

ISSN 2241-2638 (print)

ISSN 2441-2778 (on-line)

ΣΕΙΡΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ενήλικες ρομαντικές σχέσεις,  
υγεία και ποιότητα ζωής: Ο  
ρόλος του στρες, του ενήλικου  
δεσμού, και των  
συναισθημάτων

Επαμεινώνδας Λοράνδος, M.A

Τεύχος 2015.2 Αθήνα



Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία

ISSN 2241-2638 (print)  
ISSN 2441-2778 (on-line)

## WORKING PAPERS SERIES

# Adult romantic relationships, health and well being: The role of stress, attachment, and emotion.

Epaminondas Lorandos, M.A.

Issue 2015.2 Athens



Training and Research Institute for Systemic Psychotherapy

ΤΙΤΛΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΣΕΙΡΑΣ: Σειρά Κειμένων Εργασίας του ‘Λόγω Ψυχής’

ΕΚΔΟΤΗΣ: Λόγω Ψυχής ΕΠΕ- Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία

ΤΟΠΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Αθήνα

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Ιούλιος 2011

TITLE OF SERIES: Working Paper Series of Logo Psychis

EDITOR: Logo Psychis LTD- Training and Research Institute for Systemic Psychotherapy

PLACE OF PUBLICATION: Athens

DATE OF FIRST PUBLICATION: July 2011

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Αθηνά Ανδρουτσοπούλου, PhD

Γιώργος Καλαρρύτης, MMedSci

Τσαμπίκα Μπαφίτη, MSc, PhD

EDITORIAL BOARD:

Athena Androutsopoulou, PhD

George Kalarritis, MMedSci

Tsabika Bafiti, MSc, PhD

Επαμεινώνδας Λοράνδος, Μ.Α., – Epaminondas Lorandos, M.A.

Ο συγγραφέας είναι κοινωνικός λειτουργός, θεραπευτής οικογένειας και σύμβουλος τοξικοεξαρτήσεων (CADC)

Η παρούσα εργασία αποτέλεσε μέρος της μεταπτυχιακής διατριβής του συγγραφέα στο Ανοικτό Πανεπιστήμιο Κύπρου με επιβλέποντα τον Δρ. Κώστα Κωσταντίνου.

Την μεταπτυχιακή διατριβή μπορεί να την βρει κανείς στον ακόλουθο σύνδεσμο:

<http://kypseli.ouc.ac.cy/handle/11128/37/browse?value=%CE%9B%CE%BF%CF%81%CE%AC%CE%BD%CE%B4%CE%BF%CF%82%2C+%CE%95%CF%80%CE%B1%CE%BC%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CF%8E%CE%BD%CE%B4%CE%B1%CF%82&type=author>

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη	σελ.6
Abstract	σελ.7
Εισαγωγή	σελ.7
Διασαφηνίσεις – Ορισμός και διατύπωση των κεντρικών εννοιών	σελ.10
1. Συντροφική Ικανοποίηση στις Ενήλικες Ρομαντικές Σχέσεις	σελ.13
1.1 Η σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή μας	σελ.13
1.2 Παράγοντες που επηρεάζουν την διαμόρφωση των ερωτικών σχέσεων	σελ.15
1.3 Η έννοια της συντροφικής ικανοποίησης στις ενήλικες ρομαντικές σχέσεις	σελ.18
1.3.1 Συντροφική ικανοποίηση (marital satisfaction) και σταθερότητα (marital stability) στη σχέση του ζεύγους	σελ.19
1.3.2 Παράγοντες που επηρεάζουν την συντροφική ικανοποίηση	σελ.20
2. Ψυχική Υγεία και ο παράγοντας Στρες	σελ.23
2.1 Ποιότητα ζωής, ψυχική υγεία και στρες	σελ.23
2.2 Ο μηχανισμός του στρες και οι επιπτώσεις του στη ζωή μας	σελ.25
2.3. Στρες, συντροφική ικανοποίηση και δυαδική προσαρμογή	σελ.26
2.4 Τύποι δυαδικής προσαρμογής και η διαχείριση του στρες	σελ.29
2.5 Μοντέλο ευαλωτότητας και προσαρμογής του ζεύγους στον παράγοντα στρες (Vulnerability Stress Adaptation VSA Model)	σελ.31
3. Η Θεωρία του Συναισθηματικού Δεσμού (Attachment Theory)	σελ.34
3.1 Βασικές συνιστώσες της θεωρίας του δεσμού (πρώιμη ηλικία – παιδική ηλικία)	σελ.34
3.2 Ενεργά μοντέλα δεσμού ΕΜΔ (Internal Working Models)	σελ.37
3.3 Το σύστημα εξερεύνησης και η σχέση του με το σύστημα πρόσδεσης	σελ.40
3.4 Τύποι ενήλικου δεσμού	σελ.41
3.5 Τύποι ενήλικου δεσμού, συντροφική ικανοποίηση και δυαδική προσαρμογή	σελ.45
3.6 Τύποι ενήλικου δεσμού και ψυχική υγεία – ο παράγοντας στρες	σελ.47
4. Συναισθήματα	σελ.46
4.1 Η σημασία των συναισθημάτων στη ζωή μας	σελ.48
4.2 Ρύθμιση του συναισθήματος (emotion regulation), συντροφική σχέση και τύποι ενήλικου δεσμού	σελ.48
4.3 Διαχείριση συναισθημάτων και ψυχική υγεία	σελ.53
Βιβλιογραφία	σελ.55

## Περίληψη

Το πεδίο των ενήλικων ρομαντικών σχέσεων έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον μιας ευρείας γκάμας επιστημών όπως, η ψυχολογία, η κοινωνιολογία, η κοινωνική ανθρωπολογία, οι νευροεπιστήμες, καθώς και ειδικών της θεραπείας ζεύγους και οικογένειας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η σύνδεση χαρακτηριστικών των σχέσεων αυτών με το γενικότερο ευ ζην των συντρόφων. Τέτοια χαρακτηριστικά είναι η διαχείριση του στρες, τα μοτίβα συναισθηματικού δεσμού των συντρόφων, και η έκφραση των συναισθημάτων. Στην εργασία αυτή, που αποτελεί μέρος μιας διπλωματικής εργασίας, γίνεται μια ανασκόπηση των σχετικών ευρημάτων.

## Abstract

In the past decades, the field of adult romantic relationships, has received attention from a variety of disciplines including psychology, sociology, social anthropology, neurosciences, and has been the focus of study for researchers in the field of family and couple therapy. Of particular interest is the investigation of the connection between features of romantic relationships and the well being of partners. Such features include stress management, partners' attachment patterns and emotional expression. The present paper, which is part of a master's thesis, reviews relevant findings.

## Εισαγωγή<sup>1</sup>

Στην σύγχρονη εποχή και ιδιαίτερα στον δυτικό τρόπο ζωής, οι ρομαντικές ενήλικες σχέσεις φαίνεται ότι είναι πρωταρχικής σημασίας, τόσο μέσα από την οπτική του θεσμού της οικογένειας, όσο και υπό το πρίσμα της "κοινωνίας των δύο". Το γεγονός ότι, στο βασικό εκπρόσωπο του δυτικού τρόπου ζωής, στις ΗΠΑ, το 55% των ενηλίκων είναι παντρεμένοι ή συζούν, αλλά και το πώς γενικότερα οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται την ιδιαίτερη σημασία των σχέσεων αυτών, καταδεικνύει την εξέχουσα θέση που αυτές έχουν στη ζωή μας ως ενήλικες, (Robles & Kiecolt-Glaser, 2003). Αντίστοιχα στην Ελλάδα, το 50,5% του γενικού πληθυσμού είναι έγγαμοι με σύμφωνο συμβίωσης (ΕΛΣΤΑΤ, 2011).

Η ευχαρίστηση-ικανοποίηση που λαμβάνεται από την συντροφική σχέση αντανακλά σε μεγάλο βαθμό την συνολική ποιότητα της σχέσης και ταυτόχρονα φαίνεται ότι σχετίζεται είτε άμεσα είτε έμμεσα, με την αίσθηση ευεξίας του ατόμου τόσο σε προσωπικό, επαγγελματικό, όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Παράλληλα, η συμπλοκότητα που χαρακτηρίζει τον σημερινό τρόπο ζωής, σε συνδυασμό με τα πρώιμα βιώματα, τις προσδοκίες και τις πεποιθήσεις του ατόμου, αποδιοργανώνει τον μηχανισμό διαχείρισης του στρες - θεμελιώδη λίθο της ψυχικής μας υγείας- απορυθμίζοντας παράλληλα και αποσυντονίζοντας την ομοιόσταση του οργανισμού. Το γεγονός αυτό συχνά έχει ως συνέπεια να επηρεάζεται η ικανοποίηση από τη

---

<sup>1</sup> Η εργασία αυτή αποτελεί κομμάτι μιας διατριβής η οποία αξιοποιεί άλλοτε περισσότερο διεξοδικά και άλλοτε ως απλές αναφορές, θεωρίες και προσεγγίσεις οι οποίες πλαισιώνουν τις μεταβλητές όπως, η συστημική προσέγγιση (Systemic approach), η θεωρία του συναισθηματικού δεσμού (Attachment theory), η θεωρία της κοινωνικής συν-κατασκευής (Social constructionism theory) και η αφηγηματική προσέγγιση (Narrative approach), (Dallos & Draper, 2005· Dallos & Vetere, 2009). Στη διατριβή χρησιμοποιήθηκε μία παλέτα εργαλείων/μοντέλων, τα οποία λειτουργούν ως ενοποιητικά πλαίσια στην προσπάθεια κατανόησης της αλληλεπίδρασης των μεταβλητών αυτών. Τα εργαλεία/μοντέλα αυτά είναι: το μοντέλο ευαλωτότητας και προσαρμογής του ζεύγους στον παράγοντα στρες Vulnerability Stress Adaptation VSA Model (Karney & Bradbury 1995), το Συστημικό - Συναλλακτικό Μοντέλο της Δυαδικής Αντιμετώπισης Systemic – Transactional Model of Dyadic Coping (Bodenmann, 1995 ), καθώς και το μοντέλο ατομικών διαφορών στους τύπους ενήλικου δεσμού (Fraleay & Waller, 1998).

σχέση και αυτό με τη σειρά του να επανατροφοδοτεί το στρες δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο όπου το ένα επηρεάζει και επηρεάζεται από το άλλο.

Το πώς και σε ποιο βαθμό εκδηλώνεται η αλληλεπίδραση αυτή ανάμεσα στην ψυχική υγεία - και ειδικά στον παράγοντα στρες - και στην εκλαμβανόμενη ικανοποίηση από τη σχέση (θέμα και της παρούσας μελέτης) επηρεάζεται από μεταβλητές που εμπίπτουν τόσο σε ενδογενείς παράγοντες όπως, οι τύποι ενήλικου δεσμού και η διαχείριση των συναισθημάτων, όσο και σε διαπροσωπικούς όπως, η δυαδική προσαρμογή του ζεύγους, δηλαδή, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό, έκαστοι σύντροφοι αλληλεπιδρούν μέσα από γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφοριστικά σχήματα στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν ή/και να ενισχύσουν την ευημερία εαυτού και σχέσης (Spanier, 1976· Karney & Bradbury 1995· Bodenmann, 1995).

Η εκλαμβανόμενη ικανοποίηση από την ερωτική σχέση, ως μια βασική συνιστώσα της ποιότητας της σχέσης του ζευγαριού επηρεάζεται από ενδογενείς παράγοντες (πρώιμες εμπειρίες, επικοινωνιακά και συμπεριφοριστικά σχήματα συντρόφων κ.α.) της σχέσης όσο και από εξωγενείς (κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες, απώλεια αγαπημένου προσώπου κ.α.), οι οποίοι έχουν την δυνατότητα να προκαλέσουν άγχος και στρες. Ο βαθμός της ικανοποίησης που εκλαμβάνουν οι σύντροφοι από τη σχέση με τη σειρά του, ανατροφοδοτεί τον τρόπο συνδιαλλαγής του ζευγαριού με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος όπου το ένα τροφοδοτεί το άλλο. Το πώς και σε ποιο βαθμό οι σύντροφοι διαχειρίζονται το στρες, εμπίπτει τόσο σε ενδοπροσωπικούς παράγοντες όπως οι εμπειρίες των πρώιμων χρόνων, στο πως αντιλαμβάνονται τον εαυτό, τις σχέσεις, αλλά και τον κόσμο γύρω τους στο εδώ και τώρα, τη διαχείριση των συναισθημάτων, καθώς και σε διαπροσωπικούς παράγοντες, πως δηλαδή ο κάθε σύντροφος αλληλεπιδρά, με τον άλλον σύντροφο αλλά και με το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Η παραπάνω διαπίστωση αποτυπώνεται στη δουλειά των Karney & Bradbury (1995) σύμφωνα με τους οποίους η ποιότητα - και η σταθερότητα στη σχέση, σε βάθος χρόνου, - μπορούν να εξηγηθούν από τις αλληλεπιδράσεις των παραπάνω μεταβλητών (βλ. 2.5, σελ.30). Έτσι λοιπόν μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η ερωτική σχέση είναι ένα ιδιαίτερης σημασίας πλαίσιο “ζυμώσεων” μέσα στον οποίο



τα άτομα βιώνουν το άγχος και το στρες αλλά παράλληλα έχουν την δυνατότητα να βρουν πόρους για την αντιμετώπισή τους.

Τις προηγούμενες δεκαετίες, οι μελετητές των ενήλικων ρομαντικών σχέσεων στην προσπάθειά τους να εξάγουν συμπεράσματα για την σύμπλοκη λειτουργία τους παρέλειπαν συστηματικά τον παράγοντα συντροφική ικανοποίηση. Όπως διαπιστώνουν οι Bradbury, et. al. (2000) μόλις τα τελευταία χρόνια αξιοποιείται η χρήση της συντροφικής ικανοποίησης, ως μεταβλητή στις μελέτες αυτές συνεισφέροντας στο να συν-ταιριάξουν πολλά “φαινομενικά” ασύνδετα έως πρότινος μεταξύ τους ευρήματα, γεγονός που αποτελεί ιδιαίτερη σημασία τόσο για την κατανόηση της πολυπλοκότητας που διέπει τις σχέσεις αυτές, όσο και για την ατομική, οικογενειακή και κοινωνική ευημερία.

Επίσης και άλλα ζητήματα που θίγονται στην εργασία αυτή όπως οι τύποι ενήλικου δεσμού και η διαχείριση του συναισθήματος, επίσης αξιοποιούνται τα τελευταία χρόνια σε σχετικές μελέτες - όχι όμως σε συνδυασμό μεταξύ τους αλλά αποσπασματικά, - η συσχέτισή των οποίων θα μπορούσε να προσδώσει ένα περισσότερο συστημικό αποτέλεσμα. Η επιπλέον λοιπόν εμπειριστατωμένη μελέτη πάνω στο τόσο σημαντικό αυτό κομμάτι της ζωής που είναι οι ερωτικές σχέσεις, ο πυρήνας δηλαδή του θεσμού της οικογένειας αλλά και του γενικότερου κοινωνικού ιστού σε συνδυασμό με την ψυχική υγεία και συγκεκριμένα με τον παράγοντα στρες, σημαντικό παράγοντα της ποιότητας ζωής, έχει εμπνεύσει την εργασία αυτή η οποία και προσπαθεί να συμβάλλει σε αυτή την προσπάθεια.

## Διασαφηνίσεις – προσδιορισμός και διατύπωση των κεντρικών εννοιών

- Συντροφική ικανοποίηση: Η αντίληψη της ικανοποίησης ως μια υποκειμενική εκτίμηση του ατόμου για τη συνολική φύση της ερωτικής του σχέσης η οποία χαρακτηρίζει σε μεγάλο βαθμό την συνολική ποιότητά της (Spanier, 1976· Norton, 1983).
- Στρες: Η αντίδραση του οργανισμού που προκύπτει από την αξιολόγηση ότι ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, μια συμπεριφορά ή μια κατάσταση αντιπροσωπεύει κίνδυνο, απειλή ή πρόκληση (Lazarus & Folkman, 1984).
- Διαχείριση συναισθημάτων: Η ικανότητα ελέγχου του συναισθήματος είναι απαραίτητη για την ανθρώπινη προσαρμογή και επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό την ποιότητα των στενών σχέσεων. Επίσης η ρύθμιση του συναισθήματος είναι μια κεντρική λειτουργία άμεσα συνυφασμένη με τους τύπους δεσμού (Kobak & Sceery, 1988).
- Σύστημα συναισθηματικού δεσμού (Attachment): Το σύστημα συναισθηματικού δεσμού (ή προσκόλλησης, ή πρόσδεσης) αντιπροσωπεύει ένα βασικό γενετικό σύστημα κινήτρου και συμπεριφοράς, που είναι βιολογικά προκαθορισμένο, εξυπηρετεί τις ανάγκες επιβίωσης του βρέφους και ενεργοποιείται μετά τη γέννηση σε σχέση με συγκεκριμένα πρόσωπα πρόσδεσης. Το πως θα εκφραστεί αφορά την ποιότητα της σχέσης του βρέφους με τον/την τροφό του (Bowlby 1969, 1973). Κύριος σκοπός του είναι να προάγει την προσαρμοστική δεινότητα του ατόμου και δρα "ρυθμιστικά" σε σχέση πάντα με το στόχο του συστήματος που είναι το αίσθημα ασφάλειας (Sroufe & Waters, 1977).

- Ενήλικος δεσμός (Adult Attachment): Η απόρροια της επίδρασης των αλληλεπιδράσεων των πρώιμων σχέσεων του ατόμου, στην ενήλικη ζωή. Παρέχει ένα πλαίσιο κατανόησης για την συμπεριφορά του ατόμου στις ενήλικες ρομαντικές του σχέσεις τόσο σε ενδοπροσωπικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο (Hazan & Shaver, 1987).
  
- Τύπος δεσμού σχετιζόμενος με την αποφυγή (Attachment – Related Avoidance): Η μία από τις δύο θεμελιώδης διαστάσεις των τύπων του ενήλικου δεσμού (το μοντέλο του εαυτού). Οι άνθρωποι που παρουσιάζουν υψηλή βαθμολογία σε αυτή την μεταβλητή έχουν την τάση να μην βασίζονται και να μην ανοίγονται στους άλλους. Αντίθετα, αυτοί που σκοράρουν χαμηλά είναι πιο άνετα και οικεία με τους άλλους και περισσότερο ασφαλείς με την αίσθηση ότι: "αυτοί εξαρτώνται από άλλους ή ότι άλλοι εξαρτώνται από αυτούς" (Brennan, Clark & Shaver, 1998).
  
- Τύπος δεσμού σχετιζόμενος με το διαπροσωπικό άγχος (Attachment – Related Anxiety): Η δεύτερη από τις δύο θεμελιώδης διαστάσεις των τύπων του ενήλικου δεσμού (το μοντέλο του άλλου ή του/ της συντρόφου). Τα άτομα που παρουσιάζουν υψηλή βαθμολογία σε αυτήν την μεταβλητή τείνουν να διακατέχονται από ακατάπαυστο άγχος σχετικά με το εάν ο σύντροφός τους είναι διαθέσιμος, εάν ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους, εάν είναι προσηλωμένος στη σχέση κ.α. Αντίθετα, αυτοί που σκοράρουν χαμηλά είναι περισσότερο ασφαλείς στο πως αντιλαμβάνονται την ανταπόκριση των συντρόφων τους. Ένας "υποδειγματικά" ασφαλής ενήλικας έχει χαμηλό σκορ και στις δύο παραπάνω διαστάσεις (Brennan, Clark & Shaver, 1998).
  
- Ενεργά μοντέλα δεσμού ΕΜΔ (Internal Working Models): Μια υποθετική έννοια, μια συντόμευση (heuristic) που αναφέρεται σε γενικευμένες αναπαραστάσεις οι οποίες εμπεριέχουν συναισθήματα,

μνήμες, προσδοκίες σχετικές με τον εαυτό, τον άλλον και τον κόσμο γύρω μας. Τις αναπαραστάσεις αυτές τις αναπτύσσει το άτομο ως αποτέλεσμα των πρώιμων αλληλέπλληλων διαδράσεων με τους άλλους και βασικό στόχο έχουν την πρόβλεψη των αλληλεπιδράσεων αυτών προς όφελος της ασφάλειας του συστήματος (felt security) (Bowlby, 1969).

- Δυαδική προσαρμογή & αντιμετώπιση (Dyadic adjustment & coping): Αφορά τη διαδικασία αλληλεπίδρασης αμφοτέρων συντρόφων μέσα από γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφοριστικά σχήματα στην προσπάθεια να διατηρήσουν ή/και να ενισχύσουν την ευημερία εαυτού και σχέσης (Spanier, 1976· Bodenmann, 1995), καθώς και τη διαχείριση του εκλαμβανόμενου στρες, το οποίο είτε προέρχεται από εξωγενείς παράγοντες είτε παράγεται από τη δυαδική σχέση (Bodenmann, 1995).
- Διηλεκτικές ευαλωτότητες (Enduring vulnerabilities): Τα επιμέρους πλεονεκτήματα και τις αδυναμίες που ο κάθε ερωτικός σύντροφος φέρνει στη σχέση. Αυτά τα περισσότερο σταθερά χαρακτηριστικά μπορεί να περιλαμβάνουν στοιχεία της προσωπικότητας, στάσεις και πεποιθήσεις για τις σχέσεις, την οικογένεια προέλευσης, το κοινωνικό υπόβαθρο (Karney & Bradbury, 1995).
- Γεγονότα που παράγουν στρες (Stressful events): Γεγονότα, μεταβάσεις, ή περιστάσεις που αντιμετωπίζει το ζευγάρι (είτε από ενδογενείς παράγοντες της ίδιας της σχέσης είτε από εξωγενείς) και μπορεί να προσκρούουν στην ευημερία της σχέσης και να δημιουργούν ένταση, άγχος ή/και στρες, είτε βραχυπρόθεσμο είτε μακροπρόθεσμο (Karney & Bradbury, 1995).
- Προσαρμοστικές διαδικασίες (Adaptive processes ): Οι τρόποι με τους οποίους ένα ζευγάρι αντιμετωπίζει τις συγκρούσεις, τα μοντέλα

επικοινωνίας τους, η μεταξύ τους υποστήριξη αλλά και ο τρόπος με τον οποίο εκφράζουν τις σκέψεις τους όσον αφορά τη σχέση/γάμο τους, τον σύντροφό τους καθώς και τη συμπεριφορά του συντρόφου τους (Karney & Bradbury, 1995).

