

## Μαθήματα γάμου

Τα ζευγάρια που παραμένουν ευτυχισμένα για μεγάλες χρονικές περιόδους εκδηλώνουν πιο σταθερά τις παρακάτω συμπεριφορές:

- *έχουν την τάση να εκφράζουν λεκτικά την αγάπη.* Οι λέξεις που χρησιμοποιούνται είναι προσωπικές και μπορεί να είναι ένα απλό "Σ' αγαπώ" ή μία αναφορά στο ειδικό παρατσούκλι που έχει ο ένας για τον άλλον. Μία γυναίκα είπε: "Λέγοντας αυτά τα λόγια είναι σα να αγγιζόμαστε. Οι λέξεις τρέφουν τα συναισθήματα, διατηρούν την αγάπη δυνατή και στο προσκήνιο της σχέσης". ο σύζυγός της σχολίασε: "Το σ' αγαπώ, είναι μια μορφή αυτοέκφρασης. Είναι σα να εκθέτεις ένα κομμάτι του εαυτού σου, έτσι τα συναισθήματά μου υπάρχουν στην πραγματικότητα και όχι μόνο μέσα μου".
- *έχουν την τάση να είναι σωματικά τρυφεροί.* Το άγγιγμα είναι ένας από τους παλαιότερους τρόπους μέσω του οποίου ζούμε την εμπειρία της ασφάλειας, της εμπιστοσύνης και της στοργής. στα πρώτα μας χρόνια η μητέρα μάς κρατούσε στα χέρια της και εμείς κρατιόμασταν από εκείνη και σε κάθε μας αγωνία τρέχαμε ξανά να γραπρωθούμε πάνω της. "Το άγγιγμα περιλαμβάνει το κράτημα των χεριών, το αγκάλιασμα, τα φιλιά, το χάιδεμα και την ανακούφιση". Και τα δύο φύλα απολαμβάνουν την τρυφερότητα του αγγίγματος, ιδιαίτερα όμως οι γυναίκες λαχταρούν το τρυφερό κράτημα. Ορισμένες παραπονιούνται ότι ο άντρας τους δεν μπορεί να περιορίσει το άγγιγμα στη στοργική του διάσταση. Αυτός θέλει σεξ και αυτές θέλουν μόνο στοργή. Έτσι ο άντρας θέλει να την αγγίξει σεξουαλικά και η γυναίκα θέλει μόνο να την αγκαλιάσουν.
- *Εκφράζουν την εκτίμηση και το θαυμασμό τους.* Τα ευτυχισμένα ζευγάρια συζητούν για αυτά που τους αρέσουν, χαίρονται και απολαμβάνουν ο ένας τον άλλον. Ως αποτέλεσμα νιώθουν ότι ο άλλος τους βλέπει, τους εκτιμά και τους υπολογίζει. Μία σύζυγος σχολιάζει: "Ο άντρας μου ήταν πάντοτε το καλύτερό μου ακροατήριο. Είτε του μιλάω για τα πράγματα που κάνω στη δουλειά μου είτε κάνω κάποιο σχόλιο σ' ένα πάρτυ που του αρέσει είτε μιλώ για τον τρόπο που ντύνομαι ή για το γεύμα που ετοίμασα - φαίνεται ότι παρατηρεί τα πάντα. Και μ' αφήνει να βλέπω την περηφάνια και τη χαρά του. Νιώθω ότι στέκομαι κάτω από το φως του πιο υπέροχου προβολέα. Αυτού του είδους η επίγνωση - και η έκφρασή της - σημαίνει αγάπη για μένα". Οι γυναίκες και οι άντρες επίσης εκτιμούν την εκδήλωση θαυμασμού προς αυτούς σχετικά με τα ρούχα που φορούν, το φαγητό που φτιάχνουν, το αυτοκίνητο που αγόρασαν, τη διακόσμηση που έχουν κάνει, ακόμη και για μικρά πράγματα όπως μια λάμπα που άλλαξαν.
- *Προσφέρει ο ένας στον άλλον ένα συναισθηματικό σύστημα υποστήριξης.* Σε καιρούς ασθένειας, δυσκολίας, ταλαιπωρίας και κρίσης, ο ένας είναι στο πλάι του άλλου. Το να είσαι εκεί όταν σε χρειάζονται είναι μια ιδιαίτερη εκδήλωση στοργής. Οι γυναίκες για μία ακόμη φορά παραπονιούνται για τους άντρες τους που παραλύουν όταν είναι άρρωστες, που απουσιάζουν από τις γέννες των παιδιών τους και που δεν μπορούν να τις υποστηρίξουν όταν αρρωσταίνουν συγγενείς τους, και αυτά τα παράπονα αφθονούν όταν ο γάμος εκφυλίζεται. Αυτές οι ανεπάρκειες αποθηκεύονται στη μνήμη και σταδιακά διαλύουν την αγάπη για το σύντροφο ή γίνονται δικαιολογίες για κάποια εξωσυζυγική σχέση. Στους ευτυχισμένους γάμους, τόσο οι άντρες, όσο και οι γυναίκες, καταλαβαίνουν τη σπουδαιότητα της αποδοχής. Η αποδοχή, ενεργεί υποστηρικτικά στη ζωή και στην ανάπτυξη του συντρόφου.

