



ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ
ΜΕ ΟΛΗ ΜΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΑ
ΑΛΗΘΕΣ



Η ΕΝΟΡΑΣΗ ΜΠΟΡΕΙ
ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕΙ
ΤΥΦΛΩΣΗ



ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ
ΚΑΝΟΥΝ ΑΥΤΟ ΠΟΥ
ΤΟΥΣ ΛΕΝΕ



ΜΟΝΟ ΟΙ ΚΑΛΟΙ
ΑΝΘΡΩΠΟΙ
ΠΑΘΑΙΝΟΥΝ
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ
ΠΑΡΑΝΟΙΑΣ ΚΑΙ
ΜΕΓΑΛΟΦΥΤΙΑΣ



ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΙΚΟ ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΟ
ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΑΡΧΕΤΥΠΑ



ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ
ΕΙΝΑΙ ΤΡΕΝΑ ΕΚΤΟΣ
ΕΛΕΓΧΟΥ

ΤΟ ΕΝΣΤΙΚΤΟ ΕΙΝΑΙ
ΕΝΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟ
ΜΟΤΙΒΟ

Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΕ ΑΠΛΑ ΛΟΓΙΑ



ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ
ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΟΥΜΕ
ΕΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΕΧΡΙ
ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΟΥΜΕ
ΝΑ ΤΟ ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ



ΕΝΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ
ΜΕ ΙΣΧΥΡΕΣ
ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ
ΑΜΑΖΕΙ ΔΥΣΚΟΛΑ

ΣΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ
ΥΠΑΡΧΟΥΝ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ
ΟΣΑ ΒΛΕΠΟΥΜΕ



ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ
ΑΚΟΥΜΕ ΜΟΝΟ ΜΙΑ
ΦΩΝΗ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ

ΤΟ ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΗΘΙΝΗ
ΨΥΧΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΟΣ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΙΝΕΙ ΑΥΤΟ
ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ



ΠΙΝΟΜΑΣΤΕ
Ο ΕΑΥΤΟΣ
ΜΑΣ ΜΕΣΩ
ΤΩΝ ΑΜΩΝ



ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η

ΜΕ ΑΠΛΑ ΛΟΓΙΑ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

10 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΕΣ ΡΙΖΕΣ Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

- 18 Οι τέσσερις ιδιοσυγκρασίες της προσωπικότητας
Γαληνός
- 20 Αυτή η μηχανή έχει μέσα της μια ψυχή που σκέφτεται
Ρενέ Ντεκάρτ (Καρτέσιος)
- 22 Dormez!
Αββάς Φαρία
- 24 Οι αντιφατικές ιδέες γίνονται δυνάμεις
Γόχαν Φρίντριχ Χέρμπαρτ
- 26 Να είσαι ο αληθινός εαυτός σου
Σέρρεν Κίρκεγκορ
- 28 Η προσωπικότητα είναι συνδυασμός φύσης και ανατροφής
Φράνσις Γκάλτον
- 30 Οι νόμοι της υστερίας είναι παγκόσμιοι
Ζαν-Μαρτέν Σαρκό
- 31 Μια ιδιάζουσα καταστροφή των εσωτερικών συνδέσεων της ψυχής
Εμίλ Κρέπελιν
- 32 Η αρχή της ψυχικής ζωής συμπίπτει με την αρχή της ζωής
Βίλχελμ Βουντ

- 38 Γνωρίζουμε την έννοια της «συνείδησης» μέχρι να μας ζητήσει κάποιος να την ορίσουμε
Γουίλιαμ Τζέιμς
- 46 Η εφηβεία είναι μια δεύτερη γέννηση
Γκ. Στάνλεϊ Χολ
- 48 24 ώρες αφού μάθουμε κάτι, ξεχνάμε τα δύο τρίτα του
Χέρμαν Εμπινγκχάους
- 50 Η νοημοσύνη ενός ατόμου δεν αποτελεί σταθερό μέγεθος
Αλφρέντ Μπινέ
- 54 Το ασυνείδητο βλέπει τους ανθρώπους πίσω από τις κουρτίνες
Πιερ Ζανέ



ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙ- ΣΜΟΣ ΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- 60 Όταν κάποιος που πεινάει βλέπει ένα νόστιμο φαγητό, εκκρίνει σάλιο
Ιβάν Παβλόφ
- 62 Οι μη επικερδείς πράξεις εξαλείφονται
Έντουαρντ Θορνάικ
- 66 Ο καθένας ανεξάρτητα από τη φύση του μπορεί να εκπαιδευτεί για να γίνει οτιδήποτε
Τζον Μπ. Γουάτσον
- 72 Ο μεγάλος, θεόσταλτος λαβύρινθος, ο ανθρώπινος κόσμος μας
Έντουαρντ Τόλμαν
- 74 Αν ένας ποντικός επισκεφτεί μία φορά το σακί με το σιτάρι, σίγουρα θα το ξανακάνει
Έντουιν Γκάθρι
- 75 Δεν υπάρχει τίποτα πιο φυσικό από το να «αγαπήσει» η γάτα το ποντίκι
Ζινγκ-Γιανγκ Κούο
- 76 Η μάθηση δεν είναι εφικτή
Καρλ Λάσλεϊ
- 77 Η αποτύπωση δεν μπορεί να λησμονηθεί!
Κόρναντ Λόρεντς

- 78 Η συμπεριφορά
διαμορφώνεται από τη
θετική και την αρνητική
ενίσχυση
Μπ. Φ. Σκίներ
- 86 Σταματήστε να φαντάζεστε
τη σκηνή και χαλαρώστε
Τζόζεφ Γουόλπ

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟ ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΟ ΚΑΘΟΡΙΖΕΙ ΤΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- 92 Το ασυνείδητο είναι η
αληθινή ψυχική
πραγματικότητα
Σίγκμουντ Φρόιντ
- 100 Ο νευρωτικός έχει πάντα μια
αίσθηση κατωτερότητας
Άλφρεντ Άντλερ
- 102 Το συλλογικό ασυνείδητο
αποτελείται από αρχέτυπα
Καρλ Γιουνγκ
- 108 Η πάλη των ενστίκτων της
ζωής και του θανάτου
συνεχίζεται σε όλη μας τη
ζωή
Μέλανι Κλάιν
- 110 Η τυραννία των «πρέπει»
Κάρεν Χόρνεϊ
- 111 Το υπερεγώ φαίνεται
καθαρά μόνο όταν
αντιμετωπίζει το εγώ
εχθρικά
Άννα Φρόιντ
- 112 Μπορούμε να αντέξουμε την
αλήθεια μόνο όταν την
ανακαλύπτουμε μόνοι μας
Φριτς Περλς
- 118 Είναι διαβόητα ανεπαρκές
να πάρει κανείς ένα
υιοθετημένο παιδί στο σπίτι
του και να το αγαπήσει
Ντόναλντ Βίνικοτ

- 122 Το ασυνείδητο είναι η ομιλία
του Άλλου
Ζακ Λακάν
- 124 Βασικό μέλημα του
ανθρώπου είναι η γέννηση
του εαυτού του
Έριχ Φρομ
- 130 Η καλή ζωή είναι διαδικασία,
όχι κατάσταση
Καρλ Ρότζερς
- 138 Κάθε άνθρωπος πρέπει να
γίνει αυτό που μπορεί
Έιμπραχαμ Μάσλοου
- 140 Σταματάμε να υποφέρουμε
τη στιγμή που ο πόνος
αποκτά νόημα
Βίκτορ Φρανκλ
- 141 Ένας άνθρωπος δεν γίνεται
πλήρως ανθρωπίνος
χωρίς πόνο
Ρόλο Μέι
- 142 Οι λογικές πεποιθήσεις
δημιουργούν υγιείς
συναισθηματικές
επιπτώσεις
Άλμπερτ Έλις
- 146 Η οικογένεια είναι το
«εργοστάσιο» που
κατασκευάζει ανθρώπους
Βιρτζίνια Σατίρ
- 148 Διέγερση, συντονισμός,
απόσπαση
Τίμοθι Λίρι
- 149 Η ενόραση μπορεί να
προκαλέσει τύφλωση
Πολ Βατζλάβικ
- 150 Τρέλα δεν σημαίνει μόνο
κατάρρευση, μπορεί να
σημαίνει και υπέρβαση
Ρ. Ντ. Λάινγκ
- 152 Το παρελθόν μας δεν
καθορίζει τη μοίρα μας
Μπορίς Σιρουλνίκ

- 154 Μόνο οι καλοί άνθρωποι
παθαίνουν κατάθλιψη
Ντόροθι Ρόου
- 155 Οι πατέρες υφίστανται τον
νόμο της σιωπής
Γκι Κορνό

ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ Ο ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

