

ΑΓΑΠΗ

Τι είναι η αγάπη; Βιολογικό ή επίκτητο συναίσθημα;

Η αγάπη των γονιών για τα μικρά παιδιά τους;

Η αγάπη μεταξύ συντρόφων;

Μερικά χαρακτηριστικά της...; Αντιστοιχίστε...

Αγαπάμε χωρίς ανταλλάγματα	σταθερότητα
Αγαπάμε με προσήλωση στο πρόσωπο	Ανιδιοτέλεια
Αγαπάμε ανεξάρτητα από τις περιστάσεις	Αφοσίωση
Παρά τις απογοητεύσεις δίνουμε και δεύτερη ευκαιρία	Οικουμενικότητα, καθολικό χαρακτηριστικό
Το ανθρώπινο γένος είναι φτιαγμένο από τη φύση να αγαπά	συγχώρεση

Αν η βιολογία μας «προγραμματίσει για να αγαπήσουμε» γιατί μερικοί δεν το καταφέρνουν;

- είναι μεγαλωμένοι «εγωιστικά» ήταν το επίκεντρο
- το αντίθετο, δεν ένιωσαν αγάπη και δεν είναι διατεθειμένοι να δώσουν...
- πιστεύουν ότι αν δείξουν αγάπη, θα φανούν ιδιαίτερα ευάλωτοι

Χήροι πιγκουίνοι, παρηγορούν ο ένας τον άλλον



Η αγάπη είναι πιο μόνιμο και σταθερό συναίσθημα σε σχέση με τον έρωτα

Σύμφωνα με διάφορες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί, η συνθήκη του έρωτα διαρκεί από λίγους μήνες έως 2-3 χρόνια (σπάνια να φτάσει τα 7

χρόνια). Άλλωστε και πρακτικά ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι σε θέση να αντέξει σε μακροχρόνιο επίπεδο τα υψηλά επίπεδα stress που προκαλεί αυτή η κατάσταση. Έτσι, λοιπόν, η ένταση της σταδιακά μειώνεται και το “τυφλωμένο” από έρωτα άτομο αποκτά μία πιο “νηφάλια”, πιο αντικειμενική ματιά για τον σύντροφο του. Διακρίνει πλέον πιο ξεκάθαρα τα αρνητικά χαρακτηριστικά του άλλου και συνειδητοποιεί ότι λόγω έλλειψης κρίσης της περιόδου του έρωτα, τον είχε εξιδανικεύσει. Για αυτό πολύ συχνά προκύπτει η απορία «Αυτό τον άνθρωπο ερωτεύτηκα;».

Το γεγονός ότι υποχωρεί η συναισθηματική ένταση του έρωτα δεν είναι απαραίτητο επακόλουθο ότι θα διαλυθεί η σχέση διότι κατά την διάρκεια του συντίθεται μία πληθώρα διαφορετικών και βαθύτερων συναισθημάτων, καταστάσεων και συμπεριφορών που σταδιακά εξελίσσονται σε «αγάπη».

Η αγάπη δεν αποτελεί τον θάνατο του έρωτα αλλά την καλύτερη δυνατή εξέλιξη του. Το ζευγάρι αποκτά αισθήματα στοργής και αφοσίωσης ικανά να διαρκέσουν μία ολόκληρη ζωή. Μπορεί να μην είναι τόσο συναρπαστική όσο ο έρωτας και η σχέση να χρειάζεται δουλειά, θυσίες και χρόνο για τα οποία απαιτείται ωριμότητα και ψυχραιμία. Η σχέση όμως καταλήγει να αποκτά μία βαθύτερη και πιο ουσιαστική βάση και μέσα από αυτήν δίνεται η δυνατότητα στο ζευγάρι να αναδείξουν την καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους ενώ ταυτόχρονα το πάθος και ο πόθος παραμένουν ενεργά. Έρευνες έχουν άλλωστε δείξει ότι οι άνθρωποι που κάνουν το πιο συχνό και πιο ικανοποιητικό σεξ είναι εκείνοι που έχουν μακροχρόνιες σχέσεις αγάπης.

Όταν το ζευγάρι κατανοήσει και εκτιμήσει τους δεσμούς της αγάπης που περιβάλλουν τη σχέση τους, η αγάπη αυτή θα τους κάνει πιο δυνατούς, με λιγότερο φόβο και πόνο. Αυτή η αγάπη θα παραμείνει για πάντα ακόμα και αν το ζευγάρι χωρίσει, ακόμα και όταν ο ένας από τους δύο φύγει από την ζωή.

Η αγάπη διακρίνεται από τρυφερότητα, κατανόηση και υπομονή ενώ ο έρωτας από υψηλές προσδοκίες, υπερβολικά ευχάριστα συναισθήματα, αλλά και έντονες απογοητεύσεις, ζήλεια και τοξικά συναισθήματα...

Τι γίνεται με το εγώ μας στην αγάπη και τον έρωτα;

Πότε παραμερίζεται περισσότερο;

Γονεϊκή Αγάπη (σημειώστε τα κυριότερα σημεία)

Γονιός δε γεννιέσαι, γίνεσαι!

