

## Γιατί η λύπη διαρκεί περισσότερο από κάθε άλλο συναίσθημα;

[/ Γενικά Θέματα](#)



**Βρυξέλλες:** Βέλγοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι, η λύπη διαρκεί περισσότερο από τα άλλα συναισθήματα διότι προκαλείται συνήθως από σοβαρά αίτια, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο “Motivation and Emotion”.

Συγκεκριμένα, η λύπη μπορεί να διαρκέσει έως και 240 φορές πιο πολύ από την ντροπή, την έκπληξη, τον θυμό ή τη βαρεμάρα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τους Φιλίπ Βερντουάν και Σάσκια Λαβρίσεν του Πανεπιστημίου της Λουβέν, μελέτησαν 233 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, οι οποίοι κλήθηκαν να αναφέρουν τη διάρκεια 27 διαφορετικών συναισθημάτων τους στο παρελθόν, καθώς και πώς τα αντιμετώπισαν.

Η βασική διαπίστωση ήταν ότι ο «βασιλιάς» των συναισθημάτων, τουλάχιστον όσον αφορά τη διάρκεια, είναι αναμφισβήτητα η λύπη, κυρίως επειδή προκαλείται από πιο σοβαρές αιτίες, όπως ένας θάνατος ή ένα ατύχημα. Αντίθετα, ανάμεσα στα πιο σύντομα συναισθήματα, είναι η ντροπή, η έκπληξη, ο φόβος, η αηδία, η βαρεμάρα, η ανακούφιση κ.α. Η ενοχή διαρκεί πολύ περισσότερο από τη ντροπή,

ενώ το άγχος πολύ περισσότερο από τον φόβο.

Ειδικά για τη βαρεμάρα, ένα συναίσθημα που συχνά νιώθουν έφηβοι και ενήλικοι, οι ερευνητές ανέφεραν ότι, αν και όταν βαριέται κανείς, ο χρόνος φαίνεται να περνά αργά (μερικές φορές απελπιστικά αργά), στην πραγματικότητα ένα επεισόδιο βαρεμάρας συνήθως δεν διαρκεί πολύ - χωρίς ασφαλώς να λείπουν εκείνοι που βαριούνται πιο μόνιμα.

Τα συναισθήματα που διαρκούν λίγο, είναι κατά βάση εκείνα που προκαλούνται από γεγονότα, τα οποία έχουν σχετικά μικρή προσωπική σημασία για κάποιον. Όσο πιο βαθιά επιδρά ένα συμβάν σε έναν άνθρωπο, τόσο περισσότερο διαρκεί το αντίστοιχο συναίσθημα.

Για παράδειγμα, σύμφωνα με την μελέτη, το συναίσθημα της λύπης τείνει να ανανεώνεται στην πορεία του χρόνου, καθώς ένας άνθρωπος σκέφτεται ξανά και ξανά το συμβάν που του προκάλεσε τη λύπη και τις συνέπειες που έχει αυτό για τη ζωή του.

Σύμφωνα με τον Δρ Βερντουάν, το «κλειδί» τελικά για τη διάρκεια ενός οποιουδήποτε συναισθήματος, είναι το στοχαστικό «αναμάσημα» του συμβάντος και του αντίστοιχου συναισθήματος στο μυαλό κάποιου - και αυτό ισχύει τόσο για τα θετικά, όσο και για τα αρνητικά συναισθήματα.

Πηγή: [philenews.com](http://philenews.com)