## 1. Συντροφική Ικανοποίηση στις Ενήλικες Ρομαντικές Σχέσεις

### 1.1 Η σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή μας

Σύμφωνα, τόσο με τους Reis, Collins & Berscheid (2000), όσο και με τους Berscheid & Ammazzarolso (2001), η μελέτη των διαπροσωπικών σχέσεων είναι ίσως το περισσότερο ερευνητικά ενεργό κομμάτι της κοινωνικής ψυχολογίας (και όχι μόνο) του σήμερα, κάτι που τις προηγούμενες δεκαετίες βρισκόταν σε ύφεση. Το γεγονός αυτό, υποδηλώνει μια τάση εξόδου από τον ατομοκεντρισμό και μια στροφή της επιστημονικής κοινότητας σε μια περισσότερο συστημική μελέτη του ανθρώπου και του ανθρώπινου σχετίζεσθαι.

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε την σημασία που έχουν οι διαπροσωπικές σχέσεις στη ζωή μας θα πρέπει διερευνήσουμε τόσο τις βιολογικές-ψυχικές όσο και τις κοινωνικές-πολιτισμικές πτυχές τους καθώς και τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις. Ως κοινωνικά όντα, από τη φύση μας και από την στιγμή της γέννησής μας έχουμε την έμφυτη ανάγκη να αισθανόμαστε συνδεδεμένοι με άλλους ανθρώπους και να υπάρχουμε μέσα σε κοντινές διαπροσωπικές σχέσεις. Οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι αυτές που συνδέουν τις κοινωνικές αξίες, τα ατομικά βιώματα, τις γνωσιο-συναισθηματικές διαδικασίες και συμπεριφορές, έχουν διάρκεια στον χρόνο και είναι το αποτέλεσμα του συνόλου της ιστορίας των αλληλεπιδράσεων μεταξύ δύο υποκειμένων (Ainsworth, 1968· Kelley et al., 1983· Hinde, 1995).

Όπως προαναφέρθηκε τις τελευταίες δεκαετίες ένα ιδιαίτερα μεγάλο σώμα ερευνών έχει ασχοληθεί με την επίδραση που έχει η ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων στην ψυχοφυσιολογία του ατόμου. Οι έρευνες αυτές έχουν προσφέρει τόσο γενικά συμπεράσματα, όπως ότι η απομόνωση είναι για τον άνθρωπο πιο επικίνδυνη από το κάπνισμα (House et al., 1988), όσο και συγκεκριμένα, ότι για παράδειγμα το να

μπορούμε να εμπιστευτούμε τους άλλους μέσα στη σχέση έχει πολλά οφέλη στο καρδιαγγειακό μας σύστημα και παράλληλα είναι ωφέλιμος παράγοντας για συγκεκριμένες βλαβερές συνέπειες γήρανσης (Uchino, Cacioppo & Kiecolt-Glaser, 1996), επίσης καταδεικνύουν τη θετική συσχέτιση της κακής ποιότητας σχέσεων με την αύξηση του κινδύνου ψυχοπαθολογίας (Bloom, Asher & White, 1978), διαφόρων ασθενειών (Burman & Margolin, 1992) καθώς και της απορρύθμισης του ανοσοποιητικού συστήματος (Kiecolt-Glaser et al., 1987; Taylor, 2002).

Νεότερα ευρήματα στην έρευνα του εγκεφάλου - με σύγχρονες μεθόδους οι οποίες μετρούν τις εγκεφαλικές δράσεις σε πραγματικό χρόνο όπως η τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων (PET), η τομογραφία εκπομπής ενός φωτονίου (SPECT) και η λειτουργική απεικόνιση μαγνητικού συντονισμού (fMRI) – έρχονται στο φως, τα οποία και καταδεικνύουν τον ιδιαίτερης σημασίας ρόλο που οι διαπροσωπικές εμπειρίες παίζουν στην οργάνωση και την ανάπτυξη της δομής του εγκεφάλου τόσο στα πρώιμα στάδια της ζωής, όσο και στα μετέπειτα στάδια της συνεχιζόμενης εγκεφαλικής λειτουργίας.

Η ανθρώπινη οντότητα δεν είναι μόνο γενετικά προσδιορισμένη αλλά σε έναν μεγάλο βαθμό καθορίζεται από την έκφραση των γονιδίων που εμπεριέχονται σε κάθε κύτταρό της, η οποία και εξαρτάται από τον τρόπο που ο κάθε άνθρωπος συνυπάρχει με τους άλλους ανθρώπους. Τα γονίδια δημιουργούν τις δομές του εγκεφάλου αλλά το περιβάλλον είναι αυτό τελικά που καθορίζει το πώς θα εκφραστούν.

Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον και η έννοια της “συνύπαρξης” συνάδει με τις έννοιες της “επιβίωσης” και της “εξέλιξης”. Από τη στιγμή της γέννησής μας – αλλά και στη συνέχεια της ζωής μας - οι πιο σημαντικές σχέσεις συνδράμουν στη διαμόρφωση των νευρώνων και των νευρωνικών κυκλωμάτων του εγκεφάλου, τα οποία μας επιτρέπουν να νιώθουμε τους άλλους, να συναισθανόμαστε, και μέσα από αυτές τις σχέσεις - οι οποίες και λειτουργούν ως καθρέπτες - να αντιλαμβανόμαστε τα δικά μας συναισθήματα και τον εαυτό μας (Cozolino, 2002).

Θέλοντας να τονίσει την σημασία των διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή μας και παράλληλα, όχι να ενοχοποιήσει τον γονεϊκό ρόλο αλλά να επισημάνει το σοβαρό

έργο που αυτός επιτελεί, ο Myron Hofer (1994), ένας μελετητής της ψυχοβιολογίας του συναισθηματικού δεσμού, υποστήριξε ότι ο φροντιστής (π.χ. μητέρα, πατέρας, σημαντικός άλλος) του παιδιού λειτουργεί ως ένας εξωτερικός ρυθμιστής της δομής και της νευροχημείας του παιδικού αναπτυσσόμενου εγκεφάλου.

Σε πρόσφατες μελέτες (Hüther, 2007) διαπιστώνεται το πόσο εύπλαστος είναι ο ανθρώπινος εγκέφαλος (πλαστικότητα εγκεφάλου) και την ικανότητά του να διαμορφώνεται λειτουργικά μέσα από τις εμπειρίες των αλληλεπιδράσεων με άλλους εγκεφάλους (Social brain). Όπως επισημαίνει ο Καλαρρύτης (2005): «...η κυρίαρχη επιρροή των διαπροσωπικών σχέσεων στον εγκέφαλο αφορά και τα δίκτυα εκείνα που ευθύνονται για την κοινωνική αντίληψη τα οποία είναι τα ίδια ή πολύ στενά συνδεδεμένα μ' εκείνα που συνδέουν τη δημιουργία νοήματος, τη ρύθμιση των σωματικών καταστάσεων, τη ρύθμιση και την ποιότητα του συναισθήματος, την οργάνωση της μνήμης, καθώς και την ποιότητα της διαπροσωπικής επικοινωνίας».

## **1.2 Παράγοντες που επηρεάζουν την διαμόρφωση των ερωτικών σχέσεων**

Στις ενήλικες ρομαντικές μας σχέσεις υπάρχουν πολλά στοιχεία τα οποία και συνηθούν με τις πρώιμες εμπειρίες μας καθώς και με άλλες σχέσεις του παρόντος (π.χ. με γονείς, φίλους, συνεργάτες κ.α.). Πολλές υποθέσεις από διάφορες θεωρίες έχουν προσπαθήσει να δώσουν μια απάντηση για τον τρόπο με τον οποίο ο κάθε άνθρωπος διασυνδέεται με τους άλλους ανθρώπους, τρόπος ο οποίος επιδεικνύει μια συνέπεια όσον αφορά στις αντιλήψεις, τις γνωσιοσυναισθηματικές αντιδράσεις και συμπεριφορές ανεξαρτήτως τύπου σχέσεων.

Σε μια προσπάθεια σύνθεσης όλων αυτών των θεωρήσεων η Μπαφίτη (2009) αποτύπωσε τις τρεις αυτές συνιστώσες που καθορίζουν αυτό το ιδιαίτερο μοτίβο συσχέτισης με τους άλλους και οι οποίες είναι: α) τα βιώματα της πρώιμης ηλικίας, β) οι ρόλοι στην οικογένεια, γ) οι κοινωνικές και πολιτισμικές επιρροές:

Α) Τα βιώματα της πρώιμης ηλικίας: Οι περισσότεροι πλέον επιστήμονες που μελετούν τον άνθρωπο (ψυχολόγοι, νευροεπιστήμονες, κοινωνιολόγοι, κοινωνικοί ανθρωπολόγοι κ.α.) τείνουν να συμφωνούν ότι οι πρώιμες εμπειρίες μας οι οποίες λαμβάνουν χώρα στο οικογενειακό πλαίσιο είναι καθοριστικής σημασίας για τον τρόπο με τον οποίο κανείς αντιλαμβάνεται και βιώνει την πραγματικότητα, τον εαυτό, αλλά και τον κόσμο γύρω του.

Σύμφωνα με τον Gerald Hüther (2007), είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε πλέον ότι στις ενήλικες σχέσεις τους οι άνθρωποι, αναβιώνουν σε ασύνειδο επίπεδο, συναισθήματα, σωματικές καταστάσεις και συμπεριφορές που αφορούν τις πρώιμες εμπειρίες ζωής οι οποίες και αποτελούν τις πρώτες χαράξεις του εγκεφάλου. Επιπλέον, αξίζει να αναφερθεί ότι τόσο η επιλογή συντρόφου όσο και τα μοτίβα συναισθηματικού δεσμού που χρησιμοποιούν αμφότεροι ερωτικοί σύντροφοι στην προσπάθεια της μεταξύ τους διασύνδεσης, σχετίζονται με τα βιώματα της πρώιμης ηλικίας και ειδικά με την ποιότητα που αναπτύχθηκαν οι τότε συναισθηματικοί δεσμοί με τα κύρια πρόσωπα πρόσδεσης (Λαμπρίδης, Παπαδιώτη & Παλαιολόγου, 2002· Shaver, Hazan & Bradshaw, 1988· Bartholomew & Horowitz, 1991).

Μπορεί να φανταστεί κανείς, ότι ο καθένας μας έχει ένα «νοητικό σχήμα επιλογής συντρόφου» σύμφωνα με το οποίο επιλέγουμε κάποιον με τον οποίο συνδυαζόμαστε σε ρόλους και καταστάσεις που έχουμε βιώσει στην οικογένεια προέλευσης, με απώτερο στόχο να τα εξελίξουμε. Αυτή η επιλογή βασίζεται στα χαρακτηριστικά εκείνα που έχει κάποιος και για τα οποία πιστεύουμε ότι θα μας βοηθήσουν να σκηνοθετήσουμε σε μια νέα βάση στο παρόν, τις εμπειρίες του παρελθόντος, δίνοντάς μας παράλληλα την ευκαιρία να εκφράσουμε συναισθήματα που δεν καταφέραμε να αποκαλύψουμε στην παιδική μας ηλικία (Μπαφίτη, 2005, 2009).

Η Ανδρουτσοπούλου (2013), επισημαίνει ότι η συντροφική σχέση ξεκινά ως μια εμπειρία αναζήτησης, φροντίδας και ασφάλειας και η οποία εμπεριέχει δύο αντίρροπες δυνάμεις οι οποίες βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ τους: α) της επεξεργασίας πρώιμων επώδυνων συναισθημάτων όπως η απογοήτευση και β) της έντονης αναζήτησης της επανορθωτικής εμπειρίας, ενός πολύ υγιή μηχανισμού που οι άνθρωποι φαίνεται να διαθέτουν (Ανδρουτσοπούλου, 2013).

B) Οι ρόλοι στην οικογένεια: Επιπροσθέτως ο καθένας, και ως αποτέλεσμα των πρώιμων αλληλεπιδράσεων στην γονεϊκή του οικογένεια διαμορφώνει ένα γνωσιοσυναισθηματικό μοντέλο το οποίο αφορά την αντίληψη για τον εαυτό του, τον τρόπο που σχετίζεται με τους άλλους και γενικά τον κόσμο γύρω του, αυτό που ο Bowlby (1973) ονόμασε Ενεργά Μοντέλα Δεσμού ΕΜΔ (βλ. 3.2, σελ. 35). Αυτό το πρώιμο μοντέλο γενικεύεται και εκφράζεται σε όλες τις σχέσεις τόσο εντός όσο και εκτός οικογένειας.



Σύμφωνα λοιπόν με τη θεωρία του δεσμού και την συστημική αντίληψη, φαίνεται ότι ο καθένας αναλαμβάνει κάποιον κύριο ρόλο ο οποίος αναπτύσσεται στη βάση των ΕΜΔ και ο οποίος τον βοηθάει να επιβιώσει και να συνυπάρξει με τα άλλα μέλη μέσα στο οικογενειακό σύστημα. Όπως αναφέρει και ο Byng-Hall (1985, 2002), μέσα από τη θεωρία του οικογενειακού σεναρίου (family script) δύο από τους κύριους ρόλους που τείνουν να παίρνουν άτομα με μη ασφαλείς τύπους δεσμού είναι α) ο ρόλος του «Δυνατού - Πρώιμου ενήλικα» (γονεοποιημένο παιδί, παιδί σύντροφος κ.α.) και β) του «Αδύνατου - Αιώνιου παιδιού» (εξαρτημένο παιδί, το παιδί ασθενής κ.α.).

Όσο πιο άκαμπτος είναι ο ρόλος αυτός μέσα στην οικογένεια, τόσο επίσης άκαμπτος και περιορισμένος θα είναι και ο τρόπος που κάποιος σχετίζεται με τον/την σύντροφό του στις μετέπειτα σχέσεις του. Επιπλέον, αρκετοί μελετητές των ενήλικων σχέσεων (Gellert, 1983· Napier, 1997· Napier & Whitaker, 1987), έχουν διαπιστώσει ότι η επιλογή συντρόφου γίνεται με κριτήριο βαθύτερους κώδικες επικοινωνίας και με βάση θεμελιακά χαρακτηριστικά που είναι κοινά μεταξύ των οικογενειών προέλευσης.

Γ) Οι κοινωνικές και πολιτισμικές επιρροές: Όπως αναφέρει ο Alvin Toffler (1980) στο έργο του “The third wave” και οι περισσότεροι κοινωνικοί επιστήμονες τείνουν να συμφωνούν, όσον αφορά τις ανεπτυγμένες κοινωνίες βρίσκονται ήδη εδώ και αρκετό καιρό στο τρίτο κύμα του πολιτισμού. Η μετάβαση δηλαδή από την αγροτική, στην βιομηχανική - αστική και τη μεταμοντέρνα εποχή του σήμερα, την εποχή της πληροφορίας και της τεχνολογίας όπως συχνά ονομάζεται, έχει συντελεστεί κατά την διάρκεια του 20ου αιώνα και έχει επηρεάσει σε βάθος τις ανθρώπινες σχέσεις όπως και τις κοινωνικές, πολιτικές και οικονομικές δομές.

Όσον αφορά την ελληνική πραγματικότητα, οι μεταβολές αυτές έχουν συντελεστεί σε πολύ μικρότερο διάστημα και με ταχύτερους ρυθμούς απ’ ότι σε άλλες ανεπτυγμένες κοινωνίες. Η συνύπαρξη όλων αυτών των αντιφατικών αντιλήψεων που απορρέει από τις μεταβολές αυτές, φαίνεται ότι επιβαρύνει το πώς σχετιζόμαστε στις ενήλικες ρομαντικές μας σχέσεις (Κατάκη, 1995, 1998), καθώς και σε έναν βασικό στοιχείο αυτών, τη "συντροφική ικανοποίηση" (Μπαφίτη, 2005, 2009).

Επιπλέον, φαίνεται ότι εμποδίζοντας σε συνειδητό ή ασύνειδο επίπεδο την έκφραση συναισθημάτων, (γεγονός που σχετίζεται με τις παραπάνω αντιφάσεις, καθώς και με την μη ικανοποίηση από τις σχέσεις) υπονομεύουμε την ισορροπία του ανοσοποιητικού και του νευρικού μας συστήματος, την βιοχημική ισορροπία του εγκεφάλου και την εύρυθμη λειτουργία της καρδιάς (Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988). Το γεγονός αυτό αφορά τον αποσυντονισμό της ομοιόστασης και της αίσθησης ευεξίας του ατόμου, έννοιες οι οποίες είναι σε μια συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ τους (Stierlin, 2005).

### **1.3 Η έννοια της συντροφικής ικανοποίησης στις ενήλικες ρομαντικές σχέσεις**

Σύμφωνα, τόσο με τον Gelles (1995), όσο και με τους Hendrick, Dicke, & Hendrick (1998) η έννοια της συντροφικής ικανοποίησης προσδιορίζεται ως μια ατομική υποκειμενική αξιολόγηση της ποιότητας της σχέσης του ζεύγους, ή περισσότερο απλά, πως νοιώθει κάποιος για την σχέση του. Η παραδοχή αυτή, σχετίζεται άμεσα με το κατά πόσο οι προσδοκίες, και οι πεποιθήσεις του κάθε ατόμου για τη σχέση αντανακλούν στο πως βιώνει τη δικιά του σχέση (Bahr, 1989).

Για αρκετές δεκαετίες και στην προσπάθειά τους οι ερευνητές να αξιολογήσουν αλληλοσχετιζόμενους μεταξύ τους παράγοντες όπως την ποιότητα της σχέσης, την ευτυχία και την υγεία έβγαζαν αντικρουόμενα συμπεράσματα. Μια διαπίστωση επ' αυτού ήταν η παράληψη του “παράγοντα της ικανοποίησης από τη σχέση”, μεταβλητή που συμπλήρωσε το κενό και συνταίριαξε πολλά “φαινομενικά” ασύνδετα έως πρότινος μεταξύ τους ευρήματα.

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι μελετητές των διαπροσωπικών σχέσεων αξιοποιούν την μεταβλητή αυτή με σκοπό να πάρουν ένα περισσότερο συστημικό αποτέλεσμα. Το γεγονός αυτό αποτελεί ένδειξη για την ιδιαίτερη σημασία που έχει τόσο στην ατομική, οικογενειακή όσο και στην κοινωνική ευημερία (Bradbury, Fincham & Beach, 2000). Ένα αποτέλεσμα των κοινωνικοπολιτιστικών αλλαγών που συντελέστηκαν τον προηγούμενο αιώνα στον δυτικό κόσμο, είναι ότι οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται πλέον διαφορετικά την έννοια της ποιότητας της συντροφικής σχέσης.

Μέσα από σχετικές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν τόσο στο εξωτερικό όσο και στην ελληνική κοινωνία (Popenoe & Whitehead, 1999· Κατάκη, Ανδρουτσοπούλου, Γαβριηλίδου, Γρηγοροπούλου & Λάκκα, 1999), διαφαίνεται ότι πλέον, ο κύριος σκοπός της σχέσης/γάμου δεν είναι η επιτυχής ανατροφή των παιδιών όπως άλλοτε αλλά περισσότερο ένα πλαίσιο όπου η συναισθηματική - σεξουαλική οικειότητα και ικανοποίηση είναι προτεραιότητες για τους εταίρους συντρόφους και η ύπαρξη παιδιών είναι το αποτέλεσμα της καλής λειτουργίας αυτής.

Η συντροφική ικανοποίηση μπορεί να αξιολογηθεί μέσα από μια μεγάλη γκάμα ερευνητικών εργαλείων, περισσότερο απλών, όπως το Quality of Marriage Index QMI (Norton, 1983), πιο σύνθετων όπως το Dyadic Adjustment Scale DAS (Spanier, 1976) και το Marital Adjustment Test MAT (Locke & Wallace, 1959), καθώς και πολυσύνθετων όπως το Marital Satisfaction Inventory MSI-R (Snyder, 1997).

### **1.3.1 Συντροφική ικανοποίηση (marital satisfaction) και σταθερότητα (marital stability) στη σχέση του ζεύγους**

Παρόλο τις φαινομενικά μεγάλες ομοιότητες μεταξύ των εννοιών της ικανοποίησης και της σταθερότητας της σχέσης (Fincham & Beach, 2006), έχουν διακριτές δομές και η μεταξύ τους σχέση μπορεί να επηρεάζεται από μεταβλητές όπως η φυλή, το φύλο, η διάρκεια της σχέσης και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του κάθε εταίρου. Ένα μεγάλο σώμα ερευνών, όπως θα δούμε παρακάτω μας δείχνουν ότι οι σχέσεις οι οποίες διέπονται από χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης μπορεί να εξελιχθούν ποικιλοτρόπως όπως π.χ. ο χωρισμός.

Παρόλο που ο χωρισμός είναι ένα από τα πιθανά αποτελέσματα της μη ικανοποίησης από τη σχέση, υπάρχουν πολλές περιπτώσεις που παρά τα υψηλά επίπεδα συγκρούσεων ανάμεσα στο ζευγάρι και τον χαμηλό βαθμό ικανοποίησης το ζευγάρι παραμένει μαζί (Lavner & Bradbury, 2010). Σε επίσης πρόσφατη έρευνα των Amato & Hohmann-Marriott (2007) η οποία αξιοποίησε στοιχεία από 509 χωρισμένα ζευγάρια και που σαν στόχο είχε την διερεύνηση της επίπτωσης που μπορεί να έχει ο βαθμός του στρες στο διαζύγιο, μεταξύ των άλλων διαπιστώθηκε ότι, “φαινομενικά” λιγότερο στρεσαρισμένα ζευγάρια αποφασίζουν να χωρίσουν.

Αξίζει όμως να σημειωθεί ότι η απόφαση του χωρισμού στις περισσότερες περιπτώσεις είναι αποτέλεσμα μακροχρόνιων ζυμώσεων και συνεχούς αυξανόμενης μη ικανοποίησης από τη σχέση, (Ammato 2000). Συνοψίζοντας τα προαναφερθέντα συμπεράσματα, μπορούμε να πούμε ότι η υπόθεση ότι όλα τα ζευγάρια που δεν χωρίζουν είναι ικανοποιημένα από τη σχέση τους, δεν ισχύει, αυτός είναι και ο λόγος που στην μελέτη αυτή δίνεται έμφαση στην έννοια της ικανοποίησης (marital satisfaction) και όχι στην έννοια της σταθερότητας της σχέσης (marital stability), (βλ. 2.5, σελ. 30).

