

Η θετικότητα στις στενές σχέσεις

ποια «διατροφή»
από σκέψεις, συναισθήματα και πράξεις τις ωφελεί

Παναγιώτης Κορδούτης
Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών
και Πολιτικών Επιστημών

Δημοτικό Ελεύθερο Ανοιχτό Πανεπιστήμιο Αγίας Βαρβάρας,

Αιθ. εκδηλώσεων «Μήτρος Σουλμιώτης»

14 Ιανουαρίου 2019

1

Η θετική προσέγγιση στις σχέσεις

- Η αποφυγή της αρνητικότητας, των βλαπτικών γεγονότων και της σύγκρουσης κυριαρχεί στην κοινή αντίληψη για τη βελτίωση των σχέσεων
 - Π.χ. καυγάδες, συναισθηματική αποστασιοποίηση, απιστία
 - Η σύγκρουση είναι μέρος των σχέσεων και μπορεί να έχει θετική συμβολή με την κατάλληλη διαχείριση ...

▪ όμως...

2

Η θετική προσέγγιση στις σχέσεις

- διαπιστώνεται ότι τα ευτυχισμένα ζευγάρια τείνουν να εστιάζουν στη μεγιστοποίηση των θετικών λόγων, σκέψεων, **συναισθημάτων** και πράξεων στις σχέσεις,
 - Εστίαση και **στο τι θετικό πρέπει να γίνεται** στη σχέση και όχι μόνο στο τι δεν πρέπει να γίνεται
 - Εστίαση στην προσπάθεια εξισορρόπησης αρνητικών και θετικών συναισθημάτων, δίνοντας παραπάνω βάρος στα θετικά

- ✓ «προληπτικά θετικός παρά αποτρεπτικός προσανατολισμός» στο σχετίζεσθαι

Π. Κορδούτης 29

3

3

Η θετική προσέγγιση στις σχέσεις

- Τα θετικά συναισθήματα ενεργοποιούν ή εντείνουν
 - τη δυνατότητά μας να βλέπουμε την πλατιά εικόνα της σχέσης
 - και την περιφερειακή μας οπτική για δευτερεύοντα ζητήματα
 - την διάθεσή μας να κρίνουμε και ζυγίσουμε μεροληπτικά υπέρ της συντήρησης της σχέσης τα θετικά έναντι των αρνητικών, παίρνοντας υπόψη το πόσο καλή είναι η σχέση ως όλο για την ευεξία μας
 - την ευρηματικότητα και δημιουργικότητά μας για τη σχέση, τη δυνατότητα να βλέπουμε πολλαπλές επιλογές και λύσεις

Π. Κορδούτης 29

4

4

Η θετική προσέγγιση στις σχέσεις

- Με ποιους τρόπους μπορούν τα ζευγάρια να αυξήσουν τα θετικά συναισθήματα;
 - ✓ Με μία μορφή προληπτικά θετικού αναλογισμού-διαλογισμού για τις σχέσεις και την αξιοποίηση μικρών και μεγάλων ευκαιριών επίτασης της δεσμού και αύξησης των θετικών συναισθημάτων
 - ✓ Βάζοντας ή βάζοντας περισσότερους θετικούς κοινούς στόχους (που έχουν νόημα και για τους δύο) οι οποίοι μεταφράζονται σε πράξεις, λόγια συναισθήματα, όχι απλώς αποφεύγοντας αρνητικές πράξεις, λόγια, συναισθήματα.

Π. Κορδούτης 29

5

5

1. Δείξτε ευγνωμοσύνη



Π. Κορδούτης 29

6

6

Δείξτε ευγνωμοσύνη

- Αναγνώριση-υπενθύμιση των καλών ιδιοτήτων του συντρόφου
- Εστίαση στο τι είναι ο άλλος για εμάς
 - Αποφυγή της ρουτίνας που καθιστά το σύντροφο «δεδομένο»
 - Εστίαση στο τι είναι ο ίδιος και όχι στο τι κάνει (π.χ. «τι καλός μάγειρας που είσαι, πόσο χαίρομαι που κάθισες και μου μαγείρεψες» αντί για «σ' ευχαριστώ που μαγείρεψες, πείναγα τόσο!»)
- Η ευγνωμοσύνη συμβάλει στη βελτίωση της σχέσης όταν εστιάζει στο πρόσωπο του άλλου και όχι στην πράξη ή το αντικείμενο ή τις προσωπικές ανάγκες αυτού που την εκφράζει

