

ΕΛΕΝΗ ΠΑΠΑΔΑΚΗ-ΜΙΧΑΗΛΙΔΗ



Η σιωπηρή γλώσσα
των συναισθημάτων

Η ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες – Διαπροσωπικές σχέσεις

Οι περισσότεροι άνθρωποι αλληλεπιδρούν καθημερινά με μεγάλο αριθμό ατόμων. Σε αυτές τις αλληλεπιδράσεις έχουν διάφορους ρόλους: είναι παιδιά, γονείς, μαθητές, εργαζόμενοι, γείτονες, φίλοι, εραστές, σύζυγοι κ.λπ. Όλοι οι ρόλοι τους οποίους παίζει ένα άτομο στη ζωή του αναπτύσσονται και διαδραματίζονται σε συνάρτηση με τους ρόλους άλλων ανθρώπων, με τους οποίους έχει κάποιας μορφής σχέση. Οι σχέσεις, ανάλογα με το βαθμό της συναισθηματικής επένδυσης που γίνεται σε αυτές, διακρίνονται σε τυπικές και διαπροσωπικές. Στις *τυπικές σχέσεις* οι συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις είναι μικρές, ενώ μεταξύ των ατόμων κυριαρχούν οι ανταλλαγές πληροφοριών και υπηρεσιών. Στις *διαπροσωπικές σχέσεις* το σημαντικότερο στοιχείο είναι οι ανταλλαγές συναισθημάτων, ενώ οι πληροφορίες ή οι υπηρεσίες που ανταλλάσσονται παίζουν πολύ μικρότερο ρόλο. Έχουν διατυπωθεί πολλοί διαφορετικοί ορισμοί για τις διαπροσωπικές σχέσεις, όλοι όμως δίνουν έμφαση στη συναισθηματική προσκόλληση, στην αλληλεξάρτηση της συμπεριφοράς και στην ικανοποίηση των αναγκών των αλληλεπιδρώντων (Perlman & Fehr, 1987). Μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων ικανοποιούνται βασικές ψυχο-



Οι ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν τη βάση της ευτυχίας και της ψυχικής ισορροπίας των ανθρώπων.

λογικές ανάγκες, όπως το μοίρασμα των συναισθημάτων, των ανησυχιών και των προβλημάτων. Οι διαπροσωπικές σχέσεις ικανοποιούν επίσης την ανάγκη των ανθρώπων να φροντίζουν και να δέχονται φροντίδα, καθώς και την ανάγκη επιβεβαίωσης της αξίας τους από τους άλλους. Για τους λόγους αυτούς οι ζεστές σχέσεις παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή, στην ευτυχία και στην ψυχική ισορροπία των ανθρώπων. Οι δια-



Στις διαπροσωπικές σχέσεις, όπου ανταλλάσσονται ισχυρά συναισθήματα, η δράση της μη λεκτικής επικοινωνίας είναι ιδιαίτερα έντονη.

προσωπικές σχέσεις των ενηλίκων δεν είναι όλες ίδιες. Διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τη φύση των συναισθημάτων που ανταλλάσσονται (συντροφικής, ερωτικής μορφής), ως προς το είδος των συναισθημάτων που επικρατούν (χαρά, ευτυχία, αγωνία, απελπισία), ως προς το βαθμό της έντασης των συναισθημάτων (έντονα, ήσυχα, ήρεμα, βαρετά) και ως προς το βαθμό αφοσίωσης των μελών στη σχέση (Brehm, 1992).

Για να δημιουργούν, να διατηρούν και να προάγουν τις τυπικές και τις διαπροσωπικές τους αλληλεπιδράσεις, οι ενήλικοι πρέπει να επιστρατεύουν και να συντονίζουν τις λεκτικές όπως και τις μη λεκτικές τους ικανότητες. Για την επιτυχή έκβαση των σχέσεων, είναι απαραίτητες η σύλληψη και η ερμηνεία του περιεχομένου της ομιλίας (κυρίως για την ανταλλαγή πληροφοριών), καθώς και η εκδήλωση των μη λεκτικών σημάτων (κυρίως για την ανταλλαγή πεποιθήσεων, στάσεων και συναισθημάτων). Ειδικότερα, στις διαπροσωπικές σχέσεις όπου ανταλλάσσονται έντονα συναισθήματα, η εκτεταμένη και επιτυχής δράση της μη λεκτικής οδού θεωρείται απολύτως απαραίτητη (Argyle, 1981· Phillips, 1978· Feldman, 1992). Αυτή η επιτυχής δράση της μη λεκτικής οδού εξασφαλίζεται από τις μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες του ατόμου. Οι κοινωνικές δεξιότητες είναι τα είδη της συμπεριφοράς που απαιτούνται για την επίτευξη αποτελεσματικών και επιτυχημένων επαφών μεταξύ των ενηλίκων. Ο Kelly (1982) όρισε τις κοινωνικές δεξιότητες ως τα είδη της συμπεριφοράς τα οποία επιστρατεύουν οι άνθρωποι στις διαπροσωπικές τους σχέσεις έτσι ώστε να αντλούν όσο το δυνατόν περισσότερες αμοιβές. Ο Phillips (1978) υποστήριξε ότι οι άνθρωποι κατέχουν κοινωνικές δεξιότητες όταν μπορούν να επικοινωνούν με τους συνανθρώπους τους έτσι ώστε να ικανοποιούνται τα δικαιώματα, οι υποχρεώσεις και οι απαιτήσεις τους σε λογικό βαθμό, χωρίς αντίστοιχα να θίγονται τα δικαιώματα, οι υποχρεώσεις και οι απαιτήσεις των άλλων. Σύμφωνα με τον Hargie (1986), οι κοινωνικές δεξιότητες διακρίνονται από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

1. Είναι συμπεριφορές που έχουν ένα συγκεκριμένο στόχο ή ένα συγκεκριμένο σκοπό. Ο στόχος ή ο σκοπός των κοινωνικών δεξιοτήτων μπορεί να είναι, μεταξύ άλλων, η επιτυχής συνεργασία με άλλα άτομα, η μετάδοση και η απόκτηση νέων γνώσεων, η επιρροή στις στάσεις και στα συ-

ναισθήματα των άλλων, η επίβλεψη και ο συντονισμός μιας ομάδας και η προσπάθεια υποστήριξης ή βελτίωσης της προσωπικότητας άλλων ατόμων.

2. Στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις επιστρατεύονται πολλά είδη δεξιοτήτων μαζί, τα οποία λειτουργούν συντονισμένα για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.
3. Οι κοινωνικές δεξιότητες πρέπει να είναι ανάλογες με τις καταστάσεις για τις οποίες επιστρατεύονται. Οι κοινωνικά ικανοί άνθρωποι προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους ανάλογα με τα άτομα με τα οποία αλληλεπιδρούν, όπως και ανάλογα με το χώρο και το χρόνο όπου δρουν. Η ικανότητα προσαρμογής των ανθρώπων στα εκάστοτε κοινωνικά δεδομένα αποκαλείται «κοινωνική ευελιξία».
4. Οι κοινωνικές δεξιότητες μπορεί και πρέπει να βρίσκονται υπό τον έλεγχο του ατόμου που τις εκδηλώνει. Οι άνθρωποι χρειάζεται να γνωρίζουν και να ελέγχουν όσο το δυνατόν περισσότερο την κοινωνική τους συμπεριφορά, η οποία πρέπει να εκδηλώνεται ή να υποκρύπτεται ανάλογα με τον τόπο, το χρόνο και την περίσταση.
5. Οι κοινωνικές δεξιότητες αποτελούνται από μικρές μονάδες συμπεριφορών, οι οποίες, όταν εμφανίζουν προβλήματα, μπορούν και πρέπει να βελτιώνονται με την κατάλληλη εκπαίδευση.

Οι άνθρωποι που διαθέτουν υψηλό βαθμό κοινωνικών δεξιοτήτων ονομάζονται «κοινωνικά ευφυείς». Η κοινωνική ευφυΐα συχνά δεν συμπίπτει με τη νοτική. Αντίθετα, διαπιστώνεται ότι πολλοί νοτικά ευφυείς άνθρωποι δεν διακρίνονται από ανάλογες επιδόσεις στις κοινωνικές τους σχέσεις, δεν διαθέτουν δηλαδή υψηλό βαθμό κοινωνικής ευφυΐας (Argyle, 1981). Η κοινωνική ευφυΐα στις επαγγελματικές σχέσεις προσδιορίζεται σχετικά εύκολα από την αποτελεσματικότητα του ατόμου στον επαγγελματικό τομέα. Όταν όμως επιχειρείται η αποτίμησή της στις προσωπικές σχέσεις, είναι πολύ πιο

δύσκολο να διευκρινιστούν τα κριτήρια. Γενικά πάντως, οι κοινωνικά ευφυείς άνθρωποι διαθέτουν ευρύ περίγυρο σε όλες τις πλευρές της ζωής τους και έχουν πολλές και καλές επαφές. Αντίθετα, οι κοινωνικά αδύναμοι άνθρωποι δεν έχουν αρκετούς φίλους, ενώ σε σοβαρές περιπτώσεις έλλειψης κοινωνικών δεξιοτήτων υπάρχει απόρριψη και απομόνωση.

Εκτιμάται ότι το 7% του υγιούς πληθυσμού και το 27% των ασθενών με νευρώσεις είναι κοινωνικά ανεπαρκή άτομα, λόγω των μειωμένων δεξιοτήτων τους. Το πρόβλημα είναι ιδιαίτερα οξύ στη συντριπτική πλειονότητα των ασθενών με ψυχωσικές διαταραχές, οι οποίοι χαρακτηρίζονται ως «κοινωνικά αποτυχημένοι». Οι περισσότεροι ασθενείς με σοβαρές ψυχικές διαταραχές δεν διαθέτουν ούτε τις στοιχειώδεις κοινωνικές δεξιότητες που είναι τελείως απαραίτητες για τη δημιουργία και τη διατήρηση σχέσεων (Bryant, Trower, Yardley, Urbietta & Letemendia, 1976). Συχνά οι συγγενείς, όπως και κάποιοι επαγγελματίες που ασχολούνται με τους ασθενείς με ψυχικές διαταραχές, τους περιγράφουν ως ενοχλητικούς και ανεπιθύμητους και ισχυρίζονται ότι δυσκολεύονται πολύ να συνεργαστούν μαζί τους. Ανάλογα, και η μη λεκτική συμπεριφορά των ασθενών προκαλεί έντονη αμηχανία και απώθηση στους περισσότερους ανθρώπους. Οι ελλιπείς κοινωνικές δεξιότητες των ψυχικά διαταραγμένων ατόμων κάνουν πολύ συχνά τις επαφές μαζί τους δυσάρεστες, αγχώδεις και χωρίς νόημα, με τελικό αποτέλεσμα την κοινωνική αποτυχία, την απόρριψη και την απομόνωσή τους.

