

Η φιλία σε καιρούς αφιλίας

Βασίλης Τσίτος
Κοινωνιολόγος, M.sc: Κοινωνική Ψυχολογία,
Υπ. Διδάκτωρ Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου.

Θέματα προς διερεύνηση

- Πως αντιλαμβάνονταν οι κοινωνίες τη φιλία στην αρχαιότητα
- Η φιλία στη σύγχρονες δυτικού τύπου κοινωνίες.
- Υπάρχουν είδη φιλίας;
- Τι είναι η φιλία και σε τι διαφέρει από άλλες προσωπικές ή κοινωνικές σχέσεις;
- Πώς να είμαστε ώστε να έχουμε πρόσβαση στη φιλία;
- Πως επιτυγχάνεται η στενή φιλία;
- Πως διατηρούνται οι φιλίες
- Η διάλυση της φιλίας
- Η συμφιλίωση

Αρχαιότητα

- «Από όλα αυτά, με τα οποία η σοφία συντελεί στην ευτυχία όλης της ζωής, πολύ πιο σημαντικό είναι η απόκτηση της φιλίας» Επίκουρος.
- Δημόκριτος: Δεν αξίζει να ζει όποιος δεν έχει ένα καλό φίλο.
Αριστοτέλης
- Ηθικά Νικομάχεια: φιλία και ευτυχία.
- **Φυσική ανάγκη** με ομορφιά
- «Ευνοϊκή διάθεση με ανταπόκριση»
- Τρία είδη φιλίας: 1 **χρησιμότητα**, 2 **ευχαρίστηση**, 3 **το καλό καθαυτό**.
- Προσφορές και αντιπροσφορές χωρίς όμως προσδοκία ανταπόδοσης.
- **Η συμπεριφορά στο φίλο/η είναι ανάλογη με τη σχέση που έχουμε με τον εαυτό μας**
- Χωρίς φίλους κάνεις δεν θα ήθελε να ζει.
- Να ζητούμε το καλό του φίλου για χάρη εκείνου του ίδιου
- Συμπτωματικές οι φιλίες της χρησιμότητας και της ευχαρίστησης
- Τέλεια η φιλία είναι η καλή και με αρετή φιλία διότι εμπεριέχει και την χρησιμότητα και την ευχαρίστηση. Σπάνιες είναι και λίγες.

Αριστοτέλης

- Η φιλία είναι ενέργεια, η απόσταση δεν διαλύει αλλά εμποδίζει
 - Η φύση επιθυμεί το ευχάριστο και αποφεύγει το λυπηρό. Κανείς δεν θέλει να περνά όλη τη μέρα του με κάποιον που είναι θλιμμένος και δεν είναι ευχάριστος.
 - Οι νέοι γρήγορα γίνονται φίλοι οι γέροι και οι στρυφνοί όχι τόσο.
 - Ισότητα: να υπάρχει ανάλογη υπεροχή και ευχαρίστηση: Να χαίρονται οι φίλοι ο ένας τον άλλον.
 - Είναι ανώτερο να σε αγαπούν από το να σε τιμούν.
 - **Ισότητα** και **ομοιότητα** στην αρετή: σταθερή φιλία
- Ίση αντιπροσφορά: το κριτήριο δεν είναι ποσοτικό και απόλυτα ανάλογο: «θα πρέπει να δούμε τι ταιριάζει στον καθένα, ανάλογα με την ηλικία του, τη θέση, την κατάσταση και τις άλλες ιδιότητες.

