



## Σεμινάριο με θέμα: «Γνωριμία με τα συναισθήματά μας»

### Εισαγωγή

Τα συναισθήματα είναι σαν μια παλέτα ζωγραφικής, είναι πάντα εκεί και χρωματίζουν τις αντιδράσεις μας. Κάθε συναίσθημα είναι μοναδικό, έχει διαφορετική αφετηρία (κίνητρο, ερέθισμα), διαφορετική διαδρομή (σωματική έκφραση) και διαφορετική αντίδραση.

Πολλές φορές τα συναισθήματα είναι αφορμή για συγκρούσεις, παρεξηγήσεις και απογοητεύσεις στις σχέσεις. Για παράδειγμα, απογοήτευση μπορεί να προκύψει, όταν υπάρχουν απαιτήσεις για «περισσότερη εκφραστικότητα» ή αντίθετα εκνευρισμός όταν η απαίτηση είναι «περιορισμός έντονων συναισθηματικών αντιδράσεων»! Καμιά φορά πάλι τα συναισθήματα συγχέονται και δίνουν διπλά μηνύματα στους άλλους ή σε πιο δύσκολες καταστάσεις ένα συναίσθημα μπορεί να καλύψει όλα τα άλλα. Όλα αυτά τα καθημερινά προβλήματα προκύπτουν από την αδυναμία κάποιων ατόμων να επικοινωνήσουν σωστά τα δικά τους συναισθήματα και να αποκωδικοποιήσουν σωστά τα συναισθήματα των άλλων. Η διαδικασία της ερμηνείας τους είναι πολύπλοκη, όπως άλλωστε και ο μηχανισμός που τα γεννά. Τα συναισθήματα όμως, έχουν τη δική τους λογική και το δικό τους λεξιλόγιο, που όσο το γνωρίζουμε και το αποδεχόμαστε τόσο βελτιώνουμε την επικοινωνία μας και τις σχέσεις μας.

Σκοπός αυτού του σεμιναρίου είναι να αναδείξει τη σημασία της αναγνώρισης των συναισθημάτων για την ψυχική ευημερία και για τη βέλτιστη προσαρμογή στο κοινωνικό περιβάλλον. Θα περιγράψουμε μερικά από τα βασικά πρωτογενή συναισθήματα: Χαρά, Φόβος, Λύπη, Θυμός, Έκπληξη, Αποστροφή και Ντροπή και τις διαδρομές που ακολουθούν. Έννοιες που μας βοηθούν να κατανοήσουμε τις προεκτάσεις των συναισθημάτων στη ζωή μας είναι: η Συναισθηματική ανταπόκριση, η Συναισθηματική νοημοσύνη, η Ενσυναίσθηση και η Συναισθηματική διαπαιδαγώγηση. Σας προσκαλούμε σε μια περιήγηση στον κόσμο των συναισθημάτων!

### Ορισμός

Συναίσθημα (το) : συν- + αίσθάνομαι, γ. ουδέτερο

Emotion < motere (Λατ. ρίζα=κινώ)

1. Συναίσθημα είναι η ευάρεστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση, που συνοδεύεται από ελαφριές μεταβολές των λειτουργιών του οργανισμού και είναι αποτέλεσμα κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας.
2. Συναίσθημα είναι ο συγκινησιακός τόνος ή το αίσθημα με το οποίο οι άνθρωποι αντιδρούν στις συνθήκες της ζωής τους (Cole & Cole, 2003).
3. Ως συναίσθημα περιγράφεται η πολύπλοκη φυσιολογική και ψυχολογική διαδικασία, που περιλαμβάνει ένα ερέθισμα από το άμεσο περιβάλλον, το οποίο υπόκειται σε μια διαδικασία αντίληψης, ενώ ακολουθεί η βίωση του συναισθήματος, η οποία με τη σειρά της ευθύνεται για εκδήλωση κάποιας συμπεριφοράς (Σράουφ, 2000).

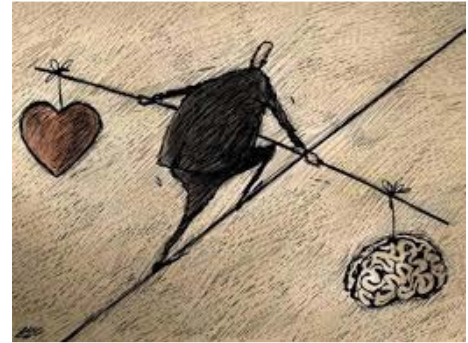
Τα συναισθήματα ως λειτουργία είναι εγγεγραμμένα στο ανθρώπινο DNA από τη στιγμή της δημιουργίας του είδους. Φυσικά έχει εμπλουτιστεί πολύ από τότε αφού οι εμπειρίες διαμορφώνουν τις ανθρώπινες λειτουργίες έτσι ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα στο περιβάλλον. Η εμπειρία που έχει αποτυπωθεί εξελικτικά, έχει μετατρέψει τα συναισθήματα σε έμφυτες αυθύπαρκτες τάσεις του ανθρώπου. Για χρόνια η επιστήμη είχε δώσει σημασία στην ανάπτυξη των νεώτερων τμημάτων του εγκεφάλου, που σχετίζονται με τη λογική επεξεργασία και την ανάπτυξη της νοημοσύνης, αγνοώντας ένα μεγάλο κομμάτι του εγκεφάλου που σχετίζεται με τα συναισθήματα. Η άγνοια και εν μέρει η υποτίμηση της λειτουργίας και της σημασίας των συναισθημάτων στην ανθρώπινη ανάπτυξη «εξόρισε» τα συναισθήματα από την εγκεφαλική δραστηριότητα προτείνοντας έναν ψευδή διαχωρισμό καρδιάς – μυαλού.

