

Ανακεφαλαίωση θεωρητικών  
μοντέλων και ορισμών των  
συναισθημάτων και της  
συγκίνησης

Η προσέγγιση του Δαρβίνου (*Η Έκφραση των Συγκινήσεων στον Άνθρωπο και τα Ζώα*, 1872)

Ιδιότητες των συγκινήσεων:

- Ευνοούν την επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων
- Αντανακλούν τη συνέχεια της εξέλιξης του είδους
- Έχουν πρωτογενή διάσταση
- Είναι δεσμοί με το παρελθόν (του είδους και του ατόμου)
- Δεν είναι απολύτως υπό τον εκούσιο έλεγχο του ατόμου

## Λειτουργίες της εκδήλωσης των συγκινήσεων:

- Επικοινωνία και Επιβίωση
- Οι εκφράσεις της συγκίνησης προκύπτουν από έξεις (habits) που στην πορεία της εξέλιξης αποδείχθηκαν χρήσιμες. Ορισμένες βασίζονται σε αντανακλαστικούς μηχανισμούς και εκδηλώνονται ακουσίως σε περιστάσεις παρόμοιες με κείνες που υποκίνησαν την αρχική τους εκδήλωση ανεξάρτητα από τη χρησιμότητά τους στις τρέχουσες συνθήκες (π.χ. τα δάκρυα, το χαμόγελο, οι χειρονομίες στην τηλεφωνική επικοινωνία).
- Οι εκδηλώσεις συγκίνησης των ενηλίκων είναι υπολείμματα πρώιμων ενεργειών: ένας ενήλικος που αγκαλιάζει έναν άλλο ενήλικο λειτουργεί όπως ένας γονιός που αγκαλιάζει ένα βρέφος.

Η προσέγγιση του William James (*Οι Αρχές της Ψυχολογίας*, 1890) (Θεωρία των James-Lange)

- Ο άνθρωπος προσλαμβάνει με τις αισθήσεις του ένα διεγερτικό γεγονός
- Καθώς αντιδρά σε αυτό βιώνει οργανικές (σωματικές) μετατροπές (π.χ. τρέμει, ιδρώνει, τρέχει)
- Η συναίσθηση των σωματικών μετατροπών και η υποκειμενική τους ερμηνεία είναι η συγκίνηση

# Η φροϋδική προσέγγιση *(Εισαγωγικά Δοκίμια στην Ψυχανάλυση*

*(1915-16), Πέρα από την Αρχή της Ηδονής (1920) :*

- Τα συναισθήματα δείχνουν μια κατάσταση έντασης
- Άλλοτε είναι μορφές ψυχικής ενέργειας και άλλοτε εκδηλώσεις συγκρούσεων προκύπτουν από ενορμήσεις (drives)
- Η έκφραση των συναισθημάτων είναι μία διαδικασία εκτόνωσης της έντασης (είτε προς τα «μέσα» είτε προς τα «έξω»)
- Συχνά εκφράζονται παραποιημένα με τη μορφή αμυντικών μηχανισμών, που ενεργοποιούνται ασυνείδητα για να περιφρουρήσουν τον άνθρωπο από την αποσταθεροποίηση της ισορροπίας του
- Τα συναισθήματα εκφράζονται με σωματικές ή/και ψυχικές δραστηριότητες
- Οι ψυχικές διεργασίες που καθορίζουν τα συναισθήματα είναι κυρίως ασυνείδητες. Οι ασυνείδητες πλευρές του συναισθήματος σχετίζονται με συγκρούσεις μεταξύ διαφορετικών ενορμητικών επενδύσεων και συνδέονται με την αναπαράσταση του αντικειμένου που έχει επενδυθεί με ψυχική ενέργεια
- Οι συνειδητές πλευρές του συναισθήματος είναι η αίσθηση της δυσαρέσκειας ή της ευχαρίστησης. Η αίσθηση αυτή μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει περαιτέρω την ένταση