Κικέρων: περί φιλίας 44 π. Χ

- Ακολουθεί τα χνάρια του Αριστοτέλη που μάλλον είναι αξεπέραστος σε όσα επισήμανε για τη φιλία.
- **Η φιλία αξίζει περισσότερο από τη συγγένεια** διότι χωρίς αγάπη η συγγένεια παραμένει ενώ η φιλία όχι.
- **Εγγύτητα:** η επικοινωνία είναι τόσο υλοποιήσιμη όσο πιο συχνά έρχονται τα άτομα σε επαφή.
- **Πιο ισχυρή** η φιλία από όλα τα είδη των ανθρώπινων σχέσεων
- **Κεραυνοβόλος φιλία:** η αγάπη (amor) λέξη από την οποία προέρχεται η φιλία (amicitia) βασίζεται στην αρχική αμοιβαία συμπάθεια.
- **Αμοιβαιότητα:** "Και για να τα λέμε όλα, στη φιλία δεν θα πρέπει να ζούμε με το φόβο ότι κάποια από τις ευεργεσίες μας θα πάει χαμένη ή ότι θα λησμονηθεί. Δεν μπορούμε να ζούμε με μια ζυγαριά στο χέρι.»
- **Ομοιότητα:** ευγενικός χαρακτήρας με ειλικρίνεια ο φίλος να είναι ώστε να συνεννοούμαστε μαζί του. Στα καθημερινά πράγματα να αντιδρά με τον ίδιο τρόπο που αντιδρούμε και εμείς. Αυτό είναι προϋπόθεση για να τον εμπιστευθούμε, γιατί τι **εμπιστοσύνη** να υπάρχει σε κάποιον που δεν μπορεί να καταλάβει και διαθέτει διαφορετική ιδιοσυγκρασία από εσένα και πως μπορεί ένας τέτοιος άνθρωπος να αποδειχθεί σταθερός και πιστός φίλος σου;
- **Διάλυση φιλίας:** Δεν υπάρχει ντροπή μεγαλύτερη από το να κατηγορείς δημόσια και να ανοίγεις μέτωπο με κάποιον με τον οποίο έζησες μια στενή σχέση. Καλύτερα μια φιλία να σβήνει παρά να πνίγεται.
- **Η αντοχή στην αλήθεια:** Η επιείκεια γεννά τους φίλους, η αλήθεια τους σκοτώνει.
- **Αγάπη:** Χωρίς αγάπη και τρυφερότητα η ζωή στερείται κάθε χαράς. Αγάπη όμως δεν είναι τίποτα άλλο παρά να λατρεύεις αυτόν που αγαπάς χωρίς να τίθεται ζήτημα αν θα καλύψεις κάποια ανάγκη σου ή θα αποκομίσεις κάποιο όφελος. Αυτά γίνονται από μόνα τους μέσα στο κλίμα της ίδιας της φιλίας, ακόμη και αν δεν το επιζητήσουμε καθόλου.

Κορνήλιος Καστοριάδης

- Πλάτων και Αριστοτέλης: η φιλία ευδοκίμει μόνο σε ελεύθερη κοινότητα: «πόλις»
- Ολοκληρωτικά καθεστώτα: διαρρηγνύουν κάθε σχέση ανεξάρτητη από την ίδια την εξουσία.
- **Φιλώ** σημαίνει αγαπώ όχι ερωτικά αν και αυτό το νόημα είναι επίσης δυνατό.
- **Έλεος**: (συμπάθεια) Δημοσθένης: «κατά Τιμοκράτους»: να επιδεικνύεται έλεος κατά αδυνάμων.
- Φιλία και έλεος: συναισθήματα στις σχέσεις, δεν λειτουργούν κατά παραγγελία, δεν αλλάζουν από ηθικό καθήκον.
- **Χριστιανισμός**: υπάρχει θεμελιώδης διαφορά στην αρχαιοελληνική ηθική να μην απαντάμε στο κακό με κακό και στην χριστιανική ηθική που λέει, ότι αυτόν που κάνει το κακό πρέπει να τον αγαπάς εξ' ίσου πράγμα που καταλήγει σε μια ηθική που θα μας προέτρεπε να αγαπάμε τον Χίτλερ και τον Στάλιν. Αυτό είναι αντιφατικό και ενοχοποιητικό.
- Μπορούμε να ελέγξουμε τη συμπεριφορά, που προέρχεται από τα συναισθήματα, όχι όμως τα ίδια τα συναισθήματα.

