

# Λείπει ο έρωτας; Οι σχέσεις στην εποχή της διαδικτύωσης

Χάρις Χαραλάμπους  
Συμβουλευτική Ψυχολόγος



Passion Creativity Growth

[www.withcharis.com](http://www.withcharis.com)

# Διαδίκτυο (Internet)

*\* Εκεί όπου μπορείς να βρεις ΤΑ ΠΑΝΤΑ! \**

Πληροφορίες/Ενημέρωση

Αγορές/Πληρωμές

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο

Κοινωνική/επαγγελματική δικτύωση

Ακτιβισμό

Πορνογραφία

Εγκληματίες

# Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης (Social Networking Sites)

Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn, κλπ

Υπηρεσίες – πλατφόρμες - ιστοσελίδες που δυνητικά διευκολύνουν το κτίσιμο κοινωνικών δικτύων και κοινωνικών σχέσεων ανάμεσα σε ανθρώπους που μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα, δραστηριότητες, υπόβαθρα ή πραγματικές διασυνδέσεις, χωρίς πολιτικούς, οικονομικούς ή γεωγραφικούς περιορισμούς

## Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης

Ο κάθε χρήστης παρουσιάζει τον εαυτό του μέσα από ένα προφίλ στο οποίο *πρέπει* και *μπορεί* να αναρτήσει προσωπικές πληροφορίες

Πρώτες διαδικτυακές κοινότητες: το 1994  
Facebook: μεγαλύτερο δίκτυο από το 2004

**Άλλες χρήσεις: Διαφημίσεις, Εκπαίδευση, Επιστήμη, Έρευνα, Ακτιβισμός, Υγεία, Πολιτική, Πολιτισμός**

# Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης

**Αποτελούν «κοινωνικό κεφάλαιο»:**  
Δυνατότητα άντλησης πηγών από τα  
διάφορα δίκτυα (χρήσιμες πληροφορίες,  
προσωπικές σχέσεις, δυνατότητα  
οργάνωσης σε ομάδες)

**Επιτρέπουν την κοινωνική συμμετοχή:**  
Μοίρασμα, καθοδήγηση, ενεργή πολιτότητα,  
άτυπη μάθηση

## Σελίδες Κοινωνικής Δικτύωσης (Σ.Κ.Δ.) και ανθρώπινες σχέσεις

Δωρεάν\*, γρήγορος και άμεσος τρόπος να συνδεθείς με άλλους ανθρώπους, γνωστούς και άγνωστους

Δυνατότητα σύνδεσης με μικρό ή πολύ μεγάλο αριθμό ανθρώπων (“φίλων”)

Προτιμάται λόγω του σύγχρονου τρόπου ζωής, επειδή είναι (στη) μόδα, λόγω γεωγραφικών περιορισμών, λόγω περιορισμένου κοινωνικού κύκλου

## Μειονεκτήματα των Σ.Κ.Δ.

Οι «δωρεάν» υπηρεσίες πληρώνονται με τα προσωπικά δεδομένα του κάθε χρήστη που πωλούνται για τεράστια ποσά σε διαφημιστές

Μέσα *Αντικοινωνικής Συμπεριφοράς*

Περιορισμός ή και ολική απώλεια ουσιαστικής ανθρώπινης επαφής

Αντικατάσταση οπτικής επαφής με κωδικοποιημένο γραπτό λόγο και έκφραση

**Πολύ χρονοβόρα χρήση**

# Μειονεκτήματα των Σ.Κ.Δ.

Σχέσεις εικονικές, επιφανειακές, αόριστες,  
μη-αληθινές

Ανταγωνισμός (μεταξύ νέων) για την  
προσέλκυση περισσότερων φίλων

Σύγχυση για την έννοια της φιλίας και της  
συντροφικότητας

Παρεξηγήσεις για τις προθέσεις και τις  
δηλώσεις των φίλων



## Μειονεκτήματα των Σ.Κ.Δ.

«Φακέλωμα» των χρηστών, άχρηστες πληροφορίες και fake news

Απειλή για ιδιωτική ζωή/προσωπικά δεδομένα, παρενοχλήσεις (bullying)

Εναλλαγή προσωπείων, ανωνυμία και προβολή του ιδανικού εαυτού - εικονική ταυτότητα, αναληθείς προσδοκίες

Ο «Άλλος» γίνεται αντικείμενο πρόσβασης και λατρείας μόνο των επιθυμητών χαρακτηριστικών του

## Μειονεκτήματα των Σ.Κ.Δ.

Πηγή άγχους/ανασφάλειας για τους χρήστες:

Προϋπάρχουσα χαμηλή αυτοεικόνα

Περιορισμένος αριθμός φίλων/ακόλουθων

Αδυναμία έγκαιρης παρακολούθησης όλων των νέων που αναρτούν οι φίλοι

Διαχείριση ανεπιθύμητων επαφών

Άγνοια για τους κατάλληλους τρόπους συμπεριφοράς/αντιδράσεων

## Μειονεκτήματα των Σ.Κ.Δ.

Πηγή άγχους/ανασφάλειας για τους χρήστες:

