

10ο Μάθημα

Σχέσεις και επικοινωνία

Εισαγωγή

Η σχέση για να λειτουργήσει ως σχέση απαιτεί τουλάχιστον δύο πρόσωπα που έχουν κοινό ή διαφορετικό όφελος, δηλαδή έχουν έστω κάποια συμφωνία που ικανοποιεί και τα δύο μέρη.

Η λειτουργία της επικοινωνίας μεταξύ τουλάχιστον δύο ανθρώπων που έχουν μία σχέση είναι όπως ο πομπός και ο δέκτης. Η επικοινωνία πάντα απαιτεί ένα δέκτη και έναν πομπό. Η μία πλευρά στέλνει το μήνυμα και η άλλη το δέχεται. Η σαφήνεια και η καθαρότητα εκπομπής μηνύματος χωρίς παρεμβολές και παράσιτα είναι καθοριστική για την επικοινωνία. Επομένως, όσο καθαρό είναι ένα μήνυμα άλλο τόσο ξεκάθαρη είναι και η επικοινωνία μεταξύ των δύο μερών.

Η επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων διά ζώσης σε σχέση με την τηλεφωνική επικοινωνία έχουν κοινά σημεία, αλλά και μία σημαντική διαφορά. Το κοινό σημείο είναι ότι ο άνθρωπος και το τηλέφωνο λειτουργεί ταυτόχρονα σαν πομπός και δέκτης. Η διαφορά μεταξύ των δύο, ανθρώπου και τηλεφώνου, βρίσκεται στην εσωτερική λειτουργία επικοινωνίας, όπου ο άνθρωπος έχει το συναίσθημα, ενώ το τηλέφωνο έχει το ηχητικό σήμα ή ένα γραπτό μήνυμα.

Ορισμός σχέσης

Ο άνθρωπος επικοινωνεί μέσα απο την σχέση. Η σχέση είναι επικοινωνία και η επικοινωνία είναι σχέση. Επομένως η σχέση είναι επικοινωνία και στο ποσοστό που επιτυγχάνεται η επικοινωνία στο ίδιο ποσοστό καθορίζεται και η ποιότητα της σχέσης και κατ' επέκταση η ποιότητα ζωής του ανθρώπου. Η επικοινωνία αυτή ορίζεται σε επίπεδο σχέσης με ένα τουλάχιστον πρόσωπο ή και παραπάνω μέσα στο περιβάλλον που ζει. Το περιβάλλον ορίζεται με σχέσεις και οι σχέσεις αυτές μπορεί να είναι πολλές ή πάρα πολλές, ανάλογα τον άνθρωπο που επικοινωνεί ή σχετίζεται μέσα στο περιβάλλον που ζει. Μπορεί

σε κάποιες των περιπτώσεων να είναι χιλιάδες ή και εκατομμύρια. Ο άνθρωπος ζει μέσα από την σχέση και η σχέση τον κινητοποιεί, τον προσανατολίζει και νοηματοδοτεί την ζωή του. Άνθρωπος χωρίς σχέση δεν μπορεί να ζήσει και, αν το πετύχει αυτό, τότε ή άγιος θα είναι που συνομιλεί με τον Θεό ή άγριος όπως τα ανήμερα θηρία της ζούγκλας.

Σκοπός της παρουσίασης

Σκοπός της παρουσίασης είναι μέσα από το γενεόγραμμα να αναδείξουμε την σχέση ως επικοινωνία έτσι ώστε να παραχθεί θεραπευτικό αποτέλεσμα. Το αποτέλεσμα αυτό θα προκύψει τηρώντας την όλη διαδικασία καταγραφής της σχέσης στο γενεόγραμμα με έναν πιο συγκεκριμένο και ειδικό τρόπο. Η διαδικασία αυτή θα περιλαμβάνει την καταγραφή δεδομένων του πριν και του μετά της σχέσης, καθώς και την αξιολόγηση της σχέσης από τον ίδιο σας τον εαυτό μέσα από συγκεκριμένα φίλτρα. Στο ποσοστό που εσείς αλλάζετε την σχέση σας, στο ίδιο ποσοστό θα αλλάξει και η ποιότητα της ζωής, αλλά όμως με στοχευμένο τρόπο τον οποίο θα μάθετε μέσα από την διαδικασία καταγραφής του γενεογράμματός σας.

