



# Αξίζει να Σώσω τον Γάμο μου;

*Ένα εγχειρίδιο για ζευγάρια  
(παντρεμένα και μη)*

**Μαριλένα Κυρκιλή**

**Couples' & Marriage Coach, MSc**

Το βιβλίο απευθύνεται σε ενηλίκους άνω των 18 ετών.

-----

**Συγγραφέας:** Κυρκιλή Μαριλένα (με την ιδιότητα της Coach)

**Copyright:** © 2021 'All Rights Reserved'

**Κατηγορία Βιβλίου:** e-book

**Ιστότοπος:** [www.marilenakyrkili.com](http://www.marilenakyrkili.com)

### **Περί Απορρήτου**

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή η απόδοση κατά παράφραση, ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου, με οποιοδήποτε τρόπο, μηχανικό ηλεκτρονικό φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια της κατόχου των δικαιωμάτων του έργου.

Νόμος 2121/1993 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

*Ένα βιβλίο-οδηγός, με σκοπό να βοηθήσει ζευγάρια που αντιμετωπίζουν προβλήματα στη σχέση/γάμο τους και δυσκολεύονται να αποφασίσουν το επόμενο βήμα. Μένουμε μαζί ή χωρίζουμε; Και πώς θα μείνουμε μαζί αφού η σχέση έχει φθαρεί τόσο πολύ; Πώς θα ξεπεράσουμε τις πληγές και πώς θα μπορέσουμε να δούμε πάλι όμορφα ο ένας τον άλλον;*

*Όλα αυτά τα ερωτήματα και άλλα πολλά προσπαθώ να απαντήσω σε αυτό το βιβλίο, με διάθεση να σας ξεμπλοκάρω και να σας βοηθήσω όσο πιο πρακτικά μπορώ να υπερπηδήσετε τον σκόπελο και να βγείτε νικητές. Είτε μαζί είτε χωριστά, να έχετε αποκομίσει θετικά πράγματα από αυτό το ταξίδι, που το κυριότερο απ' όλα, μπορεί να οδηγήσει σε μία βαθύτερη εξερεύνηση εαυτού, και να σας προσδώσει στοιχεία και χαρακτηριστικά χρήσιμα για το παρόν και το μέλλον.*

*Ελάτε λοιπόν να 'βουτήξουμε' μαζί στα βάθη της σχέσης, αλλά και του εαυτού μας μέσα σε αυτή!*

*Καλή ανάγνωση*

*Η Coach.-*

---

*Η Μαριλένα Κυρκιλή είναι πιστοποιημένη Coach Ζευγαριών και Προσωπικής Υποστήριξης, με BSc και MSc αναγνωρισμένα από τον ΣΑΕΠ, κι επιπλέον πιστοποιήσεις και επιμορφώσεις σε Τομείς Εκλεκτικής Συμβουλευτικής, Ιατρική Ψυχολογία, Ψυχοπαθολογία, Συμβουλευτική & Θεραπεία Ζεύγους & Οικογένειας, καθώς και με εξειδικεύσεις σε Transformational, Spiritual, Solution-Focused & Relationship Coaching.*

*Συνεργάζεται με ζευγάρια που αντιμετωπίζουν προβλήματα στη σχέση ή στον γάμο τους, καθώς και με μεμονωμένα άτομα, προκειμένου να τα βοηθήσει να βελτιώσουν τη σχέση, τον εαυτό τους, τη ζωή τους όλη.*

*Είναι επίσης μητέρα 2 παιδιών και γνωρίζει πολύ καλά τις δυσκολίες που μπορεί να περάσει ένας γάμος, τις συνέπειες που μπορεί να φέρει ένα διαζύγιο, καθώς και τις απεριόριστες δυνατότητες που ανοίγονται σε όποια συνθήκη.*



Ξεκινάω να γράφω αυτό το βιβλίο, μία έμπνευση της στιγμής, ως συνέχεια του πρώτου μου e-book αυτοβοήθειας [«Ξεκίνα Να Ακούς τον Εαυτό Σου»](#).

Σκέφτηκα να συντάξω κι ένα εγχειρίδιο για σχέσεις/γάμους.

Δεν ξέρω πώς θα πάει.. Πόσο θα γράψω, πού θα καταλήξω.. Αφήνω την έμπνευσή μου, και την ανάγκη μου για έκφραση και πιο εσωτερική επικοινωνία μαζί σου, να με οδηγήσει.

Γράφω σε β' πρόσωπο γιατί θέλω να ναι σαν διάλογος με κάποιον οικείο μου. Γιατί νοιάζομαι για σένα και θέλω να σου «μιλήσω» από αγάπη και με αγάπη.. Επίσης, προκειμένου να καλύψω και τις 2 πλευρές, εναλλάσσομαι ανάμεσα στον 'παθόντα' και την 'παθούσα' σε μία προσπάθεια να μην αδικήσω κανέναν, γιατί πραγματικά συμπάσχω και κατανοώ και τους δυο σας.

*Ο καθένας από την πλευρά του.. έχετε δίκιο!*

Ερωτεύτηκες λοιπόν.. Είδες τον άνθρωπό σου μπροστά σου, ή σου πήρε καιρό να διαπιστώσεις ότι τελικά ναι, αυτός είναι ο άνθρωπος με τον οποίο θέλω να περάσω την υπόλοιπη ζωή μου, και αποφασίσατε να το επισημοποιήσετε.. Είτε με σύμφωνο, είτε με πολιτικό, είτε με θρησκευτικό, είτε με έναν απλό λόγο.. Είπατε «το πάμε σοβαρά»! Το συμφωνήσατε και το θέλατε και οι δύο σαν τρελοί!

Και κάπου εκεί, αγαπημένοι μου, αρχίζει η αντίστροφη μέτρηση..

(Είπαμε.., το παρόν είναι βιβλίο χωρισμού όχι έρωτα 😊)

Τι εννοώ «αντίστροφη μέτρηση». Εννοώ ότι τη στιγμή που αποφασίζεις να «δεις σοβαρά» τον άλλον, χωρίς να το καταλαβαίνεις, αρχίζει κατά κάποιο τρόπο η υπονόμευση της σχέσης. Αρχίζει το προβλέψιμο, το αναμενόμενο, όπου φτάνεις σταδιακά να γνωρίζεις τόσο καλά τον άλλον, που ξέρεις τί θα πει, τί θα κάνει, τί θα σκεφτεί, πώς θα αντιδράσει.

Έχει αρχίσει να φεύγει το ερωτικό πάθος, και τη θέση του παίρνει σιγά σιγά ο προβληματισμός. *Αξίζει; Αξίζει να προσπαθήσω να μείνω σε αυτή τη σχέση; Έκανα καλή επιλογή με αυτόν τον άνθρωπο; Είμαι πραγματικά καλά μαζί του/της; Ή είναι συνήθεια; Ή φοβάμαι την αλλαγή, το καινούριο, οπότε καλύτερα να μείνω εδώ, στο οικείο, γνώριμο..*

Αλλά ας τα πάρουμε τα πράγματα από την αρχή..

Ερωτεύτηκες ποιον; Ερωτεύτηκες έναν άνθρωπο που σε κάποια σημεία *σίγουρα* είναι διαφορετικός. Γιατί δεν είμαστε όλοι ίδιοι. Θα τον άλλωστε μονότονο και ανιαρό..

Έχω να σου πω πως αυτή η διαφορετικότητα, ήταν που σ έκανε να τον προσέξεις. Αυτά τα διαφορετικά χαρακτηριστικά, σε έκαναν να θες να τον γνωρίσεις περισσότερο. Σου κέντρισαν το ενδιαφέρον και τη φαντασία για το τι άλλο κρύβεται από πίσω..

Ωστόσο, αυτό το διαφορετικό που ερωτευόμαστε στον άνθρωπό μας, τελικά καταλήγουμε να το 'πολεμάμε'. Να θέλουμε να το αλλάξουμε. Αρχίζει και μας πνίγει, δεν το ανεχόμαστε, μας κουράζει, μας φθείρει και ζητάμε από τον άνθρωπό μας να κάνει κάτι! Να το τροποποιήσει, να το βελτιώσει, ή ακόμα χειρότερα να το φέρει στα μέτρα μας. Να το προσαρμόσει σύμφωνα με τις δικές μας ανάγκες, τα δικά μας θέλω, τις δικές μας πεποιθήσεις. Αρχίζουμε λοιπόν και παρεμβαίνουμε σε αυτό που είναι ο άλλος, και ούτε λίγο ούτε

πολύ του ζητάμε να γίνει σαν εμάς. Επομένως το διαφορετικό, τείνουμε με τον καιρό να θέλουμε να το κάνουμε όμοιό μας!

Δύσκολο έως ανέφικτο να καταφέρουμε να ταιριάξουμε και να εναρμονίσουμε τις αντιφάσεις.

Στην ουσία τί θέλουμε; **Θέλουμε να συνεχίζουμε να θαυμάζουμε τον άνθρωπό μας, και να μας θαυμάζει βεβαίως.**

Όταν όμως παρεμβαίνεις στη φύση του άλλου, κι αρχίζεις να ΜΗΝ τον θαυμάζεις, ή να τον θαυμάζεις λιγότερο, στο τέλος φτάνεις να μην τον θαυμάζεις καθόλου, γιατί

→ ή δεν τα κάνει όπως τα θες

→ ή απλά σε ακολουθεί, χάνοντας τον εαυτό του, κι εσύ μένεις να αναζητάς εκείνη την 'ξεχωριστή, ιδιαίτερη και αυτόνομη προσωπικότητα' που ερωτεύτηκες..

Εν ολίγοις, χάος. Χάος στο μυαλό και στην ψυχή

Χάος και στη σχέση, γιατί -από την άλλη πλευρά- ο/η σύντροφος φτάνει να μην καταλαβαίνει τι ακριβώς θες, κι όλο προσπαθεί να σε ικανοποιεί, αλλά τίποτα δεν είναι αρκετό και τίποτα δεν φτάνει. Όλο κάτι άλλο προκύπτει που θα πρέπει να 'φτιάξει'..

Κι αρχίζει η κούραση, η ματαιότητα και η διαπίστωση ότι «μάλλον αυτό που είμαι δεν σου κάνει / δεν σε καλύπτει/ δεν σε ικανοποιεί, οπότε ποιος ο λόγος να προσπαθώ; Εγώ θέλω να με θες γι αυτό που είμαι, όπως κι εγώ δέχομαι αυτό που είσαι.

