξαπτα αδέρφια που μας δίδαξαν ότι ο μόνος τρόπος να μας ακούσουν είναι να φωνάζουμε.
- Μάθαμε από μια ταπεινόφρονα μητέρα, να μην εκφράζουμε τις ανάγκες μας.
- Μάθαμε, εξαιτίας ενός αυταρχικού πατέρα, να υποχωρούμε.
- Μάθαμε από μια υπολογιστική μητέρα ότι για να κερδίσουμε την έγκριση των άλλων, πρέπει να λέμε αυτό που θέλουν να ακούσουν και να αγνοούμε τη γνώμη μας.
- Μάθαμε από έναν απόντα πατέρα ότι για να τραβήξουμε την προσοχή πρέπει να παραπονιόμαστε, να γκρινιάζουμε, να φωνάζουμε ή να κλαίμε.

Όταν επικοινωνούμε με το σύντροφό μας σήμερα, είναι πιθανό να αναπαράγουμε σκηνές από την παιδική μας ηλικία που ενισχύουν τα μαθήματα που πήραμε μικροί. Αν κάποιος από μας για παράδειγμα μεγάλωσε νιώθοντας ότι δεν τον καταλάβαιναν, μπορεί να μην εκφράζει τις ανάγκες του κι έτσι ο σύντροφός του να μην καταφέρει να καταλάβει και να κατανοήσει αυτό που εκείνος θέλει με αποτέλεσμα να μην καταφέρουν να επικοινωνήσουν.(Spring &Spring, 1999)

## **ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΑΚΟΥΜΕ ΣΗΜΕΡΑ**

Μεγαλώνοντας, συνηθίσαμε να ακούμε ορισμένα μηνύματα, σαφή ή συγκαλυμμένα, στον τρόπο που τα μέλη της οικογένειάς μας μιλούσαν σε μας ή μεταξύ τους. Μερικά μας βοήθησαν πολύ στην επικοινωνία μας όπως: *“θα είμαι πάντα στο πλευρό σου”*; *“Είσαι μια χαρά όπως είσαι”*... Μερικά όμως ήταν επιζήμια όπως:

- *“Το καλό που σου θέλω, πρόσεχε!”*.
- *“Τώρα με έκανες έξω φρενών”*.
- *“Είσαι ηλίθιος”*.
- *“Δεν μπορείς να πάρεις σωστές αποφάσεις”*.
- *“Αρκετά μαζί σου”*.
- *“Δεν ξέρεις τι λες”*.
- *“Θα έπρεπε να ντρέπεσαι για τον εαυτό σου”*.
- *“Δεν μπορείς να τα καταφέρεις μόνος σου”*.

- *‘Εσύ φταις’*:

Όταν ο σύντροφός μας μάς μιλάει σήμερα, έχουμε την τάση να ερμηνεύουμε ό,τι ακούμε με αυτούς τους οικείους, μερικές φορές δυσλειτουργικούς τρόπους, διαστρεβλώνοντας έτσι το μήνυμα του/της συντρόφου μας και χάνοντας την ικανότητά μας να αντιδράσουμε αντικειμενικά και εποικοδομητικά.

Είναι σημαντικό για όλους, να γνωρίζουμε τα κουμπιά μας, τα τραύματά μας - ή όπως αλλιώς τα αποκαλούμε- γιατί μπορεί να μας παραπλανήσουν και να παρερμηνεύσουμε τα λόγια του σ/της συντρόφου μας.

Χρειάζεται να θυμόμαστε ότι το μήνυμα, που νομίζουμε ότι ακούμε, μπορεί να είναι τελείως διαφορετικό από εκείνο που ο/η σύντροφός μας προσπαθεί να στείλει. Αν παρερμηνεύσουμε το/τη σύντροφό μας (για παράδειγμα, αν εμείς ακούσουμε, *‘Δεν μου αρέσεις και θα σε εγκαταλείψω’* όταν ο/η σύντροφός μας είναι θυμωμένος/η ή στεναχωρημένος/η), θα αντιδράσουμε ανάρμοστα (απειλούμε με διαζύγιο) και θα κάνουμε το/τη σύντροφό μας να φερθεί με τρόπους που επιβεβαιώνουν την αρχική μας υπόθεση (ότι δεν του αρέσουμε κι ότι θα μας εγκαταλείψει).