Μορφές μη λεκτικών κοινωνικών δεξιοτήτων

Οι βασικές μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες περιλαμβάνουν την ικανότητα έκφρασης των προσωπικών συναισθημάτων και

την ικανότητα αποκωδικοποίησης των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων. Αυτό σημαίνει ότι όσοι διαθέτουν τις βασικές κοινωνικές δεξιότητες είναι δραστήριοι μη λεκτικά, είναι δηλαδή ικανοί να στέλνουν σαφή μηνύματα για τις πεποιθήσεις τους και για τη συναισθηματική τους κατάσταση, ενώ ταυτόχρονα μπορούν να προσλαμβάνουν, να κατανοούν και να ερμηνεύουν σωστά τα συναισθήματα και τις στάσεις των άλλων. Οι εκφραστικοί και ευαίσθητοι άνθρωποι δεν είναι ποτέ ντροπαλοί, μοναχικοί ή κοινωνικά αγχώδεις, γίνονται γρήγορα δημοφιλείς στις παρέες τους και έχουν μεγαλύτερο κύκλο γνωριμιών και στενών φίλων από ό,τι εκείνοι που στερούνται εκφραστικότητας και ευαισθησίας (Riggio, 1986, 1992· Friedman, DiMatteo & Taranta, 1980). Ακόμα και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, όταν είναι εκφραστικά και ευαίσθητα, γίνονται γρήγορα αγαπητά και δημοφιλή στις ομάδες όπου συμμετέχουν (Edwards, Manstead & MacDonald, 1984· Philippot & Feldman, 1990).

Η κοινωνική επιτυχία των εκφραστικών ατόμων αποδίδεται σε διάφορους λόγους. Ένας από τους βασικότερους είναι ότι οι αρχικές επαφές μεταξύ των ανθρώπων επιτυγχάνονται κυρίως με μη λεκτικό τρόπο. Επομένως, όσοι επικοινωνούν έντονα μέσω της μη λεκτικής οδού ξεκινούν περισσότερες επαφές (Riggio, 1992). Οι εκφραστικοί άνθρωποι δημιουργούν επίσης ευνοϊκές αρχικές εντυπώσεις, οι οποίες διατηρούν την ισχύ τους ακόμα και αν αποδειχθούν υπερβολικές ή ψεύτικες. Ένας τρίτος λόγος για την κοινωνική επιτυχία των εκφραστικών ατόμων είναι ότι παρέχουν πολλές αμοιβές στο περιβάλλον τους και με αυτό τον τρόπο γίνονται γρήγορα δημοφιλή, μια και η λήψη αμοιβών επιδιώκεται από όλους τους ανθρώπους (Fisher & Adams, 1994). Η δημοτικότητα την οποία αποκτούν οι εκφραστικοί άνθρωποι αποτελεί μια πρόσθετη ισχυρή αμοιβή, η οποία τους ενθαρρύνει να επιδιώξουν τη δημιουργία περισσότερων σχέσεων. Επιπλέον οι εκφρα-



Από την προσχολική ηλικία τα εκφραστικά και ευαίσθητα άτομα γίνονται γρήγορα αγαπητά και δημοφιλή στις παρέες τους.

στικοί άνθρωποι απολαμβάνουν μεγαλύτερη συναισθηματική βοήθεια από τους συνανθρώπους τους όταν τη χρειάζονται, κυρίως για δύο λόγους: πρώτον, διότι διαθέτουν μεγάλο αριθμό σχέσεων (επομένως οι πιθανότητες ανταπόκρισης στην αναζήτηση βοήθειας είναι αυξημένες) και, δεύτερον, διότι εκπέμπουν στο περιβάλλον τους ξεκάθαρα μηνύματα της ανάγκης τους για υποστήριξη.

Αντίθετα, όσοι δεν διαθέτουν ικανότητες μη λεκτικής έκφρασης κινούνται σε περιορισμένο κύκλο σχέσεων και ταυτόχρονα μεταδίδουν ασαφή μηνύματα ανάγκης για υποστήριξη, που συχνά δεν λαμβάνονται καθόλου υπόψη από τον περίγυρό τους. Έτσι, η ψυχική υγεία των ανθρώπων που δεν διαθέτουν τις βασικές κοινωνικές δεξιότητες βρίσκεται υπό διαρκή απειλή, αφού οι πιθανότητες λήψης βοήθειας και

υποστήριξης, όταν το έχουν ανάγκη, είναι μειωμένες. Ακόμα και αν κάποιος από τον περίγυρο του μη εκφραστικού ατόμου συλλάβει κάποιο μήνυμα ανάγκης και ανταποκριθεί σε αυτό, οι απαιτήσεις του πρώτου –από έναν και μοναδικό άνθρωπο– θα είναι αναγκαστικά υπερβολικές (διότι οι πηγές βοήθειας είναι περιορισμένες) και η σχέση τους δεν αποκλείεται να καταντήσει κουραστική και φορτική.

Προβλήματα στις σχέσεις τους αντιμετωπίζουν και όσοι υστερούν στην ικανότητα αποκωδικοποίησης των μη λεκτικών σημάτων και δεν είναι ευαίσθητοι στις αναζητήσεις και τις ανάγκες των άλλων. Όπως προαναφέρθηκε, η βάση των καλών σχέσεων βρίσκεται στην αμοιβαία ανταλλαγή αμοιβών, και η παροχή βοήθειας σε καταστάσεις κρίσης είναι μία από τις σημαντικότερες αμοιβές στις σχέσεις. Όσοι δεν κατανοούν, και επομένως δεν ανταποκρίνονται στις αναζητήσεις υποστήριξης των φίλων και των γνωστών, τελικά απομακρύνονται και απομονώνονται από αυτούς. Αντίθετα αυτοί που κατανοούν και συμπάσχουν με τα προβλήματα των φίλων τους, και τους συμπαραστέκονται σε περιόδους κρίσης, ισχυροποιούν και εμβαθύνουν τους μεταξύ τους δεσμούς. Ένα άλλο πλεονέκτημα όσων είναι ευαίσθητοι στην αποκωδικοποίηση των μη λεκτικών μηνυμάτων είναι ότι μπορούν να «διαβάζουν» εύκολα τις μη λεκτικές αμοιβές των άλλων και να αντλούν από αυτές χαρά και ικανοποίηση. Γενικά διαπιστώνεται ότι οι εκφραστικοί και οι ευαίσθητοι άνθρωποι, οι οποίοι συμμετέχουν σε ικανοποιητικούς και γεμάτους νόημα δεσμούς, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να δημιουργήσουν περισσότερους τέτοιους δεσμούς από ό,τι οι κοινωνικά αποτυχημένοι, που ποτέ δεν έχουν επιτύχει θετικές επαφές. Όσοι δεν διαθέτουν μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες καλό είναι να επιδιώκουν επαφές με κοινωνικά επιτυχημένους ανθρώπους, αφού τα θετικά χαρακτηριστικά της εκφραστικότητας και της ευαισθησίας μπορούν ως ένα βαθμό