Διαδικασία

Στην διαδικασία αυτής της παρουσίασης θα δούμε αρχικά αντί του ανοιχτού τύπου ερωτήματος «πώς χαρακτηρίζετε την σχέση σας» να χρησιμοποιούνται συγκεκριμένα ερωτήματα κλειστού τύπου. Αυτά τα ερωτήματα θα έχουν και μία κλίμακα απάντησης έτσι ώστε να βαθμολογηθούν και να παραχθούν δεδομένα, τα οποία θα ποσοτικοποιήσουν τα δικά σας ποιοτικά χαρακτηριστικά για καλύτερη αξιολόγηση χωρίς άλλη επεξεργασία. Αυτά τα ερωτήματα όταν απαντώνται με ειλικρίνεια στο γενεόγραμμα τότε μόνον λειτουργούν και θεραπευτικά. Τα ερωτήματα αυτά είναι πέντε τον αριθμό και είναι κλειστού τύπου, δηλαδή απαντάτε κάτι ειδικό σε αντίθεση με το ερώτημα του ανοιχτού τύπου στο οποίο απαντάτε κάτι πολύ γενικό.

Διαδικασία - Ερωτήσεις

Τα ερωτήματα είναι πέντε και είναι τα κάτωθι:

1. Επικοινωνία
2. Εμπιστοσύνη
3. Ενδιαφέρον
4. Συμπληρωματικότητα
5. Σχόλια

Σε κάθε ένα από τα πέντε ερωτήματα θα πρέπει να απαντήσετε βάζοντας έναν βαθμό σε μία κλίμακα από το ένα έως το δέκα . Το κάθε ερώτημα θα το βαθμολογείτε με δύο βαθμούς. Η πρώτη αξιολόγηση θα είναι αυτό που πιστεύετε εσείς για τον εαυτό σας και η δεύτερη αξιολόγηση θα είναι αυτό που πιστεύετε για το πρόσωπο με το οποίο σχετίζεστε.

Πλεονεκτήματα Διαδικασίας

Το κάθε ερώτημα διερευνά την σχέση σας και αυτό:

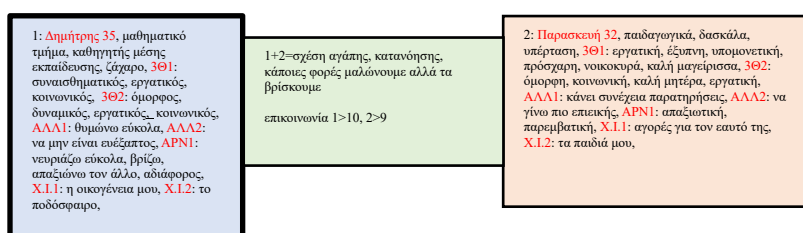
- > θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε την καταγραφή της σχέσης σε επιστημονικό επίπεδο, έτσι ώστε να μπορείτε να αξιολογήσετε την σχέση σας
- > θα σας βοηθήσει να κάνετε έναν εσωτερικό διάλογο με τον εαυτό σας, έτσι ώστε να δείτε τι είναι αυτό που κάνετε καλό μέχρι τώρα και πώς μπορείτε αυτό να το αυξήσετε.
- > θα σας βοηθήσει να δείτε τι στρατηγική μπορείτε να σκεφτείτε να χρησιμοποιείτε από εδώ και στο εξής με τον εαυτό σας και με την σχέση σας χωρίς να ζητάτε βοήθεια.
- > θα σας βοηθήσει να πάρετε βοήθεια από το περιβάλλον σας, έτσι ώστε να βελτιώσετε άμεσα τις σχέσεις σας.
- > θα σας βοηθήσει να προσεγγίζετε τις σχέσεις με άλλη οπτική, έτσι ώστε από μόνοι σας να βοηθάτε πρόσωπα που αγαπάτε χωρίς ενδιάμεσους και εξωτερικούς βοηθούς ή ειδικούς.