Ο Goleman στο βιβλίο του διατείνεται, πως αυτό συνέβη διότι χρειάστηκε χρόνος για να εντοπιστούν τα δύο ξεχωριστά κέντρα στον εγκέφαλο, που καθοδηγούν τις κινήσεις μας. Το ένα είναι το μεταιχμιακό σύστημα, ο «**συγκινησιακός νους**» που είναι και πρώτος σε σειρά εξέλιξης και ο νεοφλοιός, ο «**λογικός νους**» ο οποίος αναπτύχθηκε αργότερα και βασίστηκε σε ρίζες των συγκινησιακών νευρών. Ο ένας είναι πιο αυτόματος, παρορμητικός, πανίσχυρος και ο άλλος πιο ενσυνείδητος, πιο στοχαστικός, πιο ικανός να ζυγίζει και να συλλογιέται. Όσο πιο έντονο είναι το συναίσθημα που βιώνουμε τόσο επικρατεί ο συγκινησιακός νους. Τα δύο κέντρα του εγκεφάλου κατά των Goleman συνθέτουν και τα δύο είδη νοημοσύνης (Intellectual intelligence + Emotional Intelligence).

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, MSc Συμβουλευτική Ψυχολόγος



Υπό κανονικές συνθήκες, τα δύο συστήματα ισορροπούν και τις περισσότερες φορές οι αντιδράσεις μας ταιριάζουν με τα συναισθήματα. Σε διαφορετικές περιπτώσεις, που επικρατεί είτε ο ένας είτε ο άλλος νους, έχουμε μια πολωτική νοητική κατάσταση, α) παρορμητική κατάσταση: όταν ο συγκινησιακός νους επιβάλλεται στο λογικό και προκύπτουν ακαριαίες μη λογικές αντιδράσεις και β) αμυντική: όταν ο λογικός νους επιβάλλεται στο συγκινησιακό προκύπτουν αργές αντιδράσεις με εξασθενημένο το συναίσθημα.



Συνοψίζοντας, έδρα των συναισθημάτων είναι το μεταιχμιακό σύστημα. Τα δυο υποσυστήματα του μεταιχμιακού, ο ιππόκαμπος και η αμυγδαλή επιτελούν το μεγαλύτερο μέρος της μαθησιακής και μνημονικής δραστηριότητας του εγκεφάλου. Η αμυγδαλή αποτελεί κέντρο του συναισθηματικού ελέγχου και έδρα της συναισθηματικής μνήμης. Αξιολογεί τα κοινωνικά σήματα των συναισθημάτων και ιδιαίτερα του κινδύνου που προκαλεί το συναίσθημα του φόβου. Ευθύνεται για τη σύνδεση συναισθημάτων και καταστάσεων.

### Βίωση συναισθημάτων

Για να κατανοήσουμε ένα συναίσθημα πρέπει να έχουμε επίγνωση των μεταβολών, που πυροδοτούνται με την εμφάνισή του. Τόσο το σώμα μας όσο και το μυαλό μας συμμετέχουν ισότιμα στη βίωση ενός συναισθήματος (Παππά, 2013). Με τις τελευταίες νευροαπεικονίσεις οι επιστήμονες μπόρεσαν να καταγράψουν με ακρίβεια την έδρα των συναισθημάτων στον εγκέφαλο και τις διαδρομές, που ακολουθούν στο σώμα μας.

**1. Φυσιολογικές ή Αυτόματες αντιδράσεις** ονομάζονται οι σωματικές αντιδράσεις, που συνοδεύουν ένα συναίσθημα και εξηγούνται βιολογικά, γιατί κάποτε από αυτές τις αντιδράσεις εξαρτιόταν άμεσα η επιβίωση ή ο θάνατος. Το άτομο βιώνει αλλαγές στους χτύπους της καρδιάς, στην αρτηριακή πίεση, στη θερμοκρασία του σώματος, συσπάσεις μυών (όπως εκφράσεις προσώπου).

**2. Γνωστικές αντιδράσεις** συνδέονται με τα συναισθήματα μέσω των αναμνήσεων, των νοητικών αναπαραστάσεων, που δίνουν νόημα στα συναισθήματα ερμηνεύοντάς τα.

**3. Κίνητρα** ενεργοποιούνται ταυτόχρονα με τα συναισθήματα και ωθούν το άτομο σε δράση

**4. Εκδηλώσεις συμπεριφοράς** που ακολουθούν τη βίωση των συναισθημάτων αφορούν την εξωτερική έκφραση και την επικοινωνία του συναισθήματος στους άλλους. Ποικίλλουν από απολύτως αυτόματες (γκριμάτσες, κοκκίνισμα) έως πολύπλοκες και εσκεμμένες πράξεις

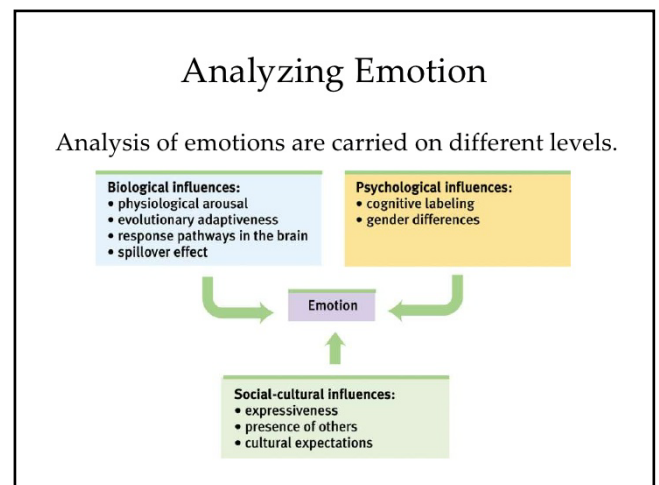
Τροφή για σκέψη:

- Ποιο είναι το πρόσημο, που κουβαλάει για εσάς η λέξη συναίσθημα;
- Σας έχει χαρακτηρίσει ποτέ κανείς «πολύ συναισθηματικό» ή «πολύ λογικό» άτομο;

### Έκφραση και Μη έκφραση

Όλοι οι άνθρωποι βιώνουν τα συναισθήματα με το σώμα, τα ερμηνεύουν με το μυαλό και τα εκφράζουν με τη συμπεριφορά. Παρόλ' αυτά, η ένταση και η συχνότητα της έκφρασης των συναισθημάτων ποικίλλει από άνθρωπο σε άνθρωπο καθώς και από κοινωνία σε κοινωνία.

Οι **παράγοντες** που επιδρούν στην έκφραση των συναισθημάτων εκτός από τους βιολογικούς είναι και ψυχολογικοί και πολιτισμικοί (βλ. Εικόνα 1) συνθέτοντας για τον καθένα ένα μοναδικό φάσμα έκφρασης συναισθημάτων. Οι ρίζες αυτής της κατασκευής βρίσκονται στο οικογενειακό συναισθηματικό κλίμα, στον τρόπο διαπαιδαγώγησης του ατόμου γύρω από την «ορθή» έκφραση συναισθημάτων, στους κανόνες των πλαισίων που κινήθηκε (εσωστρεφή ή εξωστρεφή), στις διδαχές σχετικά με το φύλο του και η επέκτασή του διανήθηκε από εμπειρίες προσωπικών σχέσεων.



Εικόνα 1



Ουσιαστικά, η **συναισθηματική απαντητικότητα** του περιβάλλοντος είναι αυτή που είτε θα επιτρέψει σε έναν άνθρωπο να εκφράσει και να εξερευνήσει ελεύθερα τα συναισθήματά του, είτε θα του απαγορεύσει να βιώνει και να μοιράζεται συναισθήματα με άλλους. Η ανταπόκριση των σημαντικών άλλων στα συναισθήματα και στις εκδηλώσεις των συναισθημάτων μας είναι ικανή να διαμορφώσει μια κουλτούρα αποδοχής ή απόρριψης και να αλλάξει τον τρόπο, που βιώνουμε τα συναισθήματα Στάινερ (2009).

#### Παραδείγματα αποθάρρυνσης έκφρασης:

- Άρνηση: «Δεν υπάρχει κανένας λόγος να νιώθεις έτσι!», «Μα τι είναι αυτά που λες! Αρνούμαι να δεχτώ ότι θύμωσες για αυτό», «Δεν υπάρχει αγχώνομαι, υπάρχει δε θέλω!»
- Η αντιστροφή συναισθημάτων: «Μη στενοχωριέσαι! Κάτσε να σου πω κάτι να γελάσεις...»
- Απαγόρευση: «Εσύ, δεν μπορείς να θυμώνεις και να λες τέτοια πράγματα!»
- Διδακτισμοί/ Ηθικοί κανόνες: «Για να επιβιώσεις δεν πρέπει να δείχνεις τα συναισθήματά σου σε κανένα!»
- Διάκριση: «Είσαι άντρας εσύ. Δε θέλω να σε ξαναδώ να κλαις!»
- Γελοιοποίηση: «Μη γίνεσαι φοβητσιάρα!»

#### Αποτελέσματα:

- Αναπτύσσεται φόβος έκθεσης
- Επιφυλακτικότητα, καχυποψία
- Ταξινόμηση σε «απαγορευμένα» και «αποδεκτά» συναισθήματα
- Αναβολή έκφρασης συναισθημάτων
- Υπερβολική λεκτική ανάλυση και λογική επεξεργασία
- Άρνηση συναισθημάτων
- Χαμηλή συναισθηματική αυτεπίγνωση (Αλεξιθυμία)
- Δυσκολία στις διαπροσωπικές σχέσεις
- Σωματοποίηση συναισθημάτων
- Περιορισμένο συναισθηματικό λεξιλόγιο
- Σύγχυση συναισθημάτων



**Προσοχή:** Όταν χαρακτηρίζουμε κάποιο άτομο ως «ήρεμο», ας έχουμε υπόψη μας ότι τα καταπιεσμένα συναισθήματα κάθε άλλο παρά ηρεμία προκαλούν στο άτομο, που τα θρέφει και τα προστατεύει. Από την άλλη, η καταπίεση ιδιαίτερα οδονηρών συναισθημάτων ίσως είναι ένας μηχανισμός άμυνας για το άτομο και θα πρέπει να το σεβαστούμε πριν του προτείνουμε έναν πιο εξωστρεφή τρόπο έκφρασης.

