

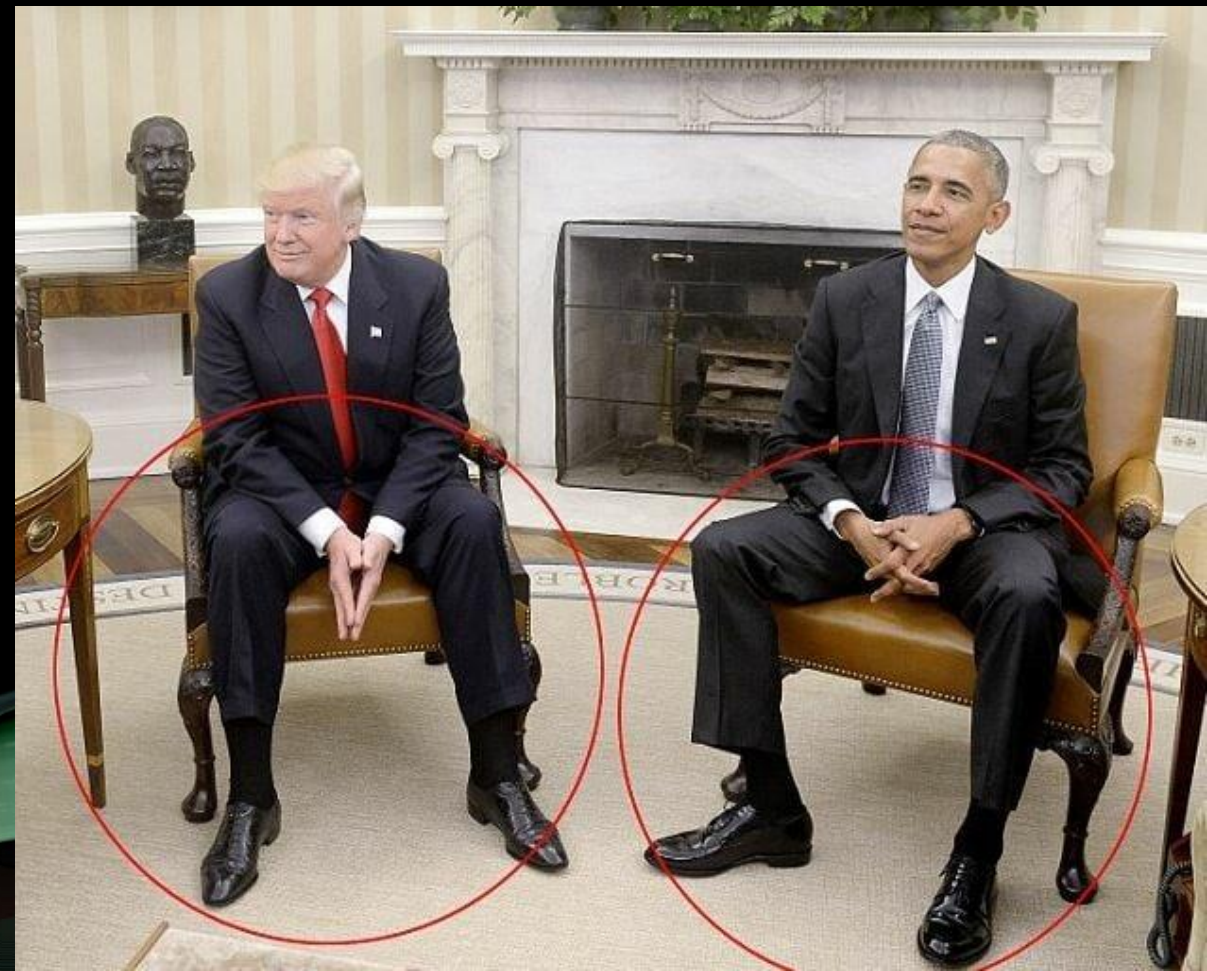
# Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

