



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

• ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
• ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
• MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
• DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## Αυτοεκτίμηση και Αυτογνωσία για Ισότημες Σχέσεις - Μέρος Α'

Η αυτοεκτίμηση και η αυτογνωσία είναι δυο έννοιες σημαντικές για την ύπαρξή μας, γιατί δείχνουν το προσωπικό μας στίγμα, όταν επικοινωνούμε.

Η αυτοεκτίμηση αφορά την καλή γνώση και εκτίμηση του εαυτού μας γι' αυτό, που είμαστε.

Η αυτογνωσία δεν είναι μια εικόνα εαυτού, που ανταποκρίνεται στις προσδοκίες των άλλων, αλλά η γνώση και η αποδοχή ότι ο εαυτός μας έχει αδυναμίες και δυνατότητες!

Ένα ζευγάρι είναι η σύνθεση δύο διαφορετικών προσωπικοτήτων, που «κουβαλούν» μια πλούσια κληρονομιά από πρότυπα, βιώματα, εμπειρίες και προσδοκίες από τις σχέσεις της ζωής τους.

Το θέμα αυτό θα χωριστεί σε δύο παρουσιάσεις.

Ενδεικτικά θα συζητηθούν τα ακόλουθα θέματα:

- Τα είδη των συντροφικών σχέσεων
- Ισοτιμία μέσα στις συντροφικές σχέσεις
- Δέσμευση, αποκλειστικότητα, εξάρτηση μέσα σε μια σχέση
- Οικειότητα και ρουτίνα: μια συνεχιζόμενη διαπραγμάτευση
- Ποια είναι τα θεμελιώδη χαρακτηριστικά και οι δυσκολίες σε μια σχέση
- Διατήρηση Ατομικότητας και αγάπης μέσα σε μια μακροχρόνια σχέση

Ο Sternberg (1986) ανέπτυξε την Τριγωνική Θεωρία του Έρωτα σύμφωνα με την οποία ο έρωτας συντίθεται από τρία συστατικά α) την **εγγύτητα**, που περιλαμβάνει τα συναισθήματα της οικειότητας, της αίσθησης κοινότητας με το άλλο άτομο, του δεσίματος και της επαφής, β) το **πάθος**, που αναφέρεται στα ορμέμφυτα που οδηγούν στον ερωτικό πόθο, σε φαντασιακές σκέψεις για τον άλλο, σε αίσθηση ειδυλλίου και στη σεξουαλική ολοκλήρωση και γ) την **απόφαση/δέσμευση**, που περικλείει τη συναίσθηση του ατόμου, πως είναι ερωτευμένο και τη δέσμευση προς τον εαυτό του και τον άλλο να κρατήσει τον έρωτά του για εκείνον.

Η ποιότητα της αγάπης, που το άτομο βιώνει εξαρτάται από την ισχύ και ένταση των τριών αυτών συστατικών στοιχείων, το δε είδος της σχέσης εξαρτάται από την αλληλεπίδρασή τους. Η τριγωνική θεωρία αποτελεί βάση για να κατανοήσουμε πολλές πλευρές του έρωτα, καθώς μας δίνει τη δυνατότητα να ασχοληθούμε με τη φύση των εκδηλώσεών του και τα συναισθήματα, που εμπνέει σε διάφορα είδη σχέσεων.

(Hendrick & Hendrick, 2000)





Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

• ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
• ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
• MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
• DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Τα συστατικά στοιχεία των διαπροσωπικών σχέσεων είναι:

## 1. Εγγύτητα

Η εγγύτητα αποτελεί το θυμικό συστατικό της ερωτικής σχέσης. Αναφέρεται σε εκείνα τα συναισθήματα, που προάγουν την οικειότητα, την επαφή και τη συνεκτικότητα στη σχέση. Είναι το συναίσθημα, που νιώθουν οι άνθρωποι, όταν είναι «κοντά» και μοιράζονται συναισθήματα, εμπειρίες και βιώματα με το σύντροφό τους (Schaefer & Olson, 1981). Η εγγύτητα μπορεί να οριστεί με βάση τρεις ιδιότητες (Hatfield, 1984).

