

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ 2014-15

Α΄ ΤΑΞΗ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ



Η Συναισθηματική Νοημοσύνη

Γιατί το EQ είναι πιο σημαντικό από το IQ;

Daniel Goleman

13^η έκδοση ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

Ο καθένας μπορεί να θυμώσει - αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο -αυτό δεν είναι εύκολο.

Αριστοτέλη, Ηθικά Νικομάχεια

Στη φιλοσοφική του διερεύνηση γύρω από την αρετή, τον χαρακτήρα και την ευημερία, που πραγματεύεται στα Ηθικά Νικομάχεια, ο Αριστοτέλης βρίσκεται αντιμέτωπος με την πρόκληση να χειριστεί την συναισθηματική ζωή με τη νοημοσύνη. Τα πάθη μας, όταν ασκούνται σωστά, περιέχουν σοφία. Καθοδηγούν τη σκέψη μας, τις αξίες μας, την επιβίωσή μας. Αλλά μπορούν εύκολα να λοξοδρομήσουν και αυτό συμβαίνει πάρα πολύ συχνά. Όπως διέκρινε ο Αριστοτέλης, το πρόβλημα δεν είναι η συναισθηματικότητα, αλλά η καταλληλότητα του συναισθήματος και της έκφρασής του. Το ερώτημα είναι: πώς μπορούμε να εμφυσήσουμε νοημοσύνη στα συναισθήματά μας, πώς μπορούμε να ξαναφέρουμε την πολιτισμένη συμπεριφορά στις πόλεις μας και την αλληλεγγύη στην κοινωνία μας;

Τι είναι συναίσθημα;

Το συναίσθημα είναι ένας όρος για την ακριβή σημασία του οποίου οι ψυχολόγοι και οι φιλόσοφοι έριζαν για περισσότερο από έναν αιώνα. Στην πιο κυριολεκτική της έννοια, το Αγγλικό Λεξικό της Οξφόρδης ορίζει το συναίσθημα ως: **οποιαδήποτε αναταραχή ή αναστάτωση του νου, αίσθημα, πάθος. Οποιαδήποτε σφοδρή ή εξημμένη ψυχική κατάσταση.** Το συναίσθημα αναφέρεται σε ένα αίσθημα και στις συγκεκριμένες σκέψεις που προκαλεί, στις ψυχολογικές και βιολογικές καταστάσεις που το συνοδεύουν και στο σύνολο των τάσεων προς δράση. Υπάρχουν εκατοντάδες συναισθήματα, μαζί με τις προσμίξεις τους, τις ποικιλίες, τις

μεταλλάξεις και τις αποχρώσεις τους. Πράγματι, υπάρχουν πολύ περισσότερες αποχρώσεις συναισθημάτων από όσες λέξεις για να τα ορίσουν.

Οι ερευνητές εξακολουθούν να διαφωνούν ως προς το ποιά ακριβώς συναισθήματα πρέπει να θεωρηθούν πρωταρχικά, ποια δηλαδή αποτελούν το μπλε, το κόκκινο και το κίτρινο του ουράνιου τόξου των συναισθημάτων, από όπου πηγάζουν και όλες οι άλλες αποχρώσεις. Μερικοί θεωρητικοί προτείνουν κάποιες βασικές οικογένειες συναισθημάτων, παρόλο που δε συμφωνούν όλοι με αυτές. Οι κύριες υποψήφιες οικογένειες συναισθημάτων και μερικά από τα μέλη τους είναι τα εξής:

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

Το επιχείρημα ότι υπάρχουν λιγοστά κύρια συναισθήματα βασίζεται μέχρι ενός σημείου στην εργασία του Πωλ Έκμαν, στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο. Ο Έκμαν διατύπωσε την άποψη ότι οι συγκεκριμένες εκφράσεις για τέσσερα συναισθήματα (φόβος, θυμός, θλίψη, απόλαυση) αναγνωρίζονται από ανθρώπους που προέρχονται από διαφορετικούς πολιτισμούς σε όλο τον κόσμο,

στους οποίους περιλαμβάνονται και άνθρωποι που πιθανώς δεν χρησιμοποιούν και τη γραφή και φυσικά δεν έχουν ακόμα «μολυνθεί» από την έκθεσή τους σε κινηματογράφο ή τηλεόραση. Το γεγονός αυτό καταδεικνύει ότι τα συγκεκριμένα συναισθήματα είναι παγκόσμια. Ο Έκμαν έδειξε φωτογραφίες προσώπων που απεικόνιζαν με μεγάλη ακρίβεια εκφράσεις ανθρώπων σε ιδιαίτερα απομακρυσμένες περιοχές, όπως των Φορ της Νέας Γουινέας, μιας απομονωμένης φυλής που βρίσκεται ακόμα στη λίθινη εποχή πάνω στα υψόμετρα της χώρας, και ανακάλυψε ότι παντού οι άνθρωποι αναγνώριζαν τα ίδια βασικά συναισθήματα. Αυτή η παγκοσμιότητα των εκφράσεων του προσώπου παρατηρήθηκε πιθανότατα αρχικά από τον Δαρβίνο, ο οποίος τη θεώρησε ως απόδειξη ότι οι δυνάμεις της εξέλιξης είχαν χαράξει αυτά τα σημάδια στο κεντρικό νευρικό μας σύστημα.



Τα συναισθήματα μπορούν να ταξινομηθούν ανά οικογένειες ή ανά βασικές διαστάσεις. Θεωρούμε ότι οι βασικές οικογένειες - θυμός, θλίψη, φόβος, απόλαυση, αγάπη, ντροπή και λοιπά - ανάγονται σε υποδείγματα των άπειρων αποχρώσεων της συναισθηματικής μας ζωής. Κάθε μια από τις οικογένειες έχει έναν βασικό συναισθηματικό πυρήνα, απ' όπου προέρχονται τα συγγενικά της συναισθήματα στις άπειρες παραλλαγές τους. Στις εξωτερικές πτυχές υπάρχουν οι διαθέσεις, οι οποίες, τεχνικά μιλώντας, είναι πολύ πιο μεταλλαγμένες και πολύ πιο διαρκείς από τα συναισθήματα (ενώ είναι σχετικά σπάνιο να βρίσκεται κανείς, για παράδειγμα, στο απόγειο του θυμού όλη μέρα, δεν είναι τόσο σπάνιο να είναι για μεγάλο διάστημα κακόκεφος και ευερέθιστος, κατάσταση κατά την οποία εύκολα προκαλούνται σύντομες εκρήξεις θυμού). Πέρα από τις διαθέσεις υπάρχει η ψυχοσύνθεση, η έμφυτη ροπή προς μια συγκεκριμένη διάθεση που κάνει τους ανθρώπους μελαγχολικούς, ντροπαλούς ή πρόσχαρους. Και ακόμα, πέρα από αυτές τις συναισθηματικές προδιαθέσεις, υπάρχουν οι αναμφισβήτητες διαταραχές του συναισθήματος, με τις ανάλογες κλινικές τους εκδηλώσεις, όπως η κατάθλιψη ή το παθολογικό άγχος, στις οποίες ο άνθρωπος νιώθει αιωνίως παγιδευμένος σε μια τοξική κατάσταση.

Σε τι χρειάζονται τα συναισθήματα;

Με την καρδιά βλέπει κανείς σωστά. Το ουσιώδες είναι στο μάτι αόρατο.

Ο Μικρός Πρίγκιπας

ANTOINE DE SAINT EXUPERY

Μια συναισθηματική κληρονομιά της ανθρώπινης εξέλιξης είναι ο φόβος που μας ωθεί να προστατευτούμε από τον κίνδυνο. Αυτόματες αντιδράσεις έχουν χαραχθεί βαθιά στο νευρικό μας σύστημα, σύμφωνα με τους ισχυρισμούς των εξελικτικών βιολόγων, επειδή, επί μια πολύ μακρά και κρίσιμη περίοδο στην ανθρώπινη προϊστορία, από αυτές τις αντιδράσεις εξαρτιόταν άμεσα η επιβίωση ή ο θάνατος.

Ακόμα πιο σπουδαίο ρόλο έπαιζαν στο κύριο έργο της εξέλιξης: στην ικανότητα του ατόμου να φέρει στον κόσμο απογόνους που θα μπορούσαν να μεταβιβάσουν αυτές ακριβώς τις γενετικές προδιαθέσεις. Ενώ τα συναισθήματα μας υπήρξαν σοφοί καθοδηγητές μας για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα της εξέλιξής μας, τα νέα δεδομένα που παρουσιάζει ο πολιτισμός ξεπρόβαλαν με τέτοια ταχύτητα που ο αργός ρυθμός της εξέλιξης δεν μπορεί πια να προφθάσει.

Πράγματι, οι πρώτοι ηθικοί κανόνες και εντολές (ο Κώδικας του Χαμουραμί, οι Δέκα Εντολές των Εβραίων, τα Διατάγματα του Αυτοκράτορα Ασόκα) μπορούν να ερμηνευθούν ως απόπειρες να χαλιναγωγηθεί, να καθυποταχθεί και να εξημερωθεί η συναισθηματική ζωή. Καθώς περιέγραψε ο Φρόιντ στο έργο του με τίτλο «Ο Πολιτισμός Πηγή Δυστυχίας», η κοινωνία υποχρεώθηκε να επιβάλει από τα έξω κανόνες με στόχο να καθυποτάξει την πλημμυρίδα της συναισθηματικής περίσσειας που ξεχείλιζε τόσο αβίαστα από μέσα.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Κάποια συναισθήματα μας φαίνονται αυτονόητα και απλά, άλλα πάλι περίπλοκα και δύσκολα και άλλα μας τρομάζουν και προτιμάμε να τα κρύβουμε ή να τα αγνοούμε. Προσπαθήσαμε να μάθουμε λίγα πράγματα παραπάνω ώστε να τα καταλάβουμε καλύτερα και να μπορούμε να τα διαχειριστούμε πιο εύκολα.

Αγάπη

Ορισμός: Η αγάπη είναι ένα συναίσθημα έντονης στοργής και προσωπικής αφοσίωσης. Στη φιλοσοφία, η αγάπη είναι μια αρετή που εκπροσωπεί την ανθρώπινη ευγένεια, συμπόνια και στοργή. Η αγάπη βρίσκεται στο κέντρο πολλών θρησκειών, (σύμφωνα με τη



χριστιανική φράση, «ὁ θεὸς ἀγάπη ἐστίν»), ή επίσης, οι Αγάπες, κοινές εστιάσεις των πρώτων Χριστιανών. Η αγάπη μπορεί επίσης να περιγραφεί ως δράση προς άλλους υποκινούμενες από συμπόνια. Ή, και ενέργειες προς άλλους βασισμένες στη στοργή.

Η λέξη αγάπη μπορεί να αναφέρεται σε μία πληθώρα διαφορετικών συναισθημάτων, καταστάσεων και συμπεριφορών. Τα συναισθήματα αυτά μπορούν να ποικίλουν από την επιθυμία για ρομαντική αγάπη (έρωτας), την πλατωνική αγάπη που ορίζει τη φιλία, την οικογενειακή αγάπη μεταξύ ατόμων με συγγενικούς δεσμούς έως και τη θρησκευτική αγάπη και αφοσίωση. Η μεγάλη αυτή ποικιλία των χρήσεων και εννοιών της λέξης, σε συνδυασμό με την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων που περιλαμβάνει, καθιστά δύσκολο τον ορισμό της αγάπης συγκριτικά με άλλες συναισθηματικές καταστάσεις. Η αγάπη στις διάφορες μορφές της αποτελεί κίνητρο σύναψης διαπροσωπικών σχέσεων, και λόγω της μεγάλης ψυχολογικής σημασίας της, είναι ένα από τα πιο συχνά θέματα έμπνευσης στις τέχνες.

Σύμφωνα με την επιστήμη, η αγάπη είναι μία εξέλιξη του ενστίκτου επιβίωσης, που αρχικά είχε σαν σκοπό να κρατήσει τους ανθρώπους κοντά, απέναντι σε απειλές καθώς και να διευκολύνει τη συνέχιση του είδους μέσω της αναπαραγωγής.

Αγωνία:

Ορισμός: Βγαίνει από την αρχαία λέξη <αγών, είναι ένα πολυσύνθετο δυσάρεστο συναίσθημα ή ψυχική κατάσταση, που χαρακτηρίζεται από καταπίεση, στενοχώρια, ανασφάλεια ή αβεβαιότητα μπροστά στον θάνατο ή γενικά στο μέλλον, λόγω εσωτερικών ή εξωτερικών (πραγματικών ή φανταστικών) οχληρών ή ανυπόφορων και οδυνηρών επικείμενων συνθηκών, απέναντι στις οποίες αισθανόμαστε αδύναμοι να αμυνθούμε. Η αγωνία εκδηλώνεται συνήθως και με ψυχοσωματικά συμπτώματα (αύξηση της πίεσης, παραληρηματική σκέψη, σύγχυση κ.λπ.)



Αισιοδοξία:

Ορισμός: Αισιοδοξία είναι να προσδοκεί κανείς έντονα ότι όλα θα πάνε καλά στη ζωή, ασχέτως των εμφανιζόμενων εμποδίων και των απογοητεύσεων.



Η αισιοδοξία είναι η στάση που έχουν οι άνθρωποι που τους εμποδίζει να πέσουν σε απάθεια, απελπισία ή κατάθλιψη, όταν αντιμετωπίζουν μια δυσκολία. Τεχνικά ορίζεται ως ο τρόπος που έχουν να ερμηνεύουν στον εαυτό τους τις αποτυχίες τους και τις επιτυχίες τους. Οι αισιόδοξοι άνθρωποι πιστεύουν πως μια αποτυχία οφείλεται σε παράγοντες που μπορούν να αλλάξουν με διαφορετική προσέγγιση, ώστε την επόμενη φορά να έρθει η επιτυχία. Βλέπουν δηλαδή την αναποδιά ως κάτι που μπορεί να διορθωθεί και θεωρούν πως το εμπόδιο δεν οφείλεται σε κάποιο προσωπικό τους μειονέκτημα από το οποίο δε μπορούν να ξεφύγουν. Αντίθετα με τον απαισιόδοξο, που η διανοητική στάση του τον οδηγεί στην απελπισία, στον αισιόδοξο ξυπνά την ελπίδα.

