

## Οι αρχές μιας σχέσης...

*Όλες οι σχέσεις διέπονται ή οφείλουν να διέπονται από κάποιες αρχές, που διασφαλίζουν την υγεία και την ποιότητά τους.*

Κάθε σχέση έχει τις δικές της ιδιαιτερότητες, τα δικά της χαρακτηριστικά και τους δικούς της ρυθμούς. Όλες οι σχέσεις διέπονται ή οφείλουν να διέπονται από κάποιες αρχές, που διασφαλίζουν την υγεία και την ποιότητά τους.

Οι αρχές αυτές ισχύουν και για τους δύο συντρόφους και υπάρχει πρόβλημα όταν παραβιάζονται έστω από τον ένα σύντροφο. Όταν χάνεται η ισορροπία μεταξύ των ρόλων των δύο συντρόφων τότε και η σχέση μετατρέπεται σε ένα σχήμα προβληματικό. Για παράδειγμα αν ο ένας σύντροφος παραμένει πιστός, συντονισμένος στις ανάγκες του άλλου και ειλικρινής ενώ ο άλλος δεν ενδιαφέρεται για τα παραπάνω και λειτουργεί με εντελώς διαφορετικό τρόπο τότε η σχέση νοσειί.

Κι όταν η σχέση νοσειί παύει να συμβάλλει θετικά στην εξέλιξη κάθε συντρόφου και αυτό μπορεί να σηματοδοτεί προοδευτικά το τέλος της σχέσης. Ας μην ξεχνάμε πως η ζωντάνια, ο πλούτος και η υγεία μιας σχέσης εξαρτάται άμεσα από όλα όσα δίνουν οι δύο σύντροφοι στη σχέση και επηρεάζεται από τη στάση των συντρόφων απέναντι στη σχέση. Με άλλα λόγια αν ο ένας από τους δύο σταματήσει να προσπαθεί για τη σχέση και βιώνει τη σχέση ως κάτι, που τον πνίγει ή που τον κάνει να βαριέται, τότε έχει ήδη αρχίσει μία εσωτερική αντίστροφη μέτρηση, που μπορεί να αναστραφεί

προς όφελος της σχέσης μόνο αν αποφασίσουν και οι δύο να ζητήσουν βοήθεια.

Όταν κάποιος νοσεί χρήζει άμεσης υποστήριξης και αυτή την υποστήριξη δε μπορεί να τη δώσει ούτε ένας φίλος ούτε μία άλλη σχέση. Η απόφαση ενός ζευγαριού να αναζητήσει βοήθεια από έναν εκπαιδευμένο, σε θέματα σχέσεων, σύμβουλο/ψυχοθεραπευτή είναι καθοριστική για την πορεία της ίδιας της σχέσης αλλά και για την προσωπική εξέλιξη του καθενός.

Το να μπορείς να αναγνωρίσεις εγκαίρως τα συμπτώματα της σχέσης σου, να προβληματιστείς για αυτά, που δεν παίρνεις από το σύντροφό σου και να επιδιώξεις να κάνεις κάτι για αυτά, που δε δίνεις στο σύντροφό σου είναι η καλύτερη παρέμβαση, που μπορείς να επιχειρήσεις υπό την καθοδήγηση ενός ειδικού.

Ακολουθούν οι βασικότερες αρχές μιας σχέσης, που εγγυώνται την υγεία και διάρκειά της.

