

Τα Συστατικά Στοιχεία του Έρωτα κατά
την Τριγωνική Περί Έρωτος Θεωρία
του R. J. Sternberg

Παναγιώτης Κορδούτης

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Τα Συστατικά Στοιχεία του Έρωτα κατά την Τριγωνική Περί Έρωτος Θεωρία
του R. J. Sternberg

Ο Sternberg (1986) ανέπτυξε την Τριγωνική Θεωρία του Έρωτα σύμφωνα με την οποία ο έρωτας συντίθεται από τρία συστατικά α) την εγγύτητα, που περιλαμβάνει τα συναισθήματα της οικειότητας, της αίσθησης κοινότητας με το άλλο άτομο, του δεσίματος και της επαφής, β) το πάθος, που αναφέρεται στα ορμέμφυτα που οδηγούν στον ερωτικό πόθο, σε φαντασιακές σκέψεις για τον άλλο, σε αίσθηση ειδυλλίου και στη σεξουαλική ολοκλήρωση και γ) την απόφαση/δέσμευση, που περικλείει τη συναίσθηση του ατόμου πως είναι ερωτευμένο και τη δέσμευση προς τον εαυτό και τον άλλο να κρατήσει τον έρωτά του για εκείνον.

Η ποιότητα της αγάπης που το άτομο βιώνει εξαρτάται από την ισχύ και ένταση των τριών αυτών συστατικών στοιχείων, το δε είδος της σχέσης εξαρτάται από την αλληλεπίδρασή τους. Η τριγωνική θεωρία αποτελεί βάση για να κατανοήσουμε πολλές πλευρές του έρωτα, καθώς μας δίνει τη δυνατότητα να ασχοληθούμε με τη φύση των εκδηλώσεών του και τα συναισθήματα που εμπνέει σε διάφορα είδη σχέσεων (Hendrick & Hendrick, 2000).

Το επίθετο «Τριγωνική», η θεωρία του Sternberg οφείλει στην αντίληψη των συστατικών στοιχείων του έρωτα ως κορυφών ενός τριγώνου του οποίου η μορφή τροποποιείται ανάλογα με τη συμμετοχή κάθε συστατικού στην ερωτική σχέση (ανάλογα με το «εμβαδόν που καταλαμβάνει») (βλέπε Σχήμα 1). Θα πρέπει ωστόσο, πρώτα να ορίσουμε τα συστατικά στοιχεία πριν περιγράψουμε πως σχετίζονται μεταξύ τους για να δημιουργήσουν διαφορετικές ερωτικές σχέσεις.

Τα συστατικά στοιχεία του Τριγώνου του Έρωτα

Εγγύτητα. Η εγγύτητα αποτελεί το θυμικό συστατικό της ερωτικής σχέσης.

Αναφέρεται σε εκείνα τα συναισθήματα που προάγουν την οικειότητα, την επαφή και τη συνεκτικότητα στη σχέση. Είναι το συναίσθημα που νιώθουν οι άνθρωποι όταν είναι «κοντά» και μοιράζονται συναισθήματα, εμπειρίες και βιώματα με το σύντροφό τους (Schaefer & Olson, 1981). Η εγγύτητα μπορεί να οριστεί με βάση τρεις ιδιότητες (Hatfield, 1984). Πρώτον, αυτήν της αποκάλυψης: περιλαμβάνει την αμοιβαία αποκάλυψη προσωπικών πληροφοριών και τη δημιουργία εκατέρωθεν κατανόησης. Οι άνθρωποι νιώθουν πως ο σύντροφός τους «τους καταλαβαίνει», μάλιστα δε περισσότερο από ότι οι άλλοι. Η αποκάλυψη δεν αναφέρεται μόνο στην αυτο-αποκάλυψη αλλά και στην εκμάθηση του άλλου και των συνηθειών του μέσα από την ευαίσθητη παρατήρηση και τις κοινές εμπειρίες. Δεύτερον, η εγγύτητα έχει την ιδιότητα της θετικής αντιμετώπισης του άλλου. Σε κάθε περίπτωση, η συμπεριφορά προς τον άλλο εμφορείται από συναισθήματα τρυφερότητας και αποδοχής. Τρίτον, οι σύντροφοι εισπράττουν και εκφράζουν λεκτική και έμπρακτη επικοινωνία στοργής και ενδιαφέροντος, αντιλαμβανόμενοι ότι γίνονται αντικείμενο θετικής φροντίδας από το σύντροφο. Πιο συγκεκριμένα, η εγγύτητα περιέχει συναισθήματα όπως: α) την επιθυμία να υποστηρίξεις την ευημερία του συντρόφου σου, β) να νιώθεις ευτυχισμένος που είσαι με το σύντροφό σου, γ) να τον σέβεσαι, δ) να μπορείς να βασίζεσαι στο σύντροφό σου σε περιόδους ανάγκης και να νιώθει ότι μπορεί να βασίζεται σε σένα, ε) να υπάρχει αμοιβαία κατανόηση, στ) να μοιράζεσαι ότι είσαι σαν άνθρωπος, τα αγαθά σου και χρόνο σου με το σύντροφό σου, η) να δέχεσαι και να δίνεις συναισθηματική υποστήριξη, θ) να υπάρχει καλή επικοινωνία μέσα στη σχέση και ι) να θεωρείς πως για τη ζωή σου ο σύντροφός σου έχει μεγάλη αξία. Δεν είναι απαραίτητο να βιώνει κανείς όλα τα παραπάνω συναισθήματα προκειμένου να

βιώνει τη διάσταση της εγγύτητας που υπεισέρχεται στον έρωτα, όμως οι έρευνες δείχνουν ότι ένα άτομο νιώθει εγγύτητα όταν εκφράζει ή αντιλαμβάνεται ένα ικανοποιητικό αριθμό από αυτά. Φυσικά, ο αριθμός αυτός μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο. Από την άλλη μεριά, τα συγκεκριμένα συναισθήματα δε βιώνονται ανεξάρτητα και μεμονωμένα αλλά συσχετίζονται, βιώνονται δηλαδή ως σύνολα, αυξάνοντας την εμπειρία της θαλπωρής στη σχέση και δημιουργώντας προϋποθέσεις για ανάπτυξη ειλικρίνειας, εμπιστοσύνης και πλαισίου συναισθηματικής αλληλοϋποστήριξης και αλληλεξάρτησης (Kelley, 1983). Οι προϋποθέσεις αυτές προτρέπουν στη λεγόμενη συναισθηματική επένδυση, η οποία επομένως, εδράζεται στην ανάπτυξη του συστατικού της εγγύτητας (Prager, 2000).

