



ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ

## ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ

- John Bowlby (1951): Η **προσκόλληση** βασίζεται κυρίως στη ανάγκη του βρέφους να αισθάνεται ασφαλές. Καθώς μεγαλώνει, το βρέφος μαθαίνει ότι η ασφάλειά του εξασφαλίζεται από ένα συγκεκριμένο άτομο, με το οποίο οδηγείται τελικά να αναπτύξει μια ιδιαίτερη σχέση.


## ΣΥΝΘΗΚΗ ΤΟΥ ΞΕΝΟΥ

- **Mary Ainsworth:** (μαθήτριά του Bowlby) επινόησε τη «Συνθήκη του Ξένου». Πειραματική τεχνική για την αξιολόγηση της βρεφικής προσκόλλησης.

# Η ΣΥΝΘΗΚΗ ΤΟΥ ΞΕΝΟΥ (ΠΕΙΡΑΜΑ ΣΕ 8 Β'ΗΜΑΤΑ)

- μητέρα και βρέφος μπαίνουν σε ένα άγνωστο δωμάτιο
- η μητέρα κάθεται αφήνοντας το βρέφος να εξερευνήσει το χώρο
- Ένα άγνωστο άτομο («ξένος») μπαίνει μέσα στο δωμάτιο και αλληλοεπιδρά με τη μητέρα και μετά με το βρέφος
- Η μητέρα φεύγει αφήνοντας το βρέφος με τον ξένο,



- 
- Η μητέρα επιστρέφει, μιλάει στο βρέφος, το ησυχάζει και ο ξένος φεύγει από το δωμάτιο
  - Η μητέρα φεύγει ξανά από το δωμάτιο αφήνοντας το βρέφος μόνο του
  - Ο ξένος επιστρέφει
  - Η μητέρα επιστρέφει στο δωμάτιο και ο ξένος φεύγει

ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΑ ΒΡΕΦΗ ΕΝΟΣ ΕΤΟΥΣ  
ΕΜΦΑΝΙΖΟΥΝ ΈΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΕΙΔΗ  
ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ:

1. **Ασφαλής** (έντονη προσκόλληση, αισθήματα ασφάλειας και σιγουριάς)
2. **Αποφευκτική** (αδιαφορία προς τη μητέρα)
3. **Αμφιθυμική** (νευρικά ακόμα και κοντά στη μητέρα)
4. **Αποδιοργανωμένη-αποπροσανατολισμένη** (κατηγορία που προέκυψε πρόσφατα, καταθλιπτικόμορφη συμπεριφορά)

## Προσκόλληση και ... μετέπειτα ζωή

Μια βασική αρχή της θεωρίας της προσκόλλησης είναι ότι η εξάρτηση οδηγεί στην ανεξαρτησία.

Με άλλα λόγια, μόνο όταν ένα παιδί αισθανθεί ασφαλές ως προς τη διαθεσιμότητα του γονέα του, μπορεί να διερευνήσει πλήρως το περιβάλλον και να παίξει μόνο του.

# Προσκόλληση και ... μετέπειτα ζωή

**Η ασφαλής προσκόλληση προβλέπει υγιή κοινωνική, συναισθηματική, γνωστική, και ενθαρρυντική ανάπτυξη.**

Για παράδειγμα, ένα παιδί που είχε μια ασφαλή προσκόλληση με το γονέα ως βρέφος, είναι πιο πιθανό στην παιδική ηλικία να είναι ανεξάρτητο και να έχει αυτοπεποίθηση, για να έχει κατάλληλες αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλίκους και τους εκπαιδευτικούς, να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του/της, να είναι συγκεντρωμένο, περίεργο και να έχει κίνητρα στο σχολείο, αλλά και ισχυρές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.



# Προσκόλληση και ... μετέπειτα ζωή

**Η ανασφαλής προσκόλληση προβλέπει προβλήματα τόσο αναπτυξιακά όσο και προσαρμογής.**

Για παράδειγμα, ένα παιδί που είχε προσκολληθεί με ανασφαλή τρόπο στο γονέα στη βρεφική ηλικία είναι πιο πιθανό στην παιδική ηλικία να έχει λιγότερες κοινωνικές δεξιότητες (π.χ., να επιδείξει απόσυρση ή επιθετικότητα), να ενεργεί με έντονες αντιδράσεις και να είναι ανυπάκουο, να έχει φτωχές δεξιότητες επικοινωνίας, να είναι παρορμητικό και ν' αποσπάται εύκολα, και να μην έχει την περιέργεια και το κίνητρο στο σχολείο.

# Προσκόλληση και ... μετέπειτα ζωή

- Τα παιδιά που έχουν διαμορφώσει **ασφαλή** προσκόλληση σε ηλικία ενός έτους, αργότερα εμφανίζουν ελαφρότερης μορφής ψυχολογικές δυσκολίες από ό,τι τα παιδιά με αποφευκτική ή αμφίθυμη προσκόλληση
- Δείχνουν περισσότερη κοινωνική και συναισθηματική επάρκεια αργότερα στη ζωή
- Η εικόνα που έχουν οι άλλοι γι' αυτούς είναι θετικότερη.