Και μακάρι να ναι έτσι, γιατί στις περισσότερες των περιπτώσεων ό,τι ισχύει για τον έναν, ισχύει και για τον άλλον. Λίγες είναι οι περιπτώσεις όπου ο ένας **αποδέχεται** τον άλλον. Συνήθως ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ προσπαθούν να μεταλλάξουν τον σύντρόφό τους, ή -από άμυνα- αρχίζουν τον ανταγωνισμό: «εσύ

που τα κάνεις όλα τέλεια, όλα εσύ τα ξέρεις, κι εσύ που τότε έκανες αυτό, κλπ κλπ»

Νεύρα, ταμπέλες, χαρακτηρισμοί, θλίψη, στεναχώρια, απομάκρυνση, μοναξιά

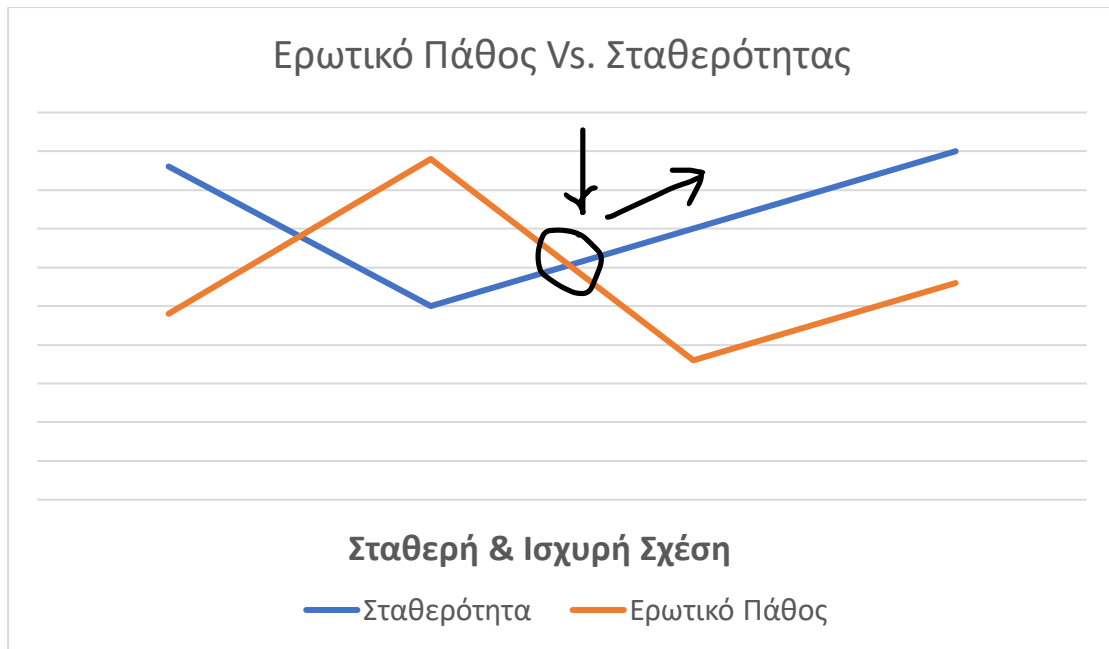
Μούτρα (παθητική επιθετικότητα)

Όσπου φτάνεις να κοιτάς τον άνθρωπο, που μέχρι πρότινος ήταν «η ζωή σου», χωρίς να βλέπεις τίποτα όμορφο. Σου είναι ξένο σώμα. Έχει χαθεί η οικειότητα. Δεν έχεις να πεις τίποτα μαζί του/της, είτε για να μην καταλήξετε σε τσακωμό, είτε γιατί νιώθεις πως δεν σε καταλαβαίνει.

Ζείτε σ' ένα σπίτι σαν δυο ξένοι, τσακώνεστε μονίμως, ή υπάρχει αυτή η σιωπή όπου φαινομενικά όλα είναι καλά, αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι. Προβλήματα χωμένα κάτω απ' το χαλάκι και η ζωή συνεχίζεται..

Ο λόγος που γράφω αυτό το βιβλίο είναι γιατί θέλω ζευγάρια ευτυχισμένα και ΚΑΛΑ ΜΑΖΙ. ΟΧΙ ΣΥΜΒΑΤΙΚΑ ΜΑΖΙ. Θέλω οικογένειες όπως εκείνη της διαφήμισης του βιτάμ (όλοι χαρούμενοι γύρω από ένα τραπέζι μια ηλιόλουστη μέρα να παίρνουμε το πρωινό μας). Θέλω παιδιά να μεγαλώνουν σε συνθήκες αγάπης, αρμονίας, συνεργασίας, συμμετοχής, ΣΕΒΑΣΜΟΥ. Θέλω γάμους μέσα στους οποίους οι σχέσεις (γονεϊκές, συντροφικές, συγγενικές) να μακροημερεύουν και να γίνονται ΣΤΑΘΕΡΕΣ και ΙΣΧΥΡΕΣ!

Κι εδώ να κάνω την πολύ σημαντική επισήμανση: ότι η σχέση σταθεροποιείται και αρχίζει να γίνεται ισχυρή, ακριβώς στην καμπή του ερωτικού πάθους. Όσο το ερωτικό πάθος μειώνεται, τόσο θα πρέπει να ανέρχεται η καμπύλη της σταθερότητας.



*‘Η σταθερή σχέση αναδύεται σα φοίνικας, μέσα από τις στάχτες ενός ερωτικού πάθους..’-*

Τα έντονα αντιφατικά συναισθήματα που νιώθαμε στην αρχή (αγωνία για αποδοχή – φόβος απόρριψης – ευχαρίστηση), δίνουν τη θέση τους σε πιο ήπια, ισορροπημένα συναισθήματα (ασφάλεια – οικειότητα – εγγύτητα).

Δεν θα πρέπει τα ζευγάρια να αγχώνονται στη διαπίστωση της υποχώρησης του ερωτικού πάθους (υποχώρησης, όχι ανακοπής), αλλά το ‘σημείο καμπής’ (όπως φαίνεται και στον παραπάνω πίνακα) να το δουν θετικά ως την κατάλληλη συνθήκη, το κατάλληλο σημείο, για να εδραιώσουμε στη σχέση τις θεμελιώδεις βάσεις που θα την κρατήσουν υγιή και σταθερή στο χρόνο!

Σίγουρα η ερωτική εγγύτητα είναι απαραίτητη, γιατί χωρίς το ερωτικό στοιχείο, είμαστε αδερφάκια, φίλοι, συγκάτοικοι. Αλλά σε αυτό θα επανέλθω αργότερα.



Να γυρίσω λοιπόν στις βάσεις και στα θεμελιώδη χαρακτηριστικά που κάνουν μια σχέση σταθερή και ισχυρή στον χρόνο (Παναγιώτης Κορδούτης, Ανοιχτό Λαϊκό Πανεπιστήμιο).

Ως πρώτο στοιχείο, αναφέρουμε την **ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ**. Και λέγοντας εμπιστοσύνη εννοούμε πως κάνεις κάτι για μένα από καλή πρόθεση κι εγώ το καταλαβαίνω αυτό. Δεν προβληματίζομαι, δεν αναρωτιέμαι. Οι συμπεριφορές μας δηλαδή θα πρέπει να προκύπτουν αβίαστα, και οι καλές μας προθέσεις να είναι αδιαμφισβήτητες. Να υπάρχει αυτό το δεδομένο ανάμεσά μας και να το θεωρούμε ως δεδομένο **ΚΑΙ ΟΙ ΔΥΟ**.

Αυτό μας οδηγεί στο επόμενο στάδιο, την **ΑΣΦΑΛΕΙΑ**, όπου μέσα σ αυτή τη φυσαλίδα εμπιστοσύνης με τον άνθρωπό μου, μέσα σ αυτή τη συμμαχία που έχω κάνει μαζί του/της, νιώθω ότι υπάρχει κατά κάποιο τρόπο προστασία από τους κινδύνους και τις εξωγενείς απειλές. Ξέρω πως ό,τι κι αν συμβεί έχω κάποιον να στραφώ. Όχι μόνο για να πω τον πόνο μου, αλλά κάποιον που θα προστρέξει για μένα, χωρίς να χρειαστεί καν να το πω ή να το ζητήσω.

Η ασφάλεια προϋποθέτει έναν ακόμα ψυχολογικό παράγοντα, την **ΑΦΟΣΙΩΣΗ**, την οποία δεν θα πρέπει να συγχέουμε με την αποκλειστικότητα γιατί αυτό γεννά προβλήματα. Αφοσίωση θα πει, ο άνθρωπός μας να ασχολείται συστηματικά μαζί μας. Να με ακούει, να μου δίνει προσοχή και προτεραιότητα, έναντι παντός άλλου προσώπου ή γεγονότος ζωής. Να είμαι η προτεραιότητά του (προσοχή → όχι η αποκλειστική του ενασχόληση, καθώς είναι σημαντικό για την ισορροπία όλων να διατηρείται ένα δίκτυο κοινωνικών σχέσεων).

Η σχέση μας θα πρέπει να είναι η ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΜΑΣ ΓΩΝΙΑ. Εκεί έχουμε ανάγκη να γυρίζουμε το βράδυ για να θυμόμαστε την αξία μας.

Μετά από μία εξαντλητική, απαιτητική μέρα, όπου δοκιμάστηκαν οι αντοχές μας, ή ζοριστήκαμε στο γραφείο, τσακωθήκαμε στον δρόμο, ή απογοητευτήκαμε με έναν φίλο, συγγενή, συνεργάτη, ΕΧΟΥΜΕ ΑΝΑΓΚΗ ΝΑ ΓΥΡΙΣΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ ΜΑΣ, ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΜΑΣ, κι εκεί να χαλαρώσουμε.. Να θυμηθούμε την αξία μας.

Όταν η αξία μας αμφισβητείται από άλλους, ο άνθρωπός μας έτσι απλά και μαγικά, έχοντας κάνει επιλογή ζωής σε εμάς, μας θυμίζει ότι ΑΞΙΖΟΥΜΕ.

Στην περίπτωση που ΚΑΙ ο άνθρωπός μου φτάνει να με υποβλέπει, να με υποτιμά, τότε νιώθω άδειος, κενός, αδύναμος, μόνος. Μες στο παράπονο και με μία κρίση ταυτότητας που αν δεν προσέξω, μπορεί να με οδηγήσει σε δύσβατα μονοπάτια.

Συνεπώς, ο άνθρωπός μας θέλουμε να νιώθουμε πως είναι ο ΣΥΜΜΑΧΟΣ μας, που μας θυμίζει την αξία μας στις δύσκολες στιγμές μας, και η φωλιά μας, το λιμάνι μας όπου στα δύσκολα διαφεύγουμε και βρίσκουμε και πάλι τον εαυτό μας!