Η δομή της εγγύτητας δε φαίνεται να διαφέρει σημαντικά από τη μια σχέση στην άλλη. Τούτο δείχνει ότι είναι μέρος του κοινού πυρήνα των ερωτικών σχέσεων και ίσως των διαπροσωπικών σχέσεων γενικότερα (Prager, 2000). Παρόλο όμως, που η δομή της εγγύτητας παραμένει αυστηρά η ίδια σε διάφορες σχέσεις και μάλιστα γενικότερα διαπροσωπικές ή μη ερωτικές, η ένταση των συναισθημάτων που ο ένας άνθρωπος αισθάνεται για έναν άλλον μπορεί να διαφέρει. Για παράδειγμα, σε έρευνα των Sternberg & Grajek (1984), βρέθηκε ότι οι άντρες τείνουν να νιώθουν εγγύτητα και να προτιμούν τις ερωμένες τους περισσότερο από τη μητέρα τους, τον πατέρα τους ή τον καλύτερο φίλο τους. Από την άλλη, οι γυναίκες νιώθουν εγγύτητα για τους εραστές τους και την καλύτερη φίλη τους σχεδόν το ίδιο, αλλά προτιμούν τη φίλη τους περισσότερο από το σύντροφό τους.

Πάθος. Το πάθος δημιουργεί το κίνητρο για τη σχέση. Αναφέρεται στις ορμές που προκαλούν τη φυσική-σωματική έλξη, τη σεξουαλική επιθυμία, την επιθυμία για ολοκλήρωση της σεξουαλικής επαφής αλλά και την πιο σύνθετη συνείδηση «είμαι ερωτευμένος», την φαντασίωση για τον άλλο ως αντικείμενο του πόθου και την,

ενίοτε, ειδυλλιακή εξιδανικευμένη αντίληψη της νοεράς και φυσικής σχέσης μαζί του. Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο πάντως, το συστατικό του πάθους υποδαυλίζει μορφές διέγερσης ικανές να δημιουργήσουν έλξη για και προς τον άλλο και κινητοποίηση προς τη σεξουαλική συνεύρεση μαζί του (πρβλ. Hatfield, 1988). Οι Hatfield & Walster (1981) περιγράφουν το πάθος ως «μια κατάσταση έντονης επιθυμίας για ένωση με τον άλλον».

Αναμφίβολα, σε μια ερωτική σχέση, οι σεξουαλικές ανάγκες και η ικανοποίησή τους κυριαρχούν ως μέρους του συστατικού του πάθους. Εν τούτοις, το πάθος μπορεί να υπηρετείται και να υπηρετεί και άλλες ανάγκες του Εαυτού, όπως η αυτό-εκτίμηση, η υποστήριξη, η ανάγκη να ανήκεις, να νιώθεις δεμένος με κάποιον αλλά και η υποταγή (υπό την ενεργητική και παθητική εκδοχή της, τουτέστιν υποταγή του άλλου και υποταγή στον άλλο). Οι παραπάνω ανάγκες εναλλάσσονται μεταξύ των συντρόφων, εναλλάσσονται μεταξύ τους και, το κυριότερο, η έντασή τους ποικίλλει σε διαφορετικά άτομα, καταστάσεις και είδη σχέσεων. Για παράδειγμα, η σεξουαλική ικανοποίηση είναι σημαντική στις ρομαντικές σχέσεις, αλλά όχι τόσο στις ερωτικές συντροφικού τύπου (βλέπε παρακάτω) και βέβαια καθόλου στις φιλικές, όταν μιλάμε για διαπροσωπικές σχέσεις γενικά.

Το πάθος συνδέεται άμεσα με την εγγύτητα. Οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνεται εγγύτητα μεταξύ τους εξ αιτίας και ως απόρροια της αμοιβαίας ικανοποίησης των σεξουαλικών αναγκών τους. Σε μερικές ετεροφυλόφιλες στενές διαπροσωπικές σχέσεις, το πάθος εκδηλώνεται σχεδόν αμέσως, η δε εγγύτητα ακολουθεί, αυξανόμενη. Το συστατικό του πάθους κάνει τα άτομα να δημιουργούν ερωτικές σχέσεις αλλά η εγγύτητα συνδράμει στη διατήρηση του δεσμού στη σχέση. Υπάρχουν περιπτώσεις κατά τις οποίες το πάθος αυξάνεται χάρη στο ολοένα και υψηλότερο επίπεδο εγγύτητας. Για παράδειγμα, δυο φίλοι του αντίθετου φύλου, για

να αναφερθούμε στο σύνθημα, μπορεί να νιώθουν ότι υπάρχει μεταξύ τους σωματική έλξη, η οποία όμως δεν φτάνει σε ικανά επίπεδα για να εκδηλωθεί ή ακόμη για να αρχίσει να αναπτύσσεται. Το πάθος μπορεί όντως, να εκδηλωθεί πλήρως, εφόσον επιτευχθεί ένα κάποιο υψηλό επίπεδο εγγύτητας ανάμεσά τους. Αυτό δε σημαίνει ότι οπωσδήποτε θα εκδηλωθεί πάθος διότι πρόκειται για συστατικό σχετικά ανεξέλεγκτο (Hatfield, 1988). Τι ορίζει ωστόσο το ύψος του επιπέδου της εγγύτητας που καθιστά τη δυνατότητα αυτή πιθανότερη; Φαίνεται ότι υφίστανται τόσο ποσοτικά (π.χ. συχνότητα επαφών και συγχρωτισμού) όσο και ποιοτικά κριτήρια (είδος επαφών και συγχρωτισμού).

