

## Η ΦΙΛΙΑ..!!!



### ♥ Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ♥

Σε γενικές γραμμές φιλία είναι η εθελοντική αλληλεξάρτηση ανάμεσα σε δύο άτομα, με απώτερο σκοπό να ικανοποιηθούν συναισθηματικοί στόχοι των εμπλεκομένων, η οποία είναι πιθανό να περιλαμβάνει ποικίλους τύπους και βαθμούς συντροφικότητας, οικειότητας, στοργής και αμοιβαίας βοήθειας .

Η αξία της φιλίας επηρεάζεται από το φύλο, κάτι το οποίο δείχνει ότι τα δύο φύλα έχουν διαφορετικές απόψεις για τη φιλία και το ρόλο που αυτή διαδραματίζει στη ζωή τους. Η αξία της φιλίας αλλά και η σημαντικότητα των φίλων και της παρέας αξιολογείται πιο υψηλά από τις γυναίκες συγκριτικά με τους άνδρες, το οποίο φανερώνει ότι οι γυναίκες δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στα κοινωνικά τους δίκτυα.



## ♥ Η ΦΙΛΙΑ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ♥



Σε αυτό το στάδιο οι φιλίες που αναπτύσσονται γίνονται πιο σταθερές, καθώς δημιουργείται η διάθεση για συμμόρφωση προς τους κανόνες της ομάδας. Μέχρι την ηλικία των οκτώ οι φιλικές ομάδες που σχηματίζονται περιλαμβάνουν τόσο αγόρια, όσο και κορίτσια. Αλλά από την ηλικία των οκτώ και έπειτα (περίπου μέχρι τα έντεκα χρόνια) τα παιδιά προτιμούν φίλους του ίδιου φύλου. Μια σημαντική διαφοροποίηση στις φιλίες κατά την παιδική ηλικία είναι οι δραστηριότητες που αναπτύσσονται στις παρέες των συνομήλικων. Στα πρώτα χρόνια τα παιδιά συνήθως εξαντλούνται στο να παίζουν με τους φίλους τους, ενώ αργότερα σιγά-σιγά διαφοροποιείται αυτή η δραστηριότητα και πλέον στην μέση παιδική ηλικία αλλά και στην εφηβική τα παιδιά προτιμούν να αθλούνται μαζί με τους φίλους τους, να βγαίνουν βόλτα, να συζητούν και να μοιράζονται τα προβλήματά τους.

## ♥ Η ΦΙΛΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ♥



Οι φιλίες είναι σημαντικές για τις γυναίκες. Ιδιαίτερα σήμερα, που περνούν από διάφορα μεταβατικά στάδια, στην καριέρα, στις σχέσεις, στις οικογένειές τους, η φιλία παίρνει μια άλλη, ζωτική διάσταση. Κάποτε το στερεότυπο ήταν ότι η οικογένεια είναι το επίκεντρο της ζωής, πολλές γυναίκες όμως, διαζευγμένες, ή μόνες από επιλογή ή συγκυρίες διαπιστώνουν ότι οι φίλες κάνουν τη διαφορά ανάμεσα σε μια συναισθηματικά άδεια και μια 'γεμάτη' ζωή.

### **Πώς ορίζουν οι γυναίκες τη φιλία;**

Στενή φίλη είναι το άτομο που σε καταλαβαίνει και σε αποδέχεται όπως είσαι, σε καταλαβαίνει σε βάθος, έχει μια σχέση αμοιβαίας εμπιστοσύνης μαζί σου, μπορεί να βασίζεται η μία στην άλλη, είναι ένας μόνιμος σύμμαχος, στα εύκολα και τα δύσκολα, μια συντροφιά στις χαρές και τις δύσκολες στιγμές, είναι το άτομο που σε

χρειάζεται κι αυτό για τους ίδιους λόγους'.

