

Γιώργος Πιντέρης, Ph.D.
Ψυχολόγος

Μα, Γιατί Νιώθω Έτσι;



Τα Συναισθήματα :
Πώς Δημιουργούνται
Πώς Ελέγχονται



Μα, Γιατί Νιώθω Έτσι;

Η ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ Η ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

**Αυτό είναι ένα από τα βασικά θέματα
που πραγματεύεται αυτό το βιβλίο.**

**Προχωρά όμως πολύ περισσότερο, με βάση
τα πρόσφατα ευρήματα της νευροεπιστήμης
και της ψυχολογίας, και αποκαλύπτει ότι**

ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΙ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΜΝΗΜΕΣ

**που μπορούν να μας αιφνιδιάσουν
ανά πάσα στιγμή.**

- Γιατί φοβάμαι αδικαιολόγητα ;**
- Γιατί θυμώνω τόσο εύκολα ;**
- Τι θα κάνω με την απαισιοδοξία μου ;**
- Κι εγώ με την υπεραισιοδοξία μου ;**

**Αυτές είναι λίγες από τις ερωτήσεις
που απαντά αυτό το βιβλίο**



Περιεχόμενα

Πρόλογος - 13

1. Οι Γνωστικιστές - 15

2. Το Αμφίδρομο Μοντέλο - 19

3. Γεγονότα και Συναισθήματα - 22

Φάσμα της Αντίληψης - 23

4. Ένα παιχνίδι Τεσσάρων Παραγόντων - 31

5. Το Γεγονός - 33

6. Η Αντίληψη - 35

7. Η Προϋπάρχουσα Συναισθηματική Διάθεση - 38

8. Η Ερμηνεία - 41

9. Συναισθηματικές Διαθέσεις που δεν ελέγχονται - 43

α. Σημαντικά και «Σημαντικά» Γεγονότα – 44

β. Συναισθηματικές Καταστάσεις – 48

10. Ψυχοθεραπευτικός Φαρισαϊσμός – 52

11. Η Αυτοθεώρηση – 59

12. Η Αυτοπεποίθηση – 61

α. Πολυδιάστατο Φαινόμενο – 62

β. Αυτοπεποίθηση και Αξία – 65

γ. Διαστάσεις Αυτοπεποίθησης – 66

13. Η Αυτοεκτίμηση – 68

α. Πόσο συνεπείς είμαστε με τον εαυτό μας – 68

β. Πόσο συνεπείς είμαστε απέναντι στους άλλους – 69

γ. Πόση Αξία έχουμε; – 70

δ. Πόσο μας εκτιμούν οι άλλοι – 71

14. Η Θεώρηση του Περιβάλλοντος – 73

15. Οι Προσδοκίες – 75

16. Αντίληψη και Συναισθήματα – 77

α. Τι Αποτελεί Ερμηνεία; – 80

β. Προσδοκίες και Θεώρηση Περιβάλλοντος – 81

γ. Η Αλληλεπίδραση των Στοιχείων της Αντίληψης – 83

17. Πόσο Ακριβής Είναι η Αντίληψή μας; – 85

α. Αυτοθεώρηση, Ερμηνείες και Συναισθήματα – 86

α1. Η Ανασφάλεια – 87

α2. Ο Πληθωρισμός της Αυτοπεποίθησης – 88

β. Θεώρηση Περιβάλλοντος και Συναισθήματα – 91

β1. Απαισιόδοξη Θεώρηση – 91

β2. Υπεραισιόδοξη Θεώρηση – 92

γ. Προσδοκίες και Συναισθήματα – 93

18. Συναισθηματικές Αντιδράσεις – 95
19. Αλλάζει η Αυτοπεποίθηση; – 102
 - α. Βελτίωση της Αυτοπεποίθησης – 104
 - β. Ό,τι Σπεύρεις θα Θερμάσεις – 105
 - γ. Γενικά Συμπεράσματα – 107
20. Η Αυτοεκτίμηση Αλλάζει; – 110
 - Διανοητικός Αντανακλασμός – 115
21. Το Περιβάλλον κι ο Χάρτης – 117
 - α. Στους Υπεραισιόδοξους – 121
 - β. Στους Απαισιόδοξους – 123
22. Θύματα των Προσδοκιών – 126
 - α. Τι Γίνεται αν Έχεις Μη Ρεαλιστικές Προσδοκίες από τον Εαυτό σου; – 129
 - β. Οι Γνωστικιστές στην Πράξη – 133
 - γ. Παράλογες Προσδοκίες απ' το Περιβάλλον – 136
 - δ. Ο Μανόλης – 138
 - ε. Προσδοκίες από τη Ζωή και Θεώρηση Περιβάλλοντος – 143
23. Τα Συναισθήματα: Συμπυκνωμένη Γνώση; – 144
 - α. Ιστορική Αναδρομή – 144
 - β. Ο Eugene Gendlin και η Σωματική Αίσθηση – 149
 - γ. Αντιφατικά Στοιχεία; – 151
24. Το Σύνδρομο Gage (ή Συναισθηματικά... Βλαμμένοι) – 153
25. Εγκεφαλικά Ημισφαίρια και Συναισθήματα – 159
26. Μπαίνουν κι Άλλοι στο Χορό – 165
27. Συμπεράσματα – 173

α. Συναισθήματα από Διανοητικές Λειτουργίες	– 173
β. Συναισθήματα από Συναισθηματικές Μνήμες	– 174
γ. Σημείωση	– 176
28. Ο Έλεγχος των Συναισθημάτων στην Πράξη	– 178
α. Πώς ελέγχονται οι συναισθηματικές αντιδράσεις που δημιουργούνται από διανοητικές διαδικασίες.	– 180
β. Πώς ελέγχονται οι συναισθηματικές αντιδράσεις που προέρχονται από συναισθηματικές μνήμες	– 183
γ. Βάζοντας το Φλοιό στο Παιχνίδι	– 187
Επίλογος	– 192
Βιβλιογραφία	– 195
Συμβουλευτικοί Σταθμοί, Ψυχιατρικά Κέντρα & Υπηρεσίες, για Παροχή Υποστήριξης	– 198

Πρόλογος

– *Μα, γιατί νιώθω έτσι;*

Η ερώτηση αυτή, λίγο-πολύ μας είναι γνώριμη. Έχουμε ακούσει τους άλλους να τη λένε, τις φορές που οι συναισθηματικές τους αντιδράσεις τους αιφνιδιάζουν, κάποιες φορές όμως, την έχουμε θέσει κι εμείς στον εαυτό μας.

Ανεξάρτητα από το πόσο έχει ασχοληθεί κανείς με την ανθρώπινη συμπεριφορά, όλοι γνωρίζουμε πως έχουμε δύο ειδών αντιδράσεις: Διανοητικές, που τις λέμε και “λογικές”, και συναισθηματικές. Οι διανοητικές εκδηλώνονται με τις σκέψεις που κάνουμε. Οι συναισθηματικές εκφράζονται με τα συναισθήματα που μας δημιουργούνται.

Σε κάποιες περιπτώσεις, οι δύο αυτές μορφές αντίδρασης συμβαδίζουν. Είναι όμως και φορές που η λογική μας λέει Άλφα και τα συναισθήματα λένε κάτι εντελώς διαφορετικό. Κι εκεί είναι που καθόμαστε και αναρωτιόμαστε: «Μα γιατί νιώθω έτσι;».

Το βιβλίο αυτό προσπαθεί να δώσει απαντήσεις σ’ αυτή την ερώτηση. Εξετάζει μερικές σημαντικές απόψεις που ήδη υπάρχουν πάνω στο θέμα αυτό, αλλά μελετάει και πτυχές που είναι

σχετικά ανεξερεύνητες. Μερικές ερωτήσεις με τις οποίες θα καταπιαστούμε σε τούτη τη διερεύνηση είναι:

- Τι είναι τα συναισθήματα;
- Πώς δημιουργούνται;
- Τι είναι πιο σημαντικό στη δημιουργία συναισθημάτων: Τα γεγονότα ή ο τρόπος που τα αντιλαμβανόμαστε;
- Τι είναι αυτό που λέμε "αυτοπεποίθηση"; Πώς επηρεάζει τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις; Υπάρχει τρόπος ν' αυξήσουμε την αυτοπεποίθησή μας; Πώς;
- Τι είναι "αυτοεκτίμηση"; Ποιος είναι ο ρόλος που παίζει στη διαμόρφωση των συναισθημάτων; Μπορεί να αυξηθεί;
- Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη; Πώς μπορούμε να την αξιοποιήσουμε;