Το συστατικό του πάθους είναι δύσκολο να διατηρηθεί γιατί δεν ελέγχεται βουλητικά. Παρ' όλα ταύτα, στις μακροχρόνιες σχέσεις, ίσως ο καλύτερος τρόπος για να αυξήσουμε το πάθος είναι, κατά πρώτον, να κατανοήσουμε ποιες ανάγκες των συντρόφων ικανοποιούνται εντός της σχέσεως και να κάνουμε ότι απαραίτητο για να διασφαλίσουμε τη συνέχεια της ικανοποίησή τους. Κατά δεύτερον, θα ήταν χρήσιμο να κατανοήσουμε ποιες ανάγκες δεν ικανοποιούνται και να αποπειραθούμε να βελτιώσουμε τη σχέση προς την κατεύθυνση της ικανοποίησης τους. Ένας ακόμη τρόπος για να αυξήσουμε το πάθος είναι να δημιουργήσουμε μια καινούργια κοινή εμπειρία ή κάτι καινοφανές για τον εαυτό μας και την καθημερινότητά του, είτε επιφανειακό, είτε βαθύτερο. Γεγονότα σαν αυτά, μπορούν να αυξήσουν την εγγύτητα μέσω της ενεργοποίησης των διαστάσεών της (αποκάλυψη, ενδιαφέρον, παρατήρηση, στοργή κλπ., βλ. παραπάνω). Η αύξηση ή ανανέωση της εγγύτητας είναι δυνατόν να συμπαρασύρει ή να επανενεργοποιήσει το πάθος (Hatfield, 1988). Βεβαίως, αυτές οι θεωρητικές δυνατότητες προσκρούουν στην ατομική επιθυμία των συντρόφων να διατηρήσουν τη σχέση, στην εκτίμησή τους ότι τους είναι πολύτιμη και σχετικά αναντικατάστατη για τα ψυχολογικά, κοινωνικά και υλικά αγαθά που τους προσφέρει

και στη δυνατότητά τους να δημιουργήσουν εναλλακτική σχέση ή να εξέλθουν της σχέσεως (Kelley, 1983). Οι παρατηρήσεις αυτές μας εισάγουν στην προβληματική του επόμενου συστατικού του έρωτος της «Απόφασης/ Δέσμευσης».

Απόφαση/Δέσμευση. Η Απόφαση/Δέσμευση είναι ουσιαστικά το γνωστικό συστατικό του έρωτα. Αναφέρεται στην απόφαση του ατόμου να αναπτύξει ερωτική σχέση με κάποιον άλλον και στη δέσμευση του να τη διατηρήσει. Εκτός αυτού, περιλαμβάνει τα γνωστικά στοιχεία που εμπλέκονται στην απόφαση για την ύπαρξη της σχέσης και τη δέσμευση του σε αυτήν (αποδόσεις αιτίου-αιτιολογήσεις, προσδοκίες, επίγνωση αναγκών, επίγνωση συναισθημάτων, εικόνα εαυτού, αυτοεκτίμηση, επίγνωση δυνατοτήτων και διάθεσης άλλου να συνεισφέρει στη σχέση αλληλεξάρτησης κ.α). Ο Sternberg διακρίνει το συστατικό στοιχείο της απόφασης/ δέσμευσης σε δυο μέρη, στο βραχύχρονο και στο μακρόχρονο. Το βραχύχρονο μέρος είναι η απόφαση ότι είσαι ερωτευμένος με κάποιο άτομο και σχετίζεσαι ερωτικά, ενώ το μακρόχρονο μέρος είναι η δέσμευση για τη διατήρηση του συναισθήματος και της σχέσης. Αυτές οι δυο πλευρές δεν είναι απαραίτητο να συνυπάρχουν. Η απόφαση ότι είσαι ερωτευμένος με κάποιον δε συνεπάγεται δέσμευση. Πράγματι, το αίσθημα του έρωτα κάλλιστα μπορεί να προκύψει ανεξάρτητα από το πολυπλοκότερο γνωστικό μέρος για μακροχρόνια εμπλοκή, το οποίο απαιτεί προβολή του εφικτού της συνύπαρξης του ερωτικού ζευγαριού στο μέλλον και σχεδιασμό για τη διατήρηση της σχέσης. Ακόμη, πολλοί άνθρωποι είναι δεσμευμένοι στη σχέση τους, χωρίς να είναι ερωτευμένοι με το σύντροφό τους ή έστω χωρίς να δέχονται ότι είναι ερωτευμένοι. Ασφαλώς, συχνότερα, η απόφαση προηγείται της δέσμευσης, τόσο χρονικά όσο και λογικά ή ψυχο-λογικά.

Είναι ουσιώδες για τη συζήτησή μας να μην παραγκωνίσουμε το συστατικό της απόφασης/ δέσμευσης, μόνο και μόνο διότι δεν περικλείει την «ένταση» που

παρουσιάζεται στην εγγύτητα και το πάθος. Οι ερωτικές σχέσεις αναπόφευκτα εκτίθενται σε δοκιμασίες, εξωτερικές και εσωτερικές, και συνήθως είναι η απόφαση/δέσμευση που τις κρατά ζωντανές, βοηθώντας να ξεπεραστούν οι δυσκολίες. Συν τοις άλλοις, οι Waite και Joyner (2001) έχουν διαπιστώσει ότι η ψυχολογική δέσμευση παίζει αποφασιστικότερο ρόλο απ' ότι άλλοι παράγοντες στη δημιουργία υψηλών επιπέδων σεξουαλικής ικανοποίησης, στοιχείου σημαντικού για τη διατήρηση των σχέσεων. Προϋπόθεση ωστόσο του διαμεσολαβητικού της ρόλου για τη διατήρηση της σχέσης είναι να μην έχει συρρικνωθεί το στοιχείο του πάθους από τη σχέση. Είναι αξιοσημείωτο πάντως ότι η ψυχολογική δέσμευση μοιάζει να αναδεικνύει υποκειμενικά τη σφαιρική, μετά την επαφή, αίσθηση της σεξουαλικής ικανοποίησης ακόμη και όταν η ίδια η σεξουαλική εμπειρία κατά τις σωματικές επαφές δεν είναι, με μετρήσιμα στοιχεία (συχνότητα, διάρκεια κλπ.) ή στοιχεία αυτοαναφοράς ικανοποιητική (Delamater, Shibley, Hyde, 2004).