### **1.3.2 Παράγοντες που επηρεάζουν τη συντροφική ικανοποίηση**

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες κατά τις οποίες η σχετική θεματολογία έχει εμπνεύσει πολλούς ερευνητές, έχουν εντοπιστεί μια σειρά από παράγοντες που ασκούν επίδραση άλλοτε σε μικρότερο και άλλοτε σε μεγαλύτερο βαθμό στην εκλαμβανόμενη ικανοποίηση από την συντροφική σχέση. Αυτοί οι παράγοντες μπορεί να ομαδοποιηθούν αδρομερώς σε τρεις (3) κατηγορίες:

α) Δημογραφικοί παράγοντες: Το φύλο, ο αριθμός των παιδιών, η ηλικία, το επάγγελμα, το επίπεδο εκπαίδευσης (Kamp Dush et al., 2008), η φυλή και το οικονομικό προφίλ (Smock, 2004) λειτουργούν ως παράγοντες επιρροής σε συνδυασμό και με άλλες μεταβλητές. Σύμφωνα με την Clair Kamp Dush, et. al. (2008), βρέθηκε ότι υπάρχουν σημαντικές διαφοροποιήσεις σε μεταβλητές που σχετίζονται με δημογραφικούς παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, οι σύζυγοι (άντρες), από τη λευκή φυλή, γυναίκες με λιγότερα παιδιά και γυναίκες οι οποίες έχουν ένα συστηματικό - αν και διευρυνόμενο ωράριο - πρόγραμμα εργασίας, είχαν περισσότερες πιθανότητες να δηλώσουν υψηλότερη συντροφική ικανοποίηση. Εν αντιθέσει, σύζυγοι (γυναίκες), από τη μη λευκή φυλή και εκείνες που παντρεύτηκαν σε μεγαλύτερες ηλικίες, είχαν περισσότερες πιθανότητες να δηλώσουν χαμηλότερη συζυγική ικανοποίηση.

β) Ενδοπροσωπικοί γνωσιοσυναισθηματικοί παράγοντες: Η κατάθλιψη φαίνεται ότι σχετίζεται θετικά με την χαμηλή ικανοποίηση από τον γάμο/σχέση (Overbeek, et al., 2006· Whisman & Bruce, 1999). Ο Mark Whisman, και οι συνεργάτες του, σε έρευνες που αφορούσαν μεγάλα δείγματα γενικού πληθυσμού, διαπίστωσαν την ισχυρή αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση από τον γάμο και της

μείζονος κατάθλιψης για τις γυναίκες και της δυσθυμίας για τους άνδρες, σχέση η οποία δεν φαίνεται να επηρεάζεται από παράγοντες όπως οι δημογραφικές μεταβλητές (Whisman, Sheldon, & Goering, 2000).

Σε άλλη μελέτη των Sacco & Phares (2001), σε δείγμα παντρεμένων ζευγαριών στον γενικό πληθυσμό, βρέθηκε ότι η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκλαμβανόμενη ικανοποίηση από τη σχέση. Η μελέτη αυτή μετρούσε το βαθμό ικανοποίησης των συζύγων από τον γάμο, σε σχέση με την αίσθηση αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης που είχε κάποιος για τον εαυτό του, αλλά και σε σχέση με την εικόνα που είχε διαμορφώσει ο κάθε σύζυγος για τον εταίρο σύζυγο. Μεταξύ των άλλων, βρέθηκε ότι ανεξάρτητα από το επίπεδο της αυτοεκτίμησης που είχε κάποιος για τον εαυτό του, οι περισσότερο ικανοποιημένοι ήταν αυτοί που οι εταίροι τους, τους έβλεπαν θετικά και λιγότερο ικανοποιημένοι αυτοί, που οι εταίροι τους είχαν σχηματίσει αρνητική εικόνα γι' αυτούς.

Επίσης, η κακοποίηση σε παιδική ηλικία (Mc Cord, 1983), η χρήση και κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών από την πλευρά των γονιών (Watt, 2002) οι προσδοκίες (Waller & McLanaban, 2005), οι πεποιθήσεις (Amato & Rogers, 1999), όπως και διαγενεϊκά μοτίβα συμπεριφοράς καθώς και πρώιμες εμπειρίες ζωής φαίνεται ότι ασκούν σημαντική επίδραση στην ικανοποίηση από τη σχέση όπως, το διαζύγιο των γονιών και οι οικογενειακές συγκρούσεις (Amato & Booth, 2001).

Παρότι έρευνα της Kunz, (2000), δείχνει ότι από μόνο του το διαζύγιο δεν επηρεάζει τις ικανότητες των απογόνων για δημιουργικές σχέσεις, κάποιες έρευνες αξιοποίησαν μεταβλητές όπως την διαχείριση συγκρούσεων ανάμεσα στους γονείς για να εξάγουν ένα περισσότερο συγκεκριμένο αποτέλεσμα. Πιο συγκεκριμένα οι Doucet & Aseltine (2003), διερεύνησαν εάν η ποιότητα των γάμων νεαρών ενηλίκων επηρεάζεται από το προφίλ της σχέσης των γονιών τους (παντρεμένοι, χωρισμένοι, ξαναπαντρεμένοι) και ιδιαίτερα τον τρόπο με τον οποίο οι γονείς τους διαχειριζόταν τις μεταξύ τους συγκρούσεις. Τα γενικά συμπεράσματα από την έρευνα αυτή έδειχναν την ισχυρή συσχέτιση που έχουν οι αναποτελεσματικές γονεϊκές συγκρούσεις με τις φτωχές σε ικανοποίηση συζυγικές σχέσεις των απογόνων τους, εν αντιθέσει με την συσχέτιση που έχει το διαζύγιο μεταξύ των γονιών, αυτό καθαυτό.

Επιπροσθέτως ο συναισθηματικός δεσμός (Banse, 2004· Kane et al., 2007), και η ρύθμιση του συναισθήματος (Grossman & Grossman, 1991· Dozier & Kobak, 1992) φαίνεται να έχουν σημαντικές συσχετίσεις με την ικανοποίηση από τη σχέση, παράγοντες που αναλύονται περισσότερο στη συνέχεια στα αντίστοιχα κεφάλαια.

γ) Διαπροσωπικοί συμπεριφοριστικοί παράγοντες: Σε σχετικές μελέτες που αφορούσαν την εξέταση μεθόδων που αποσκοπούσαν στις δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης συγκρούσεων και μέσα από το πρόγραμμα CARE (Compassionate and Accepting Relationships through Empathy program), οι Rogge, Cobb, Johnson, Lawrence & Bradbury (2002), διαπίστωσαν ότι η αποτελεσματική διαχείριση της επίλυσης συγκρούσεων που βασίζεται σε δεξιότητες του ενός συντρόφου/συζύγου δεν εξασφαλίζει την ικανοποίηση από τη σχέση και ότι οι θετικές αλληλεπιδράσεις ίσως είναι περισσότερο σημαντικές για την ικανοποίηση από τη σχέση. Συγκεκριμένα η βελτιστοποίηση του θετικού μοιράσματος και της υποστήριξης του ενός συντρόφου/συζύγου προς τον άλλον φαίνεται να είναι το κλειδί για την αύξηση της ικανοποίησης από τη σχέση (Rogge, Cobb, Johnson, Lawrence & Bradbury, 2002· Meier, McNayghton - Cassil & Lynch, 2006· Suitor & Pillemer, 1994· Cutrona, 1996).

Επίσης και άλλοι διαπροσωπικοί παράγοντες όπως η διαχείριση του στρες (Bodenmann, 2005· Neff & Karney, 2004· Rohrbaugh, et al., 2002) και η έκφραση συναισθημάτων (Gottman & Levenson, 1992· Pasch & Bradbury, 1998) φαίνεται ότι επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό την συντροφική ικανοποίηση, παράγοντες οι οποίοι θα αναλυθούν ενδελεχώς στις αντίστοιχες θεματικές ενότητες της παρούσας μελέτης.

Όσον αφορά την αξιοποίηση των ευρημάτων, μπορούμε να δούμε την σημαντική συνεισφορά του πεδίου αυτού στη δημιουργία προγραμμάτων προαγωγής της υγείας, πρόληψης καθώς και στον εμπλουτισμό της γκάμας των μοντέλων θεραπείας ζεύγους (Johnson, 2000, 2004· Greenberg et al., 2002). Συνοψίζοντας τα παραπάνω ευρήματα, μπορεί κανείς να αντιληφθεί ότι, η συμπεριφορά του έκαστου συντρόφου στη σχέση είναι αποτέλεσμα των λειτουργιών της γνωστικής διαδικασίας, της

εμπειρίας και του συναισθήματος όπου μέσα από μια κυκλική συνεχή αλληλεπίδραση το ένα επηρεάζει και επηρεάζεται από το άλλο.

Τα παραπάνω θέματα εμπίπτουν τόσο στο πεδίο “Δηινεκής Ευαλωτότητες (Enduring Vulnerabilities)” όσο και στο πεδίο “Δυαδικής Προσαρμογής (Adaptive Process)” του Μοντέλου ευαλωτότητας και προσαρμογής στο στρες, Vulnerability-Stress-Adaptation Model VSA model, (βλ. 2.5, σελ.30). Επιπροσθέτως, στη συνέχεια της επιστημονικής μελέτης θα αναλυθεί ενδελεχώς η επίδραση του στρες και του ενήλικου δεσμού πάνω στη σχέση αυτή.

## 2. Ψυχική Υγεία και ο παράγοντας στρες

### 2.1 Ποιότητα ζωής, ψυχική υγεία και ο παράγοντας στρες

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ΠΟΥ, η έννοια της ποιότητας ζωής είναι στενά συνδεδεμένη με την υποκειμενική αντίληψη των ατόμων η οποία και αφορά τη ζωή τους, μέσα στα πλαίσια των πολιτισμικών χαρακτηριστικών και του συστήματος αξιών της κοινωνίας στην οποία ζουν και σε συνάρτηση με τους προσωπικούς τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες τους (THE WHOQOL GROUP 1995).

Μία βασική συνιστώσα αυτής της τόσο πολυδιάστατης και πλούσιας σε περιεχόμενο έννοιας όπως η ποιότητα ζωής είναι η ψυχική υγεία. Σύμφωνα με την Marie Jahoda (1958) - η οποία ασχολήθηκε επισταμένως με την έννοια της ψυχικής υγείας και οι απόψεις της έγιναν αποδεκτές από την έκθεση της Joint Commission on Mental Illness & Health, - ως ψυχική υγεία ορίζεται μια κατάσταση ισορροπίας η οποία εμπεριέχει τα εξής χαρακτηριστικά: α) την επίγνωση του ατόμου για την ταυτότητά του, β) την δυνατότητα αυτοδυναμίας, γ) τη δυνατότητα διαχείρισης του στρες, δ) την δυνατότητα του ατόμου για ενεργητικότητα και ανεξαρτησία, ε) την ικανότητα ελέγχου του περιβάλλοντος, στ) την ικανότητα να αγαπά και να αγαπιέται, να εργάζεται και να διασκεδάζει, και τέλος ζ) τη δυνατότητα να επιλύει τα προβλήματά του.

Ως συνέχεια των παραπάνω μπορεί να πει κανείς ότι η διαχείριση του στρες, φαίνεται ότι παίζει έναν καίριο ρόλο στην ψυχική ισορροπία του ατόμου, και όπως

αναφέρει η Gerhardt (2004), «η ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται το στρες είναι η πεμπουσία της ψυχικής του υγείας». Το στρες, ειδικά στη σύγχρονη εποχή είναι συνυφασμένο με την καθημερινότητά μας και εμπεριέχεται σε όλο το φάσμα της ζωής μας, προσωπική, κοινωνική, επαγγελματική και η αναποτελεσματική διαχείρισή του μπορεί να επηρεάσει δραματικά την υγεία μας, τις κοινωνικές και ερωτικές μας σχέσεις, την εργασία μας κ.α.

Συμπληρωματικά η Ανδρουτσοπούλου (2005) αναφέρει μεταξύ άλλων: «.....φαίνεται πως τα προβλήματα υγείας μπορεί να αποτελούν ενδείξεις για την ύπαρξη στρεσογόνων καταστάσεων, τα αίτια των οποίων καλούμαστε να ανακαλύψουμε και να αντιμετωπίσουμε.....»

Πολλές προσπάθειες έχουν γίνει έτσι ώστε το στρες να λάβει έναν ορισμό που θα αποδίδει όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που εμπεριέχονται στην κατάσταση αυτή που εισέρχεται ο ανθρώπινος οργανισμός και που αφορά αυτόν και το περιβάλλον του. Ο πλέον αποδεκτός ορισμός τελικά, μπορεί να πει κανείς ότι είναι αυτός που εξετάζει το σύνολο των αλληλεπιδράσεων τόσο σε ενδοπροσωπικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος.

Ένας ορισμός που θα μπορούσε να συμπεριλάβει το παραπάνω νόημα είναι αυτός που έδωσε ο Lazarus (1966), ο οποίος και υποστηρίζει ότι το στρες είναι μια ψυχοσωματική κατάσταση η οποία εμφανίζεται όταν ο οργανισμός αντιλαμβάνεται ότι οι απαιτήσεις μιας εξωτερικής κατάστασης βρίσκονται πέρα από την αντιληπτική του ικανότητα να τις αντιμετωπίσει., δηλαδή όταν οι πόροι ενός ατόμου δεν επαρκούν για να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις και τις πιέσεις της κατάστασης αυτής.

Η προσπάθεια αυτή λαμβάνει υπόψη της την υποκειμενικότητα της αντίληψης για συγκεκριμένα ερεθίσματα, την οποία έχει διαμορφώσει το άτομο μέσα από τις αλληπάλληλες διαδράσεις με άλλους ανθρώπους και καταστάσεις (social constructionism), και διακρίνει την έννοια της ψυχολογικής εμπειρίας με την οποιαδήποτε πραγματική ή φανταστική (state of mind) εμπειρία η οποία μπορεί να εκληφθεί ως απειλή.



## 2.2 Ο μηχανισμός του στρες και οι επιπτώσεις του στη ζωή μας

Συνηθίζεται, σε πολλές μελέτες γύρω από τον παράγοντα στρες να δίνεται έμφαση στους εξωτερικούς παράγοντες, δηλαδή στις καταστάσεις εκείνες που θεωρούνται - ανά περίπτωση - υπεύθυνες για την δημιουργία του, και λιγότερο στον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο εσωτερικός μηχανισμός διαχείρισης του ατόμου που καλείται να αντιμετωπίσει την σχετική με το στρες κατάσταση.

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε τον τρόπο λειτουργίας του, αποδεχόμενοι παράλληλα το γεγονός ότι το στρες είναι συνυφασμένο πλέον με την καθημερινότητά μας, ίσως είναι καλύτερα να δώσουμε λιγότερη σημασία στο εάν και ποια κατάσταση μπορεί να παράγει στρες και να εστιάσουμε περισσότερο στην κατανόηση του εσωτερικού μηχανισμού του ανθρώπου ο οποίος διαχειρίζεται το στρες.

Όταν το άτομο λοιπόν ζει μια εμπειρία κατά την οποία οι πόροι αντιμετώπισής της εξαντλούνται, δηλαδή η κατάσταση αυτή απειλεί να καταστρέψει την ομοιότητα του οργανισμού, ο μηχανισμός του στρες έρχεται στο προσκήνιο. Η αντίδραση αυτή ενεργοποιεί με τη σειρά της ένα πλήθος χημικών αντιδράσεων, μέσω του υποθάλαμου (hypothalamus), ο οποίος εμπλέκεται σε ένα εύρος λειτουργιών του σώματος. Ένα αποτέλεσμα των αντιδράσεων αυτών είναι η ορμόνη κορτιζόλη, (cortisol) η οποία, σύμφωνα με ευρήματα των τελευταίων ετών, αποδεικνύεται ότι παίζει έναν καθοριστικό ρόλο στη ζωή μας. Η δράση της είναι χρήσιμη για τον οργανισμό για ένα σχετικά μικρό διάστημα κατά το οποίο αφυπνίζει τον οργανισμό έτσι ώστε αυτός να μπορέσει να διαχειριστεί την κατάσταση και ο οποίος μετά επανέρχεται στην αρχική του λειτουργία.

Όταν όμως η διάρκεια του στρες παραμείνει και η δράση της επιμηκύνεται – και η κατάσταση αυτή υιοθετείτε ως επαναλαμβανόμενο μοτίβο αντίδρασης - τότε αρχίζει να έχει καταστροφικά αποτελέσματα για τον οργανισμό (Makino, Gold & Schulkin, 1994· Mason, et al. 2001) όπως, την καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος (Martin, 1997· Sternberg, 2001), την επιρροή του εμβρυακού εγκεφάλου από το στρες της εγκυμονούσας (Gitau et al., 2001), τη μείωση της μαθησιακής ικανότητας, της ικανότητας για χαλάρωση και της απορρύθμισης του συναισθήματος (Gerhardt, 2004).

### 2.3 Στρες, συντροφική ικανοποίηση και δυαδική προσαρμογή στη σχέση του ζεύγους

Όπως προαναφέρθηκε, οι αλλαγές που επέφερε ο σύγχρονος τρόπος ζωής όπως π.χ. το μοντέλο της πυρηνικής οικογένειας, η αλλαγή του ρόλου της γυναίκας στη σχέση, η απώλεια του κοινωνικού κεφαλαίου και άλλες κοινωνικοοικονομικές ανακατατάξεις, έχουν προσδώσει μια ιδιαίτερη θέση στη δυαδική συντροφική σχέση η οποία και τείνει να είναι πρωταρχικής σημασίας για τη ζωή του ανθρώπου (Robles & Kiecolt-Glaser, 2003), γεγονός που αποτυπώνεται συχνά στη φράση «Κοινωνίες των δύο».

Σύμφωνα με την παραπάνω διαπίστωση μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η “σύγχρονη” ερωτική σχέση είναι ένα ιδιαίτερης σημασίας “εργαστήρι” μέσα στο οποίο τα άτομα βιώνουν το στρες αλλά παράλληλα βρίσκουν και πόρους για την αντιμετώπισή του (Pearlin & Turner, 1987). Ως πηγές του στρες για ένα ζευγάρι αναφέρονται μεταξύ άλλων, οικονομικοί, κοινωνικοί λόγοι, θέματα υγείας, καταστάσεις στην ευρύτερη οικογένεια, ο αριθμός και η ανατροφή των παιδιών (Bodenmann, Ledermann & Bradbury, 2007· Whiffen & Cotlib, 1989).

Σε παλαιότερες έρευνες (Tesser & Beach, 1998), οι οποίες αφορούσαν τρεις μελέτες που σαν κεντρικό θέμα είχαν την συσχέτιση μεταξύ γεγονότων ζωής που είχαν την δυνατότητα να προκαλέσουν στρες και των αρνητικών επιπτώσεων που αυτές μπορεί να είχαν στις ερωτικές σχέσεις, καθώς και μια μίνι μετα-ανάλυση της σχετικής με το θέμα βιβλιογραφίας, βρήκαν μια σημαντική αρνητική γραμμική τάση στη συζυγική ικανοποίηση, λόγω του στρες και από τους δύο συζύγους.

Επίσης, σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι Cohan & Bradbury (1997), - η οποία αφορούσε τα αρνητικά γεγονότα ζωής ως παράγοντες στρες, τις σε βάθος χρόνου αλλαγές στα καταθλιπτικά συμπτώματα, τα αρνητικά γεγονότα ζωής, καθώς και την συσχέτισή τους με την δυαδική προσαρμογή του ζευγαριού - σε 60 νιόπαντρα ζευγάρια και η οποία διήρκεσε 18 μήνες, βρήκαν σημαντική αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στα αρνητικά γεγονότα ζωής και στην συντροφική ικανοποίηση των γυναικών. Οι ερευνητές αναφέρουν επίσης, ότι τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής μπορούν να διευκρινίσουν περαιτέρω το μοντέλο ευαλωτότητας και προσαρμογής του ζεύγους στον παράγοντα στρες VSA- model (βλ. 2.5, σελ.30), καθώς και να

επεκτείνουν την σημασία που έχει η συμπεριφορά αμφοτέρων συντρόφων στην ποιότητα της σχέσης.

Ο παράγοντας στρες είναι χωρίς συζήτηση αναπόσπαστο στοιχείο της δυαδικής σχέσης και προσαρμογής και ο τρόπος διαχείρισής του παίζει καίριο ρόλο στο πως αυτή η σχέση θα εξελιχθεί. Όπως αναφέρει και ο Smock (2004) η ποιότητα της σχέσης και ειδικότερα ο βαθμός ικανοποίησης του εκάστου συντρόφου από αυτήν προσδιορίζεται σε μεγάλο βαθμό από την αποτελεσματική διαχείριση/διαπραγμάτευση των αλλαγών αυτών που επέρχονται στη σχέση και οι οποίες αφορούν το άτομο, την ίδια τη σχέση αλλά και το ευρύτερο περιβάλλον στο οποίο αυτή εντάσσεται.

Οι ρομαντικές ενήλικες σχέσεις, αξιολογούνται στις μέρες μας, ως σχέσεις πρωταρχικής σημασίας και οι οποίες διέπονται από μια ιδιαίτερη πολυπλοκότητα, διότι ο κάθε σύντροφος κουβαλάει μαζί του μια κληρονομιά η οποία συμπεριλαμβάνει βιώματα και αξίες που έχουν να κάνουν με την οικογένεια προέλευσης, κοινωνικοπολιτισμικούς παράγοντες όπως το πότε παντρευόμαστε, το εισόδημα και την εκπαίδευση καθώς και ένα πλαίσιο ήδη διαμορφωμένων σχέσεων όπως οι φιλικές, οι οικογενειακές και οι επαγγελματικές.