Αυτές είναι μερικές από τις ερωτήσεις στις οποίες προσπαθώ ν' απαντήσω μέσα από αυτό το βιβλίο. Είναι ερωτήσεις που μ' έχουν απασχολήσει κάθε φορά που εκπλήσσομαι από τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων που μ' επισκέπτονται σαν ψυχολόγο, των γνωστών και των φίλων μου, αλλά και από τις δικές μου. Δεν είναι λίγες οι φορές στη μέχρι τώρα ζωή μου, όπου βρέθηκα με κάποιον φαινομενικά "ανεξήγητο" συναισθηματικό πόνο, με κάποιον "αδικαιολόγητο" θυμό ή με συναισθήματα που, εκείνη την ώρα, μου φαινόταν σαν "κεραυνός εν αιθρία".

Ο σκοπός μου δεν είναι να δώσω θεωρητικές απαντήσεις. Η βασική μου επιδίωξη είναι να προσφέρω στον αναγνώστη κάτι που να είναι πρακτικά εφαρμόσιμο μέσα στην καθημερινότητα που ζει. Να τον βοηθήσω να ξεχωρίσει τις φορές που μπορούμε να ασκήσουμε κάποιον έλεγχο στα συναισθήματά μας, από εκείνες που κάτι τέτοιο είναι ανέφικτο. Να του δώσω επίσης απαντήσεις στα ερωτήματα που έθεσα πιο πάνω, οι οποίες να του είναι χρήσιμες. Ελπίζω να τα κατάφερα.

Γιώργος Πιντέρης

1.

Οι Γνωστικιστές

Ο νέκαθεν πίστευα ότι δεν ασκούμε πάντοτε συνειδητό έλεγχο στα συναισθήματά μας. Έλα όμως που υπάρχει εκείνη η ψυχολογική σχολή των Γνωστικιστών η οποία διατείνεται σχεδόν το αντίθετο. Με δυο λόγια να τι μας λένε αυτοί οι ψυχολόγοι:

Τα συναισθήματά μας δημιουργούνται από τον τρόπο που ερμηνεύουμε τα γεγονότα. Δηλαδή όταν εσύ με στήνεις σ' ένα ραντεβού και δεν έρχεσαι, το τι θα νιώσω εγώ εξαρτάται από το πώς θα *ερμηνεύσω* το γεγονός ότι δεν ήρθες. Αν λοιπόν σκεφτώ «κάτι της έτυχε», θ' ανησυχήσω. Αν σκεφτώ «μ' έγγραψε», θα γίνω... Τούρκος. (Δεν ξέρω γιατί έχει επικρατήσει αυτή η έκφραση. Είμαι σίγουρος πως και στην Τουρκία υπάρχουν άνθρωποι που δεν μπορούν να δείξουν το θυμό τους).

Μάλιστα οι Γνωστικιστές το τραβάνε το πράγμα και λένε πως πάντα έτσι γίνεται. Δηλαδή, κατ' αυτούς, είναι εντελώς αδύνατο να νιώσεις οτιδήποτε αν δεν του δώσεις πρώ-

τα μια ερμηνεία, πράγμα που σημαίνει, αν δεν σκεφτείς. Όλα μας τα συναισθήματα προέρχονται απά τον τρόπο που ερμηνεύουμε εμείς τα ίδια τα γεγονότα και όχι από τα γεγονότα. Όταν λοιπόν οι ερμηνείες που δίνουμε είναι λογικές, αντιδρούμε ψύχραιμα και με τρόπους που είναι ανάλογοι με τα γεγονότα. Όταν όμως είναι παράλογες, τότε μας πιάνει στεναχώρια, θυμός, άγχος και συναισθηματική αναστάτωση*.

Για παράδειγμα, μου λες πως απόψε είμαι πολύ όμορφος. Αν αυτό που είπες το πάρω όπως το λες, είναι φυσικό να νιώσω κάποια ικανοποίηση. Αν όμως σκεφτώ «το λέει για να με κολακέψει και να μ' εκμεταλλευτεί», τότε πιθανόν να στεναχωρηθώ ή να εκνευριστώ. Στην πρώτη περίπτωση σκέφτομαι λογικά, ενώ στη δεύτερη παράλογα.