**Πρώτον**, αυτή της αποκάλυψης: περιλαμβάνει την αμοιβαία αποκάλυψη προσωπικών πληροφοριών και τη δημιουργία εκατέρωθεν κατανόησης. Οι άνθρωποι νιώθουν, πως ο σύντροφός τους «τους καταλαβαίνει», μάλιστα δε περισσότερο απ' ότι οι άλλοι. Η αποκάλυψη δεν αναφέρεται μόνο στην αυτο-αποκάλυψη, αλλά και στην εκμάθηση του άλλου και των συνηθειών του μέσα από την ευαίσθητη παρατήρηση και τις κοινές εμπειρίες.

**Δεύτερον**, της θετικής αντιμετώπισης του άλλου. Σε κάθε περίπτωση, η συμπεριφορά προς τον άλλο εμφορείται από συναισθήματα τρυφερότητας και αποδοχής.

**Τρίτον**, της είσπραξης και έκφρασης λεκτικής και έμπρακτης επικοινωνίας, στοργής και ενδιαφέροντος των συντρόφων, όταν αντιλαμβάνονται ότι γίνονται αντικείμενο θετικής φροντίδας από τον άλλο.

Πιο συγκεκριμένα, η εγγύτητα περιέχει συναισθήματα όπως:

α) την επιθυμία να υποστηρίξεις την ευημερία του συντρόφου σου,

β) να νιώθεις ευτυχισμένος, που είσαι με το σύντροφό σου,

γ) να τον σέβεσαι,

δ) να μπορείς να βασίζεσαι στο σύντροφό σου σε περιόδους ανάγκης και να νιώθει ότι μπορεί να βασίζεται σε σένα,

ε) να υπάρχει αμοιβαία κατανόηση,

στ) να μοιράζεσαι αυτό που είσαι σαν άνθρωπος, τα αγαθά σου και το χρόνο σου με το σύντροφό σου,

η) να δέχεσαι και να δίνεις συναισθηματική υποστήριξη,

θ) να υπάρχει καλή επικοινωνία μέσα στη σχέση και

ι) να θεωρείς πως για τη ζωή σου ο σύντροφός σου έχει μεγάλη αξία.

Δεν είναι απαραίτητο να βιώνει κανείς όλα τα παραπάνω συναισθήματα προκειμένου να βιώνει τη διάσταση της εγγύτητας, που υπεισέρχεται στον έρωτα, όμως οι έρευνες δείχνουν ότι ένα άτομο νιώθει εγγύτητα, όταν εκφράζει ή αντιλαμβάνεται ένα ικανοποιητικό αριθμό από αυτά. Φυσικά, ο αριθμός αυτός μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Από την άλλη μεριά, τα συγκεκριμένα συναισθήματα δε βιώνονται ανεξάρτητα και μεμονωμένα, αλλά συσχετίζονται, βιώνονται δηλαδή ως σύνολα, αυξάνοντας την εμπειρία της θαλπωρής στη σχέση και δημιουργώντας προϋποθέσεις για ανάπτυξη ειλικρίνειας, εμπιστοσύνης και πλαισίου συναισθηματικής αλληλοϋποστήριξης και αλληλεξάρτησης (Kelley, 1983). Οι προϋποθέσεις αυτές προτρέπουν στη λεγόμενη συναισθηματική επένδυση, η οποία επομένως, εδράζεται στην ανάπτυξη του συστατικού της εγγύτητας (Prager, 2000).

Η δομή της εγγύτητας δε φαίνεται να διαφέρει σημαντικά από τη μια σχέση στην άλλη. Τούτο δείχνει ότι είναι μέρος του κοινού πυρήνα των ερωτικών σχέσεων και ίσως των διαπροσωπικών σχέσεων γενικότερα (Prager, 2000).