Αλιζιώτη Άννα Β'2 ΠΡΟΤΥΠΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΝΑΒΡΥΤΩΝ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: Δρ ΕΛΕΝΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΟΥ-ΑΝΔΡΙΑΝΕΣΗ

# ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ: ΕΝΩ ΟΙ ΛΕΞΕΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΟΥΝ, Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΔΙΝΕΙ ΝΟΗΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τις αρχές της ψυχολογίας η γλώσσα του σώματος αποτελεί μια μορφή επικοινωνίας για πράγματα που δεν τολμάμε να πούμε με λόγια γι' αυτό και τα εκφράζουμε με κινήσεις. Αυτή η επικοινωνία θεωρείται η μόνη αληθινή και αλάνθαστη καθώς αποτελεί αδιάψευστη ομολογία των συναισθημάτων και της ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου που τη χρησιμοποιεί..



# ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ vs ΛΕΚΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- Η στάση του σώματος, οι μορφασμοί του προσώπου, η κίνηση και το βλέμμα είναι τρόποι εξωλεκτικής, υποσυνείδητης έκφρασης, μέσω της οποίας μπορεί να γίνουν διακριτές οι αληθινές προθέσεις και τα πραγματικά συναισθήματα ενός ανθρώπου. Η λεκτική επικοινωνία από την άλλη είναι συνειδητή, μεταφέρει γνώσεις και πληροφορίες και χρησιμοποιείται για να εκφράσει το γνωστικό κομμάτι



Πολλές φορές η προσπάθεια του ανθρώπου να αποσπάσει την προσοχή από τους γύρω του, επιτυγχάνεται πολύ λιγότερο με τα λόγια από ότι με τον συνδυασμό της φωνής, της σωματικής στάσης και των χειρονομιών.



# ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ:

α) Η διεκδίκηση του χώρου ή το δικαίωμα πάνω σε άλλους ανθρώπους μπορεί να δηλωθεί ακουμπώντας τους ή αγγίζοντάς τους. Αυτή είναι μια μέθοδος για να δηλωθεί κυριαρχία και να φανεί ότι κάτι μας ανήκει.

β) Η οπτική επαφή, το κοίταγμα στα μάτια μπορεί να βοηθήσει κάποιον που έχει αιφνιδιαστεί ή εκπλαγεί να παραμείνει ψύχραιμος.



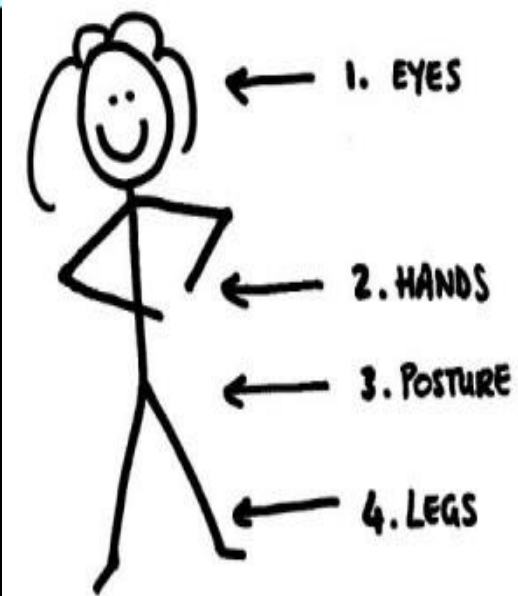
γ) Ο τόνος της φωνής μας ανάλογα με τα συναισθήματα που νιώθουμε είναι δηλωτικός των προθέσεών μας γιατί δεν είναι μόνο τι λέμε αλλά και πώς το λέμε.

δ) Οι χειραψίες που κάνουμε δυνατές, χαλαρές ή άνευρες δίνουν κι αυτές στοιχεία για την προσωπικότητα του ατόμου.



# Η ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΘΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ

Η συνολική εμφάνιση λοιπόν όπως διαμορφώνεται από τις εκφράσεις του προσώπου, τις κινήσεις ανω και κάτω άκρων, τη στάση του σώματος και τον τόνο της φωνής συνθέτει μια εικόνα. Η εικόνα αυτή αποκαλύπτει πολλά για το άτομο και σχηματίζει αυτό που ο ίδιος βλέπει για τον εαυτό του αλλά και αυτό που οι άλλοι βλέπουν σε αυτόν.



