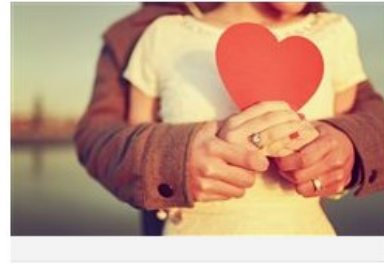


Διαλέξτε Αγάπη, Ηρεμία, Χαρά!

Ποια χαρακτηριστικά έχει μια καλή ερωτική σχέση

Δημοσίευση: 14 Φεβ 2018, 08:47 | Τελευταία ενημέρωση: 14 Φεβ 2018, 08:47



Γράφει η Λίζα Βάρβογλη Ph.D.*, ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια

Τι μου δίδαξαν μερικές χιλιάδες άνθρωποι που έχω δει στη δουλειά μου είτε ατομικά, είτε ζευγάρια, που έρχονται για να βελτιώσουν τη σχέση τους και την ποιότητα της ζωής τους;

Τα χαρακτηριστικά και τις συμπεριφορές που βοηθάνε και απογειώνουν μια ερωτική σχέση. Εδώ τα μοιράζομαι μαζί σας.

Τα δύο μέλη του ζευγαριού έχουν συναισθηματική νοημοσύνη. Βασικό για να χτιστεί μια σχέση και να αποκτήσει γερά θεμέλια είναι να έχουν και οι δύο συναισθηματική νοημοσύνη, να μπορούν να βγουν έξω από τη σφαίρα του «εγώ» τους αφού πρώτα αντιληφθούν τα δικά τους συναισθήματα, πώς τα εκδηλώνουν και πώς αυτά επηρεάζουν τον/τη σύντροφό του. Επίσης, χρειάζεται και τα δυο μέλη του ζευγαριού να

αγκαλιάσουν τον/τη σύντροφό τους, να καταλάβουν τις ανάγκες του, το πώς νιώθει, τα διαφορετικά συναισθήματα που έχει και τον τρόπο που τα εκδηλώνει. Χωρίς συναισθηματική νοημοσύνη η σχέση δεν έχει γερά θεμέλια.

Το κάθε μέλος της σχέσης είναι συναισθηματικά ανεξάρτητο. Αυτό σημαίνει ότι δεν «κρέμεται» από τον άλλον και δεν εξαρτά την ευτυχία του αποκλειστικά από τον/τη σύντροφό του. Αν η ευτυχία σας εξαρτάται από μια κουβέντα, ένα χαμόγελο, μια κίνηση του άλλου, αν διαρκώς σκέφτεστε τι πρέπει να κάνει ο άλλος για να είστε εσείς ευτυχισμένη, τότε απλώς θα είστε δυστυχισμένη! Μάθετε λοιπόν να νιώθετε συναισθηματική ανεξαρτησία και δύναμη! Δεχτείτε με ευχαρίστηση τα κομπλιμέντα που σας κάνει ο/η σύντροφός σας, ανταποδώστε τα, αλλά μη βασίζεστε σε αυτά για να νιώσετε όμορφα και να πάρετε επιβεβαίωση. Καλλιεργήστε τις ποιότητές σας και τα προτερήματά σας και αφήστε την εσωτερική σας δύναμη να λάμψει!

Δεν προσπαθεί ο ένας να αλλάξει ή να διορθώσει τον άλλον. Όταν κάποιος ξεκινάει την προσπάθεια να αλλάξει το ταίρι του, αυτό είναι σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά στη σχέση, αλλά και στο πώς το πρώτο άτομο βιώνει την κατάσταση της διαφορετικότητας του άλλου. Φυσικά, αν πρόκειται για σοβαρό πρόβλημα και ο άλλος δεν αλλάζει, τότε θα πρέπει να αλλάξετε εσείς και να αποφασίσετε αν θα μείνετε ή θα φύγετε από τη σχέση. Αν μείνετε στη σχέση σας, που δεν έχει κάποιο σημαντικό πρόβλημα, θα πρέπει να δεχτείτε ότι οι διαφορές, οι διαφορές χαρακτήρα και προσωπικότητας και στάσης ζωής πάντα θα είναι εκεί. Οπότε, θα πρέπει να μάθετε να ζείτε με αυτές, με σεβασμό, με ειρηνικό τρόπο και εξισορρόπηση.

Αποδοχή, όχι υποταγή. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο σε μία σχέση είναι η αποδοχή. Το να μπορεί κανείς να δεχτεί τον άλλον με τη διαφορετικότητά του, το να μπορεί να συμφωνήσει ότι θα υπάρξουν και πολιτισμένες διαφωνίες και να αφήσει χώρο με σεβασμό είναι απαραίτητο για να επιβιώσει μια σχέση.

Επικοινωνία. Και όταν λέμε επικοινωνία δεν εννοούμε τυπικά τηλεφωνήματα ή μηνύματα μέσα στη μέρα για πρακτικά και οργανωτικά θέματα. Η καλή επικοινωνία έχει ένα σημαντικό ποσοστό θετικής ακρόασης. Αλλά για να ακούσει το ένα άτομο, θα πρέπει να μιλήσει το άλλο! Σας φαίνεται απλό; Σκεφτείτε πόσες φορές εσείς θέλατε να πείτε κάτι στο σύντροφό σας και τελικά δεν το είπατε γιατί δε βρήκατε χρόνο, ή την κατάλληλη στιγμή, ή το ξεχάσατε, ή το αναβάλλατε... Να σας θυμίσω επίσης ότι οι άνθρωποι δεν έχουν την ικανότητα να διαβάζουν τις σκέψεις του άλλου, οπότε είναι σημαντικό να εκφράσετε αυτό που σας ευχαριστεί και αυτό που σας δυσαρεστεί και να ζητήσετε από το ταίρι σας να κάνει το ίδιο.

Και τα δύο μέλη του ζευγαριού θεωρούν τη σχέση τους σημαντική. Επενδύουν σε αυτή, κάνουν πράγματα μαζί, βελτιώνονται μέσα στη σχέση τους και σχεδιάζουν το μέλλον τους μαζί. Ακόμα και όταν κάνει καθένας κάτι χωριστά, το συζητάει με τον/τη σύντροφό του, ενημερώνει τον άλλον και έρχονται σε συμφωνία.

Και τα δύο μέλη του ζευγαριού θέλουν να είναι μαζί. Έτσι απλά, επειδή ο ένας δίνει αξία στον άλλον, επειδή περνάνε όμορφα, επειδή μοιράζονται πράγματα, επειδή είναι ωραία να είναι μαζί. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχουν τρίτα πρόσωπα, δεν υπάρχει απιστία, ούτε φυσική ούτε μέσω διαδικτύου.

Διαλέξτε Αγάπη, Ηρεμία, Χαρά!

* Η [Λίζα Βάρβογλη Ph.D.](#), είναι ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια, που έχει κάνει τη μεταπτυχιακή της εκπαίδευση στα Πανεπιστήμια της Βοστώνης Tufts, Northeastern και Harvard (πτυχία Μάστερ, Διδακτορικό και Μεταδιδακτορική Εκπαίδευση). Είναι μέλος του διδακτικού προσωπικού της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, ΜΠΣ «Επιστήμη του Στρες και Προαγωγή της Υγείας» και διατηρεί ιδιωτικό γραφείο. Τα άρθρα της δημοσιεύονται σε σημαντικά ελληνικά και διεθνή επιστημονικά περιοδικά.

health.in.gr