

Ασκήσεις και τεχνικές για το στάδιο σύναψης συντροφικών σχέσεων

Λ. Παπάζογλου, Μ. Λεμονούδη, Ε. Κουβαράκη

8ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Συμπεριφορικών
Ψυχοθεραπειών

8-10 Νοεμβρίου 2024



Εταιρεία Γνωσιακών
Συμπεριφοριστικών Σπουδών



Ινστιτούτο Έρευνας
και Θεραπείας της Συμπεριφοράς
ΑΣΤΙΚΗ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



Στάδιο σύναψης μιας συντροφικής σχέσης

Το στάδιο, κατά το οποίο το άτομο προσεγγίζει ένα άλλο άτομο που το ενδιαφέρει ή κατά τις πρώτες επαφές δύο ατόμων με σκοπό τη σύναψη μιας συντροφικής σχέσης



Τεχνικές για το στάδιο σύναψης μια συντροφικής σχέσης

- Ασκήσεις χαλάρωσης
- Ασκήσεις ενσυνειδητότητας
- Ασκήσεις λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας



Άσκηση 1: Προετοιμασία εσωτερικού εαυτού

Στοχός

- Διαχείριση του άγχους

Περιγραφή άσκησης

- Το άτομο θέτει προς τον εαυτό του ορισμένες ερωτήσεις σχετικά με το πρόσωπο που το ενδιαφέρει για τη σύναψη μιας πιθανής σχέσης και για τα συναισθήματά του.
- Αν η απάντηση στις περισσότερες ερωτήσεις είναι θετική, το άγχος μειώνεται



Άσκηση 1: Προετοιμασία εσωτερικού εαυτού

Το άτομο θέτει προς τον εαυτό του τις εξής ερωτήσεις:

«Είχα πλήρη επίγνωση τη στιγμή που ορίστηκε το ραντεβού με το άτομο που με ενδιαφέρει;»

«Έχω μιλήσει με αυτό το άτομο από την ημέρα που ορίστηκε το ραντεβού;»

«Τα δυσάρεστα συναισθήματά μου (στρες, φόβος, ανασφάλεια) έχουν θάψει τον ενθουσιασμό μου;»

«Θα ήθελα να συστήσω το άτομο που θα βγω ραντεβού, στους δικούς μου ανθρώπους;»



Άσκηση 2: Χαλάρωση αναπνοής και σώματος

Στόχος

- Το άτομο να έρθει σε επαφή με τον εσωτερικό του εαυτό και να χαλάρωσε πριν από ένα ραντεβού

Για να επιτευχθεί η άσκηση στο μέγιστο των δυνατοτήτων **προτείνονται** στο άτομο τα εξής:

- Η *αθόρυβη λειτουργία του κινητού*
- Η *απομάκρυνση οποιουδήποτε εξωτερικού ερεθίσματος* που μπορεί να επηρεάσει το άτομο
- Η επιλογή ενός *ήσυχου μέρους* στο σπίτι
- Η *χρήση καρέκλας* που να υποστηρίζει αναπνευστικά την πλάτη, τους ώμους και τα πόδια
- Η χρήση *άνετων ρούχων* (απομάκρυνση παπουτσιών, ζώνης, κοσμημάτων)



Άσκηση 2: Χαλάρωση αναπνοής και σώματος

- Το άτομο κάθεται και χαμηλώνει το βλέμμα
- Εάν τυχαίες σκέψεις εισβάλλουν, τις αφήνει να περάσουν σαν ένα «απαλό σύννεφο»
- Παρατηρεί τον θώρακα όπως φουσκώνει και ξεφουσκώνει κατά την εισπνοή και την εκπνοή, ενώ ακούει και την καρδιά του
- Παρατηρεί την αίσθηση της δροσιάς στη μύτη κατά την αναπνοή
- Παρατηρεί τα μέρη του σώματος που ακουμπούν την καρέκλα και το πάτωμα
- Εισπνέει από τη μύτη μετρώντας νοερά 4 χρόνους και εκπνέει από το στόμα μετρώντας 7 χρόνους
- Επανάληψη άσκησης 4 φορές



