

ΕΛΣΑ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ
& ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ

Οι
ΣΧΕΣΕΙΣ
ΠΟΥ
ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΣΤΕ

Όσο φροντίζουμε τις σχέσεις μας,
τόσο απολαμβάνουμε
τα δώρα τους!

 **ΜΙΝΩΑΣ**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

.....

Εαυτός – Σχέση με το είναι μας

«Θεράπευσε πρώτα τον νου και μετά το σώμα»

Πλάτωνας

«Η μοίρα ενός ανθρώπου είναι ο χαρακτήρας του»

Ηράκλειτος

«Το να μπορεί κανείς να δείχνει προσοχή στον εαυτό του είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορέσει να δείχνει προσοχή και στους άλλους.

Το να αισθάνεται κανείς ευχάριστα με τον εαυτό του είναι απαραίτητος

όρος ώστε να σχετιστεί με τους άλλους»

Έριχ Φρομ

1. Η βασική θεωρία περί του εαυτού

«Άνθρωποισι πᾶσι μέτεστι γινώσκειν ἑαυτοὺς καὶ σωφρονεῖν»

(= Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να γνωρίσουν τον εαυτό τους και να αποκτήσουν φρόνηση).

Ηράκλειτος

Ο άνθρωπος χρειάζεται να έχει το «γνώθι σαυτόν». Να γνωρίζει δηλαδή τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του, τα προτερήματα και τα ελαττώματά του. Η αυτογνωσία μάς βοηθάει:

- να βλέπουμε τα πράγματα πιο σφαιρικά και όχι μονόπλευρα
- να μπορούμε να αντιμετωπίζουμε τα προβλήματα αποτελεσματικότερα

- να γνωρίζουμε τους λόγους για τους οποίους λειτουργούμε κάποιες φορές με έναν συγκεκριμένο τρόπο και μέσα από αυτή τη γνώση να βρίσκουμε εναλλακτικούς τρόπους προσέγγισης, όταν αυτός που εφαρμόζουμε δεν μας καλύπτει·
- να βρίσκουμε μια ισορροπία ανάμεσα στα «θέλω» μας και στην πραγματικότητα·
- να βρίσκουμε το θάρρος και τη δύναμη να πραγματοποιούμε τα όνειρά μας και τους στόχους μας, αλλά και να συμπεριφερόμαστε με σύνεση στις σχέσεις μας·
- να κατανοούμε τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία μας, ώστε με σαφείς κατευθύνσεις και προφανείς επισημάνσεις να συνειδητοποιήσουμε ποια από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας χρειάζεται να βελτιώσουμε.

Η αυτογνωσία βοηθάει τον άνθρωπο να γνωρίσει τον εαυτό του. Ο άνθρωπος χρειάζεται να έρθει σε επαφή με το είναι του, γεγονός ιδιαίτερα σημαντικό για την προσωπική ανάπτυξη και την πνευματική εξέλιξή του.

α) Ο εαυτός (=είμαι)

Ο όρος «εαυτός» περιλαμβάνει τις εξής έννοιες:

Είμαι – εαυτός

- ✓ Δημιουργικός
- ✓ Πνευματικός
- ✓ Ακαδημαϊκός
- ✓ Κοινωνικός

✓ Δημιουργικός εαυτός (creative self)

Κρύβει μέσα του όλα τα αποθέματα δημιουργικότητας που έχει κάθε άνθρωπος στη ζωή του. Πρόκειται δηλαδή για την εσωτερική και αυθόρμητη ανάγκη κάποιου να δημιουργήσει ποικίλα πράγματα, από ένα γλύκισμα ή έναν ωραίο κήπο, έναν ζωγραφικό πίνακα ή ένα λογοτεχνικό έργο, μέχρι

μια οικογένεια με πολλά παιδιά. Η δημιουργικότητα χρειάζεται να υπάρχει πάντα, ώστε κάθε άτομο να εμπνέεται, να δημιουργεί και, εντέλει, να ωριμάζει συναισθηματικά, κάτι που θα το βοηθήσει να αποκτήσει τις σχέσεις που ονειρεύεται. Εκτός των άλλων βέβαια, μέσω του δημιουργικού εαυτού ο άνθρωπος αναλαμβάνει την ευθύνη να διαλέξει τον δρόμο του.

