

ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΝΑΨΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Μάκκου Λυδία-Αγγελική, Κουβαράκη Ε., Λεμονούδη Μ.

Ψυχολόγος, MSc

Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία



Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών



Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς

ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



«Ανάγκη του ανήκειν»

- «Ο άνθρωπος είναι φύσει ον κοινωνικό και εάν μπορεί να μείνει μόνος του, τότε δεν είναι άνθρωπος, αλλά ζώο ή θεός» (Αριστοτέλης)
- Είναι ανάγκη όλων μας - ψυχολογική ανάγκη - το να αισθανόμαστε ότι *ανήκουμε κάπου*, ότι υπάρχει *συντροφικότητα* και μία αίσθηση ότι έχουμε κάποιον *διαθέσιμο* για μας → ανάγκη για συχνές, σταθερές στο χρόνο αλληλεπιδράσεις μέσα σε εξελισσόμενες σχέσεις δεσμού
- Η ανάγκη του «ανήκειν» ικανοποιείται μόνο μέσα στο πλαίσιο διαπροσωπικών σχέσεων → Αποτελεί βασικό συστατικό για την εξέλιξη της ψυχοσύνθεσης του ατόμου



Στάδια σύναψης συντροφικής σχέσης

- Η διαμόρφωση μιας ρομαντικής σχέσης είναι μια **δυναμική διαδικασία**

- Προπαρασκευαστικό στάδιο

Προσέλκυση προσοχής και έλξη

Παράγοντες που επηρεάζουν
τον τρόπο προσέγγισης

- Στάδιο έναρξης της σχέσης

Διαδικασία φλερτ

Πρώτο ραντεβού

Σύναψη και

διατήρηση της σχέσης



Προσέλκυση προσοχής- Έλξη (1)

- Η έναρξη μιας σχέσης ξεκινάει τη στιγμή που το κάθε άτομο αντιλαμβάνεται την παρουσία του άλλου
- Προσέλκυση προσοχής:
 1. Καινοτομία (άγνωστα/νέα άτομα προσεκλύουν ευκολότερα την προσοχή από τα γνώριμα)
 2. Σημαντικότητα (μεγαλύτερη έλξη στα άτομα που αντιλαμβανόμαστε ως σημαντικά για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες μας)
- **Η προσέλκυση προσοχής δε συνεπάγεται ερωτική έλξη, ωστόσο η αμοιβαία προσέλκυση προσοχής είναι σημαντικός παράγοντας έναρξης μιας αλληλεπίδρασης**

• Παράγοντες έλξης:

εκφραστικότητα

ελκυστικότητα

ζεστασιά

ομοιότητα χαρακτηριστικών με το άλλο άτομο

κοινωνικοί κανόνες (συμβατότητα στο

κοινωνικό/φυσικό περιβάλλον)

Χαρακτηριστικά έλξης:

εξυπνάδα

συναισθηματική σταθερότητα

εκφραστικότητα

εντιμότητα/αξιοπιστία

αυτοπεποίθηση/ γοητευτική εξωτερική εμφάνιση

εξωστρέφεια

ευγένεια

συνολικά ενδιαφέρουσα προσωπικότητα



Προέλκυση προσοχής- Έλξη (2)

- Η **ζεστασιά**, η **καλοσύνη** και η **εκφραστικότητα** → ικανότητα για κοινωνική και συναισθηματική υποστήριξη (θεμελιώδη χαρ/κα για δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων)
- Ανεπιθύμητα χαρακτηριστικά ενός συντρόφου: παραβίαση κοινωνικών κανόνων και κανόνων συμπεριφοράς, έπαρση σε σχέση με σεξουαλικές κατακτήσεις ή δεξιότητες, συνεχής αναφορά σε προηγούμενες σχέσεις, αδιάκριτο φλερτ με άλλους, μη κοινωνικά αποδεκτές συμπεριφορές (π.χ. κακή υγιεινή, απεριποίητη εμφάνιση, κακοί τρόποι συμπεριφοράς κτλ)
- Η διαπροσωπική έλξη επηρεάζεται από:
 1. περιβαλλοντικούς παράγοντες (οικογένεια, συνομήλικοι, μέσα ενημέρωσης, πολιτισμικός και οικογενειακός προσανατολισμός κ.ά.) → καθορισμός κατάλληλου και αποδεκτού συντρόφου
 2. την οικειότητα (το οικείο είναι πιο ασφαλές και πιο διαχειρίσιμο)

