

- **Δυσκολίες οικογενειακών σχέσεων**

Η οικογένεια στηρίζεται στην επιθυμία ή τον εξαναγκασμό; Ήταν επιθυμία η οποία έγινε εξαναγκασμός, ή εξαναγκασμός που έγινε επιθυμία; Αυτό είναι τα ερωτήματα παρακολουθώντας περισσότερο εξαναγκασμένα άτομα να περνάνε από μπροστά μου παρά ικανοποιημένα. Παρακολουθώντας ζευγάρια και μέλη οικογενειών, όπου ο εξαναγκασμός, ο φόβος, η ανασφάλεια έχουν γίνει οι συνδετικοί κρίκοι μιας ζωής που στηρίζεται στην αναπαραγωγή μια σχέσης χωρίς ευχαρίστηση. Η βάση της συνεύρεσης δυο ανθρώπων είναι η επιθυμία με απώτερο στόχο την ικανοποίηση της. Είναι η το φάντασμα της ηδονής που θέλει να πάρει την σάρκα και οστά των ερωτευμένων. Η ερωτική έλξη και την σεξουαλική συνεύρεση, αποτελούν στοιχεία στην βάση της συνκατασκευής της σχέσης, Πάνω σε αυτά στηρίζεται η δημιουργία του ζευγαριού Η κοινωνική αποδοχή αυτής της σχέσης που γίνεται με τον γάμο, δηλαδή με τελετουργικούς εξαναγκασμούς που επιβάλλουν μια κοινωνική συμπεριφορά στο ζευγάρι, διαμορφώνουν συγχρόνως το πέρασμα του ζευγαριού από χώρο/χρόνο απόλαυσης χώρο/χρόνο σε εξαναγκασμών.

Η αναπαραγωγή των κοινωνικών όρων συνύπαρξης και η προσαρμογή στον κόσμο της εργασίας από την μια και της κατανάλωσης, από την άλλη, όπου εργασία αποτελεί την οριοθέτηση των απολαύσεων, και η κατανάλωση την καθοδήγησή τους, δημιούργησε την ύπαρξη της ερωτικής σχέσης και αργότερα της οικογένειας σαν στοιχείο συμμόρφωσης των μελών της στην ιδεολογία της εξαναγκαστικής επιβίωσης και της άσκησης της κοινωνικής εξουσίας. Σαν ο γάμος να ερχόταν να διώξει η να κρύψει την επιθυμία και τον ερωτισμό της σχέσης πίσω από βιολογικούς, κοινωνικούς και εργασιακούς όρους και κανόνες οι οποίοι υποτάσσουν την ερωτική σχέση, σε σχέση συμβίωσης και μετατρέπουν την λειτουργία της αντί σε πηγή ευχαρίστησης, ελευθερίας, και πραγμάτωσης του ατόμου σε χώρο υποταγής και ψυχικής ανισορροπίας. Αυτό που πολύ καλά έρχεται να πετύχει η ψυχοθεραπεία είναι η ανακάλυψη και η παρακολούθηση των μυριάδων μορφών που μπορεί να πάρει αυτή η έλλειψη ικανοποίησης και η παρουσία της καταπίεσης μέσω της οικογένειας σε όλα τα επίπεδα, είτε έχει να κάνει στο ενδο - οικογενειακό, είτε στον έξω - οικογενειακό κύκλο αναφοράς της.

Κάθε φορά λοιπόν συναντάμε αυτή την τέλεια αναπαραγωγή και επανάληψη της καταπίεσης που διαχέεται σε κάθε κυτταρικό πυρήνα των οικογενειακών σχέσεων. Έτσι μέσω των οικογενειακών σχέσεων η επιθυμία γίνεται εξαναγκασμός ώστε η επιθυμία της απόλαυσης να μετατρέπεται σε επιθυμία των εξαναγκασμών. Μέσω λοιπόν των εξαναγκασμών το άτομο με βασικό στοιχείο την υποταγή προσπαθεί να πραγματωθεί σαν εξαναγκαστική ύπαρξη που σημαίνει την μετατροπή της επιθυμίας του και την προσαρμογή του στους εκάστοτε εξαναγκασμούς. Όσο καλύτερα προσαρμόζεται σε αυτούς τους εξαναγκασμούς τόσο πιο υγιές θεωρείται. Σαν ο εξαναγκασμός και η αποδοχή του να αποτελεί το βασικό στοιχείο της κοινωνικοποίησης του. Η οικογένεια λοιπόν έχει γίνει ο χωρόχρονος της αποπομπής της επιθυμίας απόλαυσης και της αποδοχής του εξαναγκασμού.

