



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Επικοινωνία και Διαπροσωπικές Σχέσεις

«Δυσκολίες και παγίδες σε μια σχέση»

Οι Διαπροσωπικές Σχέσεις είτε είναι εφήμερες είτε μακροχρόνιες είναι μια από τις σημαντικότερες πηγές ψυχικής ισορροπίας - ή ανισορροπίας - στη ζωή όλων μας, ασχέτως ηλικίας. Ακριβώς όμως, επειδή παίζουν ένα τόσο σημαντικό ρόλο στη ζωή μας και μας δημιουργούν έντονα συναισθήματα, συχνά μετατρέπονται, λόγω κακής επικοινωνίας μεταξύ των δυο συντρόφων σε ένα πεδίο παρεξηγήσεων και συγκρούσεων, που μας μπερδεύουν, μας κουράζουν και μας προκαλούν διάφορα περισσότερο ή λιγότερο σοβαρά προβλήματα ή αδιέξοδα στην καθημερινή μας ζωή.



Γιατί νιώθουμε και συμπεριφερόμαστε έτσι; Γιατί μονίμως κάνουμε τα ίδια λάθη; Μπορούμε - και αν ναι, πως - να αλλάξουμε συμπεριφορά;

Έχει παρατηρηθεί ότι άτομα με παρόμοιες βασικές πεποιθήσεις και παρόμοια δομή προσωπικότητας ερμηνεύουν και αντιμετωπίζουν την πραγματικότητα με κοινό τρόπο. Οι Young & Kiosk (1997) έχουν ταξινομήσει τις δυσλειτουργικές πεποιθήσεις και τις συμπεριφορές, που εκδηλώνονται εξαιτίας αυτών σε 11 κατηγορίες. Πρόκειται για 11 «παγίδες» οι οποίες μπορεί να δυσχεράνουν τις σχέσεις μας. Οι παγίδες αυτές αποτελούν άλλον ένα φακό, μέσα από τον οποίο αντικρίζουμε τον εαυτό μας, τους συνανθρώπους μας και τον κόσμο, που μας περιβάλλει. Η πραγματικότητα προβάλλει συχνά μέσα από αυτό το φακό εξαιρετικά αλλοιωμένη. Όποια σχέση και αν δημιουργήσουμε, οι παγίδες αυτές είναι παρούσες, επαναλαμβάνονται και αποτελούν το κοινό κριτήριο για να αξιολογήσουμε και να κρίνουμε τη σχέση. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι 11 αυτές παγίδες καλλιεργούν και διαιωνίζουν τα διεργασικά μας λάθη και τις δυσλειτουργικές αυτόματες σκέψεις μας.

1. Η παγίδα της εγκατάλειψης – «δε σε αφήνω να με αφήσεις»

Ο διαρκής φόβος μας είναι ότι οι αγαπημένοι μας άνθρωποι μπορεί να μας εγκαταλείψουν, να φύγουν μακριά μας ή να πεθάνουν. Αν συμβεί κάτι τέτοιο, είμαστε καταδικασμένοι να ζήσουμε μόνοι, αλλά φοβόμαστε ότι δε θα μπορέσουμε να αντέξουμε τη μοναξιά. Από την άλλη πλευρά, ίσως να σκεφτόμαστε συχνά ότι η μοίρα μας είναι να μείνουμε εντελώς μόνοι. Η σκέψη της εγκατάλειψης και τα επακόλουθα συναισθήματα, που προκαλεί αυτή η σκέψη μπορεί να ενεργοποιούνται από ασήμαντες αφορμές, όπως μικροί αποχωρισμοί ή η επιθυμία του συντρόφου μας να απομονωθεί για λίγο καιρό. Αυτά τα γεγονότα στην πραγματικότητα δεν είναι απαραίτητο να σημαίνουν εγκατάλειψη. Ο φόβος της εγκατάλειψης μας ωθεί να «αγκιστρωνόμαστε» στους κοντινούς μας ανθρώπους.