Η απόφαση/δέσμευση αλληλεπιδρά με την εγγύτητα και το πάθος. Για τους περισσότερους ανθρώπους προκύπτει ως αποτέλεσμα της συναισθηματικής εμπλοκής της εγγύτητας ή της διέγερσης που προκαλεί το πάθος. Ωστόσο, η θαλπωρή της εγγύτητας και η σεξουαλική διέγερση είναι δυνατόν να ακολουθούν τη δέσμευση, όπως συμβαίνει στα προξενιά ή - όταν μιλάμε γενικότερα για διαπροσωπικές σχέσεις - στις σχέσεις συγγενών, όπου το άτομο δεν έχει την δυνατότητα ή την ελευθερία να επιλέξει σύντροφο. Για παράδειγμα, κάποιος δεν μπορεί να επιλέξει πατέρα, μητέρα, γιο, αδερφή. Σε όλες αυτές τις σχέσεις, βιώνεται εγγύτητα (συνηθέστερα σε ηπιότερο βαθμό, δηλαδή οικειότητα) ως αποτέλεσμα του γνωστικού στοιχείου της δέσμευσης και συχνά της ευθύνης. Στη δε περίπτωση των προξενιών, δεν αποκλείεται η βίωση του πάθους ως αποτέλεσμα της αιφνίδιας και αναγκαστικής μετάβασης από τη μη οικειότητα στην εξοικείωση και κατόπιν στην ολοένα αυξανόμενη εγγύτητα με

κάποιον που ήταν αρχικά «άγνωστος» (και γι' αυτό εξωτικός και βαθμιαία, δια της αποκάλυψης, ελκυστικός, πρβλ. την ανάλογη βασική θέση του Bem, 1996, για την ελκυστικότητα του όμοιου φύλου στην περίπτωση του ομοφυλόφιλου σεξουαλικού προσανατολισμού). Η αγάπη βεβαίως, μπορεί ευκολότερα να στηριχθεί σε μια απόφαση και οτιδήποτε ακολουθήσει, να οφείλεται σε αυτήν. Δεν πρέπει όμως διόλου να αποκλεισθεί, ότι το ίδιο μπορεί να συμβεί και με τον έρωτα, σύμφωνα τουλάχιστον με τη λογική που υπαινιχθήκαμε στην παραπάνω, αναλογική προς τη θέση του Bem, πρόταση.

Γενικά, θα λέγαμε ότι η εγγύτητα μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για τη συναισθηματική επένδυση στη σχέση, το πάθος για την ενεργοποίηση των κινήτρων προς τη σχέση ή μέσα στη σχέση, η δε απόφαση/ δέσμευση για τη γνωστική εμπλοκή με τη σχέση και την εστίαση στις απαιτήσεις της. Κατά μια έννοια, η εγγύτητα είναι το «θερμό» στοιχείο, το πάθος το «καυτό», η δε δέσμευση το «ψυχρό». Το άτομο έχει μερικό έλεγχο της εγγύτητας, απόλυτο έλεγχο της δέσμευσης και μηδαμινό του πάθους. Κατά κανόνα έχουμε επίγνωση του πάθους στη σχέση μας, οι εκδηλώσεις του μπορεί να μας διαφεύγουν για λίγο αλλά όχι για πολύ. Η επίγνωση ωστόσο που έχουμε για την εγγύτητα με έναν άνθρωπο και η προσωπική συναίσθηση της δέσμευσής μας μπορεί να ποικίλλουν αρκετά. Μερικές φορές κάποιος βιώνει θερμά συναισθήματα εγγύτητας, χωρίς να το γνωρίζει ή να μπορεί να τα χαρακτηρίσει. Τα άτομα επίσης, συχνά δεν είναι βέβαια για το πόσο δεσμευμένα και αφοσιωμένα είναι σε μια σχέση τους, μέχρι τη στιγμή που είτε η συγκυρία είτε κάποιοι άλλοι άνθρωποι βάζουν τη σχέση σε δοκιμασία.

Συμπέρασμα και προεκτάσεις

Η συνεισφορά των τριών συστατικών έχει διαφορετική βαρύτητα στις ερωτικές σχέσεις ανάλογα με τον βραχύχρονο ή μακρόχρονο χαρακτήρα τους. Στις

μικρές σε διάρκεια, σχέσεις και ειδικότερα στις ρομαντικές, το πάθος παίζει μεγάλο ρόλο, η εγγύτητα μέτριο και η απόφαση/δέσμευση σχεδόν ελάχιστο. Αντιθέτως, η εγγύτητα και η δέσμευση επηρεάζουν βαθύτερα τις μακροχρόνιες σχέσεις, ενώ ο ρόλος του πάθους συρρικνώνεται. Το πάθος ανακύπτει πολύ γρήγορα, δημιουργεί ενέργεια και μοιάζει να μην απαιτεί προσπάθεια, σε αντίθεση με τα άλλα δυο συστατικά που απαιτούν περισσότερο χρόνο, απορροφούν ενέργεια και απαιτούν προσπάθεια ή, με άλλη λέξη, επένδυση. Για το λόγο αυτό άλλωστε είναι εντελώς επισφαλής η κρίση για την καταλληλότητα ενός υποψήφιου συντρόφου για στενή ερωτική σχέση, με βάση το πρώτο ραντεβού, εφόσον βάση αυτής της κρίσης δεν μπορεί παρά να είναι η φυσική έλξη και πάρα πολύ λίγες άλλες ενδείξεις. Η φυσική έλξη ασφαλώς μπορεί να προβλέψει την άμεση σχεδόν ανάπτυξη πάθους αλλά πέραν αυτού ελάχιστα από τα μέλλοντα να συμβούν (η να μη συμβούν) σε μία σχέση...

