

Αποτυπώνω τα συναισθήματα...

απ' τον καμβά...

στο χαρτί ...

κι από κει στο σύννεφο!

Τάσος Παπάς, parastasos@gmail.com

Τι είναι το “Συναίσθημα”;

1/2

Συναίσθημα είναι η ψυχική κατάσταση, θετική ή αρνητική, που βιώνεται σε μια δεδομένη στιγμή, ως αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης μεταξύ εσωτερικών ή εξωτερικών ερεθισμάτων και αντίστοιχων αντιδράσεων του ψυχοφυσικού οργανισμού (Gottman John, 2000).

Τι είναι το “Συναίσθημα”;

2/2

Ως συναίσθημα ορίζεται οτιδήποτε νιώθει ένα άτομο, όταν αξιολογεί ένα γεγονός με συγκεκριμένο τρόπο και συνήθως οδηγεί σε αλλαγές στον ανθρώπινο οργανισμό ή την συμπεριφορά. Έτσι, όλα τα συναισθήματα είναι ουσιαστικά προτροπές για δράση. Άρα τα συναισθήματα οδηγούν σε πράξεις τις οποίες μπορούμε να αντιληφθούμε (Goleman, 2001).

Τι είναι το “Συναίσθημα”;

Πρόκειται για μια σύνθετη υποκειμενική συνειδητή εμπειρία: ο συνδυασμός νοητικών καταστάσεων, ψυχοσωματικών εκφράσεων και βιολογικών αντιδράσεων του σώματος.

Είναι αυτό που ένας άνθρωπος «αισθάνεται», όχι ως απλή αίσθηση αλλά ως κάτι βαθύ, εσωτερικό, που επιδρά στο σώμα (πχ καρδιακός ρυθμός) και την «ψυχή» του και σχεδόν πάντα εκφράζεται (στο πρόσωπο, στη φωνή, στη στάση του σώματος) και είναι παρατηρήσιμο από τους άλλους.

Τι είναι το “Συναίσθημα”;

Είναι αποτέλεσμα περίπλοκων ορμονικών επιδράσεων και του ασυνείδητου νου.

Τα συναισθήματα είναι πολύ δύσκολο να ελέγχονται, με συνειδητή προσπάθεια.

Προκαλούν την αλλαγή συμπεριφοράς στα θηλαστικά ανάλογα με την κατάσταση στην οποία αυτά βρίσκονται.

Στον άνθρωπο τα συναισθήματα πολλές φορές γίνονται αιτία να μη μπορεί να ζει κανείς με λογικά αποδεκτό τρόπο.

Τι είναι το “Συναίσθημα”;

Η πολιτισμική θεώρηση

Ο τρόπος που το άτομο βιώνει τα συναισθήματα και ανταποκρίνεται σε ψυχολογικές καταστάσεις, καθορίζεται από τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται το περιβάλλον του, τον εαυτό του και τους άλλους.

Η θεωρία του “τριπλού εγκεφάλου

Ο ανώτερος ανθρώπινος εγκέφαλος ή λογικός εγκέφαλος, καταλαμβάνει το 85% του συνολικού εγκεφάλου μας και ρυθμίζει ανώτερες λειτουργίες όπως: *Δημιουργικότητα, Φαντασία, Λογική, Συλλογισμός, Συνείδηση, Καλοσύνη, Επίλυση προβλημάτων, Συνδυαστική σκέψη, Κοινωνικότητα.*

Ο θηλαστικός ή συναισθηματικός εγκέφαλος, που εμφανίζεται όμοιος (συντηρημένος) σε πολλά θηλαστικά και δημιουργεί τα συναισθήματα που στη συνέχεια θα πρέπει να ελεγχθούν από το λογικό εγκέφαλο. Ο θηλαστικός εγκέφαλος ρυθμίζει και γεννά συναισθήματα όπως: *Οργή, Φόβος, Παρόρμηση, Πόθος, Παιγνίδι, Στοργή, Φροντίδα, Φιλία, Έρωτας, Ζήλια.*

Ο ερπειοειδής εγκέφαλος είναι το πιο πρωτόγονο τμήμα του εγκεφάλου μας. Δημιουργεί την ανάγκη για επιβίωση και ρυθμίζει αισθήματα και κατώτερες λειτουργίες όπως: *Αναπνοή, Θερμοκρασία σώματος, Λειτουργία καρδιάς, Πείνα, Πέψη, Στάση και κίνηση σώματος, Ισορροπία, Αντίληψη χώρου, Κίνδυνος, Ένστικτα επιβίωσης.*

MacLean, 1970

Η ανάπτυξη του συναισθήματος αποτελεί μία ενδιάμεση κατάσταση μεταξύ της άκαμπτης συμπεριφορικής στερεοτυπίας των κατώτερων οργανισμών, και της σχεδόν ανεξάντλητης πλαστικότητας της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Ο ρόλος της παιδικής ηλικίας

Οι πρώτες εμπειρίες που βιώνει το παιδί μπορούν να συμβάλουν στο χτίσιμο μιας γερής βάσης, η οποία θα το επηρεάσει στον τρόπο που θα ανταποκριθεί στον κόσμο γύρω του για το υπόλοιπο της ζωής του (Cohen et al., 2005).

Πώς εκδηλώνονται τα συναισθήματα;

➤ α) με ψυχολογικές αντιδράσεις

- θυμός,
- λύπη
- χαρά

➤ β) με σωματικές αντιδράσεις

- αυξομείωση της κυκλοφορίας του αίματος,
- λειτουργία του πεπτικού συστήματος
- αυτόματες μυικές αντιδράσεις
- έκκριση ορμονών
- ιδρώτας
- διαστολή της κόρης των ματιών ή και
- αύξηση της λειτουργίας των πνευμόνων

Κατηγοριοποίηση Συναισθημάτων

Υπάρχουν εκατοντάδες συναισθήματα,
μαζί με τις προσμείξεις τους, τις ποικιλίες,
τις μεταλλάξεις και τις αποχρώσεις τους.

Όμως οι επιστήμονες τείνουν να τα
κατηγοριοποιούν.

Κατηγοριοποίηση Συναισθημάτων

Ο Αριστοτέλης προσπάθησε να προσδιορίσει τον ακριβή αριθμό των βασικών συναισθημάτων.

Αναφέρονται 14 ανάγωγα συναισθήματα:

ο φόβος, η εμπιστοσύνη, ο θυμός, η φιλία, η ηρεμία, η εχθρότητα, η ντροπή, η αναίδεια, το κρίμα, η ευγένεια, ο φθόνος, η αγανάκτηση, η άμιλλα, και η περιφρόνηση.

Κατηγοριοποίηση Συναισθημάτων

Ο Robert Plutchik εντοπίζει οκτώ βασικά συναισθήματα:

τη χαρά, τη θλίψη, την εμπιστοσύνη, την αηδία, το φόβο, το θυμό, την έκπληξη, και την αναμονή.

Κατηγοριοποίηση Συναισθημάτων

Ο Paul Ekman παραδέχεται τέσσερα συναισθήματα, αυτά που αναγνωρίζονται απ' όλους τους λαούς και τους πολιτισμούς:

- Θλίψη
- Θυμός
- Φόβος
- Απόλαυση (Χαρά)

Κατηγοριοποίηση Συναισθημάτων

- **Θυμός:** λύσσα, οργή, πικρία, αγανάκτηση, απόγνωση, αναβρασμός, ενόχληση, εκνευρισμός, εχθρότητα και ίσως σε ακραίες καταστάσεις παθολογικό μίσος και βία
- **Θλίψη:** λύπη, ακεφιά, κατήφεια, μελαγχολία, αυτολύπηση, μοναξιά, καημός, απελπισία και σε παθολογικό βαθμό σοβαρή κατάθλιψη
- **Φόβος:** άγχος, αναστάτωση, νευρικότητα, έγνοια, κατάπληξη, τρόμος, ανησυχία, δέος, φρίκη, τρομάρα, φοβία, πανικός
- **Απόλαυση:** ευτυχία, χαρά, ανακούφιση, ικανοποίηση, ευεξία, ευαρέσκεια, διασκέδαση, καμάρι, αισθητική απόλαυση, ενθουσιασμός, τέρψη, ηδονή, ευφορία, κέφι, έκσταση και στην ακραία μορφή της μανία
- **Αγάπη:** αποδοχή, φιλικότητα, εμπιστοσύνη, τρυφερότητα, ευγένεια, ταίριασμα, αφοσίωση, λατρεία, ξεμυάλισμα, έρωτας
- **Έκπληξη:** σοκ, κατάπληξη, θαυμασμός, απορία
- **Αποστροφή:** περιφρόνηση, δυσφορία, απέχθεια, φρίκη, αηδία.
- **Ντροπή:** ενοχή, αμηχανία, απογοήτευση, τύψεις, ταπείνωση, εξευτελισμός, καταισχύνη, συστολή

Υπάρχουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα;

Για παράδειγμα:

- Είναι η θλίψη για τον πόνο συνανθρώπων μας αρνητική;
- Είναι η χαρά για την κακοτυχία κάποιου αντιπαθητικού σε εμάς θετική;
- Είναι ο θυμός για την αδικία αρνητικός;
- Είναι ο φόβος που μας συνετίζει από παράτολμες συμπεριφορές αρνητικός;

Δεν υπάρχουν θετικά ή αρνητικά συναισθήματα, αλλά το πώς τα βιώνουμε εμείς ως ευχάριστα ή δυσάρεστα αναλόγως από ποια σκοπιά τα βλέπουμε βάσει των εμπειριών που διαμορφώνουν τον τρόπο που βλέπουμε την υποκειμενική μας πραγματικότητα.

Υπάρχουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα;

“Υπερνίκησα τον εαυτό μου που υπέφερε, κουβάλησα τη στάχτη μου στο βουνό, επινόησα μια πιο φωτεινή φλόγα. Και, για δεξ! Το φάντασμα εξαφανίστηκε από μπροστά μου! (...)

Κι εκείνη η σύντομη παραφροσύνη της ευτυχίας, που τη γνωρίζει μόνο εκείνος που υποφέρει περισσότερο απ' όλους (...)

Nietzsche

Συναισθήματα και τέχνη

Ο Vincent van Gogh είπε: “Οι ζωγραφικοί πίνακες έχουν μια δική τους ζωή, τη ζωή που πηγάζει από την ψυχή του καλλιτέχνη”

Κάθε εικόνα μεταφέρει ένα μήνυμα. Μπορεί, επομένως, να μεταφέρει και ένα ή παραπάνω συναισθήματα!

Τι συναίσθημα σας
προκαλούν οι παρακάτω
πίνακες;

στρατήγησιν
απόστολῶν
πληροῦσι
καὶ νῦν
πρόνοια
ἐκείνων
ἀποστολῶν
καὶ νῦν
ἐρωτοῦσι
ἐκείνων

ενοχή ικανοποίηση περιφρόνηση έκπληξη
εχθρότητα αδιαφορία εμπιστοσύνη θαυμασμός
αυτοπεποίθηση έρωτας έκσταση ντροπή
λύπη δέος τρόμος ευχαρίστηση
απελπισία μοναξιά ζήλια έξαψη
ανακούφιση αμηχανία απορία ευτυχία
πληρότητα στοργή αγάπη φόβος άγχος
θλίψη περηφάνια αηδία αρμονία χαρά
πάθος φρίκη συμπόνια συστολή
ανηδονία τύψεις πένθος έλεος μίσος
θυμός ζήλος φθόνος δυσπιστία λαγνεία
συγκίνηση αγωνία απόρριψη απογοήτευση
ανυπομονησία έχθρα δυστυχία ανία



Self-Portrait, 1899
Pierre-Auguste Renoir

Αναμνήσεις

ΣΤΟΧΑΣΜΟΣ, ΕΣΤΙΑΣΗ

ΚΑΛΟΣΥΝΗ

ΑΠΟΓΝΩΣΗ ΓΑΛΗΝΗ

ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ ΓΑΛΗΝΗ

Αυτοπεποίθηση, σπιρτάδα, / σεβασμό,

ΘΛΙΨΗ, θλιψη

ΜΟΝΑΞΙΑ - ΑΠΟΡΙΑ (ΣΕΒΑΣΜΟ)

κουρασμένος, συγκίνηση

ΗΡΕΜΙΑ

Σχόλιο: Τι κρίμα, που τώρα που έμαθα να ζω ... φεύγω!



Mona Lisa (1503 - 06)
Leonardo da Vinci

Σεβασμό

ΗΡΕΜΙΑ ,ΟΜΟΡΦΙΑ, ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΘΛΙΨΗ ΑΡΧΟΝΤΙΑ

ΗΡΕΜΙΑ

ΑΣΑΦΕΙΑ

αυταρέσκεια, ειρωνεία, δέος/

ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΗΡΕΜΙΑ

μυστήριο

ΗΡΕΜΙΑ- ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑ- ΑΝΗΔΟΝΙΑ(ΘΑΥΜΑΣΜΟ-ΜΙΣΟΣ-ΖΗΛΕΙΑ)

ηρεμία, γαλήνη, μυστήριο έκφρασης

ΜΑΓΕΙΑ

ΕΡΩΤΙΣΜΟΣ-ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ



Portrait of Dora
Maar (1937)
Pablo Picasso

Αμηχανία

ΑΝΤΙΘΕΣΗ,

ΑΙΝΙΓΜΑ

ΥΠΟΚΡΙΣΙΑ ΕΚΠΛΗΞΗ

ΖΗΛΙΑ ΑΠΑΘΕΙΑ

άνεση, πάθος,

ΤΡΕΛΑ ΑΜΗΧΑΝΙΑ

τρέλα αμηχανία

(ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟ-ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ)

πληρότητα, λαγνεία

ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ, ΑΠΟΡΙΑ.

ΔΙΠΡΟΣΩΠΙΑ



Girl with a pearl earring
(1665)

Johannes Vermeer

Αναζήτηση

ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΘΑΡΟΤΗΤΑ

ΑΘΩΟΤΗΤΑ ΗΡΕΜΙΑ

ΑΝΑΤΑΣΗ ΧΑΡΑ

ΑΓΑΠΗ ΕΡΩΤΑΣ

έκπληξη, /

ΟΜΟΡΦΙΑ

ομορφιά

ΕΥΑΡΕΣΚΕΙΑ - ΟΜΟΡΦΙΑ (ΓΑΛΗΝΗ)

απορία, μοναξιά

ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ

ΛΑΓΝΕΙΑ



N. G. G. G.
G. G. G.

Γιάντες, (1878)
Νικόλαος Γύζης

Θλίψη

ΑΠΟΡΙΑ ΦΟΒΟΣ ΕΚΠΛΗΞΗ

ΥΠΕΡΟΨΙΑ

ΠΕΡΙΣΚΕΨΗ ΕΡΩΤΑΣ

ΠΟΝΟΣ ΚΛΑΜΑ

θλίψη, / συμπόνια,

ΠΟΝΟΣ

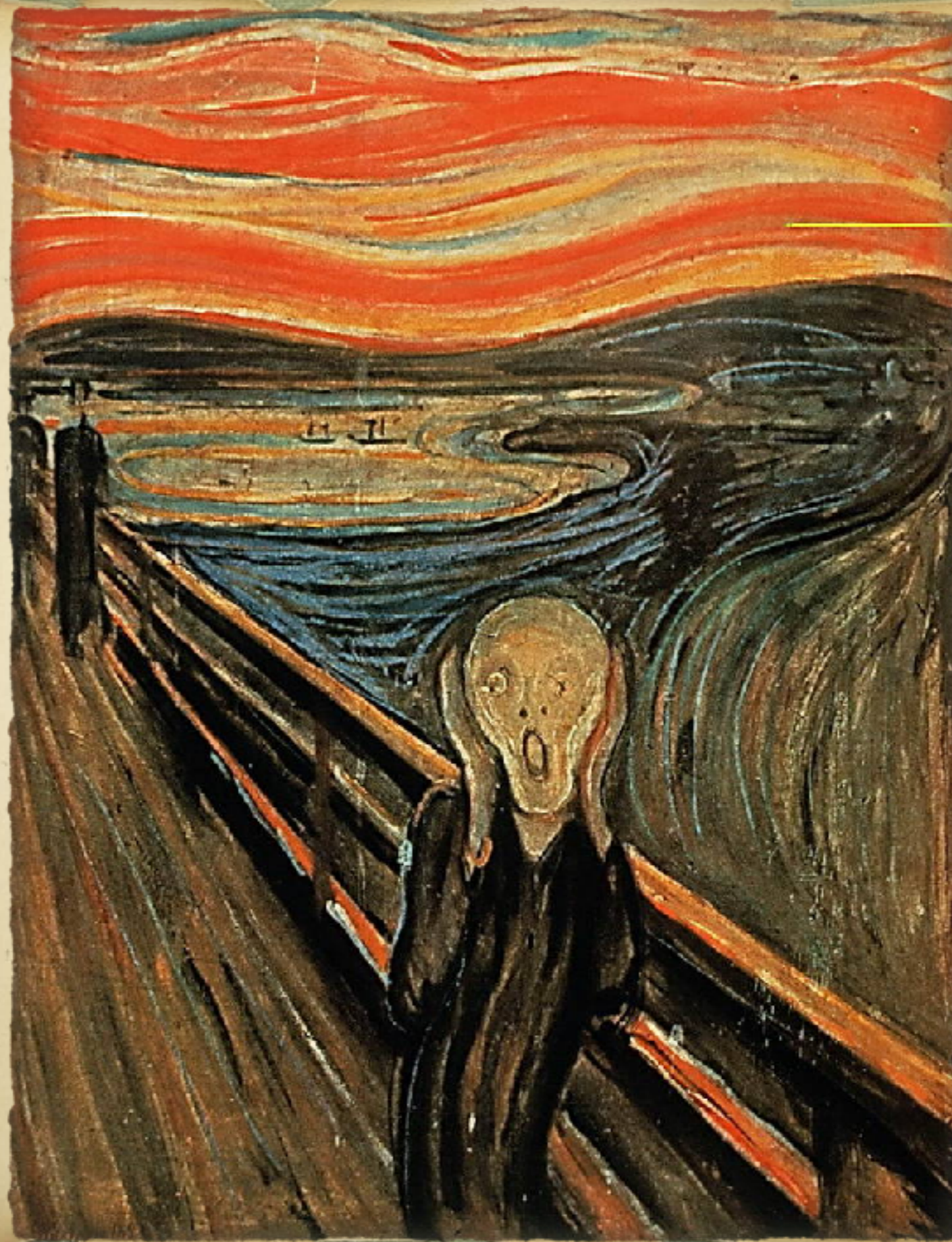
πόνος δέος

ΚΑΗΜΟ-ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ (ΘΛΙΨΗ-ΠΑΡΑΠΟΝΟ)

πένθος, απογοήτευση

ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ,

ΣΤΩΙΚΟΤΗΤΑ



The Scream, 1893
Edvard Munch

Απομόνωση

ΦΟΒΟΣ ΑΠΟΓΝΩΣΗ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ

ΑΠΟΓΝΩΣΗ ΦΟΒΟ ΤΡΟΜΟ

ΑΠΟΓΝΩΣΗ ΟΔΥΝΗ

ΦΟΒΟΣ

τρόμος, φόβο , φρίκη/

ΤΡΟΜΟΣ ΚΡΑΥΓΗ

τρόμος τρέλα

ΠΟΝΟΣ-ΟΡΓΗ-ΘΛΙΨΗ (ΦΟΒΟ)

πόνος, φόβος, φρίκη

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ, ΣΚΕΨΗ

ΠΟΝΟΣ



Guernica (Γκερνίκα) (1937)
Pablo Picasso

Προβληματισμό

ΑΝΑΣΤΑΤΩΣΗ ΑΓΩΝΙΑ ΤΡΟΜΟ

ΑΝΑΣΤΑΤΩΣΗ

ΑΠΟΤΡΟΠΙΑΣΜΟΣ ΟΔΥΝΗ

ΑΠΟΓΝΩΣΗ ΦΟΒΟΣ

τρόμο, πόνο

ΜΠΕΡΔΕΜΑ ΜΥΣΤΗΡΙΟ

χάος

ΑΝΑΣΤΑΤΩΣΗ-ΛΑΓΝΕΙΑ -ΦΡΙΚΗ (ΦΟΒΟΣ-ΑΠΕΧΘΕΙΑ)

έχθρα, απογοήτευση

ΦΟΒΟΣ

ΤΡΟΜΟΣ-ΦΟΒΟΣ



Η Ψυχή του Καλλιτέχνη (1893)
Νικόλαος Γύζης

Ελπίδα

ΟΜΟΡΦΙΑ ΓΑΛΗΝΗ

ΡΟΜΑΝΤΙΣΜΟ ΗΡΕΜΙΑ ΑΓΝΟΤΗΤΑ

ΗΡΕΜΙΑ ΓΑΛΗΝΗ

ΧΑΛΑΡΩΣΗ

ρομαντισμός, προβληματισμός, άγχος

ΓΑΛΗΝΗ

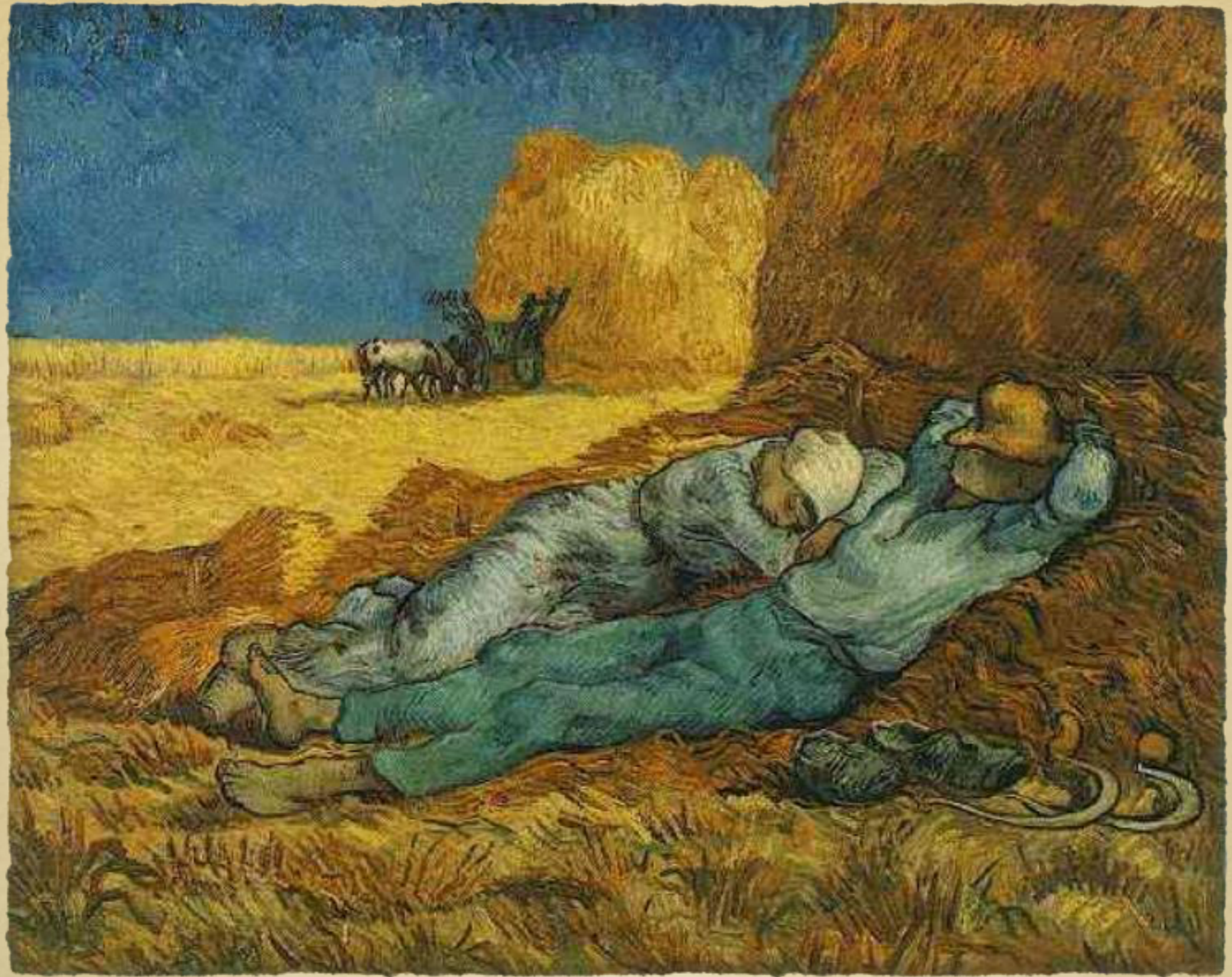
ομορφιά -γαλήνη

ΣΚΕΨΗ-ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟ (ΕΡΩΤΑ)

αποδοχή, συμβιβασμός

ΑΓΧΟΣ, ΘΛΙΨΗ

ΜΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ



The siesta (after Millet), 1880
Vincent van Gogh

Ανεμελεία

ΗΡΕΜΙΑ ΧΑΛΛΑΡΩΣΗ

ΧΑΛΛΑΡΩΣΗ ΗΡΕΜΙΑ ΓΑΛΗΝΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ

ΧΑΛΛΑΡΩΣΗ

ΗΡΕΜΙΑ

ηρεμία, χαλάρωση

ΑΝΑΠΑΥΣΗ ΤΑΛΛΑΙΠΩΡΙΑ

ταλαιπωρία

ΤΑΛΛΑΙΠΩΡΙΑ-ΧΑΛΛΑΡΩΣΗ (ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ)

ανάπαυση, χαλάρωση

ΧΑΛΛΑΡΩΣΗ

ΑΝΑΠΑΥΣΗ



Death in the Sick Chamber
(1899)

Edvard Munch,

Οίκτο

ΘΛΙΨΗ ΠΟΝΟΣ ΑΔΥΝΑΜΙΑ

ΠΟΝΟΣ ΘΛΙΨΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΘΛΙΨΗ ΠΟΝΟΣ

ΠΟΝΟΣ ΦΟΒΟΣ

απόγνωση, θλίψη, πένθος

ΠΟΝΟΣ ΘΛΙΨΗ

πόνος θλίψη

ΘΛΙΨΗ-ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ -ΠΕΝΘΟΣ (ΠΑΝΙΚΟΣ)

αποστροφή, απελπισία, μη αποδοχή

ΘΛΙΨΗ, ΠΟΝΟΣ, ΠΙΕΣΗ.