Θέλω να νιώθω πως μαζί σου  
μπορώ να είμαι ο εαυτός μου

Θέλω να νιώθω πως αγαπάς τα  
πάντα σε εμένα. Και τα στραβά  
μου και τα καλά μου

Θέλω τα λάθη μου να μη μου τα  
«χτυπάς»

Θέλω να μην είσαι απέναντι,  
αλλά ΔΙΠΛΑ ΜΟΥ!





## ‘ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ’

Οι συγκρούσεις στις σχέσεις είναι απαραίτητες γιατί μας δίνουν την ευκαιρία να εκφραστούμε. Να πούμε τα παράπονά μας, τις ανάγκες μας, τι θέλουμε, τι δεν μας αρέσει.

Όπως με όλα, έτσι και με τις συγκρούσεις θα πρέπει να προσέξουμε πώς τις διεκπεραιώνουμε. Δυστυχώς οι περισσότεροι χρησιμοποιούν τις συγκρούσεις για να χαρακτηρίσουν, μειώσουν, προσβάλουν, απαξιώσουν. Για να κάνουν τον άλλον να νιώσει άσχημα και μπαίνουν σε αυτό το παιχνίδι της εξουσίας και του ανταγωνισμού: ποιος έχει δίκιο και ποιος άδικο, που ως γνωστόν δεν οδηγεί πουθενά.

Είπαμε και παραπάνω, **όταν αρχίζεις να με υποτιμάς, να αμφισβητείς την αξία μου, τότε αρχίζω να νιώθω πως με υποβλέπεις και χάνω έτσι το κίνητρο, τη διάθεση, την επιθυμία να είμαι σε αυτή τη σχέση.**

Οι συγκρούσεις θα πρέπει να οδηγούν σε διαπραγμάτευση, που σημαίνει παραγωγική συζήτηση γύρω από ένα αντικειμενικό ζητούμενο με σκοπό να καταλήξουμε σε μία χρυσή τομή: μία λύση που θα ικανοποιεί, ει δυνατόν, και τους δυο μας.

Κι εδώ ξεκινάει το τεράστιο κεφάλαιο της **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**.

Καταρχάς, για να δω κάτι ως «αντικειμενικό ζητούμενο», θα πρέπει να πάρω λίγο τις αποστάσεις μου, να ρίξω τους τόνους, και σίγουρα να επανέλθω, με ΘΕΤΙΚΗ ΠΑΝΤΑ πρόθεση.

Πολλοί, την ώρα της κρίσης, του τσακωμού, δε βοηθούν γιατί θέλουν να λύσουν το θέμα επί τόπου. Ο θυμός όμως δεν είναι και ο καλύτερος σύμβουλος, κι εκείνη τη στιγμή δεν έχεις καθαρό μυαλό, ούτε την ψυχραιμία να προσφέρεις κάτι χρήσιμο στην κατάσταση. Οπότε κάντε time out, πάρτε τον χρόνο σας, ο καθένας όπως προτιμά (είτε πηγαίνοντας μια βόλτα, είτε με το να απασχοληθείτε με κάτι άλλο που θα σας αλλάξει τη διάθεση θετικά), **και σε επόμενο -κατάλληλο- χρόνο επαναφέρετε το θέμα, έχοντας όμως τις προτάσεις σας, και με ενσυναίσθηση προς τον/τη σύντροφο.** Έχοντας λάβει δηλαδή υπόψη και τη δική του θέση. Έτσι ξεκινάει ο διάλογος. **Διάλογος με απόψεις, επιχειρήματα, επικεντρωμένος στην ΟΥΣΙΑ του θέματος και με προσανατολισμό στη ΛΥΣΗ, και όχι στο πρόβλημα (solution-focused).**

*Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούμε τη σύγκρουση για να κρίνουμε ή να μειώσουμε τον άνθρωπό μας. Αυτό δεν προσφέρει τίποτα καλό, αντιθέτως υπονομεύει τη σχέση.*

*Η σύγκρουση θα πρέπει να είναι σύντομη και να αποτελεί έναυσμα για εποικοδομητικές συζητήσεις προς εύρεση κοινά αποδεκτών λύσεων στα θέματα που μας αφορούν.*



Και για να επιστρέψουμε στο αρχικό ερώτημα, που είναι και ο τίτλος του βιβλίου: Αξίζει? Αξίζει να σώσουμε τον γάμο μας? Αξίζει να κάνουμε αυτή την «ύστατη» προσπάθεια;

### **ΑΞΙΖΕΙ..**

- >> Αν τα θετικά υπερτερούν των αρνητικών. Αν τα οφέλη είναι περισσότερα και σημαντικότερα από τα κόστη
- >> Αν υπάρχουν στοιχεία που ακόμα θαυμάζεις στον άλλον
- >> Αν έχετε παιδί/-α και είστε ΚΑΙ ΟΙ 2 διατεθειμένοι να κάνετε τα πάντα προκειμένου να τους προσφέρετε ένα περιβάλλον ηρεμίας, αλληλοσεβασμού και συνεργασίας
- >> Αν ο άλλος άνθρωπος σε εμπνέει να γίνεσαι καλύτερος και να εξελίξεσαι διαρκώς

### **Αξίζει**

- >> Αν έχεις συνειδητοποιήσει τα λάθη σου και ΘΕΣ να τα διορθώσεις. Αν ΘΕΣ να δουλέψεις με τον εαυτό σου, αν ΘΕΣ να βελτιωθείς

### **Αξίζει**

- >> Αν παρά τα στραβά του άλλου, δεν θες άλλον δίπλα σου, και θα ήθελες πολύ **ΝΑ ΗΣΑΣΤΑΝ ΚΑΛΑ ΜΑΖΙ ΚΑΙ ΝΑ ΧΑΙΡΟΣΤΑΣΤΑΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ**

## Αξίζει

>> Αν το 'ταξίδι' σας μέχρι τώρα σε κάνει να θες κι άλλο! Δεν το 'χεις χορτάσει κ πιστεύεις πως υπάρχουν πολλά ακόμη ανεξερεύνητα μέρη να πάτε. Δεν έχετε γνωρίσει ακόμα απόλυτα ο ένας τον άλλον, γιατί υπάρχουν σίγουρα βαθύτερες πτυχές σας που δεν τις έχετε αποκαλύψει, ίσως από φόβο μην εκτεθείτε/πληγωθείτε (αλλά -πλέον το διαπιστώνετε μόνοι σας- και 'καμουφλαρισμένοι' που είστε, πληγώνεστε. Οπότε, ΑΞΙΖΕΙ, να παλέψετε να μείνετε μαζί, με σκοπό ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΘΕΙΤΕ ΑΠΟΛΥΤΑ!)

Πάντα η σχέση θα πρέπει να 'χει περιθώρια βελτίωσης, συνέχειας. Να 'χει προορισμό, μονοπάτι να διαβεί. Αλλιώς μένει στάσιμη και 'βαλτώνει'

Οι περισσότεροι βολεύονται σε γάμους συμβατικούς, έχοντας αποδεχτεί μια κατάσταση δυστυχίας. Γιατί είναι δυστυχία να είσαι κλεισμένος σ ένα δωμάτιο, κ στο σαλόνι να ναι ένας άνθρωπος με τον οποίον δεν έχεις πλέον τίποτα κοινό. Τίποτα να μοιραστείς

Σε ρίχνει η ενέργειά του, η παρουσία του, η όλη κατάσταση σε πνίγει!

**ΜΗ ΣΥΜΒΙΒΑΣΕΣΑΙ**

**ΜΗΝ ΤΟ ΔΕΧΕΣΑΙ ΑΥΤΟ ΓΙΑ ΚΑΝΕΝΑΝ ΣΑΣ**

*Αλλά ποιος τελικά έχει την ευθύνη; Ποιος θα σηκώσει το 'βάρος'; Ποιος θα το πάρει πάνω του και θα πει, «άστο σ'εμένα. Θα το φτιάξω εγώ, θα φτιάξω εγώ την κατάσταση»*

Σίγουρα όχι ο «ειδικός». Ο σύμβουλος γάμου, ο ψυχολόγος, ο θεραπευτής, ο Coach

Ο ειδικός είναι εδώ να σε ακούσει και να σε καθοδηγήσει ή να σε θεραπεύσει. Να σου προτείνει τρόπους/λύσεις, ακόμα και να σε εκπαιδεύσει στις σχέσεις ή στη βελτίωση εαυτού

Την τελική ευθύνη όμως του χωρισμού ή μη, του διαζυγίου, της επανασύνδεσης, ή της αποκατάστασης της σχέσης.. την τελική έκβαση την έχετε εσείς στα χέρια σας. Εσύ, ως μονάδα, και μαζί οι δυο σας, ως ζευγάρι..

Το αν «θα πάει καλά», το αν «θα σωθεί» η σχέση, (που κακώς το διατυπώνουμε στο γ' ενικό, γιατί έτσι αποποιούμαστε κάθε ευθύνης), είναι δική σας καθαρά υπόθεση. **Εγώ** (α' πρόσωπο = ενεργώ) θα φροντίσω να πάει καλά, **εγώ** θα **σώσω** τη σχέση

Θα πρέπει να ακολουθηθεί το παρακάτω πλάνο:

1. Συμφωνούμε σε έναν κοινό στόχο
2. Δεσμευόμαστε
3. Εκπαιδευόμαστε, μαθαίνουμε, θεραπευόμαστε (ζητάμε βοήθεια από ειδικό/ούς)
4. Περνάμε στην εφαρμογή / ενεργούμε / πράττουμε!





## Προσωπική Ευθύνη

Ξεκινάει από σένα λοιπόν. Από τον καθέναν σας ξεχωριστά. Θα πρέπει ο καθένας σας να αναλάβει το κομμάτι που του αναλογεί. Στη συνεδρία, πιθανότατα να ακούσετε από τον ειδικό πώς θα μπορούσε να μετακινηθεί ο καθένας σας, προκειμένου να μεταβληθεί θετικά το ισοζύγιο της σχέσης. Προκειμένου να έρθετε πιο κοντά, να αρχίσετε και πάλι να επικοινωνείτε. Να ανακτήσετε την οικειότητά σας.

Το κομμάτι που αναλογεί στον καθέναν είναι και προσωπική του ευθύνη/υπόθεση να το βελτιώσει/αποκαταστήσει.

Είναι όπως στο αεροπλάνο με τις μάσκες οξυγόνου. Αν χρειαστεί, θα πρέπει να φορέσεις πρώτα εσύ τη μάσκα, και έπειτα να βοηθήσεις τον διπλανό σου. Έτσι και στις σχέσεις. Αν δεν φροντίσεις πρώτα τον εαυτό σου, δεν μπορείς να φροντίσεις κανέναν.

