

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ
ΠΜΣ «ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ
ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ»

Ψυχοπαθολογία και Φιλοσοφία των Συναισθημάτων.
Μια επιστημικά προσανατολισμένη προσέγγιση της
σχέσης τους

Προς μια επιστημική διαλεκτική ανάμεσα στη φιλοσοφία
των συναισθημάτων και την κλινική των συναισθημάτων

Διπλωματική εργασία στο ΠΜΣ ΙΦΕΤ

Κιοστεράκης Γεώργιος

AM 22-003

Επιβλέπων Καθηγητής:

Χατζημωϋσής Αντώνης, Αναπλ. Καθηγητής ΙΦΕ

Τριμελής επιτροπή:

Χατζημωϋσής Αντώνης, Αναπλ. Καθηγητής ΙΦΕ

Στεφάνου Ιωάννης, Αναπλ. Καθηγητής ΙΦΕ

Μανωλακάκη Ελένη, Επικ. Καθηγήτρια ΙΦΕ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η φιλοσοφία των συναισθημάτων είναι ένας κλάδος της φιλοσοφίας που ασχολείται με τη φύση των συναισθημάτων και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται με άλλες πτυχές του ανθρώπινου νου, όπως η γνώση και η συμπεριφορά. Τόσο μέσα στην ιστορία της φιλοσοφίας όσο και στην παρούσα συγκυρία έχουν διατυπωθεί αρκετές διαφορετικές θεωρίες στη φιλοσοφία των συναισθημάτων και η καθεμία προσφέρει μια μοναδική οπτική για τη φύση και τη λειτουργία των συναισθημάτων. Η παρούσα διπλωματική αναπτύσσεται σε δύο μέρη.

Στο πρώτο μέρος γίνεται μια βασική ανασκόπηση της ιστορικής εξέλιξης της φιλοσοφίας των συναισθημάτων, την ανάπτυξης και γλωσσικής ανάλυσης των βασικών της όρων καθώς και των κυρίων φιλοσοφικών θεωριών περί τα συναισθήματα ((κρισιοκρατική/γνωσιοκρατική, σωματοκρατική, αντιληψιοκρατική, στασιοκρατική, και φαινομενολογική). Ακόμη περιγράφονται στοιχεία από τη βιολογική και νευροψυχολογική θεώρηση περί τα συναισθήματα, θέσεις της γνωστικής ψυχολογίας και των θεωριών προσωπικότητας και ιδέες περί τα συναισθήματα από τις βιολογικές και ψυχολογικές θεραπείες που άπτονται σχετικών διαταραχών, με στόχο να αναδειχθεί η σχετική ένδεια φιλοσοφικής επάρκειας στην αποσαφήνιση των σχετικών εννοιών και στην κατανόηση των συναισθημάτων στους παραπάνω επιστημονικούς τομείς.

Στο δεύτερο μέρος αναπτύσσεται η επιχειρηματολογία υπέρ μιας διαλεκτικής γνωσιολογικής αλληλεπίδρασης ανάμεσα στη φιλοσοφία, την ψυχολογία και την ψυχιατρική, με στόχο μια φιλοσοφικά πιο ενήμερη ψυχιατρική και μια ψυχιατρικά πιο ενήμερη φιλοσοφία των συναισθημάτων. Ανασκοπείται αρχικά τι φωτίζει επιστημικά η φιλοσοφική ανάλυση των συναισθημάτων, καθώς από την μελέτη των διαφόρων προσεγγίσεων στη φιλοσοφία των συναισθημάτων προκύπτουν διάφορα σταθερά μοτίβα που μας καθοδηγούν ως προς τον προσδιορισμό ορισμένων ουσιωδών χαρακτηριστικών των συναισθημάτων, με τρόπο ώστε να δοθούν πιο φιλοσοφικά ενήμερες κατευθύνσεις στην εμπειρική έρευνα για τα συναισθήματα και να καθοδηγήσουν πιο παραγωγικά τη σχετική έρευνα τόσο στις επιστήμες του νου όσο και στην κλινική Ψυχολογία και Ψυχιατρική. Αντίστοιχα ανασκοπείται τι φωτίζει επιστημικά η ψυχοπαθολογία και η θεραπευτική περί τα συναισθήματα, με τρόπο ώστε να δοθούν πιο επιστημονικά ενήμερες κατευθύνσεις στη φιλοσοφική έρευνα για τα συναισθήματα και να καθοδηγήσουν πιο παραγωγικά και πιο στοχευμένα τη φιλοσοφική επεξεργασία των σχετικών εννοιών. Από τα παραπάνω, τελικά υποστηρίζεται πως προκύπτει μια σημαντική επιστημική διαλεκτική ανάμεσα στη φιλοσοφία των συναισθημάτων και την κλινική των συναισθημάτων

που μπορεί να καθοδηγήσει και να εκλεπτύνει τη γνώση μας για τη συναισθηματική νοητική λειτουργία.

ABSTRACT

Philosophy of emotions is a branch of philosophy that deals with the nature of emotions and how they relate to other aspects of the human mind, such as cognition and behavior. Both within the history of philosophy and in the present day, several different theories have been formulated regarding the philosophy of emotions, and each offers a unique perspective on the nature and function of emotions. This dissertation is developed in two parts.

In the first part, there is a basic review of the historical development of the philosophy of emotions, the development and linguistic analysis of its basic terms as well as the main philosophical theories about emotions ((judgementalist/cognitivist, somaticist, perceptualist, attitudinalist, and phenomenologist). Also described are elements from the biological and neuropsychological view of emotions, relevant views within cognitive psychology and personality theories, and ideas about emotions from the biological and psychological treatments of related disorders, with the aim of highlighting the relative lack of philosophical competence in clarifying the relevant concepts and in the understanding of emotions in the above scientific fields.

The second part develops the argument for a dialectical epistemological interaction between philosophy, psychology and psychiatry, with the goal of a more philosophically informed psychiatry and a more psychiatrically informed philosophy of emotions. It firstly reviews what epistemically illuminates the philosophical analysis of emotions, as per the study of various approaches to the philosophy of emotions several consistent patterns emerge that guide us in identifying certain essential features of emotions, in such a way as to give more philosophically informed directions to empirical research on emotions and to more productively guide related research both in the mind sciences and in clinical psychology and psychiatry. Accordingly, it reviews what psychopathology and therapy epistemically illuminates about emotions, in order to provide more scientifically informed directions for philosophical research on emotions and to guide a more productive and targeted philosophical treatment of related concepts. From the above position, it is finally argued that an important epistemic dialectic emerges between the philosophy of emotions and the clinic of emotions that can guide and refine our knowledge of emotional mental functioning.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
ABSTRACT.....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ.....	11
Ιστορική εξέλιξη της φιλοσοφίας των συναισθημάτων.....	11
Ιστορική αναδρομή των όρων περί τα συναισθήματα.....	19
Μια γλωσσική ανάλυση των όρων περί τα συναισθήματα.....	21
Οι κύριες φιλοσοφικές προσεγγίσεις φιλοσοφία των συναισθημάτων.....	23
Τα συναισθήματα στη σύγχρονη διαγνωστική θεώρηση της ψυχοπαθολογίας τους.....	31
Τα συναισθήματα στο πεδίο της Νευροβιολογίας και της Νευροψυχολογίας.....	35
Μια κριτική σύνοψη: Προβλήματα για την φιλοσοφική επάρκεια των κυρίαρχων επιστημονικών ψυχολογικών και κλινικών απόψεων για τα συναισθήματα.....	43
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ.....	46
Πως φωτίζεται επιστημικά μια φιλοσοφικά ενήμερη θεραπευτική των συναισθημάτων;.....	46
Τι φωτίζει επιστημικά για τα συναισθήματα η φιλοσοφική ανάλυση των συναισθημάτων;.....	51
Πως φωτίζουν επιστημικά την κατανόηση των συναισθημάτων τα εμπειρικά δεδομένα από το χώρο της νευροψυχολογίας;	57
Τι φωτίζουν επιστημικά για τα συναισθήματα η ψυχοπαθολογία και η θεραπευτική?.....	63
Προς μια επιστημική διαλεκτική ανάμεσα στη φιλοσοφία των συναισθημάτων και την κλινική των συναισθημάτων.....	83
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	89
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	91

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία πραγματεύεται την αμφίδρομη επιστημική σχέση που μπορεί να προταθεί ανάμεσα στη φιλοσοφία των συναισθημάτων και την ψυχοπαθολογία/θεραπευτική των συναισθημάτων και περιλαμβάνει δύο μέρη.

Στο Πρώτο μέρος της, αρχικά αναπτύσσεται μια ιστορική αναδρομή των όρων που χρησιμοποιούνται στη φιλοσοφία των συναισθημάτων μέχρι τον 19ο αιώνα καθώς και μια γλωσσική και σημασιολογική ανάλυση των όρων περί τα συναισθήματα, της χρήσης τους στην κοινή γλώσσα ή στα πλαίσια της δημόδους ψυχολογίας και της διαφοροποίησής τους στην πιο τεχνικά φιλοσοφική γλώσσα και τις πιο συμβατές με την φιλοσοφία του νου και τη γνωστική ψυχολογία ορολογίες. Κατόπιν αναπτύσσονται οι κύριες φιλοσοφικές προσεγγίσεις (κρισιοκρατική/γνωσιοκρατική, σωματοκρατική, αντιληψιοκρατική, στασιοκρατική, και φαινομενολογική), με μια σύντομη παράθεση βασικών φιλοσοφικών θέσεων και εκπροσώπων τους. Ακολουθεί η ανάπτυξη απόψεων περί τα συναισθήματα σε διάφορους επιστημικούς τομείς, όπως στοιχείων από τη βιολογική θεώρηση και τη νευροψυχολογία αναφορικά με τα συναισθήματα καθώς και μια σύντομη ανάπτυξη των απόψεων για τα συναισθήματα στο πεδίο της γνωστικής ψυχολογίας και στις κύριες θεωρίες προσωπικότητας. Τέλος μια σύντομη παράθεση ιδεών από τη θεραπευτική της ψυχοπαθολογίας που αφορά στα συναισθήματα, τόσο όσον αφορά βιολογικές θεραπευτικές παρεμβάσεις όσο και ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, κυρίως στην παράδοση της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας.

Από τα δεδομένα του Πρώτου μέρους υποστηρίζεται πως η κυρίαρχη επιστημονική προσέγγιση, τόσο όσον αφορά τις ιατροβιολογικές επιστήμες όσο και τις ψυχολογικές/ψυχοθεραπευτικές θεωρίες, δεν έχει δώσει επαρκή έμφαση στην φιλοσοφική αποσαφήνιση των εννοιών τους περί τα συναισθήματα χρησιμοποιώντας κατά κύριο λόγο περιγραφικές έννοιες που άπτονται κυρίως της λαϊκής ψυχολογίας.

Το Δεύτερο μέρος της διπλωματικής εργασίας αφορά ιδέες για μια φιλοσοφικά πιο ενήμερη ψυχιατρική και μια ψυχιατρικά πιο ενήμερη φιλοσοφία των συναισθημάτων. Ανασκοπείται αρχικά τι φωτίζει επιστημικά η φιλοσοφική ανάλυση των συναισθημάτων ως μια επιστημικά προνομιακή οπτική, καθώς από την μελέτη των διαφόρων προσεγγίσεων στη φιλοσοφία των συναισθημάτων προκύπτουν διάφορα σταθερά μοτίβα που μας καθοδηγούν ως προς τον προσδιορισμό ορισμένων ουσιωδών χαρακτηριστικών των συναισθημάτων, όπως:

-η κεντρικότητα της φαινομενολογίας, της πρωτοπρόσωπης οπτικής και της συνοχής του εαυτού/ συνείδησης σε οποιαδήποτε θεωρία περί τα συναισθήματα

- η αποσαφήνιση των όρων που περιγράφουν και των νοητικών ειδών που συνιστούν τα συναισθήματα

-η ενότητα ή η διάσπαση της έννοιας των συναισθημάτων ως επιστημική στρατηγική αναφορικά με τα συναισθήματα, που μπορεί να φωτίσει κατά πόσον τα συναισθήματα αποτελούν μια συνεκτική και ενιαία κατηγορία νοητικής λειτουργίας ή χρειάζεται να μελετηθούν σε επίπεδο διακριτών εννοιολογικά και λειτουργιστικά υποκατηγοριών των συναισθημάτων.

Οι παραπάνω ιδέες μπορούν να δώσουν πιο φιλοσοφικά ενήμερες κατευθύνσεις στην εμπειρική έρευνα για τα συναισθήματα και να καθοδηγήσουν πιο παραγωγικά τη σχετική έρευνα τόσο στις επιστήμες του νου όσο και στην κλινική Ψυχολογία και Ψυχιατρική.

Αντίστοιχα ανασκοπείται τι φωτίζει επιστημικά η ψυχοπαθολογία και η θεραπευτική. Η εμπειρική, τρίτοπρόσωπη, επιστημονική οπτική, τόσο σε ότι αφορά τη βασική νευροβιολογία, νευροφυσιολογία και νευροψυχολογία, όσο και σε ότι αφορά την πιο κλινικά προσανατολισμένη παθολογία και θεραπευτική, δίνει ιδέες για μια πιο επιστημονικά ενήμερη φιλοσοφική προσέγγιση της φύσης των συναισθημάτων. Στη βάση αυτή, δεδομένα από εμπειρικούς επιστημονικούς κλάδους όπως η βιολογία, η εξέλιξη, οι νευροεπιστήμες, η γνωστική ψυχολογία, οι ψυχολογικές θεωρίες για το νου και την προσωπικότητα, η ψυχοπαθολογία και η θεραπευτική, φέρουν ένα σημαντικό επιστημικό πλούτο, ο οποίος, παρά τις όποιες μεθοδολογικές ενστάσεις που η φιλοσοφία της επιστήμης μπορεί να διατυπώνει, μπορεί να αναδείξει επίσης σταθερά και ουσιώδη μοτίβα στην ψυχολογική λειτουργία των συναισθημάτων που δίνουν επιστημικό προβάδισμα σε συγκεκριμένες φιλοσοφικές προσεγγίσεις. Σχολιάζονται επιστημικά γόνιμες ιδέες όπως κατά πόσον:

- η ψυχοπαθολογία των συναισθημάτων κατανέμεται σε ένα συνεχές ανάμεσα σε φυσιολογική και παθολογική λειτουργία, με τα όρια του παθολογικού να είναι αρκετά αυθαίρετα τόσο όσον αφορά μείζονες συναισθηματικές διαταραχές όσο και αναφορικά με τις διαταραχές προσωπικότητας

-η σωματική πραγμάτωση των συναισθημάτων είναι περισσότερο υπόθεση του κεντρικού νευρικού συστήματος παρά του περιφερικού, με το περιφερικό να λειτουργεί σαν ένα πεδίο αισθητηριακής ανατροφοδότησης αλλά το ΚΝΣ να είναι ο χώρος που το φαινόμενο σωματικά πραγματώνεται

- τα συναισθήματα δυσλειτουργούν στη βάση συνολικότερων ψυχοπαθολογικών συνδρόμων όσον αφορά διαταραχές τόσο στο συναίσθημα όσο και στην κινητοποίηση όσο

και στην σκέψη, εμφανίζοντας σταθερά πρότυπα δυσλειτουργίας, με ενίοτε συγκεκριμένα μοτίβα στη συνοδό διαταραχή της σκέψης (π.χ. ιδέες μεγαλείου, ιδέες αυτομομφής, συγκεκριμένα περιεχόμενα ιδεοληψιών)

- οι διαταραχές της παρόρμησης πραγματώνονται σωματικά σε ένα εξελικτικά πιο πρωτόγονο υποφλοιώδες εγκεφαλικό κύκλωμα, το κύκλωμα της ανταμοιβής στο επίπεδο των βασικών γαγγλίων του εγκεφάλου, και η απόφαση στη την έναρξη μιας συμπεριφοράς προς απόκτηση ανταμοιβής λαμβάνεται σε ένα υποπροσωπικό επίπεδο συνειδητότητας.

- η κατεξοχήν συναισθηματική διαταραχή, η μανιοκατάθλιψη, χαρακτηρίζεται από ένα σύνδρομο με συνδρομικά χαρακτηριστική διαταραχή στο επίπεδο της κινητοποίησης, της σωματικής ενεργητικότητας και της ψυχοκινητικότητας, σε μια σαφή σχέση ανάμεσα στο θυμοαναληπτικό στοιχείο του μανιακού συνδρόμου και την υψηλή σωματοκινητική και “ενεργειακή” ρύθμιση του υποκειμένου.

- νευροψυχολογικά, η καταστολή της λειτουργίας του προμετωπιαίου φλοιού, είτε τοξικολογικά είτε παθολογικά, φαίνεται να οδηγεί σε τυπική διαταραχή της παρόρμησης και άρση των λογικών αναστολών υπερ μιας πιο συναισθηματικής λειτουργίας

- το γνωστό εύρημα στη γνωστική ψυχολογία, όπου οι καταθλιπτικοί εκτιμούν πιο αντικειμενικά/ρεαλιστικά τις πιθανότητες ενός διακυβεύματος, δίνει στη φυσιολογική λειτουργία των συναισθημάτων μια εξελικτικά απαραίτητη διάσταση παραμυθίας απέναντι στις αντικειμενικές δυσκολίες της επιβίωσης

-τα διάσημα νευροψυχολογικά ευρήματα από τα πειράματα split brain, όπου ο εαυτός φαίνεται να αποτελείται από ένα σύνολο επικοινωνιακά απομονωμένων, modular, παράλληλων διεργασιών. Αν φιλοσοφικά και εννοιολογικά τα συναισθήματα είναι εξ ορισμού φαινομενολογικά προσβάσιμα στη συνείδηση, αυτό δύσκολα συμβιβάζεται με εμπειρικά ευρήματα όπου ο εαυτός τελικά στερείται ενότητας και αποτελεί ένα σύνολο παράλληλων, υποπροσωπικών λειτουργιών

- η βιολογική θεραπευτική στις συναισθηματικές διαταραχές φαίνεται να επιτυγχάνει, πέρα από τη μείωση του συνολικού συναισθηματικού παθολογικού συνδρόμου -βιωμένου ως τέτοιου- και ως επιμέρους επιτεύγματα τη μείωση της παρορμητικότητας, τη διόρθωση της υπερβάλλουσας ψυχοκινητικότητας και τη μείωση των τυπικών διαταραχών σκέψης, δίνοντας εμπειρική κριτική στις φιλοσοφικές θεωρίες των συναισθημάτων που τους αποδίδουν μεταφυσική και λειτουργιστική αυτάρκεια

- η ψυχοθεραπευτική θεραπεία, όσον αφορά το 3ο κύμα των γνωσιακών ψυχοθεραπειών, δίνει έμφαση στην αλληλεπίδραση γνωσιακών πεποιθήσεων με τη συναισθηματική έκφρασή τους, τόσο διαγνωστικά όσο και θεραπευτικά.

Από τα παραπάνω υποστηρίζεται πως προκύπτει ότι μια εξαιρετικά σημαντική επιστημική διαλεκτική ανάμεσα στη φιλοσοφία των συναισθημάτων και την κλινική των συναισθημάτων που μπορεί να καθοδηγήσει και να εκλεπτύνει τη γνώση μας για τη συναισθηματική νοητική λειτουργία.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Ιστορική εξέλιξη της φιλοσοφίας των συναισθημάτων

Η ιστορική εξέλιξη της φιλοσοφίας των συναισθημάτων χαρακτηρίζεται από πληθώρα στοχασμών και συνεισφορών από πολυάριθμους φιλοσόφους. Σε αυτή τη σύντομη επισκόπηση, η οποία αντλεί το υλικό της από σημαντικές δευτερεύουσες πηγές, επισημαίνονται μόνο κάποια βασικά πρόσωπα που έχουν διαμορφώσει σημαντικά τον τομέα μέχρι τον 19ο αιώνα (Plamper, 2015).

Ο Πλάτωνας ερεύνησε τη φύση των συναισθημάτων μέσα από τους διαλόγους του, ιδιαίτερα την Πολιτεία., όπου εξέτασε τον ρόλο των συναισθημάτων στην ηθική εκπαίδευση (Solomon, 1993). Σημαντικές απόψεις του για τα συναισθήματα βρίσκονται επίσης στο Φαίδρο και στο Συμπόσιο. Η οπτική του Πλάτωνα για τα συναισθήματα διαμορφώθηκε από το ευρύτερο φιλοσοφικό του σύστημα. Κατά τον Πλάτωνα, τα συναισθήματα θεωρούνται ως μια κατώτερη μορφή συλλογισμού ενώ η λογική ικανότητα της ψυχής είναι η πηγή κάθε αρετής. Πίστευε ότι τα συναισθήματα μπορεί να είναι είτε επικουρικά είτε επιβλαβή για την λειτουργία της ψυχής, ανάλογα με τον τρόπο διαχείρισής τους. Για παράδειγμα, εάν τα συναισθήματα ελέγχονται από τη λογική και κατευθύνονται προς ενάρετους σκοπούς, μπορούν να συμβάλλουν στην ευημερία ενός ατόμου. Από την άλλη πλευρά, εάν τα συναισθήματα είναι ανεξέλεγκτα και κατευθύνονται προς μη ενάρετους σκοπούς, μπορούν να βλάψουν την ευημερία του ατόμου. Ο Πλάτωνας πίστευε ότι ο στόχος της φιλοσοφικής έρευνας ήταν η ανάπτυξη της λογικής ικανότητας της ψυχής και ότι η καλλιέργεια των αρετών ήταν απαραίτητη για την επίτευξη αυτού του στόχου. Υπό αυτή την έννοια, τα συναισθήματα παίζουν υπό αυτή τη σκοπιά το δικό τους ρόλο στη φιλοσοφία του Πλάτωνα, ως ένας τρόπος καθοδήγησης του ανθρώπου προς την καλή ζωή.

Στα εκτενή γραπτά του Αριστοτέλη για τα συναισθήματα, ιδιαίτερα στα Ηθικά Νικομάχεια και την Ρητορική, οι απόψεις του για τα συναισθήματα συγκαταλέγονται μεταξύ των πιο πρωτότυπων και επιδραστικών συνεισφορών στη φιλοσοφία των συναισθημάτων (Solomon, 1993). Ο Αριστοτέλης πίστευε ότι τα συναισθήματα είναι μια ουσιαστική πτυχή της ανθρώπινης φύσης και παίζουν κρίσιμο ρόλο στη λήψη ηθικών αποφάσεων, ως μια μορφή πρακτικής σοφίας με ουσιαστική σημασία για την ηθική μας ζωή. Θεωρούσε τα συναισθήματα ως συνήθειες που αναπτύχθηκαν μέσα από εμπειρίες και προκύπτουν από τις αντιλήψεις μας για τα γεγονότα. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, τα συναισθήματα είναι

απαντήσεις σε εξωτερικά γεγονότα που εκτιμώνται ως καλά ή κακά και συνδέονται με τους στόχους και τις επιθυμίες ενός ατόμου. Τα συναισθήματα συνδέονται επίσης με τη λογική, η οποία τα ρυθμίζει και τα κατευθύνει. Ο Αριστοτέλης υποστήριξε ότι τα υπερβολικά συναισθήματα μπορούν να οδηγήσουν σε κακές αποφάσεις και ότι η ισορροπία των συναισθημάτων είναι απαραίτητη για μια ορθά βιωμένη ζωή. Διέκρινε επίσης μεταξύ ενάρετων και μη ενάρετων συναισθημάτων, υποστηρίζοντας ότι τα ορθώς βιωμένα συναισθήματα που κατευθύνονται προς τους κατάλληλους στόχους μπορεί να είναι ενάρετα.

Περνώντας στην Ελληνιστική Φιλοσοφία, η Επικούρεια σχολή είχε μια ιδιαίτερη άποψη για τα συναισθήματα, υποστηρίζοντας ότι ο απώτερος στόχος της ζωής ήταν να επιτύχει την αταραξία, μια κατάσταση ηρεμίας χωρίς συναισθηματικές διαταραχές. Για τους Επικούρειους, συναισθήματα όπως ο φόβος, το άγχος και η υπερβολική επιθυμία θεωρούνταν εμπόδια για την επίτευξη της ευτυχίας. Τόνισαν τη σημασία του ορθολογικού προβληματισμού και της φιλοσοφικής έρευνας για τον μετριασμό και τον έλεγχο των συναισθηματικών αντιδράσεων σε εξωτερικά γεγονότα και περιστάσεις. Κατανοώντας τις φυσικές αιτίες πίσω από τα φαινόμενα, τα άτομα θα μπορούσαν να εξαλείψουν τους παράλογους φόβους και τις ανησυχίες και να επιτύχουν μια αίσθηση εσωτερικής γαλήνης. Αυτή η εστίαση στην ευχαρίστηση και στην αποφυγή του πόνου ως κατευθυντήριες αρχές στη ζωή οδήγησε στην ανάπτυξη ενός ηδονιστικού ηθικού πλαισίου (Warren, 2009).

Αντίθετα, η Στωική σχολή δίδασκε ότι τα συναισθήματα ήταν παράλογες κρίσεις ή ψευδείς πεποιθήσεις για τον κόσμο. Σύμφωνα με τη στωική φιλοσοφία, η αληθινή ευτυχία και αρετή θα μπορούσαν να επιτευχθούν μόνο μέσω της καλλιέργειας του ορθολογισμού και της εξάλειψης των συναισθημάτων συνολικά. Στωικοί φιλόσοφοι όπως ο Επίκτητος, ο Σενέκας και ο Μάρκος Αυρήλιος τόνισαν τη σημασία της αυτοκυριαρχίας και της ανθεκτικότητας απέναντι στις αντιξοότητες, καθώς και την ανάπτυξη αδιαφορίας για εξωτερικά γεγονότα πέρα από τον έλεγχό μας. Υποστήριξαν ότι με την κατανόηση της αληθινής φύσης της πραγματικότητας και της διάκρισης μεταξύ αυτού που βρίσκεται εντός και εκτός του ελέγχου κάποιου, θα μπορούσε κανείς να αναπτύξει μια λογική και αδιατάρακτη νοοτροπία, οδηγώντας τελικά σε μια κατάσταση εσωτερικής ηρεμίας που ονομάζεται *απάθεια* (Schofield, 1999).

Η σχολή των Σκεπτικών υιοθέτησε μια πιο αγνωστικιστική προσέγγιση των συναισθημάτων, υποστηρίζοντας ότι η έλλειψη βεβαιότητας στην ανθρώπινη γνώση καθιστούσε αδύνατο τον προσδιορισμό της αληθινής φύσης ή αξίας των συναισθημάτων. Οι σκεπτικοί φιλόσοφοι ενθάρρυναν την αναστολή της κρίσης σχετικά με τις συναισθηματικές εμπειρίες και υποστήριξαν μια κατάσταση ψυχικής ηρεμίας (*εποχή*), που επιτυγχάνεται μέσω

της αποφυγής δογματικών πεποιθήσεων. Με την εξάσκηση του σκεπτικισμού και την αμφισβήτηση της αλήθειας όλων των πεποιθήσεων, συμπεριλαμβανομένων αυτών που σχετίζονται με τα συναισθήματα, τα άτομα θα μπορούσαν να επιτύχουν μια αίσθηση ηρεμίας και απομάκρυνσης από τις αβεβαιότητες και τις αντιξοότητες της ζωής. Η επιρροή της Σκεπτικής σχολής μπορεί να φανεί σε μεταγενέστερα φιλοσοφικά κινήματα, όπως ο υπαρξισμός και ο μεταμοντερνισμός, που ομοίως τονίζουν τα όρια της ανθρώπινης γνώσης και κατανόησης (Bett, 2010).

Η σχολή των Κυνικών, με κύριους εκπροσώπους τους Αντισθένη και Διογένη, προσέγγισε τη φιλοσοφία των συναισθημάτων από μια ριζικά διαφορετική οπτική γωνία σε σύγκριση με άλλες ελληνιστικές σχολές. Οι κυνικοί φιλόσοφοι πίστευαν ότι οι συμβατικές αξίες και οι κοινωνικοί κανόνες ήταν συχνά η αιτία συναισθηματικής αγωνίας. Υποστήριζαν μια απλή, λιτή ζωή σύμφωνα με τη φύση, απορρίπτοντας τον υλικό πλούτο, την κοινωνική θέση και τη συμβατική ηθική ως πηγές συναισθηματικής αναταραχής. Οι Κυνικοί τόνισαν τη σημασία της αυτάρκειας και της απομάκρυνσης από τις κοινωνικές προσδοκίες για την επίτευξη μιας κατάστασης ψυχικής ηρεμίας και ελευθερίας (ευδαιμονία). Υποστήριζαν ότι ζώντας μια ζωή απογυμνωμένη από τεχνητές επιθυμίες και κοινωνικούς περιορισμούς, τα άτομα μπορούσαν να επιτύχουν γνήσια ευτυχία και συναισθηματική ευεξία, πέρα από τα άγχη και τις ανησυχίες που μαστίζουν τη συμβατική ύπαρξη (Ιεροδιακόνου, 2011). Η εστίαση της Κυνικής σχολής στον ριζοσπαστικό ατομικισμό και την επιδίωξη της ευτυχίας έξω από τα όρια των κοινωνικών κανόνων μπορεί να θεωρηθεί ως πρόδρομος μεταγενέστερων φιλοσοφικών κινήματων, όπως ο υπαρξισμός και ορισμένα είδη του σύγχρονου αναρχισμού.

Ο Νεοπλατωνισμός, τον 3ο αιώνα μ.Χ. με κύρια πηγή τα έργα του Πλωτίνου, ανέπτυξε περαιτέρω την κατανόηση των συναισθημάτων μέσα σε ένα μεταφυσικό πλαίσιο. Οι νεοπλατωνικοί φιλόσοφοι πίστευαν σε μια ιεραρχική δομή της πραγματικότητας, με απόλυτη πηγή ύπαρξης το υπερβατικό Έν, από το οποίο προέρχονταν ο Νους, δηλαδή ο νοητός κόσμος των ιδεών, και η Ψυχή. Η τελευταία, παρόμοια με τον στωικό Λόγο, εμπλέκεται με την προϋπάρχουσα, αδιαμόρφωτη πρωταρχική ύλη και δίνει έτσι μορφή στον αισθητό φυσικό κόσμο. Κατά το σχήμα αυτό, σε κάθε φυσικό σώμα εμπεριέχεται ένα απειροελάχιστο τμήμα της Ψυχής, η ατομική ψυχή του, η οποία συντηρεί τη μορφή του με βάση τα πρότυπα που παρέχουν οι ιδέες του Νου. Τα συναισθήματα, σε αυτό το πλαίσιο, θεωρήθηκαν ως μέρος του κατώτερου, αισθητού πεδίου, που σχετίζεται με τη σύνδεση της ανθρώπινης ψυχής με τον υλικό κόσμο (Dillon, 2003).

Για τους Νεοπλατωνικούς, τα συναισθήματα ήταν ταυτόχρονα εμπόδιο και εργαλείο για την πνευματική ανάπτυξη. Πίστευαν ότι τα συναισθήματα θα μπορούσαν να αποσπάσουν την προσοχή των ατόμων από την επιδίωξη της ανώτερης γνώσης και την ενατένιση του θείου, οδηγώντας σε μια κατακερματισμένη και διαταραγμένη ψυχή. Ωστόσο, αναγνώρισαν επίσης τη μεταμορφωτική δυνατότητα των συναισθημάτων όταν καλλιεργούνται σωστά και κατευθύνονται προς το θείο. Συμμετέχοντας σε πρακτικές όπως ο διαλογισμός, ο στοχασμός και ο εξαγνισμός της ψυχής, τα άτομα μπορούσαν να τελειοποιήσουν και να διοχετεύσουν τα συναισθήματά τους προς την επιδίωξη πνευματικής φώτισης και ενότητας με το Έν. Νεοπλατωνιστές φιλόσοφοι όπως ο Πλωτίνος, ο Πορφύριος και ο Πρόκλος πρόσφεραν γνώσεις για τη φιλοσοφία των συναισθημάτων που αργότερα θα επηρέασαν τους χριστιανούς και τους ισλαμιστές στοχαστές, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη μεσαιωνικών και αναγεννησιακών θεωριών συναισθημάτων. Η έμφαση που έδωσαν στις μεταφυσικές και πνευματικές διαστάσεις των συναισθημάτων έδινε μια νέα οπτική για το ρόλο των συναισθημάτων στην ανθρώπινη εμπειρία, ως σημαντικών στοιχείων για τις δυνατότητες συναισθηματικής και πνευματικής ανάπτυξης (Dillon, 2003).

Στη μετάβαση από την Ύστερη αρχαιότητα στο Μεσαίωνα, ο Αυγουστίνος συνεισφέρει στη φιλοσοφία των συναισθημάτων εξερευνώντας τις δικές του συναισθηματικές του εμπειρίες και σκέψεις του για τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και ηθικής (O'Donnell, 2005). Οι απόψεις του για τα συναισθήματα βρίσκονται στα έργα του Εξομολογήσεις και Πολιτεία του Θεού. Υποστήριξε ότι τα συναισθήματα είναι θεμελιώδες συστατικό της ανθρώπινης φύσης και διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση ηθικών πεποιθήσεων και πράξεων.

Η φιλοσοφία των συναισθημάτων του Αυγουστίνου υποστήριξε ότι τα συναισθήματα είναι βασικές πτυχές της ανθρώπινης εμπειρίας και κρίσιμες για την ηθική μας ζωή. Ταξινόμησε τα συναισθήματα σε δύο τύπους: *concupiscible* (π.χ. επιθυμία, αγάπη, μίσος) και *irascible* (π.χ. θυμός, φόβος). Τα πρώτα προκύπτουν από την επιθυμία για ευχαρίστηση, ενώ τα δεύτερα πηγάζουν από τον φόβο της βλάβης. Σύμφωνα με τον Αυγουστίνο, τα συναισθήματα είναι ζωτικής σημασίας για τη λήψη ηθικών κρίσεων, καθώς χρησιμεύουν ως δείκτες του σωστού και του λάθους. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις σε ορισμένα γεγονότα ή καταστάσεις μπορούν να βοηθήσουν στον προσδιορισμό της ηθικής τους αξίας. Η φιλοσοφία των συναισθημάτων του Αυγουστίνου τονίζει τον ρόλο των συναισθημάτων στην ηθική μας ζωή και τη σημασία της ρύθμισης των συναισθηματικών αντιδράσεων για την επίτευξη μιας ενάρετης ζωής.

Στον Μεσαίωνα πλέον, ο Θωμάς Ακινάτης υποστήριξε ότι τα συναισθήματα είναι αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης φύσης και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για καλό ή κακό, ανάλογα με την κατεύθυνσή τους (Kenny, 2012). Υποστήριξε επίσης ότι τα συναισθήματα πρέπει να διαχειρίζονται μέσω της λογικής και να καθοδηγούνται από ηθικές αρχές. Οι απόψεις του για τα συναισθήματα επηρεάστηκαν από την αριστοτελική φιλοσοφία, θεωρώντας τα συναισθήματα ως ένα είδος επιθυμίας ή «πάθους» που διαμόρφωσε τη συμπεριφορά και καθοδηγούσε τις πράξεις. Στο κύριο έργο του για τη φιλοσοφία των συναισθημάτων, *Summa Theologica*, ο Ακινάτης ασχολήθηκε με τη φύση των συναισθημάτων, τον ρόλο της λογικής στον έλεγχο των συναισθημάτων και τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και αρετής. Επίσης, διερεύνησε τη διάκριση μεταξύ «*cupiditas*» (διαταραγμένη επιθυμία) και «*caritas*» (αγάπη) και πώς τα συναισθήματα μπορούν να μας οδηγήσουν προς ή μακριά από τον Θεό. Στο Σχολιασμό του στα Ηθικά Νικομάχεια ανέπτυξε περαιτέρω τις απόψεις του Αριστοτέλη για τα συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένης της σχέσης τους με τη λογική και τις αρετές. Ο Ακινάτης έβλεπε τα συναισθήματα ως απαραίτητο μέρος της ανθρώπινης ζωής, αλλά πίστευε ότι χρειάζονταν ρύθμιση και καθοδήγηση από τη λογική για να συμβάλλουν προς μια ενάρετη ζωή.

Περνώντας στη Μοντέρνα Φιλοσοφία, ο Ντεκάρτ προσθέτει στη συζήτηση τη δυιστική θεωρία του νου και του σώματος, υποδηλώνοντας ότι τα συναισθήματα βιώνονται στο μυαλό και όχι στο σώμα (Gaukroger, 1995). Υποστήριξε ότι τα συναισθήματα είναι αυτόματες και συχνά παράλογες απαντήσεις σε εξωτερικά ερεθίσματα. Η δυιστική φιλοσοφία του Ντεκάρτ υποστηρίζει ότι το μυαλό και το σώμα είναι δύο ξεχωριστές ουσίες. Στους Στοχασμούς για την Πρώτη Φιλοσοφία, ο Ντεκάρτ εξέθεσε τις απόψεις του για τα συναισθήματα και πώς σχετίζονται με το συνολικό φιλοσοφικό του σύστημα. Υποστήριξε ότι τα συναισθήματα προκαλούνται από φυσικές κινήσεις στο σώμα και το μυαλό αποκτά επίγνωση αυτών των αλλαγών. Ωστόσο, επίσης πίστευε ότι το μυαλό διαμορφώνει τα συναισθήματα παρέχοντας σκέψεις και πεποιθήσεις που επηρεάζουν τις φυσικές αντιδράσεις του σώματος. Οι απόψεις του Descartes για τα συναισθήματα είχαν επιρροή στην ανάπτυξη μεταγενέστερων φιλοσοφικών και ψυχολογικών θεωριών, ενώ ταυτόχρονα εμπλέκονται ιστορικά στον φιλοσοφικό περιορισμό των συναισθημάτων σε καθαρά φυσιολογικές διαδικασίες και την αγνόηση των υποκειμενικών εμπειριών..

Ο έτερος μεγάλος φιλόσοφος του 17ου αιώνα Baruch Spinoza προσέφερε μια ιδιαίτερη οπτική για τα συναισθήματα στο κύριο έργο του, την «Ηθική» (Della Rocca, 2008). Ο Σπινόζα έβλεπε τα συναισθήματα ως σύνθετα φαινόμενα που προκύπτουν από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ του σώματος και του νου ενός ατόμου, τις οποίες θεωρούσε ως δύο

απόψεις μιας ενιαίας ουσίας. Πίστευε ότι τα συναισθήματα μπορούσαν να γίνουν κατανοητά μέσω μιας ορθολογικής ανάλυσης αυτών των αλληλεπιδράσεων και ότι η κατανόηση των υποκείμενων αιτιών των συναισθημάτων θα μπορούσε να οδηγήσει σε μεγαλύτερη αυτοκυριαρχία και ελευθερία.