Μέσα στη λέξη 'εμπιστοσύνη' ενέχεται και η προϋπόθεση ότι οι φίλες επιθυμούν το καλύτερο για την 'κολλητή' τους. Οι φίλες είναι οι συνεργάτες της ζωής, τα άτομα που υποκινούν την αλλαγή και μπορούν να βοηθήσουν το άλλο μέλος της φιλικής δυάδας να πάρει ένα ρίσκο, να κάνει ένα άλμα και να επιφέρει αλλαγές στη ζωή της.

Κι ενώ όλα αυτά ακούγονται τόσο όμορφα και φυσικά, η πραγματικότητα έχει και ένα άλλο πρόσωπο: τη ζήλεια, τις ύπουλες κινήσεις, τις μικροκακίες, το φόβο ότι η καλύτερη φίλη παραμονεύει ν' αρπάξει κάτι από τη ζωή της άλλης και να φύγει θριαμβεύτρια.



### Η ανατομία της γυναικείας φιλίας.

Αυτό που χαρακτηρίζει τις γυναικείες φίλιες είναι η προθυμία τους να μοιραστούν σημαντικά συναισθήματα, σκέψεις, εμπειρίες και αλληλοϋποστήριξη. Οι γυναίκες αφιερώνουν πολύ χρόνο αλλά και ένταση στην ανάμιξή τους με τις φίλες τους. Οι γυναικείες φίλιες είναι ευρύτερες. Αυτό σημαίνει ότι οι γυναίκες επενδύουν συναισθηματικά στις φίλες τους και οι φίλιες καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα. Δυστυχώς, η ιστορία δεν εξυμνεί γυναικείες φίλιες και έχει δημιουργηθεί ένας μύθος ότι οι μεγαλύτερες φίλιες υπήρξαν ανάμεσα σε άνδρες. Οι γυναικείες φίλιες συχνά αντιμετωπίζονται ως μικρότερης αξίας, ασήμαντες κι επιφανειακές. Ακόμα και σήμερα, μια γυναικεία παρέα δεν αντιμετωπίζεται ως μια ομάδα συνεργατών, αλλά σαν τα 'κορίτσια' που εξορμούν για κουτσομπολιό, ψώνια, ανταλλαγή συνταγών ή δίαιτας.

### ♥ Η ΦΙΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΤΡΕΣ ♥



Μπορεί οι άνδρες να μην περνούν τέσσερις ώρες καθημερινά μιλώντας στο τηλέφωνο με τους φίλους τους, αναλύοντας τα πάντα, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι ο ένας δεν καταλαβαίνει τον άλλον. Η ανδρική φιλία εξελίσσεται κάτω από διαφορετικές παραμέτρους, όπως είναι το 'φανταριλίκι', ή άλλες δύσκολες καταστάσεις, στις οποίες ψάχνεις να βρεις κάποιο άτομο να επικοινωνήσεις, ενώ η γυναικεία φιλία έρχεται πιο εύκολα και εναλλάσσεται πιο εύκολα. Από πού αλλού κρατά η



«σκούφια» της ανδρικής φιλίας; Από το σχολείο, από τα φοιτητικά χρόνια και από τον χώρο της δουλειάς.

