

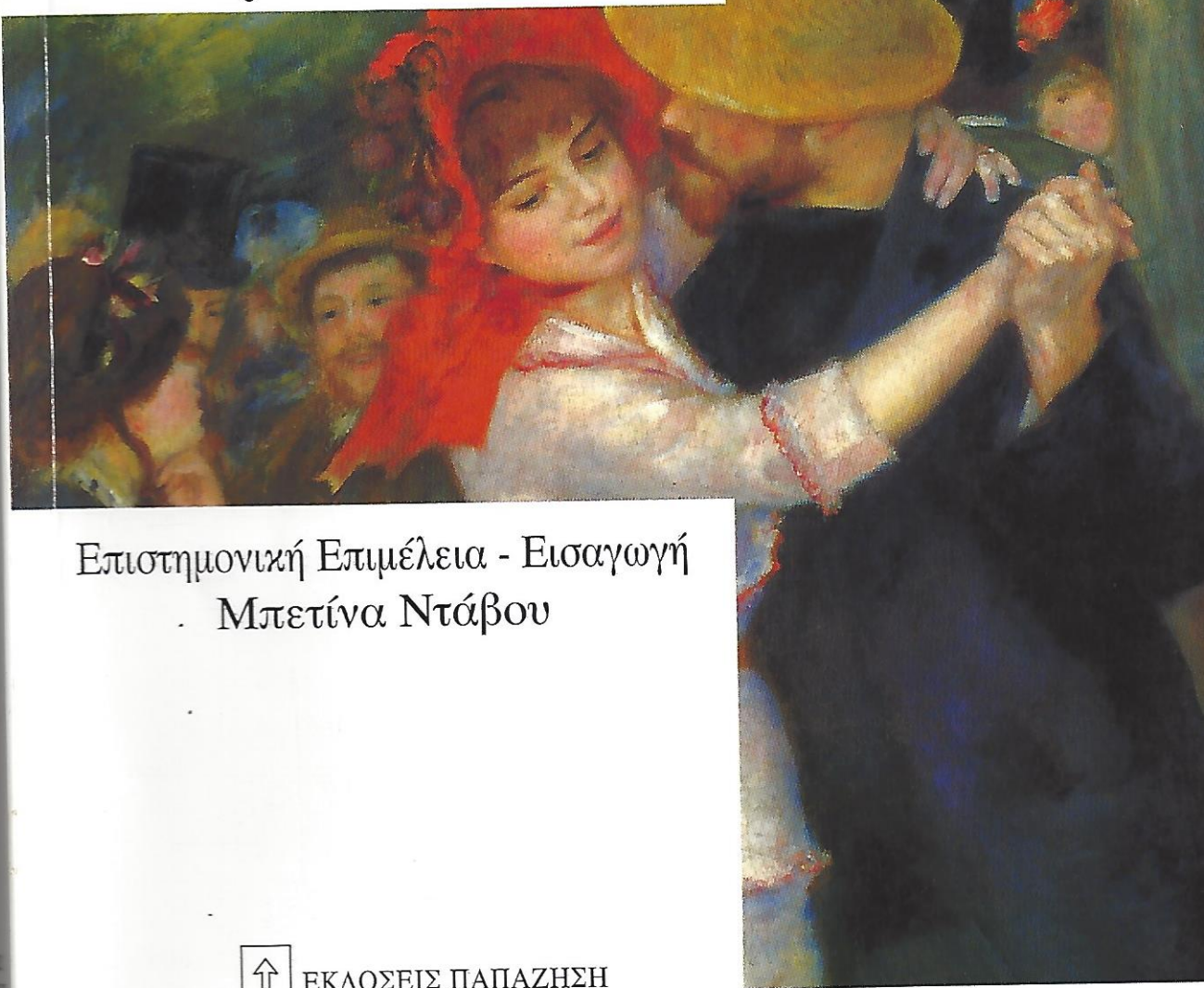
ΣΕΙΡΑ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΚΕΙΘΗ OATLEY

JENNIFER M. JENKINS

Συγκίνηση

*Ερμηνείες
και
Κατανόηση*



Επιστημονική Επιμέλεια - Εισαγωγή
Μπετίνα Ντάβου



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΖΗΣΗ

*Απαγορεύεται η μερική ή ολική
αναδημοσίευση του έργου αυτού, καθώς
και η αναπαραγωγή του με οποιοδήποτε μέσο
χωρίς σχετική άδεια του Εκδότη.*

Copyright© Keith Oatley and Jennifer M. Jenkins, 1996

The right of Keith Oatley and Jennifer M. Jenkins to be identified as authors of this work has been asserted in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

First published 1996

2 4 6 8 10 9 7 5 3 1

Blackwell Publishers Inc.