- 160 Το ένστικτο είναι ένα
δυναμικό μοτίβο
Βόλφγκανγκ Κέλερ
- 162 Όταν διακόπτεται μια
εργασία, αυξάνονται οι
πιθανότητες να τη
θυμόμαστε
Μπλούμα Ζείγκαρνικ
- 163 Όταν ένα μωρό ακούει
βήματα, διεγείρεται μια
συνάθροιση
Ντόναλντ Χεμπ
- 164 Η γνώση είναι διεργασία, όχι
προϊόν
Τζερόμ Μπρούνερ
- 166 Ένας άνθρωπος με ισχυρές
πεποιθήσεις αλλάζει
δύσκολα
Λίον Φένστινγκερ
- 168 Ο μαγικός αριθμός 7 συν
πλην 2
Τζορτζ Άρμιτατζ Μίλερ
- 174 Στην επιφάνεια υπάρχουν
περισσότερα από όσα
βλέπουμε
Άρον Μπεκ
- 178 Μπορούμε να ακούμε μόνο
μία φωνή κάθε φορά
Ντόναλντ Μπρόουντμπεντ
- 186 Το βέλος του χρόνου λυγίζει
και γίνεται βρόχος
Έντελ Τάλβινγκ



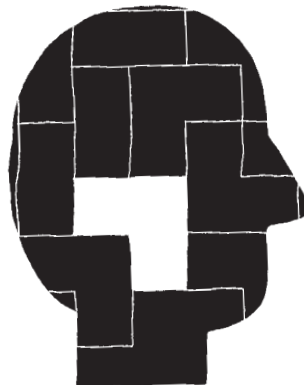
- 192 Η αντίληψη είναι μια εξωτερικά καθοδηγούμενη παραίσθηση
Ρότζερ Ν. Σέπαρντ
- 193 Αναζητούμε συνεχώς συνδέσεις αιτίου-αιτιατού
Ντάνιελ Κάνεμαν
- 194 Τα γεγονότα και το συναίσθημα αποθηκεύονται μαζί στη μνήμη
Γκόρντον Χ. Μπάουερ
- 196 Τα συναισθήματα είναι τρένα εκτός ελέγχου
Πολ Έκμαν
- 198 Η έκσταση είναι το πέραςμα σε μια εναλλακτική πραγματικότητα
Μιχαήλ Τσικζεντμichaήλ
- 200 Οι ευτυχισμένοι άνθρωποι είναι εξαιρετικά κοινωνικοί
Μάρτιν Σέλιγκμαν
- 202 Αυτό που πιστεύουμε με όλη μας την καρδιά δεν είναι αναγκαστικά αληθές
Ελίζαμπεθ Λόφτους
- 208 Τα επτά αμαρτήματα της μνήμης
Ντάνιελ Σάκτερ
- 210 Ο άνθρωπος δεν είναι οι σκέψεις του
Τζον Κάμπατ Ζιν
- 211 Φοβόμαστε ότι η βιολογία θα αναιρέσει ό,τι θεωρούμε ιερό
Στίβεν Πίνκερ

- 212 Οι ιδεοληπτικές τελετουργίες είναι προσπάθεια ελέγχου των παρεισφρητικών σκέψεων
Πολ Σαλκόβσκις

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η ΥΠΑΡΞΗ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ

- 218 Δεν μπορούμε να κατανοήσουμε ένα σύστημα μέχρι να προσπαθήσουμε να το αλλάξουμε
Κουρτ Λέβιν
- 224 Πόσο ισχυρή είναι η τάση για κοινωνική συμμόρφωση;
Σόλομον Ας
- 228 Η ζωή είναι μια θεατρική παράσταση
Έρβινγκ Γκόφμαν
- 230 Όσο περισσότερο το βλέπεις, τόσο περισσότερο σου αρέσει
Ρόμπερτ Ζαϊόντς
- 236 Ποιος συμπαθεί τις ικανές γυναίκες;
Τζάνετ Τέιλορ Σπενς
- 237 Οι μνήμες φλας πυροδοτούνται από συγκινησιακά φορτισμένα γεγονότα
Ρότζερ Μπράουν



- 238 Στόχος δεν είναι να προωθήσουμε τη γνώση, αλλά να είμαστε γνώστες
Σερζ Μοσκοβισί
- 240 Είμαστε εκ φύσεως κοινωνικά όντα
Γουίλιαμ Γκλάσερ
- 242 Πιστεύουμε ότι οι άνθρωποι βιώνουν αυτό που τους αξίζει
Μέλβιν Λέρνερ
- 244 Οι άνθρωποι που κάνουν τρελά πράγματα δεν είναι υποχρεωτικά τρελοί
Έλιοτ Άρονσον
- 246 Οι άνθρωποι κάνουν αυτό που τους λένε
Στάνλεϊ Μίλγκραμ
- 254 Τι συμβαίνει όταν τοποθετούμε καλούς ανθρώπους σε άσχημα μέρη;
Φίλιπ Ζιμπάρντο
- 256 Το τραύμα πρέπει να γίνεται κατανοητό μέσω της σχέσης ατόμου και κοινωνίας
Ιγκνάσιο Μαρτίν-Μπαρό

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΑΠΟ ΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ ΩΣ ΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ

- 262** Σκοπός της εκπαίδευσης είναι να δημιουργήσει άντρες και γυναίκες ικανούς να κάνουν νέα πράγματα
Ζαν Πιαζέ
- 270** Γινόμαστε ο εαυτός μας μέσω των άλλων
Λεβ Βιγκότσκι
- 271** Ένα παιδί δεν χρεώνεται σε συγκεκριμένο γονέα
Μπρούνο Μπέτελχαϊμ
- 272** Ότι αναπτύσσεται έχει ένα βασικό σχέδιο
Έρικ Έρικσον
- 274** Οι πρώιμοι συναισθηματικοί δεσμοί αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης φύσης
Τζον Μπούλμπι
- 278** Η σωματική επαφή είναι εξαιρετικά σημαντική
Χάρι Χάρλοου
- 279** Προετοιμάζουμε τα παιδιά για μια ζωή της οποίας την πορεία αγνοούμε παντελώς
Φρανσουάζ Ντολτό
- 280** Μια ευαίσθητη μητέρα δημιουργεί έναν ασφαλή δεσμό
Μέρι Έινσγουορθ
- 282** Ποιος μαθαίνει σε ένα παιδί να μισεί και να φοβάται κάποιον που ανήκει σε άλλη φυλή;
Κένεθ Κλαρκ
- 284** Τα κορίτσια παίρνουν καλύτερους βαθμούς από τα αγόρια
Έλενор Ε. Μάκομπι

- 286** Οι περισσότερες ανθρώπινες συμπεριφορές μαθαίνονται μέσω της μίμησης προτύπων
Άλμπερτ Μπαντούρα
- 292** Η ηθική αναπτύσσεται σε έξι στάδια
Λόρενς Κόλμπεργκ
- 294** Το γλωσσικό όργανο αναπτύσσεται όπως κάθε άλλο όργανο του σώματος
Νόαμ Τσόμσκι
- 298** Ο αυτισμός είναι μια ακραία μορφή του αρσενικού εγκεφάλου
Σάιμον Μπάρον-Κόεν

ΔΙΑΦΟΡΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

- 304** Αναφέρετε όσες περισσότερες πιθανές χρήσεις μιας οδοντογλυφίδας μπορείτε
Τζ. Π. Γκίλφορντ
- 306** Έλειπαν από τον Ροβινσώνα Κρούσο χαρακτηριστικά της προσωπικότητας πριν εμφανιστεί ο Παρασκευάς;
Γκόρντον Όλπορτ
- 314** Η γενική νοημοσύνη περιλαμβάνει τη ρέουσα και την αποκρυσταλλωμένη νοημοσύνη
Ρέιμοντ Κατέλ
- 316** Υπάρχει σχέση μεταξύ παράνοιας και μεγαλοφυΐας
Χανς Γ. Άιζενκ
- 322** Τρία βασικά κίνητρα καθορίζουν τις επιδόσεις
Ντέιβιντ Κ. ΜακΚλέλαντ
- 324** Το συναίσθημα είναι κατά βάση ασυνείδητη διεργασία
Νίκο Φράιντα

- 326** Η συμπεριφορά χωρίς τα περιβαλλοντικά εναύσματα θα ήταν παράλογα χαοτική
Γουόλτερ Μισέλ
- 328** Δεν μπορούμε να ξεχωρίσουμε τους υγιείς από τους ψυχικά ασθενείς στα νοσοκομεία
Ντέιβιντ Ρόζενχαν
- 330** Τα τρία πρόσωπα της Εύας
Θίγκπεν & Κλέκλεϊ

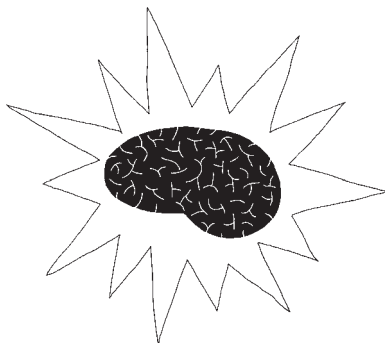
332 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

340 ΓΛΩΣΣΑΡΙ

344 ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

351 ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ





Από όλες τις επιστήμες, η ψυχολογία είναι ίσως η πιο αινιγματική για το ευρύ κοινό και εκείνη που έχει δημιουργήσει τις περισσότερες παρανοήσεις. Παρότι η ορολογία και οι θεωρίες της έχουν περάσει στην καθημερινή μας ζωή, πολλοί έχουν ασαφή εικόνα για το αντικείμενό της και για το τι ακριβώς κάνουν οι ψυχολόγοι. Για αρκετούς, η ψυχολογία παραπέμπει σε ανθρώπους με άσπρες ποδιές που εργάζονται σε ψυχιατρικά ιδρύματα ή κάνουν εργαστηριακά πειράματα με ποντίκια. Άλλοι φαντάζονται έναν άντρα με προφορά κεντρικής Ευρώπης να ψυχαναλύει έναν ασθενή στο ντιβάνι ή, αν δώσουμε βάση στις ταινίες, να προσπαθεί να ελέγξει τον νου του.