Προχωράνε μάλιστα αυτοί οι ψυχολόγοι και προσδιορίζουν επακριβώς τους τρόπους με τους οποίους σκεφτόμαστε παράλογα. Τους ονομάζουν **Μηχανισμούς Διανοητικής Παραμόρφωσης**. Μερικοί από αυτούς είναι η Υπεργενίκευση, το Διανοητικό Φιλτράρισμα, η Πρεπολογία, το Διάβασμα της Σκέψης των Άλλων και το Διάβασμα της Κρυστάλλινης Σφαίρας. Ας δώσουμε ένα παράδειγμα από το καθένα, για να καταλάβουμε περί τίνος πρόκειται:

Στην **Υπεργενίκευση**, βγαίνει η Βέρα με τον Περικλή κι αυτός είναι ολίγον τι “βιαστικός” και “φαττούλας”. Συνεπώς, δεν της κάνει καλή εντύπωση της κοπέλας. Κι η Βέρα, αντί να πει «αυτός ο άνθρωπος μου φέρθηκε άσχημα» και να μείνει εκεί, κάνει μια Υπεργενίκευση και λέει: «Μα γιατί φέρονται τόσο άσχημα οι άντρες;». Έτσι, αντί για μια απλή απογοήτευση, την πιάνει απόγνωση: Είναι είκοσι οχτώ χρονών κι η μαμά της της έχει πει πως αν δεν

* Μερικοί από τους εκπροσώπους των Γνωστικιστών είναι οι Albert Ellis, Aaron Beck και David Burns.

έχει βρει έναν άντρα μέχρι να γίνει τριάντα, θα έχει... μένει πίσω. Αφού λοιπόν όλος ο αντρικός πληθυσμός φέρεται τόσο άσχημα, πού θα το βρει η δόλια το "καλό παιδί"; Πανικός και απόγνωση η Βέρα.

Μερικές φορές, ενώ στη ζωή συμβαίνουν και ευχάριστα και δυσάρεστα, εμείς σα να βάζουμε γύρω μας ένα φίλτρο που δεν αφήνει τα ευχάριστα να φτάσουν στην αντίληψη μας. Έτσι βιώνουμε μόνο μια δυσάρεστη πλευρά της ζωής. Αυτό είναι το **Διανοητικό Φιλτράρισμα** που αναφέραμε πιο πριν.

Ανακοινώνουν στον Αργύρη ότι πήρε αύξηση στην εταιρία που εργάζεται ενώ ταυτόχρονα μαθαίνει ότι η κόρη του πέρασε στις εισαγωγικές του Πανεπιστημίου. Σε λίγο, του τηλεφωνά η γυναίκα του να του ανακοινώσει ότι το Σαββατοκύριακο θα έρθουν οι γονείς της από το χωριό να συγχαρούν την εγγονή τους για την επιτυχία της. Από κει και πέρα η μέρα του Αργύρη μαυρίζει. Το μόνο που σκέφτεται είναι το "χαμένο" του Σαββατοκύριακο μια και δε θα μπορεί ν' ασχοληθεί μ' αυτά που θέλει, αφού πιστεύει ότι θα πρέπει να είναι αρκετές ώρες με τα πεθερικά του.

Παράλληλα, εκείνο το "πρέπει" να είναι μαζί τους, αποτελεί άλλη μια διανοητική παραμόρφωση, την **Πρεπολογία**. Προσπαθείς να παρακινήσεις τον εαυτό σου με διάφορα "πρέπει" και "δεν πρέπει" με αποτέλεσμα να σε πιάνει άγχος. Άσε που τις πιο πολλές φορές ούτε που υπακούς σ' αυτά τα εσωτερικά κηρύγματα.

Το **Διάβασμα της Σκέψης των Άλλων** αποτελεί μία από τις βασικές πηγές των προβλημάτων που δημιουργούνται στην ανθρώπινη επικοινωνία. Μου αφήνεις ένα μήνυμα στον τηλεφωνητή μου και ζητάς να σου τηλεφωνήσω. Δυστυχώς όμως, το μηχάνημα έχει μπλοκάρει κι έτσι το μήνυμά σου δε φτάνει σε μένα. Καθώς περνάν οι μέρες, αρχίζεις να λες: «Δε μου δίνει καμία σημασία. Δε με θεωρεί αρκετά σημαντικό ώστε να μου ανταποδώσει το τηλεφώνημα».