✓ Πνευματικός εαυτός (spiritual self)

Από τον πνευματικό εαυτό πηγάζει η θεραπευτική ικανότητα κάθε ανθρώπου όχι μόνο να αγαπά τους συνανθρώπους του και να θέλει το καλό τους, αλλά και να μπορεί να θεραπεύσει τόσο τον ίδιο τον εαυτό του, όσο και τους άλλους σε καταστάσεις κρίσης. Επίσης, αυτή η πτυχή του εαυτού δίνει τη δυνατότητα να αναπτύσσει κάποιος το πνεύμα του ερχόμενος αντιμέτωπος με τις αντιξοότητες της ζωής. Ο πνευματικός εαυτός είναι πολύ σημαντικός, γιατί, όταν λείπει, επικρατεί χάος στις ανθρώπινες σχέσεις. Χρειάζεται συστηματική εσωτερική δουλειά, ώστε καθένας από εμάς να έρχεται σε επαφή με τον πνευματικό εαυτό του, για να μπορέσει να αποκτήσει τις σχέσεις που ονειρεύεται.

✓ Ακαδημαϊκός εαυτός (academic self)

Από τον ακαδημαϊκό εαυτό μας προκύπτει η δίψα για μάθηση, για εξέλιξη και για καλύτερη ποιότητα ζωής, μέσα από την προσωπική, εσωτερική ανάπτυξή μας. Είναι πολύ σημαντικός, για να εξελιχθούμε επί τα βελτίω και να αναβαθμίσουμε την καθημερινότητά μας, αλλά, προπάντων, και για να επικοινωνήσουμε ουσιαστικότερα με τους συνανθρώπους μας. Η διά βίου μάθηση μπορεί να μας εξελίξει ως ανθρώπους και να μας εξασφαλίσει σιγουριά, αυτοπεποίθηση και την ικανότητα διατήρησης της πολυπόθητης ψυχικής ισορροπίας.

✓ Κοινωνικός εαυτός (social self)

Σε αυτό τον κόσμο σίγουρα δεν είμαστε μόνοι. Η κοινωνικότητα διαδραματίζει πολυσήμαντο ρόλο στην ανάπτυξη του εαυτού μας και μέσα από

τη συναναστροφή μπορούμε να κάνουμε περισσότερα και ομορφότερα πράγματα. Ο κοινωνικός εαυτός σχετίζεται ασφαλώς με την καλή επικοινωνία με τους συνανθρώπους και τη γεμάτη νόημα ζωή, που πηγάζει από τη συντροφικότητα και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Το αίσθημα της φιλίας είναι κάτι που δυναμώνει τον άνθρωπο και τον ωθεί να εξωτερικεύει τα ωραία συναισθήματα που κρύβει μέσα του.

Συνδέοντας την πνευματικότητα, τη δημιουργικότητα, την κοινωνικότητα, τη μάθηση, την αγάπη και την εμπιστοσύνη, συνάπτουμε σχέσεις που μας οδηγούν σε κάτι όμορφο και συνετό. Συνάπτουμε τις σχέσεις που ονειρευόμαστε!

β) Το «είναι»

Όσο για το «είναι» μας, αυτό περικλείει τις έννοιες:

- i) Είμαι (προσωπική ανάπτυξη: πνευματική, συναισθηματική)
 - ii) Κάνω (τι πράττω, οι δραστηριότητές μου)
 - iii) Έχω (τι έχω αποκτήσει – τα υλικά αγαθά)

Το «είναι» – εαυτός

- ✓ Είμαι
- ✓ Κάνω
- ✓ Έχω

i) Είμαι

Εάν δεν φροντίσω να είμαι καλά και να έχω κάνει μια σωστή προσωπική ανάπτυξη όσον αφορά την υγεία μου, δεν θα μπορέσω να αποκτήσω και υγιείς σχέσεις.

Το να είμαι καλά αφορά τα εξής σημεία:

- Να μάθω όσα περισσότερα μπορώ για τον εαυτό μου.
- Να συμφιλιωθώ με το παρελθόν μου και να προχωρήσω αποδεδειγμένος προς το μέλλον.

- Να καταλάβω τον εαυτό μου γνωρίζοντάς τον.
- Να μάθω όσα περισσότερα μπορώ για την ψυχική και σωματική υγεία μου και να τα εφαρμόζω, ώστε να την εξασφαλίζω για τον εαυτό μου στο μέτρο του δυνατού.

Συγκεκριμένα, το να είμαστε καλά σχετίζεται και με το πόσο ικανοποιημένοι είμαστε με τη φυσική κατάστασή μας, αλλά και με το πόσο συμφιλιωμένοι είμαστε με την εικόνα του σώματός μας, δηλαδή με την αυτοεικόνα μας. Η φυσική κατάστασή μας μπορεί να είναι ένας τομέας που θέλουμε να αλλάξουμε. Μπορεί να επιθυμούμε να ασκηθούμε πιο πολύ ή να χάσουμε βάρος. Μπορεί ακόμα να θέλουμε να τρέξουμε στον μααραθώνιο! Η φυσική κατάσταση μας επηρεάζει πολύ την ψυχοσύνθεσή μας.

Εξίσου σημαντική είναι όμως και η ψυχική υγεία μας, το πώς νιώθουμε γενικότερα. Πολλές φορές, ενώ νιώθουμε την εσωτερική ανάγκη να ηρεμήσουμε περισσότερο ή να γίνουμε πιο θετικοί απέναντι στη ζωή, δεν γνωρίζουμε με ποιον τρόπο θα το πετύχουμε αυτό.

Για να έχουμε καλή ψυχική υγεία σε σχέση με τον εαυτό μας, υγιή σκέψη και να περιορίσουμε το στρες, υπάρχουν τρία μυστικά (Borysenko, 2009):

- Αποδοχή της πραγματικότητας από την αισιόδοξη πλευρά της (αισιόδοξος ρεαλισμός).
- Βαθιά πεποίθηση ότι η ζωή αξίζει. Είναι σημαντικό για τον καθένα μας να βρίσκουμε θετικό νόημα ακόμα και μετά από μια τραυματική εμπειρία.
- Ικανότητα για δημιουργικό αυτοσχεδιασμό χρησιμοποιώντας τη φαντασία, την ευρηματικότητα, για να δίνουμε λύσεις σε θέματα της καθημερινότητας.

Εξίσου απαραίτητο για την καλή ψυχική υγεία του εαυτού είναι να αποφεύγουμε τα τρία «δηλητήρια» της απαισιόδοξης σκέψης, σύμφωνα και πάλι με την Borysenko (2009). Αποφεύγουμε δηλαδή:

- Να παίρνουμε τα πράγματα προσωπικά, γεγονός που διεγείρει συναισθήματα ενοχής, ντροπής και κακής εικόνας του εαυτού μας.
- Να βλέπουμε ότι τα προβλήματα είναι παντού και να γενικεύουμε την ανησυχία μας και σε άλλους τομείς της ζωής μας.
- Να πιστεύουμε ότι τα προβλήματά μας είναι μόνιμα και ότι τίποτα δεν θα αλλάξει.

Το «είμαι» σίγουρα αφορά το πώς νιώθουμε με τον εαυτό μας, εάν έχουμε αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Πάρα πολλοί άνθρωποι δεν νιώθουν καλά με τον εαυτό τους και αυτό τους επηρεάζει αρνητικά και παθαίνουν κατάθλιψη. Εξάλλου, η έλλειψη αγάπης προς τον εαυτό μας ενδέχεται να έχει ως αποτέλεσμα την εμπλοκή μας σε ακατάλληλες για μας σχέσεις και, κατ' επέκταση, σε μη επιτυχημένους γάμους.

