

ΣΧΕΣΕΙΣ-ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ-ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

Προέλευση Προβλημάτων στις Σχέσεις



Οι ρίζες των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι σύντροφοι στις σχέσεις τους βρίσκονται στις ουσιαστικές ιδιότητες αυτών των σχέσεων. Η προσκόλληση, η εξάρτηση, η οικειότητα, η σεξουαλική επαφή, η αποκλειστικότητα, η ανατροφή και τα ασύγχρονα στάδια ατομικής ζωής προσφέρουν τόσο απειλές όσο και πλεονεκτήματα στους συντρόφους, καθώς τα άτομα αγωνίζονται να βρουν μια ισορροπία μεταξύ των προσωπικών αναγκών και των σχέσεων τους.

Τα πολιτιστικά και κοινωνικό-οικονομικά πλαίσια στα οποία βιώνονται οι σχέσεις του ζευγαριού, μπορεί να ενισχύσουν ή να εξαφανίσουν την ανοχή των συντρόφων στο άγχος και την ικανότητα τους να λύνουν τα προβλήματα. Ωστόσο αυτό που προσδιορίζει αν οι δυσκολίες μετατρέπονται σε προβλήματα ή όχι, είναι η φύση της αυτοπεριγραφής των συντρόφων και οι εικόνες που έχουν για τη σχέση τους. Κατά συνέπεια τα προβλήματα αναγνωρίζονται είτε από και από τους δύο συντρόφους ή μόνο από τον ένα. Επίσης, υπάρχει πάντα το ενδεχόμενο σημαντικές δυσλειτουργικές πλευρές των σχέσεων του ζευγαριού να μην

μπορούν να αναγνωριστούν από κανέναν από τους συντρόφους.

Τι είναι αυτό λοιπόν που οδηγεί τα ζευγάρια στην κρίση;

Η Φύση των Προβλημάτων στις Σχέσεις

Τα πιο συνηθισμένα προβλήματα ενός γάμου ή σχέσης είναι τα ακόλουθα:

1. Η δύναμη του αρνητικού τρόπου σκέψης (το πώς δηλαδή οι αρνητικές πεποιθήσεις είναι δυνατόν να επισκιάσουν τις θετικές πλευρές μιας σχέσης).
2. Η μετάβαση από την εξιδανίκευση στη απομυθοποίηση του συντρόφου.
3. Η επιβολή αυστηρών προσδοκιών και κανόνων, οι υποχρεώσεις και τα «πρέπει» που επιβάλλει ο ένας στον άλλον.
4. Η σύγκρουση των διαφορετικών αντιλήψεων των δυο συντρόφων, κάτι το οποίο μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στην αποξένωση.
5. Δυσκολίες επικοινωνίας ή στασιμότητα στην επικοινωνία.
6. Οικονομικά προβλήματα.
7. Συγκρούσεις γονέων-δυσκολία στη λήψη σημαντικών αποφάσεων.
8. Αναγκαστικές αλλαγές ρόλου των φύλων.
9. Ζήλεια/κτητικότητα.
10. Κατάχρηση ουσιών.

11. Βία.
12. Σεξουαλικά προβλήματα/σεξουαλικές δυσλειτουργίες.
13. Παράνομες σχέσεις/απιστία.
14. Ιατρικά και ψυχιατρικά θέματα.

Μορφές Σύγκρουσης

Ένα ζευγάρι το οποίο αντιμετωπίζει προβλήματα σε κάποιο από τα παραπάνω σημεία (είτε παντρεμένο, είτε όχι) παρουσιάζει ορισμένα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στη συμπεριφορά του:



- Στη μεταξύ τους σχέση οι σύντροφοι συμπεριφέρονται με περισσότερο αρνητισμό, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά.
 - Στο λεκτικό επίπεδο είναι εμφανής μια έντονη μείωση, κριτική, και αποδοκιμασία ως προς τον άλλον.
 - Στο μη λεκτικό επίπεδο φαίνεται από την ύπαρξη ελάχιστων χαμόγελων αναμεσά τους, από τη σωματική απόσταση που τείνουν να διατηρούν μεταξύ τους και από τις αρνητικές συμπεριφορές τους κατά τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων.
- Οι σύντροφοι σε μια σχέση που διέρχεται κρίση τείνουν να

αποδίδουν τα αρνητικά γεγονότα της σχέσης και τις αρνητικές συμπεριφορές του συντρόφου τους στο άλλο άτομο και πιο συγκεκριμένα στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του. Αντίθετα, ενδεχόμενες θετικές συμπεριφορές των συντρόφων τείνουν να αποδίδονται σε εξωτερικούς τυχαίους παράγοντες, και άρα δεν έχουν μεγάλη πιθανότητα να επαναληφθούν στο μέλλον.

- Οι σύντροφοι σε μια σχέση που αντιμετωπίζει προβλήματα, συνήθως ανταποκρίνονται με αρνητισμό ο ένας απέναντι στον άλλον. Είναι πιθανό, δηλαδή, σε μια αρνητική φράση του ενός να απαντήσει και ο άλλος αρνητικά με αποτέλεσμα αυτό να έχει σημαντική επίπτωση στο πως τελικά οι σύντροφοι καταλήγουν να αισθάνονται ο ένας για τον άλλον και για τη σχέση τους.

Συνέπειες των Συγκρούσεων

Οι συνεχείς συγκρούσεις μπορεί να οδηγήσουν μια σχέση στο χωρισμό ή στο διαζύγιο, να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα υγείας στον έναν ή και στους δύο συντρόφους, ή να οδηγηθούν σε ένα συναισθηματικό αδιέξοδο και να παραμείνουν σε δυστυχισμένους γάμους.



Μια σχέση ή ένας γάμος μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στην κατάθλιψη όταν παρά τις ατέρμονες προσπάθειες ή τους ατελείωτους καυγάδες, η σχέση επανέρχεται στο μηδέν. Σε αυτή την περίπτωση η σχέση συνεχίζεται μεν, αλλά είναι πλέον απονεκρωμένη και ανίκανη να προσφέρει οποιαδήποτε ουσιαστική ικανοποίηση στους συντρόφους. Κατά συνέπεια υπάρχει μια παραδοχή ήττας στις προσπάθειες να ζωντανέψει η σχέση και κάθε σύντροφος αποσύρεται ουσιαστικά από την σχέση. Η απονέκρωση αυτή είναι στην πραγματικότητα ένα είδος εσωτερικού «διαζυγίου» και συχνότατα οδηγεί σε βαθιά κατάθλιψη.

Γενικότερα έχει παρατηρηθεί ότι όπου υπάρχει καταθλιπτικό ή γενικά ψυχικά διαταραγμένο παιδί, εκεί υπάρχει πάντα συζυγική δυσαρμονία και κατάθλιψη. Αν και κάθε διαταραχή του γάμου δεν προκαλεί πάντα διαταραχές στα παιδιά.

Πάντως η μεγαλύτερη προσφορά που μπορούν να κάνουν οι γονείς στα παιδιά τους δεν είναι η ακριβή εκπαίδευση ή τα υλικά αγαθά, αλλά το *παράδειγμα ενός σωστού γάμου*. Που αποτελεί τη βάση για μια ευτυχισμένη ζωή των παιδιών τους όσο είναι μικρά, αλλά το κυριότερο, μια εγγύηση για την κατοπινή τους ευτυχία, όταν με τη σειρά τους δημιουργήσουν μια καινούργια οικογένεια.