Μεγάλη θεωρητική αξία για την κατανόηση και πρόβλεψη των σχέσεων έχουν οι συνδυασμοί των συστατικών μεταξύ τους και η βάση που δημιουργούν για σχέσεις, συνθέτοντας, με τις ιδιαίτερες μάλιστα «ποσοστώσεις» από κάθε συστατικό, ένα ιδιαίτερο σχεσιακό κράμα. Οι σχέσεις λοιπόν, λόγω της αναλογίας των συνδυασμένων συστατικών τους (ποια συστατικά και από πόσο το καθένα) έχουν ιδιαίτερη ιδιοσυγκρασία, η δε κατανόηση της ιδιαιτερότητάς τους αυτής έχει μεγάλη διαγνωστική και προγνωστική αξία. Τη σύσταση των σχέσεων κάπως επιχειρεί να διαγνώσει το εργαλείο (Sternberg, 1988) που έχει κατασκευαστεί με βάση την Τριγωνική θεωρία (βλέπε Παράρτημα).

Θεωρητικά, η Τριγωνική Θεωρία προβλέπει ότι τα τρία συστατικά θα συνθέσουν οκτώ διακριτούς τύπους σχέσεων με βάση τη συνδυαστική *μέγιστη* παρουσία ή *απόλυτη* απουσία τους (βλέπε Σχήμα 1 και Πίνακα 1). Στην περίπτωση, επί παραδείγματι, που έχουμε μέγιστη παρουσία και τον τριών συστατικών, ομιλούμε

για τον «ολοκληρωμένο έρωτα», οποίος αποδίδεται ακριβώς από το ισοσκελές σχήμα του τριγώνου στο Σχήμα 1. Όταν είναι παρόντα μόνο δύο από συστατικά μπορεί να έχουμε «άφρονα έρωτα» ή «ρομαντικό έρωτα». Στην περίπτωση του άφρονα έρωτα αναφερόμαστε στο κοινώς λεγόμενο «ξεμυάλισμα». Στο τρίγωνο καταλαμβάνουν μεγαλύτερο εμβαδόν το πάθος και η απόφαση/δέσμευση. Επομένως, το τρίγωνο θα μπορούσε να πλησιάζει τη μορφή ορθογώνιου. Παράδειγμα αποτελεί το ζευγάρι που ερωτεύτηκε κεραυνοβόλα και αποφάσισε να παντρευτεί πολύ γρήγορα χωρίς να υπάρξει αρκετός χρόνος για την ανάπτυξη εγγύτητας και μεταξύ τους εξοικείωσης! Όταν πάλι υπερτερούν το πάθος και η εγγύτητα, καταλαμβάνοντας μεγαλύτερο εμβαδόν στο τρίγωνο, τότε έχουμε «ρομαντική σχέση», κατά την οποία οι άνθρωποι γνωρίζονται πολύ καλά, νιώθουν μεγάλη αμοιβαία έλξη αλλά δεν επιθυμούν ή ίσως δεν είναι σε θέση να κινητοποιήσουν το γνωστικό στοιχείο του ρεαλιστικού σχεδιασμού που θα τους κάνει να αποφασίσουν αν θέλουν και πως να δεσμευτούν στη σχέση (Hendrick & Hendrick, 2000. Hatfield, 1988). Αντίθετα αν τα δύο συστατικά στοιχεία είναι η απόφαση/δέσμευση και η εγγύτητα, οι άνθρωποι έχουν αποφασίσει να δεσμευτούν συνειδητά γνωρίζοντας πολύ καλά γιατί (για ποιους προσωπικούς λόγους, για ποιες αιτίες που αφορούν τον άλλο και για ποιες εξωτερικές πιέσεις). Γνωρίζουν επίσης, πάνω-κάτω, και θέλουν να γνωρίζουν, το ποιόν του ανθρώπου με τον οποίο δεσμεύονται. Πρόκειται για τον «συντροφικό έρωτα» (πρβλ. Hatfield, 1988).

Όταν κυριαρχεί ένα συστατικό στοιχείο μόνον, έχουμε στην περίπτωση του πάθους, το βραχύβιο, ευάλωτο στις δοκιμασίες και την ανία, πλην όμως έντονο «κεραυνοβόλο έρωτα» (πρβλ. Hatfield, 1988). Στην περίπτωση της δέσμευσης, ομιλούμε για τον ψυχρό «κενό έρωτα», για μια σχέση δηλαδή από υπολογισμό ή προξενικό. Στη δε περίπτωση της εγγύτητας, αναφερόμαστε σε σχέσεις «απλής

αρέσκειας», όπως αυτές που παρατηρείται μεταξύ φίλων αλλά και σε μερικά από τα μεταμοντέρνα ζευγάρια των «λευκών» γάμων (κατά τους οποίους δύο άνθρωποι, φίλοι συνήθως, συνδέονται για λόγους αμοιβαίας κοινωνικής ή άλλης, π.χ. ψυχολογικής, κατά την αντίληψή τους, διασφάλισης) (βλ. Πίνακας 1).