Αν και αυτά τα στερεότυπα αγγίζουν την υπερβολή, εμπεριέχουν μια δόση αλήθειας. Ίσως το ευρύ φάσμα των θεμάτων που καλύπτει η ψυχολογία (και η πληθώρα όρων με το πρόθεμα «ψυχο-») να είναι η αιτία της σύγχυσης ως προς το τι σημαίνει ψυχολογία: ακόμα και οι ψυχολόγοι δεν καταλήγουν πάντα σε κοινό ορισμό. Η «ψυχολογία» προέρχεται από τις αρχαιοελληνικές λέξεις *ψυχή*, «πνεύμα» ή «νους», και *λόγος*, επιστημονική ενασχόληση ή επιστήμη, οι οποίες συνοψίζουν το ευρύ πεδίο που καλύπτει, αν και ο ακριβής ορισμός σήμερα είναι «η επιστήμη των νοητικών διεργασιών και της συμπεριφοράς».

Η νέα επιστήμη

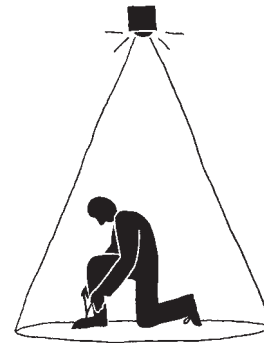
Η ψυχολογία μπορεί επίσης να θεωρηθεί γέφυρα ανάμεσα στη φιλοσοφία και τη φυσιολογία. Ενώ η φυσιολογία περιγράφει και εξηγεί την υλική δομή του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, η ψυχολογία εξετάζει τις νοητικές διεργασίες που επιτελούνται εκεί καθώς και τον τρόπο που εκδηλώνονται στις σκέψεις, στην ομιλία και στη συμπεριφορά μας. Η φιλοσοφία ασχολείται με τις σκέψεις και τις ιδέες, ενώ η ψυχολογία εξετάζει με ποιον τρόπο δημιουργούνται και τι αποκαλύπτουν για τη λειτουργία του μυαλού μας.

Όλες οι επιστήμες προέκυψαν από τη φιλοσοφία, με την εφαρμογή επιστημονικών μεθόδων σε φιλοσοφικά ερωτήματα, αλλά η άυλη φύση εννοιών όπως η συνείδηση, η αντίληψη και η

μνήμη καθυστέρησε τη μετάβαση της ψυχολογίας από τη φιλοσοφική εικασία στην επιστημονική πρακτική. Σε κάποια πανεπιστήμια, ειδικά των ΗΠΑ, το τμήμα ψυχολογίας αποτελούσε αρχικά κλάδο του τμήματος φιλοσοφίας, ενώ σε άλλα, κυρίως στα γερμανικά, συγκαταλεγόταν στις σχολές θετικών επιστημών. Μόλις στα τέλη του 19ου αιώνα η ψυχολογία καθιερώθηκε ως ξεχωριστή επιστήμη.

Η δημιουργία του πρώτου παγκοσμίως εργαστηρίου πειραματικής ψυχολογίας από τον Βίλχελμ Βουντ (Wilhelm Wundt), στο Πανεπιστήμιο της Λειψίας το 1879, σηματοδότησε την αναγνώριση της ψυχολογίας ως επιστημονικού κλάδου με πρωτοπορικές έρευνες για θέματα που δεν είχαν εξεταστεί στο παρελθόν. Κατά τον 20ό αιώνα, σημειώθηκε άνθηση της ψυχολογίας: οι βασικοί κλάδοι και τα ρεύματά της εξελίχθηκαν. Όπως σε κάθε επιστήμη, η ιστορία της βασίστηκε σε θεωρίες και ανακαλύψεις διαδοχικών γενεών. Πολλές παλαιότερες θεωρίες παραμένουν επίκαιρες μέχρι σήμερα. Μερικοί τομείς αποτέλεσαν εξαρχής αντικείμενο μελέτης της ψυχολογίας, με διαφορετικές ερμηνείες από τις διάφορες σχολές σκέψης. Άλλοι αναδύθηκαν και αργότερα τέθηκαν στο περιθώριο, επηρεάζοντας όμως σημαντικά τη μετέπειτα σκέψη ή αναδεικνύοντας καινούργια πεδία έρευνας.

“
Η ψυχολογία έχει
μεγάλο παρελθόν,
αλλά σύντομη ιστορία.
Χέρμαν Εμπινγκχάους



Ο απλούστερος τρόπος προσέγγισης του ευρύτατου πεδίου της ψυχολογίας είναι η εξέταση των βασικών της ρευμάτων με χρονολογική σειρά, όπως κάνουμε σε αυτό το βιβλίο: από τις ρίζες της στη φιλοσοφική σκέψη, τον συμπεριφορισμό, την ψυχοθεραπεία και τη μελέτη της γνωσιακής, κοινωνικής και αναπτυξιακής ψυχολογίας, ως τη διαφορική ψυχολογία.

Δύο προσεγγίσεις

Ακόμα και στο ξεκίνημά της, η ψυχολογία δεν είχε την ίδια έννοια για όλους. Στις ΗΠΑ, είχε τις ρίζες της στη φιλοσοφία και έτσι η προσέγγιση βασιζόταν σε υποθέσεις και θεωρίες, ενώ αφορούσε έννοιες όπως η συνείδηση και ο εαυτός. Στην Ευρώπη, η μελέτη είχε τις βάσεις της στις επιστήμες και έτσι δινόταν έμφαση στην εξέταση των νοητικών διεργασιών, όπως η αισθητηριακή αντίληψη και η μνήμη σε ελεγχόμενο περιβάλλον εργαστηρίου. Όμως, ακόμα και η έρευνα που διεξήγαν οι προσανατολισμένοι προς την επιστήμη ψυχολόγοι περιοριζόταν από την ενδοσκοπική φύση των μεθόδων τους: πρωτοπόροι όπως ο Χέρμαν Εμπινγκχάους (Hermann Ebbinghaus) αποτέλεσαν αντικείμενο της ίδιας τους της έρευνας, με συνέπεια να περιοριστεί το εύρος των θεμάτων μόνο σε ό,τι μπορούσαν να παρατηρήσουν στον εαυτό τους. Αν και χρησιμοποιούσαν επιστημονικές

μεθόδους και οι θεωρίες τους αποτέλεσαν τα θεμέλια της νέας επιστήμης, η επόμενη γενιά ψυχολόγων βρήκε τις μεθόδους τους υπερβολικά υποκειμενικές και άρχισε να αναζητά μια αντικειμενικότερη μεθοδολογία.

Στη δεκαετία του 1890, ο Ρώσος φυσιολόγος Ιβάν Παβλόφ (Ivan Pavlov) διεξήγε πειράματα, τα οποία αποδείχθηκαν εξαιρετικά σημαντικά για την ανάπτυξη της ψυχολογίας στην Ευρώπη και στις ΗΠΑ. Απέδειξε ότι τα ζώα μπορούσαν μέσω της εξαρτημένης μάθησης να αντιδρούν με συγκεκριμένο τρόπο και βάσει αυτής της ιδέας αναπτύχθηκε μια νέα θεωρία, ο συμπεριφορισμός. Οι συμπεριφοριστές πίστευαν ότι η αντικειμενική μελέτη των νοητικών διεργασιών ήταν ανέφικτη, ενώ η μέτρηση της συμπεριφοράς, δηλαδή της εκδήλωσης αυτών των διεργασιών, ήταν σχετικά εύκολη. Άρχισαν να σχεδιάζουν πειράματα που μπορούσαν να διεξαχθούν σε ελεγχόμενες συνθήκες, αρχικά με ζώα για αναγωγή των συμπερασμάτων στην ανθρώπινη ψυχολογία, και αργότερα με ανθρώπους. Οι μελέτες των συμπεριφοριστών επικεντρώνονταν σχεδόν αποκλειστικά στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς μέσω της αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον· η θεωρία του «ερεθίσματος-αντίδρασης» έγινε ευρύτερα γνωστή μέσω του έργου του Τζον Γουάτσον (John Watson). Στην Ευρώπη και στις ΗΠΑ άρχισαν να

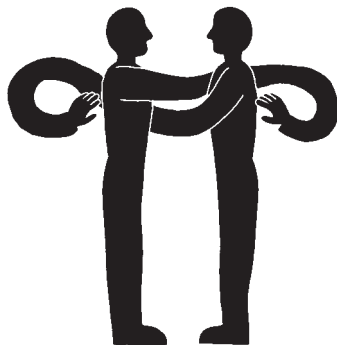
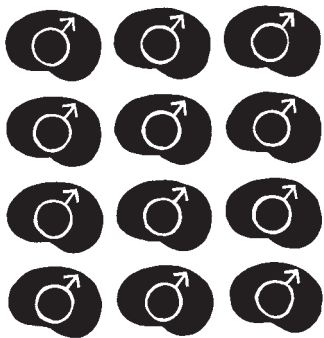
αναδύονται νέες θεωρίες της μάθησης που προσέκλυσαν το γενικό ενδιαφέρον.

