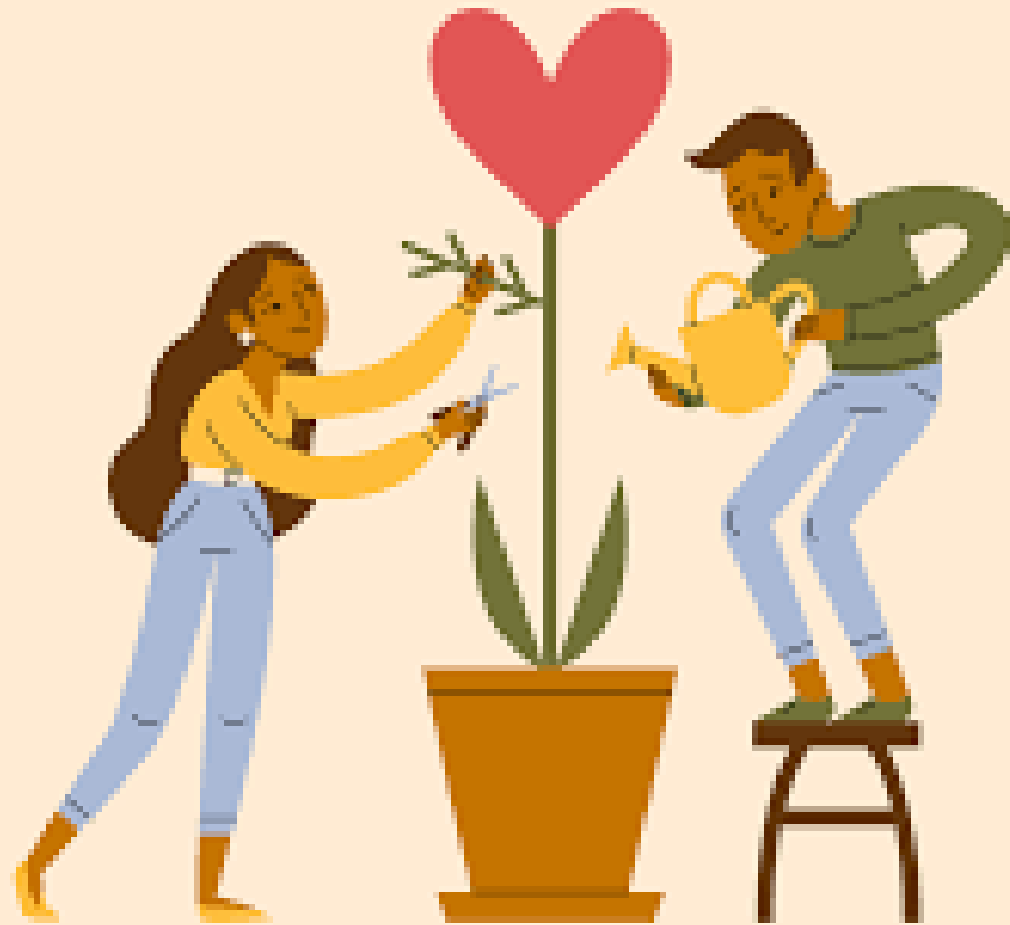


Διαπροσωπικές και ρομαντικές σχέσεις

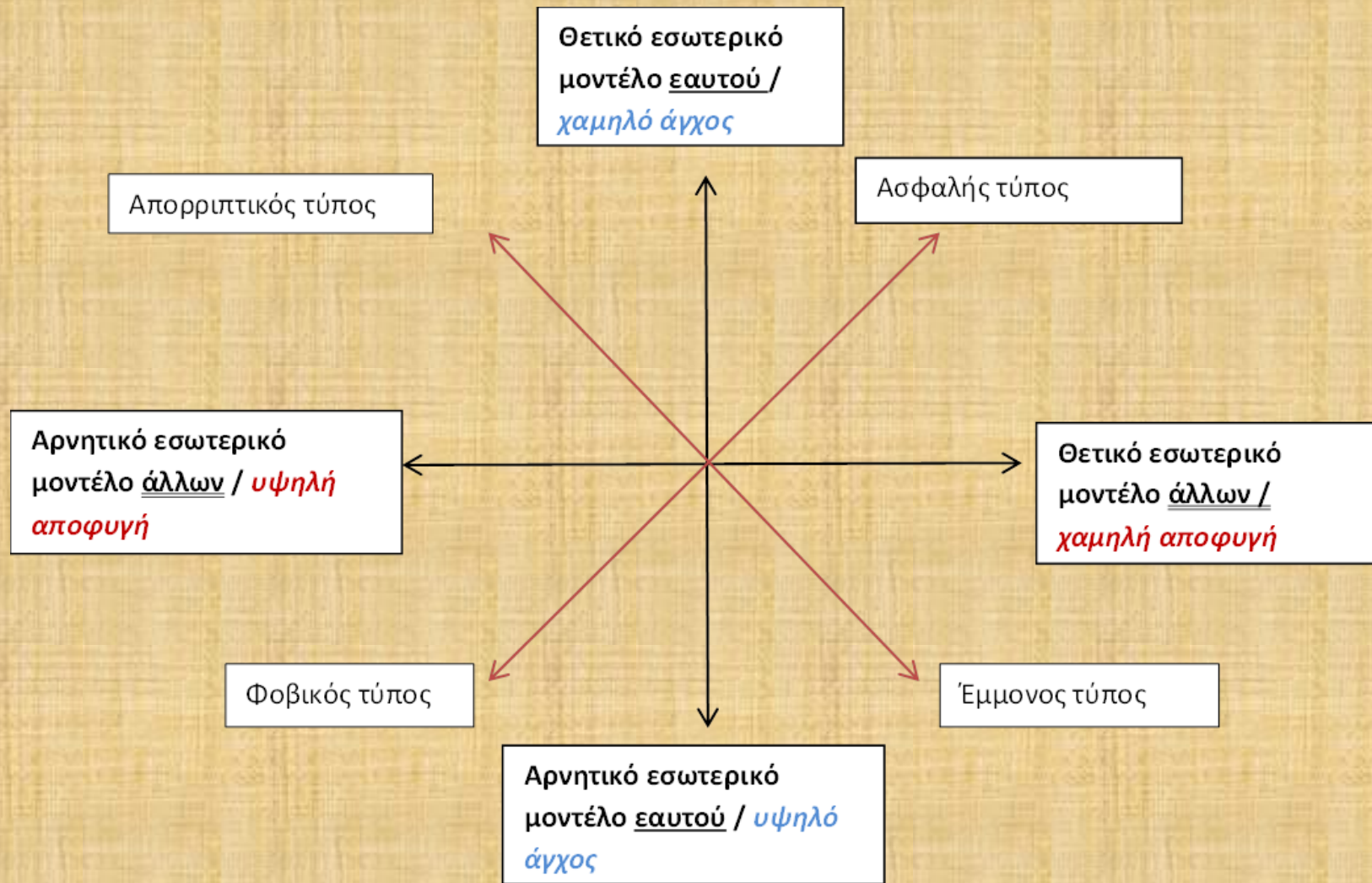


- **Σχέση** = δέσιμο ανάμεσα σε δύο άτομα που γνωρίζονται και που σε κάποια φάση της ζωής τους έχουν αναπτύξει αλληλεπίδραση.
- Η διαπροσωπική διάδραση ανάμεσα σε υποκείμενα που έχουν ένα βαθμό αλληλεξάρτησης (interdependence) σε γνωστικό, συναισθηματικό ή/και συμπεριφορικό επίπεδο (Hinde, 1997)

Θεωρία της προσκόλλησης (attachment theory)

- Ο δεσμός **μητέρας –παιδιού** είναι η πρωταρχική δύναμη στην ανάπτυξη των βρεφών
- Η σχέση ανάμεσα στα βρέφη και στους φροντιστές τους είναι υπεύθυνη για:
 - Τη διαμόρφωση όλων των μελλοντικών σχέσεων.
 - Την ενδυνάμωση ή την βλάβη της ικανότητας για συγκέντρωση, της κατανόησης των συναισθημάτων και την ηρεμία.
 - Την ικανότητα να ανακάμπτουμε μετά από μια δυσκολία.

Θεωρία της Bartholomew



- **Εμμονικός** τύπος: Έχει **αρνητικό** εσωτερικό μοντέλο για τον εαυτό και **θετικό** για τους άλλους.
 - Έχουν εμμονή με τις διαπροσωπικές σχέσεις, εστιάζουν σε αρνητικά συναισθήματα και υπερενεργοποιούνται.
 - παρουσιάζουν υψηλό άγχος για τις σχέσεις και επιδιώκουν την εγγύτητα.

- **Φοβικός** τύπος: Συνδυάζει **αρνητικό** εσωτερικό μοντέλο για τον εαυτό και για τους άλλους.
 - φοβούνται την οικειότητα, βιώνουν άγχος και καταπίεση συναισθημάτων.
 - παρουσιάζουν υψηλό άγχος για τις σχέσεις και αποφυγή της εγγύτητας.

- **Απορριπτικός** τύπος: Έχει **θετικό** εσωτερικό μοντέλο για τον εαυτό και **αρνητικό** για τους άλλους.
 - χαρακτηρίζονται από αποφυγή των επαφών, επιδίωξη αυτονομίας και καταπίεση συναισθημάτων.
 - παρουσιάζουν χαμηλό άγχος για τις σχέσεις και αποφυγή της εγγύτητας.

- **Ασφαλής** τύπος: Συνδυάζει **θετικό** εσωτερικό μοντέλο για τον εαυτό και για τους άλλους.
 - έχουν γενικά καλές διαπροσωπικές επαφές, οικειότητα, αυτονομία και κατάλληλο έλεγχο των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.
 - παρουσιάζουν χαμηλό άγχος για τις σχέσεις και δεν αποφεύγουν την εγγύτητα.

Θεωρία του Sternberg

Η αγάπη αποτελείται από τρία στοιχεία: **οικειότητα, πάθος και απόφαση/δέσμευση.**

- 1) Το **στοιχείο οικειότητας** περιλαμβάνει συναισθήματα εγγύτητας, τρυφερότητας και δεσμού με το άλλο πρόσωπο.
- 2) Το **στοιχείο πάθους** περιλαμβάνει κίνητρα, σχετικά με το σεξ, σωματική οικειότητα και ρομαντική διάθεση. Ένα χαρακτηριστικό δείγμα του στοιχείου αυτού είναι τα έντονα συναισθήματα έλξης, τα οποία προκαλούν σωματική διέγερση.
- 3) Το **στοιχείο απόφασης/δέσμευσης**, περιλαμβάνει τόσο την αρχική συνειδητοποίηση του ατόμου ότι είναι ερωτευμένος με ένα άλλο πρόσωπο, όσο και τη μακροπρόθεσμη αποφασιστικότητα του να διατηρήσει τη σχέση αυτή.



Source: 'The Triangular Theory of Love', by Dr Robert Sternberg, 1985.

Η ολοκληρωμένη αγάπη

- Στην ολοκληρωμένη αγάπη είναι παρόντα και τα **3 στοιχεία** της αγάπης.
- Παρόλο που μπορεί να υποθέσει κανείς ότι η ολοκληρωμένη αγάπη είναι η «ιδανική» αγάπη, μια τέτοια άποψη ίσως είναι λανθασμένη.
- Πολλές μακροχρόνιες σχέσεις, που ικανοποιούν πλήρως τα δύο μέρη, βασίζονται σε είδη αγάπης, διαφορετικά από την ολοκληρωμένη αγάπη.

