

A pink piggy bank is centered in the image, sitting on a dark wooden surface. A black umbrella is open over it, with its handle extending down to the piggy bank. The background is a dark, textured grey.

Μέτρα λιτότητας και σχέσεις

Χάρις Χαραλάμπους
Συμβουλευτική Ψυχολόγος



Passion Creativity Growth

www.withcharis.com

«Μέτρα Λιτότητας»

Ως *Οικονομική* κρίση - έξω από
το ζευγάρι

Ως *Σχισιακή* κρίση - στην
εσωτερική αρμονία του
ζευγαριού



Αίσθημα «Ανήκειν»

Το να αισθάνεται κανείς ότι ανήκει σε μια σχέση - ότι δηλαδή τον/τη γεμίζει, υπάρχει δέσιμο, αρμονία, αποδοχή και αλληλοκατανόηση - χρειάζεται χρόνο και προσπάθεια εκ μέρους και των δύο συντρόφων.

Η έννοια του «ανήκω», είτε νιώθουμε ότι ανήκουμε κάπου είτε ότι μας ανήκει κάποιος, εμπεριέχει έμμεσα το στοιχείο της περιουσίας (ως κάτι δικό μας).



Αίσθημα «Ανήκειν»

Με την τρέχουσα οικονομική κρίση και το λεξιλόγιο που χρησιμοποιείται, κάποιος μπορεί να μιλήσει για το αντίθετο της περιουσίας, που είναι η κρίση και η απώλεια ... οικονομική και προσωπική, ατομικά και μέσα στις σχέσεις.



«Μέτρα Λιτότητας»

Τα μέτρα λιτότητας υπάρχουν πλέον στη ζωή μεγάλης μερίδας του πληθυσμού:

Έξω από τις σχέσεις (λόγω της οικονομικής κρίσης) και μέσα στις σχέσεις (λόγω οικονομικών προβλημάτων ή για άλλους λόγους).



«Μέτρα Λιτότητας»

Καθημερινά βομβαρδιζόμαστε από πολιτικούς και ΜΜΕ με λέξεις όπως... κρίση, αποκοπές, καταργήσεις, περικοπές, πάγωμα, περιορισμοί, αναστολή καταβολής, επιβαρύνσεις, μειώσεις, απόσυρση, τερματισμός, ελλείματα, πτώχευση



Συναισθηματικές αντιδράσεις στα μέτρα

Όλη αυτή η κατάσταση δημιουργεί πολλές συναισθηματικές αντιδράσεις όπως ένταση, προβληματισμό, αναστάτωση, ανασφάλεια, σύγχυση, αγανάκτηση, αμηχανία, νεύρα, στεναχώρια, κατάθλιψη.



Πηγή έντασης σε ζευγάρια

Γνωρίζουμε ήδη ότι τα οικονομικά προβλήματα είναι μια από τις κύριες αιτίες εντάσεων και συγκρούσεων μέσα σε ένα ζευγάρι και μια οικογένεια.



Οικονομικά προβλήματα

Τα οικονομικά προβλήματα μπορεί να προκύψουν για πολλούς λόγους, όπως ανεργία, κακή διαχείριση χρημάτων, τζόγος, χρήση ουσιών, χρέη, χαμηλά εισοδήματα, αλόγιστα έξοδα, αποτυχημένες επενδύσεις.



Εξίσωση οικονομικών προβλημάτων

Όταν υπάρχει ψεύτικη αίσθηση ευμάρειας, πολλά ζευγάρια ζουν πέραν των πραγματικών οικονομικών δυνατοτήτων τους. Η απληστία που παρατηρείται λόγω και της πληθώρας καταναλωτικών αγαθών, η απουσία αυτοσυγκράτησης, κλπ, δημιουργεί σχέσεις που κοστίζουν πάρα πολύ στη συντήρησή τους.



Εξίσωση οικονομικών προβλημάτων

Οι νέοι άνθρωποι θέλουν συνεχώς να έχουν πρόσβαση σε όλο και περισσότερα αγαθά και υπηρεσίες (τα πιο καινούρια ηλεκτρονικά αγαθά, ρούχα, γυμναστήρια, κλπ), για να μπορούν να εντυπωσιάζουν και να ελκύουν, ενώ και η ανατροφή των παιδιών κοστίζει πάρα πολύ.



Εξίσωση οικονομικών προβλημάτων

Ψεύτικη αίσθηση ευμάρειας + Ανάγκη έλξης και εντυπωσιασμού + Υπερπροσφορά καταναλωτικών αγαθών + Αδυναμία συνειδητοποίησης μιας εικονικής πραγματικότητας + Απληστία + Αδυναμία αυτοσυγκράτησης και αυτο-οργάνωσης + Αδυναμία ετοιμασίας σωστού προϋπολογισμού + Εξάρτηση από υλικά αγαθά + Χαμηλές προοπτικές απασχόλησης + Προσωπική αδυναμία τήρησης υποχρεώσεων
= Οικονομικά προβλήματα



Επιπτώσεις

Αυτά τα προβλήματα αναπόφευκτα οδηγούν σε πολλές εντάσεις, σε βία, σε συναισθηματική απόσυρση και πολλές φορές σε διαζύγιο.