Όμως, σχεδόν την ίδια εποχή που αναδυόταν ο συμπεριφορισμός στις ΗΠΑ, ένας νεαρός νευρολόγος στη Βιέννη άρχισε να αναπτύσσει μια θεωρία για τον νου η οποία θα άλλαζε τη σύγχρονη σκέψη και θα ενέπνεε μια πολύ διαφορετική προσέγγιση. Βασιζόμενη στην παρατήρηση ασθενών και σε ατομικά ιστορικά και όχι σε εργαστηριακά πειράματα, η ψυχαναλυτική θεωρία του Σίγκμουντ Φρόιντ (Sigmund Freud) σηματοδότησε την επιστροφή στη μελέτη της υποκειμενικής εμπειρίας. Τον ενδιέφεραν οι αναμνήσεις, η ανάπτυξη του παιδιού και οι διαπροσωπικές σχέσεις, ενώ έδινε έμφαση στη σημασία του υποσυνείδητου για »

“
Το πρώτο δεδομένο για εμάς τους ψυχολόγους είναι ότι πραγματοποιείται κάποιο είδος σκέψη.

Γουίλιαμ Τζέιμς

”



τον καθορισμό της συμπεριφοράς. Αν και οι ιδέες του έμοιαζαν προκλητικές εκείνη την εποχή, σύντομα υιοθετήθηκαν ευρέως και η «ομιλούσα θεραπεία» εξακολουθεί να εφαρμόζεται μέσω των διαφόρων μορφών ψυχοθεραπείας.

Νέα πεδία μελέτης

Στα μέσα του 20ού αιώνα, ο συμπεριφορισμός και η ψυχανάλυση παραγκωνίστηκαν, με επιστροφή στην επιστημονική μελέτη των νοητικών διεργασιών. Αυτό σηματοδότησε τη γέννηση της γνωσιακής ψυχολογίας, ενός ρεύματος με ρίζες στην ολιστική προσέγγιση των ψυχολόγων Γκεστάλτ που ενδιαφέρονταν για τη μελέτη της αντίληψης. Το έργο τους άρχισε να αναδεικνύεται στις ΗΠΑ μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο· ως το τέλος της δεκαετίας του 1950, η γνωσιακή ψυχολογία ήταν η κυρίαρχη προσέγγιση. Οι ραγδαία αναπτυσσόμενοι τομείς της επικοινωνίας και της επιστήμης υπολογιστών παρείχαν στους ψυχολόγους μια χρήσιμη αναλογία· επιστράτευσαν το μοντέλο της επεξεργασίας της πληροφορίας για την ανάπτυξη θεωριών σε πεδία όπως η προσοχή, η αντίληψη, η μνήμη και η λήψη, η γλώσσα και η εκμάθηση της γλώσσας, η επίλυση προβλημάτων, η λήψη αποφάσεων και τα κίνητρα.

Ακόμα και η ψυχοθεραπεία, που απέκτησε χιλιάδες διαφορετικές μορφές μετά την αρχική «ομιλούσα θεραπεία»,

επηρεάστηκε από τη γνωσιακή προσέγγιση. Η γνωσιακή και η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία αναδύθηκαν ως εναλλακτικές της ψυχανάλυσης, οδηγώντας σε κλάδους όπως η ανθρωπιστική ψυχολογία, που επικεντρωνόταν αποκλειστικά στις μοναδικές ιδιότητες του ανθρώπινου είδους. Αυτοί οι θεραπευτές έστρεψαν την προσοχή τους από τη θεραπεία των ασθενών στην καθοδήγηση του υγιούς πληθυσμού σε μια ζωή με περισσότερο νόημα.

Αν και η ψυχολογία στα πρώτα της στάδια επικεντρωνόταν σε μεγάλο βαθμό στον νου και τη συμπεριφορά των ατόμων, υπήρχε πλέον ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τον τρόπο αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον και τους άλλους ανθρώπους. Αυτό αποτέλεσε αντικείμενο της κοινωνικής ψυχολογίας. Όπως και η γνωσιακή ψυχολογία, βασιζόταν σε μεγάλο βαθμό στους ψυχολόγους Γκεστάλτ και ειδικά στον Κουρτ Λέβιν (Kurt Lewin), ο οποίος είχε αποδράσει από τη ναζιστική Γερμανία στις ΗΠΑ στη δεκαετία του 1930. Η κοινωνική ψυχολογία κέρδισε έδαφος στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα, όταν η έρευνα έφερε στο φως ενδιαφέροντα νέα δεδομένα για τις στάσεις και τις προκαταλήψεις μας, την τάση για υπακοή και συμμόρφωση, τις αιτίες της επιθετικότητας ή του αλτρουισμού, θέματα εξαιρετικά επίκαιρα στον σύγχρονο κόσμο της αστικής ζωής και των όλο και καλύτερων επικοινωνιών.

Η συνεχιζόμενη επιρροή του Φρόιντ διαφαινόταν κυρίως μέσω του νέου κλάδου της αναπτυξιακής ψυχολογίας. Αρχικά αφορούσε μόνο την ανάπτυξη των παιδιών, αλλά επεκτάθηκε σε όλες τις αλλαγές στη διάρκεια της ζωής, από τη νηπιακή ηλικία ως το γήρας. Οι ερευνητές κατέγραψαν τις μεθόδους κοινωνικής, πολιτισμικής και ηθικής μάθησης και τους τρόπους με τους οποίους σχηματίζουμε δεσμούς. Η συνεισφορά της αναπτυξιακής ψυχολογίας στην εκπαίδευση ήταν σημαντική, ενώ σε δεύτερο επίπεδο επηρέασε τις θεωρίες για τη σχέση της ανάπτυξης του παιδιού με τις θέσεις απέναντι στη φυλή και το φύλο.

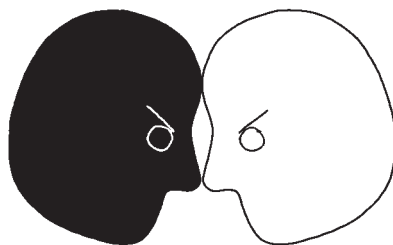
Σχεδόν όλες οι σχολές της ψυχολογίας έχουν θίξει το θέμα της μοναδικό-



Αν ο 19ος αιώνας ήταν η εποχή της καρέκλας του αρχισυντάκτη, ο δικός μας είναι η εποχή του ντιβανιού του ψυχιάτρου.

Μάρσαλ ΜακΛούαν





τητας του ανθρώπου, αλλά στα τέλη του 20ού αιώνα, αυτός ο τομέας αναγνωρίστηκε ως ξεχωριστός κλάδος, με τη διαφορική ψυχολογία. Εκτός από την προσπάθεια ταυτοποίησης και μέτρησης των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας και άλλων παραγόντων που συναποτελούν τη νοημοσύνη, οι ψυχολόγοι αυτού του αναπτυσσόμενου τομέα εξετάζουν τους ορισμούς και τα μέτρα της κανονικότητας και της μη κανονικότητας και μελετούν κατά πόσο οι ατομικές διαφορές είναι προϊόν του περιβάλλοντος ή κληρονομούνται γενετικά.

Μια επιστήμη με επιρροή

Οι διάφοροι κλάδοι της ψυχολογίας σήμερα καλύπτουν όλο το φάσμα της νοητικής ζωής και της ανθρώπινης και ζωικής συμπεριφοράς. Το γενικό πεδίο της έχει επεκταθεί και περιλαμβάνει στοιχεία από πολλούς άλλους τομείς, όπως η ιατρική, η φυσιολογία, η νευροεπιστήμη, η επιστήμη υπολογιστών, η εκπαίδευση, η κοινωνιολογία, η ανθρωπολογία, ακόμα και η πολιτική, τα οικονομικά και η νομική. Η ψυχολογία έχει γίνει ίσως η πιο πολυσχιδής επιστήμη.

Εξακολουθεί να επηρεάζει και να επηρεάζεται από άλλες επιστήμες, ειδικά από τομείς όπως η νευροεπιστήμη και η γενετική. Συγκεκριμένα, το θέμα ανατροφής-φύσης που έθεσε ο Φράνσις Γκάλτον (Francis Galton) στη δεκαετία του 1870 απασχολεί τους

ψυχολόγους μέχρι σήμερα· πρόσφατα, υπήρξε συνεισφορά από την εξελικτική ψυχολογία, η οποία εξετάζει τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά ως εγγενή, βιολογικά φαινόμενα τα οποία υπακούουν στους νόμους της γενετικής και της φυσικής επιλογής.