2. Η παγίδα της δυσπιστίας και της κακοποίησης - «λέει ότι με αγαπά, κάτι θα θέλει να κερδίσει»

Η υψηλή βαθμολογία στην παγίδα της δυσπιστίας – κακοποίησης συνδέεται με σκέψεις ότι οι άλλοι είναι πιθανό να μας πληγώσουν να μας προδώσουν ή να μας εκμεταλλευτούν. Γι' αυτό φερόμαστε με τον ανάλογο τρόπο - φοβόμαστε και αποθαρρύνουμε τους άλλους να μας πλησιάσουν, τους πληγώνουμε, προσπαθώντας να τους «προλάβουμε», πριν μας πληγώσουν εκείνοι, τους περνάμε από δοκιμασίες για να μας αποδείξουν ότι είναι «με το μέρος μας», είμαστε έτοιμοι να τους επιτεθούμε για να προφυλαχθούμε από τις πιθανές κακές τους προθέσεις.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

3. Η παγίδα της συναισθηματικής στέρησης - «κανείς δε με καταλαβαίνει»

Αν πέφτουμε στην παγίδα της συναισθηματικής στέρησης είναι πιθανό να αισθανόμαστε ότι χρειαζόμαστε περισσότερη αγάπη από όση μας προσφέρουν. Ότι κανείς δε μας καταλαβαίνει και δεν έχουμε κανένα, που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες μας. Επίσης νιώθουμε συχνά αποκομμένοι, ακόμα και από τους ανθρώπους, με τους οποίους μας συνδέει μια στενή σχέση και δυσκολευόμαστε να αφήσουμε τους άλλους να μας αγαπήσουν, να μας καθοδηγήσουν και να μας προστατεύσουν, ακόμα και αν αυτό είναι, που επιθυμούμε πραγματικά. Νιώθουμε συνεχώς ότι κάτι μας λείπει και ότι θα μείνουμε για πάντα μόνοι.



4. Η παγίδα του κοινωνικού αποκλεισμού - «όταν μιλάω στην παρέα κανείς δε με ακούει»

Αν μας χαρακτηρίζει σε μεγάλο βαθμό η παγίδα του κοινωνικού αποκλεισμού, νιώθουμε άγχος, αμηχανία και κατωτερότητα, όταν ερχόμαστε σε επαφή με τους άλλους. Μπορεί να πιστεύουμε ότι οι άνθρωποι με τους οποίους συνδεόμαστε υπερτερούν σε κάποιους τομείς σε σύγκριση μ' εμάς και αυτή η πεποίθηση να μας κάνει να αισθανόμαστε μειονεκτικά.

5. Η παγίδα της εξάρτησης - «δε μπορώ να τα καταφέρω μόνος/η μου»

Η παγίδα αυτή συνοψίζεται στην παραπάνω πρόταση - αν έχουμε υψηλό βαθμό σ' αυτή την παγίδα νιώθουμε αδύναμοι να διεκπεραιώσουμε μόνοι μας ακόμα και απλά πράγματα. Νιώθουμε ευάλωτοι και αδύναμοι, όταν αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα, τις ευθύνες και τις υποχρεώσεις της ζωής, δεν εμπιστευόμαστε την κρίση μας, δυσκολευόμαστε να αναλάβουμε καινούργιες ευθύνες, χωρίς την καθοδήγηση κάποιου και θεωρούμε την καθημερινή ζωή δύσκολη και πολύπλοκη.

6. Η παγίδα του να νιώθει κανείς ευάλωτος - «έρχονται δύσκολοι καιροί, αποκλείεται να τα βγάλω πέρα»

Η παγίδα του να νιώθει κανείς ευάλωτος συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με το συναίσθημα του άγχους. Όταν πέφτουμε σ' αυτή την παγίδα αισθανόμαστε ότι απειλούμαστε και ότι δε θα μπορέσουμε να τα καταφέρουμε. Η απειλή μπορεί να αφορά την υγεία μας, την προσωπική μας ασφάλεια (φόβος για καταστροφές, δυστυχήματα κλπ), την οικονομική μας κατάσταση (φόβος για χρεοκοπία και αδυναμία να συντηρηθούμε) και την απώλεια του ελέγχου (θα τρελαθώ, θα πάθω νευρικό κλονισμό).