Η συμπάρσταση και η παροχή βοήθειας σε περιόδους κρίσης αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αμοιβές των σχέσεων.

Annibale Carracci, Ο θρήνος του νεκρού Χριστού (1560-1609).

να αντιγραφούν και να μεταβιβαστούν στα κοινωνικά αδύναμα άτομα.

Η δεύτερη κατηγορία μη λεκτικών κοινωνικών δεξιοτήτων είναι αυτές που απαιτούνται για τον έλεγχο και τη ρύθμιση των συναισθηματικών εκδηλώσεων. Υπάρχουν δύο διαφορετικές περιπτώσεις ελέγχου των συναισθηματικών αντιδράσεων. Η πρώτη αφορά την απόκρυψη των εκδηλώσεων που πηγάζουν από πραγματικά συναισθήματα. Η δεύτερη σχετίζεται με την προσποιητή ή υποκριτική έκφραση συναισθημάτων τα οποία δεν βιώνονται στην πραγματικότητα. Και στις δύο περιπτώσεις ο έλεγχος της εκδήλωσης των συναισθημάτων αποτελεί μερική ή ολική διαστρέβλωση της πραγματικής συναισθηματικής κατάστασης, είναι δηλαδή μια μορφή «κοινωνικής απάτης». Υπάρχει ωστόσο μια βασική διαφορά. Η υπο-

κρισία των συναισθημάτων που δεν βιώνονται πραγματικά αποτελεί μια διαδικασία που διδάσκεται από τα πρώτα χρόνια της ζωής, ελέγχεται απόλυτα και συνιστά μια εύκολη και καθημερινή εκδήλωση. Στην επιτυχημένη προσποίηση των συναισθηματικών εκδηλώσεων στηρίζεται και το επάγγελμα του ηθοποιού. Αντίθετα, ο έλεγχος των πραγματικών συναισθημάτων επιτυγχάνεται πολύ δύσκολα, ιδιαίτερα όταν τα συναισθήματα είναι έντονα. Και τούτο διότι, όταν οι άνθρωποι βρίσκονται κάτω από έντονες συναισθηματικές πιέσεις, αντιδρούν αυθόρμητα χωρίς τη δυνατότητα πλήρους και συνειδητού ελέγχου (ανεξέλεγκτοι λυγμοί στο άκουσμα ενός δυσάρεστου συμβάντος ή αυθόρμητο γέλιο στις περιπτώσεις έντονης χαράς). Εάν πάλι υπάρχει χαμηλή συναισθηματική φόρτιση, επιτυγχάνεται μερικός έλεγχος των αυθόρμητων αντιδράσεων, παράλληλα όμως εμφανίζονται και οι «διαρροές της αλήθειας» (κοκκίνισμα στο πρόσωπο, εφίδρωση, τρόμος της φωνής, άσκοπες, νευρικές κινήσεις), οι οποίες φανερώνουν στους έμπειρους λήπτες τα πραγματικά συναισθήματα του ατόμου.

Μια τρίτη κατηγορία μη λεκτικών κοινωνικών δεξιοτήτων είναι αυτές που μεταβάλλουν και ρυθμίζουν τη σημασία και τη ροή του λόγου. Η ικανότητα μεταβολής του νοήματος του λόγου με την αλλαγή του τόνου και του ρυθμού της φωνής έχει ήδη αναλυθεί. Η ροή του λόγου μεταξύ δύο ή περισσότερων συνομιλητών, όπως προαναφέρθηκε, ρυθμίζεται και με διάφορα μη λεκτικά σήματα, όπως το βλέμμα, οι κινήσεις, τα σιωπηλά διαστήματα και άλλα. Για να εκδηλωθούν τα μη λεκτικά αυτά σήματα στον σωστό χρόνο και με τον σωστό τρόπο, απαιτούνται συγκεκριμένες και περίπλοκες μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες στις οποίες οι άνθρωποι εκπαιδεύονται από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους.

Τέλος, σε ορισμένες εξειδικευμένες και δύσκολες μορφές σχέσεων απαιτούνται μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες τις