Η ψυχολογία είναι ένα ανεξάντλητο πεδίο και τα πορίσματά της μας αφορούν όλους. Με διάφορους τρόπους, επηρεάζει πολλές αποφάσεις της δημόσιας διοίκησης, των επιχειρήσεων και της βιομηχανίας, της διαφήμισης και των μαζικών μέσων ενημέρωσης. Μας επηρεάζει ως ομάδες και ως άτομα και συνεισφέρει τόσο στον δημόσιο διάλογο για το πώς είναι ή πώς μπορούν να δομηθούν οι κοινωνίες μας, όσο και

στη διάγνωση και θεραπεία ψυχικών διαταραχών.

Οι ιδέες και οι θεωρίες των ψυχολόγων αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς μας σε τέτοιο βαθμό που πολλά από τα πορίσματά τους σχετικά με τη συμπεριφορά και τις νοητικές διεργασίες θεωρούνται πλέον «κοινή λογική». Ωστόσο, ενώ κάποιες ιδέες της ψυχολογίας επιβεβαιώνουν τη διαίσθησή μας, πολλές προκαλούν ερωτήματα· οι ψυχολόγοι έχουν σοκάρει και εξοργίσει τους πολίτες, όταν τα ευρήματά τους κλονίζουν συμβατικές, παγιωμένες πεποιθήσεις.

Στη σύντομη ιστορία της, η ψυχολογία έχει δώσει πολλές ιδέες που άλλαξαν τον τρόπο σκέψης και μας βοήθησαν να κατανοήσουμε τον εαυτό μας, τους άλλους και τον κόσμο στον οποίο ζούμε. Έχει αμφισβητήσει βαθιά ριζωμένες απόψεις, έχει αναδείξει άβολες αλήθειες καθώς και εκπληκτικές θεωρίες και λύσεις για σύνθετα ερωτήματα. Το αυξανόμενο ενδιαφέρον για το αντίστοιχο πανεπιστημιακό μάθημα είναι ένδειξη όχι μόνο του πόσο σχετική είναι με τον σύγχρονο κόσμο, αλλά και της απόλαυσης και του ενδιαφέροντος που προκύπτει από την εξερεύνηση του πλούτου και της ποικιλίας ενός πεδίου που εξακολουθεί να εξετάζει τον μυστηριώδη κόσμο του ανθρώπινου μυαλού. ■



Σκοπός της ψυχολογίας είναι να μας δώσει μια εντελώς διαφορετική εικόνα για πράγματα που γνωρίζουμε καλά.

Πολ Βαλερί



ΦΙΛΟΣΟ ΡΙΖΕΣ Η ΓΕΝΝΗΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΦΙΚΕΣ

Ο Ρενέ Ντεκάρτ δημοσιεύει *Τα πάθη της ψυχής*, όπου υποστηρίζει ότι **υπάρχει διαχωρισμός σώματος-ψυχής**.



1649

Ο Αββάς Φαρία ερευνά **το θέμα της ύπνωσης** στο βιβλίο *On the Cause of Lucid Sleep*.



1819

Ο Τσαρλς Ντάργουιν δημοσιεύει το βιβλίο *Η καταγωγή των ειδών*, στο οποίο υποστηρίζει ότι όλα τα χαρακτηριστικά μας κληρονομούνται.



1859

Η έρευνα του Φράνσις Γκάλτον δείχνει ότι η **ανατροφή είναι σημαντικότερη από τη φύση**, στο βιβλίο *Hereditary Genius*.



1869

1816



Ο Γιόχαν Φρίντριχ Χέρμπαρτ περιγράφει έναν δυναμικό νου με **συνειδητό και ασυνείδητο** στο βιβλίο *A Text-book in Psychology*.

1849



Το βιβλίο του Σέρεν Κίρκεγκορ *Ασθένεια προς θάνατον* σηματοδοτεί τη γέννηση του **υπαρξισμού**.

1861



Ο νευροχειρουργός **Πιέρ Πολ Μπροκά** ανακαλύπτει ότι το αριστερό και το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου έχουν διακριτές λειτουργίες.

1874



Ο **Καρλ Βέρνικε** αποδεικνύει ότι η βλάβη σε συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου προκαλεί απώλεια συγκεκριμένων ικανοτήτων.

Πολλά από τα θέματα που εξετάζει η σύγχρονη ψυχολογία έχουν αποτελέσει αντικείμενο φιλοσοφικής διαμάχης πολύ πριν την ανάπτυξη της επιστήμης όπως τη γνωρίζουμε σήμερα. Ήδη οι πρώτοι φιλόσοφοι της Αρχαίας Ελλάδας αναζητούσαν απαντήσεις σχετικά με τον κόσμο γύρω μας και τους τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς. Από εκείνη την εποχή μάς απασχολούν οι ιδέες της συνείδησης, του εαυτού, του πνεύματος και του σώματος, της γνώσης και της αντίληψης, του τρόπου δομής της κοινωνίας και του πώς θα ζήσουμε μια «καλή ζωή».

Διάφοροι κλάδοι της επιστήμης προήλθαν από τη φιλοσοφία και κέρδισαν έδαφος από τον 16ο αιώνα και μετά, μέχρι που σημειώθηκε τελικά η «επιστημονική επανάσταση», η οποία άνοιξε τον δρόμο για την Εποχή της Λογικής, τον 18ο αιώνα. Ενώ η επιστημονική γνώση έδινε απαντήσεις σε πολλά ερωτήματα

για τον κόσμο μας, δεν ήταν ακόμα σε θέση να εξηγήσει τις διεργασίες του εγκεφάλου. Η επιστήμη και η τεχνολογία παρείχαν, όμως, μοντέλα, χάρη στα οποία μπορούσαν να τεθούν τα κατάλληλα ερωτήματα και να δοκιμαστούν θεωρίες με τη συλλογή σχετικών δεδομένων.

Διαχωρισμός πνεύματος και σώματος

Ένας από τους βασικούς πρωταγωνιστές της επιστημονικής επανάστασης του 17ου αιώνα, ο φιλόσοφος και μαθηματικός Ρενέ Ντεκάρτ (Καρτέσιος), περιέγραψε τον διαχωρισμό πνεύματος και σώματος, ο οποίος αποδείχθηκε καίριος για την ανάπτυξη της ψυχολογίας. Υποστήριζε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν διττή ύπαρξη –ένα ξεχωριστό σώμα που θυμίζει μηχανή και έναν μη υλικό, σκεπτόμενο νου ή ψυχή. Μεταγενέστεροι στοχαστές της ψυχολογίας, όπως ο

Γιόχαν Φρίντριχ Χέρμπαρτ (Johann Friedrich Herbart), επέκτειναν την αναλογία της μηχανής και στον εγκέφαλο, περιγράφοντας τις διεργασίες του ως λειτουργία του εγκεφάλου-μηχανής.

Ο βαθμός διαχωρισμού πνεύματος και σώματος αποτέλεσε αντικείμενο διαμάχης. Οι επιστήμονες αναρωτιούνταν σε ποιο βαθμό το πνεύμα διαμορφώνεται από σωματικούς παράγοντες και σε ποιο βαθμό από το περιβάλλον. Η διαμάχη «ανατροφής-φύσης», την οποία πυροδότησε η εξελικτική θεωρία του Βρετανού φυσιοδίφη Τσαρλς Ντάργουιν (Δαρβίνος) και με την οποία ασχολήθηκε ο Φράνσις Γκάλτον, έφερε στο προσκήνιο θέματα όπως η ελεύθερη βούληση, η προσωπικότητα, η ανάπτυξη και η μάθηση. Αυτοί οι τομείς δεν είχαν ακόμα περιγραφεί πλήρως από τη φιλοσοφία και ήταν ώριμοι για επιστημονική μελέτη. Εντωμεταξύ, η μυστηριώδης φύση του νου τράβηξε το γενικό ενδιαφέρον ειδικά

Ο Ζαν-Μαρτέν
Σαρκό εκδίδει το
*Lectures on the
Diseases of the
Nervous System*.



1877

Ο Εμίλ Κρέπελιν
δημοσιεύει το *Textbook of
Psychiatry*.



1883

Ο Γκ. Στάνλεϊ Χολ
δημοσιεύει την πρώτη
έκδοση του *American
Journal of Psychology*.



1887

Ο Γουίλιαμ Τζέιμς, ο
«πατέρας της
ψυχολογίας» εκδίδει το
βιβλίο *Principles of
Psychology*.



1890

1879



Ο Βίλχελμ Βουντ ιδρύει
το **πρώτο εργαστήριο**
πειραματικής ψυχολογίας
στη Λειψία της Γερμανίας.

1885



Ο Χέρμαν Εμπινγκχάους
περιγράφει τα πειράματά
του με την εκμάθηση
ακατάληπτων συλλαβών
στο βιβλίο *Memory*.