Γνωρίζοντας ότι έχουμε την τάση να ερμηνεύουμε τα λόγια του/της συντρόφου μας σύμφωνα με τα δικά μας άλυτα προσωπικά ζητήματα, πρέπει να αποστασιοποιηθούμε και να αναρωτηθούμε: *‘Υπάρχει άλλος τρόπος να ερμηνεύσω αυτό που μου λέει ο/η σύντροφός μου; Υπάρχει άλλος τρόπος να το επεξεργαστώ; Μήπως προκαλώ το/τη σύντροφό μου να επικοινωνεί μαζί μου όπως οι γονείς μου, ώστε να ενισχύσω τις εμπειρίες της παιδικής μου ηλικίας;’*

(Spring & spring, 1999)

### **ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**

Ακολουθούν μερικές γενικές συμβουλές που χρειάζεται να θυμόμαστε όταν επικοινωνούμε:

- Δεν πρέπει να υποθέτουμε ότι αυτό που ακούμε είναι αυτό που ο συντρόφους μας προσπαθεί να πει. Μπορεί να ακούμε μόνο ότι ξέρουμε ή ότι περιμένουμε να ακούσουμε.
- Καλό θα ήταν να μάθουμε να είμαστε αποτελεσματικοί χορογράφοι. Πριν αρχίσουμε να μιλάμε, να σκεφτούμε που θέλουμε να οδηγηθεί η σχέση μας και να αναρωτηθούμε «τι πρέπει να πω για να συμβεί αυτό;» θα πρέπει να προσπαθήσουμε να αντισταθούμε σε παλιά, οικεία πρότυπο επικοινωνίας που δεν μας εξυπηρετούν πια. Για παράδειγμα αντί να αποκρούσουμε τον σύντροφο μας με σαρκασμό («υποθέτω ότι δεν ενδιαφέρεσαι για αυτά που έχω να σου πω») μπορούμε να ασκηθούμε στην αφοπλιστική ευθύτητα («θα ήθελα να σου πω πως νιώθω για αυτό. Είναι πραγματικά σημαντικό για μένα να με ακούσεις προσεκτικά»).
- Αυτό που συζητάμε είναι συχνά λιγότερο σημαντικό από τον τρόπο που το συζητάμε. Καθώς μιλάμε ο ένας στο άλλο, δεν πρέπει να ξεχνάμε να περνάμε το μήνυμα, «ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙΣ, πιστεύω σε σένα, είμαι περήφανος για σένα. Ενδιαφέρομαι για αυτό που έχεις να μου πεις και για τα συναισθήματα σου».
- Δεν κάνει καλό να πιανόμαστε από κάθε λέξη του συντρόφου μας. Ας του επιτρέψουμε να μην αντιδρά πάντα τέλεια. Ας δείξουμε υπομονή και προσοχή όταν ξέρουμε ότι ο σύντροφος μας προσπαθεί να μας πλησιάσει. Μπορούμε να προσπεράσουμε τι λέξεις και να προσπαθήσουμε να ακούσουμε το μήνυμα πίσω από αυτές.
- Συνήθως ο άντρας αισθάνεται ότι όταν η γυναίκα είναι ταραγμένη και θέλει να συζητήσει το πρόβλημά της, τον κατηγορεί και του επιτίθεται. Επειδή δεν συνειδητοποιεί τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, ο άντρας δεν ανταποκρίνεται αμέσως στην ανάγκη της να συζητήσει για το πώς αισθάνεται. Υποθέτει λανθασμένα ότι εκείνη μιλά για τα συναισθήματά της για να τον κατηγορήσει ή να του καταλογίσει ευθύνες. Επειδή είναι θυμωμένη και μιλά μαζί του, ο άντρας υποθέτει ότι είναι ταραγμένη εξαιτίας του. Όταν εκείνη κάνει παράπονα, εκείνος νομίζει όταν τον κατηγορεί. Πολλοί άντρες δεν καταλαβαίνουν την «αφροδίτια» ανάγκη της να μοιραστεί τα αρνητικά της συναισθήματα με εκείνους που αγαπά. Με την κατάλληλη εξάσκηση η γυναίκα μπορεί να μάθει να εκφράζει τα

συναισθήματά της με τέτοιο τρόπο, ώστε να μη δείχνει ότι κατηγορεί το σύντροφό της. για να το πετύχει αυτό, μπορεί να σταματά κάθε τόσο και να του λέει πόσο πολύ εκτιμά το ότι εκείνος κάθεται και την ακούει προσεκτικά. Θα μπορούσε για παράδειγμα να κάνει κάποιο από τα παρακάτω σχόλια:

- *«Χαίρομαι που μπορώ και μιλώ γι' αυτό μαζί σου».*
- *«Αισθάνομαι όμορφα που μιλώ γι' αυτό το ζήτημα».*
- *«Αισθάνομαι ανακούφιση που μιλώ γι' αυτό».*
- *«Χαίρομαι που μπορώ να σου μιλήσω για όλα αυτά τα παράπονα. Αισθάνομαι ήδη πολύ καλύτερα».*
- *«Λοιπόν, τώρα που τα κουβέντιασα, νιώθω πολύ καλύτερα. Σ' ευχαριστώ που με άκουσες»*

