

Ποια χαρακτηριστικά βοηθάνε μια σχέση

Οι δημοκρατικές συμπεριφορές και ο ήρεμος διάλογος ενισχύουν την συναισθηματική ασφάλεια σε αντίθεση με τις επιθετικές συμπεριφορές οι οποίες αυξάνουν τα προβλήματα.

Η κατανόηση είναι επίσης ένα σημαντικό χαρακτηριστικό. Προσπαθούμε να μπούμε στη θέση του άλλου και να δούμε με τα δικά του μάτια. Να θέλουμε και να μπορούμε να καταλάβουμε τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα θέλω και τα μπορώ του συντρόφου μας.

Η εμπιστοσύνη και η ανεξαρτησία βοηθούν πάρα πολύ μια σχέση αλλά αυτό προϋποθέτει να έχουμε καλή σχέση με τον ίδιο μας τον εαυτό αλλά και μια υψηλή αυτοεκτίμηση.

Η αποδοχή της διαφορετικότητας του άλλου. Κανένας δεν είναι ίδιος με τον άλλο και κανένας δεν σκέφτεται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο. Αυτό είναι λογικό διότι κάθε άνθρωπος έχει την δική του ιδιοσυγκρασία, την δική του προσωπικότητα αλλά και τα δικά του βιώματα. Ακόμη και όταν δεν συμφωνούμε με την γνώμη του συντρόφου μας αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να τον αποδοκιμάσουμε.

Ο τρόπος που επικοινωνούμε με τον σύντροφο μας πρέπει να είναι ειλικρινής, γνήσιος και αυθεντικός. Πρέπει να μάθουμε να ακούμε και να περιμένουμε τη σειρά μας για να μιλήσουμε. Το να μάθουμε να ακούμε είναι μια δύσκολη διαδικασία η οποία όμως είναι αναγκαία για έναν σωστό διάλογο. Χρειάζεται σεβασμό πρώτα από όλα προς τον εαυτό μας και έπειτα προς τον σύντροφο μας. Πολλές φορές οι άνθρωποι ακόμη και όταν έχουν δίκιο το χάνουν διότι ο τρόπος που το διεκδικούν είναι λανθασμένος.

Ένας καλός τρόπος για να έχουμε καλή και σωστή επικοινωνία με τον σύντροφο μας είναι να τον κοιτάμε προσεκτικά στα μάτια ώστε να δείχνουμε ενδιαφέρον για αυτά που λέει. Να τον ακούμε χωρίς να τον διακόπτουμε ώστε να μην χάνει τον ειρμό της σκέψης του. Να μην κάνουμε αρνητική κριτική, να μην διαφωνούμε και να μην απορρίπτουμε πριν τελειώσει. Όταν τελειώσει μπορούμε να κάνουμε συγκεκριμένες ερωτήσεις για ότι δεν καταλάβαμε αλλά και για να κατανοήσουμε τα συναισθήματα του. Έπειτα αφού έρθει η δική μας σειρά τότε μπορούμε να διαφωνήσουμε χωρίς φωνές αλλά με ήρεμο και πολιτισμένο τρόπο προβάλλοντας τα επιχειρήματά μας ώστε να μην χρειαστεί ο σύντροφος μας να αμυνθεί και να αντιδράσει με επιθετικό λεκτικό τρόπο. Είναι δικαίωμα μας να συμφωνούμε ή όχι, έχει σημασία όμως πως το δηλώνουμε.

Δώστε την ευκαιρία στο σύντροφο σας να καταλάβει τι σας προβληματίζει συζητώντας και εκδηλώνοντας τα συναισθήματα σας. Μην διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από ειδικό όταν τα προβλήματα παραμένουν γιατί κάθε σχέση είναι μοναδική και χρειάζεται να την στηρίξετε πριν σας κυριεύσει η απογοήτευση και ο θυμός με αποτέλεσμα το διαζύγιο.