

Η μοναξιά μέσα στη σχέση

Χάρης Χαραλάμπους
Συμβουλευτική Ψυχολόγος



Passion Creativity Growth

www.withcharis.com

Η μοναξιά στη ζωή μας

Είμαστε κοινωνικά ζώα και ως τέτοια χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλο για να γνωριστούμε, να δημιουργήσουμε δεσμούς, να συνδεθούμε, να εμπιστευθούμε, να αγαπήσουμε και να αγαπηθούμε.

Στη φυσική πορεία της ζωής μας και της ωρίμανσης μας, οι κοινωνικές μας σχέσεις ξεκινούν, αλλάζουν και τελειώνουν.



Η μοναξιά στη ζωή μας

Στη βρεφική ηλικία έχουμε την πρώτη εμπειρία του άγχους αποχωρισμού από τους γονείς, συχνά μόνο προσωρινά.

Σαν παιδιά, βρισκόμαστε μπροστά σε ένα κόσμο κοινωνικών σχέσεων όπου προσπαθούμε, όχι πάντα με επιτυχία, να κερδίσουμε την αποδοχή και τη φιλία των συνομήλικων μας.

Ως έφηβοι, η ευχάριστη προοπτική της πρώτης αγάπης μπορεί στην πραγματικότητα να περιέχει εμπειρίες απόρριψης ή αγάπης με ημερομηνία λήξης.

Ως ενήλικες, ο ιστός των κοινωνικών μας σχέσεων συνεχίζει να αλλάζει και βιώνουμε συνεχώς νέες συνδέσεις και απώλειες.



Η μοναξιά στη ζωή μας

Ταυτόχρονα, είμαστε όλοι ανεξάρτητα και μοναδικά όντα και παρόλο που μπορούμε να περιγράψουμε την εμπειρία μας, οι άλλοι δεν μπορούν να τη γνωρίσουν 100% όπως εμείς.

Αυτό είναι ένα παράδοξο της ανθρώπινης ύπαρξης - αναζητούμε να καλύψουμε μια ανάγκη που είναι αδύνατο να καλυφθεί πλήρως.



Η μοναξιά στη ζωή μας

Οι κοινωνικές και προσωπικές αλλαγές είναι βασικά φαινόμενα στις μοντέρνες κοινωνίες, όπως είναι και η μοναξιά.

Η μοναξιά ως εμπειρία και ως συναίσθημα είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο που δεν γνωρίζει σύνορα, θρησκείες, ηλικίες ή χρώμα δέρματος και ιστορικές περιόδους.



Η μοναξιά στην Τέχνη

Η μοναξιά αποτελεί συχνό θέμα στην Τέχνη: σε στίχους, ποιήματα, πίνακες.

Έμπνευση αποτελούν οι χωρισμοί, η απουσία συντροφικών ή κοινωνικών σχέσεων, η αποξένωση μεταξύ των ανθρώπων, η μοναξιά μέσα στις σχέσεις, το πένθος.



Παραδείγματα τίτλων τραγουδιών

*Πιο καλή η Μοναξιά
Άνθρωποι μονάχοι
Μοναξιά μου όλα
Η μοναξιά του σχοινοβάτη
Νιώθω μεγάλη μοναξιά
Τη μοναξιά φοβάμαι
Η εθνική μας μοναξιά
Η μοναξιά μέσα απ'τα μάτια μου
Μοναξιά...χιλιάδες φύλλα
Βγήκε στο δρόμο η μοναξιά
Ζήλεια μοναξιά*



Πίνακες ζωγραφικής



Susana Bonnet



Πίνακες ζωγραφικής



Val Jean



Συντροφικές σχέσεις

Υπάρχουν φυσικές αλλαγές στην πορεία μιας σχέσης, καθώς και φυσικές τάσεις τριβής. Αν υπάρχουν παιδιά, τότε υπάρχουν καθημερινές υποχρεώσεις και τρεχάματα που αντλούν ενέργεια από τους συντρόφους.

Δύο σύντροφοι μεγαλώνουν και ωριμάζουν στον ατομικό τους ρυθμό. Υπάρχουν όμως στάδια της ζωής που είναι κοινά - π.χ. η γέννηση ενός παιδιού, τα γηρατειά, η «άδεια φωλιά» όταν φύγουν τα παιδιά από το σπίτι.



Συντροφικές σχέσεις

Μιλάμε για ουσιαστικά διαφορετικά άτομα με παρόμοιες και διαφορετικές ανάγκες, προσδοκίες και επιθυμίες (συμπεριλαμβανομένης και της ανάγκης για στενή επαφή).

Η πρόκληση είναι να βρεθεί η ισορροπία μεταξύ της ατομικότητας και της συντροφικής αλληλεγγύης, κάτι που απαιτεί συνεργασία και διαπραγμάτευση.



Συντροφικές σχέσεις

Η κάθε σχέση έχει σημεία όπου οι σύντροφοι δεν ταιριάζουν και διαφορές που δεν μπορούν να γεφυρωθούν ή να διορθωθούν.

Είναι σημαντικό οι σύντροφοι να μπορούν να αναγνωρίσουν αυτές τις διαφορές ανοιχτά, με καλή διάθεση και χιούμορ. Αν αυτές οι διαφορές δεν αποτελούν προτεραιότητες για την ομαλή επιβίωση της σχέσης, τότε δεν απειλείται ο δεσμός.



Όταν βιώνεται η μοναξιά

Το αίσθημα της μοναξιάς προκύπτει όταν υπάρχει έντονη ασυμφωνία μεταξύ:

Του επιθυμητού και του πραγματικού χρόνου που περνά ένα άτομο μόνο με τον εαυτό του.
Του επιθυμητού και του πραγματικού βαθμού συχνότητας επαφής (κοινωνικής, επαγγελματικής, σωματικής) με άλλα άτομα.
Της επιθυμητής και της πραγματικής στενότητας (βάθους) επαφής με άλλα άτομα.



Όταν βιώνεται η μοναξιά

Δεν είναι το ίδιο με το να έχει κάποιος/ος «ανεξάρτητο χρόνο» ή χρόνο μόνη/ος για να φροντίσει τον εαυτό της/του, είτε είναι σε σχέση είτε όχι, με δική της/του επιλογή.



Τα συναισθήματα που συνοδεύουν τη μοναξιά

Έλλειψη σύνδεσης, απομάκρυνση, απομόνωση, αποξένωση

Απόρριψη, εγκατάλειψη, αποστέρηση, απώλεια, συναισθηματικό κενό

Λύπη, κατάθλιψη, δυστυχία, δυσαρέσκεια, σωματικός μαρασμός

Εκνευρισμός, θυμός, πικρία

Ανασφάλεια, άγχος, έλλειψη ελέγχου/επιλογής πάνω στην κατάσταση, φόβος εγκατάλειψης/ χωρισμού/ μη λήψης αγάπης

Διστακτικότητα, ντροπή, αποτυχία



Οι σκέψεις που συνοδεύουν τη μοναξιά

«Είμαι μόνος με τις σκέψεις μου»

«Δεν είμαι αγαπητή»

«Δεν είμαι επιθυμητός»

«Είμαι αβοήθητη, απροστάτευτη»

«Δεν αξίζω»

«Δεν γίνομαι κατανοητή»

«Δεν είμαι αποδεκτός»

«Είμαι αδικημένος»

«Δεν φταίω εγώ, φταίει ο άλλος»

«Αφιερώνομαι χωρίς ανταπόκριση»

«Αγωνίζομαι μόνος μου»

«Δεν είμαστε τόσο κοντά όσο παλιά»

«Δεν μπορώ να βασιστώ σε κανένα»

«Δεν έχει νόημα αυτή η σχέση»



Πώς προκύπτει η μοναξιά σε μία σχέση;

Διάφορα φαινόμενα μπορούν να προκαλέσουν τη συναισθηματική, νοητική και σωματική απομάκρυνση δύο ατόμων που είναι σε σχέση και ως εκ τούτου να δημιουργήσουν αίσθημα μοναξιάς στο άτομο που δεν επιθυμεί την απομάκρυνση αυτή (ασυμφωνία με την επιθυμητή και πραγματική οικειότητα).



Πώς προκύπτει η μοναξιά σε μία σχέση;

Ελλιπής επικοινωνία

Έλλειψη κοινού εδάφους και κατανόησης

Αδυναμία σύνδεσης με τα συναισθήματα του άλλου

Έκφραση κυρίως έντονων/ αρνητικών συναισθημάτων

Προσπάθεια ελέγχου και κυριαρχίας του ενός πάνω στον άλλο

Απασχόληση του καθενός με τα δικά του θέματα

Επικέντρωση μόνο στις ανάγκες του ενός

Έλλειψη εμπιστοσύνης



Πώς προκύπτει η μοναξιά σε μία σχέση;

Κακή ποιότητα και περιορισμένη αξία των επαφών

Αποφυγή σωματικής επαφής και οικειότητας

Έλλειψη τρυφερότητας, σεξουαλικής ζωής

Έλλειψη κοινών ενδιαφερόντων, κοινών φίλων

Πεποίθηση του ενός ότι μπορεί να «διορθώσει» τον άλλο

Κατάθλιψη σε ένα από τους συντρόφους

Ασθένεια

Πένθος

Βία/κακοποίηση



Πώς προκύπτει η μοναξιά σε μία σχέση;

Υπάρχουν και περιπτώσεις όπου το αίσθημα μοναξιάς προκύπτει γιατί το ένα άτομο αναζητά να προσκολληθεί υπερβολικά στο/στη σύντροφο και θέλει να είναι το επίκεντρο της προσοχής, «πνίγοντας» την άλλη πλευρά και οδηγώντας τη να απομακρυνθεί για να «αναπνεύσει».



Πώς προκύπτει η μοναξιά σε μία σχέση;

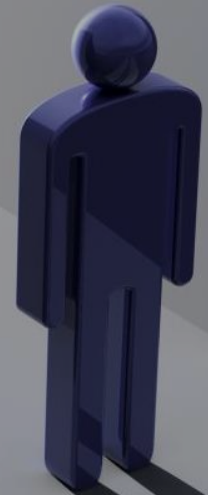
Υπάρχουν, επίσης, περιπτώσεις όπου στην απουσία άλλων φιλικών δεσμών, υπάρχουν πολύ ψηλές προσδοκίες από την/τον σύντροφο, που μπορεί να αισθανθεί υπερφορτωμένη/ος.

Αν η/ο σύντροφος απομακρυνθεί και οι ανάγκες δεν καλύπτονται, τότε υπάρχουν αισθήματα θυμού, ματαίωσης, μνησικακίας, μοναξιάς από το άτομο που αισθάνεται εγκαταλειμμένο.



Πώς προκύπτει η μοναξιά σε μία σχέση;

Η κοινωνία μας θέτει ψηλό βαθμό σημαντικότητας στο να μην είναι κάποιος μόνος, δίνει καταξίωση και θετική εικόνα σε άτομα δεσμευμένα ή παντρεμένα, δημιουργώντας περισσότερο άγχος και πίεση να βρει κάποιος μια σοβαρή σχέση.



Πώς προκύπτει η μοναξιά σε μία σχέση;

Πολύ συχνά πιστεύουμε ότι αν βρούμε το «σωστό» άτομο και δημιουργήσουμε μια σχέση μαζί του, η μοναξιά μας θα εξαφανιστεί.