Φίλοι; Ποιοί φίλοι, δεν υπάρχουν φίλοι

- Έρευνα του 1983 στις Η.Π.Α. έδειξε πως ανάμεσα σε 200 άνδρες και γυναίκες, τα 2/3 των ανδρών δεν μπορούσαν να ονομάσουν ένα στενό φίλο, ενώ τα 3/4 των γυναικών ονόμασαν έναν ή περισσότερους φίλους. (Rubin)
- **Κεραυνοβόλος φιλία:** Υπάρχουν φιλίες που ξεκινούν σε μια στιγμή και διαρκούν.
- Σήμερα έχουν εξασθενήσει οι συγγενικές σχέσεις και οι κοινοτικοί δεσμοί.
- **Η μαζική κοινωνία** των διάσπαρτων ατόμων σε χώρους εργασίας διαφορετικούς από αυτούς των αγροτικών και κτηνοτροφικών κοινοτήτων, οδήγησε σε απώλεια της συναισθηματικής κάλυψης που παρείχε η οικογένεια και το σόι.
- Η αναζήτηση της **οικειότητας** και της **συναισθηματικής επαφής** γίνεται πλέον ατομικά και όχι κοινοτικά.
- **Συνάφεια:** εγγύτητα, ομοιότητα, αυθόρμητη έλξη.
- Η συνάφεια αν και αποτελεί στοιχείο της φιλίας από μόνη της δεν είναι επαρκής συνθήκη για τη φιλία.
- Διατηρούμε συνάφειες με εταίρους, συγγενείς, γείτονες ή ομοϊδεάτες και αυτό είναι εξυπηρετικό και προάγει την αρμονία στη συνεργασία.
- Όμως αυτές οι σχέσεις δεν είναι φιλία.

Τι είναι φιλία.

- “Για το πουλί η φωλιά, για την αράχνη ο ιστός, για τον άνθρωπο η φιλία.” William Blake.
- Φίλος είναι ένα άτομο με το οποίο μπορώ να είμαι ειλικρινής, μπροστά του μπορώ να σκέφτομαι φωναχτά. Waldo Emerson.
- Η φιλία αντιστοιχεί σε ένα βαθμό ευμείνειας και εσωτερικότητας μεταξύ δυο ή (πολλών) προσώπων, που δεν θεμελιώνεται ούτε πάνω στη συγγένεια ούτε πάνω στη σεξουαλική έλξη ούτε πάνω στο συμφέρον ή τις κοινωνικές συμβατότητες, έστω και αν αναγνωρίζεται μια πιθανή παρεμβολή, με την έννοια αυτών των συσχετιζόμενων παραγόντων. Jean Maisonneuve.
- “ Δυαδική σχέση, εθελοντική, ευαίσθητη και αμοιβαία σχέση. Οι φιλίες συμπεριλαμβάνουν τη διατήρηση της επαφής με ένα άλλο πρόσωπο καθώς και το μοίρασμα της αγάπης, ενδιαφέροντος, φροντίδας και ανταλλαγής γνώσεων αλλά και χρόνου για κοινές δραστηριότητες.

Σύναψη Φιλίας

1. Περιβαλλοντικοί παράγοντες

- Γειτνίαση κατοικίας
- Χώρος εργασίας (26%)
- Άλλοι φίλοι και συγγενείς

2. Ατομικοί παράγοντες

- Σωματική ελκυστικότητα (παρουσιαστικό)
- Κοινωνικές δεξιότητες: (σχετίζονται με την ευτυχία)
 - έχουν μεγαλύτερο αριθμό γνωστών, στενών φίλων και είναι εξωστρεφείς: σημείο κλειδί για τα πρώιμα στάδια της διαμόρφωσης της φιλίας
- Ευαισθησία ανταπόκρισης: άνθρωποι που νοιάζονται και δείχνουν ενδιαφέρον για τις ανάγκες των άλλων είναι πιο αρεστοί ως φίλοι.

