

Τίτλος: «Ρύθμιση Συναισθήματος»

Προεδρείο Ι.Παπακώστας – Ν.Βαϊδάκης

Επιμέρους ομιλίες:

Α) «Ρύθμιση Συναισθήματος & Αριστοτέλης»

Ομιλητής: Ν.Βαϊδάκης

Β) «Ρύθμιση Συναισθήματος . Αρνητικές Συγκινήσεις».

Ομιλητής: Γ.Μιχόπουλος

Γ) «Ρύθμιση Θετικών Συγκινήσεων».

Ομιλητής: Ι.Παπακώστας

Α) «Ρύθμιση Συναισθήματος & Αριστοτέλης»

Ομιλητής: Ν.Βαϊδάκης

Τις περισσότερες πληροφορίες για τα συναισθήματα πάθη τις αναφέρει ο Αριστοτέλης στο β΄ βιβλίο της ρητορικής, το οποίο απευθύνεται στο ρήτορα δίνοντας του οδηγίες για τη ρύθμιση του συναισθήματος των δικαστών η οποιοδήποτε άλλου ακροατηρίου επομένως, ουσιαστικά, περιγράφει την έτερο ρύθμιση του συναισθήματος. Λιγότερες πληροφορίες για την αυτορρύθμιση αναφέρονται στα ηθικά έργα του.

Κατά τον Αριστοτέλη πάθη είναι όλα αυτά που, προκαλώντας μεταβολές στη γενική κατάσταση των ανθρώπων, τους κάνουν να παρουσιάζουν διαφορές στις κρίσεις τους και συνοδεύονται από δυσαρέσκεια ή ευχαρίστηση. Πάθη είναι η οργή, ο οίκτος, ο φόβος και όλα τα παρόμοια καθώς και τα αντίθετα τους. Είναι εκπληκτική η ομοιότητα του ορισμού με πολύ πρόσφατους ορισμούς. Για να επιτευχθεί η ρύθμιση του συναισθήματος των ακροατών χρειάζεται να γνωρίζουμε: την προδιάθεση εκείνου που νοιώσει το συναίσθημα δηλ ποια είμαι η ψυχική του κατάσταση, τα χαρακτηριστικές εκείνων προς τους οποίους στρέφεται το συναίσθημα και τα πράγματα που αφορά το συναίσθημα δηλ με ποια πράγματα ενεργοποιούμε το συναίσθημα. Ο Αριστοτέλης περιγράφει τα πάθη συναισθήματα με τρόπο που συνάδει με ότι η σύγχρονη επιστήμη του συναισθήματος ονομάζει βασικά συναισθήματα ... Είναι αξιοσημείωτο ότι η περιγράφει όλων των παθών γίνεται με βάση την ύπαρξη λύπης ή όχι, που είναι συμβατό με την πρόσφατη θεωρία των αρνητικών και θετικών συναισθημάτων

Β) «Ρύθμιση Συναισθήματος . Αρνητικές Συγκινήσεις».

Ομιλητής: Γ.Μιχόπουλος

Β΄ Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ, ΠΓΝ "Αττικών"

Τα συναισθήματα είναι σημαντικά και βασικά στην ανθρώπινη εμπειρία και αποτελούνται από διάφορα συστατικά, όπως υποκειμενικά αισθήματα, γνωσιακή εκτίμηση, φυσιολογική αντίδραση και τάσεις δράσης. Τα συναισθήματα καθίστανται δυσλειτουργικά όταν παρεμποδίζουν την ικανότητά του ατόμου να συμπεριφέρεται προσαρμοστικά και επομένως η επιτυχής ρύθμιση συναισθήματος, είναι κρίσιμη για την ψυχολογική υγεία. Οι δυσκολίες στην προσαρμοστική ρύθμιση συναισθήματος σχετίζονται με διάφορες καταστάσεις, όπως η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές. Διάφορες τεχνικές, έχουν παραδοσιακά προταθεί ως χρήσιμες στη ρύθμιση συναισθήματος, μέσα στο πλαίσιο της Γνωσιακής-συμπεριφορικής Θεραπείας. Τέτοιες είναι η απόσπαση (distraction), η επανεκτίμηση (reappraisal), η επισήμανση (labeling) κ.α. Τελευταία, έχουν προταθεί νεότερες τεχνικές που εξελίσσουν το κλασικό μοντέλο της θεραπείας. Κύρια τέτοια τεχνική αποτελεί η "ενσυνείδητη αποδοχή" (mindfulness), κατά την οποία το άτομο, αποκτά αυξημένη ενημερότητα για τη συναισθηματική κατάστασή του και την αποδέχεται πλήρως, ανεξάρτητα από την ένταση, την χρησιμότητα της ή τη δυσαρέσκεια που αυτή προκαλεί.

Η "ενσυνείδητη αποδοχή" (mindfulness), ως στοιχείο της Γνωσιακής Θεραπείας μπορεί να βοηθήσει ασθενείς που υποφέρουν από επαναλαμβανόμενες περιόδους κατάθλιψης και χρόνιας δυσθυμίας, σε πλαίσιο δυσλειτουργικών χαρακτηριστικών προσωπικότητας και διαταραγμένων σχέσεων. Φέρνει, ως νέο στοιχείο, πρακτικές διαλογισμού. Τελικός στόχος είναι να αναπτυχθεί μια νέα σχέση "συμφιλίωσης" μεταξύ του ατόμου και της παθολογίας του.

Γ) «Ρύθμιση Θετικών Συγκινήσεων».

Ομιλητής: Ι. Παπακώστας

Σύμφωνα με την Barbara Fredrickson (American Psychologist, 2001;56: 218),

οι περισσότεροι ερευνητές των συγκινήσεων έχουν αναπτύξει τις δραστηριότητές τους στη μελέτη των αρνητικών συγκινήσεων, όπως θυμός, λύπη, άγχος. Η φυσική τάση μελέτης εκείνων που επηρεάζουν το ευζείν και το ευφέρειν του ανθρώπου (αρνητικές συγκινήσεις) είναι τα κύρια αίτια αυτής της εξέλιξης. Πέρα όμως από, οι θετικές συγκινήσεις είναι δυσκολότερες στη μελέτη και στις διάφορες επιστημονικές ταξινομήσεις είναι λιγότερες από τις αρνητικές (μια θετική έναντι 3 αρνητικών). Αλλά και η έκφραση των θετικών δεν διαφέρουν μεταξύ τους (ευθυμία, διασκέδαση, γαλήνη), σε σχέση με τις αρνητικές συγκινήσεις (θυμός, φόβος, αηδία). Όλες οι θετικές μοιράζονται χαρακτηριστικά από το αποκαλούμενο «χαμόγελο του Duchene», όπου οι γωνίες των χειλιών είναι ανεβασμένες και οι μύες είναι

συσπασμένοι γύρω από τα μάτια, ανεβάζοντας τις παρειές. Τέλος οι θετικές συγκινήσεις, δεν έχουν ευδιάκριτα αυτονομικές απαντήσεις μεταξύ τους. Η συγγραφέας υποστηρίζει ότι οι θετικές συγκινήσεις, αντί να επιλύουν προβλήματα άμεσης επιβίωσης, επιλύουν προβλήματα σχετικά με προσωπική ωρίμανση. Στις απόψεις αυτές βασίζονται και οι λεγόμενες « θετικές θεραπείες ». Στα θετικά συναισθήματα συγκαταλέγονται η ευχαρίστηση, η υπερηφάνεια, η ικανοποίηση, η αγάπη, κλπ.

Ως ρύθμιση θετικών συγκινήσεων εννοούμε την αποκατάσταση ή αναβάθμιση (up-regulation) των συναισθημάτων αυτών, όταν απουσιάζουν («θα μείνω περισσότερο στη διασκέδαση») ή τη μείωση ή υποβάθμιση (down regulation), όταν τα θετικά συναισθήματα είναι υπερβολικά («θα μείνω λιγότερο στη διασκέδαση»). Ακολουθούν τεχνικές για την αναβάθμιση (όταν απουσιάζουν) και την υποβάθμιση (όταν είναι υπερβολικές) των θετικών συγκινήσεων.