

Τον έχουμε λίγο ως πολύ ζήσει όλοι,



πιθανώς περισσότερες από μία φορές. Ο λόγος για τον έρωτα, που είτε τον αναζητούμε, είτε τον ζούμε, είτε θέλουμε να τον ξαναθυμηθούμε, μας αρέσει να διαβάζουμε γι' αυτόν.

Γιατί στα πρώτα ραντεβού με τον σύντροφό μας νιώθουμε έναν κόμπο στο στομάχι από την αγωνία και την επιθυμία μας, αργότερα άγχος για το αν είναι ο ιδανικός άνθρωπος για εμάς, στη συνέχεια αδημονία για το πού θα καταλήξει τελικά η σχέση, και σήμερα, μετά από χρόνια κοινής ζωής, πιστεύουμε ότι μπορούμε να στηριχτούμε επάνω του και ότι, ακόμα και αν δεν χτυπάει γρήγορα η καρδιά μας κάθε φορά που τον σκεφτόμαστε, είναι ο σύντροφός μας και ο άνθρωπος που μας φροντίζει και μας αγαπά βαθιά; Μία νέα έρευνα από την ιστοσελίδα «eHarmony», που χρησιμοποιούν καθημερινά χιλιάδες Βρετανοί για να γνωρίσουν το ιδανικό ταίρι, μας βοηθά -με την επεξεργασία των απαντήσεων των συμμετεχόντων στην έρευνα- να κατανοήσουμε τα 5 στάδια από τα οποία περνάει ο έρωτας. Διαβαζοντάς τα σίγουρα θα βρείτε και τον εαυτό σας μέσα εκεί, αφού λίγο πολύ, όλοι τα έχουμε περάσει.

1ο στάδιο

Πεταλούδες στο στομάχι

Ένας συνδυασμός ερωτικής τρέλας και έλξης προκαλεί το γνωστό σφίξιμο στο στομάχι, που μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε ότι είμαστε ερωτευμένοι. Η όρεξή μας μειώνεται και χάνουμε βάρος (αυτό ανέφερε το 30% των ερωτηθέντων), ενώ η προσοχή μας εστιάζεται στο να συναντήσουμε το αντικείμενο του πόθου μας. Δυσκολευόμαστε πολύ να συγκεντρωθούμε και το μυαλό μας «ταξιδεύει», σταματώντας συνέχεια και με κάθε ευκαιρία στον αγαπημένο μας. Το αποτέλεσμα είναι να μειώνεται η παραγωγικότητά μας (αυτό ανέφερε το 39% όσων ερωτήθηκαν). Είναι γνωστό ότι τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες παράγουν σε αυτό το αρχικό στάδιο της σχέσης και του έρωτα αυξημένες ποσότητες ορμονών (τεστοστερόνης οι άνδρες και οιστρογόνων οι γυναίκες) - αυτός είναι και ο λόγος που το 56% των ερωτηθέντων ανέφεραν αύξηση στη λίμπιντο. Κάτι που μπορεί να φαίνεται αστείο ή και περίεργο είναι ότι πολλοί ερωτευμένοι εμφανίζουν σε αυτό το στάδιο σπυράκια. Αυτό συμβαίνει επειδή η αυξημένη τεστοστερόνη ευνοεί την παραγωγή του σμήγματος, που κλείνει τους πόρους και είναι υπεύθυνο για το δερματολογικό αυτό ξέσπασμα.

2ο στάδιο

Χτίσιμο

Η αρχική έλξη, αν και παραμένει, αφήνει χώρο στο να αρχίσουν οι δύο σύντροφοι να μαθαίνουν σιγά-σιγά περισσότερα ο ένας για τον άλλον. Ο «μήνας του μέλιτος» υποχωρεί και το ζευγάρι αρχίζει να χτίζει τη σχέση. Σε αυτήν τη φάση ο

οργανισμός εκκρίνει ουσίες που μας κάνουν να νιώθουμε σαν να έχουμε πάρει ναρκωτικά ή να έχουμε καταναλώσει αλκοόλ. Ο καρδιακός ρυθμός αυξάνεται και βρισκόμαστε σε μία κατάσταση ευφορικής αγωνίας, όπου δυσκολευόμαστε να σκεφτούμε πολλά άλλα εκτός από τη σχέση μας, που ανθίζει σιγά-σιγά. Υπάρχει συχνά έλλειψη ύπνου (αυτό ανέφερε το 44% των ερωτηθέντων), πιθανώς επειδή μένουμε ξύπνιοι σκεφτόμενοι το αντικείμενο του πόθου μας, καθώς και δυσκολία συγκέντρωσης (αυτό ανέφερε το 29% των ερωτηθέντων). Η αγάπη αλλάζει και προχωράει προς το σημείο όπου χτίζουμε τη σχέση μας και γνωρίζουμε καλύτερα τον σύντροφό μας.

3ο στάδιο

Αφομοίωση

Αφού έχουμε αποφασίσει για το αν το άλλο πρόσωπο είναι το κατάλληλο για εμάς, μένει να καταλήξουμε στο αν η σχέση αυτή μας ικανοποιεί. Το άγχος για το μέλλον, που ξεκινάει σε αυτό το στάδιο, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του στρες που νιώθουμε (αυτό ανέφερε το 27% των ερωτηθέντων).

4ο στάδιο

Ειλικρίνεια

Σε αυτό το στάδιο πια ανοιγόμαστε και δείχνουμε τον πραγματικό μας εαυτό - ακόμα και όσα κρύβαμε ή εκείνα για τα οποία πιθανώς ντρεπόμασταν. Αυτή η διαδικασία μάς προκαλεί συναισθήματα αμφιβολίας και μας κάνει να αισθανόμαστε ευάλωτοι (αυτό ανέφερε το 15% των ερωτηθέντων). Αν το πρώτο και το δεύτερο στάδιο μας γεμίζουν με συναισθήματα χαράς, στο τρίτο και στο τέταρτο στάδιο παρατηρείται αυξημένο στρες. Τόσο το άγχος όσο και η ευαλωτότητα μπορούν να εκφραστούν με διάφορους τρόπους, όπως είναι για παράδειγμα η εμμονή με τον σύντροφο και η αγωνία για την έκβαση της σχέσης.

5ο στάδιο

Σταθερότητα

Αν ένα ζευγάρι καταφέρει να περάσει τα 4 στάδια με επιτυχία, τότε το πέμπτο και τελευταίο στάδιο της σχέσης, η σταθερότητα, θα αυξήσει την εμπιστοσύνη και την επαφή που έχουν οι δύο σύντροφοι μεταξύ τους. Σε αυτήν τη φάση ο οργανισμός εκκρίνει ορμόνες που βοηθούν το ζευγάρι να δεθεί ακόμα περισσότερο και οι δύο σύντροφοι νιώθουν ότι βρίσκονται σε μία ουσιαστική σχέση όπου φροντίζουν και προστατεύουν ο ένας τον άλλον.