Επικοινωνία

Στο παράδειγμά μας ο Δημήτρης στο πλαίσιο σχέσης με πράσινο φόντο $1+2=$ αναφέρεται στην σχέση του με την γυναίκα του, δηλαδή την Παρασκευή. Στην πρώτη κατηγορία/ερώτημα έχουμε την κατηγορία επικοινωνία η οποία θα βαθμολογηθεί με δύο

βαθμούς όπως και οι υπόλοιπες κατηγορίες. Η κατηγορία επικοινωνία είναι γενική για όλα τα επίπεδα που σχετίζεται ο Δημήτρης με την γυναίκα του και ο πρώτος βαθμός που σημειώνει ο Δημήτρης αφορά τον εαυτό του. Πιστεύει ότι βαθμολογεί π.χ. με 10 την επικοινωνία του. Το δέκα σημαίνει ότι επικοινωνεί άριστα ως προς τον τρόπο και ως προς το περιεχόμενο της επικοινωνίας που χρησιμοποιεί είτε λεκτικά είτε συναισθηματικά. Επομένως, εσείς μπορείτε να σημειώσετε για τον εαυτό σας τον βαθμό που επικοινωνείτε με την γυναίκα σας ή με τον άντρα σας αντίστοιχα.

Η βαθμολογία ένα σημαίνει ότι δεν επικοινωνείτε ή δεν έχετε τρόπο να επικοινωνείτε με το πρόσωπο που αναφέρεστε για τον λόγο που εσείς γνωρίζετε και καταλαβαίνετε. Τους λόγους της αδυναμίας μπορείτε εάν θέλετε να τους γράψετε σύντομα με σύντομες λέξεις και να πείτε π.χ. δεν θέλω να επικοινωνώ, ή με απαξιώνει ό,τι και να λέω, ή έχω μαλώσει για κάποιο λόγο, ή δεν μου επιτρέπει να επικοινωνώ. Αμέσως μετά μπορεί ο άλλος ή η άλλη να θέλει να επικοινωνήσει μαζί σας και η βαθμολόγηση επικοινωνίας να είναι με π.χ. το 5. Αυτό που αισθάνεστε μπορείτε να το βαθμολογήσετε. Στο παράδειγμά μας ο Δημήτρης για την γυναίκα του σημειώνει τον βαθμό 9 για την επικοινωνία της γυναίκας του προς τον εαυτό του. Αυτό καταλαβαίνει ο Δημήτρης και εσείς κάτι παρόμοιο θα σημειώσετε. Βλέπετε το παράδειγμα:



Εμπιστοσύνη

Στην κατηγορία εμπιστοσύνη σημειώνετε τον βαθμό εμπιστοσύνης που εσείς έχετε προς το πρόσωπο που περιγράφετε. Στο παράδειγμά μας ο Δημήτρης περιγράφει για τον εαυτό του ότι εμπιστεύεται την γυναίκα του με τον βαθμό 10.

Αυτό σημαίνει ότι δεν έχει μέσα του θέματα που να κρύβουν κάτι ακόμα και για κάποιο καλό λόγο. Δηλαδή μπορεί να σκέφτεται ο Δημήτρης να έχει έναν κρυφό λογαριασμό για μία ανάγκη ή για έναν καλό λόγο προς ωφέλεια της οικογένειάς του. Αυτό δεν εκφράζει το βαθμό 10. Εμπιστοσύνη σημαίνει ότι δεν έχει μυστικά κάποιος ακόμα και για έναν καλό λόγο όπως στο παράδειγμα που σας ανέφερα τώρα. Στην συνέχεια θα πρέπει να βαθμολογήσετε τον βαθμό εμπιστοσύνης που εσείς νιώθετε ότι σας εμπιστεύεται το πρόσωπο που περιγράφετε. Στο παράδειγμα μας ο Δημήτρης σημειώνει για την γυναίκα του το 9 ως βαθμό εμπιστοσύνης. Κάτι ανάλογο θα πρέπει να σημειώσετε και εσείς.

