

Αγάπη και τοξικότητα στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις

Στολάκη Μελπομένη, Στούμπου Μαρία

Τμήμα Ψυχολογίας ΕΚΠΑ

ΨΧ78: Εφαρμοσμένη Κοινωνική Ψυχολογία

Αναπλ. Καθηγητής Βασίλης Παυλόπουλος

Χειμερινό εξάμηνο 2020-2021

Σκοποί και περίγραμμα εργασίας

- └ διερεύνηση του ορισμού της αγάπης και του έρωτα στις στενές σχέσεις
- └ θεωρίες που σχετίζονται με παράγοντες ικανοποίησης στις σχέσεις
- └ έμφαση σε τριγωνική θεωρία του Sternberg
- └ έρωτας και μακροχρόνιες σχέσεις
- └ ορισμός τοξικής σχέσης
- └ εθισμός στην αγάπη
- └ δυσλειτουργικά μοτίβα στις τοξικές διαπροσωπικές σχέσεις

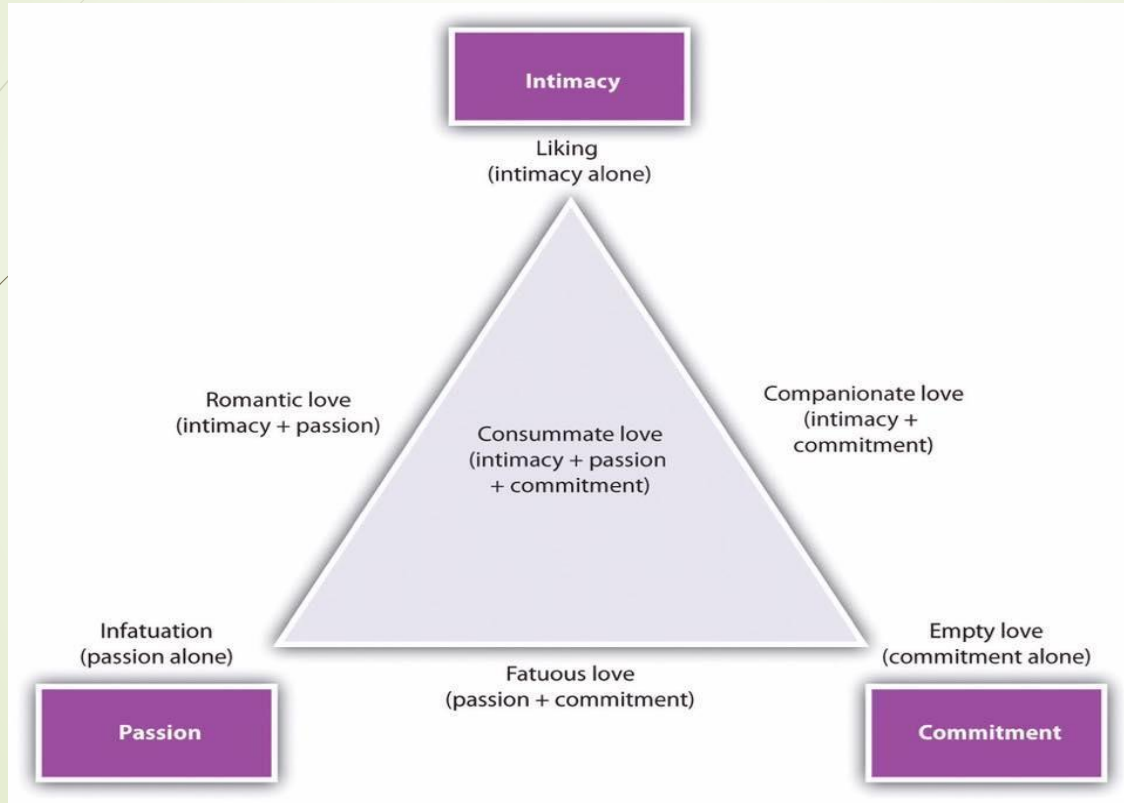
Ορισμοί αγάπης και έρωτα

- └ αγάπη: συνδυασμός συναισθημάτων, αντιλήψεων και συμπεριφορών σε σχέσεις οικειότητας
 - ➔ Έρωτας (Eros)
 - ➔ Φιλική αγάπη (Philia)
 - ➔ Οικογενειακή αγάπη (Storge)
 - ➔ Καθολική για Θεό, φύση, ξένους κτλ. (Agape)
 - ➔ Παιγνιώδης (Ludus)
 - ➔ Πραγματιστική (Pragma)
 - ➔ Κτητικός έρωτας (Mania)
 - ➔ Αγάπη για τον εαυτό (Philautia)
- └ Έρωτας πάθους vs Συντροφικός Έρωτας