# Προσκόλληση και ... μετέπειτα ζωή Ασφαλής βρεφικός δεσμός «σημαίνει» ενήλικας με:

- Υψηλή αυτοεκτίμηση
- Ευέλικτη συμπεριφορά
- Πίστη στην αλληλεγγύη (στους άλλους)
- Κινητροδοτεί την περιέργεια και την εξερεύνηση
- Ικανότητα δημιουργίας συναισθηματικών σχέσεων.

# Προσκόλληση και ... μετέπειτα ζωή Ανασφαλής βρεφικός δεσμός «σημαίνει» ενήλικας με:

- Συναισθηματική ανωριμότητα
- Αποφυγή σχέσεων ή αδυναμία διατήρησης.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Άγχος
- Εχθρότητα
- Ψυχοσωματικά συμπτώματα.



## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΥΛ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Δώσε σε κάθε μια από τις παρακάτω περιγραφές ένα βαθμό από το 0 έως το 3 ανάλογα με το τι ισχύει για σένα προσωπικά.





## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΥΛ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Είναι εύκολο για μένα να συνδεθώ συναισθηματικά. Νιώθω άνετα όταν βασίζομαι σε άλλους ή όταν οι άλλοι βασίζονται σε μένα για κάτι. Δεν ανησυχώ μήπως οι άλλοι με απορρίψουν ή μείνω μόνος μου.



## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΥΛ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Δεν επιθυμώ να έχω στενές συναισθηματικές σχέσεις με άλλα άτομα. Είναι σημαντικό για μένα να αισθάνομαι ανεξάρτητος και αυτόρκης. Προτιμώ να μη βασίζομαι σε άλλους, ούτε οι άλλοι να βασίζονται σε μένα.



## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΥΛΟ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Επιθυμώ να έχω στενές συναισθηματικές σχέσεις με άλλα άτομα, συχνά όμως αισθάνομαι άσχημα όταν οι άλλοι αποφεύγουν να συνδεθούν μαζί μου όσο θα ήθελα. Αισθάνομαι άσχημα όταν δεν έχω στενές συναισθηματικές σχέσεις, αλλά κάποτε ανησυχώ για το ότι οι άλλοι δεν με εκτιμούν αρκετά.



## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΤΥΛ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Δε νιώθω άνετα να συνδέομαι συναισθηματικά με άλλα άτομα. Θα ήθελα να έχω στενές συναισθηματικές σχέσεις, αλλά δυσκολεύομαι να εμπιστευθώ τους άλλους πλήρως ή να βασιστώ απόλυτα σ' αυτούς. Ανησυχώ μήπως πληγωθώ αν επιτρέψω στον εαυτό μου να συνδεθεί συναισθηματικά με άλλους ανθρώπους.

# Άγχος λόγω σχέσεων

Υψηλό

Χαμηλό

Υψηλή

Τάση  
αποφυγής  
σχέσεων

**Φοβικός**

**Αυτάρκης**

**Ανασφαλής**

**Ασφαλής**

Χαμηλή

Bartholomew & Horowitz (1991)





ΚΑΝΕΙΣ ΔΕ ΜΕ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙ...

## **Μνησικακία**

Το πιο καταστροφικό συναίσθημα μετά την  
Ενοχή

# ΜΝΗΣΙΚΑΚΙΑ

- Δεν πρόκειται για συναίσθημα, αλλά για εγκεφαλική μεταμπίεση άλλου συναισθήματος (συνήθως θυμού)
- **Μνησικάκος**: αυτός που δεν ξεχνά το κακό που έχει υποστεί και επιθυμεί να βλάψει τον υπαίτιο. (εκδίκηση)
- Όταν δίνουμε για να πάρουμε πίσω.
- Αν μπορούσαμε θα ζητούσαμε από τον αποδέκτη να μας επιστρέψει το «δώρο» που του κάναμε καθότι ήταν ανάξιος να το δεχτεί.



## ΜΝΗΣΙΚΑΚΙΑ

Το **παράδοξο** είναι ότι τα άτομα που αισθάνονται μνησικακία έχουν σκοπό της ζωής τους το να φροντίζουν τους άλλους, να τους προστατεύουν και να τους προσέχουν.  
(θυσιάζονται για τους άλλους)



## ΤΑ ΚΟΥΛΟΥΡΙΑ

ο καθένας από μας μπορεί να ψήνει κουλούρια για τον εαυτό του και για τους άλλους. Αν ψήνει μόνο για τους άλλους θα θυμώνει όταν τα τρώνε. Γι' αυτό, ψήνε κουλούρια πρώτα για σένα. Μετά, και μόνο αφού χορτάσεις, πρόσφερε απλόχερα και στους γύρω σου, χωρίς να περιμένεις να σου δώσουν και κείνοι από τα δικά τους.



# ΑΝΘΡΩΠΙΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

ναρκισσισμός

ισοτιμία

αλτρουισμός