Τα περισσότερα ζευγάρια περιμένουν τι θα κάνει ο άλλος. Θα μου μιλήσει; Θα πάρει πρωτοβουλία; Θα προτείνει κάτι;

Στην αναμονή είσαι παθητικός, δεν έχεις τον έλεγχο της κατάστασης, αντιθέτως τον έχεις εναποθέσει στον άλλον, γι αυτό και ψυχολογικά δεν είσαι και στα καλύτερά σου. Όταν περιμένεις τί θα κάνει ο άλλος, πιθανότατα δημιουργείς προσδοκία μέσα σου, που πολλές φορές δίνει τη θέση της στην

απογοήτευση, γιατί ο άλλος δε λειτουργεί όπως θα ήθελες κι έτσι εσύ κλείνεσαι και αποτραβιέσαι, απομακρύνεσαι. Χωρίς μάλιστα να εξωτερικεύεις το συναίσθημά σου. Έτσι ο άλλος μπορεί να μην έχει αντιληφθεί καν όλη αυτή τη διεργασία. Βλέπει όμως ότι είσαι απόμακρος/η και φοβάται κι εκείνος/η με τη σειρά του να προσεγγίσει, μη λάβει απόρριψη. Έτσι ο καθένας «κλείνεται στο καβούκι του» με τις ενοχές κι απογοητεύσεις του, δε μιλάτε, δεν ενημερώνετε ο ένας τον άλλον γι αυτά που βιώνετε εσωτερικά, κι όλο αυτό οδηγεί στην αποξένωση.

Θα πρέπει λοιπόν, για να μην μπούμε σε αυτό τον φαύλο κύκλο **αναμονής > προσδοκίας > απογοήτευσης**, να επικεντρωθείς στον εαυτό σου και να δεις τι μπορείς εσύ να κάνεις με βάση τις δικές σου ανάγκες, τα δικά σου συναισθήματα. Έτσι, έχεις τον έλεγχο της δικής σου κατάστασης, και νιώθεις πιο ανακουφισμένος και λιγότερο αγχωμένος. Μπορεί ο σύντροφος να μην ανταποδίδει ή να μην είναι θετικός. Να ναι απόμακρος, λιγομίλητος, καχύποπτος, αρνητικά προκατειλημμένος. Αυτό δεν θα πρέπει να σε πτοήσει, αλλά εσύ αποφασισμένος και συνειδητοποιημένος για το τι κάνεις και τι θες να πετύχεις, θα πρέπει να συνεχίσεις σταθερά προς τον στόχο σου. Που ποιος είναι; Μα να κάνεις τον άνθρωπό σου χαρούμενο φυσικά, **ΑΦΟΥ ΠΡΩΤΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΙΣ ΕΣΕΝΑ**. Το μέσα και το έξω σου. Την ψυχή και το σώμα σου. Με εσωτερική αρμονία, μόνο θετικά vibes εκπέμπουμε, κι έτσι κάνουμε και τους άλλους να θέλουν/αποζητούν την παρέα μας

Δυστυχώς πολλοί συγχέουν την προσωπική/ατομική ευθύνη με το «ΔΗΛΑΔΗ ΕΓΩ ΦΤΑΙΩ;; ΕΓΩ ΕΧΩ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;; ΕΓΩ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ; Ο ΑΛΛΟΣ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΤΙΑΞΕΙ ΤΙΠΟΤΑ;», κάτι που δυσκολεύει τη συνεργασία μας, γιατί αν είσαι σε **άρνηση**, δε βοηθάς να έχουμε το θεμιτό αποτέλεσμα.



Το παρατηρώ στις συνεδρίες ότι πολλοί βιώνουν αυτό το αρνητικό/ενοχικό συναίσθημα του «εγώ φταίω;», και εγκλωβίζονται σε αυτό.

Φυσικά, εκεί γίνεται πάντα η διευκρίνιση από τη δική μου πλευρά ως Coach, ότι **δεν είμαι εδώ για να σε κρίνω αλλά για να σε βοηθήσω**. Προσπάθησε να ανοίξεις το μυαλό σου και να κάνουμε έναν εποικοδομητικό διάλογο που θα μας οδηγήσει σε **ΛΥΣΕΙΣ**. Δεν σε κατηγορεί κανείς, δεν έχει κανένα πρόβλημα, ίσα ίσα αποτελείς τον **ΔΥΝΑΤΟ ΚΡΙΚΟ** της σχέσης, υπό την έννοια του ότι αν μετακινηθείς εσύ, θα αντιστραφεί άμεσα η κατάσταση! Στη συνέχεια θα μετακινηθεί και ο άλλος και θα έχετε βρει τον δρόμο σας..

Η δυσκολία έγκειται στο ποιος θα κάνει την αρχή. Ποιος θα μετακινηθεί πρώτος.

**Αυτά είναι θέματα πληγωμένου εγωισμού ή/και ανταγωνισμού, που δεν χωράνε σε καταστάσεις κρίσεως. Όταν έχουμε κρίση, όταν η κατάσταση είναι τόσο σοβαρή, που με το ένα πόδι είμαστε στο δικηγόρο και με το άλλο στον σύμβουλο γάμου, έχουμε υποχρέωση να αφήσουμε τα εγώ μας στην άκρη και να λειτουργήσουμε ΑΜΕΣΑ με ανιδιοτέλεια, ωριμότητα και προς καλό όλων (ειδικά των παιδιών αν έχετε).** Επείγει να αντιστραφεί το κλίμα! *Κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς;* Αυτό αναρωτήσου και ανάλαβε δράση. Το τι κάνει ή δεν κάνει ο/η σύντροφος σε αυτή τη φάση δεν θα πρέπει να σε απασχολεί. Να σε απασχολήσει ίσως, όταν ενώ θα τα 'χεις κάνει όλα, εκείνος/η δεν θα «γυρνάει». Τότε ναι, θα πρέπει να

επαναξιολογήσετε τη σχέση και να καταλήξετε ίσως σε νέες αποφάσεις. Εσύ πάντως θα νιώθεις όμορφα με τον εαυτό σου, ότι το εξάντλησες, έκανες ό,τι μπορούσες, αλλά σ' ό,τι έχει να κάνει με τον άλλον άνθρωπο, θα πρέπει να σεβαστούμε τα όρια και τις επιλογές του. Οπότε, σε τέτοια περίπτωση λέμε 'αυτή η σχέση έκανε τον κύκλο της, χωρίζουμε πολιτισμένα, παραμένουμε καλοί γονείς, και ανασυντασσόμαστε για μια καλή συνέχεια στη ζωή μας'.

Πολλοί ρωτάνε *τι να κάνω δηλαδή; Πώς να τον/την πλησιάσω; Τι να κάνω για να με ξαναθέλει;* >> Λάθος σκεπτικό! Πάλι ασχολείσαι με τον άλλον άνθρωπο! Δεν το θέλουμε αυτό! Συνήθως ο άλλος θέλει τον χώρο του. Έχει ανάγκη να έρθει εκείνος/η σε εσένα. Να σε ξαναποθήσει από μόνος/η του. Να θελήσει εκείνος/η να σε πλησιάσει. Διαφορετικά πιέζεται, και αυτό του/της δημιουργεί επιπρόσθετο άγχος που έχει τα εντελώς αντίθετα αποτελέσματα από αυτό που θέλουμε. Δεν θέλουμε να ασχοληθείς πάλι με τον άλλον. Θέλουμε να ασχοληθείς με τον εαυτό σου, ώστε να νιώσεις πρώτα εσύ καλά, και στη συνέχεια να προκαλέσεις και πάλι **ΘΑΥΜΑΣΜΟ** στον/στη σύντροφό σου.

(Κάπου εκεί χαλάει η σχέση, όταν αρχίζει να φθίνει ο θαυμασμός, ο οποίος είναι και απόλυτα συνδεδεμένος με το ερωτικό στοιχείο).

*Για να σε ποθώ ερωτικά*

*θέλω.., έχω ανάγκη..,*

*να σε θαυμάζω..*



>> μετάφραση: 'Θαυμάζω τον τρόπο που ζεις τη ζωή σου'

Αυτό ακριβώς!

Λέγοντας ΘΑΥΜΑΣΜΟ, εννοούμε **έμπνευση**. Πώς ο καλλιτέχνης έχει τη μούσα του;, έτσι και στις σχέσεις

είναι αναγκαίο ο άνθρωπος μας να μας εμπνέει για να γινόμαστε καλύτεροι, και να φροντίζουμε κι εμείς απ' την πλευρά μας να συντηρούμε τα θετικά του/της συναισθήματα προς το πρόσωπό μας.

*Το πιο ωραίο ρούχο που μπορεί να φορέσει κανείς,  
είναι η αυτοπεποίθηση*

Πέρα απ' την εμφάνιση και τα εξωτερικά χαρακτηριστικά, αυτό που μας κρατάει σε σχέση με τον άλλον άνθρωπο είναι η προσωπικότητα. Ο τρόπος που σκέφτεται, η φιλοσοφία και η στάση ζωής που έχει. Οι ιδεολογικές του αντιλήψεις. Το πώς αντιδρά και πώς χειρίζεται τις καταστάσεις. Πώς στέκεται κοινωνικά, πώς τοποθετείται στις συζητήσεις, πώς διαχειρίζεται τις κρίσεις.

Η προσωπικότητα δομείται απ' όταν είμαστε παιδιά και σαφώς επηρεάζεται σημαντικά από τους φροντιστές/γονείς μας. Βλέπουμε πολλούς ενήλικες, οι οποίοι ως πιστά αντίγραφα των γονιών τους, έχουν ξεσηκώσει τα πάντα τους: τη συμπεριφορά τους, τις συνήθειές τους, τις αντιλήψεις τους. «Είσαι ίδιος/α η μάνα σου, ή ο πατέρας σου»

Θαυμασμό θα προκαλέσει η **διαφοροποίηση**. Ο διαχωρισμός του ενήλικου εαυτού μου απ τον εαυτό που μου φτιάξαν. Που δόμησα χωρίς συνειδητή επιλογή, γιατί ως γνωστόν τα παιδιά είναι σφουγγάρια και βλέπουν τους γονείς τους ως πρότυπα

που θέλουν να τους μοιάσουν, γι αυτό και ό,τι κάνουν οι γονείς το εκλαμβάνουν ως ορθό και το αντιγράφουν. Βρίζει ο μπαμπάς; Βρίζει και ο γιος. Είναι στην τηλεόραση οι γονείς; Στην τηλεόραση είναι και τα παιδιά. Τσακώνονται συνέχεια οι γονείς και υπάρχουν εντάσεις; Έτσι εκπαιδεύονται και τα παιδιά: ότι είναι φυσιολογικό να τσακωνόμαστε και να φωνάζουμε, ή να σου ζητώ να κάνεις αυτό που θέλω εγώ, με πίεση και φωνές.

