

της **Ειρήνης Τζελέπη**, Συμβουλευτική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Pg.Dipl., MSc., City University, Λονδίνο, www.psychologynet.gr

Συχνά ακούμε ανθρώπους γύρω μας να περιγράφουν την έλλειψη ερωτικής διάθεσης που διακατέχει την καθημερινότητά τους είτε σε σχέση με έναν συγκεκριμένο ερωτικό σύντροφο είτε γενικότερα. Αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι δεν έχουν επιθυμία για σεξουαλική επαφή, ότι βαριούνται ή αποφεύγουν συστηματικά το σεξ ή ότι δεν σκέφτονται ή δεν ασχολούνται καν με αυτόν τον «τομέα» της ζωής! Τι μπορεί να συμβαίνει αλήθεια και ένα τόσο ισχυρό ένστικτο όπως το ερωτικό, μετατρέπεται από πηγή κινητοποίησης, ικανοποίησης και χαράς σε κάτι αδιάφορο και εντελώς βαρετό;

Συχνά ακούμε ανθρώπους γύρω μας να περιγράφουν την έλλειψη ερωτικής διάθεσης που διακατέχει την καθημερινότητά τους είτε σε σχέση με έναν συγκεκριμένο ερωτικό σύντροφο είτε γενικότερα. Αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι δεν έχουν επιθυμία για σεξουαλική επαφή, ότι βαριούνται ή αποφεύγουν συστηματικά το σεξ ή ότι δεν σκέφτονται ή δεν ασχολούνται καν με αυτόν τον «τομέα» της ζωής! Τι μπορεί να συμβαίνει αλήθεια και ένα τόσο ισχυρό ένστικτο όπως το ερωτικό, μετατρέπεται από πηγή κινητοποίησης, ικανοποίησης και χαράς σε κάτι αδιάφορο και εντελώς βαρετό;

Σε ατομικό επίπεδο η ερωτική διάθεση κάθε ανθρώπου σχετίζεται άμεσα με τη σωματική και ψυχική του υγεία, ιδιαίτερα όμως με τη σχέση που έχει αναπτύξει ο ίδιος με τον εαυτό του. Η ψυχοσεξουαλική ανάπτυξη ξεκινά από τη στιγμή της γέννησης και διαμορφώνεται σε όλα τα μετέπειτα στάδια της ζωής. Η πρωταρχική σχέση και αλληλεπίδραση με τη μητέρα, η σωματική επαφή που αναπτύσσεται μαζί της, η αίσθηση των ορίων του σώματος αλλά και της εγγύτητας με το περιβάλλον αποτελούν τις βάσεις στις οποίες χτίζεται και αναπτύσσεται η σεξουαλικότητα κάθε παιδιού. Η αλληλεπίδραση με τον πατέρα είναι επίσης σημαντική. Ο πατέρας αποτελεί για το αγόρι πρότυπο ταύτισης και εξερεύνησης της ανδρικής του ταυτότητας. Για το κορίτσι η σχέση αυτή είναι καθοριστική για την αποδοχή της θηλυκής του υπόστασης.

Τραυματικές εμπειρίες επηρεάζουν αρνητικά και διαμορφώνουν σημαντικές πτυχές της σεξουαλικότητας, ιδιαίτερα την ερωτική διάθεση κάθε ανθρώπου. Ο άνθρωπος που νιώθει άβολα με το σώμα του, ντροπή για τις ερωτικές του φαντασιώσεις και επιθυμίες και βιώνει την ερωτική πράξη ως απειλή των προσωπικών του ορίων και αμυνών, είναι φυσικό να μην επιζητά την ερωτική επαφή και να έχει χαμηλή ερωτική διάθεση. Οι ενδοψυχικές συγκρούσεις επηρεάζουν επίσης σε σημαντικό βαθμό. Πολλοί άνθρωποι θέλουν να αφεθούν στον ερωτικό τομέα αλλά νιώθουν ενοχές να εκφράσουν τις επιθυμίες τους, θέλουν να αφεθούν στη δίνη του έρωτα αλλά φοβούνται το ανεξέλεγκτο που θα προκύψει και θα τους κάνει να ντραπούν!

