

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18

### Μοτίβα της σύγκρουσης και μοτίβα της ψυχής

Σε ορισμένες σχέσεις η σύγκρουση μοιάζει σαν δομικό χαρακτηριστικό. Οι άνθρωποι φαίνονται σαν να μην μπορούν να επικοινωνήσουν παρά μόνον συγκρουόμενοι. Όταν οι άνθρωποι συνδέονται μεταξύ τους με τρόπο συστηματικό και διαρκή, αναπτύσσουν σχετικώς σταθερά μοτίβα αλληλεπίδρασης που κινούν τη σχέση τους με έναν συνεκτικό τρόπο. Τα μοτίβα αλληλεπίδρασης είναι επαναλαμβανόμενες αλληλουχίες αλληλεπιδραστικής συμπεριφοράς, δηλαδή ακολουθίες ενεργειών του ενός προς τον άλλον (ενέργεια ύστερα από ενέργεια, act-to-act). Πρόκειται για δύο συνεχόμενες συμπεριφορές από δύο ανθρώπους που αλληλεπιδρούν, όπου η συμπεριφορά του καθενός είναι ανταπόκριση στη συμπεριφορά του άλλου. Ονομάζονται και *ανταλλαγές* (turns). Δανεισμένη από τη μουσική, η έννοια του μοτίβου δείχνει πώς ένας ελάχιστος αριθμός ανταλλαγών μεταξύ δύο ανθρώπων αποτελεί το «κύτταρο» μιας σχέσης και αρκεί για να δώσει, μέσα από τα συναισθήματα που εκφράζει, το γενικό κλίμα που χαρακτηρίζει τη σχέση, με παρόμοιο τρόπο όπως ένας ελάχιστος αριθμός από εναλλασσόμενες νότες περιλαμβάνει την κεντρική μουσική ιδέα μιας μουσικής σύνθεσης και λειτουργεί σαν «ταυτότητα» της σύνθεσης.

Όπως από ένα μουσικό μοτίβο μπορούμε να μαντέψουμε τη μουσική σύνθεση από την οποία προέρχεται, με παρόμοιο τρόπο, καταγράφοντας έναν ελάχιστο αριθμό συμπεριφορών με τις οποίες κάθε πλευρά (π.χ. κάθε άτομο μιας δυάδας) ανταποκρίνεται στην άλλη, μπορούμε να εντοπίσουμε την «κεντρική ιδέα» που χαρακτηρίζει τη

σχέση, δηλαδή σταθερούς τρόπους με τους οποίους ο ένας προκαλεί τον άλλον σε σύγκρουση ή τον αποτρέπει, ό,τι ονομάζεται *μοτίβο συγκρουσιακής αλληλεπίδρασης*<sup>172</sup>.

Οι ανταλλαγές που αποτρέπουν τη σύγκρουση θεωρούνται θετικές και αναφέρονται σε ενέργειες όπως είναι η περιγραφή και η ανάλυση του προβλήματος, οι πληροφορίες για τη σχέση που προσανατολίζονται στον στόχο του προβλήματος, η συναίνεση, το χιούμορ και το γέλιο, όπως και κάθε μη λεκτική ενέργεια που έχει θετική χροιά (π.χ. το χάδι). Οι αρνητικές ανταλλαγές συμβάλλουν και κλιμακώνουν τη σύγκρουση και αφορούν ενέργειες όπως η διαμαρτυρία, η επίκριση, η αναφορά στη σχέση με αρνητικούς όρους, η αμφισβήτηση (π.χ. «ναι, αλλά...»), αμυντικοί χειρισμοί (όπως άρνηση, προβολή κ.λπ.)<sup>173</sup>, οι επιπλήξεις, η κλιμάκωση αρνητικού συναισθήματος και κάθε αρνητική μη λεκτική ενέργεια (π.χ. αποφυγή βλέμματος).

Στις ρυθμισμένες δυάδες, δηλαδή στα ζεύγη ανθρώπων που υπάρχει καλός συντονισμός, όσο αυξάνεται ο αριθμός των ανταλλαγών, αυξάνεται και η θετική ανταπόκριση των μελών της δυάδας. Η αλληλεπίδραση δηλαδή δημιουργεί ευχαρίστηση και συμβάλλει σε ακόμη μεγαλύτερη αλληλεπίδραση. Σε αντίθεση με τις μη ρυθμισμένες δυάδες, τα καλά ρυθμισμένα ζεύγη έχουν λιγότερες συγκρούσεις, είναι περισσότερο καταφατικά παρά αμυντικά, εκφράζουν λιγότερο θυμό, αφουγκράζονται καλύτερα ο ένας τον άλλον, εκφράζουν μεγαλύτερη τρυφερότητα και ενδιαφέρον για τον άλλον, αντλούν περισσότερη χαρά από την αλληλεπίδραση και η αναλογία των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα που νιώθουν είναι περίπου 5:1<sup>174</sup>.

Ας δούμε ένα παράδειγμα τέτοιων ανταλλαγών σημειώνοντας δίπλα τη θετική ή αρνητική συμβολή τους στην επερχόμενη σύγκρουση<sup>175</sup>:

Το ζευγάρι έχει μόλις φύγει από ένα επαγγελματικό πάρτι, όπου η Τζοάνα έχει αντιληφθεί κάποια αινιγματικά βλέμματα ανάμεσα στον

170. Gottman, J.M. (1993). The role of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6-15.

171. Βλ. κεφάλαιο 7.

172. Gottman, ό.π.

173. Από άσκηση φοιτήτριας σε απόσπασμα της ταινίας *Last Night* (2010) (σκηνοθεσία: Massy Tadjedin, με τους Sam Worthington και Keira Knightley).