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Παρόλο όμως, που η δομή της εγγύτητας παραμένει αυστηρά η ίδια σε διάφορες σχέσεις και μάλιστα γενικότερα διαπροσωπικές ή μη ερωτικές, η ένταση των συναισθημάτων, που ο ένας άνθρωπος αισθάνεται για έναν άλλον μπορεί να διαφέρει. Για παράδειγμα, σε έρευνα των Sternberg & Grajek (1984), βρέθηκε ότι οι άντρες τείνουν να νιώθουν εγγύτητα και να προτιμούν τις ερωμένες τους περισσότερο από τη μητέρα τους, τον πατέρα τους ή τον καλύτερο φίλο τους. Από την άλλη, οι γυναίκες νιώθουν εγγύτητα για τους εραστές τους και την καλύτερη φίλη τους σχεδόν το ίδιο, αλλά προτιμούν τη φίλη τους περισσότερο από το σύντροφό τους.

## 2. Πάθος

Το πάθος δημιουργεί το κίνητρο για τη σχέση. Αναφέρεται στις ορμές, που προκαλούν τη φυσική-σωματική έλξη, τη σεξουαλική επιθυμία, την επιθυμία για ολοκλήρωση της σεξουαλικής επαφής, αλλά και την πιο σύνθετη συναίσθηση «είμαι ερωτευμένος», την φαντασίωση για τον άλλο ως αντικείμενο του πόθου και την, ενίοτε, ειδυλλιακή εξιδανικευμένη αντίληψη της νοεράς και φυσικής σχέσης μαζί του. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο πάντως, το συστατικό του πάθους υποδαυλίζει μορφές διέγερσης ικανές να δημιουργήσουν έλξη του ενός προς τον άλλο και κινητοποίηση προς τη σεξουαλική συνεύρεση μαζί του (Hatfield, 1988). Οι Hatfield & Walster (1981) περιγράφουν το πάθος ως «μια κατάσταση έντονης επιθυμίας για ένωση με τον άλλο».

## 3. Απόφαση/Δέσμευση

Η Απόφαση/Δέσμευση είναι ουσιαστικά το γνωστικό συστατικό του έρωτα. Αναφέρεται στην απόφαση του ατόμου να αναπτύξει ερωτική σχέση με κάποιον άλλο και στη δέσμευσή του να τη διατηρήσει. Εκτός αυτού, περιλαμβάνει τα γνωστικά στοιχεία, που εμπλέκονται στην απόφαση για την ύπαρξη της σχέσης και τη δέσμευσή του σ' αυτήν (αποδόσεις αιτίου-αιτιολογήσεις, προσδοκίες, επίγνωση αναγκών, επίγνωση συναισθημάτων, εικόνα εαυτού, αυτοεκτίμηση, επίγνωση δυνατοτήτων και διάθεσης άλλου να συνεισφέρει στη σχέση αλληλεξάρτησης κ.α). Ο Sternberg διακρίνει το συστατικό στοιχείο της απόφασης/δέσμευσης σε δυο μέρη, στο βραχύχρονο και στο μακρόχρονο. Το βραχύχρονο μέρος είναι η απόφαση ότι είσαι ερωτευμένος με κάποιο άτομο και σχετίζεσαι ερωτικά, ενώ το μακρόχρονο μέρος είναι η δέσμευση για τη διατήρηση του συναισθήματος και της σχέσης. Αυτές οι δυο πλευρές δεν είναι απαραίτητο να συνυπάρχουν. Η απόφαση ότι είσαι ερωτευμένος με κάποιον δε συνεπάγεται δέσμευση. Πράγματι, το αίσθημα του έρωτα κάλλιστα μπορεί να προκύψει ανεξάρτητα από το πολυπλοκότερο γνωστικό μέρος για μακροχρόνια εμπλοκή, το οποίο απαιτεί προβολή του εφικτού της συνύπαρξης του ερωτικού ζευγαριού στο μέλλον και σχεδιασμό για τη διατήρηση της σχέσης. Ακόμη, πολλοί άνθρωποι είναι δεσμευμένοι στη σχέση τους, χωρίς να είναι ερωτευμένοι με το σύντροφό τους ή έστω χωρίς να δέχονται ότι είναι ερωτευμένοι.

Ασφαλώς, συχνότερα, η απόφαση προηγείται της δέσμευσης, τόσο χρονικά όσο και λογικά ή ψυχο-λογικά. Γενικά, θα λέγαμε ότι η εγγύτητα μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για τη συναισθηματική επένδυση στη σχέση, το πάθος για την ενεργοποίηση των κινήτρων προς τη σχέση ή μέσα στη σχέση, η δε απόφαση/ δέσμευση για τη γνωστική εμπλοκή με τη σχέση και την εστίαση στις απαιτήσεις της. Κατά μια έννοια, η εγγύτητα είναι το «θερμό» στοιχείο, το πάθος το «καυτό», η δε δέσμευση το «ψυχρό».

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ





Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

• ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
• ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
• MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
• DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Το άτομο έχει μερικό έλεγχο της εγγύτητας, απόλυτο έλεγχο της δέσμευσης και μηδαμινό του πάθους. Κατά κανόνα έχουμε επίγνωση του πάθους στη σχέση μας, οι εκδηλώσεις του μπορεί να μας διαφεύγουν για λίγο, αλλά όχι για πολύ. Η επίγνωση ωστόσο, που έχουμε για την εγγύτητα με έναν άνθρωπο και η προσωπική συναισθηματική δέσμευσή μας μπορεί να ποικίλλουν αρκετά. Μερικές φορές κάποιος βιώνει θερμά συναισθήματα εγγύτητας, χωρίς να το γνωρίζει ή να μπορεί να τα χαρακτηρίσει. Τα άτομα επίσης, συχνά δεν είναι βέβαια για το πόσο δεσμευμένα και αφοσιωμένα είναι σε μια σχέση τους, μέχρι τη στιγμή, που είτε η συγκυρία είτε κάποιος άλλος άνθρωπος βάζουν τη σχέση σε δοκιμασία.

### 1. Liking – Intimac / Εγγύτητα ή συμπάθεια:

Σ' αυτό το είδος σχέσης, υπάρχει μεταξύ των ατόμων ζεστασιά, εμπιστοσύνη και μια αίσθηση ενότητας, αλλά χωρίς τα χαρακτηριστικά του πάθους και της αφοσίωσης. Αυτού του είδους η σχέση μπορεί να συγκριθεί και με βαθιά φιλία.

### 2. Infatuation – Passion / Κεραυνοβόλος έρωτας:

Η αγάπη με την πρώτη ματιά, που περιέχει μόνο πάθος και καταλήγει συχνά σε απογοήτευση, αν δεν αναπτυχθεί η οικειότητα και η υποχρέωση της αγάπης. Οι σχέσεις αυτές βασίζονται στην εξιδανίκευση του άλλου και όχι στην γνώση του συντρόφου και δε μπορούν να αντεπεξέλθουν στις προκλήσεις της ζωής.

### 3. Empty love – Commitment / Κενός έρωτας:

Ένα ή και τα δύο μέλη του ζευγαριού δεσμεύονται να συνεχίσουν τη σχέση χωρίς να έχουν πια πάθος και οικειότητα. Συνήθως αυτές οι σχέσεις βρίσκονται στην τελική τους φάση και τα άτομα μένουν μαζί για να τιμήσουν την δέσμευσή τους σε συνειδητές αποφάσεις, που αφορούν τα παιδιά, για παράδειγμα ή/και οικονομικούς λόγους.

### 4. Romantic love – Passion + Intimacy / Ρομαντικός έρωτας:

Είναι η τυπική μορφή ενός μεγάλου έρωτα σαν και αυτούς, που περιγράφονται στην λογοτεχνία και στον κινηματογράφο. Σχέση με πάθος και οικειότητα, που συνήθως εξωτερικοί παράγοντες εμποδίζουν τα δύο μέλη της σχέσης στα σχέδιά τους για το μέλλον.

### 5. Companionate love – Intimacy + Commitment / Συντροφικός έρωτας:

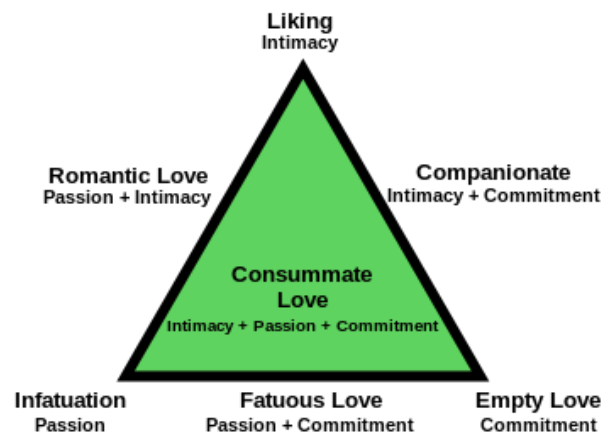
Αυτή είναι η περίπτωση των σχέσεων, που διαρκούν πολύ καιρό (πχ. γάμος) και που ενώθηκαν με την οικειότητα και τη δέσμευση, όταν έβλεπαν πώς το πάθος σιγά-σιγά ξεθωριάζει.

### 6. Fatuous love – Passion + Commitment / Επιπόλαιος έρωτας:

Σ' αυτό το είδος σχέσης το έντονο πάθος κυβερνάει τα μέλη της σχέσης και αποφασίζουν τη δέσμευση, χωρίς να υπάρχει οικειότητα, αλλά και χωρίς να έχει γνώση ο ένας του άλλου. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι οι γάμοι, που βασίζονται σε παρορμητικές αποφάσεις της στιγμής. Αυτού του είδους οι σχέσεις οδηγούνται με τον καιρό σε άδεια αγάπη ή σε βίαιη διακοπή.

### 7. Consummate love – Intimacy + Passion + Commitment / Ολοκληρωμένος έρωτας:

Αυτή είναι η πλήρης αγάπη, που ο καθένας ονειρεύεται. Δύσκολο, αλλά όχι αδύνατο, να την βιώσουμε πραγματικά και πάνω απ' όλα να κρατήσουμε ζωντανά τα χαρακτηριστικά της με την πάροδο του χρόνου.



Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, TK 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr





Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

• ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
• ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
• MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
• DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Το Κλειδί της Σκέψης – tokleidi.wordpress.com

## Οικειότητα και Ρουτίνα: μια συνεχιζόμενη διαπραγμάτευση

• Η περισσότερο διαπραγματευόμενη παράμετρος στο πλαίσιο της σχέσης είναι η σεξουαλικότητα, η οποία, όπως δείχνουν τα ευρήματά μας, αποτελεί τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες αναγκαία, αλλά όχι ικανή συνθήκη για την επιτυχία της (μακρόχρονης) σχέσης. Καθώς ο έρωτας καταλαγιάζει μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, η σχέση πρέπει να μεταλλαχθεί, να «ωριμάσει», να περάσει σε μια πιο νηφάλια φάση (όπου κυριαρχούν η αγάπη και άλλα τρυφερά συναισθήματα). Εάν αυτό συμβεί, η σχέση του ζευγαριού εγκαθιδρύεται μέσα από την αμοιβαία περιστολή του ναρκισσισμού και την αναγνώριση και αποδοχή των αδυναμιών του άλλου.



• Αυτή όμως είναι μια αγωνιώδης διαδικασία, γιατί η πιθανότητα να διαλυθεί η σχέση, όταν το πάθος υποχωρήσει είναι ορατή τόσο, ώστε ορισμένοι από τους συμμετέχοντες να εξαιρούν εξαρχής τις «σχέσεις πάθους» από το ρεπερτόριό τους. Η ανάλυση του υλικού μας έδειξε την κοπιαστική προσπάθεια ανδρών και γυναικών να διαπραγματευτούν το πεπρωμένο του έρωτα μέσα στη σχέση προς την κατεύθυνση μιας πιο πλαστικής σεξουαλικότητας προς όφελος της σχέσης.

Η διαπραγμάτευση αυτή συμπαρασύρει αναπόφευκτα και τη σχέση σεξουαλικότητας – τεκνοποίησης – γάμου σε πιο ευέλικτα σχήματα, όπου άλλοτε η σχέση θεσμοθετείται μέσω του γάμου για την τεκνοποίηση και άλλοτε παρά τη θεσμοθέτηση, η τεκνοποίηση εμπρόθετα αποκλείεται.

• Οι άνδρες είναι εξίσου έτοιμοι με τις γυναίκες να έχουν ίση συμμετοχή στην επικοινωνία και στη διαπραγμάτευση της σχέσης, μολονότι το εκφράζουν διαφορετικά. Σε γενικές γραμμές, είναι πιο διστακτικοί στην αρχική συναισθηματική επένδυση της σχέσης, δε μιλούν πολύ (αλλά εκφράζονται κυρίως με τις πράξεις τους) και δυσκολεύονται περισσότερο από τις γυναίκες να εκφράσουν αρνητικά συναισθήματα. Στις γυναίκες αρέσουν τα λόγια, ρυθμίζονται ευκολότερα στο πλαίσιο της σχέσης (και προσδιορίζονται περισσότερο από αυτό) και κατέχουν καλύτερα την τέχνη της τρυφερής και άμεσης διαπροσωπικής επικοινωνίας.

• Από την εσφαλμένη ταύτιση της ισότητας με την ομοιότητα, τα δύο φύλα έχουν περάσει στην αναγνώριση της διαφορετικότητας. Και όπως συμβαίνει με κάθε ζήτημα προσέγγισης της ετερότητας στη σύγχρονη κοινωνία, ο «Άλλος» ελκύει και ταυτοχρόνως φοβίζει. Συνεπώς, οι κοινωνικο-ψυχολογικές διεργασίες, που είναι απαραίτητες για την αρμονική συνύπαρξη φυλών και πολιτισμών φαίνεται πως δεν είναι τόσο διαφορετικές από αυτές, που διέπουν την ανάπτυξη της αρμονικής συνύπαρξης των φύλων. Και στις δύο περιπτώσεις κεντρική συνιστώσα είναι η αναγνώριση και αποδοχή του άλλου και η αναζήτηση των κοινών σημείων, που μπορούν να κάνουν τη σχέση δημιουργική.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

• ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
• ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
• MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
• DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## Συνοπτικά