Όταν και τα τρία συστατικά απουσιάζουν απόλυτα (πράγμα μάλλον ασυνήθιστο, εφόσον ένας έστω βαθμός εγγύτητας υφίσταται ακόμη και στις επαγγελματικές σχέσεις) μιλάμε μάλλον για απλές καθημερινές σχέσεις, όπως οι επαγγελματικές, των συνεργατών, συναδέλφων κλπ. Η περιγραφή αυτής της μορφής σχέσης, ως απόλυτης απουσίας των τριών συστατικών είναι θεωρητικά αναγκαία για λόγους σύγκρισης και κατανόησης του τρόπου που αλληλοσχετίζονται και συμμεταβάλλονται τα συστατικά στοιχεία του έρωτα παράγοντας σχέσεις.

Είναι φανερό ότι οι συνδυασμοί των τριών συστατικών δημιουργούν στην πραγματικότητα ένα συνεχές, εφόσον δεν μπορεί να είναι απολύτως στατικός ο βαθμός συνεισφοράς του καθενός σε μία σχέση, οι δε σχέσεις είναι δυνατόν να μεταβάλλονται, ως προς τα συστατικά τους, στη διάρκεια του χρόνου. Οι οκτώ τύποι που παρουσιάζονται στον Πίνακα 1 δεν είναι παρά μία χρήσιμη θεωρητική απλοποίηση, η οποία ωστόσο δε στερείται ρεαλισμού, εφόσον προσεγγίζει, οπωσδήποτε, κάποια στιγμή (μακρύτερη ή βραχύτερη) στην εξέλιξη μιας σχέσεως στο χρόνο. Από την άλλη μεριά, αποτελεί εμπειρικό ερώτημα προς διερεύνηση, ποιοι συνδυασμοί συστατικών είναι πιθανότερο να μετατραπούν σε άλλους π.χ. είναι πιθανότερη η μετατροπή του συνδυασμού που παράγει τη ρομαντική σχέση στον συνδυασμό που παράγει τη συντροφική (όπως θα το ήθελε η κοινή αντίληψη); Πόσος πιθανό είναι το αντίστροφο; Η θεωρία στο σημείο αυτό δείχνει την παραγωγική της δύναμη: πλήθος συναφών ερωτημάτων μπορούν να διατυπωθούν και ελεγχθούν εμπειρικά με προεξάρχοντα, βέβαια, ερωτήματα που αφορούν τις

συνθήκες εκείνες ή συμπεριφορές των συντρόφων που δρουν έτσι ώστε να αυξομειώνονται οι συνεισφορές κάθε συστατικού και να τροποποιείται η φύση της σχέσης.

Πάντως, αντίστροφα, αυτή καθαυτή η κατανόηση της ιδιοσυγκρασίας μίας σχέσης, βοηθά στην πρόβλεψη της εξέλιξης, συντήρησης και αντοχής της στο χρόνο και τις εσωτερικές ή εξωτερικές δοκιμασίες. Ως εσωτερικές δοκιμασίες μπορούν να νοηθούν η ανάπτυξη του Εαυτού των μελών της σχέσης και η αλλαγή της αυτοαντίληψής τους (πιο συγκεκριμένα σε τέτοιες αλλαγές οδηγούν η αλλαγή σταδιοδρομίας και κοινωνικού περιγύρου, η προσωπική οικονομική δυσπραγία ή ευμάρεια, η αλλαγή σωματομορφής, η ηλικία κ.α.), η απόκτηση παιδιών, η εμφάνιση ασθένειας, η εκδήλωση απιστίας κ.α.. Ως εξωτερικές αλλαγές, πάλι, νοούνται οι μείζονες κοινωνικές αλλαγές, η αλλαγή κοινωνικής θέσης, οι δυσμενείς γενικές οικονομικές συνθήκες, η γεωγραφική μετακίνηση, η κάθε είδους επιβάρυνση από το ευρύτερο οικογενειακό περιβάλλον κ.α. Ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία των σχέσεων (τη συμμετοχή δηλαδή καθενός συστατικού στον προσδιορισμό της φύσης μιας σχέσης) αποκτά διαφορετικό ρόλο και βαρύτητα ένας άλλος καθοριστικός για τις σχέσεις και την πορεία τους παράγων, η σεξουαλική ικανοποίηση. Προφανώς, ο ρόλος της είναι αποφασιστικός σε σχέσεις που το πάθος κυριαρχεί ή έστω συμμετέχει αρκετά και περιορισμένος οπουδήποτε αλλού. Από την άλλη μεριά, όπως υπαινιχθήκαμε, είναι πιθανό η σφαιρική σεξουαλική ικανοποίηση, η προσθέτουμε τώρα, η γενική ικανοποίηση από τη σχέση, να παραμορφώνεται βελτιωτικά από την ισχυρή παρουσίαση του των συστατικών στοιχείων της εγγύτητας και της δέσμευσης στη σχέση (κυρίως συντροφική σχέση), αρκεί το στοιχείο του πάθους να μην είναι ιδιαίτερα περιορισμένο.

Σημείωση

Οι οκτώ συνδυασμοί των συστατικών του έρωτα που παρουσιάζονται στον Πίνακα 1 συζητούνται εκτενέστερα στον παρόντα ιστότοπο στο απόσπασμα «Kinds of Love» από το άρθρο του Sternberg, J. R. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychology Review*, 93, 119-135. ©APA, 1986

Βιβλιογραφία

Bem, D. J. (1996). Exotic becomes erotic: a developmental theory of sexual orientation. *Psychological Review*, 103, 320-335.

Delamater, J., & Shibley, Hyde, J. (2004). Conceptual and Theoretical Issues in Studying Sexuality in Close Relationships. In Harvey, J. H., Wenzel, A., Sprecher, S. (Eds.), *The Handbook of Sexuality in Close Relationships* (pp. 7-30). Lawrence Erlbaum associates, publishers Mahwah, New Jersey, London.

Hatfield, E. (1984). The dangers of intimacy. In V. Derlaga (Ed.), *Communication, intimacy and close relationships* (pp. 207-220). New York: Academic Press.

Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 191-217),. New Haven, CT: Yale University Press.