Συνεξάρτηση ≠ Αλληλεξάρτηση

Συνεξάρτηση: η υπερβολική συναισθηματική ή ψυχολογική εξάρτηση από κάποιον άλλο.

Τέσσερα στοιχεία που σηματοδοτούν την εμφάνισή της:

1. Εξωτερική εστίαση
2. αυτοθυσία
3. συναισθηματική καταπίεση
4. διαπροσωπική σύγκρουση
5. έλεγχος

- Τα **συνεξαρτητικά ζευγάρια:**

επιδιώκουν να επικυρώσουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και της αξίας μέσω του άλλου, χρησιμοποιώντας τον σύντροφό τους ως δεκανίκι για οποιοδήποτε από τα δικά τους μη ανεπτυγμένα μέρη.

- Εάν αυτή η δυναμική διαιωνίζεται, αυτοί οι παράγοντες σύνδεσης σκιαγραφούν μια εικόνα τοξικής σχέσης που χαρακτηρίζεται από τα εξής μοτίβα:

- τάση να ευχαριστούμε τους άλλους
- Προβολή
- Αυτοκατηγορίες
- άγχος
- δυσλειτουργική επικοινωνία
- χειραγώγηση
- χαμηλή αυτοεκτίμηση
- υψηλή αντιδραστικότητα.

- **Αλληλεξάρτηση:**

- Χαρακτηρίζεται από δύο αυτόνομα άτομα που μπορούν να φροντίζουν και να καλλιεργούν τη σχέση, χωρίς να θυσιάζουν ή να διακυβεύουν τη δική τους αίσθηση του εαυτού
- Δεν δίνεται τεράστια έμφαση στο τι μπορεί να κάνει ή να ολοκληρώσει το άλλο άτομο για τον σύντροφό του, επειδή ήδη το προσπαθούν για την δική τους, προσωπική εξέλιξη.

Πώς μπορούμε να μετακινηθούμε από την **συνεξαρτητική** σχέση στην **αλληλεξαρτητική**

1. Πάρτε χρόνο για τον εαυτό σας

Διερευνήστε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας

2. Δημιουργήστε και ενισχύστε ισχυρά και ξεκάθαρα όρια

Πείτε όχι σε ό,τι σας κάνει να νιώθετε άσχημα ή άβολα

3. Εργαστείτε πάνω στην υγιή, ανοιχτή επικοινωνία και δείτε έναν ψυχολόγο αν το χρειάζεστε.

Χρειάζεται η συμμετοχή και των 2 στο σπάσιμο του κύκλου.

Επικοινωνήστε ανοιχτά με το σύντροφό σας.

Βασικά στοιχεία μιας υγιούς σχέσης

1. Επικοινωνία μεταξύ των συντρόφων
2. Εμπιστοσύνη
3. Αλληλοσεβασμός
4. Τρυφερότητα και στοργή
5. Ισότητα, αμοιβαιότητα και υποχωρήσεις
6. Ειλικρίνεια
7. Προσωπικός χώρος και χρόνος
8. Υποστηρικτικό δίκτυο

Οι γλώσσες της αγάπης (Chapman, 1992) (Love languages)

1. Λέξεις επιβεβαίωσης
2. Ποιοτικός χρόνος
3. Σωματική επαφή
4. Πράξεις εξυπηρέτησης
5. Η λήψη δώρων

1. Λέξεις επιβεβαίωσης

- Τα “λόγια επιβεβαίωσης” αφορούν την έκφραση στοργής μέσω προφορικών λέξεων, επαίνων ή εκτίμησης.
- Όταν αυτή είναι η πρωταρχική γλώσσα αγάπης κάποιου, απολαμβάνει τα ευγενικά λόγια και την ενθάρρυνση
- Μπορείτε να κάνετε τη μέρα αυτού του ατόμου χαρούμενη με το να του κάνετε κομπλιμέντα ή να του επισημάνετε τι κάνει καλά.