#### Παραδείγματα ενθάρρυνσης έκφρασης:

- Ένδειξη ενσυναίσθησης «Καταλαβαίνω πως νιώθεις!»
- Αναζήτηση εναλλακτικής συμπεριφοράς «Δεν μπορείς να χτυπάς κάποιον, επειδή θύμωσες. Ας δούμε τι άλλο μπορείς να κάνεις.»
- Διερεύνηση «Πες μου τι νιώθεις, όταν λες ότι είσαι «αγχωμένος»»;
- Αποδοχή και αντιμετώπιση όλων των συναισθημάτων «Καταλαβαίνω ότι είσαι στενοχωρημένος για κάτι που έκανα, θα ήθελες να μιλήσουμε γι' αυτό;»

#### Αποτελέσματα:

- Αποδοχή και έκφραση όλων των συναισθημάτων
- Διάκριση συναισθημάτων
- Αυξημένο λεξιλόγιο για την περιγραφή συναισθημάτων
- Καλές διαπροσωπικές σχέσεις
- Αυξημένη αυτεπίγνωση
- Καλή ρύθμιση συναισθημάτων

**Προσοχή:** Η ενθάρρυνση της έκφρασης και η αποδοχή των συναισθημάτων των άλλων προϋποθέτει την αποδοχή των δικών μας συναισθημάτων. Αποδέχομαι, δε σημαίνει ότι συμφωνώ ή ταυτίζομαι με τα συναισθήματα των άλλων, αλλά ότι αναγνωρίζω τη σημασία τους και δίνω τον απαραίτητο χώρο για την εξερεύνησή τους.

#### Τροφή για σκέψη:

- Ποια συναισθήματα εκφράζονταν συχνότερα στην οικογένειά σας;
- Υπήρχε κάποιο συναίσθημα, που δεν σας επιτρεπόταν να εκφράσετε;
- Υπάρχουν κάποια άτομα ή περιστάσεις, που νιώθετε περισσότερο ή λιγότερο ελεύθεροι να εκφράσετε τα συναισθήματά σας;

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, MSc Συμβουλευτική Ψυχολόγος



### Συναισθηματική Αυτορρύθμιση

Ο σωστός συνδυασμός στην έκφραση των συναισθημάτων είναι αυτός, που αντιπροσωπεύει ισόποσα και τους τρεις κύριους παράγοντες (βιολογικός, ψυχολογικός, κοινωνικός), χωρίς να υπερτερεί ένας σε βάρος του άλλου. Η διαδικασία αναζήτησης της ιδανικής αναλογίας έκφρασης για κάθε συναίσθημα και για κάθε στιγμή ονομάζεται **συναισθηματική αυτορρύθμιση** και προκύπτει από την επεξεργασία εμπειριών. Η αυτορρύθμιση είναι απαραίτητη για την κοινωνική προσαρμογή των ανθρώπων, για την επίτευξη στόχων και για την ολοκλήρωση καθηκόντων και εν γένει για την ειρηνική συνύπαρξη με τους άλλους.

Απαραίτητη προϋπόθεση της έκφρασης των συναισθημάτων είναι η δημιουργία ενός προσωπικού **λεξικού συναισθημάτων**. Η τιτλοποίηση ενός ανυπόφορου συναισθήματος μπορεί να το κάνει πιο διαχειρίσιμο και λιγότερο απειλητικό για τα άτομα (Smith, 2016). Το λεξιλόγιο αναπτύσσεται με τη συναισθηματική ενσυνειδητότητα, η οποία ακολουθεί την ανθρώπινη ανάπτυξη. Η διάκριση μεταξύ των συναισθημάτων είναι αυτή, που μας επιτρέπει να τα διαχειριζόμαστε καλύτερα. Η ονομασία ακόμα και της διαβάθμισης του συναισθήματος προσφέρει πολλά στην επικοινωνία μας με τους άλλους.

Όσο πλουσιότερο λεξιλόγιο έχουμε για τα συναισθήματά μας και μεγαλύτερη διακρίτοτητα τόσο πιο ακριβείς είμαστε σε σχέση με την εμπειρία μας και τις ερμηνείες, που δίνουμε για τον κόσμο. Η ανάπτυξη του συναισθηματικού λεξιλογίου έχει συνδεθεί με αυξημένα ποσοστά ευημερίας και επιπέδων υγείας (Todd B. Kashdan<sup>1</sup>, Lisa Feldman Barrett<sup>2</sup>, and Patrick E. McKnight<sup>1</sup>, 2015), γρηγορότερη ανάκαμψη από δύσκολες περιόδους και γενικά καλύτερη ρύθμιση συναισθήματος.

Τροφή για σκέψη:

- Πόσα συναισθήματα μπορείτε να περιγράψετε;

### **Άσκηση Λεξικό Συναισθημάτων**

A) Σημειώστε σ' ένα χαρτί τα κυριότερα συναισθήματα, που βιώσατε την προηγούμενη εβδομάδα έως σήμερα.

B) Για την εβδομάδα, που έρχεται, σημειώνετε τα κυριότερα συναισθήματα της μέρας. Και ακόμα πληροφορίες για το αν το εκφράσατε σε κάποιον (σε ποιον;), με ποια κατάσταση συνδυάστηκε (μέρος ή δραστηριότητα) και ποια ήταν η αντίδρασή σας.

Γ) Κρατήστε το ημερολόγιο για δύο εβδομάδες

Συμπεράσματα:

Παρατηρείτε κάποια διαφορά α) στον τρόπο που περιγράφετε τα συναισθήματα;

β) στον αριθμό των συναισθημάτων που βιώνετε καθημερινά;

### Συναισθηματική Διαπαιδαγώγηση

Η συναισθηματική διαπαιδαγώγηση αφορά την ανατροφή των παιδιών ή μετάδοση γνώσης σε άλλους με σκοπό τη βέλτιστη αναγνώριση των συναισθημάτων, αλλά και την υιοθέτηση λειτουργικών τρόπων επικοινωνίας τους.