Hatfield, E., Walster, G.W. (1981). *A new look at love*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Hendrick, S., & Hendrick, C. (2000). Romantic love. In C. Hendrick & S. S. Hendrick Eds.), *Close Relationships* (pp. 203-227). London: Sage.

Kelley, H. H. (1983). Love and commitment. In H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J.V. Harvey, T.L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L.A> Peplau, & D. R. Peterson, *Close Relationships* (pp. 265-314). New York: Freeman.

Prager, K. (2000). Intimacy in personal relationships. In C. Hendrick & S. S. Hendrick Eds.), *Close Relationships* (pp. 229-242). London: Sage.

Schaefer, M. T., & Olson, D. H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR Inventory. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 1, 47-60.

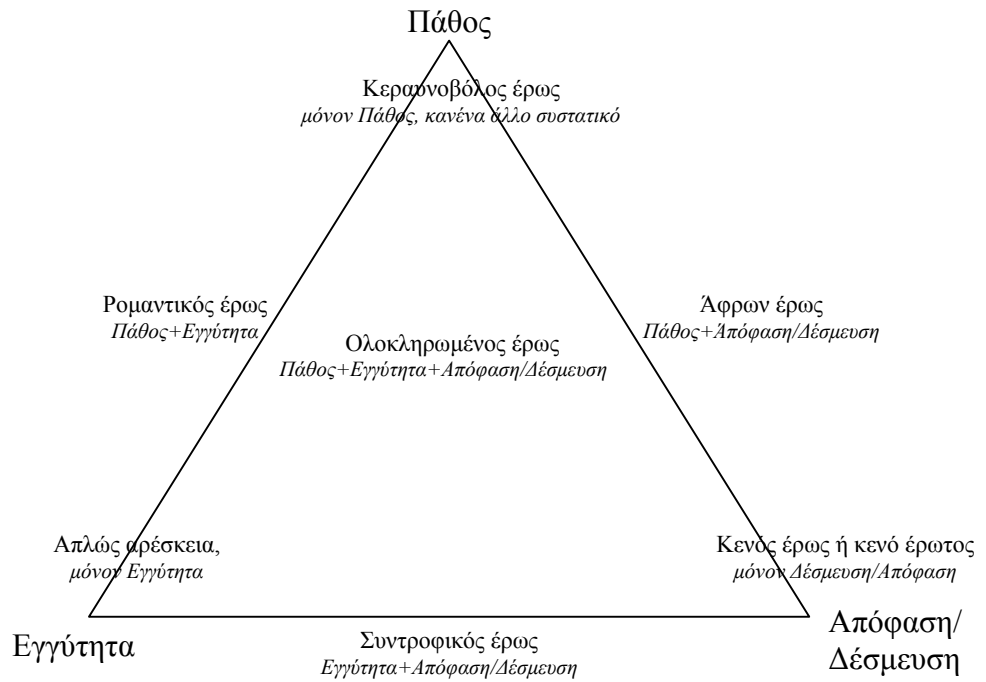
Sternberg, J. R. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychology Review*, 93, 119-135.

Sternberg, R. J. (1988). *Sternberg's Triangular Love Scale (adapted) from The Triangle of Love*. Basic Books, a division of HarperCollins Publishers.

Sternberg, R.J. & Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality & Social Psychology*, 47, 312-329.

Waite, L. J., & Joyner, K. (2001). Emotional satisfaction and physical pleasure in sexual unions: Time Horizon, sexual exclusivity. *Journal of Marriage and Family*, 63, 247-264.

Σχήμα 1. Η Τριγωνική θεωρία του Έρωτα κατά Sternberg.



Πίνακας 1. Ταξινόμια των Ειδών του Έρωτα

<i>Είδη έρωτος</i>	<i>Συστατικά</i>		
	<i>Εγγύτητα</i>	<i>Πάθος</i>	<i>Απόφαση/δέσμευση</i>
<i>μη έρωτος</i>	-	-	-
<i>απλώς αρέσκεια</i>	+	-	-
<i>κεραυνοβόλος έρωτος</i>	-	+	-
<i>κενός έρωτος ή κενό έρωτος</i>	-	-	+
<i>ρομαντικός έρωτος</i>	+	+	-
<i>συντροφικός έρωτος</i>	+	-	+
<i>άφρων έρωτος</i>	-	+	+
<i>ολοκληρωμένος έρωτος</i>	+	+	+

Σημείωση. + = συστατικό παρόν, — = συστατικό απόν. Τα συγκεκριμένα είδη έρωτα είναι περιορισμένοι συνδυασμοί που προκύπτουν από την Τριγωνική Θεωρία. Οι πραγματικές σχέσεις κινούνται εν τούτοις και μεταξύ των ειδών αυτών εφόσον τα τρία συστατικά του έρωτα είναι συνεχείς ποσοτικές μεταβλητές και όχι δυαδικές-κατηγορικές (απουσία - παρουσία). Συνεισφέρουν επομένως στις σχέσεις ποσοτικά, σε διάφορους βαθμούς, από μηδέν, ελάχιστα, λίγο ...έως πολύ, πάρα πολύ, απόλυτα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Η Κλίμακα του Τριγωνικού Έρωτα του Sternberg
[σε μετάφραση και προσαρμογή από τον Π. Κορδούτη]

Στην επόμενη σελίδα παρατίθεται η Κλίμακα του Τριγωνικού Έρωτα του Sternberg για διδακτικούς, ερευνητικούς σκοπούς και μελέτη των φοιτητών. Να μην χρησιμοποιηθεί χωρίς άδεια από τον συγγραφέα και χωρίς οδηγίες από τον διδάσκοντα. Η χρήση ερωτηματολογίων χωρίς γενική θεωρητική και μεθοδολογική υποδομή, χωρίς ειδική γνώση του θέματος, της θεωρίας και μεθοδολογίας του και χωρίς σχετική άδεια είναι χωρίς νόημα, παραπλανητική, επιβλαβής και παράνομη.

