

Εισαγωγή: Πώς είναι οι υγιείς σχέσεις;

Αναρωτηθήκατε ποτέ πώς είναι οι υγιείς σχέσεις; Τα περισσότερα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε στην καθημερινότητά μας είναι «προβλήματα σχέσεων». Οι περισσότερες από τις δυσκολίες που καλούμαστε να διαχειριστούμε σε καθημερινή βάση έχουν να κάνουν με τις αλληλεπιδράσεις με τους συνανθρώπους μας – είτε πρόκειται για τους συντρόφους μας, τις οικογένειες, τα παιδιά, τους γονείς, τους φίλους, τους γείτονες ή τους συναδέλφους μας στη δουλειά.

Πάρτε για παράδειγμα μια δύσκολη κατάσταση στη δουλειά. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε συνήθως δεν οφείλονται στο ότι δεν έχουμε τις απαιτούμενες δεξιότητες, αλλά αφορούν μάλλον κάποιον αυταρχικό προϊστάμενο ή συναδέλφους που δεν μας σέβονται. Παρόμοιες δυσκολίες μπορεί να αντιμετωπίζουμε και στο σπίτι καθώς προσπαθούμε να συνεννοηθούμε με τους συντρόφους και τα παιδιά μας. Ούτε όμως κι αυτές οφείλονται στο ότι δεν ξέρουμε να μαγειρεύουμε, να καθαρίζουμε, να στρώνουμε το κρεβάτι μας ή να ψωνίζουμε, αλλά μάλλον προκύπτουν επειδή δεν γνωρίζουμε πώς να αντιμετωπίζουμε τους ανθρώπους με τους οποίους μοιραζόμαστε έναν χώρο, έτσι ώστε να υπάρχει ένα σχετικό επίπεδο συνεννόησης και αρμονίας.

Γνωρίζω, όχι μόνο από προσωπική εμπειρία αλλά επειδή εδώ και πολλά χρόνια εργάζομαι ως σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης και ψυχοθεραπεύτρια, ότι αυτή είναι η μεγαλύτερη πρόκληση

για τους περισσότερους ανθρώπους. Αυτού του είδους τα προβλήματα τα ακούω ξανά και ξανά, κάθε μέρα, κάθε χρόνο. Και ακούω ανθρώπους να ρωτούν ξανά και ξανά:

Πώς μπορώ να έχω καλές σχέσεις με τους συνανθρώπους μου;

Πώς να αντιμετωπίζω με σεβασμό τον/τη σύντροφο και τα μέλη της οικογένειάς μου, παραμένοντας πιστός/-ή στον εαυτό μου;

Πώς μπορώ να διαχειρίζομαι καλύτερα αυτά που προκύπτουν στον χώρο εργασίας μου και να αντιμετωπίζω τους ανωτέρους και τους συναδέλφους μου έτσι ώστε να διατηρώ τον αυτοσεβασμό μου και να απολαμβάνω τη δουλειά μου;

Εν ολίγοις, αυτές οι ερωτήσεις συνοψίζονται στα εξής:

Πώς είναι, στην πραγματικότητα, οι υγιείς σχέσεις;

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά και οι ιδιότητες των λειτουργικών σχέσεων για όλους τους εμπλεκόμενους;

Πώς μπορούμε να αναγνωρίζουμε τι λειτουργεί και τι όχι;

Όλα τα παραπάνω είναι το θέμα αυτού του βιβλίου: μια προσπάθεια να διαχειριζόμαστε με ρεαλιστικό τρόπο τις προκλήσεις και να απαντήσουμε στα σημαντικά αυτά ερωτήματα.

Με βάση το πώς έχουν τα πράγματα

Για να εντοπίσουμε τα χαρακτηριστικά των υγιών σχέσεων, πρέπει να βασιστούμε στο πώς είναι στ' αλήθεια τα πράγματα και όχι σε κάποια φαντασίωση ή θεωρητική ιδέα για το πώς «θα έπρεπε» να είναι. Όταν εξετάζουμε την πραγματικότητα, γρήγορα ανακαλύπτουμε ότι όλοι μας είμαστε διαφορετικοί και ότι κάθε άτομο έχει το δικό του υπόβαθρο, τις δικές του σκέψεις, συναισθήματα και συστήματα πεποιθήσεων. Επομένως, κάθε άτομο έχει επίσης τον δικό του τρόπο να ερμηνεύει τα γεγονότα, τις περιστάσεις και τους άλλους ανθρώπους. Με άλλα λόγια, όταν κοιτάμε κατάματα

την πραγματικότητα διαπιστώνουμε ότι οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί και ότι έχουν διαφορετικές απόψεις για το πώς «πρέπει» να γίνονται τα πράγματα.

Με βάση λοιπόν αυτή την πραγματικότητα, πώς θα βελτιώσουμε τις σχέσεις με τους συναθρώπους μας;

Πώς είναι, επομένως, οι υγιείς σχέσεις; Πώς είναι μια υγιής σχέση με έναν σύντροφο; Πώς είναι μια υγιής οικογένεια; Πώς συνδέονται οι γονείς με τα παιδιά τους με υγιή τρόπο; Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των ευγενικών, εποικοδομητικών διαλόγων; Πώς μπορούμε να διαχειριζόμαστε τις προκλήσεις της καθημερινότητάς μας και να διαφωνούμε σεβόμενοι τους φίλους ή την οικογένειά μας, χωρίς να τους αποφεύγουμε ή να τους επιτιθέμεθα; Είναι εφικτό να μιλάμε με σεβασμό και να βρίσκουμε βιώσιμους συμβιβασμούς;

Τόσο κατά την προσωπική μου πορεία όσο και από την εργασία μου έχω διαπιστώσει ότι οι περισσότεροι είμαστε μάλλον μπερδεμένοι όταν καλούμαστε να απαντήσουμε σε αυτές τις πολύ σημαντικές ερωτήσεις. Τα «υγιή μοντέλα» που παρουσιάζονται σε αυτό το βιβλίο είναι η δική μου προσπάθεια να απαντήσω – με βάση το πώς έχουν τα πράγματα ρεαλιστικά.

Η αξία των υγιών μοντέλων

Από την πολυετή πείρα μου κατάλαβα ότι, όταν υπάρχει ένα ξεκάθαρο μοντέλο υγιούς συμπεριφοράς, οι άνθρωποι μπορούν να συγκρίνουν τις καταστάσεις και τις σχέσεις στη ζωή τους με αυτό και στη συνέχεια να προσδιορίσουν τι δεν πάει καλά στη δική τους εμπειρία.

Όταν γνωρίζουμε πώς είναι τα υγιή όρια και πώς να επικοινωνούμε με σεβασμό, είναι ευκολότερο να εξετάσουμε τις σχέσεις

μας και να εντοπίσουμε πού δεν υπάρχουν όρια και σεβασμός. Συνεπώς, τα υγιή μοντέλα μας βοηθούν να εντοπίσουμε τη «δυσλειτουργική» συμπεριφορά στις σχέσεις μας.

Οι περισσότεροι θεραπευόμενοί μου, λίγο-πολύ, παραδέχονται ότι υπάρχει ένταση, ανησυχία ή πραγματική αγωνία σε κάποιες σχέσεις τους –με τον/τη σύντροφο, με την οικογένεια ή τους φίλους τους– αλλά τους είναι δύσκολο να προσδιορίσουν τι δεν πάει καλά. Αισθάνονται μεν δυσφορία αλλά δεν ξέρουν ακριβώς τι την προκαλεί. Όταν όμως εξετάζουν μερικά από τα υγιή μοντέλα που περιγράφω, τους είναι πιο εύκολο να αντιληφθούν τι δεν λειτουργεί. Αρχίζουν να βλέπουν πού χωλαίνει η συμπεριφορά και πού, για παράδειγμα, δεν υπάρχουν σεβασμός και όρια, με αποτέλεσμα να αποκτούν μεγαλύτερη διαύγεια και κατανόηση όσον αφορά τις προβληματικές καταστάσεις ή τομείς στη ζωή τους. Αυτό είναι πολύ χρήσιμο γιατί έτσι μπορούν να βελτιωθούν τα πράγματα. Τα υγιή μοντέλα μάς βοηθούν να αναγνωρίσουμε τι συμβαίνει και μας δίνουν τη δυνατότητα να βελτιώσουμε οτιδήποτε δεν λειτουργεί.

Το βιβλίο χωρίζεται σε 3 μέρη:

1ο Μέρος: Μοντέλα για υγιείς σχέσεις: Παρουσίαση

2ο Μέρος: Μερικές βασικές παρατηρήσεις σχετικά με τη ζωή: Μια ματιά στην πραγματικότητα και στους απρόσωπους μηχανισμούς και αρχές στα οποία βασίζονται τα υγιή μοντέλα.

3ο Μέρος: Υγιής υποστήριξη, προσεγγίσεις και ασκήσεις: Μια εργαλειοθήκη ασκήσεων για να αντιμετωπίσουμε τις συνέπειες των μη υγιών σχέσεων. Εργαλεία και ασκήσεις που έχουν σχε-

διαστεί για να μας βοηθήσουν να αναγνωρίζουμε, να αλλάζουμε και να θεραπεύουμε τις συναισθηματικές, ψυχολογικές και σωματικές βλάβες που προκαλούνται από τις μη υγιείς σχέσεις.

Η δύναμη της επανάληψης

Δεδομένου ότι από τη γέννησή μας όλοι έχουμε προγραμματιστεί με συστήματα πεποιθήσεων και μοτίβα σκέψης που συχνά δεν ευθυγραμμίζονται με την «πραγματικότητα» –με το πώς έχουν τα πράγματα δηλαδή– η ανάγνωση αυτού του βιβλίου και η εργασία με τις βασικές παρατηρήσεις και τα υγιή μοντέλα αποτελεί μια μορφή επαναπρογραμματισμού της συνειδητότητάς μας. Αυτός είναι ο λόγος που συχνά επαναλαμβάνω τις βασικές αρχές, τις έννοιες και τις βασικές παρατηρήσεις. Το κάνω επίτηδες, καθώς η επανάληψη είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο μάθησης. Όταν συνεχίζουμε να διαβάζουμε, να ακούμε και να μελετάμε αυτές τις έννοιες και τις βασικές παρατηρήσεις από διαφορετικές οπτικές γωνίες, σταδιακά τις εμπεδώνουμε, και τότε αυτές ενσωματώνονται σιγά σιγά στη σκέψη μας και τελικά στη συμπεριφορά μας. Και τότε είναι που αρχίζουν να συντελούνται πραγματικές αλλαγές στη ζωή μας.

Προσωπική και κλινική εμπειρία

Όπως θα διαπιστώσετε, αυτό το βιβλίο απευθύνεται τόσο σε μη ειδικούς όσο και σε συμβούλους και ψυχοθεραπευτές. Μερικές φορές, στην παρουσίαση ενός εργαλείου ή μιας προσέγγισης (ειδικά στο 3ο Μέρος), αναφέρομαι σε αναγνώστες που χρησιμοποιούν μια τεχνική μόνοι στο σπίτι, ενώ, σε άλλες περιπτώσεις, προτείνω να συνεργαστείτε με έναν ψυχοθεραπευτή ή πώς ένας ψυχοθεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει μια συγκεκριμένη τεχνική με έναν θεραπευόμενο.

Και τέλος, όλα όσα γράφω σε αυτό το βιβλίο βασίζονται στην πολυετή κλινική εμπειρία μου αλλά και στις δικές μου προσπάθειες να αντιμετωπίσω τις δυσκολίες και τις προκλήσεις με τη δική μου οικογένεια και τις ενήλικες σχέσεις μου. Δεν υπάρχει τίποτα σε αυτό το βιβλίο που να μην έχω δοκιμάσει πρώτα στον εαυτό μου και σε άλλους ανθρώπους. Δεν σας ζητώ να με πιστέψετε. Διαβάστε, σκεφτείτε, ξαναδιαβάστε, δοκιμάστε το υλικό που σας παρουσιάζω και δείτε μόνοι σας αν λειτουργεί. Από την εμπειρία μου γνωρίζω ότι λειτουργεί!

Ευλογημένο ας είναι το ταξίδι σας!

Μπάρμπαρα Μπέργκερ

Κοπεγχάγη, Δανία

Απρίλιος 2020