

Συνάξεις Γονέων
Για Μία Οικογένεια Μὲ Ὅραμα
Περίοδος Β΄: 2017-2018

Χριστιανική Οικογένεια:
Πατέρας καὶ Μητέρα
Υπευθυνότητα καὶ Ὁριμότητα



B₁

Συμβουλές
γιὰ μία λειτουργική ἐπικοινωνία
στὸ ἀνδρόγυνο

Ἐκκλησία Γνησίων Ὁρθοδόξων Χριστιανῶν Ἑλλάδος
Ἱερὰ Μητρόπολις Ὠρωποῦ καὶ Φυλῆς
2017-2018

Συμβουλές για μία λειτουργική επικοινωνία στο άνδρoγυνο*

Συχνά έρχονται στο γραφείο μου ζευγάρια για Συμβουλευτική ή Ψυχοθεραπεία.

Τις περισσότερες φορές ή επικοινωνία τους είναι τόσο προβληματική πού είναι απαραίτητο να προηγηθεί ένα «σεμινάριο επικοινωνίας», για να μπορέσουμε να συνεχίσουμε.

Αυτές είναι μερικές από τις οδηγίες πού τους δίνω:

1. Να μην αναλώνονται στο τι κάνει ο άλλος λάθος, αλλά στο τι τους κάνει να αισθάνονται οί ίδιοι καλύτερα.

• **Για παράδειγμα:** Αντι να πει ή σύζυγος, ότι την ένοχλει τó ότι ο σύζυγός της δέν τής δίνει σημασία γυρνώντας από την δουλειά, καλύτερο είναι να τού πει, ότι θα ήθελε να περνάνε περισσότερο χρόνο μαζί και να μοιράζονται τά νέα τής ήμέρας.

2. Πολλές φορές οί άνθρωποι θεωρούν δεδομένο αυτό πού οί ίδιοι αντιλαμβάνονται για τόν άλλον, ακόμα και αν πρόκειται για μία καθαρά προσωπική τους κρίση.

• **Για παράδειγμα:** Μπορεί ή σύζυγος να θεωρεί, ότι ο σύζυγός της αισθάνεται πλήξη (άνια) στις κοινωνικές εκδηλώσεις, γιατί είναι συννεσταλμένος και άποσυρμένος.

• Είναι όμως εξίσου πιθανό ο ίδιος να νιώθει άβολα, γιατί μεγάλωσε σέ πιό έσωστρεφές κοινωνικό περιβάλλον. Αυτό δέν σημαίνει όμως, ότι δέν απολαμβάνει τις εξόδους, αλλά ότι ίσως χρειάζεται περισσότερο χρόνο προτού γίνει περισσότερο επικοινωνιακός.

3. Τò να άσκει κανείς κριτική με σωστό τρόπο είναι εξίσου σημαντικό με τó να ξέρει να δέχεται την κριτική τού άλλου, όταν βεβαίως αυτή άσκειται με σωστό τρόπο.

• Συνήθως, οί άνθρωποι με αυτοεκτίμηση (αυτοαξιολόγηση / αυτοκριτική) και με θετική αυτοεικόνα, είναι δεκτικοί στην κριτική τῶν ἄλλων.



4. Ἐκτός ἀπό τὰ παράπονα και τὰ πράγματα πού θέλει κανείς νά ἀλλάξει ἢ νά βελτιώσει ὁ/ἡ σύζυγός της/του, καλὸ εἶναι νά ἐκφράζονται και τὰ στοιχεῖα πού ἐκτιμᾷ και θαυμάζει στὸν ἄλλον/στην ἄλλην.

• Τὰ ζευγάρια με μακροχρόνιες σχέσεις συνήθως τὸ παραμελοῦν αὐτὸ και θεωροῦν δεδομένο, ὅτι ὁ σύντροφός τους γνωρίζει τὰ στοιχεῖα πού οἱ ἴδιοι ἀγαποῦν πάνω του.

Ταυτόχρονα βέβαια δὲν παραλείπουν νά ὑπερθεματίζουν πάνω στὰ σφάλματα και στὶς ἀστοχίες του.

5. Πολλές φορές οἱ ἄνθρωποι δίνουν ταυτόχρονα δύο ἀντικρουόμενα μηνύματα στὸν συνομιλητή τους.