•Δυσκολίες στην σχέση Γονέων - παιδιών

Ο βασικός στόχος της οικογένειας όπως και των σχέσεων οι οποίες αναπτύσσονται μέσα σε αυτή είναι η κοινωνικοποίηση του νέου ανθρώπου.

Δηλαδή την παροχή εκείνου του ψυχολογικού και ο κοινωνικού πλαισίου όπου το παιδί θα μπορέσει να ξεδιπλώσει τα φτερά του και να εξελιχθεί τόσο ατομικά όσο και κοινωνικά. Ο Βαθμός κοινωνικοποίησης του έχει να κάνει με την μορφή των αλληλεπιδράσεων μέσα στην οικογένεια. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι ένα παιδί μπορεί να είναι αμέτοχο σε αυτό το

μηχανισμό κοινωνικοποίησης, αντιθέτως συμμετέχει ενεργητικά και μπορεί να επηρεάσει όπως είπαμε την ίδια του την κοινωνικοποίηση. Έτσι όταν μιλάμε για την κοινωνικοποίηση, από την μια αναφερόμαστε στην ικανότητα που έχει το άτομο να δέχεται τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, να τα επεξεργάζεται και να προσπαθεί να βρει την καλύτερη, δυνατή λύση όσο αφορά τους στόχους και τις ανάγκες του. Και από την άλλη την ικανότητα της οικογένειας να του παράσχει αυτή την δυνατότητα μέσα από την μορφή των σχέσεων οι οποίες έχουν αναπτυχθεί μέσα σε αυτή.

Κάθε σχέση ενήλικα με παιδί είναι μια παιδαγωγική σχέση.

Η οικογένεια είναι το πρώτο εκπαιδευτικό περιβάλλον του παιδιού. Κάθε τι που κάνει το παιδί μέσα σε αυτό έχει εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Οι γονείς ότι είναι οι πρώτοι παιδαγωγοί του παιδιού, οι πρώτοι δάσκαλοι του.

Ακόμα και όταν παίζουμε, τρώμε, μιλάμε με ένα παιδί πάντα κρατάμε ένα παιδαγωγικό ρόλο απέναντί του είτε το θέλουμε, είτε όχι. Η παιδαγωγική αυτή σχέση στηρίζεται στην επικοινωνία, όπως είπαμε λεκτική και μη λεκτική. Αυτό δεν πρέπει να το ξεχνάνε οι γονείς, διότι τις περισσότερες φορές ενώ πιστεύουν ότι έχουν επιδράσει θετικά, μέσα από το λόγο, απέναντι στα παιδιά τους με την συμπεριφορά τους μπορεί να έχουν επιδράσει αρνητικά.

Όσο καλύτερα νιώθει το παιδί μέσα στην οικογένειά του, τόσο ευκολότερα μπορεί να προσαρμοσθεί στο περιβάλλον του σχολείου και κατ' επέκταση στο κοινωνικό περιβάλλον, και αντιθέτως. Ένα παιδί που έχει μάθει να αντιμετωπίζει ένα οικογενειακό περιβάλλον με φόβο και ενοχή, διότι οι γονείς του στην σχέση μαζί του, χρησιμοποίησαν περισσότερο μια παιδαγωγική μέθοδο που στηρίχτηκε στην τιμωρία και τον αποκλεισμό, παρά στην επιβράβευση και την αμοιβή. Αυτό το παιδί θα αντιμετωπίσει με επιφυλακτικότητα το σχολείο και κατ' επέκταση την κοινωνία και θα αντιδράσει με το ίδιο συναίσθημα που αντιδρά στο οικογενειακό περιβάλλον.

Ο ρόλος της οικογένειας, λοιπόν στην κοινωνικοποίηση του παιδιού είναι καθοριστικός.

