



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

Αυτοεκτίμηση και Αυτογνωσία για Ισότητες Σχέσεις - Μέρος Β'

"Δεν φτάνουμε στην αγάπη βρίσκοντας ένα τέλειο άνθρωπο αλλά μαθαίνοντας να βλέπουμε ένα ατελή άνθρωπο τέλεια". Sam Keane, "To Love and Be Loved"

Στη σύγχρονη κοινωνική πραγματικότητα πολλοί άνθρωποι δοκιμάζουν εντάσεις, συγκρούσεις και δυσκολίες στις βασικές σχέσεις της προσωπικής τους ζωής. Ιδιαίτερα οι ερωτικές και οι συζυγικές σχέσεις διαταράσσονται σοβαρά από εξωπραγματικές προσδοκίες, σύγχυση των ρόλων, προβλήματα επικοινωνίας, παρεμβάσεις τρίτων, δυσκολίες στη σεξουαλική ζωή και τη διαχείριση των οικονομικών πόρων. Τραυματικές εμπειρίες από την παιδική ηλικία και από προηγούμενες σχέσεις, ανασφάλειες, φόβοι και εσωτερικές συγκρούσεις δε μας επιτρέπουν να αντιμετωπίσουμε με διαύγεια, καθαρότητα και δημιουργική υπομονή το σύντροφό μας.

Με το πέρασμα του χρόνου η αγάπη και ο αμοιβαίος σεβασμός δίνουν τη θέση τους στην απογοήτευση, την οργή, τις αρνητικές κριτικές, τα αισθήματα παραμέλησης και εγκατάλειψης. Η σχέση αντί να είναι πηγή χαράς και δημιουργίας γίνεται πηγή οδύνης. Αισθανόμαστε ότι ο σύντροφός μας δε μας καταλαβαίνει, ότι είναι αδιάφορος ή επιθετικός ή ότι έχει υπερβολικές απαιτήσεις. Όσο περισσότερο προσπαθούμε να τον πείσουμε να βελτιώσει τη συμπεριφορά του για να ικανοποιήσει τις προσδοκίες μας τόσο περισσότερο απογοητευόμαστε. Ο άλλος δε φαίνεται διατεθειμένος να αλλάξει και οι δικές μας παρατηρήσεις, απαιτήσεις, συμβουλές και προκλήσεις όχι μόνο δεν έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, αλλά δυσκολεύουν ακόμη περισσότερο την κατάσταση.

Αν θέλουμε πραγματικά να βοηθήσουμε τη σχέση είναι προτιμότερο να στραφούμε προς τον εαυτό μας και να προσπαθήσουμε, όσο μπορούμε, να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε και αντιμετωπίζουμε το σύντροφό μας. Χρειάζεται να καλλιεργήσουμε την αυτογνωσία, να συνειδητοποιήσουμε τα δικά μας λάθη και τις δικές μας αδυναμίες και να πειραματιστούμε με νέους τρόπους δημιουργικής επικοινωνίας. Να αναζητήσουμε νέους τρόπους κατανόησης και ερμηνείας της συμπεριφοράς του συντρόφου, αλλά και νέους, γόνιμους τρόπους για να του μεταφέρουμε τα δικά μας μηνύματα.

Τις περισσότερες φορές καταλαβαίνουμε τον άλλο χρησιμοποιώντας στοιχεία, που υπάρχουν στο δικό μας ψυχισμό. Προβάλλουμε πάνω του δικά μας ψυχολογικά δεδομένα. Ερμηνεύουμε τον άλλο μέσα από το πρίσμα των προσωπικών μας πεποιθήσεων, εμπειριών και συναισθημάτων. Τον χαρακτηρίζουμε μέσα από τις δικές μας αρχές και αξίες. Η αυθεντική επικοινωνία προϋποθέτει βαθιά γνώση του εαυτού μας, αυτοέλεγχο και εσωτερική ισορροπία. Αν έχουμε συνειδητοποιήσει τα ιδιαίτερα ψυχολογικά μας χαρακτηριστικά, τότε μπορούμε να ελέγξουμε τις καθοδηγητικές και ερμηνευτικές μας παρορμήσεις και να σεβασθούμε την προσωπικότητα του άλλου γι αυτό, που είναι, χωρίς να επιδιώκουμε να τον προσαρμόσουμε στα δικά μας δεδομένα.