2. Ποιοτικός χρόνος

- Κάποιος με αυτή τη γλώσσα αγάπης αισθάνεται ότι τον αγαπάτε αν είστε παρόντες και επικεντρωμένοι σ' αυτόν όταν είστε μαζί
- αφήστε το κινητό τηλέφωνο, να κλείσετε τον υπολογιστή, κάνετε οπτική επαφή και ακούστε ενεργά.
- Οι άνθρωποι αυτοί αναζητούν την ποιότητα αντί της ποσότητας.

3. Σωματική επαφή

- Ένα άτομο με αυτήν ως κύρια γλώσσα αγάπης αισθάνεται αγάπη μέσω της σωματικής στοργής
- Εκτός από το σεξ, αισθάνονται αγαπημένοι όταν ο σύντροφός τους κρατάει το χέρι τους, τους αγγίζει ή τους κάνει μασάζ στο τέλος της ημέρας, για παράδειγμα.

4. Πράξεις εξυπηρέτησης

- Είναι τα ωραία πράγματα που κάνετε για τον σύντροφό σας και τον κάνουν να νιώθει ότι τον αγαπάτε και τον εκτιμάτε, όπως π.χ:
 - Βοηθάτε με τα πιάτα
 - Κάνετε θελήματα
 - Σκούπισμα
 - Βάζετε βενζίνη στο αυτοκίνητο
- Αν αυτή είναι η κύρια γλώσσα αγάπης του συντρόφου σας, θα παρατηρήσει και θα εκτιμήσει τα μικρά πράγματα που κάνετε γι' αυτόν.
- Έχουν την τάση να εκτελούν πράξεις εξυπηρέτησης και καλοσύνης και για τους άλλους

5. Λήψη δώρων

- Για κάποιον με αυτή τη γλώσσα αγάπης, η παροχή δώρων υποδηλώνει αγάπη και στοργή.
- Εκτιμούν όχι μόνο το ίδιο το δώρο αλλά και τον χρόνο και την προσπάθεια που κατέβαλε το άτομο.
- δεν περιμένουν απαραίτητα μεγάλα ή ακριβά δώρα- είναι περισσότερο η προσπάθεια που μετράει.
- μπορούν συχνά να θυμούνται κάθε μικρό δώρο που έχουν λάβει από τα αγαπημένα τους πρόσωπα, επειδή τους επηρεάζει τόσο πολύ.

Πώς να αναγνωρίσετε τη γλώσσα της αγάπης σας

Σε μια σχέση, αισθάνεστε περισσότερο αγαπημένοι όταν ο σύντροφός σας:

- Σας λέει “Σ’ αγαπώ” ή επαινεί κάτι που κάνατε; **(Λέξεις επιβεβαίωσης)**
- Σας εκπλήσσει με ένα ουσιαστικό δώρο; **(Λήψη δώρων)**
- Σχεδιάζει ένα ταξίδι μόνο για εσάς τους δύο; **(ποιοτικός χρόνος)**
- Τρέχει τις δουλειές ή πλένει τα ρούχα; **(πράξεις εξυπηρέτησης)**
- Σας κρατάει το χέρι ενώ περπατάτε; **(σωματική επαφή)**

Κλείνοντας...

- Η γλώσσα αγάπης του συντρόφου σας μπορεί να μην είναι η ίδια με τη δική σας
- Όταν τα ζευγάρια έχουν διαφορετικές πρωταρχικές γλώσσες αγάπης, είναι βέβαιο ότι θα υπάρξουν παρεξηγήσεις.

ΩΣΤΟΣΟ

- Αν ο σύντροφός σας μάθει να μιλάει τη δική σας γλώσσα αγάπης - και εσείς τη δική του - πιθανότατα θα νιώθει ότι τον αγαπούν, τον εκτιμούν και, τελικά, ότι είναι πιο ευτυχισμένος στη σχέση σας.

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ
ΣΑΣ**