

# Μελετώντας το ανθρώπινο

## Ο ρόλος του στην επικοινωνία και η σχέση με την ψυχοπα

Τα συναισθήματα παίζουν από τα πρώτα στάδια της ζωής κίονα κομβικό ρόλο στην επικοινωνία του βρέφους με τον κόσμο. Όσο μεγαλύτερα γινόμαστε όλο και πιο έμπειροι και αποτελεσματικοί στην επικοινωνία αυτή. Ο δρ Γεώργιος Κωνσταντακόπουλος, ψυχίατρος, επιστημονικός συνεργάτης της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ και του Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience του King's College στο Λονδίνο, μιλά στο «Πρίσμα» για τον ρόλο που παίζει το συναίσθημα σε κάθε στάδιο της ζωής αλλά και το ενδιαφέρον που παρουσιάζουν ερευνητικά οι νοητικές λειτουργίες επίγνωσης και διαχείρισης των συναισθημάτων, όπως η «Θεωρία του Νου».

**Ποια θα λέγατε ότι είναι τα βασικά χαρακτηριστικά του ανθρώπινου συναισθήματος και πώς αυτά οδηγούν στην ενουσαίσθηση;**

Η ενουσαίσθηση, δηλαδή η ικανότητά μας να «μπαίνουμε στη θέση» του άλλου και να νιώθουμε το συναίσθημα που αυτός βιώνει, είναι μια κατεξοχήν ανθρώπινη ικανότητα και γι' αυτό προϋποθέτει ιδιότητες του συναισθήματος που χαρακτηρίζουν τα ανώτερα θηλαστικά και σε μέγιστο βαθμό το ανθρώπινο είδος. Νομίζω ότι τα απαραίτητα αυτά χαρακτηριστικά είναι, πρώτον, η μετάδοση και το μοίρασμα του συναισθήματος, που γίνεται αυθόρμητα ήδη από τη βρεφική ηλικία - δείτε πώς ένα μωράκι κλαίει όταν ακούσει να κλαίει ένα άλλο και πώς δείχνει συναισθήματα στη μητέρα του και περιμένει ανταπόκριση. Δεύτερον, η επικοινωνιακή λειτουργία που έχει το συναίσθημα, που είναι το κύριο μέσο εξωλεκτικής επικοινωνίας. Και τρίτον, η θεμελιώδης συναισθηματική τάση του ανθρώπου να είναι αλτρουιστής, να βοηθάει τον άλλο και να θέλει το καλό του. Όλα αυτά μαζί θεμελιώνουν τη δυνατότητα και τη διάθεση του ατόμου να «μπει» στη συναισθηματική θέση του άλλου και να αισθανθεί «σαν κι αυτόν», δηλαδή να προσλάβει το συναίσθημά του, να κατανοήσει τη συναισθηματική του κατάσταση και να είναι «στο πλευρό» του.

**Πριν το στάδιο της λεκτικής επικοινωνίας του βρέφους, τι ρόλο παίζει το συναίσθημα στην επικοινωνία του με τον κόσμο; Πώς το γνωρίζουμε;**

Το συναίσθημα είναι το κύριο μέσο διαπροσωπικής επικοινωνίας που διαθέτει το βρέφος πριν από τη γλώσσα, πριν ακόμα και από σύνθετες κινήσεις και στάσεις του σώματος που βοηθούν επίσης στην εξωλεκτική επικοινωνία. Πριν από όλα αυτά, οι μιμικές εκφράσεις του προσώπου που δηλώνουν ένα συναίσθημα, μαζί με το κλάμα ή το γέλιο, είναι τα μέσα με τα οποία το βρέφος επικοινωνεί με τη μητέρα του και με κάθε σημαντικό άλλο. Διάφορα συμπεριφορικά πειράματα έχουν αναδείξει την πρωτεύουσα σημασία του συναισθήματος για την επικοινωνία του βρέφους και για την ψυχολογική του ανάπτυξη. Σε ένα από αυτά τα πειράματα, ενώ η μητέρα παίζει με το βρέφος, δηλαδή ανταλλάσσουν γέλια και μορφασμούς όπως συνή-