Κατά τον Σπινόζα, τα συναισθήματα ταξινομούνται σε τρεις κατηγορίες, σε επιθυμίες, απολαύσεις και πόνους, με κάθε κατηγορία να υποδιαιρείται περαιτέρω σε διάφορους τύπους. Υποστήριξε ότι με την κατανόηση των αιτιακών σχέσεων μεταξύ εξωτερικών γεγονότων, σωματικών καταστάσεων και συναισθηματικών εμπειριών, τα άτομα θα μπορούσαν να αναπτύξουν μεγαλύτερη αυτογνωσία και τελικά να επιτύχουν μια πιο σταθερή και αρμονική συναισθηματική ζωή. Οι απόψεις του Σπινόζα σχετικά με τη φύση και τη λειτουργία των συναισθημάτων είχαν ιδιαίτερο αντίκτυπο στη μετέπειτα φιλοσοφική σκέψη, στους τομείς της ηθικής, της ψυχολογίας και της πολιτικής θεωρίας (Della Rocca, 2008).

Ο David Hume, το 18ο αιώνα, τοποθέτησε τα συναισθήματα στο επίκεντρο των φιλοσοφικών του ερευνών, ιδιαίτερα στα έργα του «A Treatise of Human Nature» και «An Inquiry Concerning the Principles of Morals». Ο Χιουμ τόνισε τον ρόλο των συναισθημάτων, ή των «παθών», όπως τα ονόμαζε, στη διαμόρφωση των ανθρώπινων πεποιθήσεων, αξιών και ηθικών κρίσεων. Απέρριψε την ιδέα ότι ο ορθός λόγος από μόνος του θα μπορούσε να καθορίσει τις ηθικές αξίες, υποστηρίζοντας αντ' αυτού ότι οι ηθικές κρίσεις βασίζονταν θεμελιωδώς σε συναισθήματα, τα οποία θεωρούσε ότι ήταν «εντυπώσεις κατόπιν αναστοχασμού - impressions of reflection» που προκύπτουν από την εμπειρία ευχαρίστησης ή πόνου του ατόμου (Cohon, 2008).

Ο Χιουμ διερεύνησε επίσης τη φύση των συναισθημάτων σε σχέση με τα ανθρώπινα κίνητρα και δράσεις. Υποστήριξε ότι τα συναισθήματα, και όχι η λογική, ήταν οι κύριες κινητήριες δυνάμεις πίσω από την ανθρώπινη συμπεριφορά, με τη λογική να χρησιμεύει απλώς ως οδηγός ή όργανο για την επίτευξη των σκοπών που επιθυμούν τα πάθη (Cohon, 2008). Η εστίαση του Χιουμ στα συναισθήματα ως κεντρική πτυχή της ανθρώπινης φύσης είχε σημαντικό μόνιμο αντίκτυπο στην ηθική φιλοσοφία και την ανάπτυξη της ηθικής ψυχολογίας, με σύγχρονους φιλοσόφους και ψυχολόγους να συνεχίζουν να βασίζονται στις απόψεις του.

Ο Immanuel Kant, ο κεφαλαιώδης φιλόσοφος του 18ου αιώνα, ανέπτυξε μια σημαντική οπτική για τα συναισθήματα μέσα στο φιλοσοφικό του πλαίσιο. Σε αντίθεση με τον Hume, ο οποίος τόνισε το ρόλο των συναισθημάτων στη διαμόρφωση ηθικών κρίσεων, ο Kant πίστευε ότι ο ορθός λόγος πρέπει να είναι ο πρωταρχικός καθοριστικός παράγοντας των

ηθικών πράξεων (Guyer, 2008). Για τον Καντ, τα συναισθήματα θεωρούνταν μέρος της υποκειμενικής μας εμπειρίας, αλλά δεν θα έπρεπε να υπαγορεύουν τις ηθικές μας αποφάσεις. Αντίθετα, υποστήριξε ότι οι ηθικές πράξεις πρέπει να καθοδηγούνται από ορθολογικές αρχές, όπως η κατηγορική προσταγή, η οποία απαιτεί από εμάς να ενεργούμε σύμφωνα με αξιώματα που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν οικουμενικά (Guyer, 2008).

Στις 3 Κριτικές του ο Καντ εξέτασε τη φύση των συναισθημάτων και τη σχέση τους με τη λογική και την ηθική (Goldie, 2000). Υποστήριξε ότι τα συναισθήματα είναι απαραίτητο μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας και παίζουν σημαντικό ρόλο στη λήψη ηθικών αποφάσεων. Ο Καντ διατήρησε μια ορθολογιστική άποψη για τα συναισθήματα, υποστηρίζοντας ότι τα συναισθήματα είναι μια μορφή νοητικής δραστηριότητας που βασίζεται στη λογική. Σύμφωνα με τον Καντ, τα συναισθήματα δεν είναι απλώς παθητικές απαντήσεις σε εξωτερικά ερεθίσματα, αλλά αντίθετα είναι ενεργητικές απαντήσεις που καθοδηγούνται από τη λογική και τις ηθικές σκέψεις. Στο κύριο έργο του για τα συναισθήματα, την Κριτική του Πρακτικού Λόγου, ο Καντ συζητά τον ρόλο των συναισθημάτων στην ηθική κρίση και πώς σχετίζονται με τη λογική και την ηθική. Συζητά επίσης για τα συναισθήματα στην Κριτική της Κριτικής Δύναμης, όπου υποστηρίζει ότι οι αισθητικές εμπειρίες μας διαμορφώνονται από τα συναισθήματά μας και ότι τα συναισθήματά μας παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της αντίληψής μας για τον κόσμο.

Ο Καντ τόνισε επίσης τη σημασία της καλλιέργειας ηθικών συναισθημάτων, όπως η συμπάθεια και ο σεβασμός, τα οποία πίστευε ότι θα μπορούσαν να υποστηρίξουν την ανάπτυξη του ηθικού χαρακτήρα (Palmquist, 2010). Αυτά τα ηθικά συναισθήματα μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν την ηθική αξία των άλλων και να τα ενθαρρύνουν να ενεργούν σύμφωνα με τις ηθικές αρχές. Ωστόσο, ο Καντ υποστήριξε ότι τα συναισθήματα δεν πρέπει ποτέ να αντικαθιστούν ή να αντικαθιστούν τη λογική στον καθορισμό των ηθικών πράξεων, καθώς μπορεί να είναι ασταθείς και αναξιόπιστοι οδηγοί.

Η φιλοσοφία των συναισθημάτων του Καντ άσκησε επιρροή στη διαμόρφωση μεταγενέστερων ηθικών και ηθικών θεωριών, οι οποίες συχνά καταπιάνονται με την περίπλοκη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, λογικής και ηθικών πράξεων. Αν και η άποψή του ότι τα συναισθήματα πρέπει να υποτάσσονται στη λογική στη λήψη ηθικών αποφάσεων έχει επικριθεί από ορισμένους σύγχρονους φιλοσόφους, η έμφαση του στην καλλιέργεια των ηθικών συναισθημάτων και στη σημασία του ηθικού χαρακτήρα συνεχίζει να αντηχεί στις σύγχρονες φιλοσοφικές συζητήσεις.

Περνώντας στη γερμανική ιδεαλιστική φιλοσοφία του G.W.F. Hegel, τα συναισθήματα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαλεκτική διαδικασία που χαρακτηρίζει την προσέγγισή του στην κατανόηση του ανθρώπινου πνεύματος και της ανάπτυξής του. Η οπτική του Χέγκελ για τα συναισθήματα διαφέρει από λοιπούς συγχρόνους του, καθώς θεωρεί τα συναισθήματα ως αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ορθολογικότητας και αυτοσυνειδησίας, παρά ως εμπόδια που πρέπει να ξεπεραστούν ή να καταπιεστούν. Η έννοια του συναισθήματος στον Χέγκελ είναι πολύπλοκη, καθώς θεωρεί ότι τα συναισθήματα αποτελούν μέρος της λογικής δομής του ανθρώπινου πνεύματος, αδιαχώριστα από τη σκέψη και τη δράση. Τα συναισθήματα, για τον Χέγκελ, δεν είναι απλώς υποκειμενικές ή παράλογες πτυχές της ανθρώπινης ζωής, αλλά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της διαλεκτικής ανάπτυξης της ανθρώπινης αυτοσυνειδησίας και της πραγματοποίησης του Πνεύματος (Houlgate, 2005).

Μια από τις βασικές συνεισφορές του Χέγκελ στη φιλοσοφία των συναισθημάτων έγκειται στην κατανόησή του για το ρόλο των συναισθημάτων στη διαδικασία της αναγνώρισης, μιας θεμελιώδους πτυχής της θεωρίας του για την αυτοσυνειδησία. Η αναγνώριση συμβαίνει όταν τα άτομα αναγνωρίζουν το ένα το άλλο ως όντα με συνείδηση του εαυτού τους με συναισθήματα, επιθυμίες και προθέσεις. Αυτή η αμοιβαία αναγνώριση είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη της αυτοσυνειδησίας και, τελικά, την πραγματοποίηση της ελευθερίας. Τα συναισθήματα, επομένως, χρησιμεύουν ως γέφυρα μεταξύ των ατόμων και επιτρέπουν την ανάπτυξη κοινών αξιών, κανόνων και κοινωνικών δεσμών. Στο πλαίσιο της διαλεκτικής προσέγγισης του Χέγκελ στην ανθρώπινη ανάπτυξη, τα συναισθήματα νοούνται ως μέρος της πολύπλοκης αλληλεπίδρασης μεταξύ του ατόμου, του κοινωνικού κόσμου και της ιστορικής διαδικασίας, ρίχνοντας έτσι φως στο πώς τα συναισθήματα συμβάλλουν στη διαμόρφωση της ηθικής ζωής και των κοινωνικών θεσμών. (Houlgate, 2005).

Επιπλέον, η έννοια του Χέγκελ για το «Πνεύμα» ή «Geist» ενσωματώνει τη συναισθηματική διάσταση της ανθρώπινης ύπαρξης. Προτείνει ότι η ανάπτυξη του Πνεύματος είναι μια ιστορική και διαλεκτική διαδικασία που εκτυλίσσεται μέσα από διάφορα στάδια της ανθρώπινης εμπειρίας, συμπεριλαμβανομένων των συναισθηματικών εμπειριών. Ως εκ τούτου, τα συναισθήματα παίζουν ζωτικό ρόλο στην πρόοδο του Πνεύματος, καθώς αποτελούν μια ουσιαστική πτυχή της διαλεκτικής κίνησης που χαρακτηρίζει την ανάπτυξη της ανθρώπινης αυτοσυνειδησίας και την πραγματοποίηση της ελευθερίας. Αναγνωρίζοντας τη σημασία των συναισθημάτων στο φιλοσοφικό του σύστημα,

ο Χέγκελ παρέχει μια ολοκληρωμένη περιγραφή των συναισθημάτων που υπερβαίνει την παραδοσιακή διχοτόμηση μεταξύ λογικής και συναισθήματος (Houlgate, 2005).

Ιστορική αναδρομή των όρων περί τα συναισθήματα

Η ορολογία περί των συναισθημάτων έχει διαμορφωθεί όπως είδαμε παραπάνω από διάφορους σημαντικούς στοχαστές κατά την ιστορία των ιδεών, καθένας από τους οποίους συνέβαλε στην κατανόηση και ταξινόμηση των συναισθηματικών εμπειριών, έχοντας ασχοληθεί με τις διαφορετικές πτυχές των συναισθημάτων, όπως οι γνωστικές, φυσιολογικές και βιωματικές διαστάσεις, καθώς και τα κοινωνικά και πολιτισμικά τους πλαίσια (Solomon, 1993). Θα ήταν χρήσιμο να περιγραφούν κάποιες από τις πιο βασικές σχετικές ορολογίες, ώστε να υπάρχει ένα βασικό κοινό γλωσσικό πλαίσιο αναφοράς. Μερικοί βασικοί όροι που χρησιμοποιούνται ιστορικά στη φιλοσοφία των συναισθημάτων περιλαμβάνουν τους κάτωθι:

- **Πάθος (Passion):** Στην αρχαία φιλοσοφία, αυτός ο όρος αναφέρεται σε έντονες συναισθηματικές εμπειρίες που πιστεύουμε ότι είναι πέρα από τον έλεγχό μας. Το πάθος, ως όρος, μπορεί να ανιχνευθεί στους Έλληνες φιλοσόφους, οι οποίοι το είδαν ως μια ουσιαστική πτυχή της ανθρώπινης φύσης, εγγενώς συνδεδεμένη με ηθικές και ηθικές ανησυχίες (Nussbaum, 2001). Ο Αριστοτέλης, για παράδειγμα, υποστήριξε ότι οι αρετές και οι κακίες έχουν τις ρίζες τους στα πάθη, τα οποία μπορούν να καλλιεργηθούν και να διαμορφωθούν με τη συνήθεια και τη λογική σκέψη.
- **Θυμικό (Affect):** Το Θυμικό (Affect) περιγράφει το υποκειμενικό αίσθημα ενός συναισθήματος, συχνά σε αντίθεση με τις γνωστικές ή συμπεριφορικές πτυχές του συναισθήματος. Το θυμικό, από την άλλη πλευρά, έχει τις ρίζες του στα έργα των πρώιμων νεότερων φιλοσόφων όπως ο Descartes και ο Spinoza, οι οποίοι τόνισαν τη σημασία της υποκειμενικής εμπειρίας των συναισθημάτων, διακρίνοντάς τις από τις γνωστικές και φυσιολογικές πτυχές. Το θυμικό, με αυτή την έννοια, ήταν μια κρίσιμη έννοια για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα συναισθήματα βιώνονται και εκφράζονται σε διάφορα πλαίσια, όπως στην τέχνη, τη λογοτεχνία και τις προσωπικές σχέσεις.
- **Αίσθημα (Sentiment):** Αυτός ο όρος έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει περίπλοκες συναισθηματικές καταστάσεις που συχνά συνδέονται με ηθικές ή ηθικές ανησυχίες. Το Αίσθημα είχε ιδιαίτερη επιρροή στην ανάπτυξη της ηθικής φιλοσοφίας, καθώς ο Hume, για παράδειγμα, υποστήριξε ότι οι ηθικές κρίσεις βασίζονται σε

αισθήματα (sentiments or feelings), τονίζοντας τη σημασία της ενσυναίσθησης για την κατανόηση και την αξιολόγηση των ηθικών πράξεων.

- **Σωματικό Αίσθημα (Feeling):** Αν και συχνά χρησιμοποιείται εναλλακτικά με το θυμικό, το σωματικό αίσθημα (feeling) μπορεί επίσης να αναφέρεται σε σωματικές αισθήσεις ή συναισθηματικές εμπειρίες που μπορεί να μην γίνονται αντιληπτές συνειδητά. Το σωματικό αίσθημα (feeling) έχει επίσης χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει μια σειρά συναισθηματικών εμπειριών, από τη λεπτότητα των σωματικών αισθήσεων έως την ένταση των συνειδητών συναισθημάτων (James, 1890). Ο Τζέιμς πρότεινε ότι τα σωματικά αισθήματα (feelings) προκύπτουν από την αντίληψη των σωματικών αλλαγών, δίνοντας έμφαση στη φυσιολογική βάση των συναισθηματικών εμπειριών.
- **Συναίσθημα (Emotion):** Το συναίσθημα χρησιμοποιείται ευρέως για να περιγράψει πολύπλοκες ψυχολογικές και φυσιολογικές αντιδράσεις σε συγκεκριμένα ερεθίσματα ή καταστάσεις. Το συναίσθημα, ένας ευρέως αποδεκτός όρος, έχει χρησιμοποιηθεί για να περιγράψει τη σύνθετη αλληλεπίδραση γνωστικών, φυσιολογικών και βιωματικών πτυχών των συναισθηματικών εμπειριών, που ενημερώθηκαν τόσο από τη φιλοσοφική όσο και από την ψυχολογική έρευνα (Damasio, 1994). Ο Antonio Damasio, για παράδειγμα, έχει τονίσει τον ρόλο του εγκεφάλου και του σώματος στη δημιουργία συναισθημάτων και την επιρροή τους στη λήψη αποφάσεων και στην κοινωνική συμπεριφορά.
- **Διάθεση (Mood):** Η διάθεση αναφέρεται σε μια συναισθηματική κατάσταση μεγαλύτερης διάρκειας, συνήθως λιγότερο συνδεδεμένη με ένα συγκεκριμένο ερέθισμα ή κατάσταση όσο με ένα συναίσθημα. Η διάθεση, ως ξεχωριστή έννοια, συλλαμβάνει τις πιο διαρκείς και διάχυτες συναισθηματικές καταστάσεις που διαμορφώνουν τη συνολική διάθεση και την προοπτική ενός ατόμου για τον κόσμο (Frijda, 1994). Ο Frijda έχει τονίσει τη σημασία της κατανόησης των διαθέσεων ως κρίσιμων συστατικών των συναισθηματικών εμπειριών, που επηρεάζουν όχι μόνο την ατομική ευημερία αλλά και τις διαπροσωπικές σχέσεις και την κοινωνική δυναμική

Αυτοί οι όροι αποτελούν μια βασική συμπερίληψη των πολλών εννοιών που έχουν προκύψει στη φιλοσοφία των συναισθημάτων σε όλη την ιστορία, αντανακλώντας συχνά τις επικρατούσες φιλοσοφικές θεωρίες και τα πολιτιστικά και κοινωνικά πλαίσια στα οποία αναπτύχθηκαν.

Μια γλωσσική ανάλυση των όρων περί τα συναισθήματα

Πέρα από την ιστορική αναδρομή και χρήση τους, ενδιαφέρον έχει η γλωσσική - ετυμολογική και σημασιολογική - ανάλυση των όρων που χρησιμοποιούνται ιστορικά, καθώς και τι σημαίνουν οι όροι αυτοί κατά τη χρήση τους στην κοινή γλώσσα ή στα πλαίσια της λαϊκής ψυχολογίας και πώς διαφοροποιούνται στην πιο τεχνικά φιλοσοφική γλώσσα και τις πιο συμβατές με την φιλοσοφία του νου και τη γνωστική ψυχολογία ορολογίες. Η φιλοσοφία των συναισθημάτων χρησιμοποιεί διάφορες ορολογίες, που κυμαίνονται από την καθημερινή γλώσσα ή λαϊκή ψυχολογία έως μια πιο τεχνική ακαδημαϊκή γλώσσα. Στη δημόδη (αναφέρεται και ως λαϊκή) ψυχολογία, τα συναισθήματα περιγράφονται συχνά με όρους βασικών συναισθημάτων όπως η χαρά, η λύπη, ο θυμός, ο φόβος και η αηδία, τα οποία θεωρούνται καθολικά σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Ωστόσο, η ακαδημαϊκή ορολογία στη φιλοσοφία των συναισθημάτων είναι πιο λεπτή και ακριβής, περιλαμβάνοντας όχι μόνο διακριτά συναισθήματα αλλά και διαθέσεις, αισθήματα και άλλες συναισθηματικές καταστάσεις. Αυτή η προσέγγιση συχνά εμβαθύνει στα διάφορα συστατικά που συνθέτουν ένα συναίσθημα, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών αισθήσεων, των τάσεων συμπεριφοράς και των γνωστικών αξιολογήσεων (Griffiths & Scarantino, 2009).

Η γλώσσα που χρησιμοποιείται για την περιγραφή των συναισθημάτων στους ακαδημαϊκούς κύκλους μπορεί να περιλαμβάνει εξειδικευμένους όρους ασυνήθιστους στην καθημερινή γλώσσα. Ενώ τόσο η δημόδης ψυχολογία όσο και η ακαδημαϊκή ορολογία επικεντρώνονται στα ίδια βασικά φαινόμενα του ανθρώπινου συναισθήματος, διαφέρουν ως προς την ακρίβεια και την πολυπλοκότητα της γλώσσας που χρησιμοποιείται για την περιγραφή τους. Μπορούμε να σκεφτούμε μια σειρά από παραδείγματα διαφορών στη χρήση της ορολογίας στη φιλοσοφία των συναισθημάτων μεταξύ της λαϊκής ψυχολογίας και της πιο τεχνικής ακαδημαϊκής ορολογίας:

- **Βασικά συναισθήματα έναντι συμπλόκων συναισθημάτων (basic vs complex emotions):** Η δημόδης ψυχολογία συχνά περιγράφει τα συναισθήματα με όρους βασικών συναισθημάτων όπως χαρά, λύπη, θυμός και φόβος (Frijda, 2000). Αντίθετα, η τεχνική ακαδημαϊκή ορολογία εστιάζει σε διαφορετικά συστατικά που συνθέτουν συναισθήματα, όπως φυσιολογικές αλλαγές, γνωστικές εκτιμήσεις και τάσεις συμπεριφοράς (Griffiths & Scarantino, 2009).
- **Διάθεση έναντι συναισθήματος (Mood vs. emotion):** Η δημόδης ψυχολογία χρησιμοποιεί συχνά τη «διάθεση» για να περιγράψει μια γενική κατάσταση

συναισθήματος που δεν συνδέεται με ένα συγκεκριμένο αντικείμενο ή γεγονός (Frijda, 2000). Αντίθετα, η τεχνική ακαδημαϊκή ορολογία κάνει διάκριση μεταξύ διαθέσεων και συναισθημάτων, με τις διαθέσεις να θεωρούνται πιο διάχυτες και μακροχρόνιες από τα συναισθήματα (Griffiths & Scarantino, 2009).

- **Συναισθηματική έκφραση έναντι συναισθηματικής επίδειξης (Emotional expression vs. emotional display):** Η καθημερινή γλώσσα μπορεί να συζητά τη «συναισθηματική έκφραση» κάποιου για να περιγράψει πώς μεταφέρει τη συναισθηματική του κατάσταση μέσω των εκφράσεων του προσώπου, της γλώσσας του σώματος ή του τόνου της φωνής. Στην ακαδημαϊκή ορολογία, η «συναισθηματική επίδειξη» συχνά περιγράφει την εκούσια ή ακούσια επικοινωνία συναισθηματικών καταστάσεων (Griffiths & Scarantino, 2009).
- **Μηχανισμοί αντιμετώπισης έναντι στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων:** Η καθημερινή γλώσσα μπορεί να αναφέρεται σε «μηχανισμούς αντιμετώπισης» όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολα συναισθήματα ή στρεσογόνες καταστάσεις. Στην ακαδημαϊκή ορολογία, οι «στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος» συχνά περιγράφουν τις συνειδητές ή ασυνείδητες διαδικασίες που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να διαμορφώσουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις (Griffiths & Scarantino, 2009).
- **Αγάπη έναντι προσκόλλησης (love vs attachment):** Η δημόδης ψυχολογία χρησιμοποιεί συχνά την «αγάπη» για να περιγράψει διάφορες συναισθηματικές εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένης της ρομαντικής, της οικογενειακής και της πλατωνικής αγάπης (Frijda, 2000). Στην ακαδημαϊκή ορολογία, η «προσκόλληση» συχνά περιγράφει τους μακροπρόθεσμους, διαρκείς δεσμούς που δημιουργούν οι άνθρωποι με τους άλλους (Griffiths & Scarantino, 2009).

Οι Griffiths και Scarantino (2009) διερευνούν τη δημόδη εννοιολόγηση του συναισθήματος και τη σχέση του με τις ακαδημαϊκές θεωρίες. Υπογραμμίζουν τη σημασία της κατανόησης του διαχωρισμού μεταξύ λαϊκών και ακαδημαϊκών οπτικών για την ανάπτυξη πιο ακριβών επιστημονικών θεωριών. Ανιχνεύοντας την ιστορική και φιλοσοφική εξέλιξη της λαϊκής εννοιολόγησης, υπογραμμίζουν τους τρόπους με τους οποίους οι πολιτισμικές διαφορές και η καθημερινή γλώσσα επηρεάζουν τη συναισθηματική κατανόηση και πώς η ακαδημαϊκή έρευνα μπορεί να επωφεληθεί από την ενσωμάτωση αυτών των ιδεών.

Ο Frijda (2000) εξετάζει την αντίθεση μεταξύ των βασικών συναισθημάτων, τα οποία θεωρούνται έμφυτα και καθολικά, και των πολύπλοκων συναισθημάτων, τα οποία είναι πολιτισμικά και κοινωνικά κατασκευασμένα. Τονίζει την ανάγκη για ακαδημαϊκή έρευνα να

λαμβάνει υπόψη τόσο τις καθολικές πτυχές των συναισθημάτων όσο και τους πολιτισμικούς και ιστορικούς παράγοντες που διαμορφώνουν τις συναισθηματικές εμπειρίες. Το έργο του Frijda υποστηρίζει τη σημασία της γεφύρωσης του χάσματος μεταξύ λαϊκών και ακαδημαϊκών εννοιών, αναγνωρίζοντας το ρόλο του πολιτισμού και της κοινωνίας στη συναισθηματική κατανόηση.

Ο Russell (1991) εξετάζει τους διάφορους τρόπους με τους οποίους τα συναισθήματα έχουν εννοιολογηθεί και ταξινομηθεί τόσο στη δημόδη ψυχολογία όσο και στην επιστημονική ψυχολογία. Συζητά πώς οι έννοιες των συναισθημάτων μπορούν να ποικίλλουν μεταξύ των πολιτισμών και των γλωσσών και πώς οι ατομικές διαφορές στην προσωπικότητα, το γνωστικό στυλ και την αναπτυξιακή ιστορία μπορούν να τις επηρεάσουν. Ο Russell τονίζει τη σημασία της γεφύρωσης του χάσματος μεταξύ της λαϊκής και της ακαδημαϊκής κατανόησης των συναισθημάτων, καθώς η ολοκληρωμένη κατανόηση των εννοιών του συναισθήματος είναι απαραίτητη για την πρόοδο της έρευνας και την προώθηση της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Ο Ben-Ze'ev (2001) παρέχει μια εις βάθος εξέταση των διαφόρων φιλοσοφικών θεωριών του συναισθήματος, τονίζοντας το χάσμα μεταξύ λαϊκών και ακαδημαϊκών αντιλήψεων. Διερευνώντας τη φύση των συναισθημάτων, τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και ηθικής και τον ρόλο των συναισθημάτων στην αισθητική εμπειρία, ο Ben-Ze'ev τονίζει τη σημασία της ενσωμάτωσης των λαϊκών προοπτικών στην ακαδημαϊκή έρευνα για τη δημιουργία μιας πιο ολοκληρωμένης κατανόησης των συναισθηματικών εμπειριών.

Οι κύριες φιλοσοφικές προσεγγίσεις στη φιλοσοφία των συναισθημάτων

Υπάρχουν πολυάριθμες θεωρίες στη φιλοσοφία των συναισθημάτων και ο προσδιορισμός των πιο επιδραστικών μεταξύ αυτών είναι μια αμφιλεγόμενη διαδικασία. Οι διάφορες προσεγγίσεις αντλούν από μια σειρά από σημαντικά φιλοσοφικά και ψυχολογικά επιχειρήματα και σκοπός της παρούσας παρουσίασής τους είναι κυρίως η σχετική παράθεση επιχειρημάτων και προσώπων και λιγότερο η τοποθέτηση υπέρ κάποιων εκ των επιχειρημάτων, μιας και η συνολική οπτική της παρούσας διπλωματικής είναι υπέρ της επιστημικής σημασίας μιας πλουραλιστικής παράθεσης επιχειρημάτων παρά η επιλογή μεταξύ των αντιμαχόμενων οπτικών. Στη βάση αυτή παρατίθενται εδώ οι πιο επιδραστικές φιλοσοφικές προσεγγίσεις για τα συναισθήματα.

Η θεωρία γνωστικής αξιολόγησης

Η θεωρία γνωστικής αξιολόγησης (*cognitive-appraisal theory*), μια βασική θεωρία στη φιλοσοφία των συναισθημάτων, υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από την αξιολόγηση γεγονότων και καταστάσεων με βάση τις πεποιθήσεις, τους στόχους και τις αξίες μας (Scherer et al., 2001). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, τα συναισθήματα δεν είναι απλώς σταθερές απαντήσεις σε ερεθίσματα αλλά προκύπτουν από τη γνωστική ερμηνεία μας για το νόημα που φέρουν αυτά τα ερεθίσματα.

Όταν αντιμετωπίζουμε μια κατάσταση, την αξιολογούμε με βάση τις πεποιθήσεις, τους στόχους και τις αξίες μας, οι οποίες συνολικά δημιουργούν μια συναισθηματική απόκριση. Η οπτική της γνωστικής αξιολόγησης των συναισθημάτων υπογραμμίζει τα ακόλουθα βασικά σημεία, όπου τα συναισθήματα (Scherer et al., 2001):

- διαμορφώνονται από αξιολογήσεις, προκύπτουν από την υποκειμενική αξιολόγηση ή εκτίμηση ενός ατόμου για ένα συγκεκριμένο γεγονός ή κατάσταση, αξιολογώντας τη σχέση του με τους στόχους, τις επιθυμίες και την ευημερία του .
- είναι υποκειμενικά, μοναδικά για κάθε άτομο, βασισμένα στις προσωπικές του πεποιθήσεις, εμπειρίες και αξίες.
- είναι πολύπλοκες, πολυδιάστατες εμπειρίες που περιλαμβάνουν φυσιολογικά, συμπεριφορικά και γνωστικά στοιχεία
- επηρεάζονται από πεποιθήσεις και στάσεις, καθώς η διαδικασία αξιολόγησης επηρεάζεται από τις προηγούμενες πεποιθήσεις, στάσεις και προσδοκίες ενός ατόμου, οι οποίες διαμορφώνουν τη συναισθηματική του απόκριση σε μια δεδομένη κατάσταση.
- είναι προσαρμοστικά, εξυπηρετούν εξελικτικά προσαρμοστικούς και λειτουργικούς σκοπούς, παρακινώντας και καθοδηγώντας τη συμπεριφορά ενός ατόμου ως απάντηση σε μια κατάσταση (Lazarus, 1991).

Η γνωστική θεωρία αξιολόγησης ή η κρισιοκρατική θεωρία περί των συναισθημάτων έχει αναπτυχθεί και υποστηριχθεί από διάφορους φιλοσόφους και ψυχολόγους που προτείνουν ότι τα συναισθήματα είναι γνωστικής φύσης διεργασίες, που περιλαμβάνουν αξιολογικές κρίσεις ή πεποιθήσεις για τον κόσμο, τον εαυτό μας ή τις σχέσεις μας. Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να επισημανθεί μια σημαντική διάκριση επί της οντολογικής κατανόησης των συναισθημάτων ανάμεσα σε ψυχολόγους και φιλοσόφους. Για παράδειγμα, στους Lazarus και Scherer, οι οποίοι είναι ψυχολόγοι, ο τρόπος που ορίζουν τη γνωστικότητα είναι

διαφορετικός από αρκετών φιλοσόφων – για αυτούς η γνώση και η αξιολόγηση προηγούνται διεγείρουν και, από αυτή την άποψη, καθορίζουν ένα συναίσθημα. Από την άλλη για τους φιλοσόφους, όπως οι Solomon, Nussbaum κλπ. το ίδιο το συναίσθημα είναι οντολογικά κατανοητό ως μια γνωσιακή, αξιολογική κατάσταση.

Παρά την ανωτέρω σημαντική διάκριση, ένας κατάλογος με τους κύριους υποστηρικτές της γνωστικής θεωρίας των συναισθημάτων περιλαμβάνει:

- Το Robert Solomon, φιλόσοφο ο οποίος υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα δεν είναι απλώς φυσιολογικές σωματικές αντιδράσεις, αλλά διαμορφώνονται επίσης από τις πεποιθήσεις, τις κρίσεις και τις αξιολογήσεις μας. Βλέπει τα συναισθήματα ως «δεσμεύσεις» με τον κόσμο και ως αναπόσπαστο μέρος της κατανόησης του εαυτού μας και των αξιών μας (Solomon, 1993).
- Τη Martha Nussbaum, φιλόσοφο η οποία αναπτύσσει τη γνωστική της θεωρία των συναισθημάτων βασιζόμενη στην αρχαία στωική φιλοσοφία. Βλέπει τα συναισθήματα ως αξιολογικές κρίσεις που περιλαμβάνουν πεποιθήσεις σχετικά με τη σημασία ορισμένων πραγμάτων ή ανθρώπων για την ευημερία μας. Η Nussbaum τονίζει ότι τα συναισθήματα αποκαλύπτουν τις βαθιά ριζωμένες αξίες μας και ότι είναι απαραίτητες για την ηθική μας ζωή (Nussbaum, 2001).
- Τον Richard Lazarus, ψυχολόγο και βασικό συντελεστή στην ανάπτυξη των γνωστικών-αξιολογικών θεωριών, ο οποίος δίνει έμφαση στο ρόλο των γνωστικών διαδικασιών, όπως η αξιολόγηση, στον προσδιορισμό των συναισθηματικών απαντήσεων σε συγκεκριμένες καταστάσεις (Lazarus, 1991).
- Τον Aaron Ben-Ze'ev, φιλόσοφο του οποίου η θέση για τα συναισθήματα βασίζεται σε γνωστικές θεωρίες αξιολόγησης, καθώς τονίζει τον ρόλο των γνωστικών αξιολογήσεων στη διαμόρφωση των συναισθηματικών εμπειριών και των υποκείμενων πολυπλοκοτήτων τους (Ben-Ze'ev, 2001).
- Τον Nico Frijda, ψυχολόγο, ο οποίος επίσης έχει συμβάλει στην ανάπτυξη των γνωστικών-αξιολογικών θεωριών. Υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από τις γνωστικές εκτιμήσεις των γεγονότων και τη συνάφειά τους με τις ανησυχίες του ατόμου, που πυροδοτούν τάσεις δράσης ως απάντηση στην κατάσταση (Frijda, 2000).
- Ο Jerome Neu επίσης έχει συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση της φύσης των συναισθημάτων και της σύνδεσής τους με αξιολογικές κρίσεις και πεποιθήσεις (Neu, 2000). Έχει εξερευνήσει διάφορες πτυχές των συναισθημάτων, όπως την σκοπιμότητα, τον ορθολογισμό και την ηθική τους σημασία, και το έργο του τονίζει την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων και τον ρόλο τους στη ψυχική μας ζωή.

Τελικά, η οπτική της γνωστικής αξιολόγησης των συναισθημάτων υπογραμμίζει τον ρόλο της γνωστικής και υποκειμενικής αξιολόγησης στη δημιουργία συναισθημάτων, υποδηλώνοντας ότι τα συναισθήματα δεν είναι απλώς αυτόματες απαντήσεις, αλλά το αποτέλεσμα μιας περίπλοκης και διαφοροποιημένης διαδικασίας αξιολόγησης.

Η σωματοκεντρική θεωρία των συναισθημάτων

Η σωματοκεντρική θεωρία των συναισθημάτων (somaticist view of emotions) είναι η φιλοσοφική και ψυχολογική θεωρία όπου τα συναισθήματα είναι πρωτίστως σωματικές εμπειρίες και όχι απλώς ψυχικές καταστάσεις. Αυτή η οπτική τονίζει ότι τα συναισθήματα περιλαμβάνουν ολόκληρο τον οργανισμό και ότι είναι αυτόματα, ασυνείδητα, ολιστικά, προσαρμοστικά και καθολικά (James, 1890, Cannon, 1927, Damasio, 1994).

Σύμφωνα με αυτήν, τα συναισθήματα δεν είναι απλώς ψυχικές καταστάσεις, αλλά αντιθέτως ενσώματες εμπειρίες που αφορούν ολόκληρο τον οργανισμό, συμπεριλαμβανομένου του σώματος, του εγκεφάλου και του συνολικού νευρικού συστήματος. Τα κύρια σημεία της σωματιστικής θεώρησης περιλαμβάνουν τα εξής χαρακτηριστικά για τα συναισθήματα:

- είναι ενσώματες εμπειρίες, αφορούν ολόκληρο τον οργανισμό, συμπεριλαμβανομένων του σώματος, του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Δεν είναι απλώς ψυχικές καταστάσεις, αλλά αντιθέτως είναι φυσικά και φυσιολογικά φαινόμενα που έχουν τις ρίζες τους στο σώμα.
- είναι αυτόματα και ασυνείδητα, ασυνείδητες διαδικασίες που πυροδοτούνται από ερεθίσματα και που έχουν διαμορφωθεί από την εξέλιξη για να χρησιμεύσουν ως προσαρμοστικές αντιδράσεις.
- είναι ολιστικές εμπειρίες που αφορούν ολόκληρο τον οργανισμό και που δεν μπορούν να περιοριστούν σε μεμονωμένα στοιχεία όπως σκέψεις, συναισθήματα ή συμπεριφορές.
- είναι προσαρμοστικά, εξυπηρετούν μια εξελικτικά προσαρμοστική λειτουργία, βοηθώντας τα άτομα να ανταποκριθούν στις περιβαλλοντικές προκλήσεις και να ρυθμίσουν τη συμπεριφορά τους.
- είναι οικουμενικά, είναι καθολικές εμπειρίες που μοιράζονται μεταξύ των πολιτισμών και των ειδών και που έχουν τις ρίζες τους σε κοινές φυσιολογικές και νευρολογικές διεργασίες.

Συνολικά, η σωματιστική άποψη των συναισθημάτων τονίζει την ενσώματη φύση των συναισθημάτων και υποδηλώνει ότι τα συναισθήματα δεν είναι απλώς νοητικές καταστάσεις, αλλά είναι σύνθετες και περίπλοκες φυσιολογικές και νευρολογικές διεργασίες που είναι κεντρικές για την ανθρώπινη εμπειρία.

Οι βασικοί υποστηρικτές της σωματιστικής άποψης περιλαμβάνουν τους William James, Carl Lange, Walter Cannon και Antonio Damasio. Ο James (1890) εισήγαγε την έννοια της «συναισθηματικής καταιγίδας» και υποστήριξε ότι τα συναισθήματα είναι ενσωματες εμπειρίες που αφορούν ολόκληρο τον οργανισμό. Ο Lange συνεργάστηκε με τον James για την ανάπτυξη της θεωρίας των συναισθημάτων ως φυσιολογικών διεργασιών. Ο Cannon (1927) τόνισε τον ρόλο του αυτόνομου νευρικού συστήματος στη ρύθμιση των συναισθημάτων και εισήγαγε την απόκριση «πάλης ή φυγής». Ο Damasio (1994) υποστήριξε ότι τα συναισθήματα παίζουν κρίσιμο ρόλο στην ορθολογική λήψη αποφάσεων και έχουν τις ρίζες τους στις φυσιολογικές αντιδράσεις του σώματος.