# ΕΜΦΑΝΙΣΗ: ΡΟΥΧΑ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ

Επίσης, το στυλ των ρούχων, το χρώμα, το χτένισμα των μαλλιών, τα παπούτσια, η συνολική εμφάνιση αποκαλύπτει πολλά για το άτομο. Ακόμη και τα χρώματα έχουν διαφορετική επίδραση στη διάθεσή του. Η συνολική του εμφάνιση αλλάζει τους φυσιολογικούς ρυθμούς αλλά και την κρίση αυτών που τον κοιτάζουν. Απλώς σκεφτείτε πόσες φορές έχει σχηματιστεί γνώμη για κάποιον από την εξωτερική του εμφάνιση και την πρώτη εντύπωση που έχει δώσει.



# ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

- Στον κινηματογράφο μπορεί να επιβεβαιωθεί του λόγου το αληθές μέσα από την πορεία και την παρουσία πολλών ηθοποιών.
- Η Monroe είναι ίσως μια από τις πιο εμβληματικές φιγούρες που έγινε γνωστή όχι μόνο για τη φωνή ή την υποκριτική της, αλλά κυρίως για τη σωματική της παρουσία.





Το σώμα της αποτέλεσε το μέσο που την ανέδειξε , αλλά και αυτό που την εγκλώβισε σε ρόλους «σεξουαλικών αντικειμένων».

Σε πολλές σκηνές ταινιών , παρατηρούμε ότι η στάση του σώματός της, οι κινήσεις και το βλέμμα της, μιλούν περισσότερο από τις λέξεις. Αυτό συνδέεται με θεωρίες όπως του Merleau-Ponty , που έλεγε ότι "το πραγματικό και δρών σώμα μας είναι ο τρόπος με τον οποίο κατοικούμε τον κόσμο" .

# MY WEEK WITH MARILYN (2011)

Στη συγκεκριμένη ταινία όταν είναι μόνη με τον Colin, το σώμα της χαλαρώνει . Δεν προσπαθεί να "είναι η Marilyn", αλλά να είναι απλώς άνθρωπος.



# ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ: ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΑΥΤΟΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

- Η αυτοεκτίμηση είναι η βασική αίσθηση που έχουμε για τον εαυτό μας και την αξία του. Είναι αυτή που μας δείχνει πόσο τον εκτιμάμε, τον σεβόμαστε και τον αποδεχόμαστε.
- Η αυτοεκτίμηση μπορεί να επηρεάσει όλους τους τομείς της ζωής ενός ατόμου ανάλογα με το πόσο υψηλή ή χαμηλή είναι. Η επίδρασή της φαίνεται στις σχέσεις του με τους άλλους, στον τρόπο επικοινωνίας, στην εργασία, στους στόχους που θέτει, στην ψυχική του υγεία και στον τρόπο που αντιμετωπίζει διάφορες καταστάσεις.



# ΥΨΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ



- Οι άνθρωποι που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση είναι χαρούμενοι και ικανοποιημένοι από τον εαυτό τους, γι' αυτό τον λόγο τον φροντίζουν και δεν προβαίνουν σε καταστρεπτικές ενέργειες. Επειδή πιστεύουν στον εαυτό τους παίρνουν εύκολα αποφάσεις, θέτουν στόχους και δοκιμάζουν νέα πράγματα.

# ΧΑΜΗΛΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ



- Από την άλλη, οι άνθρωποι που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, επειδή έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και δεν τον εκτιμούν, πράττουν με αυτοκαταστροφικό τρόπο, είτε μέσω των επιλογών τους είτε μέσω των πράξεων τους. Δυσκολεύονται να πάρουν αποφάσεις, να υλοποιήσουν τους στόχους τους και κατευθύνονται από τη γνώμη των άλλων στην οποία αναζητούν την αυτοεπιβεβαίωση.