(Grey, 1995)

**Εκφράσεις που πρέπει να διαγράψουμε:**

- *“Πιστεύω πως έχεις προβλήματα, πρέπει να δεις ψυχολόγο...”*
- *“Ο άντρας της φίλης μου είναι πιο θερμός από σένα..”*
- *“Δεν ξέρεις να προσφέρεις στοργή”*
- *“Δεν μ' αγαπάς”*

(Claude,Aubry, 2004)

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ

### ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΔΙΑΦΩΝΙΩΝ ΣΤΗ ΣΧΕΣΗ

Σε κάθε σχέση αναπόφευκτα υπάρχουν διαφωνίες. Οι άνθρωποι δεν είναι απόλυτα ίδιοι και σίγουρα έχουν διαφορετικές απόψεις για διαφορετικά θέματα. Το σημαντικό είναι να ξέρουμε πώς θα επιλύουμε τις διαφωνίες χωρίς να δημιουργούνται συγκρούσεις που μπορεί με την πάροδο του χρόνου να αποκρίνουν ένα ζευγάρι, να το αποξενώσουν και γιατί όχι; Να το οδηγήσουν στον χωρισμό.

1. Κάντε τα παράπονα σας ή εκφράστε την διαφωνία σας με τέτοιο τρόπο ώστε ο/η σύζυγος σας να μην το εκλάβουν ως κριτική αλλά απλά με τις πραγματικές του διαστάσεις: ως παράπονο. Κάντε εποικοδομητική κριτική στον / στην σύζυγο σας και όχι κριτική για χάριν της κριτικής και μόνο. Αυτό δημιουργεί πικρίες και απωθημένα.

2. Καταλάβετε ο ένας τον άλλο. Δώστε σημασία στα παράπονα και τις διαφωνίες που κατά καιρούς έχετε και εντοπίστε τους λόγους που κάνουν τον/την σύζυγο σας να διαμαρτύρεται ή να στεναχωριέται. Κατανοήστε τα συναισθήματα του / της. Ακούστε πραγματικά αυτά που σας εκφράζει και μην προσπαθείτε να αναλύσετε τον λόγο που σας λέει κάτι. Για να σας το λέει κάποιο λόγο θα έχει. Το αποτέλεσμα είναι αυτό που μετράει. Επικοινωνήστε.

3. Μάθετε να επικοινωνείτε να συζητάτε ή ακόμα και να τσακώνεστε χωρίς να παίρνετε επιθετικές ή αμυντικές στάσεις. Δεν είσαστε εχθροί που προσπαθείτε να κατασπαράξετε ο ένας τον άλλο. Δεν είσαστε αντίδικοι στο δικαστήριο που προσπαθείτε να κλείσετε ο ένας τον άλλο στην φυλακή. Είσαστε δύο άνθρωποι που σαν πρωταρχικό σκοπό τους θα πρέπει να έχουν την αρμονική και ευτυχισμένη συνύπαρξη τους σε ένα σπίτι. Βάση αυτού να προχωράτε και βάση αυτού να λειτουργείτε. Προσπαθείτε λοιπόν να παρουσιάζετε τα γεγονότα και τα συναισθήματα σας με ουδέτερο τρόπο. Έτσι δεν θα αποκτήσει αμυντική στάση απέναντι μας και η αντίδραση του θα γίνει θετική και θα δείξει την αγάπη και την επιδοκιμασία του. Όταν δίνουμε σημασία στα συναισθήματα του άλλου και του δίνουμε την αγάπη που αξίζει, αποφεύγονται οι καβγάδες.(Grey, 1995). Σίγουρα ,

έτσι , ο/η σύζυγος σας θα σας καταλάβει καλύτερα και θα διατηρήσει και την επιθυμία να κάνει κάτι για να βελτιώσει το πρόβλημα. Μην γίνεστε αντιδραστικοί και επιθετικοί. Μόνο κακό μπορεί να σας προκαλέσει. Εξ' άλλου, δεν πρέπει να ξεχνάμε πως η εχθρότητα μπορεί να καταστρέψει πιο εύκολα την οικειότητα από την έλλειψη ερωτισμού. Και δεν μπορούμε να μιλάμε για σχέση χωρίς να υπάρχει οικειότητα. Το να μάθει κανείς να τσακώνεται χωρίς να καταστρέφεται είναι σαφώς καλύτερο από το να παραιτείται εντελώς από τον διάλογο κινδυνεύοντας έτσι να πέσει στην αδιαφορία. ( Pasini, 1990,)

4. Να ήσαστε ήρεμοι και προ πάντων ευθείς και ειλικρινείς μεταξύ σας. Η έκφραση ειλικρίνειας προς τον /την σύζυγο σας είναι και έκφραση ειλικρίνειας απέναντι στον ίδιο σας τον εαυτό. Μην ξεχνάτε πως εάν δεν εκφράσετε το πραγματικό πρόβλημα , ποτέ δεν θα βρείτε λύσεις.