238 Main Street

Cambridge, Massachusetts 02142, USA

Blackwell Publishers Ltd 108 Cowley Road Oxford OX4 1JF UK

Oatley, Keith.

Understanding emotions / Keith Oatley and Jennifer M. Jenkins.

Cambridge, MA : Blackwell Publishers, 1996. p. cm.

BF531 .019 1996

152.4 20

ISBN 1557864950 (pbk. : alk. paper)

Includes bibliographical references and indexes. Emotions.

Jenkins, Jennifer M.

9 5 0 3 1 5 1 5

Τίτλος Προσοτίπου: *Understanding emotions*

ISBN : 960-02-1778-5
Copyright© 2004 : Εκδόσεις Παπαζήση, Α.Ε.Β.Ε.
Νικηταρά 2, 106 78 Αθήνα,
Τηλ.: 210-3822.496, 210-3838.020
Fax: 210-3809.150

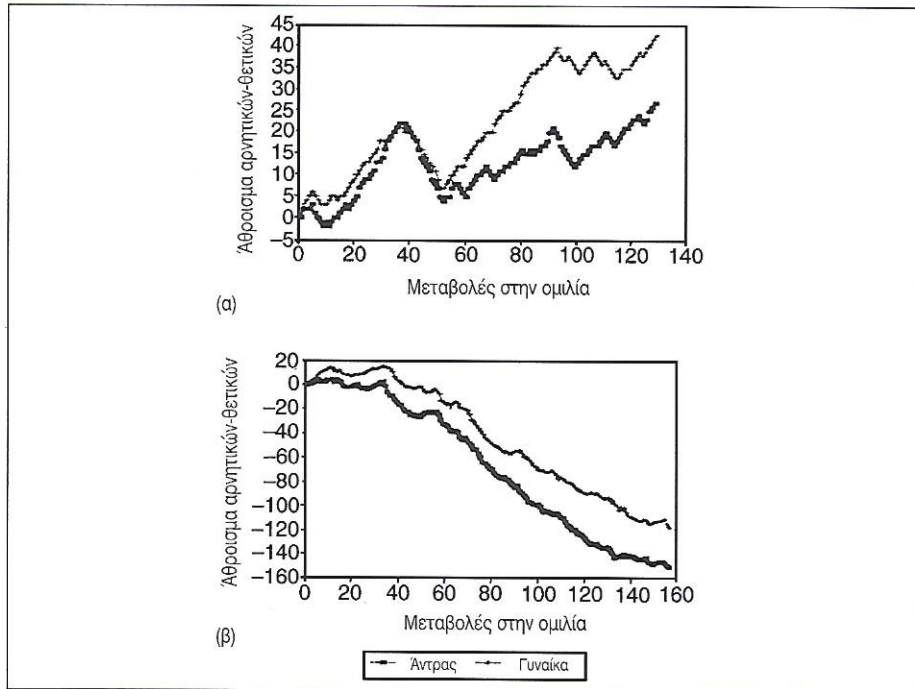
Προεκτύπωση : PRESS LINE
Μάγερ 11, 104 38 Αθήνα
Τηλ.: 210-5225.479

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία : ΕΚΤΥΠΩΤΙΚΗ ΑΤΤΙΚΗΣ Α.Ε.
Τηλ.: 210-2403.850, Fax: 210-2403.852