Ο Gottman (1997) ερεύνησε μοντέλα συναισθηματικής επικοινωνίας στην οικογένεια και τα κατέταξε σε 4 είδη συναισθηματικής αγωγής από τα λιγότερο λειτουργικά έως τα περισσότερο λειτουργικά.

A) Αποστασιοποιημένοι συναισθηματικά γονείς

B) Επικριτικοί γονείς

Γ) Παραχωρητικοί γονείς

Δ) Συναισθηματικά ενήμεροι γονείς – Συναισθηματικοί μέντορες

Ανάλογα με το συναισθηματικό κλίμα που υπάρχει στην οικογένεια, θα ενσωματωθεί και η συμπεριφορά του παιδιού. Αν η συμπεριφορά είναι αποκλίνουσα, τότε ή το σύστημα πρέπει να αλλάξει ή να τροποποιηθεί η αποκλίνουσα συμπεριφορά.

Τα μαθήματα που μπορεί να πάρει ένα παιδί από τους γονείς ποικίλλουν ανάλογα με τη σημασία που δίνει και ο ίδιος ο γονέας στη συναισθηματική του ανάπτυξη. Για παράδειγμα, αν έχουμε ένα γονέα, που ο ίδιος αρνείται τα συναισθήματά του ή τα κρύβει, το ίδιο θα μάθει να κάνει και το παιδί. Το παιδί μάλιστα ενός τέτοιου γονέα κινδυνεύει να τιμωρηθεί, αν εκδηλώνει τα συναισθήματά του σε συχνότητα και σε ένταση, που ο γονέας δεν αντέχει. Κάπως έτσι τα παιδιά μαθαίνουν να καταπνίγουν συναισθήματα υπό το φόβο της τιμωρίας. Όπως επίσης θα μάθει να υποβαθμίζει τη σημασία των συναισθημάτων ή να τους δίνει αξία, ανάλογα με τη στάση των γονιών του σ' αυτά.

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, MSc Συμβουλευτική Ψυχολόγος





Η ενοχοποίηση των συναισθημάτων των παιδιών, ή ο διαχωρισμός σε επιτρεπτά και μη ανάλογα με το φύλο ή την ηλικία, δε βοηθά τα παιδιά να αποδεχτούν όλα τους τα συναισθήματα και να μάθουν να τα διαχειρίζονται. Για να ανακαλύψει ένα παιδί τους κατάλληλους τρόπους να εκδηλώνει και να επικοινωνεί τα συναισθήματά του χωρίς να προκαλεί βλάβη στον εαυτό του ή σε άλλους, χρειάζεται ένα γονέα, που θα διαθέσει χρόνο σ' αυτή τη διαδικασία, θα έχει υπομονή στα ξεσπάσματα, και δεν θα το απορρίπτει ως άτομο.

### **Τρόποι συναισθηματικής διαπαιδαγώγησης:**

- Αυτοπαρατήρηση (πότε θυμώνω)
- Εκφράζω με λόγια αυτό που νιώθω
- Χρησιμοποιούμε α' πρόσωπο αντί β' πρόσωπο
- Βρίσκω τον ιδανικό τρόπο έκφρασής του

### **Συναισθηματική Νοημοσύνη**

**Ορισμός:** Ο όρος Συναισθηματική Νοημοσύνη (Emotional intelligence) (Salovey & Mayer) συνίσταται: α) στην αναγνώριση των συναισθημάτων μας (αυτεπίγνωση), β) στη ρύθμιση των συναισθημάτων, γ) στην εξεύρεση εσωτερικών κινήτρων, δ) στην αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων, ε) στη διαχείριση των σχέσεων.

**Χαρακτηριστικά:** Διακριτικό των ευφυών ατόμων, ευέλικτοι, εκδηλωτικοί, πρόσχαροι, ελεύθεροι από φοβίες και σκέψεις άγχους. Εκφράζουν τα συναισθήματά τους κατάλληλα, των καλά προσαρμοσμένων κοινωνικά ατόμων, επιτυχημένων επαγγελματιών, καλών ηγετών.

Κατά τον Rudd (2009) τα χαρακτηριστικά του ατόμου που έχει υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη:

1. Συναισθηματική επίγνωση
2. Διαχείριση των συναισθημάτων
3. Δημιουργία κινήτρων
4. Εμπιστοσύνη
5. Διαπροσωπικές δεξιότητες
6. Αναζήτηση βοήθειας / υπευθυνότητα
7. Ικανότητα μάθησης μέσα από τις εμπειρίες
8. Ανάληψη ευθύνης
9. Ενσυναίσθηση προς τους άλλους – αποδοχή

### **Ρόλος συναισθημάτων**

Η αποδοχή όλων των συναισθημάτων μας επιτρέπει και να αναγνωρίζουμε το ρόλο, που έχουν στη ζωή μας. Τα συναισθήματα με την ύπαρξή τους μας ενημερώνουν για τον αντίκτυπο που έχει για εμάς μια συγκεκριμένη κατάσταση και μας καθοδηγούν σχετικά με τη δράση μας σ' αυτή. Η Matlin (1992), αντιστοιχεί τα συναισθήματα με την πληροφορία, που μας δίνουν, για παράδειγμα: ο φόβος μας προστατεύει, ο θυμός διεκδικεί τα όριά μας, η λύπη μας πληροφορεί για μια απώλεια κ.α.