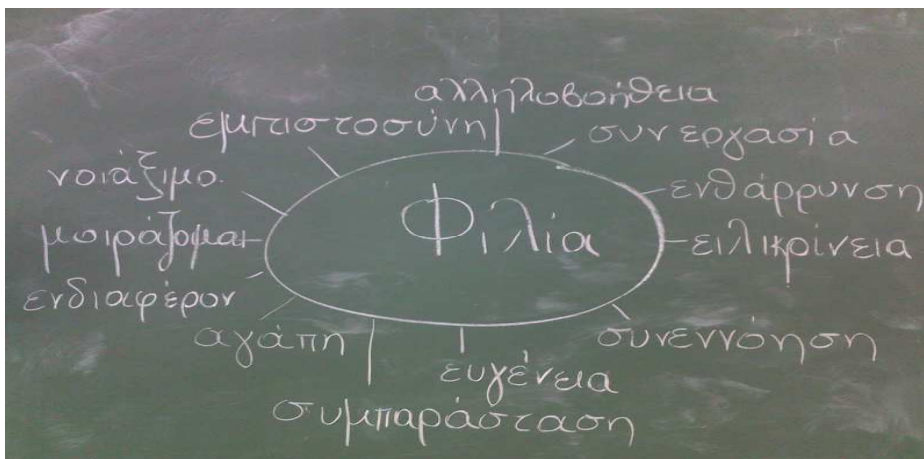
### ♥ Η ΦΙΛΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΑΝΤΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ♥



Το ερώτημα αν υπάρχει φιλία ανάμεσα σε δύο άτομα του αντίθετου φύλου έχει απασχολήσει πολλούς ερευνητές. Αποτελεί ένα κλασικό σενάριο πολλών ταινιών και έχει προβληματίσει σχεδόν κάθε άνθρωπο. Φαινομενικά η φιλία μεταξύ αντρών και γυναικών υπάρχει. Παρόλα αυτά υπάρχουν κάποια εμπόδια, κάποια προβλήματα, προκλήσεις και χρειάζεται προσπάθεια ώστε να διατηρηθεί. Οι άντρες αντιλαμβάνονται διαφορετικά από τις γυναίκες το θέμα της φιλίας. Οι άντρες δένονται με τους φίλους τους εξαιτίας των κοινών και συνήθως ομαδικών δραστηριοτήτων τους. Οι γυναίκες βασίζονται στις σχέσεις τους στην υποστήριξη, την κατανόηση και οι ομάδες που δημιουργούν είναι μικρότερες από αυτές των αντρών. Επιπλέον στη φιλία ανάμεσα στα δύο αντίθετα φύλα, υπάρχει πάντα ο κίνδυνος να αναπτυχθεί ερωτική έλξη ανάμεσά τους. Τις περισσότερες φορές οι άντρες δεν ελέγχουν το ερωτικό στοιχείο. Αρκετές φορές από μία φιλία αναπτύσσεται ένας μεγάλος έρωτας.

Είναι καλό να είμαστε ξεκάθαροι και σαφείς με κάποιον φίλο μας, του αντίθετου φύλου. Να θέτουμε κάποια όρια και να είμαστε ειλικρινείς στα "θέλω μας". Έτσι θα αποφύγουμε παρεξηγήσεις και θα απολαμβάνουμε αυτή τη φιλία, με τις δυσκολίες, τις ιδιαιτερότητες και τις προκλήσεις που υπάρχουν.

### ♥ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ♥



**Άνοιγμα του εαυτού:** Για να δημιουργηθεί μια φιλία, χρειάζεται και τα δύο άτομα ν'

αποκαλύψουν κάτι από τον εαυτό τους και να αρχίσουν να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον.

**Χρόνος:** Είναι σημαντικό οι δύο φίλοι να περνούν ποιοτικό χρόνο μαζί. Έτσι, όταν δεν είναι δυνατόν να έχουν μια ολόκληρη μέρα μαζί, το να ρυθμίσουν έτσι τα προγράμματά τους ώστε να εξοικονομήσουν χρόνο για έναν καφέ μεταξύ επαγγελματικών υποχρεώσεων είναι προτιμότερο από το να περιμένουν για τη μέρα - που συνήθως δεν έρχεται- που θα έχουν πάρα πολύ ελεύθερο χρόνο στη διάθεσή τους. Ακόμα, μπορούν να εκμεταλλευτούν το χρόνο που πρέπει να αξιοποιήσουν για αγγαρείες ή αναπόφευκτες δουλειές, όπως πχ το να κάνουν τα ψώνια στο σούπερ μάρκετ παρέα, δημιουργώντας έτσι την ευκαιρία να βρεθούν και να μιλήσουν.