3. Καταστασιακοί παράγοντες

- Πιθανότητα μελλοντικής αλληλεπίδρασης

Οι άνθρωποι ανταποκρίνονται θετικότερα όταν προσδοκούν σε συνεχιζόμενες αλληλεπιδράσεις παρά σε μια και μοναδική άπαξ συνάντηση.

Υπερεκτιμούν τα θετικά και υποτιμούν τα αρνητικά προετοιμάζοντας ευχάριστα τις μελλοντικές συναντήσεις.

- Συχνότητα των αλληλεπιδράσεων:

Συχνότερες επαφές σχετίζονται με πιο ευχάριστα συναισθήματα, ωστόσο χρειάζεται επαρκής χρόνος, ενέργεια και πόροι για την καινούργια σχέση.

- Διαθεσιμότητα για μια νέα φίλια.

Σύναψη Φιλίας

4. Διαδικοί παράγοντες

α) Ομοιότητα β) Αμοιβαία αρέσκεια γ) Ενδόμυχη αυτοαποκάλυψη

- Δημιουργία φιλίας με όσους είμαστε όμοιοι σε δημογραφικά χαρακτηριστικά Όπως το ηλικία, το φύλο, το επίπεδο εκπαίδευσης, το εισόδημα, η φυλή, η εθνικότητα, η οικογενειακή κατάσταση, και η θρησκευτική πίστη.
- Η ομοιότητα στην **προσωπικότητα** δεν μετράει τόσο, αν και οι άνθρωποι επιλέγουν φίλους με παρόμοιες προσωπικές εννοιοκατασκευές.
- Επιτυγχάνεται η επιβεβαίωση πως σκεφτόμαστε ορθά.
- *«Έχουμε την τάση να μας αρέσουν οι άνθρωποι στους οποίους αρέσουμε»*

Αυτοαποκάλυψη Θεωρία κοινωνικής διείσδυσης:

- Η σχέση μεταξύ ενδόμυχης αυτοαποκάλυψης και στενής φιλίας είναι σαφής.
- Στην αρχή οι αποκαλύψεις είναι απρόσωπες – γενικές, ενώ προχωρώντας στο χρόνο γίνονται προσωπικές και βαθιές.
- Σημαντικό στοιχείο: οι αυτοαποκαλύψεις να ανταποδίδονται ώστε να εδραιώνεται κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης στη φιλία.
- Συνοπτικά: Συντροφικότητα (κοινές δραστηριότητες), έγνοια (βοήθεια – υποστήριξη), επικοινωνία (αυτοαποκάλυψη), στοργή, εχεμύθεια.

Θεωρίες διαπροσωπικών σχέσεων (ενίσχυση)

- 1) **Θεωρία συναλλαγής**: αξιολόγηση σχέσεων με κριτήριο το τι επενδύουμε και τι απολαμβάνουμε από αυτές. (Homans 1961)
- Ζυγίζουν οι άνθρωποι τα κέρδη και το κόστος των σχέσεων στο παρελθόν, παρόν και το προσδοκώμενο μέλλον, και τα αποτελέσματα στο σύντροφο, και συγκρίνουν τις σχέσεις ως προς τις εναλλακτικές διαθέσιμες σχέσεις.
- Αμοιβές: υλικοί και συναισθηματικοί πόροι (και φιλοφρονήσεις)
- Κόστος: οτιδήποτε προσλαμβάνεται ως τέτοιο
- Εξερχόμενα αποτελέσματα (outcomes): ωφέλιμα ή επιζήμια
- Συνήθως οι άνθρωποι προσπαθούν να επιτύχουν τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη με το χαμηλότερο δυνατό κόστος.
- Κριτική: το κόστος δεν είναι το μόνο κριτήριο για την αξιολόγηση των σχέσεων

Θεωρίες διαπροσωπικών σχέσεων (ενίσχυση)