Η αντιληψιοκρατική άποψη των συναισθημάτων

Η αντιληψιοκρατική άποψη των συναισθημάτων (perceptionalist view of emotions) είναι μια φιλοσοφική οπτική που υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα είναι πρωτίστως αντιληπτικές εμπειρίες. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, τα συναισθήματα έχουν τις ρίζες τους στην αντίληψη του ατόμου για το περιβάλλον του (Gibson, 1979· Noë, 2009· Bekoff, 2000). Βάσει της οπτικής αυτής, ουσιαστικά τα συναισθήματα κατανοούνται ως αντιληπτικές εμπειρίες, που έχουν τις εξελικτικές ρίζες τους στην αντίληψη του ατόμου για το περιβάλλον. Αυτό σημαίνει ότι τα συναισθήματα δεν είναι μόνο εσωτερικές διαδικασίες, αλλά ενημερώνονται και από την αντίληψη του ατόμου για τον κόσμο. Καθώς η αντιληπτική θεώρηση των συναισθημάτων υπογραμμίζει το ρόλο της αντίληψης στη δημιουργία και την εμπειρία των συναισθημάτων, αναπόφευκτα τονίζει τη σημασία της ενσώματης εμπειρίας του κόσμου από το άτομο στη διαμόρφωση της συναισθηματικής του κατάστασης.

Ο Jesse Prinz υποστηρίζει μια αντιληψιοκρατική οπτική για τα συναισθήματα, αντιμετωπίζοντάς τα ως αντιλήψεις σωματικών αλλαγών. Στο έργο του "Gut Reactions" (2004), ο Prinz προτείνει ότι τα συναισθήματα είναι ουσιαστικά αντιλήψεις των αλλαγών στη σωματική μας κατάσταση. Υποστηρίζει ότι όταν βιώνουμε ένα συναίσθημα, αυτό που αντιλαμβανόμαστε είναι αλλαγές και φυσιολογικές αντιδράσεις στο σώμα μας. Αυτή η οπτική επανατοποθετεί τα συναισθήματα από απλές αντιδράσεις ή συναισθήματα, σε

αντιλήψεις που παίζουν ενεργό ρόλο στο πώς ερμηνεύουμε και ανταποκρινόμαστε στο περιβάλλον μας. Η Christine Tappolet επίσης έχει συμβάλει σχετικά στη φιλοσοφία των συναισθημάτων, ιδιαίτερα σε σχέση με τη φύση των συναισθηματικών εμπειριών και τη σχέση τους με αξιολογικές κρίσεις. Προτείνει μια αντιληπτική θεωρία των συναισθημάτων, προτείνοντας ότι τα συναισθήματα είναι εμπειρίες που αντιπροσωπεύουν αξιολογικές ιδιότητες ή «αξίες»(Tappolet, 2016).

Ο Ronald de Sousa, επίσης σημαντικός φιλόσοφος στη φιλοσοφία των συναισθημάτων, υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα δεν είναι απλά συναισθήματα αλλά μάλλον περίπλοκες ψυχικές καταστάσεις που περιλαμβάνουν αξιολογικές κρίσεις ή «παραδειγματικά σενάρια» (de Sousa, 1987). Αυτά τα σενάρια παρέχουν ένα πλαίσιο για την κατανόηση της σημασίας και της καταλληλότητας των συναισθηματικών μας απαντήσεων σε διάφορα πλαίσια. Ο Peter Goldie στη δική του αντιληψιοκρατική οπτική, υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα είναι μια μορφή αξιολογικής αντίληψης. Αντί να εξισώνει τα συναισθήματα αποκλειστικά με τις σωματικές αλλαγές, δίνει έμφαση στη γνωστική συνιστώσα των συναισθημάτων. Θεωρεί ότι τα συναισθήματα περιλαμβάνουν έναν τρόπο να βλέπεις τον κόσμο, διαμορφώνουν την κατανόησή μας για τον κόσμο και επηρεάζουν τις ενέργειές μας μέσα σε αυτόν. Με αυτόν τον τρόπο, τα συναισθήματα είναι ένα μείγμα σκέψης και συναισθήματος, που επιτρέπει να αντιλαμβανόμαστε τις αξίες στον κόσμο γύρω μας και να τις εντάσσουμε σε μια αφηγηματική δομή της ζωής μας (Goldie, 2000).

Υποστηρικτές της αντιληπτικής άποψης περιλαμβάνουν επίσης τους James J. Gibson, Alva Noë και Marc Bekoff. Ο Gibson (1979) είναι γνωστός για το έργο του για την αντίληψη και το περιβάλλον στην οικολογική ψυχολογία, ενώ ο Noë (2009) υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα είναι ριζωμένα σε αντιληπτικές εμπειρίες. Ο Bekoff (2000) τονίζει τον ρόλο της αντίληψης στη διαμόρφωση της συναισθηματικής ζωής των ζώων.

Η φαινομενολογική οπτική των συναισθημάτων

Η φαινομενολογική οπτική των συναισθημάτων (phenomenologist view of emotions) είναι μια φιλοσοφική προσέγγιση που υπογραμμίζει την υποκειμενική, συνειδητή εμπειρία των συναισθημάτων (Zahavi, 2003). Τα βασικά σημεία αυτής της άποψης περιλαμβάνουν τα συναισθήματα ως υποκειμενικές εμπειρίες. Οι φαινομενολόγοι υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα είναι υποκειμενικές εμπειρίες που έχουν τις ρίζες τους στη συνειδητή επίγνωση ενός ατόμου, πράγμα που σημαίνει ότι τα συναισθήματα δεν είναι μόνο εσωτερικές διαδικασίες αλλά βασίζονται επίσης στην υποκειμενική εμπειρία του ατόμου για τον κόσμο

(Zahavi, 2003). Υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα συνδέονται στενά με τη συνειδητή επίγνωση ενός ατόμου και δεν μπορούν να γίνουν κατανοητά χωρίς να λάβουν υπόψη την υποκειμενική του εμπειρία για τον κόσμο. Τα συναισθήματα, από φαινομενολογική σκοπιά, είναι ενσωματωμένες εμπειρίες εδραζόμενες στη συνειδητή επίγνωση και επηρεάζονται από το σώμα και τη φυσιολογία του ατόμου, αντί να είναι αποκλειστικά εσωτερικές διεργασίες (Gallagher, 2005). Επιπλέον, οι φαινομενολόγοι υποστηρίζουν ότι οι συναισθηματικές εκφράσεις έχουν τις ρίζες τους στη συνειδητή επίγνωση και δεν είναι απλώς φυσικές εκφράσεις εσωτερικών συναισθημάτων, αλλά αποτελούν επίσης μια μορφή υποκειμενικής εμπειρίας (Zahavi, 2003). Με τα παραπάνω επιχειρήματα,, η φαινομενολογική θεώρηση των συναισθημάτων δίνει έμφαση στην υποκειμενική, συνειδητή εμπειρία των συναισθημάτων και υπογραμμίζει τη σημασία της εξέτασης της υποκειμενικής εμπειρίας ενός ατόμου για τον κόσμο στην κατανόηση των συναισθημάτων.

Οι κύριοι υποστηρικτές της φαινομενολογικής άποψης για τα συναισθήματα περιλαμβάνουν τους Edmund Husserl, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre και Maurice Merleau-Ponty. Ο Husserl, ιδρυτής της φαινομενολογικής προσέγγισης, τόνισε τη σημασία της υποκειμενικής εμπειρίας του ατόμου στην κατανόηση των συναισθημάτων. Ο Heidegger έγραψε εκτενώς για τα συναισθήματα και την υποκειμενική εμπειρία του κόσμου, δίνοντας έμφαση στο ρόλο των συναισθημάτων στη διαμόρφωση της κατανόησης του κόσμου από το άτομο. Ο Sartre εστίασε στα συναισθήματα και στο ρόλο τους στη διαμόρφωση της υποκειμενικής εμπειρίας του ατόμου για τον κόσμο, τονίζοντας τη σημασία της συνειδητής επίγνωσης στην κατανόηση των συναισθημάτων. Ο Merleau-Ponty διερεύνησε την ενσώματη φύση των συναισθημάτων και τον ρόλο του σώματος στη διαμόρφωση της υποκειμενικής εμπειρίας του ατόμου για τον κόσμο, τονίζοντας τη σημασία της λογιστικής για το σώμα και τη φυσιολογία του ατόμου στην κατανόηση των συναισθημάτων (Zahavi, 2003).

Η στασιοκρατική θεωρία των συναισθημάτων

Η στασιοκρατική θεωρία των συναισθημάτων (attitudinalist view of emotions) είναι μια θεωρία που υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα είναι αξιολογικές στάσεις ή ψυχικές καταστάσεις που περιλαμβάνουν μια θετική ή αρνητική αξιολόγηση ενός αντικειμένου, γεγονότος ή κατάστασης (Lazarus, 1991). Τα βασικά σημεία της θεωρίας αυτής για τα συναισθήματα περιλαμβάνουν θέσεις όπως ότι :

- Τα συναισθήματα δεν είναι απλώς σωματικές αντιδράσεις, αλλά περιλαμβάνουν ένα γνωστικό και αξιολογικό στοιχείο.
- Τα συναισθήματα περιλαμβάνουν μια κρίση ή αξιολόγηση κάποιου αντικειμένου, γεγονός ή κατάστασης ως καλό ή κακό, επιθυμητό ή ανεπιθύμητο κ.λπ.
- Τα συναισθήματα περιλαμβάνουν ένα υποκειμενικό συναίσθημα ή εμπειρία, που είναι στενά συνδεδεμένο με την αξιολογική συνιστώσα του συναισθήματος.
- Τα συναισθήματα είναι προθετικές / αποβλεπτικές καταστάσεις, που σημαίνει ότι κατευθύνονται προς κάποιο αντικείμενο, γεγονός ή κατάσταση .
- Τα συναισθήματα συχνά συνδέονται με συμπεριφορικές τάσεις ή διαθέσεις, όπως η τάση προσέγγισης ή αποφυγής ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης.

Συνολικά, η νοοτροπία των συναισθημάτων δίνει έμφαση στο ρόλο της αξιολόγησης, της κρίσης και της πρόθεσης στη φύση της συναισθηματικής εμπειρίας (Neu, 1999). Βασικοί υποστηρικτές της στασιοκρατικής θέσης στη φιλοσοφία των συναισθημάτων που έχουν συνεισφέρει σημαντικά στην ανάπτυξη και την κατανόηση αυτής της προσέγγισης είναι ο Julien Deonna, φιλόσοφος που υποστηρίζει τη στασιοκρατική περιγραφή των συναισθημάτων, δίνοντας έμφαση στην αξιολογική πτυχή των συναισθημάτων και στο ρόλο τους στο να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τις εμπειρίες μας και να καθοδηγήσουμε τις πράξεις μας ως απάντηση στον κόσμο (Deonna & Teroni, 2012) αλλά και ο Fabrice Teroni, ο οποίος συνεργαζόμενος με τον Julien Deonna, έχει επίσης συνεισφέρει ουσιαστικά στην ανάπτυξη της στασιοκρατικής θεωρίας των συναισθημάτων (Deonna & Teroni, 2012). Το έργο του επικεντρώνεται στη φύση των συναισθημάτων, στο αξιολογικό τους περιεχόμενο και στη σχέση τους με τις αξίες.

Συμπερασματικά, η θεώρηση των συναισθημάτων ως στάσεων προσφέρει μια σημαντική κατανόηση της φύσης και του ρόλου των συναισθημάτων στη ζωή μας. Εστιάζοντας στις αξιολογικές και προθετικές πτυχές των συναισθημάτων, οι υποστηρικτές της επισημαίνουν τον κεντρικό ρόλο που παίζουν τα συναισθήματα στην κατανόηση και τη δέσμευσή μας με τον κόσμο. Αυτή η οπτική μας βοηθά να εκτιμήσουμε την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων και τον ουσιαστικό ρόλο τους στη διαμόρφωση των εμπειριών, των πράξεων και των κρίσεων μας.

Τα συναισθήματα στη σύγχρονη διαγνωστική θεώρηση της ψυχοπαθολογίας τους

Περιγραφικά διαγνωστικά κριτήρια και ψυχοπαθολογία

Σημαντικές πληροφορίες για τη φύση των συναισθημάτων μπορούμε να αντλήσουμε και από τον τρόπο με τον οποίο περιγράφονται και αντιμετωπίζονται οι παθολογικές καταστάσεις που αφορούν τη συναισθηματική νοητική λειτουργία. Χρήσιμο είναι να αναφέρουμε μερικά από τα περιγραφικά διαγνωστικά κριτήρια που αφορούν ψυχοπαθολογικές συναισθηματικές εκδηλώσεις στις Συναισθηματικές διαταραχές, τις Διαταραχές Παρορμήσεων, κάποιες Αγχώδεις Διαταραχές και τις Διαταραχές Προσωπικότητας στην Ψυχιατρική, στο επίπεδο μιας περιγραφικής Ψυχοπαθολογίας. Η παρουσίαση αυτή στόχο έχει να εξοικειώσει τον αναγνώστη τόσο με το περιγραφικό λεξιλόγιο όσο και με την αθεωρητική, περιγραφική προσέγγιση της ψυχοπαθολογίας και των συναισθηματικών περιγραφών της στην κυρίαρχη σύγχρονη κλινική πρακτική, με στόχο να ενισχυθούν τα κριτικά σχετικά συμπεράσματα που θα παρατεθούν στο τέλος του 1ου μέρους της παρούσας διπλωματικής αναφορικά με την ένδεια επαρκούς φιλοσοφικής αποσαφήνισης των εννοιών στη σύγχρονη διαγνωστική και θεραπευτική της ψυχοπαθολογίας.

Συναισθηματικές Διαταραχές

Οι Συναισθηματικές Διαταραχές, γνωστές και ως διαταραχές της Διάθεσης, περιλαμβάνουν μια σειρά ψυχιατρικών καταστάσεων που χαρακτηρίζονται από μη φυσιολογικές και επίμονες διαταραχές στη διάθεση ή συναισθηματικές καταστάσεις (American Psychiatric Association, 2013). Αυτές οι διαταραχές περιλαμβάνουν τη Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή, τη Διπολική Διαταραχή και τη Δυσθυμία, μεταξύ άλλων. Το Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5), παρέχει λεπτομερή διαγνωστικά κριτήρια για αυτές τις διαταραχές, περιγράφοντας τα συγκεκριμένα συμπτώματα και τη διάρκειά τους για να βοηθήσει τους κλινικούς ιατρούς να διαγνώσουν με μεγαλύτερη ακρίβεια τα άτομα που αντιμετωπίζουν συναισθηματικές διαταραχές (American Psychiatric Association, 2013) .

- *Μείζων καταθλιπτική διαταραχή:* Σύμφωνα με το DSM-5, η MDD διαγιγνώσκεται όταν ένα άτομο εμφανίσει τουλάχιστον πέντε από τα ακόλουθα συμπτώματα για περίοδο δύο εβδομάδων ή περισσότερο: καταθλιπτική διάθεση, απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης, σημαντική απώλεια ή αύξηση βάρους, αϋπνία ή υπερυπνία, ψυχοκινητική διέγερση ή καθυστέρηση, κόπωση ή απώλεια ενέργειας, αισθήματα αναξιοότητας ή υπερβολικής ενοχής, μειωμένη συγκέντρωση ή αναποφασιστικότητα και επαναλαμβανόμενες σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονίας (American Psychiatric Association, 2013).
- *Διπολική Διαταραχή:* Η BD χαρακτηρίζεται από επεισόδια κατάθλιψης και μανίας ή υπομανίας. Το DSM-5 ορίζει ένα μανιακό επεισόδιο ως περίοδο μιας εβδομάδας ή περισσότερο με αυξημένη ή ευερέθιστη διάθεση, καθώς και τρία ή περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα: μεγαλοπρέπεια ή διογκωμένη αυτοεκτίμηση, μειωμένη ανάγκη για ύπνο, πιο ομιλητικός από το συνηθισμένο, αγωνιστικές σκέψεις, διάσπαση προσοχής, αύξηση της στοχευμένης δραστηριότητας ή ψυχοκινητικής διέγερσης και υπερβολική εμπλοκή σε ευχάριστες δραστηριότητες με μεγάλη πιθανότητα οδυνηρών συνεπειών. Ένα υπομανιακό επεισόδιο είναι παρόμοιο με ένα μανιακό επεισόδιο, αλλά με λιγότερο σοβαρά συμπτώματα που δεν προκαλούν σημαντική έκπτωση στη λειτουργία (American Psychiatric Association, 2013).

Διαταραχές των Παρορμήσεων

Οι Διαταραχές των Παρορμήσεων, από την άλλη πλευρά, περιλαμβάνουν δυσκολίες στον έλεγχο των παρορμητικών συμπεριφορών, με αποτέλεσμα συχνά αρνητικές συνέπειες για το άτομο και τους γύρω τους (American Psychiatric Association, 2013). Μερικά παραδείγματα διαταραχών παρορμήσεων περιλαμβάνουν τη διαλείπουσα εκρηκτική διαταραχή, την κλεπτομανία και την πυρομανία. Το DSM-5 παρέχει συγκεκριμένα διαγνωστικά κριτήρια για αυτές τις διαταραχές, εστιάζοντας στην παρουσία επαναλαμβανόμενων παρορμητικών συμπεριφορών, στην αδυναμία αντίστασης στις παρορμήσεις και στην παρουσία σημαντικής δυσφορίας ή έκπτωσης στη λειτουργία λόγω των παρορμητικών συμπεριφορών (American Psychiatric Association, 2013).

Οι Διαταραχές των Παρορμήσεων χαρακτηρίζονται από αδυναμία αντίστασης σε παρορμητικές συμπεριφορές που είναι δυνητικά επιβλαβείς για τον εαυτό ή τους άλλους. Τα ακόλουθα είναι τα διαγνωστικά κριτήρια για ορισμένες διαταραχές παρορμησης:

- *Διαλείπουσα Εκρηκτική Διαταραχή*: Σύμφωνα με το DSM-5, αυτή η διαταραχή χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια παρορμητικής επιθετικότητας που είναι δυσανάλογα με την κατάσταση, με αποτέλεσμα υλικές ζημιές ή σωματικές βλάβες. Το άτομο πρέπει να έχει επιδείξει επιθετική συμπεριφορά που είναι κατάφωρα δυσανάλογη με την κατάσταση τουλάχιστον δύο φορές μέσα σε μια περίοδο 12 μηνών και η συμπεριφορά δεν πρέπει να εξηγείται καλύτερα από άλλη διαταραχή ή χρήση ουσιών (American Psychiatric Association, 2013).
- *Κλεπτομανία*: Η κλεπτομανία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια κλοπής που δεν υποκινούνται από προσωπικό κέρδος ή ανάγκη. Το άτομο πρέπει να βιώσει μια αίσθηση έντασης πριν διαπράξει την κλοπή και ανακούφιση ή ευχαρίστηση μετά. Η κλοπή δεν πρέπει να οφείλεται σε αυταπάτη ή ψευδαίσθηση και δεν πρέπει να εξηγείται καλύτερα από άλλη διαταραχή ή χρήση ουσιών (American Psychiatric Association, 2013).

Αγχώδεις Διαταραχές & Διαταραχές Προσωπικότητας

Οι αγχώδεις διαταραχές και ορισμένες διαταραχές προσωπικότητας μπορεί επίσης να εμφανιστούν με ψυχοπαθολογικές συναισθηματικές εκδηλώσεις. Στην περίπτωση των αγχωδών διαταραχών, όπως η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, η διαταραχή πανικού και η διαταραχή κοινωνικού άγχους, το DSM-5 περιγράφει διαγνωστικά κριτήρια που περιλαμβάνουν υπερβολικό και επίμονο φόβο, ανησυχία ή άγχος, καθώς και σωματικά συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος (American Psychiatric Association, 2013). Οι διαταραχές προσωπικότητας, όπως η οριακή διαταραχή προσωπικότητας και η διαταραχή αποφυγής προσωπικότητας, μπορεί επίσης να εμφανίζουν συναισθηματική απορρύθμιση ως βασικό χαρακτηριστικό. Το DSM-5 παρέχει διαγνωστικά κριτήρια για αυτές τις διαταραχές, εστιάζοντας στην παρουσία διαρκών και διάχυτων προτύπων συμπεριφοράς, γνώσης και συναισθηματικής ρύθμισης που αποκλίνουν από τα πολιτισμικά πρότυπα και οδηγούν σε σημαντική δυσφορία ή λειτουργική έκπτωση (American Psychiatric Association, 2013).

Οι Αγχώδεις Διαταραχές χαρακτηρίζονται από υπερβολικό φόβο ή άγχος που είναι δυσανάλογο με την κατάσταση και βλάπτει τη λειτουργικότητα. Τα παρακάτω είναι τα διαγνωστικά κριτήρια για ορισμένες αγχώδεις διαταραχές:

- *Διαταραχή πανικού*: Σύμφωνα με το DSM-5, η διαταραχή πανικού χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενες απροσδόκητες κρίσεις πανικού, οι οποίες είναι ξαφνικές και έντονες περίοδοι φόβου ή δυσφορίας που κορυφώνονται μέσα σε λίγα λεπτά. Το

άτομο πρέπει επίσης να αισθάνεται επίμονη ανησυχία ή ανησυχία για πρόσθετες κρίσεις πανικού ή τις συνέπειες των κρίσεων πανικού και οι κρίσεις δεν πρέπει να εξηγούνται καλύτερα από άλλη διαταραχή ή χρήση ουσιών (American Psychiatric Association, 2013).

- *Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή:* Αυτή η διαταραχή χαρακτηρίζεται από υπερβολικό άγχος και ανησυχία για μια ποικιλία γεγονότων ή δραστηριοτήτων, που εμφανίζονται περισσότερες ημέρες παρά όχι για τουλάχιστον έξι μήνες. Το άτομο πρέπει επίσης να βιώνει σημαντική δυσφορία ή εξασθένηση στη λειτουργία του ως αποτέλεσμα του άγχους και τα συμπτώματα δεν πρέπει να εξηγούνται καλύτερα από άλλη διαταραχή ή χρήση ουσιών (American Psychiatric Association, 2013).

Οι Διαταραχές Προσωπικότητας χαρακτηρίζονται από διαρκή πρότυπα συμπεριφοράς, γνώσης και εσωτερικής εμπειρίας που αποκλίνουν σημαντικά από τις πολιτισμικές προσδοκίες και βλάπτουν τη λειτουργικότητα. Τα παρακάτω είναι τα διαγνωστικά κριτήρια για ορισμένες διαταραχές προσωπικότητας:

- *Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας:* Σύμφωνα με το DSM-5, η οριακή διαταραχή προσωπικότητας χαρακτηρίζεται από ένα μοτίβο αστάθειας στις διαπροσωπικές σχέσεις, την εικόνα του εαυτού και το συναίσθημα, καθώς και από έντονη παρορμητικότητα. Το άτομο πρέπει να βιώσει τουλάχιστον πέντε από τα ακόλουθα συμπτώματα: ξέφρενες προσπάθειες αποφυγής πραγματικής ή φανταστικής εγκατάλειψης, ασταθείς και έντονες διαπροσωπικές σχέσεις, διαταραχή ταυτότητας, παρορμητικότητα σε περιοχές που μπορεί να βλάψουν τον εαυτό του, επαναλαμβανόμενη αυτοκτονική συμπεριφορά ή αυτοακρωτηριασμό, συναισθηματική αστάθεια, χρόνια αισθήματα κενού και δυσκολία ελέγχου του θυμού ή έντονου, ακατάλληλου θυμού (American Psychiatric Association, 2013).
- *Ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας:* Η ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας χαρακτηρίζεται από ένα διάχυτο μοτίβο μεγαλοπρέπειας, ανάγκης για θαυμασμό και έλλειψη ενσυναίσθησης. Το άτομο πρέπει να βιώσει τουλάχιστον πέντε από τα ακόλουθα συμπτώματα: μια μεγαλειώδη αίσθηση της σημασίας του εαυτού του, ενασχόληση με φαντασιώσεις απεριόριστης επιτυχίας, δύναμης, λάμψης, ομορφιάς ή ιδανικής αγάπης, πίστη στη δική του ιδιαιτερότητα και μοναδικότητα, που απαιτεί υπερβολικό θαυμασμό, αίσθηση δικαιώματος, διαπροσωπική εκμεταλλευτική συμπεριφορά, έλλειψη ενσυναίσθησης, φθόνος των άλλων ή

πεποίθηση ότι οι άλλοι τους ζηλεύουν και αλαζονικές ή υπεροπτικές συμπεριφορές ή στάσεις (American Psychiatric Association, 2013).

- *Αντικοινωνική Διαταραχή Προσωπικότητας*: Σύμφωνα με το DSM-5, η αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας χαρακτηρίζεται από ένα μοτίβο περιφρόνησης και παραβίασης των δικαιωμάτων των άλλων, καθώς και από έλλειψη τύψεων. Το άτομο πρέπει να εμφανίσει τουλάχιστον τρία από τα ακόλουθα συμπτώματα: αποτυχία συμμόρφωσης με τους κοινωνικούς κανόνες, δόλος, παρορμητικότητα ή αποτυχία να προγραμματίσει το μέλλον, ευερεθιστότητα και επιθετικότητα, απερίσκεπτη αδιαφορία για την ασφάλεια του εαυτού του ή των άλλων, συνεχής ανευθυνότητα και έλλειψη τύψεων. (American Psychiatric Association, 2013).
- *Αποφευκτική Διαταραχή Προσωπικότητας*: Η Αποφευκτική Διαταραχή Προσωπικότητας χαρακτηρίζεται από ένα διάχυτο μοτίβο κοινωνικής αναστολής, αισθήματα ανεπάρκειας και υπερευαισθησία στην κριτική ή την απόρριψη. Το άτομο πρέπει να εμφανίσει τουλάχιστον τέσσερα από τα ακόλουθα συμπτώματα: αποφυγή επαγγελματικών δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν σημαντική διαπροσωπική επαφή, απροθυμία να εμπλακεί με άτομα εκτός εάν είναι βέβαιο ότι είναι αποδεκτό, αυτοσυγκράτηση σε στενές σχέσεις λόγω φόβου γελοιοποίησης ή απόρριψης, ενασχόληση με την κριτική ή απόρριψη σε κοινωνικές καταστάσεις, αναστολή σε νέες διαπροσωπικές καταστάσεις λόγω συναισθημάτων ανεπάρκειας, αντίληψης του εαυτού ως κοινωνικά ανίκανου, μη ελκυστικού ή κατώτερου από τους άλλους και απροθυμίας να αναλάβει προσωπικούς κινδύνους ή να συμμετάσχει σε νέες δραστηριότητες λόγω φόβου αμηχανίας (American Psychiatric Association, 2013).

Τα συναισθήματα στη σύγχρονη βιολογική και ψυχολογική θεώρησή τους

Θα ακολουθήσει μια βασική ανάπτυξη των πιο επιδραστικών βιολογικών και ψυχολογικών απόψεων για τα συναισθήματα και των προσπαθειών που έχουν γίνει από εμπειρικούς επιστήμονες του νου για να ενημερωθεί η φιλοσοφική μας κατανόηση των συναισθημάτων. Θα γίνει μια προσπάθεια να συνδεθούν τα σημαντικότερα επιχειρήματα και οι πιο επιδραστικοί εκπρόσωποί τους με τις πιο συμβατές φιλοσοφικές θεωρίες περί τα συναισθήματα, όπως αυτή παρουσιάζεται στη σύγχρονη βιβλιογραφία. Η παράθεση αυτή επιχειρημάτων και απόψεων έχει ως στόχο στο τέλος της μια κριτική αξιολόγηση της παρούσας κατάστασης των επιτευγμάτων και δυνατοτήτων των εμπειρικών επιστημών του

νου να φωτίσουν επιστημικά την φιλοσοφική μας κατανόηση για τα συναισθήματα με λιγότερη ή περισσότερη επιτυχία, με σκοπό να αποτελέσει τη βάση κατανόησης των επιχειρημάτων υπέρ μιας διαλεκτικής οπτικής εμπειρικής επιστήμης και φιλοσοφίας στο 2ο μέρος της παρούσας διπλωματικής.

Τα συναισθήματα στο πεδίο της Νευροβιολογίας και της Νευροψυχολογίας

Βιολογικές και νευροψυχολογικές εξηγητικές απόψεις για τα συναισθήματα έχουν αναπτυχθεί από ερευνητές όπως οι Joseph LeDoux και Jaak Panksepp, οι οποίοι τονίζουν τη σημασία της κατανόησης των νευρικών μηχανισμών που κρύβονται πίσω από τις συναισθηματικές εμπειρίες και συμπεριφορές (LeDoux, 2000; Panksepp, 1998).

Το έργο του LeDoux επικεντρώνεται στον ρόλο της αμυγδαλής στη συναισθηματική επεξεργασία. Υποστηρίζει ότι η αμυγδαλή είναι μια κρίσιμη δομή του εγκεφάλου για τον εντοπισμό και την απόκριση σε απειλές και παίζει ζωτικό ρόλο στη διαμόρφωση συναισθηματικών αναμνήσεων. Η έρευνα του LeDoux δείχνει ότι η αμυγδαλή λαμβάνει εισροή από τα αισθητήρια συστήματα και μπορεί να ενεργοποιήσει γρήγορα το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, πυροδοτώντας διάφορες φυσιολογικές αποκρίσεις που σχετίζονται με τη συναισθηματική διέγερση (LeDoux, 2000). Ο LeDoux (1998) εξηγεί ότι ο συναισθηματικός εγκέφαλος αποτελείται από πολλαπλά συστήματα που μεσολαβούν σε διαφορετικές πτυχές της συναισθηματικής επεξεργασίας, όπως η αξιολόγηση, η έκφραση και η ρύθμιση. Η αμυγδαλή είναι μια βασική δομή στον συναισθηματικό εγκέφαλο, ανιχνεύει και ανταποκρίνεται σε συναισθηματικά σημαντικά ερεθίσματα, ειδικά σε αυτά που σχετίζονται με τον φόβο. Η αμυγδαλή αλληλεπιδρά με άλλες περιοχές του εγκεφάλου, όπως ο ιππόκαμπος, ο προμετωπιαίος φλοιός, ο θάλαμος, ο υποθάλαμος και το εγκεφαλικό στέλεχος, για να παράγει διάφορες συναισθηματικές αποκρίσεις, όπως εμπέδωση μνήμης, ρύθμιση προσοχής, ορμονική έκκριση, αυτόνομη ενεργοποίηση και συμπεριφορά. Ο συναισθηματικός εγκέφαλος δεν είναι απομονωμένος από τον γνωστικό εγκέφαλο, αλλά μάλλον επηρεάζεται και επηρεάζεται από ψυχικές λειτουργίες ανώτερης τάξης, όπως η γλώσσα, η λογική, η λήψη αποφάσεων και η συνείδηση. Ο συναισθηματικός εγκέφαλος διαμορφώνεται τόσο από γενετικούς παράγοντες όσο και από περιβαλλοντικές εμπειρίες, ειδικά κατά την πρώιμη ανάπτυξη.

Η έρευνα του Panksepp, από την άλλη, εστιάζει στο ρόλο των υποφλοιωδών περιοχών του εγκεφάλου, όπως ο υποθάλαμος, στη συναισθηματική επεξεργασία. Ο

Panksepp προτείνει ότι υπάρχουν επτά κύρια συναισθηματικά συστήματα που βρίσκονται σε όλα τα θηλαστικά, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων. Αυτά τα συστήματα αντιστοιχούν σε διαφορετικές συναισθηματικές εμπειρίες και συμπεριφορές, όπως αναζήτηση, οργή, φόβος και φροντίδα. Η έρευνα του Panksepp καταδεικνύει ότι η διέγερση αυτών των συναισθηματικών συστημάτων μπορεί να προκαλέσει συγκεκριμένες συναισθηματικές αντιδράσεις στα ζώα (Panksepp, 1998).

Τόσο ο LeDoux όσο και ο Panksepp τονίζουν τη σημασία της μελέτης των νευρικών μηχανισμών των συναισθημάτων για την καλύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο δημιουργούνται συναισθηματικές εμπειρίες και συμπεριφορές. Η δουλειά τους έχει συμβάλει στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νευροεπιστήμης, ενός πεδίου που στοχεύει να αποκαλύψει τη νευρωνική βάση της συναισθηματικής επεξεργασίας.

Όσον αφορά τη φιλοσοφική παράδοση που ευθυγραμμίζεται καλύτερα με τη σύγχρονη βιολογική/ψυχιατρική αφήγηση των συναισθημάτων, η θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης είναι πιθανώς η πιο κοντινή. Αυτή η πιο αναγωγιστική θεωρία τονίζει το ρόλο των γνωστικών διεργασιών στη διαμόρφωση συναισθηματικών εμπειριών και συμπεριφορών, υποστηρίζοντας ότι τα συναισθήματα δεν είναι απλώς αυτόματες αποκρίσεις σε ερεθίσματα, αλλά μάλλον προκύπτουν από γνωστικές εκτιμήσεις αυτών των ερεθισμάτων. Αυτές οι αξιολογήσεις περιλαμβάνουν αξιολογήσεις της συνάφειας, του νοήματος και των πιθανών αποτελεσμάτων των ερεθισμάτων και μπορεί να ποικίλουν ανάλογα με τις ατομικές διαφορές στην προσωπικότητα, τον πολιτισμό και το πλαίσιο (Lazarus, 1991).

Όσον αφορά τα επιχειρήματα σχετικά με το πώς τα βιολογικά εμπειρικά δεδομένα για τη νευροεπιστήμη διευκρινίζουν τη φιλοσοφική μας κατανόηση των συναισθημάτων, βρίσκουμε στη νευροβιολογική βιβλιογραφία κυρίως να υποστηρίζονται τα εξής (Spunt & Adolphs, 2017):

- Τα συναισθήματα δεν είναι καθαρά νοητικά ή γνωστικά φαινόμενα, αλλά προκύπτουν μάλλον από την περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ γνωστικών και βιολογικών διεργασιών. Η έρευνα της νευροεπιστήμης δείχνει ότι τα συναισθήματα περιλαμβάνουν πολλαπλές περιοχές του εγκεφάλου και νευρικές οδούς που αλληλεπιδρούν για να δημιουργήσουν συναισθηματικές αντιδράσεις. Αυτό αμφισβητεί τις παραδοσιακές φιλοσοφικές απόψεις που θέτουν τα συναισθήματα ως καθαρά ψυχικά φαινόμενα, χωρισμένα από φυσικές ή βιολογικές διεργασίες.
- Τα συναισθήματα έχουν εξελικτική σημασία και είναι προσαρμοστικές απαντήσεις στις περιβαλλοντικές προκλήσεις. Η έρευνα της νευροεπιστήμης έχει δείξει ότι τα συναισθήματα διαμορφώνονται από τη φυσική επιλογή και έχουν παίξει καθοριστικό

ρόλο στην επιβίωση και την αναπαραγωγή. Αυτό υποστηρίζει την άποψη ότι τα συναισθήματα δεν είναι απλώς υποκειμενικές εμπειρίες, αλλά έχουν αντικειμενική, εξελικτική σημασία.

- Τα συναισθήματα δεν είναι καθολικά ή έμφυτα, αλλά μάλλον διαμορφώνονται από πολιτιστικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Η νευροεπιστήμη έχει δείξει ότι η έκφραση και η ρύθμιση των συναισθημάτων ποικίλει μεταξύ των πολιτισμών και επηρεάζεται από κοινωνικούς κανόνες και αξίες. Αυτό αμφισβητεί την άποψη ότι τα συναισθήματα είναι έμφυτα ή καθολικά και υπογραμμίζει τη σημασία του πολιτισμικού και κοινωνικού πλαισίου στη διαμόρφωση των συναισθηματικών εμπειριών.
- Τα συναισθήματα δεν είναι διακριτά ή κατηγορικά, αλλά μάλλον συνεχή και δυναμικά. Η νευροεπιστήμη έχει δείξει ότι τα συναισθήματα δεν είναι διακριτές οντότητες που μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σωστά, αλλά μάλλον περίπλοκες και δυναμικές διαδικασίες που ποικίλλουν ως προς την ένταση, τη διάρκεια και την έκφραση. Αυτό αμφισβητεί την άποψη ότι τα συναισθήματα είναι διακριτές, καθολικές ή σταθερές οντότητες και υποδηλώνει ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες είναι πολύπλοκες και πολύπλευρες.
- Τα συναισθήματα δεν είναι απλώς ατομικές εμπειρίες, αλλά μάλλον κοινωνικά και διαπροσωπικά φαινόμενα. Η νευροεπιστήμη έχει δείξει ότι τα συναισθήματα δεν είναι μόνο εσωτερικές εμπειρίες, αλλά περιλαμβάνουν επίσης κοινωνικές και διαπροσωπικές διαδικασίες. Οι συναισθηματικές εμπειρίες διαμορφώνονται από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και σχέσεις και μπορούν να έχουν βαθιές επιπτώσεις στην κοινωνική συμπεριφορά και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία των κοινωνικών και διαπροσωπικών παραγόντων για την κατανόηση των συναισθηματικών εμπειριών.

Η κατανόηση των συναισθημάτων περιλαμβάνει τον εντοπισμό σχετικών ενδείξεων, την εξαγωγή κατηγοριών συναισθημάτων και την απόδοση αιτιών (Sprunt & Adolphs, 2017). Ένα δίκτυο δομών του εγκεφάλου είναι υπεύθυνο για αυτές τις διεργασίες, με ορισμένες περιοχές να παίζουν σημαντικότερους ρόλους ανάλογα με την εργασία. Ο ραχιαίος προμετωπιαίος φλοιός (dmPFC) είναι η πιο σημαντική περιοχή του εγκεφάλου που εμπλέκεται στην εξαγωγή συναισθημάτων και αιτιών από κοινωνικές ενδείξεις. Αυτή η περιοχή ενσωματώνει πληροφορίες από άλλες περιοχές που επεξεργάζονται αντιληπτικά χαρακτηριστικά, όπως η αμυγδαλή, η σημασιολογική γνώση, όπως ο βρεγματικός λοβός, και νοητικές καταστάσεις, όπως η κροταφοβρεγματική περιοχή. Επιπλέον, το dmPFC μπορεί να

συμβάλει στην προσομοίωση ή την πρόβλεψη των συναισθημάτων και των ενεργειών των άλλων με βάση προηγούμενες εμπειρίες και το πλαίσιο (Spunt & Adolphs, 2017).