Θυμός και περιφρόνηση στο γάμο

Η ανθρώπινη επιθετικότητα και η βία προέρχονται όχι μόνο από ένα αλλά από πολλά είδη συναισθημάτων. Μπορεί κάποιος να πληγώσει τον άλλο, όχι μόνο από θυμό, αλλά και από περιφρόνηση. Στις εμπόλεμες σχέσεις, υπάρχει διαφορά. Σε τέτοιες καταστάσεις υπάρχουν κανόνες, όπως η Συνθήκη της Γενεύης, όπου παρά τις διαφορές τους οι εμπόλεμοι σέβονται ορισμένα βασικά δικαιώματα ο ένας του άλλου. Σε άλλες όμως περιπτώσεις, δεν αναγνωρίζεται κανένα δικαίωμα: στα στρατόπεδα θανάτου οι αιχμάλωτοι αντιμετωπίζονται με περιφρόνηση. Υπάρχουν αντίστοιχα συναισθήματα στις καθημερινές μας σχέσεις; Η απάντηση είναι «ναι». Μερικές από τις δυνάμεις που δρουν στις κοινωνικές συγκρούσεις εμφανίζονται επίσης και μεταξύ ερωτικών συντρόφων. Για να συμπληρώσουμε τον τρόπο με τον οποίο ανοίξαμε αυτό το κεφάλαιο, που ήταν οι παράγοντες που μας κάνουν να ερωτευόμαστε, θα κλείσουμε με τα θέματα της διατήρησης και του τέλους του έρωτα.

Η επιθετικότητα μπορεί να προέρχεται από το θυμό και από φιλονικίες κυριαρχίας, ή μπορεί να προέρχεται από την περιφρόνηση. Σε μια σειρά μελετών που κράτησαν 20 χρόνια, οι Gottman και Levenson (1992) ζήτησαν από παντρεμένα ζευγάρια να έρθουν στο εργαστήριό τους. Αφού συμπλήρωσαν μερικά ερωτηματολόγια, τους παρακάλεσαν να συζητήσουν τρία θέματα μετά από απουσία τουλάχιστον οχτώ ωρών του ενός συντρόφου. Ένα θέμα ήταν τα γεγο-



Σχήμα 10.4 Αθροιστικά διαγράμματα δυο ζευγαριών που συζητούσαν στη μελέτη των Gottman και Levenson (1992): (α) ρυθμισμένο ζευγάρι, (β) μη ρυθμισμένο ζευγάρι.

νότα της μέρας. Ένα δεύτερο, κάποιο θέμα που δημιουργεί σύγκρουση στο ζευγάρι. Και το τρίτο, ένα συμφωνημένο ευχάριστο θέμα. Οι εκφράσεις του προσώπου τους μαγνητοσκοπήθηκαν και μετρήθηκαν σωματικές μεταβλητές, όπως ο ρυθμός της καρδιάς, η επαγωγή του δέρματος, το εύρος του παλμού του δακτύλου (που είναι δείκτης της ενεργοποίησης του συμπαθητικού νευρικού συστήματος). Λίγες μέρες μετά τη συζήτηση, κάθε σύζυγος επέστρεψε χωριστά στο εργαστήριο, συνδέθηκε πάλι με τις συσκευές και του ζητήθηκε να παρακολουθήσει μια βιντεοκασέτα με τις συζητήσεις. Ταυτόχρονα, έπρεπε να μετακινεί ένα δείκτη στις βαθμολογήσεις «Εξαιρετικά αρνητικό» μέχρι «Εξαιρετικά θετικό», προκειμένου να δείξει πώς ένιωθε σε κάθε στιγμή της μαγνητοσκοπημένης συζήτησης.

Οι Gottman και Levenson (1992) μελέτησαν 73 ζευγάρια και με βάση το περιεχόμενο των συζητήσεών τους γύρω από το θέμα που δημιουργούσε σύγκρουση, ταξινόμησαν τα ζευγάρια σε 42 «ρυθμισμένα» και 31 «μη ρυθμισμέ-

να». Τα ρυθμισμένα ζευγάρια ήταν εκείνα για τα οποία και οι δυο σύντροφοι περιλάμβαναν κυρίως ουδέτερα ή θετικά χαρακτηριστικά. Τα μη ρυθμισμένα ζευγάρια ήταν εκείνα όπου τουλάχιστον ένας σύντροφος παρουσίαζε κυρίως αρνητικά χαρακτηριστικά.