Στην σημερινή εποχή είναι θεωρητικά, κλινικά και εμπειρικά τεκμηριωμένη πλέον η συμπλοκότητα που διέπει το περιεχόμενο των σχέσεων αυτών, όπως ήδη έχει προαναφερθεί στο προηγούμενο κεφάλαιο. Ο κάθε σύντροφος έχει προσδοκίες από τον άλλον, τέτοιες που δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα του πλαισίου ζωής του ζευγαριού αλλά οι οποίες εμπεριέχουν αντιλήψεις και συναισθήματα τόσο συγκεχυμένα έτσι ώστε πολλές φορές να γίνονται τροχοπέδη στην εξέλιξη της σχέσης. Ένα σύνηθες παράδειγμα που καταδεικνύει το πόσο πολυδιάστατη έχει γίνει πλέον η ερωτική σχέση είναι το γεγονός ότι ο ένας σύντροφος περιμένει από τον άλλον στοιχεία όπως η διασκέδαση, ο προσδιορισμός της ταυτότητάς του, η επικοινωνία, η φιλία, η χαλάρωση κ.α., στοιχεία που παλαιότερα τα έπαιρνε όχι μόνο από τον/την σύντροφό του αλλά από φίλους όπως και από τον ευρύτερο κοινωνικό του περίγυρο.

Σε σχέση λοιπόν με τις περισσότερο "κολεκτιβίστικου" τύπου κοινωνίες (Καφέτσιος, 2004), ένα νέο χαρακτηριστικό των "ατομικίστικων" κοινωνιών είναι ότι η δυαδική σχέση επιμερίζεται σε μεγάλο βαθμό όλα αυτά που κάποτε μοιραζόταν οι άνθρωποι με περισσότερους ανθρώπους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η αυτοαντίληψη σε γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο εκάστου συντρόφου, καθώς και η προσαρμογή της δυαδικής σχέσης σε αυτά τα νέα δεδομένα να παίζουν καίριο ρόλο για την διαχείριση της ερωτικής σχέσης και εν τέλει για την ποιότητα αυτής.

Οι Bradbury & Fincham (1990), εξέτασαν ένα σώμα από 23 έως τότε έρευνες που ως βασικό τους θέμα είχαν την διερεύνηση της σημασίας που έχει ο βαθμός ικανοποίησης από την ερωτική σχέση σχετικά με την ερμηνεία της συμπεριφοράς μεταξύ ερωτικών συντρόφων. Ένα κοινό στοιχείο σε όλες τις μελέτες ήταν ότι τα άτομα που δεν είναι ικανοποιημένα από τη σχέση τείνουν να κάνουν αποδόσεις και ερμηνείες που μεγιστοποιούν την αρνητική σημασία της συμπεριφοράς των συντρόφων τους.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να επιβαρύνει τη σχέση, αποδυναμώνοντας παράλληλα την δυαδική προσαρμογή (δηλαδή, την αλληλεπίδραση αμοιότροπων συντρόφων μέσα από γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφοριστικά σχήματα στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν, ή/και να ενισχύσουν την ευημερία εαυτού και σχέσης), που με τη σειρά τους επιδρούν αρνητικά ακόμα περισσότερο στην ικανοποίηση από τη σχέση, δημιουργώντας με αυτόν τον τρόπο έναν "αρνητικό" φαύλο κύκλο όπου η συντροφική ικανοποίηση και η δυαδική προσαρμογή ανατροφοδοτούν η μία την άλλη.

Σε άλλη σχετικά πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 198 γερμανόφωνα ζευγάρια, (Bodenman, Ledermann & Bradbury, 2007), εξετάστηκε η συσχέτιση μεταξύ του εκλαμβανόμενου στρες (του στρες που προκύπτει εκτός της δυαδικής σχέσης και αφορά εξωγενείς παράγοντες και του στρες που προκύπτει εντός της δυαδικής σχέσης και αφορά τόσο ενδοπροσωπικούς όσο και διαπροσωπικούς παράγοντες) και της συντροφικής/συζυγικής ικανοποίησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ικανοποίηση από τη σχέση και η σεξουαλική δραστηριότητα διέπονται από ενοχλήσεις και προβλήματα που προέρχονται από την δυάδα των συντρόφων και τα οποία με τη σειρά τους σχετίζονται με το στρες που προκύπτει εκτός της

δυναμικής σχέσης (απώλεια κοντινού προσώπου, οικονομική κρίση κ.α.). Η σεξουαλική λειτουργικότητα φαίνεται ότι επηρεάζεται αρνητικά από την παραπάνω σχέση ειδικά στις γυναίκες.

Επίσης σε πρόσφατη μετα-ανάλυση της σχετικής με το θέμα βιβλιογραφίας που αφορούσε 66 μελέτες επιπολασμού (cross-sectional studies, weighted mean effect  $r = .37$ ) και 27 διαχρονικές μελέτες (longitudinal studies, weighted mean effect  $r = .25$ ), η Proulx και οι συνεργάτες της, βρήκαν ότι η ποιότητα του γάμου/σχέσης και κατ' επέκταση η ικανοποίηση που εκλαμβάνεται από αυτήν σχετίζεται σημαντικά με την ευεξία, την αυτοεκτίμηση, την ικανοποίηση από την ζωή, την γενικότερη ευτυχία και την φυσική υγεία (Proulx, Helms & Buehler, 2007), παράγοντες που επηρεάζονται είτε έμμεσα είτε άμεσα από τον παράγοντα στρες.

#### **2.4 Τύποι δυναμικής προσαρμογής και η διαχείριση του στρες**

Σύμφωνα με τον Bodenmann (1995, 2005) και το Συστημικό – Συναλλακτικό Μοντέλο της Δυναμικής Αντιμετώπισης (Systemic – Transactional Model of Dyadic Coping) υπάρχουν τρεις (3) τρόποι διαχείρισης του στρες α) η ατομική αντιμετώπιση (individual coping), β) η αναζήτηση υποστήριξης (support-seeking) και γ) η δυναμική αντιμετώπιση (dyadic coping).

Μεταξύ άλλων αναφέρει ότι τα ζευγάρια τα οποία τείνουν να διαχειρίζονται μαζί τις καταστάσεις στρες, προωθούν την αμοιβαία εμπιστοσύνη, τη δέσμευση του ενός με τον άλλον, και ενισχύει την από κοινού προσπάθεια η οποία εμπλουτίζει την ποιότητα της σχέσης και την σταθερότητα αυτής. Επιπροσθέτως στο παραπάνω μοντέλο ομαδοποιούνται τέσσερις τύποι δυναμικής αντιμετώπισης καταστάσεων στρες, οι οποίες είναι:

α) Υποστηρικτική δυναμική coping (Supportive dyadic coping): κατά την οποία ο ένας εταίρος βοηθά τον άλλον μέσα από παροχή συμβουλών, συναισθηματική έκφραση, ενεργητική ακρόαση, έκφραση εμπιστοσύνης και κατανόησης (Bodenmann, 1995, 2005).

β) Κοινή δυαδική αντιμετώπιση (Common dyadic coping): κατά την οποία υπάρχει συνεργατική διαχείριση της κατάστασης όπως μοίρασμα συναισθημάτων, κοινές δραστηριότητες χαλάρωσης, την έκφραση αγάπης (Bodenmann, 1995, 2005).

γ) Η εκπροσωπούμενη δυαδική αντιμετώπιση (Delegated dyadic coping): κατά την οποία ο ένας σύντροφος μπορεί να αναλάβει την αντιμετώπιση της κατάστασης προκειμένου να μειώσει το άγχος του εταίρου, π.χ. ένα σύντροφος ζητά από τον άλλον να κάνει τις δουλειές του σπιτιού διότι έχει μια ιδιαίτερα πιεσμένη ημέρα στη δουλειά (Bodenmann, 1995, 2005).

δ) Αρνητική δυαδική αντιμετώπιση (Negative dyadic coping): η οποία εμπεριέχει συχνά ή σε ένα συνεχές, εχθρική στάση μεταξύ των συντρόφων και στοιχεία, αμφιθυμίας, γλευασμού, ειρωνείας, κριτικής, περιφρόνησης και μη εποικοδομητικού τρόπου επικοινωνίας (Bodenmann, 1995, 2005).

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να σημειωθεί ότι η συγκεκριμένη μεταπτυχιακή διατριβή δεν αξιοποιεί τόσο τους μηχανισμούς του Συναλλακτικού Μοντέλου της Δυαδικής Αντιμετώπισης με την χρησιμοποίηση κάποιου εξειδικευμένου ερευνητικού εργαλείου, αλλά είναι περισσότερο εστιασμένη στην διερεύνηση της δυαδικής προσαρμογής του ζεύγους (Spanier, 1976) όπως αυτή εκφράζεται μέσα από τη φύση των τύπων του ενήλικου δεσμού. Παρόλα αυτά θεωρήθηκε ιδιαίτερα σημαντική η αναφορά του παραπάνω μοντέλου, διότι σε αυτό εμπεριέχονται στοιχεία που αφορούν στον συνολικό βαθμό της εκλαμβανόμενης ικανοποίησης από τη σχέση και επηρεάζονται από μεταβλητές που χρησιμοποιούνται στην συγκεκριμένη έρευνα.

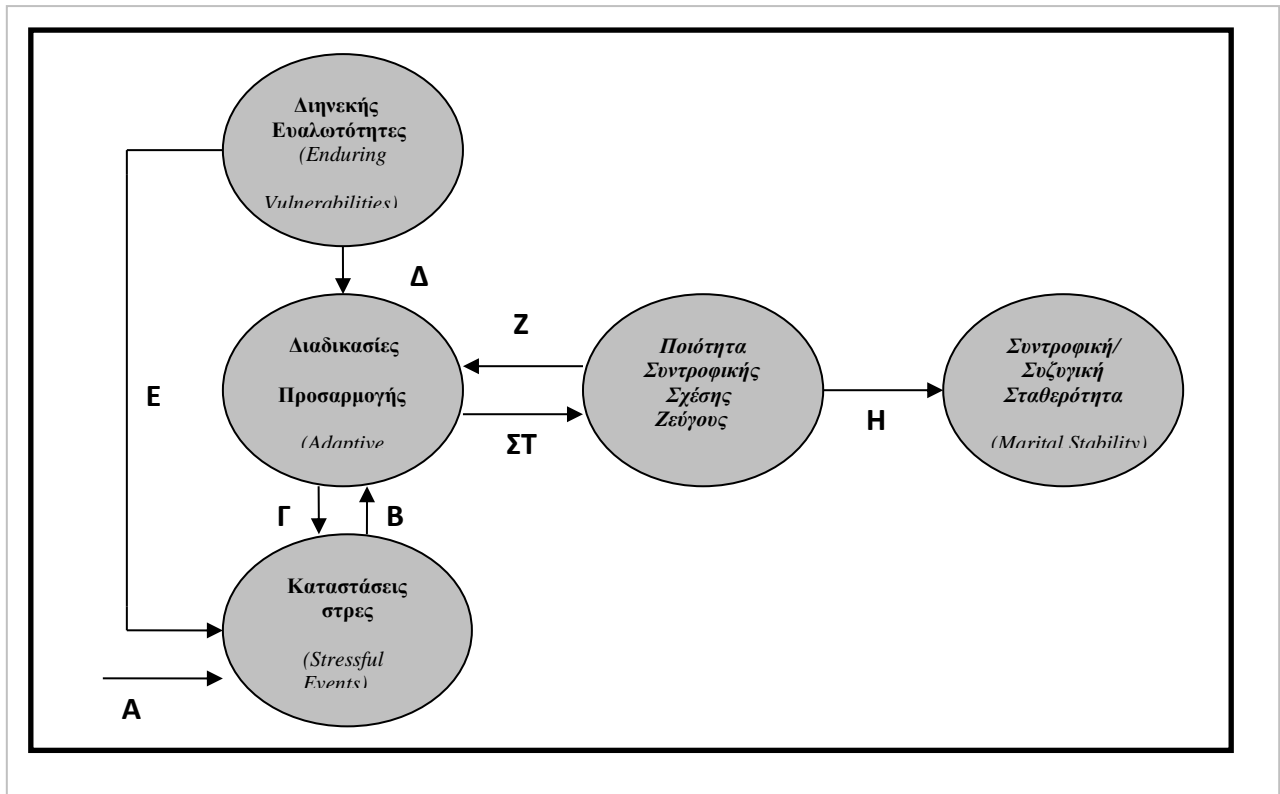
Ο μεταβλητές αυτές είναι οι τύποι ενήλικου δεσμού και τα συναισθήματα οι οποίες επεμβαίνουν είτε άμεσα είτε έμμεσα στην υιοθέτηση - από την μεριά των συντρόφων - προτιμώμενων στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους και του στρες, το οποίο παράγεται είτε από εξωγενείς παράγοντες (π.χ. κοινωνική-οικονομική κρίση, ασθένεια συγγενών κ.α.), είτε από το ίδιο το άτομο (π.χ. έμφαση στα αρνητικά συναισθήματα, μη δυνατότητα ενσυναίσθησης κ.α.), είτε από την ίδια τη σχέση (π.χ. ασθένεια του ενός συντρόφου, εξωσυζυγική σχέση, μη επαρκής επικοινωνία κ.α.), παράγοντες που θα αναλυθούν περεταίρω στη συνέχεια.

Τέλος όσον αφορά την δυαδική προσαρμογή, αυτή εμπεριέχει τέσσερις συνιστώσες (Spanier, 1976): α) την δυαδική συναίνεση: δηλαδή τον βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας που έχει το ζευγάρι για διάφορα θέματα (κοινωνικά, οικονομικά, πολιτικά κ.α.), β) την δυαδική συνοχή: δηλαδή τον βαθμό στον οποίο το ζευγάρι "βρίσκεται" σε κοινές δραστηριότητες (συζητήσεις, χόμπυ, εργασία κ.α.), γ) την έκφραση στοργής: δηλαδή τον βαθμό που ο κάθε σύντροφος είναι ικανοποιημένος από τη στοργή και την τρυφερότητα που λαμβάνει αλλά και που δείχνει στον άλλο, και δ) την δυαδική ικανοποίηση: την ικανοποίηση που λαμβάνει ο κάθε σύντροφος από τη σχέση του (βλ. 3.5, σελ. 44).

### **2.5 Μοντέλο ευαλωτότητας και προσαρμογής τους ζεύγους στον παράγοντα στρες (Vulnerability Stress Adaptation Model)**

Το μοντέλο ευαλωτότητας και προσαρμογής του ζεύγους στον παράγοντα στρες (βλ. VSA Model, σχήμα 4) είναι ένα άλλο μοντέλο που χρησιμοποιείται σε αυτή την μεταπτυχιακή διατριβή και το οποίο έχει αναπτυχθεί ως ένα ενοποιητικό πλαίσιο, εμπεριέχοντας έννοιες όπως ποιότητα, και σταθερότητα της σχέσης, και ενσωματώνει τόσο εμπειρικά ευρήματα όσο και θεωρητικές αναφορές (Karney & Bradbury, 1995).

Η βασική δομή που διέπει το μοντέλο αυτό, βασίζεται στην άποψη ότι η ποιότητα και η σταθερότητα στη σχέση, σε βάθος χρόνου, μπορούν να εξηγηθούν από τον συνδυασμό α) της διηνεκούς ευαλωτότητας: όπως τα σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, οι δημογραφικοί παράγοντες, καθώς και οι εμπειρίες και τα πρώιμα βιώματα που ο καθένας φέρνει στη σχέση, β) των καταστάσεων στρες: όπως οι αλλαγές που συμβαίνουν στο εξωτερικό περιβάλλον και παράγουν στρες και άγχος και οι οποίοι μπορεί να είναι οξείες ή και χρόνιοι, και γ) των προσαρμοστικών διαδικασιών του ζεύγους: οι οποίες εμπεριέχουν όλες εκείνες τις συμπεριφοριστικές και γνωστικές διαδικασίες που τα άτομα και τα ζευγάρια χρησιμοποιούν έτσι ώστε να διαχειρίζονται τις σχεσιακές προκλήσεις και μεταβάσεις.



Σχήμα 4: Μοντέλο ευαλωτότητας και προσαρμογής στο στρες, Vulnerability-Stress-Adaptation Model VSA (Ανατύπωση από Karney & Bradbury 1995).

Παρακάτω παρουσιάζονται οι οχτώ (8) υποθέσεις όπου η κάθε μία από αυτές αντιστοιχεί και σε μία διαδρομή του σχήματος 1:

Διαδρομή Α: Ευκαιριακές μεταβλητές στις καταστάσεις που παράγουν στρες: Αφορά τα γεγονότα ή καταστάσεις που είναι δυνατόν να παράγουν στρες και τα οποία είναι το αποτέλεσμα κάποιων μεταβλητών που είναι αδύνατον να προβλεφτούν από το VSA-M (Karney & Bradbury, 1995).

Διαδρομή Β: Καταστάσεις στρες στις προσαρμοστικές διαδικασίες ζεύγους: Αφορά τις επιπτώσεις που μπορεί να έχουν οι στρεσογόνες καταστάσεις και τα γεγονότα στην αλληλεπίδραση μεταξύ συμπεριφοριστικών και γνωστικών διεργασιών στο πλαίσιο της σχέσης. Οι μεταβολές που αφορούν εξωγενείς παράγοντες μπορεί να συσχετίζονται με μια ποικιλία αντιδράσεων από την πλευρά του ζευγαριού (Karney & Bradbury, 1995)..



Διαδρομή Γ: Προσαρμοστικές διαδικασίες ζεύγους στις καταστάσεις στρες Αφορά το ότι παρόλο που η δυαδική προσαρμογή έχει σαν στόχο να περιορίσει τις επιπτώσεις του στρες, κάποιες μη αποτελεσματικές τακτικές από την πλευρά των συντρόφων μπορεί να επιβαρύνουν ακόμα περισσότερο την κατάσταση. Μαζί οι διαδρομές Β και Γ, διαμορφώνουν έναν φαύλο κύκλο όπου ο τρόπος διάδρασης του ζευγαριού όσον αφορά τις στρεσογόνες καταστάσεις επιβαρύνει αμοτέρους συντρόφους (Karney & Bradbury, 1995).

Διαδρομή Δ: Διηλεκτικές ευαλωτότητες στις προσαρμοστικές διαδικασίες ζεύγους: Αφορά την επίδραση που έχουν οι διαδικασίες προσαρμογής ως μεσολαβούσα μεταβλητή ανάμεσα στα επιμέρους σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και των εμπειριών που έχει ο κάθε σύντροφος με την ποιότητα της σχέσης. Ένα παράδειγμα είναι οι πρώιμες εμπειρίες από την γονεϊκή οικογένεια οι οποίες όπως έχει αποδειχθεί σε πλήθος ερευνών επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα σχετίζονται στις ενήλικες σχέσεις τους (Karney & Bradbury, 1995).

Διαδρομή Ε: Διηλεκτικές ευαλωτότητες στα στρεσογόνα γεγονότα: Οι πρώιμες εμπειρίες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του εκάστου συντρόφου μπορούν να επηρεάσουν ορισμένες καταστάσεις που έχουν τέτοια χαρακτηριστικά ώστε να παράγουν στρες. Ένα παράδειγμα μπορεί να είναι ότι οι μη ασφαλείς σύντροφοι σε πολλές περιπτώσεις επικεντρώνονται στο αρνητικό συναίσθημα και έχουν την αντίληψη ότι οι συνθήκες σε μια κατάσταση είναι περισσότερο οδυνηρές σε σχέση με το τι αντιλαμβάνεται ο εταίρος σύντροφος για την κατάσταση αυτή (Karney & Bradbury, 1995).

Διαδρομή ΣΤ: Προσαρμοστικές διαδικασίες στην ποιότητα της σχέσης: Αφορά τον τρόπο που τα ζευγάρια διαχειρίζονται το στρες μέσω μιας γκάμας διαδικασιών όπως η επίλυση συγκρούσεων, η επίλυση προβλημάτων, η γνωστική επανεκτίμηση και όποια άλλη αναμένεται να έχει επίδραση στην συντροφική ικανοποίηση (Karney & Bradbury, 1995).

Διαδρομή Ζ: Ποιότητα της σχέσης στις προσαρμοστικές διαδικασίες: Αφορά, υποκειμενικές κρίσεις και στάσεις εκάστων συντρόφων για τη σχέση, οι οποίες μπορεί είτε να αποδυναμώσουν είτε να ενισχύσουν την πρόθεση αξιοποίησης

αποτελεσματικών στρατηγικών επίλυσης των προβλημάτων. Οι διαδρομές ΣΤ και Ζ αντιπροσωπεύουν έναν δεύτερο φαύλο κύκλο όπου προσαρμοστικές συμπεριφορές και σκέψεις επηρεάζουν την ικανοποίηση από τη σχέση, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει τον τρόπο που το ζευγάρι θα ανταποκριθεί στις καταστάσεις άγχους και στρες, αποτέλεσμα που με τη σειρά του είτε θα συνεχίσει να μειώνει είτε θα ενισχύσει την εκτίμηση μεταξύ των συντρόφων (Karney & Bradbury, 1995).

Διαδρομή Η: Ποιότητα της σχέσης στην σταθερότητα της σχέσης: Αφορά την διαισθητική και εμπειρική σχέση ανάμεσα στην ποιότητα της σχέσης και του πόσο σταθερή είναι. Η συγκεκριμένη μελέτη δεν θα ασχοληθεί με την σχέση αυτή όπως προαναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο (Karney & Bradbury, 1995).

### 3. Η Θεωρία του Συναισθηματικού Δεσμού (Attachment Theory)

#### 3.1 Βασικές συνιστώσες της θεωρίας του δεσμού (πρώιμη – παιδική ηλικία)

Η θεωρία του συναισθηματικού δεσμού, αυτό που ο Bowlby (1969, 1973, 1977, 1980, 1988) ονόμασε προσκόλληση, έχει εξελιχθεί σε έναν εννοιολογικό πλαίσιο ερμηνείας της ανάπτυξης και της αλλαγής ισχυρών γνωσιο-συναισθηματικών προσδέσεων στον κύκλο ζωής του ανθρώπου, καθώς και την κατανόησης της συμπλοκότητας που διέπει τις διαπροσωπικές σχέσεις τόσο στην πρώιμη ηλικία μεταξύ φροντιστή (π.χ. μητέρα, πατέρας, σημαντικός άλλος) και βρέφους, όσο και στην ενήλικη ζωή.

Δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη διαγενεολογική μεταβίβαση της ποιότητας των συναισθηματικών δεσμών, η θεωρία του δεσμού δεν έχει σκοπό να "ενοχοποιήσει τους γονείς", επισημαίνει όμως έντονα την καθοριστική ευθύνη που έχουν από το ρόλο τους για την γνωσιοσυναισθηματική εξέλιξη του παιδιού.

Η τριλογία του Bowlby (1979, 1982) η οποία αναφέρεται στις έννοιες της συναισθηματικής προσκόλλησης, του αποχωρισμού και της απώλειας, διαμόρφωσε την βασική δομή της θεωρίας ενώ οι έρευνες των Ainsworth et. al. (1978) προσέφεραν την εμπειρική τεκμηρίωση. Η θεωρία συνδυάζει συνεισφορές από την ηθολογία, την βιολογία, την αναπτυξιακή ψυχολογία, τη θεωρία των συστημάτων

(Systemic theory), και την ψυχανάλυση και επικεντρώνεται στις βασικές πρώτες επιρροές της γνωστικής και κυρίως της συναισθηματικής ανάπτυξης του ατόμου.

Επίσης ακολουθεί ένα αναπτυξιακό μοντέλο σύμφωνα με το οποίο υποστηρίζει ότι, ο άνθρωπος έχει μια εγγενή τάση να διαμορφώνει συναισθηματικούς δεσμούς με τους άλλους ανθρώπους, οι οποίοι εμπεριέχουν πολλαπλές σημασίες, ποικίλα συναισθήματα και οι οποίοι επηρεάζουν σημαντικά την ψυχο-συναισθηματική εξέλιξη σε όλο το φάσμα της ζωής του (Bowlby, 1988· Parkes, Hinde & Marris, 1991 ), άποψη η οποία έχει υιοθετηθεί από ένα πλήθος ερευνητών και ενισχύεται από ένα συνεχώς αυξανόμενο ρεύμα (Clulow, 2001).

Η συμπεριφορά ευαισθησίας που έχει αναπτύξει το εκάστοτε πρόσωπο πρόσδεσης (π.χ. μητέρα, πατέρας, σημαντικός άλλος) να συντονίζεται με τα λεκτικά και μη λεκτικά σημάδια που στέλνει το μωρό (π.χ. κλάμα, γέλιο, σιωπή, στάση σώματος κ.α.), να ερμηνεύει σωστά τα σήματα (π.χ. κοντινότητα, επαφή, απόσταση κ.α.) και τελικά να ανταποκρίνεται στις προθέσεις και τον εσωτερικό κόσμο του μωρού φαίνεται ότι επηρεάζει τον τύπο της συναισθηματικής προσκόλλησης (Ασφαλής – Μη ασφαλής).

Εάν η ανταπόκριση αυτή έχει μια αξιοπιστία τότε συνήθως δημιουργείται ένας ασφαλής δεσμός ο οποίος επιτρέπει σιγά-σιγά στο παιδί να δομήσει έναν εαυτό συγκροτημένο, συνεκτικό και δημιουργικό. Σύμφωνα με τον Bowlby (1979), ένα παιδί που αναπτύσσει ασφαλείς δεσμούς με τους γονείς του μπορεί:

- Να έχει μεγαλύτερη δυνατότητα εξερεύνησης του εξωτερικού περιβάλλοντος (π.χ. κοινωνικότητα, διαχείριση σχέσεων κ.α.),
- Να έχει μεγαλύτερη δυνατότητα εξερεύνησης του εαυτού (καλή μνήμη για εμπειρίες από το παρελθόν, διαχείριση και έκφραση των συναισθημάτων),
- Να έχει καλύτερη γνωσιο-συναισθηματική ανάπτυξη,
- Να έχει μεγαλύτερο ρεαλισμό στην διαχείριση της ζωής του, κατέχοντας έναν «λεπτομερή χάρτη ζωής».

Εάν όχι τότε δημιουργείται μη ασφαλή προσκόλληση η οποία εμπεριέχει τα αντίθετα στοιχεία από τα παραπάνω και η οποία χαρακτηρίζεται από ανάγκες που δεν ικανοποιούνται, ικανοποιούνται μερικώς, ασυνεπώς, ή με απρόβλεπτο τρόπο, ανάμεσα σε χαρακτηριστικά όπως η υπεραντίδραση, η υπερεμπλοκή, η υπερενεργοποίηση και η απόρριψη ή η άρνηση.

Επιπροσθέτως, οι Marvin (1977) και Byng-Hall (1985, 2002) υποστήριξαν - μέσα από το πρίσμα της δυναμικής του οικογενειακού συστήματος - ότι τα μυστικά, οι υπόγειες συμμαχίες, ο τρόπος επίλυσης των διαφορών και συγκρούσεων μέσα στο πλαίσιο της οικογένειας, καθώς και άλλες οικογενειακές δυναμικές, συντελούν στην διαμόρφωση των συναισθηματικών δεσμών.

Όσον αφορά την διάρκεια σε βάθος χρόνου η ποιότητα του συναισθηματικού δεσμού όπως αυτός αναπτύσσεται στους πρώτους μήνες της ζωής δεν είναι κάτι παγιωμένο αλλά μπορεί να αλλάξει δραματικά στον κύκλο της ανάπτυξής μας ως αποτέλεσμα δραστηκών συναισθηματικών εμπειριών τόσο στις υπάρχουσες όσο και σε νέες σχέσεις.

Επιπλέον και όσον αφορά την ιεράρχηση των προσώπων πρόσδεσης το παιδί δημιουργεί μέσα του μια “λίστα” ιεραρχικά δομημένη, αναλόγως της διαθεσιμότητας των ενηλίκων και σε συνάρτηση με το άγχος το στρες και άλλων συναισθημάτων που μπορεί να βιώνει, με αυτόν τον τρόπο έχει εναλλακτικές προτάσεις έτσι ώστε να μην αφήνει ακάλυπτες τις συναισθηματικές του ανάγκες.

Σε έρευνες σχετικές με τον παράγοντα φύλο (Main & Weston, 1981), έχει βρεθεί ότι η ποιότητα προσκόλλησης σε πατεράδες είναι παρόμοια με εκείνη των μητέρων και ότι τα παιδιά που είχαν δύο ασφαλείς συνδέσεις τα πήγαιναν καλύτερα στη ζωή τους, όπως επίσης ότι ο άνδρας ως σύντροφος συμβάλλει στην ποιότητα προσκόλλησης μητέρας-παιδιού. Επίσης, όσον αφορά τις ιδιότητες της θεωρίας του δεσμού σε διαφορετικές κουλτούρες, παραμένουν οι ίδιες για μια μεγάλη ποικιλία πολιτισμών (IJzendoorn & Sagi, 1999· IJzendoorn, Bakermans-Kranenburg & Sagi-Schwartz, 2007 ).

### **3.2 Ενεργά Μοντέλα Δεσμού ΕΜΔ (Internal Working Models)**

Στα πλαίσια των ασφαλών και ανασφαλών πρώιμων σχέσεων και ως αποτέλεσμα των αλληπάλληλων διαδράσεων των πρώτων χρόνων της ζωής του, το άτομο αναπτύσσει νοητικά σχεσιακά σχήματα και τα αντίστοιχα συναισθήματα που αυτά εμπεριέχουν. Σε αυτή την τόσο σημαντική περίοδο της ζωής και ανάμεσα στη σχέση τροφού-βρέφους (συνήθως μητέρα) παρατηρούμε ότι υπάρχει μια διαδικασία συντονισμού η οποία εμπεριέχει τη βλεμματική επαφή, το άγγιγμα, τη μυρωδιά και τους ήχους.

Ερευνητές των πρώιμων σχέσεων από τον χώρο της ψυχοβιολογίας όπως ο Schore (1994), ο Stern (1974) και η Tiffany Field (1985), διαπίστωσαν αυτόν τον “ψυχοβιολογικό” συντονισμό (affect attunement) ανάμεσα στην μητέρα και το βρέφος και διαπίστωσαν ότι η ανάπτυξη του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου είναι ανάλογη με τις κοινωνικές και συναισθηματικές εμπειρίες του βρέφους (Schore, 1994). Επιπροσθέτως, στη σχέση μεταξύ δύο ερωτικών συντρόφων διαπιστώνεται ένας αντίστοιχος “ψυχοβιολογικός” συντονισμός ο οποίος επίσης διαμείβεται μέσα από ήχους, αγγίγματα, ματιές και μυρωδιές που αναβιώνουν αυτές τις πρώιμες εμπειρίες.

Μελετητές της ενήλικης αγάπης, όπως οι Greenberg, Rice & Elliot (1993) υποστηρίζουν ότι οι εραστές, όπως και στις πρώιμες σχέσεις, συν-κατασκευάζουν (co-constructive) αντίστοιχα γνωσιο-συναισθηματικά πλαίσια με αντίστοιχες σχεσιακές διεργασίες τα οποία σχετίζονται με καταστάσεις που ματαιώνουν ή ικανοποιούν ανάγκες και σκοπούς του συστήματος και του υποσυστήματος (της σχέσης και του ατόμου αντίστοιχα). Στη συνέχεια αυτά τα πλαίσια καθοδηγούν τους ανθρώπους στην διαφοροποίηση και ταξινόμηση της εμπειρίας, καθώς και στην οργάνωση προσδοκιών και συμπεριφορών.

Επιπλέον, σύγχρονοι μελετητές των ανθρωπίνων σχέσεων και ειδικοί από τον χώρο της οικογενειακής θεραπείας, διευρύνοντας τα όρια και υπό το πρίσμα της αφηγηματικής προσέγγισης (narrative approach) έχουν αντιληφθεί την σημασία του ρόλου της αφήγησης (narrative) στην διαμόρφωση αυτών των σχεσιακών συναλλακτικών μοτίβων.

Η αφήγηση εμπειριών και ο βαθμός συγκρότησής της από πλευράς του γονιού - ο οποίος έχει να κάνει με την γνωσιοσυναισθηματική του αντίληψη - επηρεάζει τον τρόπο που οι πληροφορίες για τον εαυτό, τις σχέσεις και τον κόσμο γύρω, εσωτερικεύονται και εξελίσσονται σε έναν ζωντανό εσωτερικό διάλογο επηρεάζοντας με αυτόν τον τρόπο το ποιες εσωτερικές φωνές θα υπερισχύσουν και εντέλει το πως αυτά τα σχεσιακά σχήματα θα διαμορφωθούν. Η οπτική της αφήγησης ως ένα μέσο κατασκευής της πραγματικότητας, που επιδρά σημαντικά στην διαμόρφωση του εαυτού αλλά και του ανθρώπινου σχετίζεσθαι σε συνδυασμό με τον συστημικό τρόπο σκέψης και αντίληψης (systemic approach), μας βοηθάει να κατανοήσουμε σε μεγαλύτερο βαθμό πτυχές της ύπαρξής μας, και του τρόπου λειτουργίας μας μέσα στα πλαίσια των δυαδικών και γενικά των ευρύτερων κοινωνικών σχέσεων.

Όσον αφορά τα παραπάνω σχεσιακά σχήματα, όπως διαμορφώνονται στα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου έχουν περιγραφεί και ονομαστεί ποικιλοτρόπως μέσα σε θεωρίες και από μια σειρά συγγραφέων όπως ο Stern (1985) ως “Γενικευμένες αναπαραστάσεις διαδράσεων RIGs, ο Bowlby (1969) ως “Ενεργά μοντέλα δεσμού” ΕΜΔ, η Bucci (1997) ως “Εσωτερικά σχήματα”, και ο Clyman (1991) ως “Διαδικαστική μνήμη”.

Παρόλες τις διαφορές που μπορεί να έχουν οι παραπάνω περιγραφές, όλες διέπονται από την κοινή παραδοχή ότι οι προσδοκίες και οι συμπεριφορές των άλλων ανθρώπων καταγράφονται στον εγκέφαλο ασύνειδα κατά την περίοδο της βρεφικής ηλικίας και επηρεάζουν τον τρόπο που σχετιζόμαστε σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας (Gerhardt, 2004).

Για τις ανάγκες της συγκεκριμένης εργασίας, και λόγω του ότι ένα μέρος της θεωρίας βασίζεται στη θεωρία του Bowlby, γι’ αυτό το λόγο επιλέγεται η χρήση των ΕΜΔ ως αναφορά στα σχεσιακά αυτά σχήματα. Τα ΕΜΔ λοιπόν, εμπεριέχουν δυναμικές διεργασίες, όπου μια μεγάλη γκάμα πληροφοριών που σχετίζονται με τον οργανισμό και το περιβάλλον και αφορούν τις εμπειρίες δεσμού, επεξεργάζονται, αναπαρίστανται στην μνήμη και τελικά επηρεάζουν τη συμπεριφορά η οποία με τη σειρά της επιδρά στην ποιότητα των μοντέλων αυτών.

Δημιουργείται δηλαδή ένας φαύλος κύκλος ο οποίος κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής είναι εύπλαστος όμως στη συνέχεια γίνεται όλο και πιο σταθερός. Στη βάση αυτών των μοντέλων που έχουν συνειδητά αλλά και ασύνειδα στοιχεία τα άτομα αναπτύσσουν μια προτιμώμενη στρατηγική πρόσδεσης (Ασφαλής – Μη ασφαλής). Στη διάρκεια ζωής ενός ατόμου μια επαναλαμβανόμενη στρατηγική πρόσδεσης μπορεί να γίνει μια κυρίαρχη αναπαράσταση είτε ως αποτέλεσμα των πρώτων προσδέσεων είτε λόγω απώλειας ή τραύματος.

Ο Bowlby (1973) διαπιστώνει ότι τα ΕΜΔ βασίζονται σε δύο μεταβλητές: α) αν και κατά πόσο το άτομο πιστεύει ότι ο φροντιστής (το πρόσωπο δεσμού) είναι ο τύπος του ατόμου που γενικά ανταποκρίνεται σε εκκλήσεις για υποστήριξη και βοήθεια και β) αν και κατά πόσο ο φροντιστής (το πρόσωπο δεσμού) πιστεύει ότι είναι σε θέση να ανταποκριθεί σε εκκλήσεις για υποστήριξη και βοήθεια. Με βάση την παραδοχή αυτή και κάνοντας κανείς μια γενικευμένη απλούστευση (simplification), μπορεί να συμπεράνει ότι η βασική ιδιότητα των μοντέλων αυτών εξυπηρετεί την ανάγκη του συστήματος – δηλαδή του ίδιου του ατόμου - να κάνει τις αλληλεπιδράσεις με τους άλλους προβλέψιμες (predictable outcome), έτσι ώστε να εξασφαλίζεται με αυτόν τον τρόπο η ασφάλεια η οποία είναι βασικό στοιχείο για την βιωσιμότητά του (Sroufe & Waters, 1977· Berman, Marcus & Berman, 1994).

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι τα ΕΜΔ εμπεριέχουν γνωσιο-συναισθηματικές συνιστώσες, οι οποίες με το πέρασ των χρόνων δύσκολα μεταβάλλονται, γενικεύονται στις διαπροσωπικές σχέσεις σε όλα τα στάδια της ανάπτυξης του ατόμου, τόσο κατά την παιδική ηλικία (Main et al., 1985· Hazan & Shaver, 1994· Collins & Read, 1994) όσο και σε διαφορετικούς τύπους σχέσεων, στην εφηβεία και στην ενήλικη ζωή (Bretherton, 1991· Feeney, 1999· Kirkpatrick & Hazan, 1994), καθώς και ότι η δυνατότητα μετάλλαξης τους από ασφαλής σε ανασφαλής ή από ανασφαλής σε ασφαλή τόσο στην εφηβεία όσο και στην ενήλικη ζωή είναι σχετικά περιορισμένη (West & Sheldon-Keller, 1994).

Η συνολική επιστημονική προσπάθεια σχετικά με τα ΕΜΔ και τα συμπεράσματα που προκύπτουν από αυτήν, καταδεικνύουν για ακόμα μία φορά ότι η μελέτη για τον “έρωτα”, και την “αγάπη” και πως αυτά τα στοιχεία ερμηνεύονται στην διαπροσωπική συμπεριφορά δεν αποτελεί αντικείμενο μελέτης που αφορά – όπως

κάποιοι πιστεύουν – το πεδίο της φιλοσοφίας, αλλά πλέον είναι αναπόσπαστο στοιχείο μελέτης τόσο της επιστήμης της ψυχολογίας, της “τέχνης” της ψυχοθεραπείας, όσο και των νευροεπιστημών, εξέλιξη που συνδράμει τα μέγιστα στο ταξίδι για την κατανόηση της δυαδικής αλληλεπίδρασης στο ζευγάρι.

### **3.3 Το σύστημα εξερεύνησης και η σχέση του με το σύστημα πρόσδεσης**

Η ανάγκη για “πρόσδεση” έρχεται σε αντίθεση με την ανάγκη του παιδιού για “εξερεύνηση” κάτι που ο Bowlby, (1969), έχει επισημάνει ως ένα άλλο σημαντικό σύστημα συμπεριφοράς, τα δύο αυτά συστήματα υπάρχουν σε αλληλεξάρτηση. Το παιδί μπορεί να εξερευνήσει επαρκώς το περιβάλλον του και να μετακινηθεί μακριά από τη μητέρα του, νιώθοντας ενεργό και αποτελεσματικό άτομο, στο βαθμό που αυτή δρα βοηθητικά ως ασφαλής βάση.

Η σχέση ανάμεσα στην εξερεύνηση και την πρόσδεση είναι μια σχέση ζωής που παίζει επίσης έναν σημαντικό ρόλο στην ποιότητα της σχέσης του ζεύγους. Δηλαδή το πως αντιλαμβάνονται οι σύντροφοι τις έννοιες αυτές (state of mind) μέσα από τις πρώιμες εμπειρίες τους σε συνδυασμό με την ικανότητά τους να διαχειρίζονται συναισθήματα και σκέψεις, επιδρά στον συνολικό βαθμό ικανοποίησής τους από τη σχέση.

Αντιπαραβάλλοντας μια φράση της Ainsworth, που λέει πως η μητέρα μοιάζει να προσφέρει μιαν ασφαλή βάση από την οποία το παιδί μπορεί να κάνει εξορμήσεις χωρίς άγχος, αντιλαμβανόμαστε, ότι και οι σύντροφοι επιζητούν από τη σχέση μια τέτοια ατμόσφαιρα όπου θα περιλαμβάνει έννοιες όπως η αγάπη, το νοιάξιμο, η φροντίδα, και η υποστήριξη στην αναζήτηση, όπου θα τους δώσει την ευκαιρία να εξερευνήσουν με ασφάλεια, περαιτέρω τόσο τον εαυτό όσο και τον κόσμο γύρω τους. Στην αντίθετη περίπτωση, όταν δηλαδή αυτή η προσδοκία ματαιωθεί τότε το πιο πιθανό είναι αυτή η ματαίωση να επιδράσει αρνητικά στην ποιότητα της συντροφικής σχέσης και κατ’ επέκταση στην ψυχική ισορροπία και ευεξία των συντρόφων.



### 3.4 Τύποι ενήλικου δεσμού

Η ερευνητική ενασχόληση για τον συναισθηματικό δεσμό άρχισε νωρίς την δεκαετία του '80 και βασικός της στόχος ήταν η μελέτη της επίδρασης που έχει η πρωταρχική σχέση βρέφους-γονιού στις ατομικές διαφορές τύπου δεσμού στην πρώιμη και ύστερη παιδική ηλικία (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978). Αξιοποιώντας τα ευρήματα αυτά, τις τελευταίες δύο δεκαετίες, παρατηρούμε μια μετατόπιση του επιστημονικού ενδιαφέροντος στη μελέτη των ενήλικων διαπροσωπικών σχέσεων (Duck, 1988, 1997· Fraley, Waller & Brennan, 2000· Hendrick & Hendrick, 2000), δίνοντας παράλληλα στην επιστημονική κοινότητα ένα πλαίσιο για την κατανόηση της ρομαντικής διαπροσωπικής συμπεριφοράς και επικοινωνίας (Collins et al., 2004).

Ενώ οι επιστήμονες με πρωτοπόρους τον John Bowlby και την Mary Ainsworth κατάφεραν και οργάνωσαν αυτό το επιβλητικό οικοδόμημα που λέγεται θεωρία του δεσμού κατά την βρεφική και παιδική ηλικία, η μέτρηση των ατομικών διαφορών των τύπων δεσμού στους ενήλικους αποδείχτηκε μια ιδιαίτερα δύσκολη και πολύπλοκη διαδικασία. Οι ατομικές αυτές διαφορές μεταξύ των τύπων δεσμού βασίζονται στα ΕΜΔ τα οποία και αφορούν τόσο γνωστικές όσο και συναισθηματικές διεργασίες.

Σταθμός για την μελέτη του ενήλικου δεσμού, στο έως τότε θολό τοπίο ήταν τα συμπεράσματα που έφεραν στο προσκήνιο οι Hazan & Shaver (1987) με τη διεξαγωγή μιας σειράς ερευνών οι οποίες αξιοποίησαν τη θεωρία της προσκόλλησης ως ένα πλαίσιο θεώρησης για την αγάπη, τη μοναξιά, τη θλίψη, το στρες και το άγχος και οι οποίες την επέκτειναν περαιτέρω στο πεδίο των ενηλίκων. Έτσι στην προσπάθειά τους να μετρήσουν τον τύπο δεσμού στον ενήλικο πληθυσμό και με την βασική υπόθεση ότι τα ΕΜΔ ακολουθούν τον άνθρωπο σε όλες τις φάσεις ανάπτυξής του, οι ανωτέρω ερευνητές έβγαλαν δύο πολύ βασικά συμπεράσματα:

Α) Πρώτον διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι έχουν την τάση να αναπτύσσουν μία από τις παρακάτω τρεις μορφές προσκόλλησης στους ερωτικούς τους δεσμούς: α) Ασφαλής τύπος, (Secure attachment), β) Αγχώδης-Αμφιθυμικός τύπος (Anxious/Ambivalent attachment), και γ) Αποφευκτικός τύπος (Avoidant attachment), καθώς και ότι η αντιστοιχία των ποσοστών (Ασφαλής, 56%, Αγχώδης-

Αμφιθυμικός, 19% και Αποφευκτικός, 25%) ήταν παρόμοια με τα αποτελέσματα στις έρευνες που διεξήχθησαν σε παιδιά.