Ο Schaefer (2000) θεώρησε προβλήματα στις σχέσεις των ανθρώπων αυτά που αναφύονται από τη βρεφική ηλικία μέχρι την ενήλικη ζωή. Στη βρεφική ηλικία το άγχος και το στρες αφορά την υγεία και την ιδιοσυγκρασία. Στη λεγόμενη μέση παιδική ηλικία (7-13 ετών) το άγχος και η αστάθεια προέρχονται από: α) την κακή λειτουργία της οικογένειας, β) την ποιότητα των σχέσεων με τους γονείς, γ) την έλλειψη σταθερότητας στην πειθαρχία και δ) την απουσία συναισθηματικής στήριξης προς τα παιδιά. Τέλος, στην εφηβεία το άγχος προέρχεται από τον βαθμό αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης που διαθέτει ο έφηβος.

ii) Κάνω

«Όσο μεγαλύτερη ικανότητα του πράττειν έχουμε, τόσο καλύτερα αποτελέσματα μπορούμε να αποκομίσουμε από την ελευθερία μας»

Φερνάντο Σαβατέρ

Το τι κάνω αφορά...:

- Την διασκέδασή μου –ή, ορθότερα, την ψυχαγωγία μου–, την οποία έχω παραμελήσει λόγω οικογενειακών, επαγγελματικών ή άλλων υποχρεώσεων.

- Την κοινωνική ζωή μου. Συνειδητοποιώ ότι έχω χάσει την επαφή μου με φίλους και με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον μου. Διερωτώμαι μήπως η οικογενειακή ζωή και η εργασία δεν μου έχουν αφήσει χώρο και χρόνο για καινούριες φιλίες ή γνωριμίες και αυτό με δυσαρεστεί και με κάνει να δυσφορώ.
- Τη μόρφωση και το πόσο επιδιώκω τη διά βίου εκπαίδευση για την επαγγελματική ανέλιξη μου ή για δικό μου προσωπικό όφελος. Διερωτώμαι και πάλι αν και κατά πόσο έχω αφηθεί και δεν παρακολουθώ τις εξελίξεις.
- Το επάγγελμα. Πολύ συχνά ακούμε ότι οι άνθρωποι δεν είναι χαρούμενοι με την επαγγελματική σταδιοδρομία τους ή ότι θέλουν να αλλάξουν εργασία. Το πώς νιώθει κάποιος για το επάγγελμά του είναι πολύ σημαντικό. Είναι αυτό που ήθελε να κάνει από μικρός; Μήπως θέλει να το αλλάξει, αλλά δεν γνωρίζει τον τρόπο ή δεν μπορεί να αποφασίσει τι ακριβώς τον ενδιαφέρει και τον ικανοποιεί;
- Την οικογένεια, δηλαδή τις σχέσεις μου με τους γονείς, τα αδέρφια, τα παιδιά ή άλλους συγγενείς. Η οικογένεια μπορεί να αποτελέσει πηγή μεγάλης ευτυχίας, αλλά συμβαίνει σε κάποιες περιπτώσεις και να χαρακτηρίζεται από προβλήματα επικοινωνίας. Τα προβλήματα στην οικογένεια μπορεί να πηγάζουν από παιδικά τραύματα ή δυσκολίες, οπότε προκύπτει το ζήτημα αν κάποιος έχει ή όχι τη δύναμη να συγχωρήσει τη συμπεριφορά συγκεκριμένου μέλους της οικογένειάς του. Ενδέχεται επίσης τα προβλήματα να αφορούν οικονομικές δυσχέρειες, που επηρεάζουν ασφαλώς την επικοινωνία και τη διάθεση. Επιπλέον, διάφοροι παράγοντες επιδρούν στο πόσο κοντά νιώθουμε με τους γονείς μας και στο πόσο συχνά φροντίζουμε να τους βλέπουμε. Μήπως έχουμε χάσει την επαφή μαζί τους από έλλειψη χρόνου ή γενικότερης αδιαφορίας απέναντί τους;

iii) Έχω

Το «έχω» αφορά ό,τι έχω αποκτήσει από την εργασία μου (για όποιον

βέβαια εργάζεται ή και για όποιον είναι σε θέση να εργαστεί). Αυτά τα αποκτήματα μπορεί να είναι ρουχισμός, έπιπλα σπιτιού, μέχρι αυτοκίνητο ή και αγορά σπιτιού. Οτιδήποτε αποκτήσουμε, από το πιο μικρό μέχρι το πιο μεγάλο, είναι πολύ σημαντικό για την αυτοπεποίθησή μας. Το αρχαίο ρητό «τα αγαθά κόποις κτώνται» επιβεβαιώνει μάλιστα πόσο σημαντική είναι η εργασία για τον άνθρωπο. Η αλήθεια είναι πως για τα πράγματα που έχουμε κοπιάσει να αποκτήσουμε νιώθουμε πολύ μεγάλη ικανοποίηση και, κατά συνέπεια, τονώνεται η αυτοπεποίθησή μας και σίγουρα αισθανόμαστε υπερήφανοι για τον εαυτό μας.

