

ΚΡΙΤΗΡΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η Ψυχολογία της αγάπης

Η αγάπη ορίζεται ως ένα συναίσθημα δυνατής στοργής και δεσίματος. Σύμφωνα με τη θεωρία του R. Sternberg όλη η αγάπη αποτελείται από τρία στοιχεία: κοντινότητα, πάθος και δέσμευση. Από τους συνδυασμούς αυτών των τριών στοιχείων προκύπτουν οκτώ διαφορετικά είδη αγάπης: η έλλειψη αγάπης (χαμηλά στην κλίμακα και στα τρία στοιχεία), αρέσκεια (υψηλά μόνο στην κοντινότητα), πόθος (μόνο το πάθος), άδεια αγάπη (μόνο δέσμευση), ρομαντική αγάπη (κοντινότητα και πάθος), συντροφικότητα (κοντινότητα και δέσμευση), ανόητη αγάπη (πάθος και δέσμευση), ολοκληρωμένη αγάπη (και τα τρία στοιχεία υψηλά). Η κοντινότητα είναι σημαντική και σταθερή παράμετρος σε κάθε τύπου σχέση – οικογενειακή, φιλική, ερωτική, ενώ οι ερωτικές σχέσεις διαφέρουν ως προς τα επίπεδα πάθους και δέσμευσης.

Η αγάπη είναι τόσο απαραίτητη, όπως το οξυγόνο. Όσο περισσότερο αγαπάμε και αγαπιόμαστε τόσο πιο υγιείς θα είμαστε οργανικά και συναισθηματικά, ενώ αντιθέτως η έλλειψη αγάπης προδιαθέτει ρίσκα. Οι έρευνες δείχνουν επίσης ότι η έλλειψη αγάπης συνδέεται με την κατάθλιψη. Οι πιο πολλοί άνθρωποι σε κατάθλιψη δεν αγαπούν αρκετά τον εαυτό τους, δεν αισθάνονται ότι αγαπιούνται από τους άλλους και είναι εστιασμένοι τόσο στον εαυτό τους ώστε δεν επιτρέπουν να μάθουν να αγαπούν. Η αγάπη δεν περνά έξω από το παράθυρό μας...

Για να κερδίσουμε την αγάπη και να την κρατήσουμε, χρειάζεται να είμαστε ενεργοί και να μάθουμε συγκεκριμένες δεξιότητες: Συνειδητοποίησε ότι η αγάπη είναι «μια πράξη πρόθεσης» όπως είπε ο Erich Fromm. Ανάπτυξε εμπιστοσύνη επικοινωνώντας με τον άνθρωπό σου. Αναγνώρισε και διαπραγματεύσου τις διαφορές που έχεις με τον άλλο άνθρωπο. Οι διαφορές δύο ανθρώπων δεν χρειάζεται να μπαίνουν στη μέση της σχέσης αλλά να βρεθεί κοινός τόπος που είναι λειτουργικός και για τους δύο. Εστίασε στον άλλο. Άφησε τον νάρκισσο εαυτού σου και δώσε στον άλλο αυτό που χρειάζεται για να είναι καλά. Όσο περισσότερο «ακούς» τις ανάγκες του άλλου και μαθαίνεις να τις καλύπτεις τόσο καλύτερα θα τα πας με την αγάπη. Δες την πραγματικότητα του άλλου. Βγες λίγο από την δική σου, δεν είναι η μοναδική. Σταμάτα να νιώθεις λίγος, ελλιπής. Αυτό, αργά η γρήγορα, θα το προβάλλεις στον άλλο, νομίζοντας ότι ο άλλος σε βλέπει λίγο ή ελλιπή.

Αγαπήστε λοιπόν. Αγκαλιάστε τους δικούς σας ανθρώπους, συγγενείς, φίλους, τον ή την αγαπημένο ή αγαπημένη σας. Πείτε τους ότι τους αγαπάτε και αφεθείτε στην αγάπη. Θα δείτε πόσο θα αλλάξει η ζωή σας. Πόση γαλήνη, ζεστασιά και ενέργεια θα ξεχυθεί από μέσα σας, βοηθώντας σας να προχωρήσετε τον εαυτό σας και τη ζωή σας.

Ειρήνη Ντάκου, www.psychology-athens.com (διασκευή).

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- A1. Γιατί είναι τόσο σημαντική η αγάπη σύμφωνα με τη συγγραφέα; Μόρια 10
- A2. Πώς πρέπει να συμπεριφέρονται οι άνθρωποι για να κερδίσουν και να κρατήσουν την αγάπη; Μόρια 5
- A3. Να συντάξετε έναν πλαγιότιτλο για την πρώτη παράγραφο του κειμένου. Μόρια 5
- A4. Να συντάξετε το θεματικό κέντρο του κειμένου. Μόρια 5
- B1. Η αγάπη είναι πολύτιμη στη ζωή του ανθρώπου: Λαμβάνοντας την πρόταση αυτή ως θεματική περίοδο, να συντάξετε μία παράγραφο με τη μέθοδο της αιτιολόγησης. Μόρια 10
- B2. Να ξαναγράψετε τις προτάσεις αντικαθιστώντας τις υπογραμμισμένες λέξεις με συνώνυμες, χωρίς να αλλάξει το νόημα:
- Η αγάπη ορίζεται ως ένα συναίσθημα δυνατής στοργής και δεσίματος.
 - Από τους συνδυασμούς αυτών των τριών στοιχείων προκύπτουν οκτώ διαφορετικά είδη αγάπης.
 - Η αγάπη είναι τόσο απαραίτητη όπως το οξυγόνο.
 - η έλλειψη αγάπης συνδέεται με την κατάθλιψη.

Μόρια 5

Β3. Να βρείτε τα αντώνυμα των υπογραμμισμένων στο κείμενο λέξεων: έλλειψη, αγαπούν, διαφορές, ελλιπής, αφεθείτε.

Μόρια 10

Β4. Ποια νοηματική σχέση δηλώνουν οι παρακάτω διαρθρωτικές λέξεις: ώστε, για να, αλλά, ή, λοιπόν.

Μόρια 10

Γ. Σε ένα δοκίμιο 400-500 λέξεων να παρουσιάσετε τι προσφέρει η αγάπη ψυχικά και κοινωνικά και να εξηγήσετε γιατί η αγάπη στις μέρες μας υφίσταται κρίση.

Μόρια 40