Στην ουσία η οικογένεια είναι αυτή που θέτει τις βάσεις για την ομαλή κοινωνικοποίηση του παιδιού. Αυτή είναι που πλάθει και διαμορφώνει την προσωπικότητα του ατόμου. Νομίζω

πως αυτές οι λέξεις είναι πολύ φτωχές για να χωρέσουν την σημαντικότητα του ρόλου της οικογένειας στην ζωή του καθένα μας. Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο περιβάλλον του παιδιού και από αυτή αντλεί τα πρώτα του ερεθίσματα και σε αυτή στέλνει τα πρώτα του μηνύματα που έχουν να κάνουν με τις οργανικές και ψυχολογικές του ανάγκες. Από αυτές τις πρώτες στιγμές που το παιδί έρχεται σε επαφή με το οικογενειακό περιβάλλον, αρχίζει να λειτουργεί ο μηχανισμός της κοινωνικοποίησης με βασικούς παράγοντες, σε πρώτο επίπεδο, τους γονείς και σε δεύτερο τα άλλα μέλη της διευρυμένης οικογένειας που το περιβάλλουν , όπως παππούδες , γιαγιάδες , θείοι, θείες, και μετά ο κοινωνικός περίγυρος.

Η αυτονόμηση του παιδιού

Από την στιγμή της γέννησης του, το παιδί έχει μπει σε μια κίνηση η οποία θα το απομακρύνει από την οικογένεια με στόχο την αυτοδυναμία του τόσο σε οργανικό, όσο και σε ψυχολογικό στάδιο.

Μόνο η αυτονόμηση μπορεί να οδηγήσει το παιδί στη κοινωνικοποίηση.

Δηλαδή η απομάκρυνση του παιδιού από την οικογένεια αποτελεί το βασικό στόχο καθώς και την έκφραση της ανάπτυξης του καθώς και της οικογενειακής ανάπτυξης. Δηλαδή από την μια το παιδί κινείται από πολύ μικρό με στόχο την ανεξαρτησία του και από την άλλη η οικογένεια εκπληρώνει την λειτουργία της η οποία συνοψίζεται σε αυτή ακριβώς την αυτονόμηση του παιδιού από εκείνη. Με αυτό τον τρόπο μπορούμε να παρατηρήσουμε το παιδί, από την πρώτη στιγμή της ζωής του να προσπαθεί να αποκτήσει αυτή την αυτονομία είτε μέσω της οργανικής και φυσικής του ανάπτυξης, είτε με την ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη. Το παρατηρούμε από πολύ μικρό να προσπαθεί να κατακτήσει την δυνατότητα να ελέγξει τόσο το σώμα του, τις κινήσεις του, όσο μέσω του λόγου ή των εκδηλώσεων των συναισθημάτων του να ελέγξει το περιβάλλον του .

Η κατάκτηση αυτή εκφράζει την ανάγκη του να στηριχτεί και να αντιμετωπίσει την ζωή του και τον κόσμο από την πρώτη στιγμή που γεννιέται και πρέπει να την σεβαστούμε και να τον βοηθήσουμε σε αυτό.

Βέβαια πρέπει να σημειώσουμε ότι αυτή η τάση για αυτονόμηση του παιδιού δεν είναι μια σταθερή κατάσταση αλλά μια εξέλιξη με πολλά πισωγυρίσματα τόσο από την μεριά του

παιδιού όσο και από το περιβάλλον του.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτή η κατάσταση περνάει ορισμένα στάδια όπου ο φόβος και το άγχος κάνουν από πολύ νωρίς την παρουσία τους στην παιδική ζωή. Ο φόβος της απομάκρυνσης, της εγκατάλειψης του παιδιού από τους γονείς του καθώς και ο φόβος των άγνωστων άλλων που είναι οι παιδαγωγοί και τα άλλα παιδιά αποτελούν τα φυσικά επακόλουθα της αυτονόμησης του παιδιού, καθώς και της κοινωνικοποίησης του

Από την μια μεριά έχουμε λοιπόν τον φόβο του παιδιού και από την άλλη τον φόβο των γονιών του. Αυτοί οι φόβοι θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι φυσιολογικοί και κάπως έτσι πρέπει να τους αντιμετωπίσουμε. Αυτοί οι φόβοι είναι η φυσική εξέλιξη μια κατάστασης η οποία είναι καινούργια τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά.

• Δυσκολίες της εφηβείας

Η εφηβεία αποτελεί μια περίοδο στην ζωή του παιδιού και της οικογένειας του η οποία κυριαρχείται από τον επαναπροσδιορισμό των ρόλων μέσα στην οικογένεια τόσο του παιδιού όσο και των γονέων.