**Επαφή:** Αν και η πρόσωπο-με-πρόσωπο επαφή είναι προτιμότερη, οι αποστάσεις, οι απαιτήσεις και ο ρυθμός της ζωής σήμερα μπορεί να μην επιτρέπουν κάτι τέτοιο σε συχνή βάση. Όμως, η τεχνολογία μπορεί να βοηθήσει με πολλούς τρόπους: τα τηλεφωνήματα, τα μηνύματα στον τηλεφωνητή, γραπτά στο κινητό ή στο κομπιούτερ, προσφέρουν μια καλή λύση για καθημερινή επαφή των δύο ατόμων.

Το στοιχείο της έκπληξης και η χαρά που δίνει ακόμα κι ένα μικρό μήνυμα, αναζωπυρώνει τη φιλική σχέση και σαφώς δίνει το σήμα ότι οι φίλοι ενδιαφέρονται και νοιάζονται ο ένας για τον άλλον.

**Ειλικρίνεια:** Είναι ένα βασικό συστατικό κάθε σχέσης, που συχνά οι άνθρωποι το παραβλέπουν, επειδή κάνουν λανθασμένες υποθέσεις για τους άλλους και τα συναισθήματά τους.

Έτσι, μπορεί τελευταία στιγμή να προκύψει κάτι και να μη μπορεί ο ένας φίλος να δει το φίλο του με τον οποίο είχε κανονίσει να βγουν και για να το ακυρώσει, να βρει μια δικαιολογία η οποία πιθανότατα θα αποκαλυφθεί και θα πληγώσει το άλλο άτομο. Μια ειλικρινής εξήγηση και αντιμετώπιση είναι πάντα προτιμότερη, ιδίως όταν γίνεται με τακτ, ευγένεια, και σεβασμό προς τον άλλον.

**Τέλος στη ζήλια:** Αν και η άμιλλα και ο ανταγωνισμός έχουν γίνει βασικά χαρακτηριστικά της σύγχρονης ζωής, είναι σημαντικό για τις γυναικείες και φυσικά και για τις αντρικές φιλίες να μην επικεντρώνονται γύρω από το ποιός φίλος έχει τα περισσότερα/καλύτερα/ποιοτικότερα, κλπ, και να μην γίνονται έρμαιο της επιβεβαίωσης και της προσωπικής ανάδειξης μέσα από ατέρμονες συγκρίσεις και ανταγωνισμούς.

Καθένας είναι καλός γι' αυτό που είναι σαν άνθρωπος και το νόημα της φιλίας έγκειται στα χαρακτηριστικά του φίλου και όχι στα αποκτήματά του.

### ♥ Η ΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ♥



Τα κοινά ενδιαφέροντα και ο χρόνος που περνούν μαζί δύο φίλοι είναι απαραίτητα συστατικά για τη διατήρηση της σχέσης τους. Καθώς όμως οι περιστάσεις αλλάζουν, οι φίλοι μπορεί να απομακρυνθούν είτε επειδή άλλα πρόσωπα μπαίνουν στη ζωή τους

μονοπωλώντας το ενδιαφέρον τους είτε επειδή εξελίσσονται επαγγελματικά ή κοινωνικά και αλλάζουν τρόπο ζωής. Όταν λοιπόν ο ένας προχωράει σε άλλη φάση της ζωής του, τότε μπορεί να προκύψει πρόβλημα συγχρονισμού αλλά και έλλειψη κοινών σημείων επαφής, με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένα χάσμα που συχνά τους απομακρύνει.



ΡΕΝΙΑ ΜΑΧΑΡΙΔΗ  
ΛΙΝΑ ΜΑΥΡΟΖΟΥΜΗ  
ΕΥΗ ΜΙΧΑΗΛ

ΙΣΤΙΑΙΑ 2011