5. Δοκιμάστε όλα αυτά που είπαμε ξεκινώντας από μικρές απλές καθημερινές διαφωνίες που μπορεί να προκύψουν. Σιγά - σιγά μεταφέρετε αυτές τις συμπεριφορές και σε σοβαρότερα και σημαντικότερα ζητήματα που μπορεί να απασχολήσουν κατά καιρούς τον γάμο σας. Η επανάληψη φέρνει την τελειότητα!

6 Αναλάβετε την ευθύνη να καταλάβετε. Μην την κατηγορείτε ότι σας αναστάτωσε. Αρχίστε πάλι προσπαθώντας να καταλάβετε.

7. Μην την κατηγορείτε που δεν αισθάνεται καλύτερα χάρη στις λύσεις σας. Πώς μπορεί να αισθανθεί καλύτερα, όταν εκείνο που χρειάζεται δεν είναι λύσεις; Αντισταθείτε στην παρόρμησή σας να προσφέρετε λύσεις.

8. Αν επιθυμείτε να εκφράσει μια διαφορετική άποψη, βεβαιωθείτε ότι εκείνη έχει τελειώσει και μετά επαναλάβετε με δικά σας λόγια τη δική της άποψη πριν εκφράσετε τη δική σας. Μην υψώνετε τη φωνή σας.

9. Πείτε της ότι δεν καταλαβαίνετε - αλλά θέλετε να καταλάβετε. Αναλάβετε τη ευθύνη για το γεγονός ότι δεν καταλαβαίνετε. Μην την κρίνετε και μην υπονοείτε ότι δεν μπορεί να γίνει κατανοητή.



10 Αποφύγετε να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας μέχρι να νιώσει ότι καταλαβαίνετε και νοιάζεστε. Τότε δεν πειράζει να εξηγήσετε τη στάση σας ή να ζητήσετε συγγνώμη.

11 Δε λέω πρόχειρα και βιαστικά ό,τι μου έρθει στο νου αλλά σκέφτομαι προσεκτικά τι είναι αυτό που θέλω να πω και αναζητώ τον καλύτερο τρόπο για να τον εκφράσω ώστε ο άλλος να με καταλάβει. ([www.psychology.gr](http://www.psychology.gr).)

12 Μη διαφωνείτε με τα συναισθήματα και τις απόψεις της. Αφήστε να περάσει κάποιο χρονικό διάστημα και συζητήστε τα πράγματα όταν θα υπάρχει λιγότερη συναισθηματική φόρτιση.

13 Δώστε επιβεβαίωση: Καταλαβαίνοντας ότι είναι πληγωμένη, δε θα θεωρείτε ότι φταίει που είναι αναστατωμένη και υποφέρει. Παρ' όλο που δεν μπορείτε να της δώσετε την υποστήριξη που θέλει και χρειάζεται, μπορείτε να αποφύγετε να κάνετε τα πράγματα χειρότερα με το να διαφωνείτε. Βεβαιώστε την πως θα ξαναγυρίσετε κοντά της και τότε θα είστε σε θέση να της προσφέρετε την υποστήριξη που της αξίζει.

14 Αν θέλετε ν' αλλάξει ο σύντροφός σας, αλλάξτε πρώτα εσείς. Συχνά αντιμετωπίζετε πρόβλημα καταπίεσης επειδή το επιτρέπετε. Χρησιμοποιώντας κάποιες εκλογικές επιλογές θα μπορέσετε να απαλλαγείτε από αυτό το πρόβλημα.

15 Πως να αντιμετωπίζετε τον θυμό προς τους συντρόφους σας . Αυτό λοιπόν που είναι σημαντικό στον θυμό είναι ο τρόπος διαχείρισης και έκφρασης του. Η αρχική αναγνώριση του συναισθήματος του θυμού και στην συνέχεια η έκφρασή του με τρόπο που δεν απειλεί και δεν ακυρώνει τον/την σύντροφο αλλά απλά εκδηλώνει αυτό που αισθανόμαστε και αυτό που θα προτιμούσαμε να αλλάξει, αποτελούν τα βήματα για μια δημιουργική και εποικοδομητική διαχείριση και έκφραση του συναισθήματος του θυμού στην σχέση. ([www.askitis.gr](http://www.askitis.gr) )