Π. Κορδούτης 29

7

7

2. Πειράζετε και παίζτε



8

8

Πειράζετε και παίζετε

- Το πείραγμα και το παιχνίδι, που μπορούν να εκφράζονται λεκτικά ή με μορφασμούς και άλλους μη λεκτικούς τρόπους, παραπέμπουν στην παιδικότητα, στη σχέση πλήρους αποδοχής από το γονιό
 - ❑ Έτσι οι ενοχλήσεις, η σύγκρουση δεν αναιρεί την αποδοχή του ενός από τον άλλο,
 - ❑ Το πείραγμα και το παιχνίδι αποτρέπουν από αποδόσεις αιτίου για ό,τι γίνεται στο ίδιο το πρόσωπο και τις «κακές» του προθέσεις ή στο «αναλλοίωτο» και «ασυνηννόητο» του χαρακτήρα του. Αν γίνονται προδιαθεσικές αποδόσεις είναι «παιδικές» και παιγνιώδεις και όχι εχθρικές
 - ❑ Με το πείραγμα και το παιχνίδι, αποφορτίζεται η ατμόσφαιρα, δεν κλιμακώνεται η δυσαρέσκεια και η αρνητικότητα και διατηρείται ένας ευχάριστος ή έστω ήπιος διάλογος επικοινωνίας ανοιχτός

Π. Κορδούτης 29

9

9

3. Αξιοποιήστε τις χαρές



Π. Κορδούτης 29

10

10

Αξιοποιήστε τις χαρές

- Στερεοτυπικά αναμένουμε του ανθρώπους μας να μας στηρίξουν στα δύσκολα κι αρνητικά, ωστόσο η έρευνα έχει δείξει ότι είναι ακόμη πιο σημαντικό για τη συντήρηση των σχέσεων το πως ανταποκρινόμαστε στα «εύκολα» και συγκεκριμένα στα θετικά γεγονότα, στις χαρές, στις επιτυχίες των συντρόφων μας
 - Νέα δουλειά, προαγωγές, η απόκτηση ενός νέου ενδιαφέροντος ή ποθητού αντικειμένου, η επιτυχία σε εξετάσεις ή ακόμη και μικροπράγματα όπως ότι είπε κάτι έξυπνο σε μια παρέα...
- Πώς; = με ενθουσιώδη αντίδραση, γιορτινά κι επαινετικά για τις προσωπικές ικανότητές του σχόλια, ρωτώντας λεπτομέρειες, αφήνοντας χώρο και χρόνο για αφήγηση, σχολιάζοντας το ενδιαφέρον ή το αντικείμενο...

Π. Κορδούτης 29

11

11

4. Χρησιμοποιήστε τις θετικές αυταπάτες σας για τον σύντροφο



Π. Κορδούτης 29

12

12

Χρησιμοποιήστε τις θετικές αυταπάτες σας για τον σύντροφο

- Τείνουμε να βάζουμε τους συντρόφους μας σε ψηλό βάθρο, να τους αξιολογούμε πιο θετικά από ότι οι ίδιοι, να τους θαυμάζουμε ή να βλέπουμε σε αυτούς ιδιότητες που δεν έχουν ή που δεν έχουν στο βαθμό που νομίζουμε – μπορεί να μην είναι ρεαλιστικό και ενίοτε είναι προβληματικό
- Όμως μακροπρόθεσμα νιώθουμε μεγαλύτερη ικανοποίηση για το σύντροφο και τη σχέση χάρη στις αυταπάτες

Π. Κορδούτης 29

13

13

Χρησιμοποιήστε τις θετικές αυταπάτες σας για τον σύντροφο

- Η αυταπάτη ενισχύει την πραγματική θετική συμπεριφορά του συντρόφου γιατί οι ίδιοι συμπεριφερόμαστε ως εάν εκείνος δείχνει ικανοποιητικά την συμπεριφορά αυτή!
- Αυτό από τη μια μας εμποδίζει απ' το να υπονομεύσουμε τις μέτριες επιδόσεις του περαιτέρω... ενώ από την άλλη τον ενθαρρύνει να πολλαπλασιάσει και ενισχύσει τις επιθυμητές συμπεριφορές
- Η αυταπάτη δεν λειτουργεί έτσι και δεν πρέπει να λειτουργεί όταν έχουμε επαναληπτικές ανεπιθύμητες συμπεριφορές για τις οποίες δεν μπορεί να έχουμε επί πολύ αυταπάτες ούτως ή άλλως

➤ Οι σχέσεις δεν χρειάζονται ακρίβεια
στις αμοιβαίες εκτιμήσεις

Π. Κορδούτης 29

14

14

5. Βρείτε στο σύντροφό σας τον ιδανικό εαυτό σας



«το φαινόμενο του Μιχαήλ Αγγέλου»