- **Κίνητρο:** υποτιθέμενος μηχανισμός. Ενεργοποιεί και κατευθύνει συνειδητά ή ασυνείδητα τη συμπεριφορά προς την επίτευξη ενός στόχου (αίτιο συμπεριφοράς, κινητοποιεί την αντίληψη και τη δράση). Προϋποθέσεις: (α) ψυχική δραστηριότητα που προκαλεί την κίνηση (β) ανολοκλήρωτη κατάσταση αναζήτησης των πληροφοριών που θα κατευθύνουν την κίνηση. Παρατηρήσιμο στις μυϊκές και κινητικές δραστηριότητες του οργανισμού.
- **Ένστικτο:** κληρονομούμενο σχήμα συμπεριφοράς, ανεξάρτητο της μάθησης και αναλλοίωτο, το οποίο χαρακτηρίζει ένα βιολογικό είδος και απαντά σε κάποια σκοπιμότητα.
- **Ενόρμηση:** Μετεξέλιξη της έννοιας του ενστίκτου. Ωθούσα δύναμη, σχετικά ακαθόριστη ως προς τη συμπεριφορά που προκαλεί και ως προς το αντικείμενο στο οποίο επιφέρει την ικανοποίηση. Ριζώνει σε εσωτερικές διεγέρσεις του οργανισμού που εμφανίζονται ως μια διαρκής δύναμη, εναντίον της οποίας καμία απόπειρα φυγής δεν είναι εφικτή. Εγγενής στην οργανική ζωή *ώση* (urge), για την επανόρθωση μιας κατάστασης πραγμάτων την οποία το άτομο υποχρεώθηκε να απαρνηθεί κάτω από την πίεση εξωτερικών διαταρακτικών δυνάμεων. Το Id (οι “*άγνωστες και ανεξέλεγκτες*” δυνάμεις που δρουν μέσα στον άνθρωπο βασίζεται στις ενορμήσεις. “Το Εγώ αναπαριστά ότι μπορεί να θεωρηθεί ως λογική και κοινός νους, σε αντίθεση με το Id που περιέχει τα πάθη”.

# Δύο επίπεδα συγκινησιακής επεξεργασίας

## A. Μη συνειδητό (εξελικτικά πρωιμότερο):

- διεξάγεται σε χιλιοστά του δευτερολέπτου,
- ελέγχει τον εγκέφαλο, ρυθμίζοντάς τον σε συγκεκριμένους τρόπους οργάνωσης (π.χ. της χαράς, του φόβου),
- δεν έχει αναπαραστασιακό περιεχόμενο ή η αναπαράσταση του αντικειμένου που προκαλεί τη συγκίνηση είναι σε ακατέργαστη μορφή,
- προετοιμάζει οργανικούς μηχανισμούς για μια σειρά από ενέργειες
- θέτει σε ετοιμότητα την προσοχή και κινητοποιεί τους γνωστικούς πόρους του ατόμου.

non-conscious (Zajonc, 1980; Ledoux, 1998), appraisal (Arnold, 1970), emotional abduction / control signal (Oatley & Johnson-Laird, 1995), autoappraisers (Ekman, 2004), affect (=arousal) (Gould, 2010)

## **B. Συνειδητό (εξελικτικά ανεπτυγμένο) :**

- περισσότερο χρονοβόρο,
- επεξεργάζεται ενδείξεις για το τι προκάλεσε τη συγκίνηση ή προς ποιον κατευθύνεται η συγκίνηση (πληροφοριακό),
- έχει επεξεργασμένο αναπαραστασιακό περιεχόμενο, το οποίο συνδέεται με την αναπαράσταση του αντικειμένου ή του συμβάντος που προκάλεσε τη συγκίνηση,
- ρυθμίζει την επικέντρωση της προσοχής και την αξιοποίηση των γνωστικών πόρων.

affect (Arnold, 1970), emotion, feeling/information signal (Oatley & Johnson-Laird, 1995), advanced processing (Ekman, 2004), emotion (Gould, 2010)