16 Ο καλύτερος τρόπος για να επικοινωνήσετε είναι μέσα από πράξεις. Δε λέω, δοκιμάστε πρώτα με τα λόγια. Μα μη σπαταλάτε χρόνια ολόκληρα ξεφωνίζοντας ο ένας στον άλλον. Οι λέξεις παρερμηνεύονται πολύ εύκολα και δε βοηθάνε πάντα την

επικοινωνία. Οι πράξεις όμως είναι τελείως διαφορετικό ζήτημα. Το να κάνετε κάτι για τις απογοητεύσεις σας αντί απλώς να παραπονιέστε είναι μία από τις πιο σημαντικές συνήθειες που μπορείτε να καλλιεργήσετε ως σύζυγοι. (Hauck, 2000)

17 Βασικό είναι να μην αρνηθούμε την ένταση. Να προσπαθούμε να λύνουμε τα προβλήματα άμα τη γενέσει. Να τσακωνόμαστε με μέτρο χωρίς να είμαστε επιθετικοί, και πάντα μέσα σε ένα κλίμα κατανόησης και αποδοχής του άλλου. Το κίνητρό μας να είναι να δουλέψουμε πάνω στη σχέση μας από κοινού και όχι να βρούμε ένα σάκο του μποξ να εκτονωθούμε. Είναι εξ' ίσου σημαντικό να χρησιμοποιούμε μία δόση χιούμορ, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι αντιμετωπίζουμε το θέμα με ελαφρότητα. (Κερμελιόγλου, 2004)

18 Οι καβγάδες όταν κρατάνε λίγο και τους οποίους έχουμε μάθει να επιλύουμε, είναι αυτοί που αναζωπυρώνουν τη σχέση. Έφ' όσων πραγματοποιούνται σε μικρές δόσεις αποτελούν το αλατοπίπερο της σχέσης. (Κερμελιόγλου, 2004)

19 Μάθετε να ακούτε τις συντρόφους σας χωρίς να θυμώνετε. Ο υπ' αριθμών ένα τρόπος για να καταφέρει ο άντρας να ικανοποιήσει τις βασικές ανάγκες της γυναίκας είναι η σωστή επικοινωνία. Όπως έχουμε ήδη πει, η επικοινωνία είναι ιδιαίτερα σημαντική για τις γυναίκες.

20 Εκφράζω το θυμό χωρίς να θίγω την αξιοπρέπεια του άλλου αντί να αντιδρώ αντανακλαστικά στα αρνητικά ερεθίσματα μαθαίνω να ελέγχω τις αντιδράσεις μου προβλέποντας τι θα συνέβαινε αν θα έχανα τον έλεγχο. Η βίαιη και ανεξέλεγκτη έκφραση του θυμού έχει αρνητικές συνέπειες. ([www.psychology.gr](http://www.psychology.gr), διαχείριση συγκρούσεων)

21 Αποστασιοποιούμαι κι αξιολογώ αντικειμενικά την κατάσταση. Εξετάζω αν ο λόγος που μου προκάλεσε το θυμό είναι όντως τόσο σημαντικός όσο μου φάνηκε στην αρχή. .([www.psychology.gr](http://www.psychology.gr), διαχείριση συγκρούσεων)

22 Προσπαθώ να ερμηνεύσω διαφορετικά την προκλητική συμπεριφορά που κινητοποίησε το θυμό μέσα μου. Συνήθως τα πράγματα δεν είναι τόσο καταστροφικά όσο μας φαίνονται με την πρώτη ματιά. .([www.psychology.gr](http://www.psychology.gr), διαχείριση συγκρούσεων)

Μαθαίνοντας ν' ακούει τα συναισθήματα της γυναίκας, ο άντρας μπορεί να της προσφέρει άφθονη φροντίδα, κατανόηση, σεβασμό, αφοσίωση και επιβεβαίωση και να την πείσει ότι την παίρνει στα σοβαρά. Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα που έχουν οι άντρες όταν πρόκειται ν' ακούσουν τη γυναίκα είναι ότι αισθάνονται μπερδεμένοι ή θυμωμένοι. Κι αυτό επειδή ξεχνούν ότι οι γυναίκες υποτίθεται πως επικοινωνούν με διαφορετικό τρόπο.

**Ανάμεσα στις κατευθυντήριες γραμμές για την αποσαφήνιση των παραπόνων του/της συντρόφου σας και την κατανόηση του δικού του/της τρόπου αντίληψης είναι και οι εξής:**

1. Μην προσπαθείτε να υπερασπίσετε τον εαυτό σας, να δικαιολογηθείτε ή να αντεπιτεθείτε.

Αν και το παράπονο του/της συντρόφου σας μπορεί να αποτελεί μία τεράστια υπερβολή και να σας φαίνεται άδικο και παράλογο, προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν περισσότερο αντικειμενικοί- υιοθετήστε το ρόλο του ανακριτή παρά του υπερασπιζόμενου.