θως, καθ' ύποδειξη κάποια στιγμή σταματάει να παίζει και εμφανίζει ένα ανέκφραστο πρόσωπο χωρίς καμία αντίδραση προς το βρέφος. Τότε αυτό προσπαθεί να την «προκαλέσει» συναισθηματικά με γελάκια στην αρχή και με κλάματα μετά και σύντομα εκφράζει έντονο στρες με μεγάλη κινητική ανησυχία, γοερό κλάμα και έκφραση απόγνωσης. Δεν μπορεί ούτε λίγα λεπτά να βρίσκεται σε διαπροσωπική επαφή χωρίς συναισθηματική συναλλαγή. Σε ένα άλλο πείραμα, το βρέφος τοποθετείται μπροστά από έναν «οπτικό γκρεμό», ένα καντάκι στο πάτωμα που είναι όμως σκεπασμένο με πλεξιγκλάς, και καθοδηγείται μόνο από το πρόσωπο της μητέρας από την άλλη πλευρά, που δείχνει είτε έντονο φόβο είτε ενθάρρυνση. Πάντοτε αντιστοίχως με το συναισθηματικό σήμα που εκπέμπει η μητέρα, τα βρέφη αποφασίζουν να περάσουν πάνω από το πλεξιγκλάς ή όχι. Με τέτοια πειράματα αναδεικνύεται η απόλυτη προτεραιότητα που έχει η έκφραση του συναισθήματος για την ομαλή ανάπτυξη του βρέφους και για τη στοχοκατευθυνόμενη προλεκτική επικοινωνία μαζί του.

**Γεννιόμαστε αλτρουιστές; Τι παρατηρείται στη συμπεριφορά των παιδιών σχετικά;**

Έχουμε την έμφυτη τάση να είμαστε αλτρουιστές κι αυτό εκδηλώνεται πολύ πρώιμα στην ανάπτυξη του παιδιού, πριν αυτό αναπτύξει πλήρως τη λεκτική επικοινωνία. Επειδή το παιδί είναι το αντικείμενο της φροντίδας, συχνά δεν συνειδητοποιούμε το γεγονός ότι έχει αυτή την τάση. Ωστόσο, σε πειράματα που στόχευσαν ακριβώς σε αυτό το φαινόμενο, αποδείχτηκε σαφώς ότι τα πολύ μικρά παιδιά, π.χ. δύο ετών, αμέσως μόλις καταλάβουν ότι μπορούν να βοηθήσουν κάποιον, προστρέχουν αυθόρμητα και πρόθυμα! Για παράδειγμα, όταν σε ένα τέτοιο πείραμα κάποιος είναι φορτωμένος και προσκρούει σε μια κλειστή ντουλάπα, το παιδάκι που παρακολουθεί τη σκηνή τρέχει να ανοίξει την πόρτα της ντουλάπας. Σε ένα άλλο πείραμα, όταν κάποιος δεν φτάνει να πιώσει κάτι, αλλά το παιδάκι τον βλέπει και μπορεί να φτάσει το αντικείμενο, τότε παίρνει αυτό το αντικείμενο και του το δίνει.

**Η ύπαρξη ενουσαίσθησης και η αλτρουιστική τάση θα λέγαμε ότι συνιστούν τα θεμέλια της ανθρώπινης κοινωνίας. Έχουν εξελικτικές**

**βάσεις;**  
Αν θεωρήσουμε πως η συνεργασία και η αλληλοβοήθεια και κατά προέκταση το ομαδικό πνεύμα είναι οι βάσεις για τη συγκρότηση της ανθρώπινης κοινωνίας, τότε θα πρέπει να δεχτούμε ότι αυτές οι βάσεις θεμελιώνονται στη φύση του ανθρώπινου ψυχισμού. Κι αυτά τα έμφυτα θεμέλια είναι η ενουσαίσθηση και ο αλτρουισμός που χαρακτηρίζουν τις κοινωνικές σχέσεις του ανθρώπου, όχι μόνο τις στενές και συγγενικές αλλά και όλες τις άλλες. Λέμε ότι είναι έμφυτα χαρακτηριστικά επειδή εμφανίζονται αυθόρμητα κατά την ανάπτυξη του ατόμου. Αλλά γνωρίζουμε επίσης ότι είναι χαρακτηριστικά που προέκυψαν στην πορεία της εξέλιξης των ειδών. Για παράδειγμα, και οι χιμαπατζέδες δείχνουν ενουσαίσθηση, παρότι σε πιο περιορισμένη κλίμακα, αλλά και γνήσια αλτρουιστική συμπεριφορά - και μάλιστα παρέχοντας βοήθεια προς τον άνθρωπο σε πειράματα αντίστοιχα με αυτά που περιέγραφα πριν. Θα πρέπει ωστόσο να επιστημονούμε ότι σε όλη την πορεία της εξέλιξης, τα χαρακτηριστικά που βοηθούν στη συγκρότηση κοινωνιών, που προάγουν δηλαδή τη συνεργασία και την αλληλοβοήθεια, συνοδεύονται πάντα («συν-εξελίσσονται») από άλλα χαρακτηριστικά που απομονώνουν ή εξουδετερώνουν αυτόν που θα