## **Η αρχή του συντονισμού**

- *Πόσο συντονισμένοι είστε ο ένας με τον άλλον;*
- *Ακούτε ο ένας τον άλλον;*
- *Πόσο προσπαθείτε να ικανοποιήσετε ο ένας τις ανάγκες του άλλου;*
- *Πόσο αφουγκράζεστε ο ένας τους ρυθμούς του άλλου;*
- *Πόσο λειτουργείτε από κοινού ως ζευγάρι και πόσο ως μονάδες;*
- *Τι συμβαίνει όταν δεν συμβαίνει κάτι από τα παραπάνω;*
- *Πώς επηρεάζεσαι;*
- *Πώς επηρεάζεται ο/η σύντροφός σου;*
- *Πώς επηρεάζετε οι δυο σας ως σύστημα;*

- Σου ζητώ να σκεφθείς, τώρα, τι χρειάζεται να αλλάξει ώστε να επικρατεί περισσότερο η αρχή του συντονισμού μεταξύ σας.
- Τι πρέπει να κάνεις εσύ διαφορετικά;
- Τι πρέπει να κάνει ο/η σύντροφός σου διαφορετικά;

## **Η αρχή της προβλεψιμότητας**

- Πόσο γνωρίζεις τις αντιδράσεις του/της συντρόφου σου;
- Πόσο γνωρίζει ο/η σύντροφος σου τις δικές σου αντιδράσεις;
- Πόσο γνωρίζει τελικά ο ένας τις αντιδράσεις του άλλου;
- Σου ζητώ, τώρα, να σκεφθείς πόσο σίγουρος/η νιώθεις για τις συνέπειες των πράξεων σου στο πλαίσιο της σχέσης σου με τον/ την σύντροφό σου;
- Πόσο σίγουρος/η πιστεύεις ότι νιώθει ο/η σύντροφός σου για τις συνέπειες των πράξεων του/της στο πλαίσιο της σχέσης του/της με εσένα;
- Σου ζητώ, επίσης, να σκεφθείς πόσο συνεπής είσαι και νιώθεις απέναντι στον/στην σύντροφό σου;
- Πόσο συνεπής πιστεύεις ότι είναι και νιώθει ο/η σύντροφός σου απέναντι σε σένα;
- Σου ζητώ, τέλος, να σκεφθείς πόσο τηρείς τις υποσχέσεις σου απέναντι στον/στην σύντροφό σου;
- Πόσο τηρεί ο/η σύντροφός σου τις υποσχέσεις του/της απέναντι σε σένα;
- Πόσο τηρείτε τελικά τις υποσχέσεις σας;

## **Η αρχή της συντροφικότητας**

- Πόσο υποστηρίζεις τον/την σύντροφό σου;
- Πόσο σε υποστηρίζει ο/η σύντροφός σου;

- Πόσο υποστηρίζετε τελικά ο ένας τον άλλον;
- Πόσο μοιράζεστε στιγμές, όνειρα, σχέδια;
- Πόσο λειτουργείτε ως σύντροφοι ο ένας για τον άλλο;
- Πόσο επιτρέπει ο ένας στον άλλο να είναι κοντά του;
- Σου ζητώ, τώρα, να σκεφθείς πόσο σε βοηθά η σχέση με τον/την σύντροφό σου και πόσο συμβάλλει στο να είσαι ευτυχισμένος/η.
- Τι θα ήθελες να κάνεις διαφορετικά ή περισσότερο ώστε να παρέχεις μεγαλύτερη υποστήριξη στον/στην σύντροφό σου;
- Τι θα ήθελες να κάνει διαφορετικά ή περισσότερο ο/η σύντροφός σου ώστε να σου παρέχει μεγαλύτερη υποστήριξη;

## **Η αρχή της αγάπης**

- Τι σημαίνει αγάπη για σένα;
- Τι σημαίνει αγάπη για τον/την σύντροφό σου;
- Τι σημαίνει αγάπη για κάθε έναν ξεχωριστά;
- Πώς εκφράζεις την αγάπη σου προς τον/την σύντροφό σου;
- Πώς εκφράζει ο/η σύντροφός σου την αγάπη του/της προς εσένα;
- Πώς εκφράζετε ο ένας στον άλλον την αγάπη σας ως ζευγάρι;
- Τι επιτρέπετε οι δυο σας, ως ζευγάρι, να συμβεί στο όνομα της αγάπης;
- Τι απαγορεύετε οι δυο σας, ως ζευγάρι, να συμβεί στο όνομα της αγάπης;
- Νιώθεις ότι μιλάτε την ίδια γλώσσα ως προς την αγάπη και τους κώδικες έκφρασής της;