Ο Damasio (2003) προσπαθώντας να δώσει μια βιολογικής στήριξης φιλοσοφική οπτική για τα συναισθήματα αναφέρεται στον Spinoza, ο οποίος πρότεινε μια νατουραλιστική περιγραφή των ανθρώπινων συναισθημάτων με βάση τη βιολογία και τη φυσική και υποστήριξε ότι τα συναισθήματα δεν είναι διαταραχές της λογικής, αλλά εκφράσεις της φύσης μας ως ζωντανών όντων που αγωνίζονται να επιβιώσουν και να ακμάσουν. Διέκρινε τα πρωταρχικά συναισθήματα, όπως η χαρά και η λύπη, που προκύπτουν από αλλαγές στη σωματική μας κατάσταση, και τα δευτερεύοντα συναισθήματα, όπως η αγάπη και το μίσος, που περιλαμβάνουν περίπλοκες αξιολογήσεις εξωτερικών αντικειμένων ή γεγονότων. Ο Σπινόζα αναγνώρισε επίσης ότι τα συναισθήματα μπορούν να τροποποιηθούν μέσω του προβληματισμού και της εκπαίδευσης για να επιτευχθεί υψηλότερη σοφία και ευτυχία. Ο Damasio χρησιμοποιεί τη σύγχρονη νευροεπιστήμη και συγκεκριμένα τη συμβατότητα των ευρημάτων της με την υπόθεση κατανόησης των συναισθημάτων ως παρεχόντων στην αντίληψή μας ένα σωματικό δείκτη για την κατάστασή μας (somatic marker hypothesis) για να υποστηρίξει τις ιδέες του Spinoza σχετικά με το ρόλο των συναισθημάτων στην ανθρώπινη γνώση και συμπεριφορά.

Ο Prinz (2004) αντίστοιχα χρησιμοποιεί εμπειρικά νευροβιολογικά δεδομένα για να υποστηρίξει την αντιληψιοκρατική φιλοσοφική του θέση, όπου προτείνει ότι τα συναισθήματα είναι αντιλήψεις των σωματικών αλλαγών που συμβαίνουν ως απόκριση σε ερεθίσματα που έχουν σημασία για εμάς. Τα συναισθήματα έχουν τόσο αναπαραστατικό όσο και αξιολογικό περιεχόμενο, ενημερώνοντάς μας για το τι συμβαίνει στο σώμα μας και αν είναι καλό ή κακό. Τα συναισθήματα είναι αρθρωτά, πυροδοτούνται από συγκεκριμένους τύπους ερεθισμάτων χωρίς να απαιτούν γνωστική επεξεργασία υψηλότερου επιπέδου.

Τα συναισθήματα στο πεδίο της Γνωστικής Ψυχολογίας και τις κύριες ψυχολογικές Θεωρίες Προσωπικότητας

Η γνωστική ψυχολογία και οι διάφορες ψυχολογικές θεωρίες προσωπικότητας συνεισφέρουν τις δικές τους οπτικές για τα συναισθήματα, που διαφέρουν από τις βιολογικές και νευροψυχολογικές προσεγγίσεις. Παραθέτοντας τις επιδραστικότερες σχετικές θεωρίες, θα επιχειρηθεί και στον τομέα της ψυχολογικής κατανόησης των συναισθημάτων η σύνδεσή της με τις σχετικές φιλοσοφικές θεωρίες, με στόχο μια αντίστοιχη κριτική αποτίμηση της παρούσας κατάστασης του εμπειρικού και του φιλοσοφικού διαλόγου.

Η γνωστική ψυχολογία έχει συμβάλει σημαντικά στην κατανόηση των συναισθημάτων και των υποκείμενων διαδικασιών τους. Πολλά μοντέλα και θεωρίες με επιρροή έχουν προκύψει από αυτό το πεδίο, όπως:

- Η Θεωρία Δύο Διαδικασιών Του Συναισθήματος - The Dual-Process Theory - Αυτή η θεωρία προτείνει ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από δύο διακριτές γνωστικές διαδικασίες: μια γρήγορη, αυτόματη διαδικασία (το «πρόγραμμα συναισθήματος») και μια πιο αργή, πιο σκόπιμη διαδικασία (η «γνωστική διαδικασία επεξεργασίας») (Scherer, 2005; Ekman & Davidson, 1994).
- Η Θεωρία Δύο Παραγόντων Του Συναισθήματος - The Two-Factor Theory of Emotion - Αναπτύχθηκε από τους Schachter και Singer (1962), αυτή η θεωρία υποδηλώνει ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από δύο παράγοντες: τη φυσιολογική διέγερση και τη γνωστική επισήμανση.
- Το Γνωσιακό-Διαλογιστικό Μοντέλο - Cognitive-Meditational Model - Ο Lazarus ανέπτυξε αυτό το μοντέλο στις δεκαετίες του 1960 και του 1970, προτείνοντας ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από μια αλληλεπίδραση μεταξύ των διαδικασιών γνωστικής αξιολόγησης και της φυσιολογικής διέγερσης (Lazarus, 1991).
- Η Θεωρία Γνωστικής Αξιολόγησης - The Cognitive Appraisal Theory - Αυτή η θεωρία υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από την ερμηνεία ή την εκτίμηση ενός ατόμου ενός γεγονότος ή κατάστασης, συχνά συνδέεται με το έργο του Lazarus (Lazarus, 1991· Ekman & Davidson, 1994).
- Η θεωρία Εκτίμησης/Αξιολόγησης - The Appraisal Theory - Ο Scherer και οι συνεργάτες του ανέπτυξαν αυτή τη θεωρία στη δεκαετία του 1980, προτείνοντας ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από μια διαδικασία αξιολόγησης όπου οι άνθρωποι αξιολογούν τη σημασία των γεγονότων που αφορούν τους προσωπικούς τους στόχους, αξίες και πεποιθήσεις (Scherer, 2005).
- Η Υπόθεση Σωματικού Δείκτη - Somatic-Marker Hypothesis - Ο Damasio (1990) πρότεινε ότι τα συναισθήματα παίζουν κρίσιμο ρόλο στη λήψη αποφάσεων παρέχοντας σωματικούς δείκτες, ή φυσιολογικά σήματα, που καθοδηγούν τη συμπεριφορά των ανθρώπων.
- Η Θεωρία Πρωτότυπου - The Prototype Theory- Αυτή η θεωρία υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα αναπαρίστανται στη μνήμη ως πρωτότυπα και ότι η κατηγοριοποίηση ενός συγκεκριμένου συναισθήματος εξαρτάται από την ομοιότητα του γεγονότος ή της κατάστασης με το πρωτότυπο (Ekman & Davidson, 1994).

- Η Θεωρία Διαστάσεων- The Dimensional Theory - Αυτή η θεωρία προτείνει ότι τα συναισθήματα μπορούν να γίνουν κατανοητά ως παραλλαγές σε δύο διαστάσεις: διέγερση και σθένος (Ekman & Davidson, 1994).

Εν γένει, και πέρα από την παραπάνω παράθεση μοντέλων, η γνωστική ψυχολογία και οι θεωρίες της προσωπικότητας παρέχουν διάφορες ιδιαίτερες οπτικές για τα συναισθήματα που αποκλίνουν από τις βιολογικές και νευροψυχολογικές απόψεις.

Στη γνωστική ψυχολογία, παραδοσιακά τα συναισθήματα θεωρούνται ως γνωστικές εκτιμήσεις περιβαλλοντικών ερεθισμάτων, με βάση τις πεποιθήσεις, τις προσδοκίες και τους στόχους μας (Lazarus, 1991). Σύμφωνα με αυτή την άποψη, τα συναισθήματα δεν είναι άμεσες απαντήσεις σε ερεθίσματα αλλά διαμορφώνονται από τις ερμηνείες μας για αυτά τα ερεθίσματα. Η γνωστική θεωρία αξιολόγησης του Lazarus αποτελεί παράδειγμα αυτής της οπτικής, δίνοντας έμφαση στο ρόλο των γνωστικών διεργασιών στις συναισθηματικές εμπειρίες. Ο Lazarus (1991) προτείνει μια γνωστική θεωρία αξιολόγησης του συναισθήματος, δίνοντας έμφαση στο ρόλο που παίζουν οι γνωστικές διαδικασίες στη διαμόρφωση των συναισθηματικών εμπειριών. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, τα συναισθήματα προκύπτουν από τις εκτιμήσεις μας για τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα με βάση τις πεποιθήσεις, τις προσδοκίες και τους στόχους μας, προσφέροντας μια πιο γνωστική και υποκειμενική άποψη των συναισθημάτων από τις βιολογικές και νευροψυχολογικές προοπτικές.

Ο Gross (2013) εξετάζει το αναδυόμενο πεδίο της ρύθμισης των συναισθημάτων, το οποίο δίνει έμφαση στις γνωστικές και συμπεριφορικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν τα άτομα για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Αυτή η προοπτική υπογραμμίζει το ρόλο των γνωστικών διαδικασιών στη διαμόρφωση συναισθηματικών εμπειριών, προσφέροντας μια πιο ενεργή και προσαρμοστική άποψη των συναισθημάτων από τις βιολογικές και νευροψυχολογικές προοπτικές.

Η Barrett (2017) παρουσιάζει μια προκλητική θεωρία των συναισθημάτων που αμφισβητεί τις παραδοσιακές απόψεις για τα συναισθήματα ως βασικά, καθολικά και βιολογικά καθορισμένα. Αντίθετα, προτείνει ότι τα συναισθήματα κατασκευάζονται από τον εγκέφαλο μέσω της ενσωμάτωσης αισθητηριακών, γνωστικών και κοινωνικών πληροφοριών. Αυτή η οπτική προσφέρει μια πιο δυναμική και εξαρτώμενη από το πλαίσιο άποψη των συναισθημάτων από τις βιολογικές και νευροψυχολογικές απόψεις.

Στις κύριες θεωρίες προσωπικότητας, τα συναισθήματα θεωρούνται αναπόσπαστα στοιχεία της προσωπικότητάς μας και τα πρότυπα συμπεριφοράς μας. Για παράδειγμα, το μοντέλο προσωπικότητας των Big Five περιλαμβάνει το χαρακτηριστικό του νευρωτισμού,

που σχετίζεται με συναισθηματική αστάθεια και αρνητικό συναίσθημα (McCrae & John, 1992).

Όσον αφορά τις φιλοσοφικές παραδόσεις, η σύγχρονη ψυχολογική αφήγηση για τα συναισθήματα ευθυγραμμίζεται επίσης καλά με τη γνωστική θεωρία περί των συναισθημάτων. Αυτή η οπτική δίνει έμφαση στις γνωστικές πτυχές των συναισθηματικών εμπειριών και στο ρόλο των νοητικών αναπαραστάσεων στη διαμόρφωση των συναισθημάτων. Αυτή η άποψη αντιστοιχεί επίσης με την παράδοση της γνωστικής επιστήμης, η οποία επιδιώκει να κατανοήσει το μυαλό και τις νοητικές διεργασίες μέσω της επεξεργασίας πληροφοριών και των υπολογιστικών φακών.

Ωστόσο, η ψυχολογική αφήγηση για τα συναισθήματα ενσωματώνει και άλλες φιλοσοφικές παραδόσεις, όπως η φαινομενολογία και ο υπαρξισμός. Αυτές οι παραδόσεις υπογραμμίζουν την υποκειμενική και ενσωματωμένη φύση των συναισθηματικών εμπειριών και τον ρόλο των συναισθημάτων στη διαμόρφωση της αίσθησης του νοήματος και της αξίας στη ζωή (Sartre, 1943). Έτσι, η σύγχρονη ψυχολογική αφήγηση των συναισθημάτων πληροφορείται από πολλαπλές φιλοσοφικές προοπτικές, συμβάλλοντας στην κατανόηση της φύσης και του ρόλου των συναισθημάτων στην ανθρώπινη εμπειρία.

Τα συναισθήματα στη σύγχρονη θεραπευτική οπτική της Γνωσιακής Ψυχοθεραπείας

Η γνωσιακή ψυχοθεραπεία είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας που δίνει έμφαση στο ρόλο των σκέψεων, των πεποιθήσεων και των στάσεων στην εμπειρία των συναισθημάτων και στην ανάπτυξη ψυχολογικών ζητημάτων. Υπάρχουν πολλές σημαντικές απόψεις στη βιβλιογραφία της γνωσιακής ψυχοθεραπείας σχετικά με τα συναισθήματα, οι οποίες σκιαγραφούνται παρακάτω.

Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεωρία προτείνει ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από την ερμηνεία ή την εκτίμηση ενός ατόμου ενός συγκεκριμένου γεγονότος ή κατάστασης, με ψυχολογικά προβλήματα που πηγάζουν από δυσπροσαρμοστικά πρότυπα σκέψης και συμπεριφοράς (Beck, 1976). Ο Aaron Beck, πρωτοπόρος στη γνωσιακή θεραπεία, υποστήριξε ότι οι αρνητικές σκέψεις και πεποιθήσεις μπορούν να οδηγήσουν στην ανάπτυξη αρνητικών συναισθημάτων.

Μια άλλη εξέχουσα άποψη στη γνωστική ψυχοθεραπεία είναι το γνωστικό-συναισθηματικό μοντέλο, το οποίο υποδηλώνει ότι τα συναισθήματα είναι αποτέλεσμα τόσο γνωστικών όσο και φυσιολογικών διαδικασιών. Η αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών των δύο συστημάτων πιστεύεται ότι προκαλεί ψυχολογικά προβλήματα (Wolpe, 1969). Αυτή η

άποψη συνδέεται συχνά με τον Joseph Wolpe, ο οποίος ανέπτυξε τις πρώτες μορφές θεραπείας συμπεριφοράς και υποστήριξε ότι τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να μειωθούν αλλάζοντας τις υποκείμενες φυσιολογικές διεργασίες που τα προκαλούν.

Η γνωστική-διαπροσωπική θεωρία υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από την αλληλεπίδραση μεταξύ γνωστικών διαδικασιών, διαπροσωπικών σχέσεων και περιβαλλοντικών παραγόντων, με ψυχολογικά προβλήματα που αναπτύσσονται από δυσπροσαρμοστικά πρότυπα διαπροσωπικής συμπεριφοράς (J. Beck, 1995). Αυτή η άποψη αποδίδεται από την Judith Beck, η οποία έχει αναπτύξει μια μορφή γνωστικής θεραπείας ειδικά σχεδιασμένη για την αντιμετώπιση διαπροσωπικών ζητημάτων.

Αυτές οι οπτικές προσφέρουν ιδέες για τη φύση των συναισθημάτων και τον ρόλο τους στην ανάπτυξη ψυχολογικών προβλημάτων και προφανώς έχουν επηρεάσει διάφορες προσεγγίσεις στη θεραπεία συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένης της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας και άλλων μορφών ψυχοθεραπείας.

Μια κριτική σύνοψη: Προβλήματα για την φιλοσοφική επάρκεια των κυρίαρχων επιστημονικών ψυχολογικών και κλινικών απόψεων για τα συναισθήματα

Ενώ η κύρια επιστημονική προσέγγιση των συναισθημάτων, η οποία περιλαμβάνει τόσο τις ιατροβιολογικές επιστήμες όσο και τις ψυχολογικές/ψυχοθεραπευτικές θεωρίες, έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο στην κατανόηση και τη θεραπεία των συναισθηματικών διαταραχών, έχει συχνά επικριθεί επειδή δεν δίνει επαρκή έμφαση στην εννοιολογική σαφήνεια και τη φιλοσοφική αυστηρότητα (Damasio, 1994· Russell, 1991·Kring & Sloan, 2009· Scherer, 2000). Ως αποτέλεσμα, πολλοί όροι και έννοιες που χρησιμοποιούνται σε αυτούς τους τομείς μπορεί να δανειστούν από τη λαϊκή ψυχολογία ή να οριστούν ανεπαρκώς, οδηγώντας σε πιθανές παρεξηγήσεις και περιορισμούς στην κατανόηση των συναισθημάτων και του ρόλου τους στην ψυχική υγεία.

Ένα ζήτημα με την κυρίαρχη επιστημονική προσέγγιση είναι η εξάρτησή της από απλοϊκές και αναγωγικές αντιλήψεις των συναισθημάτων, που συχνά μειώνει τις σύνθετες συναισθηματικές εμπειρίες σε απλές φυσιολογικές αποκρίσεις ή χημικές ανισορροπίες (Damasio, 1994). Αυτό μπορεί να περιορίσει την κατανόησή μας για την περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ των συναισθημάτων, της γνώσης και της συμπεριφοράς. Επιπλέον, η εστίαση αποκλειστικά σε βιολογικές πτυχές των συναισθημάτων μπορεί ακούσια να

διαωνίσει τον δυϊσμό νου-σώματος που μαστίζει από καιρό τη μελέτη των συναισθημάτων, περιορίζοντας την ικανότητά μας να αναπτύξουμε μια πιο ολοκληρωμένη και ολοκληρωμένη κατανόηση των συναισθηματικών διαδικασιών και των συνεπειών τους στην ψυχική υγεία και ευεξία. .

Μια άλλη πρόκληση με την επιστημονική προσέγγιση των συναισθημάτων είναι η υπόθεσή της για ένα οικουμενικό σύνολο βασικών συναισθημάτων, το οποίο μπορεί να μην λαμβάνει υπόψη τις πολιτισμικές παραλλαγές και αποχρώσεις στη συναισθηματική εμπειρία και έκφραση (Russell, 1991). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε υπεραπλούστευση της συναισθηματικής διαφορετικότητας και να εμποδίσει τη διαπολιτισμική κατανόηση. Επιπλέον, η υπερβολική εξάρτηση από ένα παγκόσμιο σύνολο βασικών συναισθημάτων μπορεί να περιορίσει την ανάπτυξη πολιτισμικά ευαίσθητων και κατάλληλων θεραπευτικών παρεμβάσεων, οδηγώντας δυνητικά σε λιγότερο αποτελεσματικές θεραπείες για άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο.

Η κυρίαρχη επιστημονική προσέγγιση των συναισθημάτων συχνά παραμελεί τον ρόλο του προσωπικού νοήματος και των υποκειμενικών εμπειριών ενώ επικεντρώνεται σε αντικειμενικές μετρήσεις και μετρήσιμα δεδομένα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ελλιπή κατανόηση των συναισθημάτων και των επιπτώσεών τους στη ζωή των ατόμων. Επιπλέον, αυτή η εστίαση στις αντικειμενικές μετρήσεις μπορεί να συμβάλει στην υπεραπλούστευση των συναισθημάτων, αποσπώντας τα από τις συγκεκριμένες συνθήκες και τις προσωπικές ιστορίες που τα γεννούν. Αυτό θα μπορούσε να περιορίσει την κατανόησή μας για το πώς λειτουργούν τα συναισθήματα στη ζωή των ατόμων και να υπονομεύσει την ανάπτυξη εξατομικευμένων θεραπευτικών παρεμβάσεων.

Η κύρια επιστημονική προσέγγιση συχνά προϋποθέτει μια σαφή διάκριση μεταξύ «φυσιολογικών» και «παθολογικών» συναισθημάτων, τα οποία μπορεί να μην αντικατοπτρίζουν με ακρίβεια την περίπλοκη και δυναμική φύση των συναισθηματικών εμπειριών (Kring & Sloan, 2009). Με την τήρηση αυτής της άκαμπτης ταξινόμησης, η επιστημονική προσέγγιση μπορεί να επιβάλει τεχνητά όρια στην κατανόησή μας των συναισθημάτων, εμποδίζοντας ενδεχομένως την ανάπτυξη πιο διαφοροποιημένων και ευέλικτων επιλογών θεραπείας. Επιπλέον, η φυσιολογική-παθολογική διάκριση μπορεί να συμβάλει στο στιγματισμό και την περιθωριοποίηση ατόμων με συναισθηματικές διαταραχές, ενισχύοντας τα στερεότυπα για ψυχικές ασθένειες και περιορίζοντας ενδεχομένως την πρόσβαση στην κατάλληλη φροντίδα και υποστήριξη.

Τέλος, η κύρια επιστημονική προσέγγιση των συναισθημάτων συχνά παραμελεί τα φιλοσοφικά θεμέλια και τις επιπτώσεις των θεωριών της, οδηγώντας σε έλλειψη

εννοιολογικής σαφήνειας και συνοχής στη μελέτη των συναισθημάτων (Scherer, 2000). Μια πιο φιλοσοφικά τεκμηριωμένη προσέγγιση στη μελέτη των συναισθημάτων θα μπορούσε να βοηθήσει στην αποσαφήνιση αυτών των υποκείμενων υποθέσεων και στην προώθηση ενός πιο αυστηρού και συνεπούς εννοιολογικού πλαισίου για την κατανόηση των συναισθηματικών διαδικασιών, οδηγώντας ενδεχομένως σε πιο αποτελεσματικές και στοχευμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις για συναισθηματικές διαταραχές.

Ο Zachar (2000) αμφισβητεί την υπόθεση ότι οι ψυχιατρικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένων των συναισθηματικών διαταραχών, είναι φυσικά είδη που μπορούν να οριστούν αντικειμενικά και να μελετηθούν. Ο συγγραφέας υποστηρίζει ότι οι ψυχιατρικές διαταραχές είναι αντίθετα κοινωνικές κατασκευές που επηρεάζονται από πολιτιστικούς, ιστορικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Αυτή η προοπτική υπογραμμίζει την ανάγκη για μεγαλύτερη φιλοσοφική και εννοιολογική σαφήνεια στη μελέτη των συναισθημάτων στην ψυχιατρική. Με παρόμοιο τρόπο, ο Wilkes (1986) ασκεί κριτική στην έννοια της ψυχικής διαταραχής στην ψυχιατρική, συμπεριλαμβανομένης της έννοιας της συναισθηματικής διαταραχής. Υποστηρίζει ότι η έννοια της ψυχικής διαταραχής είναι εγγενώς ασαφής και υποκειμενική και ότι τα όρια μεταξύ φυσιολογικών και μη φυσιολογικών συναισθημάτων είναι δύσκολο να καθοριστούν. Αυτή η προοπτική υπογραμμίζει την ανάγκη για μεγαλύτερη φιλοσοφική και εννοιολογική σαφήνεια στη μελέτη των συναισθημάτων στην ψυχιατρική.

Συμπερασματικά, ενώ η κύρια επιστημονική προσέγγιση των συναισθημάτων έχει σημειώσει σημαντική πρόοδο στην κατανόηση και τη θεραπεία των συναισθηματικών διαταραχών, συχνά υπολείπεται όσον αφορά την εννοιολογική σαφήνεια, τη φιλοσοφική αυστηρότητα και την πολιτισμική ευαισθησία (Damasio, 1994; Russell, 1991; Kring & Sloan, 2009; Scherer, 2000). Η αντιμετώπιση αυτών των περιορισμών ενσωματώνοντας μια πιο φιλοσοφικά τεκμηριωμένη προσέγγιση, λαμβάνοντας υπόψη τις πολιτισμικές παραλλαγές και την αναγνώριση της σημασίας του προσωπικού νοήματος και των υποκειμενικών εμπειριών στη μελέτη των συναισθημάτων θα μπορούσε να βοηθήσει στην προώθηση μιας πιο ολοκληρωμένης και λεπτής κατανόησης των συναισθηματικών διαδικασιών, οδηγώντας τελικά σε πιο αποτελεσματικές και στοχευμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις για συναισθηματικές διαταραχές.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η αμφίδρομη επιστημική σχέση ανάμεσα στη φιλοσοφία των συναισθημάτων και τις εμπειρικές επιστήμες των συναισθημάτων

Ιδέες για μια φιλοσοφικά πιο ενήμερη ψυχιατρική και μια ψυχιατρικά πιο ενήμερη φιλοσοφία.

Το ουσιώδες αίτημα της παρούσας διπλωματικής εργασίας αφορά την ανάπτυξη επιχειρηματολογίας υπέρ μιας διαλεκτικής γνωσιολογικής αλληλεπίδρασης ανάμεσα στη φιλοσοφία, την ψυχολογία και την ψυχιατρική, με στόχο μια φιλοσοφικά πιο ενήμερη ψυχιατρική και μια ψυχιατρικά πιο ενήμερη φιλοσοφία των συναισθημάτων. Στο 2ο μέρος της εργασίας αυτής, αρχικά αναπτύσσονται ιδέες αναφορικά με τι φωτίζει επιστημικά η φιλοσοφική ανάλυση των συναισθημάτων μέσα από κοινά μοτίβα που προκύπτουν από την μελέτη των διαφόρων προσεγγίσεων στη φιλοσοφία των συναισθημάτων, με τρόπο ώστε να δοθούν πιο φιλοσοφικά ενήμερες κατευθύνσεις στην εμπειρική και κλινική έρευνα για τα συναισθήματα. Αντίστοιχα αναπτύσσονται ενδεικτικά παραδείγματα από την ψυχοπαθολογία και τη θεραπευτική των συναισθημάτων, με τρόπο ώστε να δοθούν πιο επιστημονικά ενήμερες κατευθύνσεις στη φιλοσοφική έρευνα για τα συναισθήματα και τη φιλοσοφική επεξεργασία των σχετικών εννοιών. Η διπλωματική καταλήγει στην υποστήριξη της άποψης πως προκύπτει μια σημαντική επιστημική διαλεκτική ανάμεσα στη φιλοσοφία των συναισθημάτων και την κλινική των συναισθημάτων που μπορεί να καθοδηγήσει και να εκλεπτύνει τη γνώση μας για τη συναισθηματική νοητική λειτουργία.

Πως φωτίζεται επιστημικά μια φιλοσοφικά ενήμερη θεραπευτική των συναισθημάτων;

Φιλοσοφικά θεμέλια της γνωσιακής ψυχοθεραπείας

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) είναι μια ευρέως χρησιμοποιούμενη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση που επιδιώκει να εντοπίσει και να τροποποιήσει δυσλειτουργικές σκέψεις, συμπεριφορές και συναισθήματα για τη βελτίωση της ψυχικής

υγείας και λειτουργικότητας. Εξετάζοντας τα φιλοσοφικά της θεμέλια, τα οποία μπορούν να εντοπιστούν σε διάφορες παραδόσεις και θεωρίες στην ιστορία της φιλοσοφίας, συμπεριλαμβανομένης της αρχαίας στωικής φιλοσοφίας, της φιλοσοφίας του νου και της φιλοσοφίας της επιστήμης, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τις θεωρητικές υποθέσεις και αρχές που καθοδηγούν την ανάπτυξη και την πρακτική της CBT.

Η CBT επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις αρχές της Στωικής φιλοσοφίας, η οποία δίνει έμφαση στο ρόλο της ορθολογικής σκέψης στη διαχείριση των συναισθημάτων και την υπέρβαση της ψυχολογικής δυσφορίας (Robertson, 2010). Οι Στωικοί φιλόσοφοι υποστήριξαν ότι οι συναισθηματικές μας αντιδράσεις καθορίζονται κυρίως από τις πεποιθήσεις και τις κρίσεις μας και ότι αλλάζοντας αυτές τις πεποιθήσεις, μπορούμε να αλλάξουμε τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις σε καταστάσεις.

Με ρίζες επίσης στη φιλοσοφική παράδοση του εμπειρισμού, η CBT τονίζει τη σημασία της συλλογιστικής που βασίζεται σε στοιχεία και την εξάρτηση από την εμπειρική παρατήρηση και τον πειραματισμό για την απόκτηση γνώσης (Beck, 1979). Αυτή η δέσμευση στον εμπειρισμό διαμορφώνει την ανάπτυξη τεχνικών CBT, οι οποίες βασίζονται στην επιστημονική έρευνα και έχουν σχεδιαστεί για να δοκιμάζονται και να τελειοποιούνται μέσω της κλινικής πρακτικής.

Η φιλοσοφία του νου παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη CBT, καθώς η θεραπεία επικεντρώνεται στην ιδέα ότι τα ψυχικά φαινόμενα, όπως οι σκέψεις, οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματα, είναι αλληλένδετα και μπορούν να σχετίζονται αιτιολογικά με την ψυχολογική δυσφορία. Κατανοώντας τη φύση αυτών των ψυχικών φαινομένων και τις σχέσεις τους, η CBT στοχεύει να παρέμβει σε αυτές τις αιτιακές αλυσίδες και να προωθήσει υγιέστερα πρότυπα σκέψης και συναισθηματικής ρύθμισης.

Η CBT βασίζεται ακόμη στη φιλοσοφία της γλώσσας, καθώς υποθέτει ότι τα νοήματα που αποδίδουμε σε καταστάσεις και εμπειρίες παίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση των συναισθηματικών αντιδράσεων και συμπεριφορών μας (Beck & Haigh, 2014). Εξετάζοντας τη γλώσσα και τις γνωστικές δομές που χρησιμοποιούμε για να ερμηνεύσουμε τις εμπειρίες μας, η CBT επιδιώκει να εντοπίσει και να αμφισβητήσει δυσπροσαρμοστικά μοτίβα σκέψης που συμβάλλουν στην ψυχολογική δυσφορία.

Τέλος, η φιλοσοφία της επιστήμης σχετίζεται με τη μεθοδολογία της CBT, καθώς η θεραπεία δεσμεύεται στη συνεχή βελτίωση και προσαρμογή των μεθόδων και τεχνικών της ως απάντηση σε νέα επιστημονικά στοιχεία και κλινικές ιδέες (Hofmann & Asmundson, 2018). Αυτή η δέσμευση για την επιστημονική πρόοδο και τη συνεχή βελτίωση των

θεραπευτικών πρακτικών αντανακλά τις αξίες της κριτικής σκέψης, του σκεπτικισμού και της ανοιχτής έρευνας που είναι κεντρικές αξίες στη φιλοσοφία της επιστήμης.

Φιλοσοφία των συναισθημάτων και γνωσιακή ψυχοθεραπεία

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που εστιάζει στο να βοηθήσει τα άτομα να αναγνωρίσουν και να αλλάξουν τις αρνητικές σκέψεις και συμπεριφορές τους, με στόχο τη βελτίωση της συναισθηματικής τους ευεξίας. Αρκετές θεωρίες στη φιλοσοφία των συναισθημάτων μπορούν να παρέχουν θεωρητική υποστήριξη για αυτήν την προσέγγιση.

Για παράδειγμα, ορισμένοι φιλόσοφοι υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα επηρεάζονται όχι μόνο από εξωτερικά γεγονότα αλλά και από τις πεποιθήσεις, τις αξίες και τις προσδοκίες μας (Solomon, 2003). Αυτή η άποψη ευθυγραμμίζεται με την έμφαση της CBT στον ρόλο των αρνητικών σκέψεων και πεποιθήσεων στη διαμόρφωση συναισθηματικών εμπειριών.

Μια άλλη σχετική θεωρία στη φιλοσοφία των συναισθημάτων είναι η ιδέα ότι τα συναισθήματα ενσαρκώνονται και κατασκευάζονται κοινωνικά (Parkinson, Fischer, & Manstead, 2005). Αυτή η οπτική υποδηλώνει ότι τα συναισθήματα επηρεάζονται τόσο από το μυαλό και το σώμα του ατόμου, όσο και από το κοινωνικό περιβάλλον. Αυτή η αντίληψη είναι συνεπής με την έμφαση στη CBT στη σημασία των ατομικών και κοινωνικών παραγόντων στη διαμόρφωση συναισθηματικών εμπειριών.

Επιπλέον, ορισμένοι φιλόσοφοι υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα δεν είναι παθητικές αντιδράσεις σε γεγονότα αλλά ενεργητικές αντιδράσεις που διαμορφώνουν την αντίληψή μας για τον κόσμο (Frijda, 1986). Αυτή η άποψη υποστηρίζει την προσέγγιση CBT, η οποία στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα να αλλάξουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες αλλάζοντας τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους.

Συνοψίζοντας, αρκετά θεωρητικά πλαίσια στη φιλοσοφία των συναισθημάτων παρέχουν υποστήριξη για την ψυχοθεραπεία CBT. Αυτά τα πλαίσια τονίζουν τη σημασία των πεποιθήσεων, των αξιών και των προσδοκιών στη διαμόρφωση συναισθηματικών εμπειριών, την ενσώματη και κοινωνικά κατασκευασμένη φύση των συναισθημάτων και τον ενεργό ρόλο των συναισθημάτων στη διαμόρφωση της αντίληψής μας για τον κόσμο.

Φαινομενολογικές φιλοσοφικές προσεγγίσεις των συναισθημάτων και ψυχοθεραπεία

Οι φαινομενολογικές φιλοσοφικές προσεγγίσεις των συναισθημάτων έχουν επηρεάσει βαθιά την ψυχοθεραπεία δίνοντας έμφαση στην υποκειμενική εμπειρία, τη σημασία της κατανόησης της οπτικής γωνίας ενός ατόμου και τη διασύνδεση των συναισθημάτων, των σκέψεων και των συμπεριφορών. Με επίκεντρο τις βιωμένες εμπειρίες των ατόμων και τις μοναδικές τους ερμηνείες της συναισθηματικής τους ζωής, οι φαινομενολογικές προσεγγίσεις έχουν ενημερώσει και εμπλουτίσει διάφορες θεραπευτικές μεθόδους και παρεμβάσεις, οδηγώντας σε μια πιο ολοκληρωμένη και λεπτή κατανόηση των ανθρώπινων συναισθημάτων και του ρόλου τους στην ψυχική υγεία.

Οι φαινομενολογικές προσεγγίσεις έχουν διαμορφώσει την ανάπτυξη ανθρωπιστικών και υπαρξιακών ψυχοθεραπειών, εστιάζοντας στην κατανόηση της υποκειμενικής εμπειρίας του ατόμου και στην ενθάρρυνση της προσωπικής ανάπτυξης και αυτοπραγμάτωσης (Rogers, 1951). Εξετάζοντας τα συναισθήματα στο πλαίσιο των βιωμένων εμπειριών, αξιών και στόχων ενός ατόμου, αυτές οι θεραπείες προσπαθούν να προωθήσουν μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού και να διευκολύνουν την ουσιαστική αλλαγή (Rogers, 1951).

Οι φαινομενολογικές οπτικές έχουν επίσης συνεισφέρει στην ανάπτυξη της θεραπείας με επίκεντρο το συναίσθημα (EFT), μια θεραπευτική προσέγγιση που υπογραμμίζει τη σημασία της συναισθηματικής επεξεργασίας και το μετασηματιστικό δυναμικό των συναισθημάτων (Greenberg, 2004). Εστιάζοντας στην υποκειμενική εμπειρία και έκφραση των συναισθημάτων, το EFT βοηθά τα άτομα να έχουν πρόσβαση και να κατανοήσουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες, ενισχύοντας την προσωπική ανάπτυξη και τη συναισθηματική θεραπεία (Greenberg, 2017).

Η φαινομενολογική προσέγγιση έχει επηρεάσει περαιτέρω την ανάπτυξη ψυχοδυναμικών θεραπειών, οι οποίες αναγνωρίζουν τη σημασία των συναισθηματικών εμπειριών και τον αντίκτυπό τους στην ψυχική υγεία (Gabbard, 2014). Διερευνώντας συναισθηματικές εμπειρίες, τόσο συνειδητές όσο και ασυνειδητές, οι ψυχοδυναμικές θεραπείες επιδιώκουν να αποκαλύψουν και να αντιμετωπίσουν τις υποκείμενες συναισθηματικές συγκρούσεις που συμβάλλουν στην ψυχολογική δυσφορία (Gabbard, 2014).

Η φαινομενολογική φιλοσοφία έχει ενημερώσει προσεγγίσεις ψυχοθεραπείας που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, τονίζοντας τη σημασία της καλλιέργειας της επίγνωσης της παρούσας στιγμής και της μη επικριτικής αποδοχής των συναισθηματικών εμπειριών (Kabat-Zinn, 1990). Ενθαρρύνοντας τα άτομα να παρατηρούν και να αποδέχονται τα

συναισθήματά τους καθώς προκύπτουν, οι θεραπείες που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα καλλιεργούν τη συναισθηματική ρύθμιση και την ανθεκτικότητα (Kabat-Zinn, 1990).

Τέλος, η φαινομενολογική προσέγγιση έχει διαμορφώσει την ανάπτυξη αφηγηματικών θεραπειών, εστιάζοντας στην κατανόηση και την επανερμηνεία των ιστοριών που λένε τα άτομα για τη ζωή και τις συναισθηματικές τους εμπειρίες (White & Epston, 1990). Βοηθώντας τα άτομα να ανασυνθέσουν τις αφηγήσεις τους και αναπτύσσοντας νέους τρόπους κατανόησης των συναισθημάτων τους, οι αφηγηματικές θεραπείες διευκολύνουν την προσωπική ανάπτυξη και τη συναισθηματική ευημερία (White & Epston, 1990).

Φιλοσοφία των συναισθημάτων και λοιπά μοντέλα ψυχοθεραπείας

Αναφορικά με κάποια άλλα σημαντικά μοντέλα ψυχοθεραπείας, όπως η θεραπεία Gestalt, μια μορφή ψυχοθεραπείας που αναδεικνύει την παρούσα στιγμή και την υποκειμενική εμπειρία του ατόμου στη διαμόρφωση συναισθηματικών και συμπεριφορικών θεμάτων, οι τρέχουσες θεωρίες στη φιλοσοφία των συναισθημάτων, που θα μπορούσαν να παρέχουν θεωρητική υποστήριξη για τη θεραπεία Gestalt, περιλαμβάνουν την ιδέα ότι τα συναισθήματα επηρεάζονται από τις πεποιθήσεις, τις αξίες και τις προσδοκίες μας, δίνοντας έμφαση στα ατομικά πρότυπα σκέψης στη διαμόρφωση συναισθηματικών εμπειριών (Ratcliffe, 2008). Μια άλλη θεωρία προτείνει ότι τα συναισθήματα ενσαρκώνονται και κατασκευάζονται κοινωνικά, υπογραμμίζοντας τη σημασία ατομικών και κοινωνικών παραγόντων στη διαμόρφωση συναισθηματικών εμπειριών (Fuchs & Koch, 2014). Επιπρόσθετα, ορισμένοι φιλόσοφοι υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα διαμορφώνουν ενεργά την αντίληψή μας για τον κόσμο, με απήχηση με την εστίαση της Θεραπείας Gestalt στην αλλαγή των συναισθηματικών εμπειριών μέσω της αλλαγής των αντιλήψεων για τον κόσμο γύρω τους (Goldie, 2000).