Θαυμασμό λοιπόν, αλλά και προσωπική ανακούφιση, θα προκαλέσει η συνειδητή επιλογή και απόφαση να μη θέλω εγώ στην ενήλικη ζωή μου και στη σχέση με τον άνθρωπό μου να φέρω τέτοιες συμπεριφορές. Να θέλω να δουλέψω με τον εαυτό μου ώστε να δομήσω μία άλλη προσωπικότητα, ήρεμη, συζητήσιμη και όχι νευρική, εκφοβιστική, ελεγκτική. Να συνειδητοποιώ ότι αυτά δεν είναι δικά μου, αλλά των γονιών/φροντιστών/φίλων/συγγενών/κοινωνικών προτύπων μου, και τώρα -ενήλικας πια- έχω όλη την ελευθερία επιλογής να ΜΗΝ λειτουργώ, να μην σχετίζομαι όπως -λαθεμένα- εκείνοι.

Χρειάζεται λοιπόν να δουλέψουμε με τον εαυτό μας, να κάνουμε μία σοβαρή και ουσιαστική ενδοσκόπηση και αυτοεξερεύνηση, ώστε να καταλήξουμε στο ποιοι θέλουμε ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ να είμαστε στην ενήλικη πια ζωή μας.

Οι γονείς μας κάνανε ό,τι πίστευαν και θεωρούσαν σωστό. Σωστό ή λάθος είναι κομμάτι της δικής τους αυτοκριτικής και αυτό-αξιολόγησης. Τώρα, σήμερα, αυτό που θα πρέπει να σε αφορά είναι τι θα κάνεις εσύ. Τι θα κάνεις εσύ ως άνθρωπος, ως σύντροφος, ως γονιός, ως φίλος, συνάδελφος, συγγενής. Πώς θες να στέκεσαι και τι εαυτό θες να δομήσεις, ώστε να νιώθεις καλά και άνετα μέσα σε αυτόν.

Αν φωνάζεις, βρίζεις, τα σπας, σίγουρα δεν νιώθεις καλά με τον εαυτό σου εκείνες τις στιγμές. Όμως, σου συμβαίνει πολύ καιρό

και δεν βλέπω να το παίρνεις και πολύ στα σοβαρά. Να θες να κάνεις κάτι ουσιαστικό, για να αλλάξεις αυτή την άσχημη συμπεριφορά. Ή ένα άλλο απλό παράδειγμα: δεν έχουμε χρόνο λένε ως ζευγάρι. Δεν βρίσκουμε χρόνο να τον περάσουμε μαζί, λόγω παιδιών, δουλειών, κούρασης.

Αν ο καθένας δεν δεσμευτεί να **βρει** χρόνο, αν δεν κάτσετε μαζί να συμφωνήσετε και να ορίσετε έναν κοινό χρόνο, τότε ναι δεν θα βρίσκεται χρόνος ποτέ.

Εναπόκειται λοιπόν στην ευθύνη του καθενός το τι θα κάνει με τον εαυτό του, τι θα κάνει με τη σχέση του και τι θα κάνει γενικότερα με τη ζωή του όλη, για να ναι ικανοποιημένος, να μη γκρινιάζει, να μην του φταίνε όλα και να μην φέρνει ένταση κι εκνευρισμό στη σχέση.

Οτιδήποτε δεν σου αρέσει, βρες τον τρόπο να το φέρεις στα δικά σου μέτρα ώστε να νιώθεις το δυνατόν καλύτερα μέσα στην εκάστοτε συνθήκη σου (είτε είναι δουλειά, παιδιά, σπίτι, σύζυγος, φίλοι, συγγενείς). Κάτσε και σκέψου σε κάθε τομέα της ζωής σου τι θα μπορούσες να κάνεις ώστε να νιώθεις καλά, και ξεκίνα τις αλλαγές, τις συζητήσεις, τις ενέργειες που θα σε πάνε σε ένα καλύτερο σημείο. Δε γίνεται να μας φταίνε πάντα οι άλλοι. Ο εργοδότης, ο γείτονας, οι γονείς, τα παιδιά, ο πρωθυπουργός, το κράτος, η κρίση

Αυτές είναι οι συνθήκες, αυτά είναι τα δεδομένα σου, **ΔΕΣ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΜΕ ΑΥΤΑ**. Γιατί **μπορείς** να κάνεις άπειρα πράγματα. Έχεις άπειρες εναλλακτικές. Απλά, δεν έχεις ασχοληθεί. Δεν το έχεις θεωρήσει και τόσο σημαντικό, και «βολεύεσαι» στη ρουτίνα σου ξεγελώντας τον εαυτό σου ότι «είσαι καλά». Δεν είσαι καλά. Και αυτό το βγάζεις και στη σχέση με τον άνθρωπό σου.

Αν έχεις νεύρα με την πρώην σύζυγο που σε τρέχει στα δικαστήρια, δεν σου φταίει η νυν σύντροφος που συνειδητά έβαλες στη ζωή σου και τώρα έχεις την απαίτηση να σε ανέχεται γιατί «περνάς δύσκολα και θες κατανόηση, και να μη σε πρήζει κι εκείνη με τις ανασφάλειές της». - Όχι..

**Βρες τις ισορροπίες σου**

Πάσχουν πολλοί και από το σύνδρομο της μαϊμούς: φεύγω από τον έναν σύντροφο και αμέσως πάω στον επόμενο. Κάτσε, περίμενε! Τι νομίζεις; Τα ίδια θα συμβούν! Επαναλαμβάνεις ασυνείδητα ένα μοτίβο που μόνο καλό δεν σου κάνει!

Πας από τη μία τοξική σχέση στην άλλη, κι απ' τον έναν τοξικό σύντροφο στον άλλον, γιατί **ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΑΣΧΟΛΗΘΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ**. Αυτό-προσδιορίζεσαι μέσα από τις σχέσεις και ανάλογα με το τι παίρνεις απ' τον καθέναν. Αυτό και κουραστικό είναι, και ψυχοφθόρο και κούφιο για σένα. Κενό. Χωρίς ουσία ύπαρξης.

Πάτα φρένο, απομονώσου λίγο, ακόμα και μέσα στη σχέση μπορείς να το κάνεις, συλλογίσου τι θες, που πας και κάτσε μετά με τον άνθρωπό σου και συζητήστε όμορφα. Ανταλλάξτε απόψεις, εξωτερικεύστε συναισθήματα, εκφράστε ανάγκες. Ακούστε με αγάπη αυτά που έχει να σας πει ο άλλος και σκεφτείτε τι μπορείτε να κάνετε εσείς και τι ο άλλος για εσάς. Προκαλέστε τον να σας πει. Ζωντανέψτε αυτόν τον διάλογο. Κάποτε τα λέγατε όλα. Τώρα γιατί δεν το κάνετε; Γιατί σταμάτησε ο άνθρωπός σας να σας μιλάει; Κάντε τον να ξαναανοιχτεί και βοηθήστε τον να νιώσει ασφαλής μέσα σ αυτή τη συζήτηση. Να φύγει το σφίξιμο του μην τσακωθούμε, ή του «ωχ τι θα ακούσω πάλι». Κι έτσι, μέρα με τη μέρα, η επικοινωνία σας θα αρχίσει να σταθεροποιείται σε αυτές τις ισχυρές βάσεις: της ενεργητικής ακρόασης, της ασφάλειας, της κατανόησης, της υποστήριξης, συμπαράστασης, κ.ο.κ. Η επικοινωνία δεν θα



πρέπει επ ουδενί να έχει στοιχεία απαξίωσης, κακοποίησης (συναισθηματικής/λεκτικής/σωματικής), ή υποτίμησης. Απαιτείται **ΣΕΒΑΣΜΟΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ, ΚΑΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ, ΕΥΓΕΝΕΙΑ**, στοιχεία που θα μεταλαμπαδεύσετε και στα παιδιά σας, ώστε να γίνουν κι εκείνα με τη σειρά τους καλοί συνομιλητές και ρήτορες.

*Για να αποτερείς σωστό πρότυπο για τα παιδιά σου, θα πρέπει να επενδύεις στον εαυτό σου και στη σχέση σου, γιατί μέσα από εσάς, τις δικές σας συμπεριφορές, δομούνται και εκπαιδεύονται.*

*Χτίσε λοιπόν έναν εαυτό που πρώτα απ' όλους εσύ θα καμαρώνεις, και οι σημαντικοί άλλοι σου θα θαυμάζουν!*

*Χτίσε μια σχέση -οικολογική γωνιά- για όλους! Όπου όλοι, μικροί και μεγάλοι, θα νιώθετε ασφαλείς, και ήρεμοι.*

Πολλοί, στην απόφαση που καλούνται να πάρουν σχετικά με τη βελτίωση του εαυτού τους, το να ξεκινήσουν δηλαδή να δουλεύουν με κάποιον ειδικό, ή ακόμα και να αρχίσουν να εφαρμόζουν αυτά που κατανοούν κι οι ίδιοι πως χρειάζονται, αυτο-σαμποτάρουνται με την εξής σκέψη: «κι αν δεν με θέλει; Κι αν δε γυρίσει; Γιατί να μπω στον κόπο; Γιατί να κάνω όλα αυτά αν καταλήξουμε να χωρίσουμε;»

ή μπορεί να μη λαμβάνουν την ανταπόδοση που θα θέλανε ή που περίμεναν, και αμέσως απογοητεύονται και σταματούν την όποια προσπάθεια.

**Πρέπει να κρατήσεις στο μυαλό σου πως ό,τι κάνεις το κάνεις πρωτίστως ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ! Από σένα για σένα με αγάπη προς εσένα!** Δεν το κάνεις για να πετύχεις να γυρίσεις τον άλλον πίσω. Γιατί έτσι, δεν θα έχεις διάρκεια πρώτον, και δεύτερον δεν θα πειστεί και ο/η σύντροφος ότι ο νέος σου εαυτός «ήρθε για να μείνει».

Θα πρέπει να αντιλαμβάνεσαι τη βαθύτερη ανάγκη σου για αλλαγή, να το νιώθεις, να το θες, να το πιστεύεις, για να σε πιστέψει και ο άλλος. Κι αν όντως υπάρχει ζωηρή μέσα σου αυτή η ανάγκη, τίποτα δεν θα σε αποθαρρύνει, παρά θα μείνεις ΠΙΣΤΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΠΗΣ ΣΤΟΝ ΣΤΟΧΟ ΣΟΥ. Και τότε όλα θα τρέξουν πολύ πολύ γρήγορα και θα εξελιχτούν θετικά. Είτε σε ατομικό επίπεδο είτε σε επίπεδο σχέσης ή οικογενειακό.



Είναι αυτή η εξάρτηση που πολλές φορές υπονομεύει τη σχέση, και τον ίδιο τον εαυτό.

**Χωρίς εσένα δεν υπάρχω**

Θλιβερό και τεράστιο βάρος για αυτόν που το ακούει.

Δεν θέλουμε συντρόφους εξαρτημένους, σε βαθμό μη λειτουργικό για τους ίδιους. Και αυτό έρχεται να συμπληρώσει το κομμάτι 'θαυμασμός' που λέγαμε πριν.

Θέλουμε συντρόφους αυτάρκεις, ισορροπημένους, στιβαρούς, με ισχυρό λόγο, πυγμή και θάρρος στη ζωή. Που στα δύσκολα δεν το βάζουν κάτω, που έχουν μία θετική ματιά, που σε κάνουν να ελπίζεις ότι όλα θα πάνε καλά.

Χάνουμε τόσο χρόνο να τσακωνόμαστε και να αναλωνόμαστε για τα μικρά. *Βγάλε με από αυτή τη μιζέρια, τη στασιμότητα. Οδήγησέ με και δείξε μου το κάτι διαφορετικό, που θα με κάνει να ξεχαστώ και να αναθαρρήσω ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε, γιατί έχουμε πολλά ακόμα καλά να δώσουμε ο ένας στον άλλο. Κάναμε ένα άσχημο διάλειμμα, αλλά μπορούμε να συνεχίσουμε από εκείνες τις τελευταίες ωραίες στιγμές που υπάρχουν ακόμα νωπές στη μνήμη μας. Μπορούμε να το ξαναπιάσουμε από εκείνο το τρυφερό σημείο της ιστορίας μας,*

*και να φροντίσουμε -μαζί- να έχουμε μια ακόμα καλύτερη πορεία και συνέχεια.*

Ο ευάλωτος έχει ανάγκη να το 'δεί' αυτό στον σύντροφό του, που πιθανότατα είναι πιο ξεκάθαρος ως προς τα θέλω του στη σχέση. Στις περισσότερες όμως των περιπτώσεων **και** ο ξεκάθαρος παρασύρεται και γίνεται ευάλωτος, και μετά κανείς δεν μπορεί να σηκώσει κανέναν. Αρχίζουν οι κατηγορίες. Δεν με θες, οπότε σου επιτίθεμαι. - Όχι..

*Δεν με θες, οπότε κάνω τα πάντα για να κατανοήσω τους λόγους που δεν με θες, και να σου δείξω με τον πιο όμορφο τρόπο ότι αξίζει να το παλέψουμε, κι άλλο!*

Φυσικά για να φερθεί κάποιος έτσι, θα πρέπει να βάλει το 'εγώ' του στην άκρη. Θα πρέπει να μιλήσει η φωνή της καρδιάς και όχι του εγωισμού. Μιλάμε για την ανιδιοτελή αγάπη. Ναι αυτή την ρομαντική, βγαλμένη από χολιγουντιανή ταινία. Γιατί, αυτά τα **ωραία** να γίνονται μόνο στις ταινίες ή στα παραμύθια; Λες ότι «είμαι η ζωή σου», «ο άνθρωπός σου», ότι «δεν μπορείς να φανταστείς τη ζωή σου χωρίς εμένα».. Well, δείξ το μου! Με πράξεις! Τέρμα τα λόγια! Πράξεις! Πράξεις απλές, πολύ απλές, που βασίζονται στην ενσυναίσθηση. Δεν θέλω λουλούδια, δεν θέλω δώρα, δεν θέλω διακοπές/διήμερα, εξόδους σε ακριβά εστιατόρια ή κρατήσεις σε σουίτες! Δεν θέλω τίποτα απ' όλα αυτά! **Θέλω να μη νιώθω άλλο μόνη/ος. Θέλω να επικοινωνούμε, να με καταλαβαίνεις, να με νιώθεις, να με προλαβαίνεις, να λειτουργείς πριν από μένα για όλους μας! Να μπορώ να βασιστώ σ εσένα, αν κάτι δεν προλαβαίνω, ή δεν έχω το κουράγιο να κάνω, να με συμπληρώνεις στα πρακτικά/λειτουργικά της καθημερινότητας. Να μη με ρωτάς! Να παίρνεις πρωτοβουλίες! Να έχεις τη δική σου κρίση! Να μην επηρεάζεσαι. Να βάζεις όρια στους δικούς σου και να μην**

επιτρέπεις παραβιάσεις. Να με/μας προστατεύεις, να βγαίνεις μπροστά. Να σαι στιβαρός/η, ακέραιος/α, φερέγγυος/α. Τα λόγια σου να τα κάνεις πράξη κι ό,τι διαμηνύεις πως είσαι, **ΝΑ ΕΙΣΑΙ!**

Θέλω να με καταλαβαίνεις, χωρίς να χρειάζεται να μιλήσω/να εξηγήσω. Θέλω να μοιραζόμαστε, να νιώθω πως είμαστε ΔΥΟ σ' αυτό που μαζί δημιουργήσαμε. Δεν σε θέλω κομπάρσο. Σε θέλω συμπρωταγωνιστή Α' ρόλου! Δεν θέλω να «με βοηθάς», να «με εξυπηρετείς», να «**μου** κρατάς το παιδί», να «**μου** απλώνεις τα ρούχα» ή να «**μου** βάζεις τα πιάτα στο πλυντήριο». Θέλω να ξεπεράσεις όλα αυτά τα παρωχημένα στερεότυπα, ακριβώς για να σε θαυμάζω, γιατί με τη συμπεριφορά σου με κάνεις να θυμώνω με τον εαυτό μου που δεν είχα καταλάβει νωρίτερα, να θυμώνω με την επιλογή μου. Δεν θέλω «ό,τι σου λέω να το κάνεις». Θέλω να μη σου ξαναζητήσω τίποτα, κι από δω και στο εξής να λειτουργείς από μόνος σου ως ώριμος ενήλικας, σύζυγος, πατέρας/μάννα. Είμαι γονιός στα παιδιά μας! Μαζί σου θέλω να μαι ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ! Ερωμένη/εραστής! Να μου θυμίζεις τη θηλυκότητά μου/τον ανδρισμό μου και όχι να υπηρετώ γονεϊκό ρόλο και στη σχέση μας..

Θέλω να σε θέλω, να σε ποθώ, να σε αναζητώ ερωτικά εγώ. Και όχι να εκπληρώνω συζυγικά καθήκοντα, ή να ανταποκρίνομαι για να μην έχεις γκρίνια/μούτρα/νεύρα, για να κυλάει ομαλότερα η καθημερινότητά μας. Θέλω πάλι ο έρωτάς μας να μας αναζωογονεί, να μας ενώνει, και όχι να μαστε δύο ξένα σώματα που απλά συνευρίσκονται.

Θέλω να ξαναγαπηθούμε, να ξανασυνδεθούμε, να ξανανιώσω άνετα και οικεία μαζί σου, να νιώσω αυτή την ηρεμία και αγαλλίαση στην αγκαλιά σου.

Δεν έχουμε να αποδείξουμε τίποτα ο ένας στον άλλον. Σε διάλεξα και με διάλεξες, γιατί νιώσαμε σίγουροι. Τα συναισθήματά μας ήταν έντονα και ξεκάθαρα. Τι ψάχνουμε τώρα; Τι αμφισβητούμε και για τί αναρωτιόμαστε; Για το αν είμαστε φτιαγμένοι όντως ο ένας για τον άλλο;; Είναι λίγο αργά γι αυτό, δεν νομίζεις;

Δυστυχώς τα περισσότερα ζευγάρια από τη στιγμή που γίνονται γονείς, παθαίνουν μία μετάλλαξη. Λες και ενσαρκώνουν τους ρόλους των 'αρχαίων' προτύπων τους από την εποχή που ήταν εκείνοι παιδιά. Ό,τι δεν θα έκανες εσύ στα παιδιά σου, δυστυχώς το κάνεις. Κι όπως δεν θα συμπεριφερόσουν εσύ στον άνθρωπό σου, δυστυχώς συμπεριφέρεσαι..

Δες! Άνοιξε το μυαλό σου και δες τι κάνεις, πώς φέρεσαι, τι δεν κάνεις και φύγε από αυτό το υποσυνείδητο/ασυνείδητο «έτσι είμαι - έτσι έμαθα - έτσι μεγάλωσα» και πέρνα στο ΣΥΝΕΙΔΗΤΟ «θα γίνω η καλύτερη εκδοχή μου για μένα πρώτα και κατ'επέκταση για τους σημαντικούς άλλους μου».

Θέλει δουλειά, ατομική, ο καθένας με τον εαυτό του, για να μπορέσει να υποστηριχτεί με υγιή τρόπο η σχέση.

Όταν λέμε ότι ο γάμος, οι συντροφικές σχέσεις γενικότερα θέλουν δουλειά, εννοούμε σκέψη-προβληματισμό-περίσκεψη. Για μένα, για τον άνθρωπό μου, για τη σχέση μας. Ποιος είμαι, πού είμαι και πού πάω. Από πού ξεκινήσαμε, τί διανύσαμε και πού πάμε.

Χωρίς ατομικούς, αλλά και κοινούς στόχους, δεν πάμε πουθενά. Βαλτώνουμε σε καταστάσεις συμβατικές και μες στην απόλυτη στασιμότητα δε βελτιώνουμε τίποτα, παρά χειροτερεύουμε τόσο εμείς όσο και οι συνθήκες μας. Γιατί για να αλλάξεις τη συνθήκη σου, θα πρέπει να αλλάξεις την οπτική σου, τη σκέψη σου, και να συμβαδίσεις τις ενέργειές σου με το συνειδητό θέλω σου.

Όλα αυτά μπορούν να επιτευχθούν με τη βοήθεια ειδικού, ο οποίος είναι σαν να σε παίρνει απ το χέρι και να σε οδηγεί/καθοδηγεί στο ταξίδι της αυτοεξερεύνησής σου. Της προσωπικής σου ενδοσκόπησης, κατά τη διάρκεια του οποίου θα γνωρίσεις καλύτερα τον εαυτό σου και το σύντροφό σου, και βελτιώνοντας ο καθένας τα σημεία που απαιτούνται, χτίζετε μαζί γερά θεμέλια για ένα καλύτερο παρόν και ακόμα πιο ευοίωνο μέλλον.

Συνήθως, μετά τη θεραπεία/υποστήριξη, τα ζευγάρια που δουλεύουν σοβαρά και ουσιαστικά, φτάνουν να έχουν μία πολύ καλύτερη σχέση από αυτή που είχαν πριν. Οπότε, ας δούμε την 'κρίση' θετικά, κι ας φροντίσουμε να βγούμε από αυτήν νικητές και πιο ενωμένοι.

**Αξίζει λοιπόν, για όλα όσα ζήσαμε, για όλα όσα περάσαμε και φτιάξαμε, να πάρουμε ο ένας τον άλλον απ το χέρι και να τολμήσουμε να βουτήξουμε ακόμα πιο βαθιά.**

Όσο μιλάει ο εγωισμός, λέω στα ζευγάρια ότι δεν είναι σε θέση να πάρουν καμία οριστική απόφαση, γιατί για μένα δεν έχουν προσπαθήσει τίποτα. Προσπαθώ σημαίνει κάνω τον εγωισμό μου στην άκρη, κοιτάω ΠΡΩΤΑ ΕΜΕΝΑ, τα δικά μου «λάθη», τις δικές μου λανθάνουσες συμπεριφορές, και αφού τα διορθώσω

όλα αυτά, τότε ξεκινάω να ασχολούμαι με τον/τη σύντροφο. Φτιάξε πρώτα τι μπορείς να φτιάξεις εσύ και μετά δες τι κάνει ή δεν κάνει ο άλλος.

Όσο βλέπω ζευγάρια μπροστά μου να τσακώνονται και να μην κάνουν ΚΑΜΙΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ να τιθασεύσουν αυτόν τον υπέρμετρο εγωισμό, που μόνο πληγές ανοίγει, λέω απλά ότι δεν είστε σε θέση να κάνετε τίποτα αυτή τη στιγμή. Το πιο εύκολο είναι να πεις χωρίζω. Αν ΔΕΝ ΕΧΕΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΙ ΣΟΒΑΡΑ, το βλέπω ως παραίτηση, άρνηση, και δυστυχία, γιατί όσοι χωρίζουν με αυτόν τον τρόπο, ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΥΝ ΤΕΛΙΚΑ τι διαφορετικό θα μπορούσαν να είχαν κάνει. Δεν παίρνουν κανένα δίδαγμα και δυστυχώς συνεχίζουν τη ζωή τους σπέρνοντας και αλλού πόνο (π.χ. παιδιά), ή φθείροντας ακόμα περισσότερο τον εαυτό τους, συνεχίζοντας το μοτίβο των λάθος επιλογών και συμπεριφορών.

### *Όλα από μας ξεκινούν και σε εμάς καταλήγουν*

**Φυσικά υπάρχουν και οι περιπτώσεις που ΔΕΝ ΑΞΙΖΕΙ να σωθεί κανένας γάμος, γιατί η κατάσταση είναι τοξική, κακοποιητική, προβληματική, αρρωστημένη. Σε τέτοιες καταστάσεις δεν αξίζει να μένει κανείς, πόσο μάλλον να μεγαλώνουν παιδιά σε συνθήκες ακατάλληλες για την ψυχική και σωματική τους υγεία.**

Σε αυτό το βιβλίο δε μιλάμε για τέτοιες περιπτώσεις. Μιλάμε για τις καταστάσεις όπου συνήθως υπάρχει πρόβλημα επικοινωνίας και συμπεριφορών, που μπορούν να αποκατασταθούν.

Ας δούμε λοιπόν πώς μπορεί να βοηθηθεί ένα ζευγάρι που θέλει να λάβει υποστήριξη από κάποιον ειδικό.

Θα ξεκινήσετε έρευνα για Σύμβουλο Γάμου, όπου θα βρείτε διάφορες ειδικότητες. Μπορείτε να απευθυνθείτε είτε σε ψυχολόγο, είτε σε ψυχίατρο, οι οποίοι θα πρέπει να είναι εξειδικευμένοι στη Θεραπεία Ζεύγους, ή σε Coach με εξειδίκευση στα θέματα ζεύγους, και θα σταθώ εδώ να το αναλύσω πιο διεξοδικά μια και είναι η δική μου ειδικότητα.



### Coaching Ζεύγους/Γάμου

Το Couples'-Marriage-Relationship Coaching είναι Πρόγραμμα Υποστήριξης για ζευγάρια ή μεμονωμένα άτομα, γύρω από τη σχέση ή το γάμο τους.

Η σημαντική διαφορά του Coaching από τις άλλες ειδικότητες είναι ότι το Coaching ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ, αλλά πρόκειται για πρόγραμμα Εντατικής Υποστήριξης με στόχο την Άμεση Αποκατάσταση. Να μπορέσουμε δηλαδή άμεσα, μέσα σε λίγες συνεδρίες, να αντιστρέψουμε την κατάσταση θετικά. Που σημαίνει, επικεντρωνόμαστε περισσότερο στο παρόν κοιτάζοντας το μέλλον, παρά το παρελθόν. Ανατρέχουμε στο παρελθόν για να βρούμε τη ρίζα των θεμάτων, και αν υπάρχει ανάγκη θεραπείας (ψυχολογικής ή ψυχιατρικής), ο Coach θα πρέπει να σας παραπέμψει στην αντίστοιχη ειδικότητα. Η συνεργασία με τον Coach σε τέτοια περίπτωση, θα μπορεί να συνεχιστεί παράλληλα με τη θεραπεία σας ή κατόπιν αυτής.

Δεν είμαστε όλοι για θεραπεία ούτε όλοι για Coaching. Θα πρέπει με τη βοήθεια/καθοδήγηση ειδικού να δείτε τι σας ταιριάζει και τι ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες σας. Άλλοι θέλουν ΑΜΕΣΑ αποτελέσματα (π.χ. να το λύσουν τώρα), οπότε τους ταιριάζει απόλυτα το Coaching, άλλοι



ταλαιπωρούνται με αρνητικά συναισθήματα καιρό και δεν μπορούν εύκολα να «μετακινηθούν» συναισθηματικά ή να ξεπεράσουν κάποια πράγματα, οπότε θα ήταν προτιμότερο να απευθυνθούν σε ψυχολόγο, ή ακόμα και σε ψυχίατρο, αν η συναισθηματική τους κατάσταση είναι τόσο βεβαρημένη, που έχουν φτάσει να είναι *μη λειτουργικοί* στην καθημερινότητά τους.

Σε ψυχίατρο θα πρέπει να απευθύνονται σίγουρα τα ζευγάρια που ο ένας εκ των δύο, ή και οι δύο, έχει διαγνωσθεί με ψυχολογική διαταραχή (υπάρχει κάποια παθολογία δηλαδή). Καλό είναι να απευθύνονται μαζί σε ψυχίατρο προκειμένου να δίνει τις απαραίτητες κατευθύνσεις για το τι θα πρέπει να προσέχουν σε στιγμές κρίσης. Έναν άνθρωπο με διαταραχή δεν μπορείς να τον αντιμετωπίζεις επικοινωνιακά σαν όλους τους άλλους. Χρειάζεται προσεχτική προσέγγιση, και σε αυτό *μόνο* ένας ψυχολόγος ή ψυχίατρος μπορεί να σε βοηθήσει.

Το Coaching αφορά ανθρώπους **ψυχικά υγιείς**, που να μπορούν άμεσα να εφαρμόσουν αυτά που δουλεύουμε στις συνεδρίες. Δεν καθοδηγεί ο Coach, ούτε συμβουλεύει, ούτε θεραπεύει. Πρόκειται για μία έντονα διαδραστική διαδικασία όπου όλοι συμμετέχουμε ενεργά, και οι λύσεις στα προβλήματά σας δίνονται από εσάς τους ίδιους. Υπό την έννοια ότι στόχος του Coach είναι να ανασύρει τις απαντήσεις που ήδη υπάρχουν μέσα σου, απλά όταν εμπλέκεσαι στην κατάσταση δυσκολεύεσαι να έχεις αντικειμενική κρίση. Ο Coach επομένως σε βοηθά να βάλεις τη σκέψη σου σε τάξη, να στραφείς εσωτερικά και να βρεις τι είναι αυτό που ιδανικά θες, και πώς θα το πετύχεις/κατακτήσεις.

Υπάρχουν Coaches που συνδυάζουν κι άλλες ειδικότητες, όπως ψυχολόγοι/coaches ή Coaches/σύμβουλοι, όπου σε τέτοια

περίπτωση είσαι διπλά ωφελημένος/η, καθώς μπορεί και να σε θεραπεύσει και να σε συμβουλέψει αντίστοιχα.

Το καλύτερο είναι να κάνεις την έρευνά σου, αν έχεις χρόνο, και να επιλέξεις τον ειδικό που σου ταιριάζει.

Στη δική μου περίπτωση είμαι πιστοποιημένη Coach με εξειδικεύσεις σε Life, Transformational, Solution-Focused, Spiritual και Relationship Coaching και συνδυάζω την ιδιότητα της Συμβούλου καθώς έχω επιπλέον επιμορφώσεις και πιστοποιήσεις σε :

- ✓ Τομείς Εκλεκτικής Συμβουλευτικής (Art Therapy, Ομαδική Ανάλυση, Συμβουλευτική)
- ✓ Ιατρική Ψυχολογία
- ✓ Συμβουλευτική & Θεραπεία Ζεύγους & Οικογένειας
- ✓ Ψυχοπαθολογία

Είμαι επίσης κάτοχος BSc και MSc με αναγνώριση ΣΑΕΠ, και Senior Professional Member στο Ελληνικό Ινστιτούτο Coaching (Hellenic Institute of Coaching).

Ασχολούμαι αποκλειστικά με θέματα σχέσεων/γάμου τα τελευταία χρόνια κι έχω στο ενεργητικό μου περισσότερες από 1500 επίσημα διεξαγμένες συνεδρίες, με ποσοστό επιτυχιών επανασυνδέσεων 75%, πολύ σημαντικό αν σκεφτεί κανείς τα επίσημα στατιστικά: 80% οι γάμοι σε κρίση, εξ αυτών 50% χωρίζει και 30% παλεύει.

Το δικό μου πρόγραμμα έχει στόχο, όπως είπαμε, τα ΓΡΗΓΟΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ, οπότε δουλεύουμε με λίγες συνεδρίες ΕΝΤΑΤΙΚΑ, είτε σε συστηματική εβδομαδιαία βάση στην αρχή, και μετά αραιώνουμε, είτε με τις One-Off σεμιναριακές συνεδρίες 2,5 ωρών, όπου σε αυτή τη 1 συνεδρία εξαντλούμε το θέμα σας και φεύγετε με πλάνο και στρατηγική για μία ομαλή

συνέχεια. Εννοείται πως μπορούμε να συνεχίσουμε τη συνεργασία μας και μετά την One -Off.

Οι συνεδρίες μας γίνονται σε συχνότητα που εσείς επιλέγετε, ή τη συμφωνούμε μαζί με βάση τις ανάγκες σας και εφόσον φυσικά σας έχω δει.