## **Η αρχή της ανοχής στο άγχος**

- Πόσο άγχος υπάρχει στη σχέση σας και γιατί;
- Πόσο χώρο δίνεις εσύ στο άγχος;
- Πόσο χώρο δίνει ο/η σύντροφός σου στο άγχος;
- Πόσο χώρο δίνετε και οι δύο στο άγχος;
  
- Πώς σε επηρεάζει το άγχος;
- Πώς επηρεάζει τον/την σύντροφό σου το άγχος;
- Πώς επηρεάζει τους δυο σας, ως ζευγάρι, το άγχος;
  
- Σου ζητώ να σκεφθείς αν νιώθεις ότι σε παραλύει το άγχος.
- Σου ζητώ να σκεφθείς αν νιώθεις ότι θολώνει την κρίση σου το άγχος.
- Σου ζητώ να σκεφθείς αν το άγχος επηρεάζει τη διάθεση ή την ικανότητά σου για επικοινωνία με τον/την σύντροφό σου.
  
- Τι ή ποιος/ποιοι συμβάλλουν στην παρουσία άγχους στο πλαίσιο της σχέσης σας;
- Πότε δεν είστε αγχωμένοι ως ζευγάρι;
- Τι συμβαίνει ή τι δεν συμβαίνει τότε;

## **Η αρχή της αναγνώρισης και διαχείρισης των συναισθημάτων**

- Πόσο χώρο δίνετε, ως ζευγάρι, στα συναισθήματά σας;
- Μήπως αφήνετε κάποια εκτός;
  
- Σας είναι εύκολο να τα εκφράσετε;
- Αν ναι, τι σας βοηθά ώστε να τα εκφράζετε;
- Αν όχι, με ποια δυσκολεύεστε περισσότερο;

- Τι φοβάστε ότι θα συμβεί στη σχέση αν εκφράσετε κάποια ή όλα τα συναισθήματά σας;
- Τι εύχεστε να συμβεί στη σχέση αν εκφράσετε κάποια ή όλα τα συναισθήματά σας;
- Τι πιστεύετε, τελικά, ότι θα συμβεί στη σχέση αν εκφράσετε κάποια ή όλα τα συναισθήματά σας;

## **Η αρχή της επικοινωνίας**

- Πόσο χώρο δίνετε καθημερινά στην επικοινωνία μεταξύ σας;
- Είναι κυρίως λεκτική ή μη λεκτική;
- Είναι μοιρασμένη ισότιμα ή μήπως ο ένας προσπαθεί περισσότερο από τον άλλον;
- Τι σου λείπει από την επικοινωνία με τον/την σύντροφό σου;
- Τι πιστεύεις ότι θα απαντούσε σε αυτήν την ερώτηση ο/η σύντροφός σου ως προς τι του/της λείπει από την επικοινωνία σου μαζί του/της;
- Τι σου αρέσει στην επικοινωνία με τον/την σύντροφό σου;
- Τι πιστεύεις ότι θα απαντούσε σε αυτήν την ερώτηση ο/η σύντροφός σου ως προς τι του/της αρέσει στην επικοινωνία σου μαζί του/της;
- Τι θέλεις να του/της ζητήσεις;
- Τι πιστεύεις ότι θέλει να σου ζητήσει;
- Τι ζητά τελικά ο ένας από τον άλλον ως ζευγάρι;

## **Η αρχή της επίλυσης συγκρούσεων**

- Ποια είναι η σχέση σου με τις εντάσεις και τις συγκρούσεις;
- Ποια είναι η σχέση του/της συντρόφου σου με τις εντάσεις