Τέλος - και ακροθιγώς - αν μιλήσουμε για την ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία, αυτή περιγράφεται βιβλιογραφικά να φιλοδοξεί στο να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν και να επιλύσουν τις ασυνείδητες συγκρούσεις και τα συναισθήματά τους για να επιτύχουν ψυχολογική υγεία και ευεξία. Οι θεωρίες στη φιλοσοφία των συναισθημάτων που είναι συμβατές με την ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία περιλαμβάνουν την επίδραση των ασυνείδητων σκέψεων και συναισθημάτων στις συναισθηματικές εμπειρίες, την ενσώματη και κοινωνικά κατασκευασμένη φύση των συναισθημάτων (Fuchs & Koch, 2014) και τον ενεργό ρόλο των συναισθημάτων στη διαμόρφωση της αντίληψής μας για τον κόσμο (Goldie, 2000). Αυτά τα πλαίσια παρέχουν υποστήριξη για την ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία

δίνοντας έμφαση στη σημασία των ασυνείδητων σκέψεων και συναισθημάτων, του σώματος και του κοινωνικού περιβάλλοντος και του δυναμικού ρόλου των συναισθημάτων στην αντίληψή μας για τον κόσμο.

Τι φωτίζει επιστημικά για τα συναισθήματα η φιλοσοφική ανάλυση των συναισθημάτων;

Η φιλοσοφική ανάλυση των συναισθημάτων είναι μια επιστημικά προνομιακή οπτική, καθώς μπορεί να χρησιμοποιήσει ως επιστημική στρατηγική τόσο μια εμπειρικά προσανατολισμένη γνωσιολογία όσο και νοητικά πειράματα στη βάση είτε καθαρά ρασιοναλιστικών θέσεων για τις νοητικές καταστάσεις είτε στη βάση μιας πιο πρωτοπρόσωπης, φαινομενολογικής αρχής, γνωσιολογικής προσπάθειας. Από την μελέτη των διαφόρων προσεγγίσεων στη φιλοσοφία των συναισθημάτων φαίνεται να προκύπτουν διάφορα σταθερά μοτίβα που οριοθετούν τη σχετική συζήτηση και μας καθοδηγούν ως προς τον προσδιορισμό ορισμένων ουσιωδών χαρακτηριστικών των συναισθημάτων, όπως λ.χ. η κεντρικότητα της φαινομενολογίας, της πρωτοπρόσωπης οπτικής και της συνοχής του εαυτού/ συνείδησης σε οποιαδήποτε θεωρία περί τα συναισθήματα, είτε δεχόμαστε είτε όχι τη δυνατότητα μιας υποπροσωπικής διάστασης του εαυτού.

Η επιστημική συμβολή της πρωτοπρόσωπης φιλοσοφικής οπτικής για τα συναισθήματα

Η φιλοσοφία των συναισθημάτων παρέχει κρίσιμες γνώσεις για την κεντρική θέση της φαινομενολογίας, την οπτική πρώτου προσώπου και τη συνοχή του εαυτού/συνείδησης στην ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης θεωρίας των συναισθημάτων. Ακόμη και όταν λαμβάνεται υπόψη η πιθανότητα μιας υποπροσωπικής διάστασης του εαυτού, μια ισχυρή κατανόηση των συναισθημάτων πρέπει να αντιμετωπίζει τις υποκειμενικές και βιωματικές πτυχές των συναισθημάτων, οι οποίες είναι βαθιά συνυφασμένες με την κατανόηση του εαυτού και της συνείδησης. Εξετάζοντας αυτές τις πτυχές, η φιλοσοφία των συναισθημάτων μπορεί να μας βοηθήσει να αναπτύξουμε μια πιο λεπτή και ολοκληρωμένη κατανόηση των συναισθηματικών φαινομένων.

Μια βασική συνεισφορά της φιλοσοφίας των συναισθημάτων είναι η έμφαση στη φαινομενολογία, η μελέτη της υποκειμενικής εμπειρίας, η οποία βοηθά στην κατανόηση των ποιοτικών πτυχών των συναισθηματικών εμπειριών και πώς διαφέρουν από άλλα ψυχικά

φαινόμενα, όπως σκέψεις και αισθήσεις (Ratcliffe, 2008). Εστιάζοντας στην οπτική του πρώτου προσώπου, η φιλοσοφία των συναισθημάτων μας επιτρέπει να εξερευνήσουμε τη μοναδική και προσωπική φύση των συναισθηματικών εμπειριών, παρέχοντας μια πλουσιότερη κατανόηση των υποκειμενικών πτυχών των συναισθημάτων και του τρόπου με τον οποίο σχετίζονται με την προσωπική ταυτότητα και την αυτοκατανόηση (Solomon, 2004).

Επιπλέον, η φιλοσοφία των συναισθημάτων φωτίζει τον ρόλο του εαυτού/συνοχής και της συνείδησης στις συναισθηματικές εμπειρίες, δίνοντας έμφαση στους τρόπους με τους οποίους τα συναισθήματα συμβάλλουν στην ενότητα και οργάνωση του εαυτού, καθώς και στη δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ συναισθημάτων, γνώσης και συνείδησης (Gallagher & Zahavi, 2008). Η διερεύνηση του ρόλου των συναισθημάτων στην αυτογνωσία και την αυτοσυνείδηση μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε πώς τα συναισθήματα συμβάλλουν στην αίσθηση του εαυτού μας, διαμορφώνοντας την κατανόησή μας για τα συναισθήματά μας και πώς σχετίζονται με τις ευρύτερες εμπειρίες και την αυτοαντίληψη μας.

Τέλος, η φιλοσοφία των συναισθημάτων μπορεί να αποσαφηνίσει τη σχέση μεταξύ των συναισθημάτων και της υποπροσωπικής διάστασης του εαυτού εξετάζοντας πώς οι υποπροσωπικές διαδικασίες και δομές μπορούν να επηρεάσουν και να διαμορφώσουν συναισθηματικές εμπειρίες, ενώ παράλληλα αναγνωρίζει την κεντρική θέση της φαινομενολογίας και την προοπτική πρώτου προσώπου στην κατανόηση των συναισθημάτων (Clark, 2013).

Η προοπτική του πρώτου προσώπου και η υποπροσωπική θεώρηση των συναισθημάτων παραμένουν θέματα συνεχούς συζήτησης και συζήτησης εντός της φιλοσοφίας του νου και της ψυχολογίας. Διάφορα έργα διερευνούν αυτές τις διαφορετικές προσεγγίσεις για την κατανόηση των συναισθημάτων. Ο Paul E. Griffiths (1997) παρουσιάζει μια κριτική ανάλυση της έννοιας των συναισθημάτων, υποστηρίζοντας ότι γίνονται καλύτερα κατανοητά ως πολυεπίπεδα, περίπλοκα φαινόμενα που αφορούν και τα δύο σε πρώτο πρόσωπο. εμπειρίες και υποπροσωπικές διαδικασίες. Ο Griffiths χρησιμοποιεί τον όρο «υποπροσωπικό» για να αναφερθεί σε εξηγήσεις που αποδίδουν ψυχολογικά φαινόμενα κάτω από το επίπεδο του ατόμου, όπως νευρικές διεργασίες ή γενετικούς παράγοντες. Ισχυρίζεται ότι οι υποπροσωπικές εξηγήσεις είναι απαραίτητες για την κατανόηση των προγραμμάτων επηρεασμού, αλλά αρνείται ότι τα υψηλότερα γνωστικά συναισθήματα μπορούν να εξηγηθούν υποπροσωπικά, καθώς περιλαμβάνουν περίπλοκες αλληλεπιδράσεις μεταξύ εννοιών, κανόνων και αξιών σε προσωπικό επίπεδο.

Η Christine Tappolet (2016) υποστηρίζει την άποψη των συναισθημάτων σε πρώτο πρόσωπο, τονίζοντας τον ρόλο τους στη διαμόρφωση των αξιών και των πράξεών μας. Υπερασπίζεται την αντιληπτική θεωρία των συναισθημάτων και διακρίνει τις συναισθηματικές αντιδράσεις και τις συναισθηματικές στάσεις, υποστηρίζοντας ότι και τα δύο είδη συναισθηματικών αντιδράσεων μπορεί να είναι αντιληπτικής φύσης, αλλά διαφέρουν ως προς τον βαθμό πολυπλοκότητας και αξιοπιστίας τους.

Η συζήτηση μεταξύ των πρωτοπροσωπικών και τριτοπρόσωπων απόψεων των συναισθημάτων είναι μια μακροχρόνια συζήτηση στη φιλοσοφία του νου και στην ψυχολογία. Έργα όπως «The Emotions: A Philosophical Exploration» του Peter Goldie (2000) και «The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness» του Antonio Damasio (1999) υπερασπίζονται την άποψη πρώτου προσώπου και τονίζουν τη σημασία των υποκειμενικών εμπειριών στην κατανόηση των λειτουργιών του νου.

Η επιστημική συμβολή της φιλοσοφικής διερεύνησης της φύσης των συναισθημάτων ως νοητικών ειδών

Η αποσαφήνιση των όρων που περιγράφουν και των νοητικών ειδών που συνιστούν τα συναισθήματα αποτελεί προϋπόθεση για οποιαδήποτε συνεκτική κατανόηση των συναισθημάτων με φιλοσοφικά ενήμερο τρόπο, έτσι ώστε να εντάσσεται σε μια φιλοσοφικά συμπαγή περιγραφή, χωρίς αντιφάσεις και αμφισημίες. Η φιλοσοφία των συναισθημάτων παίζει καθοριστικό ρόλο στην αποσαφήνιση των όρων και των εννοιών που περιγράφουν και κατηγοριοποιούν τα συναισθήματα, συμβάλλοντας στη συνεκτική κατανόηση των συναισθηματικών φαινομένων. Συμμετέχοντας σε μια φιλοσοφικά τεκμηριωμένη προσέγγιση, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι η κατανόησή μας για τα συναισθήματα είναι συνεπής, απαλλαγμένη από αντιφάσεις και ασάφειες και ενσωματωμένη σε ένα ευρύτερο πλαίσιο ψυχικών φαινομένων. Αυτή η φιλοσοφική βάση είναι απαραίτητη για την προώθηση της γνώσης μας για τα συναισθήματα και τον ρόλο τους στην ανθρώπινη γνώση, συμπεριφορά και ευημερία.

Μια κρίσιμη συμβολή της φιλοσοφίας των συναισθημάτων είναι η αποσαφήνιση των εννοιών και των ορισμών που σχετίζονται με συναισθηματικά φαινόμενα, όπως η διάκριση μεταξύ συναισθημάτων και διαθέσεων, και των διαφόρων διαστάσεων των συναισθημάτων, όπως το σθένος, η διέγερση και η αξιολόγηση (Prinz, 2004). Επιπλέον, παρέχοντας ένα εννοιολογικό πλαίσιο για την κατανόηση των συναισθημάτων, η φιλοσοφία των

συναισθημάτων μπορεί να καθοδηγήσει την εμπειρική έρευνα στην ψυχολογία και τη νευροεπιστήμη, διασφαλίζοντας ότι οι μελέτες βασίζονται σε σαφώς καθορισμένες δομές και αποφεύγοντας πιθανές παγίδες που προκύπτουν από διφορούμενες ή αντιφατικές έννοιες (Deonna & Teroni, 2012).

Η φιλοσοφία των συναισθημάτων συμβάλλει επίσης στην ανάπτυξη συνεκτικών θεωριών των συναισθηματικών φαινομένων, όπως η θεωρία της γνωστικής αξιολόγησης, η αντιληπτική θεωρία και η σωματική θεωρία των συναισθημάτων. Αυτές οι θεωρίες, με τη σειρά τους, παρέχουν πολύτιμα πλαίσια για την κατανόηση των υποκείμενων μηχανισμών και λειτουργιών των συναισθημάτων. Επιπλέον, η φιλοσοφία των συναισθημάτων διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην αντιμετώπιση ηθικών και ηθικών ερωτημάτων που σχετίζονται με συναισθηματικές εμπειρίες, όπως η ηθική κατανόηση των συναισθημάτων, ο ρόλος των συναισθημάτων στην ηθική κρίση και στη λήψη αποφάσεων και οι επιπτώσεις των συναισθηματικών εμπειριών για την ανθρώπινη πρόοδο (Roberts, 2003).

Συμμετέχοντας σε μια φιλοσοφικά τεκμηριωμένη προσέγγιση στη μελέτη των συναισθημάτων, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τις επιπτώσεις των συναισθημάτων σε άλλους τομείς της φιλοσοφικής έρευνας, όπως η γνωσιολογία (ο ρόλος των συναισθημάτων στην απόκτηση γνώσης), η μεταφυσική (η φύση των συναισθημάτων ως ψυχικών φαινομένων), και την αισθητική (ο ρόλος των συναισθημάτων στην καλλιτεχνική εκτίμηση και έκφραση) (Goldie, 2000).

Η επιστημική συμβολή της φιλοσοφικής διερεύνησης της εννοιολογικής ενότητας έναντι του κατακερματισμού των συναισθημάτων

Η ενότητα ή η διάσπαση σε επιμέρους υπολειτουργίες της έννοιας των συναισθημάτων είναι μια θεμελιώδης επιστημική στρατηγική και στάση αναφορικά με τα συναισθήματα. Η σχετική φιλοσοφική συζήτηση φιλοδοξεί να φωτίσει κατά πόσον τα συναισθήματα αποτελούν μια συνεκτική και ενιαία κατηγορία νοητικής λειτουργίας ή χρειάζεται να μελετηθούν σε επίπεδο διακριτών εννοιολογικά και λειτουργιστικά υποκατηγοριών των συναισθημάτων, λόγω χάρη βασικών έναντι σύνθετων ή σωματικών έναντι πιο γνωσιοκρατικού χαρακτήρα λειτουργιών.

Στη φιλοσοφία των συναισθημάτων, υπάρχει μια μακροχρόνια συζήτηση σχετικά με το εάν τα συναισθήματα γίνονται καλύτερα κατανοητά ως ένα αδιαίρετο σύνολο ή εάν πρέπει να αναχθούν σε συστατικές οντότητες, με σημαντικά διαφορετικές απόψεις.

Οι υπέρμαχοι της ολιστικής άποψης υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα είναι πολύπλοκα, πολύπλευρα φαινόμενα που δεν μπορούν να αναχθούν σε ένα σύνολο διακριτών συστατικών. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, τα συναισθήματα νοούνται καλύτερα ως ολιστικές εμπειρίες που περιλαμβάνουν σωματικές αισθήσεις, σκέψεις, συμπεριφορές και υποκειμενικά συναισθήματα. Οι υποστηρικτές αυτής της άποψης περιλαμβάνουν τον William James, ο οποίος περιέγραψε περίφημα τα συναισθήματα ως «ένα συνολικό σύμπλεγμα αντιληπτικών, γνωστικών και σωματικών αλλαγών» (James, 1884) και τη Martha Nussbaum, η οποία υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα είναι «ολοκληρωμένοι τρόποι αξιολόγησης και απάντησης» που δεν μπορούν να αναχθούν σε μεμονωμένα συστατικά (Nussbaum, 2001).

Οι υπέρμαχοι της εξαρτηματικής άποψης υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα μπορούν να αναλυθούν και να κατανοηθούν με τη διάσπασή τους στα συστατικά τους συστατικά. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, τα συναισθήματα μπορούν να γίνουν κατανοητά ως προς τα γνωστικά, φυσιολογικά και συμπεριφορικά συστατικά τους και αυτά τα συστατικά μπορούν να μελετηθούν ανεξάρτητα. Οι υποστηρικτές αυτής της άποψης περιλαμβάνουν τον Paul Ekman, ο οποίος ανέπτυξε το Facial Action Coding System (FACS) για να αναλύσει τις εκφράσεις του προσώπου που σχετίζονται με διαφορετικά συναισθήματα (Ekman & Friesen, 1978) και τον Richard Lazarus, ο οποίος ανέπτυξε τη γνωστική θεωρία αξιολόγησης των συναισθημάτων, η οποία δίνει έμφαση στα ρόλο των γνωστικών αξιολογήσεων στον προσδιορισμό των συναισθηματικών αντιδράσεων (Lazarus, 1991).

Μερικοί φιλόσοφοι και ψυχολόγοι υιοθετούν μια υβριδική άποψη, η οποία συνδυάζει στοιχεία τόσο της ολιστικής όσο και της εξαρτηματικής άποψης. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, τα συναισθήματα είναι πολύπλοκα, πολύπλευρα φαινόμενα που περιλαμβάνουν μια σειρά από γνωστικά, φυσιολογικά και συμπεριφορικά στοιχεία. Ωστόσο, αυτά τα στοιχεία δεν είναι απαραίτητα ανεξάρτητα το ένα από το άλλο και μπορεί να αλληλεπιδρούν και να επηρεάζουν το ένα το άλλο με πολύπλοκους τρόπους. Οι υποστηρικτές αυτής της άποψης περιλαμβάνουν τον Nico Frijda, ο οποίος ανέπτυξε τη θεωρία της ετοιμότητας για δράση, η οποία δίνει έμφαση στην αλληλεπίδραση μεταξύ γνωστικών, φυσιολογικών και συμπεριφορικών συστατικών στις συναισθηματικές αντιδράσεις (Frijda, 1986).

Το ερώτημα εάν τα συναισθήματα αποτελούν μια ενιαία και συνεκτική κατηγορία νοητικής λειτουργίας ή πρέπει να μελετηθούν ως εννοιολογικά διακριτές και λειτουργιστικές υποκατηγορίες έχει σημαντικές επιπτώσεις τόσο για την κατανόηση όσο και για τη διερεύνηση των συναισθημάτων. Αυτή η φιλοσοφική συζήτηση διερευνά τη φύση των συναισθημάτων και τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται με άλλα ψυχικά φαινόμενα, με

κάποιους να υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα αποτελούν μια ενιαία και συνεκτική κατηγορία, ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι γίνονται καλύτερα κατανοητά ως μια ποικιλότητα συλλογή υποκατηγοριών, όπως βασικά έναντι σύνθετων ή σωματική έναντι γνωστικής κατανόηση.

Μερικοί φιλόσοφοι υποστηρίζουν την ενότητα των συναισθημάτων, προτείνοντας ότι τα συναισθήματα μοιράζονται κοινά χαρακτηριστικά, όπως η πρόθεση, το σθένος και η φυσιολογική διέγερση, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ορίσουν μια συνεκτική κατηγορία νοητικής λειτουργίας (Scherer, 2005). Ωστόσο, άλλοι υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα είναι μια ποικιλότητα και ετερογενής κατηγορία ψυχικών φαινομένων, τα οποία κατανοούνται καλύτερα ως αποτελούμενα από διάφορες υποκατηγορίες, όπως βασικά συναισθήματα όπως ο φόβος και ο θυμός, και πιο περίπλοκα συναισθήματα όπως η ενοχή και η υπερηφάνεια (Ekman, 1992).

Οι φιλόσοφοι που δίνουν έμφαση στις γνωστικές πτυχές των συναισθημάτων υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα πρέπει να κατανοηθούν ως προς τα γνωστικά συστατικά τους, όπως πεποιθήσεις, κρίσεις ή εκτιμήσεις, και ότι αυτά τα συστατικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διαφοροποίηση μεταξύ διαφορετικών υποκατηγοριών συναισθημάτων (Nussbaum, 2001). Από την άλλη πλευρά, ορισμένοι φιλόσοφοι υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα ενσαρκώνονται και εντοπίζονται θεμελιωδώς, προτείνοντας ότι η εστίαση στις φυσικές και φυσιολογικές πτυχές των συναισθημάτων είναι απαραίτητη για την κατανόηση του πλήρους φάσματος των συναισθηματικών φαινομένων και ότι αυτή η προσέγγιση μπορεί να αποκαλύψει σημαντικές διακρίσεις μεταξύ διαφορετικών τύπων συναισθημάτων (Damasio, 1994).

Η συζήτηση γύρω από την ενότητα ή την ετερομέρεια των συναισθημάτων έχει επίσης συνέπειες για τη μελέτη των συναισθηματικών διαταραχών και τη θεραπεία τους. Για παράδειγμα, εάν τα συναισθήματα είναι μια ενοποιημένη κατηγορία, τότε οι θεραπείες μπορεί να είναι ευρύτερα εφαρμόσιμες σε διαφορετικές συναισθηματικές διαταραχές. Εάν τα συναισθήματα γίνονται καλύτερα κατανοητά ως διακριτές υποκατηγορίες, τότε μπορεί να χρειαστούν πιο στοχευμένες και συγκεκριμένες παρεμβάσεις (Davidson, 2003). Οι παραπάνω ιδέες μπορούν να δώσουν πιο φιλοσοφικά ενήμερες κατευθύνσεις στην εμπειρική έρευνα για τα συναισθήματα και να καθοδηγήσουν πιο παραγωγικά τη σχετική έρευνα τόσο στις επιστήμες του νου όσο και στην κλινική Ψυχολογία και Ψυχιατρική.

Πως φωτίζουν επιστημικά την κατανόηση των συναισθημάτων τα εμπειρικά δεδομένα από το χώρο της νευροψυχολογίας;

Η τριτοπρόσωπη θεώρηση των συναισθημάτων, η οποία δίνει έμφαση στη μελέτη των συναισθημάτων από αντικειμενική και επιστημονική σκοπιά, έχει δημιουργήσει πληθώρα εμπειρικών στοιχείων που έχουν εμβαθύνει την κατανόησή μας για τα συναισθήματα. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα αυτών των εμπειρικών δεδομένων:

- Η νευροεπιστημονική έρευνα έχει αποκαλύψει πως διαφορετικά συναισθήματα συνδέονται με διαφορετικά μοτίβα νευρωνικής ενεργοποίησης στον εγκέφαλο. Για παράδειγμα, μελέτες έχουν δείξει ότι η αμυγδαλή, μια περιοχή του εγκεφάλου που εμπλέκεται στην επεξεργασία συναισθηματικών ερεθισμάτων, είναι πιο ενεργή ως απάντηση σε φοβισμένα πρόσωπα παρά σε ουδέτερα ή χαρούμενα πρόσωπα (Morris et al., 1996). Αυτή η γραμμή έρευνας βοήθησε στη χαρτογράφηση των νευρωνικών συσχετισμών των διαφορετικών συναισθημάτων και παρείχε πληροφορίες για τους μηχανισμούς που διέπουν τη συναισθηματική επεξεργασία.
- Η ψυχοφυσιολογική έρευνα έχει δείξει ότι τα συναισθήματα σχετίζονται με αλλαγές σε φυσιολογικές παραμέτρους όπως ο καρδιακός ρυθμός, η αγωγιμότητα του δέρματος και τα επίπεδα κορτιζόλης. Για παράδειγμα, η εμπειρία του στρες σχετίζεται με αύξηση των επιπέδων κορτιζόλης, η οποία πιστεύεται ότι παίζει ρόλο στην απόκριση «μάχης ή φυγής» του σώματος (Dickerson & Kemeny, 2004). Αυτή η γραμμή έρευνας βοήθησε στην κατανόηση μιας σύνδεσης μεταξύ των συναισθηματικών εμπειριών και των φυσιολογικών αντιδράσεων και παρείχε πληροφορίες για τους τρόπους με τους οποίους ενσωματώνονται τα συναισθήματα.
- Η διαπολιτισμική έρευνα αποκάλυψε ότι υπάρχουν καθολικές πτυχές της συναισθηματικής εμπειρίας που μοιράζονται σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Για παράδειγμα, μελέτες έχουν δείξει ότι άνθρωποι από διαφορετικούς πολιτισμούς είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα ίδια βασικά συναισθήματα από τις εκφράσεις του προσώπου, υποδηλώνοντας ότι μπορεί να υπάρχουν καθολικοί νευρικοί μηχανισμοί κάτω από τη συναισθηματική επεξεργασία (Ekman, 1992). Αυτή η γραμμή έρευνας βοήθησε να εδραιωθεί η διαπολιτισμική εγκυρότητα της κατανόησής μας των συναισθημάτων.
- Η αναπτυξιακή έρευνα έχει δείξει ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες αλλάζουν κατά τη διάρκεια της ζωής και ότι η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων αναπτύσσεται

με την πάροδο του χρόνου. Για παράδειγμα, μελέτες έχουν δείξει ότι τα βρέφη ηλικίας έως έξι μηνών είναι σε θέση να διαφοροποιούν τις διαφορετικές συναισθηματικές εκφράσεις, αλλά ότι η ικανότητα να ρυθμίζουν τα συναισθήματα και να ανταποκρίνονται κατάλληλα στα κοινωνικά σημάδια συνεχίζει να αναπτύσσεται σε όλη την παιδική και εφηβική ηλικία (Campos et al., 2004). Αυτή η γραμμή έρευνας βοήθησε να εμβαθύνουμε την κατανόησή μας για τους τρόπους με τους οποίους αναπτύσσονται και αλλάζουν τα συναισθήματα με την πάροδο του χρόνου.

Συνολικά, τα εμπειρικά στοιχεία που δημιουργούνται από την τρίτοπρόσωπη οπτική των συναισθημάτων βοήθησαν να φωτιστούν οι νευρικές, φυσιολογικές, διαπολιτισμικές και αναπτυξιακές πτυχές της συναισθηματικής εμπειρίας, παρέχοντας σημαντικές γνώσεις για τη φύση και τη λειτουργία των συναισθημάτων.

Δεδομένα από τον σωματικό εντοπισμό των συναισθημάτων: ΚΝΣ έναντι ΠΝΣ

Η σωματική πραγμάτωση των συναισθημάτων φαίνεται να είναι περισσότερο υπόθεση του κεντρικού νευρικού συστήματος παρά του περιφερικού, καθώς το περιφερικό μοιάζει να λειτουργεί σαν ένα πεδίο αισθητηριακής ανατροφοδότησης ενώ το ΚΝΣ φαίνεται να είναι ο χώρος που το φαινόμενο σωματικά πραγματώνεται, δεδομένου ότι συναισθήματα μπορούν να παραχθούν και με νοερές εικόνες, χωρίς περιφερική σωματική συμμετοχή.

Τα συναισθήματα θεωρείται ότι προκύπτουν από μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ νευρικών, σωματικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, καθώς αυτή η οπτική επιτρέπει μια πιο ολοκληρωμένη και λεπτή κατανόηση της συναισθηματικής εμπειρίας. Η έρευνα έχει δείξει ότι υπάρχουν αμφίδρομες αλληλεπιδράσεις μεταξύ του εγκεφάλου και του σώματος στην εμπειρία των συναισθημάτων, με τη νευρική δραστηριότητα ως απάντηση σε ένα συναισθηματικό ερέθισμα που οδηγεί σε αλλαγές στις σωματικές αισθήσεις, οι οποίες με τη σειρά τους μπορούν να επηρεάσουν τη συναισθηματική εμπειρία (Critchley & Harrison, 2013).

Το περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών και πολιτιστικών παραγόντων, παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των συναισθηματικών εμπειριών. Οι κανόνες και οι προσδοκίες γύρω από τη συναισθηματική έκφραση μπορούν να επηρεάσουν το πώς νιώθουν και εκφράζουν τα συναισθήματά τους οι άνθρωποι (Mesquita & Frijda, 1992). Η πολύπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ νευρικών, σωματικών και περιβαλλοντικών παραγόντων είναι πιθανό να ποικίλλει μεταξύ των ατόμων λόγω

διαφορετικών νευρικών και φυσιολογικών προφίλ, καθώς και μοναδικών εμπειριών ζωής. Αυτή η μεταβλητότητα υπογραμμίζει την ανάγκη για μια πιο λεπτή και εξατομικευμένη κατανόηση των συναισθηματικών εμπειριών (Kuppens et al., 2010).

Τα συναισθήματα δεν είναι διακριτές, μεμονωμένες εμπειρίες, αλλά αποτελούν μέρος ενός ευρύτερου συναισθηματικού συστήματος που περιλαμβάνει γνωστικά, συμπεριφορικά και φυσιολογικά στοιχεία. Κατανοώντας τα συναισθήματα σε αυτό το ευρύτερο πλαίσιο, μπορούμε να αποκτήσουμε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της συναισθηματικής εμπειρίας (Levenson, 1994). Συνοπτικά άρα, η άποψη ότι τα συναισθήματα προκύπτουν από μια σύνθετη αλληλεπίδραση μεταξύ νευρικών, σωματικών και περιβαλλοντικών παραγόντων αναγνωρίζει την πολυδιάστατη συναισθηματική εμπειρία και επιτρέπει μια πιο ολοκληρωμένη και λεπτή κατανόηση του τρόπου με τον οποίο πραγματοποιούνται τα συναισθήματα.

Τούτων δοθέντων, τα συναισθήματα φαίνεται να πραγματώνονται κυρίως στο κεντρικό νευρικό σύστημα (ΚΝΣ) παρά στο περιφερικό νευρικό σύστημα. Ο ρόλος της αμυγδαλής στη συναισθηματική επεξεργασία υποστηρίζει αυτήν την ιδέα, καθώς είναι μια βασική δομή στο μεταίχμιακό σύστημα μέσα στον εγκέφαλο και είναι ζωτικής σημασίας για την επεξεργασία συναισθηματικών πληροφοριών και τη δημιουργία συναισθηματικών αντιδράσεων (Phelps & LeDoux, 2005).

Η νήσος του Ρέιλ, μια άλλη δομή εντός του ΚΝΣ, παίζει σημαντικό ρόλο στην ενσωμάτωση των συναισθηματικών εμπειριών με τις σωματικές αισθήσεις (Craig, 2009). Αυτό υποστηρίζει την ιδέα ότι τα συναισθήματα παρουσιάζονται κυρίως στο ΚΝΣ, καθώς η έλικα του προσαγωγίου χρησιμεύει ως κρίσιμος κόμβος για την ενσωμάτωση διαφόρων πτυχών των συναισθηματικών εμπειριών.

Ο ρόλος του προμετωπιαίου φλοιού στη ρύθμιση των συναισθημάτων υπογραμμίζει τη σημασία του ΚΝΣ ως τον πρωταρχικό τόπο εκδήλωσης των συναισθημάτων (Ochsner & Gross, 2005). Ο προμετωπιαίος φλοιός εμπλέκεται στη ρύθμιση από πάνω προς τα κάτω των συναισθηματικών αποκρίσεων, η οποία περιλαμβάνει τη γνωστική επανεκτίμηση και τον έλεγχο της προσοχής, δίνοντας περαιτέρω έμφαση στην κεντρική θέση του ΚΝΣ στη συναισθηματική επεξεργασία.

Τα συστήματα νευροδιαβιβαστών εντός του ΚΝΣ, όπως τα συστήματα σεροτονίνης και ντοπαμίνης, παίζουν κρίσιμο ρόλο στη ρύθμιση των συναισθηματικών εμπειριών (Delgado, 2000). Αυτοί οι νευροδιαβιβαστές ρυθμίζουν διάφορες πτυχές του συναισθήματος, συμπεριλαμβανομένης της διάθεσης, των κινήτρων και της ανταμοιβής, αποδεικνύοντας ότι το ΚΝΣ είναι ο πρωταρχικός τόπος εκκίνησης του συναισθήματος.

Ο ρόλος του υποθαλάμου στη ρύθμιση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, της απόκρισης στο στρες και της συναισθηματικής έκφρασης υποστηρίζει την πρωτοκαθεδρία του ΚΝΣ ως τόπου εκκίνησης του συναισθήματος (Herman, Ostrander, Mueller, & Figueiredo, 2005). Ο υποθάλαμος ενσωματώνει διάφορες νευρικές εισροές που σχετίζονται με συναισθηματικές εμπειρίες, υπογραμμίζοντας περαιτέρω τη σημασία του ΚΝΣ στη φυσική συνειδητοποίηση των συναισθημάτων.

Δεδομένα από την νευροψυχολογία του προμετωπιαίου φλοιού

Από τα εμπειρικά νευροψυχολογικά δεδομένα, η καταστολή της λειτουργίας του προμετωπιαίου φλοιού, είτε τοξικολογικά είτε παθολογικά, φαίνεται να οδηγεί σε τυπική διαταραχή της παρόρμησης και άρση των λογικών αναστολών υπερ μιας πιο συναισθηματικής λειτουργίας

Τα νευροψυχολογικά ευρήματα ότι η καταστολή της λειτουργίας του προμετωπιαίου φλοιού οδηγεί σε τυπική διαταραχή των παρορμήσεων και η άρση των ορθολογικών αναστολών έναντι μιας πιο συναισθηματικής λειτουργίας παρέχουν εμπειρικές ενδείξεις υπέρ μιας υποπροσωπικής έδρας των συναισθημάτων, καθώς υποδηλώνουν ότι οι συναισθηματικές διεργασίες συνδέονται στενά με υποπροσωπικές, μη συνειδητές διαδικασίες που λειτουργούν έξω από τη συνειδητή επίγνωση και τον ορθολογικό έλεγχο.

Σε μια σχετική μελέτη των Bechara, Tranel και Damasio (2000), οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι ασθενείς με βλάβες στον κοιλιακό προμετωπιαίο φλοιό εμφάνιζαν φτωχές ικανότητες λήψης αποφάσεων και ήταν πιο πιθανό να κάνουν παρορμητικές επιλογές. Ο Fuster (1997) παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση του προμετωπιαίου φλοιού και του ρόλου του στη λήψη αποφάσεων, στη μνήμη εργασίας και σε άλλες γνωστικές λειτουργίες. Οι Robbins και Everitt (1999) συζητούν τον ρόλο του προμετωπιαίου φλοιού στον εθισμό και πώς η καταστολή της λειτουργίας του προμετωπιαίου φλοιού μπορεί να οδηγήσει σε παρορμητικές και εθιστικές συμπεριφορές.

Ο Rolls (2000) υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα είναι υποπροσωπικές διαδικασίες που επηρεάζονται από τη νευρική δραστηριότητα στο μεταιχμιακό σύστημα και στον προμετωπιαίο φλοιό. Οι Krangelbach και Rolls (2004) επανεξετάζουν τη βιβλιογραφία σχετικά με τον τροχιακό μετωπιαίο φλοιό και τον ρόλο του στη λήψη αποφάσεων, την επεξεργασία ανταμοιβής και τη συναισθηματική ρύθμιση. Συζητούν πώς η βλάβη στον κογχομετωπιαίο φλοιό μπορεί να οδηγήσει σε παρορμητικές και συναισθηματικά καθοδηγούμενες συμπεριφορές.

Αυτές οι μελέτες παρέχουν στοιχεία ότι οι συναισθηματικές διεργασίες συνδέονται στενά με υποπροσωπικές, μη συνειδητές διαδικασίες που λειτουργούν έξω από τη συνειδητή επίγνωση και τον ορθολογικό έλεγχο, που υποστηρίζει μια υποπροσωπική φύση των συναισθημάτων.

Η υποπροσωπική έδραση των συναισθημάτων υποδηλώνει ότι συγκεκριμένοι νευρωνικοί μηχανισμοί μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματα χωρίς απαραίτητα να περιλαμβάνουν συνειδητή επίγνωση ή γνωστικές διαδικασίες υψηλότερης τάξης (Davidson, Putnam, & Larson, 2000). Τα στοιχεία που υποστηρίζουν αυτήν την άποψη περιλαμβάνουν την καταστολή της λειτουργίας του προμετωπιαίου φλοιού που οδηγεί σε διαταραχές των παρορμήσεων και την άρση των λογικών αναστολών έναντι των συναισθηματικών λειτουργιών, δεδομένα που δείχνουν ότι τα συναισθήματα μπορούν να επηρεαστούν από νευρικούς μηχανισμούς που μπορεί να μην είναι συνειδητά προσβάσιμοι. Επιπλέον, η έρευνα για τον κοιλιακό προμετωπιαίο φλοιό έχει δείξει τον ρόλο του στη ρύθμιση της συναισθηματικής επεξεργασίας σε υποπροσωπικό επίπεδο (Goldstein, 2011).

Ωστόσο, οι φαινομενολογικές θεωρίες περί των συναισθημάτων υποστηρίζουν ότι η επίδραση του προμετωπιαίου φλοιού στη συναισθηματική λειτουργία δεν μειώνει τη σημασία των συνειδητών συναισθηματικών εμπειριών. Αντίθετα, οι υποστηρικτές αυτής της άποψης θεωρούν ότι αυτοί οι νευρικοί μηχανισμοί αλληλεπιδρούν και διαμορφώνουν τη φαινομενολογία των συναισθημάτων, καθιστώντας τα ένα ουσιαστικό συστατικό του ευρύτερου συναισθηματικού τοπίου (Deonna & Teroni, 2012). Επιπλέον, οι φαινομενολογικές προσεγγίσεις των συναισθημάτων θα μπορούσαν να υποστηρίξουν ότι τα αποτελέσματα της καταστολής του προμετωπιαίου φλοιού στις συναισθηματικές λειτουργίες δεν είναι ασύμβατα με την οπτική τους. Θα μπορούσαν δηλαδή να ισχυριστούν ότι οι συνειδητές συναισθηματικές εμπειρίες προκύπτουν από την αλληλεπίδραση διαφόρων νευρικών μηχανισμών και δομών, συμπεριλαμβανομένου του προμετωπιαίου φλοιού (Gallagher, 2000).

Ιδέες από τα νευροψυχολογικά δεδομένα για τη συνείδηση

Τα διάσημα νευροψυχολογικά ευρήματα από τα πειράματα split brain, όπου ο εαυτός φαίνεται να αποτελείται από ένα σύνολο επικοινωνιακά απομονωμένων, modular, παράλληλων διεργασιών, θέτουν το ερώτημα πώς, εφόσον φιλοσοφικά και εννοιολογικά τα συναισθήματα είναι εξ ορισμού φαινομενολογικά προσβάσιμα στη συνείδηση, μπορεί αυτό να συμβιβάζεται με εμπειρικά ευρήματα όπου ο εαυτός τελικά στερείται ενότητας και

αποτελεί ένα σύνολο παράλληλων, υποπροσωπικών λειτουργιών. Εφόσον τα νευροψυχολογικά ευρήματα υποδηλώνουν ότι ο εαυτός αποτελείται από ένα σύνολο επικοινωνιακά απομονωμένων, αρθρωτών, παράλληλων διαδικασιών, εγείρουν ερωτήματα σχετικά με τη φύση των συναισθημάτων και την προσβασιμότητά τους στη συνείδηση.