Αυτό το άτομο γίνεται το αντικείμενο αφοσίωσης μας, κάποιος που θα μας δίνει αίσθημα ασφάλειας και διαβεβαίωση ότι είναι δίπλα μας στις δύσκολες στιγμές μας και ότι μας αγαπά (όπως ένα μωρό χρειάζεται κάποιο να το φροντίζει).



Πώς προκύπτει η μοναξιά σε μία σχέση;

Πολλοί άνθρωποι, όμως, μένουν σε μια σχέση μόνο και μόνο για χάρη του να είναι σε μια σχέση, γιατί αυτό τους δίνει ανακούφιση, και γιατί φοβούνται να μείνουν μόνοι, ή αισθάνονται ότι έχουν επενδύσει πολλά στη σχέση για να την εγκαταλείψουν, δεν θέλουν να έχουν να ξαναψάξουν για άλλο σύντροφο, αισθάνονται ότι δεν βρίσκονται στην κατάλληλη διάθεση να το πράξουν, φοβούνται τον κοινωνικό στιγματισμό. Όμως το κενό που βιώνουν είναι τελικά μεγαλύτερο και πιο τρομακτικό.



Αποτελέσματα της μοναξιάς σε μια σχέση

Ανεξάρτητες ζωές

Χωρισμός/διαζύγιο

Εξωσυζυγικές σχέσεις

Εξαρτήσεις

Απομάκρυνση από κοινωνικές δραστηριότητες

Ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες (π.χ.
διαδίκτυο)



Πρόληψη και αντιμετώπιση

Το συναίσθημα της μοναξιάς μπορεί να δράσει ως συναγερμός ότι κάτι δεν πάει καλά σε μία σχέση.

Στις ενήλικες, ενδοπροσωπικές σχέσεις, η κατάλληλη έκφραση αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να είναι ευεργετική για τη σχέση γιατί μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη κατανόηση μεταξύ των συντρόφων, κινητοποίηση για αλλαγές και αύξηση της εγγύτητας και του βαθμού ευχαρίστησης.



Πρόληψη και αντιμετώπιση

Χρειάζεται οι σύντροφοι να βρουν τρόπους να ανανεώνουν σε τακτά χρονικά διαστήματα τους όρκους και τη δέσμευση τους προς τη σχέση (π.χ. κάθε 7 χρόνια).

Αυτό εξυπακούει προσαρμογή των προσδοκιών για τη σχέση και τη/το σύντροφο και αναγνώριση ότι η άλλη πλευρά δεν αποτελεί «σωτηρία», ούτε μπορεί να ικανοποιήσει πλήρως τις ανάγκες μας.



Πρόληψη και αντιμετώπιση

Αν ένα άτομο αισθάνεται μοναξιά, αυτό είναι ένα συναίσθημα που της/του ανήκει και οφείλει να πάρει την πρωτοβουλία να το μοιραστεί με το/τη σύντροφο και όχι να περιμένει ότι το άλλο άτομο θα διαβάσει τη σκέψη της/του και θα αποφασίσει για λογαριασμό της/του τι να πράξει.

Τέτοια συμπεριφορά είναι εγωιστική και οδηγεί σε παρεξηγήσεις και θυμό που η άλλη πλευρά δεν μάντεψε τη σκέψη της/του και δεν έκανε/δεν εισηγήθηκε κάτι.



Πρόληψη και αντιμετώπιση

Η αναζήτηση της ευτυχίας, της ισορροπίας, της ασφάλειας, της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης πρέπει να γίνεται πρώτα στον εαυτό μας και μετά (ή παράλληλα) στα πλαίσια μιας σχέσης.



Πρόληψη και αντιμετώπιση

Θα βοηθήσει το ζευγάρι να έχει κοινές αξίες, πεποιθήσεις και ενδιαφέροντα, καθώς αυτά ενισχύουν τη συναισθηματική και πνευματική σύνδεση.

Εξίσου σημαντική είναι η αναγνώριση των διαφορών ως φαινόμενα που μπορούν να εμπλουτίσουν τη σχέση.