Β) Δεύτερον, ότι οι ενήλικες που ταυτοποιήθηκαν με έναν από τους τρεις παραπάνω τύπους δεσμού, μπορούν να ξεχωρίσουν από τον τρόπο που περιγράφουν τις ρομαντικές τους σχέσεις:

Όσον αφορά τους αυτόνομους - ασφαλείς συντρόφους: έχουν ελεύθερη πρόσβαση σε σκέψεις, μνήμες και συναισθήματα σχετικά με τους γονεϊκούς δεσμούς, ανεξάρτητα εάν οι σχέσεις αυτές στην παιδική τους ηλικία χαρακτηριζόταν καλές ή όχι, έχοντας παράλληλα συγκροτημένη αφήγηση στην περιγραφή τους. Εύκολα πλησιάζουν τον σύντροφό τους και γενικά νοιώθουν οικειότητα στη σχέση.

Μπορούν να υπάρχουν σε μια σχέση αλληλεξάρτησης, δίνοντας και παίρνοντας υποστήριξη, νοιώθοντας παράλληλα αυτοπεποίθηση και άνεση. Επίσης δεν νοιώθουν δυσφορία όταν ο σύντροφός τους, τους πλησιάζει συναισθηματικά, ούτε ανησυχούν μήπως τους εγκαταλείψει. Οι ασφαλείς σύντροφοι τείνουν να περιγράφουν τις εμπειρίες από τη σχέση τους περισσότερο θετικά και οι σχέσεις αυτές έχουν την τάση να διαρκούν περισσότερο από ότι των άλλων δύο τύπων δεσμού.

Όσον αφορά τους αγχώδης-αμφιθυμικούς συντρόφους: χαρακτηρίζονται από μπερδεμένες μνήμες και πρότυπα και φαίνεται ότι τους διέπει σύγχυση όσον αφορά το θετικό ή το αρνητικό συναίσθημα για τους γονείς τους. Τείνουν να περιγράφουν τον έρωτα ή την αγάπη ως μια εμμονή και οι ρομαντικές τους σχέσεις χαρακτηρίζονται από συναισθηματικές ακρότητες, ακραία ζήλια και συγχρόνως την ισχυρή επιθυμία για την απόλυτη συναισθηματική σύνδεση, κάτι που συχνά τρομάζει τον άλλον και τον απομακρύνει από κοντά τους.

Οι ενήλικες αυτοί έχουν την τάση να ερωτεύονται εύκολα και ταυτόχρονα με την επιθυμία της οικειότητας συνυπάρχει και ο φόβος της απόρριψης. Αισθάνονται ότι οι άλλοι διστάζουν να τους πλησιάσουν στον βαθμό που οι ίδιοι επιθυμούν και τελικά όποιος και αν είναι ο βαθμός οικειότητας που έχουν, ποτέ τους δεν είναι ικανοποιημένοι.

Όσον αφορά τους αποφευκτικούς συντρόφους: έχουν αδυναμία ανάκλησης στη μνήμη τους συγκεκριμένων παραδειγμάτων από την παιδική ηλικία ενώ παράλληλα εξιδανικεύουν τους γονείς τους. Έχουν την τάση να υποβαθμίζουν τη σημασία που έχουν οι σχέσεις για τους ίδιους, κρατώντας αποστάσεις από τους άλλους, νοιώθοντας άβολα σε μια σχέση μεγάλης οικειότητας.

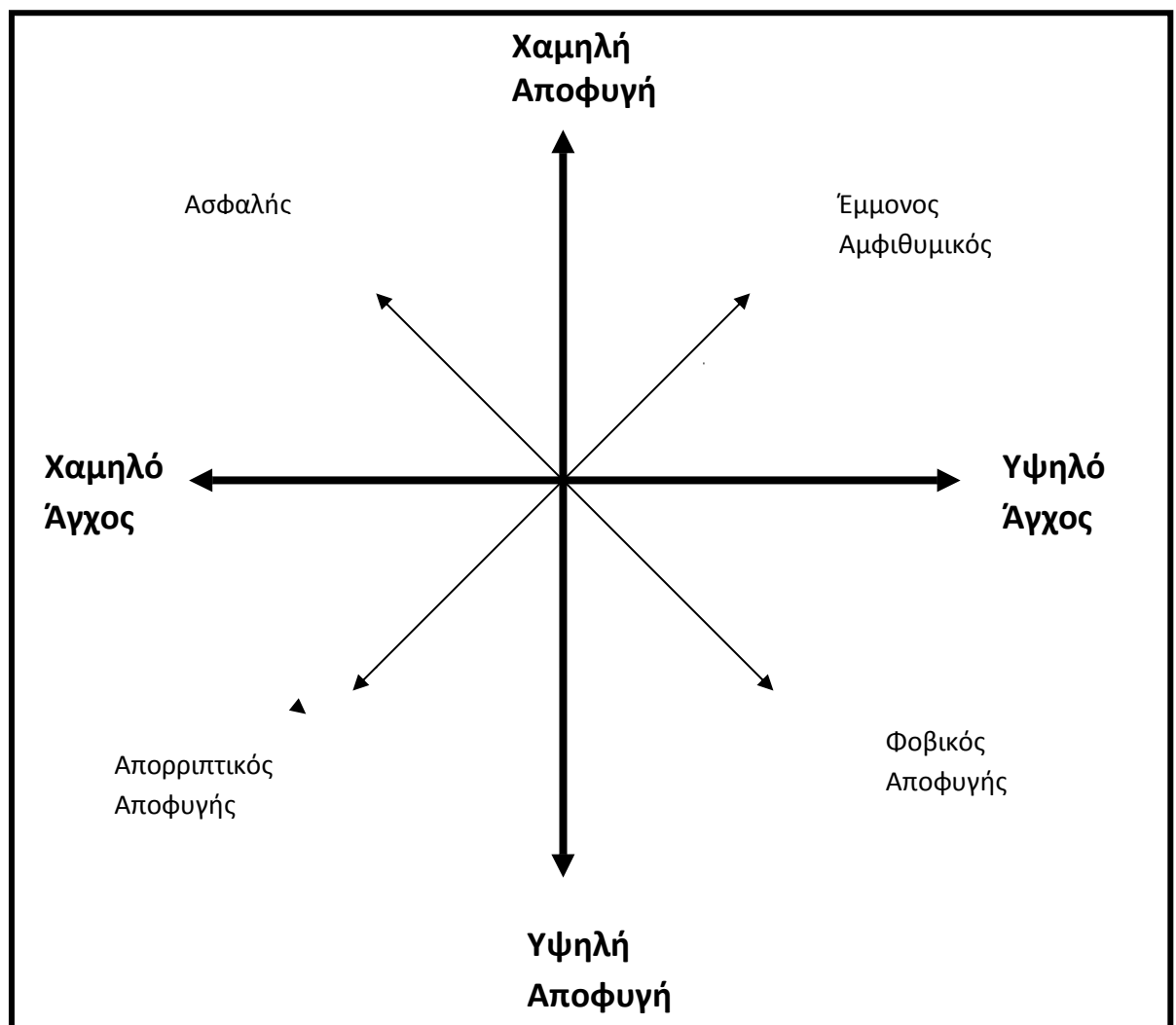
Είναι δύσκολο γι' αυτούς να εμπιστευτούν τον σύντροφό τους και η δυσκολία αυτή εκφράζεται με δύο τρόπους: ή δείχνουν φοβισμένοι στο κάλεσμα για πλησίασμα ή δείχνουν απόμακροι κρατώντας αποστάσεις, και απορρίπτοντας την οικειότητα. Οι σύντροφοι αυτοί επίσης δεν πιστεύουν ότι η ρομαντική αγάπη μπορεί να διαρκέσει στον χρόνο ή ότι μπορεί να βρεθεί κάποιος όπου θα επιτρέψουν στον εαυτό τους να ερωτευτούν.

Στη συνέχεια, και όσον αφορά τη μέτρηση του ενήλικου δεσμού, πιο πρόσφατες προσεγγίσεις βελτιστοποίησαν τα αρχικά εργαλεία, τόσο σε εννοιολογικό όσο και σε μεθοδολογικό επίπεδο. Έτσι η Bartholomew (1990) πρότεινε και μια τέταρτη κατηγορία έτσι ώστε να γίνει περισσότερο διακριτός ο τύπος της αποφυγής (φοβικού και απορριπτικού τύπου). Σε τρεις μελέτες που πραγματοποίησε ο Baldwin et. al. (1993), σε δείγμα 596 ενηλίκων, βρέθηκε ότι τα ασφαλή άτομα αντιλαμβάνονται αμεσότερα τα θετικά μηνύματα που στέλνονται από τους συντρόφους τους, ενώ, αντίθετα οι άλλοι τύποι δεσμού τείνουν να βλέπουν την αρνητική πλευρά του λόγου των συντρόφων τους. Επίσης φάνηκε ότι τα άτομα με ασφαλή τύπο δεσμού είχαν περισσότερες πιθανότητες να δηλώσουν ασφαλή σχέση με τον σύντροφό τους, οι αγχώδεις, σχέση με αγχωτικά στοιχεία και οι αποφευκτικοί, στοιχεία αποφυγής στη σχέση (Baldwin et al., 1993) .

Αποτέλεσμα αυτών των εξελίξεων ήταν η κατασκευή νέων μοντέλων μέτρησης (Bartholomew & Horowitz, 1991· Griffin & Bartholomew, 1994) καθώς και η τροποποίηση των ήδη υπάρχων (Collins & Read, 1990· Carver, 1997), φτάνοντας στο 1998 όπου έρευνες καταδεικνύουν την ύπαρξη δύο διαστάσεων των τύπων δεσμού ενηλίκων, - α) του άγχους: διάσταση που αφορά στο άγχος για τις σχέσεις και την εγρήγορση σχετικά με την απόρριψη ή την εγκατάλειψη, και β) της αποφυγής: διάσταση που αντιστοιχεί στη δυσφορία σχετικά με την συναισθηματική

εγγύτητα και στο να βασίζεται κανείς στους άλλους - οι οποίες και αντικατοπτρίζουν το εσωτερικό μοντέλο του εαυτού και το εσωτερικό μοντέλο των άλλων.

Με βάση αυτά τα δεδομένα δημιουργήθηκε η Κλίμακα Βιωμάτων στις Διαπροσωπικές Σχέσεις (Brennan, Clark & Shaver, 1998) η οποία και χαρακτηρίζεται από υψηλή αξιοπιστία και ειδικά η αναθεωρημένη έκδοση (Fraley, Waller & Brennan, 2000). Μετέπειτα έρευνες, τείνουν να συμφωνούν ότι οι δύο προαναφερθείσες προσεγγίσεις (τριών και τεσσάρων τύπων) μπορούν να εξηγηθούν από τις δύο διαστάσεις ασφάλειας και διαπροσωπικού άγχους (Fraley & Waller, 1998· Crowell, Fraley & Shaver, 1999· Fraley & Shaver, 2000), (βλ. σχήμα 5).



Σχήμα 5: Το μοντέλο ατομικών διαφορών στους τύπους ενήλικου δεσμού (Μοντέλο δύο διαστάσεων). Ανατύπωση από R. Chris Fraley (University of Illinois) & Phillip R. Shaver (University of California), 1998.

Επεξήγηση συνδυαστικού μοντέλου:

A) Μοντέλο Bartholomew, 1990: (Ασφαλής, Εμμονής, Απορριπτικού-Αποφυγής, Φοβικού-Αποφυγής) (Secure, Preoccupied, Dismissing-Avoidant, Fearful-Avoidant).

B) Μοντέλο Fraley & Waller, 1998: (Αποφυγής, – Άγχους,) (Avoidant – Anxiety) όπου ο συνδυασμός των δύο αυτών διαστάσεων μας δίνει τις 4 διαστάσεις του προηγούμενου μοντέλου.

Συνδυασμοί: Μοντέλο Bartholomew και Μοντέλο Fraley & Waller

Ασφαλής: Χαμηλό Άγχος και χαμηλή τάση Αποφυγής

Έμμονος - Αμφιθυμικός: Υψηλό Άγχος και χαμηλή τάση Αποφυγής

Απορριπτικός - Αποφυγής: Χαμηλό Άγχος και Υψηλή τάση Αποφυγής

Φοβικός - Αποφυγής: Υψηλό άγχος και Υψηλή τάση Αποφυγής

### **3.5 Τύποι ενήλικου δεσμού, συντροφική ικανοποίηση και δυαδική προσαρμογή**

Όπως αναφέρει ο Καφέτσιος (2005) η θεωρία του ενήλικου δεσμού προσφέρει μια ιδιαίτερη οπτική στην ικανοποίηση από τη σχέση, εμπεριέχοντας τόσο ενδοπροσωπικά χαρακτηριστικά των εκάστων συντρόφων όσο και διαπροσωπικά χαρακτηριστικά της σχέσης. Αρχικά, υιοθετεί μια εξήγηση για όλο το φάσμα της ζωής, στη συνέχεια συμβάλει στο να εξηγήσει τον βαθμό κατά τον οποίο οι σύντροφοι είναι σε θέση να κατανοήσουν και να ανταποκριθούν στις συναισθηματικές ανάγκες του άλλου και τέλος αξιοποιεί σχεσιακά σχήματα ή/και εμπειρίες από το παρελθόν για να εξηγήσει τον βαθμό ικανοποίησης από τη σχέση του παρόντος.

Ο ενήλικος δεσμός εκτός από τις επιρροές που έχει σε μια γκάμα σχεσιακών αλληλεπιδράσεων όπως η ρύθμιση του συναισθήματος και η επίλυση συγκρούσεων, έχει συνδεθεί επανειλημμένως τόσο με την συντροφική ικανοποίηση όσο και με την δυαδική προσαρμογή στη σχέση. Όσον αφορά την συντροφική ικανοποίηση, μια σειρά ερευνητών (Davis et al., 2006· Butzer & Campell, 2008) έχουν μελετήσει τη συσχέτιση μεταξύ του δεσμού και της σεξουαλικής ζωής σε παντρεμένα ζευγάρια.

Σε σχέση με τα αποτελέσματα φαίνεται να υπάρχει μια συνέπεια καταδεικνύοντας ότι τα άτομα που σκοράρουν υψηλά στην κλίμακα διαπροσωπικού άγχους και αποφυγής, ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικής και σεξουαλικής

ικανοποίησης, καθώς και της αίσθησης του ελέγχου της σεξουαλικής διάδρασης. Επίσης άτομα που σκόραραν υψηλά και στις δύο διαστάσεις άγχους-αποφυγής είχαν έντονα συναισθήματα αποστροφής προς τον εταίρο σύντροφο και παράλληλα αμφέβαλαν για το εάν ήταν επιθυμητοί (Birnbau et al., 2006). Επιπλέον, έρευνα της Judith Feeney (1996) σε 229 παντρεμένα ζευγάρια, εξήγαγαν μεταξύ άλλων το συμπέρασμα ότι το γεγονός ότι τα ανασφαλής άτομα ασκούν καταπίεση στα συναισθήματά τους, επιδρά αρνητικά στην ποιότητα της σχέσης τους.

Ένα μεγάλο σώμα ερευνών επίσης βρίσκει σύμφωνη την γενική άποψη ότι ο ασφαλής τύπος δεσμού συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη σχέση σε σχέση με τους ανασφαλείς τύπους, όπως και ότι η ύπαρξη ασφαλούς τύπου επηρεάζει και το έτερο ήμισυ (Kirkpatrick & Davis, 1994· Hammond & Fletcher, 1991· Simpson, 1990) καθώς εξάγει και περισσότερο συγκεκριμένα συμπεράσματα όπως ότι ο τύπος δεσμού της συντρόφου ήταν σημαντικός για τα επίπεδα ικανοποίησης του άνδρα - υψηλά επίπεδα όταν η σύντροφος ήταν ασφαλής και χαμηλά όταν ήταν ανασφαλής και ειδικά έμμονος τύπος - (Kirkpatrick & Davis, 1994).

Μέσα από τα παραπάνω ευρήματα διαφαίνεται ότι η ύπαρξη ασφαλούς συντρόφου μέσα στη σχέση, πυροδοτεί συναισθήματα ασφάλειας, ευεξίας και ικανοποίησης και στον άλλον σύντροφο, καταδεικνύοντας παράλληλα την σημασία της δυαδικής προσαρμογής στην εκλαμβανόμενη ικανοποίηση από τη σχέση.

Όσον αφορά την δυαδική προσαρμογή οι Philip Shaver & Mario Mikulincer (2002), στο άρθρο τους "Attachment-Related Psychodynamics" διαπιστώνουν μεταξύ άλλων, ότι συχνά η ίδια η σχέση γίνεται ο φορέας απειλητικών και ανησυχητικών συναισθημάτων λόγω, της έλλειψης επικοινωνίας, του φόβου για το πώς βλέπει ο ένας τον άλλον, την επικέντρωση στο αρνητικό συναίσθημα και γενικά το άγχος και τις εμμονές που διακατέχουν τους συντρόφους. Επίσης, ότι όταν ένας σύντροφος αισθάνεται απειλή (σε θεωρητικό ή πραγματικό επίπεδο), και υπάρχει ασφαλή σύνδεση, είναι πιθανό να αντιμετωπίσει την απειλή αυτή με μεθόδους οι οποίες βασίζονται στις ασφαλείς στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος.

Οι εποικοδομητικές αυτές στρατηγικές έχουν τη βάση τους σε αισιόδοξες πεποιθήσεις, θετικά συναισθήματα, και δημιουργικές συμπεριφορές επίλυσης προβλημάτων, την ισορροπημένη έκφραση αγωνίας καθώς και σε μια γενικότερη αίσθηση αυτοπεποίθησης και αντίληψης του ατόμου ότι μπορεί να δώσει αλλά και να πάρει βοήθεια. Απ' την άλλη όταν υπάρχει μη ασφαλή σύνδεση είναι πιθανόν η διαχείριση της απειλής να περιλαμβάνει εκείνες τις στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος που χαρακτηρίζονται από άρνηση για εγγύτητα, αυξημένη συναισθηματική και φυσική απόσταση από τον σύντροφο, την πεποίθηση ότι δεν μπορεί να πάρει βοήθεια και ότι ο άλλος δεν είναι ικανός να του την προσφέρει.

### **3.6 Τύποι ενήλικου δεσμού και ψυχική υγεία - ο παράγοντας στρες**

Όπως αναφέρουν οι Cassidy & Shaver (1999), η θεωρία των τύπων ενήλικου δεσμού βρίσκεται σε ώριμη φάση, όμως οι έρευνες που διερευνούν την συσχέτιση των τύπων ενήλικου δεσμού με την ψυχική υγεία έχουν περιορισμένα αποτελέσματα.

Παρόλα αυτά όμως, ένα φάσμα ερευνών στην αναπτυξιακή, κοινωνική και κλινική ψυχολογία, παραθέτουν κάποια ισχυρά συμπεράσματα κατά τα οποία, τα ασφαλή άτομα σχετίζονται θετικά με την ψυχική υγεία ενώ ανασφαλή άτομα (εμμονής, απορριπτικός-αποφυγής, φοβικός-αποφυγής) σχετίζονται θετικά με μια γκάμα ψυχικών προβλημάτων όπως η κατάθλιψη, το στρες και το άγχος (Hammen, Burge, Daley, Davila, Paley & Rudolph, 1995· Dozier, Stovall & Albus, 1999). Επίσης, έχει διαπιστωθεί ότι η μη λειτουργική διαχείριση του συναισθήματος που συνδέεται με τους ανασφαλής τύπους δεσμού και ιδιαίτερα εκείνων που βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους και στρες, συμβάλλει σημαντικά στην εκδήλωση ψυχικών διαταραχών (Fonagy et al., 1996).

Η θεωρητική σύνδεση των ανασφαλών τύπων δεσμού και ειδικά με τους έμμοτους και φοβικούς χαρακτήρες έχει τη βάση της στην ποιότητα της διαχείρισης του συναισθήματος και πιο συγκεκριμένα στην αρνητική συγκινησιακή διάσταση που την χαρακτηρίζει. Την παραπάνω θεωρητική άποψη έρχεται να επιβεβαιώσει η διαχρονική έρευνα των Warren et al. (1997), σύμφωνα με την οποία βρέφη με αγχώδης τύπους δεσμού είχαν περισσότερες πιθανότητες να έχουν διαταραχές άγχους ως νεαροί ενήλικες. Επιπροσθέτως, πιο πρόσφατα παραδείγματα όπως οι

διαπιστώσεις από τις έρευνες των Kafetsios (2000) και Καφέτσιος & Ιωαννίδου (2004), σε ενήλικο πληθυσμό, καταδεικνύουν τη θετική συσχέτιση των έμμονων και φοβικών τύπων με υψηλά επίπεδα άγχους σε σχέση με ασφαλή και απορριπτικού τύπου άτομα.

#### 4. Συναισθήματα

##### 4.1 Η σημασία των συναισθημάτων στην ζωή μας

Όλοι οι άνθρωποι επιζητούμε σχέσεις κοντινότητας, αγάπης, ζεστασιάς με τα πρόσωπα που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή μας (π.χ. γονείς, σύντροφος, παιδιά, σημαντικοί άλλοι). Ένα βασικό συστατικό για την επίτευξη των παραπάνω είναι τα συναισθήματα και ειδικά το πώς τα αντιλαμβανόμαστε και τα διαχειριζόμαστε (ρύθμιση & έκφραση). Αν προσπαθήσει κανείς να φανταστεί τη ζωή του χωρίς τη χαρά, τη λύπη, το φόβο, την έκπληξη, το θυμό, την αηδία, την ντροπή και άλλα συναισθήματα, θα ήταν αδύνατον. Θα μπορούσε να ήταν η ζωή αυτή ανθρώπινη; Ή μάλλον να υπήρχε ανθρώπινη ζωή χωρίς συναισθήματα;

Αυτά και πολλά άλλα ερωτήματα συνυφασμένα με τα θεμελιώδη στοιχεία της ανθρώπινης υπόστασης, και της εκφραστικής της λειτουργίας έχουν προσπαθήσει να απαντήσουν φιλόσοφοι όπως ο Πλάτωνας και ο Καρτέσιος και μετέπειτα στωικοί φιλόσοφοι όπως ο Ζήνων ο Κιτιεύς και ο Επίκτητος, οι οποίοι και ενστερνίζονταν από κοινού την πεποίθηση ότι η λογική και τα συναισθήματα αποτελούν εκ διαμέτρου αντίθετες μεταξύ τους διεργασίες.