σύζυγό της Μάικλ και τη συνεργάτιδά του Λόρα. Βρίσκονται στον δρόμο περιμένοντας ταξί, όπου γίνεται ο εξής διάλογος:

Μάικλ: *Κάπνιζες, έτσι;* (χαμογελαστό ύφος +)

Τζοάνα (με αυστηρό ύφος): *Δεν νομίζω να θέλεις να με επικρίνεις και γι' αυτό!* (-).

Μάικλ (κοιτάζει τον δρόμο και στρέφεται πάλι προς το μέρος της): *Τι έχεις;* (δείχνει ενδιαφέρον, ζητά πληροφορίες +).

Τζοάνα (με το βλέμμα αλλού, χαμογελώντας ειρωνικά): *Τίποτα* (υπεκφυγή -).

Μάικλ: *Έκανα μήπως κάτι που δεν σου άρεσε;* (πληροφορίες για το πρόβλημα +).

Η Τζοάνα τον κοιτάζει ειρωνικά χωρίς να απαντήσει (-). Μπαίνουν στο ταξί, ο Μάικλ την κοιτάζει πού και πού (προσπαθεί να την προσεγγίσει ή να την καταλάβει +), εκείνη είναι ακίνητη, με το βλέμμα καθηλωμένο ευθεία μπροστά και τα χέρια σταυρωμένα. Φτάνοντας σπίτι, εκείνη τρέχει κατευθείαν στην κρεβατοκάμαρα κι εκείνος περιφέρεται αμήχανος στο σαλόνι. Όταν συναντιούνται στην κουζίνα, ο διάλογος συνεχίζεται:

Τζοάνα: *Είναι ωραία!* (ειρωνικά -)

Μάικλ: *Ποια;* (υπεκφυγή -)

Τζοάνα (με επίκριση, χωρίς να τον κοιτά): *Δεν μου είχες πει τίποτα γι' αυτό!* (-)

Μάικλ: *Ποια, η Λόρα;* (πάλι υπεκφυγή -)

Τζοάνα (με δηκτικότητα και επίκριση): *Ναι, η Λόρα! Όταν την περιέγραψες είπες: Μια, όπως τόσες άλλες* (-).

Μάικλ: *Δεν το θυμάμαι!* (υπεκφυγή -)

Τζοάνα: *Σ' το λέω εγώ!* (επίκριση και θυμός -)

Το ζευγάρι καταλήγει εντέλει να συγκρουστεί. Αυτό που φαίνεται στο μικρό απόσπασμα πιο πάνω είναι ο τρόπος με τον οποίο οι ανταλλαγές του καθενός συμβάλλουν στη σύγκρουση. Στο ταξί, οι θετικές προσπάθειες του Μάικλ συμβάλλουν στην εξισορρόπηση των αρνητικών ανταλλαγών της πληγωμένης Τζοάνα και η σύγκρουση καθυστερεί. Στο σπίτι, όταν αρχίζουν πλέον και οι δύο να συμβάλλουν αρνητικά, η σύγκρουση γίνεται πλέον αναπόφευκτη. Στη σκηνή αυτή, το ζευγάρι δεν φαίνεται να αποτελεί καλά ρυθμισμένη δυάδα.

Παρατηρώντας, λοιπόν, τα μοτίβα αλληλεπίδρασης ενός ζεύγους ατόμων μπορούμε να καταγράψουμε τις μεταξύ τους ανταλλαγές και να τις κωδικοποιήσουμε βάσει του αρνητικού ή θετικού συναισθηματικού τους σθένους, ώστε να εντοπίσουμε τον βαθμό αρνητικής συμβολής του κάθε μέλους στη σύγκρουση, τη συμβολή του στην κλιμάκωση ή αποκλιμάκωσή της, καθώς και τον τρόπο που μετατρέπονται, αλληλοδιαδέχονται και εξελίσσονται τα συναισθήματα του κάθε μέλους κατά τη διάρκεια της συγκρουσιακής αλληλεπίδρασης.

Αυτό είναι μια χρήσιμη τεχνική παρέμβασης στην επίλυση συγκρούσεων. Ειδικά εάν τα άτομα βιντεοσκοπηθούν και αναλύσουν τους εαυτούς τους, έχουν την ευκαιρία να παρατηρήσουν πώς συμβάλλει ο καθένας στην αλληλεπίδραση και να καλλιεργήσουν έτσι την αυτογνωσία και την αυτορρύθμισή τους στο πλαίσιο της σχέσης<sup>176</sup>. Είναι, ωστόσο, μια περιγραφική συμπεριφορική προσέγγιση που δεν αποκαλύπτει τις βαθύτερες αιτίες της συγκρουσιακής σχέσης. Απλώς λειαίνει τις συμπεριφορές.

Ωστόσο, κάθε δεισδυτικός άνθρωπος και ακόμη περισσότερο κάθε έμπειρος θεραπευτής είναι σε θέση να «ανοίξει» συμπεριφορές, όπως π.χ. ο αμυντικός χειρισμός ή η επίκριση, και να βοηθήσει να αποκαλυφθούν τα συναισθήματα που την υπογραμμίζουν. Ξεκινώντας από την περιγραφή της συμπεριφοράς, μπορεί κανείς να φτάσει σταδιακά στις βαθύτερες αιτίες που την υποκινούν, ανοίγοντας έτσι τον δρόμο για μια επαναδιαπραγμάτευση της σχέσης που θα οδηγήσει τους εμπλεκόμενους από την απορρύθμιση σε καλύτερη ρύθμιση και από τη σύγκρουση σε περισσότερη αρμονία.

Ο ίδιος άνθρωπος μπορεί να αναπτύξει διαφορετικό μοτίβο αλληλεπίδρασης με διαφορετικούς ανθρώπους, γιατί η αλληλεπίδραση χτίζεται αμφίδρομα. Οι άνθρωποι συμπεριφέρονται αλλιώς σε διαφορετικές καταστάσεις και με διαφορετικούς ανθρώπους, ανάλογα με την αλληλεπίδραση προσώπου – προσώπου και προσώπου – κατάστασης, αλλά παρ' όλα αυτά καθένας εμφανίζει μια σχετική σταθερότητα κάποιων συγκινησιακά καθορισμένων πτυχών της συμπεριφο-

174. Messman, S.J. & Canary, D. J. (1998). Patterns of conflict in personal relationships. Στο B. H. Spitzberg & W.R. Cupach (Επιμ.) *The Dark Side of Close Relationships*. London: Lawrence Erlbaum Assoc.

ράς του. Ορισμένοι άνθρωποι είναι πιο ευερέθιστοι και άλλοι πιο γαλήνιοι, κάποιοι είναι πιο φωνακλάδες και άλλοι πιο ήσυχοι, ορισμένοι είναι γενικώς χαρωποί και άλλοι γενικώς θλιμμένοι.

Οι σύγχρονες νευροεπιστημονικές έρευνες συνδέουν πτυχές της συναισθηματικότητας με τις εγκεφαλικές λειτουργίες και υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι μπορούν να ασκηθούν ώστε να αναπτύξουν προσαρμοστικές στο περιβάλλον πτυχές της συναισθηματικότητάς τους. Ενδεικτική σε αυτή τη συζήτηση είναι η πρόταση των Davidson και Begley<sup>177</sup>, οι οποίοι διακρίνουν έξι *συναισθηματικά φάσματα*, τα οποία συνδέονται με διαφορετικά νευρωνικά κυκλώματα. Όλοι οι άνθρωποι κινούνται σε διάφορα σημεία των έξι φασμάτων και αποκτώντας επίγνωση, μπορούν να ασκηθούν να αναπτύξουν καθένα από αυτά ως εξής:

- (i) την *ανθεκτικότητα*, δηλαδή την ταχύτητα με την οποία το άτομο συνέρχεται ύστερα από δύσκολες καταστάσεις
- (ii) την *οπτική γωνία*, δηλαδή τη θέση –αισιόδοξη ή απαισιόδοξη– από την οποία το άτομο βλέπει τη ζωή και τον χρόνο που διαρκούν τα θετικά συναισθήματα
- (iii) την *κοινωνική διαίσθηση*, δηλαδή την ακρίβεια με την οποία το άτομο αποκωδικοποιεί τα μη λεκτικά συναισθηματικά σημάδια των άλλων ανθρώπων
- (iv) την *αυτογνωσία*, που αναφέρεται στον βαθμό με τον οποίο κάποιος αποκωδικοποιεί δικά του εσωτερικά σωματικά σημάδια που σχετίζονται με συναισθήματα, όπως π.χ. ο ρυθμός της καρδιάς, ο ιδρώτας ή η μυϊκή ένταση
- (v) το *πλαίσιο*, δηλαδή την ευαισθησία του ατόμου στο πλαίσιο και τη δυνατότητά του να ρυθμίζει τα συναισθήματά του με κατάλληλους για το πλαίσιο τρόπους· το πλαίσιο περιλαμβάνει και το είδος της σχέσης που μας συνδέει με τον άλλον, καθώς και τη δυνατότητά μας να ρυθμίζουμε τη συναισθηματικότητά μας ανάλογα με το άτομο που βρίσκεται απέναντί μας
- (vi) η *προσοχή*, όχι τόσο με την αμιγώς γνωστική της διάσταση, της νοητικής επικέντρωσης σε ένα συμβάν, όσο με τη δυνατότητα του

---

175. Βλ. Davidson, R. & Begley, S. (2012). *The Emotional Life of your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel, and Live and How You Can Change Them*. London: Penguin.

ατόμου να παραβλέπει ασήμαντα για την περίπτωση συναισθηματικά σημάδια στο περιβάλλον του και να προσηλώνεται σε ό,τι έχει επιλέξει.

Τα φάσματα στη σύνθεσή τους οδηγούν σε ένα συγκεκριμένο συναισθηματικό ύφος για κάθε άνθρωπο, το οποίο όμως υπό αυτή την οπτική δεν είναι δεδομένο και αμετάβλητο αλλά επιδέχεται καλλιέργεια. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι το κυρίαρχο φάσμα στο συναισθηματικό ύφος του κάθε ατόμου σχετίζεται με την υγεία του. Είναι προφανές ότι ένα άτομο που έχει ασκηθεί σε καθεμία από αυτές τις έξι πτυχές/φάσματα του συναισθηματικού ύφους έχει τη δυνατότητα να διευθετεί μια σύγκρουση με αρκετά αποτελεσματικό τρόπο εφόσον μπορεί: (i) να συνέρθει γρήγορα, (ii) να συνεχίσει να διατηρεί μια θετική θέαση της ζωής και του κόσμου, (iii) να αποκωδικοποιεί τα συναισθηματικά σημάδια του άλλου και (iv) τα δικά του, (v) να ρυθμίζει την έκφραση των συναισθημάτων του εν πλαίσίω, και (vi) να παραβλέπει συναισθηματικά σημάδια που κρίνει ότι είναι αποπροσανατολιστικά στην τρέχουσα κατάσταση.