Οι ερευνητές ταξινόμησαν τις μεταβολές κατά τη διάρκεια της συζήτησης σε πέντε κώδικες περιεχομένου. Σε κάθε μεταβολή, ο ομιλητής έπαιρνε ένα θετικό πόντο για το καθένα από τα παρακάτω: περιγραφή προβλήματος, πληροφορίες για τη σχέση προσανατολισμένες στο στόχο, συναίνεση, χιούμορ ή γέλιο και κάθε άλλο θετικό χαρακτηριστικό. Τα αρνητικά περιεχόμενα κωδικοποιούνταν βάσει μεταβολών που περιλάμβαναν οποιονδήποτε από τους παρακάτω οχτώ κωδικούς, οι οποίοι έπαιρναν έναν αρνητικό πόντο ο καθένας: διαμαρτυρία, επίκριση, αναφορά στη σχέση με αρνητικούς όρους, αναφορά των λέξεων «ναι, αλλά», αμυντικός χειρισμός, επίπληξη, κλιμακούμενο αρνητικό αποτέλεσμα και οποιοδήποτε άλλο αρνητικό χαρακτηριστικό. Μια εξισορροπητική βαθμολογία υπολογίστηκε για κάθε μεταβολή της συζήτησης με την αφαίρεση των αρνητικών από τους θετικούς πόντους κάθε ομιλητή. Στο Σχήμα 10.4 μπορείτε να δείτε παραδείγματα των εξισορροπητικών βαθμολογιών ενός ρυθμισμένου και ενός μη ρυθμισμένου ζευγαριού.

Τα μη ρυθμισμένα ζευγάρια των Gottman και Levenson είχαν περισσότερες συγκρούσεις, ήταν πιο αμυντικά, πιο θυμωμένα, πιο αρνητικοί ακροατές, λιγότερο τρυφεροί, παρουσίαζαν λιγότερο ενδιαφέρον για τους συντρόφους τους και λιγότερη χαρά για την αλληλεπίδρασή τους.

Όπως θα έλεγε ο Kemper (1990), το θέμα αυτών των ζευγαριών είναι αν νοιάζονται περισσότερο για το ποιος έχει την εξουσία ή για το να προσφέρουν τρυφερότητα ή κύρος στον άλλο σύντροφο. Ο Gottman (1993b) στο βιβλίο του περί αυτο-βοήθειας (1993a) υποστήριξε ότι η σταθερότητα περιλαμβάνει τη διατήρηση μιας αναλογίας τουλάχιστον πέντε προς ένα όσον αφορά τα θετικά προς τα αρνητικά συναισθήματα που αναδύονται στην αλληλεπίδραση, αν και δεν έλαβε υπόψη του το νόημα των ανησυχιών που εκφράστηκαν. Πρότεινε μια ταξινόμηση σύμφωνα με την οποία ορισμένα ζευγάρια τα αποκαλεί «Επικυρωτές»: το κάθε μέλος ακούει, κατανοεί και επικυρώνει αυτά που λέει το άλλο μέλος του ζεύγους. Άλλα ζευγάρια είναι οι «Μεταβλητοί» οι οποίοι συμφωνούν λιγότερο αλλά έχουν πιο έντονα συναισθήματα, θετικά και αρνητικά και οι «Αποφεύγοντες» που ελαχιστοποιούν τη σύγκρουση και είναι γενικά λιγότερο συναισθηματικοί από τις δύο άλλες ομάδες. Υποστηρίζει ότι η αστάθεια στο γάμο είναι χαρακτηριστικό των «Εχθρικών» και των «Εχθρικά αποστασιοποιημένων», στους οποίους τουλάχιστον ο ένας από τους δύο συζύγους δεν

καταφέρνει να διατηρήσει την αναλογία πέντε προς ένα των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα.

Στις λεκτικές αντιπαραθέσεις μεταξύ ζευγών μαθητών λυκείου, ο Stein και οι συνεργάτες του (υπό έκδοση) διαπίστωσαν ότι οι μαθητές που υποστήριζαν αντίθετες θέσεις έφταναν συχνά σε συμβιβασμό. Τα ζευγάρια που συμβιβάζονται είναι περισσότερο πιθανό να καταστρώσουν σχέδια για το μέλλον και να υιοθετήσουν πιο θετικές στάσεις απέναντι στα επιχειρήματα του άλλου. Οι ανυποχώρητοι εστιάζονται στο παρελθόν και κάνουν αρνητικές αξιολογήσεις, εκφράζοντας ματαιώση, θυμό και περιφρόνηση.