οποίες κατέχουν λίγοι μόνο άνθρωποι. Η ικανότητα συναισθηματικής συμμετοχής στον ψυχικό κόσμο των άλλων ανθρώπων (ενσυναίσθηση), η κατανόηση της θέσης και των προβλημάτων των ξένων και, κυρίως, η παροχή ψυχικής στήριξης, που μπορεί να συμβάλει στη λύση των προβλημάτων αυτών, απαιτεί πολλές, περίπλοκες και δύσκολες κοινωνικές δεξιότητες. Στις δεξιότητες αυτές είναι απαραίτητο να εκπαιδεύονται εντατικά οι λειτουργοί ψυχικής υγείας (Wine & Smye, 1981). Έχει εκφραστεί η άποψη ότι οι ικανότητες αυτές είναι στενά συνδεδεμένες με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου και δεν μπορούν να διδαχθούν στην ενήλικη ζωή. Μολονότι δεν έχει αποδειχθεί αν οι περίπλοκες κοινωνικές δεξιότητες, οι οποίες συμβάλλουν στη λύση ξένων προβλημάτων, διδάσκονται, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό, είναι βέβαιο ότι αποκτούνται και ελέγχονται δύσκολα. Η δυσκολία απορρέει από το γεγονός ότι στις συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις μεγάλο μέρος της μη λεκτικής συμπεριφοράς δεν ελέγχεται συνειδητά, αλλά είναι αυτοματοποιημένο και έχει τις βάσεις του στο παρασκήνιο της συνείδησης. Έτσι, στις ψυχοθεραπευτικές συναντήσεις, όπου η συναισθηματική φόρτιση είναι έντονη, ο θεραπευτής μπορεί να εκδηλώσει, για παράδειγμα, αυθόρμητα και ανεξέλεγκτα κάποιας μορφής αρνητισμό απέναντι στον πελάτη του. Για να μην εκδηλωθεί αυτός ο αρνητισμός, απαιτούνται δύσκολες και εξειδικευμένες κοινωνικές δεξιότητες, τις οποίες χρειάζεται να κατέχουν όλοι οι επαγγελματίες που ασχολούνται με τις ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες.

Όπως έχει διαπιστωθεί, οι γυναίκες στο σύνολό τους κατέχουν περισσότερες και ουσιαστικότερες μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες από ό,τι οι άνδρες. Τα γυναικεία πρόσωπα είναι περισσότερο εκφραστικά και μεταδίδουν σαφέστερα τις αυθόρμητες αντιδράσεις (Riggio, 1992). Είναι γνωστό ότι οι γυναίκες χαμογελούν περισσότερο και διατηρούν καλύτερη

οπική επαφή από ό,τι οι άνδρες, στοιχεία τα οποία συμβάλουν στη δημιουργία περισσότερων και καλύτερης ποιότητας κοινωνικών σχέσεων (Riggio & Friedman, 1986· Hall, 1985). Οι γυναίκες επίσης προσποούνται πιο επιτυχώς από ό,τι οι άνδρες όλες τις συναισθηματικές καταστάσεις (Hall, 1984). Τέλος, οι γυναίκες είναι πιο ικανές και πιο ευαίσθητες από τους άνδρες στην αποκωδικοποίηση των συναισθημάτων των άλλων, ικανότητα η οποία συχνά αναφέρεται ως «γυναικεία διαίσθηση» (Riggio, 1992). Η αυξημένη ικανότητα αποκωδικοποίησης των συναισθημάτων από την πλευρά των γυναικών πιθανώς να οφείλεται στη συνήθειά τους να κοιτάζουν τους ανθρώπους στο πρόσωπο περισσότερο από ό,τι οι άνδρες (Hall, 1985). Είναι όμως επίσης πιθανό αυτή η αυξημένη ευαισθησία τους στα μη λεκτικά μηνύματα να οφείλεται στο ότι οι μητέρες αναγκάζονται να επικοινωνούν με τα παιδιά τους αποκλειστικά με μη λεκτικό τρόπο καθ' όλη τη διάρκεια της βρεφικής ηλικίας. Σε αντίθεση με τις προαναφερθείσες ικανότητες όπου υπερτερούν οι γυναίκες, υπάρχει μια πλευρά των κοινωνικών δεξιοτήτων στην οποία υπερτερούν οι άνδρες: αυτή είναι η ικανότητα να ελέγχουν σε μεγαλύτερο βαθμό τις αυθόρμητες εκδηλώσεις των συναισθημάτων τους. Ο έλεγχος αυτός αποτελεί θετικό και απαραίτητο στοιχείο ιδιαίτερα σε ορισμένες μορφές τυπικών και επαγγελματικών κοινωνικών αλληλεπιδράσεων (Riggio, 1986).

Απαραίτητες προϋποθέσεις για τη δημιουργία και τη διατήρηση των διαπροσωπικών σχέσεων

Για να δημιουργούν οι άνθρωποι σχέσεις, πρέπει κατ' αρχάς να επιδιώκουν τις αλληλεπιδράσεις, πρέπει δηλαδή να προσπαθούν να συναντιούνται συχνά με άλλους ανθρώπους και να βρίσκονται σε μέρη με πολύ κόσμο. Αυτή η βασική και