Τριγωνική Θεωρία του Sternberg (1986)

- ┌ **οικειότητα**: το “συναισθηματικό” στοιχείο
- ┌ **πάθος**: ένταση και ανάγκες για αυτοεκτίμηση, κυριαρχία
- ┌ **δέσμευση**: μακροπρόθεσμη και βραχυπρόθεσμη, το “ψυχρό στοιχείο”
- ┌ ‘τρίγωνο αγάπης’ - πολλαπλά τρίγωνα : πραγματικό, αντιληπτό και ιδανικό
- ┌ Berscheid (1983) : η **οικειότητα** λόγω της προβλεψιμότητας ↓ , συμπεριφορική-δηλωτική οικειότητα ↓ vs λανθάνουσα οικειότητα ↑
- ┌ Θεωρία κινήτρου Solomon (1980) : η **ρομαντική έλξη** από αρχή σχέσης ↑ με πάροδο του χρόνου ↓
- ┌ **δέσμευση** : ↑

Απεικόνιση τριγωνικής θεωρίας Sternberg (1986)



Παράγοντες ικανοποίησης από θεωρία

- └ χρήσιμοι οι τύποι προσκόλλησης: ασφαλής, αμφίθυμη, αποφευκτική, αποφυγή προσκόλλησης
- └ Madey και Rogers (2009):
 - ασφαλής προσκόλληση + εγγύτητα, δέσμευση = επιτυχημένη σχέση με υψηλή ικανοποίηση
 - ανασφαλής προσκόλληση = μείωση συστατικών τριγωνικής θεωρίας και χαμηλότερη ικανοποίηση
 - δίπολο στενής - ανεξάρτητης προσκόλλησης: ανεξαρτησία = μικρότερη ικανοποίηση

Ηλικιακές και διαφυλικές διαφορές

- **πάθος:** ↑ στην εφηβεία, ↓ σε μικρό βαθμό στις ενήλικες σχέσεις
- **εγγύτητα:** ↑ στις ενήλικες σχέσεις
- **δέσμευση:** ↑ από εφηβεία μέχρι ενήλικη ζωή

- **διαφυλικά:** όχι ουσιαστικές διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα ως προς τα συστατικά της τριγωνικής θεωρίας

Έρωτας και μακροχρόνιες σχέσεις

Διατηρείται ο έρωτας στις μακροχρόνιες σχέσεις;

- Berscheid & Hatfield (1969): έρωτας πάθους \Rightarrow συντροφικός έρωτας

Όμως,

- Berscheid (1983): παροδικές διακοπές στη σχέση \Rightarrow \uparrow πάθους και κτητικού έρωτα

- μοντέλο αυτο-επέκτασης Aron & Aron (1986): φυσικοί μηχανισμοί, π.χ. συμμετοχή από κοινού του ζευγαριού σε δραστηριότητες με το στοιχείο της πρόκλησης \Rightarrow \uparrow μακρόχρονου έρωτα

Έρωτας στις μακροχρόνιες σχέσεις και ικανοποίηση

ένταση, ενδιαφέρον,
σεξουαλική διέγερση,
διατηρείται στις μακροχρόνιες
σχέσεις

εμμονή, αβεβαιότητα,
άγχος,
δεν διατηρείται στις
μακροχρόνιες σχέσεις

- Σύγχυση ρομαντικού έρωτα με έρωτα πάθους
- Ικανοποίηση: α) ρομαντικός έρωτας: ↑ σε βραχύχρονες και μακρόχρονες σχέσεις
- β) συντροφικός έρωτας: ↑ μακρόχρονες σχέσεις
- γ) κτητικός έρωτας: ελαφρώς ↑ σε βραχύχρονες σχέσεις, ελαφρώς ↓ σε μακρόχρονες σχέσεις