Π. Κορδούτης 29

15

15

Βρείτε στον σύντροφό σας τον ιδανικό εαυτό σας

- Τα μέλη των ζευγαριών επηρεάζουν ο ένας τον άλλον και αφήνονται να επηρεαστούν, έτσι ώστε να «σμιλεύουν ο ένας τον εαυτό του άλλου» και να αποκαλύπτουν τους εκατέρωθεν καλύτερους εαυτούς τους.
- Γιατί;
- Γιατί προσδοκούν, αναζητούν και ενισχύουν το καλύτερο στον άλλο κι εκείνος «τους το δίνει» ολοένα περισσότερο
 - = το φαινόμενο του Μιχαήλ Αγγέλου
- Όταν οι ιδανικοί εαυτοί αρχίζουν να μοιάζουν μεταξύ τους εξαιτίας του σμιλεύματος, τα ζευγάρια γίνονται πιο λειτουργικά και οι σύντροφοι βιώνουν ικανοποίηση. Η δε λειτουργικότητα και ικανοποίηση είναι πολύ μεγαλύτερη από ότι θα είχαμε εάν απλώς λαμβάναμε υπόψη την πραγματική τους αρχική ομοιότητα
 - Π.χ. ο σύντροφος που προσβλέπει σε έναν «δημιουργικό» ιδανικό εαυτό, θα ανθίσει πραγματικά δίπλα σε έναν άλλον που είναι καλλιτέχνης, κατανοεί, επιβεβαιώνει και ενθαρρύνει βλέψεις, ταλέντα και προσπάθειες

Π. Κορδούτης 29

16

16

Βρείτε στον σύντροφό σας τον ιδανικό εαυτό σας

- Πώς; = Ποιους προσωπικούς στόχους έχεις; Τι ιδιότητες, χαρακτηριστικά έχει ο σύντροφος; Αν υπάρχει επικάλυψη (πιθανότατο), επιστράτευσε το σύντροφο να σε βελτιώσει ή αποκρίσου στη δική του επίκληση για επιστράτευσή σου στον ίδιο σκοπό
- Όχι μόνο βελτιώνεσαι αλλά σφυρηλατείται έτσι και η σχέση!

Π. Κορδούτης 29

17

17

6. Δώστε προσοχή στο σύντροφο. Τι κάνει; Τι νεότερο; Τι αλλάζει;



Π. Κορδούτης 29

18

Δώστε προσοχή στο σύντροφο. Τι κάνει; Τι αλλάζει;

- Σύντομα αποκτούμε την αίσθηση της σταθερότητας για τους συντρόφους μας, κάτι επιθυμητό, πλην όμως δεν μένουν στατικοί και αναλλοίωτοι πραγματικά
 - θεωρούμε ότι τους ξέρουμε τόσο καλά που σταματούν να είναι ορατοί, τους εκλαμβάνουμε ως «δεδομένους»... όμως και αλλάζουν... και μπορεί να θέλουν να αλλάζουν
- Πως; = επενδύστε χρόνο κι ενέργεια στη συνειδητή παρατήρηση και «ετερο-ανακάλυψη». Τι άλλαξε από την τελευταία φορά που προσέξατε επιφανειακά ή βαθύτερα. Περιοδικά, μία εκ βαθέων κουβέντα βοηθάει αλλά και οι άμεσα ορατές αλλαγές μπορεί να έχουν σημασία (ντύσιμο, μία νέα συνήθεια, νέες παρέες κι έξοδοι, άλλο λεξιλόγιο...). Η επένδυση στην παρατήρηση ανανεώνει το πάθος μας για τον άλλο και το ενδιαφέρον της σχέσης!

Οι αλλαγές

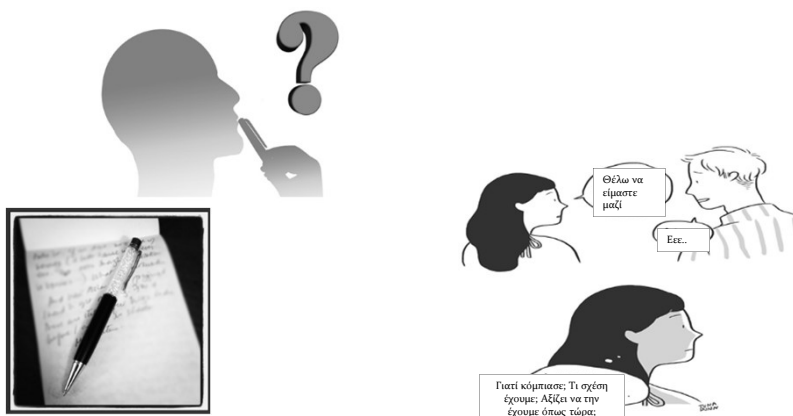
αλλά και το ό,τι ο σύντροφος προσέχει που τον προσέχετε να αλλάζει ενισχύουν και ανανεώνουν τη σχέση ακόμη και το ερωτικό ενδιαφέρον!