Σε μια τέτοια περίπτωση τι κάνεις; Διαβάζεις τη σκέψη μου. Αυτό κάνεις! Υποθέτεις ότι γνωρίζεις με βεβαιότητα τι σκέφτομαι και δεν μπαίνεις ούτε καν στον κόπο να το επαληθεύσεις. Το αποτέλεσμα είναι να πεις «δεν πρόκειται να του ξανατηλεφωνήσω». Έλα όμως που έχει τύχει τις δυο-τρεις πρόσφατες φορές που επικοινωνήσαμε να ήταν με δική μου πρωτοβουλία... Μια και δε μου τηλεφωνάς τόσον καιρό, έρχεται η δική μου σειρά να διαβάσω τη σκέψη σου. Καταλήγω λοιπόν στο συμπέρασμα: «Αν δεν πάρω εγώ την πρωτοβουλία, δε μου τηλεφωνά». Έτσι, αποφασίζω να μη σου τηλεφωνήσω αν δε με πάρεις εσύ. Τώρα "επαληθεύεται" η αρχική σου παραμόρφωση που ήταν ότι σε... σνομπάρω. Έτσι ψυχραινόμαστε κοροϊδίστικα. Κι όλα αυτά γιατί ο εγωισμός μας δεν μας επέτρεψε να τηλεφωνήσουμε ο ένας στον άλλο και να μάθουμε τι συμβαίνει.

Και κλείνουμε τα παραδείγματα των διανοητικών παραμορφώσεων με το Διάβασμα της Κρυστάλλινης Σφαίρας: Σκέφτεσαι σα να έχεις μια από κείνες τις σφαίρες που έχουν οι μάγοι και μέσα της βλέπουν τα μελλούμενα. Μόνο που η δική σου σφαίρα προβλέπει μόνο τα δυσάρεστα. Όσο κι αν υπάρχουν και θετικά στη ζωή σου, η σφαίρα σου δεν προβλέπει κανένα από αυτά. Γι' αυτό και αυτή τη διανοητική παραμόρφωση μου αρέσει να την αποκαλώ "Σύνδρομο της Καυσανδρας" – εκείνης της φοβερής μάντισσας των Τρώων που μπορούσε να προβλέπει μόνο τις καταστροφές.

Αποχωρεί η Βέρα απογοητευμένη από το ραντεβού της με τον Περικλή, και καθ' οδόν σκέφτεται: «Δε θα μπορέσω ποτέ μου να βρω έναν άντρα της προκοπής. Δε θα κάνω οικογένεια. Θα καταλήξω μόνη στη ζωή». Και καθώς τα σκέφτεται αυτά, την πιάνει μαύρη μελαγχολία.

2.

Το Αμφίδρομο Μοντέλο

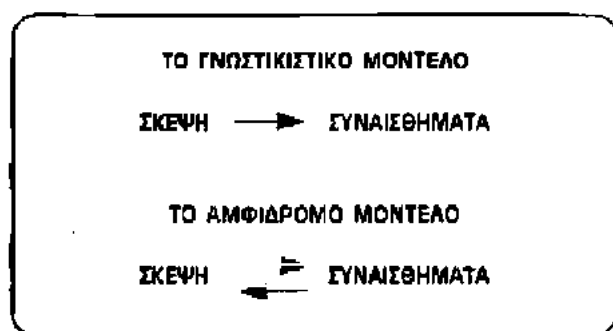
Ας ξαναγυρίσουμε όμως στα συναισθήματα. Κάποια φορά, μου τυχαίνει μια σημαντική αναποδιά στη ζωή μου και είμαι σε φάση συναισθηματικής "κουτρουβάλας". Μια και γνωρίζω καλά τα όσα λένε οι Γνωστικιστές, κάνω τα αδύνατα δυνατά για να συνέλθω. Μια και οι άνθρωποι αυτοί διατείνονται ότι τα συναισθήματά μας ελέγχονται, έχω αρπαχτεί από τη θεωρία τους σαν από σανίδα στο πέλιγο. Δώστου λοιπόν, όλο ν' αναλύω τις σκέψεις μου και όλο να εντοπίζω τις διανοητικές μου παραμορφώσεις. Αντε και να κάνω και μια λογική *αμφισβήτηση* σε κάθε μου παραμόρφωση, όπως λένε οι Γνωστικιστές, ώστε να συνέλθω.