Τοξικές σχέσεις

└ Τοξική σχέση:

- μη ισότιμη σχέση, το ένα μέλος εξαρτάται σε υπερβολικό βαθμό από το άλλο,
- μηχανισμοί κυριαρχίας και υποβολής,
- ο ένας καταβάλλει υπερβολική προσπάθεια για τη διατήρηση της σχέσης, ενώ ο άλλος έως και μηδενική,
- συναισθηματική εξάρτηση,
- εθισμός,
- άσκηση ελέγχου, ψυχολογική βία, σε ακραίες περιπτώσεις και σωματική βία.

Εθισμός στην αγάπη

- └ Διαρκής ανάγκη για σύνδεση με άλλα άτομα, πέρα από το όριο της υγιούς συναισθηματικής σύνδεσης
- └ Εθισμένο άτομο: άσκηση πίεσης στον άλλον ή αδυναμία αποχώρησης από τη σχέση
- └ Υπερβολικές φαντασιώσεις
- └ Δραματοποίηση των γεγονότων, υπέρμετρος ρομαντισμός
- └ Φόβοι για εγκατάλειψη → προσκόλληση στο ζευγάρι
- └ Αφύσικη ζήλεια

Δυσλειτουργικά μοτίβα στις τοξικές σχέσεις

- └ Σταθερά και επαναλαμβανόμενα μοτίβα αλληλεπίδρασης
 - ➔ λειτουργικά vs δυσλειτουργικά

παρόμοιοι ρόλοι
συντρόφων

διαφορετικοί ρόλοι
συντρόφων,
αλληλοσυμπληρώνονται

- └ Συμμετρικά και ασύμμετρα μοτίβα
 - ➔ δυσλειτουργικά ασύμμετρα μοτίβα: πολωμένες καταστάσεις, δυσφορία
 - ↓ ένα μέλος πολύ κοινωνικό, ενώ το άλλο μοναχικό,
 - ↓ ένα μέλος προσπαθεί να λάβει προσοχή από τον σύντροφο, ο οποίος ασχολείται με δικές του δραστηριότητες,
 - ↓ ένα μέλος ρόλος του “λογικού”, ενώ το άλλο του “συναισθηματικού”,
 - ↓ μοτίβο αίτησης-απόσυρσης.

Μοτίβο αίτησης-απόσυρσης

- └ Ο ένας σύντροφος πιέζει τον άλλον μέσω συναισθηματικών απαιτήσεων, παραπόνων και κριτικής, ενώ ο άλλος αντιδρά με απόσυρση, άμυνα και παθητικότητα.
- └ Αποτελέσματα: αμοιβαία δυσαρέσκεια, κατάθλιψη, σωματική κακοποίηση, διαζύγια.
- └ Συνήθως γυναίκες στον απαιτητικό ρόλο και άνδρες στον ρόλο της απόσυρσης.
 - ➔ ≠ θέμα της σύγκρουσης: για ζητήματα που αφορούν τις γυναίκες είναι εκείνες απαιτητικές και αντίστροφα

Μοτίβο αίτησης-απόσυρσης

Προσεγγίσεις που επιδιώκουν να εξηγήσουν ποιος αναλαμβάνει τον κάθε ρόλο:

- └ τρόπος κοινωνικοποίησης του κάθε φύλου
- └ προσωπικότητα των ατόμων
- └ κοινωνική δομική προοπτική: διαφορές ισχύος ανάμεσα στα δύο φύλα

Προσεγγίσεις που εστιάζουν στα χαρακτηριστικά των αλληλεπιδράσεων.