1889



Ο Πιερ Ζανέ
υποστηρίζει ότι η
υστερία
περιλαμβάνει
διχασμό και
διαίρεση της
προσωπικότητας.

1895



Ο Άλφρεντ Μπινέ
ανοίγει το πρώτο
εργαστήριο
ψυχοδιάγνωσης.

μετά την ανακάλυψη της ύπνωσης, η οποία βοήθησε πιο σοβαρούς επιστήμονες να διαπιστώσουν ότι η νοητική ζωή δεν περιοριζόταν απλώς στην προφανή, συνειδητή σκέψη. Αυτοί οι επιστήμονες άρχισαν να μελετούν τη φύση του «ασυνειδήτου», και την επιρροή του στη σκέψη και τη συμπεριφορά.

Η γέννηση της ψυχολογίας

Μέσα σε αυτό το γενικό πλαίσιο αναδύθηκε η σύγχρονη επιστήμη της ψυχολογίας. Το 1879, ο Βίλχελμ Βουντ ίδρυσε το πρώτο εργαστήριο πειραματικής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Λειψίας, ενώ άρχισαν να λειτουργούν τμήματα ψυχολογίας σε ευρωπαϊκά και αμερικανικά πανεπιστήμια. Όπως η φιλοσοφία είχε αποκτήσει τοπικά χαρακτηριστικά, έτσι και η ψυχολογία αναπτύχθηκε με διαφορετικούς τρόπους στα διάφορα κέντρα: στη Γερμανία, ψυχολόγοι όπως ο Βουντ, ο Εμπινγκχάους και ο

Κρέπελιν ακολούθησαν μια επιστημονική και πειραματική προσέγγιση του θέματος· στις ΗΠΑ, ο Γουίλιαμ Τζέιμς (William James) και οι ομοϊδεάτες του στο Χάρβαρντ υιοθέτησαν μια πιο θεωρητική και φιλοσοφική προσέγγιση. Εκτός από αυτούς τους τομείς μελέτης, στο Παρίσι αναδύθηκε μια σημαντική σχολή σκέψης γύρω από το έργο του νευρολόγου Ζαν-Μαρτέν Σαρκό (Jean-Martin Charcot), ο οποίος είχε χρησιμοποιήσει την ύπνωση σε ασθενείς με υστερία. Η σχολή προσέλκυσε ψυχολόγους όπως ο Πιερ Ζανέ (Pierre Janet), του οποίου οι ιδέες για το ασυνείδητο υπήρξαν πρόδρομος των ψυχαναλυτικών θεωριών του Φρόιντ.

Κατά τις τελευταίες δύο δεκαετίες του 19ου αιώνα η νέα επιστήμη της ψυχολογίας γνώρισε απότομη άνθηση και καθιερώθηκε η επιστημονική μεθοδολογία για τη μελέτη του νου, όπως είχε καθιερωθεί για τη μελέτη του σώματος

από τη φυσιολογία και τις σχετικές επιστήμες. Για πρώτη φορά, η επιστημονική μέθοδος εφαρμοζόταν σε ερωτήματα σχετικά με την αντίληψη, τη συνείδηση, τη μνήμη, τη μάθηση και την ευφυΐα και οι πρακτικές της παρατήρησης και του πειραματισμού οδήγησαν σε πληθώρα νέων θεωριών.

Αν και αυτές οι ιδέες συχνά προέκυπταν από ενδοσκοπική μελέτη του ερευνητή ή από εξαιρετικά υποκειμενικές αφηγήσεις από τους συμμετέχοντες στην έρευνα, στην αλλαγή του αιώνα είχαν ήδη τεθεί οι βάσεις για την επόμενη γενιά ψυχολόγων που θα ανέπτυσαν αντικειμενικούς τρόπους μελέτης του νου και της συμπεριφοράς και θα εφάρμοζαν τις νέες θεωρίες τους στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών. ■



ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΙΔΙΟΣΥΓΚΡΑΣΙΕΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΓΑΛΗΝΟΣ (~129–~201 μ.Χ.)

ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ Χυμοπαθολογία

ΠΡΙΝ

~400 π.Χ. Ο Ιπποκράτης υποστηρίζει ότι οι ιδιότητες των τεσσάρων στοιχείων αντανakλώνται στα σωματικά υγρά.

~325 π.Χ. Ο Αριστοτέλης διακρίνει τέσσερις πηγές ευδαιμονίας: απόλαυση (ηδονή), ύλη (υλικά αγαθά), ηθική (ήθος) και λογική (διαλογική).

ΜΕΤΑ

1543 Ο ανατόμος Αντρέας Βεσάλιους εκδίδει το βιβλίο *De humani corporis fabrica libri septem* στην Ιταλία. Επισημαίνει τα λάθη του Γαληνού και κατηγορείται ως αιρετικός.

1879 Ο Βίλχελμ Βουντ υποστηρίζει ότι οι ιδιοσυγκρασίες αναπτύσσονται σε διαφορετική αναλογία πάνω σε δύο άξονες: «μεταβλητότητα» και «συναισθηματικότητα».

1947 Στο βιβλίο *Dimensions of Personality*, ο Χανς Αϊζενκ υποστηρίζει ότι η προσωπικότητα βασίζεται σε δύο διαστάσεις.

Τα πάντα είναι συνδυασμός των εξής τεσσάρων βασικών στοιχείων: γη, αέρας, φωτιά και νερό.



Οι ιδιότητες αυτών των στοιχείων απαντώνται στους τέσσερις αντίστοιχους χυμούς (υγρά) που επηρεάζουν τη λειτουργία του σώματός μας.



Αυτοί οι χυμοί επηρεάζουν επίσης τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας – τις «ιδιοσυγκρασίες» μας.



Τα προβλήματα ιδιοσυγκρασίας προκαλούνται από ανισορροπία των χυμών...



...και έτσι αποκαθιστώντας την ισορροπία των χυμών, ένας γιατρός μπορεί να θεραπεύσει τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα.

Ο Ρωμαίος φιλόσοφος και γιατρός Κλαύδιος Γαληνός διαχώρισε τους τύπους προσωπικότητας με βάση την αρχαιοελληνική θεωρία της χυμοπαθολογίας, η οποία αποτελούσε προσπάθεια εξήγησης της λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος.

Η έννοια της χυμοπαθολογίας έχει τις ρίζες της στον Εμπεδοκλή (~495–435 π.Χ.), τον φιλόσοφο που υποστήριξε ότι οι διάφορες ιδιότητες των τεσσάρων φυσικών στοιχείων –γη (ψυχρή και ξηρή), αέρας (ζεστός και υγρός), φωτιά (ζεστή και ξηρή) και νερό (ψυχρό και υγρό)– εξηγούν την ύπαρξη όλων των γνωστών ουσιών. Ο Ιπποκράτης (460–370 π.Χ.), ο «πατέρας της ιατρικής» ανέπτυξε ένα ιατρικό μοντέλο βασισμένο σε αυτά τα στοιχεία, αντιστοιχίζοντας τις ιδιότητές τους σε τέσσερα σωματικά υγρά. Αυτά τα υγρά ονομάζονταν «χυμοί» (στα λατινικά *umor*).

Διακόσια χρόνια αργότερα, ο Γαληνός επέκτεινε τη θεωρία της χυμοπαθολογίας στην προσωπικότητα: είδε μια άμεση σχέση ανάμεσα στα επίπεδα των χυμών στο αίμα και τις συναισθηματικές και συμπεριφορικές τάσεις –ή «ιδιοσυγκρασίες».

Οι τέσσερις ιδιοσυγκρασίες του Γαληνού –αιματώδης, φλεγματική, χολερική και μελαγχολική– βασίζονται στην ισορροπία των χυμών στο σώμα. Αν ένας από τους χυμούς αυξηθεί υπερβολικά, αρχίζει

Δείτε επίσης: Ρενέ Ντεκάρτ 20–21 ■ Γκόρντον Όλπορτ 306–13 ■ Χανς Τζ. Άινζενκ 316–21 ■ Γουόλτερ Μίσελ 326–27



να κυριαρχεί ο αντίστοιχος τύπος προσωπικότητας. Ένας αιματώδης τύπος έχει περίσσεια αίματος και είναι καλόκαρδος, εύθυμος, αισιόδοξος και με αυτοπεποίθηση, αλλά μπορεί να είναι και εγωιστής. Ο φλεγματικός έχει περίσσεια φλέγματος και είναι σιωπηλός, ευγενικός, ψύχραιμος, λογικός και συνεπής, αλλά μπορεί να είναι και αργός και συνεσταλμένος. Ο χολερικός (από τη λέξη χολή), διαθέτει περίσσεια κίτρινης χολής και έχει θερμή προσωπικότητα. Τέλος, ο μελαγχολικός (από τα συνθετικά μέλας και χολή), υποφέρει από περίσσεια μαύρης χολής και αναγνωρίζεται από τις ποιητικές και καλλιτεχνικές διαθέσεις του, οι οποίες συχνά συνοδεύονται από θλίψη και φόβο.

