

Τι χρειάζεται ένα ζευγάρι για να είναι ευτυχισμένο; (Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής)

/ [Πεμπουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Ψυχοθεραπεία ζευγαριών: προβλήματα σχέσεων & θεραπεία

Το πρόβλημα που συνήθως εμφανίζεται ως διαφωνία στην σχέση ενός ζευγαριού έχει την ρίζα του στην προθυμία του κάθε συντρόφου να ταμπουρωθεί στο «δικαίωμα» και το «δίκιο» της δικής του οπτικής κι ερμηνείας. Προθυμία, η οποία συνδέεται άμεσα με την απροθυμία του να έρθει σε ουσιαστική επαφή με την ψυχική του ευαλωτότητα,

επανεξετάζοντας την ανάγκη του να αυτοδικαιώνεται μέσα από τις διαφωνίες και τις διενέξεις.

Πολύ συχνά έκαστος απαιτεί, χωρίς καθόλου να συνειδητοποιεί πως, ακριβώς επειδή απαιτεί, δεν πρόκειται ποτέ να πάρει αυτό που απαιτεί! Το αληθινό του αίτημα χάνεται, πίσω από το προπέτασμα της απαίτησης!

Αυτός που απαιτεί, επειδή ακριβώς φοβάται πολύ να απολαύσει την θέση του δέκτη της φροντίδας, της προσοχής, της ζεστής συναισθηματικής επικοινωνίας από τον δικό του άνθρωπο, ενώ διατείνεται πως τα χρειάζεται επειγόντως, την ίδια στιγμή διστάζει να τα δεχτεί. Συνήθως, ανταποκρινόμενος ο σύντροφος του στην έντονη αμφιθυμία του πρώτου, δεν του τα προσφέρει.

Μπορεί βέβαια να μην τα διαθέτει για να τα προσφέρει. Συχνά όμως η άλλη πλευρά της συντροφικής σχέσης λειτουργεί αντανakλαστικά σαν αλάνθαστος καθρέφτης της επιθυμίας, ή της αμφιθυμίας κάποιου να δεχτεί και να προσφέρει συναισθηματική κάλυψη κι αγάπη.

Πολύ συχνά, κατά την παιδική του ηλικία η αυτονόητη του προσδοκία να εμπιστευτεί και να γίνει δέκτης φροντίδας και υγιούς αγάπης έμεινε ολοκληρωτικά, ή μερικώς ανεκπλήρωτη από γονείς και κηδεμόνες. Ως παιδί είχε, με απόλυτο τρόπο, εγκαθιδρυμένη μέσα του την επιθυμία να υπάρξει ως αντικείμενο πλήρους και άνευ όρων φροντίδας. Την ίδια όμως στιγμή, βρισκόταν σε απόλυτη αδυναμία να ελέγξει τον φροντιστή του. Αυτή η συνύπαρξη των φαινομενικά αντιφατικών αναγκών, έκανε το παιδί να αισθάνεται ιδιαίτερα ευάλωτο, με αποτέλεσμα να αναπτύξει μια σειρά από άμυνες ώστε να βιώσει μέσα του την αίσθηση της ασφάλειας.

Πως είναι λοιπόν δυνατόν αυτό το παιδί –ο σημερινός δηλαδή ενήλικος- τώρα να χωρέσει δυο καρπούζια κάτω από την ίδια μασχάλη, αφού ούτε τότε δεν μπόρεσε να το κάνει; Απ' μια, την ανάγκη του να παραδώσει με εμπιστοσύνη την επιθυμία του για φροντίδα στην δικαιοδοσία του συντρόφου του, χωρίς να χάσει την επαφή με την ευαλωτότητα και τα αυθεντικά του συναισθήματα, και την ίδια στιγμή να εμπεριέξει τον φόβο του πως δεν μπορεί να έχει τον απόλυτο έλεγχο του άλλου, της συμπεριφοράς του, και της σχέσης του μαζί του;

Ο φόβος γεννάει την ανάγκη για έλεγχο, αλλά η έντονη ανάγκη για έλεγχο εμποδίζει την συναισθηματική ευαλωτότητα, εκφραστικότητα, αποδοχή και δοτικότητα, απαραίτητες προϋποθέσεις για την ψυχική εγγύτητα και την αρμονική συνύπαρξη σε μια κοντινή ανθρώπινη σχέση.

Στόχος της ψυχοθεραπευτικής δουλειάς σε αυτές τις περιπτώσεις είναι να αποδεχτούν οι σύντροφοι τα πιο δύσκολα συναισθήματά τους - μέσα στην κατ' ιδίαν σχέση τους με τον ψυχοθεραπευτή, και κατόπιν στις συνεδρίες του ζευγαριού- να τα εκφράσουν εκατέρωθεν, και να ξαναχτίσουν σταδιακά την σχέση τους στην βάση πιο αυθεντικής επικοινωνίας, αποδεχόμενοι ο ένας τον άλλον, αφού πρώτα μάθουν να δέχεται και να συμφιλιώνεται ο καθένας με τον εαυτό του.

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr

Φωτ.: Depositphotos