Πάντως, η κατανόηση της φύσης μίας σχέσης, βοηθά στην πρόβλεψη της εξέλιξης, συντήρησης και αντοχής της στο χρόνο και τις εσωτερικές ή εξωτερικές δοκιμασίες. Ως εσωτερικές δοκιμασίες μπορούν να νοηθούν η ανάπτυξη του εαυτού των μελών της σχέσης και η αλλαγή της αυτοαντίληψής τους (πιο συγκεκριμένα σε τέτοιες αλλαγές οδηγούν η αλλαγή σταδιοδρομίας και κοινωνικού περίγυρου, η προσωπική οικονομική δυσπραγία ή ευμάρεια, η αλλαγή σωματομορφής, η ηλικία κ.α.), η απόκτηση παιδιών, η εμφάνιση ασθένειας, η εκδήλωση απιστίας κ.α.. Ως εξωτερικές αλλαγές, πάλι, νοούνται οι μείζονες κοινωνικές αλλαγές, η αλλαγή κοινωνικής θέσης, οι δυσμενείς γενικές οικονομικές συνθήκες, η γεωγραφική μετακίνηση, η κάθε είδους επιβάρυνση από το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον κ.α. Ανάλογα με τη συμμετοχή καθενός συστατικού στον προσδιορισμό της φύσης μιας σχέσης, αποκτά διαφορετικό ρόλο και βαρύτητα ένας άλλος καθοριστικός για τις σχέσεις και την πορεία τους παράγων, η σεξουαλική ικανοποίηση. Προφανώς, ο ρόλος της είναι αποφασιστικός σε σχέσεις, που το πάθος κυριαρχεί ή έστω συμμετέχει αρκετά και περιορισμένος οπουδήποτε αλλού. Από την άλλη μεριά, όπως υπαινιχθήκαμε, είναι πιθανό, η γενική ικανοποίηση από τη σχέση, να παραμορφώνεται βελτιωτικά από την ισχυρή παρουσίαση των συστατικών στοιχείων της εγγύτητας και της δέσμευσης στη σχέση (κυρίως συντροφική σχέση), αρκεί το στοιχείο του πάθους να μην είναι ιδιαίτερα περιορισμένο.

## Βιβλιογραφία:

- Sternberg, P. Θ. I. (1986) Μια τριγωνική θεωρία της αγάπης.
- Hedges, P (2000) Ανακάλυψε την προσωπικότητά σου, Εκδ. Καστανιώτη
- Hauk, P (2003) Ζήλια, Τι την προκαλεί και πώς να την ξεπεράσετε, Εκδ. Καστανιώτη
- Hauk, P (2000) Μάθε να διεκδικείς τα δικαιώματά σου Εκδ. Καστανιώτη
- Hauk, P (2012) Μάθε να αγαπάς και να αγαπιέσαι, Εκδ. Καστανιώτη
- Χάρις Τα (2008) Είμαι ο'κέυ, είσαι ο'κέυ... Εκδ. Καστανιώτη
- Beck, A. T. (1996). **Δεν αρκεί μόνο η αγάπη** (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Χ. Μουτζούκης Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτοτύπου: Love is never enough. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1988).
- Garner, A. (2001). **Η τέχνη της επικοινωνίας** (Γ. Σίμος Επιμ. Έκδ., Β. Λαμπάδη Μτφ.). Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη. (Τίτλος πρωτοτύπου: Conversationally speaking. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1995).
- Herbert, M. (1998). **Χωρισμός και διαζύγιο** (Β. Παπαδιώτη - Αθανασίου Επιμ. Έκδ., Γ. Μωραΐτου Μτφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Τίτλος πρωτοτύπου: Separation and anxiety: Helping children cope. Έτος πρωτότυπης έκδοσης: 1996).
- Κορδούτης Π. Τα συστατικά στοιχεία του Έρωτα κατά τη Τριγωνική Περί Έρωτος Θεωρία
- Riso, W. (2011). **Οι τρεις διαστάσεις της αγάπης**. Αθήνα: Λιβάνη.
- Χρηστάκης, Ν. Ντάβου, Μπ., & Ερευνητική Ομάδα Εργαστηρίου Ψυχολογικών Εφαρμογών & Σχεδιασμού (2006). *Σχέσεις και Επικοινωνία Ανδρών και Γυναικών στην Εργασία, τη Φιλία και το Ζευγάρι: Εικόνες του Συναισθήματος και της Σεξουαλικότητας*, Παραδοτέο 5ο Ερευνητικού Προγράμματος «Πυθαγόρας Ι».

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr