

ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΣΥΝΑΨΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ Ασκήσεις και Τεχνικές

Άγγελος Παναγιωτόπουλος^{1,2}, Έλλη Κουβαράκη¹, Μυρτώ Λεμονούδη¹

¹Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς, Αθήνα

²Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο





Άσκηση 1- Αναγνώριση Αξιών

Στόχος

Κατανόηση προσωπικών αξιών σε διάφορους τομείς ζωής

Περιγραφή

Σκεφτείτε ποιες αξίες είναι σημαντικές για εσάς, για ποια πράγματα νοιάζεστε στους διάφορους τομείς ζωής (οικογενειακές/συντροφικές/φιλικές σχέσεις, ψυχαγωγία, εκπαίδευση κτλ.)

Ενδεικτικές ερωτήσεις

- Τι είδους σύντροφος/γονέας/φίλος θα θέλατε να είστε; Τι είδους χαρακτηριστικά θα θέλατε να έχετε και να αναπτύξετε;
- Τι εκτιμάτε στην εργασία σας; Τι θα την έκανε πιο σημαντική;



Άσκηση 2- Καλλιεργώντας την Προθυμία

Στόχος

Αντιμέτωπιση της δυσφορίας κατά την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων.

Περιγραφή

Βήμα 1: Περιγράψτε την κατάσταση

Βήμα 2: Τι αρνείστε να δεχτείτε και πώς αντιμάχεστε αυτή την κατάσταση;

Βήμα 3: Αν αποδεχόσασταν όλα τα δεδομένα της κατάστασης, ποια θα ήταν τα συναισθήματα και οι σκέψεις σας; Τι θα ήσασταν τότε πρόθυμοι να κάνετε; Είστε αρκετά πρόθυμη/ος να νιώσετε κάποια δυσφορία για να κάνετε αυτό που έχει σημασία για εσάς;



Άσκηση 3- Εξάσκηση στο Θάρρος

Στόχος

Ανάπτυξη θάρρους για προσέγγιση και αλληλεπίδραση με άλλους

Περιγραφή

Σταδιακή εφαρμογή συμπεριφορών φλερτ που απαιτούν όλο και περισσότερα επίπεδα θάρρους

- Να αναπτύξω βλεμματική επαφή και να χαμογελάσω σε ένα άτομο που με ενδιαφέρει από απόσταση
- Να ζητήσω από έναν φίλο μου να με συστήσει σε ένα άτομο που με ενδιαφέρει
- Να προσεγγίσω ένα άτομο που με ενδιαφέρει και να συστηθώ



Άσκηση 4- Ευγένεια και Καλοσύνη

Στόχος

Καλλιέργεια της ευγένειας προς τον εαυτό και τους άλλους πριν και κατά τη διάρκεια του φλερτ

Περιγραφή

- Αφιερώστε λίγα λεπτά πριν από μια αλληλεπίδραση με ένα άλλο άτομο
- Προβείτε σε ευγενικές και συμπονετικές ευχές προς τον εαυτό του
- Προβείτε σε ευγενικές και συμπονετικές ευχές προς τους άλλους
- Ενσωματώστε την ευγένεια στο φλερτ



Άσκηση 5- Πεποιθήσεις για το Φλερτ

Στόχος

Αναγνώριση και αξιολόγηση πεποιθήσεων για το φλερτ.

Ενδεικτικές ερωτήσεις αναγνώρισης πεποιθήσεων

Όταν φλερτάρω, νιώθω.....

Όταν κάποιος με φλερτάρει, νιώθω.....

Φλερτάρω με κάποιον μόνο, αν.....

Δεν θα φλέρταρα ποτέ, όταν.....

Δεν θα φλέρταρα ποτέ με.....

Οι γυναίκες/άντρες, που φλερτάρουν, είναι συνήθως.....



Άσκηση 6 – Αυτορρύθμιση Διάθεσης

Στόχος

Βελτίωση της διάθεσης για φλερτ.

Περιγραφή

Βήμα 1: Καταγραφή διάθεσης και εκλυτικών ερεθισμάτων (αυτοπαρατήρηση)

Βήμα 2: Επαναβίωση μέσω νοερής εικόνας κάποιας εμπειρίας όπου το άτομο ένιωθε αυτοπεποίθηση και διάθεση για φλερτ

Βήμα 3: Επαναφορά της εικόνας σε καταστάσεις φλερτ (επαγωγή θετικής διάθεσης)



Άσκηση 7- Κινητοποίηση

Στόχος

Αύξηση κινητοποίησης και δέσμευσης για φλερτ.

