1

ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

1.1. Ορισμός του συναισθήματος

Ο όρος *συναίσθημα/συναισθήματα* στην καθομιλουμένη χρησιμοποιείται ευρύτατα και πολυποίκιλα, συχνά με διαφορετικούς τρόπους. Γενικά, ο όρος *συναισθήματα* υποδηλώνει τα αισθήματα που μας προκαλεί μια εμπειρία. Ωστόσο, τα αισθήματα αποτελούν μία μόνο πτυχή του συναισθήματος. Τα συναισθήματα συνοδεύονται από σωματικές αντιδράσεις και επίσης φανερώνουν στους άλλους την εσωτερική συγκινησιακή μας κατάσταση με τις εκφράσεις του προσώπου και διάφορες μορφές συμπεριφοράς. Επιπλέον, τα συναισθήματα μας ωθούν σε δράση. Με δυο λόγια, συναίσθημα είναι ο συγκινησιακός τόνος ή το αίσθημα με το οποίο οι άνθρωποι αντιδρούν στις συνθήκες της ζωής τους (Cole & Cole, 2002). Τα συναισθήματα αποτελούν βασική παράμετρο των συναλλαγών μας με το περιβάλλον, καθοδηγούν και αναδιαρθρώνουν τη δράση, μας κινητοποιούν, δίνουν χρώμα και νόημα στην καθημερινότητα και μας καθιστούν πρωταγωνιστές και όχι απλώς θεατές της ζωής (Arnold, 1960).

Κατά μία άλλη άποψη, το συναίσθημα είναι η γνώση της υποκειμενικής εμπειρίας της συγκίνησης (Lehalle & Mellier, 2009). Σχετικά με τον ορισμό της έννοιας «συναίσθημα» έχουν διατυπωθεί διάφοροι ορισμοί, ανάλογα με την οπτική και τον επιστημονικό προσανατολισμό του εκάστοτε μελετητή. Ωστόσο, όλοι οι μελετητές συμφωνούν ότι τα συναισθήματα αποτελούν περίπλοκες συναλλαγές με το περιβάλλον και οι περισσότεροι από αυτούς αναγνωρίζουν το ρόλο της διαδικασίας της αντίληψης, ενώ όλοι συμφωνούν στην ανάμειξη των φυσιολογικών μεταβολών.

Για τους περισσότερους μελετητές, το συναίσθημα αποτελεί ένα είδος περίπλοκης διαδικασίας που περιλαμβάνει ένα ερέθισμα από το άμεσο περιβάλλον το οποίο υπόκειται σε μία διαδικασία αντίληψης, ενώ ακολουθεί η βίωση του συναισθήματος, η οποία με τη σειρά της ευθύνεται για την εκδήλωση κάποιας συμπεριφοράς:

Ερέθισμα από το άμεσο περιβάλλον → διαδικασία αντίληψης → βίωση συναισθήματος → συμπεριφορά (Σράουφ, 2000).

Κάποιοι μελετητές εστιάζουν περισσότερο στη διαδικασία αντίληψης, η οποία περιλαμβάνει την αισθητηριακή αντίληψη, την αναγνώριση, την αξιολόγηση, την κρίση ή τη νοηματική ανάλυση, ενώ άλλοι εστιάζουν το ενδιαφέρον τους στη βίωση του συναισθήματος ή στον τομέα της συμπεριφοράς. Μερικοί θεωρητικοί (Ortony, Clore & Collins, 1988· Scherer, 1984) επικεντρώνονται σε αυτό που θα αποκαλούσαμε «εσωτερική» πλευρά («input» side) των συναισθημάτων, δίνοντας έμφαση σε γνωστικές και αντιληπτικές διαδικασίες, ενώ άλλοι (Frijda, 1986) ασχολούνται περισσότερο με την «εξωτερική» πλευρά («output» side), επικεντρωνόμενοι στη συμπεριφορά. Επιπλέον, σημαντικοί μελετητές (Ekman, 1982· Izard, 1971) έχουν διεξαγάγει εκτενείς έρευνες για τις εκφράσεις του προσώπου που συνοδεύουν τα συναισθήματα, δίνοντας έμφαση στην επικοινωνιακή λειτουργία των ανθρώπινων συναισθημάτων και εμμένοντας ιδιαίτερα στην περιγραφή της έκφρασης του προσώπου. Τέλος, το ταχέως διευρυνόμενο πεδίο των νευροεπιστημών σχετικά με τα συναισθήματα αντανακλά ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τις δομές του εγκεφάλου και τους μηχανισμούς που σχετίζονται με τις συναισθηματικές διαδικασίες (Lane & Nadel, 2000· Panksepp, 1998).

Υπάρχουν διάφορες απόψεις σχετικά με το κατά πόσο οι φυσιολογικές μεταβολές προηγούνται ή έπονται των άλλων συνιστωσών και παραμέτρων του συναισθήματος. Στα βρέφη που βιώνουν μία δυσάρεστη κατάσταση για παράδειγμα, μία επιτάχυνση του καρδιακού παλμού μπορεί να προηγείται της αλλαγής στην έκφραση του προσώπου ή στη στάση του σώματος. Αντιθέτως, στα νήπια αυτό δεν

συμβαίνει, διότι ο ρόλος που παίζουν οι γνωστικοί παράγοντες αλλάζει (Σράουφ, 2000).

1.2. Οι λειτουργίες των συναισθημάτων

Πρώτος ο Izard (1968) κατέδειξε ότι οι εκφράσεις του προσώπου, όταν το άτομο βιώνει βασικά συναισθήματα, είναι αναγνωρίσιμες σε διάφορους πολιτισμούς. Σύμφωνα με τον Izard (1978, 1990), τα βασικά συναισθήματα είναι τα εξής: χαρά, έκπληξη, ενδιαφέρον, θυμός, αποστροφή, περιφρόνηση, φόβος, ντροπή, λύπη και ενοχή-τύψεις. Τα δέκα παραπάνω συναισθήματα, εκτός από την αμιγή τους μορφή, συνδυάζονται με πολλαπλούς τρόπους. Η αμιγής τους μορφή παραπέμπει σε συγκεκριμένη έκφραση του προσώπου.

Η αποτύπωση των συναισθημάτων στο ανθρώπινο πρόσωπο είναι σημαντική για τις λειτουργίες που αυτά επιτελούν, οι οποίες είναι: α) η εξωτερίκευση της εσωτερικής κατάστασης του ανθρώπου με στόχο κάποιο ξεχωριστό για κείνον άτομο, β) η προώθηση της διερευνητικής ικανότητας στο περιβάλλον, και γ) η εκδήλωση των κατάλληλων αντιδράσεων σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Τα συναισθήματα είναι λειτουργικά, με την έννοια ότι βοηθούν το άτομο να απευθύνει ή να ξεπεράσει τα προβλήματά του (Frijda, 1986· Levenson, 1999). Τα συναισθήματα είναι επίσης σημαντικά για την κοινωνική συμβίωση, διότι μας βοηθούν: α) να διαμορφώσουμε και να διατηρήσουμε κοινωνικές σχέσεις, και β) να εγκαταστήσουμε και να διατηρήσουμε μια κοινωνική θέση σε σχέση με τους άλλους (Fischer & Manstead, 2008).

Πολλά θετικά συναισθήματα έχουν ως σκοπό την ανάπτυξη περαιτέρω συναλλαγών με το περιβάλλον. Με τα συναισθήματα ο άνθρωπος εξωτερικεύει τις ανάγκες, τις προθέσεις ή τις επιθυμίες του και γι' αυτό όλα τα συναισθήματα γενικά έχουν πολύ μεγάλη σημασία για κοινωνικά εξαρτώμενα όντα, που ζουν ομαδικά, όπως οι άνθρωποι. Τα συναισθήματα προσδίδουν ρυθμό και έμφαση στην ανθρώπινη αλληλεπίδραση. Στον άνθρωπο, επιτελούν ουσιαστικά το ρόλο που επιτελεί το ένστικτο στην επιβίωση των ζώων. Ωστόσο η συμπεριφορά που βασίζεται στο ένστικτο είναι πιο αυτόματη και ανελαστική. Η συμπεριφορά που κατευθύνεται από τα συναισθήματα είναι πιο ελαστική και τροποποιήσιμη. Η ελαστικότητα στη συμπεριφορά αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα του ανθρώπου, ταυτοχρόνως όμως τον καθιστά ιδιαιτέρως ευάλωτο. Η πολυπλοκότητα της συναισθηματικής συμπεριφοράς την καθιστά επιρρεπή σε ποικίλες διαστρεβλώσεις.

Σύμφωνα με τον Rutter (1980), τα συναισθήματα αποτελούνται από τρία τουλάχιστον συστατικά:

- τις φυσιολογικές αλλαγές στο κεντρικό και το αυτόνομο νευρικό σύστημα,
- τη βίωση του συναισθήματος, η οποία έχει άμεση σημασία για το άτομο,
- τη σωματική έκφραση με όρους φωνοποίησης, στερεότυπων εκφράσεων και γενικότερα εκφράσεων του προσώπου, στάσεων και κίνησης του σώματος.