Εύκολη και μονοσήμαντη απάντηση δεν υπάρχει. Αυτό όμως που σίγουρα μπορεί να ειπωθεί είναι **ότι γονιός δε γεννιέσαι, γίνεσαι**. Υπό αυτήν την έννοια είναι ένας ρόλος που σίγουρα προϋποθέτει **αγάπη για τα παιδιά, αλλά προϋποθέτει και ανάγκη για ωρίμανση, για εξέλιξη, για αλλαγή**. Προϋποθέτει ότι θα προσπαθήσεις τουλάχιστον τα όποια δικά σου τραύματα ως παιδί να μην τα μεταφέρεις στα δικά σου παιδιά, προϋποθέτει έναν συνεχή αγώνα για αυτοκριτική, αυτογνωσία και πολλές φορές προϋποθέτει ένα πλησίασμα και ένα σκύψιμο πάνω στις ανάγκες των παιδιών, έστω και αν αυτά είναι μικρά και «οι μικρές τους ανάγκες δεν έχουν πολύ σημασία».

Ο «ώριμος» γονιός **αφουγκράζεται ανά πάσα στιγμή όλα τα σημάδια, τα μηνύματα που μπορεί να εκπέμπουν τα παιδιά του** και πολλές φορές δεν είναι άμεσα και ξεκάθαρα. Ο «ώριμος» γονιός **είναι ο ευέλικτος γονιός**, είναι αυτός που ανά πάσα στιγμή είναι έτοιμος να τροποποιήσει το σύστημα «πειθαρχίας», να αναθεωρήσει τις απόψεις του για το ποια είναι η σωστή διαπαιδαγώγηση όταν βλέπει ότι πέφτει πάνω σε τοίχους. Ο «ώριμος» γονιός προσπαθεί να συνδεθεί με τα θετικά κομμάτια των παιδιών του και όχι με τις ελλείψεις τους.

Προσπαθεί να αφήσει χώρο στις επιθυμίες των παιδιών γιατί μόνο έτσι θα μπορέσουν τα ίδια να συνδεθούν με τα ταλέντα τους, τις κλίσεις τους, τις ικανότητες και τις δυνάμεις τους και άρα θα χτίσουν την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή τους. Ο «ώριμος» γονιός ακόμη και όταν λείπει είναι «δίπλα» στα παιδιά του γιατί έχει καταφέρει **με την αγάπη, την ενσυναίσθηση και την άνευ όρων αποδοχή** του να τους καλλιεργήσει ένα αίσθημα **ασφάλειας και εμπιστοσύνης**.

Ο «ώριμος» γονιός αποδέχεται το παιδί του, τα λάθη του, τις επιλογές του και είναι εκεί **όχι για να κατακρίνει ή να απορρίψει όταν** δεν συμφωνεί με κάτι, **αλλά για να βοηθήσει το παιδί του να** καταλάβει τι είναι ασφαλές και τι όχι για το ίδιο και τι εναλλακτικές έχει όταν κάτι πάει στραβά.

Υπάρχει αγάπη άνευ όρων;

Πότε;

Είναι σωστή;

Τα οφέλη της αγάπης (από το διαδίκτυο)

Ποια από τα παρακάτω ανήκουν στην αγάπη, ποια στον έρωτα και ποια και στα δύο;

Η αγάπη δεν χωράει σε καλούπια.

Κάποιοι πιθανοί ορισμοί για την αγάπη είναι οι εξής:

- Όταν κάποιος βάζει σε προτεραιότητα την ευτυχία του άλλου.
- Τα δυνατά συναισθήματα προσκόλλησης, στοργής και ανάγκης.
- Τα δραματικά, ξαφνικά συναισθήματα έλξης και σεβασμού.
- Η επιλογή να δεσμευτεί κάποιος ότι θα βοηθά, θα σέβεται και θα φροντίζει ένα άλλο άτομο (το σύντροφό ή το παιδί του).
- Συνδυασμός όλων των παραπάνω.

Η αγάπη είναι επιλογή; Είναι κάτι μόνιμο ή φευγαλέο; Η αγάπη διαφέρει από άτομο σε άτομο και από κουλτούρα σε κουλτούρα. Ποια είναι όμως τα χαρακτηριστικά της αληθινής αγάπης;

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά της αληθινής αγάπης;

1. Ειλικρίνεια

Για να μπορέσει ένα ζευγάρι να είναι κοντά χρειάζεται οι σύντροφοι να είναι ειλικρινείς μεταξύ τους, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι θα είναι πρόθυμοι να ακούνε όσα τους λέει ο σύντροφός τους χωρίς να γίνονται αμυντικοί. Ακόμη και όταν δεν συμφωνούμε απόλυτα με το σύντροφό μας σε κάτι, είναι σημαντικό να τον ακούμε γιατί αυτό δείχνει ότι νοιαζόμαστε για αυτόν.