<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: νευρικός εύκολα, βίβω, απασχώνω 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 επικοινωνία 1>10, 2>10 εμπιστοσύνη 1>10, 2>9</p>	<p>2: Παρασκευή 32, παιδαγωγικά, δασκάλα, υπέρταση, 3Θ1: εργατική, έξυπνη, υπομονετική, πρόσχαρη, νοικοκυρά, καλή μαγειρίσα, 3Θ2: όμορφη, κοινωνική, καλή μητέρα, εργατική, ΑΑΑ1: κάνει συνέχεια παρατηρήσεις, ΑΑΑ2: να γίνει πιο επιεικής, ΑΡΝ1: απαξιωτική, παρεμβατική, Χ.1.1: αγοράς για τον εαυτό της, Χ.1.2: τα παιδιά μου,</p>
--	--	---

Ενδιαφέρον

Ενδιαφέρον σημαίνει ότι εσείς θα πρέπει να βάλετε τον βαθμό ενδιαφέροντος που εσείς νιώθετε για τον άνθρωπο που περιγράφετε. Ενδιαφέρον σημαίνει ότι εστιάζετε στην πραγματική ανάγκη του προσώπου που περιγράφετε και όχι σε τεχνητές ανάγκες. Στο παράδειγμά μας ο Δημήτρης πάλι σημειώνει ότι βάζει τον βαθμό 10. Αυτό δείχνει ότι ενδιαφέρεται για την γυναίκα του όχι μόνο σε σημεία της σχέσης που φαίνονται αλλά και σε σημεία που φανερώνουν γνήσιο ενδιαφέρον. Ένα παράδειγμα είναι όταν η γυναίκα του είναι στεναχωρημένη, ανιχνεύει την πραγματική αιτία της στεναχώριας της γυναίκας του, προσπαθεί να δει εάν εκείνος έχει συμβάλει στην στεναχώρια αυτή και, εάν ναι, τότε προσπαθεί να το αλλάξει και στην συνέχεια να ανιχνεύσει την βαθύτερη πραγματική αιτία που απασχολεί την γυναίκα του.

Ένας διάλογος γύρω από την πραγματική αιτία μίας στεναχώριας είναι το γνήσιο ενδιαφέρον και εκεί ακριβώς εκφράζεται ή

αποκαλύπτεται και η αγάπη. Η αγάπη μεταφράζεται με το γνήσιο ενδιαφέρον στην πράξη όπου θα επαληθεύουν ό,τι εκφράζουν στην θεωρία με τις λέξεις. Μπορεί να λέει κάποιος ότι αγαπάει την γυναίκα του επί παραδείγματι με λέξεις, αλλά όμως θα πρέπει να δείχνει ενδιαφέρον στην πραγματική ανάγκη του προσώπου που λέει ότι το αγαπά, έτσι ώστε να επαληθεύει τις λέξεις που εκφράζει και να τις ενσαρκώνει με το γνήσιο ενδιαφέρον του. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να βαθμολογήσετε το ενδιαφέρον σας αρχικά και στην συνέχεια θα σημειώσετε τον βαθμό ενδιαφέροντος του προσώπου που περιγράφετε, όπως εσείς αντιλαμβάνεστε το ενδιαφέρον του άλλου ή της άλλης. Βλέπετε το παράδειγμα:

<p>1: Δημήτρης 35, μαθηματικό τμήμα, καθηγητής μέσης εκπαίδευσης, ζήγαρο, 3Θ1: συναισθηματικός, εργατικός, κοινωνικός, 3Θ2: όμορφος, δυναμικός, εργατικός, κοινωνικός, ΑΑΑ1: θυμάνο εύκολα, ΑΑΑ2: να μην είναι ευέξαπτος, ΑΡΝ1: νευρώσω εύκολα, βρίζω, απαξιώνω 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 επικοινωνία 1>10, 2>10 εμπιστοσύνη 1>10, 2>10 ενδιαφέρον 1>10, 10</p>	<p>2: Παρασκευή 32, παιδαγωγικά, δασκάλα, υπέρταση, 3Θ1: εργατική, έξυπνη, υπομονετική, πρόσχαρη, νοικοκυρά, καλή μαγειρίσα, 3Θ2: όμορφη, κοινωνική, καλή μητέρα, εργατική, ΑΑΑ1: κάνει συνέχεια παρατηρήσεις, ΑΑΑ2: να γίνει πιο επεικής, ΑΡΝ1: απαξιωτική, παρεμβατική, Χ.1.1: αγорές για τον εαυτό της, Χ.1.2: τα παιδιά μου,</p>
---	---	--

