

Atracția și Relațiile Romantice



Legăturile Sociale

1

- Ostracizarea
- Prietenia
- Cu cine ne conectăm

Cuprins

Iubirea și relațiile romantice

- Relațiile romantice
- Partenerul ideal
- Iubirea?

2



1



Legăturile Sociale

Legăturile sociale

Legăturile sociale sunt esențiale pentru sănătatea noastră mentală și emoțională, având un impact semnificativ asupra comportamentului și stării noastre generale.

Relațiile sociale ne oferă un cadru pentru exprimarea emoțiilor noastre, pentru a fi ascultați și înțeleși și pentru a simți că aparținem unei comunități sau grup. Această apartenență este crucială pentru stima de sine și sentimentul nostru de valoare personală.



Ostracizarea

Legătura noastră cu alți oameni este esențială și profund încorporată în natura noastră, fiind evidențiată în mod special prin impactul negativ al excluderii sociale, cunoscut sub numele de ostracizare.



Ostracizarea;

Este o formă severă de excludere socială în care cineva este deliberat ignorat și izolat în prezența altora. Această excluziune are consecințe grave asupra sănătății mentale și afectează multiple aspecte ale vieții individului. Aceasta nu numai că generează sentimente de tristețe și suferință emoțională, dar și modifică modul în care persoanele în cauză percep interacțiunile sociale, făcându-i să interpreteze situațiile incerte ca fiind amenințătoare (VandenBos, 2015, p. 747).

Cyberball

#@!?!?!#

Jocul video Cyberball a demonstrat impactul puternic al excluderii sociale asupra stimei de sine și stării emoționale. Participanții, fără să știe că jucătorii alături de care pasează mingea sunt controlați de calculator și sunt programați să îi excludă ulterior, au resimțit sentimente negative și disconfort general. Chiar și după ce li s-a dezvăluit această informație, impactul emoțional a persistat, evidențiind nevoia umană profundă de afiliere socială și efectele dăunătoare ale respingerii.



Relațiile de prietenie

Prietenia este o relație voluntară și reciprocă între două sau mai multe persoane care implică afecțiune, încredere, sprijin emoțional și poate include activități comune și interese împărtășite. Prietenii își oferă unul altuia suport emoțional, se bucură împreună de succese și își împărtășesc preocupările.

Relațiile de prietenie sunt distincte de celelalte relații interpersonale, cum ar fi cele cu membrii familiei sau colegii de muncă, deoarece prietenia este bazată pe alegeri personale și nu pe obligații sociale sau profesionale.



Pe ce se bazează prietenia?

Sentimente precum **încrederea**, **bucuria** și **grija reciprocă** pentru cei apropiați explică altruismul emoțional din comportamentul nostru.



Relațiile de prietenie reprezintă relații bazate întocmai pe **afecțiune** și **reciprocitate**.

Altruismul reciproc, în care indivizii oferă beneficii sperând la reciprocitate în viitor, este fundamental pentru construcția și menținerea relațiilor sociale.

Cu cine ne conectăm?

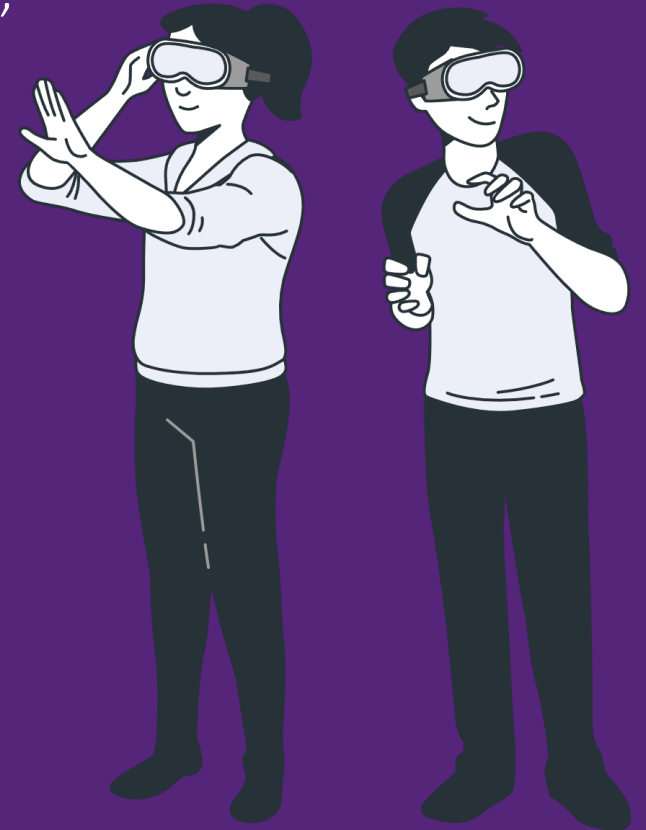
Ce determină alegerile noastre în privința persoanelor de care ne apropiem?