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας που εξετάζεται σε περιπτώσεις έλλειψης ερωτικής διάθεσης είναι η πιθανότητα συμπτωματολογίας κατάθλιψης. Η κατάθλιψη συνοδεύεται από έντονα συναισθήματα ενοχής και αυτοϋποτίμησης, θλίψης και απογοήτευσης. Παράλληλα επηρεάζεται και η σωματική κατάσταση του πάσχοντα, ο ίδιος νιώθει διαρκώς κουρασμένος, ανόρεχτος, χωρίς δημιουργική αίσθηση για τη ζωή. Στο πλαίσιο αυτό επηρεάζεται και η ερωτική του διάθεση, στην περίπτωση όμως αυτή δεν είναι πρωτογενής αλλά αποτελεί σύμπτωμα της κατάθλιψης. Πρώτα πρέπει να αντιμετωπιστεί η κατάθλιψη για να επανέλθει και η φυσιολογική ερωτική ορμή.

Στο επίπεδο των σχέσεων, ιδιαίτερη δυσκολία εμφανίζουν οι περιπτώσεις στις οποίες η έλλειψη ερωτικού ενδιαφέροντος εντοπίζεται σε μια συγκεκριμένη σχέση και σε έναν συγκεκριμένο ερωτικό σύντροφο. Σε μακροχρόνιες σχέσεις επέρχεται συχνά ένα αίσθημα πλήξης και ανίας. Παράλληλα συσσωρεύονται πολλά αρνητικά συναισθήματα που δεν εκφράζονται μεταξύ των δύο συντρόφων. Στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας όταν ένα ζευγάρι δηλώνει ότι βαριέται να κάνει έρωτα ή ότι η συχνότητα επαφής έχει μειωθεί δραστικά, αυτό αποτελεί μια ουσιαστική ένδειξη ότι ο θυμός ή άλλα συναισθήματα που δεν έχουν εκφραστεί αρχίζουν να εγκαθίστανται απειλητικά και να μπλοκάρουν τη σχέση. Η έλλειψη επικοινωνίας και συζήτησης υψώνει ένα τείχος ανάμεσα στο ζευγάρι. Προβλήματα που δεν συζητιούνται, θυμός, ένταση, απογοήτευση συσσωρεύονται και καθρεφτίζονται με τον πιο παραστατικό τρόπο στην ερωτική ζωή. Γιατί πώς καλύτερα μπορούν δύο σύντροφοι να δηλώσουν ότι δεν μπορούν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, ότι δεν τους ενδιαφέρει να ανοιχτούν ή, ακόμη, ότι τους έχει απογοητεύσει η συνύπαρξή τους, από το να μην επιθυμούν να επικοινωνήσουν ερωτικά; Τα προβλήματα στη σχέση δεν «επιλύονται μόνο στην κρεβατοκάμαρα», όπως πάντα νομίζουμε, αλλά συχνότερα καταλήγουν εκεί, καθρεφτίζοντας παραστατικά τη θερμοκρασία της σχέσης μεταξύ των δύο συντρόφων.

Η διατήρηση του ερωτικού ενδιαφέροντος λοιπόν εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από την ικανότητα μιας σχέσης να εκφραστεί και να εμβαθύνει στη γνωριμία της αλλά και από την ικανότητα των μελών της να έρθουν κυρίως σε επαφή και γνωριμία με τον ίδιο τους τον εαυτό. Η έλλειψη ερωτικής διάθεσης δεν δηλώνει τίποτα περισσότερο ή διαφορετικό από το «δεν μπορώ, δεν θέλω ή δεν με ενδιαφέρει να εκφραστώ και να δείξω ποιος πραγματικά είμαι»!

Και ολίγη φαντασία βέβαια ποτέ δεν έβλαψε, ταμπού και φόβοι ας παραμεριστούν προκειμένου να επέλθει καλύτερη επικοινωνία και δυνατότητα έκφρασης. Ο φόβος της ερωτικής έκφρασης δεν είναι τίποτε άλλο από το φόβο για την ίδια τη ζωή, ας τον παραμερίσουμε λοιπόν!