### Βασικές Προϋποθέσεις Συμμετοχής στο Πρόγραμμα:

- Ψυχική Υγεία
- Σεβασμός στη Διαδικασία
- Ευγενικοί Τρόποι χωρίς Εντάσεις, καθώς τέτοιες συμπεριφορές αντιτίθενται στη θετική προσέγγιση του προγράμματος και καθιστούν αδύνατη την αποτελεσματικότητά του και συνεργασία μας
- Δέσμευση για Ενεργή Συμμετοχή & Άμεση Εφαρμογή των Αναγκαίων Ενεργειών
- Χρειάζεται να υπάρχει Θετική Πρόθεση και Διάθεση ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ 2 με κοινό στόχο να βρείτε ΛΥΣΕΙΣ στα προβλήματά σας
- Να είστε ΚΑΙ ΟΙ 2 διατεθειμένοι να μηδενίσετε το κοντέρ, να αφήσετε πίσω τα άσχημα και να δημιουργήσετε νέα υγιή βάση στη σχέση σας
- Να είστε ΚΑΙ ΟΙ 2 ενήμεροι για το παρόν πρόγραμμα. Να το έχετε μελετήσει από κοινού και να θέλετε ΚΑΙ ΟΙ 2 να συμμετάσχετε. Αφιερώστε κάποιο χρόνο, είτε μαζί είτε ξεχωριστά, να μελετήσετε τη δομή και τις προϋποθέσεις (<https://marilenakyrkili.com/programmata-synedriwn/>)

Αυτό που ενδιαφέρει εμένα προσωπικά ως Coach Ζεύγους, είναι να έχουμε ΑΜΕΣΑ, ΘΕΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ. Οπότε θα δείτε ότι δουλεύω πολύ στοχευμένα, είμαι απαιτητική με την έννοια ότι πιέζω όπου απαιτείται προκειμένου να προχωράμε και να μη μένουμε σε δηλώσεις και παραδοχές που δεν εξυπηρετούν (π.χ. δεν ξέρω, έτσι είμαι, έτσι έμαθα). Περιμένω όποιος απευθύνεται σε εμένα να κάνει σοβαρή δουλειά με τον εαυτό του πρώτα, και κατ'επέκταση για τη σχέση/σύντροφό του. Δεν απευθύνεστε σε εμένα για να συμφωνήσετε, αλλά για να ακούσετε τι έχω να σας πω προκειμένου να βοηθηθείτε. Πολλές φορές ακούω αυτό το «**δε συμφωνώ**». Θα στο αντιπαραβάλω με την επίσκεψή σου στον οδοντίατρο όταν σε πονά το δόντι σου. Ο οδοντίατρος θα σου πει τι χρειάζεται να γίνει (εξαγωγή, καθαρισμός, φαρμακευτική αγωγή κλπ) κι εσύ θα ακολουθήσεις -πιστά φαντάζομαι- τις οδηγίες του προκειμένου να μην πονάς. Έτσι και με εμένα, απευθύνεσαι γιατί αυτή είναι η ειδικότητά μου, οπότε δεν τίθεται θέμα συμφωνίας ή μη, μεταξύ μας. Θα πρέπει να με εμπιστευτείς και να τολμήσεις να εκτεθείς/δοκιμαστείς σε διαφορετικές λειτουργίες, καθώς -άλλωστε- ο τρόπος που λειτουργούσες μέχρι τη συνεδρία μας αποδεικνύεται πως δεν είχε και τα καλύτερα αποτελέσματα. Οπότε, τι πιο αντιπροσωπευτικό του ότι κάτι θα πρέπει να αλλάξεις/βελτιώσεις, κι εγώ είμαι εδώ να σου επισημάνω/εντοπίσω τα σημεία προς αποκατάσταση.

Εμπιστοσύνη λοιπόν, συνεργασία, σεβασμός και σοβαρή δουλειά θα μας οδηγήσουν άμεσα σε θετική αντιστροφή της όποιας κατάστασης. Είτε σε επίπεδο σχέσης, είτε σε επίπεδο εαυτού. Γιατί ακόμα κι αν η σχέση/γάμος δεν «σωθεί», θα χεις αποκομίσει πολύ σημαντικά εφόδια που θα σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις δυναμικά την όποια εξέλιξη. Ενδυνάμωση εαυτού σημαίνει να μπορώ να σταθώ αξιοπρεπώς και δυναμικά

σε όποια συνθήκη, όσο απρόβλεπτη κι αν είναι, όσο κι αν με στεναχωρεί. Να μπορώ να τη «γυρίσω» υπέρ μου.

Η όποια αλλαγή θα πρέπει να γίνει από σένα προς εσένα με παρονομαστή τον/τη σύντροφο/παιδιά. Εννοώντας, ότι δουλεύοντας εσύ τον εαυτό σου, σίγουρα θα φέρεις πιο κοντά και τους «σημαντικούς άλλους» σου. Μόνο θετικό πρόσημο θα έχει αυτή η προσπάθεια, μην ανησυχείς.

Περιπτώσεις που δεν πληρούν τις παραπάνω προϋποθέσεις, δεν τις αναλαμβάνω. Όπως, κι όταν βλέπω ότι δεν 'δουλεύετε', δεν υπάρχει λόγος να συνεχίζεται η συνεργασία μας. Θέλω να αμείβομαι προσφέροντας. Αντίστοιχα κι εσείς θέλω να επενδύετε συνειδητά στο πρόγραμμα με σκοπό να εξελιχτείτε κι όχι απλά να πείτε «το έκανα κι αυτό, δεν βοήθησε, χωρίζω και φταίει η σύμβουλος γιατί δεν κατάφερε να μας κρατήσει μαζί». Κανείς άλλος δεν φταίει. Μπορεί να ήρθες αργά, μπορεί να ήσουν σε άρνηση, μπορεί να μην ταιριάξαμε (γιατί και η μεταξύ μας σχέση είναι και θέμα χημείας), μπορεί ο/η σύντροφος να μην ήταν υποστηρικτικοί στη διαδικασία, να μη συμμετείχαν το ίδιο ενεργά αλλά περισσότερο να «φλέρταραν» με την ιδέα του χωρισμού. Πολλά μπορεί. **Το θέμα είναι πόσο πραγματικά διατεθειμένος είσαι να γυρίσεις τούμπα τον κόσμο σου όλο, ώστε να διορθώσεις τα πράγματα.** Και εμπειρικά θα πω ότι ΕΛΑΧΙΣΤΟΙ είναι τόσο αποφασισμένοι. Οι περισσότεροι είναι της διαδικασίας express: «πες ό,τι έχεις να πεις να τελειώνουμε γιατί έχουμε και δουλειές», ή «δεν πιστεύω σε αυτά, με φέρανε», ή «ποια είσαι εσύ τώρα που θα μου πεις τι να κάνω», ή πολύ απλά περιμένουν από μένα να τους τα λύσω όλα νομίζοντας πως έχω το μαγικό ραβδάκι. Κι όταν βλέπουν ότι ο/η σύντροφος δεν αναθερμαίνεται, τους φταίω εγώ.

Έτσι δεν θα λύσουμε τίποτα και ναι, καλύτερα να μην έρθετε καθόλου. Θέλω κι εγώ να αποκομίζω όμορφα πράγματα από τις

συνεδρίες. Όλοι μαθαίνουμε ο ένας απ τον άλλον και πραγματικά με ενδιαφέρει να υπάρχει αυτή η σχέση επικοινωνιακής συνδιαλλαγής μεταξύ μας.

Υπάρχουν συνεργασίες που μετρούν χρόνια και άλλες που ολοκληρώνονται άδοξα μέσα σε λεπτά της ώρας! Έχω αποφασίσει να είμαι επιλεκτική στις συνεργασίες μου και επειδή αγαπάω πολύ αυτό που κάνω, επιλέγω πλέον συνεργασίες όπου τηρείται αμφίδρομος σεβασμός.

Φτάσαμε στο τέλος λοιπόν κι αυτού του e-book. Είμαι πολύ χαρούμενη που κατάφερα να συντάξω και να δομήσω όλα αυτά που είχα στο μυαλό μου και ήθελα να σας πω τόσα χρόνια, αλλά δεν έβρισκα τον χρόνο. Πιστεύω ότι διαβάζοντας κανείς και τα 2 βιβλία (το παρόν, καθώς και το [«Ξεκίνα να Ακούς τον Εαυτό σου»](#)), μπορεί να βοηθηθεί σημαντικά και να έρθει στις συνεδρίες ΕΤΟΙΜΟΣ/Η για πρακτική εφαρμογή των όσων θα έχει ήδη μελετήσει. Έτσι, δεν θα χρειαστεί πολλές συνεδρίες. Θα χεις ήδη τη γνώση, και μαζί μου θα «περάσεις» πιο εύκολα, πιο γρήγορα και πιο μεθοδευμένα στην ΠΡΑΞΗ.

Παρακάτω θα βρεις τα στοιχεία μου.

Αν είμαστε στην ίδια θεώρηση, θα χαρώ πολύ να συνεργαστούμε!

Να είστε καλά!

--

Μαριλένα Κυρκιλή (MSc)

Προσωπικός Σύμβουλος & Ζεύγους

Certified Personal, Couples' & Divorce Coach

HIC Senior Professional Member

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ & SOCIAL:

**website:** <https://marilenakyrkili.com/>

**sms/viber/whatsapp:** 6984526142

**E-mail:** [contact@marilenakyrkili.com](mailto:contact@marilenakyrkili.com)

**FB Messenger:** <https://m.me/marilenakyrkili>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/marli.coach/>

**YouTube:** [kyrkilis.coaching](https://www.youtube.com/channel/UCkylis.coaching)

Συνεδρίες δια ζώσης και online

Προγράμματα Συνεδριών [εδώ](#)

One-Off συνεδρίες [εδώ](#)

**Πηγές:**

Πρόγραμμα Ανοιχτού Λαϊκού Πανεπιστημίου 'Η Επιστήμη των Σχέσεων',  
Ενότητα 'Τα θεμέλια των ισχυρών σχέσεων', Εισηγητής: Παναγιώτης  
Κορδούτης





*«Η αγάπη μόνο ΔΕΝ ΑΡΚΕΙ.*

*Σημασία έχει να είσαι  
πραγματικά  
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ/ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ*

*με τον άνθρωπο που έχεις  
δίπλα σου.*

*Και το τί άνθρωπος είναι ο καθένας μας,*

*θα πρέπει να είναι*

*ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΕΠΙΛΟΓΗ & ΑΠΟΦΑΣΗ,*

*στην ενήλικη πια ζωή μας..»*