Γιατί βιώνουμε τα συναισθήματα:

- Μεταφράζουν τα σημαντικά γεγονότα της ζωής μας
- Πληροφορούν τους άλλους για το πως νιώθουμε
- Παρέχουν προσαρμοστικότητα και ευελιξία στις καταστάσεις
- Μας **ετοιμάζουν** για δράση απαντάμε σε ερεθίσματα του περιβάλλοντος
- Διαμορφώνουν **μελλοντικές συμπεριφορές** (σενάρια, επιθυμίες, αποστροφή) (μαθαίνουμε και ξεμαθαίνουμε συμπεριφορές)
- **Αποτελεσματική** επικοινωνία με τους άλλους – ουσιαστικές σχέσεις

### **Συναισθηματική ανάπτυξη**

Η συναισθηματική ανάπτυξη είναι ενιαία και ακολουθεί την ανθρώπινη ανάπτυξη. Με την ηλικία αυξάνονται οι συνδέσεις στον εγκέφαλο, γίνονται ποιοτικές αλλαγές και αυξάνεται η πολυπλοκότητα του συστήματος. Ήδη από τις έρευνες του Piaget (1952) (στο Cole & Cole, 2003) γνωρίζουμε ότι το συναίσθημα βασίζεται στην αντίληψη, αλλά και ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες αλλάζουν με τη σειρά τους τις γνωστικές δομές και πως τα βρέφη ακόμα είναι ικανά να εκδηλώνουν μια σειρά από συναισθηματικές αντιδράσεις και να επηρεάζονται συναισθηματικά από το περιβάλλον τους.



Ακολουθεί μια σχηματική περιγραφή της συναισθηματικής ανάπτυξης των παιδιών:

• **Βρεφική ηλικία (0 - 2 ετών)**

Από τον τρίτο μήνα τα βρέφη βιώνουν ενδιαφέρον, χαρά, λύπη, αποστροφή σε δυσάρεστες γεύσεις. Εκδηλώνουν θυμό στον 4ο μήνα, έκπληξη στον 6ο μήνα, τον φόβο στον 9ο περίπου μήνα και στον 12ο περίπου μήνα εκδηλώνουν ευχαρίστηση, ενθουσιασμό, τρυφερότητα.

• **Νηπιακή ηλικία (2 - 3 ετών)**

Από το δεύτερο χρόνο της ζωής του παιδιού το κοινωνικό πλαίσιο καθορίζει την εκδήλωση των συναισθημάτων του και αναπτύσσονται τα συναισθήματα της ζήλιας, της ντροπής, της υπερηφάνειας. Αρχίζει επίσης η νοηματοδότηση των συναισθημάτων, η συνειδητή επικοινωνία τους και εν τέλει, η ρύθμισή τους.

• **Προσχολική ηλικία (3 - 6 ετών)**

Στην προσχολική ηλικία αρχίζει η σύνδεση των συναισθημάτων με αιτίες, καταστάσεις και πρόσωπα. Η συναισθηματική μνήμη αναπτύσσεται πριν αναπτυχθεί η εργαζόμενη μνήμη. Ο έλεγχος των συναισθημάτων είναι στο προσκήνιο, καταπιέζουν μη κατάλληλες συναισθηματικές αντιδράσεις, συμμορφώνονται στο κοινωνικό πλαίσιο.

• **Μέση παιδική ηλικία (6 - 11 ετών)**

Εμπλουτίζονται τα συναισθήματα, δημιουργούνται σύνθετα. Διαχωρίζουν τα συναισθήματά τους από των άλλων. Διαθέτουν ήδη ένα ρεπερτόριο εκδηλώσεων συμπεριφοράς. Εκλογίκευση και απόκρυψη αρνητικών συναισθημάτων.

• **Εφηβική ηλικία (12 - 18 ετών)**

Ορμονικές αλλαγές και έντονο στρες προκαλούν γρήγορες εναλλαγές συναισθημάτων (κυκλοθυμία). Κυριαρχούν τα δύσκολα συναισθήματα (ο θυμός, το άγχος). Η ανάπτυξη συναισθηματικού λεξιλόγιου και η ρύθμιση συναισθημάτων βοηθά την επικοινωνία μέσα στην οικογένεια.

**Βασικά Συναισθήματα**

Οι μελετητές των συναισθημάτων κατατάσσουν τα συναισθήματα σε Πρωτογενή και Δευτερογενή. Ως πρωτογενή συναισθήματα θεωρούνται εκείνα, που είναι αυθύπαρκτα, με καθαρές φυσιολογικές αντιδράσεις και είναι οικουμενικά, δηλαδή παρατηρούνται με την ίδια ακριβώς τυπολογία σε όλους τους ανθρώπους. Ενώ τα δευτερογενή συναισθήματα είναι αυτά, που προκύπτουν από συνθέσεις των βασικών (π.χ. χαρμολύπη) ή κινητοποιούνται χρονικά αργότερα από το πρωτογενές συναίσθημα (π.χ. Θυμός που μεταστρέφεται σε Ζήλια). Διάφορες θεωρίες υπολογίζουν τα βασικά συναισθήματα από 6 (Θυμός, Αποστροφή, Φόβος, Χαρά, Λύπη, Έκπληξη) – 9 (Περιφρόνηση, Ενδιαφέρον, Επιθυμία) (Goleman, 1998).



Διαπολιτισμική έρευνα των Ekman & Matsumoto (1989) σε εκφράσεις βρεφών κατέδειξε 7 πανανθρώπινα συναισθήματα που είναι εύκολα αναγνωρίσιμα από όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως πολιτισμού και γλώσσας. Τα συναισθήματα αυτά είναι: χαρά, θυμός, έκπληξη, αηδία, ενδιαφέρον, λύπη και φόβος (όπως φαίνεται στην εικόνα).