2. Είμαστε ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες

Μια σχέση ανθίζει όταν και οι δύο σύντροφοι είναι ανοιχτοί σε νέες εμπειρίες. Φυσικά, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να συμμετέχουμε σε όλα όσα απολαμβάνει ο σύντροφός μας, αλλά ότι μοιραζόμαστε νέες δραστηριότητες, επισκεπτόμαστε καινούργια μέρη, σπάμε τη ρουτίνα.

3. Σεβόμαστε τα όρια του άλλου

Κάθε σύντροφος είναι ανάγκη να σέβεται την μοναδικότητα του άλλου ατόμου. Συχνά, τα ζευγάρια αναλαμβάνουν ρόλους ή έχουν μια συγκεκριμένη δυναμική. Αυτό όμως έχει ως αποτέλεσμα να βλέπουν το σύντροφό τους ως προέκταση του εαυτού τους και όχι ως ένα άλλο άτομο.

4. Στοργή

Η στοργή παίζει τεράστιο ρόλο στο πως εκφράζουμε την αγάπη. Όταν αποκόπτουμε τον εαυτό μας από τα συναισθήματα στοργής, σκοτώνουμε τη σχέση. Η φλόγα ανάμεσα στο ζευγάρι χάνεται. Η σεξουαλικότητα γίνεται ρουτίνα και αυτό έχει ως αποτέλεσμα και οι δύο σύντροφοι να νιώθουν απόμακροι. Για να μείνει η αγάπη ζωντανή χρειάζεται να μπορούμε να δώσουμε και να δεχτούμε στοργή.

5. Κατανόηση

Είναι πολύ εύκολο να προβάλλουμε τα θέματά μας στο σύντροφό μας ή να παρεξηγήσουμε όσα λέει. Είναι επίσης εύκολο να μείνουμε κολλημένοι στο πως βλέπουμε εμείς τα πράγματα χωρίς να σκεφτόμαστε την οπτική του άλλου. Ωστόσο, είναι σημαντικό να κατανοούμε τη θέση του συντρόφου μας.

6. Ισότητα

Πολλά ζευγάρια πέφτουν στην παγίδα και μιμούνται τις συμπεριφορές των γονιών τους στη σχέση τους. Μπορεί ο ένας σύντροφος να θέλει να ελέγξει μια κατάσταση, και έτσι να καταλήγει να παραπονιέται ότι το άλλο άτομο είναι ανεύθυνο, ανώριμο ή παθητικό. Για να είναι μια σχέση αληθινή είναι απαραίτητη η ισότητα. Όταν ο ένας σύντροφος προσπαθεί να ελέγξει ή να χειραγωγήσει τον άλλο, τότε η σχέση δεν είναι ισότιμη.



Ποια είναι η επίδραση της αγάπης στην ψυχική μας υγεία;

Αν και σχεδόν κανένας δεν συμφωνεί με ένα μόνο ορισμό της αγάπης, οι περισσότεροι άνθρωποι συμφωνούν ότι η αγάπη παίζει σημαντικό ρόλο στην σωματική και στην ψυχική μας ευημερία. Πολλές μελέτες έχουν δείξει τα οφέλη της αγάπης. Ο ρόλος της αγάπης στην ψυχική μας υγεία είναι πολλαπλός:

- Είναι γεγονός ότι τα μωρά που δεν παίρνουν αγάπη και στοργή με τη μορφή της αγκαλιάς εμφανίζουν κάποιες καθυστερήσεις στην ανάπτυξη.

- Όταν κάποιος νιώθει ότι δεν τον αγαπούν έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και είναι πιο επιρρεπής στην [κατάθλιψη](#).
- Οι άνθρωποι που νιώθουν ότι αγαπούν τους άλλους και αγαπιούνται από τους άλλους είναι πιο ευτυχισμένοι.
- Η αγάπη παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία μακροπρόθεσμα, και βοηθά στο να έχουμε ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα.

Η αγάπη είναι τελικά μια από τις πιο περίπλοκες ανθρώπινες εμπειρίες. Φαίνεται , πως όσα περισσότερα μαθαίνουμε για την αγάπη τόσο λιγότερο την καταλαβαίνουμε. Περνάμε όλη μας της ζωή μαθαίνοντας.

Η αγάπη αποτελεί πεδίο έρευνας για την νευροεπιστήμη , σύμφωνα με την οποία έχουν παρατηρηθεί τα εξής:

Η αγάπη είναι χημεία

Σίγουρα θα έχετε ερωτευθεί και θα έχετε παρατηρήσει ότι θέλετε να είστε συνεχώς με το σύντροφό σας. Υπάρχει όμως εξήγηση για αυτό. Σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα, η αγάπη ενεργοποιεί τμήματα του εγκεφάλου μας τα οποία ενεργοποιούνται σε περιπτώσεις εθισμού.

Η αύξηση των επιπέδων της ντοπαμίνης, της ωκυτοκίνης και της σεροτονίνης που παρατηρούνται όταν ερωτευόμαστε δίνουν στο σώμα μας απίστευτης ευεξίας. Το σώμα πάντα θα αποζητά την ισορροπία. Επομένως, όταν το σώμα επανέρχεται σε ισορροπία, έχουμε την αίσθηση ότι χάνουμε τον έλεγχο.