Αποδέχομαι τον άλλον, τον σέβομαι, δέχομαι την ανεξαρτησία του, τον ενθαρρύνω και τον υποστηρίζω ως προς την κοινωνική και συναισθηματική του ανάπτυξη, ενδιαφέρομαι για τις σκέψεις του, τα συναισθήματα και τις ανάγκες του. Οι γονείς έχουν συνηθίσει να γαλουχούν τα παιδιά τους, συχνά όμως πιστεύουν ότι οι ενήλικοι μπορούν να φροντίσουν τους εαυτούς τους. Οι ενήλικοι όμως βρίσκονται και αυτοί σε μια πορεία εξέλιξης και ανάπτυξης και έχουν ανάγκη της υποστήριξης του άλλου.

- *εκφράζουν την αγάπη τους με υλικά μέσα.* Όλα τα χαρακτηριστικά που προαναφέρθηκαν απαιτούν λόγια και σωματική επαφή, πράγματα που μπορεί να δυσκολεύουν και τους δύο συντρόφους. Οι άντρες σύζυγοι ορισμένες φορές δυσκολεύονται να εκφράσουν με λόγια σκέψεις και συναισθήματα οικειότητας. Υπάρχουν όμως και άλλοι τρόποι για να εκφράσουν την εκτίμησή τους: με δώρα και ανάλογες πράξεις. Η αγορά κάποιων πραγμάτων για το/τη σύζυγο μπορεί να αναγνωριστεί ως χειρονομία αλλά μπορεί να γυρίσει και σαν μπούμερανγκ εναντίον του δωρητή. Στις γυναίκες δεν αρέσουν πάντοτε τα δώρα. Τα διαμάντια δεν είναι απαραίτητα ο καλύτερος φίλος μιας γυναίκας. Υπάρχουν πράγματα που μπορεί να φθηνώνουν μια σχέση. Ορισμένες φορές οι πράξεις μιλάνε πιο έντονα από τις λέξεις ή τα δώρα. Οι άντρες παραδοσιακά εκφράζουν τη στοργή τους κάνοντας πράγματα μέσα στο σπίτι, ακούγονται όμως θλιβερές ιστορίες στα γραφεία των συμβούλων, για κουζίνες που ξεκίνησαν και έμειναν ημιτελείς για χρόνια ή για τους άντρες του "κάν'το μόνος σου" που επέβαλλαν περισσότερο χάος παρά τάξη. Παρόλα αυτά οι πράξεις μπορεί να αποτελούν υποκατάστατα εκδηλώσεων στοργής. Όσον αφορά στα δώρα, η τιμή δεν έχει σημασία, είναι η πρόθεση αυτό που μετράει.
- *Δέχονται τις απαιτήσεις ή ανέχονται τις αδυναμίες.* Το να αγαπάμε τον άλλον συχνά σημαίνει να ζούμε με τους περιορισμούς του και να κάνουμε πράγματα γι αυτόν που ούτε θα ονειρευόμασταν να κάνουμε για οποιονδήποτε άλλον. Σ' αυτή τη σχέση αγάπης, οι αρετές του συντρόφου υπερκαλύπτουν τις αδυναμίες του. Συμβαίνει συχνά στη μέση ηλικία το ζευγάρι να θεωρεί τον άλλον ως δεδομένο. Έτσι, οι σύντροφοι αρχίζουν να νιώθουν φθαρμένοι. Ο σύζυγος παραπονιέται ότι τον θέλουν μόνο για τα χρήματα που φέρνει στο σπίτι και η σύζυγος για τις υπηρεσίες της ως μαγείρισσα, νοικοκυρά και ερωμένη. Οι γάμοι αυτοί είναι εξαντλημένοι και τα ζευγάρια γίνονται φαντάσματα της αρχικής ρομαντικής ερωτικής τους κατάστασης. Τέτοια ζευγάρια αποξενώνονται και η σύζυγος μπορεί να στραφεί στα παιδιά και στους φίλους της για συμπαράσταση και ο σύζυγος μπορεί να πέσει ξανά με τα μούτρα στη δουλειά και στις φιλενάδες του στα μπάρ ή στα κλάμπ. Αργά ή γρήγορα κάποια σχέση θα μπει στη μέση, επειδή και οι δύο σύντροφοι θα διψάνε για προσοχή.

Η συχνή εκδήλωση στοργής είναι ένας αναγκαίος καταλύτης για τη διατήρηση της αγάπης σε μια σχέση. Η στοργή αυτή συχνά συνδέεται με το σεξ, θα πρέπει όμως να θεωρηθεί ως ξεχωριστή και ανεξάρτητη οντότητα. Γιατί η στοργή αποτελεί μια εμπειρία που ξεκινά αρκετά πριν την εφηβεία και εκτείνεται μετά την παύση της σεξουαλικής επαφής και είναι ένα σημαντικό στοιχείο στο συντροφικό γάμο.

*Από το βιβλίο του Jack Dominion - Μαθήματα γάμου*