7. Η παγίδα της μειονεκτικότητας - «ντρέπομαι για τον εαυτό μου»

Όταν εμφανίζουμε την παγίδα της μειονεξίας, αισθανόμαστε ότι κατά βάθος δεν αξίζουμε την αγάπη, την εκτίμηση και τον σεβασμό των άλλων, ότι αν οι άλλοι μας γνώριζαν καλύτερα θα ανακάλυπταν τα ελαττώματά μας και δε θα μπορούσαν να μας αγαπήσουν. Ντρεπόμαστε για τον εαυτό μας, τον κρίνουμε και τον κατηγορούμε με πολύ αυστηρό τρόπο, υποτιμάμε τα θετικά στοιχεία και θα βρούμε ότι η εικόνα, που παρουσιάζουμε στους άλλους - οι οποίοι ας σημειωθεί, ότι μας αποδέχονται - είναι ψεύτικη.

Κατερίνα Τζόαν, Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, TK 15122
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ fax/fax: 210-6147004
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

8. Η παγίδα της αποτυχίας - «δεν αξίζω τίποτα»

Στην παγίδα της αποτυχίας νιώθουμε ότι είμαστε λιγότερο ικανοί από τους άλλους να πετύχουμε στόχους, ότι είμαστε αποτυχημένοι, ότι δε διαθέτουμε ιδιαίτερες κλίσεις. Θεωρούμε επίσης ότι οι άνθρωποι του περιβάλλοντός μας πιστεύουν ότι είμαστε καλύτεροι από όσο πραγματικά είμαστε. Το συναίσθημα της αποτυχίας είναι ιδιαίτερα επώδυνο και όταν ενεργοποιείται, παρεμποδίζει τις προσπάθειες για επιτυχία και πρόοδο.

9. Η παγίδα της υποταγής «θα κάνω ό,τι θες για να με αγαπάς»

Όταν μας επηρεάζει η παγίδα της υποταγής, αφήνουμε το σύντροφό μας να μας ελέγχει, δίνουμε προτεραιότητα στις ανάγκες του και όχι στις δικές μας, δυσκολευόμαστε να υπερασπιστούμε τα δικαιώματά μας και αισθανόμαστε ενοχές, όταν παρέχουμε κάτι στον εαυτό μας.



10. Η παγίδα των ανελαστικών στάνταρ - «πρέπει να είμαι ο καλύτερος»

Η πρόταση, που μπορεί να περιγράψει την παγίδα αυτή είναι «πίεση για επιτυχία». Δε μπορούμε να χαρούμε τη ζωή, επειδή επιδιώκουμε να επιτύχουμε ολόένα και υψηλότερους στόχους και σπάνια αισθανόμαστε ικανοποιημένοι από τον εαυτό μας.

11. Η παγίδα του αυτονοήτου δικαιώματος – το κακομαθημένο παιδί

Η παγίδα αυτή είναι το αντίθετο της παγίδας της υποταγής. Αν μας χαρακτηρίζει αυτή η παγίδα, απαιτούμε να γίνονται όλα, όπως και όποτε ακριβώς τα θέλουμε εμείς. Δε δεχόμαστε το «όχι» σαν απάντηση, θυμώνουμε, όταν δε γίνονται όλα σύμφωνα με τις απαιτήσεις μας, δίνουμε προτεραιότητα αποκλειστικά στις ανάγκες μας και επιμένουμε να ικανοποιούν οι άλλοι όλες μας τις επιθυμίες.

Τι μπορείτε να κάνετε

Αφού ανακαλύψετε τις παγίδες, που σας καταδυναστεύουν, θα πρέπει στη συνέχεια να προσπαθήσετε να τις αλλάξετε. Πρόκειται σίγουρα για μια δύσκολη διαδικασία, κατά την οποία χρειάζεται να πιέσετε τον εαυτό σας - όσο περίεργο και αφύσικο κι αν σας φαίνεται - να λειτουργήσει διαφορετικά. Σίγουρα δε μπορείτε ποτέ να απαλλαγείτε ολοκληρωτικά από τις παγίδες σας, αλλά θα καταφέρετε να τις αποδυναμώσετε, ειδικά αν - εφόσον σας καταδυναστεύουν τη ζωή - ζητήσετε τη βοήθεια κάποιου ειδικού. Μπορεί, βέβαια, να ξαναεμφανιστούν, αν το ευνοήσουν οι συνθήκες, αλλά τότε θα είστε προϋδρασμένοι και έτσι καλύτερα προετοιμασμένοι. Ο στόχος είναι να κατανοήσετε τις ανάγκες σας και να εντοπίσετε τους δυσλειτουργικούς τρόπους συμπεριφοράς σας (π.χ. αποφυγή, υπερβολικός έλεγχος και επαγρύπνηση) και να χτίσετε έναν τρόπο λειτουργίας «υγιούς ενήλικου», ο οποίος θα σας βοηθήσει να έρθετε σε επαφή με τις ανάγκες σας και να βρείτε λειτουργικούς τρόπους να τις καλύψετε.