Γενικά, τα συναισθήματα αποτελούνται από τα ακόλουθα συστατικά/πλευρές: α) τη σωματική πλευρά: αυτή αφορά την αίσθηση της σωματικής ενόχλησης ή της σωματικής μεταβολής, β) τη γνωστική πλευρά, η οποία αφορά τις «περιβαλλοντικές παραμέτρους». Με αυτό τον όρο υποδηλώνεται το «εσωτερικό» περιβάλλον των αναμνήσεων, οι αναπαραστάσεις των σωματικών και των νοητικών καταστάσεων, των οποίων το άτομο έχει συνήθως επίγνωση, και γ) την πλευρά των κινήτρων, η οποία αποτελείται από τις τάσεις για δράση (ή για αδράνεια). Επιπλέον, καθεμιά από τις παραπάνω τρεις πλευρές συσχετίζεται με παρατηρήσιμες εκδηλώσεις συμπεριφοράς, οι οποίες κυμαίνονται από απολύτως «αυτόματες» συμπεριφορές, όπως το κοκκίνισμα ή οι γκριμάτσες, έως πολύπλοκες εσκεμμένες πράξεις, όπως το να πάρει κάποιος εκδίκηση για το κακό που αντιλήφθηκε ότι του έκαναν. Τελικά, η αλληλεπίδραση των τριών πλευρών και οι συμπεριφορικές τους εκδηλώσεις δίνουν ώθηση σε μία ολιστική φαινομενολογική εμπειρία/βίωση του συναισθήματος (Ortony, Revelle & Zinbarg, 2008).

Τα συναισθήματα επιτελούν επίσης δύο βασικές γνωστικές λειτουργίες: τη διαχείριση της δράσης και τη δόμηση του γνωστικού συστήματος σε ξεχωριστούς τύπους οργάνωσης, οι οποίοι διαμορφώνουν την αντίληψη, κατευθύνουν την προσοχή και θέτουν την προτεραιότητα κάποιων αναμνήσεων και προκαταλήψεων (Oatley & Jenkins, 2004).

Ο Mandler (1975) θεωρεί ότι η συναισθηματική εμπειρία έχει δύο διαστάσεις: τη φυσιολογική διέγερση και την ερμηνευτική ανάλυση. Η διέγερση προκαλείται από τη διακοπή μιας οργανωμένης νοητικής δραστηριότητας ή από τη διακοπή μιας οργανωμένης συμπεριφοράς και σημαίνει μια αυξανόμενη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος που μπορεί να μετρηθεί με συγκεκριμένα γεγονότα, ανεξαρτήτως του νευρικού συστήματος, όπως η επιτάχυνση των καρδιακών παλμών. Ένας παράγοντας στον οποίο οφείλεται αν ένα γεγονός θα διακόψει μια εξελισσόμενη δραστηριότητα ή μια συμπεριφορά είναι ο βαθμός ασυμφωνίας που προκαλείται ανάμεσα στην προσ-

δοκία του ατόμου γι' αυτό που θα συμβεί και σε αυτό που συμβαίνει στην πραγματικότητα. Έτσι, η προσδοκία διαμορφώνεται σύμφωνα με τις προβλέψεις που κάνει το άτομο για το μέλλον. Άλλο σημαντικό παράγοντα της συναισθηματικής αντίδρασης αποτελούν οι στόχοι που θέτει το άτομο, καθώς και το εάν ένα απροσδόκητο γεγονός επηρεάζει την πιθανότητα να κατακτήσει το άτομο τους στόχους του (Χατζηχρήστου, 2004).

1.3. Η νευροφυσιολογία των συναισθημάτων

Σύμφωνα με τον Panksepp (2008), υπάρχουν τρεις βασικές προσεγγίσεις/κατευθύνσεις σχετικά με το πώς προκύπτει η συναισθηματική εμπειρία από τη δραστηριότητα των νευρώνων. Πρώτη είναι η άποψη των συμπεριφοριστικών νευροεπιστημών η οποία υποστηρίζει ότι οι συναισθηματικές ικανότητες δεν είναι εγγενείς και ότι τα συναισθήματα, αν υπάρχουν, αποτελούν εξωτερική έκφραση ανώτερων γνωστικών λειτουργιών. Τα συναισθήματα είναι προϊόν συντελεστικής μάθησης (Gray, 1990· Rolls, 2005).

