

Ένας σύντομος πρακτικός οδηγός για να κατανοήσεις καλύτερα τις σχέσεις και τον εαυτό σου.

1. Τι κάνει μια σχέση υγιή

- Αμοιβαίος σεβασμός
 - Συναισθηματική ασφάλεια
 - Ειλικρινής επικοινωνία
 - Ελευθερία να είσαι ο εαυτός σου μέσα στη σύνδεση
-

2. Τα πιο συχνά μοτίβα που πληγώνουν τις σχέσεις

- Σιωπή αντί για επικοινωνία
 - Φόβος απόρριψης
 - Συναισθηματική εξάρτηση
 - Ανάγκη ελέγχου
 - Δυσκολία να εκφραστούν ανάγκες
-

3. Αποσύνδεση στις σχέσεις

Η αποσύνδεση δεν συμβαίνει απότομα.

Χτίζεται σιωπηλά, όταν δύο άνθρωποι σταματούν να “συναντιούνται” συναισθηματικά.

Μπορεί να φαίνεται σαν:

- λιγότερη επικοινωνία
 - συναισθηματική απόσταση
 - αίσθηση μοναξιάς μέσα στη σχέση
 - “είμαστε μαζί αλλά όχι πραγματικά μαζί”
-

4. Συναισθηματική αποκοπή

Η αποκοπή είναι ένας τρόπος προστασίας.

Συμβαίνει όταν κάποιος αποσύρεται συναισθηματικά για να μην πληγωθεί άλλο.

Μπορεί να εκδηλωθεί ως:

- αδιαφορία
 - συναισθηματικό “μούδιασμα”
 - αποφυγή βαθύτερης σύνδεσης
 - δυσκολία να εμπιστευτείς ξανά
-

5. Γιατί αποσυνδεόμαστε

- φόβος πληγής
- επαναλαμβανόμενη απογοήτευση
- έλλειψη ασφάλειας στη σχέση
- παλιά συναισθηματικά τραύματα

6. Πώς επανέρχεται η σύνδεση

Η σύνδεση δεν επιστρέφει με πίεση.

Επιστρέφει με:

- παρουσία
 - ειλικρινή επικοινωνία
 - μικρές πράξεις εμπιστοσύνης
 - χρόνο χωρίς άμυνες
-

7. Μικρή ερώτηση αυτοπαρατήρησης

“Είμαι πραγματικά μέσα στη σχέση ή λειτουργώ από απόσταση για να προστατευτώ;”

8. Κλείσιμο

Οι σχέσεις δεν χάνονται ξαφνικά.

Πρώτα χάνεται η σύνδεση και μετά η επαφή.

Αλλά η σύνδεση μπορεί πάντα να ξαναχτιστεί, όταν υπάρχει πρόθεση.

Η σχέση χρειάζεται συνεχή φροντίδα και αγάπη.



Μαρία Λιόντα
Ψυχολόγος
Σύμβουλος Σχέσεων
& Προσωπικής Ανάπτυξης

T. 6932424723
E: hplionmaria@gmail.com
www.psychodaily.gr