ΤΑΡΑΧΗ-ΑΝΑΣΤΑΤΩΣΗ



Γέρος άνδρας σε θλίψη
(Στο Κατώφλι της Αιωνιότητας)

Old Man in Sorrow
(On the Threshold of Eternity) 1890
Vincent van Gogh

Απόγνωση

ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ ΑΠΟΓΝΩΣΗ

ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ ΘΛΙΨΗ

ΑΠΟΓΝΩΣΗ ΠΟΝΟΣ

ΘΛΙΨΗ ΠΟΝΟΣ

θλίψη, μοναξιά, απόγνωση

ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ

απογοήτευση μοναξιά

ΜΕΓΑΛΗ ΘΛΙΨΗ

πλήρης απογοήτευση, φόβος θανάτου

ΠΟΝΟΣ, ΦΟΒΟΣ, ΘΛΙΨΗ.

ΑΠΟΓΝΩΣΗ



Dancers (2003)
Fernando Botero

Ευθυμία

ΤΡΕΛΗ ΧΑΡΑ

ΧΑΡΑ ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟ ΕΥΦΟΡΙΑ

ΧΑΡΑ ΚΕΦΙ

ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΧΑΡΑ

χαρά, ευτυχία, ερωτισμό, ρομαντισμό

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΑΓΑΠΗ

χαρά πληρότητα

ΑΓΑΠΗ-ΕΡΩΤΑΣ (ΧΑΡΑ)

διασκέδαση, απόλαυση

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

ΧΑΡΑ



Le Désespéré (The Desperate Man, Ο απελπισμένος
άνδρας), self-portrait, (1844 - 45), Gustave Courbet

ΤΡΟΜΟΣ

ΤΡΟΜΟΣ

Πανικός

ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ ΑΠΟΡΙΑ ΑΠΟΓΝΩΣΗ

ΤΡΟΜΟΣ ΠΑΝΙΚΟΣ

ΦΡΙΚΗ ΑΠΟΓΝΩΣΗ

απελπισία, ταραχή, άγχος

ΤΑΡΑΧΗ ΦΡΙΚΗ

απόγνωση αγωνία

ΑΠΕΛΠΙΣΙΑ-ΠΑΝΙΚΟΣ (ΑΝΑΣΤΑΤΩΣΗ-ΑΠΟΓΝΩΣΗ)

αναστάτωση, φόβος, τρόμο μ αυτό που αντικρίζει.

ΑΓΧΟΣ, ΑΠΟΓΝΩΣΗ



The Uprising, 1863, Honoré Daumier

Μαχητικότητα

ΠΑΛΜΟΣ ΕΝΤΑΣΗ

ΑΝΤΑΡΣΙΑ ΕΝΤΑΣΗ ΠΑΛΜΟ

ΕΝΤΑΣΗ ΤΟΛΜΗ

ΤΟΛΜΗ

δύναμη, αποφασιστικότητα

ΘΥΜΟΣ

θυμός αγωνία απελπισία

ΕΝΤΑΣΗ-ΘΥΜΟΣ (ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ)

ανυπομονησία, έξαψη

ΑΓΑΝΑΚΤΗΣΗ

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ



Το πρώτο πρωί του κόσμου, 1960
Νίκος Χατζηκυριάκος-Γκίκας

Ελπίδα

ΗΡΕΜΙΑ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

ΓΑΛΗΝΗ ΗΡΕΜΙΑ

ΧΑΡΑ ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

ΗΡΕΜΙΑ ΓΑΛΗΝΗ

ευτυχία, αισιοδοξία

ΗΡΕΜΙΑ ΓΑΛΗΝΗ

χαρά

ΟΜΟΡΦΙΑ-ΓΑΛΗΝΗ-ΑΡΜΟΝΙΑ-ΧΑΡΑ

γαλήνη, ευχαρίστηση.

ΗΡΕΜΙΑ, ΓΑΛΗΝΗ.

ΗΡΕΜΙΑ

Και τώρα;

Συζήτηση...