2. Προσπαθήστε να διευκρινίσετε ακριβώς τι έχετε κάνει -ή δεν έχετε κάνει- και εκνευρίσατε το/τη σύντροφό σας.

Αυτό μπορεί να απαιτήσει μια ανακριτική διαδικασία αν ο/η σύντροφός σας κάνει ασαφείς, γενικές δηλώσεις όπως: «ποτέ δεν πραγματοποιείς αυτά που υπόσχεται» ή «είσαι κακός άνθρωπος» ή «είσαι γεμάτος/η μίσος». Μια ερώτησης του τύπου: *μπορείς να μου δώσεις ένα συγκεκριμένο παράδειγμα;* αποτελεί το κλειδί για τη διευκρίνιση. Ανάγοντας ένα συγκεκριμένο παράπονο σ' ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, είστε σε καλύτερη θέση να το χειριστείτε.

3. Δώστε μια σύντομη περιγραφή των παραπόνων του/της συντρόφου σας.

Για να βεβαιωθείτε πως κατανοείτε την ακριβή φύση των ανησυχιών του/της συντρόφου σας, δώστε του/της μια ανατροφοδότηση παραφράζοντας την ουσία των παραπόνων του/της. Μετά από μια περαιτέρω διευκρίνιση πρέπει να περιγράψετε

περιληπτικά τα παράπονα του/της συντρόφου σας για να προσδιορίσετε αν τα καταλάβατε σωστά. (Beck, 1996)

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. **ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΚΕΜΕΡΛΙΟΓΛΟΥ**, «*Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΩΤΙΚΗΣ ΣΧΕΣΗΣ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΟΡΦΥΡΑ, ΑΘΗΝΑ 2004.
2. **ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ**, «*ΕΡΩΤΑΣ, ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΗ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ, ΑΘΗΝΑ 1993.
3. **ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ**, «*ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΩΝ 2 ΦΥΛΩΝ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ, ΑΘΗΝΑ 1995
4. **ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ**, «*ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΤΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ, ΑΘΗΝΑ 2002.
5. **ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ**, «*ΔΙΑΛΕΓΟΝΤΑΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟ* », ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ, ΑΘΗΝΑ 1995
6. **ΧΟΥΡΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ**, «*ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΡΗΓΟΡΗ, ΑΘΗΝΑ 1982.
7. **ΧΟΥΡΔΑΚΗ ΜΑΡΙΑ-ΜΑΡΟΥΔΑ ΑΙΘΡΑ-ΣΤΑΥΡΟΥ ΜΕΛΙΝΑ**, «*ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΓΙΑ ΓΑΜΟ, ΣΥΜΒΙΩΣΗ ΚΑΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ* », ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΣΧΟΛΩΝ ΓΟΝΕΩΝ, ΑΘΗΝΑ 1989
8. **ΠΑΠΑΚΩΣΤΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**, «*ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΞΗ* », ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΑΘΗΝΑ 1994.
9. **ΠΑΠΑΔΙΩΤΗ- ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ**, «*ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΟΡΙΑ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΑΘΗΝΑ 2000
10. **ΚΑΤΑΚΗ ΧΑΡΙΣ**, «*ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ* », ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΕΔΡΟΣ, ΑΘΗΝΑ 1984
11. **ΖΑΦΕΙΡΗΣ Γ.ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ- ΖΑΦΕΙΡΗ Α. ΕΛΕΝΗ-ΜΟΥΖΑΚΙΤΗΣ Μ. ΧΡΗΣΤΟΣ**, «*ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΑΘΗΝΑ 1999
12. **ΔΑΛΛΑ ΑΝΝΑ-ΑΓΓΕΛΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ-ΒΟΥΛΑΛΑΣ ΝΙΚΟΣ**, «*ΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΣΧΕΣΗ* », ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΡΑΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ VITA, ΑΘΗΝΑ 2003

13. **ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΙΝΤΕΡΗΣ**, «*ΕΣΥ, ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ*» 7<sup>η</sup> ΕΚΔΟΣΗ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ, ΑΘΗΝΑ 1983
14. **ΚΑΒΑΚΑΣ ΑΝΑΝΙΑΣ**, «*ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΛΥΧΝΙΑ, ΑΘΗΝΑ 1980
15. **ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ Ν. ΙΩΑΝΝΗΣ**, «*ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ*» ΤΟΜΟΣ 1<sup>ος</sup>, ΑΘΗΝΑ 1985