Π. Κορδούτης 29

19

19

7. Αναλογιστείτε για τη σχέση, γράψτε, εκφραστείτε... κάντε το για σας τους ίδιους, «γνώθι σχέσιν»



Π. Κορδούτης 29

20

20

Αναλογιστείτε για τη σχέση, γράψτε, εκφραστείτε...
 κάντε το για σας τους ίδιους,
 «γνώθι σχέσιν»

- Ο αναλογισμός για τη σχέση μπορεί να αναδείξει θετικά και αρνητικά συναισθήματα,
 - αλλά τα φέρνει στην επιφάνεια και μπορεί η κρίση μας να λειτουργήσει,
 - ο μη αναλογισμός μας καθιστά έρμαιους στην πίεση των καταστάσεων, στον παρορμητισμό και την δύναμη των αρνητικών συναισθημάτων που έχουν μεγαλύτερο βάρος από τα θετικά επειδή έχουν αξία επιβίωσης!
 - (γιατί έχουν μεγαλύτερο βάρος; Αν για κάτι νιώθεις αρνητικά, εκτιμάς ότι επέρχεται απειλή και κάτι πρέπει να κάνεις για να την αποτρέψεις ενώ για τα θετικά... δεν χρειάζεται τόσο...)

Π. Κορδούτης 29

21

21

Αναλογιστείτε για τη σχέση, γράψτε, εκφραστείτε...
 κάντε το για σας τους ίδιους,
 «γνώθι σχέσιν»

- τον αναλογισμό βοηθά ο σιωπηρός διαλογισμός αλλά και η έκφραση μέσα από προσωπικά ημερολόγια ή απλά το γράψιμο και η εκμυστήρευση σε έμπιστα ώτα «πλήρους και μη επικριτικής αποδοχής»

Π. Κορδούτης 29

22

22

8. Υποστήριξε διακριτικά «κάνε το καλό και ρίξ' το στο γιαλό»



Π. Κορδούτης 29

23

23

Υποστήριξε διακριτικά «κάνε το καλό και ρίξ' το στο γιαλό»

- Η εμφανής κοινωνική στήριξη του συντρόφου, ιδίως όταν είναι πρακτική, μπορεί να φαίνεται ότι λειτουργικά προσφέρει, μπορεί να μας δίνει τη χαρά της αναγνώρισης αλλά έχει κόστος: βαραίνει το άτομο, το υποχρεώνει, αυξάνει το άγχος του! Συχνά δεν προκύπτει καν από τη διάθεση του συντρόφου ότι έχει λάβει υποστήριξη, ακόμη κι αν την αναγνωρίζει!
- Η αφανής κοινωνική στήριξη είναι πιο αποτελεσματική από κάθε άποψη, κυρίως δε από τη συναισθηματική και επιστρέφει σε εμάς με άλλες οδούς π.χ. μέσα από την βελτίωση της διάθεσης του συντρόφου, το ενισχυμένο αίσθημα αυτοεκτίμησής του!

➤ Κάντε το σύντροφό σας να νιώσει καλά έμμεσα και διακριτικά, δημιουργήστε τις κατάλληλες συνθήκες γι' αυτό

...

