

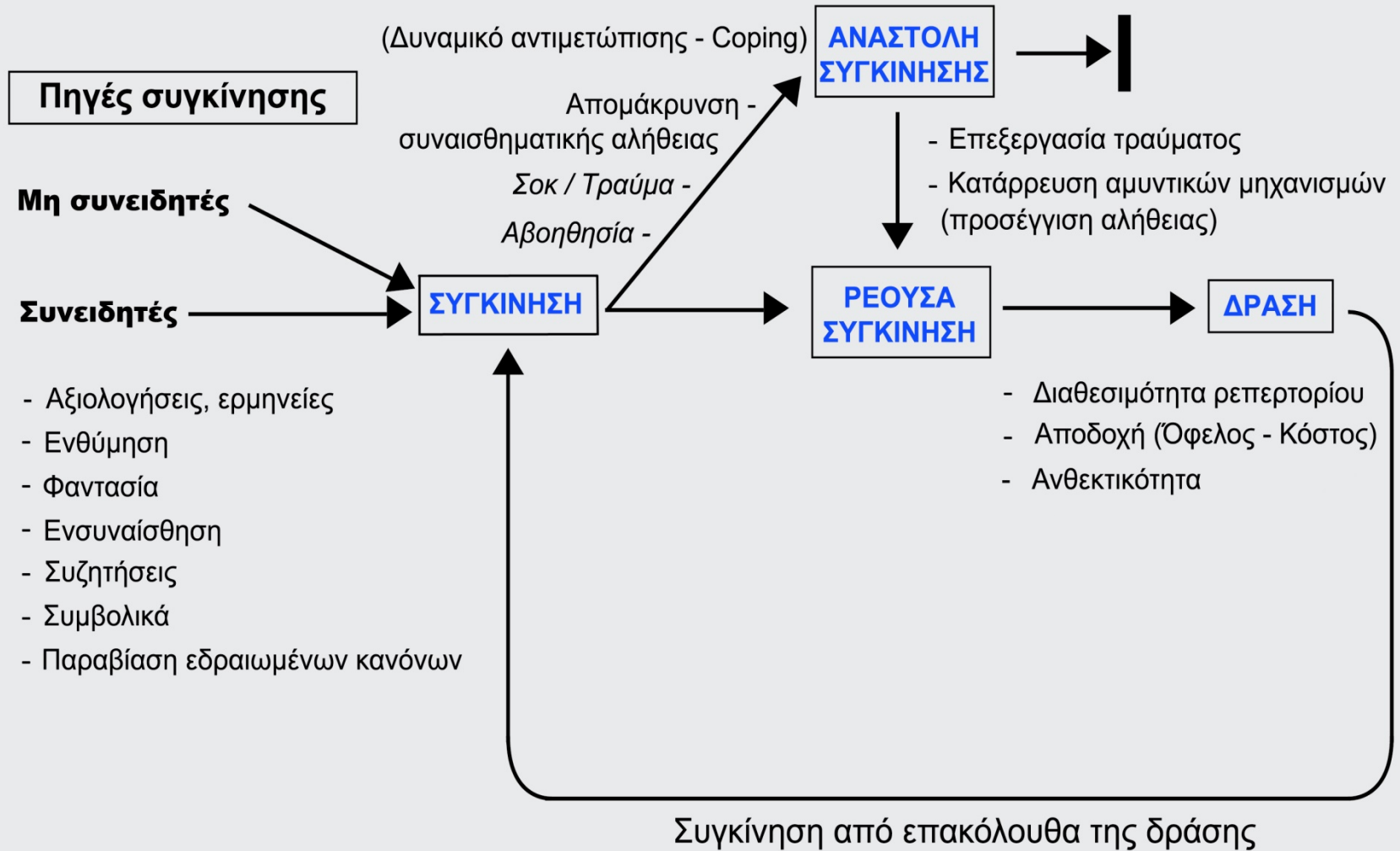
Πηγές συγκίνησης και
ρεπερτόρια δράσης
για τη
ρύθμιση των σχέσεων

Από τη συγκίνηση στην δράση

Όλα τα συναισθηματικά φαινόμενα (συγκίνηση, συναίσθημα, διάθεση) έχουν μια σταθερή ιδιότητα: Την ετοιμότητα για δράση.

- Τι μεσολαβεί από τη στιγμή που βιώνουμε ένα συναίσθημα έως τη στιγμή που το εκφράζουμε στη συμπεριφορά;
- Τι επηρεάζει τους τρόπους που το εκφράζουμε;
- Γιατί παρά την κινητοποίηση για δράση, ορισμένα συναισθήματα «παγιδεύονται» και δεν εκδηλώνονται;
(δείτε το μοντέλο που ακολουθεί)

Συναισθηματικό κλίμα



Επεξήγηση του Μοντέλου



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.