Ο ρόλος της αισιοδοξίας:

Η ικανότητα αυτή να συνεχίζει κάποιος παρά τις ήττες, συνδυασμένη με κάποιο ταλέντο, οδηγεί στην επιτυχία περισσότερο από τους ανθρώπους που διαθέτουν μόνο το ταλέντο αλλά καταθέτουν πιο γρήγορα τα όπλα όταν κάτι πάει στραβά. Η προϋπόθεση είναι να είναι η αισιοδοξία ρεαλιστική, καθώς η υπερβολικά αφελής αισιοδοξία συχνά αποβαίνει καταστροφική. Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα από έναν αισιόδοξο τρόπο σκέψης. Οι αισιόδοξοι είναι πιο υγιείς, πιο αποτελεσματικοί, αναρρώνουν γρηγορότερα, έχουν χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης και πετυχαίνουν υψηλότερες ακαδημαϊκές επιδόσεις.

Η αισιοδοξία διδάσκεται!

Σύμφωνα με το Daniel Goleman η αισιοδοξία διδάσκεται. Άλλοι ειδικοί προτείνουν πως η αισιοδοξία μπορεί να βελτιωθεί στο άτομο και δεν είναι αποκλειστικά κληρονομούμενη. Ιδίως οι γονείς έχουν κρίσιμο ρόλο στην ανάπτυξη της αισιοδοξίας των παιδιών τους και η δική τους ψυχική υγεία είναι καθοριστική.

Απαισιοδοξία



Ορισμός: Η απαισιοδοξία είναι η κατάσταση του νου κατά την οποία βλέπεις τη ζωή και όλες τις πτυχές της, αρνητικά. Είναι το αντίθετο της αισιοδοξίας. Η απαισιοδοξία μπορεί να είναι αποτέλεσμα παραγόντων που βιώνει το άτομο ή μπορεί να αποτελεί στοιχείο στο χαρακτήρα και τον τρόπο ζωής του ατόμου. Οι απαισιόδοξοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τη ζωή τους με μια αίσθηση ματαιότητας, ενώ βλέπουν τον κόσμο με ισχυρές δόσεις κυνισμού και αρνητισμού. Η απαισιοδοξία συχνά οδηγεί το άτομο στην παραίτηση και την απογοήτευση, ενώ μπορεί να βιώνει άγχος, ανησυχία και έντονη ανασφάλεια. Το απαισιόδοξο άτομο συχνά είναι διστακτικό, απορεί για την πορεία της ζωής του και έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η απαισιοδοξία έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με την εσωστρέφεια, αλλά και με τη συναισθηματική ισορροπία. Ακόμη, τα άτομα που νιώθουν απαισιοδοξία συχνά κατηγορούν τον εαυτό τους.

Απελπισία

Ορισμός: Κύριο χαρακτηριστικό της απελπισίας είναι το αίσθημα ότι όλα έχουν τελειώσει, ότι δεν υπάρχει καμία δυνατότητα επίλυσης της κατάστασης, ότι τα πράγματα ποτέ δεν πρόκειται να καλυτερεύσουν ή να αλλάξουν. Η απώλεια, ο πόνος, μια χρόνια ή σοβαρή ασθένεια, η αποτυχία, τα γηρατειά και τα λάθη αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας. Όλοι περνάμε στιγμές ή φάσεις που νιώθουμε απελπισία όταν βιώνουμε κινδύνους και προκλήσεις, ματαιώσεις και αβεβαιότητα, αδιέξοδα και εμπλοκές. Από εμάς τους ίδιους εξαρτάται να περιορίσουμε το βάθος και την έκταση του πόνου και να βοηθήσουμε τον εαυτό μας, ώστε να ξαναβρεί ψυχικά αποθέματα, ώστε να αντλήσει δύναμη για προσπάθεια.

Πότε είναι έντονη η απελπισία:

Η απελπισία είναι πιο έντονη στα γηρατειά καθώς υπάρχει μια συσσώρευση ματαιώσεων και απογοητεύσεων που προέρχονται από όλη τη ζωή του ατόμου. Τα προβλήματα του παρόντος μας θυμίζουν δυσκολίες και προβλήματα του παρελθόντος. Το ηλικιωμένο άτομο κουβαλά αναμνήσεις οδυνηρών γεγονότων, καταστάσεων και σχέσεων, ενώ όσα το βασανίζουν τόσο από το παρελθόν όσο και από το παρόν το κάνουν να νιώθει ανυπεράσπιστο και να βλέπει μπροστά του ένα αδιέξοδο. Η απελπισία γίνεται πιο έντονη όταν το άτομο νιώθει ανίκανο να μπορέσει να ανταπεξέλθει σε άμεσα προβλήματα καθώς μεγαλώνει και οι δυνάμεις του το εγκαταλείπουν.

Απογοήτευση

Ορισμός: Πρόκειται για το συναίσθημα της δυσαρέσκειας που ακολουθεί μια αποτυχία των προσδοκιών μας ή της ελπίδας μας να τα καταφέρουμε. Η λύπη και η απογοήτευση είναι συναισθήματα που μπορεί να βιώσει το άτομο ως απάντηση απέναντι σε μια δυσμενή έκβαση μιας απόφασης. Αποφάσεις ή επιλογές που δεν έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα δημιουργούν στο άτομο συναισθήματα απογοήτευσης και λύπης. Η απογοήτευση είναι ένα αρκετά σιωπηλό συναίσθημα. Δεν μας επιτρέπει να ξεσπάσουμε εύκολα. Συνήθως, μας κάνει να κλεινόμαστε στον εαυτό μας, να τον αμφισβητούμε, να αμφισβητούμε τις επιλογές μας και όσα έχουμε καταφέρει μέχρι σήμερα.

Σημαντικό ρόλο παίζει η σημασία που δίνουμε στις απογοητεύσεις που βιώνουμε, αλλά και ο τρόπος που τις επεξεργαζόμαστε και τις αναλύουμε. Επίσης, αυτό εξαρτάται από τις προσδοκίες που έχουμε από τον εαυτό μας, από τους άλλους, από καταστάσεις και σχέσεις. Πολλές φορές θεωρούμε ότι ξέρουμε καλά κάποιους ανθρώπους ή ότι μπορούμε να προβλέψουμε καταστάσεις και συμπεριφορές, με αποτέλεσμα όταν συμβαίνει το αντίθετο από αυτό που περιμέναμε, τότε η απογοήτευση είναι έντονη.

Η χειρότερη απογοήτευση είναι αυτή που νιώθουμε για τον εαυτό μας.

Οι πιο έντονες απογοητεύσεις προέρχονται από εμάς τους ίδιους. Μπορεί κάποιες φορές να αναζητούμε εξωτερικές πηγές για να αποδώσουμε την απογοήτευση που νιώθουμε, ωστόσο, σχεδόν πάντα πηγάζει από κάτι εσωτερικό, καθώς εμείς νιώθουμε έτσι για μια κατάσταση, για ένα γεγονός, για την έκβαση ενός συμβάντος. Πρόκειται για μια συναισθηματική αντίδραση που εξαρτάται από τις προσδοκίες που εμείς οι ίδιοι έχουμε δημιουργήσει.



Μεγαλώνοντας μαθαίνουμε ότι οι απογοητεύσεις είναι μέρος της ζωής μας και συμβάλλουν στην ωρίμανσή μας. Μπορούμε να διδαχθούμε, να μάθουμε, να βρούμε αποτελεσματικούς τρόπους ώστε την επόμενη φορά να αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας.

Αυτοεκτίμηση - Αυτοπεποίθηση

Ορισμός: Με τον όρο αυτοεκτίμηση εννοούμε τον βαθμό στον οποίο εκτιμούμε, σεβόμαστε αλλά και αποδεχόμαστε τον εαυτό μας όπως είναι. Με λίγα και απλά λόγια, είναι η εσωτερική αντίληψη που έχουμε για αυτό που είμαστε, με τα θετικά και τα αρνητικά μας στοιχεία. Είναι η αίσθηση ότι αξίζουμε καλά πράγματα στη ζωή, ανεξάρτητα από αντικειμενικά προσόντα, γνώσεις και ικανότητες. Όταν αναφερόμαστε στην αυτοεκτίμηση δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι συμπεριλαμβάνεται και

η αυτοπεποίθηση, που είναι η πίστη στις δυνατότητες και ικανότητές μας. Γιατί είναι σημαντική η αυτοεκτίμηση στους εφήβους;



Αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση είναι οι δύο κινητήριες δυνάμεις που μας ωθούν στη ζωή. Η αυτοεκτίμηση είναι ένα εσωτερικό συναίσθημα που καλλιεργείται από τη γέννηση και ολοκληρώνεται στην εφηβεία. Οι παράγοντες που την επηρεάζουν είναι οι εξής:

- DNA
- Η σχέση με τους γονείς
- Ο τρόπος διαπαιδαγώγησης
- Το κοινωνικό οικονομικό επίπεδο

Χαρακτηριστικά εφήβων με υψηλή αυτοεκτίμηση:

- Χαρούμενοι και ικανοποιημένοι με τον εαυτό τους
- Κοινωνικοί, επιλέγονται για φίλοι
- Δραστήριοι με πολλά ενδιαφέροντα
- Δοκιμάζουν νέα πράγματα
- Έχουν πιο ξεκάθαρους στόχους και όραμα
- Γνωρίζουν ποιοι είναι και τι θέλουν

Χαρακτηριστικά εφήβων με χαμηλή αυτοεκτίμηση

- Έχουν ευμετάβλητα συναισθήματα
- Δεν νιώθουν ικανοποιημένοι με αυτά που έχουν
- Ζηλιάρηδες, νιώθουν πάντα αδικημένοι
- Κοινωνικά αφανείς ή προσκολλώνται σε φιλίες
- Επικριτικοί, προσβάλλουν τους άλλους και σχολιάζουν αρνητικά
- Έχουν περιορισμένα ενδιαφέροντα
- Αποφεύγουν να δοκιμάσουν νέα πράγματα
- Ανασφαλείς και δεν παίρνουν μόνοι τους αποφάσεις
- Έχουν κρυμμένα συναισθήματα κατωτερότητας και αναξιότητας
- Δεν έχουν στόχους και επηρεάζονται εύκολα από τους άλλους
- Συνήθως χρησιμοποιούν αθέμιτους τρόπους για να κάνουν κάτι
- Μπλέκονται σε δολοπλοκίες, αντιγράφουν, λένε ψέματα και κατηγορούν τους άλλους
- Δεν γνωρίζουν ποιοι είναι και τι θέλουν

Εγωισμός



Ορισμός: Εγωισμός είναι η τάση να ευνοεί κανείς το προσωπικό συμφέρον του και να προάγει την δική του ευημερία έναντι των υπολοίπων. Καθώς ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον, η φυσική αυτή τάση για αυτοσυντήρηση περιορίζεται από την ηθική,

η οποία λαμβάνει υπόψη της και εξισορροπεί το καλό του καθενός με το καλό του συνόλου ή του διπλανού του. Ο εγωισμός που εκδηλώνεται ως η αγάπη του εαυτού σε μεγαλύτερο βαθμό από αυτόν που υποδεικνύουν οι συμβάσεις της ηθικής ονομάζεται φιλαντία. Όταν τροφοδοτείται από την αυταρέσκεια, ο εγωισμός χρωματίζεται και από αλαζονεία.

Ο εγωιστής επιδιώκει να περνάει πάντα το δικό του, κοιτά και εστιάζει στο ατομικό του συμφέρον, υποστηρίζει πάντα τη δική του οπτική χωρίς συμβιβασμούς ή υποχωρήσεις και φυσικά χωρίς να υπάρχει ενσυναίσθηση –δεν μπορεί δηλαδή να μπει στη θέση του άλλου και να τον καταλάβει. Βασική συνέπεια της συμπεριφοράς του εγωιστή είναι οι κακές διαπροσωπικές σχέσεις. Δεν επιτρέπει στους άλλους να τον γνωρίσουν, να δουν τον πραγματικό του εαυτό και τα συναισθήματά του. Η συμπεριφορά των άλλων απέναντί του είναι σκληρή και πολλές φορές απορριπτική. Ωστόσο, αν σκεφθούμε γιατί κάποιος μπορεί να συμπεριφέρεται εγωιστικά, η απάντηση ίσως είναι γιατί ο ίδιος νιώθει κατώτερος απέναντι στους άλλους και προβάλλοντας μια πλασματική εικόνα θέλει να κυριαρχήσει απέναντι στους άλλους και να νιώσει και ο ίδιος καλά με τον εαυτό του.

Ζήλια

Ορισμός: Η ζήλια μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένα συναίσθημα που εμφανίζεται, όταν ένα άτομο υστερεί απέναντι σε κάποιο άλλο, από



πλευράς πλούτου, ικανοτήτων, η ταλέντου, ή επιθυμεί διακαώς κάτι που κάποιος άλλος έχει στην κατοχή του. Σ' αυτήν την περίπτωση η ζήλια εκδηλώνεται ως η επιμονή του ανθρώπου να αποκτήσει κάτι που έχει ο συνάνθρωπος του ή, αν δε μπορεί να το αποκτήσει ο ίδιος, εύχεται (και συνήθως προσπαθεί να καταφέρει) να μην το έχει ούτε ο συνάνθρωπός του. Το συναίσθημα αυτό αρκετά συχνά αγγίζει τα όρια της εμμονής.