Με όρους μιας θεωρίας περί συγκίνησης, φαίνεται πως ο θυμός - παρ' όλο που δεν αρέσει στους ανθρώπους και είναι λιγότερο συχνός στα σταθερά ζευγάρια που μελέτησε ο Gottman - δεν αποτελεί τη βασική διαβρωτική δύναμη των σχέσεων. Σύμφωνα με τον Gottman, τα καταστρεπτικά στοιχεία είναι κυρίως εκφράσεις περιφρόνησης, γκρίνια, αμυντική στάση, πείσμα, απόσυρση και αναβολή της αντιμετώπισης των προβλημάτων. Ο θυμός μπορεί να είναι μια έκφραση ατομικότητας και παρ' όλο που μερικοί γάμοι (όπως των «Επικυρωτών» του Gottman) βασίζονται κυρίως στην αίσθηση του «είμαστε μαζί» άλλοι επιτρέπουν περισσότερη ατομικότητα και αυτό συνεπάγεται αναπόφευκτα, περισσότερο θυμό και περισσότερες συγκρούσεις. Αλλά τα ζεύγη των «Μεταβλητών» έχουν τρόπους να λύνουν τις συγκρούσεις τους.

Επιβεβαιώνοντας το συμπέρασμα του Averill (1982) ότι τα επεισόδια έκφρασης θυμού οδηγούν σε έναν επαναπροσδιορισμό της σχέσης, οι Jenkins, Smith και Graham (1989) διαπίστωσαν σε μια μελέτη 139 οικογενειών ότι το 79% των γυναικών που ερωτήθηκαν για έντονες διαμάχες με τους συζύγους τους που διάρκεσαν 10 τουλάχιστον λεπτά, δήλωσαν ότι κάτι το θετικό βγήκε από την αναμέτρηση. Πράγματι, αυτοί οι καβγάδες μπορεί να είναι σημαντικοί και λειτουργικοί σε ένα γάμο όπου οι σύντροφοι θέλουν να διατηρήσουν κάποια ανεξαρτησία. Ο Gottman πιστεύει ότι το πραγματικό πρόβλημα σε ένα γάμο δημιουργείται όταν οι σύζυγοι αρχίζουν να αντιμετωπίζουν ο ένας τον άλλο με περιφρόνηση, ένα συναίσθημα που σημαίνει έλλειψη σεβασμού. Από εξελικτική άποψη, φαίνεται ότι η περιφρόνηση είναι ένα συναίσθημα πλήρους απόρριψης, άμετρης ισχύος, και ακύρωσης της ατομικότητας του άλλου. Οι Tooby και Cosmides (1990) υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα μας επιτρέπουν μια ματιά στις συνθήκες των προγόνων μας. Μπορούμε να φανταστούμε ότι η περιφρόνηση ήταν λειτουργική στους προ-ανθρώπινους και στους πρωτο-ανθρώπινους προγόνους μας, όταν βρίσκονταν σε αντιπαράθεση με άλλα ανθρωποειδή που εκτοπίστηκαν τελικά από τον *Homo sapiens*. Μπορεί να ήταν επίσης λειτουργική σε ημινομαδικές ομάδες, όταν τεράστιες εκτάσεις γης ήταν ακό-

Κεφάλαιο 10 Τα συναισθήματα στις κοινωνικές σχέσεις

μη διαθέσιμες. Αν υπήρχαν διαφωνίες που δεν μπορούσαν να λυθούν, η ομάδα μπορούσε να χωριστεί και να αποχωρήσει. Οι δύο νέοσχηματισθείσες ομάδες μπορεί και να μην ξανασυναντιόντουσαν ποτέ. Στη σύγχρονη ζωή, το διαζύγιο είναι μια παρόμοια στρατηγική για τα παντρεμένα ζευγάρια. Εδώ, η περιφρόνηση λειτουργεί, σύμφωνα με τη θεωρία του Averill, ως προσωρινή για να δημιουργήσει το χωρισμό. Τα συνεχιζόμενα συναισθήματα της περιφρόνησης, της απέχθειας και του μίσους παρατηρούνται όταν υπάρχει ψυχική απόσυρση, αλλά σωματική εγγύτητα. Στο επίπεδο των σχέσεων της κοινότητας αυτό αντιστοιχεί σε εθνική σύγκρουση. Στους αποτυχημένους γάμους, διαπιστώνουμε την περιφρόνηση όταν τα ζευγάρια συνεχίζουν να μένουν μαζί με κυρίως αρνητικά και όχι θετικά συναισθήματα προς αλλήλους.