Η συναισθηματικότητα έχει μια βιολογική –κληρονομημένη– βάση που εκφράζεται με την ιδιοσυγκρασία του κάθε ανθρώπου και σχετίζεται με τον βαθμό και την ένταση της βίωσης και της έκφρασης ορισμένων συναισθημάτων, όπως και τη ροπή προς συγκεκριμένες συναισθηματικές διαθέσεις. Τα κυριότερα ευρήματα σχετικά με τις ιδιοσυγκρασιακές προδιαθέσεις της συναισθηματικότητας προέρχονται από έρευνες με νεογέννητα<sup>176</sup>. Ωστόσο, από πολύ νωρίς, το περιβάλλον χτίζει επάνω στην κληρονομημένη ιδιοσυγκρασία του παιδιού και επηρεάζει εξωγενώς πια τη συναισθηματικότητά του<sup>179</sup>. Η ανάπτυξη της συναισθηματικότητας σχετίζεται:

- (i) με την ανταπόκριση που δείχνουν οι γονείς σε ορισμένα συναισθήματα αλλά όχι σε άλλα

176. Ενδεικτικά βλ. Goldsmith, H.H. (1993). Temperament: Variability in developing emotion systems. Στο M. Lewis & J.M. Haviland (Επιμ.) *Handbook of emotions*. New York: Guilford, σ. 353-364.

177. Ενδεικτικά βλ. Belsky, J., Fish, M. & Isbella, R. (1991). Continuity and discontinuity in infant negative and positive emotionality: Family antecedents and attachment consequences. *Developmental Psychology*, 27, 421-431.

- (ii) με τον βαθμό στον οποίο τα συναισθήματα εκφράζονται με λέξεις και τοποθετούνται στο πλαίσιο συνεκτικών αφηγήσεων
- (iii) με τη δυνατότητα των γονιών να δείξουν τρυφερότητα και φροντίδα και να περιέξουν τον θυμό και την απόγνωση του παιδιού όταν αυτό νιώθει ματαιωμένο
- (iv) με τον βαθμό στον οποίο οι ίδιοι οι γονείς βρίσκονται σε επαφή με τα δικά τους συναισθήματα και με τον τρόπο με τον οποίο τα εκφράζουν.

Αυτή η «συναισθηματική ιστορία»<sup>180</sup> του καθενός μας είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένη με τη συναισθηματική ιστορία των γύρω μας και επηρεάζει τις σχέσεις μας σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Στην αρχή της ζωής, οι γονείς συμβάλλουν στη ρύθμιση του συναισθήματος του παιδιού και θέτουν έτσι τα θεμέλια της αυτορρύθμισης. Όμως, η συμβολή των γονιών στη ρύθμιση δεν εξαρτάται μόνον από αυτούς. Η πρώτη σχέση της ζωής μας, ο συναισθηματικός δεσμός που αναπτύσσουμε, αρχικά με το άτομο που έχει την κυρίως φροντίδα μας από τη γέννησή μας κι έπειτα με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, είναι μια αμφίδρομη διαδικασία που χτίζεται μέσα από πολύ λεπτές αμφίδρομες αλληλεπιδράσεις. Η ανάγκη του νεογέννητου να παραμένει κοντά στο άτομο που το φροντίζει –συνήθως τη μητέρα– έχει την εξελικτική σημασία ότι αυξάνει τις πιθανότητες της επιβίωσης.

Ο συναισθηματικός δεσμός που αναπτύσσεται ανάμεσα στο ευάλωτο νεογέννητο και τη μητέρα του είναι μια γενετικά καθορισμένη συμπεριφορά που εξασφαλίζει την επιβίωση και παρατηρείται σε πολλά ζωντανά είδη. Γι' αυτό και οτιδήποτε απειλεί να καταλύσει αυτόν τον δεσμό γεννά πάρα πολύ έντονες συγκινήσεις. Το άγχος, η έντονη διαμαρτυρία και η απελπισία που συνδέονται με τον αποχωρισμό είναι παράγωγα εγγενών στους ζωντανούς οργανισμούς συστημάτων, που εξελίχθηκαν για να εξασφαλίζουν την εγγύτητα με άλλους οργανισμούς, τους οποίους έχουμε ανάγκη για να προστατευτούμε και να επιβιώσουμε. Αλλά παρότι αυτή η ανάγκη είναι οικουμενική, η αντίδρασή μας στην απειλή του αποχωρισμού διαφέρει ανάλογα με τον πρωταρχικό συναισθηματικό δεσμό που αναπτύξαμε<sup>181</sup>.

178. Βλ. Kast, V. (2004). *Χαρά, Έμπνευση και Ελπίδα* (μετάφ. Ε. Κομινού). Αθήνα: Στιγμή.

181. Bowlby (1971, 1973, 1981), ό.π.

Ο συναισθηματικός δεσμός είναι εξελικτικό στοιχείο της σχέσης γονιού – παιδιού και ενεργοποιείται όταν το βρέφος αντιμετωπίζει μια απειλή. Κρατά τη μητέρα κοντά στο παιδί στα πρώτα χρόνια της ζωής και είναι ψυχολογικά τόσο σημαντικός όσο σημαντική είναι βιολογικά η τροφή. Μέσω της αλληλεπίδρασης με τον ενήλικο που το φροντίζει σε στιγμές φόβου, το παιδί σχηματίζει ένα «μοντέλο» εμπιστοσύνης και ασφάλειας, ώστε να εξερευνήσει τον κόσμο και να μάθει καινούρια πράγματα. Από τις πρώτες μελέτες σχετικά με τον συναισθηματικό δεσμό<sup>182</sup> προέκυψαν τρεις γενικοί «τύποι δεσμού», οι οποίοι, καθώς φαίνεται, καθορίζουν όχι μόνον την αντίδραση στον αποχωρισμό και την απώλεια, αλλά και τη γενική συναισθηματική έκφραση του παιδιού σε απειλητικές για τις σημαντικές του σχέσεις συνθήκες.