### **ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΣΕ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ**

1. **VIRGINIA SATIR**, «*ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ*», ΜΤΦΡ: ΑΘΗΝΑ ΝΤΟΥΡΓΑ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΔΟΣ, ΑΘΗΝΑ 1992.
2. **VIRGINIA SATIR**, «*ΠΛΑΘΩΝΤΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ*», ΜΤΦΡ: ΣΤΥΛΙΑΝΟΥΔΗ ΛΙΛΥ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΔΟΣ, ΑΘΗΝΑ 1989
3. **CLAUDE-MARC AUBRY**, «*ΖΗΣΕ ΤΟΝ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ ΕΡΩΤΑ*» ΜΤΦΡ: ΜΑΡΘΑ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΡΙΤΙΚΗ, ΑΘΗΝΑ 2004
4. **VANSTEENWEGEN ALFONS**, «*Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ*», ΜΤΦΡ: ΣΥΡΡΗΣ ΜΙΧΑΗΛ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΑΘΗΝΑ 1995
5. **HAUCK PAUL**, «*ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙ Ο ΓΑΜΟΣ ΣΑΣ*», ΜΤΦΡ: ΜΑΙΡΗ ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗΣ, ΑΘΗΝΑ 2000
6. **GUERNEY G. BERNARD, JR.**, «*ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ*», ΜΤΦ. ΕΛΕΝΑ ΧΑΙΝΤΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΑΘΗΝΑ 1996.
7. **CARLSON PH.D.**, «*ΜΗ ΒΑΣΑΝΙΖΕΣΤΕ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΑΓΑΠΗ*», ΜΤΦΡ: ΑΓΟΡΙΤΣΑ ΜΠΑΚΟΔΗΜΟΥ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΑΘΗΝΑ 2001
8. **MELANI KLEIN & JOHAN RIVIER**, «*Η ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΙΣΟΣ*», ΜΤΦ. ΓΡΑΨΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΟΝΙΔΑΡΗ, ΑΘΗΝΑ 1990.
9. **BECK T. AARON**, «*ΔΕΝ ΑΡΚΕΙ ΜΟΝΟ Η ΑΓΑΠΗ*», ΜΤΦΡ: ΜΟΥΤΖΟΥΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Δρ ΣΙΜΟΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ, ΑΘΗΝΑ 1996
10. **DOMINIAN JACK**, «*ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΓΑΜΟΥ*», ΜΤΦΡ: ΣΤΕΛΙΟΣ ΜΕΤΑΞΑΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΑΘΗΝΑ 1998
11. **PITTMAN FRANK**, «*Ο ΑΝΔΡΑΣ ΣΕ ΚΡΙΣΗ*», ΜΤΦ. ΖΩΤΟΣ ΑΛΕΞΗΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΑΘΗΝΑ 1995

12. **DREIKURS RUDOLF**, «*Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΟΝ ΓΑΜΟΥ*», ΜΤΦΡ:  
ΚΑΣΙΜΑΤΗ-ΧΟΛΕΒΑ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΕΔΡΟΣ, ΑΘΗΝΑ 1974
13. **FREUD SIGMOUNT**, «*ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΩΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ*», ΜΤΦΡ:  
ΒΑΜΒΑΛΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ, ΑΘΗΝΑ 1974
14. **O'NEIL NENA AND GEORGE**, «*ΑΝΟΙΧΤΟΣ ΓΑΜΟΣ*», ΜΤΦΡ:  
ΓΡΑΜΜΕΝΟΣ ΜΠΑΜΠΗΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ, ΑΘΗΝΑ 1988
15. **DATTILIO, PADESKY**, «*ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ- ΓΝΩΣΙΑΚΗ  
ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ*», ΜΤΦΡ: ΝΤΙΑΝΑ ΧΑΡΙΛΑ,  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΑΘΗΝΑ 1995
16. **DUFELL N., LOVENDAL**, «*ΔΙΑΤΗΡΕΙΣΤΕ ΖΩΝΤΑΝΗ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΑΣ  
ΟΤΑΝ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ Ο ΜΗΝΑΣ ΤΟΥ ΜΕΛΙΤΟΣ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΡΙΤΙΚΗ,  
ΑΘΗΝΑ 2003