Ο Μπέρτραντ Ράσελ απεφάνθη ότι η ζήλια είναι μία από τις κυριότερες αιτίες της δυστυχίας. Είναι μια συνήθης και πλέον ατυχής πλευρά της ανθρώπινης φύσης, διότι δεν είναι μόνο αυτός που ζηλεύει δυστυχισμένος, αλλά επιθυμεί να προκαλέσει δυστυχία και στους γύρω του. Παρόλο που η ζήλια ως συναίσθημα είναι γενικά αρνητικό, ο Ράσελ πίστευε ότι η ζήλια ήταν η κινητήριος δύναμη που έσπρωξε τους ανθρώπους προς τη Δημοκρατία και πρέπει να ενταθεί, προκειμένου να επιτευχθεί ένα καλύτερο πολιτικό σύστημα.

Ο Αριστοτέλης στην "Ρητορική" όρισε την Ζήλια (φθόνο) ως τον πόνο που προκαλεί η τύχη των άλλων, ενώ ο Καντ όρισε τη ζήλια ως *«μία απροθυμία να δει κάποιος την δική του ευημερία, επισκιάζοντας την από την ευημερία κάποιου άλλου, επειδή το πρότυπο που χρησιμοποιεί δεν έχει εγγενή σχέση με την δική του ευημερία, παρά μόνο στο πλαίσιο σύγκρισης της δικής του ευημερίας με των άλλων.»*

Θυμός

Ορισμός: Ο θυμός είναι ένα έντονο συναίσθημα πάθους, προκαλούμενο συνήθως από κάποια ταραχή, προσβολή ή άρνηση. Ως αποτέλεσμα μπορεί να είναι η αντεκδίκηση (που μπορεί να καταλήξει σε κάτι μοιραίο) ή η σιωπή. Γενικά οι συνέπειες που μπορεί να υπάρχουν



είναι ψυχικές (όπως οι ενοχές) ή σωματικές (όπως ένα καρδιακό επεισόδιο).

Το κίνητρο του θυμού είναι η αίσθηση του κινδύνου. Μια προσβολή, ένας «άδικος» ή βίαιος εκφοβισμός, ο εξευτελισμός, η απογοήτευση από τη μη επίτευξη σημαντικών στόχων, ξεκινούν συνήθως τη διαδικασία του θυμού. Η κατάσταση αυτής της συναισθηματικής εγρήγορσης, οφειλόμενης σε ένα τέτοιο γεγονός, μπορεί να διαρκέσει για ώρες ή και ημέρες. Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα, που όπως και τα υπόλοιπα, συνοδεύεται από ψυχολογικές και βιολογικές αλλαγές. Είναι μία συναισθηματική κατάσταση που η έντασή της ποικίλει, από έναν απλό ερεθισμό μέχρι έντονη μανία και οργή. Όταν θυμώνουμε οι χτύποι της καρδιάς και η πίεσή μας ανεβαίνουν και το ίδιο συμβαίνει και με τις ορμόνες μας, την αδρεναλίνη και τη νοραδρεναλίνη. Η ενστικτώδης, φυσική έκφραση του θυμού είναι η επιθετική αντίδραση. Ο θυμός είναι μία φυσική και προσαρμοσμένη απάντηση στην απειλή. Ενέχει δυναμικά, συνήθως επιθετικά συναισθήματα και συμπεριφορές που μας επιτρέπουν να πολεμήσουμε και να αμυνθούμε όταν μας επιτίθενται. Μία συγκεκριμένη ποσότητα θυμού είναι αναγκαία για την επιβίωσή μας. Από την άλλη όμως δεν μπορούμε και να επιτιθέμεθα σε κάθε άτομο όταν αυτό μας ενοχλεί ή μας κατηγορεί. Υπάρχουν νόμοι, νόρμες και φυσικά κοινή λογική που βάζουν όρια στο που μπορεί να φτάσει ο θυμός μας.

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν μία ποικιλία από συνειδητά και ασυνείδητα στάδια για να αντιμετωπίσουν τα θυμωμένα συναισθήματά τους. Οι τρεις βασικές διαδικασίες είναι η έκφραση, η καταστολή και η ηρεμία. Η κατηγορηματική και όχι επιθετική έκφραση του θυμού είναι η πιο υγιής έκφρασή του. Για να επιτευχθεί όμως αυτό, χρειάζεται να μάθουμε πώς να γνωρίζουμε τι πραγματικά θέλουμε, πώς να το παίρνουμε και κυρίως χωρίς να πληγώνουμε τους άλλους. Γινόμενοι κατηγορηματικοί

δεν σημαίνει ότι γινόμαστε πειστικοί ή απαιτητικοί, σημαίνει ότι σεβόμαστε τους άλλους και κυρίως τον εαυτό μας.



Ένα άλλο στάδιο του θυμού, είναι η καταστολή του και ο μεταβολισμός του προς μία άλλη κατεύθυνση.. Ο στόχος είναι να καταστείλουμε το θυμό και να τον μετατρέψουμε σε εποικοδομητική συμπεριφορά. Ο κίνδυνος σε αυτή την μορφή έκφρασης είναι ότι αν δεν εξωτερικευθεί ο θυμός μπορεί να γυρίσει προς το εσωτερικό μας, προς τον

εαυτό μας. Ο θυμός που στρέφεται προς τον εαυτό μας, μπορεί να προκαλέσει υπερένταση, υψηλή πίεση ή ακόμα και κατάθλιψη.

Ο θυμός που δεν εκφράζεται μπορεί να προκαλέσει και άλλα προβλήματα. Μπορεί να οδηγήσει σε παθολογικές εκφράσεις του θυμού, όπως παθητική επιθετικότητα ή μία προσωπικότητα που δείχνει κυνική και εχθρική. Οι άνθρωποι που επικρίνουν συνέχεια τους άλλους και κάνουν κυνικά σχόλια, δεν έχουν μάθει να εκφράζουν εποικοδομητικά το θυμό τους. Δεν μας εκπλήσσει που δεν έχουν και επιτυχημένες σχέσεις.

Τέλος, επέρχεται η ηρεμία. Αυτό σημαίνει ότι όχι μόνο υπάρχει έλεγχος της εξωτερικής συμπεριφοράς, αλλά επίσης έλεγχος και των εσωτερικών απαιτήσεων, προλαμβάνοντας και ηρεμώντας τους καρδιακούς ρυθμούς, ηρεμούμε τον εαυτό μας και αφήνουν τα συναισθήματα στην άκρη.

Οι θυμωμένοι άνθρωποι έχουν την τάση να βγάζουν βιαστικά συμπεράσματα, να ενεργούν πάνω σε αυτά και κάποια από αυτά να είναι ανακριβή. Το πρώτο πράγμα που χρειάζεται να κάνετε αν βρεθείτε σε δύσκολη θέση είναι να ηρεμήσετε και να σκεφτείτε πιο διεξοδικά τις απαντήσεις σας. Μην πείτε το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό σας, αλλά κατεβάστε ταχύτητα και σκεφτείτε προσεκτικά τι θέλετε να πείτε. Την ίδια στιγμή ακούστε προσεκτικά τι έχει να πει το άλλο πρόσωπο και πάρτε το χρόνο σας πριν απαντήσετε.

Ματαίωση

Ορισμός: Η ματαίωση έρχεται ως αποτέλεσμα της αδυναμίας μας να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες και επιθυμίες μας μέσω των ενεργειών και των προσπαθειών μας.



Πότε νιώθουμε ματαίωση;

Οι άνθρωποι αισθανόμαστε ματαίωση όταν κάτι μας εμποδίζει να επιτύχουμε ένα επιθυμητό αποτέλεσμα. Ενώ σε γενικές γραμμές, όταν οι επιθυμίες και οι ανάγκες μας εκπληρώνονται νιώθουμε ικανοποίηση, κάθε φορά που κάτι μας κλείνει το δρόμο προς τους σκοπούς μας μπορεί να νιώθουμε απογοητευμένοι, ευερέθιστοι και θυμωμένοι. Όσο πιο σημαντική είναι η ανάγκη/επιθυμία μας δε, τόσο μεγαλύτερη η ματαίωση που αισθανόμαστε.

Αυτό το τελευταίο έχει μεγάλη σημασία γιατί έχει να κάνει με την αίσθηση ελέγχου που έχουμε ανάγκη για να αισθανόμαστε καλά. Οι άνθρωποι νιώθουμε πιο χαρούμενοι με τη ζωή μας ανάλογα με το βαθμό προσωπικού ελέγχου που έχουμε επάνω σ' αυτή. Σε μια κατάσταση, όπου έχουμε λίγο ή ελάχιστο έλεγχο στο πως θα εξελιχθούν τα πράγματα, το πιθανότερο είναι να μην αισθανόμαστε χαρούμενοι και ευχαριστημένοι. Ο λόγος είναι απλός: η αίσθηση ότι δεν έχουμε τον έλεγχο μας γεμίζει συναισθήματα ανασφάλειας και αβεβαιότητας, ακριβώς γιατί νιώθουμε ότι είμαστε στο έλεος μιας κατάστασης ή ενός προσώπου. Αυτό συμβαίνει και στην περίπτωση της ματαίωσης.

Πώς μπορούμε να πάψουμε να νιώθουμε ματαίωση;

Έχοντας ανατρέξει σε καταστάσεις όπου έχουμε νιώσει ματαίωση σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό, είναι πιο εύκολο να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να πάψουμε να βρισκόμαστε σε αυτή τη δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση.

Δύο βασικοί δρόμοι υπάρχουν για να πάψουμε να αισθανόμαστε ματαίωση. Είτε, με κάποιο τρόπο να εκπληρωθούν οι ανάγκες και οι επιθυμίες μας, είτε να πάψουμε να επιδιώκουμε να τις εκπληρώσουμε. Ορισμένες φορές ίσως να αποφασίσουμε να εγκαταλείψουμε εξ ολοκλήρου τις προσπάθειές μας να εκπληρώσουμε τις ανάγκες μας. Το όφελος που μπορούμε να έχουμε τότε είναι η αποφυγή του πόνου. Δεν είναι λίγες οι φορές που οι άνθρωποι εγκαταλείπουν τους

στόχους και τα όνειρά τους ακριβώς γιατί είναι λιγότερο επώδυνο να εγκαταλείψεις κάτι που ήλπιζες να πετύχεις παρά να επιμένεις- και μέσα από τη ματαίωση- να δοκιμάζεις διαρκώς νέους τρόπους προσέγγισης. Την ίδια στιγμή βέβαια, οι επιθυμίες και οι ανάγκες μας παραμένουν ανεκπλήρωτες με αποτέλεσμα να εξακολουθούμε να βιώνουμε τον πόνο που έρχεται από τα συναισθήματα που αρχικά μας οδήγησαν σε αυτή την κατάσταση.

Από την άλλη, είναι σοφό εκ μέρους μας να αποδεχτούμε ότι η ματαίωση είναι μέρος της ζωής και ότι ορισμένες φορές τα πράγματα όντως δεν εξαρτώνται από εμάς. Ίσως να μπορούμε να βρούμε μια εναλλακτική διαδρομή, αν είμαστε κολημένοι στην κίνηση, ή να πάμε σε ένα άλλο εστιατόριο, εάν το πρώτο ήταν κλειστό ίσως και όχι - κάποιες φορές δεν υπάρχει κάτι που να μπορούμε να κάνουμε. Η αποδοχή αυτής της αλήθειας είναι από μόνη της ικανή να μειώσει την ένταση της ματαίωσης: έτσι είναι η ζωή.

Μίσος

Ορισμός: Το μίσος είναι η έντονη αντιπάθεια, η απέχθεια για κάποιον και η σφοδρή επιθυμία να του κάνεις κακό. Είναι πάθος της ανθρώπινης ψυχής, το οποίο διαρκεί πολύ και δεν ικανοποιείται ποτέ, αντίθετα τρέφει την κακία και την έχθρα για να βλάψει. Ο άνθρωπος που κατέχεται από μίσος χάνει την αυτοκυριαρχία του, γίνεται ηθικά ανελεύθερος, κάνει αδικίες, πράξεις βίαιες, που βλάπτουν τον ίδιο και το σύνολο.



Το μίσος γεννά πολλά κακά, όπως τη βία, το έγκλημα, τις αντεκδικήσεις, και οδηγεί σε πράξεις αντικοινωνικές. Είναι πάθος, που φέρνει τη διχόνοια, τη δυστυχία και οδηγεί σε καταστροφή. Το μίσος το αντιμετωπίζουμε καθημερινά στην ζωή μας. Το βλέπουμε σε κάθε είδους διεκδικήσεις των ανθρώπων, είτε αυτές είναι για τα ποδοσφαιρικά, για τα κομματικά, για τα θρησκευτικά, για τα κληρονομικά και για κάθε είδους διεκδικήσεις. Δεν αφήνει χώρο για κανένα άλλο συναίσθημα και δηλητηριάζει τη ζωή και τις σχέσεις αυτού που το νιώθει. Πολλοί

χρησιμοποιούν τρόπους και λόγια για να παρασύρουν τους άλλους στον φανατισμό και στο μίσος. Αυτό δημιουργεί πάντα άσχημες καταστάσεις που δεν μας ωφελούν, ούτε σαν άτομα, ούτε σαν οικογένειες, ούτε σαν κοινωνικό σύνολο.

Μελαγχολία

Ορισμός: το αρνητικό συναίσθημα της λύπης ή της θλίψης που καταλαμβάνει συχνά και σε ορισμένες περιπτώσεις βασανίζει ή αχρηστεύει τον άνθρωπο. Η μελαγχολία μπορεί να ποικίλει από ελαφρά ακεφιά ή κακή διάθεση, που συνοδεύεται από έλλειψη ενδιαφέροντος για τη δουλειά ή τις καθημερινές ασχολίες του ατόμου και να φτάσει μέχρι την πλήρη απογοήτευση, χωρίς κανένα ενδιαφέρον για τη ζωή και χωρίς ελπίδα.