# MY WEEK WITH MARILYN



- Χαρακτηριστικό παράδειγμα χαμηλής αυτοεκτίμησης αποτελεί η ηθοποιός Marilyn Monroe η οποία πίσω από την εξωτερική της λάμψη έκρυβε μια εσωτερική ρωγμή.



# Η ΜΑΡΙΛΥΝ – ΣΥΜΒΟΛΟ – ΤΡΟΠΑΙΟ – ΙΝΔΑΛΜΑ

Η Monroe δεν κατάφερνε να γεφυρώσει το χάσμα ανάμεσα στο «είμαι» και το «πρέπει να είμαι». Πάλευε με τη χαμηλή της αυτοεκτίμηση, είχε ανάγκη επιβεβαίωσης από τους άλλους (κυρίως άντρες) και εξαρτώταν από φάρμακα, επειδή δεν άντεχε το βάρος της εικόνας της. Η φήμη της ως «δύσκολης» ηθοποιού προήλθε από τον φόβο της σκηνικής της παρουσίας σε συνδυασμό με τη χαμηλή της αυτοεκτίμηση και την τελειομανία.





Μια αυτόχειρας λέγεται ότι έγραψε σε σημείωμα που άφησε:

«Αν το πιο υπέροχο πλάσμα σε αυτόν τον κόσμο (εννοώντας τη Μονρόε) δεν έχει τίποτα για το οποίο αξίζει να ζήσει, τότε δεν θα πρέπει να έχω ούτε κι εγώ».



# ΕΙΜΙ ΓΚΡΙΝ, ΣΥΖΥΓΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΦΩΤΟΓΡΑΦΟΥ ΤΗΣ ΜΕΡΙΛΙΝ, ΜΙΛΤΟΝ ΓΚΡΙΝ, ΕΙΠΕ:

- «Δεν θα ξεχάσω ποτέ τη μέρα που η Μέριλιν κι εγώ περπατούσαμε στη Νέα Υόρκη, κάνοντας μια βόλτα μια ωραία μέρα. Της άρεσε η Νέα Υόρκη γιατί κανείς δεν την ενοχλούσε εκεί, όπως στο Χόλιγουντ. Φορούσε απλά ρούχα και έκανε τη βόλτα της χωρίς κανείς να την προσέχει. Καθώς περπατούσαμε στο Μπρόντγουεϊ, γυρίζει προς το μέρος μου και μου λέει: «Θέλεις να με δεις να γίνομαι αυτή;» Δεν ήξερα τι εννοούσε, αλλά είπα «Ναι» – και τότε το είδα. Δεν ξέρω πώς να εξηγήσω τι έκανε. Ενεργοποίησε κάτι μέσα της που ήταν σχεδόν σαν μαγεία. Και ξαφνικά τα αυτοκίνητα έκοψαν ταχύτητα και οι άνθρωποι έστρεφαν τα κεφάλια τους και σταματούσαν για να την κοιτάξουν. Αναγνώριζαν ότι εκείνη η γυναίκα ήταν η Μέριλιν Μονρόε σαν να έβγαλε μια μάσκα ή κάτι τέτοιο, παρόλο που πριν από ένα δευτερόλεπτο κανείς δεν την είχε προσέξει. Δεν είχα ξαναδεί ποτέ κάτι παρόμοιο».



# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Churchwell, S. (2004). *The many lives of Marilyn Monroe*. Henry Holt and Company.

Merleau-Ponty, M. (1991). *Η αμφιβολία του Σεζάν – Το μάτι και το πνεύμα*, εισαγ.-μτφρ. Αλέκα Μουρίκη, Εκδόσεις Νεφέλη, Αθήνα.

Μαργαρίτου-Ανδριανέση, Ε. Μεταφεμινισμός και το οβιδιακό πανόραμα ποικίλων χαρακτηριστικών των φύλων  
[www.margaritou.com/on](http://www.margaritou.com/on) line publications