Η δεύτερη προσέγγιση είναι αυτή των γνωστικών νευροεπιστημών, σύμφωνα με την οποία τα συναισθήματα των ανθρώπων συσχετίζονται εγγενώς με ανώτερες γνωστικές λειτουργίες (Damasio, 1994, 1999· LeDoux, 1996). Συνεπώς, τα άλλα ζώα, εξαιτίας των περιορισμένων γνωστικών τους ικανοτήτων, μπορεί να μην είναι σε θέση να βιώσουν συναισθήματα. Ο Damasio (1999) βρήκε ότι η λήψη αποφάσεων πλήττεται όταν οι συγκινησιακές δομές του τροχιακού μετωπιαίου φλοιού (orbito-frontal cortex) έχουν υποστεί βλάβη, ενώ ο LeDoux (1996) συνέβαλε στην κατανόηση του πώς γίνεται επεξεργασία της κλασικής εξαρτημένης μάθησης σχετικά με το φόβο στην αμυγδαλή.

Η τρίτη άποψη, τέλος, είναι αυτή των νευροεπιστημών του συναισθήματος/της συγκίνησης, η οποία διατείνεται ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από βαθιές υποφλοιώδεις δομές, που βρίσκονται στους εγκεφάλους όλων των θηλαστικών (McLean, 1990· Panksepp, 1982, 1998).

Το τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται άμεσα με τα συναισθήματα είναι το μεταιχμιακό σύστημα, το οποίο σύστημα θεωρείται το συναισθηματικό κέντρο του εγκεφάλου. Στο νεότερο τμήμα του εγκεφάλου, στο νεοφλοιό, λαμβάνει χώρα η λειτουργία και η διαδικασία της σκέψης, η οποία διαδραματίζει έναν πολύ σημαντικό ρόλο στη συναισθηματική μας ζωή.

Η αμυγδαλή, η οποία βρίσκεται στο μεταιχμιακό σύστημα, δια-

δραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην επεξεργασία των συναισθημάτων. Η αμυγδαλή είναι το κέντρο του συναισθηματικού ελέγχου και ευθύνεται πρωτίστως για την αξιολόγηση των κοινωνικών σημάτων των συναισθημάτων και κυρίως του συναισθήματος του φόβου και των κοινωνικών σημάτων που σχετίζονται με τον κίνδυνο. Επίσης, η αμυγδαλή ευθύνεται κυρίως για τη σύνδεση μεταξύ συναισθημάτων –συμπεριλαμβανομένου του φόβου– με συγκεκριμένες καταστάσεις (Adolphs, Tranel & Damasio, 1998· Braesicke, Parkinson, Reekie, Man, Hopewell, Pears και συν., 2005· Waraczynski, 2006). Πρόσφατες μελέτες υποδεικνύουν τη συμβολή του σύνθετου αμυγδαλοειδούς, μιας μικρής συστάδας πυρήνων που βρίσκεται στους λοβούς των αμυγδαλών (LeDoux, 1993).

Η αμυγδαλή παίζει επίσης σημαίνοντα ρόλο στις διαδικασίες της όρεξης (Braesicke και συν., 2005· Waraczynski, 2006). Επιπλέον, θεωρείται γενικά ότι παίζει σημαντικό ρόλο στην κοινωνική επικοινωνία. Έχει βρεθεί ότι τα τραύματα στην αμυγδαλή έχουν ως επίπτωση την εξασθένηση της ικανότητας για αξιολόγηση των μη λεκτικών σημάτων, όπως μη λεκτικά μηνύματα σχετικά με το βλέμμα των ματιών (Adolphs και συν., 1998).

Ειδικά, σε σχέση με το συναίσθημα του φόβου, ερευνητές έχουν χαρτογραφήσει το νευρωνικό του κύκλωμα, το οποίο λειτουργεί ως εξής: αρχικά ο εγκέφαλος προσλαμβάνει το εξωτερικό ερέθισμα και το μεταφράζει στη γλώσσα του, ώστε να θέσει το άτομο σε επιφυλακή. Στη συνέχεια, το ερέθισμα πηγαίνει στον ιππόκαμπο (σημαντικό αποθηκευτικό χώρο μνήμης) και την αμυγδαλή, όπου η σύγκρισή του με τα ήδη υπάρχοντα δεδομένα μπορεί να καταστείλει ή να εξαπλώσει το συναγερμό. Σε περίπτωση συναγερμού, η αμυγδαλή ενεργοποιεί τον προθάλαμο, το εγκεφαλικό στέλεχος και το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Τότε το άτομο είναι κατακλυσμένο από φόβο και εκδηλώνονται φυσιολογικά επακόλουθα όπως σφίξιμο στο στομάχι, ταχυκαρδία, σφίξιμο των μυών, τρεμούλιασμα των άκρων. Μια πολύ δυνατή συναισθηματική αντίδραση από την αμυγδαλή μπορεί να παρακάμψει τους προμετωπιαίους λοβούς και να αντιδράσουμε χωρίς να σκεφτούμε (Παρασκευόπουλος, 2005). Γενικά, οι χαρτογραφήσεις και οι μαγνητικές τομογραφίες του εγκεφάλου καταδεικνύουν ότι τα θετικά συναισθήματα διεγείρουν το αριστερό εγκεφαλικό ημισφαίριο, ενώ τα αρνητικά συναισθήματα το δεξιό. Η αποστροφή, για παράδειγμα, ευθύνεται για μεγάλη δραστηριότητα στο δεξιό προμετωπιαίο λοβό (Harmon-Jones, Abramson, Sigelman, Bohlig, Hogan & Harmon-Jones, 2002).

Τα συναισθήματα συχνά συνοδεύονται από αλλαγές στον καρδιακό ρυθμό. Οι αλλαγές στο ρυθμό της καρδιάς μπορεί να προηγούνται

ή να έπονται των άλλων συστατικών της αντίδρασης σε ένα συναίσθημα και διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία. Επιπλέον, με την πάροδο του χρόνου οι καθολικές εκφράσεις του προσώπου αρχίζουν επίσης να συντονίζονται περισσότερο με τις υπόλοιπες συνιστώσες της αντίδρασης. Οι αλλαγές στον καρδιακό ρυθμό εντάσσονται στα φυσιολογικά επακόλουθα των συναισθημάτων (Σράουφ, 2000).

1.4. Φυσιολογικά επακόλουθα του συναισθήματος

Οι γρήγοροι χτύποι της καρδιάς, η αρτηριακή πίεση, η έξαψη και οι στερεότυπες εκφράσεις του προσώπου αποτελούν φυσιολογικά επακόλουθα του συναισθήματος. Για παράδειγμα, η λύπη συσχετίζεται με περισσότερους καρδιακούς παλμούς απ' ό,τι ο θυμός και ο φόβος, οι οποίοι με τη σειρά τους συσχετίζονται με περισσότερους καρδιακούς παλμούς απ' ό,τι η χαρά. Η αποστροφή, από την άλλη πλευρά, χαρακτηρίζεται από λιγότερους καρδιακούς παλμούς (Levenson, 1992). Σε σχετική μετα-ανάλυση που πραγματοποιήθηκε από τους Cacioppo, Berntson, Sheridan & McClintock (2000) βρέθηκε ότι ο θυμός, ο φόβος και η λύπη συσχετίζονται με πιο αυξημένους καρδιακούς παλμούς απ' ό,τι η αποστροφή.

Κατά μία άποψη οι φυσιολογικές μεταβολές σηματοδοτούν την έναρξη μιας ακολουθίας που καταλήγει στη συναισθηματική αντίδραση, ενώ κατ' άλλη άποψη οι αλλαγές αυτές αποτελούν τμήμα μιας συνολικής αντίδρασης, οι πτυχές της οποίας εκδηλώνονται ταυτόχρονα. Σύμφωνα με την πρώτη άποψη, κάθε συναίσθημα συνδέεται με κάποιες συγκεκριμένες φυσιολογικές εκδηλώσεις, οι οποίες γίνονται αισθητές από το άτομο, και μετά βιώνονται ως ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Σύμφωνα με τη δεύτερη άποψη, είναι δύσκολο να αποφανθούμε για συγκεκριμένης μορφής φυσιολογικές μεταβολές, γιατί τα συναισθήματα προκύπτουν σε περίπλοκους συνδυασμούς και σε διάφορες εντάσεις και διαβαθμίσεις. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις συχνά προκύπτουν ταχύτατα (Σράουφ, 2000). Οι σύγχρονες απόψεις θεωρούν ότι το συναίσθημα είναι μια δυναμική αντίδραση (Schore, 1994· Thompson, 1990). Οι αυτόνομες αλλαγές ενεργοποιούνται ως μέρος της συναισθηματικής αντίδρασης και δεν οδηγούν σε αυτήν.

Ο υποθάλαμος και το μεταιχμιακό σύστημα με την αμυγδαλή και τον ιππόκαμπο εμπλέκονται στις συναισθηματικές αντιδράσεις, βάσει διέγερσης του εγκεφάλου, η οποία καταγράφεται με μικροηλεκτρόδια και με τεχνικές απεικόνισης του εγκεφάλου. Επίσης, το μεταιχμιακό σύστημα συνδέεται μέσω πολλών οδών με το μετωπιαίο