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και
Πολιτιστικός Οργανισμός
των Ηνωμένων Εθνών
Organisation des Nations Unies
pour l' éducation,
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
CLUB POUR L' UNESCO
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Επιπλέον παράγοντες που δυσκολεύουν τις διαπροσωπικές σχέσεις*

1. **Αίσθηση Ανικανοποίητου:** Όμως όταν το παράπονο γίνεται το κυρίως θέμα της έκφρασης μας κάθε φορά, τότε μπορεί να προκαλέσει δυσφορία. Η γκρίνια σε κάθε σχέση είναι ενοχλητική και μπορεί να κάνει τον άλλο να νιώθει ότι δεν είναι ικανός για τίποτα το καλό και θετικό και τελικά κουράζεται από αυτό και είτε εγκαταλείπει τη σχέση, είτε παύει να ακούει, για να αποφύγει τη γκρίνια και σταματά να ενδιαφέρεται.
2. **Ψέματα:** Κανείς δεν εκτιμά το ψέμα, ειδικά όταν πρόκειται για επαναλαμβανόμενα, μικρά ψέματα, που στην πραγματικότητα δε χρειάζονται και δεν εξυπηρετούν κανένα σκοπό. Είναι πολύ ενοχλητικό να πρέπει κάποιος να αντιμετωπίσει έναν άνθρωπο, που λέει ψέματα κάθε λίγο και λιγάκι για μικρά πράγματα στον αγαπημένο του. Μπορεί να γκρεμίσει το οικοδόμημα μιας σχέσης, γιατί σίγουρα ο άλλος θα αρχίσει κάποια στιγμή να αναρωτιέται, μήπως τελικά κρύβονται και πιο σημαντικά ψέματα από πίσω. Το ζήτημα εμπιστοσύνης, που μπορεί να τεθεί σε μια σχέση είναι πάρα πολύ σημαντικό.
3. **Υπερβολές:** Μερικές φορές δημιουργούμε ένα «δράμα» για μικροπράγματα και δημιουργείται η εντύπωση ότι πρέπει ο άλλος να προσέχει συνέχεια τί θα πει και πώς. Αυτό μπορεί να κάνει μια σχέση πραγματικά πολύ άنيση.
4. **Υποσχέσεις που δεν τηρούνται:** Δείχνει έλλειψη συνείδησης και κατανόησης για τα αισθήματα και τις ανάγκες του άλλου και σημαίνει ότι το άτομο αυτό δεν είναι αξιόπιστο και δε μπορεί κανείς να βασιστεί πάνω του. Δε θα πρέπει κανείς να υπόσχεται περισσότερα από όσα μπορεί και θέλει να κάνει, ακόμα και αν πρόκειται για μικρά πράγματα («θα πλένω τα πιάτα κάθε μέρα!»)
5. **Αναποφασιστικότητα:** το να μην μπορεί κάποιος να πάρει μια απόφαση και να επιμείνει σ' αυτή είναι εξαιρετικά δυσάρεστο σε μια σχέση. Ένα ζευγάρι θα πρέπει να μπορεί να επικοινωνεί ανοιχτά και να παίρνει αποφάσεις από κοινού.



* <http://www.eros-erotas.gr/%CF%80%CE%B1%CE%B3%CE%B9%CE%B4%CE%B5%CF%82-%CF%83%CF%84%CE%B7-%CF%83%CF%87%CE%B5%CF%83%CE%B7/>