Άσκηση 3: Ανάδυση ευχάριστων συναισθημάτων

Στόχος

Η ανάδυση, αναγνώριση και διατήρηση θετικών συναισθημάτων για την ημέρα του ραντεβού και η χαλάρωση

Περιγραφή άσκησης

Το άτομο φαντάζεται και έρχεται σε επαφή με την ήρεμη και δυναμική πλευρά του εαυτού του, σε αντίθεση με μία επικριτική και εν συνεχεία φοβισμένη πλευρά του εαυτού του, που μπορεί να αναδυθεί σε καταστάσεις έντονου άγχους (όπως ένα ραντεβού)



Άσκηση 3: Ανάδυση ευχάριστων συναισθημάτων

Βήματα άσκησης

- Διάρκεια 5'
- Άσκηση χαλάρωσης της αναπνοής και του σώματος
- Πρόκληση ανάμνησης και επαναβίωση θετικών συναισθημάτων (π.χ. χαρά, άνεση, ενθουσιασμό) που αναδύονται κατά την επαφή με κοντινά πρόσωπα (συγγενείς, φίλους)
- Επαναβίωση αυτών των θετικών συναισθημάτων πριν τα πρώτα ραντεβού, μετριάζοντας τα επίπεδα του άγχους



Άσκηση 4: Θετικές Δηλώσεις προς τον εαυτό

Στόχος

Η εξάσκηση σε θετικές δηλώσεις προς τον εαυτό του,
χρησιμοποιώντας ευγένεια και αποδοχή



Άσκηση 4: Θετικές Δηλώσεις προς ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ

Παραδείγματα θετικών δηλώσεων

«Είμαι ένας αρκετά διασκεδαστικός και ενδιαφέρων άνθρωπος και αξίζω πολλά»

«Μου αξίζει η επιτυχία στη ζωή μου»

«Είμαι ήρεμος/η και δεν φοβάμαι»

«Θα ζήσω τη στιγμή και θα απολαύσω το ραντεβού μου. Το ίδιο και ο/η συνοδός μου»



Άσκηση 5: Παρατήρηση της ποιότητας της επικοινωνίας

Στόχος

- Ενίσχυση της σύνδεσης με το άλλο άτομο κατά τη διάρκεια του ραντεβού
- Ενίσχυση του διαισθητικού μας εαυτού, αντί του λογικού εαυτού



Άσκηση 5: Παρατήρηση της ποιότητας της επικοινωνίας

Λογικός εαυτός και διαισθητικός εαυτός

Λογικός εαυτός

- Ελέγχει ορθολογικά μια λίστα κριτηρίων που αφορούν το άλλο άτομο
- Αφιερώνει μεγάλο μέρος της προσοχής στην εσωτερική μας αξιολόγηση
- Μας εμποδίζει από το να αισθανθούμε σύνδεση με το άλλο άτομο

Διαισθητικός εαυτός

- Εστιάζει στη διάθεση και στα συναισθήματα που αναδύονται αυθόρμητα κατά την αλληλεπίδραση με το άλλο άτομο
(«Πώς νιώθω με τον τρόπο και τη στάση που έχει το άλλο άτομο απέναντί μου κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας μας;»)



Άσκηση 5: Παρατήρηση της ποιότητας της επικοινωνίας

Περιγραφή άσκησης

- Αποφυγή αξιολογητικών σκέψεων

(«Αρέσω σε αυτό το άτομο;», «Μου αρέσει αρκετά;»)

- Παρατήρηση συναισθήματων και διάθεσης κατά τη διάρκεια του ραντεβου

(«Νιώθω ευχαρίστηση ή ζεστασιά; Νιώθω ότι με εμπνέει; Αισθάνομαι ότι διασκεδάζω; Αισθάνομαι επίκριση; Αισθάνομαι ανασφάλεια;»)



Άσκηση 6: Εσωτερικός αυτο-διάλογος

Στόχος

- Η ενίσχυση θετικών συναισθημάτων και μείωση αυτο-σαμποταρίσματος

Περιγραφή άσκησης

- Ο τρόπος που απευθύνεται κανείς στον εαυτό του, επηρεάζει σημαντικά την εμπλοκή του και την επιτυχία στο φλερτ.
- Το άτομο εξασκείται στο να επαναπροσδιορίζει τις ερωτήσεις που θέτει στον εαυτό του, ειδικά όταν παρατηρεί ότι αυτο-σαμποτάρεται, με σκοπό να αυξήσει τα θετικά του συναισθήματα.