Ανισορροπία των χυμών

Σύμφωνα με τον Γαληνό, μερικοί άνθρωποι γεννιούνται με προδιάθεση για συγκεκριμένη ιδιοσυγκρασία. Επειδή όμως τα προβλήματα της ιδιοσυγκρασίας προκαλούνται από ανισορροπία των χυμών, υποστήριξε ότι μπορούν να θεραπευτούν μέσω της διατροφής και της άσκησης. Σε πιο ακραίες περιπτώσεις, οι θεραπείες περιλάμβαναν κένωση του

εντέρου και αφαίμαξη. Για παράδειγμα, κάποιος που φέρεται εγωιστικά είναι υπερβολικά αιματώδης και έχει περίσσεια αίματος· η λύση είναι ο περιορισμός του κρέατος στη διατροφή ή οι μικρές τομές στις φλέβες για αφαίμαξη.

Οι θεωρίες του Γαληνού κυριαρχούσαν στην ιατρική μέχρι την Αναγέννηση, όταν άρχισαν να υποχωρούν υπό το φως καλύτερων μελετών. Το 1543, ο γιατρός Αντρέας Βεσάλιος (1514–1564), που εργαζόταν στην Ιταλία, εντόπισε πάνω από 200 λάθη στις περιγραφές ανατομίας του Γαληνού. Αν και οι ιατρικές ιδέες του Γαληνού αμφισβητήθηκαν, αργότερα επηρέασε τους ψυχολόγους του 20ού αιώνα. Το 1947, ο Χανς Άινζενκ συμπέρανε ότι η ιδιοσυγκρασία έχει βιολογική βάση και παρατήρησε ότι τα δύο χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που εντόπισε –νευρωτισμός και εξωστρέφεια– αντιστοιχούσαν στις αρχαίες ιδιοσυγκρασίες.

Αν και η χυμοπαθολογία δεν αποτελεί πλέον μέρος της ψυχολογίας, η ιδέα του Γαληνού ότι πολλές σωματικές και ψυχικές ασθένειες συνδέονται μεταξύ τους αποτελεί τη βάση σύγχρονων θεραπειών. ■

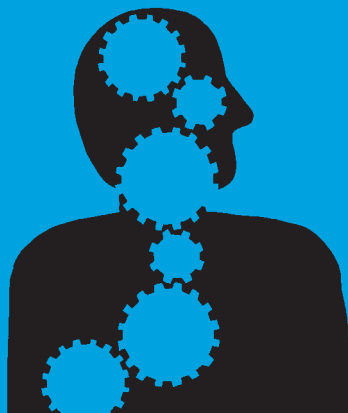


Γαληνός

Ο Κλαύδιος Γαληνός, γνωστότερος ως «Γαληνός της Περγάμου» (στη σημερινή Τουρκία) ήταν γιατρός, χειρουργός και φιλόσοφος. Ο πατέρας του, Αίλιος Νίκων, ήταν πλούσιος Έλληνας αρχιτέκτονας που του παρείχε καλή μόρφωση και την ευκαιρία να ταξιδέψει. Ο Γαληνός εγκαταστάθηκε στη Ρώμη και υπήρξε προσωπικός γιατρός αυτοκρατόρων όπως ο Μάρκος Αυρήλιος. Έμαθε να φροντίζει τραύματα θεραπεύοντας επαγγελματίες μονομάχους και έγραψε πάνω από 500 βιβλία ιατρικής. Πίστευε ότι η ανατομή των ζώων είναι ο καλύτερος τρόπος για να μελετήσει κανείς ανατομία. Ωστόσο, αν και ο Γαληνός ανακάλυψε τη λειτουργία πολλών εσωτερικών οργάνων, έκανε λάθη γιατί υπέθετε ότι τα σώματα των ζώων (όπως των μαϊμούδων και των γουρουνιών) ήταν ακριβώς ίδια με τα ανθρώπινα. Η ημερομηνία θανάτου του δεν είναι σαφής, αλλά είναι βέβαιο ότι πέθανε μετά τα 70 του χρόνια.

Σημαντικά έργα

- ~190 μ.Χ. *Περί κρίσεων*
- ~190 μ.Χ. *Περί δυνάμεων φυσικών*
- ~190 μ.Χ. *Περί ιατρικής εμπειρίας*



ΑΥΤΗ Η ΜΗΧΑΝΗ ΕΧΕΙ ΜΕΣΑ ΤΗΣ ΜΙΑ ΨΥΧΗ ΠΟΥ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ

ΡΕΝΕ ΝΤΕΚΑΡΤ (ΚΑΡΤΕΣΙΟΣ)
(1596–1650)

ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Δυϊσμός πνεύματος/σώματος

ΠΡΙΝ

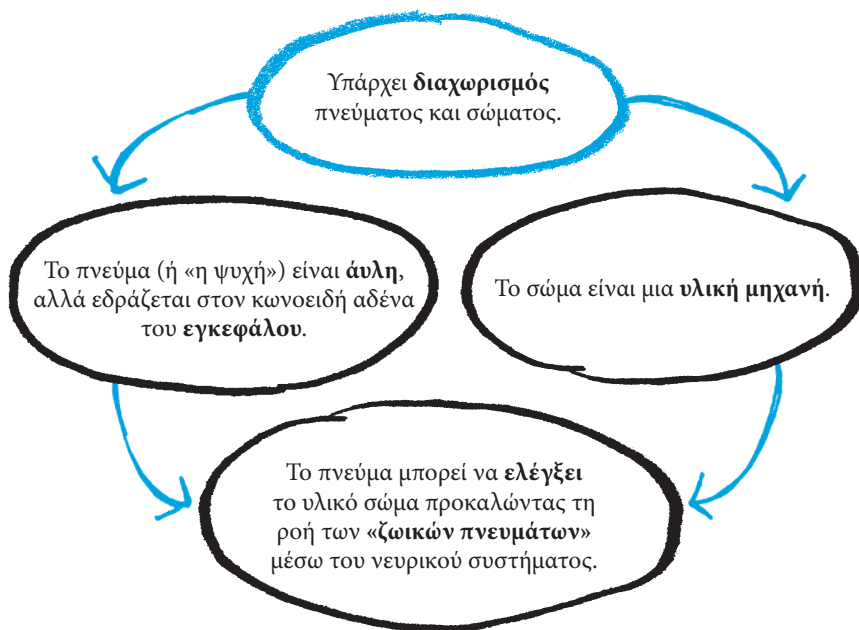
4ος αιώνας π.Χ. Ο Πλάτων υποστηρίζει ότι το σώμα προέρχεται από τον υλικό κόσμο, αλλά η ψυχή, ή το πνεύμα, προέρχεται από τον αθάνατο κόσμο των ιδεών.

4ος αιώνας π.Χ. Ο Αριστοτέλης υποστηρίζει ότι η ψυχή και το σώμα δεν διαχωρίζονται: η ψυχή είναι η εντελέχεια του σώματος.

ΜΕΤΑ

1710 Στο βιβλίο *Οι αρχές της ανθρώπινης γνώσης*, ο Αγγλοίρλανδός φιλόσοφος Τζορτζ Μπέρκλεϊ ισχυρίζεται ότι το σώμα είναι απλώς η αντίληψη του πνεύματος.

1904 Στο βιβλίο *Does Consciousness Exist?* ο Γουίλιαμ Τζέιμς υποστηρίζει ότι η συνείδηση δεν είναι ξεχωριστή οντότητα, αλλά λειτουργία συγκεκριμένων εμπειριών.



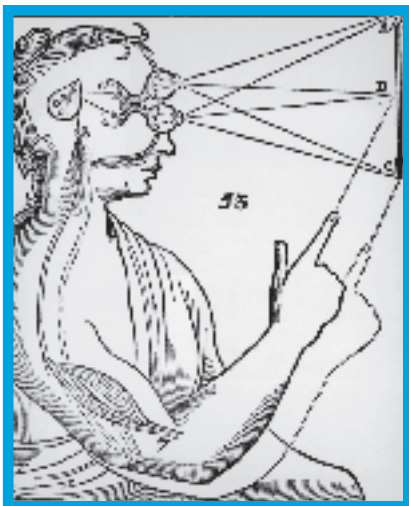
Η ιδέα ότι το πνεύμα και το σώμα είναι ξεχωριστά και διαφορετικά μεταξύ τους ανάγεται στον Πλάτωνα και σε άλλους Αρχαίους Έλληνες, αλλά ο φιλόσοφος Ρενέ Ντεκάρτ ήταν ο πρώτος που περιέγραψε λεπτομερώς τη μεταξύ τους σχέση τον 17ο αιώνα. Το 1633, ο Ντεκάρτ έγραψε το πρώτο του φιλοσοφικό βιβλίο με τίτλο *De Homine* (Ανθρώπος), στο οποίο περιγράφει τον δυϊσμό πνεύματος και σώματος: το μη υλικό πνεύμα, ή η «ψυχή», λέει ο