Επιπτώσεις στην ποιότητα της σχέσης

Επίδραση σε μελλοντικά σχέδια (γάμος,
απόκτηση σπιτιού, τεκνοποίηση)

Ένταση, συναισθηματική απόσυρση,
διατάραξη συνεύρεσης και επικοινωνίας

Αισθήματα προσωπικής αποτυχίας, ενοχές,
ματαιίωση, αδυναμία εξεύρεσης λύσεων

Ανάλωση σε εκατέρωθεν κατηγορίες

Η σχέση γίνεται πεδίο μάχης και
αντιπαράθεσης



Επιπτώσεις στην ποιότητα της σχέσης

Ουσιαστικά, τα «μέτρα»

ενεργοποιούνται εντός της σχέσης =

Μείωση, στέρησεις, περιορισμοί,

αποκοπές, εκπτώσεις σε αγάπη,

συμπαράσταση, τρυφερότητα, ερωτική

επαφή, κατανόηση, συντροφικότητα



Ματαίωση λόγω της κρίσης

Οι άνθρωποι πολύ συχνά βιώνουν σαν προσωπική αποτυχία τις επιπτώσεις που εισπράττουν από μία ευρύτερη οικονομική κρίση.

Αρνούνται να επικοινωνήσουν τα δύσκολα συναισθήματα που τους δημιουργούν οι εργασιακές και κοινωνικές συνθήκες, απομονώνονται από τους δικούς τους ανθρώπους και από το ευρύτερο περιβάλλον τους ή νιώθουν ματαιωμένοι και αδύναμοι να αναζητήσουν λύσεις και νέες προοπτικές στη ζωή τους.



Κρίση στη σχέση

Η μοναχική αντιμετώπιση των δυσκολιών και η προσπάθεια να κρύψουν τι πραγματικά συμβαίνει είναι πολύ συνηθισμένα φαινόμενα που οδηγούν στη διάρρηξη των σχέσεων του ζευγαριού και του κοινωνικού ιστού που έχουν δημιουργήσει.

Το ζευγάρι αναλώνεται σε εκατέρωθεν κατηγορίες για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει και ο καθένας χρειάζεται να απολογηθεί στο σύντροφο του και να ψάξει για δικαιολογίες που θα τον/την «προστατέψουν».



Κρίση στη σχέση

Η σχέση δε θα χωρά ειλικρίνεια και εμπιστοσύνη.
Ο φόβος, η ανασφάλεια, η απογοήτευση, ο θυμός
που παράγονται σε κοινωνικό επίπεδο γίνονται
κυρίαρχα συναισθήματα στη ζωή του ζευγαριού
θέτοντας σε κίνδυνο τη συνύπαρξη τους και
καθιστώντας αμφίβολο ποιος θα αντέξει.



Αν η οικογενειακή προϋπήρχε της οικονομικής

Οι οικογένειες και τα ζευγάρια που ήδη αντιμετώπιζαν προβλήματα δυσλειτουργίας είναι πιο ευάλωτα στα παραπάνω φαινόμενα.

Τα παιδιά, αποδέκτες της δυναμικής που αναπτύσσεται μέσα στην οικογένεια, μπορεί να εκδηλώσουν μια σειρά από συμπτώματα κακή επίδοση στο σχολείο, επιθετικότητα, απόσυρση-απομόνωση, εμπλοκή με ουσίες εξάρτησης κλπ.



Παράπλευρες απώλειες

Μια οικονομική κρίση μπορεί να επηρεάσει το ρυθμό των διαζυγίων, καθώς λόγω της ανασφάλειας του αν θα μπορέσουν να τα βγάλουν πέρα οικονομικά, πολλές γυναίκες που μπορεί να ζητούσαν διαζύγιο αν ήταν οικονομικά ανεξάρτητες, δεν το πράττουν.

Από την άλλη, αν ένα διαζύγιο έχει ήδη εκδοθεί, αρκετοί γονείς επικαλούνται την οικονομική κρίση ως εμπόδιο στην τήρηση των υποχρεώσεών τους, όπως η μηνιαία διατροφή, προς τα παιδιά τους.



Η αντίθετη όψη

Κάθε κρίση είναι και μια ευκαιρία για αναδιοργάνωση, αναλογισμό του τι είναι σημαντικό, τι αξίζει περισσότερο στη ζωή μας, ευκαιρία για ένα ξύπνημα και ένα συγκύρισμα της ζωής μας.



Η αντίθετη όψη

Αυτό είναι πιο εφικτό αν η σχέση ήταν δυνατή πριν από την άφιξη της οικονομικής κρίσης, αν η κρίση οφείλεται περισσότερο σε εξωγενείς παράγοντες και όχι σε λανθασμένες ενέργειες των συντρόφων και εάν οι σύντροφοι αποδίδουν την ευθύνη στους εξωγενείς παράγοντες και δεν φταίνε ο ένας τον άλλο.



Η διέξοδος

Η διέξοδος εμφανίζεται όταν το ζευγάρι καταφέρνει και επαναπροσδιορίζει στόχους και κοινή πορεία ζωής, όταν αξιοποιεί τα θετικά στοιχεία της σχέσης και ταυτόχρονα αναζητά νέους τρόπους επικοινωνίας και κατανόησης. Αν υπάρχουν παιδιά, τα δικά τους συναισθήματα δεν πρέπει να αγνοηθούν.



There are many things money can't buy...

Η υπάρξη στενών φίλων στη ζωή μας: €0

Γυμναστική σε ένα δημόσιο πάρκο: €0

Διάβασμα ενός δανεικού βιβλίου: €0

Το να κερδίσεις την αγάπη και την εκτίμηση ενός ανθρώπου λόγω του χαρακτήρα σου: *Πολύτιμο!!*

Υπάρχουν πολλά πράγματα στη ζωή μας που είναι δωρεάν ή που τα λεφτά δεν μπορούν να αγοράσουν. Για όλα τα άλλα μπορούμε να πληρώσουμε με πολλούς τρόπους και αυτοί δεν είναι πάντα χρηματικοί.