### **ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. **ΛΕΟ ΜΠΟΥΣΚΑΛΙΑ**, «*ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ*»,  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΛΑΡΟΣ, ΑΘΗΝΑ 1986.
2. **ΛΕΟ ΜΠΟΥΣΚΑΛΙΑ**, «*ΝΑ ΖΕΙΣ ΝΑ ΑΓΑΠΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ*»,  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΛΑΡΟΣ, ΑΘΗΝΑ 1988.
3. **SHEPARD D. GELLERT**, «*ΟΜΟΙΟΣ ΟΜΟΙΩ ΖΕΥΓΑΡΩΝΕΙ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΔΙΟΓΕΝΗΣ, ΑΘΗΝΑ 1983
4. **CAMPBELL**, «*ΤΟ ΜΥΘΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΟΥ ΖΕΥΓΑΡΙΟΥ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΔΙΟΔΟΣ, ΑΘΗΝΑ 1996
5. **J.YOUNG, J KLOSKO** «*ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΣ ΞΑΝΑ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ*»,  
ΜΤΦΡ:ΧΗΡΑ ΜΑΡΙΑ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΤΑΚΗ, ΑΘΗΝΑ 2002
6. **CHRISTENSEN /JACOBSON** «*ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ  
ΜΑΣ*»,. ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ, ΑΘΗΝΑ 2004
7. **KRIS CONOVER & GEYLE M. GARDNER**, «*Ο ΓΑΜΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ  
ΓΙΝΕΙ ΑΠΛΟΣ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ, ΑΘΗΝΑ 1999
8. **JANIS ABRAHMS SPRING PH.D. & MICHAEL SPRING**, «*ΤΟ  
ΖΕΥΓΑΡΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΙΣΤΗ ΣΤΗΝ ΑΠΙΣΤΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΘΥΜΑΡΙ, ΑΘΗΝΑ 2000

9. **GREY JOHN**, «*ΑΝΔΡΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΡΗ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΡΟΔΙΤΗ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΦΥΤΡΑΚΗΣ, ΧΑΛΑΝΔΡΙ 1995.
10. **WILLY PASINI**, «*ΜΑΘΕ ΝΑ ΑΓΑΠΑΣ ΤΟΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ ΣΟΥ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ, ΑΘΗΝΑ 1990.
11. **BERNT LUIZA**, «*Ο ΕΡΩΤΑΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΓΑΜΟ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ, ΑΘΗΝΑ 1978
12. **RESSIEL RANNELS**, «*ΣΧΕΣΗ ΓΑΜΟΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΒΟΥΛΟΥΚΟΥ, ΑΘΗΝΑ 1985.
13. **NAPIER A.**(1997), «*ΤΟ ΖΕΥΓΑΡΙ Ο ΕΥΘΡΑΥΣΤΟΣ ΔΕΣΜΟΣ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ, ΑΘΗΝΑ 1997
14. **BLUMENTHAL ERIC**, «*ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΓΑΜΟΣ- ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ ΜΙΑΣ ΑΡΜΟΝΙΚΗΣ ΣΥΜΒΙΩΣΗΣ*», ΜΤΦ. ΣΤΡΑΤΟΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΦΙΛΙΣΤΩΡ, ΑΘΗΝΑ 1998
15. **RESSIEL RANNELS**, «*ΓΑΜΟΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΒΟΥΛΟΥΚΟΥ, ΑΘΗΝΑ 1985.
16. **RAPAPOR RONA, RAPAPOR ROBERT**, «*ΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ- Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ*», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ, ΑΘΗΝΑ 1980

### **ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. **MINUCHIN SALVADOR**, «*FAMILIES AND FAMILY THERAPY*», HARVARD UNIVERSITY PRESS, CAMBRIDGE, MASSACHUSETTS 1974
2. **SKYNNER A.C.R.**, «*SYSTEMS OF FAMILY AND MARITAL PSYCHOTHERAPY*», NY:BRUNNER/MAZEL, NEW YORK 1976.
3. **MORRIS,C.G.**, «*CONTEMPORARY PSYCHOLOGY AND EFFECTIVE BEHAVIOUR*», PUBLISHER HARPERCOLLINS, MICHIGAN 1990
4. **BOWLBY.J.**, «*A SECURE BASE: PARENT- CHILD ATTACHMENT AND HEALTHY HUMAN DEVELOPMENT*», BASIC BOOKS, NEW YORK 1998



## **ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ**

1. **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΕΥΘΥΜΙΟΥ**, «*ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΖΕΥΓΟΥΣ*» ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ 2<sup>Ο</sup> ΕΤΟΣ, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2002
2. **ΝΤΙΑΝΑ ΧΑΡΙΛΑ**, «*ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ* » ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ 2<sup>Ο</sup> ΕΤΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2006

## **ΠΗΓΕΣ INTERNET**

1. [www.porfira.gr](http://www.porfira.gr)
2. [www.askitis.gr](http://www.askitis.gr)
3. [www.aftognosia.gr](http://www.aftognosia.gr)
4. [www.sxeseis.gr](http://www.sxeseis.gr)
5. [www.psyche.gr](http://www.psyche.gr)
6. [www.psychologia.gr](http://www.psychologia.gr)
7. [www.e-psychology.gr](http://www.e-psychology.gr)
8. [www.ibrt.gr](http://www.ibrt.gr)
9. [www,sitemaker.gr](http://www.sitemaker.gr)