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.

Συνειδητές πηγές συγκίνησης (Ekman, 2004)

- Αξιολογήσεις, ερμηνείες
- Ενθύμηση
- Φαντασία
- Ενσυναίσθηση
- Συζητήσεις
- Συμβολικά (με άμεσες ή έμμεσες υπαγορεύσεις)
- Παραβίαση εδραιωμένων κανόνων

Πηγές συναισθημάτων

Ερμηνείες, αξιολογήσεις: καθώς τα άτομα αξιολογούν την προσωπική τους κατάσταση

Ενθύμηση: αναμνήσεις προσωπικές ή από τη συλλογική μνήμη

Φαντασία: Συχνά υποκινούμενη από τα μέσα ενημέρωσης, πολιτικούς αναλυτές και φήμες για καταστροφικά σενάρια.

Ενσυναίσθηση(σε δύσκολες ατομικές και κοινωνικές συνθήκες αναδύονται δύο τάσεις):

(i) Περιστολή της ενσυναίσθησης
(λόγω επικέντρωσης στην ατομική επιβίωση, απουσίας επάρκειας και απευαισθητοποίησης)

(ii) Ενσυναίσθηση ως πηγή συγκίνησης που κινητοποιεί



Συζητήσεις (σε δύσκολες ατομικές και κοινωνικές συνθήκες εμφανίζονται δύο τάσεις):

- i. «Σώπα, μη μιλάς!» (προς ρύθμιση των συναισθημάτων), κυρίως όταν κάποιος έχει τραυματιστεί. Οι συζητήσεις βιώνονται ως αδιέξοδες και οδυνηρές
- ii. «Μίλα να ξεθυμάνεις» (προς εκτόνωση των συναισθημάτων), σχετίζεται με το δυναμικό αντιμετώπισης. Η συζήτηση γίνεται μορφή επεξεργασίας και διαχείρισης των συναισθημάτων

Συμβολικά: σε ατομικό και κοινωνικο-πολιτισμικό επίπεδο (άμεσες ή έμμεσες υπαγορεύσεις για το πώς πρέπει να αισθάνεται κανείς)

Παραβίαση κανόνων: θεσμικές αλλαγές (περικοπές συντάξεων, ασφαλιστικό κλπ., που απειλούν τη σταθερότητα και την αίσθηση ελέγχου

Παράγοντες που καθορίζουν την ένταση της συγκίνησης (Scherer, 2004)

- Συνάφεια (η ένταση αυξάνεται όταν το άτομο αισθάνεται ότι το συμβάν αφορά άμεσα το ίδιο και το περιβάλλον του)
- Επακόλουθα/Επιπτώσεις (η ένταση αυξάνεται όταν τα επακόλουθα γίνονται αισθητά)
- Κανονιστική σημασία (σημασία του συμβάντος για την ατομική και συλλογική αυτοεκτίμηση)
- Δυναμικό αντιμετώπισης (coping potential)

Αναστολή της συγκίνησης:

- Δυναμικό αντιμετώπισης (ψυχολογική αντοχή, υλικοί πόροι)
- Απομάκρυνση της αλήθειας (μηχανισμοί άμυνας)
- Σοκ/τραύμα
- Αβοηθησία (ανημποριά)

Ρέουσα συγκίνηση → δράση

- Διαθεσιμότητα ρεπερτορίου δράσης
- Αποδοχή της δράσης (κόστος vs. όφελος)
- Ανθεκτικότητα

Περισσότερα:

- Davou, B. (2017). Vicissitudes of emotions and political action: An example from the Greek crisis. *Oxford Research Encyclopedia of Politics*. Oxford: Oxford University Press.
- Ντάβου, Μπ., Δεμερτζής, Ν., Θάνος, Β. (2015). Συναισθήματα, κίνητρα και πολιτική συμπεριφορά στην Ελλάδα της κρίσης. Στο Ν. Γ. Γεωργαράκης & Ν. Δεμερτζής (Επιμ.), *Το Πολιτικό Πορτραίτο της Ελλάδας: Κρίση και η Αποδόμηση του Πολιτικού*. Αθήνα: Gutenberg, σσ. 29-50.
- Ντάβου, Μπ. (2015). Συναισθηματικές πτυχές της οικονομικής κρίσης ή 'το νέφος που συνεφιάζει τον ουρανό μας', *Ζητήματα Επικοινωνίας*, 2015, 20-21, σσ. 99-110.
- Davou, B., Demertzis, N. (2013). Feeling the Greek financial crisis. In Nicolas Demertzis (Ed.), *Emotions in Politics. The Affect Dimension in Political Tension*. London: Palgrave/MacMillan, pp. 93-123.