απλή προϋπόθεση συχνά δεν εκπληρώνεται, και δεν είναι λίγοι οι άνθρωποι οι οποίοι, απομονωμένοι και κλεισμένοι στα σπίτια τους, παραπονιούνται ότι δεν έχουν φίλους. Εκτός αυτού, για να δημιουργήσουν σχέσεις, οι άνθρωποι θα πρέπει να κατέχουν τουλάχιστον τις βασικές μη λεκτικές δεξιότητες, χρειάζεται δηλαδή να είναι εκφραστικοί και ευαίσθητοι. Μια άλλη πολύ σημαντική προϋπόθεση για την επιβίωση των σχέσεων είναι η ικανότητα προσαρμογής των προσωπικοτήτων των αλληλεπιδρώντων. Σε όλες τις σχέσεις, ακόμα και στις μακροχρόνιες, απαιτείται διαρκής προσαρμογή και συντονισμός, που επιτυγχάνονται με την αναθεώρηση και τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς των αλληλεπιδρώντων. Ο συντονισμός της συμπεριφοράς συνήθως δεν εκφράζεται και δεν επιβάλλεται λεκτικά, αλλά επιτυγχάνεται μέσω μιας πληθώρας μη λεκτικών διαπραγματευτικών σημάτων. Το μεγάλο πλεονέκτημα των διαπραγματευτικών σημάτων σε σχέση με το λόγο είναι ότι περιλαμβάνουν λεπτές και διακριτικές κινήσεις, οι οποίες συνήθως εκπέμπονται δοκιμαστικά προκειμένου να διερευνηθούν οι πιθανότητες διαμόρφωσης ή εξέλιξης του δεσμού. Αν τα διαπραγματευτικά σήματα αποτύχουν, αποσύρονται εύκολα, χωρίς να δημιουργούνται αμηχανία και εντάσεις στους αλληλεπιδρώντες. Η διακριτικότητα των μη λεκτικών διαπραγματευτικών σημάτων οφείλεται στο ότι λειτουργούν μακριά από την εστία της συνειδητής προσοχής και έτσι οι άνθρωποι δεν βιώνουν συνειδητές συγκρούσεις (Mehrabian, 1969). Στις περιπτώσεις όπου, παρά τις προσπάθειες των αλληλεπιδρώντων, η προσαρμογή ή ο συντονισμός της συμπεριφοράς αποτυγχάνει, η σχέση γίνεται δυσάρεστη και ενδεχομένως διαλύεται. Επειδή η γυναικεία συμπεριφορά είναι συνήθως πιο ευμετάβλητη από την ανδρική, οι γυναίκες προσαρμόζονται ευκολότερα στις προσωπικότητες των άλλων ανθρώπων, όπως και στις διαφορετικές συνθήκες των αλληλεπιδράσεων. Η προσαρμοστικότητα αυτή επιτρέπει στις γυναί-

κες να δημιουργούν περισσότερες, πιο ευέλικτες και συχνά πιο επιτυχημένες σχέσεις από εκείνες των ανδρών (Argyle, 1981). Αντίθετα, η πλειονότητα των ψυχικά διαταραγμένων ασθενών εκδηλώνει άκαμπτη και χωρίς ευελιξία συμπεριφορά, που συμβάλλει στην κοινωνική τους απομόνωση (Moss, 1969). Η ικανότητα των ανθρώπων να προσαρμόζουν τον συναισθηματικό τους τόνο σε αυτό των συντρόφων τους συμβάλλει επίσης θετικά στη δημιουργία σχέσεων. Συχνά, ακόμα και στις περιπτώσεις όπου δεν γνωρίζουμε ότι κάποιος είναι θλιμμένος, αισθανόμαστε άσχημα αν του έχουμε αναγγείλει με ενθουσιασμό ένα ευχάριστο προσωπικό γεγονός. Όταν αυτό γίνεται άθελά μας, αυτομάτως διορθώνουμε τον συναισθηματικό μας τόνο, έτσι ώστε να πλησιάσει όσο το δυνατόν περισσότερο αυτόν του συνομιλητή μας. Ο συντονισμός του συναισθηματικού τόνου είναι ουσιαστικό και απαραίτητο στοιχείο στις ψυχοθεραπευτικές συναντήσεις. Οι θεραπευτές πρέπει να δείχνουν με σαφήνεια ότι συμπάσχουν με τους ασθενείς τους, συντονίζοντας διαρκώς τον συναισθηματικό τους τόνο με αυτόν των θεραπευόμενων τους.

Ο ακριβής καθορισμός, αλλά και η αμοιβαία αποδοχή των ρόλων θεωρούνται επίσης πολύ σημαντικά στοιχεία για τη διατήρηση των σχέσεων. Για παράδειγμα, όταν υπάρχει ένας διδάσκων, ο άλλος θα πρέπει να αποδέχεται το ρόλο του διδασκόμενου. Όταν οι ρόλοι δεν γίνονται αμοιβαία αποδεκτοί και επιχειρείται η διδασκαλία και από τα δύο άτομα ταυτόχρονα, τότε η σχέση είτε αποτυγχάνει είτε αλλάζει μορφή και γίνεται συναδελφική. Το κύρος του κάθε ατόμου στη σχέση και το επιθυμητό επίπεδο οικειότητας πρέπει επίσης να καθορίζονται και να γίνονται σεβαστά. Στις περιπτώσεις όπου γίνονται λανθασμένοι υπολογισμοί στο αποδεκτό επίπεδο οικειότητας, ακολουθούν διορθωτικές κινήσεις κυρίως στις αποστάσεις μεταξύ των αλληλεπιδρώντων και στο επίπεδο ανταλλαγής του βλέμματος και της απικής επαφής. Αυτό ση-

μαίνει ότι αν, για παράδειγμα, το ένα μέλος της σχέσης εκδηλώσει πρόωρη οικειότητα την οποία το άλλο μέλος δεν αποδεχτεί, η μεταξύ τους απόσταση θα μεγαλώσει και η οπτική και απική επαφή τους θα μειωθεί. Με τον τρόπο αυτό μεταδίδεται ένα διακριτικό μεν, αλλά σαφές μήνυμα επιθυμίας περιορισμού της οικειότητας. Οι άνθρωποι που συνηθίζουν να περιορίζουν πολύ τις διαστάσεις οικειότητας σε όλες τους τις σχέσεις θεωρούνται ψυχροί και τυπικοί, ενώ αντίθετα αυτοί που ξεπερνούν εύκολα τα επιτρεπτά όρια οικειότητας χαρακτηρίζονται ως αγενείς και φορτικοί. Και στις δύο περιπτώσεις η παρατεταμένη ασυμφωνία του επιπέδου οικειότητας οδηγεί τις σχέσεις σε περιορισμό ή σε διακοπή.