Άσκηση 6: Εσωτερικός αυτο-διάλογος

Ερωτήσεις για αυτο-σαμποτάζ	Ερωτήσεις για Φλερτ
Γιατί δεν με καταλαβαίνει κανείς;	Τι χρειάζεται να κάνω για να διαμορφώσω σχέσεις με τους γύρω μου;
Γιατί είναι τόσο δύσκολο να γνωρίσω νέα άτομα;	Τι μπορώ να κάνω πραγματικά για να γνωρίσω νέα άτομα;
Γιατί μου είναι τόσο δύσκολο να μιλάω στους ανθρώπους;	Τι ερωτήσεις μπορώ να κάνω στους ανθρώπους προκειμένου να μιλήσουν για τον εαυτό τους;
Γιατί δεν μπορώ να βγω έξω απλά και να περάσω καλά;	Πώς μπορώ να περάσω καλά απόψε;
Τι θα λέω;	Πώς μπορώ να απευθύνω θετικά σχόλια ;
Θα δείχνω άραγε χαζός/ή;	Τι αγαπώ στους ανθρώπους;



Άσκηση 7: Επίτευξη ευνοϊκής επικοινωνίας

Στόχος

Η ενίσχυση ενσυναίσθησης προς το άλλο άτομο, διατηρώντας τα προσωπικά μας όρια και η δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης και συναισθηματικής σύνδεσης

Περιγραφή άσκησης

- 1ο Μέρος άσκησης : Καθρέφτισμα της στάσης του σώματος του άλλου ατόμου
- 2ο Μέρος άσκησης : Εκδήλωση ειλικρινούς ενδιαφέροντος και ενεργητικής ακρόασης



Άσκηση 7: Επίτευξη ευνοϊκής επικοινωνίας

1ο Μέρος άσκησης : Καθρέφτισμα της στάσης του άλλου ατόμου

- Εξάσκηση με έναν φίλο και παρατήρηση σε 5' συζήτηση
- Υιοθέτηση μιας στάσης σώματος που να αντανακλά ενεργητική προσοχή και γνήσιο ενδιαφέρον, καθρεφτίζοντας ταυτόχρονα τη στάση του σώματος του συνομιλητή μας με αυθόρμητο τρόπο, εφόσον φυσικά παρακολουθεί και εκείνος με ενδιαφέρον τα λεγομένα μας
- Ενεργητική ακρόαση, αποφυγή επίκρισης και αποδοχή όσων αναφέρονται εντός της συζήτησης



Άσκηση 7: Επίτευξη ευνοϊκής επικοινωνίας

1ο Μέρος άσκησης : Καθρέφτισμα της στάσης του άλλου ατόμου

- Εκ νέου υιοθέτηση και καθρέφτισμα της στάσης του συνομιλητή μας και ενεργητική ακρόαση σε περίπτωση που αποσπαστεί η προσοχή μας
- Ανατροφοδότηση από φιλικό πρόσωπο για τα συναισθήματα που αναδύθηκαν
- Επανάληψη άσκησης χωρίς καθρέφτισμα και χωρίς επίγνωση
- Ανατροφοδότηση εκ νέου για το αν υπήρχε συναισθηματική σύνδεση



Άσκηση 7: Επίτευξη ευνοϊκής επικοινωνίας

2ο Μέρος άσκησης : Εκδήλωση ειλικρινούς ενδιαφέροντος και ενεργητικής ακρόασης

- Το άτομο εκπαιδεύεται να ακούει προσεκτικά τον συνομιλητή του και τον ενθαρρύνει να μιλήσει για τον εαυτό του
- Χρήση ανοιχτού τύπου ερωτήσεων
- Αποφυγή εστίασης στον εαυτό, αλλά επικέντρωση στο άτομο που βρίσκεται απέναντι