εκμεταλλευτεί τις «καλή διάθεση των άλλων». Έτσι και στην ανθρώπινη κοινωνία ο αλτρουισμός συνοδεύεται από χαρακτηριστικά που μας επιτρέπουν να μην πέφτουμε «του» τις αυτών των καλών ανώτερης τάξης νοημάτων του Νου και η μη επεξεργασία τους καθώς και η σ

**Πότε απο**

**ψης μας κ**

Από τις σ

κία 3-5 ε

επιτρέπει

ξουν περαιτέρω νο

σε αυτά. Πρόκειται

γνώρισης της ψυ

(των προθέσεων, τ

κών αντιδράσεων κ

κό ορόσημο δεν μ

ψυχικής κατάστασης

ταλαβαίνει, για πα

ρίζει και δεν το γνω

γώσει με βάση πο

βάνει έτσι τη δυνα

λέγοντας την αλήθ

νονται αντιληπτά ό

ξεγελάσει. Δηλαδή

ώνα ή τον εκμεταλ

νονται αντιληπτά ό

εαυτού και του άλλ

διού και αντικειμε

νεται αντιληπτά ό

ξεργασίας. Την αν

σκέψεων (την «σκέ

ση», ενώ την ικαν

των σκέψεων και β

μων την ονομάζου

ενουσαίσθηση και

θεμέλια της ανθρώ

και το νοητικό της θ

# Συναίσθημα

## Ψυχολογία

καλές» αυτές τάσεις, τον απατεώνα ή του θα ιδιοποιηθεί προς όφελός του την όλη συναλλαγή, η ενσυναίσθηση και δεύονται από νοητικές ικανότητες που αναγνωρίζουμε τον απατεώνα και να λάκιστον συστηματοικά-θύμα του εξαιρών μας τάσεων. Γι' αυτό χρειάζομαστε νοητικές λειτουργίες, όπως είναι η θεωρητικό-νόηση, με τις οποίες γνωρίζουμε τη σκέψη μας και τα συναισθήματά της και τα συναισθήματα του άλλου.

### Ποιες ικανότητες γνώσης της σκέψης και της σκέψης των άλλων;

Οι ερευνητές φαίνεται πως στην ηλικία των 4 ετών γίνεται μια μεγάλη μεταβολή, που στα παιδιά να κατέχουν και να αναπτύσσουν ικανότητες που πριν δεν υπήρχαν για την ικανότητα διάκρισης και αναγνώρισης κατάστασης των άλλων ατόμων των πεποιθήσεων, των συναισθηματικών (κ.λπ.). Το παιδί πριν από αυτό το νοητικό στάδιο να διακρίνει μεταξύ της δικής του σκέψης και αυτής ενός άλλου ατόμου. Δεν καταλαβαίνει, ότι όταν κάτι που αυτό γνωρίζει κάποιος άλλος, ο άλλος θα ενεργήσει αυτό που γνωρίζει αυτός! Δεν καταλαβαίνει τη δυνατότητα κάποιου άλλου να το κάνει διαφορετικά από τον εαυτό του. Δεν μπορεί να αναγνωρίσει τον απατεώνα όπως λέγαμε πριν! Όλα αυτά γίνονται με τη σκέψη (και άλλα βιώματα) του παιδιού που γίνονται διακριτά στο μυαλό του παιδιού ταυτοποίησης και συλλογιστικής επεξεργασίας και επεξεργασία των ιδίων βιωμάτων για τη σκέψη») καλούμε «μετα-νόηση» ή «μετα-νόηση» ταυτοποίησης και ταυτοποίησης βιωμάτων γενικότερα των άλλων ατόμων με συμβολικά «θεωρία του Νου». Αν η θεωρία του Νου είναι συναισθηματική ή κοινωνική, η θεωρία του Νου είναι κοινωνική. Με αυτή καταλαβαίνουμε με-

ταξύ μας και σε μεγάλο βαθμό με αυτή συνεννοούμαστε μέσω της γλώσσας.

- ! **Με τι ασχολείται η Θεωρία του Νου; Γιατί είναι απαραίτητη για να συνεννοηθούμε;**
- ! **Με τη Θεωρία του Νου γνωρίζουμε ή εκτιμάμε συνεχώς την κατάσταση ενός άλλου ανθρώπου, ιδιαίτερα όταν έχουμε κάποιον είδους επικοινωνία ή συναλλαγή μαζί του. Για παράδειγμα, κατανοούμε ότι κάποιος υποκρίνεται ή μιλά με υπαινιγμούς επειδή μπαίνουμε στη θέση του και καταλαβαίνουμε την πρόθεσή του. Έτσι, σε έναν υπαινιγμό παίρνουμε το μήνυμα που υπάρχει κρυμμένο σε αυτό που λέγεται, με βάση τι θέλει να μας πει ο άλλος και όχι με την κυριολεξία. Φανταστείτε, όταν αργήσατε σε ένα ραντεβού κι αυτός που σας περίμενε σας λέει «τον βρήκες τον δρόμο;». Δεν του εξηγείτε ότι δεν είχατε χάσει τον δρόμο, αλλά κάτι άλλο σας καθυστέρησε! Κατά προέκταση, σε ένα μεγάλο μέρος της ανθρώπινης συμπεριφοράς -όπως υπόκριση, συμπεράσματα και προβλέψεις για τους άλλους, επίλυση προβλημάτων σε κοινωνικές καταστάσεις κ.λπ.- χρησιμοποιούμε τη Θεωρία του Νου. Ιδιαίτερα στην αποκωδικοποίηση του μεταφορικού λόγου, όπως στους υπαινιγμούς, στο σαρκασμό, στο χιούμορ και στα ανέκδοτα και κατά προέκταση σε πολλές περιγραφές, αφηγήσεις κ.λπ. που διανθίζουν τη συνομιλία μας. Συνεπώς, ναι, η Θεωρία του Νου είναι απολύτως απαραίτητη για να συνεννοηθούμε.**

! **Ποιες είναι οι δυσλειτουργίες που μπορεί να εμφανιστούν στη μετα-νόηση και πώς σχετίζονται με την ψυχοπαθολογία;**

! Η μετα-νόηση συνιστά το μέρος εκείνο της νοητικής μας λειτουργίας που έχει την επίγνωση, την επιτήρηση, τον έλεγχο και τη διαχείριση της ψυχοκοινωνικής μας κατάστασης και λειτουργίας ανά πάσα στιγμή. Πρέπει να φανταστούμε τη λειτουργία της μετα-νόησης σε πολλά και διαφορετικά επίπεδα. Υπάρχει το επίπεδο που αφορά την παρακολούθηση και διαχείριση της τρέχουσας σκέψης και μάθησης. Με αυτό, για παράδειγμα, διορθώνουμε τα λάθη μας καθώς μιλάμε ή γράφουμε, ή εκτιμάμε κατά πόσο καταλάβαμε κάτι που διαβάσαμε. Υπάρχει το επίπεδο που αφορά την επίγνωση και τη διαχείριση των βιωμάτων μας, δηλαδή των πεποιθήσεών μας, των σκέψεών μας, των συναισθηματικών και συμπεριφορικών μας αντιδράσεων κ.λπ. Αυτή η ενδοσκοπήση - το νοητικό αντίστοιχο της Θεωρίας του Νου για τον ίδιο μας τον εαυτό- μπορεί να δυσλειτουργεί και αυτό συνιστά υπόβαθρο ψυχοπαθολογίας. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που έχουν ψυχωσικά βιώματα, όπως παραληρητικές ιδέες και ψευδαισθήσεις, εξ ορισμού δεν πιστεύουν ότι αυτές οι ιδέες τους ή οι αισθήσεις τους είναι παθολογικές και χρειάζονται αμφισβήτηση. Αυτό είναι άλλωστε το απαραίτητο παθολογικό χαρακτηριστικό αυτών των βιωμάτων. Αλλά και οι άνθρωποι με αγχώδεις αντιδράσεις ή με καταθλιπτικές σκέψεις, για κάποιο λόγο, που έχει να κάνει με τη μετα-νόηση, δεν μπορούν να ελέγχουν και να εξουδετερώνουν αυτά τα βιώματα ακόμα κι αν το θέλουν. Η Θεωρία του Νου λείπει χαρακτηριστικά στα άτομα με αυτοισμό και δυσλειτουργεί σε όλες τις σοβαρές ψυχικές διαταραχές. Τελικά, τείνω να συμπεράνω ότι όλο το φάσμα της ψυχοπαθολογίας έχει ως υπόβαθρο κάποιου είδους μετα-νοητική δυσλειτουργία - διαφορετικό είδος στις διαφορετικές ψυχικές διαταραχές. Και με χαρά παρατηρώ ότι τα τελευταία χρόνια διεύρυνεται σημαντικά και ολοένα και περισσότερο η έρευνα για τις μετα-νοητικές δυσλειτουργίες στις ψυχικές διαταραχές.