Όμως, ο συναισθηματικός πόνος, ίδιος κι απaráλαχτος. Ό,τι και να 'κανα, κανένα αποτέλεσμα. Ούτε καν μια μικρή βελτίωση. Αυτό μου έκανε εντύπωση γιατί υπήρξαν φορές στο παρελθόν που, ακολουθώντας τη μέθοδο των διανοητικών παραμορφώσεων, είχα καταφέρει να συνεφέρω κάπως τον εαυτό μου από αρκετά δυσάρεστα συναισθήματα.

Μπορεί να μην πίστευα ότι είναι δυνατόν να ελέγξουμε πάντα τα συναισθήματά μας με τη σκέψη μας, αλλά είχα διαπιστώσει ότι, μερικές φορές, είναι δυνατόν να γίνει κάτι τέτοιο. Υπήρξε/ανε δηλαδή περιπτώσεις που, το Γνωστικιστικό μοντέλο λειτούργησε αρκετά αποτελεσματικά. Αλλά ακόμα και τότε, είχα και τις επιφυλάξεις μου – δηλαδή:

Μας λένε ότι άλλες φορές ερμηνεύουμε τα γεγονότα λογικά, κι άλλες παράλογα. Τι καθορίζει όμως το πότε σκεφτόμαστε με τον έναν τρόπο και πότε με τον άλλο; Γιατί, ενώ τη μια φορά σ' ένα γεγονός σκέφτομαι λογικά, την άλλη, σ' ένα πολύ παρόμοιο γεγονός, σκέφτομαι παράλογα; Ποιοι παράγοντες καθορίζουν αυτή τη διαφορά; Μήπως είναι τα συναισθήματα που ήδη έχω τη στιγμή που μου συμβαίνει το όποιο γεγονός; Μήπως αλλιώς ερμηνεύω τα πράγματα όταν είμαι στις καλές μου και αλλιώς όταν είμαι κακόκεφος;

Για να στέκει η θεωρία τους, θα πρέπει την ώρα που μας συμβαίνει κάποιο γεγονός, συναισθηματικά να είμαστε σαν ένα άγραφο χαρτί. Τότε, πράγματι, όποιο συναίσθημα να μας προέκυπτε, θα ήταν αποκλειστικά αποτέλεσμα της σκέψης που κάναμε. Όμως, τις περισσότερες φορές που αντιμετωπίζουμε κάτι, έχουμε ήδη συναισθήματα τα οποία προϋπάρχουν και φαίνεται ότι επηρεάζουν τον τρόπο που θα σκεφτούμε. Συνεπώς, η σχέση ανάμεσα στη σκέψη και το



Σχήμα 1

συναίσθημα δεν είναι γραμμική, όπως υποστηρίζει η θεωρία τους, αλλά αμφίδρομη. Το παρακάτω σχήμα δείχνει τη διαφορά ανάμεσα στα δύο μοντέλα:

Μ' άλλα λόγια, ο τρόπος που σκεφτόμαστε επηρεάζει τα συναισθήματά μας, αλλά και τα συναισθήματά μας επηρεάζουν τον τρόπο που θα σκεφτούμε. Έτσι, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η σχέση σκέψης και συναισθήματος ανήκει στην κατηγορία του... αυγού και της κότας.

Όμως, άλλο είναι το ζητούμενο: Μπορούμε ή δεν μπορούμε να ασκήσουμε έλεγχο στα συναισθήματά μας; Κι αν δεν μπορούμε πάντοτε, πότε μπορούμε; Κάτω από ποιες συνθήκες είναι δυνατόν κάτι τέτοιο; Διότι, καλή είναι η θεωρία, αλλά εγώ είμαι στη Σκιάθο και πονάω. Κι αύριο το πρωί έχω να διδάξω σ' ένα σεμινάριο. Χρειάζομαι επείγοντως βοήθεια, όπως χρειάζονται και όλοι εκείνοι που βρίσκονται σε κάποια δύσκολη συναισθηματικά θέση κι έρχονται να με επισκεφτούν σαν ψυχολόγο.