**ΦΟΒΟΣ**

Ο φόβος θεωρείται πρωτογενές και ιδιαίτερης σημασίας συναίσθημα, καθώς σ' αυτόν ο πρωτόγονος άνθρωπος όφειλε την επιβίωσή του. Μάλιστα είναι τόσο ισχυρό σα συναίσθημα που μπλοκάρει άλλες λειτουργίες του μεταιχμιακού συστήματος, όπως η διαδικασία της μάθησης ή της επεξεργασίας της μνήμης. Πολύ χρήσιμο συναίσθημα, μας κινητοποιεί και μας ωθεί να βρούμε εναλλακτικές λύσεις. Πυροδοτείται από μια πραγματική (επίθεση) ή φανταστική απειλή (εικόνα, ανάμνηση) και θέτει τον οργανισμό σε κατάσταση ετοιμότητας για την αντιμετώπιση της απειλής ή του κινδύνου (Σράουφ, 2000).

Διαβαθμίσεις συναισθήματος: Από απλή επιφυλακτικότητα και συστολή έως τον τρόμο και τον πανικό.

Φυσιολογικές αντιδράσεις: Το αίμα αλλάζει ροή και κατευθύνεται προς τα μέρη του σώματος, που το χρειάζονται και ταυτόχρονα το αίμα στο επάνω μέρος του





σώματος φαίνεται να λιγοστεύει (π.χ. το πρόσωπο ασπρίζει, το σώμα ψύχεται). Εντείνεται η προσοχή (αυξημένη ακοή και όραση), παρατηρείται αύξηση καρδιακών παλμών, αύξηση ρυθμού αναπνοής, εφίδρωση, ξηροστομία.

Συμπεριφορά: Φυγή ή πάλη.

**Προσοχή!** Διαχωρίζουμε το φόβο από τις ψυχολογικές καταστάσεις, όπως οι φοβίες και η κρίση πανικού. Το άγχος χρησιμοποιεί τα μονοπάτια του φόβου για να «ξεγελάσει» τον οργανισμό και να ενεργοποιήσει το άτομο για υποτιθέμενη απειλή.

Τροφή για σκέψη:

- Θυμηθείτε κάτι που φοβόσασταν ως παιδιά και τώρα δεν το φοβάστε; Πώς καταφέρατε να νικήσετε το φόβο σας;

## ΧΑΡΑ

Το συναίσθημα αυτό δηλώνει ικανοποίηση και απόλαυση από μια δραστηριότητα. Μας πληροφορεί για την ύπαρξη ασφάλειας και αγάπης από το περιβάλλον.

Διαβαθμίσεις: Από απλή ευχαρίστηση έως την ευτυχία και την αίσθηση πληρότητας.

Φυσιολογικές αντιδράσεις: Χαμόγελο, γέλιο, κλείνουν ελαφρά τα μάτια, χαλάρωση μυών.

Συμπεριφορά: Εκδήλωση αγάπης, ανάγκη για μοίρασμα, εξωστρέφεια. Τα άτομα, όταν είναι χαρούμενα, έχουν θετικότερη αντιμετώπιση του εαυτού τους και των άλλων.



## ΘΥΜΟΣ

Ένα συναίσθημα που σχετίζεται με τη διεκδίκηση εξουσίας και με τα καταστροφικά ένστικτα του ανθρώπου. Ο θυμός μας πληροφορεί πότε κάποιος ή κάτι ξεπέρασε τα όριά μας. Νιώθουμε θιγμένοι και μας ενεργοποιεί (με θερμότητα), ώστε να αντιδράσουμε.

Διαβάθμιση: Από ενόχληση μπορεί να γίνει και οργή

Φυσιολογικές αντιδράσεις: Το αίμα κυλάει ταχύτερα προς τα χέρια, ετοιμάζει το σώμα για επίθεση. Αύξηση καρδιακού ρυθμού, αρτηριακής πίεσης. Γίνεται μια έκρηξη ορμονών, που προκαλεί ενέργεια στο σώμα για να αναλάβουμε δράση.

Συμπεριφορά: Αντίδραση (λεκτική, σωματική), επιθετικότητα, ή παθητική συμπεριφορά. Ο συσσωρευμένος θυμός καταλήγει συχνότερα σε οργή από τον άμεσο θυμό.

Ρύθμιση: Είναι ίσως το συχνότερο συναίσθημα, που χρειάζεται ρύθμιση. Μια καλή ρύθμιση του θυμού θα επέτρεπε την κάθαρση, χωρίς τα καταστροφικά αποτελέσματα που μπορεί να έχει μια οργιστική αντίδραση. Κάποιοι προκαλούν το συναίσθημα του θυμού, γιατί μέσα από αυτό βιώνουν ευχαρίστηση. Συχνά επίσης η έκφραση του θυμού συνοδεύεται και από ενοχές, κάτι που δυσκολεύει ακόμα περισσότερο το άτομο να το αποδεχτεί.



## ΛΥΠΗ

Η λύπη ως συναίσθημα εγείρεται από περιστατικά απώλειας, έπειτα από απογοήτευση, από σωματικό ή ψυχικό πόνο, οδύνη. Χρησιμεύει για να πενήσουμε κάθε απώλεια. Είναι μια συσσωρευση δυνάμεων για να επεξεργαστεί και να διαχειριστεί τα νέα δεδομένα.

Η έκφραση της λύπης (δάκρυα) ανακουφίζει τη συσσωρευμένη λύπη, είναι ένα συναίσθημα, που ωθεί σε εσωτερίκευση, ενδοσκόπηση, αναζήτησης νοήματος ζωής.