Ανάγκη συχνών αναρτήσεων για σκοπούς επαγγελματικής προώθησης

Σχόλια/αντιδράσεις που ακολουθούν τις αναρτήσεις ή την ανανέωση του προφίλ

Πίεση να έχουν χιούμορ και να ελκύουν το ενδιαφέρον χωρίς να κουράζουν

Επιθυμία σύνδεσης με άλλα άτομα που δεν τρέφουν το ίδιο ενδιαφέρον

**Με τον έρωτα  
τι γίνεται;!**

# Με ΤΟΝ έρωτα ΤΙ γίνεΤΑΙ;!

**facebook.**  
relationship status icons



in a relationship



... one of us thinks we're in a relationship



refusing to admit it's over



in an on, off, on again type relationship



in a relationship but we don't know what we're doing



recently single and probably bitter



in a relationship for the sex only



in an open relationship

# Με τον έρωτα τι γίνεται;!

Μήπως είναι η μοντέρνα εκδοχή της παλιάς αλληλογραφίας με ραβασάκια;

Οι προσδοκίες για φλερτ και έρωτα είναι έντονες με την πρόσθεση νέων διαδικτυακών επαφών

Το ερωτικό παιχνίδι ξεκινά εικονικά, με ανταλλαγή σεξουαλικών υπαινιγμών, ξεκάθαρων προτάσεων και φαντασιώσεων

Παραμένει σε απόσταση ασφαλείας και εμπλοκή υπό όρους

Εξελίσσεται σε φυσική επαφή ή παραμένει εικονικό

# Με τον έρωτα τι γίνεται;!

Παρά το έντονο εικονικό φλερτ, ο πραγματικός ερωτισμός, που απαιτεί την αφύπνιση πολλών αισθήσεων, μπλοκάρεται

Αισθήματα πανικού, ματαίωσης και απογοήτευσης όταν η άλλη πλευρά δεν ανταποκρίνεται ή προτιμά οι συζητήσεις να παραμείνουν σε επίπεδο ηλεκτρονικής συζήτησης μόνο

Αμέτρητα ερωτηματικά και έντονες προσπάθειες για ανάλυση της διαδικτυακής συμπεριφοράς

# Με τον έρωτα τι γίνεται;!

Κατασκοπεία, συστηματική ενόχληση, πράξεις ζήλειας και ανασφάλειας προς το υπαρκτό (νυν), πρώην ή επιθυμητό αντικείμενο πόθου

Οι γυναίκες συχνά προβάλλουν ένα μυστηριώδη εαυτό

Λύση ανάγκης, χαμηλή αυτοπεποίθηση, εξάντληση άλλων τρόπων εξεύρεσης συντρόφου, αίσθημα μοναξιάς, απογοήτευση για αδυναμία εξεύρεσης συντρόφου από τον κοινωνικό περίγυρο, υπαρξιακό άγχος, περιορισμένος κοινωνικός κύκλος



# Διαδικτυακή απιστία

Παράλληλη, εύκολη, ανέξοδη πρόσβαση σε μεγάλο αριθμό γνωστών/άγνωστων ανθρώπων

Απόκρυψη ή επιλεκτική παρουσίαση της πραγματικής ταυτότητας

Ακόμη και χωρίς απευθείας, φυσική συνάντηση: μορφή απιστίας, απειλή στη φυσική σχέση/γάμο, προδοσία, συναισθηματικά προσβλητική/ οδυνηρή

Διαταραχή της εικόνας της φυσικής σχέσης ως πηγή ασφάλειας, συναισθηματικής προστασίας, απόλαυσης

# Εθισμός στο διαδίκτυο

Πολύωρη ενασχόληση σε υπολογιστή / κινητό/  
ταμπλετ

Νευρικότητα, παθητικότητα, διαταραχές ύπνου  
και πρόσληψης τροφής, παραμέληση αυτο-  
φροντίδας

Αναληθής εντύπωσης σύνδεσης, κοινωνική  
απομόνωση, ψυχικό μαρασμό, απομάκρυνση  
από άλλες δημιουργικές δραστηριότητες στον  
ελεύθερο χρόνο

# Επιχείρηση διαδικτυακής αποτοξίνωσης

Δημοσιογράφος του BBC (για θέματα τεχνολογίας) απέφυγε την επαφή με κινητό και υπολογιστή για ένα 24ωρο

**Συμπέρασμα 1ο: “Ακόμη και ένα 24ωρο μακριά από το διαδίκτυο αρκεί για να αποδιοργανώσει όλη μου την καθημερινότητα”**

**Συμπέρασμα 2ο: “Η συνεχής διαδικτύωση σου μειώνει την προοπτική για τον γύρω κόσμο, σε εμποδίζει να διακρίνεις τι είναι σημαντικό για τη ζωή σου και τι όχι”**

# Η “πρόκληση”

Λογική, σοβαρή, με όρια και προφυλάξεις,  
συνετή χρήση του διαδικτύου →

- Αναδεικνύει προσωπικότητα, επαγγελματισμό, κοινωνικότητα, αυθεντικότητα
- Δε συγχύζει, δεν εγκλωβίζει, δεν καταβάλλει, δεν εξαθλιώνει, δεν οδηγεί σε μαρασμό

***Στο χέρι μας είναι!!***