- **2) Η θεωρία της αλληλεξάρτησης:** Τα κέρδη από τη σχέση για κάθε συμμετέχοντα πρέπει να υπερβαίνουν τα κόστη. Thibaout & Kelley (1959).
- «Επίπεδο σύγκρισης»: η αξιολόγηση της σχέσης: «είναι τα οφέλη και το κόστος από μια σχέση αυτό που προσδοκά με βάση του τι πιστεύει πως αξίζει να λάβει.
- «Επίπεδο σύγκρισης για εναλλακτικές σχέσεις»: αν κάποιος αντιλαμβάνεται πως οι διαθέσιμες εναλλακτικές ευκαιρίες είναι φτωχές και όχι ελκυστικές, οι προσδοκίες για τα εξερχόμενα θα είναι μετριοπαθείς και θα παραμένει στη σχέση.
- Αυτό συμβαίνει όταν το νόημα που δίνουμε στην ικανοποίηση που νιώθουμε από τη συμμετοχή μας σε μια σχέση τείνει να αλλάξει.
- Είναι υποκειμενικό και όχι αντικειμενικό ζήτημα
- **Οι επενδύσεις:** επηρεάζουν τη σχέση επίσης (Caryl Rusbult)
- Τρόποι δράσης: εσωγενή στοιχεία: χρόνος, συναισθήματα, προσωπικές αποκαλύψεις
- Εξωγενή: κοινές ιδιοκτησίες, κοινοί φίλοι
- Αυξάνουν και σταθεροποιούν τη σχέση.

Η θεωρία της ισότητας

- Συγκρίνουμε τα εξερχόμενα αποτελέσματα από μια σχέση με αυτά του συντρόφου μας και προσπαθούμε να επιτύχουμε ισότητα σε σχέση με την προσπάθεια που καταβάλουμε για να τα πετύχουμε.
- Αν οι σύντροφοι απολαμβάνουν ισότητα από τα εξερχόμενα, αλλά ο ένας καταβάλλει περισσότερες προσπάθειες η σχέση δεν θεωρείται ισότιμη.
- Αν το ένα μέλος λαμβάνει περισσότερα με μεγαλύτερη προσπάθεια και το άλλο μέλος λιγότερα με μικρότερη προσπάθεια τότε η σχέση μπορεί να θεωρηθεί ισότιμη.
- Αν πάρουμε περισσότερα από αυτό που θεωρούμε πως μας αναλογεί τότε θα νοιώσουμε δυσαρέσκεια και ενοχές και θα προσπαθήσουμε να επαναφέρουμε την ισοτιμία.
- Είναι σημαντική η υποκειμενική ερμηνεία της βοήθειας που λαμβάνεται και προφέρεται.
- Επίσης η νομιμότητα της και το νόημα που έχει η βοήθεια μέσα στις σχέσεις.

Στρατηγικές διατήρησης φιλίας

- Άνδρες: δραστηριότητες
- Γυναίκες : κουβεντιάζουν
- Η καθημερινή κουβέντα, ανεξαρτήτως των θεμάτων που συζητιούνται, επιβεβαιώνει την σχέση ως σημαντική.
- Να υπάρχει αυτοαποκάλυψη, όχι κρυψίνια
- Επιβεβαίωση
- Υποστηρικτικότητα
- Χρόνος – κοινές δραστηριότητες
- Πραγματοποίηση μεγάλων ταξιδιών
- Γειτνίαση κατοικίας
- Τηλεφωνική επικοινωνία
- Η υποστήριξη είναι κάτι αυτονόητο που απλά κάνουν οι φίλοι.

*Το κόστος της συγνώμης, είναι απείρως
μικρότερο από αυτό της απώλειας της
σχέσης*

