



Συχνά οι συγκρούσεις σε μια σχέση πηγάζουν από τον διαφορετικό τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν τα γεγονότα που βιώνουν, π.χ. ένας αυτόνομος άνθρωπος μπορεί να θεωρήσει μια προσφορά βοήθειας υποτιμητική ή ακόμη και ως απόδειξη της έλλειψης εμπιστοσύνης προς το άτομο του, ενώ ένας εξαρτημένος άνθρωπος ενδεχομένως να την ερμηνεύσει ως ένδειξη στοργής. Πολλές από τις αποφάσεις που παίρνουν οι άνθρωποι και αρκετές συμπεριφορές που αναπτύσσουν καθημερινά επηρεάζονται από τους ανθρώπους που έχουν γύρω τους και απαρτίζουν το κοινωνικό τους δίκτυο.

Κάποιες από αυτές τις σχέσεις είναι θετικές και υποστηρικτικές, ενώ κάποιες άλλες μπορεί να είναι αρνητικές ή ακόμα και καταστροφικές. Μια ουσιαστική σχέση προϋποθέτει αμοιβαίο μοίρασμα, σεβασμό, εμπιστοσύνη και αληθινό ενδιαφέρον για τον άλλο. Αυτή η αμοιβαιότητα δεν χρειάζεται να είναι επίμονη και να επιδεικνύεται σε καθημερινή βάση, αλλά κυρίως χρειάζεται να είναι παρούσα και αληθινή. Σημαντικό είναι ο καθένας να προβληματίζεται πάνω στις σχέσεις του ώστε να προσπαθεί να κατανοεί εάν ανταποκρίνονται στις πραγματικές του ανάγκες ή όχι. Ένα πρώτο βήμα είναι να αναλογιστεί κάποιος ποιες αξίες αντιπροσωπεύουν οι σχέσεις του για του εαυτό του και τι έχει ο ίδιος να προσφέρει σε μια τέτοια αμοιβαία επαφή. Μέσα στις παρακάτω γραμμές συνοψίζονται οι στόχοι που μπορεί κάποιος να θέσει στον εαυτό του και στις σχέσεις του για να είναι πιο ουσιαστικές και λειτουργικές:

*«Θέλω να σε αγαπώ χωρίς να πιάνομαι σφιχτά από εσένα, να σε εκτιμώ χωρίς να σε κριτικάρω, να έρχομαι κοντά σου χωρίς να εισβάλλω στη ζωή σου, να σε προσκαλώ χωρίς να απαιτώ, να φεύγω από κοντά σου χωρίς αίσθημα ενοχής, να σε κρίνω χωρίς να σε επικρίνω και να σε βοηθώ δίχως να σε προσβάλλω»*

Οι ανθρώπινες σχέσεις είναι ένα μέσο ειλικρινούς δοσοληψίας, ένα μέσο να μοιράζεται

κάποιος ανθρώπινα τα προβλήματα και τις ανησυχίες σου. Είναι ένας τρόπος διατήρησης της ακεραιότητας, γαλούχησης της αναπτυσσόμενης αυτοεκτίμησης και συντελεί μακροπρόθεσμα στην ενδυνάμωση των σχέσεων του ατόμου με τον εαυτό του και τους άλλους. Όσο πιο πλήρης και ολοκληρωμένη είναι η επαφή που έχει κάποιος με τον εαυτό του και με τους συνανθρώπους του, τόσο μεγαλύτερη η δυνατότητα του να αντλήσει αγάπη και ενδιαφέρον από τους άλλους και να επιλύσει πιθανές διαφωνίες μαζί τους. Τέλος, η

**Virginia Satir (1989)**

υποστηρίζει ότι βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη αποτελεσματικής επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων είναι

**η ύπαρξη αμοιβαίου σεβασμού.**

Η επικοινωνία είναι αποτελεσματική όταν σε μια σχέση το κάθε άτομο δίνει λεκτικά και μη λεκτικά μηνύματα που είναι σε απόλυτη συμφωνία με όσα νιώθει. Κάτω από αυτές τις συνθήκες

**η επικοινωνία είναι ειλικρινής και ελεύθερη.**