Οι ανθρώπινες σχέσεις καθορίζονται κυρίως από τις ανάγκες των αλληλεπιδρώντων σε κάθε χρονική στιγμή. Ο αριθμός και το είδος των σχέσεων που οι άνθρωποι επιθυμούν και επιδιώκουν δεν διαφέρουν μόνο από το ένα άτομο στο άλλο. Συχνά διαφοροποιούνται ακόμα και στο ίδιο άτομο, το οποίο προωθεί διαφορετικές σχέσεις στις διάφορες φάσεις της ζωής του. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και οι ειδικές ικανότητες των ανθρώπων παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στον αριθμό και στο είδος των σχέσεων που δημιουργούνται. Ο βαθμός της νεύρωσης ή της ισορροπίας, όπως και ο βαθμός της εσωστρέφειας ή εξωστρέφειας επηρεάζουν τον επιδιωκόμενο αριθμό και τη μορφή των σχέσεων. Για το λόγο αυτό στην επικοινωνία με εσωστρεφείς ή εξωστρεφείς ανθρώπους πρέπει να υιοθετούνται διαφορετικές κοινωνικές τεχνικές. Για παράδειγμα, οι εσωστρεφείς μαθητές, σε αντίθεση με τους εξωστρεφείς, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στις μομφές. Γι' αυτό οι εκπαιδευτικοί πρέπει να μεταχειρίζονται τη μομφή με ιδιαίτερη προσοχή όταν έχουν να κάνουν με εσωστρεφείς μαθητές. Ειδικές κοινωνικές τεχνικές οι οποίες μειώνουν το άγχος (συχνές αμοιβές, αποφυγή μομφών και εντάσεων κ.λπ.) πρέπει επίσης να υιοθετούνται και με άτομα

τα οποία διακατέχονται από υψηλά επίπεδα άγχους και των οποίων οι κοινωνικές επαφές δεν είναι ιδιαίτερα άνετες (Argyle, 1981).

Οι τύποι των σχέσεων που δημιουργούν οι άνθρωποι επηρεάζονται και από το βαθμό της νοητικής τους ευφυΐας. Συνήθως οι άνθρωποι με υψηλό δείκτη νοημοσύνης καταλαμβάνουν ηγετικές θέσεις μέσα στις ομάδες. Σημαντικό ρόλο όμως για την κατάληψη των ηγετικών θέσεων παίζει επίσης το είδος της ομάδας. Σε μια αθλητική ομάδα, για παράδειγμα, αρχηγός θα γίνει ο αθλητικά ικανότερος και όχι ο ευφυέστερος.

Το φύλο, η ηλικία, η κοινωνική τάξη, η εμφάνιση και η φυλή είναι μερικοί ακόμα παράγοντες οι οποίοι επιδρούν στους τύπους των σχέσεων που διαμορφώνουν οι άνθρωποι. Ο ίδιος άνθρωπος μπορεί να είναι αυταρχικός και εξωστρεφής με τους άνδρες, και ντροπαλός και υποτακτικός στις σχέσεις του με τις γυναίκες. Είναι επίσης γνωστό ότι οι περισσότεροι άνθρωποι φέρονται διαφορετικά στα μικρά και στα μεγαλύτερα παιδιά, διαφορετικά στους εφήβους, στους ενήλικους και στους ηλικιωμένους, ενώ κάποιοι αδυνατούν τελείως να επικοινωνήσουν με ηλικίες διαφορετικές από τη δική τους. Χαρακτηριστική είναι η αδυναμία επικοινωνίας πολλών εφήβων με ενήλικους και το αντίστροφο. Σε πολλές χώρες, όπως στη Μεγάλη Βρετανία, η κοινωνική τάξη ασκεί έντονες επιδράσεις στον τύπο των σχέσεων που δημιουργούνται. Ακόμα και η σωματική διάπλαση μπορεί να επηρεάσει την κοινωνική συμπεριφορά των ανθρώπων (Parnell, 1958). Οι ελκυστικές γυναίκες και οι ψηλοί άνδρες συχνά απολαμβάνουν ευνοϊκότερη μεταχείριση από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Τα ατομικά χαρακτηριστικά καθώς και τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα επηρεάζουν και αυτά τις σχέσεις που συνάπτονται. Τέλος, οι συνθήκες υπό τις οποίες εκτυλίσσονται οι αλληλεπιδράσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στη μορφή των

σχέσεων, γι' αυτό και η απόδοση μόνιμων χαρακτηριστικών στις προσωπικότητες των αλληλεπιδρώντων πρέπει να αποφεύγεται.

Στάδια εξέλιξης των διαπροσωπικών σχέσεων

Οι σχέσεις εξελίσσονται σε τρία διαφορετικά επίπεδα, ανάλογα με το βαθμό έλξης και οικειότητας που επικρατεί μεταξύ των αλληλεπιδρώντων. Το πρώτο επίπεδο αφορά σχέσεις στις οποίες οι άνθρωποι αισθάνονται μικρή έλξη και έχουν χαμηλή οικειότητα μεταξύ τους. Στις επιφανειακές αυτές επαφές γίνεται έντονη χρήση των τυπικών κοινωνικών κανόνων, επιστρατεύονται συχνά οι ικανότητες προσποίησης και ηθοποιίας των εμπλεκόμενων ατόμων και αποφεύγονται οι προσωπικές αποκαλύψεις. Στο είδος αυτό των σχέσεων ανήκουν οι επαγγελματικές επαφές και ορισμένες προσωπικές σχέσεις μικρής συνήθως χρονικής διάρκειας. Εάν η αρχική τυπική επαφή παρουσιάσει προοπτικές ανταλλαγής αμοιβών, τότε η σχέση βαθμιαία εξελίσσεται και η μορφή της δημιουργούμενης αλληλεπίδρασης αποτελεί το δεύτερο επίπεδο των σχέσεων. Η ανταλλαγή προσωπικών πληροφοριών είναι το κεντρικό στοιχείο των σχέσεων δεύτερου επιπέδου. Οι πληροφορίες αυτές συνήθως αφορούν την οικογενειακή και επαγγελματική κατάσταση, το μορφωτικό και κοινωνικό επίπεδο, την οικονομική κατάσταση, τα χόμπι και τις ασχολίες των αλληλεπιδρώντων. Εάν διαπιστωθούν κοινά σημεία ανάμεσά τους, επιδιώκονται περισσότερες επαφές, οι οποίες τελικά οδηγούν τις σχέσεις του τρίτου επιπέδου, των στενών διαπροσωπικών επαφών. Οι διαπροσωπικές σχέσεις χαρακτηρίζονται από τις ανταλλαγές συναισθημάτων, ηθικών αξιών και προσωπικών εμπειριών, όπως και από τους στενούς δεσμούς μεταξύ των αλληλεπιδρώντων, και αποτελούν μια από τις βα-