Οι υποστηρικτές της φαινομενολογικής θεώρησης των συναισθημάτων υποστηρίζουν ότι αυτά τα ευρήματα δεν έρχονται σε αντίθεση με την ιδέα ότι τα συναισθήματα είναι φαινομενολογικά προσιτά στη συνείδηση. Αντίθετα, προτείνουν ότι τα συναισθήματα επεξεργάζονται από διαφορετικά και εξειδικευμένα νευρωνικά υποσυστήματα, τα οποία μπορούν τελικά να δημιουργήσουν συνειδητές εμπειρίες. Οι υποστηρικτές της φαινομενολογικής άποψης επίσης υποστηρίζουν ότι η συνειδητή εμπειρία των συναισθημάτων μπορεί να προκύψει από τη δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών των παράλληλων, υποπροσωπικών λειτουργιών, παρά από οποιονδήποτε ενιαίο, ενοποιημένο «εαυτό» (Gallagher, 2000). Επιπλέον, οι υποστηρικτές της φαινομενολογικής θεώρησης των συναισθημάτων ισχυρίζονται ότι τα πειράματα διχασμένου εγκεφάλου υπογραμμίζουν την πολυπλοκότητα και την αρθρωτή επεξεργασία των συναισθημάτων, αλλά δεν υπονομεύουν απαραίτητα την ιδέα ότι τα συναισθήματα μπορούν να βιωθούν συνειδητά, καθώς τα δύο ημισφαίρια μπορεί να έχουν ακόμα πρόσβαση σε διαφορετικές πτυχές της συναισθηματικής εμπειρίας.

Από την άλλη πλευρά, οι επικριτές της φαινομενολογικής άποψης υποστηρίζουν ότι τα ευρήματα του διχασμένου εγκεφάλου αμφισβητούν την υπόθεση ότι τα συναισθήματα είναι απαραίτητα προσβάσιμα σε μια ενοποιημένη συνείδηση, καθώς αποδεικνύουν την ύπαρξη ανεξάρτητων, παράλληλων διαδικασιών που μπορούν να λειτουργήσουν χωρίς άμεση επικοινωνία μεταξύ τους (Gazzaniga, 2005). Οι αντίπαλοι της φαινομενολογικής άποψης υποστηρίζουν ότι η έλλειψη ενότητας στον εαυτό, όπως αποκαλύπτεται από πειράματα διαίρεσης εγκεφάλου, υποδηλώνει ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες μπορεί να γίνουν καλύτερα κατανοητές ως αναδυόμενες ιδιότητες κατανεμημένων νευρωνικών δικτύων, παρά ως φαινόμενα που είναι άμεσα προσβάσιμα σε συνείδηση (Churchland, 2013). Επιπρόσθετα, εκείνοι που αντιτίθενται στη φαινομενολογική άποψη υποστηρίζουν ότι τα ευρήματα του διχασμένου ως προς την διημισφαιρική επικοινωνία εγκεφάλου καταδεικνύουν τους περιορισμούς της ενδοσκοπησης και της φαινομενολογίας στην κατανόηση των συναισθημάτων, καθώς αποκαλύπτουν ότι η συνειδητή πρόσβασή μας στη συναισθηματική εμπειρία μπορεί να περιορίζεται από τη νευρωνική αρχιτεκτονική του εγκεφάλου (Metzinger, 2009).

Τι φωτίζουν επιστημικά για τα συναισθήματα η ψυχοπαθολογία και η θεραπευτική?

Η εμπειρική, τριτοπρόσωπη, επιστημονική οπτική, τόσο σε ότι αφορά τη βασική νευροβιολογία, νευροφυσιολογία και νευροψυχολογία, όσο και σε ότι αφορά την πιο κλινικά προσανατολισμένη παθολογία και θεραπευτική, μπορεί επίσης να δώσει ιδέες για μια πιο επιστημονικά ενήμερη φιλοσοφική προσέγγιση της φύσης των συναισθημάτων.

Παρά την όποια επιστημική αμεσότητα των πρωτοπρόσωπων προσεγγίσεων, τα τριτοπρόσωπα εμπειρικά δεδομένα πλεονεκτούν επιστημικά τόσο ως προς το ιστορικό τους βάθος όσο και ως προς τη συλλογικότητα και πολυσυλλεκτικότητα μιας πολυπρόσωπης επιστημικής προσπάθειας, όπως η εμπειρική επιστήμη.

Στη βάση αυτή, δεδομένα από εμπειρικούς επιστημονικούς κλάδους όπως η βιολογία, η εξέλιξη, οι νευροεπιστήμες, η γνωστική ψυχολογία, οι ψυχολογικές θεωρίες για το νου και την προσωπικότητα, η ψυχοπαθολογία και η θεραπευτική, φέρουν ένα σημαντικό επιστημικό πλούτο, ο οποίος, παρά τις όποιες μεθοδολογικές ενστάσεις που η φιλοσοφία της επιστήμης μπορεί να διατυπώνει, μπορεί να αναδείξει επίσης σταθερά και ουσιώδη μοτίβα στην ψυχολογική λειτουργία των συναισθημάτων που δίνουν επιστημικό προβάδισμα σε συγκεκριμένες φιλοσοφικές προσεγγίσεις.

Η νευροβιολογική έρευνα έχει αποκαλύψει τη συμμετοχή συγκεκριμένων δομών του εγκεφάλου και συστημάτων νευροδιαβιβαστών στη δημιουργία και ρύθμιση συναισθημάτων, ρίχνοντας φως στις πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις μεταξύ δομών και συστημάτων του εγκεφάλου (LeDoux, 2000). Αυτές οι πληροφορίες πληροφορούν τις φιλοσοφικές συζητήσεις υποδηλώνοντας ότι τα συναισθήματα έχουν τις ρίζες τους σε νευροβιολογικές διεργασίες και δεν είναι απλώς υποκειμενικά ή καθαρά νοητικά φαινόμενα. Για παράδειγμα, ο ρόλος της αμυγδαλής στην επεξεργασία συναισθηματικά σημαντικών πληροφοριών, ιδιαίτερα όσον αφορά τον φόβο και την απειλή, υπογραμμίζει τη σημασία της ενσωμάτωσης τόσο των υποκειμενικών όσο και των νευροβιολογικών πτυχών των συναισθημάτων σε ένα ολοκληρωμένο φιλοσοφικό πλαίσιο.

Οι εξελικτικές θεωρίες του συναισθήματος υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα εξυπηρετούν προσαρμοστικές λειτουργίες, όπως η διευκόλυνση ταχείων απαντήσεων σε περιβαλλοντικές προκλήσεις, η προώθηση των κοινωνικών δεσμών και η καθοδήγηση στη λήψη αποφάσεων (Cosmides & Tooby, 2000). Αυτή η οπτική τονίζει τη σημασία της εξέτασης των συναισθημάτων στα ευρύτερα οικολογικά και εξελικτικά τους πλαίσια, τα

οποία μπορούν να ενημερώσουν τις φιλοσοφικές συζητήσεις σχετικά με τη φύση και τους σκοπούς των συναισθημάτων. Για παράδειγμα, οι εξελικτικές καταγωγές των συναισθημάτων μπορούν να παρέχουν μια βάση για την κατανόηση του γιατί ορισμένα συναισθήματα, όπως ο φόβος ή ο θυμός, έχουν εξελιχθεί και πώς συμβάλλουν στην ανθρώπινη επιβίωση και ευημερία.

Η έρευνα της γνωστικής ψυχολογίας έχει δείξει ότι τα συναισθήματα και η γνώση είναι βαθιά συνυφασμένα, αμφισβητώντας την αντίληψη ότι τα συναισθήματα είναι ξεχωριστά ή αντίθετα από τις ορθολογικές διαδικασίες σκέψης (Lazarus, 1991). Για παράδειγμα, οι γνωστικές θεωρίες αξιολόγησης του συναισθήματος προτείνουν ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες διαμορφώνονται από την εκτίμηση ενός ατόμου για μια κατάσταση, υποδηλώνοντας ότι τα συναισθήματα επηρεάζονται από γνωστικές διαδικασίες όπως η αντίληψη, η ερμηνεία και η αξιολόγηση. Αυτά τα στοιχεία υποστηρίζουν φιλοσοφικές θεωρίες που δίνουν έμφαση στην αλληλεξάρτηση των συναισθημάτων και της σκέψης, η οποία απαιτεί μια λεπτή κατανόηση της σχέσης μεταξύ συναισθημάτων και γνώσης.

Η θεωρία της προσκόλλησης, μια ψυχολογική θεωρία για την ανάπτυξη του νου και της προσωπικότητας, υπογραμμίζει τον κρίσιμο ρόλο που παίζουν τα συναισθήματα στη διαμόρφωση της ανθρώπινης ανάπτυξης και των διαπροσωπικών σχέσεων (Bowlby, 1982). Για παράδειγμα, οι συναισθηματικοί δεσμοί μεταξύ βρεφών και φροντιστών θεωρούνται απαραίτητοι για την ανάπτυξη ασφαλούς προσκόλλησης, η οποία επηρεάζει την ψυχική υγεία, την κοινωνική λειτουργία και τη συνολική ευημερία ενός ατόμου. Αυτή η έρευνα υπογραμμίζει τη σημασία των συναισθημάτων στην ανθρώπινη συμπεριφορά και μπορεί να ενημερώσει τις φιλοσοφικές προοπτικές για την επίδραση των συναισθημάτων σε διάφορες πτυχές της ανθρώπινης ζωής.

Η έρευνα περί της ψυχοπαθολογίας καταδεικνύει ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες μπορούν να εμπίπτουν σε μια συνέχεια μεταξύ της φυσιολογικής και της παθολογικής λειτουργίας, αποκαλύπτοντας την πολυπλοκότητα και την πολυδιαστασιακότητα των συναισθημάτων (Kring, 2008). Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες δεν μπορούν εύκολα να κατηγοριοποιηθούν είτε ως θετικές είτε ως αρνητικές και ότι η προσαρμοστική ή δυσπροσαρμοστική φύση τους εξαρτάται από το πλαίσιο και την ένταση. Τέτοιες ιδέες μπορούν να ενημερώσουν τις φιλοσοφικές συζητήσεις σχετικά με τη φύση των συναισθημάτων, ενθαρρύνοντας μια πιο λεπτή κατανόηση των συναισθηματικών εμπειριών.

Θεραπευτικές προσεγγίσεις όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (CBT) έχουν δείξει ότι τα συναισθήματα μπορούν να ρυθμιστούν και να ρυθμιστούν μέσω της χρήσης γνωστικών και συμπεριφορικών στρατηγικών (Beck, 2011). Η CBT στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα να εντοπίσουν και να αλλάξουν δυσπροσαρμοστικές σκέψεις και συμπεριφορές, οδηγώντας σε βελτιώσεις στη συναισθηματική ευεξία. Αυτά τα δεδομένα υποστηρίζουν φιλοσοφικές θέσεις που τονίζουν την προσαρμοστικότητα και τη δυνατότητα τροποποίησης των συναισθημάτων, υποδηλώνοντας ότι τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες και στρατηγικές για να ρυθμίσουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της ευημερίας και της ψυχικής υγείας.

Η μελέτη της συναισθηματικής ρύθμισης και των νευρικών συσχετισμών των συναισθηματικών εμπειριών μπορεί να βοηθήσει στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ των οπτικών πρώτου προσώπου και τρίτου προσώπου για τα συναισθήματα (Ochsner & Gross, 2005). Για παράδειγμα, μελέτες νευροαπεικόνισης έχουν εντοπίσει περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στον γνωστικό έλεγχο των συναισθημάτων, όπως ο προμετωπιαίος φλοιός, ο οποίος έχει εμπλακεί στην ρύθμιση αρνητικών συναισθημάτων όπως ο φόβος και η λύπη. Εξετάζοντας τα νευρικά ερείσματα των συναισθηματικών εμπειριών, οι ερευνητές μπορούν να αποκτήσουν γνώσεις για τους μηχανισμούς που διέπουν τη ρύθμιση των συναισθημάτων και τους τρόπους με τους οποίους τα άτομα μπορούν να ασκήσουν έλεγχο στα συναισθήματά τους. Αυτή η ερευνητική γραμμή μπορεί να προσφέρει μια πολύτιμη σύνδεση μεταξύ υποκειμενικών συναισθηματικών εμπειριών και αντικειμενικών νευροβιολογικών διεργασιών, εν τέλει ενημερώνοντας και εμπλουτίζοντας φιλοσοφικές συζητήσεις σχετικά με τη φύση των συναισθημάτων και τη σχέση τους με την ανθρώπινη εμπειρία.

Συνοπτικά, οι εμπειρικές επιστημονικές προοπτικές από διάφορους κλάδους προσφέρουν πληθώρα γνώσεων που μπορούν να ενημερώσουν και να ενισχύσουν τις φιλοσοφικές προσεγγίσεις για την κατανόηση των συναισθημάτων. Εξετάζοντας τις νευροβιολογικές, εξελικτικές, γνωστικές, αναπτυξιακές και θεραπευτικές πτυχές των συναισθημάτων, μπορεί να επιτευχθεί μια πιο ολοκληρωμένη και πιο λεπτή κατανόηση της φύσης και της λειτουργίας των συναισθημάτων. Αυτή η διεπιστημονική προσέγγιση όχι μόνο γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ των προοπτικών πρώτου και τρίτου προσώπου, αλλά παρέχει επίσης μια σταθερή βάση για φιλοσοφικές συζητήσεις και συζητήσεις σχετικά με το ρόλο των συναισθημάτων στην ανθρώπινη ζωή.

Δεδομένα από την κατανομή της ψυχοπαθολογίας σε συνεχές

Η ψυχοπαθολογία των συναισθημάτων φαίνεται να κατανέμεται σε ένα συνεχές ανάμεσα σε φυσιολογική και παθολογική λειτουργία, με τα όρια του παθολογικού να είναι αρκετά αυθαίρετα τόσο όσον αφορά μείζονες συναισθηματικές διαταραχές όσο και αναφορικά με τις διαταραχές προσωπικότητας. Η σχετική συζήτηση για το εάν οι συναισθηματικές διαταραχές και οι διαταραχές προσωπικότητας υπάρχουν σε ένα φάσμα ή αντιπροσωπεύουν διακριτές, κατηγορικές διαγνώσεις αντανακλά τις συνεχείς συζητήσεις στο πεδίο της ψυχοπαθολογίας σχετικά με τη φύση της ψυχικής ασθένειας και τους καλύτερους τρόπους διάγνωσης και θεραπείας των συναισθηματικών προβλημάτων. Αυτή η συζήτηση μπορεί να συνοψιστεί σε δύο βασικές προοπτικές: την κατηγορική άποψη και τη διαστασιακή άποψη.

Η κατηγορική άποψη υποστηρίζει ότι διαφορετικές συναισθηματικές διαταραχές και διαταραχές προσωπικότητας έχουν διακριτές υποκείμενες αιτίες και συμπτώματα που απαιτούν συγκεκριμένες παρεμβάσεις. Για παράδειγμα, η Μείζων Καταθλιπτική Διαταραχή, η Διπολική Διαταραχή και η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή έχουν διαφορετικά διαγνωστικά κριτήρια και απαιτούν διαφορετικούς τύπους θεραπείας σύμφωνα με το κατηγορικό ταξινομικό σύστημα Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013). Η Διεθνής Ταξινόμηση Νοσημάτων (ICD-11) ορίζει επίσης τις διαταραχές προσωπικότητας ως διακριτές διαγνωστικές κατηγορίες που χαρακτηρίζονται από συγκεκριμένα σύνολα συμπτωμάτων και συμπεριφορών, με βάση την υπόθεση ότι έχουν διακριτές υποκείμενες αιτίες και απαιτούν διακριτές παρεμβάσεις (World Health Organization, 2019).

Ορισμένες διαταραχές, όπως η Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας, χαρακτηρίζονται από διακριτά και σχετικά σταθερά πρότυπα συμπεριφοράς και διαπροσωπικής λειτουργίας που δεν υπολογίζονται από μοντέλα διαστάσεων (Zanarini et al., 2003). Επιπλέον, αυτές οι διαταραχές απαιτούν συχνά συγκεκριμένες παρεμβάσεις που είναι προσαρμοσμένες στα συγκεκριμένα συμπτώματα και συμπεριφορές που σχετίζονται με αυτή τη διαταραχή, όπως η Mentalisation Based Therapy (Bateman & Fonagy, 2004).

Το μοντέλο προσωπικότητας των Big Five, το οποίο προτείνει ότι η προσωπικότητα μπορεί να οριστεί από πέντε διακριτά γνωρίσματα (ανοιχτότητα στην εμπειρία, ευσυνειδησία, εξωστρέφεια, προσήνεια και νευρωτισμός), αν και κατ' αρχήν διαστασιακό, είναι τελικά συμβατό με την κατηγορική άποψη (Costa & McCrae, 1992). Αυτό το μοντέλο υποδηλώνει ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι σχετικά σταθερά και συνεπή

με την πάροδο του χρόνου και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη διάκριση μεταξύ ατόμων με διαφορετικές διαταραχές προσωπικότητας.

Αντίθετα, η διαστασιακή άποψη υποστηρίζει ότι οι συναισθηματικές διαταραχές και οι διαταραχές προσωπικότητας μοιράζονται κοινούς υποκείμενους παράγοντες κινδύνου και συμπτώματα και ότι υπάρχει σημαντική επικάλυψη στα συμπτώματα και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με διαφορετικές διαταραχές (Widiger & Trull, 2007). Αυτή η οπτική υποδηλώνει ότι αυτές οι διαταραχές γίνονται καλύτερα κατανοητές ως υπάρχουσες σε ένα συνεχές ή φάσμα, παρά ως διακριτές κατηγορίες (Krueger & Markon, 2006).

Το μοντέλο Ιεραρχικής Ταξονομίας της Ψυχοπαθολογίας (HiTOP), για παράδειγμα, προτείνει μια διαστασιακή προσέγγιση για την ταξινόμηση των συναισθηματικών διαταραχών και των διαταραχών προσωπικότητας που αποτυπώνει τα κοινά και μοναδικά χαρακτηριστικά διαφορετικών διαταραχών σε πολλαπλά επίπεδα ανάλυσης (Kotov et al., 2017). Το μοντέλο HiTOP προτείνει ότι οι συναισθηματικές διαταραχές και οι διαταραχές προσωπικότητας μπορούν να θεωρηθούν ως υφιστάμενες σε ένα συνεχές ή φάσμα, με ποικίλα επίπεδα σοβαρότητας και βλάβης.

Το εναλλακτικό μοντέλο DSM-5 για Διαταραχές Προσωπικότητας (AMPD) προτείνει επίσης μια διαστασιακή προσέγγιση για τη διάγνωση των διαταραχών προσωπικότητας, δίνοντας έμφαση στον βαθμό στον οποίο τα άτομα αντιμετωπίζουν βλάβες στην προσωπική και διαπροσωπική λειτουργία (Skodol et al., 2011). Το μοντέλο AMPD προτείνει ότι οι διαταραχές της προσωπικότητας μπορούν να θεωρηθούν ως υφιστάμενες σε μια συνέχεια βαρύτητας, με ποικίλα επίπεδα έκπτωσης σε διαφορετικούς τομείς λειτουργικότητας.

Επιπλέον, πολλές συναισθηματικές διαταραχές και διαταραχές προσωπικότητας χαρακτηρίζονται από μια σειρά συμπτωμάτων και συμπεριφορών που γίνονται καλύτερα κατανοητά ως εμπίπτοντα σε ένα φάσμα (Krueger & Eaton, 2010). Συχνά υπάρχει σημαντική συννοσηρότητα μεταξύ διαφορετικών διαταραχών και τα άτομα με πολλαπλές διαγνώσεις μπορεί να χρειάζονται πιο σύνθετες και διαφοροποιημένες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Η κλίμακα επιπέδων λειτουργίας της προσωπικότητας (LPFS) προτείνει επίσης μια διαστασιακή προσέγγιση για την αξιολόγηση της λειτουργικότητας της προσωπικότητας, καταγράφοντας τον βαθμό στον οποίο τα άτομα αντιμετωπίζουν βλάβες στην αυτο και στη διαπροσωπική λειτουργία (Clarkin et al., 2017), υποδηλώνοντας ότι η λειτουργία της προσωπικότητας υπάρχει σε μια συνέχεια σοβαρότητας με διαφορετικά επίπεδα απομείωσης σε διαφορετικούς τομείς.

Συμπερασματικά, η βιβλιογραφία χαρακτηρίζεται από συνεχείς συζητήσεις σχετικά με τους καλύτερους τρόπους εννοιολογησης και διάγνωσης των συναισθηματικών

διαταραχών και διαταραχών προσωπικότητας, με ορισμένους ερευνητές να υποστηρίζουν κατηγορικά μοντέλα και άλλους να υποστηρίζουν διαστασιακά μοντέλα. Τόσο η κατηγορική όσο και η διαστατική οπτική έχουν τα πλεονεκτήματά και την εμπειρική τους υποστήριξη. Η κατηγορική άποψη υπογραμμίζει τη σημασία της αναγνώρισης διακριτών διαταραχών και των ειδικών συμπτωμάτων τους, ενώ η διαστατική άποψη δίνει έμφαση στα κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των διαφορετικών διαταραχών, καθώς και στην ύπαρξη ενός φάσματος βαρύτητας και βλάβης.

Είναι πιθανό ένα υβριδικό μοντέλο που συνδυάζει στοιχεία τόσο από κατηγορικές όσο και από διαστατικές προοπτικές ενδεχομένως να παρέχει μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των συναισθηματικών διαταραχών και των διαταραχών της προσωπικότητας. Μια τέτοια προσέγγιση θα μπορούσε να συλλάβει τις μοναδικές πτυχές κάθε διαταραχής, λαμβάνοντας επίσης υπόψη τα κοινά χαρακτηριστικά και τα επικαλυπτόμενα συμπτώματα που εμφανίζονται συχνά σε άτομα με πολλαπλές διαγνώσεις.

Τελικά, απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να καθοριστεί η πιο ακριβής και αποτελεσματική προσέγγιση για τη διάγνωση και τη θεραπεία συναισθηματικών διαταραχών και διαταραχών προσωπικότητας. Καθώς η κατανόησή μας για τους βιολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτές τις διαταραχές συνεχίζει να εξελίσσεται, είναι πιθανό ότι τα συστήματα ταξινόμησης και οι θεραπευτικές προσεγγίσεις μας θα πρέπει επίσης να προσαρμοστούν για να ενσωματώσουν νέα ευρήματα και ιδέες.

Η συνέχεια μεταξύ της φυσιολογικής και της παθολογικής συναισθηματικής λειτουργίας τονίζει την πολυπλοκότητα και την πολυδιάστατη φύση των συναισθημάτων, υποστηρίζοντας φιλοσοφικές απόψεις που εστιάζουν στη δυναμική και εξαρτώμενη από το πλαίσιο φύση των συναισθημάτων (King, 2008). Αυτή η οπτική υποδηλώνει ότι τα συναισθήματα δεν μπορούν εύκολα να ταξινομηθούν είτε ως θετικά είτε ως αρνητικά, καθώς η προσαρμοστική ή δυσπροσαρμοστική φύση τους εξαρτάται από το πλαίσιο και την ένταση της συναισθηματικής εμπειρίας.

Η συνέχεια της συναισθηματικής λειτουργίας αμφισβητεί επίσης την ιδέα μιας σαφούς διάκρισης μεταξύ λογικών και παράλογων συναισθημάτων, η οποία συχνά προτείνεται στις φιλοσοφικές θεωρίες των συναισθημάτων (Solomon, 2007). Τα αυθαίρετα όρια μεταξύ φυσιολογικών και παθολογικών συναισθηματικών εμπειριών υποδηλώνουν ότι τα συναισθήματα δεν είναι εγγενώς παράλογα ή αποκομμένα από τη λογική, αλλά μπορεί να έχουν διαφορετικούς βαθμούς ορθολογικότητας ανάλογα με το πλαίσιο.

Επιπλέον, η συνέχεια της συναισθηματικής λειτουργίας παρέχει μια εικόνα του ρόλου των συναισθημάτων στην ηθική κρίση και στη λήψη ηθικών αποφάσεων (Prinz, 2006). Η απουσία σαφούς οριοθέτησης μεταξύ φυσιολογικών και παθολογικών συναισθημάτων υποδηλώνει ότι τα συναισθήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στην καθοδήγηση των ηθικών μας κρίσεων, καθώς συνδέονται περίπλοκα με τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τους στόχους μας.

Η συνέχεια μεταξύ της φυσιολογικής και της παθολογικής συναισθηματικής λειτουργίας υποστηρίζει την ιδέα ότι τα συναισθήματα δεν είναι στατικές, σταθερές οντότητες αλλά μάλλον δυναμικές διαδικασίες που μπορούν να διαμορφωθούν και να ρυθμιστούν (Gross, 2015). Αυτό το εύρημα ευθυγραμμίζεται με τις φιλοσοφικές απόψεις που δίνουν έμφαση στην ελαστικότητα και την προσαρμοστικότητα των συναισθημάτων, τα οποία μπορούν να καλλιεργηθούν και να αναπτυχθούν μέσω συναισθηματικής ρύθμισης και πρακτικών αυτογνωσίας.

Δεδομένα από την σταθερότητα των ψυχοπαθολογικών προτύπων

Τα συναισθήματα φαίνεται να δυσλειτουργούν στη βάση συνολικότερων ψυχοπαθολογικών συνδρόμων, όσον αφορά διαταραχές τόσο στο συναίσθημα όσο και στην κινητοποίηση όσο και στην σκέψη, εμφανίζοντας για παράδειγμα σταθερά πρότυπα δυσλειτουργίας, με συγκεκριμένα μοτίβα στη συνοδό διαταραχή της σκέψης (π.χ. ιδέες μεγαλείου, ιδέες αυτομομφής, συγκεκριμένα περιεχόμενα ιδεοληψιών).

Η ψυχοπαθολογία και η νευροψυχολογία αποκαλύπτουν σταθερά ότι η συναισθηματική δυσλειτουργία εμφανίζεται παράλληλα με άλλες δυσλειτουργίες της νοητικής διαδικασίας, όπως η δυσλειτουργία σκέψης ή συμπεριφοράς. Αυτό υποστηρίζει την κατανόηση ότι τα συναισθήματα είναι αναπόσπαστο μέρος των νοητικών διεργασιών και δεν είναι απομονωμένα από άλλες πτυχές της γνωστικής και συμπεριφορικής λειτουργίας. Η διασυνδεδεμένη φύση αυτών των διαδικασιών υπογραμμίζει την ανάγκη για μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για την αντιμετώπιση της συναισθηματικής δυσλειτουργίας ως βασικό συστατικό της θεραπείας ψυχικής υγείας.

Η κατάθλιψη είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα του πώς οι συναισθηματικές και γνωστικές διαδικασίες μπορούν να διαταραχθούν ταυτόχρονα. Τα άτομα με κατάθλιψη συχνά βιώνουν μια σειρά από αρνητικά συναισθήματα, όπως αυτά της λύπης, της απελπισίας και της αναξιοσύνης. Παράλληλα με αυτά τα συναισθηματικά συμπτώματα, μπορεί επίσης να εμφανίζουν γνωστικά συμπτώματα, όπως δυσκολία συγκέντρωσης, αναποφασιστικότητα και προβλήματα μνήμης (Joormann & Quinn, 2014). Η αλληλεπίδραση μεταξύ συναισθηματικών

και γνωστικών διεργασιών στην κατάθλιψη έχει συνδεθεί με τη δυσλειτουργία των νευρωνικών δικτύων, όπως το δίκτυο προεπιλεγμένης λειτουργίας (DMN) και το δίκτυο γνωστικού ελέγχου (CCN), τα οποία εμπλέκονται στην αυτοαναφορική σκέψη, τον μηρυκασμό και το γνωστικό έλεγχο (Hamilton et al., 2015).

Οι αγχώδεις διαταραχές αποτελούν επίσης παράδειγμα της ταυτόχρονης εμφάνισης συναισθηματικής απορρύθμισης με γνωστικές δυσλειτουργίες. Η συναισθηματική απορρύθμιση στο άγχος συχνά περιλαμβάνει αυξημένη ανησυχία, φόβο ή πανικό, που μπορεί να επιδεινωθεί από γνωστικές δυσλειτουργίες όπως η υπερβολική ανησυχία, ο μηρυκασμός και η καταστροφολογική σκέψη (Mogg et al., 1993). Αυτή η αλληλεπίδραση μεταξύ συναισθηματικών και γνωστικών διεργασιών υποστηρίζεται από νευροεπιστημονικά ευρήματα που δείχνουν αλλοιώσεις στην αμυγδαλή και στον προμετωπιαίο φλοιό, που εμπλέκονται στην επεξεργασία του φόβου και στον γνωστικό έλεγχο, αντίστοιχα (Etkin & Wager, 2007).

Η Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας (BPD) είναι μια άλλη κατάσταση όπου η συναισθηματική απορρύθμιση είναι ένα βασικό σύμπτωμα, που συνοδεύεται από ζητήματα ελέγχου των παρορμήσεων και γνωστικές δυσκολίες, όπως η κακή προσοχή και η λειτουργική μνήμη (Fossati et al., 2002). Μελέτες νευροαπεικόνισης έχουν δείξει ότι τα άτομα με BPD εμφανίζουν δομικές και λειτουργικές ανωμαλίες σε περιοχές του εγκεφάλου που εμπλέκονται στη συναισθηματική επεξεργασία και τον γνωστικό έλεγχο, όπως η αμυγδαλή, ο προμετωπιαίος φλοιός και ο πρόσθιος φλοιός του περιβλήματος (Herpertz et al., 2001).

Η σχιζοφρένεια χαρακτηρίζεται τόσο από συναισθηματικές όσο και από γνωστικές δυσλειτουργίες. Η συναισθηματική δυσλειτουργία στη σχιζοφρένεια μπορεί να εκδηλωθεί ως απρόσφορες συναισθηματικές αντιδράσεις ή επίπεδο συναίσθημα, ενώ η γνωστική δυσλειτουργία μπορεί να περιλαμβάνει δυσκολίες με την προσοχή, τη μνήμη και την εκτελεστική λειτουργία (Kring & Sloan, 2010). Η εμπειρική έρευνα αποκαλύπτει ότι τα άτομα με σχιζοφρένεια εμφανίζουν ανωμαλίες στη δομή και τη λειτουργία των περιοχών του εγκεφάλου που εμπλέκονται στη συναισθηματική επεξεργασία, όπως της αμυγδαλής, καθώς και στη γνωστική επεξεργασία, όπως του προμετωπιαίου φλοιού και του ιππόκαμπου (Anticevic et al., 2015).

Οι διαταραχές που σχετίζονται με το τραύμα, όπως η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD), συχνά οδηγούν σε συναισθηματική απορρύθμιση παράλληλα με τη γνωστική και συμπεριφορική δυσλειτουργία. Το PTSD μπορεί να περιλαμβάνει ενοχλητικές αναμνήσεις ή αναδρομές στο παρελθόν, υπερεπαγρύπνηση και δυσκολία συγκέντρωσης και

μνήμης. Η διασυνδεδεμένη φύση των συναισθηματικών, γνωστικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων στο PTSD έχει αποδοθεί σε αλλαγές στη λειτουργία των περιοχών του εγκεφάλου που εμπλέκονται στην επεξεργασία του φόβου, όπως η αμυγδαλή, και το γνωστικό έλεγχο, όπως ο προμετωπιαίος φλοιός (Shin et al., 2006).

Συνοπτικά, τα στοιχεία από την ψυχοπαθολογία και τη νευροψυχολογία υποστηρίζουν σταθερά την ιδέα ότι η συναισθηματική δυσλειτουργία εμφανίζεται παράλληλα με άλλες δυσλειτουργίες της νοητικής διαδικασίας και ότι τα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος των ψυχικών διεργασιών. Αυτή η διασύνδεση υπογραμμίζει τη σημασία της κατανόησης και της αντιμετώπισης της συναισθηματικής δυσλειτουργίας ως βασικό συστατικό της θεραπείας.

Δεδομένα από την ψυχοπαθολογία των παρορμήσεων

Οι διαταραχές της παρόρμησης φαίνεται να πραγματώνονται σωματικά σε ένα εξελικτικά πιο πρωτόγονο υποφλοιώδες εγκεφαλικό κύκλωμα, το κύκλωμα της ανταμοιβής στο επίπεδο των βασικών γαγγλίων του εγκεφάλου, και η απόφαση για την έναρξη μιας συμπεριφοράς προς απόκτηση ανταμοιβής να λαμβάνεται σε ένα υποπροσωπικό επίπεδο συνειδητότητας.

Το γεγονός ότι οι διαταραχές παρόρμησης πραγματοποιούνται σωματικά στο κύκλωμα ανταμοιβής στο επίπεδο των βασικών γαγγλίων του εγκεφάλου (Berridge, 2003· Everitt & Robbins, 2005) υποδηλώνει ότι η απόφαση για έναρξη μιας συμπεριφοράς για την απόκτηση ανταμοιβής λαμβάνεται σε υποπροσωπικό επίπεδο συνείδησης, κάτω από το επίπεδο συνειδητής επίγνωσης. Αυτή η άποψη υποστηρίζει άρα μια υποπροσωπική προοπτική για τη φύση των συναισθημάτων (De Sousa, 1987), η οποία τονίζει ότι τα συναισθήματα δεν είναι άμεσα προσβάσιμα στη συνειδητή εμπειρία, αλλά δημιουργούνται μάλλον από μη συνειδητές διαδικασίες στον εγκέφαλο.

Από μια τέτοια οπτική, τα συναισθήματα θεωρούνται ως αποτέλεσμα γνωστικών και φυσιολογικών διαδικασιών που λειτουργούν σε μεγάλο βαθμό εκτός της συνειδητής επίγνωσης (De Sousa, 1987). Αυτή η οπτική υποστηρίζεται από την έρευνα σχετικά με τη νευρική βάση των συναισθημάτων (LeDoux, 2000), η οποία έχει δείξει ότι διαφορετικά συναισθήματα συνδέονται με συγκεκριμένα πρότυπα δραστηριότητας στον εγκέφαλο, ιδιαίτερα σε υποφλοιώδεις περιοχές όπως η αμυγδαλή, τα βασικά γάγγλια και ο υποθάλαμος (Phelps & LeDoux, 2005). Αυτές οι υποφλοιώδεις περιοχές εμπλέκονται στην αυτόματη

επεξεργασία των συναισθηματικών ερεθισμάτων και λειτουργούν σε μεγάλο βαθμό ανεξάρτητα από τη συνειδητή επίγνωση και τον γνωστικό έλεγχο (LeDoux, 2000).

Το γεγονός ότι οι διαταραχές παρόρμησης σχετίζονται με δυσλειτουργία στο κύκλωμα ανταμοιβής στο επίπεδο των βασικών γαγγλίων υποστηρίζει περαιτέρω την υποπροσωπική άποψη των συναισθημάτων (Everitt & Robbins, 2005). Οι διαταραχές παρορμησης, όπως ο εθισμός και η καταναγκαστική συμπεριφορά, χαρακτηρίζονται από απώλεια ελέγχου της επιθυμίας για απόκτηση ανταμοιβής, ακόμη και όταν αυτή η ορμή είναι δυσπροσαρμοστική ή επιβλαβής (Volkow, Koob, & McLellan, 2016). Αυτή η απώλεια ελέγχου υποδηλώνει ότι η απόφαση για την έναρξη μιας συμπεριφοράς για την απόκτηση ανταμοιβής λαμβάνεται σε ένα υποπροσωπικό επίπεδο συνείδησης και δεν υπόκειται σε συνειδητή σκέψη ή έλεγχο.

Η αντίθετη θέση διατυπώνεται σε μια φαινομενολογική θεώρηση των συναισθημάτων, που δίνει έμφαση στην υποκειμενική εμπειρία του συναισθήματος ως πρωταρχική πτυχή των συναισθηματικών φαινομένων (Gallagher & Zahavi, 2008). Αυτή η άποψη υποδηλώνει ότι τα συναισθήματα βιώνονται συνειδητά και μπορούν να παρατηρηθούν άμεσα και να αναφερθούν από το άτομο που τα βιώνει. Αν και αυτή η άποψη μπορεί να είναι χρήσιμη σε ορισμένα πλαίσια, μπορεί να μην αποτυπώνει πλήρως την περίπλοκη και δυναμική φύση των συναισθημάτων, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις διαταραχών παρορμήσεων όπου η ορμή για απόκτηση ανταμοιβής είναι συχνά αυτόματη και εκτός συνειδητής επίγνωσης (Volkow et al., 2016).

Συμπερασματικά, το γεγονός ότι οι διαταραχές παρόρμησης φαίνεται να πραγματοποιούνται σωματικά στο κύκλωμα ανταμοιβής στο επίπεδο των βασικών γαγγλίων του εγκεφάλου (Berridge, 2003· Everitt & Robbins, 2005) και ότι η απόφαση να ξεκινήσει μια συμπεριφορά για να αποκτηθεί ανταμοιβή γίνεται σε ένα υποπροσωπικό επίπεδο συνείδησης, υποστηρίζει μια υποπροσωπική οπτική για τη φύση των συναισθημάτων (De Sousa, 1987). Αυτή η άποψη τονίζει την αυτόματη και σε μεγάλο βαθμό ασυνείδητη φύση των συναισθηματικών διαδικασιών και υποδηλώνει ότι τα συναισθήματα δεν είναι άμεσα προσβάσιμα στη συνειδητή εμπειρία, αλλά παράγονται μάλλον από υποπροσωπικές διαδικασίες στον εγκέφαλο.

Η εξελικτική οπτική υποστηρίζει επίσης την υποπροσωπική άποψη των συναισθημάτων δίνοντας έμφαση στον ρόλο του κυκλώματος ανταμοιβής, μιας εξελικτικά πρωτόγονης εγκεφαλικής δομής που βρίσκεται στα βασικά γάγγλια, η οποία επηρεάζει σημαντικά τις διαταραχές παρορμήσεων (Berridge & Kringelbach, 2015). Αυτή η θέση υποδηλώνει ότι τα συναισθήματα μπορούν να εντοπιστούν σε υποφλοιώδεις περιοχές του

εγκεφάλου που εξελίχθηκαν νωρίτερα από δομές που είναι υπεύθυνες για γνωστικές διαδικασίες υψηλότερης τάξης, όπως η συνειδητή επίγνωση και η φαινομενολογική εμπειρία.

Η ιδέα ότι οι αποφάσεις για την εκκίνηση μιας συμπεριφοράς για την απόκτηση ανταμοιβών συμβαίνουν σε ένα υποπροσωπικό επίπεδο συνείδησης ευθυγραμμίζεται επίσης με την υποπροσωπική άποψη των συναισθημάτων (Schultz, 2015). Αυτό το εύρημα υποδηλώνει ότι η συναισθηματική επεξεργασία μπορεί να εκδηλωθεί ανεξάρτητα από τη συνειδητή επίγνωση, κάτι που συνάδει με την υποπροσωπικιστική προοπτική ότι τα συναισθήματα πηγάζουν από ασυνείδητες, νευροβιολογικές διεργασίες και όχι από φαινομενολογικές εμπειρίες.