❖ Οικειότητα & Έλξη

→ ενισχύει τις πρώτες αντιδράσεις (εάν η αρχική αντίδραση είναι αρνητική, η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε αυτό είναι απίθανο να προκαλέσει έλξη και αντίθετα)

❖ Ομοιότητα & Έλξη

→ μπορεί να είναι το αποτέλεσμα της αντιλαμβανόμενης οικειότητας (αυτοί, που μας ομοιάζουν, είναι εγγενώς πιο οικείοι από εκείνους που δεν μας ομοιάζουν, και αυτή η αντίληψη της οικειότητας είναι αυτό, που προκαλεί έλξη)

ή

→ Άλλοι υποστηρίζουν πως δεν είναι η ίδια η ομοιότητα που ενισχύει την έλξη, αλλά μάλλον η αντίληψη ότι ένα άτομο, που μας ομοιάζει, θα ανταποκριθεί θετικά σε εμάς

❖ Ανταπόκριση & Έλξη

→ η ανταπόκριση δημιουργεί έλξη και μεγαλύτερο ενδιαφέρον επιδίωξης σχέσης με τον άλλον



Παράγοντες που επηρεάζουν την προσέγγιση και την έναρξη επικοινωνίας

- Η προσέγγιση δεν εξαρτάται μόνο από την έλξη αλλά και από δύο άλλους παράγοντες:
 1. προσήνεια
 2. δεκτικότητα } επιλογή από άτομα διαθέσιμα και προσβάσιμα για αλληλεπίδραση
- Τα προσβάσιμα για αλληλεπίδραση άτομα καθορίζονται από:
 1. την φυσική εγγύτητα
 2. την κοινωνική εγγύτητα (το πόσο κοντά είναι δύο άνθρωποι ο ένας στον άλλο στο κοινωνικό περιβάλλον ή ο βαθμός που τα κοινωνικά τους δίκτυα επικαλύπτονται)
- Δεν αρκεί η προσβασιμότητα. Σημαντική είναι και η δεκτικότητα του άλλου ατόμου στην αλληλεπίδραση, η αμοιβαία θετική ανταπόκριση και το ενδιαφέρον
- Ο φόβος της απόρριψης (Τα άτομα με χαμηλή αυτοπεποίθηση και φόβο απόρριψης είναι λιγότερο πιθανό να επιδιώξουν την προσέγγιση)



Στάδιο έναρξης σχέσης

I don't know how to flirt,
I'm going to stare at you
until you marry me.

Φλερτ/επικοινωνία της έλξης (1)

«Το φλερτ αποτελεί έναν τρόπο επικοινωνίας του ερωτικού ενδιαφέροντος προς κάποιο άτομο, με λεκτικό και μη λεκτικό τρόπο»

→ Κρίνεται σκόπιμο να χρησιμοποιεί κανείς όλο το σώμα και να έχει βλεμματική επαφή με τον ενδιαφερόμενο κατά τη διάρκεια του φλερτ.

• Ως προς τα εξωλεκτικά στοιχεία (γλώσσα σώματος, εκφράσεις προσώπου)

- | | | |
|--------------------------------|---|--------------------------|
| 1. η στάση του σώματος | } | -μειώνουν την απόσταση |
| 2. η <u>βλεμματική επαφή</u> * | | -ενδείξεις ενδιαφέροντος |
| 3. το χαμόγελο | | |
| 4. οι κινήσεις | | |
| 5. το χαμόγελο | } | -τραβούν την προσοχή |
| 6. το άγγιγμα του σώματος | | |
| 7. το παιχνίδι με τα μαλλιά | | |
| 8. το τέντωμα της πλάτης | | |
| 9. το σφίξιμο της κοιλιάς | | |