Σημειώνεται ότι ο τρόπος παράθεσης των 45 ερωτήσεων της κλίμακας δεν αντιστοιχεί στον τρόπο υποβολής σε συμμετέχοντες σε έρευνα. Ας παρατηρηθεί ότι παρόλο που μπορεί να βρείτε την ίδια κλίμακα στην Αγγλική ελεύθερα στο διαδίκτυο, οι παρατηρήσεις που διαβάσετε παραπάνω ισχύουν το ίδιο και γι' αυτές τις εκδοχές.

Πάνω από τις ομάδες ερωτήσεων σημειώνεται με πράσινα γράμματα σε ποιο συστατικό στοιχείο του έρωτα αναφέρονται (**Εγγύτητα**, **Πάθος**, **Απόφαση/Δέσμευση**) ώστε να καθίσταται σαφές το περιεχόμενο κάθε συστατικού στοιχείου του έρωτα, η όλη λογική και συνοχή της θεωρίας.

Δεν δίνονται οδηγίες που αφορούν τη συνολική βαθμολόγηση στην κλίμακα.

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν τον σύντροφο της τωρινής σας ερωτικής σχέσης. Για να τις απαντήσετε χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα βάζοντας σε κύκλο έναν από τους αριθμούς (1 – 9) που βρίσκονται κάτω από κάθε ερώτηση.

Το συστατικό της Εγγύτητας

1. Υποστηρίζω ενεργά την ευημερία του/ της συντρόφου μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

2. Έχω ζεστή σχέση με τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

3. Μπορώ να βασιστώ στον/ στην σύντροφό μου σε μιαν ανάγκη.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

4. Ο/ Η σύντροφός μου μπορεί να βασιστεί σε μένα σε μιαν ανάγκη.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

5. Είμαι πρόθυμος να μοιραστώ ό,τι είμαι και όσα μου ανήκουν με τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

6. Παίρνω ιδιαίτερη συναισθηματική υποστήριξη από τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

7. Δίνω ιδιαίτερη συναισθηματική υποστήριξη στον/ στην σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

8. Έχω καλή επικοινωνία με τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

9. Στην ζωή μου, δίνω μεγάλη αξία στον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

10. Νιώθω κοντά στον/ στην σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

11. Έχω άνετη σχέση με τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

12. Νιώθω πως καταλαβαίνω πραγματικά τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

13. Νιώθω πως ο/ η σύντροφός μου με καταλαβαίνει πραγματικά.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

14. Νιώθω πως μπορώ πραγματικά να εμπιστευτώ τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

15. Με τον/την σύντροφό μου λέμε πολύ βαθιά προσωπικά μας πράγματα.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

Το συστατικό του Πάθους

16. Και μόνο που βλέπω τον/ την σύντροφό μου αναστατώνομαι.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

17. Πιάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται τον/ την σύντροφό μου συχνά στη διάρκεια της ημέρας.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

18. Η σχέση μου με τον/ την σύντροφό μου είναι πολύ ρομαντική.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

19. Βρίσκω, προσωπικά, τον/ την σύντροφό μου πολύ ελκυστικό/ ή.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

20. Εξιδανικεύω τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

21. Δεν μπορώ να φανταστώ πως άλλο πρόσωπο μπορεί να με κάνει τόσο ευτυχισμένο/ η όσο ο/ η σύντροφός μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

22. Θα προτιμούσα να είμαι με τον/ την σύντροφό μου παρά με οποιονδήποτε άλλον/ η.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

23. Δεν υπάρχει τίποτα σημαντικότερο στη ζωή μου από τη σχέση μου με τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

24. Μου αρέσει ιδιαίτερα η σωματική επαφή με τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

25. Υπάρχει σχεδόν κάτι "μαγικό" στη σχέση μου με τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

26. Λατρεύω τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

27. Δεν μπορώ να φανταστώ τη ζωή χωρίς τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

28. Η σχέση μου με τον/ την σύντροφό μου έχει πάθος.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

29. Όταν βλέπω ρομαντικές ταινίες και διαβάζω ρομαντικά βιβλία σκέφτομαι τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

30. Φαντασιώνομαι για τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

Το συστατικό της Απόφασης/Δέσμευσης

31. Το ξέρω πως νοιάζομαι για τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

32. Είμαι αποφασισμένος να κρατήσω τη σχέση μου με τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

33. Λόγω της δέσμευσής μου με τον/ την σύντροφό μου, δεν θα άφηνα άλλους να μπουκν ανάμεσά μας.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

34. Έχω εμπιστοσύνη στη σταθερότητα της σχέσης μου με τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

35. Δεν θα άφηνα τίποτα να μπει εμπόδιο στη δέσμευση μου με τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

36. Έχω τη προσδοκία πως η αγάπη μου για τον/ την σύντροφό μου να κρατήσει για όλη την υπόλοιπή μου ζωή.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

37. Πάντα θα αισθάνομαι πολύ μεγάλη ευθύνη για τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

38. Θεωρώ πως η δέσμευσή μου για τον/ την σύντροφό μου είναι ακλόνητη.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

39. Δε μπορώ να φανταστώ τη σχέση με τον/ την σύντροφό μου να τερματίζεται.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

40. Είμαι σίγουρος για την αγάπη μου για τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

41. Θεωρώ τη σχέση μου με τον/ την σύντροφό μου μόνιμη.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

42. Θεωρώ τη σχέση μου με τον/ την σύντροφό μου καλή απόφαση.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

43. Νιώθω ευθύνη απέναντι στον/ στην σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

44. Σκοπεύω να συνεχίσω τη σχέση μου με τον/ την σύντροφό μου.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα

45. Ακόμα και όταν έχω προβλήματα με τον/ την σύντροφο μου, παραμένω δεσμευμένος στη σχέση μου μαζί του.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Καθόλου	Ελάχιστα	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ	Απόλυτα