Η μελαγχολία, όπως όλες οι ψυχολογικές διαταραχές, θεωρείται ότι ξεπέρασε τα όρια μιας φυσιολογικής αντίδρασης όταν παρατείνεται, ενώ η αιτία έχει εκλείψει από καιρό - τουλάχιστον ένα μήνα -, όταν η έντασή της δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στις σχέσεις του ατόμου με το περιβάλλον ή το κάνει ανίκανο να αντεπεξέλθει στις υποχρεώσεις του ή όταν εκδηλώνεται χωρίς σοβαρή αιτία.

Αντιμετώπιση: Η μελαγχολία ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό και ως προς την ένταση και ως προς τα αίτια που μπορούν να την προκαλέσουν. Γι' αυτό η αντιμετώπισή της δεν είναι τόσο εύκολη όσο νομίζουν μερικοί. Σε γενικές γραμμές, η θεραπευτική αντιμετώπισή της είναι ψυχολογική, φαρμακευτική ή ένας συνδυασμός και των δύο.

Ντροπή



Ορισμός : Ένα συναίσθημα πολύ γνώριμο και ταυτόχρονα ιδιαίτερα οδυνηρό, το βρίσκουμε χωμένο ανάμεσα στις πιο παλιές μας αναμνήσεις. Άμεσα συνυφασμένη με την παιδική ηλικία και την αίσθηση του να είναι κανείς μικρότερος, αδύναμος και ανεπαρκής, που συνοδεύει τα πρώτα χρόνια της ζωής μας, θα θέλαμε να διαγράψουμε την ντροπή από το συναισθηματικό μας ρεπερτόριο και να μπορούμε να ζούμε χωρίς αυτήν.

Γιατί ντρεπόμαστε;

Η ντροπή, λοιπόν, είναι ένα κατεξοχήν κοινωνικό συναίσθημα που πηγάζει από την αίσθηση ότι μας βλέπουν και συνδέεται άμεσα με το περιφρονητικό βλέμμα των άλλων, είτε γιατί όντως μας βλέπουν είτε γιατί εμείς το φανταζόμαστε. Άλλα συναισθήματα σχετίζονται συχνά με «πράγματα» (π.χ. φοβόμαστε τους κεραυνούς, τα σκυλιά ή το ύψος, αηδιάζουμε με ένα βρόμικο πιάτο ή μια άσχημη μυρωδιά, χαιρόμαστε με μια ωραία μουσική ή για την προαγωγή που πήραμε), όμως η ντροπή δεν υπάρχει χωρίς την «παρουσία» κάποιου άλλου ανθρώπου, είναι η απειλητική αίσθηση της περιφρόνησης ή της απόρριψης από τους άλλους.

Το ντροπαλό άτομο νιώθει ανάξιο, μη αποδεκτό και ανασφαλές. Τα αρνητικά συναισθήματα και οι πεποιθήσεις που έχει για την εικόνα του το αναγκάζουν να έχει τάσεις απομόνωσης και αποφυγής πρωτοβουλιών, έκθεσης και συναναστροφής. Πίσω από την ντροπή κρύβεται έντονος φόβος απόρριψης, έλλειψη εμπιστοσύνης ή ακόμα και μίσος για τον εαυτό. Αναμφισβήτητα η ντροπή σαμποτάρει την ψυχική ηρεμία και την χαρά, ενώ δηλητηριάζει τις προσωπικές σχέσεις αλλά και την καριέρα του ατόμου.

Υπερηφάνεια

Ορισμός: Η υπερηφάνεια είναι για την ψυχολογία μια θετική συναισθηματική εμπειρία. *«Είναι ένα ευχάριστο συναίσθημα· οι άνθρωποι το επιδιώκουν και θέλουν να το έχουν»* λέει η ψυχολόγος. *«Τώρα το κατά πόσον οι συνέπειές του είναι θετικές, αυτό εξαρτάται»*. Οι ερευνητές έχουν «εντοπίσει» δύο μορφές του: την αυθεντική και την υβριστική υπερηφάνεια. Η πρώτη θεωρείται θετική. Η δεύτερη εκφράζει μάλλον αυτό που έχει οριστεί ως αλαζονεία.



Η αυθεντική υπερηφάνεια είναι η υπερηφάνεια την οποία οι άνθρωποι αισθάνονται όταν έχουν επιτύχει κάτι

- όταν έχουν δοκιμάσει τις δυνάμεις τους, όταν αισθάνονται άξιοι και παραγωγικοί. Αυτού του είδους η υπερηφάνεια κινητοποιεί κάθε θετική κοινωνική συμπεριφορά, την αίσθηση της προσφοράς, της φιλοπονίας και της οικοδόμησης καλών σχέσεων. Από την άλλη πλευρά όμως προσθέτει υπάρχει η υβριστική υπερηφάνεια η οποία, αν και είναι εξίσου ευχάριστη ως συναίσθημα, συνδέεται με τον ναρκισσισμό και φαίνεται να έχει περισσότερο αρνητικές πλευρές. Στις έρευνές τους οι ειδικοί έχουν διαπιστώσει ότι οι άνθρωποι στους οποίους το συγκεκριμένο συναίσθημα εκδηλώνεται με αυτόν τον τρόπο συνδέονται με αντικοινωνικές συμπεριφορές και τάσεις: τείνουν να είναι επιθετικοί, αντιπαθείς στον περίγυρό τους και επιρρεπείς σε διαταραχές της προσωπικότητας.

Χαρά

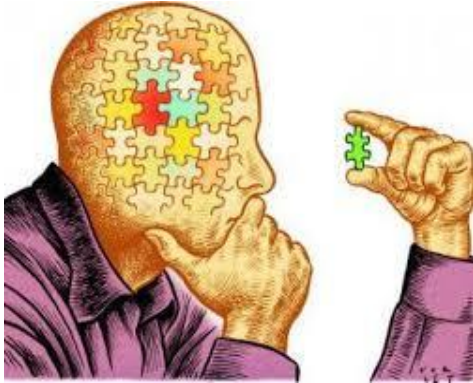
Ορισμός: Η χαρά είναι ένα συναίσθημα που νιώθει κανείς, όταν του συμβαίνει κάτι ευχάριστο στη ζωή του. Η χαρά μας προκαλεί ένα συνεχόμενο χαμόγελο, ζωγραφισμένο στα χείλη και αισθανόμαστε μια ζωντάνια να ρέει στις φλέβες μας.



Επίσης νιώθουμε ικανοί να κατακτήσουμε τα πάντα και να πετύχουμε τους στόχους μας. Είναι το συναίσθημα που μας κάνει να νιώθουμε ολοκληρωμένοι, ενωμένοι και συγκεντρωμένοι. Μας φέρνει κοντά στους άλλους και συμβάλλει στην επικοινωνία με τον ίδιο μας τον εαυτό αλλά και με τους ανθρώπους γύρω μας. Μας δίνει κίνητρο για μεγαλύτερη προσπάθεια και πίστη για το ακατόρθωτο.

Μπορεί κάποιος να μην νιώθει κανένα συναίσθημα;

Αλεξιθυμία: (στερητικό α + λέξις + θυμός) Η συναισθηματικά επίπεδη συμπεριφορά, με άλλα λόγια είναι η πλήρης απουσία συγκίνησης. Οι άνθρωποι αυτοί στερούνται λέξεων για τα συναισθήματά τους. Πράγματι μοιάζουν να στερούνται παντελώς και συναισθημάτων, αν και αυτό μπορεί να οφείλεται στην ανικανότητά τους να εκφράσουν το συναίσθημα, παρά στην ανυπαρξία συναισθήματος. Τα άτομα αυτά,



δυσκολεύονται να διακρίνουν τις συγκινήσεις μεταξύ τους ή να τις διαχωρίσουν από τις σωματικές αισθήσεις: έτσι μπορούν να πουν ότι έχουν πεταλούδες στο στομάχι, ότι έχουν ταχυκαρδία, ιδρώνουν αλλά δεν καταλαβαίνουν ότι νιώθουν άγχος. Οι αλεξιθυμικοί, για παράδειγμα, κλαίνε σπάνια

αν όμως το κάνουν, το κλάμα τους είναι πληθωρικό. Αυτή η σύγχυση φαίνεται ότι συχνά τους κάνει να παραπονιούνται για πολλά ιατρικά προβλήματα, ένα φαινόμενο που είναι γνωστό στην ψυχιατρική ως *σωματοποίηση*. Το να μπερδεύεις, δηλαδή ένα συναισθηματικό πόνο με ένα φυσικό σωματικό πόνο. Ο αλεξιθυμικός, καθώς δεν βρίσκει λέξεις για τα συναισθήματά του, δεν μπορεί να τα κάνει κτήμα του.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι η γλώσσα του σώματος;

Ο όρος «*γλώσσα του σώματος*» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1972. Σήμερα όμως αποτελεί από μόνη της μια ολόκληρη επιστήμη που έχει ως αντικείμενό της διάφορους τύπους μη-λεκτικής επικοινωνίας, με την οποία ένα άτομο αποκαλύπτει στοιχεία κρυφών διαθέσεων ή συναισθημάτων μέσω της φυσικής (σωματικής) συμπεριφοράς.

Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να περιλαμβάνουν χειρονομίες, μορφασμούς, τη στάση του σώματος και κινήσεις των ματιών.

Η γλώσσα του σώματος είναι κατά βάση μια υποσυνείδητη συμπεριφορά - αν και κάποιες φορές μπορεί να χρησιμοποιηθεί εντελώς συνειδητά- και γι' αυτό τη διακρίνουμε από τη «*νοηματική γλώσσα*», η οποία είναι μια πλήρως συνειδητή και εκούσια πράξη επικοινωνίας.

Στατιστικά στοιχεία υποστηρίζουν ότι κατά 93% η επικοινωνία μας δεν είναι λεκτική - μόνο το 7% βασίζεται σε αυτά που πραγματικά λέμε. Οι αριθμοί προέρχονται από μια έρευνα που έγινε στα τέλη της δεκαετίας του 1960 από τον Άλμπερτ Μαχράμπιαν, κοινωνικό ψυχολόγο στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες. Η γλώσσα του σώματος φανερώνει τα συναισθήματα μας και τις σκέψεις καλύτερα από τα λόγια. Ο τρόπος με τον οποίο στεκόμαστε, κάνουμε χειραψία ή κοιτάζουμε κάποιον, δηλώνει πολλές φορές σκέψεις τις οποίες διστάζουμε να μοιραστούμε. Σχεδόν πάντα η επικοινωνία μας μέσω της γλώσσας του σώματος γίνεται χωρίς καν να το συνειδητοποιούμε! Μπορεί στ' αλήθεια το σώμα μας να προδώσει τον εσωτερικό μας κόσμο στους γύρω μας και, ακόμη περισσότερο, μπορούμε να «*διαβάσουμε*» τις προθέσεις και τις διαθέσεις των συνομιλητών μας ερμηνεύοντας τη γλώσσα του σώματός τους;



Όταν γνωρίζουμε, επομένως, καινούργια άτομα είναι σημαντικό να ξέρουμε να αναγνωρίζουμε αλλά και να στέλνουμε τα σωστά μηνύματα μέσω της γλώσσας του

σώματος! Καταλαβαίνουμε, λοιπόν, πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η γλώσσα του σώματος στον εργασιακό χώρο, στις διαπροσωπικές σχέσεις και βέβαια στο φλερτ.

- **Φλερτ με τα μάτια:** αν κοιτάξουμε αυτόν/ήν που μας ενδιαφέρει στα μάτια για λίγα δευτερόλεπτα, και μάλιστα πάνω από μία φορά, είναι βέβαιο ότι θα τραβήξουμε την προσοχή του/της.
- **Φλερτ με κινήσεις:** Ανάλογα με το φύλο δείχνει κανείς γοητεία με κάποιες απλές κινήσεις. Οι γυναίκες συνήθως παίζουν με τα μαλλιά τους ή αγγίζουν το λαιμό τους. Οι άντρες ορθώνουν το παράστημά τους ή προβάλλουν το στήρνο τους.
- **Φλερτ με χαμόγελο:** Ένα όμορφο, γεμάτο αυτοπεποίθηση χαμόγελο συνδυασμένο με κάποια άλλη τακτική φλερτ είναι σίγουρο ότι θα προκαλέσει τη συμπάθεια του στόχου.
- **Φλερτ με “κατεύθυνση”:** Συχνά και εντελώς ασυναίσθητα οι μύτες των ποδιών μας, αλλά και οι ώμοι μας «δείχνουν» προς το μέρος του στόχου ακόμα και όταν δεν μιλάμε μαζί του.
- **Φλερτ με άγγιγμα:** Κατά τη διάρκεια της συζήτησης, και τα δύο φύλα βρίσκουν ευκαιρίες ώστε να αγγίζουν το αντικείμενο του πόθου τους. Αυτό μπορεί να ξεκινήσει από την αρχή της γνωριμίας με μία χειραγία, να συνεχιστεί με ένα “τυχαίο” άγγιγμα του χεριού καθώς γελάμε με ένα αστείο ή ένα ελαφρύ χάδι στον ώμο καθώς αλλάζουμε θέση ή σηκωνόμαστε.

Βλέμμα

Πρώτο και βασικό σημείο που προδίδει το ενδιαφέρον κάποιου είναι τα μάτια και πιο συγκεκριμένα η κόρη. Όσο πιο ανοιχτή είναι η κόρη του ματιού, τόσο πιο έντονο το ενδιαφέρον που δείχνει. Συνήθως θέλουμε τα άτομα που μας ενδιαφέρουν μέσα στο οπτικό μας πεδίο, ακόμα κι όταν δήθεν αδιαφορούμε για την παρουσία τους και πολλές φορές δεν μπορούμε να μην κοιτάμε, έστω κλεφτά, το άτομο που μας ενδιαφέρει.