Λ.Α.



## Πρόταση YouTube

### Μελετώντας το ανθρώπινο συναίσθημα

Σε αυτό το τεύχος η πρότασή μας είναι τρία βίντεο τα οποία αφορούν πειράματα που σχετίζονται με το ανθρώπινο συναίσθημα και τη Θεωρία του Νου και αναφέρονται στο άρθρο «Μελετώντας το ανθρώπινο συναίσθημα: Ο ρόλος του στην επικοινωνία και η σχέση με την ψυχοπαθολογία».

Στο πρώτο προτεινόμενο βίντεο, που έχει τίτλο "Still Face Experiment: Dr. Edward Trolnick", ο καθηγητής Ψυχολογίας και διευθυντής του Προγράμματος Ψυχικής Υγείας Βρέφους - Γονέα του UMass της Βοστώνης Έντουαρντ Τρόνικ συζητά για την ικανότητα των βρεφών να "διαβάζουν" το κοινωνικό τους περιβάλλον και να αντιδρούν αναλόγως. Επίσης, τονίζει τη σημασία της συναισθηματικής αλληλεπίδρασης σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης. Το βίντεο είναι απόσπασμα από το DVD "Helping babies from the Bench: Using the science of early childhood in court" (www.zerotothree.org).



Χρησιμοποιώντας το πείραμα του ανέκφραστου προσώπου στο οποίο μια μητέρα αγνοεί το μωρό της για μια μικρή χρονική περίοδο, ο δρ Έντουαρντ Τρόνικ περιγράφει πώς η παρατεταμένη έλλειψη προσοχής μπορεί να οδηγήσει το βρέφος σε περιόδους κακής κοινωνικοποίησης. Ευτυχώς αυτό είναι αναστρέψιμο εφόσον πρόκειται για μικρό χρονικό διάστημα. Στην αντίθετη περίπτωση, η κατάσταση δεν μπορεί εύκολα να ανατραπεί.

Link <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEBzht0>

Το δεύτερο βίντεο έρχεται από το κανάλι PBS. Πρόκειται για απόσπασμα από το ντοκιμαντέρ του PBS με τίτλο "The Human Spark" (Η ανθρώπινη σπίθα). Στη σειρά αυτή ο ηθοποιός Άλαν Άλντα επισκέπτεται επιστήμονες σε τρεις ηείριους αναζητώντας απάντηση σε ένα θεμελιώδες ερώτημα: ποια είναι αυτά τα στοιχεία που ξεχωρίζουν τον άνθρωπο από τα άλλα είδη; Στο βίντεο "PBS | The Human Spark - Kids Are Naturally Altruistic" ο παρουσιαστής βρίσκεται στο Ινστιτούτο Εξελικτικής Ανθρωπολογίας Max Planck όπου παρακολουθεί τις αντιδράσεις παιδιών και χιμπατζήδων σε μια φαινομενικά αυθόρμητη ανάγκη κάποιου για βοήθεια.



Link <https://www.youtube.com/watch?v=aS-QLB8ELyk>

Στο τρίτο βίντεο με τον τίτλο "theory of mind.mov" παρακολουθούμε μια σειρά πειραμάτων στα οποία οι ερευνητές προσπαθούν να προσδιορίσουν το χρονικό στάδιο στο οποίο συνειδητοποιούν τα παιδιά ότι οι σκέψεις τους είναι κρυφές. Είναι η στιγμή στην οποία μπορούν να αντιληφθούν ότι οι σκέψεις των ανθρώπων είναι ιδιωτικές, ποικίλουν, μπορεί να είναι εσφαλμένες. Στο στάδιο αυτό κατανοούν ότι μπορούν να ξεγελάσουν τους άλλους και αντιμετώπιζονται τα εργαλεία για να εντοπίσουν όποιον πάει να τα ξεγελάσει, περνώντας θα λέγαμε ένα κατώφλι... από την αθωότητα στην ενήλικη ζωή!



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=TJk6nrk1CA>

Λ.Α.