Στη σύγχρονη εποχή, και για μια περίοδο περίπου 75 ετών, έως τις αρχές της δεκαετίας του '70 η μελέτη του συναισθήματος ήταν παραγκωνισμένη από την επιστημονική κοινότητα η οποία επί το πλείστον είχε υιοθετήσει - με εξαιρέσεις τους Bull, (1945) και Duffy, (1941) - την άποψη του B.F. Skinner, ο οποίος υποστήριζε ότι οι ιδιότητες των συναισθημάτων όχι απλά είναι άχρηστες στον άνθρωπο αλλά επιπλέον διαταράσσουν την ηρεμία της ψυχής καθώς και την αρτηριακή πίεση (Skinner, 1948).

Τις τελευταίες δεκαετίες, ένα πλήθος θεωρητικών και ερευνητών των συναισθημάτων, έχουν κάνει σημαντικά βήματα ως προς την κατανόηση της



λειτουργίας τους και έχουν επισημάνει την σημασία τους ως βασική μεταβλητή στα πρώτα στάδια της ανάπτυξής μας (Hinde, 1995, 1997· Shippman & Zeman, 2001· Schore, 1994), στις ενήλικες ρομαντικές σχέσεις (Gottman, 1999· Berscheid & Ammazzarolso, 2001· Thomas & Flecher, 1997· Gross & Levenson, 1993· Greenberg & Johnson, 1988), στην διασύνδεση των νευρωνικών δικτύων και γενικότερα στη διαμόρφωση του εγκεφάλου (Cozolino, 2010· Flores 2010), στην τυπολογία του ενήλικου δεσμού και τη συσχέτισή του με την συντροφική ικανοποίηση (Collins & Read, 1990· Feeney, 1995· Mikulincer & Orbach, 1995), καθώς και στην ψυχική υγεία (Gross & Levenson, 1997· Stanton et al, 2000· Pennebaker, Kiecolt-Glaser, J.K. & Glaser, 1988).

Μέσα από το πρίσμα των τριών παρακάτω σημαντικότερων ευρύτερων θεωρητικών προσεγγίσεων - όπου η κάθε μία τους έχει και έναν βαθμό εγκυρότητας - όπως οι εξελικτικές θεωρίες, οι θεωρίες της γνωστικής αποτίμησης και οι θεωρίες της κοινωνικής κατασκευής του συναισθήματος, οι επιστήμονες προσπάθησαν να ορίσουν το συναίσθημα. Παρά την πολυπλοκότητα που διέπει τις παραπάνω προσεγγίσεις υπάρχει ένα κοινό σημείο επαφής το οποίο και μπορεί να μας επιτρέψει να διαχειριστούμε το συναίσθημα όχι ως κάτι ανεξάρτητο, αλλά όπως διατυπώνουν οι Keltner & Gross (1999), ως «επεισοδιακές, σχετικά βραχύβιες, βιολογικά θεμελιωμένες δομές αντίληψης, εμπειρίας, φυσιολογίας, δράσης και επικοινωνίας, που λαμβάνουν χώρα ως αντίδραση σε συγκεκριμένες σωματικές και κοινωνικές προκλήσεις και ευκαιρίες» (Keltner & Gross, 1999).

Παρόλη τη γενίκευση που διέπει τον παραπάνω ορισμό, μας βοηθάει να προσεγγίσουμε το συναίσθημα ως ένα στοιχείο που συνδυάζει τόσο οργανικές όσο και συμπεριφορικές εκδηλώσεις καθώς και να αποδεχτούμε ότι τα συναισθήματα είναι δυναμικά και εξαιρετικά χρήσιμα για την επιβίωση, γι αυτό άλλωστε και υπάρχουν. Σήμερα, αντιλαμβανόμαστε ότι τα συναισθήματα παίζουν έναν καίριο ρόλο στη διαμόρφωση τόσο των εσωτερικών όσο και των διαπροσωπικών εμπειριών – από τη γέννησή μας έως το τέλος της ζωής μας – δίνουν νόημα στη ζωή μας και ενδυναμώνουν τις μεταξύ μας σχέσεις. Φαίνεται ότι τα συναισθήματα επιτελούν μια περισσότερο σύνθετη λειτουργία όπως τη σύνδεση σωματικών, γνωστικών και κοινωνικών διεργασιών, εμπλέκοντας παράλληλα τα ίδια νευρωνικά δίκτυα - μέσω

του μεταιχμιακού-στεφανιαίου εγκεφαλικού συστήματος (limbic system) - τα οποία είναι υπεύθυνα για τις κοινωνικές σχέσεις και την διαδικασία νοηματοδότησης.

Συνοπτικά με όλα τα παραπάνω, μπορούμε να αναφερθούμε στα συναισθήματα ως μια εσωτερική πυξίδα που μας προσανατολίζει στον κόσμο και συγχρόνως μας παρέχει πρώτιστης σημασίας πληροφορίες για την νοηματοδότηση που δίνουμε σχετικά με αυτά που βιώνουμε, το τι θέλουμε και το τι έχουμε ανάγκη.

#### **4.2 Ρύθμιση του συναισθήματος (emotion regulation), συντροφική σχέση και τύποι ενήλικου δεσμού**

Μέσα από έρευνες, τόσο των Smith & Pederson (1988), όσο και των Grossman & Grossman (1991), έχει βρεθεί ότι η μητέρα η οποία έχει την ικανότητα να ρυθμίζει το συναίσθημά της κατάλληλα, δεν στρεβλώνει τα μηνύματα του (λεκτικά και μη) μωρού με βάση της δικές της ανεκπλήρωτες ανάγκες και “προβολές”, ερμηνεύοντάς τα κατάλληλα και ανταποκρινόμενη καθαρά στις δικές του ανάγκες, δημιουργώντας τις προϋποθέσεις για μια ασφαλή βάση στην τόσο σημαντική αυτή σχέση. Οι θεωρητικοί του δεσμού - και όχι μόνο - υποστηρίζουν ότι αυτές οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος που μαθαίνονται στο σχεσιακό πλαίσιο γονιού-παιδιού μεταφέρονται αργότερα στις ενήλικες σχέσεις στη βάση της οργάνωσης των τύπων δεσμού.

Η ρύθμιση του συναισθήματος (emotion regulation) φαίνεται ότι είναι μια κεντρική λειτουργία, άμεσα συνυφασμένη με την οργάνωση των τύπων δεσμού, παίζοντας ένα σημαντικό ρόλο τόσο γενικά στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις (Fuendeling, 1998), όσο και ειδικά στις ενήλικες ρομαντικές σχέσεις καθώς η ακριβής αντίληψη και έκφραση των συναισθημάτων επηρεάζει την ποιότητα της αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο ζευγάρι, μειώνοντας ή αυξάνοντας παράλληλα την ικανοποίηση από τη σχέση (Gottman, Markman & Notarius, 1977).

Δύο βασικές στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος είναι η εκφραστική καταστολή (Suppression), και η γνωστική επανεκτίμηση (Reappraisal), κάτι που επιβεβαιώνεται από μια πληθώρα πειραματικών και συσχετιστικών μελετών (Niedenthal, Krauth-Gruber & Ric, 2006). Η γνωστική επανεκτίμηση φαίνεται ότι επιδρά σε περισσότερο αρχικό και βασικό στάδιο της γενεσιουργού διαδικασίας του

συναισθήματος μειώνοντας έτσι την αρνητική συναισθηματική εμπειρία, όπως και την φυσιολογική διέγερση. Απ' την άλλη η εκφραστική καταστολή επιδρά σε μετέπειτα στάδια έχοντας ως επακόλουθο την σπατάλη συναισθηματικής ενέργειας με αυξημένο γνωστικό κόστος, γεγονός που συμβάλλει αρνητικά στην υγεία, στο διαπροσωπικό και κοινωνικό επίπεδο.

Σε έρευνες που αφορούσαν παντρεμένα ζευγάρια (Gottman & Levenson, 1986) βρέθηκε ότι τα χαμηλά επίπεδα εκφραστικότητας ανάμεσα στους συντρόφους συνδέονται θετικά με τα αρνητικά συναισθήματα και την μειωμένη ικανοποίηση από το γάμο και για τους δύο συζύγους. Αντίθετα σε μετέπειτα έρευνες (Pasupathi, Carstesen, Levenson & Gottman, 1999) βρέθηκε ότι όταν η έκφραση είναι έκδηλη στο να ακούσουν οι σύζυγοι με προσοχή τι τους λέει ο σύντροφός τους ενισχύει τα επίπεδα της ικανοποίησης από τον γάμο.

Υπάρχουν όμως και καταστάσεις, συνήθως βραχυπρόθεσμες και ενταγμένες στο διαπροσωπικό και κοινωνικό πλαίσιο των ανθρώπινων συνδιαλλαγών, που μπορεί η στρατηγική της εκφραστικής καταστολής να έχει οφέλη, όταν παραδείγματος χάρη κάποιος, επιδιώκει την αποφυγή μιας σύγκρουσης συγκαλύπτοντας αρνητικά συναισθήματα.

Άρα το πότε η εκφραστική καταστολή είναι ωφέλιμη και πότε επιβλαβής εξαρτάται από το είδος των συναισθημάτων που δεν εκφράζονται, από το πλαίσιο που λαμβάνει χώρα, όπως και από την συχνότητα που αυτή εφαρμόζεται ως στρατηγική συναισθηματικής ρύθμισης. Η αξιοποίησή της ως προσωρινό εργαλείο μπορεί να έχει θετικές προεκτάσεις αλλά η υιοθέτησή της ως βασική στρατηγική μπορεί να έχει επιπτώσεις στην υγεία, να θέσει σε κίνδυνο της υπαρκτές σχέσεις και να παρεμποδίσει τη δημιουργία νέων, διαιωνίζοντας αρνητικά συναισθήματα που το άτομο προσπαθεί να συγκαλύψει. Απ' την άλλη η γνωστική επανεκτίμηση φαίνεται να είναι ωφέλιμη, να μην έχει το τίμημα της πρώτης και γενικότερα να αποτελεί αποτελεσματικότερη στρατηγική με έναν πλουραλισμό δυνατοτήτων για το άτομο.

Σύμφωνα με τους Nelson & Panksepp (1998), σε σχετική μελέτη που αφορούσε τα εγκεφαλικά υποστρώματα (brain substrates) και τον συναισθηματικό δεσμό, καθώς και την συνεισφορά των οπιοειδών (opioids), της οξυτοκίνης (oxytocin) και της νορεπινεφρίνης (norepinephrine), σε μικρά θηλαστικά, βρέθηκε ότι συμπεριφορές

που έχουν να κάνουν με την ασφάλεια στη σχέση μητέρας παιδιού, συνδέονται με την μείωση συναισθημάτων άγχους και φόβου, ενώ συμπεριφορές που δεν ανταποκρίνονται στην αίσθηση ασφάλειας, σχετίζονται με υψηλά επίπεδα άγχους.

Η παραπάνω διαπίστωση έχει να κάνει με τη σχέση που έχουν οι τύποι δεσμού με τις νευροψυχολογικές βάσεις του συναισθήματος. Σχετικά πρόσφατες αναφορές, των Shaver & Mikulincer, (2002) έχουν έρθει στο προσκήνιο και οι οποίες επεκτείνουν τη σημασία των παραπάνω ευρημάτων στην τυπολογία του ενήλικου δεσμού, ότι δηλαδή, ασφαλή άτομα υιοθετούν γνωστικές στρατηγικές διαχείρισης του συναισθήματος οι οποίες δεν επιτρέπουν την γενίκευση δυσάρεστων συναισθημάτων στην ενεργό μνήμη (working memory) και τους βοηθούν να διαχειριστούν επικοινωνιακά καταστάσεις οι οποίες τείνουν να παράγουν άγχος και στρες.

Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται ο γενικότερος στόχος του συστήματος δεσμού που είναι η μείωση του άγχους. Απ' την άλλη, τα άτομα με υψηλό σκορ στην κλίμακα διαπροσωπικού άγχους που εμπεριέχεται στο ερευνητικό εργαλείο ECR-R (Fraley, Waller, & Brennan, 2000) τείνουν να αντιδρούν υπερβολικά σε στρεσογόνους παράγοντες, παρουσιάζουν υψηλή ενασχόληση με δυσάρεστα συναισθήματα και χρησιμοποιούν μη επικοινωνιακές στρατηγικές διαχείρισης του συναισθήματος (υπερεμπλοκή, υπερενεργοποίηση, υπεραντίδραση κ.α.), καθώς και συμπεριφορές αντιμετώπισης.

Επιπλέον άτομα με υψηλό σκορ στην κλίμακα αποφυγής ECR-R, έχουν την τάση να διαχειρίζονται τις καταστάσεις στρες περισσότερο μόνοι τους χωρίς να λαμβάνουν τα ενδεδειγμένα πλεονεκτήματα τόσο συντροφικής όσο και της ευρύτερης κοινωνικής υποστήριξης. Ο αντίκτυπος της ρύθμισης του συναισθήματος ως βασική μεταβλητή στην ικανοποίηση από τη σχέση έχει μελετηθεί διεξοδικά από την Feeney et. al. (1991, 1996, 1998), η οποίοι αναφέρουν μεταξύ άλλων ότι, η τακτική ρύθμισης του συναισθήματος του ενός συντρόφου ήταν προβλεπτικός παράγοντας της συνολικής ικανοποίησης από τη σχέση. Η ικανοποίηση σχετιζόταν αρνητικά με την θλίψη του εταίρου, αλλά θετικά με τον έλεγχο του θυμού (Feeney, Noller & Roberts, 1998).

Οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος μεσολαβούσαν ανάμεσα στον τύπο δεσμού και στην ικανοποίηση της γυναίκας από τη σχέση, πιο συγκεκριμένα, η χαμηλή ικανοποίηση των γυναικών που οι άντρες τους δεν είχαν άνεση στην εγγύτητα μπορούσε να εξηγηθεί από την καταπίεση των συναισθημάτων των συντρόφων τους. Οι ακολουθούμενες στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος ως προβλεπτικός παράγοντας για την ικανοποίηση από τη σχέση, επιβεβαιώνει την ισχυρή επίδραση της αντίληψης και της έκφρασης του συναισθήματος στην ποιότητα της σχέσης (Noller & Fitzpatrick, 1990).

Συνοπτικά μπορούμε να πούμε ότι οι αναποτελεσματικές στρατηγικές που υιοθετούνται για την διαχείριση του συναισθήματος αποτυγχάνουν να ισορροπήσουν τη γνωστική και συναισθηματική λειτουργία, μπλοκάρουν το πλησίασμα μεταξύ των συντρόφων, επιβαρύνοντας παράλληλα την υγεία τόσο την ψυχική όσο και την σωματική.

#### **4.3 Διαχείριση συναισθημάτων και ψυχική υγεία**

Όπως έχει φανεί παραπάνω, η θεωρία του συναισθηματικού δεσμού στο φάσμα των ενήλικων σχέσεων μπορεί να συμβάλλει με τέτοιο τρόπο ώστε να γίνει περισσότερο κατανοητός ο κεντρικός ρόλος των συναισθημάτων στην ψυχική υγεία του ανθρώπου, τα οποία και διαδραματίζουν έναν κεντρικό ρόλο στη σύνδεση ανάμεσα στους τύπους δεσμού και την διαχείριση του στρες και του άγχους.

Ο Καφέτσιος (2003) αναφέρει ότι οι τύποι δεσμού εμπεριέχουν όλους εκείνους τους γνωσιοσυναισθηματικούς παράγοντες οι οποίοι συνδέονται με την ψυχική υγεία, άποψη η οποία έχει προταθεί θεωρητικά από την Crittenden, (1996) αλλά έχει τεκμηριωθεί και εμπειρικά από τους Magai, Distel & Liker (1995). Οι Gross & Munoz (1995) μέσα από το πρίσμα της κοινωνικής ψυχολογίας και τη συσχέτιση των σωματικών και εκφραστικών δομών του συναισθήματος, θεωρούν ότι οι στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος που υιοθετεί κάποιος έχουν επιπτώσεις στην ψυχική υγεία του ατόμου.

Παλαιότερες ακόμα έρευνες των Buck (1979) και Notarius & Levenson (1979) (όπως αναφέρεται στο Καφέτσιος, 2005), έχουν δείξει ότι τα άτομα που καταπιέζουν τα συναισθήματά τους έχουν υψηλότερα επίπεδα διέγερσης του παρασυμπαθητικού

συστήματος (σωματική έκφραση του συναισθήματος) σε σύγκριση με άτομα που έχουν μεγαλύτερη άνεση έκφρασης. Επίσης έχει βρεθεί ότι όταν ένα άτομο βιώνει περίοδο στρες ή/και άγχους ή έχει βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός, “πέφτει” το ανοσοποιητικό του σύστημα και υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να νοσήσει (O’ Leary, 1990), καθώς και ότι η καταπίεση των δυσάρεστων συναισθημάτων - η οποία αποδεδειγμένα σχετίζεται με τύπο δεσμού αποφυγής - είναι μια ψυχολογική στρατηγική για την οποία έχει βρεθεί ότι μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση καρκινωμάτων (Greer & Morris, 1975).

## Βιβλιογραφία

### Ελληνόγλωσση

Ανδρουτσοπούλου, Α. (2013). "Πρόσκληση σε τσάι": Παιδικές αναμνήσεις, οικογένεια και συναισθηματικοί δεσμοί. Σειρά κειμένων εργασίας, *Λόγω Ψυχής*. Τεύχος 1, 2013. Αθήνα.

Ανδρουτσοπούλου, Α. (2005). «Όταν οι ιστορίες γιατρεύουν»: Σωματικό σύμπτωμα και συγκρότηση αφήγησης. Στο Γ. Καλαρρύτης & Τ. Μπαφίτη (επιμ.), *Σώμα υγιές σε νου υγιή*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Καλαρρύτης, Γ. (2005). Ψυχοθεραπεία και νευροεπιστήμη: Νέοι δρόμοι σύνθεσης. Στο Γ. Καλαρρύτης & Τ. Μπαφίτη (επιμ.), *Σώμα υγιές σε νου υγιή*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κατάκη, Χ. (1998). *Οι τρεις ταυτότητες*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κατάκη, Χ. (1995). *Το μωβ υγρό*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κατάκη, Χ., Ανδρουτσοπούλου, Α., Γαβριηλίδου, Α., Γρηγοροπούλου, Ε., & Λάκκα, Ε. (1999). *Η σχέση του ζευγαριού: Τάσεις και εξελίξεις στην Ελλάδα τη δεκαετία του 1990*. *Ψυχολογία: Το Περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας*, 6, 20-37.

Καφέτσιος, Κ. & Ιωαννίδου, Μ. (2004). Διαπροσωπικές σχέσεις και ψυχική υγεία σε δείγμα ιατρών. *Το Βήμα των Κοινωνικών Επιστημών*, 38, 43-62.

Καφέτσιος, Κ. (2005). *Δεσμός, Συναίσθημα και Διαπροσωπικές Σχέσεις*. Αθήνα, Τυπωθήτω.

Καφέτσιος, Κ. (2004). Διαπροσωπικές Σχέσεις και Ψυχική Υγεία στην Μοντέρνα Ελληνική Κοινωνία: Το δικαίωμα στο σχετίζεσθαι. Invited talk at the International Conference for Health and Environment, Kilkis conventional centre, 24-26 April.

Καφέτσιος, Κ. (2003). Ενεργά μοντέλα δεσμού ενηλίκων και ψυχική υγεία: Επισκόπηση της περιοχής και προτάσεις για κλινική εφαρμογή και έρευνα. *Εγκέφαλος - Αρχεία Νευρολογίας και Ψυχιατρικής*, 40, 30-45.

Λαμπρίδης Γ., Παπαδιώτη, Β., & Παλαιολόγου, Α. (2002). Εσωτερικά μοντέλα διεργασίας και επιλογή συντρόφου: Η περίπτωση των ανασφαλώς προσκολλημένων ενηλίκων. *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 78, 65-78.

Μπαφίτη, Τ. (2005). Απ' τα δεσμά στους δεσμούς. Σχέσεις που «αρρωσταίνουν», σχέσεις που θεραπεύουν. Στο Γ. Καλαρρύτης & Τ. Μπαφίτη (επιμ.), *Σώμα υγιές σε νου υγιή*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Μπαφίτη, Τ. (2009). Συστημική προσέγγιση στις σχέσεις ζευγαριού: Εφαρμογή σε βραχύ πρόγραμμα ομαδικής συμβουλευτικής. Στο Τ. Μπαφίτη & Γ. Καλαρρύτης (επιμ.), *Συστημική προσέγγιση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Τσαγκαράκης, Μ., Καφέτσιος, Κ., & Σταλίκας, Α. (2003). Μεταφορά, έλεγχος εγκυρότητα και αξιοπιστία της αναθεωρημένης κλίμακας για της Εμπειρίες στις Διαπροσωπικές Σχέσεις (ECR- R Fraley, Waller & Brennan, 2000) στον Ελληνικό πληθυσμό. Στο Κ. Καφέτσιος (Οργ.) Συμπόσιο για τους Τύπους Δεσμού Ενηλίκων: Μια διαπολιτισμική οπτική. Στο διετές Συνέδριο Ψυχολογικής Έρευνας στην Ελλάδα, Ρόδος, Πανεπιστήμιο Αιγαίου.

Gellert, S. D. (1983). Όμοιος ομοίω ζευγαρώνει. (Επιμ. Χ. Κατάκη). Αθήνα: εκδ. Διογένης. (Έτος έκδοσης πρωτοτύπου 1983).

Narier, A.Y. (1997). Το Ζευγάρι αυτός ο Εύθραυστος Δεσμός. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2011). *Ψυχολογία του συναισθήματος: Διαπροσωπικές, βιωματικές και γνωστικές προσεγγίσεις*. Αθήνα: Τόπος

Hüther, G. (2007). *Οδηγίες χρήσης ενός ανθρώπινου μυαλού*. Αθήνα: Πολύτροπον



Stierlin, H. (2005). Μια συστημική προσέγγιση για την υγεία και την οικογένεια. Στο Γ. Καλαρρύτες & Τ. Μπαφίτη (επιμ.), *Σώμα υγιές σε νου υγιή*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

#### Ξενόγλωσση

Andreou, E., Alexopoulos, E., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G., & Darvini, C. (2011). Perceived Stress Scale: Reliability and Validity Study in Greece. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8, 3287-3298.

Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Pattern of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Ainsworth, M. D. S. (1968), Object relations, dependency, and attachment: A theoretical review of the infant mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.

Amato, P. R., & Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 627-638.

Amato, P. R., & Rogers, S. J. (1999). Do attitudes toward divorce affect marital quality? *Journal of Family Issues*, 20: 69-86.

Ammato, P.R., (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62 (4), 1269-1287.

Amato, P. R. & Hohmann-Marriott, B. 2007. A comparison of high- and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family* 69(3): 621-638

Bahr, S.J. (1989). *Family interaction*. New York: Mc Graw-Hill.

Baldwin, M.W., Fehr, B., Keedian, E., Seidel, M., & Thomson, D.W. (1993). An exploration of the relational schemata underlying attachment styles: Self-report and lexical decisions approaches. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 746-754.

Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 273-282.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.

Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61: 226-244.

Berman, W. H., Marcus, L. and Berman, E. R. (1994). Attachment in marital relations. In Sperling, M.B. and Berman, W. H. (Eds.), *Attachment in Adults*, pp. 204-231. NY: Guilford Press.

Berscheid, E. & Ammazzarolso, H. (2001) Emotional experiences in close relationships. In G.J.O. Fletcher & M.S. Clark (Eds), *Interpersonal processes*, pp. 308-330. Malden: Blackwell.

Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 929-943.

Bloom, B., Asher, S. & White, S., (1978). Marital disruption as a stressor: A review and analysis. *Psychological Bulletin*, 85, 867-894.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Separation: Anxiety and Anger* (Vol.2). N.Y.: Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. I: Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory, II: Some principles of psychotherapy. *British Journal of Psychiatry*, 130, 201-10 and 421-31.

Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock Publications.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss (vol. 3), Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books. Penguin Books, 1981.

Bowlby, J. (1982). Epilogue. *The Place of Attachment in Human Behaviour*, Colin Murray Parkes and Joan Stevenson-Hinde, (eds.), pp. 310-13. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment (Vol.1)*. N.Y.: Basic Books.

Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional conceptualization of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 34-49.

Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significant for marital functioning. In T. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–50). Washington, D.C.: American Psychological Association.

Bodenmann, G., Ledermann, T., & Bradbury, T. N. (2007). Stress, sex, and satisfaction in marriage. *Personal Relationships*, 14, 551-569.

Bradbury, T.N., & Fincham, F.D. (1990). Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107, 3-33.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.

Bretherton, I. (1991) The roots and growing points of attachment theory. In C.M. Parkes, J.S. Hinde & P. Marris (Eds), *Attachment Across the Life Cycle* (pp. 9-32). London: Tavistock/Routledge.

Brennan, K.A., & Shaver, P.R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 1, 23-31

Brennan, K.A., Clark, C.L., & Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J.A. Simpson & W.S. Rholes (Eds). *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.

Burman, B.& Margolin, G., (1992). Analysis of the association between marital relationships and health problems: An interactional perspective. *Psychological Bulletin*, 112, , 39-63.

Bucci, W. (1997). *Psychoanalysis and Cognitive Science*, New York: Guilford Press.

Buck, R. (1979). Measuring individual differences in the nonverbal communication of affect: The slide-viewing paradigm. *Human Communication Research*, 6, 47-57.

Bull, N. (1945). Towards a clarification of the concept of emotion. *Psychosomatic Medicine*, 7, 210-214.

Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15, 141-154.

Byng-Hall, J. (2002). Relieving parentified children's burdens in families with insecure attachment patterns. *Family Process*, 41, 375-388.

Byng-Hall, J. (1985). The family script: A useful bridge between theory and practice, *Journal of Family Therapy*, 7, 301-305.

Carver, C.S. (1997). Adult attachment and personality: Converging evidence and a new measure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 865-883.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds). (1999). Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications. New York: Guilford Press.

Clyman, R. (1991). The procedural organization of emotions. In T. Shapiro & R. Emde (Eds), *Affect, Psychoanalytic Perspectives*. New York: International Universities Press.

Clulow, C. (2001). *Attachment Theory and the Therapeutic Frame in Adult Attachment and Couple Psychotherapy: The Secure Base in Practice and Research*. Philadelphia: Brunner Routledge.

Collins, N. & Read, S. (1990). Adult attachment working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.

Collins, N. L., Guichard, A. C., Ford, M. B., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment: New developments and emerging themes. In S. W. Rholes and J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 196-239). New York: Guilford.

Collins, N.L. & Read, S.J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. *Advances in Personal Relationships*, 5, 53-90.

Crowell, J., Fraley, R.C. & Shaver, P.R. (1999). Measures of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*, pp. 434-465. New York: Guilford Press.

Cohan, C. L., & Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 114-128.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24: 385-396.

Cozolino, L. (2002). *The Neuroscience of psychotherapy: Building and rebuilding the human brain*. New York: W.W. Norton.

Cozolino, L. (2010). *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain*. New York: Norton.

Crittenden, P.M. (1996). Language and psychopathology: An attachment perspective. In N. J. Cohen, J. H. Beitchman, R. Tannock, and M. Konstantareous (Eds.), *Language, learning, and behaviour disorders: Emerging perspectives* (pp. 119-160). New York: Cambridge University Press.

Cutrona, E. E. (1996). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Dallos, R. & Draper, R. (2005). *An introduction to family therapy: Systemic theory and practice*.

Berkshire: Open University Press.

Dallos, R. & Vetere, A. (2009). *Systemic therapy and attachment narratives: Applications in a range of clinical settings*. Sussex: Routledge.

Davis, D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., Vernon, M. L., Follette, W. C., Beitz, K. (2006). "I can't get no satisfaction": Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Journal of Personal Relationships*, 13, 465-483.

Dozier, M. & Kobak, R.R. (1992). Psychophysiology and adolescent attachment interviews: Converging evidence for repressing strategies. *Child Development*, 63, 1473-1480.

Dozier, M., Stovall, K.C. & Albus, K. (1999). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds), *Handbook of attachment theory and research* (497-519). New York: Guilford.

Doucet, J., & Aseltine, R. H. (2003). Childhood family adversity and the quality of marital relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 818-842.

Duck, S. (Ed.) (1988). *Handbook of Personal Relationships*. Chichester: Wiley.

Duck, S. (1997). *Handbook of Personal Relationships* (2nd edition). Chichester: Wiley.

Duffy, W. (1941). An explanation of "emotional" phenomena without the use of the concept "emotion". *Journal of General Psychology*, 25, 283-293.

Feeney, J.A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds). *Handbook of attachment*, pp. 355-377. New York: Guilford Press.

Feeney, J.A. (1996). Attachment, caregiving, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 3, 4, 401-416.

Feeney, J.A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2, 143-159.

Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (1998). Emotion, attachment, and satisfaction in close relationships. In P. A. Andersen & L. K. Guerrero (Eds.), *The handbook of communication and emotion* (pp. 473-505). San Diego, CA: Academic Press.

Feeney, J. A., & Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 187-215.

Flores, P. (2010). Group Psychotherapy and Neuro-Plasticity: An Attachment Theory Perspective. *International Journal of Group Psychotherapy*, 60(4), 547-570.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2006). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti and D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. New York: Cambridge University Press.

Fonagy, P., Leigh, T., Steele, M., Steele, H., Kennedy, R., Mattoon, G., Target, M. & Gerber, A. (1996). The relation of attachment status, psychiatric classification, and response to psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 22-31.

Fraley, R.C., Waller, N.G., & Brennan, K.A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 2, 350-365.

Fraley, R.C., & Shaver, P.R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.

Fraley, R. C., Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77-114). New York: Guilford Press



Field, T. (1985). Attachment as psychobiological atonement: Being on the same wavelength. In M. Reite & T. Field (Eds), *The Psychobiology of attachment and separation*, pp. 415-477. Orlando: Academic Press.

Fuendeling, J. M. (1998). Affect regulation as a stylistic process within attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 3, 291-322.

Gelles, R.J. (1995). *Contemporary family: A sociological view*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Inc.

Gerhardt, S. (2004). *Why love matters: How affection shapes a baby's brain*. New York: Routledge.

Gitau, R., Fisk, N., Teixeira, J., et al (2001). Fetal HPA stress responses to invasive procedures are independent of maternal responses. *Journal of Clinical and Endocrinological Metabolism*, 86, 104-109.

Goldberg, D. (1978). *Manual of the General Health Questionnaire*. Windsor: NFER-Nelson.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221-233.

Gottman, J., Markman, H. & Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 39, 461-477.

Gottman, J., & Levenson, R. (1986). Assessing the role of emotion in marriage. *Behavioural Assessment*, 8, 31-48.

Gottman, J. (1999). *The Marriage Clinic*. N.Y.: Norton & Co.

Graham, J. M., Liu, Y. J., & Jeziorski, J. L. (2006). The Dyadic Adjustment Scale: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 68, 701- 717.

Greenberg, L.S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*, New York: Guilford Press.

Greenberg, L.S., Korman, L.M., & Paivio, S.C. (2002). Emotion in humanistic psychotherapy. In D. Cain & J. Seeman (Eds), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice*, pp. 499-530. Washington, DC: APA Press

Greenberg, L., Rice, L., & Elliott, H. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. New York: Guilford Press.

Greer, S., and Morris, T. (1975). Psychological attributes of women who develop breast cancer: A controlled study. *Journal of Psychosomatic Research*, 19, 147-153.

Griffin, D. & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental Dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430-445.

Grossman, K.E. & Grossman, K. (1991). Attachment quality as an organizer of emotional and behavioural responses in a longitudinal perspective. In C.M. Parkes, J.S. Hinde & P. Marris (Eds). *Attachment Across the Life Cycle* (pp.93-114). London: Tavistock/Routledge.

Gross, J., & Levenson, R. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-reports, and expressive behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.

Gross, J., & Levenson, R. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.

Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 2, 151-164.

Hammen, C.L., Burge, D., Daley, S.E., Davila, J., Paley, B. & Rudolph, K.D. (1995). Interpersonal attachment cognitions and prediction of symptomatic responses to interpersonal stress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 104, 436-443.

Hazan C., & Shaver P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *J. Pers. Soc. Psychol.* 52 (3) 511-24.

Hazan, C., & Shaver, P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. Target article, *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.

Hendrick. S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 137-142.

Hendrick, C. & Hendrick, S.S. (Eds). (2000). *Close Relationships: A sourcebook*. Sage: Thousand Oaks.

Hinde, R.A. (1997). *Relationships A dialectical perspective*. London: Psychology Press.

Hammond, J., & Fletcher, G. (1991). Attachment styles and relationship satisfaction in the development of close relationships. New Zealand. *Journal of Psychology*, 20, 56-62.

Hinde, R.A. (1995). A suggested structure for a science of relationships. *Personal Relationships*, 2,1, 1-16.

Hinde, R.A. (1997). *Relationships: a Dialectical Perspective*. Hove: Psychology Press.

Hofer, M.A. (1994). Early relationships as regulators of infant physiology and behavior. *Acta Paediatrica*, 397(Suppl.), 9–18.

House, J.S., Landis, K.R., Umberson, D., (1988). Social relationships and health. *Science* 241, 540 -545.

Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. Basic Books, New York.

Johnson, S.M. (2004). An antidote to post-traumatic stress disorder: The creation of secure attachment. In L. Atkinson & S. Goldberg (Eds), *Attachment issues in psychopathology and intervention*, pp. 207-228. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Johnson, S.M. (2000). Emotionally focused couples therapy: Creating a secure bond. In F.M. Dattilio (Eds), *Comparative treatments in relationship dysfunction*, pp. 163-185. New York: Springer.

Kafetsios, K. (2000, July). Attachment, positive and negative emotions in close relationships. Paper presented at the 10th International Conference in Personal Relationships. Brisbane, Univ. of Queensland, Australia.

Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57, 211-226.

Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 535-554.

Karney, B.R. & Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*

Keltner, D., & Gross, J.J. (1999). Functionalist accounts of emotions. *Cognition and Emotion*, 13, 467-480.

Kelley, H.H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J.H., Huston, T.L., Levinger, G., Mc Clintock, E., Peplau, L.A. & Peterson, D.R. (1983). *Close Relationships*. New York: Freeman.

Kiecolt-Glaser, J.K., Fisher, B.S., Ogresci, P., Stout, J.C., Speicher, C.E & Glaser, R. (1987). Marital quality, marital disruption, and immune function. In M.R Glaser, J.K. Kiecolt-Glaser (Eds). *Human stresses and immunity* (pp.321- 339). San Diego: Academic Press.

Kirkpatrick, L.A. & Hazan C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142.

Kirkpatrick, L., & Davis K, (1994). Attachment style, gender and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502-512.

Kobak, R.R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence. *Child Development*, 59, 135-146.

Kunz, J. (2000). The intergenerational transmission of divorce: A nine generation study. *Journal of Divorce and Remarriage* 34 (1/2):169–75.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. New York: McBraw-Hill.

Lavner, J. & Bradbury, T. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72, 1171-1187.

Locke, H., & Wallace, K. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251-255.

Magai, D., Distel, N. & Liker, R. (1995). Emotion socialization, attachment and patterns of adult emotional traits. *Cognition and Emotion*, 9,5, 461-481.

Makino, S., Gold, P. and Schulkin, J. (1994). Effects of corticosterone on CRHmRNA and content in the bed nucleus of the stria terminalis: comparison with the effects in the central nucleus of the amygdale and the paraventricular nucleus of the hypothalamus. *Brain Research* 657: 141-9

Main, M., & Weston, D. (1981). The Quality of the Toddler's Relationship to Mother and to Father: Related to Conflict Behavior and the Readiness to Establish New relationships. *Child Development*, Vol. 52, No 3 pp. 932-940.

Main, M., Kaplan, N. & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: a move to the level of representation. In I. Bretherton & E. Waters (Eds), *Growing points of Attachment theory and Research*. Monograph of the society for research in child development, 209, 66-104.

Marvin, R.S. (1977). An ethological-cognitive model for the attenuation of mother-child attachment behavior. In T. M. Alloway, L. Krames, & P. Pliner (Eds.), *Advances in the study of communication and affect*, Vol. 3: The development of social attachments (pp. 25-60). New York: Plenum Press.

Martin, P. (1997). *The Sickening Mind*, London: Harper Collins.

Mason, J., Wang, S., Yehuda, R., Riney, S., Charney, D. and Southwick, S. (2001). Psychogenic lowering of urinary cortisol levels linked to increased emotional numbing and a shame-depressive syndrome in combat-related posttraumatic stress disorder. *Psychosomatic Medicine*, 63: 387-401.

Meier, J. A., McNaughton-Cassill, M., & Lynch, M. (2006). The management of household and childcare tasks and relationship satisfaction in dual-earner families. *Marriage and Family Review, 4*, 61-88.

McCord, J. (1983). A forty year perspective on effects of child abuse and neglect. *Child Abuse and Neglect, 7*, 265-270.

Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 917–925.

Napier, A. Y. & Whitaker, C. A. (1978). *The family crucible*. New York: Harper & Row.

Neff, L. A., & Karney, B. R. (2004). How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 134–148.

Nelson, E.E. & Panksepp, J. (1998). Brain substrates of infant-mother attachment: Contributions of opioids, oxytocin, and norepinephrine. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 22*, 437-452.

Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1990). Marital communication in the eighties. *Journal of marriage and the Family, 52*, 832-843.

Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family, 45*: 141–151.

Notarius, C. I., & Levenson, R. W. (1979). Expressive tendencies and physiological response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1204–1210.

O'Leary, A. (1990). Stress, emotion, and human immune function. *Psychological Bulletin, 108*, 363-382.

Overbeek, G., Vollenbergh, W., De Graaf, R., Scholte, R., De Kemp, R., & Engels, R. (2006). Longitudinal associations of marital quality and marital dissolution with the incidence of DSM-III-R disorders. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 284-291.

Pasupathi, M., Carstesen, L., Levenson, R., & Gottman, J. (1999). Responsive listening in long-married couples: A psycholinguistic perspective. *Journal of Nonverbal Behaviour*, 23, 173-193.

Pasch, L. A., & Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 219-230.

Parkes, C. M., Hinde, J. S. & Marris, P. (1991). *Attachment Across the Life Cycle*. London  
Routledge.

Pennebaker, J.W., Kiecolt-Glaser, J.K. & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications and psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.

Pearlin, L. I., & Turner, H. A. (1987). The family as a context of the stress process. In S. V. Kasl, & Cooper (Eds.), *Stress and health: Issues in research methodology* (pp. 143-165). New York: John Wiley & Sons.

Popenoe, D., & Whitehead B.D. (1999) *The State of Our Unions: The Social Health of Marriage in America*. New Brunswick NJ: National Marriage Project.

Proulx C, Helms H, Buehler C (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family* 69, 3, 576-593.

Reis, H.T., Collins, W.A. & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126, 844-872.



Robles, T.F., & Kiecolt-Glaser, J.K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology and Behavior*, 79, 409-416.

Rogge, R., Cobb, R. J., Johnson, M., Lawrence, E., & Bradbury, T. N. (2002). The CARE program: A preventive approach to marital intervention. In A. S. Gurman & N. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (3rd ed., pp. 420-435). New York: Guilford.

Rohrbaugh, M. J., Shoham, V., Cranford, J. A., Nicklas, J. M., Sonnega, J. S., & Coyne, J. C. (2002). Couples coping with congestive heart failure: Role and gender differences in psychological distress. *Journal of Family Psychology*, 16, 3–13.

Sacco, W. P., & Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and the Family*, 63, 504-513.

Schore, A. (1994). *Affect regulation and the origins of the self: the neurobiology of emotional development*. Hillsdale: Erlbaum.

Senchak, M. & Leonard, K.E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 51-64.

Shipman, K. & Zeman, J. (2001). Socialisation of children's emotion regulation in mother-child dyads. *Development and Psychopathology*, 13: 317-36.

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and Human Development*, 4, 133-161.

Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68-99). New Haven, CT: Yale University Press.

Skinner, B.F. (1948). *Walden two*. New York: Macmillan

Smith, P. B., & Pederson, D. R. (1988). Maternal sensitivity and patterns of infant–mother attachment. *Child Development*, 59(4), 1097–1101.

Spanier, G.B., (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38 (1): 15-28.

Snyder, D. K. (1997). *Marital Satisfaction Inventory, Revised*. Los Angeles, CA: Western Psychological Press.

Simpson, J. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.

Smock, J.P. (2004). The wax and wane of marriage: Prospects for marriage in the 21th century. *Journal of Marriage and Family*, 66 (4), 966-973.

Sroufe, L. A., and Waters, E. (1977). Attachment as an organisational construct. *Child Development*, 48, 1184-1199.

Stanton, A.L., Danoff-Burg, S., Cameron, C.L., Bishop, M., Collins, C.A., Kirk, S.B., Sworowski, L.A. & Twillman, R. (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 875-882.

Stern, D. (1985). *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.

Stern, D.N. (1974). Mother and infant at play: The dyadic interaction involving facial, vocal and gaze behaviors. In M. Lewis & L.A. Rosenblum (Eds), *The effect of the infant on its caregiver*, pp. 187-214. New York: Wiley.

Sternberg, E. (2001). Neuroendocrine regulation of autoimmune/inflammatory disease. *Journal of Endocrinology*, 169 (3): 429-435.

Suitor, J.J. and K. Pillemer. 1994. "Family Caregiving and Marital Satisfaction: Bindings from a 1-Year Panel Study of Women Caring for Parents with Alzheimer's Disease." *Journal of Marriage and the Family* 56:681-690.

Taylor, S.E. (2002). *The tending instinct*. New York: Times Books: Holt & Co.

Tesser, A., & Beach, S. R. H. (1998). Life events, relationship quality, and depression: An investigation of judgment discontinuity in vivo. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 36-52.

THE WHOQOL GROUP (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the Health Organization. *Social Science and Medicine*: 41: 1403-1409.

Thomas, G. & Fletcher, G.J. (1997). Empathic accuracy in close relationships. In W. Ickes (Eds), *Empathic Accuracy*, pp. 194-217. New York: Guilford.

Toffler, A. (1980). *The third wave*. London: Pan Books Ltd.

Tsagarakis, M., Kafetsios, K., & Stalikas, A. (2007). Reliability and validity of the Greek version of the Revised Experiences in Close Relationships (ECR-R) measure of adult attachment. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 47-55.

Uchino, B.J., Cadioppo, J., & Kiecolt-Glaser, J. (1996). The relationship between social support and psychological processes. *Psychological Bulletin*, 119, 488-531.

Van IJzendoorn, M.H. and Sagi, A. (1999) 'Cross-cultural patterns of attachment: universal and contextual dimensions' in Cassidy, J. and Shaver, P.R. (eds) *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*, New York, NY, Guilford.

Van IJzendoorn M.H., Bakermans-Kraneburg, M.J. and Sagi-Schwartz, A. (2007) 'Attachment across diverse sociocultural contexts: the limits of universality' in

Rubin, K. (Eds) *Parental Beliefs, Parenting and Child Development in Cross-Cultural Perspective*. London, Psychology Press.

Waller, M. R., & McLanahan, S. S. (2005). 'His' and 'her' marriage expectations: Determinants and consequences. *Journal of Marriage and Family*, 67, 53-67.

Warren, S.L., Huston, L., Egeland, B. & Sroufe, L.A. (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 637-644.

West, M. & Sheldon-Keller, A.E. (1994). *Patterns of relating*. New York: Guilford Press

Watson, D., Clark I.a., & Tellegen (1998). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Watt, T.T. (2002). Marital and cohabiting relationships of adult children of alcoholics: Evidence from the National Survey of Family and Households. *J. Fam. Issues*. 23:246-265.

Whiffen, V. E., & Gotlib, I. H. (1989). Stress and coping in maritally distressed and non distressed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 327-344.

Whisman, M. A., & Bruce, M. L. (1999). Marital dissatisfaction and incidence of major depressive episode in a community sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(4), 674-678.

Whisman, M. A., Sheldon, C. T., & Goering, P. (2000). Psychiatric disorders and dissatisfaction with social relationships: Does type of relationship matter? *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4), 803-808.

Διαδουκτιακή

Fraley, C.R. & Shaver P.R. (2010). Self-Report Measures of Adult Attachment.  
<http://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measures/measures.html>