Π. Κορδούτης 29

24

24

9. Αγγίξτε, αγκαλιάστε, χαϊδέψτε, ελάτε κοντά σωματικά



Π. Κορδούτης 29

25

25

Αγγίξτε, αγκαλιάστε, χαϊδέψτε, ελάτε κοντά σωματικά

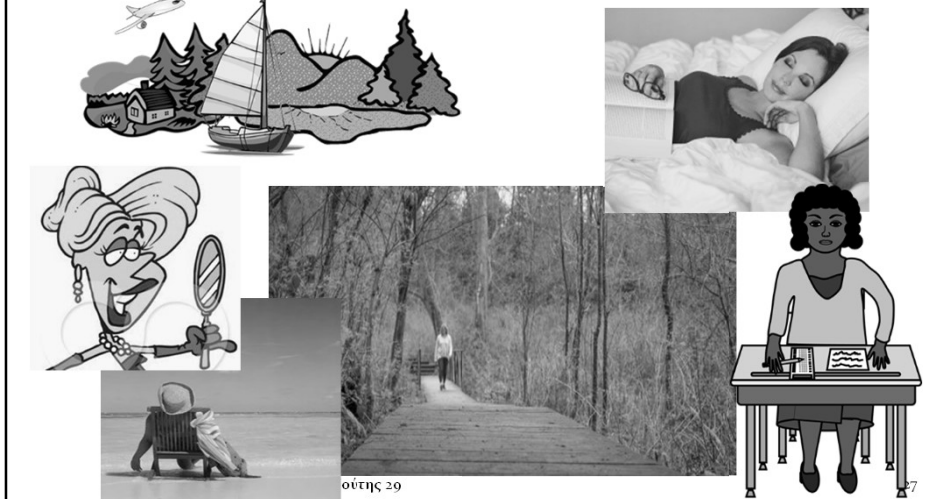
- Η συχνότητα και ποιότητα της σεξουαλικής επαφής τροφοδοτεί την ικανοποίηση και ευεξία των ζευγαριών. Όμως, τα ζευγάρια έρχονται μετά από κάποιο χρόνο αντιμέτωπα με την απίσχναση της σεξουαλικής του κοινής ζωής...
- Εναλλακτικές, ήπιες μορφές σεξουαλικής επαφής μπορούν να ωφελήσουν εξίσου αλλά και μη «σεξουαλικές», άγγιγμα, χάδι (λαιμός, ώμοι, χέρια...) αυξάνουν την έκκριση οξυτοκίνης, μειώνουν την πίεση και τα επίπεδα του φυσιολογικού άγχους
 - Οι απλές χειρονομίες αγγίγματος συντηρούν την αναντικατάστατη σωματική επαφή του ζευγαριού, ενισχύουν την κοινή θετική διάθεση και το δεσμό του

Π. Κορδούτης 29

26

26

10. «Κοιτάξτε τον εαυτό σας», φροντίστε τον εαυτό σας ανεξάρτητα από τη σχέση και το σύντροφο



27

«Κοιτάξτε τον εαυτό σας», φροντίστε τον εαυτό σας ανεξάρτητα από τη σχέση και το σύντροφο

- Νομίζουμε ότι βελτιώνουμε τη σχέση εστιάζοντας στον άλλο! Ως ένα βαθμό, ναι ... αλλά πρέπει ταυτόχρονα και ίσως περισσότερο να εστιάσουμε στον εαυτό μας, την ευτυχία και τη βελτίωσή του
- Η από-εστίαση από τη σχέση και το τι κάνει ο άλλος αφαιρεί την πίεση που δέχεται η σχέση ως η μοναδική πηγή της ευτυχίας και ευεξίας μας. Δεν πρέπει να είναι η μοναδική πηγή!
- Ας εστιάσουμε στις δικές μας ανάγκες κι επιθυμίες. Με τον τρόπο αυτό γινόμαστε πιο ενδιαφέροντες για το σύντροφο που αρχίζει να μας αντιμετωπίζει διαφορετικά. Νιώθουμε καλύτερα για τον εαυτό μας, το εκπέμπουμε και (ξανα)γινόμαστε ελκυστικοί για το σύντροφο!

Π. Κορδούτης 29

28

28

Θετικότητα στις στενές σχέσεις

Συνοπτικά κι ουσιαστικά:

- Δείξε ευγνωμοσύνη στο σύντροφο
- Παίξε, πείραξε και γέλασε μαζί του
- Να χαίρεσαι, να χαίρεσαι στις χαρές του (όχι μόνο να τον στηρίζεις στις λύπες και τα δύσκολα)
- Παράβλεψε, δες το ποτήρι μισογεμάτο, δες και υπογράμμισε τα θετικά του
- Σε τι εμπνέεις, σε τι σε εμπνέει, πως τον κάνεις καλύτερο, πως σε κάνει καλύτερο;
- Δώσε του προσοχή, δες πως αλλάζει, δεν είναι δεδομένος!
- Γνώθι σχέσιν. Αναλογίσου, γράψε κι εκφράσου γι' αυτήν στον εαυτό σου, μάθε την, βρες τα θετικά!
- Στήριξε το σύντροφο αλλά κάνε το διακριτικά
- Άγγιξε, χάιδεψε, αγκάλιασε
- **Φρόντισε τον εαυτό σου για να φροντιστεί η σχέση σου**