Ο έφηβος/η βρίσκεται μπροστά στην ανάγκη να εκδηλώσει της ύπαρξής του, με διαφορετικό τρόπο από αυτόν που είχε, όταν ήταν παιδί.

Βρίσκεται μπροστά σε αποφάσεις για το μέλλον του οι οποίες δεν είναι εύκολο να παρθούν.

Βρίσκεται μπροστά στην οργανική του ανάπτυξη, με την ανακάλυψη της σεξουαλικότητας, η οποία μπορεί να το μπερδεύει να τον προβληματίζει, αλλά και να τον ενοχοποιεί.

Το σπουδαιότερο όμως είναι ότι νιώθει να αποκηρύττει την θέση του παιδιού και συγχρόνως να απομακρύνεται από τους γονείς του. Η περίοδος της εφηβείας αποτελεί ένα χώρο χαοτικό άγνωστο όπου μπορεί να ενεδρεύουν διάφορες παγίδες με την μορφή των δυσκολιών τις οποίες ο έφηβος/η, πρέπει να αντιμετωπίσει αλλά δεν γνωρίζει πως. Από την μια στην εφηβεία το άτομο, δεν είναι παιδί και από την άλλη δεν είναι ενήλικας. Άρα η εφηβεία μπορεί να χαρακτηριστεί σαν ένα πέρασμα, σαν μια μεταβατική περίοδος, όπου η μετάβαση αυτή το αποσταθεροποιεί διότι τα συναισθήματα και οι καταστάσεις που βιώνει δεν έχουν τίποτα το γνώριμο τόσο σε οργανικό, όσο και σε ψυχοκοινωνικό επίπεδο με αυτό που ζούσε μέχρι τώρα. Αυτό πρέπει να το συγκρατήσουν οι γονείς και με τον τρόπο τους να βοηθήσουν τον έφηβο/η, να περάσει αυτή την ανασφαλή περίοδο με όσο τον δυνατό πιο ασφαλή τρόπο.

Σε αυτή την περίοδο λοιπόν τα πάντα μπορούν να τεθούν υπό αμφισβήτηση μέσα στην οικογένεια και γι αυτό το λόγο οι γονείς πρέπει να είναι έτοιμοι να δεχτούν αυτή την αμφισβήτηση σαν κάτι φυσιολογικό και όχι σαν κάτι παράλογο, επιτρέποντας στον έφηβο/η να εκφράσουν αυτή την αμφισβήτηση η οποία ξεκινάει κατ' αρχάς από την αμφισβήτηση του ίδιου τους του εαυτού.

Δυσκολίες σε σεξουαλικά θέματα

Την ανακάλυψη του όρου “ Σεξουαλικότητα” την οφείλουμε στον πατέρα της Ψυχανάλυσης, τον Ζίγκμουντ Φρόιντ. Αυτός είναι ο πρώτος ο οποίος ερεύνησε τα γεγονότα της ανθρώπινης σεξουαλικότητας καθώς και τα πρώτα φαντάσματα και το ρόλο που παίζουν στην γενική συναισθηματική ζωή του ανθρώπου. Έτσι ο Φρόιντ έδωσε μια διάσταση στην έννοια της σεξουαλικότητας η οποία περιλαμβάνει όλα τα φαινόμενα για τα οποία χρησιμοποιούσαμε την λέξη έρωτας.

Αυτή η επέκταση του όρου της σεξουαλικότητας έχει μια διπλή λειτουργία.

Πρώτον:

Η σεξουαλικότητα έχει αποδεσμευτεί από την σχέση της με τα γενετήσια όργανα, και η λειτουργία της είχε να κάνει με μια υποσχόμενη ηδονή, η οποία δεν περιλαμβάνει μόνο το σώμα, αλλά ολόκληρη την ύπαρξη του ατόμου.

Δηλαδή είναι μια λειτουργία που στοχεύει την ικανοποίηση του ατόμου σαν σύνολο

Δεύτερο:

Η σεξουαλικότητα περιελάμβανε όλες εκείνες τις εκδηλώσεις οι οποίες αποτελούν την έκφραση της αγάπης προς τον άλλον, που σημαίνει ότι δεν αποτελεί μια ατομική ιδιότητα, αλλά μια λειτουργία ικανοποίησης της σχέσης.