Similitudinea

Răspunsul pare să fie **similitudinea**. Studiile arată constant că oamenii sunt atrași de cei care au caracteristici similare, fie ele fizice, interese, valori, religie sau personalitate (Montoya et al., 2008).

Acest lucru reflectă un efort al minții noastre sociale de a stabili un model previzibil al mediului nostru social. Familiaritatea comportamentului indivizilor similari ne permite să anticipăm cum vor acționa aceștia în diferite situații, oferind un șablon de încredere care contribuie la dinamica conexiunilor sociale.



Teoria echilibrului social a lui Heider

Când **două persoane** au **preferințe similare**

(de exemplu preferințele în petrecerea timpului liber - precum cele cinematografice, literare sau sportive),

șansele de conflict în luarea deciziilor **scad semnificativ.**

Această preferință pentru similitudine reflectă un instinct evolutiv crucial de supraviețuire, deoarece **oamenii cu atitudini similare sunt mai predispuși să coopereze.**



Proximitatea fizică

Pe lângă similitudine, **proximitatea** joacă și ea un rol important în alegerea persoanelor cu care ne conectăm. Într-un experiment realizat la MIT din anii 1950, s-a observat că studenții formau prietenii cu vecinii de cămin sau cu cei din camerele alăturate, preferând aceste conexiuni față de cele cu persoanele puțin mai „îndepărtate” – precum cele a căror cameră era la doar două uși distanță (Festinger, Schachter și Back, 1950).

Acest efect al expunerii arată cum contactul repetat crește probabilitatea formării de relații strânse.



Iubirea și relațiile romantice



2

Relațiile romantice

Relațiile romantice sunt interacțiuni sociale între doi sau mai mulți parteneri care implică afecțiune, intimitate emoțională și/sau fizică, atracție sexuală și angajament. Aceste relații pot varia în intensitate și durată, de la întâlniri romantice și relații de scurtă durată până la parteneriate pe termen lung și căsătorii.

O relație sănătoasă se bazează pe încredere reciprocă, respect pentru valorile fiecărui partener și colaborare pentru atingerea obiectivelor comune (Fisher, 2016; Sternberg & Sternberg, 2018). Comunicarea eficientă și empatia reciprocă sunt considerate esențiale în aceste relații (Sternberg & Sternberg, 2018). Cu toate acestea, transformarea acestor concepte în practică poate fi dificilă și necesită eforturi continue din partea ambilor parteneri.



Partenerul ideal?