Κεφάλι

Η εκδήλωση ενδιαφέροντος κάποιου για κάτι που ακούει ή βλέπει εκφράζεται με την κλίση του κεφαλιού αριστερά ή δεξιά. Όταν το άτομο απέναντι μας γέρνει το κεφάλι του προς μια πλευρά, είναι έτοιμο να ακούσει ότι του λέμε και μάλιστα με εκπληκτικά θετική διάθεση. Επίσης ανεβοκατεβάζει το κεφάλι όταν μιλάμε ως ένδειξη συμφωνίας σε όσα λέμε.

Χάδι

Οι θετικές σκέψεις ενός ανθρώπου για κάποιον (κυρίως την ώρα που του μιλάμε) εκφράζονται όταν εκείνος χαϊδεύει τα φρύδια και το κούτελο του, σε αντίθεση με τον αρνητισμό του που φαίνεται όταν εκείνος χαϊδεύει το πιγούνι του. Από εκεί προκύπτει και η λαϊκή φράση «μούσι».



Στάση του σώματος

Οι άνθρωποι που νοιάζονται για κάποιον άλλον τείνουν να γέρνουν προς αυτόν. Ένα άτομο που στρέφει το σώμα του προς εμάς και δεν απομακρύνεται, αισθάνεται έτοιμο να εκδηλώσει το ενδιαφέρον του.

Επαφή μερών του σώματος

Η επαφή των μερών του σώματος είναι πολύ δυνατό σήμα. Όταν πρόκειται για έρωτα, ο άντρας τείνει να αγγίζει συχνά το μέλο του Αδάμ στο λαιμό του και ειδικά αν είναι έντονο. Σε περίπτωση που δεν είναι, χαϊδεύει το λαιμό του ή τον κόμπο της γραβάτας του. Αν δεν φοράει γραβάτα, συμμαζεύει το γιακά ή το κόψιμο της μπλούζας του. Σε γενικές γραμμές, τα χέρια του κινούνται γύρω από το λαιμό.

Χαμήλωμα βλέμματος

«Κοίταξε με στα μάτια και πες μου» λέει ο λαός από παλιά όταν ζητάει την αλήθεια. Κάτι ξέρει επομένως, αφού οι επικοινωνιολόγοι τονίζουν πως το βλέμμα που φλερτάρει με το έδαφος είναι βλέμμα ψεύτη.

Μάζεμα των φρυδιών

Αυτό είναι ίσως το πιο χαρακτηριστικό από τα τρία, αλλά και το πιο στιγμιαίο και πραγματικά δύσκολο στην παρατήρηση, γιατί γίνεται πολύ φευγαλέα. Συνήθως γίνεται όχι την ώρα που μιλάει, αλλά όταν ακούει. Γενικά τα φρύδια είναι το πιο ζωτικό σημείο για την αναγνώριση της έκφρασης και της διάθεσης.

Το τρίψιμο του αυτιού

Αυτό είναι μια προσπάθεια από μέρους του ακροατή «να μην ακούσει κανένα κακό», βάζοντας για το σκοπό αυτό το χέρι του γύρω ή πάνω στο αυτί του. Είναι μια ασυναίσθητη κίνηση που φέρουμε από την παιδική μας ηλικία.

Το ξύσιμο του λαιμού

Ο δείκτης του χεριού με το οποίο γράφουμε ξύνει κάτω από το λοβό του αυτιού, ή ακόμα μπορεί και να ξύσει το μέρος του λαιμού. Το άτομο ξύνει περίπου 5 φορές. Σπάνια είναι ο αριθμός μεγαλύτερος ή μικρότερος! Η χειρονομία αυτή είναι ένα σήμα αμφιβολίας ή αβεβαιότητας.

Τράβηγμα του γιακά

Αυτό σημαίνει ότι το άτομο λέει ψέματα και επειδή νομίζει ότι τον πιάσανε, χρησιμοποιεί τη χειρονομία τραβήγματος του γιακά τους. Το ψέμα προκαλεί μια αίσθηση έξαψης στους λεπτούς ιστούς του προσώπου και του λαιμού. Χρησιμοποιείται όμως και όταν ένα άτομο αισθάνεται θυμωμένο ή απογοητευμένο.

Τα δάχτυλα στο στόμα

Τα δάχτυλα τοποθετούνται στο στόμα όταν ένα άτομο βρίσκεται κάτω από πίεση. Ενώ οι περισσότερες χειρονομίες στο στόμα δείχνουν ψέμα ή απάτη, η χειρονομία με τα δάχτυλα στο στόμα είναι η εξωτερική εκδήλωση μιας εσωτερικής ανάγκης για ασφάλεια και καθησύχαση.

Ανία

Όταν ο ακροατής αρχίζει να χρησιμοποιεί το χέρι του για να στηρίξει το

κεφάλι του, αυτό σημαίνει ότι βαριέται. Το χτύπημα των δακτύλων πάνω στο τραπέζι και το συνεχές χτύπημα του ποδιού δείχνουν ανυπομονησία.

Αξιολόγηση-Εκτίμηση

Ένα κλειστό χέρι που ακουμπά στο μάγουλο, ενώ ο δείκτης δείχνει συχνά προς τα πάνω δείχνει στάση αξιολόγηση. Αν το άτομο αρχίζει να χάνει το ενδιαφέρον του, η θέση θ' αλλάξει ελαφρά ώστε το πίσω μέρος της παλάμης να στηρίζει το κεφάλι του. Το γνήσιο ενδιαφέρον δείχνεται όταν το χέρι είναι πάνω στο μάγουλο και δεν χρησιμοποιείται για στήριγμα του κεφαλιού. Όταν ο δείκτης δείχνει κατακόρυφα πάνω στο μάγουλο και ο αντίχειρας στηρίζει το πηγούνι, ο ακροατής έχει αρνητικές ή επικριτικές σκέψεις για τον ομιλητή ή το θέμα του. Συχνά ο δείκτης μπορεί να τρίβει ή να τραβά το μάτι καθώς οι αρνητικές σκέψεις συνεχίζονται.

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΧΕΙΡΑΨΙΑΣ



Ο τρόπος που δίνουμε το χέρι μας σε κάποιον για χειραψία λέει πολλά για μας και το χαρακτήρα μας, περισσότερα ίσως από όσα θα θέλαμε. Δείτε μερικά:

Δυνατή και σταθερή κρατώντας ολόκληρο το χέρι.

Το άτομο αντιλαμβάνεται την ισορροπία δυνάμεων στη σχέση του με τον άλλον η οποία ξεκινάει εκείνη την ώρα. Δείχνει καλή θέληση. Περιπτωσιακά μπορεί να προσπαθεί να δείξει την ανωτερότητά του.

Χαλαρή και σύντομη ακουμπώντας τα ακροδάχτυλα.

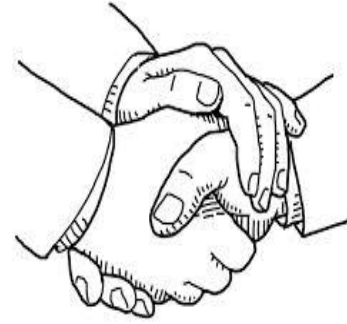
Δείχνει αβεβαιότητα για τη φύση της νέας σχέσης. Το άτομο είναι ευγενικό και επιφυλακτικό. Αν αυτή η χειραψία συνοδεύεται από βλέμμα που περιπλανιέται στον χώρο ή από αποχώρηση, πιθανόν δείχνει έλλειψη ενδιαφέροντος. Αν όμως γίνει με ευθύ και σταθερό βλέμμα στα μάτια του συνομιλητή, τότε δηλώνει δυνατότητα περαιτέρω εξέλιξης της σχέσης.

Σφιχτή χειραψία κουνώντας το χέρι του συνομιλητή πάνω-κάτω ή πλαγίως.

Ανοιχτό, κοινωνικό και εξωστρεφές άτομο με τάσεις εγκαρδιότητας και εκδηλωτικότητας προς τους πάντες. Όχι πάντα αξιόπιστο και σταθερό, αυτό το άτομο τείνει να δημιουργεί νέα ενδιαφέροντα και σχέσεις σε γρήγορους ρυθμούς και να απομακρύνεται από τις προηγούμενες σχέσεις του.

Καθώς σφίγγει το χέρι χτυπάει το άλλο άτομο στον ώμο.

Δείχνει εγκαρδιότητα καθώς και αίσθημα ανωτερότητας, κυρίως επειδή αυτό το άτομο έχει μεγαλύτερη ηλικία ή θέση από τον συνομιλητή του. Αν αυτό δεν ισχύει, τότε είναι σημάδι εγωισμού και αλαζονείας.



Χρησιμοποιεί και τα δύο χέρια για χειραψία.

Η προθυμία του ατόμου να δηλώσει το μήνυμά του συνοδεύεται από μετριοφροσύνη. Συχνά πρόκειται απλώς για ένα καλό, συνετό άτομο, αν και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι μια καλά υπολογισμένη προσπάθεια να αποσπάσει κάποια χάρη από το άλλο άτομο ή να σφραγίσει μια ιδιαίτερα επικερδή συμφωνία.

Δεν τείνει το χέρι σε χειραψία παρά μόνο αντιδρά στη χειραψία του άλλου.

Αν αυτό συμβαίνει σταθερά, το άτομο είναι ολιγόλογο και ντροπαλό εκ γενετής, ενώ μπορεί να είναι και σημάδι παθητικής επιθετικότητας. Αν αυτό είναι περιστασιακό, πιθανόν υποδηλώνει ότι στο άτομο αυτό δεν αρέσει ο συνομιλητής του ή η κατάσταση.



ΤΙ ΛΕΕΙ ΓΙΑ ΜΑΣ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ ΚΑΠΝΙΖΟΥΜΕ...

Για τους καπνιστές, ο τρόπος που κρατάνε το τσιγάρο ή το πούρο τους, καθώς και ο τρόπος που φυσάνε τον καπνό, η κατεύθυνση του φυσήματος, η χρονική απόσταση από εισπνοή σε εισπνοή, ακόμα και ο τρόπος που σβήνουν το τσιγάρο λένε πολλά για την ιδιοσυγκρασία τους.

Για παράδειγμα,

- το φύσημα του καπνού από την μύτη δείχνει κάποιον που αισθάνεται ανώτερος και γεμάτος αυτοπεποίθηση.
- Το φύσημα του καπνού προς τα κάτω φανερώνει άτομο κρυψίνουν, καχύποπτο και με αρνητικά συναισθήματα ή σκέψεις.
- Το απότομο σβήσιμο ενός μόλις αναμμένου τσιγάρου εξωτερικεύει την αρνητική μας διάθεση σχετικά με τα όσα ακούμε εκείνη τη στιγμή και τη απόφασή μας να τερματίσουμε τη συζήτηση.
- Το κάπνισμα με νωχελική διάθεση και βλέμμα που δεν εστιάζει μας λέει καθαρά πως ο συνομιλητής μας δε μας παρακολουθεί, αλλά σκέφτεται κάτι άλλο πιο ευχάριστο.



Καπνιστές Πούρων

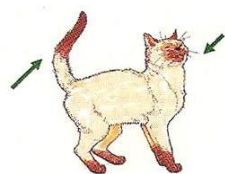
Τα πούρα έχουν πάντα χρησιμοποιηθεί σαν ένα μέσο επίδειξης ανωτερότητας λόγω της αξίας και του μεγέθους τους. Ο πολυάσχολος ανώτερος υπάλληλος της επιχείρησης, ο αρχηγός της συμμορίας και άνθρωποι σε υψηλές κοινωνικές θέσεις συχνά καπνίζουν πούρα. Τα πούρα χρησιμοποιούνται επίσης για τον εορτασμό μιας νίκης ή επίτευξης, όπως η γέννηση ενός παιδιού, σε ένα γάμο, το κλείσιμο μιας δουλειάς ή όταν κερδίζεις το λαχείο. Δεν μας εκπλήττει το γεγονός ότι ο περισσότερος καπνός που εκπνέεται από τους καπνιστές πούρων είναι προς τα πάνω.

Γενικά για το Κάπνισμα

Το συνεχιζόμενο χτύπημα του άκρου ενός πούρου ή τσιγάρου πάνω στο σταχτοδοχείο δείχνει ότι ο καπνιστής έχει μια εσωτερική σύγκρουση και μπορεί να χρειάζεται να τον καθησυχάσεις. Εδώ υπάρχει κι ένα ενδιαφέρον φαινόμενο του καπνίσματος. Οι περισσότεροι καπνιστές καπνίζουν το τσιγάρο τους μέχρι ένα ορισμένο μήκος προτού το σβήσουν στο σταχτοδοχείο. Αν ο καπνιστής ανάψει ένα τσιγάρο και ξαφνικά το σβήσει νωρίτερα απ' ό,τι συνήθως, έχει δείξει μ' αυτό την απόφαση του να τελειώνει τη συζήτηση. Παρατηρώντας αυτή την ένδειξη τερματισμού μπορείτε ν' αναλάβετε τον έλεγχο και να κλείσετε εσείς την συζήτηση, κάνοντας να φαίνεται ότι ήταν δική σας ιδέα να την τελειώσετε.



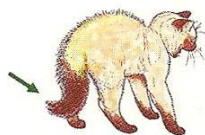
Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΤΕΤΡΑΠΟΔΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.



ΦΙΛΙΚΟΣ ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ



ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΘΕΣΗ



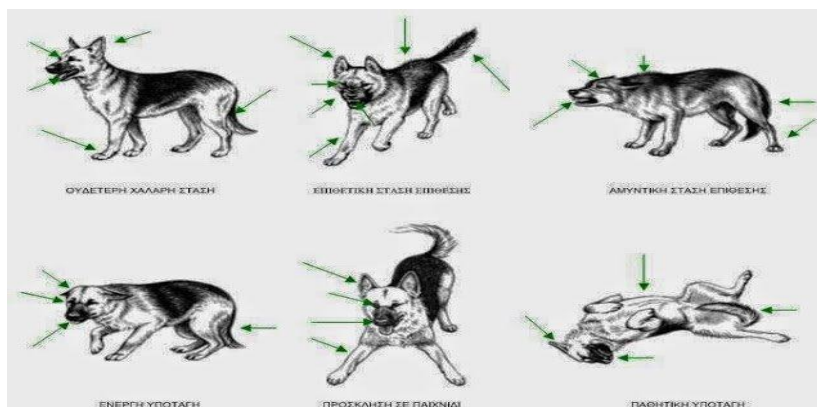
ΦΟΒΟΣ

Σίγουρα η Γλώσσα του Σώματος δεν είναι προνόμιο μόνο των ανθρώπων. Είναι γενικά αποδεκτό πως το κύριο μέσο επικοινωνίας των ζώων, με τον άνθρωπο αλλά και μεταξύ τους, είναι το σώμα τους.

