

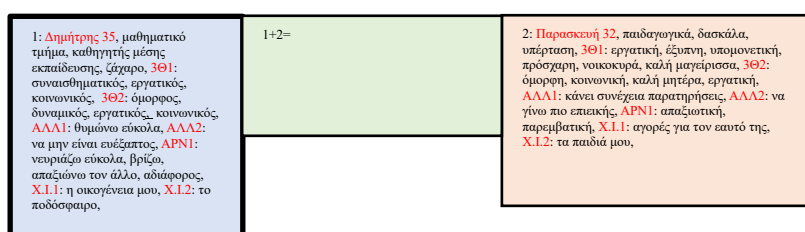
# 9ο Μάθημα

## Σχέσεις

### 1. Σχέσεις

Σε αυτή την παρουσίαση θα δούμε πώς καταγράφεται η σχέση μεταξύ των μελών. Επίσης θα δούμε και μία ιδιαίτερη σχέση η οποία ασυνείδητα επηρεάζει όλες τις σχέσεις που είναι η σχέση με τον Θεό που πιστεύει, όπως πιστεύει, ο άνθρωπος. Εδώ δεν θα κάνουμε θεολογική ανάλυση ή προτροπή ποιος είναι ο Θεός. Απλώς, επειδή ο άνθρωπος σχετίζεται με τον Θεό είναι σημαντικό να περιγραφεί αυτή η σχέση, διότι καθορίζει ασυνείδητα συμπεριφορές σε πολλά και διαφορετικά επίπεδα.

Αρχικά θα πρέπει να δημιουργήσετε ένα επιπλέον πλαίσιο με πράσινο φόντο ανάμεσα στα δύο βασικά μέλη που εσείς ορίζετε. Στο παράδειγμά μας είναι το πλαίσιο ένα με τον Δημήτρη και το πλαίσιο δύο της Παρασκευής, γυναίκας του Δημήτρη. Μέσα στο πλαίσιο που δημιουργήσατε θα σημειώσετε τους αριθμούς των πλαισίων των οποίων τη σχέση θέλετε να περιγράψετε με το  $1+2=$ , όπως περιγράφεται στο παράδειγμά μας.



Στην συνέχεια απαντάτε στο ερώτημα «πώς χαρακτηρίζεις την σχέση μεταξύ σου και της γυναίκας σου;». Η διαφορετικά «να περιγράψεις την σχέση μεταξύ του Δημήτρη και της Παρασκευής». Αυτό που θα σημειωθεί είναι αυτό που πιστεύετε

εσείς που περιγράφετε την σχέση σας με τον άνθρωπό σας. Δεν χρειάζεται εδώ να ρωτήσετε την γυναίκα σας ή τον άντρας σας αντίστοιχα ή την σημαντική σχέση που ορίζετε εσείς σε περίπτωση που σε αυτή την φάση της ζωής σας δεν έχετε σύντροφο.

<p>1: Δημήτρης 35, μαθηματικό τμήμα, καθηγητής μέσης εκπαίδευσης, ζάχαρο, 3Θ1: συναισθηματικός, εργατικός, κοινωνικός, 3Θ2: όμορφος, δυναμικός, εργατικός, κοινωνικός, ΑΑΑ1: θυμόνιο εύκολα, ΑΑΑ2: να μην είναι ευέξαπτος, ΑΡΝ1: νεαριάζο εύκολα, βρίζο, απαξιώνει τον άλλο, αδιάφορος, Χ.1.1: η οικογένεια μου, Χ.1.2: το ποδόσφαιρο,</p>	<p>1+2=σχέση αγάπης, κατανόησης, κάποιες φορές μαλώνουμε αλλά τα βρίσκουμε</p>	<p>2: Παρασκευή 32, παιδαγωγικά, δασκάλα, υπέριστη, 3Θ1: εργατική, έξυπνη, υπομονετική, πρόσχαρη, νοικοκυρά, καλή μαγείρισσα, 3Θ2: όμορφη, κοινωνική, καλή μητέρα, εργατική, ΑΑΑ1: κάνει συνέχεια παρατηρήσεις, ΑΑΑ2: να γίνω πιο επιεικής, ΑΡΝ1: απαξιωτική, παρεμβατική, Χ.1.1: αγοράς για τον εαυτό της, Χ.1.2: τα παιδιά μου,</p>
--	--	---

Στο παράδειγμά μας ο Δημήτρης περιγράφει ότι η σχέση του είναι σχέση αγάπης και κατανόησης και ενίοτε υπάρχουν συγκρούσεις αλλά όμως πάντα υπάρχει τρόπος που οδηγεί στην συμφιλίωση. Αυτό που νιώθετε, αυτό θα πρέπει να σημειώσετε.