• Στὸ παραπάνω παράδειγμα, μπορεῖ μία γυναίκα νά ζητᾷ συνεχῶς ἀπὸ τὸν σύζυγό της νά γίνει πιὸ κοινωνικός και ἐξωστρεφής.

• Ἄν ὅμως, σὲ κάποια κοινωνικὴ ἐκδήλωση, ὁ ἴδιος συνομιλήσει με ἄλλη γυναίκα, ἢ ἴδια νιώθει ἀμέσως ἐξαπατημένη και εἶναι πεπεισμένη γιὰ τὶς «πονηρὲς» προθέσεις τοῦ συντρόφου της, καθὼς και ἡ ἴδια εἶχε μεγαλώσει με ἕναν πατέρα πού ἀπατοῦσε τὴν μητέρα της.

6. Σημαντικὸς παράγοντας γιὰ μία λειτουργικὴ ἐπικοινωνία εἶναι ἡ διάθεση γιὰ αὐτοέκφραση τοῦ καθενός.

• Συχνὰ οἱ ἄνθρωποι νομίζουν ὅτι ἐπικοινωνοῦν, ἐνῶ ἀπλᾶ μιλοῦν ὁ ἕνας στὸν ἄλλον.

• Εἶναι ἄλλωστε, συχνὸ φαινόμενο μετὰ ἀπὸ ἕναν τσακωμό, ν' ἀναρωτιοῦνται δύο ἄνθρωποι τί συνέβη μόλις τώρα και τσακώθηκαν. Ἦ νά σκέφτονται, ὅτι γιὰ ἄλλη μία φορὰ ὁ ἄνθρωπός τους δὲν κατάλαβε τίποτα γιὰ τοὺς ἴδιους.

• Τις περισσότερες φορές πού οί άλλοι δέν καταλαβαίνουν πράγματα για μᾶς εἶναι μᾶλλον γιατί δέν ἀφιερῶσαμε χρόνο στό νά τούς τά ἐξηγήσουμε. **Ἡ** γιατί ἡ συνθήκη πού διαλέξαμε ἦταν λανθασμένη. **Ἄ**ν ὅμως, δύο ἄνθρωποι φτάσουν στήν σύγκρουση, εἶναι ἤδη ἀργά.

• **Ἡ** διάθεση για αὐτοέκφραση λοιπόν εἶναι κάτι πού χαρακτηρίζει τά εὐτυχισμένα ἀνδρόγυνα, σέ ἀντίθεση μὲ αὐτά πού βιώνουν τήν σχέση τους ὡς προβληματική.

* * *

Τὸ σίγουρο εἶναι, ὅτι στίς σχέσεις δέν ἰσχύουν προκάτ συμβουλές καὶ ἔτοιμες λύσεις. **Ὅ**πως ἀκριβῶς οἱ ἄνθρωποι εἶναι μοναδικοί, τὸ ἴδιο εἶναι καὶ οἱ σχέσεις πού δημιουργοῦν.

Οἱ παραπάνω σκέψεις εἶναι ἀπλῶς κάποιες σκέψεις πού ἀφοροῦν τήν δουλειά πού ἔχω κάνει μὲ ζευγάρια καὶ ἀποσκοποῦν σέ μία λειτουργικότερη ἐπικοινωνία μεταξὺ τῶν ἀνθρώπων.

• **Ἡ** λειτουργική ἐπικοινωνία, ἄλλωστε, εἶναι ἡ βάση για τήν ἱκανοποίηση τῶν ἀνθρώπων ἀπὸ τήν σχέση τους.

(*) Βλ. http://www.flowmagazine.gr/article/view/sumvoules_gia_apotelesmatiki_epikoinonia_sto_zeugari/category/personal_development. Ἀπὸ τήν Εὐη Μεσσαριτάκη, Ψυχολόγο-Ψυχοθεραπεύτρια. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.



Συνάξεις Γονέων

ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ
ΩΡΩΠΟΥ ΚΑΙ ΦΥΛΗΣ

Ἱερά Μητρόπολις Ὁρωποῦ καὶ Φυλῆς

Λεωφ. Φυλῆς 44 (Δημοτική Ἐνότης Φυλῆς)

Ἀριθμ. Τηλεφ.: 210 2487388 καὶ 6976 816971

Fax: 210 2487389

E-mail: mitropolis-orfyl@hsir.org

• Οἱ «Συνάξεις Γονέων» σέ video: www.hsir.org/Publications_el/VideoSeriesC.html