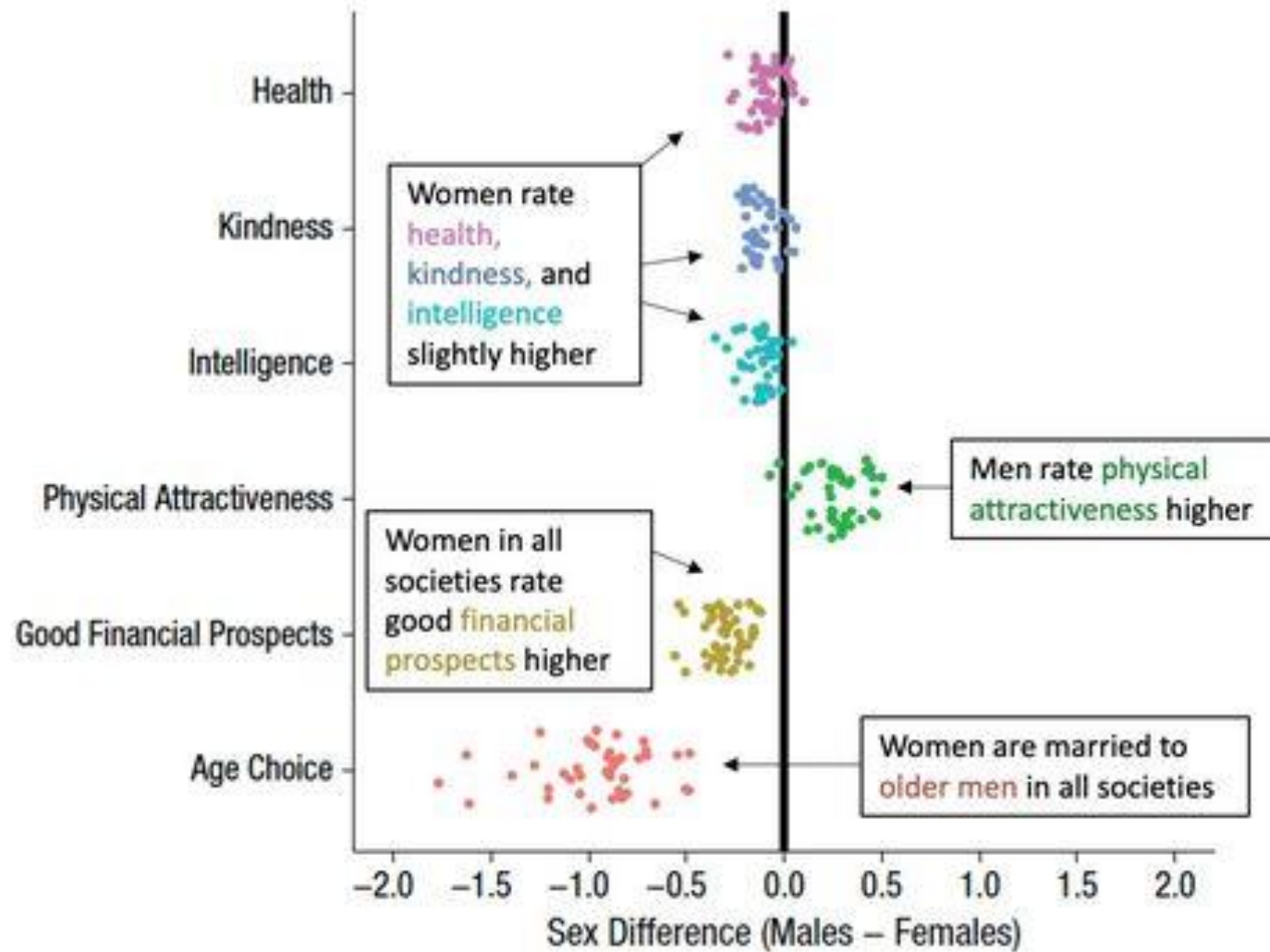
Selectarea unui partener romantic este primul pas important în formarea unei relații. Cercetătorii din domeniul Psihologiei Evoluționiste, precum David Buss, au investigat preferințele și atracția percepută de bărbați și femei față de potențiali parteneri de viață. Studiul extins, desfășurat pe un eșantion mare de participanți din diverse culturi, a arătat că atât bărbații, cât și femeile apreciază în principal caracteristici precum bunătatea, inteligența și atracția fizică într-un partener (Buss, 1989).

Deși există unele diferențe legate de importanța atribuită anumitor caracteristici, cum ar fi vârsta și resursele economice, în general, preferințele pentru parteneri nu diferă semnificativ între sexe (Buss, 1989).



Sunt relevante datele la 30 de ani de la publicarea lor?

Reprezentarea grafică a
rezultatelor unui studiu
recent.



Walter, K. V., Conroy-Beam, D., Buss, D. M.,
Asao, K., Sorokowska, A., Sorokowski, P., ...
& Zupančič, M. (2020). Sex differences in
mate preferences across 45 countries: A
large-scale replication. *Psychological
Science*, 31(4), 408-423.

Iubirea?



Iubirea, cultura și media?

Cultura are un impact semnificativ asupra percepției noastre despre relații și iubire. Modul în care privim și înțelegem iubirea este influențat de mediu, inclusiv de familie, educație și media (Vaterlaus et al., 2018). Aceste reprezentări culturale pot influența așteptările noastre și pot genera presiune asupra indivizilor de a se conforma unor standarde nerealiste în relațiile romantice.