Δηλαδή είναι μια λειτουργία, η οποία στοχεύει την ικανοποίηση του άλλου, με απώτερο σκοπό την ικανοποίηση του εαυτού και κατ' επέκταση της ερωτικής σχέσης σαν σύνολο

Ο Βίλχελμ Ράιχ γράφει,

“Η Σεξουαλικότητα λειτουργεί σαν μια απελευθερωτική ενέργεια που πηγάζει από τον οργασμό, και η οποία παράγει σωματικό και οργανικό χαλάρωμα, καθιστώντας την ένα απελευθερωτικό παράγοντα στο βαθμό που ο σεξουαλικός ερεθισμός του ατόμου στην περίπτωση που δεν ικανοποιείται μπορεί να έχει δυσάρεστα αποτελέσματα στην ψυχοσωματική λειτουργία του οργανισμού όπως ένταση, άγχος, αναδίπλωση, και όπως χαρακτηριστικά έλεγε ο Ράιχ την “θωράκιση” του εαυτού απέναντι στον άλλον και στο κόσμο.

• **Δυσκολίες στην σχέση του ζευγαριού**

Θεωρούμε ότι το ξεκίνημα της κοινής ζωής ενός ζευγαριού είναι μια από τις πιο ευτυχισμένες στιγμές για τα μέλη του, και γι' αυτό και την ονομάζουμε ακόμα σαν περίοδο μέλιτος. Ο McGoldrick (1989) όμως ισχυρίζεται ότι η πρώτη αυτή περίοδος όπου το ζευγάρι είναι χωρίς παιδιά, αποτελεί μια περίοδο αρκετά περίπλοκη και δύσκολη, διότι τα δύο μέλη του ζευγαριού βρίσκονται σε μια κατάσταση καινούργια η οποία έχει τρεις διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας να αντιμετωπίσουν

α) Καθημερινές υπευθυνότητες

Τα μέλη του ζευγαριού μέχρι την στιγμή που αρχίζουν την συγκατοίκηση έμεναν με τους γονείς τους ή με άλλους ή και μόνοι , κάτι που πολύ σπάνια θα το συναντήσουμε στην ελληνική πραγματικότητα. Συνήθως λοιπόν έμεναν με τους γονείς τους και αυτό αποτελεί μια δοκιμασία στην συγκατοίκηση με το πρόσωπο του άλλου φύλου, στο βαθμό που οι συνήθειες τις οποίες είχαν στην οικογένεια καταγωγής τους πρέπει να αλλαχτούν δηλαδή να αναλάβουν υπευθυνότητες μέσα στο ζευγάρι τις οποίες δεν είχαν αναλάβει για διαφορετικούς λόγους και χρειάζεται ένας χρόνος προσαρμογής σε αυτή την καινούργια κατάσταση.

Σύμφωνα με τον Rausch (1963) κατ' αρχάς πρέπει να αρχίζουν τις διαπραγματεύσεις με τον “άλλο” του ζευγαριού για καταστάσεις οι οποίες αφορούν την μορφή που θα πάρει η σχέση τους τόσο σε πρακτικό όσο και σε θεωρητικό επίπεδο. Πρέπει να μιλήσουν για την διαμόρφωση του χώρου, για τελετουργίες όπως είναι τα γεύματα, ο ύπνος, ο προσωπικός χρόνος μέσα στο ζευγάρι, η σεξουαλικότητα τους, οι σχέσεις με τις αντίστοιχες οικογένειες καταγωγής τους, οι σχέσεις με τους φίλους, τα σχέδια τους για την απόκτηση παιδιών, για τις επαγγελματικές τους ενασχολήσεις, για την οικονομική προσφορά του καθένα, για τις πολιτικές και τις θρησκευτικές τους θέσεις και το περισσότερο για το κοινό τους στόχο σε ένα πιο ευρύτερο επίπεδο. Όλες αυτές οι ενέργειες και λειτουργίες θα μπορούσαμε να τις δούμε σαν εξατομίκευση και διαφοροποίηση από την οικογένεια καταγωγής δια μέσου του ζευγαριού.

Αυτή λοιπόν η περίοδος του ζευγαριού έχει απαιτήσεις από τα μέλη της και

επηρεάζει την μορφή που θα πάρει η σχέση καθώς και την ικανοποίηση που θα αποκομίσει το κάθε μέλος από αυτή. Ο Rausch (1963) αυτή την περίοδο την ονομάζει " Διαπραγμάτευση μιας ισορροπίας ανάμεσα στην αυτονομία και την συλλογικότητα" η οποία καθορίζει σαν περίοδος την δημιουργία της οικειότητας του ζευγαριού, την ζεστασιά, θαλπωρή της σχέσης. Σύμφωνα με τους

Mace

και M

ace

(1970) μερικά ζευγάρια δεν μπορούν να αντέξουν τις απαιτήσεις αυτής της περιόδου διότι παίρνουν το ρίσκο πολύ γρήγορα να αποκτήσουν παιδιά, να κάνουν ένα εσπευσμένο γάμο, ή να μείνουν χωρίς δουλειά.

β) Η απογοήτευση.

Πολλά νέα ζευγάρια βρίσκονται πολύ γρήγορα σε μια απογοήτευση μικρή η μεγάλη ανάλογα με την ιδέα που είχαν σχηματίσει για τον σύντροφό τους και για τον γάμο.

Σύμφωνα με πολλούς θεωρητικούς η εξιδανίκευση του συντρόφου αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα του ρομαντισμού με τον οποίο ο καθένας επενδύει το ζευγάρι και η οποία επένδυση, έχει σχέση τόσο με τις προσωπικές του ανάγκες όσο και με την κουλτούρα της κοινωνίας που την περιβάλλει. Με αυτό τον τρόπο το κάθε μέλος της σχέσης προβάλλει στο άλλο μέλος, χαρακτηριστικά τα οποία θα ήθελε να έχει και τα οποία μπορεί να μην ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Έτσι τα μέλη της σχέσης δημιουργούν περισσότερο μια φανταστική σχέση μέσα από τις προσδοκίες που έχουν οι οποίες πολύ γρήγορα μπορεί να μην πραγματωθούν εξ' και η κούραση, ή η απογοήτευση. Βασικά μένοντας μαζί το κάθε μέλος της σχέσης ανακαλύπτει από τον τρόπο που κινείται ο άλλος και συμπεριφέρεται μια καινούργια αντίληψη για αυτόν η οποία απομακρύνεται από αυτή που είχε πριν, όπως επίσης ανακαλύπτει ότι οι προσδοκίες που έχει δεν πραγματοποιούνται έτσι όπως θα ήθελε, οπότε την θέση της εξιδανίκευσης την παίρνει μια απογοήτευση η οποία μπορεί να φθάσει και στην δυσaréσκεια. Αυτή η κατάσταση μπορεί να δημιουργήσει παρεξηγήσεις, διαφωνίες, και συγκρούσεις στο εσωτερικό του ζευγαριού, με κίνδυνο η ικανοποίηση από την σχέση να μειώνεται συνεχώς. Μερικοί/ες βάζουν όλα τα δυνατά τους να αλλάξουν τον άλλο/η και προσπαθούν να διατηρήσουν την σχέση. Συνήθως, σε αυτή την κατάσταση τα περισσότερα ζευγάρια χωρίζουν και ψάχνουν να βρουν κάποιον άλλον/η και να επενδύσουν συναισθηματικά.

Στην ουσία αυτό που έχει σημασία σε αυτή την περίοδο είναι και για τα δύο μέλη του ζευγαριού να περάσουν το πένθος των φαντασμάτων που κουβαλάνε μέσα τους και να δημιουργήσουν προσδοκίες πιο ρεαλιστικές, πιο πραγματικές, σε σχέση με τους ίδιους καθώς και με τον άλλον με τον οποίο θέλουν να ζήσουν μαζί.

γ) Η προετοιμασία για την κοινή ζωή

Μετά από όλα αυτά πρέπει να πούμε ότι πρέπει να υπάρχει μια προετοιμασία για την κοινή ζωή του ζευγαριού. Προετοιμασία διότι, όπως είδαμε για πολλούς ενήλικες, η ζωή του ζευγαριού είναι κάτι καινούργιο και απαιτεί από αυτούς να αναπτύξουν χαρακτηριστικά και ιδιότητες τις οποίες δεν είχαν την ευκαιρία να αναπτύξουν στην οικογένεια καταγωγής τους. Μπορεί να είχαν παρατηρήσει τον τρόπο που οι γονείς τους χειρίζονταν ορισμένες καταστάσεις, αλλά αυτό δεν είναι αρκετό για να μπορέσει κάποιος να αναλάβει υπευθυνότητες μόνο μέσα από την εμπειρία της παρατήρησης. Έτσι φθάνουν στο σημείο να μην μπορούν να προσαρμοστούν στις απαιτήσεις του ζευγαριού βάζοντας σε κίνδυνο την βιωσιμότητα του.