Τα παιδιά που έχουν αναπτύξει *ασφαλή δεσμό* εκφράζουν βαθιά θλίψη στον αποχωρισμό, αλλά μόλις το αγαπημένο πρόσωπο εμφανιστεί, χαίρονται, αναζητούν παρηγοριά σ' αυτό και ανακουφίζονται. Εάν ο συναισθηματικός δεσμός είναι *αμφιθυμικός*, το παιδί αναζητά παρηγοριά μόλις η μητέρα επιστρέψει, αλλά ταυτόχρονα εκδηλώνει θυμό και αντίσταση και αδυνατεί να ανακουφιστεί. Στον *δεσμό αποφυγής* δεν εκδηλώνει καμία προσπάθεια αλληλεπίδρασης κατά την επιστροφή του αγαπημένου προσώπου, μολονότι οι οργανικές ενδείξεις δείχνουν ότι είχε ταραχτεί από τον αποχωρισμό, το ίδιο όπως και παιδιά με τους άλλους δύο τύπους δεσμού.

Οι πρώτες σχέσεις με τους γονείς δημιουργούν γέφυρες για τις μεταγενέστερες σχέσεις της ζωής μας. Έτσι, από τον πρώτο δεσμό που δημιουργήσαμε με όποιον βρισκόταν συναισθηματικά πιο κοντά μας έως τις σχέσεις που δημιουργούμε στην ενήλικη ζωή, ο τρόπος με τον οποίο σχετιζόμαστε παρουσιάζει μια σχετική σταθερότητα. Ο πρώτος μας δεσμός δημιουργεί τη βάση για να αναπτυχθούν τα λειτουργικά μοντέλα δεσμού που διατηρούμε στην ενήλικη ζωή μας<sup>183</sup>, νοητικά

182. Βλ. σχετικά Ainsworth, M.D., Glehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum. Στη νεότερη ελληνική βιβλιογραφία βλ. ενδεικτικά Βορριά, Π. & Παπαληγούρα, Ζ. (1999). Η θεωρία του δεσμού. *Παιδί και Έφηβος: Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία*, 1(2), 27-40. Βλ. επίσης Βορριά, Π. & Παπαληγούρα, Ζ. (2005). Η θεωρία του δεσμού: Αξιοσημείωτες εξελίξεις, *Παιδί και Έφηβος: Ψυχική Υγεία και Ψυχοπαθολογία*, 7(1), 9-14.

183. Bowlby (1971), ό.π. Βλ. επίσης Bartholomew, K. & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personali-*



μοντέλα δηλαδή σχετικά με το τι μπορούμε να περιμένουμε από τις συναισθηματικά σημαντικές για εμάς σχέσεις. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά με ασφαλή συναισθηματικό δεσμό τείνουν στην ενήλικη ζωή τους να νιώθουν ασφαλείς και αυτόνομοι μέσα στις σχέσεις, ενώ τα παιδιά με αμφιθυμικό δεσμό δείχνουν ως ενήλικες μια υπερβολική ενασχόληση με τις σχέσεις και απορροφώνται βαθιά από αυτές. Τέλος, τα παιδιά με δεσμό αποφυγής παρουσιάζουν αυξημένη πιθανότητα να είναι απορριπτικοί στις σχέσεις τους ως ενήλικες<sup>184</sup>.

Κάθε τυπολογία πρέπει, βεβαίως, να ερμηνεύεται με προσοχή, γιατί αφαιρεί την πολυπλοκότητα του ανθρώπου και τη δυνατότητά του να διδάσκεται από τις εμπειρίες του και να αλλάζει. Οι άνθρωποι αισθάνονται διαφορετικούς βαθμούς ασφάλειας στις διάφορες σχέσεις τους και αυτό σχετίζεται τόσο με το άλλο μέρος της σχέσης όσο και με τη δυναμική που αναπτύσσεται ανάμεσα στους δύο. Μπορεί, λοιπόν, να συμπεριφέρονται κατ' αναλογία με διάφορους τύπους δεσμού σε διάφορες φάσεις ή περιστάσεις της ζωής τους, αλλά υπάρχει μια σχετικά σταθερή ροπή προς έναν συγκεκριμένο τρόπο του σχετίζεσθαι, η οποία μάλιστα ενεργοποιείται έντονα σε συναισθηματικά κρίσιμες συνθήκες<sup>185</sup>, όπως η σύγκρουση.

---

*ty and Social Psychology*, 61, 226-244. Klohnen, E.C. & John, O.P. (1998). Working models of attachment: A theory-based prototype approach. Στο J. A. Simpson & W. S. Rholes (Επιμ.) *Attachment Theory and Close Relationships*. London: The Guilford Press, 115-140.

184. Η πρώτη συστηματική μελέτη για τη διατήρηση του τύπου δεσμού στην ενήλικη ζωή έγινε από τους Hazan & Shaver (1987), ό.π. Ακολούθησαν πολλές έρευνες που ανέλυσαν έπειτα διάφορες επιμέρους παραμέτρους ή διαφοροποίησαν πιο λεπτομερώς «ενδιάμεσους» τύπους δεσμού. Ενδεικτικά αναφέρουμε ορισμένες μεταγενέστερες έρευνες: Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178. Bartholomew, K. (1993). From childhood to adult relationships: Attachment theory and research. Στο S. Duck (Επιμ.) *Learning about Relationships. Vol. 2. Understanding Relationship Processes*. California: Sage, σ. 30-62. Bartholomew & Horowitz (1991), ό.π. Miller, J.B. (1993). Learning from early relationship experiences. Στο S. Duck (Επιμ.) *Learning about Relationships. Vol. 2. Understanding Relationship Processes*. California: Sage, σ. 1-29. Ένα συστηματικό state of the art αυτών των ερευνών έως τα τέλη του 1990 παρουσιάζει ο συλλογικός τόμος που επιμελήθηκαν οι Simpson, J.A. & Rholes, W.S. (1998) (Επιμ.). *Attachment Theory and Close Relationships*. London: The Guilford Press. Στην ελληνική γλώσσα βλ. τον Καφέτσιο (2005), ό.π.
185. Bowlby (1973), ό.π.

Η προσέγγιση του δεσμού δεν υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος διατηρεί στερεοτυπικά έναν συγκεκριμένο τρόπο να σχετίζεται, αλλά ότι τείνει να προσεγγίζει τις σχέσεις του με έναν σχετικώς σταθερό συναισθηματικά τρόπο (δηλαδή βάσει ενός τύπου δεσμού που φαίνεται να επικρατεί) και αυτή η προσέγγισή του επιδρά περαιτέρω στα συναισθήματα που νιώθει και εκφράζει στο πλαίσιο της σχέσης, στους τρόπους που αντιμετωπίζει τον άλλον και τη σχέση<sup>186</sup>, καθώς και στους τρόπους που αντιδρά όταν η σχέση απειλείται<sup>187</sup>.

Μολονότι οι περισσότερες μελέτες για τη συνάφεια που έχει ο τύπος δεσμού με τα συναισθήματα που βιώνει ο άνθρωπος στη σύγκρουση, τον βαθμό στον οποίο τα εκφράζει και τη συμπεριφορά του απέναντι στον άλλον έχουν γίνει με ζευγάρια, τα ευρήματα είναι ενδιαφέροντα και παρουσιάζουν ενδείξεις γενίκευσης τουλάχιστον στις περιπτώσεις όπου το άτομο με το οποίο συγκρουόμαστε είναι συναισθηματικά σημαντικό για μας (χωρίς να πρόκειται απαραίτητως για τον ή τη σύντροφό μας).

Από τις μελέτες των τύπων δεσμού στην ενήλικη ζωή και τη συνάφειά τους με τη ρύθμιση των συναισθημάτων προκύπτουν αρκετές διαφορές στον τρόπο που τα άτομα συμπεριφέρονται σε στρεσογόνες συνθήκες, μία εκ των οποίων είναι και η σύγκρουση. Αρκετές έρευνες αξιοποιούν οργανικές μετρήσεις για να αξιολογήσουν την αναστάτωση που προκαλεί η σύγκρουση ανάλογα με τον τύπο δεσμού<sup>188</sup>. Παρακάτω παρουσιάζουμε μια σύνοψη των ερευνητικών ευρημάτων για κάθε τύπο δεσμού.

186. Mikulincer, M. & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. Στο J. A. Simpson & W. S. Rholes (Επιμ.) *Attachment Theory and Close Relationships*. London: The Guilford Press, σ. 143-165.

187. Rholes, W. S., Simpson, J. A. & Stevens, J. G. (1998). Attachment orientations, social support and conflict resolution in close relationships. Στο J. A. Simpson & W. S. Rholes (Επιμ.) *Attachment Theory and Close Relationships*. London: The Guilford Press, σ. 166-185.

188. Βλ. Ενδεικτικά Carpenter, E.M. & Kirkpatrick, L.A. (1996). Attachment style and presence of a romantic partner as moderators of psychophysiological responses to a stressful laboratory situation. *Personal Relationships*, 3, 351-367.

### Ασφαλής τύπος δεσμού

Σε γενικές γραμμές φαίνεται πως τα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού κάνουν προσπάθειες να αντιμετωπίσουν την κατάσταση με έναν σχετικώς ισορροπημένο τρόπο, με ανοιχτό μυαλό και με γενικώς χαμηλά επίπεδα στρες και δυσφορίας και με επικοινωνιακές προσεγγίσεις προς τη διατήρηση της σχέσης<sup>189</sup>. Οι ενήλικες που τείνουν να είναι ασφαλείς και αυτόνομοι αναφέρονται στην παιδική τους ηλικία με αντικειμενικότητα και ισορροπία, και είναι σε θέση να δίνουν μια συνεκτική περιγραφή των καλών και των κακών συμβάντων της ζωής τους. Όταν περιγράφουν μια σύγκρουση που έχουν ζήσει στο παρελθόν, τα συναισθήματά τους έχουν πλέον χαμηλή ένταση, κάτι που σημαίνει ότι έχουν διεργαστεί το θέμα με σχετική επιτυχία. Έχουν επίγνωση των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων που νιώθουν και τα εκφράζουν με άνεση, και είναι ιδιαίτερος ακριβείς στο να αναγνωρίζουν και να αποκωδικοποιούν τα συναισθήματα του άλλου. Να «νιώθουν» δηλαδή τον άλλον.

Ο ασφαλής δεσμός φαίνεται πως είναι ένας εσωτερικός ψυχικός πόρος που διευκολύνει την προσαρμοστικότητα σε δύσκολες περιστάσεις. Αυτό φαίνεται ότι προέρχεται από τρεις πηγές. Η πρώτη αφορά τον τρόπο με τον οποίο τα «ασφαλή» άτομα αξιολογούν νοητικά τον κόσμο τους. Η αισιοδοξία και η βασική εμπιστοσύνη με την οποία προσεγγίζουν τους ανθρώπους λειτουργεί σαν μια ασπίδα, ενώ η τάση τους να προσεγγίζουν τις δύσκολες διαπροσωπικές καταστάσεις με «καλοήθεις» τρόπους τους οδηγεί σε δημιουργική αντιμετώπιση των προβλημάτων. Μια δεύτερη πηγή ανθεκτικότητας είναι η γενικώς θετική στάση τους απέναντι στον εαυτό τους, η αναγνώριση των αδυναμιών τους και η καλή συνολική συγκρότηση του εαυτού τους, που τους βοηθούν να μην καταρρέουν μπροστά σε κάθε αντιξοότητα, αλλά να αντιμετωπίζουν τα πράγματα με μια καλή αίσθηση ελέγχου. Οι ασφαλείς άνθρωποι έχουν επίσης μια θετική στάση απέναντι στην επεξεργασία πληροφοριών, η οποία εκδηλώνεται με την αναζήτηση πληροφοριών, τη μεγάλη αντοχή στην απουσία προβλεψιμότητας, στην ασάφεια και την αταξία, με την αντίστασή τους

