

Συναίσθημα είναι μία ευχάριστη ή δυσάρεστη ψυχική κατάσταση, που προκύπτει ως επακόλουθο κάποιου γεγονότος ή εμπειρίας και συνοδεύεται από ορισμένες μεταβολές στις λειτουργίες του οργανισμού του ατόμου.

Συναίσθημα επομένως, είναι ό,τι νιώθουμε, αισθανόμαστε και τις σκέψεις που προκαλεί.

Όλα τα συναισθήματα είναι προτροπές για δράση, για την διαχείριση της καθημερινότητας.

Καταρχάς υπάρχουν οι αισθήσεις, μέσω των οποίων λαμβάνονται πληροφορίες από το σώμα. Επιπλέον υπάρχουν τα αισθήματα, που υποδηλώνουν μία ψυχική κατάσταση με μεγαλύτερη σταθερότητα και διάρκεια, ενώ συνδέονται άμεσα με τα βιώματα μας. Τέλος υπάρχουν τα πάθη, που προσδιορίζουν μία συγκεκριμένη έντονη κατάσταση που συνδέεται είτε με την απόλαυση είτε με τον πόνο, κατακλύζοντας τη συνείδηση και αποκλείοντας την λογική.

Τα συναισθήματα μας αποτελούν τον καθρέφτη της ψυχής μας και χρωματίζουν την πορεία της ζωής μας.

Τα συναισθήματα υπογραμμίζουν και δηλώνουν τη διάθεση που έχουμε την εκάστοτε χρονική στιγμή.

Είναι αυθόρμητα και αντανακλαστικά. Λειτουργούν όπως η αναπνοή, χωρίς έλεγχο και λυτρώνουν από την εσωτερική πίεση. Χωρίς αυτά δεν θα μπορούσαμε να ζήσουμε. Δεν υπάρχει απάντηση στην ερώτηση: γιατί νιώθεις έτσι; γιατί κλαίς; γιατί φοβάσαι; γιατί θυμώνεις; Νιώθουμε αυθόρμητα, χωρίς λογοκρισία, χωρίς σχεδιασμό. Τα συναισθήματα δημιουργούνται με δύο τρόπους.

Μερικά συναισθήματα δημιουργούνται ύστερα από κάποια νοητική επεξεργασία και άλλα μέσω των αισθήσεων.

Ωστόσο το συναίσθημα είναι εντελώς υποκειμενική διαδικασία, γι' αυτό είναι και μοναδικό για τον καθένα μας. Δεν βιώνουμε όλοι με τον ίδιο τρόπο ανάλογα περιστατικά. Έτσι αποτελεί κορυφαίο προτέρημα η ικανότητα της ενσυναίσθησης. Η δυνατότητα δηλαδή να μπορούμε να μπούμε στη θέση του άλλου και να νιώσουμε μέσα από το δικό του βηματισμό, το δικό του παλμό το μέγεθος, την έκταση και την ένταση ενός γεγονότος.

*ΠΙΤΣΑ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΠΙΕ70*