Άσκηση 7: Επίτευξη ευνοϊκής επικοινωνίας

2ο Μέρος άσκησης : Εκδήλωση ειλικρινούς ενδιαφέροντος και ενεργητικής ακρόασης

Τεχνική με τρεις καρέκλες (είτε με τη βοήθεια ενός φίλου, είτε χωρίς)

- Εναλλαγή θέσεων (από την πρώτη στην Τρίτη)
- Στην πρώτη καρέκλα, το άτομο βλέπει το συνομιλητή του μέσα από τα δικά του μάτια και με μια πιο εγωκεντρική προσέγγιση.
- Στη δεύτερη καρέκλα κάθεται το φιλικό πρόσωπο
- Στην τρίτη καρέκλα, το άτομο προσπαθεί να μετακινήσει την επίγνωσή του, να δει τα πράγματα και να αισθανθεί όπως ο συνομιλητής του



Άσκηση 7: Επίτευξη ευνοϊκής επικοινωνίας

2ο Μέρος άσκησης : Εκδήλωση ειλικρινούς ενδιαφέροντος και ενεργητικής ακρόασης

Τεχνική με τρεις καρτέκλες (είτε με τη βοήθεια ενός φίλου, είτε χωρίς)

- Στην καθημερινή επικοινωνία δεν είναι πάντα εύκολο το άτομο να «μετακινείται» στη τρίτη θέση.
- Μπορεί, ωστόσο, να εξασκηθεί και να μάθει να επαναφέρει την επίγνωσή του, σαν να βρισκόταν στην τρίτη καρτέκλα.
- Κατά το στάδιο σύναψης μια σχέσης είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθεί μια σύνδεση με το απέναντι άτομο, δείχνοντας γνήσιο ενδιαφέρον.



Άσκηση 8: Η γλώσσα του σώματος

Στόχος

- Η εκδήλωση ενδιαφέροντος για κάποιο άτομο ή αναγνώριση του ενδιαφέροντος προς εμάς από κάποιο άλλο άτομο μέσα από μη λεκτικά ή λεκτικά μηνύματα

Βήματα και τεχνικές

- **Είσοδος και επιλογή σημείου στο χώρο.** Σταδιακή είσοδος στον χώρο, βλεμματική επαφή στο σημείο με τον περισσότερο κόσμο και χαμόγελο.
- **Ευθυτενής στάση σώματος.** Με το κεφάλι προς τα πάνω



Άσκηση 8: Η γλώσσα του σώματος

Βήματα και τεχνικές

- **Βλεμματική επαφή.** Βλεμματική επαφή με κάποιο ενδιαφέρον άτομο για 4'', απόσυρση βλέμματος και διατήρηση βλεμματικής επαφής εκ νέου. Σημασία χαμόγελου.
- **Ανασήκωμα φρυδιών.** Γρήγορο ανασήκωμα φρυδιών ταυτόχρονα ως ένδειξη χαιρετισμού και εκδήλωσης ενδιαφέροντος.
- **Χαμόγελο.** Πρόκληση ενδιαφέροντος ή προσοχής άλλου ατόμου
- **Προσέγγιση άλλου ατόμου.** Προσέγγιση ατόμου, έπειτα από την ένδειξη ενδιαφέροντος του μέσα από τα μη λεκτικά μηνύματα



Άσκηση 8: Η γλώσσα του σώματος

Ενδείξεις στη γλώσσα του σώματος για αντίστοιχο ενδιαφέρον από το άλλο άτομο

ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ	ΔΕΝ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ
Αυξημένη βλεμματική επαφή	Αποφυγή βλεμματικής επαφής
Χαμόγελο	Αποφυγή χαμόγελου
Μείωση απόστασης στο χώρο	Αύξησης της απόστασης στο χώρο
Σκόπιμο άγγιγμα	Μη ανταπόκριση στο άγγιγμα