Συμπληρωματικότητα

Συμπληρωματικότητα σημαίνει ότι ο ένας συμπληρώνει τον άλλο στην ανάγκη του άλλου ή στο σημείο που δεν μπορεί να υποστηρίξει, ή γενικά δεν μπορεί να αντιμετωπίσει κάτι. Εδώ στο παράδειγμά μας ο Δημήτρης θα πρέπει να δει τι είναι αυτό που πιστεύει ότι δεν έχει η γυναίκα του και ότι το συμπληρώνει αυτός. Ένα παράδειγμα είναι ότι η γυναίκα του δεν γνωρίζει να οδηγεί και γνωρίζει αυτός. Επίσης έχει ανάγκη βοήθειας η γυναίκα μέσα στο σπίτι για το άμεσο χρονικό διάστημα και αυτός καλύπτει τις απαιτήσεις του σπιτιού σύμφωνα όμως με τις ανάγκες της γυναίκας του. Ένα άλλο παράδειγμα είναι ότι η γυναίκα δεν μπορεί να αντιμετωπίζει μία δύσκολη σχέση, όπως της πεθεράς, και έρχεται ο άντρας να την υποστηρίξει με τρόπο που να φέρει ισορροπία στις σχέσεις.

Η συμπληρωματικότητα αρχικά θα πρέπει να βαθμολογηθεί προς τον εαυτό σας και στην συνέχεια θα πρέπει να σκεφτείτε εάν η

γυναίκα σας ή ο άντρας σας αντίστοιχα είναι παρούσα/παρών σε κενά προσωπικά σας και σας συμπληρώνει. Αυτό θα πρέπει να βαθμολογήσετε. Εάν ο άντρας σας ή η γυναίκα σας δεν συμμετέχει στο γενεόγραμμα, τότε αυτό δεν είναι πρόβλημα στην καταγραφή της βαθμολόγησης. Εσείς σημειώνετε αυτό που εσείς νομίζετε ότι συμβαίνει. Στο παράδειγμά μας ο Δημήτρης βαθμολογεί τον εαυτό του στην συμπληρωματικότητα με 9 και με 8 την γυναίκα του. Βλέπετε το παράδειγμα:

<p>1: Δημήτρης 35, μαθηματικό τμήμα, καθηγητής μέσης εκπαίδευσης, ζάχαρο, 3Θ1: συναισθηματικός, εργατικός, κοινωνικός, 3Θ2: όμορφος, δυναμικός, εργατικός, κοινωνικός, ΑΛΛ1: θυμώω εύκολα, ΑΛΛ2: να μην είναι ευεξέτατος, ΑΡΝ1: νευριάζω εύκολα, βρίζω, απαξιώνω τον άλλο, αδιάφορος, Χ.1.1: η οικογένειά μου, Χ.1.2: το ποδόσφαιρο.</p>	<p>1+2=σχέση αγάπης, κατανόησης, κάποιες φορές μαλώνουμε αλλά τα βρίσκουμε επικοινωνία 1>10, 2>10 εμπιστοσύνη 1>10, 2>10 ενοχώμενος 1>10, 10 συμπληρωματικότητα 1>9, 2>8</p>	<p>2: Παρασκευή 32, παιδαγωγικά, δασκάλα, υπέρταση, 3Θ1: εργατική, έξυπνη, υπομονετική, πρόσχαρη, νοικοκυρά, καλή μαγειρίσσα, 3Θ2: όμορφη, κοινωνική, καλή μητέρα, εργατική, ΑΛΛ1: κάνει συνέχεια παρατηρήσεις, ΑΛΛ2: να γίνω πιο επιεικής, ΑΡΝ1: απαξιωτική, παρεμβατική, Χ.1.1: αγοράς για τον εαυτό της, Χ.1.2: τα παιδιά μου,</p>
--	--	---