Διαβάθμιση: Από στενοχώρια έως θλίψη και απελπισία

Φυσιολογικές αντιδράσεις: Η λύπη προκαλεί ελάττωση της ενέργειας, επιβράδυνση της διαδικασίας του μεταβολισμού, αϋπνία ή υπερυπνία, εκνευρισμό, ανηδονία, έλλειψη συγκέντρωσης, απώλεια αναμνήσεων.

Είναι συχνά ένα ενοχοποιημένο συναίσθημα για τους άνδρες, το οποίο καταπιέζεται και εκφράζεται με μη λειτουργικές συμπεριφορές (άρνηση οδυνηρού γεγονότος, αποφυγή πραγματικότητας, εθιστικές συμπεριφορές).

**Προσοχή!** Διαχωρισμός του συναισθήματος από τη Διαταραχή Συναισθήματος (κατάθλιψη)

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, MSc Συμβουλευτική Ψυχολόγος





ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

### **Άσκηση Συναισθηματικής Ενημερότητας**

Στόχος της άσκησης είναι να αναγνωρίσετε τις προσωπικές σας στάσεις και ενδεχόμενες δυσκολίες που σας δημιουργούν τα παρακάτω συναισθήματα: Φόβος, Θυμός, Λύπη, Χαρά, Ντροπή, Ενοχή, Έκπληξη, Αποστροφή  
Με δυσκολεύει/ουν περισσότερο:

Το/Τα διαχειρίζομαι καλύτερα:

Δεν επιτρέπω στον εαυτό μου να νιώσει:

Στην πατρική μου οικογένεια δεν εκφραζόταν:

Στα παιδιά μου/ στον σύντροφό μου δεν επιτρέπω να εκφράσει:

Οι άλλοι μου λένε ότι ποτέ δεν εκφράζω:

Μπορώ να βλάψω τους άλλους ή εμένα όταν νιώθω:

Θα ήθελα να μάθω να ρυθμίζω καλύτερα τα παρακάτω συναισθήματα:

### **Ταινία**

«Inside out!»

Ελληνική Μετάφραση: Τα μυαλά που κουβαλάς

Η ταινία εξηγεί γιατί το να μεγαλώνεις δεν είναι εύκολη υπόθεση, ειδικά για τη Riley που ξεριζώνεται από την ήσυχη ζωή της σε μια κωμόπολη της κεντροδυτικής Αμερικής για να εγκατασταθεί στο Σαν Φρανσίσκο, όπου βρίσκεται η καινούρια δουλειά του πατέρα της. Όπως όλοι μας, έτσι κι η Riley κατευθύνεται από τα συναισθήματά της – τη Χαρά, τον Φόβο, τον Θυμό, την Αηδία και τη Θλίψη. Τα συναισθήματα ζουν στο Κέντρο Ελέγχου μέσα στο μυαλό της, απ' όπου τη συμβουλεύουν στην καθημερινότητά της. Καθώς η Riley και τα συναισθήματά της αγωνίζονται να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες, στο Κέντρο Ελέγχου επικρατεί μεγάλη αναστάτωση. Ενώ η Χαρά, το κυρίαρχο και σημαντικότερο συναίσθημα της Riley, προσπαθεί να διατηρήσει το ηθικό υψηλό, τα υπόλοιπα συναισθήματα συγκρούονται μεταξύ τους για το πώς να διαχειριστούν μια διαφορετική πόλη, ένα νέο σπίτι κι ένα καινούριο σχολείο.

2015 · Fantasy/Comedy-drama · 1h 42m

Directors: Pete Docter, Ronnie del Carmen, Production companies: Pixar, Walt Disney Pictures Screenplay: Pete Docter, Josh Cooley, Meg LeFauve



### **Ενδεικτική Βιβλιογραφία**

Παππά, Β. (2013). *Η λογική των συναισθημάτων. Συναισθηματική ανάπτυξη και Συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα: Εκδόσεις Οκτώ

Goleman, D. (1998). *Η συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Identifying Emotions on the Basis of Neural Activation Karim S. Kassam<sup>1</sup> \*, Amanda R. Markey<sup>1</sup>, Vladimir L. Cherkassky<sup>2</sup>, George Loewenstein<sup>1</sup>, Marcel Adam Just<sup>2</sup> June 2013 | Volume 8 | Issue 6 | 1-12

Gerald Huther (2007). Βιολογία του Φόβου. Πώς από το στρες γεννιούνται συναισθήματα. Αθήνα: Πολύτροπον.

Μυρτω Γεωργίου Νίλσεν (2002). Η τέχνη να είσαι γονιός. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.

Cole, M. & Cole, S. (2003). Η αρχή της ζωής: εγκυμοσύνη, τοκετός, βρεφική ηλικία. Γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη κατά τη νηπιακή και μέση παιδική ηλικία. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Στάνινερ, Κ. (2009). Συναισθηματική Νοημοσύνη με καρδιά (μτφ. Β. Παππά). Αθήνα: Καστανιώτης.

Σράουφ, Α. (2000). Συναισθηματική ανάπτυξη. Η οργάνωση της συναισθηματικής ζωής στα πρώιμα χρόνια (μτφ-επιμ-κριτ παρουσίαση: Α. Βουλτσίδου). Αθήνα: Καστανιώτης

Gottman, J. M., Katz, F. L., & Hooven, C. (1997). Meta-emotion: How families communicate emotionally. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.

Gottman, J. (1997). Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Πώς να μεγαλώσουμε παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη (Μτφ. Χ. Ξανάκη, επιστ. επιμ. Χ. Χατζηχρήστου). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Ιφιγένεια Σωτηροπούλου, MSc Συμβουλευτική Ψυχολόγος

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, TK 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φαξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr