

# Σχεσιακά Μοτίβα

(Gottman, 1993)

## Μοτίβα (patterns) αλληλεπίδρασης:

Επαναλαμβανόμενες αλληλουχίες αλληλεπιδραστικής συμπεριφοράς (**ενέργεια** μετά από **ενέργεια**) (act-to-act).

Δύο συνεχόμενες συμπεριφορές (ενέργειες) από δύο ανθρώπους που αλληλεπιδρούν, ονομάζονται «**ανταλλαγή**» (turns). Δηλ. μία ανταλλαγή αποτελείται από δύο ενέργειες.

Καταγράφοντας τον τρόπο που κάθε πλευρά (άτομο μιας δυάδας) ανταποκρίνεται στην άλλη μπορούμε να εντοπίσουμε **μοτίβα αρμονικής ή συγκρουσιακής αλληλεπίδρασης**.

Οι τέσσερις «καβαλάρηδες» της Αποκάλυψης (του Ιωάννη) κατά Gottman (Κατάκτηση, Πόλεμος, Λιμός, Θάνατος) προβλέπουν την εξέλιξη μιας σχέσης:

- Κριτική
- Περιφρόνηση
- Αμυντική στάση
- Μόνωση, αποκλεισμός (stonewalling)

# Κατηγοριοποίηση Ενεργειών (κατά Gottman)

## **Θετικές:**

1. Περιγραφή και ανάλυση του προβλήματος
2. Πληροφορίες για τη σχέση προσανατολισμένες στο στόχο
3. Δεκτικότητα προς την αντίθετη άποψη (αφουγκράζομαι, κατανοώ)
4. Συναίνεση
5. Ειλικρινές χιούμορ ή γέλιο
6. Θετικές συμπεριφορές που σχετίζονται με βλεμματική επαφή (π.χ. προσήλωση)
7. Θετικές συμπεριφορές που σχετίζονται με σωματική επαφή (π.χ. χάδι, τρυφερό άγγιγμα)

## **Αρνητικές:**

1. Διαμαρτυρία
2. Επίκριση, κριτική του άλλου
3. Αναφορά στη σχέση με αρνητικούς όρους
4. Αμυντικοί χειρισμοί («Ναι, αλλά όμως...»), σαρκασμός, επιθετικό «χιούμορ»
5. Επίπληξη
6. Κλιμάκωση αρνητικού συναισθήματος
7. Άλλες αρνητικές συμπεριφορές (π.χ. αποφυγή βλέμματος, απόσυρση, επιθετικό άγγιγμα)

## Ρυθμισμένες (και μη-ρυθμισμένες) δυάδες:

(όσο αυξάνεται ο αριθμός των ανταλλαγών, αυξάνεται η θετική ανταπόκριση των μελών)

- Λιγότερες συγκρούσεις
- Τα μέλη είναι περισσότερο καταφατικά παρά αμυντικά
- Λιγότερος θυμός
- Καλύτερη ακρόαση του άλλου
- Περισσότερη τρυφερότητα
- Μεγαλύτερο ενδιαφέρον προς τον άλλο
- Περισσότερη χαρά από την αλληλεπίδραση
- Αναλογία θετικών προς αρνητικά συναισθήματα 5:1 (Gottman, 1993)

# Οδηγίες για την Πρόοδο

Επιλέξτε ένα απόσπασμα **συγκρουσιακής** αλληλεπίδρασης σε δυάδα από μία ταινία ή μια μαγνητοσκοπημένη εκπομπή, διάρκειας 5-10 λεπτών (τόσο, όσο να σας δώσει περίπου 15 ανταλλαγές/30 ενέργειες).

Παρατηρείστε και καταγράψτε τον τρόπο που κάθε μέλος της δυάδας συμβάλλει στην αλληλεπίδραση, σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση ενεργειών του Gottman και βαθμολογείστε τις μεταξύ τους ενέργειες, βάσει της κατηγοριοποίησης του Gottman.

Γράψτε μια έκθεση, όπου περιγράφετε το πλαίσιο της αλληλεπίδρασης, δηλ. μια σύνοψη του τι έχει προηγηθεί και τι συμβαίνει στη διάρκεια του αποσπάσματος.

Έπειτα ερμηνεύστε βάσει των αποτελεσμάτων σας τα εξής:

1. Το βαθμό θετικής και αρνητικής εμπλοκής του κάθε μέλους στην αλληλεπίδραση
2. Τη συγκινησιακή εξέλιξη (θετική ή αρνητική) της συνδιαλλαγής
3. Την αναλογία θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων. Είναι η δυάδα που παρατηρήσατε μια ρυθμισμένη δυάδα;

(Η έκταση της έκθεσης δεν έχει περιορισμό. Γράψτε όσο σας χρειάζεται για να δώσετε μια συνολική εικόνα).

# Παράδειγμα βαθμολογίας των ενεργειών:

- Σύνολο ενεργειών: 30 (15 γυναίκα, 15 άντρας) (δηλ. 15 ανταλλαγές)
- Δίνουμε για κάθε **θετική** ενέργεια **10 πόντους** και για κάθε **αρνητική -10 πόντους**
- Οπότε εάν στις 15 ενέργειες της γυναίκας, είχαμε 3 θετικές και **12** αρνητικές, η γυναίκα θα είχε  $3 \times 10 = +30$  θετικούς πόντους και  $12 \times -10 = -120$  αρνητικούς πόντους, με τελική συμβολή στην αλληλεπίδραση  $+30-120 = -90$
- Αντίστοιχα, αν στις 15 ενέργειες του άντρα είχαμε 9 θετικές και **6** αρνητικές ενέργειες, ο άντρας θα είχε  $9 \times 10 = +90$  και  $6 \times -10 = -60$  αρνητικές, με τελική συμβολή  $+90-60 = +30$

## Μπορούμε έτσι να εντοπίσουμε:

1. Ποιος συμβάλλει πιο αρνητικά στη συνδιαλλαγή (εδώ η γυναίκα)
2. Πώς εξελίσσεται συγκινησιακά (δηλ. με θετική ή αρνητική φόρτιση) η συνδιαλλαγή (πώς αλλάζουν, αν αλλάζουν, τα πρόσημα του καθενός, καθώς εξελίσσεται η αλληλεπίδραση)
3. Εάν η δυάδα είναι ή όχι ρυθμισμένη βάσει της αναλογίας **5:1** (βλ. και Oatley & Jenkins, σ. 476), προσθέτοντας τις απόλυτες τιμές των θετικών πόντων και των δύο εμπλεκομένων και ύστερα τις απόλυτες τιμές των αρνητικών πόντων των δύο εμπλεκομένων και βρίσκοντας την αναλογία θετικών προς αρνητικών ενεργειών. Στο πιο πάνω παράδειγμα οι θετικές ανταλλαγές και των δύο είναι  $30+90 = 120$  και οι αρνητικές είναι  $120+60 = 180$ , συνεπώς η αναλογία σε αυτή τη δυάδα είναι 120:180 (δηλ. **2:3** αρνητικά προς θετικά συναισθήματα).



## **Πηγή:**

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

## **Βιβλιογραφία για την Πρόοδο (αναρτημένη):**

Oatley, K. & Jenkins, J. (2004). Συγκίνηση: Ερμηνείες και κατανόηση. Παπαζήσης, σελ. 475-479.

Ντάβου, Μπ. (2015). Σύγκρουση και συγκίνηση στις διαπροσωπικές σχέσεις. Κεφ. 18: Μοτίβα της σύγκρουσης και μοτίβα της ψυχής.