Σχόλια

Τα σχόλια είναι σημαντικός παράγοντας στην σχέση. Σημαίνει κατά πόσο Δημήτρης του παραδείγματος χρησιμοποιεί απαξιωτικά ή υποτιμητικά σχόλια προς την γυναίκα του όταν για κάποιο λόγο έρχονται σε αντιπαράθεση ή για κάποιο άλλο λόγο. Αυτό θα πρέπει να το βαθμολογήσει στον εαυτό του. Στο παράδειγμά μας ο Δημήτρης βαθμολογεί τον εαυτό του με 8 και την γυναίκα του με 7. Αυτό εξηγεί και τα αρχικά σχόλια απαντώντας στο ανοιχτού τύπου ερώτημα «πώς χαρακτηρίζετε την σχέση σας;». Απάντησε «*κάποιες φορές μαλώνουμε, αλλά τα βρίσκουμε*». Δηλαδή, ο Δημήτρης μέσα του σκέφτηκε ότι όταν μαλώνουν χρησιμοποιεί απαξιωτικά και υποτιμητικά σχόλια εναντίον της γυναίκας του, αλλά όμως το ίδιο κάνει και η γυναίκα του. Επομένως, και εσείς κατά παρόμοιο τρόπο θα κάνετε έναν εσωτερικό διάλογο με τον εαυτό σας και μετά θα απαντήσετε.

Αυτό είναι λογικό διότι σε μία σύγκρουση δύο ανθρώπων, συνήθως χέρι - χέρι όπως είναι ο χορός, δεν ξέρεις ποιος κάνει πρώτος την αρχή και ποιος το επόμενο βήμα. Πάει όπως ο χορός, που είναι χορός της σύγκρουσης, που θα φέρει την θετική αλλαγή μόνον όταν το επιθυμούν και οι δύο. Αυτό θα μπορούσα να σας πω εάν μπορείτε να το κάνετε είναι πάρα πολύ σημαντικό. Να

μαλώνετε όπως χορεύει το ζευγάρι χέρι με χέρι και βήμα με βήμα. Όπως κάθε χορός έχει ρυθμό, σκοπό και χάρη έτσι και η αντιπαράθεση έχει ρυθμό, σκοπό και χάρη, όταν και οι δύο επιθυμούν το καλό της σχέσης τους. Το αποτέλεσμα θα είναι χαρμολύπη, θα είναι ωριμότητα, θα είναι εξέλιξη. Παρακάτω φαίνεται και στο παράδειγμα η βαθμολόγηση.

<p>1: Δημήτρης 35, μαθηματικό τμήμα, καθηγητής μέσης εκπαίδευσης, ζάχαρο, 3Θ1: συναισθηματικός, εργατικός, κοινωνικός, 3Θ2: όμορφος, δυναμικός, εργατικός, κοινωνικός, ΑΑΛ1: θυμόνο εύκολα, ΑΑΛ2: να μην είναι ευεξάπτος, ΑΡΝ1: νευριάω εύκολα, βρίζω, απαξιόνο τον άλλο, αδιάφορος, Χ.1.1: η οικογένεια μου, Χ.1.2: το ποδόσφαιρο,</p>	<p>1+2=σχέση αγάπης, κατανόησης, κάποιες φορές μιλώνουμε αλλά τα βρίσκουμε</p> <p>επικοινωνία 1>10, 2>10 εμπιστοσύνη 1>10, 2>10 ενδιαφέρον 1>10, 10 συμπληρωματικότητα 1>9, 2>8 σχόλια 1>8, 2>7</p>	<p>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: απαξιωτική, παρεμβατική, Χ.1.1: αγορές για τον εαυτό της, Χ.1.2: τα παιδιά μου,</p>
---	--	---

Τα πέντε σημεία, που είναι η επικοινωνία, η εμπιστοσύνη, το ενδιαφέρον, η συμπληρωματικότητα και τα σχόλια, είναι μία ακτινογραφία της σχέσης που μπορείτε να κάνετε εσείς ως παρατηρητής του εαυτού σας στην σχέση που σας ενδιαφέρει να δείτε. Η αποτύπωση είναι μία επιστημονική διαδικασία και αυτό μπορείτε να το κάνετε κυρίως εσείς που ασχολείστε ειδικά σε αυτό το επίπεδο, δηλαδή κάνοντας το γενεόγραμμά σας.

