

Τι εμποδίζει την ανθρώπινη-συντροφική επικοινωνία; (Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής)

/ [Πεμπουσία](#)



«Δεν σε αντέχω άλλο!...» εκείνη εκρήγνυται προς τον σύντροφο της. «... Με εξοργίζει αυτή η παθητική σου σιωπή κάθε φορά που σου λέω τα παράπονα μου για την σχέση μας...!». Εκείνος μου λέει στην ψυχοθεραπευτική συνεδρία: «Δεν ξέρω πώς να αντιδράσω όταν θυμώνει!... Αντί να μερώσει καθώς την ακούω, αυτή μοιάζει να εξοργίζεται περισσότερο! Τι κάνω λάθος;». Αναρωτιέμαι, άραγε θα διατηρούνταν το παραπάνω δυσλειτουργικό μοτίβο σ' αυτήν την σχέση εάν ο καθένας έλεγε στον άλλον με ακρίβεια αυτό που πραγματικά μέσα του συμβαίνει;

Δηλαδή αν ο Γ. της έλεγε: «ο Θυμός σου με ακινητοποιεί. Είμαι πολύ πρόθυμος να ακούσω, τι έχεις να μου πεις, αρκεί να μην με προσβάλλεις όταν παραπονιέσαι, και να μιλάς πιο ήρεμα κάθε φορά που θέλεις να μου ζητήσεις ν' αλλάξω κάτι στην συμπεριφορά μου. Αντίθετα, επειδή όταν νιώθω ότι μου επιτίθεσαι φωνάζοντας

μέσα στ αυτιά μου, εγώ για να προστατευτώ, κλείνομαι πιο πολύ στον εαυτό μου μετρώντας από μέσα μου μέχρι να σταματήσεις τις φωνές...».

Κι αν εκείνη του έλεγε: «Έχω μεγάλη ανάγκη να με ακούς! Αλλιώς δεν αισθάνομαι πως έχω κάποια αξία για σένα... Κι όταν νιώθω αναξιαγάπητη, αμυνόμενη θέλω να σου επιτεθώ. Ειδικά, όταν καταλαβαίνω πως αντί να μ ακούς, εσύ κοιτάς το ρολόι με ανυπομονησία περιμένοντας πότε επιτέλους θα σταματήσω, τότε νιώθω ακόμα μεγαλύτερη απόρριψη, πίεση από το γεγονός πως είμαι απροστάτευτη.

Ουρλιάζω δυνατότερα μήπως και σε κάνω να μ' ακούσεις.

Αισθάνομαι ακόμα πιο απροστάτευτη από τα δικά μου ακραία κι ανεξέλεγκτα συναισθήματα, όταν εσύ, αντί να μου βάλεις όρια, δείχνοντάς μου ξεκάθαρα ποιες συμπεριφορές μου είσαι διατεθειμένος να ανεχτείς, και ποιες όχι, εσύ προσποιείσαι πως με ακούς ενώ στην πραγματικότητα με ανέχεσαι... Τότε εγώ ανεβάζω περισσότερο την ένταση μήπως και μ' αυτόν τον τρόπο σε προτρέψω να με χαλιναγωγήσεις...».

Εάν στην προκειμένη περίπτωση έβαζαν πιο ξεκάθαρα σε λόγια οι δύο σύντροφοι τις επιθυμίες τους και τις αρχικές τους προθέσεις κι ανάγκες, εάν έθεταν ταυτόχρονα με σαφήνεια τι γεγονός, ή συμπεριφορά του άλλου είναι σε θέση να διαπραγματευτούν, να υπομείνουν, και ποια όχι, τότε ο καταστροφικός και ματαιωτικός καυγάς, πριν καταλήξει σε κρίση αποδιοργάνωσης ή αποτυχίας -του συστήματος να διαχειριστεί τα δυναμικά του- θα γινόταν ευκαιρία μετα-επικοινωνίας, υγιούς αυτοέκφρασης και δυνατότερης συνοχής του ζευγαριού...

Για να γίνει το παραπάνω δεν αρκεί μόνο η καλή πρόθεση.

Χρειάζεται το "know how", η εκπαίδευση του ζευγαριού στις αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας, και η συχνή εξάσκηση στην παραγνωρισμένη μετα-επικοινωνία (δηλαδή στην ανταλλαγή συναισθηματικών πληροφοριών με θέμα την επικοινωνία του ζευγαριού).

Παρατήρηση: Ο ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι ο δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr