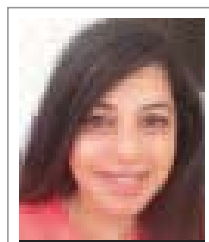


# Συναισθήματα... Η σοφία των αιώνων!

**Σ**κεφτήκατε ποτέ πώς θα ήταν καλύτερη η ζωή σας χωρίς οδυνηρά συναισθήματα; Πόσες φορές ευχηθήκατε να μπορούσατε να διώξετε μακριά τη λύπη, τον θυμό, ή τον φόβο που νιώσατε; Αναρωτηθήκατε καθόλου για ποιον λόγο οι άνθρωποι νιώθουμε μοναξιά, άγχος ή απογοήτευση; Αναμφίβολα, στην καθημερινή μας ζωή οι άνθρωποι συχνά καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε δυσάρεστες προκλήσεις, εμπειρίες ή καταστάσεις που προκαλούν διάφορα "αρνητικά" συναισθήματα, τα οποία συχνά βιώνονται ως ανεπιθύμητα. Το παράδοξο είναι ότι τα συναισθήματα αυτά μπορεί να βρίσκονται εκεί για να σας προστατεύσουν, όπως ακριβώς ένας καλός φίλος. Θα προσπαθούσατε ποτέ να διώξετε τον καλύτερό σας φίλο μακριά όταν τον χρειαζόσασταν ή μήπως θα τον αγκαλιάζατε ζητώντας τη βοήθειά του;



Της **Μαρίας Παντελή\***

Αν και τα συναισθήματα καταλαμβάνουν σημαντικό χώρο στην καθημερινότητά μας, εντούτοις είναι δύσκολο να τα ορίσουμε. Τα συναισθήματα είναι ψυχικές και σωματικές καταστάσεις που αποτελούνται

από διάφορες φυσιολογικές, συμπεριφορικές και ψυχολογικές διαδικασίες. Λόγου χάρη, αν κάποιος προσπαθήσει να μας ληστέψει, είναι πιθανόν να αισθανθούμε φόβο και να κάνουμε διάφορες αρνητικές σκέψεις, λόγω του ότι κρίνουμε την κατάσταση επικίνδυνη. Ταυτόχρονα, αυτό μπορεί να αυξήσει τον καρδιακό μας παλμό έτσι ώστε να μπορέσουμε να τρέξουμε μακριά από τον ληστή και να εξασφαλίσουμε ότι είμαστε ασφαλείς. Με παρόμοιο τρόπο και άλλα συναισθήματα που συχνά θεωρούμε "αρνητικά" μάς κινητοποιούν και μας βοηθούν να προστατεύσουμε τον εαυτό μας. Σκεφτείτε για παράδειγμα ένα οικείο σας πρόσωπο που πρόσφατα διαγνώστηκε με μια σοβαρή ασθένεια και αισθάνεται έντονο άγχος. Το συναίσθημα αυτό τον παρακινεί να αναζητήσει βοήθεια και τρόπους θεραπείας. Αν δεν αισθανόταν άγχος, ενδεχομένως να μην είχε κίνητρο να αντιμετωπίσει την ασθένεια και να προστατευθεί. Τα συναισθήματα λοιπόν δραματίζουν σημαντικό ρόλο στην επιβίωσή μας και είναι έτοιμα ανά πάσα στιγμή να λάβουν δράση όταν απειλούμαστε, όπως θα έκανε κάθε καλός φίλος για εμάς. Παράλληλα, τα συναισθήματα μάς βοηθούν να επικοινωνούμε με τους άλλους ανθρώπους και συμβάλλουν στην ανάπτυξη και διατήρηση των κοινωνικών μας σχέσεων. Θυμηθείτε την τελευταία φορά που κάποιο οικείο σας πρόσωπο ήταν στενοχωρημένο. Πολύ πιθανόν οι αλλαγές στις εκφράσεις του προσώπου του να σας βοήθησαν να κατανοήσετε πώς αισθανόταν και να σας παρακίνησαν να συνδεθείτε μαζί του. Από την άλλη μεριά, φανταστείτε μια ζωή χωρίς συναισθήματα, χωρίς να υπάρχει το συναίσθημα της χαράς, όταν επιτυ-



χνάουμε κάποιο στόχο, ή της λύπης όταν βιώνουμε μια απώλεια. Τα συναισθήματα εμπλουτίζουν και γεμίζουν τη ζωή μας με νόημα. Με άλλα λόγια, τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματα μάς βοηθούν να ικανοποιήσουμε τις σωματικές και ψυχικές μας ανάγκες, να κατανοήσουμε τι πραγμα-

τικά αξίζει στη ζωή μας και μας ωθούν προς την "πληρότητα". Όπως χαρακτηριστικά επισήμανε ένας σημαντικός κοινωνικός νευροεπιστήμονας, ο John Cacioppo (2017), "Η πείνα φροντίζει το φυσικό μας σώμα. Η μοναξιά φροντίζει το κοινωνικό μας σώμα, το οποίο πρέπει να επιβιώσει και να ευημερήσει". Δεν είναι τυχαίο λοιπόν που ο Lazarus (1991), ένας γνωστός ψυχολόγος στον χώρο των συναισθημάτων, στην προσπάθειά του να περιγράψει όλες αυτές τις ευεργετικές επιδράσεις των συναισθημάτων τα χαρακτήρισε ως "τη σοφία των αιώνων".

Σύγχρονα ευρήματα στον χώρο της ψυχολογίας και του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης (KEN) υποδεικνύουν ότι η αποφυγή συγκεκριμένων τόπων, ανθρώπων ή αντικειμένων που προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα και η μη έκφραση των

συναισθημάτων επιδρούν αρνητικά τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική μας υγεία. Κλείνοντας, η ικανότητα να αποδεχθούμε και να "αγκαλιάσουμε" τα "συναισθήματα" ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας και ως "φίλους" που νοιάζονται πραγματικά για την προστασία μας, ενισχύει τις σχέσεις, την υγεία και την ευημερία μας.

Σε περίπτωση που θα θέλατε να μάθετε περισσότερες πληροφορίες για τις έρευνες που διεξάγονται στο KEN, σχετικά με τα συναισθήματα και τις επιδράσεις των τρόπων ρύθμισής τους στη ζωή μας, μπορείτε να επικοινωνήσετε με το KEN στο τηλέφωνο 22895190, ή να αποστείλετε ηλεκτρονικό μήνυμα στο [cap@ucy.ac.cy](mailto:cap@ucy.ac.cy).

\*BSc, MSc, MA, διδακτορική φοιτήτρια Κλινικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κύπρου