Η έρευνα για τις διαταραχές των παρορμήσεων και την υποκείμενη νευροβιολογία τους παρέχει στοιχεία ότι τα συναισθήματα μπορούν να γίνουν κατανοητά με όρους συγκεκριμένων νευρικών κυκλωμάτων και μηχανισμών, όπως το κύκλωμα ανταμοιβής στα βασικά γάγγλια (Volkow, Fowler, & Wang, 2003). Αυτή η οπτική είναι τελικά πολύ πιο σύμφωνη με την υποπροσωπική άποψη των συναισθημάτων, η οποία τονίζει τη σημασία της εξέτασης των υποκείμενων νευρικών υποστρωμάτων και των ασυνείδητων διεργασιών που προκαλούν συναισθηματικές εμπειρίες.

Δεδομένα από την ψυχοπαθολογία της Διπολικής Διαταραχής

Η κατεξοχήν συναισθηματική διαταραχή, η μανιοκατάθλιψη, καθώς χαρακτηρίζεται από ένα σύνδρομο με συνδρομικά χαρακτηριστική διαταραχή στο επίπεδο της κινητοποίησης, της σωματικής ενεργητικότητας και της ψυχοκινητικότητας, φαίνεται να υποδηλώνει μια σαφή σχέση ανάμεσα στο θυμοαναληπτικό στοιχείο του μανιακού συνδρόμου και την υψηλή σωματοκινητική και “ενεργειακή” ρύθμιση του υποκειμένου.

Η μελέτη της μανιοκαταθλιπτικής ψυχοπαθολογίας ρίχνει φως στη φιλοσοφική μας κατανόηση των συναισθημάτων, απεικονίζοντας την περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ βιολογικών, γνωστικών και κοινωνικών παραγόντων που συμβάλλουν στις συναισθηματικές εμπειρίες. Εξετάζοντας τα χαρακτηριστικά και τους υποκείμενους μηχανισμούς της μανιοκατάθλιψης, οι ερευνητές παρέχουν ιδέες που υποστηρίζουν διάφορα φιλοσοφικά επιχειρήματα σχετικά με τη φύση των συναισθημάτων.

Οι Goodwin & Jamison (2007) τονίζουν τον ρόλο των βιολογικών παραγόντων στις συναισθηματικές καταστάσεις εξετάζοντας το υπερθυμικό στοιχείο του μανιακού συνδρόμου. Αποδεικνύουν ότι αυτή η πτυχή του συνδρόμου χαρακτηρίζεται από αυξημένη ρύθμιση ενέργειας και κίνησης, γεγονός που υποδηλώνει ότι τα συναισθήματα έχουν ισχυρή

φυσιολογική βάση. Αναδεικνύοντας την επίδραση βιολογικών παραγόντων στις συναισθηματικές εμπειρίες, αυτή η έρευνα υποστηρίζει το φιλοσοφικό επιχείρημα ότι τα συναισθήματα έχουν τις ρίζες τους σε φυσιολογικές διεργασίες.

Οι Papolos & Papolos (2007) συμβάλλουν στη φιλοσοφική κατανόηση των συναισθημάτων συζητώντας τις αναπτυξιακές πτυχές των συναισθηματικών εμπειριών σε παιδιά με μανιοκαταθλιπτική διαταραχή. Δείχνουν ότι το υπερθυμικό στοιχείο του μανιακού συνδρόμου, που συνδέεται με υψηλή σωματική κίνηση και ρύθμιση ενέργειας, υπογραμμίζει τη σημασία της συναισθηματικής ωρίμανσης και της αλληλεπίδρασής της με περιβαλλοντικούς παράγοντες στην ανάπτυξη συναισθηματικών διαταραχών. Αυτή η έρευνα υπογραμμίζει τον ρόλο των αναπτυξιακών διαδικασιών στη διαμόρφωση συναισθηματικών εμπειριών και υποστηρίζει το φιλοσοφικό επιχείρημα ότι τα συναισθήματα επηρεάζονται από έναν συνδυασμό γενετικών, βιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Οι Alloy, Nusslock, & Boland (2015) προτείνουν ένα ολοκληρωμένο μοντέλο για την ανάπτυξη διαταραχών διπολικού φάσματος που συνδέει τη απορρύθμιση της ανταμοιβής και του κερκάρδιου ρυθμού με το υπερθυμικό στοιχείο του μανιακού συνδρόμου, τη φυσική δραστηριότητα και τη ρύθμιση της ενέργειας. Συνδέοντας γνωστικές και νευροβιολογικές διεργασίες με συναισθηματικές εμπειρίες, αυτό το μοντέλο υποστηρίζει το φιλοσοφικό επιχείρημα ότι τα συναισθήματα επηρεάζονται από μια περίπλοκη αλληλεπίδραση ψυχολογικών και βιολογικών παραγόντων. Αυτή η έρευνα συμβάλλει στην κατανόηση ότι τα συναισθήματα διαμορφώνονται από περίπλοκες αλληλεπιδράσεις μεταξύ γνωστικών διαδικασιών, βιολογικών υποστρωμάτων και περιβαλλοντικών επιρροών.

Οι Gruber & Johnson (2009) διερευνούν τον ρόλο του συναισθήματος στην ψυχοπαθολογία, εστιάζοντας στη μανιοκατάθλιψη. Υποστηρίζουν ότι το υπερθυμικό στοιχείο του μανιακού συνδρόμου, που χαρακτηρίζεται από αυξημένη φυσική δραστηριότητα και ενεργειακή ρύθμιση, δείχνει πώς τα συναισθήματα μπορούν να συμβάλουν και να επηρεαστούν από την ψυχοπαθολογία. Αυτή η έρευνα υποστηρίζει το φιλοσοφικό επιχείρημα ότι τα συναισθήματα δεν είναι απλώς υποκειμενικές εμπειρίες, αλλά μπορούν επίσης να κατανοηθούν μέσω του ρόλου τους στην ψυχική υγεία και της σύνδεσής τους με διάφορες ψυχολογικές διαταραχές.

Ο Miklowitz (2008) συζητά την οικογενειακή θεραπευτική προσέγγιση για τη διπολική διαταραχή και τονίζει τη σημασία των κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων στη διαμόρφωση συναισθηματικών εμπειριών. Εξετάζοντας τις συνδέσεις μεταξύ του μανιακού συνδρόμου και της αυξημένης φυσικής δραστηριότητας και της ρύθμισης της ενέργειας, ο Miklowitz αποδεικνύει ότι τα συναισθήματα επηρεάζονται από

εξωτερικούς παράγοντες, όπως κοινωνικά πλαίσια και περιβαλλοντικές συνθήκες. Αυτή η έρευνα υποστηρίζει το φιλοσοφικό επιχείρημα ότι τα συναισθήματα δεν καθορίζονται μόνο από εσωτερικούς, βιολογικούς παράγοντες, αλλά επηρεάζονται επίσης σημαντικά από εξωτερικά, κοινωνικά πλαίσια.

Η μελέτη των συναισθηματικών διαταραχών, όπως η μανιοκατάθλιψη, μπορεί να προσφέρει και συγκεκριμένες οπτικές για τη φιλοσοφική μας κατανόηση των συναισθημάτων (Damasio, 2003; De Sousa, 1987). Ειδικότερα, το γεγονός ότι η μανιοκατάθλιψη χαρακτηρίζεται από μια σαφή σχέση μεταξύ του υπερθυμικού στοιχείου του μανιακού συνδρόμου και της υψηλής ψυχοκινητικότητας και «ενεργειακής» ρύθμισης του υποκειμένου μπορεί να υποστηρίξει την άποψη ότι τα συναισθήματα είναι κυρίως ενσαρκωμένα και υποπροσωπικές ψυχικές διεργασίες (Prinz, 2004).

Η ενσώματη οπτική των συναισθημάτων υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα περιλαμβάνουν όχι μόνο νοητικές καταστάσεις, αλλά και σωματικές και συμπεριφορικές αλλαγές (Damasio, 1999). Η μανιοκατάθλιψη αποτελεί ένα εξαιρετικό παράδειγμα αυτής της άποψης, καθώς το υπερθυμικό στοιχείο του μανιακού συνδρόμου δεν περιλαμβάνει μόνο μια αυξημένη διάθεση, αλλά και υψηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και ψυχικής δραστηριότητας (Goodwin & Jamison, 2007). Το γεγονός ότι πρόκειται για μια συνδρομικά χαρακτηριστική διαταραχή υποδηλώνει ότι υπάρχει στενή σχέση μεταξύ της υποκειμενικής εμπειρίας του συναισθήματος και των σωματικών και συμπεριφορικών εκφράσεών του.

Η υποπροσωπική άποψη των συναισθημάτων, από την άλλη πλευρά, υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα δεν είναι απλώς ψυχικές καταστάσεις που ανήκουν στην προσωπική συνείδηση ενός ατόμου, αλλά μάλλον είναι υποπροσωπικές διαδικασίες που περιλαμβάνουν μια ποικιλία γνωστικών και φυσιολογικών μηχανισμών (De Sousa, 1987). Το γεγονός ότι η απόφαση έναρξης μιας συμπεριφοράς για την απόκτηση ανταμοιβής σε διαταραχές παρορμήσεων, που συχνά συνδέονται με συναισθηματική απορρύθμιση, λαμβάνεται σε ένα υποπροσωπικό επίπεδο συνείδησης υποστηρίζει αυτή την άποψη.

Η ψυχοπαθολογία στη μανιοκατάθλιψη άρα παρέχει επίσης υποστήριξη για την υποπροσωπική άποψη, καθώς περιλαμβάνει σημαντικές διαταραχές στη ρύθμιση των συναισθημάτων (Goodwin & Jamison, 2007). Συγκεκριμένα, το γεγονός ότι τα άτομα με μανιοκατάθλιψη βιώνουν επεισόδια μανίας και κατάθλιψης υποδηλώνει ότι οι διαδικασίες που εμπλέκονται στη συναισθηματική ρύθμιση είναι περίπλοκες και συχνά πέρα από τον έλεγχο της συνειδητής επίγνωσης του ατόμου (De Sousa, 1987). Αυτό μπορεί να θεωρηθεί ότι υποστηρίζει την ιδέα ότι τα συναισθήματα είναι υποπροσωπικές διαδικασίες που

περιλαμβάνουν μια ποικιλία γνωστικών και φυσιολογικών μηχανισμών που μπορεί να είναι πέρα από τον συνειδητό έλεγχο του ατόμου.

Συμπερασματικά, η μελέτη των συναισθηματικών διαταραχών, ιδιαίτερα της μανιοκατάθλιψης, μπορεί να υποστηρίξει την άποψη ότι τα συναισθήματα είναι κατά κύριο λόγο ενσώματες και υποπροσωπικές ψυχικές διεργασίες (Damasio, 2003· Prinz, 2004). Αναδεικνύοντας τη στενή σχέση μεταξύ της υποκειμενικής εμπειρίας του συναισθήματος και των σωματικών και συμπεριφορικών εκφράσεών του, και του γεγονότος ότι η συναισθηματική ρύθμιση είναι συχνά πέρα από τον συνειδητό έλεγχο του ατόμου, αυτές οι διαταραχές μπορούν να παρέχουν σημαντικές γνώσεις για τη φύση των συναισθημάτων.

Δεδομένα από τον καταθλιπτικό ρεαλισμό

Το κλασικό εύρημα στη γνωστική ψυχολογία, όπου οι καταθλιπτικοί εκτιμούν πιο αντικειμενικά/ρεαλιστικά τις πιθανότητες ενός διακυβεύματος, φαίνεται να δίνει στη φυσιολογική λειτουργία των συναισθημάτων μια εξελικτικά απαραίτητη διάσταση παραμυθίας απέναντι στις αντικειμενικές δυσκολίες της επιβίωσης

Το εύρημα ότι τα άτομα με κατάθλιψη αξιολογούν με μεγαλύτερη ακρίβεια τις πιθανότητες ενός τζόγου παρέχει εμπειρικές ενδείξεις για μια υποπροσωπική περιγραφή των συναισθημάτων. Αυτή η προοπτική υποδηλώνει ότι τα συναισθήματα παίζουν λειτουργικό ρόλο στο υποπροσωπικό επίπεδο, διαμορφώνοντας τις γνωστικές διαδικασίες και τη λήψη αποφάσεων, αντί να είναι απλώς συνειδητές εμπειρίες (Alloy & Abramson, 1979). Αυτή η άποψη υποστηρίζεται από την αντίληψη ότι τα συναισθήματα μπορούν να έχουν μια προσαρμοστική λειτουργία σε υποπροσωπικό επίπεδο, επηρεάζοντας τις γνωστικές διαδικασίες και τη λήψη αποφάσεων με τρόπους που προάγουν την επιβίωση και την ευημερία (Nesse, 2000). Η υποπροσωπική οπτική ενισχύεται περαιτέρω από το επιχείρημα ότι τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν άμεσα τις γνωστικές διαδικασίες, όπως η λήψη αποφάσεων και η αξιολόγηση κινδύνου, ακόμα και όταν τα άτομα μπορεί να μην έχουν συνειδητά επίγνωση της επιρροής των συναισθηματικών τους καταστάσεων (Haselton, Nettle, & Andrews, 2005).

Ωστόσο, οι επικριτές των παραπάνω μπορεί να υποστηρίξουν ότι το εύρημα δεν υποστηρίζει απαραίτητα μια υποπροσωπική περιγραφή των συναισθημάτων, καθώς θα μπορούσε επίσης να ερμηνευθεί στο πλαίσιο των φαινομενολογικών θεωριών. Αυτές οι θεωρίες δίνουν έμφαση στη συνειδητή εμπειρία των συναισθημάτων και την επιρροή τους στη γνώση και τη συμπεριφορά (Deonna & Teroni, 2012). Από αυτή την άποψη, η επιρροή

των συναισθημάτων στη λήψη αποφάσεων και την αξιολόγηση του κινδύνου θα μπορούσε να θεωρηθεί ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ της συνειδητής εμπειρίας των συναισθημάτων και των γνωστικών διαδικασιών, αντί να αποδοθεί αποκλειστικά σε υποπροσωπικούς συναισθηματικούς μηχανισμούς.

Οι πολέμιοι της υποπροσωπικότητας μπορεί επίσης να υποστηρίξουν ότι το εύρημα μπορεί να εξηγηθεί από θεωρίες που εστιάζουν στην αλληλεπίδραση μεταξύ των συναισθημάτων και των γνωστικών διαδικασιών ανώτερης τάξης. Αυτές οι θεωρίες προτείνουν ότι η επίδραση των συναισθημάτων στη λήψη αποφάσεων και την αξιολόγηση του κινδύνου είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης μεταξύ συναισθηματικών καταστάσεων και γνωστικών διαδικασιών, αντί να αποδίδεται αποκλειστικά σε υποπροσωπικούς συναισθηματικούς μηχανισμούς (Beck, 2008). Με άλλα λόγια, η πολύπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ των συναισθημάτων, της γνώσης και της συμπεριφοράς μπορεί να εξηγηθεί καλύτερα από συνθετικές θεωρίες που λαμβάνουν υπόψη τόσο τις συνειδητές όσο και τις υποπροσωπικές διαδικασίες.

Επιπρόσθετα, οι αντίπαλοι του υποπροσωπικού καθορισμού υποστηρίζουν ότι η έμφαση στα εμπειρικά υποπροσωπικά δεδομένα δεν επαρκεί για να παράσχει οριστικά στοιχεία για μια υποπροσωπική περιγραφή των συναισθημάτων, καθώς αντιπροσωπεύει μόνο μια πτυχή της περίπλοκης αλληλεπίδρασης μεταξύ συναισθημάτων, γνώσης και συμπεριφοράς. Τα συναισθήματα είναι πολύπλευρα φαινόμενα και η επιρροή τους στη λήψη αποφάσεων και στην αξιολόγηση του κινδύνου θα μπορούσε να εξηγηθεί καλύτερα από συνθετικές θεωρίες που λαμβάνουν υπόψη τόσο τις συνειδητές όσο και τις υποπροσωπικές διαδικασίες. Αυτές οι θεωρίες προτείνουν ότι η επιρροή των συναισθημάτων στις γνωστικές διαδικασίες είναι αποτέλεσμα μιας δυναμικής αλληλεπίδρασης μεταξύ διαφόρων νευρικών μηχανισμών και δομών, συμπεριλαμβανομένων των συνειδητών συναισθηματικών εμπειριών και των υποπροσωπικών συναισθηματικών διεργασιών (Barrett, 2017).

Συμπερασματικά, ενώ το εύρημα ότι τα άτομα με κατάθλιψη αξιολογούν με μεγαλύτερη ακρίβεια τις πιθανότητες ενός τυχερού παιγνίου παρέχει εμπειρικά στοιχεία υπέρ μιας υποπροσωπικής περιγραφής των συναισθημάτων, είναι σημαντικό να εξεταστούν εναλλακτικές προοπτικές που τονίζουν την περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ συναισθημάτων, γνώσης και συμπεριφοράς. Η κατανόηση της φύσης των συναισθημάτων και της επιρροής τους στη λήψη αποφάσεων και την εκτίμηση κινδύνου απαιτεί μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη τόσο τις συνειδητές όσο και τις υποπροσωπικές διαδικασίες, καθώς και άλλες θεωρίες, όπως οι φαινομενολογικές και οι

συνθετικές, μπορούν επίσης να παρέχουν ουσιαστικές εξηγήσεις για τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, γνωστικών διαδικασιών και αποφάσεων.

Δεδομένα από τη βιολογική θεραπευτική στις συναισθηματικές διαταραχές

Η βιολογική θεραπευτική στις συναισθηματικές διαταραχές φαίνεται να επιτυγχάνει, πέρα από τη μείωση του συνολικού συναισθηματικού παθολογικού συνδρόμου βιωμένου ως τέτοιου, και ως επιμέρους επιτεύγματα τη μείωση της παρορμητικότητας, τη διόρθωση της υπερβάλλουσας ψυχοκινητικότητας και τη μείωση των τυπικών διαταραχών σκέψης, θέτοντας σε αμφισβήτηση τις φιλοσοφικές θεωρίες των συναισθημάτων που τους αποδίδουν μεταφυσική και λειτουργιστική αυτάρκεια, καθώς καταδεικνύει ότι τα συναισθήματα επηρεάζονται από φυσιολογικούς παράγοντες και μπορούν να διαμορφωθούν μέσω βιολογικών παρεμβάσεων (Deonna & Teroni, 2012). Ως εκ τούτου, η επιτυχία της ψυχιατρικής θεραπευτικής έχει εμπλακεί σε μια σειρά επιχειρημάτων υπέρ ή κατά μιας λειτουργιστικής και μεταφυσικής αυτονομίας των συναισθηματικών λειτουργιών.

Τα επιχειρήματα υπέρ μιας φιλοσοφικής θεωρίας που αποδίδει μεταφυσική και λειτουργιστική αυτάρκεια στα συναισθήματα υπογραμμίζουν συχνά τους περιορισμούς των βιολογικών θεραπειών στην αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας της ανθρώπινης συναισθηματικής εμπειρίας. Σύμφωνα με αυτή την οπτική, οι βιολογικές θεραπείες μπορεί να βοηθήσουν στη διαχείριση των επιφανειακών συμπτωμάτων συναισθηματικών διαταραχών, αλλά αποτυγχάνουν να εμβαθύνουν στις βαθύτερες πτυχές των συναισθημάτων (Deonna & Teroni, 2012). Οι υποστηρικτές αυτής της άποψης υποστηρίζουν ότι μια ολοκληρωμένη κατανόηση των συναισθημάτων πρέπει να λαμβάνει υπόψη προσωπικούς, κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες που διαμορφώνουν τις συναισθηματικές εμπειρίες και την εκδήλωση συναισθηματικών διαταραχών (Ratcliffe, 2008). Υποστηρίζουν περαιτέρω ότι ενώ οι βιολογικές θεραπείες μπορεί να είναι χρήσιμες στη διαχείριση των συμπτωμάτων, δεν οδηγούν απαραίτητα σε βαθύτερη κατανόηση της φύσης και του σκοπού των συναισθημάτων στην ανθρώπινη ζωή, η οποία μπορεί να αντιμετωπιστεί καλύτερα μέσω της φιλοσοφικής έρευνας (Nussbaum, 2001).

Οι πολέμιοι της μεταφυσικής και λειτουργικής άποψης της αυτάρκειας, από την άλλη, τονίζουν τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν οι βιολογικές θεραπείες στην αντιμετώπιση των συναισθηματικών διαταραχών. Υποστηρίζουν ότι αντιμετωπίζοντας τους υποκείμενους νευροβιολογικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη και διατήρηση αυτών των καταστάσεων, οι βιολογικές θεραπείες παρέχουν βασικές θεραπευτικές επιλογές

για όσους υποφέρουν από συναισθηματικές διαταραχές (Kandel et al., 2012). Επιπλέον, υποστηρίζουν ότι η αποτελεσματικότητα των βιολογικών θεραπειών στη θεραπεία των συναισθηματικών διαταραχών καταδεικνύει ότι αυτές οι καταστάσεις, τουλάχιστον εν μέρει, έχουν τις ρίζες τους σε νευροβιολογικές διεργασίες, οι οποίες δεν μπορούν να εξηγηθούν πλήρως μόνο από μεταφυσικές και λειτουργιστικές θεωρίες των συναισθημάτων (Nemeroff & Schatzberg, 2017). Κατανοώντας το νευροβιολογικό υπόβαθρο των συναισθηματικών διαταραχών και τους μηχανισμούς με τους οποίους λειτουργούν οι βιολογικές θεραπείες, οι φιλοσοφικές θεωρίες των συναισθημάτων μπορούν να συμπληρωθούν και να εμπλουτιστούν, οδηγώντας σε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση της ανθρώπινης συναισθηματικής εμπειρίας (Damasio, 1994).

Η φονξιοναλιστική άποψη αυτάρκειας των συναισθημάτων παραθέτει ως επιχείρημα ότι τα συναισθήματα είναι προσαρμοστικές απαντήσεις σε συγκεκριμένες καταστάσεις, εξυπηρετώντας έναν λειτουργικό σκοπό (Lazarus, 1991· Damasio, 1994). Οι υποστηρικτές αυτής της οπτικής υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα δεν είναι απλώς παθητικές απαντήσεις σε εξωτερικά ερεθίσματα, αλλά μπορούν επίσης να διαμορφώσουν την αντίληψη και την κατανόησή μας για τον κόσμο γύρω μας (Prinz, 2004). Από αυτή την άποψη, τα συναισθήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς, της αντίληψης και της κατανόησης του κόσμου, καθώς συμβάλλουν στην ικανότητά μας να πλοηγούμαστε σε διάφορες καταστάσεις και προκλήσεις.

Επιπρόσθετα, ορισμένες φιλοσοφικές θεωρίες προτείνουν ότι τα συναισθήματα είναι λειτουργικά αυτάρκη, χαρακτηρίζονται από τις λειτουργίες ή τους ρόλους τους στη ζωή του οργανισμού χωρίς να προσελκύουν τους υποκείμενους φυσικούς μηχανισμούς (Ben-Ze'ev, 2000). Αυτή η οπτική υποθέτει ότι τα συναισθήματα είναι καθολικά και διαπολιτισμικά, εξυπηρετώντας σημαντικές προσαρμοστικές λειτουργίες στην ανθρώπινη ζωή. Οι υποστηρικτές αυτής της άποψης υποστηρίζουν ότι τα συναισθήματα παρέχουν μια αίσθηση νοήματος και αξίας στην ανθρώπινη ζωή, και επομένως δεν μπορούν να περιοριστούν σε απλές φυσιολογικές διεργασίες (Solomon, 1993).

Συμπερασματικά, ενώ τα συναισθήματα συνδέονται πράγματι με τη λειτουργία και τη δυσλειτουργία του εγκεφάλου, οι λειτουργιστικές απόψεις αυτάρκειας των συναισθημάτων υπογραμμίζουν τη σύνθετη φύση και τις προσαρμοστικές τους λειτουργίες, τονίζοντας ότι τα συναισθήματα δεν μπορούν να περιοριστούν μόνο σε φυσιολογικές διεργασίες. Μια ολοκληρωμένη κατανόηση των συναισθημάτων μπορεί να απαιτεί την εξέταση τόσο των βιολογικών υποστρωμάτων όσο και των λειτουργικών ρόλων που παίζουν στην ανθρώπινη ζωή.

Δεδομένα από τη ψυχοθεραπευτική θεραπευτική στο 3ο κύμα των γνωσιακών ψυχοθεραπειών

Η ψυχοθεραπευτική θεραπευτική, όσον αφορά το 3ο κύμα των γνωσιακών ψυχοθεραπειών, δίνει έμφαση στην αλληλεπίδραση γνωσιακών πεποιθήσεων με τη συναισθηματική έκφρασή τους, τόσο διαγνωστικά όσο και θεραπευτικά. Ακόμη δίνεται έμφαση στην κατανόηση επιμέρους πλευρών του εαυτού - τρόπων λειτουργίας - modes-, ως νοητικοσυναισθηματικών συμπλόκων που είναι λιγότερο καλά απαρτιωμένα σε ένα συνολικό εαυτό, ιδίως στην περίπτωση των κλασικών διαταραχών προσωπικότητας. Τέλος, δίνεται έμφαση στο βιωματικό στοιχείο των επανορθωτικών εμπειριών και των συμπεριφορικών πειραμάτων, τόσο in vivo όσο και στη φαντασία με νοερές εικόνες, με ότι αυτό συνεπάγεται για την κεντρικότητα της συναισθηματικής εμπειρίας στη θεραπευτική και την ισορροπημένη λειτουργία του νοητικού οργάνου μέσα στον καθημερινό βίο. Μια πληθώρα από επιχειρήματα και σχετική βιβλιογραφία υποστηρίζουν την άποψη ότι η ψυχοθεραπευτική διαδικασία δίνει έμφαση στην κεντρική θέση της συναισθηματικής εμπειρίας για την ισορροπημένη λειτουργία του νοητικού οργάνου στην καθημερινή ζωή.

- Οι θεραπείες που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα, όπως η Γνωσιακή Θεραπεία Που Βασίζεται Στην Ενσυνειδητότητα (MBCT) και η Μείωση Του Άγχους Με Βάση Την Ενσυνειδητότητα (MBSR), καταδεικνύουν τη σημασία της συναισθηματικής εμπειρίας στην ψυχοθεραπεία, καθώς προάγουν την καλλιέργεια της μη επικριτικής επίγνωσης των συναισθημάτων που προκύπτουν από σκέψεις και σωματικές αισθήσεις (Segal, Williams, & Teasdale, 2018).
- Η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (DBT) υπογραμμίζει την κεντρική θέση της συναισθηματικής εμπειρίας στην ψυχοθεραπεία, καθώς ενσωματώνει γνωστικές-συμπεριφορικές τεχνικές με στρατηγικές ενσυνειδητότητας και συναισθηματικής ρύθμισης, βοηθώντας τα άτομα να διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους και να επιτύχουν ισορροπημένη ψυχική λειτουργία (Linehan, 2014).
- Βιωματικές ή εστιασμένες στο συναίσθημα ψυχοδυναμικές θεραπείες, όπως η Επιταχυνόμενη Βιωματική Δυναμική Ψυχοθεραπεία (AEDP), δίνουν έμφαση στις συναισθηματικές εμπειρίες στη θεραπευτική διαδικασία. Το AEDP εστιάζει στην πρόσβαση και την επεξεργασία προηγουμένως ασυνείδητων συναισθημάτων, ενισχύοντας τη συναισθηματική ανθεκτικότητα και την ευημερία. Βοηθώντας τους πελάτες να εξερευνήσουν και να κατανοήσουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες,

αυτές οι θεραπείες προάγουν μεγαλύτερη αυτογνωσία, συναισθηματική ανάπτυξη και προσαρμοστική λειτουργία (Fosha, 2009).

- Η Θεραπεία Αποδοχής Και Δέσμευσης (ACT) είναι μια γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία τρίτου κύματος που υπογραμμίζει τη σημασία της ψυχολογικής ευελιξίας, η οποία περιλαμβάνει την αγκαλιά συναισθηματικών εμπειριών χωρίς κρίση ή αντίσταση. Η Θεραπεία Αποδοχής Και Δέσμευσης (ACT) τονίζει τον κεντρικό ρόλο της συναισθηματικής εμπειρίας στην ψυχοθεραπεία, καθώς ενθαρρύνει τα άτομα να αποδεχτούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους χωρίς κρίση, ενώ εστιάζουν σε ενέργειες βασισμένες σε αξίες, οι οποίες μπορούν να οδηγήσουν σε πιο ισορροπημένη ψυχική λειτουργία και ευεξία (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012).
- Η Επικεντρωμένη Στο Συναίσθημα Θεραπεία (EFT), ένας είδος γνωσιακής ψυχοθεραπείας τρίτου κύματος, καταδεικνύει τη σημασία της συναισθηματικής επεξεργασίας και έκφρασης για την επίλυση συναισθηματικών δυσκολιών και την προώθηση της ψυχολογικής ευεξίας. Το EFT δίνει έμφαση στο ρόλο των συναισθημάτων ως πηγή πληροφοριών και προσαρμοστικής δράσης και στοχεύει να βοηθήσει τους πελάτες να έχουν πρόσβαση, να εξερευνήσουν και να μεταμορφώσουν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες (Greenberg, 2017). Αυτή η θεραπευτική προσέγγιση υποστηρίζει την κεντρική θέση της συναισθηματικής εμπειρίας στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας και της καθημερινής λειτουργίας.
- Η Επικεντρωμένη Στη Συμπόνια Θεραπεία (CFT) υπογραμμίζει τη σημασία της καλλιέργειας της αυτοσυμπόνιας και της συναισθηματικής ζεστασιάς στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ισορροπημένης συναισθηματικής λειτουργίας. Η CFT ενσωματώνει γνώσεις από την εξελικτική ψυχολογία, τη νευροεπιστήμη και τη θεωρία προσκόλλησης για να τονίσει τη σημασία της ανάπτυξης μιας συμπονετικής σχέσης με τον εαυτό και τους άλλους για τη διευκόλυνση της θεραπείας και της ευημερίας (Gilbert, 2019). Αυτή η προσέγγιση υπογραμμίζει την κεντρική θέση της συναισθηματικής εμπειρίας στη θεραπευτική διαδικασία και τη σημασία της καλλιέργειας θετικών συναισθηματικών καταστάσεων για μια ισορροπημένη ψυχική ζωή.
- Η Θεραπεία Σχημάτων, μια συνθετική ψυχοθεραπεία 3ου κύματος γνωσιακών θεραπειών, που συνδυάζει στοιχεία από γνωστικές, συμπεριφορικές και ψυχοδυναμικές θεραπείες, τονίζει τον ρόλο των πρώιμων δυσπροσαρμοστικών σχημάτων και των συναισθηματικών εμπειριών στην ανάπτυξη και διατήρηση ψυχολογικών προβλημάτων. Η θεραπευτική διαδικασία στοχεύει να βοηθήσει τους

πελάτες να αναγνωρίσουν, να αμφισβητήσουν και να τροποποιήσουν αυτά τα σχήματα, ενισχύοντας τη συναισθηματική θεραπεία και την υγιέστερη λειτουργία στην καθημερινή ζωή (Young, Klosko, & Weishaar, 2003).

- Η Διαλεκτική Θεραπεία Συμπεριφοράς (DBT), μια μορφή γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας που δίνει έμφαση στην κεντρική θέση της συναισθηματικής ρύθμισης στην προώθηση της ισορροπημένης πνευματικής λειτουργίας, στοχεύει τη συναισθηματική απορρύθμιση, τις διαπροσωπικές δυσκολίες και τις παρορμητικές συμπεριφορές διδάσκοντας στους πελάτες δεξιότητες επίγνωσης, ανοχής αγωνίας, ρύθμισης συναισθημάτων και διαπροσωπικής αποτελεσματικότητας, βοηθώντας τους έτσι να επιτύχουν μια πιο σταθερή συναισθηματική ζωή (Linehan, 2014).
- Η Θετική ψυχοθεραπεία (PPT) είναι μια συνθετική προσέγγιση που υπογραμμίζει τον ρόλο των θετικών συναισθημάτων, των δυνατοτήτων και των αρετών στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας. Προάγοντας θετικά συναισθήματα και καλλιεργώντας προσωπικές δυνάμεις, η PPT στοχεύει στην ενίσχυση της συναισθηματικής ισορροπίας και της συνολικής ψυχολογικής λειτουργίας, τονίζοντας έτσι τη σημασία της συναισθηματικής εμπειρίας στις θεραπευτικές παρεμβάσεις (Seligman, Rashid, & Parks, 2006).

Συνοψίζοντας, διάφορες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις τονίζουν την κεντρική θέση της συναισθηματικής εμπειρίας για την ισορροπημένη ψυχική λειτουργία στην καθημερινή ζωή και αναγνωρίζουν τη σημασία της αντιμετώπισης και της κατανόησης των συναισθηματικών εμπειριών στη θεραπευτική διαδικασία. Με αυτόν τον τρόπο, αυτές οι θεραπείες στοχεύουν στην ενίσχυση της συναισθηματικής ανάπτυξης, της ανθεκτικότητας και της ευημερίας, συμβάλλοντας τελικά στην βελτιωμένη ψυχική υγεία και προσαρμοστική λειτουργία στην καθημερινή ζωή.

Κοινά μοτίβα και αιτιολογικοί μηχανισμοί για τα συναισθήματα στην ψυχοθεραπεία

Από την βιβλιογραφία στο χώρο των ψυχοθεραπειών, προκύπτει ως κοινό μοτίβο η κεντρική θέση της διαχείρισης της συναισθηματικής εμπειρίας στην ψυχοθεραπευτική θεραπεία, καθώς παίζει σημαντικό ρόλο στην επίτευξη ισορροπημένης ψυχικής λειτουργίας. Διάφορες μελέτες και προσεγγίσεις έχουν υπογραμμίσει τη σημασία της συναισθηματικής εμπειρίας στη διαμόρφωση των γνωστικών πεποιθήσεων, την προώθηση της βιωματικής μάθησης και την αντιμετώπιση της συναισθηματικής απορρύθμισης σε διαταραχές

προσωπικότητας. Εστιάζοντας στη συναισθηματική ρύθμιση, τη γνωστική αναδόμηση και τις βιωματικές τεχνικές, ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις όπως η Θεραπεία Σχημάτων, η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία και η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους στη θεραπεία μιας σειράς διαταραχών ψυχικής υγείας και στη βελτίωση της συνολικής ευεξίας.

Μια σειρά από συγκεκριμένους τρόπους και κοινά μοτίβα με τους οποίους οι νεότερες ψυχοθεραπείες εδράζονται στη διαχείριση και ρύθμιση του συναισθήματος είναι οι εξής:

- Ο ρόλος του συναισθήματος στη διαμόρφωση των γνωστικών πεποιθήσεων. Τα συναισθήματα έχει αποδειχθεί ότι διαμορφώνουν τις γνωστικές πεποιθήσεις και οι ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που εστιάζουν στη γνωστική αναδιάρθρωση και τη συναισθηματική ρύθμιση μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αναγνωρίσουν και να αμφισβητήσουν τις αρνητικές πεποιθήσεις. Για παράδειγμα, μια μελέτη από τον Hayes και τους συναδέλφους του (Hayes et al., 2006) διαπίστωσε ότι η θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης (ACT) ήταν αποτελεσματική στη μείωση της γνωστικής σύντηξης ή της τάσης ταύτισης με αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.
- Η σημασία της βιωματικής μάθησης. Οι ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που δίνουν έμφαση στη βιωματική μάθηση, όπως η θεραπεία έκθεσης, έχουν βρεθεί ότι είναι αποτελεσματικές στη θεραπεία των αγχωδών διαταραχών. Για παράδειγμα, μια μελέτη των Foa et al. (Foa et al., 1999) διαπίστωσαν ότι η θεραπεία παρατεταμένης έκθεσης ήταν αποτελεσματική στη θεραπεία της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD).
- Ο ρόλος της συναισθηματικής απορρύθμισης στις διαταραχές προσωπικότητας. Η συναισθηματική απορρύθμιση είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό πολλών διαταραχών προσωπικότητας και οι ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που στοχεύουν στη συναισθηματική ρύθμιση έχουν βρεθεί ότι είναι αποτελεσματικές στη θεραπεία αυτών των καταστάσεων. Για παράδειγμα, σε μια βασική μελέτη τους οι Linehan et al. (1991) διαπίστωσαν ότι η διαλεκτική συμπεριφορική θεραπεία (DBT) ήταν αποτελεσματική στη θεραπεία της οριακής διαταραχής προσωπικότητας.

Θεραπεία Σχημάτων και συναισθήματα: μια δομικά στενή σχέση

Όσον αφορά συγκεκριμένα τη Θεραπεία Σχημάτων, μια μορφή ψυχοθεραπείας που δίνει έμφαση στο ρόλο των πρώιμων δυσπροσαρμοστικών γνωστικών σχημάτων στην

ανάπτυξη και διατήρηση διαταραχών ψυχικής υγείας, ιδιαίτερα διαταραχών προσωπικότητας, η έμφαση στη συναισθηματική αναγνώριση και διαχείριση προκύπτει με τους εξής τρόπους:

- Έμφαση στην αλληλεπίδραση των γνωστικών πεποιθήσεων με τη συναισθηματική έκφραση. Η Θεραπεία Σχημάτων υποστηρίζει ότι τα πρώιμα δυσπροσαρμοστικά σχήματα ή τα βαθιά ριζωμένα πρότυπα σκέψης και συμπεριφοράς που αναπτύσσονται ως απάντηση σε ανεκπλήρωτες συναισθηματικές ανάγκες, βρίσκονται στη ρίζα πολλών ψυχολογικών προβλημάτων. Αυτά τα σχήματα πιστεύεται ότι ενισχύονται και διατηρούνται από αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις και εμπειρίες. Ως εκ τούτου, η θεραπεία σχήματος τονίζει τη σημασία του εντοπισμού και της αμφισβήτησης αρνητικών πεποιθήσεων και συναισθημάτων προκειμένου να τροποποιηθούν τα δυσπροσαρμοστικά σχήματα και να βελτιωθούν τα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας (Young et al., 2003).
- Έμφαση στην κατανόηση των επιμέρους πτυχών του εαυτού ως ψυχο-συναισθηματικά συμπλέγματα: Η Θεραπεία Σχημάτων θεωρεί τις διαταραχές της προσωπικότητας ως προκύπτουσες από την αλληλεπίδραση διαφόρων δυσπροσαρμοστικών σχημάτων ή τρόπων λειτουργίας (modes) μέσα σε ένα άτομο. Αυτοί οι τρόποι λειτουργίας θεωρείται ότι αντιπροσωπεύουν διαφορετικές πτυχές του εαυτού και μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο κυρίαρχοι ανάλογα με την κατάσταση. Ως εκ τούτου, η θεραπεία σχήματος εστιάζει στον εντοπισμό και την τροποποίηση αυτών των τρόπων προκειμένου να βελτιωθεί η συνολική ψυχική υγεία και λειτουργικότητα (Young et al., 2003).
- Έμφαση στο βιωματικό στοιχείο των επανορθωτικών εμπειριών: Η Θεραπεία Σχημάτων δίνει μεγάλη σημασία στις βιωματικές τεχνικές, όπως η αναγραφή εικόνων, στην οποία οι πελάτες ενθαρρύνονται να βιώσουν ξανά αρνητικά γεγονότα του παρελθόντος με πιο θετικό και προσαρμοστικό τρόπο. Αυτό πιστεύεται ότι βοηθά στην τροποποίηση των δυσπροσαρμοστικών σχημάτων και στην προώθηση πιο θετικών συναισθηματικών εμπειριών (Arntz & Weertman, 1999).
- Έμφαση στη σημασία της συναισθηματικής εμπειρίας στη θεραπευτική λειτουργία: Η Θεραπεία Σχημάτων δίνει μεγάλη έμφαση στη σημασία της συναισθηματικής εμπειρίας στη θεραπευτική διαδικασία. Οι θεραπευτές ενθαρρύνονται να εμπλέκονται ενεργά με τα συναισθήματα των πελατών, βοηθώντας τους να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.

Αυτό πιστεύεται ότι προάγει τη συναισθηματική ρύθμιση και βελτιώνει τα συνολικά αποτελέσματα ψυχικής υγείας (Leahy, 2014).

- Έμφαση στην κεντρική θέση των συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή: Η Θεραπεία Σχημάτων βλέπει τα συναισθήματα ως βασικό συστατικό της καθημερινής ζωής και τονίζει τη σημασία της συναισθηματικής ρύθμισης και ισορροπίας στη διατήρηση της ψυχικής υγείας. Οι παρεμβάσεις της Θεραπείας Σχημάτων έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τους θεραπευόμενους να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων τους και να αναπτύξουν στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείρισή τους σε ποικίλες καταστάσεις (Young et al., 2003).

Προς μια επιστημική διαλεκτική ανάμεσα στη φιλοσοφία των συναισθημάτων και την κλινική των συναισθημάτων

Η φιλοσοφία των συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει στην καθοδήγηση της κλινικής εργασίας, παρέχοντας μια θεωρητική βάση για την εννοιολόγηση των συναισθηματικών διαταραχών και την ανάπτυξη θεραπευτικών προσεγγίσεων. Για παράδειγμα, η θεώρηση των συναισθημάτων ως ενσώματων και κοινωνικά πλαισιωμένων διεργασιών μπορεί να πληροφορήσει την ανάπτυξη θεραπειών που στοχεύουν στο φυσικό και κοινωνικό πλαίσιο των συναισθηματικών εμπειριών. Η θεώρηση των συναισθημάτων ως πολύπλοκων συστημάτων μπορεί να καθοδηγήσει την ανάπτυξη παρεμβάσεων που εστιάζουν στη ρύθμιση πολλαπλών πτυχών της συναισθηματικής λειτουργίας.

Αντίστοιχα, η κλινική εργασία για τα συναισθήματα μπορεί να βελτιώσει και να αμφισβητήσει τη φιλοσοφική κατανόηση των συναισθημάτων παρέχοντας εμπειρικά δεδομένα για τη φύση και τη λειτουργία των συναισθημάτων. Για παράδειγμα, μελέτες σχετικά με τον αντίκτυπο των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος στις συναισθηματικές εμπειρίες μπορούν να αμφισβητήσουν την ιδέα ότι τα συναισθήματα είναι αυτόνομες ψυχικές καταστάσεις που μπορούν να ελεγχθούν ανεξάρτητα από το πλαίσιο στο οποίο συμβαίνουν. Η θεραπευτική δουλειά μπορεί επίσης να παρέχει πληροφορίες για την περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ γνωστικών και συναισθηματικών διαδικασιών σε άτομα με συναισθηματικές διαταραχές.

Η συναισθηματική νοητική λειτουργία μπορεί να γίνει καλύτερα κατανοητή μέσω της διαλεκτικής σύνθεσης των φιλοσοφικών και κλινικών προσεγγίσεων στα συναισθήματα. Οι Deonna και Teroni (2012) υποστηρίζουν ότι μια ολοκληρωμένη κατανόηση της

συναισθηματικής νοητικής λειτουργίας απαιτεί μια διεπιστημονική προσέγγιση. Συμμετέχοντας σε μια διαλεκτική μεταξύ της φιλοσοφίας των συναισθημάτων και της κλινικής μελέτης των συναισθημάτων, οι ερευνητές μπορούν να εντοπίσουν κοινά και μοναδικά συστατικά των συναισθηματικών εμπειριών. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να γεφυρωθεί το χάσμα μεταξύ των αφηρημένων φιλοσοφικών εννοιών και των εμπειρικών παρατηρήσεων, οδηγώντας σε μια πιο ακριβή και πιο λεπτή κατανόηση των συναισθημάτων.

Η διαλεκτική αυτή μπορεί να προωθήσει μια κριτική εξέταση των υποκείμενων υποθέσεων και στα δύο πεδία. Ο Ratcliffe (2008) τονίζει τη σημασία της αμφισβήτησης των υποθέσεων και των προκαταλήψεων που αποτελούν τη βάση τόσο των φιλοσοφικών όσο και των κλινικών προσεγγίσεων των συναισθημάτων. Συμμετέχοντας σε έναν διάλογο μεταξύ αυτών των δύο επιστημών, οι ερευνητές μπορούν να αμφισβητήσουν προκαταλήψεις σχετικά με τη φύση της συναισθηματικής ψυχικής λειτουργίας, οδηγώντας σε πιο εκλεπτυσμένες θεωρίες και μοντέλα. Αυτή η διαδικασία μπορεί επίσης να βοηθήσει τους ερευνητές να εντοπίσουν και να αντιμετωπίσουν πιθανές παγίδες στις μεθοδολογίες και τις ερμηνείες τους.

Ακόμη η διαλεκτική σχέση μπορεί να βοηθήσει στην αποσαφήνιση του ρόλου των συναισθημάτων στις ηθικές κρίσεις και στη λήψη αποφάσεων. Ο Prinz (2007) υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα παίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση των ηθικών μας κρίσεων και των διαδικασιών λήψης αποφάσεων. Συμμετέχοντας σε μια διαλεκτική μεταξύ της φιλοσοφίας των συναισθημάτων και της κλινικής μελέτης των συναισθημάτων, οι ερευνητές μπορούν να αναπτύξουν μια πιο ισχυρή κατανόηση του πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν την ηθική γνώση. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο ολοκληρωμένη περιγραφή της σχέσης μεταξύ των συναισθημάτων και της ηθικής συμπεριφοράς, διευκρινίζοντας τον ρόλο των συναισθημάτων στην ηθική ανάπτυξη και τη λήψη αποφάσεων.

Επίσης η διαλεκτική αυτή μπορεί να συμβάλει σε μια πιο ακριβή κατανόηση των συναισθημάτων. Ο Scarantino (2012) υποστηρίζει ότι ένας διάλογος μεταξύ φιλοσοφικών θεωριών και κλινικής έρευνας μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ταξινόμησης των συναισθημάτων. Εξετάζοντας τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ διαφόρων συναισθηματικών εμπειριών, οι ερευνητές μπορούν να αναπτύξουν μια πιο ακριβή ταξινόμια των συναισθημάτων, οδηγώντας σε βελτιωμένη κατανόηση και αξιολόγηση της συναισθηματικής ψυχικής λειτουργίας.

Ακόμη μπορεί να βελτιώσει την κατανόηση της σχέσης μεταξύ συναισθημάτων και γνωστικής λειτουργίας. Ο Solomon (2004) υποστηρίζει ότι η σχέση μεταξύ των συναισθημάτων και της γνώσης είναι ένας βασικός τομέας έρευνας τόσο για τη φιλοσοφία όσο και για την κλινική ψυχολογία. Συμμετέχοντας σε μια διαλεκτική μεταξύ αυτών των δύο

πεδίων, οι ερευνητές μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα πώς τα συναισθήματα αλληλεπιδρούν με τις γνωστικές διαδικασίες, οδηγώντας σε πιο διαφοροποιημένες θεωρίες συναισθηματικής νοητικής λειτουργίας.

Μπορεί επίσης να ενισχύσει την κατανόηση των πολιτισμικών διαστάσεων των συναισθημάτων. Οι Mesquita και Frijda (1992) τονίζουν τη σημασία της εξέτασης των πολιτισμικών παραλλαγών στα συναισθήματα κατά τη μελέτη της συναισθηματικής νοητικής λειτουργίας. Με την ενσωμάτωση γνώσεων από προσεγγίσεις στη φιλοσοφία των συναισθημάτων που λαμβάνουν υπόψιν και τα πολιτισμικά και κοινωνικά πλαίσια των συναισθηματικών εμπειριών, οι κλινικοί ερευνητές μπορούν να αναπτύξουν μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η κουλτούρα επηρεάζει τα συναισθήματα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη πολιτισμικά ευαίσθητων εργαλείων αξιολόγησης και προσεγγίσεων θεραπείας για συναισθηματικές διαταραχές.

Τέλος η διαλεκτική κλινικής και φιλοσοφίας των συναισθημάτων μπορεί να ενισχύσει τη βαθύτερη κατανόηση των νευρικών υποστρωμάτων των συναισθημάτων. Ο Damasio (1999) υπογραμμίζει τη σημασία της εξέτασης της νευρικής βάσης των συναισθημάτων για την καλύτερη κατανόηση της συναισθηματικής νοητικής λειτουργίας. Συμμετέχοντας σε έναν διάλογο μεταξύ της φιλοσοφίας των συναισθημάτων και της κλινικής νευροεπιστήμης, οι ερευνητές μπορούν να αναπτύξουν μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο παράγονται, επεξεργάζονται και βιώνονται τα συναισθήματα σε νευρικό επίπεδο. Αυτό μπορεί να συμβάλει σε μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των μηχανισμών που διέπουν τη συναισθηματική ψυχική λειτουργία και να ενημερώσει την ανάπτυξη παρεμβάσεων που στοχεύουν στα νευρικά υποστρώματα των συναισθηματικών διαταραχών.

Η βιβλιογραφία που ανασκοπήθηκε υποδηλώνει ότι υπάρχει μια πλούσια αλληλεπίδραση μεταξύ της φιλοσοφίας των συναισθημάτων και της κλινικής εργασίας για τα συναισθήματα. Η φιλοσοφία των συναισθημάτων παρέχει ένα πλαίσιο για την κατανόηση της φύσης των συναισθημάτων, της λειτουργίας τους και της σχέσης τους με τη γνώση και τη συμπεριφορά. Η κλινική εργασία για τα συναισθήματα παρέχει πληθώρα εμπειρικών δεδομένων για το πώς λειτουργούν τα συναισθήματα σε άτομα με συναισθηματικές διαταραχές και πώς η συναισθηματική λειτουργία μπορεί να βελτιωθεί μέσω της ψυχοθεραπείας.

Τα παραπάνω σημεία υποδηλώνουν ότι η κλινική εργασία για τα συναισθήματα, όπως η ψυχοθεραπευτική εργασία, παρέχει πολύτιμες γνώσεις για τη λειτουργία των συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή. Για παράδειγμα, η έμφαση στην αλληλεπίδραση μεταξύ των γνωστικών πεποιθήσεων και της συναισθηματικής έκφρασης υπογραμμίζει την

περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ γνωστικών και συναισθηματικών διαδικασιών στη διαμόρφωση συναισθηματικών εμπειριών. Ομοίως, η έμφαση στην κατανόηση των επιμέρους πτυχών του εαυτού μας και η χρήση βιωματικών τεχνικών όπως οι εμπειρίες αποκατάστασης και τα πειράματα συμπεριφοράς παρέχει μια λεπτή και λεπτομερή κατανόηση του ρόλου των συναισθημάτων στη διαμόρφωση της αίσθησης του εαυτού μας.

Ωστόσο, ενώ η κλινική εργασία για τα συναισθήματα μπορεί να παρέχει πλούσιες και λεπτομερείς περιγραφές της συναισθηματικής λειτουργίας, μπορεί να μην παρέχει πάντα ένα σαφές θεωρητικό πλαίσιο για την κατανόηση των συναισθημάτων. Εδώ μπορεί να είναι χρήσιμη η φιλοσοφία των συναισθημάτων, καθώς παρέχει μια πιο αφηρημένη και γενική οπτική για τη φύση και τη λειτουργία των συναισθημάτων. Συμμετέχοντας σε μια επιστημική διαλεκτική μεταξύ της κλινικής εργασίας για τα συναισθήματα και της φιλοσοφίας των συναισθημάτων, μπορούμε να βελτιώσουμε και να εμβαθύνουμε την κατανόησή μας για τη συναισθηματική νοητική λειτουργία.

Για παράδειγμα, η κλινική εργασία για τα συναισθήματα στη Θεραπεία Σχημάτων μπορεί να εμπλουτιστεί με μια φιλοσοφική ανάλυση της έννοιας των συναισθηματικών σχημάτων και του τρόπου με τον οποίο σχετίζονται με άλλες φιλοσοφικές έννοιες όπως η πεποίθηση, η επιθυμία και η βούληση. Ομοίως, η φιλοσοφία των συναισθημάτων μπορεί να επωφεληθεί από την ενασχόληση με την κλινική εργασία για τα συναισθήματα, η οποία μπορεί να παρέχει συγκεκριμένα παραδείγματα και εμπειρικά στοιχεία για να υποστηρίξει ή να αμφισβητήσει θεωρητικούς ισχυρισμούς.

Συνολικά, η γνωσιολογική διαλεκτική μεταξύ της φιλοσοφίας των συναισθημάτων και της κλινικής δουλειάς με τα συναισθήματα μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο λεπτή και εκλεπτυσμένη κατανόηση της συναισθηματικής ψυχικής λειτουργίας. Συνδυάζοντας θεωρητικές γνώσεις με εμπειρικά δεδομένα, αυτή η προσέγγιση μπορεί να συμβάλει στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ φιλοσοφίας και ψυχολογίας και τελικά να βελτιώσει την ικανότητά μας να βοηθάμε άτομα με συναισθηματικές διαταραχές.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Σε όλη αυτή την μεταπτυχιακή εργασία, παρατηρήσαμε σταθερά την πλούσια αλληλεπίδραση μεταξύ της φιλοσοφίας των συναισθημάτων και της κλινικής εργασίας για τα συναισθήματα. Διερευνώντας συνεργιστικά τις αφηρημένες έννοιες στη φιλοσοφία των συναισθημάτων και τα εμπειρικά ευρήματα από την κλινική εργασία για τα συναισθήματα, μπορούμε να βελτιώσουμε την κατανόησή μας για τη συναισθηματική νοητική λειτουργία (Deonna & Teroni, 2012; Ratcliffe, 2008). Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο προάγει την ενοποίηση των θεωρητικών ιδεών με τα εμπειρικά δεδομένα, αλλά διευκολύνει επίσης μια πιο ολοκληρωμένη και διαφοροποιημένη οπτική των συναισθημάτων που υπερβαίνει τα όρια κάθε επιμέρους επιστημονικού και φιλοσοφικού πεδίου.

Η φιλοσοφία των συναισθημάτων παρέχει ένα πλαίσιο για την κατανόηση της φύσης των συναισθημάτων, της λειτουργίας τους και της σχέσης τους με τη γνώση και τη συμπεριφορά (Deonna & Teroni, 2012). Σε αυτό το πλαίσιο, οι ερευνητές έχουν εξετάσει τον ρόλο των συναισθημάτων στις ηθικές κρίσεις και τη λήψη αποφάσεων (Prinz, 2007) και τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και γνώσης (Solomon, 2004). Αυτό οδήγησε σε μια πιο ισχυρή κατανόηση του πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν την ηθική γνώση και την αλληλεπίδραση μεταξύ συναισθημάτων και γνωστικών διαδικασιών.

Η κλινική δουλειά με τα συναισθήματα, για παράδειγμα η ψυχοθεραπευτική διαδικασία, προσφέρει πολύτιμες γνώσεις για τη λειτουργία των συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή. Για παράδειγμα, η περίπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ γνωστικών πεποιθήσεων και συναισθηματικής έκφρασης, καθώς και η χρήση βιωματικών τεχνικών, όπως εμπειρίες αποκατάστασης και πειράματα συμπεριφοράς, συμβάλλουν σε μια λεπτή κατανόηση του ρόλου που παίζουν τα συναισθήματα στη διαμόρφωση της αίσθησης του εαυτού μας. Επιπλέον, η εξέταση των πολιτισμικών διαστάσεων των συναισθημάτων οδήγησε στην ανάπτυξη πολιτισμικά ευαίσθητων εργαλείων αξιολόγησης και προσεγγίσεων θεραπείας για συναισθηματικές διαταραχές (Mesquita & Frijda, 1992).

Ωστόσο, ενώ η κλινική εργασία για τα συναισθήματα παρέχει πλούσιες περιγραφές της συναισθηματικής λειτουργίας, μπορεί να μην προσφέρει πάντα ένα σαφές θεωρητικό πλαίσιο για την κατανόηση των συναισθημάτων. Για παράδειγμα, η κλινική εργασία για τα συναισθήματα στη θεραπεία σχημάτων μπορεί να εμπλουτιστεί με μια φιλοσοφική ανάλυση της έννοιας των συναισθηματικών σχημάτων και τη σχέση τους με άλλες φιλοσοφικές έννοιες όπως η πεποίθηση, η επιθυμία και η πρόθεση (Young et al., 2003).

Ενθαρρύνοντας τον διεπιστημονικό διάλογο, αυτή η επιστημική διαλεκτική ενθαρρύνει επίσης τη διατύπωση νέων ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων που θα μπορούσαν να προωθήσουν περαιτέρω την κατανόηση της συναισθηματικής νοητικής λειτουργίας. Επιπλέον, αντιμετωπίζοντας τους περιορισμούς και τις προκλήσεις που είναι εγγενείς σε κάθε κλάδο, αυτή η διαλεκτική προωθεί την ανάπτυξη πιο ισχυρών ερευνητικών μεθοδολογιών και τη βαθύτερη κατανόηση της πολυπλοκότητας της συναισθηματικής εμπειρίας.

Υπό το πρίσμα των παραπάνω, η επιστημική διαλεκτική μεταξύ της φιλοσοφίας των συναισθημάτων και της κλινικής εργασίας για τα συναισθήματα έχει σημαντικές δυνατότητες για την ενίσχυση της κατανόησής μας για τη συναισθηματική ψυχική λειτουργία. Συνδυάζοντας θεωρητικές γνώσεις με εμπειρικά δεδομένα, αυτή η προσέγγιση γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ φιλοσοφίας και ψυχολογίας, βελτιώνοντας τελικά την ικανότητά μας να βοηθάμε άτομα με συναισθηματικές διαταραχές. Αυτή η διαλεκτική συμβάλλει στην ανάπτυξη νέων προσεγγίσεων θεραπείας για συναισθηματικές διαταραχές, σε μια πιο ακριβή ταξινόμηση των συναισθημάτων και σε μια βαθύτερη κατανόηση των νευρικών υποστρωμάτων των συναισθημάτων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (1979). Judgment of contingency in depressed and nondepressed students: Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology: General*, 108(4), 441-485.
2. Alloy, L. B., Nusslock, R., & Boland, E. M. (2015). The development and course of bipolar spectrum disorders: An integrated reward and circadian rhythm dysregulation model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 213-250.
3. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
4. Anticevic, A., Haut, K., Murray, J. D., Repovs, G., Yang, G. J., Diehl, C., ... & Pearlson, G. D. (2015). Association of thalamic dysconnectivity and conversion to psychosis in youth and young adults at elevated clinical risk. *JAMA Psychiatry*, 72(9), 882-891.
5. Arntz, A., & Weertman, A. (1999). Treatment of childhood memories: Theory and practice. *Behaviour Research and Therapy*, 37(8), 715-740.
6. Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
7. Bateman, A., & Fonagy, P. (2004). Mentalization-based treatment of BPD. *Journal of Personality Disorders*, 18(1), 36-51.
8. Bechara, A., Tranel, D., & Damasio, H. (2000). Characterization of the decision-making deficit of patients with ventromedial prefrontal cortex lesions. *Brain*, 123(11), 2189-2202.
9. Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.
10. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
11. Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 165(8), 969-977.
12. Beck, J. S., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24.
13. Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.

14. Bekoff, M. (2000). Animal Emotions: Exploring Passionate Natures. *BioScience*, 50(10), 861-870.
15. Ben-Ze'ev, A. (2001). *The subtlety of emotions*. MIT Press.
16. Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2015). Pleasure systems in the brain. *Neuron*, 86(3), 646-664.
17. Bett, R. (2010) *The Cambridge Companion to Ancient Scepticism*, Cambridge University Press eBooks. Cambridge University Press.
18. Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child development*, 75(2), 377–394.
19. Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 39(1/4), 106-124.
20. Churchland, P. S. (2013). *Touching a nerve: The self as brain*. W. W. Norton & Company.
21. Clark, A. (2013). Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(3), 181-204.
22. Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. Guilford Press.
23. Clarkin, J. F., Cain, N. M., & Livesley, W.J. (2017). An integrated approach to treatment planning for the personality disordered patient. In W. J. Livesley, G. Dimaggio, & J. F. Clarkin (Eds.), *Integrated treatment for personality disorder: A modular approach* (pp. 3-21). New York, NY: Guilford Press.
24. Cohon, R. (2008). Hume's Moral Philosophy. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2008 Edition). Retrieved from <https://plato.stanford.edu/archives/fall2008/entries/hume-moral/>
25. Cosmides, L., & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 91-115). Guilford Press.
26. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
27. Craig, A. D. (2009). How do you feel–now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1), 59-70.
28. Critchley, H. D., & Harrison, N. A. (2013). Visceral influences on brain and behavior. *Neuron*, 77(4), 624-638.

29. Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Harcourt.
30. Damasio, A. (2003). *Looking for Spinoza: Joy, Sorrow, and the Feeling Brain*. Harcourt.
31. Damasio, A. R. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. New York: G.P. Putnam's Sons.
32. Damasio, A. R. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. Pantheon Books.
33. Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation: A possible prelude to violence. *Science*, 289(5479), 591-594.
34. Delgado, P. L. (2000). Depression: The case for a monoamine deficiency. *Journal of Clinical Psychiatry*, 61(Suppl 6), 7-11.
35. Della Rocca, M. (2008). *Spinoza*. New York: Routledge.
36. Deonna, J. A., & Teroni, F. (2012). *The emotions: A philosophical introduction*. Routledge.
37. De Sousa, R. (1987). *The Rationality of Emotion*. MIT Press.
38. Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute stressors and cortisol responses: a theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological bulletin*, 130(3), 355–391.
39. Dillon, J. (2003). *The Heirs of Plato: A Study of the Old Academy (347-274 BC)*. Oxford: Clarendon Press.
40. Ekman, P., & Davidson, R. J. (Eds.). (1994). *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. Oxford University Press.
41. Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3-4), 169-200.
42. Etkin, A., & Wager, T. D. (2007). Functional neuroimaging of anxiety: A meta-analysis of emotional processing in PTSD, social anxiety disorder, and specific phobia. *American Journal of Psychiatry*, 164(10), 1476-1488.
43. Everitt, B. J., & Robbins, T. W. (2005). Neural systems of reinforcement for drug addiction: from actions to habits to compulsion. *Nature Neuroscience*, 8(11), 1481-1489.

44. Foa, E. B., Davidson, J. R. T., & Frances, A. (1999). The expert consensus guideline series: Treatment of posttraumatic stress disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(Suppl 16), 4-76.
45. Fosha, D. (2009). Emotion and recognition at work: Energy, vitality, pleasure, truth, desire, and the emergent phenomenology of transformational experience. In *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development, and clinical practice* (pp. 172-203). W. W. Norton & Company.
46. Fossati, P., Maffei, C., Bagnato, M., Donati, D., Donini, M., Fiorilli, M., ... & Scarone, S. (2002). Patterns of covariation of DSM-IV personality traits in a mixed psychiatric sample. *Comprehensive Psychiatry*, 43(2), 114-120.
47. Frijda, N.H., Manstead, A.S.R. and Bem, S. (2000) *Emotions and Beliefs: How Feelings Influence Thoughts*. Cambridge University Press.
48. Frijda, N. H. (1994). Emotions are functional, most of the time. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 112-122). New York: Oxford University Press.
49. Frijda, N. H. (2000). The psychologists' point of view. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 68-87). Guilford Press.
50. Fuchs, T., & Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: on moving and being moved. *Frontiers in psychology*, 5, 508.
51. Fuster, J. M. (1997). *The prefrontal cortex: anatomy, physiology, and neuropsychology of the frontal lobe* (3rd ed.). Lippincott-Raven.
52. Gabbard, G.O., MD (2014) *Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice*, Fifth Edition. American Psychiatric Pub.
53. Gallagher, S., & Zahavi, D. (2008). *The phenomenological mind: An introduction to philosophy of mind and cognitive science*. Routledge.
54. Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: Implications for cognitive science. *Trends in Cognitive Sciences*, 4(1), 14-21.
55. Gallagher, S. (2005). *How the Body Shapes the Mind*. Oxford University Press.
56. Gaukroger, S. (1995). *Descartes: An Intellectual Biography*. Clarendon Press.
57. Gazzaniga, M. S. (2005). *The ethical brain*. Dana Press.
58. Gibson, J. J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton Mifflin.
59. Gilbert, P. (2019). *Compassion-focused therapy: Distinctive features*. Routledge.

60. Goldie, P. (2000). *The Emotions: A Philosophical Exploration*. Oxford University Press.
61. Goldie, P. (2007). Philosophy and conceptual issues in psychiatry. In S. Fulford, M. Davies, R. Gipps, G. Graham, J. Sadler, G. Stanghellini, & T. Thornton (Eds.), *The Oxford handbook of philosophy and psychiatry* (pp. 47-69). Oxford University Press.
62. Goldie, P. (2010). Emotions and emotional experiences. In P. Goldie (Ed.), *The Oxford handbook of philosophy of emotion* (pp. 19-33). Oxford University Press.
63. Goldstein, R. Z. (2011). Dysfunction of ventromedial prefrontal cortex in addiction: Neuroscience, neuropsychology, and neuroimaging. In V. R. Preedy, R. R. Watson, & C. R. Martin (Eds.), *Comprehensive addictive behaviors and disorders* (Vol. 1, pp. 139-149). Academic Press
64. Goodwin, F. K., & Jamison, K. R. (2007). *Manic-depressive illness: Bipolar disorders and recurrent depression* (2nd ed.). Oxford University Press.
65. Green, O. H., & Hoekstra, R. A. (Eds.). (2003). *Philosophy of Emotion*. Rodopi.
66. Greenberg, L. S. (2017). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings* (2nd ed.). American Psychological Association.
67. Griffiths, P. E., & Scarantino, A. (2009). Emotions in the wild. In P. Robbins & M. Aydede (Eds.), *The Cambridge handbook of situated cognition* (pp. 437-453). Cambridge University Press.
68. Griffiths, P. E. (1997). *What Emotions Really Are: The Problem of Psychological Categories*. The University of Chicago Press.
69. Gross, J.J. (2013) *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition*. Guilford Publications.
70. Gruber, J., & Johnson, S. L. (2009). *Emotion and psychopathology: Bridging affective and clinical science*. American Psychological Association.
71. Guyer, P. (2008). Kant's Moral Philosophy. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Spring 2018 Edition). Stanford University.
72. Hamilton, J. P., Farmer, M., Fogelman, P., & Gotlib, I. H. (2015). Depressive rumination, the default-mode network, and the dark matter of clinical neuroscience. *Biological Psychiatry*, 78(4), 224-230.
73. Haselton, M. G., Nettle, D., & Andrews, P. W. (2005). The evolution of cognitive bias. In D. M. Buss (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* (pp. 724-746). John Wiley & Sons.

74. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
75. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
76. Herman, J. P., Ostrander, M. M., Mueller, N. K., & Figueiredo, H. (2005). Limbic system mechanisms of stress regulation: Hypothalamo-pituitary-adrenocortical axis. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 29(8), 1201-1213.
77. Herpertz, S. C., Dietrich, T. M., Wenning, B., Krings, T., Erberich, S. G., Willmes, K., ... & Sass, H. (2001). Evidence of abnormal amygdala functioning in borderline personality disorder: A functional MRI study. *Biological Psychiatry*, 50(4), 292-298.
78. Hoffman, S. G., & Asmundson, G. J. G. (Eds.). (2018). *The Science of Cognitive Behavioral Therapy*. Academic Press.
79. Houlgate, S. (2005). *An Introduction to Hegel: Freedom, Truth, and History*. Blackwell Publishing.
80. Ierodiakonou, K. (2011). Diogenes the Cynic on Knowledge and Value. In M. Rossetti (Ed.), *Knowledge and Value in Ancient Philosophy*. Berlin: De Gruyter.
81. James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188-205.
82. James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Company.
83. Joormann, J., & Quinn, M. E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and Anxiety*, 31(4), 308-315.
84. Kabat-Zinn, J. (1991) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
85. Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M., Siegelbaum, S. A., & Hudspeth, A. J. (2012). *Principles of neural science*. McGraw-Hill.
86. Kenny, A. (2012). *Aquinas on Mind*. Routledge.
87. Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238.
88. Kotov, R., Krueger, R. F., Watson, D., Achenbach, T. M., Althoff, R. R., Bagby, R. M., ... & Zimmerman, M. (2017). The Hierarchical Taxonomy of Psychopathology (HiTOP): A dimensional alternative to traditional nosologies. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(4), 454-477.

89. Kring, A. M., & Sloan, D. M. (Eds.). (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*. Guilford Press.
90. Kring, A. M. (2008). Emotion disturbances as transdiagnostic processes in psychopathology. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 691-705). Guilford Press.
91. Kringelbach, M. L., & Rolls, E. T. (2004). The functional neuroanatomy of the human orbitofrontal cortex: evidence from neuroimaging and neuropsychology. *Progress in Neurobiology*, 72(5), 341-372.
92. Krueger, R. F., & Eaton, N. R. (2010). Personality traits and the classification of mental disorders: Toward a more complete integration in DSM-5 and an empirical model of psychopathology. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 1(2), 97-118.
93. Krueger, R. F., & Markon, K. E. (2006). Reinterpreting comorbidity: A model-based approach to understanding and classifying psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2, 111-133.
94. Kuppens, P., Oravecz, Z., & Tuerlinckx, F. (2010). Feelings change: accounting for individual differences in the temporal dynamics of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1042-1060.
95. Lange, C. G. (1885). The mechanism of the emotions. In: *The classical psychologists: Selections illustrating psychology from Anaxagoras to Wundt* (B. Rand, Trans.). Houghton Mifflin.
96. Lazarus, R., & Lazarus, B. (2000). *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*. Oxford University Press.
97. Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
98. LeDoux, J. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23, 155-184.
99. LeDoux, J.E. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.
100. LeDoux, J. E. (2002). *Synaptic self: How our brains become who we are*. Penguin.
101. Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York, NY: Oxford University Press.

102. Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D., & Heard, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48(12), 1060-1064.
103. Linehan, M. M. (2014). *DBT® Skills Training Manual* (2nd ed.). Guilford Press.
104. Maj, M. (2005). 'Psychiatric comorbidity': An artefact of current diagnostic systems? *British Journal of Psychiatry*, 186(3), 182-184.
105. McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215.
106. Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 112(2), 179-204.
107. Metzinger, T. (2009). *The ego tunnel: The science of the mind and the myth of the self*. Basic Books.
108. Miklowitz, D. J. (2008). *Bipolar disorder: A family-focused treatment approach* (2nd ed.). Guilford Press.
109. Mogg, K., Mathews, A., & Weinman, J. (1993). Selective processing of threat cues in anxiety states: A replication. *Behaviour Research and Therapy*, 31(1), 1-4.
110. Morris, J. S., Frith, C. D., Perrett, D. I., Rowland, D., Young, A. W., Calder, A. J., & Dolan, R. J. (1996). A differential neural response in the human amygdala to fearful and happy facial expressions. *Nature*, 383(6603), 812–815.
111. Nemeroff, C. B., & Schatzberg, A. F. (2017). *Textbook of psychopharmacology*. American Psychiatric Publishing.
112. Nesse, R. M. (2000). Is depression an adaptation? *Archives of General Psychiatry*, 57(1), 14-20.
113. Neu, J. (2000). *A Tear Is an Intellectual Thing: The Meanings of Emotion*. Oxford University Press.
114. Noë, A. (2009). *Out of Our Heads: Why You Are Not Your Brain, and Other Lessons from the Biology of Consciousness*. Hill and Wang.
115. Nussbaum, M.C. (2001). *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
116. O'Donnell, J. J. (2005). *Augustine: A New Biography*. HarperCollins.
117. Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.

118. Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford University Press.
119. Papolos, D., & Papolos, J. (2007). *The bipolar child: The definitive and reassuring guide to childhood's most misunderstood disorder* (3rd ed.). Broadway Books.
120. Parkinson, B., Fischer, A.H. and Manstead, A.S.R. (2005) *Emotion in Social Relations: Cultural, Group, and Interpersonal Processes*. Psychology Press.
121. Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. (2005). Contributions of the amygdala to emotion processing: from animal models to human behavior. *Neuron*, 48(2), 175-187.
122. Phelps, E. A., & LeDoux, J. E. (2005). Contributions of the amygdala to emotion processing: From animal models to human behavior. *Neuron*, 48(2), 175-187.
123. Plamper, J. (2015). *The History of Emotions: An Introduction*. Oxford University Press.
124. Prinz, J. (2004). *Gut Reactions: A Perceptual Theory of Emotion*. Oxford University Press.
125. Prinz, J. (2006). The emotional basis of moral judgments. *Philosophical Explorations*, 9(1), 29-43.
126. Prinz, J. (2007). *The Emotional Construction of Morals*. Oxford University Press.
127. Prinz, J. (2012). *Beyond Human Nature: How Culture and Experience Shape the Human Mind*. W. W. Norton & Company.
128. Prinz, J. (2019). Emotion and the Unity of the Self. In *The Routledge Handbook of Emotion Theory*. Routledge.
129. Radden, J. (2003). *The philosophy of psychiatry*. Oxford University Press.
130. Ratcliffe, M. (2008). *Feelings of being: Phenomenology, psychiatry and the sense of reality*. Oxford University Press.
131. Robbins, T. W., & Everitt, B. J. (1999). Drug addiction: bad habits add up. *Nature*, 398(6728), 567-570.
132. Roberts, R.C. (2003). The Control of Emotion. In A. Hatzimoysis (Ed.), *Philosophy and the Emotions* (pp. 205-228). Cambridge University Press..
133. Robertson, D. (2010). *The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT): Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy*. Karnac Books.
134. Rolls, E. T. (2000). Precipitous of The brain and emotion. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(2), 177-191.

135. Russell, J. A. (1991). Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin*, 110(3), 426-450.
136. Scarantino, A. (2012). How to Define Emotions Scientifically. *Emotion Review*, 4(4), 358-368.
137. Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399.
138. Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (Eds.). (2001). *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research*. Oxford University Press.
139. Scherer, K. R. (2000). Psychological models of emotion. In J. C. Borod (Ed.), *The neuropsychology of emotion* (pp. 137-162). Oxford University Press.
140. Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695-729.
141. Schofield, Malcolm (1999). *The Stoic Idea of the City*. University of Chicago Press.
142. Schultz, W. (2015). Neuronal reward and decision signals: From theories to data. *Physiological Reviews*, 95(3), 853-951.
143. Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Publications.
144. Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
145. Skodol, A. E., Clark, L. A., Bender, D. S., Krueger, R. F., Morey, L. C., Verheul, R., ... & Oldham, J. M. (2011). Proposed changes in personality and personality disorder assessment and diagnosis for DSM-5 Part I: Description and rationale. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 2(1), 4-22.
146. Solms, M., & Turnbull, O. (2002). *The brain and the inner world: An introduction to the neuroscience of subjective experience*. Other Press.
147. Solomon, R. C. (1993). *The passions: Emotions and the meaning of life*. Hackett Publishing Company.
148. Solomon, R. C. (2003). *Not passion's slave: Emotions and choice*. Oxford University Press.
149. Solomon, R. C. (2004). *Thinking about feeling: Contemporary philosophers on emotions*. Oxford University Press.

150. Solomon, R. C. (2007). *True to our feelings: What our emotions are really telling us*. Oxford University Press.
151. Spunt, R.P., & Adolphs, R. (2017). The neuroscience of understanding the emotions of others. *Neuroscience Letters*, 693, 49-57.
152. Tappolet, C. (2016). *Emotions, Values, and Agency*. Oxford University Press.
153. Volkow, N. D., Fowler, J. S., & Wang, G. J. (2003). The addicted human brain: Insights from imaging studies. *Journal of Clinical Investigation*, 111(10), 1444-1451.
154. Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363-371.
155. Warren, J. (2009). *The Cambridge Companion to Epicureanism*. Cambridge: Cambridge University Press.
156. White, M. and Epston, D. (1990) *Narrative Means To Therapeutic Ends*. National Geographic Books.
157. Widiger, T. A., & Trull, T. J. (2007). Plate tectonics in the classification of personality disorder: Shifting to a dimensional model. *American Psychologist*, 62(2), 71-83.
158. Wilkes, K. (1986). The concept of mental disorder. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 3(3), 193-202.
159. Wolpe, J. (1969). *The Practice of Behavior Therapy*. Pergamon Press.
160. World Health Organization. (2019). *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics*. Geneva: World Health Organization.
161. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
162. Zachar, P. (2000). Psychiatric disorders are not natural kinds. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 7(3), 167-182.
163. Zahavi, D. (2003). *Husserl's Phenomenology*. Stanford University Press.
164. Zanarini, M. C., Frankenburg, F. R., Hennen, J., & Silk, K. R. (2003). The longitudinal course of borderline psychopathology: 6-year prospective follow-up of the phenomenology of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 160(2), 274-283.