Το «έχω» όμως επιβάλλεται να συνδυάζεται πάντοτε από ένα καλό και υγιές «είμαι» και «κάνω». Εάν δεν πληρούνται οι τελευταίες δύο προϋποθέσεις, η απόκτηση υλικών αγαθών και μόνο δεν μας κάνει χαρούμενους ή υγιείς.

Τα υλικά αγαθά, ανεξάρτητα από την αξία τους, είναι συμπληρωματικά μιας ευτυχισμένης ζωής, γιατί η ευτυχία βρίσκεται μέσα μας. Σίγουρα οι εξωτερικές συνθήκες και τα γεγονότα διαδραματίζουν κάποιο ρόλο στο πώς αισθανόμαστε και μας επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό, αλλά χρειάζεται ένα υγιές «είμαι» και «κάνω» τόσο για να προοδεύουμε, όσο και για να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες της ζωής.

Συνοψίζοντας, θα μπορούσαμε μεταφορικά να πούμε πως ο εαυτός μας είναι σαν τη ρόδα.



Είναι η ρόδα που γυρίζει, αλλά το κέντρο της είναι ο εαυτός μας, που είναι ο πιο σημαντικός, και, ό,τι και αν συμβαίνει γύρω μας, δεν πρέπει να χάνουμε ποτέ την αίσθηση της σπουδαιότητάς του. Αυτό είναι εύκολο

για ορισμένους, αλλά και πολύ δύσκολο για κάποιους άλλους. Κρίνεται απαραίτητο να βάζουμε τη ψυχή μας σε αυτά που κάνουμε, ώστε να μην αισθανόμαστε κενό.

Ένας είναι ο τρόπος να βρίσκουμε χαρά στην καθημερινότητά μας: δημιουργούμε τις σχέσεις που ονειρευόμαστε και αξίζουμε.

Ο Επίκτητος είπε κάποτε «ταράσσει τοὺς ἀνθρώπους οὐ τὰ πράγματα, ἀλλὰ τὰ περὶ τῶν πραγμάτων δόγματα» (Επίκτητος, *Εγχειρίδιον*, 5.1), που σημαίνει ότι δεν είναι σημαντικά τα πράγματα ούτε βέβαια είναι τα πράγματα που ταράζουν τους ανθρώπους, αλλά ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουν τα πράγματα και τις καταστάσεις και οι κρίσεις που κάνουν γι' αυτά.

Είναι γεγονός ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι καταλαβαίνουν καλύτερα τι τους συμβαίνει, έχουν επίγνωση των προβλημάτων τους, αλλά και πάλι δεν νιώθουν χαρούμενοι. Διακατέχονται συνήθως από το συναίσθημα της θλίψης και προσπαθούν να βρουν τρόπους να αντιμετωπίσουν τη ζωή μέσα από την εργασία, τη φιλοσοφία, τη γνωσιακή ψυχοθεραπεία. Συχνά όμως, όσο και αν η γνωσιακή ψυχοθεραπεία βοηθά –και βοηθά πολύ, πιστέψτε με–, η στενοχώρια και η απαισιοδοξία πολλές φορές δεν αποβάλλονται. Έτσι, οι άνθρωποι αυτοί καταλήγουν σε μια άρνηση για τα πράγματα, κάτι που ισοδυναμεί με άρνηση για την ίδια τη ζωή.

Το μυστικό για να μην τελματώνει κάποιος, είναι να εστιάζει σε δύο παράγοντες:

- στο πώς νιώθει για τον εαυτό του και για τους άλλους και
- στον τρόπο ζωής στην καθημερινότητά του.