Μοτίβο αίτησης-απόσυρσης

- └ Υιοθέτηση μοντέλου σχετίζεται περισσότερο με σχεσιακούς και επικοινωνιακούς παράγοντες παρά με δημογραφικούς και ατομικούς.
 - ➔ ικανοποίηση του ζευγαριού από τη σχέση, προσαρμογή, εγγύτητα, επικοινωνία, λήψη αποφάσεων, επιθετικότητα, δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων
- └ Θετικό στοιχείο: χαρακτηριστικά αλληλεπίδρασης πιο ευμετάβλητα από δημογραφικά και χαρακτηριστικά προσωπικότητας.
 - ➔ εναλλακτικές για παρέμβαση σε δυσλειτουργικές σχέσεις

Συμπεράσματα

└ Έννοια αγάπης:

- πολύπλευρη, πιο περίπλοκη απ' ό,τι θεωρούμε, έχει μελετηθεί υπό αναπτυξιακό και κοινωνικό πρίσμα
- τριγωνική θεωρία Sternberg: αγάπη δεν είναι στατική, σταδιακά πιο ισχυρή δέσμευση
- ικανοποίηση: εγγύτητα, δέσμευση, ασφαλής προσκόλληση
- ρομαντικός έρωτας διατηρείται σε μακροχρόνιες σχέσεις ≠ κτητικός έρωτας

Συμπεράσματα

└ Τοξικές σχέσεις:

- εθισμός στην αγάπη: πίεση, αδυναμία λήξης της σχέσης, φαντασιώσεις, δυσλειτουργικές συμπεριφορές
- δυσλειτουργικά ασύμμετρα μοτίβα: πιο καταστροφικό μοντέλο αίτησης-απόσυρσης
 - ↓ σημαντικότερος ρόλος αλληλεπίδρασης παρά της προσωπικότητας, της ισχύος και της κοινωνικοποίησης
 - ↓ δυνατότητες παρέμβασης

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!



Στολάκη Μελπομένη,
melrwstolaki@hotmail.com
Στούμπου Μαρία,
marilh02@hotmail.gr

Βιβλιογραφία

- ↓ Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a Long-Term Relationship Kill Romantic Love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59-65. <https://doi.org/10.1037%2Fa0014226>
- ↓ Acker, M., & Davis, M. H. (1992). Intimacy, Passion and Commitment in Adult Romantic Relationships: A Test of the Triangular Theory of Love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), 21-50. <https://doi.org/10.1177/0265407592091002>
- ↓ Burton, N. (2016). *Relationships: These Are the 7 Types of Love*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/hide-and-peek/201606/these-are-the-7-types-love>
- ↓ Felmlee, D., & Sprecher, S. (2000). Close Relationships and Social Psychology: Intersections and Future Paths. *Social Psychology Quarterly*, 63(4), 365-376. <https://doi.org/10.2307/2695846>
- ↓ Graham, J. M. (2011). Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), 748-771. <https://doi.org/10.1177%2F0265407510389126>
- ↓ Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2010) (επιμ. Α. Χαντζή). *Κοινωνική Ψυχολογία*. Gutenberg.

Βιβλιογραφία

- ↓ Madey, S. F., & Rodgers, L. (2009). The Effect of Attachment and Sternberg's Triangular Theory. *Individual Differences Research*, 7(2), 76-84. <https://doi.org/10.1177%2F0265407592091002>
- ↓ Peabody, S. (2005). *Addiction to Love: Overcoming Obsession and Dependency in Relationships*. Celestial Arts.
- ↓ Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A Meta-Analytical Review of the Demand/Withdraw Pattern of Interaction and its Associations with Individual, Relational, and Communicative Outcomes. *Communication Monographs*, 81(1), 28-58. <https://doi.org/10.1080/03637751.2013.813632>
- ↓ Solferino, N., & Tessitore, M. E. (2019). Human networks and toxic relationships. *Munich Personal RePEc Archive*. https://mpra.ub.uni-muenchen.de/95756/1/MPRA_paper_95756.pdf
- ↓ Sullaway, M., & Christensen, A. (1983). Assessment of Dysfunctional Interaction Patterns in Couples. *Journal of Marriage and Family*, 45(3), 653-660. <https://doi.org/10.2307/351670>
- ↓ Sumter, S. R., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). Perceptions of love across the lifespan: Differences in passion, intimacy and commitment. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 417-427. <https://doi.org/10.1177%2F0165025413492486>