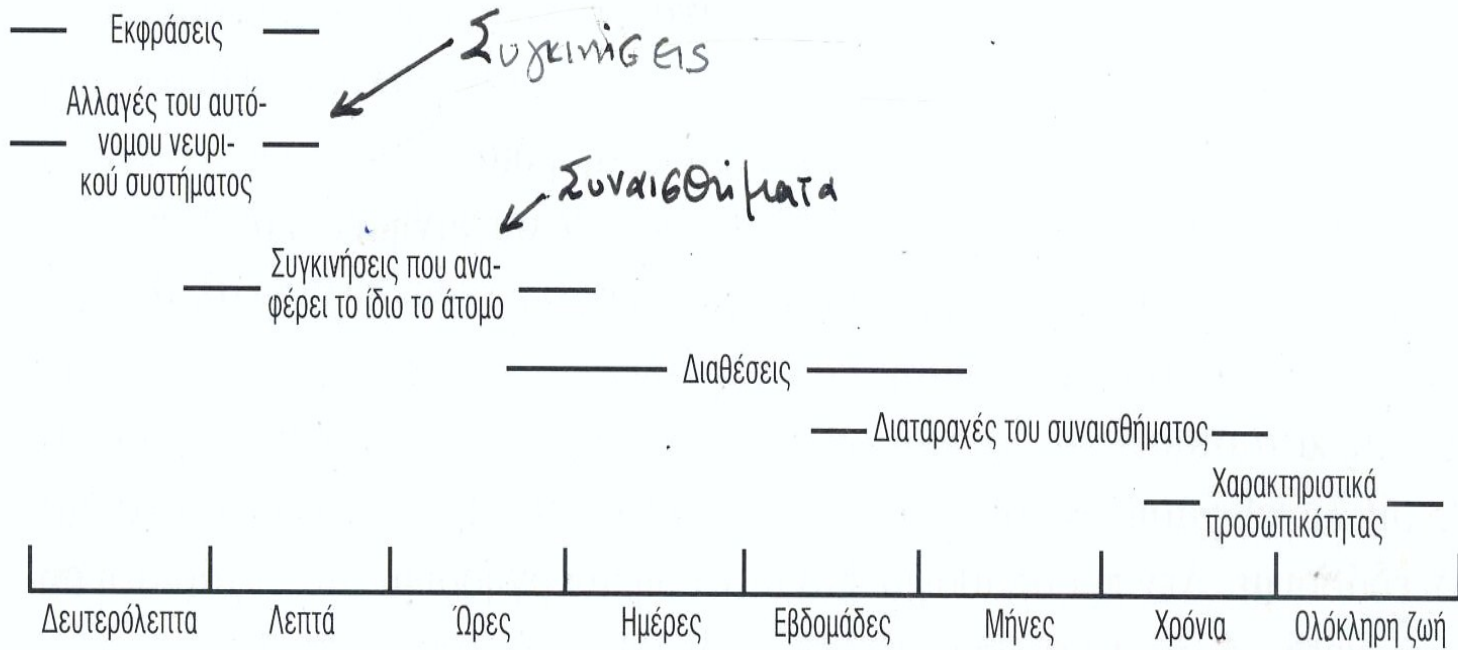
# Συγκίνηση vs. Συναίσθημα vs. Διάθεση

Λειτουργική διάκριση βάσει τριών κριτηρίων:

- ένταση,
- διάρκεια ,
- επίπεδο γνωστικής επεξεργασίας της διέγερσης (ακατέργαστο vs. επεξεργασμένο vs. ασαφές)

# Φάσμα συγκινησιακών (θυμικών) φαινομένων: (Oatley & Jenkins, 2004)

- Η διάκριση βασίζεται στη χρονική διάρκεια
- Εκτείνεται από τις οργανικές μετατροπές έως τα συναισθηματικά μορφής χαρακτηριστικά της προσωπικότητας
- Περιλαμβάνει τα συναισθήματα και τις διαθέσεις
- Οι εκφράσεις της συγκίνησης και οι οργανικές τους επιδράσεις διαρκούν ελάχιστα δευτερόλεπτα, ενώ τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που σχετίζονται με συναισθήματα (π.χ. ευερεθιστότητα, ανοικτή διάθεση) διαρκούν έως και ολόκληρη ζωή



Εικόνα 4.6 Ένα φάσμα θυμικών φαινομένων με τη χρονική διάρκεια του καθενός.

Έξι  
πρωταρχικά  
συναισθήματα  
(κατά Δαρβίνο και Ekman)

Χαρά

Θυμός

Φόβος

Λύπη

Έκπληξη

Αηδία

# Χαρά

- διευρύνει τη σκέψη, τη δημιουργικότητα και τη φαντασία
- δημιουργεί την ευεξία που χρειάζεται για τον έρωτα, το παιχνίδι και την εξερεύνηση της ζωής
- αυξάνει την κοινωνική ευαισθησία, την αισιοδοξία και την ψυχική ανθεκτικότητα
- προσκαλεί τον άλλο σε αλληλεπίδραση

# Θυμός

- αναδύεται όταν συναντάμε εμπόδια προς ένα στόχο, όταν μας διαψεύδουν ή όταν παραβιάζουν τον ψυχικό και φυσικό μας χώρο
- μας παρακινεί σε αποκατάσταση των συνθηκών (αναστέλλει το φόβο, μειώνει την έγνοια για τον άλλο)
- σηματοδοτεί στον άλλο τη δυσφορία μας και τον προκαλεί να υποχωρήσει