189. Βλ. Shaver, P. & Mikulincer, M. (2014). Adult attachment and emotion regulation. Στο J. Gross (Επιμ.) *Handbook of Emotion Regulation*, 2nd Edition. N.Y.: Guilford Press.

σε άκαμπτες πεποιθήσεις και με την τάση τους να αξιοποιούν τις καινούριες γνώσεις<sup>190</sup>.

### *Ανασφαλής αμφιθυμικός τύπος δεσμού*

Όσοι ως βρέφη εκδήλωναν συναισθήματα ανάλογα του αμφιθυμικού τύπου δεσμού, τείνουν ως ενήλικες να είναι απορροφημένοι στις σχέσεις τους. Εκδηλώνουν μια έμμονη ενασχόληση και έχουν συχνές αναμνήσεις τραυματικής εμπειρίας, τις οποίες όμως δεν καταφέρνουν να περιγράψουν με συνοχή. Όταν θυμούνται μια σύγκρουση, η συγκίνηση επανέρχεται με μεγάλη ένταση. Συχνά τα συναισθήματα που νιώθουν είναι ανάμεικτα, δυσκολεύονται να τα διαχωρίσουν και δεν εκφράζουν εύκολα τα ευχάριστα συναισθήματα. Μολονότι αντλούν πληροφορίες για την κατάσταση κυρίως από τη μη λεκτική συμπεριφορά του άλλου, δεν μπορούν να αποκωδικοποιήσουν με αρκετή ακρίβεια τα συναισθήματα που νιώθει. Αντιδρούν χωρίς ιδιαίτερη λογική αξιολόγηση της κατάστασης, κυρίως βάσει των συναισθημάτων τους.

Στη σύγκρουση εκδηλώνουν έντονη στενοχώρια, άγχος και αγωνία, μεγάλο θυμό και εχθρικότητα, και τείνουν να βλέπουν τον άλλον και τη σχέση με εξαιρετικά μελανά χρώματα. Ζητούν υποστήριξη από τους αγαπημένους ανθρώπους, αλλά είναι πάντοτε αβέβαιοι για το αν οι άλλοι θα ανταποκριθούν, γιατί έχουν μια μόνιμη τάση να απαξιώνουν τον άλλον ή τη σχέση τους. Ειδικά εάν διαισθανθούν ότι μια σχέση κινδυνεύει, τείνουν για λόγους αμυντικούς να κρίνουν «πρώτοι» τον άλλον πολύ αυστηρά. Έχουν μεγάλες συναισθηματικές απαιτήσεις και απογοητεύονται εύκολα εάν ο άλλος δεν σταθεί στο «ύψος» που τον έχουν τοποθετήσει. Συχνά, η ικανοποίηση που νιώθουν στις σχέσεις τους – ή η έλλειψή της – βρίσκεται «στο κεφάλι τους»<sup>191</sup> και όχι στη σχέση καθαυτή.

Στη σύγκρουση, τα άτομα με αγχώδη / αμφιθυμικό τύπο δεσμού κατευθύνονται από μια ανεκπλήρωτη επιθυμία να προκαλέσουν τα

190. Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representations of the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1203-1215. Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1217-1230.

191. Rholes, Simpson & Stevens (1998), ό.π., σ. 180.

άτομα με τα οποία συνδέονται συναισθηματικά, για να αντλήσουν περισσότερη προσοχή και πιο αξιόπιστη προστασία. Ένας τρόπος για να το κάνουν αυτό είναι να διατηρούν το σύστημα δεσμού χρονίως ενεργοποιημένο και να εντείνουν την αναζήτηση προσοχής έως ότου νιώσουν μια ικανοποιητική αίσθηση ασφάλειας. Αυτό σημαίνει ότι, όταν διαισθάνονται τη σύγκρουση, οι αμφιθυμικοί μπορεί να γίνουν ιδιαίτερα χειριστικοί.

### *Ανασφαλής αποφευκτικός τύπος δεσμού*

Τα άτομα με δεσμό τύπου αποφυγής αναστέλλουν τη συναισθηματική εμπειρία και υιοθετούν έναν απορριπτικό προσανατολισμό προς τη σχέση και τους ανθρώπους στην ενήλικη ζωή τους. Οι οργανικές μετρήσεις δείχνουν ότι, ενώ αναστατώνονται πολύ, δεν το δείχνουν και τείνουν να απομακρύνονται από το πρόβλημα και να αποφεύγουν τη φροντίδα και τη βοήθεια που τους προσφέρουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Δυσκολεύονται να ανακαλέσουν και να περιγράψουν συγκρούσεις από το παρελθόν και όταν το καταφέρνουν, η περιγραφή που δίνουν είναι αποστασιοποιημένη και με πολύ μικρή εκδήλωση συναισθήματος. Γενικώς, και αυτοί, όπως και οι αμφιθυμικοί, σπάνια εκδηλώνουν θετικά συναισθήματα και δυσκολεύονται να αποκωδικοποιήσουν όχι μόνον τα συναισθήματα που νιώθει ο άλλος αλλά και τα δικά τους. Συχνά, δεν ξέρουν πώς ακριβώς νιώθουν και σε αντίθεση με τους αμφιθυμικούς, που παίρνουν τις αποφάσεις τους συνήθως εν θερμώ, οι απορριπτικοί βασίζονται σε μια εξονυχιστική –σχεδόν ψυχαναγκαστική– λογική ανάλυση της κατάστασης.