Άλλοι άνθρωποι προσπαθούν να βρουν χαρά, έστω και προσωρινή, αποκτώντας υλικά αγαθά, ισχυριζόμενοι ότι έτσι νιώθουν καλά· άλλοι αντλούν χαρά μέσα από σχέσεις, λέγοντας, για παράδειγμα, «με κάνει να νιώθω τόσο υπέροχα η καινούρια μου σχέση»· άλλοι πάλι αναζητούν τη χαρά μέσα από την εργασία και μονολογούν «αυτή η δουλειά με γεμίζει πολύ». Πάντως, όποια και αν είναι η επιλογή καθενός, το πιο σημαντικό είναι να νιώθουν όλοι καλά με τον εαυτό τους.

Για να έχει κάποιος μια ισορροπημένη εικόνα εαυτού και υγεία, χρειάζεται να αποδέχεται τον εαυτό του, είτε τα καταφέρνει καλά είτε όχι. Η καλή εικόνα εαυτού προϋποθέτει ασφαλώς αποδοχή του εαυτού.

2. Αυτοεκτίμηση – Αυτοπεποίθηση

Η αυτοεκτίμηση είναι απαραίτητη για την αυτοπεποίθηση του ατόμου, για την κοινωνικοποίησή του και για την επιτυχία του στις σχέσεις, στην εργασία και, γενικότερα, σε κάθε έκφανση της ζωής του.

Οι αρχές που ακολουθούν είναι ο καταλληλότερος βηματισμός για μια ευτυχισμένη και υγιή σχέση με τον εαυτό μας.

✓ Βήματα αυτοεκτίμησης για ενήλικες

- Μαθαίνω να εκτιμώ τον εαυτό μου.
- Εκτιμώ όσα έχω πετύχει.
- Μαθαίνω από τα λάθη μου.
- Βελτιώνω τον εαυτό μου.
- Καλλιεργώ τις δυνατότητές μου.
- Μαθαίνω να φροντίζω τον εαυτό μου.
- Έχω αυτονομία.
- Αυτενεργώ.
- Αποφεύγω ό,τι μου κάνει κακό.
- Μαθαίνω να λέω «όχι».
- Ενδυναμώνομαι.
- Ενισχύω τον εαυτό μου.
- Εμπιστεύομαι τις δυνατότητές μου.
- Παλεύω για κάτι καλύτερο.
- Αναπτύσσω τις δεξιότητές μου.

Οι
ΣΧΕΣΕΙΣ
που
ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΣΤΕ

Κάθε σχέση είναι χρήσιμη και πολύτιμη για την εξέλιξή μας. Το μυστικό για να συντηρηθεί είναι η φροντίδα, η ανανέωση και, προ πάντων, η αγάπη. Υπάρχουν όμως σήμερα πραγματικά ανθρώπινες σχέσεις; Ποια είναι τα μυστικά για τη δημιουργία τους;

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας αφορά όλους όσοι θέλουν να βελτιώσουν τις σχέσεις τους, συντροφικές, οικογενειακές, φιλικές εργασιακές, αλλά κι εκείνους που αναζητούν ουσιαστικότερες σχέσεις στην καθημερινότητά τους. Απευθύνεται όμως και σε όλους όσοι έχουν πονέσει στις σχέσεις τους, έχουν πληγωθεί από σχέσεις και επιθυμούν να δώσουν μια δεύτερη ευκαιρία σε αυτές.

Μεταξύ άλλων, η ψυχολόγος Έλσα Δημοπούλου και ο ψυχίατρος Γιώργος Δημόπουλος δίνουν απαντήσεις σε ερωτήματα που μας απασχολούν όλους:

- ✓ Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη σχέση μας με τον εαυτό μας;
- ✓ Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη σχέση με τον/τη σύντροφό μας;
- ✓ Ποια είναι τα εμπόδια για τις υγιείς σχέσεις και πώς μπορούμε να τα ξεπεράσουμε;
- ✓ Ποιες είναι οι προϋποθέσεις για τη δημιουργία υγιών σχέσεων;
- ✓ Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη σχέση μας με τα παιδιά μας;

Υπάρχουν άραγε σήμερα σχέσεις που ονειρευόμαστε; Η απάντηση είναι αναμφισβήτητα θετική. Όσο φροντίζουμε τις σχέσεις μας, τόσο απολαμβάνουμε τα δώρα τους!