- Σωματική επαφή (χειραψία, αγκαλιά, απαλό χάιδεμα στο χέρι, πέρασμα του χεριού γύρω από τον ώμο ή τη μέση, απαλό άγγιγμα στο μάγουλο ή φιλικό χτύπημα στον ώμο)
- Γυναίκες: το φλερτ εξαρτάται από το πλαίσιο, ο τρόπος τους να φλερτάρουν ήταν πιο αποτελεσματικός για την προσέλκυση ενδιαφέροντος
- Άντρες: βλεμματική επαφή, κινήσεις άνεσης και κυριαρχίας στο χώρο, αλλαγή θέσεων → μεγαλύτερη επιτυχία



Στάδιο έναρξης σχέσης

Φλερτ/επικοινωνία της έλξης (2)

- Χρειάζεται ενεργό συμμετοχή και από τις δύο πλευρές
- ❖ Εκδήλωση ενδιαφέροντος:
 - παρατήρηση (βλεμματική επαφή του ενός sec., χαμόγελο, κοιτάζω και απομακρύνω το βλέμμα μου, ξανακοιτάζω για να δω αν υπάρχει ανταπόκριση)
 - ο ένας «συλλαμβάνει» τον άλλο να τον κοιτάζει
 - χαμόγελο και πιο συχνή βλεμματική επαφή
 - άντληση πληροφοριών για τον άλλο, δημιουργία ευκαιριών για «τυχαίες» συναντήσεις
- ❖ Προσέγγιση/πρώτη επαφή:
 - προσεγγίζω σταδιακά (2 βήματα απόσταση, κοιτάζω, 1 βήμα απόσταση)
 - σπάω το πάγο: αποδέχομαι ότι υπάρχει αμηχανία και από τους δύο → τι λέω ? **Κάτι απλό.**
 - συνήθης 1^η ερώτηση: Πώς σε λένε;, 2^η ερώτηση: γενικό σχόλιο για τον χώρο-περιβάλλον
 - εντοπισμός κοινών ενδιαφερόντων
 - ανταλλαγή στοιχείων επικοινωνίας
 - προγραμματισμός πρώτου ραντεβού (ώρα, μέρος)

→ Όταν γνωρίζεις καινούρια άτομα, η αρχική τους εντύπωση για εσένα θα βασιστεί **55% στην εμφάνισή σου και τη γλώσσα του σώματος, 38% στον τρόπο που μιλάς και μόνο 7% στο τι πραγματικά λες**



Στάδιο έναρξης σχέσης

Πρώτο ραντεβού

- Δυσκολίες να οριστεί πρώτο ραντεβού λόγω:
 1. φόβου απόρριψης
 2. μεροληπτικής απόδοσης νοημάτων
 3. προκατάληψης ενισχυμένων σημάτων (υπόθεση πως τα σήματα έχουν εκφραστεί επαρκώς)
 4. φόβου υπερβολής ή απαιτητικότητας στην έκφραση των προθέσεων

Κατά τη διάρκεια του ραντεβού:

- θέματα κοινού ενδιαφέροντος
- ισότιμη συμβολή στη συζήτηση/ καλός ακροατής/λεκτική και εξωλεκτική συμπεριφορά (παραφράσεις, νεύμα, χαμόγελο)
- ανοιχτές ερωτήσεις: Ποιός, Πού, Τί, Πώς, Πότε, Γιατί;
- συνετή χρήση χιούμορ αφού πρώτα αναπτυχθεί οικειότητα
- ανταλλαγή θετικών σχολίων
- ευγενικές χειρονομίες
- προγραμματισμός επόμενου ραντεβού / αν υπήρξε ενδιαφέρον, ενδεχομένως και φιλί
- Σημαντικό ρόλο παίζει η **αυτοαποκάλυψη** → θετική επιρροή στην εντύπωση που σχηματίζει ο άλλος. Έμφαση στα δυνατά σημεία ή σε κοινωνικά επιθυμητές συμπεριφορές
- ! Στόχος δεν είναι η παρουσίαση μιας τέλει εικόνας εαυτού, αλλά η αποκάλυψη πραγματικών στοιχείων της προσωπικότητας που θα προκαλέσουν θετική εντύπωση
- Βοηθητικά είναι τα κολακευτικά σχόλια, η ενίσχυση της αυτοαποκάλυψης του άλλου μέσω ερωτήσεων και επίδειξης γνήσιου ενδιαφέροντος για τα όσα συζητιούνται