- Όταν κραυγάζουν μέσα μου δυνατές φωνές δεν μπορώ ν' ακούσω τον άλλο
- Όταν δεν έχω απελευθερωθεί από τα δεσμά των έντονων αναγκών μου δεν μπορώ να καταλάβω τον άλλο
- Όταν δεν έχω συμφιλιωθεί με τον εαυτό μου δεν μπορώ να συγχωρέσω τον άλλο. Όταν δεν έχω γαληνέψει μέσα μου δεν μπορώ να καθησυχάσω τον άλλο
- Όταν δεν έχω αγαπήσει τον εαυτό μου, δεν μπορώ να αγαπήσω τον άλλο

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/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 (ΑΤΤΙΚΑ)

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

Αληθινή κατανόηση του συντρόφου δε σημαίνει θεωρητική ερμηνεία των σκέψεων και των αισθημάτων του, αλλά ταύτιση μαζί του, βιωματική συμμετοχή στα αισθήματά του, σημαίνει να δούμε και να αισθανθούμε την πραγματικότητα με τον τρόπο, που εκείνος τη βλέπει και την αισθάνεται.

Επικοινωνώ δημιουργικά με το σύντροφό μου, όταν εκτιμώ και αποδέχομαι με σεβασμό τα αισθήματά του χωρίς να εξετάζω, αν είναι σωστά ή λάθος, όταν εκφράζω αυτό, που πιστεύω με στοργή, ζεστασιά, κατανόηση και σεβασμό. Η άνευ όρων αποδοχή των αισθημάτων και των βιωμάτων του άλλου δημιουργεί το κατάλληλο, υποστηρικτικό περιβάλλον, που θα τον βοηθήσει να εξερευνήσει τον εαυτό του, να αναπτύξει και να αξιοποιήσει τις εσωτερικές δυνατότητες αλλαγής, που κρύβονται μέσα του. Ενώ αντίθετα οι δυναμικές, παρορμητικές προσπάθειες, που καταβάλλουμε για να τον αλλάξουμε, τον κάνουν να νοιώθει αμαθής, ανώριμος, ανίκανος και ανίσχυρος, να επιλέξει από μόνος του το σωστό και τον οδηγούν ακόμα και χωρίς να το θέλει να γίνεται αμυντικός, να απορρίψει αυτό, που του λέμε ή και να ορθώσει ένα συναισθηματικό αμυντικό τείχος απέναντί μας, ώστε να προφυλάξει την αυτονομία και την αξιοπρέπειά του.

Όταν ο σύντροφός μας αισθάνεται ότι νοιαζόμαστε γι' αυτόν, ότι τον αγαπάμε και τον αποδεχόμαστε με σεβασμό, είναι περισσότερο πρόθυμος να προσέξει και ίσως να αποδεχθεί το μήνυμα, που θα θέλαμε να του μεταφέρουμε. Το κλειδί στην επικοινωνία δεν είναι αυτό που λέμε, αλλά ο τρόπος, που το λέμε. Το πιο σημαντικό είναι το πλαίσιο, το κλίμα, ο ορίζοντας μέσα στον οποίο διαδραματίζεται η επικοινωνία. Όταν ο άλλος αισθάνεται ότι τον σέβομαι και τον αγαπώ είναι διατεθειμένος να με ακούσει, να πάρει σοβαρά υπόψη του αυτό, που του λέω, ενώ όταν αισθάνεται ότι παραβιάζω τα όριά του και επιτίθεμαι στην προσωπικότητά του γίνεται αρνητικός σε ότι και να του πω, θυμώνει μαζί μου και αντιδρά με βία, απαντά με σκληρά και απερίσκεπτα λόγια ή αποσύρεται συναισθηματικά για να μην πληγώνεται.

Για να καταλάβω αληθινά τον άλλο πρέπει να μπορώ να αδειάσω από τον εαυτό μου, και να γεμίσω από αυτόν, να τον προσλάβω αναλλοίωτο, να τον αποδεχθώ, χωρίς όρους μέσα στην αγάπη. Η ασφάλεια, που θα νιώσει κοντά μου στα πλαίσια της αγάπης θα τον βοηθήσει να γίνει καλύτερος.

Έκφραση θυμού: Πως η σιωπή πνίγει τις σχέσεις

Έχει διαπιστωθεί ότι τα ζευγάρια, που δυσκολεύονται στις σχέσεις τους, συχνά καταλήγουν να επιλέγουν τη σιωπή ως μέσο διαχείρισης. Μερικές φορές, είναι το ένα άτομο, που καταφεύγει στη σιωπή, ενώ μερικές φορές είναι και τα δύο. Σε κάθε περίπτωση, η σιωπή, η οποία δεν αποτελεί μια υγιή παύση ή ένα διάλειμμα για συλλογισμό, αφορά την απουσία της λεκτικής και συναισθηματικής οικειότητας. Αν δεν υπάρχει επικοινωνία στα πλαίσια μιας υψηλής αισθητηριακής αντίληψης ή της γλώσσας του σώματος, οι λέξεις είναι τα μόνα εργαλεία, που έχει κανείς στη διάθεσή του για να επικοινωνήσει, πόσο μάλλον να επιλύσει τα προσωπικά του ζητήματα. Όταν καταφεύγει κανείς στη σιωπή, χάνεται η ουσία της σχέσης, εφόσον όχι μόνο σαμποτάρει τη σανίδα σωτηρίας μιας υγιούς σχέσης, αλλά ταυτόχρονα πνίγει τις ανάγκες έκφρασης του ατόμου.

Όταν μπορεί κανείς να εκφράσει αυτό που αισθάνεται, τη στιγμή που το αισθάνεται, υπάρχει πολύ μικρότερη πιθανότητα ότι θα επαναφέρει αυτό το συναίσθημα σε ένα δεύτερο χρόνο. Τα συναισθήματα που δεν εκφράζονται είναι πολύ πιθανό κάποια στιγμή να διηθηθούν και να υπερχειλίσουν με αποτέλεσμα να πάρουν δική τους ενέργεια και υπόσταση. Αυτό συχνά έχει ως αποτέλεσμα οι ακόλουθες ώρες σύγκρουσης ή οι ημέρες να έχουν μικρή σχέση με την αρχική συναισθηματική εμπλοκή. Όταν συμβεί αυτό υπάρχει μικρή πιθανότητα να έχει ισχύ, καθώς μπορεί να υπάρχει μικρή αντιστοιχία ανάμεσα στα πληγωμένα συναισθήματα του ατόμου και στη στιγμιαία διαταραχή.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT

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

Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/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 (ΑΤΤΙΚΑ)

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

Εκφράζοντας στο άλλο άτομο το συναίσθημα θυμού και εξηγώντας το λόγο ύπαρξής του, πιθανότατα να εξασθενήσει η αντιδραστική κατάσταση του συναισθήματος του θυμού, αλλά και της συμπεριφοράς, που συνδέεται με το συναίσθημα αυτό. Επιπρόσθετα, η μη λεκτική έκφραση και η καταστολή των συναισθημάτων του ατόμου, με την πάροδο του χρόνου, έχει ως αποτέλεσμα μια σημαντική δυσαρέσκεια και μια αντίστοιχη συμπεριφορά, που θα μπορούσε κανείς να περιμένει. Όταν δε μοιράζονται τα προβληματικά ή δυσάρεστα συναισθήματα, υπάρχει μια μεγάλη πιθανότητα ότι το άτομο θα ενεργήσει επάνω σε αυτά, με ποικίλους τρόπους, οι οποίοι ενδεχομένως να μην σχετίζονται και μεταξύ τους. Σ' αυτή την περίπτωση, το ίδιο το άτομο γίνεται το πρόβλημα στα μάτια του άλλου. Έτσι λοιπόν τα άτομα εισέρχονται σε μια κατάσταση ατέρμονης σιωπής και πάλης.

Οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν σκέφτονται άτομα, που ασκούν έλεγχο, έχουν συνήθως στο μυαλό τους εικόνες από άτομα, που μιλάνε έντονα και δυνατά ή είναι επιθετικά. Μπορεί μάλιστα να φαίνεται να ασκούν εκφοβισμό για να ελέγχουν τους άλλους. Ωστόσο, είναι εμφανές το τι συμβαίνει. Δεν υπάρχουν εκπλήξεις. Υπάρχει όμως ασυνείδητα ένα πιο ύπουλο είδος ελέγχου, που όμως στηρίζεται στη σιωπή. Όταν δε μοιράζεται κανείς τις σκέψεις του με τον άλλο, το κάνει γιατί ασυνείδητα μ' αυτόν τον τρόπο ελέγχει συχνά τις αντιδράσεις και τη συμπεριφορά του άλλου. Αν δε γνωρίζει τι σκέπτεται, τότε δε μπορεί ενδεχομένως και να απαντήσει. Κατά καιρούς, οι άνθρωποι, που έχουν την τάση να ευχαριστούν τους άλλους ή να αποφεύγουν την αντιπαράθεση παγιδεύονται σ' αυτό το δίλημμα. Η τάση είναι να επιλέξουν τη σιωπή προκειμένου να προκαλέσουν ταραχή στο άλλο άτομο.

Όταν προσφεύγει κανείς στη σιωπή, δημιουργεί έναν εσωτερικό μονόλογο, μέσα από τον οποίο συνήθως αποδίδει στον άλλο τη δική του προβολή υπόθεσης της απάντησης του άλλου ατόμου, εάν μοιραζόταν στην πραγματικότητα τις σκέψεις του μαζί του. Εν ολίγοις, παίζει ένα ολόκληρο σενάριο, στο οποίο ο ρόλος του άλλου είναι προκαθορισμένος. Μ' αυτό τον τρόπο, το άτομα εγκλωβίζονται σε μια κατάσταση στασιμότητας, όπου η επικοινωνία αναβάλλεται και η σχέση έχει ελάχιστες πιθανότητες να εξελιχθεί. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, συνήθως εξασθενεί και μαραίνεται. Δεν υπάρχει, εφόσον δε δίνεται, καμία ευκαιρία για επίλυση των ζητημάτων, πόσο μάλλον για την ανάπτυξή της.

Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις, η σιωπή ίσως χρησιμοποιηθεί ως μια μορφή τιμωρίας του άλλου ατόμου. Με το να αποσύρεται όμως κανείς από τη σχέση με τον τρόπο αυτό, η σιωπή γίνεται ένα μέσο για το θυμό, που εμποδίζει την ευκαιρία για επίλυση. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, η σιωπή χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της συμπεριφοράς του άλλου. Βάζει στο αθόρυβο τις σκέψεις και τα συναισθήματά του ατόμου και στερεί τη δυνατότητα χρήσης οποιουδήποτε αυθεντικού διαλόγου. Δεν υπάρχει δυνατότητα επίλυσης. Η σιωπή σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι πλήρως μη-συμμετοχική.

Εκτός από τη δημιουργία ενός ανασταλτικού παράγοντα μιας υγιούς σχέσης, η σιωπή συχνά μπορεί να οδηγήσει στην απελπισία και την κατάθλιψη. Όχι με την έννοια του στοχαστικού προβληματισμού, αλλά μιας χρόνιας πάλης, στην οποία συχνά καταλήγουν τα άτομα όσον αφορά την έκφραση των συναισθημάτων τους. Η σιωπή πνίγει την ανάσα της σχέσης. Η επιλογή της σιωπής πνίγει την ψυχή σε αντίθεση με τη λεκτική έκφραση ενός ατόμου, που επιβεβαιώνει τη ζωή. Το άτομο, που καταλήγει στη σιωπή ενδεχομένως να ισχυριστεί ότι το άλλο άτομο "Δεν θα ακούσει πραγματικά" ή "Θα το ρίξει πίσω σε μένα και δε θέλω να έρθω σε αντιπαράθεση και διαμάχη." Παρά το ότι αυτός ο τρόπος σκέψης μπορεί να είναι κατανοητός ως ένα βαθμό δεν παύει να είναι αυτο-τραυματικός. Το ίδιο το άτομο ακυρώνει τον εαυτό του, όταν εμποδίζει τη δική του έκφραση και λεκτική επικοινωνία. Εντούτοις, δε χρειάζεται να παραμείνει βυθισμένο σ' αυτή την πάλη με τη σιωπή, καθώς μπορεί να βελτιώσει τις πιθανότητές να ακουστεί πραγματικά σε τέτοιες καταστάσεις. Το να μάθει κανείς τον τρόπο, με τον οποίο μπορεί να ακουστεί αποτελεί μια επίκτητη δεξιότητα.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/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 (ΑΤΤΙΚΑ)

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

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Αργκάυλ, Μ. και Τράουερ, Π. (1981). *Πρόσωπο με Πρόσωπο. Τρόποι Επικοινωνίας*. 2η Έκδοση. Μετάφραση: Σόλμαν, Μ. Αθήνα: Ψυχογιός.
- Beck, A. T. (2003). *Δεν Αρκεί Μόνο η Αγάπη*. Μετάφραση: Σίμος, Γ. και Μουτζούκης, Χ. Αθήνα: Πατάκη.
- Bell, R. (1981) Friendships of women and men. *Psychology of Women Quarterly*, 5, 402-417
- Berscheid, E. (1985) Interpersonal Attraction. In G.Lindsey, E. Aronson (Eds) *Handbook of Social Psychology*(vol 2).N.Y.,Random House.
- Berger,C.R.(1993) Goals, Plans and Mutual Understanding in relationships. In S.Duck (Ed), *Individuals in Relationships*. Newsbury Park,CA,Sage.
- Cuber, J. F. και Harroff, P. B. (2000). Πέντε Τύποι Γάμων. Στο Χ. Νόβα- Καλτσούνη (Επιμέλεια), *Κείμενα Κοινωνιολογίας του Γάμου και της Οικογένειας* (σελ.275-286). Μετάφραση: Πάλλης, Φ. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Devito, J. A. (2004). *Ανθρώπινη Επικοινωνία*. Μετάφραση: Κουβαράκου, Δ. Αθήνα: Έλλην.
- Dominian, J. (1998). *Μαθήματα Γάμου*. Μετάφραση: Μεταξάς, Σ. Αθήνα: Έλληνικά Γράμματα.
- Elkaim, M. (1991). *Αν Μ' αγαπάς, Μη Μ' αγαπάς*. 2η Έκδοση. Μετάφραση: Χριστάκης, Ν. Αθήνα: Κέδρος.
- Καυκίος Ν (2013) Η βελτίωση της επικοινωνίας στις συντροφικές σχέσεις.*Χανιώτικα Νέα στις 18/05/03*, <http://www.psyche.gr/epikoinonia.htm>
- Παζίνι, Ο. (1993). *Μάθε Ν' αγαπάς το Σύντροφο σου*. Τα Προβλήματα και η Αντιμετώπισή τους στις Σχέσεις των Ζευγαριών. Μετάφραση: Ταχματζίδου, Λ. και Μπονάνος, Τ. Αθήνα: Οδυσσεύς.
- Mel Schwartz, L.C.S.W. M.Phil., *The Art of Intimacy, the Pleasure of Passion*. www.psychologynow.gr
- Vansteenwegen, A. (1995). *Η Αγάπη είναι Ενέργεια*. Το Παιχνίδι του Γάμου. Μετάφραση: Συρρής, Μ. Μ. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Verderber, R. F. (1998). *Η Τέχνη της Επικοινωνίας*. 8η Έκδοση. Μετάφραση: Σαρρής, Ν. Αθήνα: Έλλην
- Yalom, I. (2005). *Η Θεραπεία του Σοπενάουερ*. Μετάφραση: Ανδριτσάνου, Ε. και Ζέρβας, Γ. Αθήνα: Άγρα

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

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

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