Στη σύγκρουση, και ειδικά όταν η αγωνία εντείνεται, οι απορριπτικοί δεν αναζητούν υποστήριξη από τους άλλους και προσπαθούν να αποσπάσουν τον εαυτό τους από το πρόβλημα, εμπλεκόμενοι με άσχετες με το ζήτημα δραστηριότητες. Αναζητούν την απομόνωση, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει απαραίτητως ότι εάν τους προσφερθεί βοήθεια δεν θα τη δεχτούν. Δεν τη ζητάνε όμως. Και ούτε την προσφέρουν εύκολα, γιατί δεν νιώθουν ούτε την άνεση ούτε την υποχρέωση. Δεν εμπιστεύονται εύκολα, δυσκολεύονται να εκφράσουν ζεστασιά στους γύρω τους και η αλληλεπίδρασή τους με τους άλλους (λεκτική και μη) είναι φτωχή.

Όταν ο δεσμός αποφυγής ενεργοποιείται σε μια κρίσιμη συναισθηματικά κατάσταση, τα απορριπτικά άτομα νιώθουν άβολα με την οικειότητα και δεν εμπιστεύονται τους άλλους για να βρουν ανακούφιση. Γενικά αποφεύγουν τις συγκρούσεις, προσπαθώντας να διατηρήσουν μια ασφαλή συναισθηματική απόσταση τόσο από τον άλλον όσο και από το αντικείμενο της διαφωνίας. Αυτή η τάση εκδηλώνεται εμμέσως με διάφορους τρόπους, όπως το να υποβιβάζουν το πρόβλημα ή να αγνοούν τα συναισθήματα των άλλων. Ακριβώς επειδή προσπαθούν να μην εμπλέκονται συναισθηματικά, εκφράζουν λιγότερο θυμό στη σύγκρουση απ' ό,τι π.χ. οι αμφιθυμικοί.

Η σύγκρουση, ειδικά όταν η σχέση είναι συναισθηματικά σημαντική, φέρνει μαζί της την απειλή του αποχωρισμού και της απώλειας και γι' αυτό αναπόφευκτα ενεργοποιεί τους κύριους τύπους δεσμού του κάθε ανθρώπου. Όλοι δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα συναισθήματα που γεννά η σύγκρουση, αλλά φαίνεται πως οι ασφαλείς και αυτόνομοι ενήλικες είναι συναισθηματικά πιο ανθεκτικοί και έχουν περισσότερες δυνατότητες να διαχειριστούν τη σύγκρουση δημιουργικά, σε σύγκριση με τους αμφιθυμικούς που υποφέρουν από μεγάλο φόβο απώλειας και εγκατάλειψης ή τους αποφευκτικούς που φαίνονται να μάχονται τα συναισθήματα που θα τους γεννούσε η σύγκρουση, απασχολώντας τη σκέψη τους με ζητήματα σχετικά με την οικειότητα και την ανεξαρτησία<sup>192</sup>.

Γενικώς, τα χρονίως ανασφαλή άτομα τείνουν να μεγαλοποιούν τη συχνότητα και τη σοβαρότητα των απειλών και να είναι συνεχώς σε εγρήγορση ως προς μια πιθανή μη διαθεσιμότητα του ατόμου με το οποίο συνδέονται στενά. Επίσης, υπερβάλλουν την αίσθηση της ανημπορίας και της τρωτότητάς τους, αφού η αδυναμία και η ανάγκη προκαλούν την προσοχή και τη φροντίδα των άλλων.

Αρκετοί μελετητές υποστηρίζουν ότι κάθε τύπος δεσμού συνδέεται με αναπαραστάσεις του άλλου, συμπεριφορές και συναισθήματα που αλληλεπιδρούν συνεχώς, δαιωνίζοντας ανεπαρκείς τρόπους ρύθμισης των συναισθημάτων<sup>193</sup>. Ιδιαίτερα ως προς τη διαχείριση του θυμού, οι έρευνες δείχνουν ότι, ενώ τα ασφαλή άτομα βασίζονται σε

192. Mikulincer & Florian (1998), ό.π.

193. Shaver & Mikulincer (2014), ό.π.

πραγματικά σημάδια από το περιβάλλον και παραμένουν μέσα στην πραγματικότητα προσπαθώντας να διαχειριστούν τον θυμό τους δημιουργικά, τα αγχώδη / αμφιθυμικά τείνουν να αναμασούν τις αιτίες του θυμού τους και έχουν την τάση να ξεσπούν σε ασυγκράτητες εκρήξεις έντονου θυμού, ενώ τα αποφευκτικά ενεργοποιούν στρατηγικές αποστασιοποίησης και μετατρέπουν τον θυμό σε μια γενικευμένη εχθρότητα.

Αυτές οι παρατηρήσεις από τη διεθνή ερευνητική παραγωγή συμπίπτουν με την ποιοτική ανάλυση των ημερολόγιων συναισθημάτων σύγκρουσης και της κλίμακας τύπου δεσμού που συνέλεξαν από 40 συμμετέχοντες οι μεταπτυχιακοί φοιτητές στο εργαστήριό μας<sup>194</sup>.

---

194. Η μέθοδος της έρευνας περιγράφηκε αναλυτικά στο κεφάλαιο 4.