Μπορείτε σε δεύτερο χρόνο να δείτε την σχέση σας με έναν διάλογο με το πρόσωπο που αγαπάτε και εμπιστεύεστε και ειδικά εάν είστε ως ζευγάρι μέσα στο γενεόγραμμα. Αν δεν είστε ζευγάρι, τώρα γνωρίζετε πώς μπορείτε να δείτε με περισσότερη λεπτομέρεια, πώς να αξιολογείτε την οποιαδήποτε σχέση σας, πώς να την δείτε διαφορετικά ακόμα και να την βελτιώσετε εάν θέλετε.

Αυτά τα ερωτήματα αφού απαντηθούν με ειλικρίνεια, τότε η καταγραφή και μόνο συνιστά καταγραφή σε επιστημονικό επίπεδο καταγραφή δεδομένων προς αξιολόγηση. Αυτές οι απαντήσεις έφεραν δεδομένα του εαυτού σας προς αξιολόγηση, ώστε να δείτε εσείς ως παρατηρητές τον ίδιο σας τον εαυτό, κάνοντας αρχικά κάθε φορά έναν εσωτερικό διάλογο με τον εαυτό σας και σε δεύτερο χρόνο με τον άνθρωπο που αγαπάτε.

Ας δούμε και πάλι τα πλεονεκτήματα της διαδικασίας που σας ανέφερα στην αρχή. Αρχικά είπαμε:

> θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε την καταγραφή της σχέσης σε επιστημονικό επίπεδο, έτσι ώστε να μπορείτε να αξιολογήσετε την σχέση σας

Τα πέντε ερωτήματα σκοπό έχουν να φωτίσουν σε βάθος τα εσωτερικά υπόγεια του εαυτού και να φωτίσουν την υπάρχουσα εσωτερική τάξη και να την αξιολογήσουν με αριθμούς, αλλά όμως φανερώνουν και την ποιότητα της σχέσης σας. Επίσης, η διαδικασία θα αποκαλύψει κάτι πολύ σημαντικό. Θα φέρει την αξιολόγηση της σχέσης του εαυτού σας με τον άνθρωπο που περιγράφετε. Ίσως αυτό να γίνεται για πρώτη φορά με αυτού του είδους την καταγραφή που είναι προσωπική και μοναδική. Τα ερωτήματα λειτουργούν ως εργαλεία και οι απαντήσεις σας είναι δεδομένα προς αξιολόγηση από τον ίδιο σας τον εαυτό, τον οποίο από την μία τον προστατεύετε, αλλά από την άλλη τον αξιολογείτε εσείς, με την ειλικρίνειά σας, δίχως έλεγχο, αλλά με απλότητα, όπως βλέπει ένας παρατηρητής μία εικόνα, μία ζωγραφιά, ένα τοπίο.

> θα σας βοηθήσει να κάνετε έναν εσωτερικό διάλογο με τον εαυτό σας, έτσι ώστε να δείτε τι είναι αυτό που κάνετε καλό μέχρι τώρα και πώς μπορείτε αυτό να το αυξήσετε.

Οι απαντήσεις στον ίδιο σας τον εαυτό, εκτός από μία παρατήρηση και μία απλή καταγραφή ή μία ματιά σε ένα τοπίο, είναι και ένας εσωτερικός διάλογος. Αυτός ο διάλογος αποκαλύπτει εσωτερικές και ασυνείδητες φωνές που έρχονται στην επιφάνεια ή στο συνειδητό, για να δείτε το καλό που πραγματοποιείται με τον τρόπο που σχετίζεστε και πώς αυτό το καλό να το αυξήσετε, να το βελτιώσετε. Ο τρόπος θα είναι μοναδικός, όπως εσείς ορίσετε, με τα μέσα που ήδη έχετε, την ψυχή σας, την καρδιά σας και κυρίως την αγάπη σας που έχετε για την σχέση που σας απασχολεί.

> Θα σας βοηθήσει να δείτε τι στρατηγική μπορείτε να σκεφτείτε να χρησιμοποιείτε από εδώ και στο εξής με τον εαυτό σας και με την σχέση σας χωρίς να ζητάτε βοήθεια.