# Φόβος

- μας προστατεύει από πραγματική ή συμβολική βλάβη
- δημιουργεί επαγρύπνηση και προσοχή στο περιβάλλον (→ ακινητοποίηση ή απόδραση)
- εστιάζει τους πόρους μας στο επερχόμενο απειλητικό συμβάν και αποκλείει άλλα θέματα
- μας επικεντρώνει στο μέλλον
- προσκαλεί τον άλλο να μας προστατέψει ή σηματοδοτεί την υποχώρησή μας



# Λύπη

- βιώνεται όταν υπάρχει απώλεια (στόχου, ρόλου, αντικειμένου)
- η οδύνη μας εστιάζει στον εαυτό, μας «κλείνει» προστατεύοντάς μας από τον εξωτερικό κόσμο και από περαιτέρω τραυματισμό
- μας επικεντρώνει στο παρελθόν και σηματοδοτεί την ανάγκη μας για φροντίδα ώστε οι πληγές να θεραπευτούν

# Έκπληξη

- παράγεται από ασυνήθιστα σημάδια στο περιβάλλον (που μπορεί να είναι και επικίνδυνα)
- σηματοδοτεί στον άλλο να προσέξει επίσης

# Αηδία/αποστροφή

- εξελικτικό υπόλειμμα αποβολής από τον οργανισμό ουσίας που είναι βλαβερή ή ξένη
- γενικεύεται συμβολικά και στην ψυχολογική και κοινωνική βλάβη
- σηματοδοτεί στον άλλο την αποστροφή μας και την ανάγκη μας να απομακρύνουμε τη μόλυνση που μας προκαλεί

# Βασικές συγκινήσεις του ανθρώπου και διάκριση των Oatley & Jenkins:

## Περιστασιακά διάχυτες:

- Χαρά
- Θλίψη
- Θυμός
- Φόβος

## Έχουν πάντοτε αντικείμενο:

- Δεσμός
- Φροντίδα
- Έρωτας
- Αηδία
- Περιφρόνηση

# Μετάδοση των συναισθημάτων

[emotion contagion  
vs. «μοίρασμα» (sharing)]

- Η ασυνείδητη τάση να αισθανόμαστε και να εκδηλώνουμε τα συναισθήματα που νιώθει ο άνθρωπος με τον οποίο αλληλεπιδρούμε
- Σχετίζεται με την έμφυτη ανθρώπινη τάση να μιμούμαστε και να συγχρονηζόμαστε με τους άλλους ανθρώπους ώστε να μπορέσουμε να συγκλίνουμε μαζί τους.

# Πώς μεταδίδονται τα συναισθήματα;

- Όταν συνομιλούμε, διαρκώς και αυτομάτως συγχρονοζόμαστε και μιμούμαστε τις κινήσεις του συνομιλητή μας, τις εκφράσεις του προσώπου του, τον τόνο της φωνής του κ.λπ. Μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα συγχρονοζόμαστε με τεράστιο αριθμό συναισθηματικών σημαδιών του άλλου.



- Τα σημάδια αυτά, που τα μιμούμαστε (συναισθηματικές εκφράσεις του προσώπου, τονισμός του λόγου, κινήσεις, στάση του σώματος, χειρονομίες), μας ανατροφοδοτούν την ανάλογη συναισθηματική κατάσταση.
- Κι έτσι, από τη μια στιγμή στην άλλη, «κολλάμε» τη συναισθηματική κατάσταση του συνομιλητή μας.



# Νευρολογική τεκμηρίωση της μετάδοσης

Ευρήματα και από τη δραστηριότητα των κατοπτρικών νευρώνων, οι οποίοι ενεργοποιούνται όχι μόνον όταν **εκτελούμε μια ενέργεια**, αλλά και όταν **παρατηρούμε** κάποιον άλλον να την εκτελεί (σαν να την κάνουμε εμείς οι ίδιοι)

(Rizzolatti & Fogassi, 1996)

Το ποιος έχει μεγαλύτερη επίδραση στη μετάδοση σχετίζεται με:

(α) τη φύση και την ένταση του συναισθήματος,

(β) τους όρους και τους κανόνες που διέπουν τη σχέση (ισχύς – υποταγή, απόσταση – εγγύτητα / εξάρτηση)

(γ) το σθένος του συναισθήματος (τα αρνητικά συναισθήματα επικρατούν)