Στάδια πρώτου ραντεβού

1. **Προσέγγιση και πρόσκληση του υποψήφιου συντρόφου για την πρώτη συνάντηση/ραντεβού-προετοιμασία** (π.χ. επαρκές χρονικό περιθώριο ανάμεσα στην πρόσκληση και την ημέρα επιλογής του ραντεβού, η επιλογή κατάλληλης μέρας, ώρας και δραστηριότητας, χωρίς να προκαλείται πίεση χρόνου και από τις δύο πλευρές) → διαχείριση απόρριψης
2. **Σχεδιασμός του ραντεβού** (κατάλληλη δραστηριότητα και τοποθεσία για το ραντεβού, βάσει παραγόντων όπως προσωπικά ενδιαφέροντα και προτιμήσεις, προτιμήσεις του άλλου ατόμου, οικονομική δυνατότητα, πρόσβαση στην τοποθεσία και χρονική διάρκεια της δραστηριότητας) -μη επίσημα μέρη, κατάλληλα για διάλογο
3. **Προσωπική προετοιμασία πριν το ραντεβού** (βελτίωση εξωτερικής εμφάνισης, χρόνος προετοιμασίας, έγκαιρη άφιξη, υπολογισμός χρημάτων)
4. **Ψυχολογική προετοιμασία** (αναγνώριση των συναισθημάτων άγχους και των σκέψεων που προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα → ρεαλιστικές σκέψεις, τεχνικές χαλάρωσης)
5. **Διαδικασία συνάντησης** (άνοιγμα της συζήτησης, χρήση προσεκτικής και αποτελεσματικής ακρόασης, φιλή κουβέντα και ανάπτυξη συζητήσεων γύρω από ασφαλή θέματα. Χρήση γλώσσας σώματος-μετάφραση εξωλεκτικών σημαδιών)
6. **Κλείσιμο συνάντησης** (αποχαιρετισμός, θετικά σχόλια για τη συνάντηση προς το άλλο άτομο, ανταλλαγή προσωπικών στοιχείων με την έκφραση επιθυμίας για μελλοντική συνάντηση)




Δεξιότητες πρώτου ραντεβού

- ❑ **Διατήρηση των προσωπικών προσδοκιών σε έλεγχο** (άγχος απόδοσης: διαχείριση μέσω εστίασης των αισθήσεων σε αυτό που συμβαίνει μόνο στο παρόν)
- ❑ **Απόδοση και αποδοχή φιλοφρόνησης** (η φιλοφρόνηση θα ήταν καλό να μην σχετίζεται με το σώμα. Όσο πιο συγκεκριμένη είναι η φιλοφρόνηση, για το πρόσωπο ή το ντύσιμο, τόσο καλύτερα)
- ❑ **Χρήση “ψιλής κουβέντας”** (σύντομης διάρκειας συζητήσεις, αφορούν απλά θέματα της καθημερινότητας → οικειότητα, μείωση διαπροσωπικής απόστασης, κοινά σημεία)
- ❑ **Αποφυγή θεμάτων προς συζήτηση, που μπορεί να φέρουν σε δύσκολη θέση το άλλο άτομο** (σεξ, πολιτικές πεποιθήσεις, καθώς και εμπειρίες με πρώην συντρόφους)
- ❑ **Το φλερτ και ερωτικό ενδιαφέρον (flirting fun)** (λεκτικές και μη λεκτικές συμπεριφορές, χρήση όλου του σώματος, βλεμματική επαφή, εστίαση προσοχής, γνήσιο ενδιαφέρον, χαμόγελο)
- ❑ **Να είναι κανείς προσεκτικός και ενεργητικός ακροατής** (εστίαση στα λεγόμενα του συνομιλητή και όχι στην ερώτηση που θέλει να θέσει μετά-επαναφορά προσοχής στο τώρα)
- ❑ **Εξοικείωση με τις σιωπές κατά τη διάρκεια της συζήτησης** (απαραίτητο μέρος της διαδικασίας μίας συζήτησης → παύση ανάμεσα στην μετάβαση δύο θεμάτων προς συζήτηση, ανίχνευση αντιδράσεων μεταξύ των ενδιαφερόμενων → περισσότερη εστίαση στη συζήτηση, λιγότερες σιωπές)