În prezent, mediul digital poate oferi și oportunități de înțelegere și educație în privința iubirii și relațiilor, prin intermediul documentarelor și emisiunilor care explorează complexitatea acestor aspecte (Vaterlaus et al., 2018).



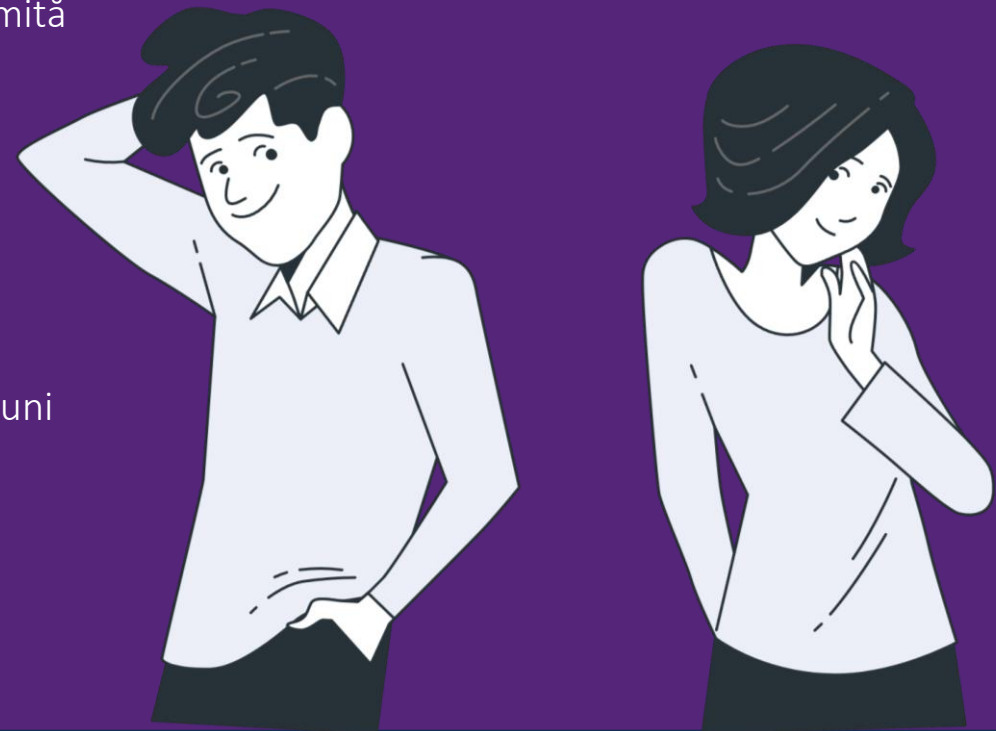
Definiția iubirii

Una dintre cele mai răspândite și recunoscute definiții ale iubirii provine de la psihologul

Robert Sternberg, care a propus o teorie a iubirii ce o împarte în trei componente distincte:

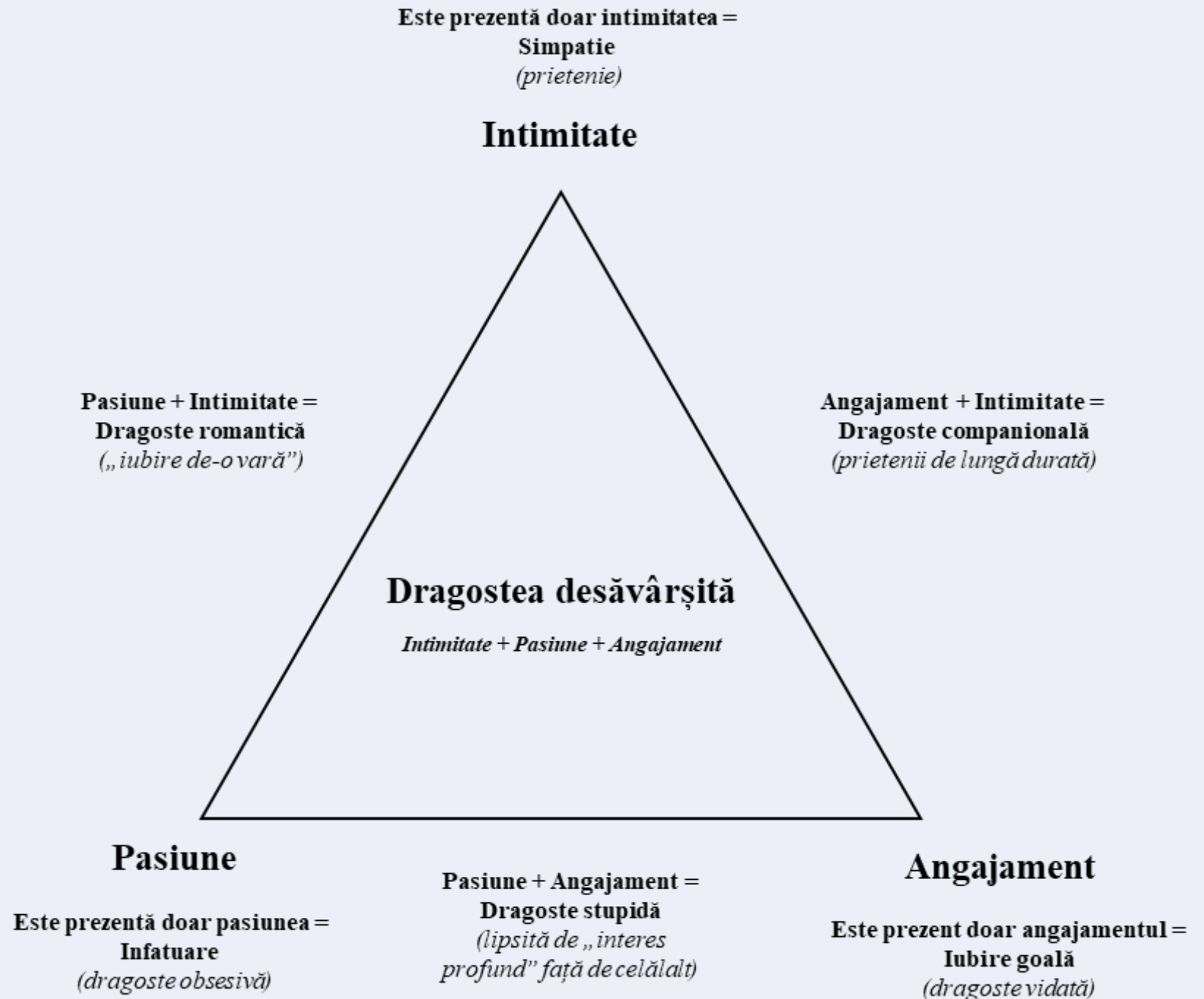
intimitate, pasiune și angajament.

- **Intimitatea** se referă la sentimentul de apropiere și conexiune emoțională pe care îl experimentăm atunci când împărtășim aspecte personale cu o anumită persoană, creând o legătură emoțională puternică bazată pe încredere și respect reciproc.
- **Pasiunea**, pe de altă parte, este atracția fizică și sexuală și poate varia în intensitate în funcție de diferiți factori. În relațiile noi, pasiunea poate fi puternică, dar poate scădea în timp din cauza obișnuinței sau a altor presiuni din viață.
- **Angajamentul** este decizia de a susține și a menține relația în ciuda dificultăților, implicând dedicare și loialitate.



Pentru ca iubirea să existe în totalitate, toate cele trei componente trebuie să fie prezente și **reciproce** în relație.

Deși **pasiunea** este importantă în **etapele incipiente**, relațiile durabile se bazează pe **intimitate emoțională** profundă, **angajament** și alți factori care depășesc aspectul fizic al atracției.



Teoria iubirii a lui Sternberg:

intimitate,
angajament,
pasiune

Explicație video

1985: Robert Sternberg

Triangular Theory of Love



Natura iubirii

Cercetările moderne despre iubire pun accentul și pe aspectele biologice ale acestei emoții.

Helen Fisher, o antropologă și cercetătoare cunoscută, a investigat neurochimia și biologia iubirii romantice, identificând trei componente principale: **dorință sexuală, atracție și atașament**.

Aceste componente sunt asociate cu diferiți hormoni și neurotransmițători care influențează comportamentul și stările emoționale. Deși dragostea este adesea percepută ca un construct social, cercetările indică o bază biologică puternică care influențează modul în care experimentăm și manifestăm această emoție.



Natura iubirii

Explicație video

Helen Fisher



The science
behind
relationships

Dr. Helen Fisher