Από τα κατοικίδια μέχρι τα άγρια ζώα, παρατηρούμε

τα διαφορετικά χαρακτηριστικά τους μέσω της κίνησης και συμπεριφοράς τους. Υπάρχουν κοινά γνωρίσματα γενικών τάξεων που βασίζονται και στην σωματική διάπλασή τους. Άλλα πιο εξειδικευμένα γνωρίσματα βασίζονται στην ράτσα, αλλά ακόμα και με αυτήν την κατηγοριοποίηση, ο χαρακτήρας του κάθε ζώου ξεχωριστά παραμένει πολύ σημαντικό στοιχείο στην συμπεριφορά και κίνησή τους.

Το θέμα όμως εξακολουθεί να είναι πως παρατηρώντας τις κινήσεις των ζώων μπορούμε να καταλάβουμε πολύ καλά τι θέλουν να μας «πουν» ανά πάσα στιγμή και τι αισθάνονται, και επίσης όλοι γνωρίζουμε κάποιες βασικές κινήσεις-ενδείξεις, όπως το ότι όταν ένα σκυλί κουνάει την ουρά του, δηλώνει φιλικότητα και θέλει να παίξει ή πως, όταν μια γάτα «τραβάει» πίσω τα αυτιά της και φουντώνει το τρίχωμά της, ετοιμάζεται να επιτεθεί.

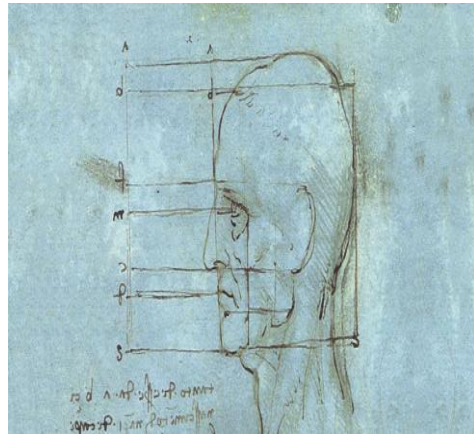


Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Εισαγωγή στην επιστήμη της Φυσιογνωμίας.

Όπως μας λέει ο Τζόζεφ Άντισον, το «διάβασμα» ενός προσώπου είναι κάτι που κάνουμε λίγο-πολύ όλοι μας κάθε φορά που συναντάμε ένα καινούριο άτομο, ενώ η συναισθηματική μας αντίδραση μπορεί να είναι μερικές φορές τόσο έντονη ώστε «να ερωτευτούμε με την πρώτη ματιά». Άλλα πρόσωπα μπορεί να μας απωθούν το ίδιο έντονα, ακόμη και να μας φοβίσουν, αν και η πλειοψηφία, μας αφήνει συνήθως αδιάφορους. Όλα αυτά αντανακλώνται φυσικά και στις φράσεις που χρησιμοποιούμε στην καθημερινή μας ομιλία προκειμένου να περιγράψουμε τις πτυχές του χαρακτήρα που υποτίθεται ότι συνδέονται με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του προσώπου.

Ο σκοπός λοιπόν της επιστήμης συνιστάται στην ελπίδα να προκαλέσει ένα νέο ενδιαφέρον και μια αναθέρμανση της έρευνας που θα μπορούσε να αποβεί ωφέλιμη για όλους μας. Διότι, αναμφισβήτητα, η φυσιογνωμική είναι μία μέθοδος ανάλυσης του χαρακτήρα, το ίδιο παλιά και ακριβής με την ιατρική των αρχαίων Ελλήνων ή την αστρονομία των Αράβων. Η φυσιογνωμική, η εκτίμηση δηλαδή του χαρακτήρα και της τύχης ενός ατόμου από την μελέτη των χαρακτηριστικών του προσώπου του είναι τόσο παλιά, που δεν μπορούμε να της αποδώσουμε ούτε ένα συγκεκριμένο τόπο προέλευσης, ούτε μια ακριβή ημερομηνία γέννησης. Ανάμεσα σε δισεκατομμύρια ανθρώπους ο καθένας μας έχει ένα δικό του και μοναδικό πρόσωπο που αντιπροσωπεύει τον χαρακτήρα και την ιδιοσυγκρασία του. Όταν στην συνέχεια συνειδητοποιήσαν ότι ορισμένα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του προσώπου δείχνουν ανάλογες ιδιότητες χαρακτήρα, ο καιρός ήταν πλέον ώριμος για να συστηματοποιηθεί η φυσιογνωμική σε μια μέθοδο χαρακτηριολογικής ανάλυσης.



Η πρώτη συστηματοποιημένη προσπάθεια για την ερμηνεία των χαρακτηριστικών του προσώπου, έγινε από τον Έλληνα φιλόσοφο Εμπεδοκλή, ο οποίος έζησε στην ελληνική αποικία του Ακράγαντα της Σικελίας τον 5ο αιώνα π.Χ.

Ο Εμπεδοκλής χρησιμοποίησε τις ιδέες του για την φύση του κόσμου προκειμένου να εξηγήσει το χαρακτήρα των ανθρώπων, συνδέοντας την εσωτερική τους κατάσταση με την εξωτερική τους μορφή.

Αυτές οι ιδέες επεκτάθηκαν σημαντικά από τον Ιπποκράτη, "τον πατέρα της Ιατρικής", ο οποίος υποστήριξε ότι τα τέσσερα στοιχεία εκδηλώνονται μέσα στο ανθρώπινο σώμα με τους τέσσερις ζωογόνους χυμούς, οι οποίοι με την σειρά τους προσδιορίζουν την ιδιοσυγκρασία και την σωματική διάπλαση του ατόμου. Όταν όμως υπερτερεί σε ένα σώμα ο ένας από τους άλλους, τότε υπάρχει μια εσωτερική ανισορροπία στο σώμα, η οποία προκαλεί συγκεκριμένα προβλήματα υγείας, μια ιδιαίτερη ιδιοσυγκρασία και ορισμένες σωματικές ιδιομορφίες.

Ο Τζιοβάνι Μπατίστα ντε λα Πόρτα, το 1586, δημοσίευσε το έργο του *De humana Physiognoma*, στο οποίο συγκρίνει τις ομοιότητες των ανθρώπων με ορισμένα ζώα, αναπτύσσοντας την θέση ότι αν μοιάζει κάποιος στην μορφή με κάποιο ζώο, είτε πλήρως είτε μερικά, τότε θα μοιάζει λίγο ή πολύ στο χαρακτήρα του με αυτό το ζώο. Μια ιδέα καθόλου καινούρια, γιατί είχε ήδη σχολιαστεί από τον Αριστοτέλη και από άλλους συγγραφείς, μέχρι τον βαθμό να αποτελεί κοινή γνώση.

Οι υπερβολές έκαναν πολύ κακό στην τέχνη της Φυσιογνωμικής, ιδιαίτερα γιατί αυτή είχε υποφέρει ήδη πολλά από τις επιθέσεις των φυσικών φιλοσόφων του 18ου αιώνα, οι οποίοι ήταν αποφασισμένοι να εξαφανίσουν κάθε τι που θεωρούσαν δεισιδαιμονία. Το ότι τελικά επέζησε το οφείλει βασικά σε έναν άνθρωπο, τον Σουηδό σοφό Γιόχαν Κάσπαρ Λαβατέρ (1741-1801), ο οποίος είχε ένα εκπληκτικά διαισθητικό ταλέντο να αναλύει τους χαρακτήρες των ανθρώπων από τα χαρακτηριστικά του προσώπου τους.

ΣΩΜΑΤΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ & ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΕΣ ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΕΣ

Πρωτοπόρος στην έρευνα της εγκληματικής φυσιογνωμίας υπήρξε ο Καίσαρ Λομπρόζο, ιδρυτής της σύγχρονης ή Θετικιστικής Σχολής της εγκληματολογίας. Ο Λομπρόζο, γεννήθηκε στην Βερόνα της Ιταλίας, στις 18 Νοεμβρίου του 1835 και στην αρχή εργάστηκε σαν στρατιωτικός γιατρός. Το 1866, ο Λομπρόζο ασχολήθηκε με την ψυχιατρική, ένα πεδίο που μαζί με αυτό της ιατροδικαστικής, επρόκειτο να τον απορροφήσει για τον υπόλοιπο χρόνο της ζωής του. Τελικά έγινε καθηγητής της Ψυχιατρικής στο πανεπιστήμιο της Παβίας- μετά διευθυντής ενός φρενοκομείου στο

Πεσάρο και τέλος καθηγητής της Ιατροδικαστικής και της Ψυχιατρικής στο πανεπιστήμιο του Τορίνο.

Οι παρατηρήσεις του που συνέδεαν τον χαρακτήρα με την φυσιογνωμία διευρύνθηκαν από τον γερμανό ψυχίατρο Ερνστ Κρέτσμερ (1888-1964), ο οποίος παρουσίασε τις ανακαλύψεις του στο βιβλίο του *Korperbau und character* (Φυσική εμφάνιση και Χαρακτήρας), το οποίο δημοσιεύθηκε το 1921 και άφησε εποχή.

Ο Κρέτσμερ απέδειξε ότι ο χαρακτήρας ενός ατόμου συνδέεται με την εμφάνισή του, πράγμα που είχε προτείνει για πρώτη φορά ο Ιπποκράτης. Ο γερμανός ψυχίατρος αναγνώριζε δύο ακραίους σωματικούς τύπους- τον κοντό παχουλό και τον ψηλό και λεπτό ή ασθενικό- καθώς και δύο ενδιάμεσους τύπους- το μυώδες ή αθλητικό και το σωματικά ανάμεικτο ή δυσπλασικό άτομο- δημιουργώντας έτσι 4 τύπους που πλησιάζουν γενικά τους 4 τύπους που περιέγραψε ο Ιπποκράτης.

Οι ανακαλύψεις του Κρέτσμερ εκλεπτύνθηκαν και ουσιαστικοποιήθηκαν αργότερα από τον αμερικανό Σέλτον, που δημιούργησε 3 όρους, οι οποίοι χρησιμοποιούνται από τότε για την αναγνώριση των 3 σωματικών τύπων που αυτός περιέγραψε: του ενδόμορφου, του εξώμορφου και του μεσόμορφου.

Τι μπορούμε λοιπόν να καταλάβουμε για κάποιον μελετώντας τα στοιχεία του προσώπου του;

ΤΑ ΜΑΤΙΑ

Είναι πια κοινότυπο να πούμε ότι τα μάτια είναι τα παράθυρα της ψυχής, αλλά είναι σίγουρο ότι με το σχήμα τους, τη φωτεινότητα, το χρώμα τους και τον τρόπο που κινούνται, μας δίνουν πολλές πληροφορίες για τον ψυχισμό κάποιου. Τα μάτια πρέπει να είναι σε αρμονία με το υπόλοιπο του προσώπου. Πρέπει επομένως να μην είναι ούτε πολύ μεγάλα ούτε πολύ μικρά, ούτε εξογκωμένα ούτε βαθουλωμένα. Πρέπει να βρίσκονται στο ίδιο ύψος και να είναι οριζόντια, χωρίς να κλίνουν προς τα πάνω ή προς τα κάτω.

Το πιο σπουδαίο όμως χαρακτηριστικό των ματιών είναι η λάμψη ή φωτεινότητα τους. Τα φωτεινά, ζωντανά μάτια ανήκουν σ' ένα φωτεινό και ζωντανό άτομο, ενώ τα άτονα και χωρίς λάμψη μάτια ανήκουν σ' ένα κουρασμένο,

απελπισμένο και πνευματικά αποτυχημένο άτομο. Οι ίριδες που βρίσκονται πολύ ψηλά, αποκαλύπτοντας έτσι το ασπράδι του ματιού από κάτω τους, δείχνουν μια ασταθή, αρνητική και πνευματικά διαταραγμένη εσωτερική κατάσταση του ατόμου, το οποίο μπορεί να γίνει επικίνδυνο, τόσο για τον εαυτό του όσο και για τους άλλους. Τέτοιοι άνθρωποι χρειάζονται μια πολύ προσεκτική μεταχείριση και δεν πρέπει να τους εμπιστεύεται κανείς. Επίσης :

Μεγάλα μάτια: Τα μεγάλα μάτια εκτός από την εξωτερική ομορφιά που χαρίζουν, φανερώνουν ότι το άτομο έχει ενθουσιώδη και κάποιες στιγμές επιπόλαιο χαρακτήρα.

Μικρά μάτια: Το άτομο που έχει μικρά μάτια είναι εσωστρεφές και έχει πολλά μυστικά. Δεν αποκαλύπτει εύκολα τον πραγματικό του χαρακτήρα. Αν τα μικρά μάτια έχουν και σκληρό, κοφτερό σχήμα, σημαίνει ότι το άτομο είναι σνομπ και με απότομη συμπεριφορά.

Λαμπερά, Υγρά μάτια: Τα λαμπερά, υγρά μάτια φανερώνουν ότι το άτομο διαθέτει υψηλή νοημοσύνη και καλούς τρόπους.

Χαμογελαστά Μάτια: Τα μάτια που έχουν μία κλίση προς τα πάνω και βλέποντας τα είναι σαν να σου χαμογελούν, κρύβουν από πίσω τους έναν άνθρωπο με κοινωνικές ευαισθησίες.