Στάδιο έναρξης σχέσης

Ενίσχυση και σύναψη σχέσης

- Μικρό ποσοστό των ζευγαριών μετά το πρώτο ραντεβού θα προχωρήσουν σε ολοκληρωμένη σταθερή σχέση
 - Η ενίσχυση της σχέσης επιτυγχάνεται:
 1. με την αύξηση της συχνότητας και της διάρκειας της επικοινωνίας
 2. την άμεση έκφραση σκέψεων, συναισθημάτων για την σχέση και το μέλλον της (ευθεία συζήτηση για σύναψη σχέσης)
 3. την ενίσχυση μέσα από θετικά σχόλια
 4. την εκπλήρωση των αναγκών του άλλου
 5. την φροντίδα
 6. τις εκδηλώσεις αγάπης
 7. τα συμβολικά δώρα
 8. την ερωτική επαφή
 - Η σχέση δοκιμάζεται ως προς την ανθεκτικότητα στις δύσκολες συνθήκες, την αντοχή στο χρόνο, την αφοσίωση, τις αντιδράσεις στη ζήλεια κτλ
- 
- Προσπάθεια για μείωση της αβεβαιότητας και αξιολόγησης του άλλου ως συντρόφου. **Σιγουριά= σύναψη της σχέσης**



Δεξιότητες σύναψης σχέσης

- Διαπροσωπικές δεξιότητες (φλερτ, λεκτική και μη λεκτική έκφραση ενδιαφέροντος, χιούμορ)
- Εξωτερική εμφάνιση/ελκυστικότητα - Παρουσίαση προσόντων, προώθηση εαυτού
- Βαθμός ετοιμότητας για εγγύτητα και επίπεδο δέσμευσης
- Αυτοαποκάλυψη (ενδυνάμωση έλξης, συμπάθειας, οικειότητας)
- Οικειότητα
- Διατήρηση αλληλεπίδρασης
- Διαχείριση ζήλιας
- Διαχείριση αβεβαιότητας
- Διαχείριση σεξουαλικότητας
- Διαχείριση συγκρούσεων
- Συναισθηματική νοημοσύνη-ενσυναίσθηση
- Ενσυνειδητότητα (ικανοποίηση από τη σχέση και επίτευξη συναισθηματικής ασφάλειας)



Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Baldwin, M. W., & Keelan, J. P. R. (1999). Interpersonal expectations as a function of self-esteem and sex. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 822–833.
- Browne, J. (2011). *Dating for dummies*. John Wiley & Sons.
- Bryant, A., Lia Lewis, M. (2003). *The Street Guide to Flirting*. Allen & Unwin.
- Cameron, J. J., & Curry, E. (2020). Gender Roles and Date Context in Hypothetical Scripts for a Woman and a Man on a First Date in the Twenty-First Century. *Sex Roles*, 82(5-6), 345-362.
- Clark, C. L., Shaver, P. R., & Abrahams, M. F. (1999). Strategic behaviors in romantic relationship initiation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(6), 709-722
- Morr, M. C., & Mongeau, P. A. (2004). First date expectations: The impact of sex of initiator, alcohol consumption, and relationship type. *Communication Research*, 31(1), 3–35.
- Rose, S., & Frieze, I.H. (1989). Young singles' scripts for a first date. *Gender and Society*, 3, 258-268.
- Vorauer, J. D., & Ratner, R. K. (1996). Who's going to make the first move? Pluralistic ignorance as an impediment to relationship formation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13, 483–506.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!!