Η αγάπη σας για την σχέση ή το πρόσωπο που σας απασχολεί θα λειτουργήσει σαν μία νοητή πυξίδα έτσι ώστε, τώρα που φέρατε στην επιφάνεια και στο συνειδητό μέρος του εαυτού σας δεδομένα που πρέπει να αλλάξετε, αυτή η αγάπη θα σας δείξει την αλλαγή. Αυτή η αγάπη θα εμπνευστεί στρατηγική που θα φέρει αλλαγή στον εαυτό σας, μία αλλαγή που θα είναι λειτουργική και δεν θα έχετε ανάγκη εξωτερικής βοήθειας, διότι όταν επιλέγεται να γίνει το καλό με τη δύναμη της αγάπης τότε αυτό από μόνο του λειτουργεί και φέρνει μόνο καλά αποτελέσματα.

> Θα σας βοηθήσει να πάρετε βοήθεια από το περιβάλλον σας, έτσι ώστε να βελτιώσετε άμεσα τις σχέσεις σας.

Η καταγραφή των δεδομένων του εαυτού σας θα αποκαλύψει και μία άλλη εσωτερική δύναμη που έχει ο άνθρωπος. Η δύναμη αυτή είναι να αναζητά βοήθεια από το περιβάλλον του, από τις σημαντικές σχέσεις της ζωής του, όταν αισθάνεται ότι δεν κάνει κάτι καλά ο εαυτός του. Η φορά του ανθρώπου να αναζητά βοήθεια είναι μία εσωτερική δύναμη την οποία ήδη την έχετε, αλλά τώρα όμως θα ξέρετε τι θα διαπραγματευτείτε με τους ανθρώπους που εμπιστεύεστε, επειδή είδατε τον εαυτό σας εσωτερικά με ειλικρίνεια και αποφασιστικότητα.

> Θα σας βοηθήσει να προσεγγίζετε τις σχέσεις με άλλη οπτική, έτσι ώστε από μόνοι σας να βοηθάτε πρόσωπα που αγαπάτε χωρίς ενδιάμεσους και εξωτερικούς βοηθούς ή ειδικούς.

Τα δεδομένα που έχετε καταγράψει εφόσον τα δείτε με έναν εσωτερικό διάλογο, εφόσον τα δείτε αυτά με κάποιο ή κάποια άλλα σημαντικά πρόσωπα και τα διαπραγματευθείτε, τότε θα έχετε αποκτήσει την εμπειρία της αλλαγής, της εξέλιξης, της αυτοθεραπείας και θα έχετε πλέον άλλη αυτοεικόνα και αυτοπεποίθηση και επομένως θα έχετε άλλη ικανότητα να προσεγγίζετε τις σχέσεις εκείνες που εσείς θέλετε να βοηθήσετε

στοχευμένα, τα πρόσωπα που εσείς αγαπάτε και θέλετε να τα βοηθήσετε και αυτό με αποτελέσματα θεραπευτικά.

Επίλογος

Συνεχίστε λοιπόν να καταγράφετε μέσα στο γενεόγραμμα με τον τρόπο που σας δείχνω και μην ξεχνάτε ότι το γενεόγραμμα είναι δικό σας όπως η ζωή σας. Εσείς είστε που καταγράφετε τον εαυτό σας και εσείς τον αλλάζετε με επιστημονικό τρόπο, όπως την παρατήρηση και την ανίχνευση του καλού και πώς μπορείτε το καλό της σχέσης να το κάνετε καλύτερο και ανώτερο χωρίς να αναζητάτε την βοήθεια του ειδικού. Ο ειδικός είστε εσείς τώρα, διότι το γεγονός ότι είστε εδώ σε αυτό το επίπεδο της καταγραφής του δικού σας γενεογράμματος είναι απόδειξη ότι δεν χρειάζεστε ειδικό αλλά προσανατολισμό ειδικό και στοχευμένο, που τώρα τον κρατάτε στα χέρια σας, και από εσάς εξαρτάται η εξέλιξη του εαυτού σας και η βοήθεια των αγαπημένων σας προσώπων.

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