ΤΑ ΦΡΥΔΙΑ

Τα φρύδια είναι, σύμφωνα με τους Κινέζους, ένα από τα Πέντε Ζωτικά Χαρακτηριστικά του προσώπου και μάλιστα μεγάλης σπουδαιότητας. Πραγματικά, δεν μπορούμε να εκτιμήσουμε σωστά κανένα πρόσωπο, αν δεν λάβουμε υπόψη μας και τα φρύδια.

Στην ιδανική περίπτωση τα φρύδια πρέπει να είναι σε αρμονία με το υπόλοιπο μέρος του προσώπου μας. Τα τοξοειδή φρύδια δείχνουν μετριοφροσύνη και απλότητα, ενώ τα οριζόντια μαρτυρούν δυναμικό χαρακτήρα. Όσο τα φρύδια πλησιάζουν τα μάτια τόσο πιο σοβαρός είναι ο χαρακτήρας του κατόχου τους. Η μεγάλη απόσταση μεταξύ των φρυδιών δείχνει άνθρωπο που συλλαμβάνει εύκολα ιδέες. Ο άνθρωπος που διαθέτει σκούρα, μαύρα φρύδια διαθέτει έναν καλό και

ισορροπημένο χαρακτήρα. Τα πυκνά φρύδια δείχνουν άνθρωπο φιλόδοξο και οικονομικά εγκρατή, ενώ τα τοξωτά φρύδια προσδίδουν αγνότητα και καλοσύνη.

Η ΜΥΤΗ

Η μύτη βρίσκεται στο κεντρικό τμήμα του προσώπου, καταλαμβάνοντας έτσι την πιο σημαντική απ' όλες τις θέσεις σύμφωνα με τους κινέζους. Η σημασία της μύτης για το χαρακτήρα ενός ατόμου αναγνωρίστηκε από τον Αριστοτέλη κι επιβεβαιώθηκε ουσιαστικά απ' όλους τους μετέπειτα διάσημους φυσιολογιστές. «Απ' όλα τα χαρακτηριστικά του ανθρώπινου προσώπου» έγραψε ο Δρ. Ρόγκερσον «το όργανο της μύτης, μια και είναι το πιο προεξέχον, είναι και το ανώτερο στην αποκάλυψη του χαρακτήρα.»



Η ιδανική μύτη εκτός του ότι πρέπει να έχει ίδιο ύψος με το μέτωπο και με την κάτω ζώνη του προσώπου, πρέπει να έχει ευθεία ράχη, που να μη γέρνει προς τη μία ή την άλλη πλευρά, στρογγυλή σαρκώδη άκρη, καλοσχηματισμένα πλατιά πτερύγια και ρουθούνια που να μη φαίνονται, όταν την κοιτάμε από μπροστά .

ΤΟ ΣΤΟΜΑ

Το στόμα είναι το πιο ευκίνητο μέρος τού προσώπου. Ένα άνοιγμα που δέχεται τροφή, ποτό και αέρα και μ' αυτό τον τρόπο μας συντηρεί. Που... δαγκώνει όταν είναι απαραίτητο για να μας προστατέψει και που διατυπώνει τις σκέψεις μας , γελά με τη χαρά μας και φιλά αυτούς που αγαπάμε.

Το ιδανικό στόμα είναι μετρίου μεγέθους και έχει παχιά, καλοσχηματισμένα χείλη, ίδιου πάχους το καθένα, μ' ανοιχτό κόκκινο χρώμα. Το κάθε χείλος τού στόματος πρέπει να είναι είδωλο του άλλου. Όταν τα χείλη είναι κλειστά, πρέπει να μην αφήνουν κενό χώρο ανάμεσά τους και οι άκρες τους να γυρίζουν προς τα πάνω. Πρέπει επίσης να έχουν μια φυσική ακτινοβολία. Αν έχουμε ένα τέτοιο στόμα, τότε

είμαστε ζεστό και τίμιο άτομο, νοιαζόμαστε για τους άλλους κι έχουμε αποφασιστικότητα και σταθερό σκοπό.

Ένα μεγάλο στόμα δείχνει ένα εκδηλωτικό, εξωστρεφές, ανοιχτό και γενναιόδωρο άτομο. Αυτές οι ιδιότητες τραβούν περισσότερο την προσοχή και δημιουργούν μεγαλύτερη δημοτικότητα απ' ό,τι έχει ο ιδιοκτήτης ενός μετρίου στόματος.

Οι άνθρωποι που έχουν μικρό στόμα είναι άτομα πιο εσωστρεφείς και πιο προσεκτικοί. Πραγματικά ένα μικρό στόμα δείχνει πολλές φορές την έλλειψη αυτοπεποίθησης και μια αντίστοιχη καχυποψία για τα κίνητρα και τις πράξεις των άλλων ανθρώπων. Αυτοί επομένως οι τύποι κρατάνε τα χαρτιά της τράπουλας κοντά στο στήθος τους.

Τα λεπτά χείλια δείχνουν την έλλειψη ζεστασιάς και γνήσιας συμπάθειας για τους άλλους, ιδιότητες που εξαρτώνται άμεσα από την λεπτότητα των χειλιών και οι οποίοι δείχνουν έτσι ότι ο ιδιοκτήτης τους έχει ελάχιστους φίλους και θα περάσει μάλλον, ιδιαίτερα σαν μεσήλικας, μια μοναχική ζωή.

Τα παχιά και καλοσχηματισμένα χείλη είναι πάντα ένα καλό σημάδι, αν και δεν μπορούν να θεωρηθούν ιδανικά, παρά μόνο αν έχουν ίδιο μέγεθος, γυρίζουν οι άκρες τους προς τα πάνω και εφάπτονται κατά μια ελαφρώς καμπύλη γραμμή. Πραγματικά το μέγεθος του πάνω χείλους μας δείχνει την ικανότητά μας να αγαπάμε, ενώ αυτό του κάτω χείλους μας αποκαλύπτει την ανάγκη μας να μας αγαπούν. Η δύναμη των δύο αυτών ιδιοτήτων πρέπει να είναι περίπου η ίδια, διαφορετικά θα θέλουμε περισσότερα απ' αυτά που μπορούμε να δώσουμε ή το αντίθετο.

Το χαμόγελο είναι σημαντικό όταν αναλύουμε το στόμα. Όσοι χαμογελούν χωρίς ν' ανοίγουν τα χείλη τους, έχουν κάτι να κρύψουν και δεν πρέπει να τους εμπιστευόμαστε. Ένα χαμόγελο που αποκαλύπτει μόνο τα πάνω δόντια αλλά όχι τα πάνω ούλα, δείχνει μια καλή καρδιά, ένα τίμιο άτομο και μια καλή τύχη, αλλά θα πρέπει τα δόντια και τα χείλη να είναι διαμορφωμένα σωστά για να ισχύει αυτή η ανάλυση. Όταν με το χαμόγελο φανερώνονται και τα πάνω και τα κάτω δόντια, έχουμε ένα άτομο ανοιχτό, δίκαιο και γενναιόδωρο. Είναι σπάνιο να φαίνονται με το χαμόγελο μόνο τα κάτω δόντια. Μια τέτοια αφύσικη κατάσταση δείχνει ένα

πεισματικό και αμυντικό άτομο που νοιώθει κατώτερο, αλλά που αρνείται ν' αφήσει
οποιονδήποτε να το ποδοπατήσει.

ΤΑ ΑΥΤΙΑ

Τα αυτιά αποκαλύπτουν με τη θέση, το σχήμα και το χρώμα τους, πολλά
πράγματα για το χαρακτήρα μας και γι' αυτό δεν πρέπει να τα αγνοούμε, αν και η
παρατήρηση τους είναι συχνά δύσκολη, γιατί τα κρύβουν τα μαλλιά.
Το μέγεθος και η εμφάνιση των αυτιών διαφέρει πολύ από άτομο σε άτομο.
Πραγματικά, το σχήμα τους είναι μοναδικό. Αυτό οδήγησε, πριν την εισαγωγή των
δακτυλικών αποτυπωμάτων, στην υπόθεση ότι θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν
για τη αναγνώριση των εγκληματιών. Η θέση των αυτιών στο κεφάλι μας
αποκαλύπτει με ένα απλό, αλλά συγχρόνως ακριβή τρόπο, την ευφυΐα μας.

Όσο πιο κεντρικά είναι τοποθετημένα, τόσο πιο ανεπτυγμένες οι ενστικτώδεις
τάσεις, οι τάσεις αυτοσυντήρησης. Στους άνδρες, τα αυτιά βρίσκονται πιο κεντρικά
σε σχέση με τις γυναίκες. Επίσης:

Μεγάλα αυτιά: το άτομο με μεγάλα αυτιά πολύ συχνά αδιαφορεί και παραμελεί τα
καθήκοντά του και είναι τεμπέλης.

Μικρά αυτιά: το άτομο που έχει μικρά αυτιά διαθέτει πολύ ευαίσθητη ψυχή.

Αυτιά που έχουν κλίση προς τα κάτω: το άτομο αυτό διαθέτει πολύ υψηλή
νοημοσύνη.

Μακριά και παχιά αυτιά: Αγέρωχος και θρασύς χαρακτήρας.

Καλοσχηματισμένα αυτιά: Υποδηλώνουν άνθρωπο που ξέρει να μιλήσει και να
σταθεί τη σωστή στιγμή και με τον κατάλληλο τρόπο.



ΠΟΤΕ Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ

Ο όρος **βωβός κινηματογράφος** χρησιμοποιείται για να περιγράψει τις ταινίες που δεν είχαν συγχρονισμένο ηχογραφημένο ήχο και πιο συγκεκριμένα δεν είχαν ηχητικούς διαλόγους. Στις βουβές ταινίες οι διάλογοι γίνονται μέσω παντομίμας και κάρτες τίτλων-διαλόγων. Οι ηθοποιοί βουβών ταινιών, με κορυφαίο όλων τον Τσάρλι Τσάπλιν, ήταν άριστοι χειριστές της γλώσσας του σώματος και του προσώπου καθώς ήταν τα μοναδικά μέσα έκφρασης που διέθεταν.

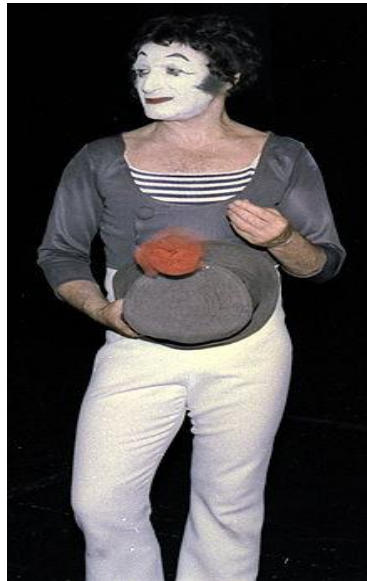


Και είναι το αποτέλεσμα τόσο εντυπωσιακό που ακόμα και για το σημερινό απαιτητικό κινηματογραφόφιλο κοινό, η έλλειψη ήχου και διαλόγων περνά σχεδόν απαρατήρητη!



Αλλά και αργότερα, όταν εμφανίστηκε ο ομιλών κινηματογράφος και μέχρι σήμερα που η έβδομη τέχνη κατέχει τις πιο προηγμένες τεχνολογίες, οι ηθοποιοί εξακολουθούν να «παίζουν» με το σώμα και το πρόσωπό τους. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα ηθοποιού που δεν χρειάστηκε να αρθρώσει ούτε μία λέξη σε όλη τη διάρκεια της σειράς, και όχι μόνο να γίνεται απολύτως κατανοητός, αλλά και να αγγίζει ανθρώπους διαφορετικών πολιτισμών και κουλτούρας, ήταν ο Ρόαν Άτκινσον, στον Mr Bean.

Για τους κλόουν, τους ταχυδακτυλουργούς και τους μίμους η γλώσσα του σώματος και του προσώπου είναι το εργαλείο της δουλειάς τους. Καθώς μάλιστα απευθύνονται σε ένα όπως είναι τα παιδιά, όσο οι αποχρώσεις των πειστικό το αποτέλεσμα. Ο μίμος σε όλο τον κόσμο (1923 – 2007). Θεωρείται αναβίωση της τέχνης του από το Δεύτερο ηθοποιός το 1946, οπότε μιμόδραμα και Τσάρλι Τσάπλιν. Έτσι, στα δημιούργησε το 1947 τον με καπέλο από μετάξι. Θεωρείται ο πιο εκφραστικός μίμος όλων των εποχών. Αξίζει να δείτε σκηνές από παραστάσεις του και να απολαύσετε την εξαιρετική απόδοση των συναισθημάτων μέσα από τις εκφράσεις του προσώπου του.



κοινό ιδιαίτερα απαιτητικό πιο εκφραστικές και λεπτές εκφράσεών τους, τόσο πιο πιο διάσημος και αγαπητός ήταν ο Μαρσέλ Μαρσώ ο μόνος υπεύθυνος για την μιμικού θεάτρου έπειτα Παγκόσμιο Πόλεμο. Έγινε παρουσίασε το πρώτο του επηρεάστηκε από τον πρότυπα του "Χαμινιού" κλόουν Μπιπ, έναν κλόουν

Εξίσου σημαντική όμως είναι η γλώσσα του σώματος στην **τέχνη του χορού** και του **χοροθεάτρου**. Από τους αρχαίους πρωτόγονους χορούς ως τους φολκλορικούς και λαϊκούς χορούς, στο μοντέρνο, αλλά και στο κλασσικό, η κάθε κίνηση, κάθε στροφή και κάθε βήμα εκφράζει το αντίστοιχο συναίσθημα, λειτουργεί σαν κώδικας, τον οποίο μπορούν να αντιληφθούν όχι μόνο οι γνώστες, αλλά και οι περισσότεροι θεατές.. Για παράδειγμα, το αργεντίνικο τανγκό, που ήταν ο μόνος τρόπος φλερτ σε μια συντηρητική εποχή, ή ποντιακός χορός κότσαρι, που συμβολίζει με κάθε διαφορετικό βήμα την ανδρεία των πολεμιστών.



Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ



Ζούμε στην εποχή της εικόνας και η τηλεόραση είναι ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής μας. Η γλώσσα του σώματος παίζει ακόμα πιο σημαντικό ρόλο, αφού κάτω από τα φώτα της κάμερας όλα είναι εμφανή. Στους πολιτικούς, η τηλεόραση έχει δώσει δημοσιότητα και καθιστά την εξωτερική τους εμφάνιση, αλλά και τη γλώσσα του σώματός τους πολύ σημαντική για τη γενικότερη εικόνα τους.

Από την άλλη, το δύσκολο για εκείνους είναι πως συχνά μιλούν και υποστηρίζουν απόψεις στις οποίες δεν πιστεύουν πραγματικά. Κάποιες φορές προσπαθούν να παραπλανήσουν, να πουν ψέματα, να κρύψουν τα πραγματικά τους συναισθήματα και τις σκέψεις τους και να εμφανιστούν ως κάτι που δεν είναι πραγματικά. Μέσα από την οθόνη της τηλεόρασης, μπορεί να φανεί η ασυνέπειά τους στη γλώσσα του σώματός τους. Όσοι από εκείνους το γνωρίζουν αυτό, θα επιδιώξουν να κάνουν όσο το δυνατόν λιγότερες χειρονομίες, κινήσεις και εκφράσεις, θα αποφύγουν να αγγίζουν το πρόσωπό τους και θα έχουν σταθερή οπτική επαφή με το συνομιλητή τους.

Η σωστή χρήση της γλώσσας του σώματος είναι τόσο σημαντική για τους πολιτικούς ώστε να παρακολουθούν εντατικά μαθήματα και να εφαρμόζουν σχεδόν όλοι τις ίδιες κινήσεις, μετά από υποδείξεις των ειδικών κοινωνιολόγων, όπως για παράδειγμα, οι ανοιχτές παλάμες που δηλώνουν ότι είναι ανοιχτοί, προσβάσιμοι και φιλικοί, ή η χειρονομία του μαχαιριού, όταν θέλουν να δείξουν ότι θα είναι κάθετοι και αποφασισμένοι.



Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΜΟΔΑ

Η βιομηχανία της μόδας στηρίζεται κατά πολύ στην προώθηση των προϊόντων της από τα μοντέλα – μανεκέν, σε μια καθαρά οπτική εποχή. Επαφίεται λοιπόν στους επαγγελματίες της μόδας να μετατρέψουν προϊόντα όπως ρούχα, καλλυντικά και αξεσουάρ σε έργα τέχνης. Όσο πιο πειστικά χρησιμοποιούν τη γλώσσα του σώματος και του προσώπου, τόσο πιο πολύ ταυτίζονται οι καταναλωτές, και άρα τόσο πιο θεαματικές οι πωλήσεις. Η πλαστικότητα των κινήσεων, η σαγήνη του χαμόγελου, η σωστή στάση του σώματος που είτε θα προβάλλει το προϊόν, είτε θα προσκαλεί τον θεατή στον «κόσμο» του προϊόντος, είναι περιζήτητες ικανότητες που κάνουν τα μοντέλα που τις διαθέτουν διάσημα και πλούσια.



Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Παρότι ίσως όχι τόσο εκτενής όσο σε άλλα επαγγέλματα, αυτού του είδους η επικοινωνία υπάρχει και στον αθλητισμό. Η χρήση της γίνεται τόσο από πλευράς προπονητών, όσο και από πλευράς των αθλητών, κυρίως στα ομαδικά αθλήματα. Και ας μην ξεχνάμε βέβαια και τους θεατές, που εκφράζονται εντονότατα και όχι μόνο λεκτικά, στις διάφορες φάσεις ενός αθλητικού θεάματος.



Οι προπονητές διαφόρων αθλημάτων όπως π.χ του ποδοσφαίρου, της καλαθοσφαίρισης, του βόλλευ κ.λ.π. χρησιμοποιούν την γλώσσα του σώματος σε διάφορες περιπτώσεις, όχι μόνο κατά τη διάρκεια των προπονήσεων, αλλά και στους

αγώνες.. Κατά την διάρκεια μιας προπόνησης δεν είναι λίγες οι φορές που ένας προπονητής θα κοιτάζει άγρια έναν αθλητή με σκοπό να τον κάνει να επικεντρώσει την προσοχή του στις ασκήσεις. Άλλες φορές είναι πιθανό να προσέξουμε διάφορες κινήσεις με τα χέρια από τον προπονητή, οι οποίες γίνονται με σκοπό να διευρυνθεί το επικοινωνιακό του πλαίσιο και να συγκεντρωθούν οι μαθητές του σε αυτά που του λέει. Τέλος, σχεδόν πάντα ένας προπονητής μπορεί να χρησιμοποιεί το σώμα του και κυρίως τα χέρια του με σκοπό να εκφράσει ενθουσιασμό, χαρά ή θυμό, εκνευρισμό, απογοήτευση.

Όπως και στις προπονήσεις, έτσι και σε διάφορες αθλητικές διοργανώσεις οι προπονητές χρησιμοποιούν διάφορα νεύματα ή και εκφράσεις του προσώπου με σκοπό να κάνουν τους αθλητές να προσέξουν τι κάνουν και πώς το κάνουν ή για άμεσες διαταγές μέσα στον αγώνα. Τέτοιες περιπτώσεις είναι τα νοήματα από τους προπονητές που μπορεί να σημαίνουν «κάνε επίθεση» ή «προσοχή στην άμυνα». Ακόμα πολλές περιπτώσεις θέλουν τους προπονητές να χρησιμοποιούν το σώμα τους για να δείξουν στον αθλητή τις κινήσεις που πρέπει να χρησιμοποιήσει με απώτερο σκοπό πάντα την νίκη.

Οι αθλητές από την μεριά τους χρησιμοποιούν την γλώσσα του σώματος με σκοπό την άμεση επικοινωνία με τους συμπαίκτες τους μέσα στον αγώνα, αλλά και



την έκφραση της χαράς ή της απογοήτευσής τους μετά από κάποια πετυχημένη ή αποτυχημένη προσπάθεια. Έτσι μέσα σε αγώνες έχουμε διάφορα νοήματα ως προς τη ζήτηση της μπάλας ή χειρονομίες με σκοπό την επίδειξη σωστής τοποθέτησης κάποιου συμπαίκτη. Επίσης υπάρχουν εναγκαλισμοί, όταν γίνεται μια προσπάθεια και αποδίδει καρπούς, ενώ στην αντίθετη περίπτωση η γλώσσα του σώματος δείχνει έκδηλα τα συναισθήματα στεναχώριας με απομάκρυνση, σκυμμένα κεφάλια και γυρτούς ώμους.

Όπως σε όλες τις εκδηλώσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς, τα σπορ είναι άλλος ένας χώρος, όπου θεατές και συμμετέχοντες νιώθουν έντονα και ποικίλα συναισθήματα τα οποία εκδηλώνουν ανάλογα. Είναι ένας χώρος όπου μπορεί κανείς να μελετήσει πληθώρα εκφράσεων, προσώπου και σώματος στην πιο αυθεντική και πηγαία μορφή τους.



ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ Ι.Ω. ΚΑΙ ΤΟ Ε.Ω.

Πέρα όμως από την ευφυΐα και τη συναισθηματική νοημοσύνη, πολύς λόγος γίνεται τα τελευταία χρόνια και για την πολλαπλή νοημοσύνη, τους διαφορετικούς τομείς στους οποίους όλοι έχουμε κάποιες ιδιαίτερες ικανότητες, κάποιες από εμάς δεν τις καλλιεργήσαμε, ή ακόμα χειρότερα, δεν τις ανακαλύψαμε ποτέ, καθώς το εκπαιδευτικό σύστημα στο οποίο μεγαλώσαμε δεν το επέτρεπε.

Η περίφημη θεωρία του Howard Gardner για την ύπαρξη πολλαπλής ευφυΐας στον άνθρωπο, την οποία ανέπτυξε στο ομώνυμο βιβλίο του “The Theory of Multiple Intelligences” (1983), παρουσιάζεται, σήμερα περισσότερο από ποτέ, σημαντική για τον χώρο της Εκπαίδευσης. Πρόκειται για μία διαφορετική προσέγγιση της μέτρησης του IQ, η οποία λαμβάνει υπόψη της την έφεση του ατόμου σε διαφορετικούς τομείς της έκφρασης της προσωπικότητάς του, για τους οποίους φαίνεται να ευθύνονται διαφορετικά σημεία του εγκεφάλου. Γίνεται, λοιπόν, λόγος για δείκτη νοημοσύνης που δεν αφορά μόνο στη γλωσσική και λογικομαθηματική ευφυΐα, αλλά και στην ενδοπροσωπική και διαπροσωπική, στη μουσική, στη σωματική-κινησθητική και άλλες, οι οποίες, αν ληφθούν εξίσου υπόψη, μπορούν να καταστήσουν – σύμφωνα με τον Gardner – πιο εύστοχες τις επιλογές της ζωής του κάθε ανθρώπου.



Το 1983 ο Γκάρντερ, που θεωρείται κορυφή στα θέματα της γνωστικής ψυχολογίας, δημοσίευσε το ανατρεπτικό βιβλίο του “Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences” εκφράζοντας για πρώτη φορά μια θεωρία, η οποία άλλαξε τον χάρτη της εκπαίδευσης σε παγκόσμιο επίπεδο: αυτή των πολλαπλών ευφυϊών. Ο

Γκάρντερ, καθηγητής Ψυχολογίας της Μάθησης στο Χάρβαρντ, καθηγητής Ιατρικής και Νευρολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Βοστώνης, συγγραφέας 18 βιβλίων που έχουν μεταφραστεί σε 21 γλώσσες, εκατοντάδων άρθρων σχετικά με θέματα ψυχολογίας και τιμημένος με περισσότερα από 20 διεθνή βραβεία, ήταν ο άνθρωπος που απέδειξε ότι η νοημοσύνη μας είναι πολύ περισσότερα πράγματα από αυτό που ορίζει η «στεία» μέτρηση του IQ μας. Και έδωσε έτσι στους ειδικούς το «κλειδί» που ανοίγει την «πόρτα» της ολοκλήρωσης και της ισορροπίας του ατόμου.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Οι άνθρωποι είμαστε επικοινωνιακά όντα και αντιλαμβανόμαστε όσα συμβαίνουν γύρω μας με όλες τις αισθήσεις μας. Όσο πιο οξυμένη είναι η ικανότητά μας να «συνομιλούμε» μη λεκτικά και όσο πιο ανεπτυγμένη είναι η συναισθηματική μας ευφυΐα, τόσο πιο ικανοποιητική θα είναι η επικοινωνία μεταξύ μας και άλλο τόσο πιο ισορροπημένη και χαρούμενη θα είναι η καθημερινότητά μας.

Η συναισθηματική παιδεία καλλιεργείται. Και διδάσκεται. Σε εκατοντάδες δημοτικά σχολεία και γυμνάσια των Η.Π.Α μάλιστα αποτελούν μέρος του εκπαιδευτικού προγράμματος, είτε ως ξεχωριστά θέματα είτε διεισδύοντας στην υφή της σχολικής ζωής. Ξεκίνησαν ως προγράμματα πρόληψης βίας και εξελίχθηκαν σε μαθήματα ζωής με πολλαπλά οφέλη: εκπαιδευτικά, σχολικά και κοινωνικά. Βελτίωσε τις διαπροσωπικές σχέσεις ανάμεσα στους μαθητές, στους δασκάλους, στις οικογένειες, την ψυχική υγεία, την αυτοεπίγνωση, μείωσε τις εκδηλώσεις βίας μέσα και έξω από τα σχολεία, την εγκληματικότητα και τη χρήση ναρκωτικών.

Η λέξη κλειδί είναι η *ενσυναίσθηση*. η αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων μας και των γύρω μας.

QUIZ

ΠΟΣΟ ΚΑΛΟΙ ΕΙΣΤΕ ΣΤΟ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ
ΠΡΟΣΩΠΟΥ/ ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ;



Μαντέψτε ποιος αισθάνεται τι:

α) αγωνία β) φόβο γ) αηδία δ) χαρά ε) θυμό στ) απογοήτευση

ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ



Ποιος αισθάνεται/δείχνει

α) ανία

β) άρνηση

γ) αμηχανία

δ) εμπιστοσύνη

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

- Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (Γιατί το EQ είναι πιο σημαντικό από το IQ;)
Daniel Goleman, ιζ' έκδοση ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ
- Η γλώσσα του προσώπου, του Rodney Davies, εκδόσεις "εσοπτρον" 1995
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%AD%CE%BB%CE%BF%CE%B5%CF%80%CE%AC%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%BB%CE%BC%CE%B1>
- <http://www.tovima.gr/science/article/?aid=528212>
- http://psychologia.psichogios.gr/2009/09/blog-post_24.html
- <http://www.iatronet.gr/ygeia/psychiki-ygeia/article/26603>
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%BF%CF%85%CE%B2%CF%8C%CF%82%CE%BA%CE%B9%CE%BD%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%AC%CF%86%CE%BF%CF%82>
- <http://www.vita.gr/psixologia/article/4636/ntroph-to-pio-parekshghmeno-synaisthhma/>
- <http://www.in2life.gr/features/notes/article/243311/h-ntroph-kai-ta-mystika-ths.html>
- <http://www.iatrikanea.gr/2014/9689/>
- <http://www.mavrithalassa.org.gr/index.php/site-administrator/paradosi-mousiki-kai-xoroi>
- http://psychologia.psichogios.gr/2009/09/blog-post_24.html
- http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/04/blog-post_2930.html#ixzz3X0uARNGJ
- http://dide.voi.sch.gr/Downloads/File/NEW_article_II.pdf