Η Σταθερότητα και η επιτυχία του ζευγαριού εξαρτάται από την ικανότητα του κάθε μέλους αλλά και της ίδιας της σχέσης,

α) για άνοιγμα της επικοινωνία,

β) αποδοχή του άλλου και του εαυτού

γ) λήψη απόφαση

δ) διαχείριση των κρίσεων

• Εξαρτήσεις (Ναρκωτικά- Αλκοόλ)

Ο εθισμός είναι η κατάσταση εκείνη όπου ένα άτομο δεν μπορεί να ξεπεράσει ένα αντικείμενο ακόμα και αν αυτό δεν του δίνει καμιά ευχαρίστηση αλλά αντιθέτως του προκαλεί δυσαρέσκεια. Με αυτό τον τρόπο ο εθισμός είναι η εγκατάσταση μια συνήθειας ξέχωρα από την ικανοποίηση την οποία προσδίδει. Η εγκατάλειψη του ατόμου μέσα σε αυτή μπορούμε να την ονομάσουμε παραίτηση όπου το άτομο παραδομένο δεν μπορεί να βρει την δύναμη να αντισταθεί στην καταστροφική της επίδραση. Σε αυτή την περίπτωση η ικανοποίηση δεν είναι απαραίτητη για να μετατραπεί μια εμπειρία σε εθιστική και να φθάσει κάποιος στο στάδιο της παραίτησης. Πράγμα το οποίο μπορεί να μας κάνει να σκεφτούμε ότι ο εθισμός, η, η παραίτηση μπορούν να λειτουργήσουν και σαν φυγή απέναντι σε μια δυσάρεστη πραγματικότητα την οποία το άτομο δεν μπορεί να αποδεχτεί. Άρα ο εθισμός μπορεί να λειτουργεί σαν άμυνα απέναντι σε ένα απειλητικό περιβάλλον άρα να έχει μια λειτουργία προσαρμοστική με αυτό.

“ Το κύριο χαρακτηριστικό γνώρισμα κάθε εθιστικής διαδικασίας είναι ότι,

η προσπάθεια του ατόμου να αποκτήσει την εξουσία και τον έλεγχο του εαυτού του,

με την χρήση κάποιου ναρκωτικού, το καθιστά στο τέλος, περισσότερο ανίσχυρο και εξαρτημένο”.

•

• **Διατροφικά προβλήματα (Βουλιμία- Νευρική ανορεξία)**

Πολλοί πιστεύουν ότι η βουλιμία τους έχει να κάνει με ένα πρόβλημα συμπεριφοράς ή είναι μια κακή συνήθεια την οποία πιστεύουν ότι μπορούν να την κόψουν εύκολα. Γρήγορα αντιλαμβάνονται ότι έχουν να κάνουν με μια έμμονη ιδέα η οποία δεν μπορεί να καταπολεμηθεί με την αποχή. Για να θεραπευτούν από αυτήν την εμμονή και από συμπεριφορές οι οποίες πηγάζουν από αυτή, πρέπει να καταλάβουν από που προέρχεται το

πρόβλημα της εμμονής και περισσότερο με ποιους τρόπους **το συντηρούν**. Τόσο στην περίπτωση της βουλιμίας όσο και στην εξάρτηση από ουσίες η

εμμονή

προέρχεται από ένα πρόβλημα ψυχολογικό αλλά και κοινωνικό. Όπου δια μέσου της βουλιμίας το άτομο

αποκτά και συντηρεί μια ιδιαίτερη θέση

μέσα στην οικογένεια αλλά και στο ευρύτερο περιβάλλον η οποία δεν είναι και τόσο ευχάριστη της περισσότερες φορές.

• **Αγχος**

• **Στρες – Φοβίες - Ψυχαναγκασμοί**

• **Πανικός**

- Κατάθλιψη
-