Κρίση και διάλυση φιλίας

θυμός - σύγκρουση

- Μη ενεργής διατήρηση οδηγεί σε επιδείνωση και διάλυση της σχέσης
- **Προδοσία:** το 1/3 των ανθρώπων δηλώνουν παραβίαση, αθέτηση υπόσχεσης και προδοσία από τους καλύτερους και ποιο στενούς φίλους ή τον επιστήθιο.
- Άνδρες: σεξουαλική ή συναισθηματική εμπλοκή με τον ερωτικό σύντροφο του φίλου
- Γυναίκες: σε ομόφυλες φίλιες: η φίλη δεν προχωρά σε ενδόμυχες αυτοαποκαλύψεις.
- **Η εμπιστοσύνη** είναι κορυφαία συνθήκη για τη διατήρηση της φιλίας. Η απώλειά της οδηγεί στην κατάρρευση της σχέσης.
- Η παθητική αποφυγή ως τρόπος αντιμετώπισης των προβλημάτων στη σχέση.
- Γειτνίαση: το 58% αναφέρουν διάλυση φιλίας κατά την μετάβαση από το λύκειο στο πανεπιστήμιο.
- Το διαδίκτυο φαίνεται πως δεν αρκεί να διατηρηθούν οι απειλούμενες από την απόσταση φίλιες.
- Ανακάλυψη ελαττωμάτων του χαρακτήρα και απώλεια θαυμασμού προς τον φίλο.

Κρίση και διάλυση φιλίας θυμός - σύγκρουση

- Νέα ενδιαφέροντα
- **Καινούργιες φιλίες:** δεν επαρκούν οι πόροι όπως ο χρόνος και η ενέργεια ώστε να διατηρηθούν και οι παλιές φιλίες
- **Ερωτικές σχέσεις:** όσο μεγαλύτερη η εμπλοκή με τον ερωτικό σύντροφο, τόσο μικρότερη η εμπλοκή με τους φίλους.
- **Απώλεια ομοιότητας:** τίποτα κοινό πια, διαφορετικές πορείες ζωής.
- Ακραίες πολιτικές, ιδεολογικές και θρησκευτικές θέσεις.
- Υποχώρηση της επιθυμίας για **ενδόμυχη εκμυστήρευση**
- **Τερματισμός φιλίας:** Η παθητικότητα και η απόσυρση
Απομακρυνθήκαμε – χαθήκαμε.....

Συμφιλίωση

Η φιλία είναι η πιο εύθραυστη των σχέσεων σε αντίθεση με τις θεσμοποιημένες όπως ο γάμος.

- Ελάχιστες στρατηγικές υπάρχουν για τη διάσωση της φιλίας.
- Σε μελέτες το 33% των συμμετεχόντων αναφέρουν ως μηχανισμούς συμφιλίωσης: (Wilmot & Stevens.1994)
- Αλλαγή συμπεριφοράς ενός ή αμφοτέρων των συντρόφων
- Παραχώρηση περισσότερου χρόνου στον άλλον διότι ασφυκτιούσε από τη σχέση
- Αύξηση κοινού χρόνου
- Το 31% απάντησε: να κάνουμε μια σοβαρή συζήτηση για τη σχέση συγνώμες, δικαιολογίες, ορισμός των αρχών και των αξιών με τοις οποίες λειτουργεί η φιλία.
- 19%: χειρονομίες συμφιλίωσης, 8%: αποδοχή ή συγχώρεση του συντρόφου, 2%: συζητήσεις με άλλους φίλους ή συμβούλους.
- Φιλίες που αφέθηκαν να σβήσουν μπορούν πιο εύκολα να αναβιώσουν σε σχέση με εκείνες που τερματιστήκαν ρητά, ή λόγω παραβιάσεων σοβαρών αξιών.
- Η παθητική προσέγγιση ενώ επιδεινώνει τη φιλία είναι και οδός για να επανακάμψουν φιλίες του παρελθόντος.
- Η διαχείριση της σύγκρουσης τη στιγμή που αναδύονται τα προβλήματα στη σχέση είναι προτιμότερη μέθοδος επίλυσης των δυσκολιών από ότι η παθητικότητα.

Η προσπάθεια και η επένδυση σε πόρους και ενέργεια, που απαιτείται για τη σύναψη, τη διατήρηση και τη συμφιλίωση στις φιλίες, είναι πολύ μικρό τίμημα αν αναλογιστούμε τα οφέλη της φιλίας στην σωματική, νοητική, συναισθηματική και κοινωνική υγεία.