

16 Δεκεμβρίου 2022

Δάκρυα χαράς: Γιατί κλαίμε σε ευτυχισμένες στιγμές

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Συνηθίζετε να κλαίτε από χαρά σε γάμους, βαφτίσεις και άλλα χαρμόσινα γεγονότα; Μια ψυχολόγος εξηγεί την πολύπλευρη φύση αυτών των συναισθημάτων και τι σημαίνει αυτή η αντίδραση



Bride's tears of happiness (Photo: Shutterstock)

Έχετε υπάρξει ποτέ τόσο ευτυχισμένοι που αυτό το συναίσθημα σας έφερε δάκρυα χαράς; Αν και φαντάζει παράδοξο, κατά τη διάρκεια χαρούμενων περιστάσεων, οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ αναμνήσεων και συναισθημάτων μπορούν να προκαλέσουν θλίψη μαζί με χαρά.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Σύμφωνα με την ψυχολόγο Krystine I. Batcho και καθηγήτρια στο Le Moyne College στο Syracuse της Νέας Υόρκης, οι αναμνήσεις μπορούν να φέρουν στο μυαλό γλυκόπικρα συναισθήματα. Είμαστε χαρούμενοι που απολαύσαμε συγκεκριμένες στιγμές, αλλά λυπημένοι που δεν μπορέσαμε να τις κρατήσουμε ή να τις φέρουμε πίσω.

Συνεπώς, ορισμένα γεγονότα κομβικά για τη ζωή ενός ατόμου, έχουν τη δύναμη να μας θυμίσουν όχι μόνο αυτά που δεν έχουμε πια, αλλά και όσα δεν καταφέραμε να αποκτήσουμε ποτέ. Όταν κάποιος γιορτάζει τις επιτυχίες και την καλή τύχη των άλλων, ενδεχομένως να σκέφτεται ότι μπορεί να μην είχε ο ίδιος παρόμοιες καλές εμπειρίες.

Παρότι δηλαδή χαιρόμαστε με τη χαρά τους, υπάρχει και το αίσθημα της απογοήτευσης, όταν ένα επίτευγμα ζωής δεν ανταποκρίνεται στις ελπίδες ή τις προσδοκίες της δικής μας ζωής. Η προσδοκία μπορεί να οδηγήσει σε μη ρεαλιστικές εικόνες για το τι πρόκειται να γίνει, ενώ η πραγματικότητα μπορεί να εστιάσει την προσοχή σε αυτό που λείπει, παρά σε αυτό που έχουμε στο παρόν.

Οι αναμνήσεις έχουν έτσι δύο πτυχές. Όσο αναπολούμε το παρελθόν, οι δυσάρεστες αναμνήσεις βγαίνουν στην επιφάνεια μαζί με τις ευχάριστες δημιουργώντας ένα κράμα συναισθημάτων που θα μπορούσε να φέρει δάκρυα. Μπορεί να είναι οδυνηρό να αποδεχτούμε τις ατέλειες ακόμη και στις καλύτερες στιγμές της ζωής.

Ένας τρόπος με τον οποίο η εννοιολογική γνώση οργανώνεται στη σημασιολογική μνήμη είναι με όρους αντιθετικών σχέσεων, εξηγεί η ψυχολόγος. Δεν είναι λοιπόν περίεργο να αισθάνεστε θλιμμένοι κατά τη διάρκεια μιας ευτυχισμένης περιόδου, καθώς οι ευτυχισμένες σκέψεις προκαλούν τις θλιβερές. Η ενεργοποίηση του αντίθετου μπορεί να συμβεί χωρίς συνειδητή προσπάθεια.

Σε μια χαρούμενη κατάσταση αντίστοιχα, μπορούμε να στερηθούμε μέρος της χαράς, σαν να έχει ήδη παρέλθει. Η αναμενόμενη νοσταλγία μπορεί να προκαλέσει θλίψη προκαλώντας λαχτάρα και νοσταλγία για αυτό που βρίσκεται ακόμη σε εξέλιξη.

Τι μπορούμε να κάνουμε;

Όταν η λύπη απειλεί να παρεισφρήσει σε μια χαρούμενη στιγμή, η ψυχολόγος συνιστά να εστιάσουμε στο παρόν. Η έρευνα δείχνει ότι η απόλαυση του παρόντος δημιουργεί ένα θεμέλιο νοσταλγικών αναμνήσεων και προάγει την αισιοδοξία. Εάν είμαστε παρόντες στο «τώρα», μπορεί να μας υπενθυμίσει ότι το ίδιο το γεγονός

είναι παροδικό και φευγαλέο και θα πρέπει να το αξιοποιήσουμε στο έπακρο.

Πηγή: ygeiamou.gr