Περιγραφή

Επιθυμία: Ποια είναι η επιθυμία σας όσον αφορά το φλερτ, μια επιθυμία που αποτελεί πρόκληση, αλλά είναι εφικτή;

Έκβαση: Ποιο θα ήταν το καλύτερο αποτέλεσμα από την εκπλήρωση της επιθυμίας σας;

Εμπόδιο: Ποιο είναι το κυριότερο εσωτερικό εμπόδιο που σας εμποδίζει να εκπληρώσετε την επιθυμία σας;

Πλάνο: Τι μπορείτε να κάνετε για να ξεπεράσετε το εμπόδιό σας; Τοποθετήστε το εμπόδιο μετά τη λέξη «αν» και τη συμπεριφορά ή σκέψη για να το ξεπεράσετε μετά τη λέξη «τότε».



Άσκηση 8 – Αυτοεκτίμηση & Αυτοπεποίθηση

Στόχος

Διαχωρισμός αυτοεκτίμησης & αυτοπεποίθησης

Περιγραφή

Ημερολόγιο διάκρισης αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης

- Κατάσταση
- ΑΑΣ (διαχωρισμός μεταξύ ΑΑΣ αυτοεκτίμησης & αυτοπεποίθησης)
- Συμπεριφορικό πείραμα αξιολόγησης ΑΑΣ αυτοπεποίθησης
- Αποτελέσματα (ως προς την αυτοπεποίθηση & την αυτοεκτίμηση)



Άσκηση 9- Αναπλαισίωση Εμπειριών Απόρριψης

Στόχος

Ιστορική αναδρομή των εμπειριών απόρριψης και αναδόμηση σχετιζόμενων δυσλειτουργικών πεποιθήσεων

Περιγραφή

- Καταγραφή σε χρονολόγιο των απογοητεύσεων και των εμπειριών απόρριψης του παρελθόντος
- Περιγραφή του συναισθηματικού αντίκτυπου της κάθε εμπειρίας
- Διερεύνηση των πεποιθήσεων που αναπτύχθηκαν ως αποτέλεσμα αυτών των εμπειριών
- Σύνδεση αυτών των πεποιθήσεων με τις διαπροσωπικές συμπεριφορές φλερτ στο παρόν
- Αναπλαισίωση των εμπειριών και αναδόμηση πεποιθήσεων



Άσκηση 10 – Αξιοποίηση Δυνατών Σημείων

Στόχος

Εφαρμογή των δυνατών σημείων/χαρακτηριστικών σε καταστάσεις φλερτ

Περιγραφή

- Προσδιορίστε τα 5 δυνατά χαρακτηριστικά σας (viacharacter.org)
- Ζητήστε από πέντε ανθρώπους να σας δώσουν τρεις γραπτές ιστορίες για το πώς είχατε μια θετική επίδραση στη ζωή τους και δημιουργήστε μια θετική αυτοπροσωπογραφία
- Σκεφτείτε πώς θα ενσωματώσετε τα δυνατά σας σημεία στο φλερτ
- Εξασκηθείτε και παρατηρήστε τα αποτελέσματα



Ευχαριστώ για την
Προσοχή σας !



Παραπομπές

Apostolou, M., Papadopoulou, I., Christofi, M., & Vrontis, D. (2019). Mating performance: Assessing flirting skills, mate signal-detection ability, and shyness effects. *Evolutionary Psychology*, 17(3), 1474704919872416.

Bannink, F., & Geschwind, N. (2021). *Positive CBT: Individual and group treatment protocols for positive cognitive behavioral therapy*. Hogrefe Publishing GmbH.

Clark, E. (2010). *Flirting for dummies*. John Wiley & Sons.

Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126-1132.

Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30(3), 349-362.



Παραπομπές

Josephs, L., Warach, B., Goldin, K. L., Jonason, P. K., Gorman, B. S., Masroor, S., & Lebron, N. (2019). Be yourself: Authenticity as a long-term mating strategy. *Personality and Individual Differences, 143*, 118-127.

Lewis, M. L., & Bryant, A. (2010). *Flirting 101: How to charm your way to love, friendship, and success*. St. Martin's Griffin.

Oettingen, G., & Reiningger, K. M. (2016). The power of prospection: Mental contrasting and behavior change. *Social and Personality Psychology Compass, 10*(11), 591-604.

Schmitt, D. P. (2005). Fundamentals of human mating strategies. In D. M. Buss (Ed.), *The evolutionary psychology handbook* (pp. 258–291). New York, NY: Wiley.

Vylobkova, V., Heintz, S., Gander, F., Wagner, L., & Ruch, W. (2023). Convergence and psychometric properties of character strengths measures: The VIA-IS and the VIA-IS-R. *Journal of Personality Assessment, 105*(1), 14-21.