Ντεκάρτ, βρίσκεται στον κωνοειδή αδένα του εγκεφάλου και είναι υπεύθυνο για τη σκέψη, ενώ το σώμα μοιάζει με μηχανή που κατευθύνεται από «ζωικά πνεύματα» ή υγρά, τα οποία ρέουν μέσω του νευρικού συστήματος προκαλώντας την κίνηση. Αυτή η ιδέα είχε διατυπωθεί τον 2ο αιώνα από τον Γαληνό, ο οποίος τη συνέδεε με τη θεωρία των χυμών· αλλά ο Ντεκάρτ ήταν ο πρώτος που την ανέλυσε λεπτομερώς και που έδωσε έμφαση στον διαχωρισμό πνεύματος και σώματος. Σε

Δείτε επίσης: Γαληνός 18–19 ■ Γουίλιαμ Τζέιμς 38–45 ■ Σίγκμουντ Φρόιντ 92–99

μια επιστολή προς τον Γάλλο φιλόσοφο Μαρέν Μερσέν (Marin Mersenne), ο Ντεκάρτ εξηγεί ότι ο κωνοειδής αδένας είναι η «έδρα της σκέψης» και έτσι πρέπει να είναι η κατοικία της ψυχής, «γιατί η μια δεν μπορεί να διαχωριστεί από την άλλη». Αυτό ήταν σημαντικό, γιατί διαφορετικά η ψυχή δεν θα μπορούσε να συνδεθεί με συγκεκριμένο μέρος του σώματος, έλεγε, παρά μόνο με τα ψυχικά πνεύματα.

Ο Ντεκάρτ φανταζόταν ότι το πνεύμα και το σώμα αλληλεπιδρούσαν μέσω της επίγνωσης των ζωικών πνευμάτων τα οποία έρεαν μέσα στο σώμα. Το πνεύμα, ή η ψυχή, με έδρα τον κωνοειδή αδένά βαθιά στον εγκέφαλο, μερικές φορές είχε επίγνωση των κινούμενων πνευμάτων, κάτι που προκαλούσε συνειδητή αίσθηση. Έτσι, το σώμα μπορούσε να επηρεάσει το πνεύμα. Ομοίως, το πνεύμα μπορούσε να επηρεάσει το σώμα στέλνοντας ροή ζωικών πνευμάτων σε συγκεκριμένες περιοχές του σώματος και προκαλώντας δράση.



Ο Ντεκάρτ περιέγραφε τον κωνοειδή αδένά ως μοναδικό όργανο του εγκεφάλου σε ιδανική θέση για να ενώνει τις εικόνες και τους ήχους από τα δύο μάτια και τα δύο αυτιά σε μία εντύπωση.

“
Υπάρχει μεγάλη διαφορά
μεταξύ πνεύματος
και σώματος.
Ρενέ Ντεκάρτ

Μια αναλογία για το πνεύμα

Αντλώντας την έμπνευσή του από τους κήπους των Βερσαλλιών, με τα υδραυλικά συστήματα που πότιζαν τους κήπους και τα περίτεχνα σιντριβάνια, ο Ντεκάρτ παρομοιάζει τα πνεύματα του σώματος που κατευθύνουν τη λειτουργία των νευρών και των μυών με τη δύναμη του νερού καθώς «προκαλούν κίνηση σε όλα τα μέρη του σώματος». Ο Ντεκάρτ παρομοιάζε το πνεύμα με τον υπεύθυνο για τη λειτουργία των σιντριβανιών. Εξηγούσε: «Υπάρχει μια ψυχή που σκέφτεται σε αυτή τη μηχανή· η βασική της έδρα βρίσκεται στον εγκέφαλο και είναι σαν τον υπεύθυνο των σιντριβανιών που πρέπει να βρίσκεται στη δεξαμενή με την οποία ενώνονται όλοι οι σωλήνες της μηχανής, όταν θέλει να ξεκινήσει, να διακόψει ή να τροποποιήσει τη λειτουργία τους.»

Ενώ οι φιλόσοφοι εξακολουθούν να διαφωνούν για το αν το πνεύμα και ο εγκέφαλος είναι διαφορετικές οντότητες, οι περισσότεροι ψυχολόγοι εξισώνουν το πνεύμα με τις διεργασίες του εγκεφάλου. Ωστόσο, πρακτικά, ο διαχωρισμός ψυχικής και σωματικής υγείας είναι περίπλοκος: υπάρχει στενή σύνδεση, αφού το ψυχικό στρες λέγεται ότι προκαλεί σωματικές ασθένειες και αφού οι χημικές ανισορροπίες επηρεάζουν τον εγκέφαλο. ■



Ρενέ Ντεκάρτ

Ο Ρενέ Ντεκάρτ γεννήθηκε στη Λα Αιαν Τουρέν (που πλέον ονομάζεται Ντεκάρτ) της Γαλλίας. Κόλλησε φυματίωση από τη μητέρα του, η οποία πέθανε λίγες μέρες μετά τη γέννα και παρέμεινε αδύναμος σε όλη του τη ζωή. Από οκτώ ετών, φοιτούσε στο ιησουιτικό κολλέγιο της Λα Φλες στην περιοχή Ανζού, όπου απέκτησε τη συνήθεια να περνάει το πρωινό στο κρεβάτι λόγω της κακής του υγείας, κάνοντας «συστηματικό διολογισμό» –για θέματα φιλοσοφίας, επιστήμης και μαθηματικών. Από το 1612 ως το 1628, σκεφτόταν, ταξίδευε και έγραφε. Το 1649 τον κάλεσαν να διδάξει τη Βασίλισσα Χριστίνα της Σουηδίας, αλλά η απαίτησή της να ξυπνά νωρίς σε συνδυασμό με το κακό κλίμα επιδείνωσαν την υγεία του· πέθανε στις 11 Φεβρουαρίου του 1650. Επίσημη αιτία θανάτου του ήταν η πνευμονία, αλλά ορισμένοι ιστορικοί πιστεύουν ότι δηλητηριάστηκε για να μην ασπαστεί τον καθολικισμό η προτεστάντισσα βασίλισσα.

Σημαντικά έργα

1637 *Λόγος περί της μεθόδου*
1662 *De Homine* (γράφτηκε το 1633)
1647 *La description du corps humain*
1649 *Τα πάθη της ψυχής*



Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ
ΕΙΝΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

ΟΣΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
ΤΟ ΒΛΕΠΕΙΣ, ΤΟΣΟ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΟΥ ΑΡΕΣΕΙ



ΤΟ ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΟ
ΒΛΕΠΕΙ ΤΟΥΣ
ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΙΣΩ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΟΥΡΤΙΝΕΣ

ΒΑΣΙΚΟ
ΜΕΛΗΜΑ ΤΟΥ
ΑΝΘΡΩΠΟΥ
ΕΙΝΑΙ Η
ΓΕΝΝΗΣΗ
ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ
ΤΟΥ



ΜΠΟΡΟΥΜΕ
ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ
ΤΗ ΓΑΤΑ ΝΑ
ΑΓΑΠΗΣΕΙ ΤΟ
ΠΟΝΤΙΚΙ



ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΟΤΙ
ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ
ΒΙΩΝΟΥΝ ΑΥΤΟ
ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΑΞΙΖΕΙ

Είμαστε γνήσιοι ή συμμορφωνόμαστε όλοι με τους κανόνες; Τι μας κάνει να θυμόμαστε; Γιατί ξεχνάμε; Μετρίεται η νοημοσύνη; Ερωτήματα σαν αυτά αποτελούν τη βάση του έργου των μεγαλύτερων παγκοσμίως στοχαστών και ερευνητών στον συναρπαστικό κλάδο της ψυχολογίας.

Γραμμένο με απλή γλώσσα, το βιβλίο αυτό είναι γεμάτο περιεκτικές αλλά πλήρεις αναλύσεις, διαγράμματα που εξηγούν τις περίπλοκες θεωρίες, κλασικά αποφθέγματα και έξυπνες εικόνες που μας βοηθούν να δούμε τις αντιλήψεις και τις απόψεις μας με διαφορετικό πρίσμα.

Οι αρχάριοι, οι φοιτητές ψυχολογίας, αλλά και οι προχωρημένοι μελετητές θα βρουν άφθονο υλικό που θα διεγείρει την περιέργειά τους και θα τους ενθουσιάσει.



ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ
ΠΕΙΝΑΕΙ ΒΛΕΠΕΙ ΕΝΑ
ΝΟΣΤΙΜΟ ΦΑΓΗΤΟ
ΕΚΚΡΙΝΕΙ ΣΑΛΙΟ



Η ΑΠΟΤΥΠΩΣΗ
ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ
ΛΗΣΜΟΝΗΘΕΙ

ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ
ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ
ΤΡΕΛΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ
ΤΡΕΛΟΙ



Η ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΕΝΟΣ
ΑΤΟΜΟΥ ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΕΙ
ΣΤΑΘΕΡΟ ΜΕΓΕΘΟΣ



Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ
ΜΙΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗ
ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ

Στην ίδια σειρά



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Διοικητικό 4, Στάθμος Λαρισης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635
info@kclidarithmos.gr www.kclidarithmos.gr
www.facebook.com/kclidarithmos.gr



www.dk.com

ISBN 978-960-461-696-1



9 789604 616961