- και τις συγκρούσεις;
- Πόσο χώρο δίνεις στις εντάσεις και τις συγκρούσεις στη σχέση σου με τον/την σύντροφό σου;
  - Πόσο χώρο δίνει ο/η σύντροφός σου στις εντάσεις και τις συγκρούσεις στη σχέση του/της με σένα;
  - Πόσο χώρο δίνετε οι δυο σας, ως ζευγάρι, στις εντάσεις και τις συγκρούσεις στη σχέση σας;
  - Πώς νιώθεις όταν υπάρχει μία ένταση μεταξύ σας;
  - Πώς πιστεύεις ότι νιώθει ο/η σύντροφός σου όταν υπάρχει μία ένταση μεταξύ σας;
  - Τι σκέφτεσαι όταν υπάρχει μία ένταση μεταξύ σας;
  - Τι πιστεύεις ότι σκέφτεται ο/η σύντροφός σου όταν υπάρχει μία ένταση μεταξύ σας;
  - Πώς αντιμετωπίζεις την ένταση και τη σύγκρουση; Τι κάνεις;
  - Πώς αντιμετωπίζει ο/η σύντροφός σου την ένταση και τη σύγκρουση; Τι κάνει;
  - Καθηλώνεστε σε κάποιο στάδιο ή προχωράτε;
  - Ακόμη κι όταν υπάρχει μία έντονη σύγκρουση με τον/την σύντροφό σου, μπαίνεις στη θέση του/της;
  - Προσπαθείτε να τον/την καταλάβεις;
  - Ζητάς συγνώμη;
  - Ακόμη κι όταν υπάρχει μία έντονη σύγκρουση μεταξύ σας, πιστεύεις ότι ο/η σύντροφός σου μπαίνει στη θέση σου;
  - Προσπαθεί να σε καταλάβει;
  - Σου ζητά συγνώμη;
  - Τι θα ήθελες να συμβεί διαφορετικά μεταξύ σας ώστε να αξιοποιείτε μόνο προς όφελος της σχέσης σας οποιαδήποτε ένταση ή σύγκρουση

## Η αρχή του πάθους

- Πόσο σημαντικό θεωρείς το πάθος στη ζωή σου;
- Πόσο σημαντικό θεωρεί ο/η σύντροφός σου το πάθος στη ζωή του/της;
- Πόσο σημαντικό θεωρείτε οι δυο σας, ως ζευγάρι, το πάθος στη ζωή σας;
- Πιστεύεις ότι υπάρχει πάθος στη σχέση σας;
- Κατά τη γνώμη σου ο/η σύντροφός σου πιστεύει ότι υπάρχει πάθος στη σχέση σας;
- Αν υπάρχει, πώς το εκφράζεις;
- Αν υπάρχει, πώς το εκφράζει;
- Αν υπάρχει, πώς το εκφράζετε οι δυο σας ως ζευγάρι;
- Αν δεν υπάρχει, πώς σε επηρεάζει;
- Αν δεν υπάρχει, πώς πιστεύεις ότι επηρεάζει τον/την σύντροφό σου;
- Αν δεν υπάρχει, πώς σας επηρεάζει ως ζευγάρι;
- Αν λείπει το πάθος από τη σχέση σας με τι άλλο το αναπληρώνεις;
- Αν λείπει το πάθος από τη σχέση σας με τι άλλο το αναπληρώνει ο/η σύντροφός σου;
- Αν λείπει το πάθος από τη σχέση σας με τι άλλο το αναπληρώνετε οι δυο σας ως ζευγάρι;
- Τι θα ήθελες να συμβεί διαφορετικά μεταξύ σας ώστε να υπάρχει πάθος στη σχέση σας;
- Τι σκοπεύεις να κάνεις εσύ ώστε να υπάρχει πάθος στη σχέση σας;
- Τι ζητάς από τον/την σύντροφό σου ώστε να υπάρχει πάθος στη σχέση σας;