## 1.4 Σημείωση > διάλογος και επαλήθευση

Στην συνέχεια, σε δεύτερο χρόνο αφού σημειώσετε πώς βλέπετε την σχέση σας με την γυναίκα σας μπορείτε να συζητήσετε μεταξύ σας εάν συμφωνείτε με ό,τι έχετε περιγράψει και μπορείτε να κάνετε τις ανάλογες προσαρμογές και διορθώσεις. Ο διάλογος που θα κάνετε σε δεύτερο χρόνο με τον/την σύζυγό σας θα σας βοηθήσει να δείτε τον εαυτό σας μέσα στην σχέση ως παρατηρητής και αυτό να το επαληθεύσετε. Η δημιουργία διαλόγου επαλήθευσης βοηθάει στην παρατήρηση, είτε για να επαληθεύσετε ό,τι περιγράφετε είτε για να τροποποιήσετε την υφιστάμενη καταγραφή, και λειτουργεί θετικά προς όφελος και των δύο και της σχέσης σας. Την διαδικασία παρατήρησης και επαλήθευσης την έχουμε δει σε προηγούμενες παρουσιάσεις.

## 2.1 Σημείωση > πλαίσιο Θεός

Τώρα θα πρέπει να δημιουργήσετε άλλο ένα πλαίσιο με βυσσινή φόντο το οποίο θα είναι μοναδικό σε κάθε γενεόγραμμα και το οποίο θα περιγράφει τον Θεό. Δηλαδή, αφού αρχικά

δημιουργήσετε το πλαίσιο όπως στο παράδειγμά μας με αρχικό κεφαλαίο γράμμα Θ, μέσα σε αυτό θα περιγράψετε τον Θεό όπως εσείς τον κατανοείτε και τον γνωρίζετε. Αυτό το πλαίσιο δεν είναι υποχρεωτικό. Ωστόσο όμως θεωρώ ότι ο άνθρωπος επηρεάζεται και συμπεριφέρεται ανάλογα με το πώς σχετίζεται. Εάν εσείς πιστεύετε στον Θεό και θεωρείτε ότι σχετίζεστε με Εκείνον, τότε είναι σημαντικό να περιγράψετε τον Θεό απαντώντας στο εξής ερώτημα: «Τι είναι για εσάς ο Θεός; μπορείτε να τον περιγράψετε όπως εσείς τον καταλαβαίνετε;» Δεν είναι απαραίτητο να τον περιγράψετε με θεολογικούς όρους, αλλά όπως εσείς τον κατανοείτε. Επίσης, εάν τον Θεό τον κατανοείτε με θεολογικούς όρους λόγω γνώσης και εμπειρίας και βιώματος και οι θεολογικοί όροι ταυτίζονται με αυτό που κατανοείτε και βιώνετε, τότε μπορείτε να τον καταγράψετε και με θεολογικούς όρους. Βλέπουμε το παράδειγμα.

Θ = είναι ελεήμων, πατέρας, συγχωρεί άνευ όρων, είναι παρών παντού, βοηθάει, ό,τι βλέπω γύρω μου στην φύση είναι παρουσία Θεού

1: Δημήτρης 35, μαθηματικό τμήμα, καθηγητής μέσης εκπαίδευσης, ζάχαρο, 3Θ1: συναισθηματικός, εργατικός, κοινωνικός, 3Θ2: όμορφος, δυναμικός, εργατικός, κοινωνικός, ΑΛΛ1: θηλάσιο τσίκολα, ΑΛΛ2: να μην είναι ανέξοτος, ΑΡΝ1: νεαράκι εικόλα, βρίζω, απαξιόνο τον άλλο, αδιάφορος, Χ.1.1: η οικογένεια μου, Χ.1.2: το ποδόσφαιρο,

1+2= υπάρχει επικοινωνία, κατανόηση, αγάπη, ήθελο να επικοινωνεί με πιο απλό τρόπο,  
> συγκρουσιακή, δεν με καταλαβαίνει, αδιάφορη, παγερή, συμπληρωματική,  
> εκρηκτική,

2: Παρασκευή 32, παιδαγωγικά, δασκάλα, υπέρταση, 3Θ1: εργατική, έξυπνη, υπομονετική, πρόχαρη, νοικοκυρά, καλή μαγειρίσσα, 3Θ2: όμορφη, κοινωνική, καλή μητέρα, εργατική, ΑΛΛ1: κάνει συνέχεια παρατηρήσεις, ΑΛΛ2: να γίνω πιο επικριτική, ΑΡΝ1: απαξιωτική, παρεμβατική, Χ.1.1: αγορές για τον εαυτό της, Χ.1.2: τα παιδιά μου,

## 2.2 Σημείωση > παράδειγμα περιγραφής Θεού

Ο Δημήτρης του παραδείγματος ανέφερε ότι ο Θεός για αυτόν είναι ελεήμων, τον αισθάνεται ως Πατέρα του, συγχωρεί άνευ όρων, βοηθάει, επίσης είναι παρών παντού, ό,τι βλέπει γύρω του στην φύση είναι Παρουσία Θεού. Έτσι τον κατανοεί τον Θεό ο Δημήτρης και περίπου αυτό θα πρέπει να καταγράψετε μέσα στο δικό σας γενεόγραμμα. Αυτή η καταγραφή είναι μία και μοναδική μέσα στο δικό σας γενεόγραμμα και δεν θα πρέπει να την

συζητήσετε ακόμα και με τον άνθρωπο που εμπιστεύεστε, όπως την γυναίκα σας ή τον άντρα σας, ή την μητέρα σας, ή τον πατέρα σας, απλά επειδή είναι ιδιαίτερη και μοναδική σχέση θα πρέπει να την περιγράψετε από μόνοι σας χωρίς βοήθεια από κανέναν.

Εάν εσείς πιστεύετε ότι π.χ. ο Θεός είναι τιμωρός και απόμακρος ή δεν είναι εδώ στο παρόν και στο σήμερα, ή δεν βρίσκεται στον ανθρώπινο πόνο, ή ακόμα κι αν πείτε ότι εγώ δεν πιστεύω ότι υπάρχει Θεός όπως τον έχω μάθει, ή ακόμα και ότι δεν υπάρχει καθόλου, τότε αυτό επειδή είναι βίωμα πρέπει να το καταγράψετε και να περιγράψετε τι είναι για εσάς ο Θεός.

### 3.1 Σημείωση > πλαίσιο σχέσης Θεού + εαυτός

Στην συνέχεια θα πρέπει να σχηματίσετε άλλο ένα πλαίσιο το οποίο θα περιγράφει την σχέση σας με τον Θεό. Αυτό το πλαίσιο θα είναι πράσινο και θα έχει το κεφαλαίο αρχίγραμμα Θ και τον αριθμό 1 που είστε εσείς που καταγράφετε το γενεόγραμμα σας και ενδιάμεσα το μαθηματικό σύμβολο + και στο τέλος το ίσον =. Βλέπετε το παράδειγμα.

Θ = είναι ελέημον, πατέρας, συγχωρεί άνω όρον, είναι παρόν παντού, βοηθάει, ότι βλέπω γύρω μου στην φύση είναι παρουσία Θεού

Θ+1= προσεγγίμαι, μετά την προσευχή σε κενές ώρες και στιγμές μιλώ μαζί Του, από την μία τον παρακαλώ και από την άλλη του κάνω παράπονα, διαμαρτύρομαι κάποιες φορές διότι θέλω να τον αισθανθώ αλλά Εκείνος δεν κάνει κάτι, κοινωνικά, νηστεύω, εκκλησιάζομαι κάθε Κυριακή, μιλώ τακτικά με τον πνευματικό μου και του λέω τον πόνο μου,

1: Δημήτρης 35, μαθηματικό τμήμα, καθηγητής μέσης εκπαίδευσης, ζάχαρο, 3Θ1: σπασίθηματικός, εργατικός, κοινωνικός, 3Θ2: όμορφος, δυναμικός, εργατικός, κοινωνικός, ΑΑΛ1: θυμάνο εύκολα, ΑΑΛ2: να μην είναι ευέξαπτος, ΑΡΝ1: νευριάζω εύκολα, βρίζω, απαξιώνω τον άλλο, αδιάφορος, Χ.1.1: η οικογένεια μου, Χ.1.2: το ποδόσφαιρο,

1+2= υπάρχει επικοινωνία, κατανόηση, αγάπη, θέλω να επικοινωνή με πιο απλό τρόπο, > συγκρουσιακή, δεν με καταλαβαίνει, αδιάφορη, παγερή, συμπληρωματική, > εκρηκτική,

2: Παρασκευή 32, παιδαγωγικά, δασκάλα, υπέρταση, 3Θ1: εργατική, έξυπνη, υπομονετική, πρόσχαρη, νοικοκυρά, καλή μαγειρίσα, 3Θ2: όμορφη, κοινωνική, καλή μητέρα, εργατική, ΑΑΛ1: κάνει συνέχεια παρατηρήσεις, ΑΑΛ2: να γίνει πιο επιεικής, ΑΡΝ1: απαξιοτική, παρεμβατική, Χ.1.1: αγορές για τον εαυτό της, Χ.1.2: τα παιδιά μου,

### 3.1 Σημείωση > παράδειγμα περιγραφής σχέσης Θεού + εαυτός

Στην σχέση του ο Δημήτρης του παραδείγματος λέει «προσεύχομαι». Οι προσευχές του είναι οι διατεταγμένες όπως είναι στο προσευχητάρι ή σε άλλα βιβλία με αντίστοιχες προσευχές. Ο Δημήτρης του παραδείγματος, πριν γράψει, έκανε έναν εσωτερικό διάλογο και, αφού τελείωσε, συνοψίζει με μία αντιπροσωπευτική λέξη, τη λέξη «προσεύχομαι», χωρίς να περιγράφει λεπτομέρειες. Άλλωστε και εσείς δεν χρειάζεται να πείτε λεπτομέρειες. Όταν θα βλέπετε τι έχετε σημειώσει για τον εαυτό σας θα ξέρετε πολύ καλά τι εννοείτε για το δικό σας γενεόγραμμα, το οποίο δεν θα το διαβάσει ένας τρίτος αλλά μόνον εσείς.

Συνεχίζει και λέει «μετά την προσευχή, σε κενές ώρες και στιγμές μιλάω μαζί Του». Εννοεί ότι λέει την γνωστή ευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με τον αμαρτωλό». Εδώ και πάλι ο Δημήτρης όταν περιγράφει προσεύχομαι σε κενές ώρες και στιγμές εννοεί την ευχή την παραπάνω χωρίς και πάλι να σημειώνει λεπτομέρειες στο γενεόγραμμα, αλλά όταν δει το γενεόγραμμα σε πλήρη καταγραφή θα ξέρει τι γράφει.

Στην συνέχεια λέγει ότι αφενός τον παρακαλάει και από την άλλη κάνει παράπονα στον Θεό. Αυτό σημαίνει ότι έχει και προσωπική προσευχή, αλλά δεν θα το αναλύσουμε εδώ αυτό.

Συνεχίζει και λέει ότι κοινωνάει, νηστεύει, εκκλησιάζεται κάθε Κυριακή. Επίσης, έχει σχέση με τον πνευματικό του στον οποίο περιγράφει τον πόνο του. Θα μπορούσε ο Δημήτρης του παραδείγματος εάν έχει δυνατή και τακτική σχέση με τον πνευματικό του να τον περιγράψει σε ιδιαίτερο πλαίσιο, εάν αυτός φυσικά το κρίνει αναγκαίο. Το ίδιο μπορείτε να κάνετε και εσείς. Θα μπορείτε να περιγράψετε τον πνευματικό σας σε ιδιαίτερο πλαίσιο καθώς και την σχέση σας με αυτόν.

Σχετικά με την περιγραφή του Θεού, αλλά και με το εάν υπάρχει πνευματικός ή εξομολόγος στην ζωή σας, με τον οποίο έχετε ιδιαίτερη σχέση και εξομολογείσθε, σας προτρέπω να περιγράψετε στο τέλος του γενεογράμματος αυτές τις δύο σχέσεις, επειδή η σχέση με τον Θεό είναι σχέση πνευματική και η σχέση με τον πνευματικό είναι και αυτή σχέση πνευματική με παρουσία ανθρώπου. Αφού ολοκληρώσετε το γενεόγραμμα θα έχετε αποκτήσει οικειότητα και σχετική άνεση στην περιγραφή περιεχομένου κάθε μέλους και κάθε σχέσης των γενεών και αυτό θα είναι αρκετά βοηθητικό για εσάς. Αυτό θα το κρίνετε εσείς και η πρόταση μου είναι στο τέλος να περιγράψετε την σχέση σας με τον Θεό όπως και να έχει και την σχέση σας, εάν έχετε, με τον πνευματικό σας.

#### **4.1 Σημειώσεις > σε άλλα πλαίσια**

Η συνέχεια του γενεογράμματος είναι να περιγράψετε με την ίδια ακολουθία τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας της βιολογικής, αυτής που έχετε δημιουργήσει. Δηλαδή, μετά την ολοκλήρωση της περιγραφής του εαυτού σας θα πρέπει να περιγράψετε τα παιδιά σας με την ίδια ακριβώς ακολουθία. Δημιουργείτε ένα νέο πλαίσιο στο χρώμα με φόντο μπλε ή ροζ ανάλογα του φύλου του παιδιού σας. Σημειώνετε το τρία νούμερο και περιγράψετε με την ίδια ακολουθία για κάθε πλαίσιο τα τέσσερα σημεία. Δηλαδή:

- 1: τα θετικά χαρακτηριστικά ή χαρίσματα,
2. τι νομίζεις εσύ ότι πρέπει να αλλάξει σε ένα σημείο το πρόσωπο που περιγράφεις
3. τι αρνητικά βλέπεις για το πρόσωπο που περιγράφεις
4. τι νομίζεις ότι είναι η χαρά και η ικανοποίηση του μέλους που περιγράφεις

#### **4.2 Σημειώσεις > σε άλλα πλαίσια και επαλήθευση πληροφοριών**

Σε δεύτερο χρόνο θα μπορείς να επαληθεύσεις κατά πόσον είσαι εσύ ένας καλός παρατηρητής των μελών της οικογένειάς σου. Για παράδειγμα, μπορείς να ρωτήσεις την γυναίκα σου ή τον άντρα σου, εάν τα θετικά χαρακτηριστικά που συμπλήρωσες για το παιδί σου ισχύουν αφενός και αφετέρου εάν βλέπει η γυναίκα σου

θετικό χαρακτηριστικό που δεν είδες ή δεν σημείωσες εσύ. Εάν τώρα δεις ότι αυτό που περιέγραψε η γυναίκα σου, δεν το είδες εσύ, αλλά όμως συμφωνείς, τότε το σημειώνεις στο δικό σου γενεόγραμμα το θετικό του παιδιού σου στο πλαίσιο του παιδιού σου. Εάν διαφωνείς, τότε δεν σημειώνεις κάτι.

Επίσης είναι σημαντικό να επαληθεύσεις και την Χαρά και την Ικανοποίηση για το παιδί σου που έχεις σημειώσει. Με τον ίδιο ακριβώς τρόπο και πάλι το επαληθεύεις. Μπορείς να ανατρέξεις και πάλι στην παρουσίαση του μαθήματος σχετικά με την Χαρά και την Ικανοποίηση και γιατί κρίνεται σημαντική. Εδώ και πάλι θα δεις κατά πόσον ο εαυτός σου είναι καλός παρατηρητής και κατά πόσον μπορεί να εξελιχθεί ο εαυτός σου τηρώντας μόνον αυτή την διαδικασία της επαλήθευσης.

Systemic Therapy  
G.Markopoulos

D.G. Markopoulos  
Δημήτριος Γρηγόριος Μαρκόπουλος  
ΘΕΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ  
Συστημικός Οικογενειακός Θεραπευτής  
Κλινικός Επόπτης Συστημικής και  
Οικογενειακής Θεραπείας  
Εκπαιδευτής Συστημικών Θεραπευτών  
Μέλος της ΕΘΟΣ και ΕΣΥΘΕΠΑΣ  
Κράτητος 27 Τ.Κ 11745 Αθήνα  
τηλ: 2105557999 - 6985848425  
www.dgmarkopoulos.com  
e-mail: dgmarkopoulos@gmail.com