σικότερες προϋποθέσεις της ανθρώπινης ευτυχίας και της ψυχικής υγείας.

Απαραίτητη προϋπόθεση για να εξελιχθούν οι επιφανειακές επαφές σε ποιοτικές διαπροσωπικές σχέσεις είναι να υπάρχει συναισθηματική σύνδεση μεταξύ των αλληλεπιδρώντων. Η συναισθηματική σύνδεση επιτυγχάνεται όταν οι αλληλεπιδρώντες αποκαλύπτουν στο σύντροφό τους μέρος του ψυχικού τους κόσμου και αποδεικνύουν ότι πραγματικά κατανοούν ο ένας τα συναισθηματικά μηνύματα του άλλου, τα σέβονται και δεν τα προδίδουν. Η κατανόηση και το μοίρασμα του συναισθηματικού κόσμου αποτελούν ισχυρή αμοιβή για τους περισσότερους ανθρώπους (Levinger, 1980· Riggio, 1992). Για να εξελιχθούν λοιπόν οι τυπικές κοινωνικές επαφές σε ζεστές διαπροσωπικές σχέσεις, πρέπει να λάβουν χώρα αμοιβαίες, προσωπικές εξομολογήσεις (Altman & Taylor, 1973), κατά τη διάρκεια των οποίων η μη λεκτική οδός επικοινωνίας διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Παρότι η εξομολόγηση είναι απαραίτητη για να διαμορφωθούν στενές διαπροσωπικές σχέσεις, θα πρέπει να γίνεται με προσοχή και με αυτοέλεγχο, διότι η αποκάλυψη συναισθημάτων και προσωπικών αξιών πρέπει οπωσδήποτε να είναι αμοιβαία. Αν ο ένας από τους δύο αλληλεπιδρώντες δεν ανταποκρίνεται στις αποκαλύψεις του άλλου, τότε ο ρυθμός εξέλιξης της σχέσης θα πρέπει ή να επιβραδυνθεί ή να σταματήσει τελείως. Επιπρόσθετα, εάν παρά την επιβράδυνση του ρυθμού της αυτοαποκάλυψης το ένα από τα δύο μέλη δεν ανταποκρίνεται, αυτό σημαίνει είτε ότι δεν επιδιώκεται στενότερη σχέση είτε ότι η εξέλιξη της σχέσης θεωρείται ακόμα πρόωγη. Στις περιπτώσεις αυτές το μονομερές συναισθηματικό άνοιγμα δεν πρέπει να συνεχιστεί, διότι είναι πιθανό να ερμηνευθεί ως έλλειψη ευαισθησίας και να οδηγήσει σε περιορισμό ή και σε απόρριψη της σχέσης. Ο υπέρμετρος όμως έλεγχος του συναισθηματικού ανοίγματος εκ μέρους του ενός ή και των δύο ατόμων

παρεμποδίζει την εξέλιξη της σχέσης και συχνά την οδηγεί σε ατονία και εξαφάνιση. Η ισορροπία στο ρυθμό εξομολόγησης και ανταλλαγής συναισθημάτων είναι από τα δυσκολότερα στοιχεία των σχέσεων. Ακόμα και στα ζευγάρια με μακρόχρονες σχέσεις η ισορροπία αυτή συχνά διαταράσσεται. Τέτοιου είδους διαταραχές συμβαίνουν συνήθως στα ζευγάρια στα οποία ο ένας από τους δύο συντρόφους βρίσκεται για μεγάλη χρονική περίοδο κάτω από έντονο στρες (Riggio, 1992).

Αν όλα τα προβλήματα ξεπεραστούν και η σχέση καταφέρει να εξελιχθεί σε άμεση και ζεστή, τότε οι μη λεκτικές κοινωνικές δεξιότητες των αλληλεπιδρώντων θα συνεχίσουν να βοηθούν στην ανταλλαγή των αισθημάτων και των αξιών, και με τον τρόπο αυτό θα ισχυροποιούν και θα εμβαθύνουν τους δεσμούς. Στις μακροχρόνιες στενές σχέσεις η μη λεκτική επικοινωνία γίνεται πιο γρήγορη, πιο αποτελεσματική και πιο εξειδικευμένη. Ένα άγγιγμα ή ένα κλείσιμο του ματιού μπορεί να σημαίνει πολλά σε ένα παλιό ζευγάρι και συχνά αντικαθιστά πολλά λεκτικά και μη λεκτικά στοιχεία, τα οποία οι άνθρωποι που βρίσκονται έξω από τη σχέση δεν γνωρίζουν και δεν μπορούν να μοιραστούν μαζί τους. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που τα παλιά ζευγάρια, σε αντίθεση με τις νέες εξελισσόμενες σχέσεις, δεν φαίνεται να εκδηλώνουν πολλές κινήσεις τρυφερότητας, παρότι τα συναισθήματα που μοιράζονται πολλές φορές είναι ιδιαίτερα ισχυρά.