Άσκηση 8: Η γλώσσα του σώματος

Ενδείξεις στη γλώσσα του σώματος για αντίστοιχο ενδιαφέρον από το άλλο άτομο

ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ	ΔΕΝ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ
Καθρέφτισμα της γλώσσας του σώματος	Μη καθρέφτισμα της γλώσσας του σώματος
Καθρέφτισμα εκφράσεων προσώπου	Μη καθρέφτισμα εκφράσεων προσώπου
Ευθυτενής στάση σώματος	Το σώμα στρέφεται μακριά
Κατεύθυνση σώματος προς εμάς	Απομάκρυνση από εμάς



Άσκηση 8: Η γλώσσα του σώματος

Βήματα και τεχνικές

Αρχικά θέματα συζήτησης.

Χρήση ενός ερεθίσματος από τον χώρο που βρίσκονται τα άτομα (π.χ. μουσική, ο ίδιος ο χώρος, το αν έχουν επισκεφθεί ξανά αυτό το μέρος)

Ζητήματα επικαιρότητας

Προσωπική εμπειρία ευχάριστη ή σχετική με το ήδη υπάρχον θέμα συζήτησης

Ερωτήσεις αναφορικά με τα ενδιαφέροντα του άλλου ατόμου ή άλλες πληροφορίες

Εκδήλωση ενδιαφέροντος για επανάληψη συνάντησης. Θετικές δηλώσεις αναφορικά με τα συναισθήματα που προέκυψαν από την συνάντηση με το άλλο άτομο και εκδήλωση ενδιαφέροντος για μια νέα συνάντηση.

Φιλί. Ένα φίλι στο μάγουλο είναι αποδεκτό, εφόσον το άτομο έχει δείξει όλα τα παραπάνω μηνύματα μέσα από τη γλώσσα του σώματος.



Βιβλιογραφία

- Apostolou M., Papadopoulou I., Christofi, M., & Vrontis, D. (2019). Mating Performance : Assessing Flirting Skills,, Mate Signal-Detection Ability and Shyness Effects. *Evoluntary Psychology*, 17(3). doi: 10.1177/1474704919872416
- Browne, J. (2011). *Dating for dummies*. John Wiley & Sons.
- Clark, E. (2014). *Flirting for dummies*. John Wiley & Sons.
- Givens, D. (1978) The nonverbal basis of attraction : Flirtation, courtship, and seduction. *Psychiatry*, 41, 346-359.
- Hall, J.A., & Xing, C. (2015). The Verbal and Nonverbal Correlates of the Five Flirting styles. *Journal of Nonverbal Behavior*, 39, 41-68. doi:10.1007/s10919-014-0199-8
- Harris, R. (2009). The complete set of client handouts and worksheets from ACT books.
- Henningsen, D. D., Braz, M. E., & Davies, E. (2008). Why do we flirt? Flirting motivations and sex differences in working and social contexts. *Journal of Business Communication*, 45, 483–502. doi:10.1177/0021943608319390.
- 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.
- Miller, G. F. (2007). Sexual selection for moral virtues. *The Quarterly Review of Biology*, 82, 97-125.



Βιβλιογραφία

Mintah, K., & Parlow, S. E. (2018). Are you flirting with me? Autistic traits, theory of mind, and inappropriate courtship. *Personality and Individual Differences, 128*, 100-106.

Moore, M. M. (2010). Human nonverbal courtship behavior—A brief historical review. *Journal of Sex Research, 47*, 171–180. doi:10.1080/00224490903402520.

Moore, M., & Butler, D. (1989). Predictive aspects of nonverbal courtship behavior in women. *Semiotica, 3*, 205–215. doi:10.1515/semi.1989.76.3-4.205.

Perper, T. (1985). *Sex signals: The biology of love*. Philadelphia: ISI Press. Sanderson, C. A. (2004). The link between the pursuit of intimacy goals and satisfaction in close relationships: An examination of the underlying processes. In D. J. Mashek & A.

P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 247–266). Mahwah, NJ:

Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

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.

Sim, K., & Chun, W. Y. (2016). The relationships of assertiveness and responsiveness to sexual behavior. *Psychologia, 59*(1), 50-69.



Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας !

