

25 Μαΐου 2015

# Ψυχολογία Σχέσεων: Απ'την αυτοαποδοχή στη συντροφικότητα

/ [Πεμπτούσία](#)

Image not found or type unknown



**Μολονότι στη διάρκεια της ζωής μας κάθε μας σχέση είναι αφορμή για μια σειρά από διδάγματα βοηθώντας μας να πάμε λίγο πιο πέρα, γνωρίζοντας λιγάκι καλύτερα το εαυτό μας, είναι απίστευτο το πόσες πολλές από τις απαιτήσεις και προσδοκίες μας έχουμε εναποθέσει στις ερωτικές μας σχέσεις!...**

Ό,τι έχουμε επιθυμήσει και επιθυμούμε περισσότερο από την ζωή μας, το ζητάμε -ευθέως ή έμμεσα- από τον σύντροφό μας: ασφάλεια, φιλία, θεραπεία, «ντάντεμα», φροντίδα, σεξουαλική και συναισθηματική κάλυψη, ευτυχία, αγάπη και

συντροφικότητα. Έχουμε την απαίτηση ο/η σύντροφός μας να «φτιάξει» την ζωή μας. Να μας βγάλει από την κατάθλιψη, να μας κάνει με δυο λόγια ευτυχισμένο/ η.

Πολλοί είναι οι άνθρωποι που ακράδαντα πιστεύουν πως μόλις βρουν τον «άνθρωπό τους» η ζωή τους θα αλλάξει ριζικά: δεν θα τους λείπει πια τίποτα, κι όλα θα είναι τέλεια! Μολονότι αυτή μας την ισχυροποιημένη πεποίθηση δεν θέλουμε να την συνειδητοποιήσουμε ανοιχτά, εάν εξετάσουμε με ειλικρινή ενδοσκόπηση το σύστημα των πιστεύω μας, τότε θα την βρούμε από χρόνια εγκατεστημένη εκεί. Άλλωστε όλοι μας, σε κάποια στιγμή της ζωής μας σκεφτήκαμε: «Μακάρι να ήμουν παντρεμένη/ ος. Όλα τα προβλήματα μου θα ανήκαν στο παρελθόν».

Η αλήθεια είναι πως η αναζήτηση της πληρότητας στο πρόσωπο κάποιου που θα αγαπήσετε βασίζεται στην εσφαλμένη ιδέα ότι εμείς, από μόνοι μας, δεν είμαστε αρκετοί, δεν είμαστε ολοκληρωμένοι, δεν είμαστε σε θέση να γεννήσουμε την δική μας αγάπη, δεν μπορούμε να δημιουργήσουμε την δική μας ευτυχία στην προσωπική, κοινωνική, και εργασιακή μας ζωή. Ότι χρειάζεται κάποιος άλλος να μας βοηθήσει, να το κάνει εκείνος για μας.

Στην πραγματικότητα όμως η πληρότητα και η αίσθηση ολοκλήρωσης δεν μπορούν να έχουν υπόσταση, βάση και διάρκεια, εάν δεν πηγάζουν από μέσα σας. Το γεγονός ότι βρήκατε τον «εκλεκτό της καρδιάς σας» δεν είναι αρκετό για να θεραπεύσει τα συναισθηματικά σας κενά, ή τα προβλήματα οικειότητας στον τρόπο που σχετίζεστε με τους άλλους. Δεν θα σας κάνει πιο ικανοποιημένο απ' τη δουλειά σας, δεν θα πάρετε την αύξηση που θέλετε, δεν θα κάνει τους γείτονές σας καλύτερους, ούτε τις δημόσιες υπηρεσίες ταχύτερες και πιο αποτελεσματικές.

Εάν, όταν είσαστε χωρίς ταίρι είστε δυστυχισμένοι, το ίδιο θα αισθάνεστε και μέσα στο ρόλο σας ως σύντροφοι ή ως σύζυγοι.

Αν δεν κατορθώσατε ακόμη να «βρείτε άκρη» στα επαγγελματικά και τα οικονομικά σας, θα είστε το ίδιο ξεκρέμαστοι και μάλιστα θα έχετε επιβαρυνθεί και με έναν σύντροφο επιπλέον.

Εάν νιώθετε ανεπαρκής ως γονέας, δεν πρόκειται να αισθανθείτε επαρκής όταν θα έχετε έναν σύντροφο στο πλευρό σας. Εάν έχετε χαμηλή αυτοπεποίθηση, και νιώθετε το βάρος ενός υπαρξιακού «κενού» και το άγχος της ζωής σας να σας βαραίνει, όταν είστε μόνοι χωρίς της παρουσία του Mr ή της Ms Perfect δίπλα σας, την ίδια χαμηλή αυτοπεποίθηση, και το ίδιο κενό θα αισθάνεστε και μέσα στην σχέση σας με αυτόν, ή αυτήν.

Η αλήθεια είναι ότι η δύναμη, η ικανοποίηση, η πληρότητα, και η ολοκλήρωση που ζητάτε βρίσκονται ήδη μέσα σας και απλά περιμένουν να τις ανακαλύψετε. Αντί λοιπόν να ψάχνετε κάποιον να αγαπήσετε, ας κάνετε τον εαυτό σας άξιο να αγαπηθεί. Αντί να ξοδεύετε τόση ενέργεια στην προσπάθειά σας να κάνετε τους συντρόφους που ήδη έχετε να σας αγαπήσουν περισσότερο, επενδύστε την ενέργειά σας στο να γίνετε ακόμα πιο άξιοι να αγαπηθείτε.

Αναρωτηθείτε κατά πόσο εσείς προσφέρετε τόση αγάπη, όση θα θέλατε να σας προσφέρουν οι άλλοι; Πόσο δικαιολογημένο κι εύλογο είναι το να περιμένετε από τον σύντροφό σας, και τις άλλες σημαντικές σας σχέσεις, να σας αγαπήσουν βαθιά, παρόλο που εσείς δεν είστε ακόμη τόσο δοτικοί και αξιαγάπητοι;

Αναγνωρίστε το γεγονός ότι είστε κάτι ξεχωριστό, μόνο και μόνο επειδή υπάρχουν. Είστε ένα μοναδικό και πολύτιμο δώρο στον κόσμο, είτε έχετε μια πετυχημένη καριέρα, είτε είστε παντρεμένος/ η με τον τέλειο σύντροφο, είτε είστε μόνοι, είτε έχετε παιδιά, είτε όχι.

Δεν είναι ανάγκη να περιμένετε αυτό που τόσο πολύ επιθυμείτε να έρθει απ' έξω. Η αλήθεια είναι ότι είστε ήδη ολοκληρωμένα ανθρώπινα όντα. Η «μαγική λύση» δεν υπάρχει έξω από σας. Δεν είναι μαγική, και βρίσκεται μέσα στην καρδιά σας:

Ανεξάρτητα από το εάν είστε συντροφευμένοι, παντρεμένοι ή όχι, εάν θέλετε περισσότερη αγάπη στη ζωή σας, ερωτευθείτε την ζωή που ζείτε. Και κάντε το σήμερα!

---

**Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας [www.aftognosia.gr](http://www.aftognosia.gr)**