Αν λοιπόν αυτά που πιστεύω δεν επαληθεύονται από την πραγματικότητα, είμαι υποχρεωμένος να τα εγκαταλείψω και να βάλω το μυαλό μου να δουλέψει. Κι αυτό ακριβώς κάνω σ' αυτό το βιβλίο. Σου καταγράφω εκείνα που σκέφτηκα.

3.

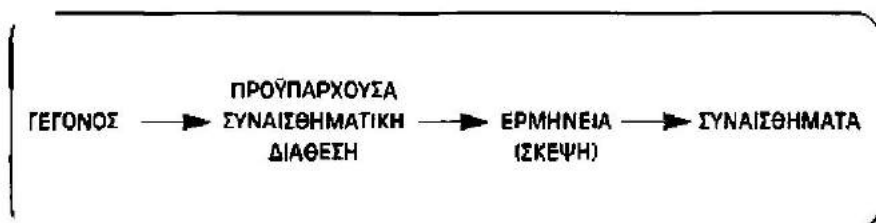
Γεγονότα και Συναισθήματα

Οπως είπαμε, κάθε τι που μας συμβαίνει, μας βρίσκει σε κάποια συναισθηματική διάθεση. Άλλες φορές η διάθεση αυτή είναι έντονη κι άλλες δεν είναι. Αν μου τηλεφωνήσεις την ώρα που χαζεύω μια ανοησία στην τηλεόραση για να μου πεις ότι έχεις κάποιο παράπονο από μένα, κατά πάσα πιθανότητα, θ' αντιδράσω ψύχραιμα. Θα ερμηνεύσω δηλαδή τα όσα μου λες με λογικό τρόπο και –αν έχεις δίκιο– θα σου ζητήσω και συγγνώμη. Για πάρε με όμως για να μου πεις τα παράπονά σου, τη στιγμή που έχει μπλοκάρει ο κομπιούτερ μου και κινδυνεύω να χάσω όλα μου τα στοιχεία... Πιθανόν και να τσακωθούμε. Κι αυτό θα συμβεί, γιατί *ήδη* βρίσκομαι σε μια συναισθηματικά φορτισμένη κατάσταση, η οποία δε συντείνει στο να σκεφτώ ψύχραιμα και λογικά.

Εντοπίζουμε, λοιπόν, **δύο** παράγοντες που καθορίζουν το πώς θα ερμηνεύσουμε ένα γεγονός: Το **είδος** των συναισθημάτων που έχουμε τη στιγμή που μας συμβαίνει και την **ένταση** τους.

Στο σημείο αυτό, ένας Γνωστικιστής θα μπορούσε να μας πει το εξής: Τι καθορίζει τη συναισθηματική διάθεση στην οποία βρισκόμαστε τη δεδομένη στιγμή που μας συμβαίνει κάποιο γεγονός; Πάλι *κάτι* θα έχουμε σκεφτεί, το οποίο να δημιούργησε τη διάθεση αυτή. Οπότε ο καθοριστικός παράγοντας είναι η *σκέψη*.

Βέβαια, θα μπορούσαμε κι εμείς με τη σειρά μας, να αναρωτηθούμε τι καθόρισε τον τρόπο με τον οποίο σκεφτήκαμε, με αποτέλεσμα να μπλέξουμε σ' ένα διανοητικό φαύλο κύκλο. Προφανώς, χρειάζεται να πάρουμε άλλο δρόμο. Κι αυτό ακριβώς θα κάνουμε. Μόνο, καλό θα ήταν, πριν πάμε παρακάτω, να συνοψίσουμε τα όσα είπαμε ως εδώ μ' ένα σχεδιάγραμμα. Όπως δείχνει το Σχήμα 2, ανάμεσα σ' ένα γεγονός που μας συμβαίνει και τον τρόπο που θα το ερμηνεύσουμε, παρεμβάλλεται η *προϋπάρχουσα συναισθηματική μας διάθεση*:



Σχήμα 2

Φίλτρα της Αντίληψης

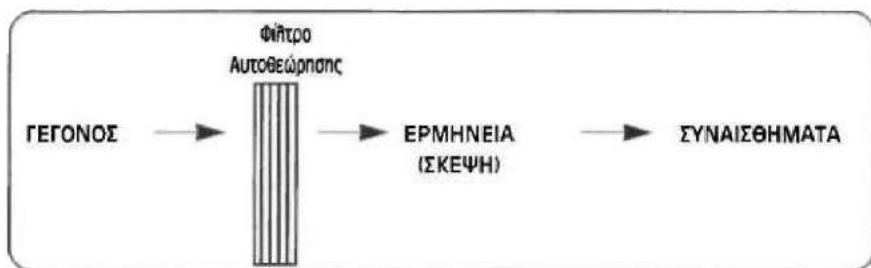
Μια και η συναισθηματική διάθεση στην οποία βρισκόμαστε, επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε ένα γεγονός, αξίζει να ψάξουμε τους παράγοντες που διαμορφώνουν αυτή τη συναισθηματική διάθεση.

Ας υποθέσουμε ότι εργάζεσαι σ' ένα τμήμα μιας μεγάλης εταιρίας. Στο τμήμα σου είσαστε είκοσι άτομα. Κάποια μέρα, ο διευθυντής σου ανακοινώνει ότι πήρε προαγωγή και ότι έχει διαλέξει εσένα για να τον διαδεχθείς στη θέση του.

Σύμφωνα με τους Γνωστικιστές, τα συναισθήματά σου

θα εξαρτηθούν από τον τρόπο που θα ερμηνεύσεις αυτή του την απόφαση. Όμως, δεν είναι δυνατόν η ερμηνεία που θα δώσεις να είναι ανεξάρτητη από την εικόνα που έχεις για τον εαυτό σου και, συγκεκριμένα, τις *ικανότητές* σου να ανταπεξέλθεις στις απαιτήσεις της νέας σου θέσης. Αλλιώς θα σκεφτείς αν πιστεύεις ότι μπορείς να τα βγάλεις πέρα με επιτυχία, κι αλλιώς αν πιστεύεις ότι η νέα σου θέση είναι, κατά πολύ, πάνω από τα προσόντα σου. Στη μία περίπτωση πιθανόν να νιώσεις ικανοποίηση, ενώ στην άλλη θα σε πιάσει άγχος.

Βλέπουμε λοιπόν ότι, πριν ερμηνεύσεις ένα γεγονός, το περνάς μέσα από ένα **φίλτρο**, το οποίο έχει να κάνει με την **εικόνα που έχεις για τον εαυτό σου**, δηλαδή την **αυτοθεώρησή** σου. Έτσι, το σχεδιάγραμμα που φτιάξαμε πιο πάνω, αλλάζει:



Σχήμα 3

Σκόπιμα, στο σχεδιάγραμμα αυτό, παραλείπουμε την «προϋπάρχουσα συναισθηματική διάθεση» για να μη μπερδευτούμε. Θα επανέλθουμε σ' αυτήν αργότερα. Προς το παρόν, την αφήνουμε απ' έξω.

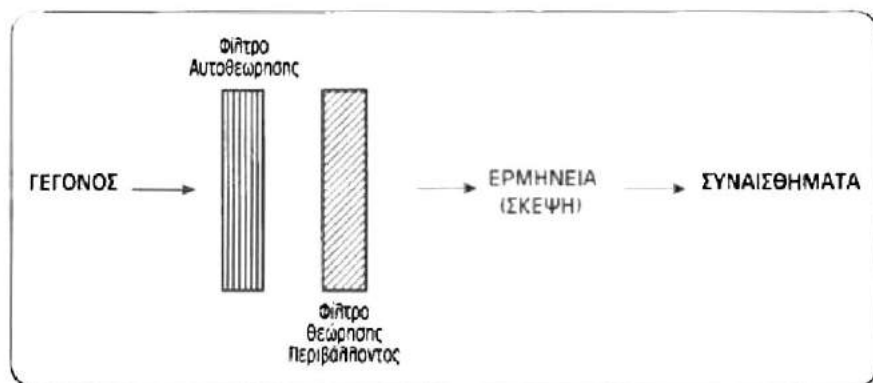
Δεν είναι όμως μόνο η **αυτοθεώρησή** σου που επηρεάζει τον τρόπο που θα σκεφτείς. Είναι και ο τρόπος που αντιλαμβάνεσαι το περιβάλλον σου. Αυτή σου η αντίληψη αποτελείται από δύο σκέλη: Τις **αναμενόμενες πιέσεις** του περιβάλλοντος και τις **διαθέσιμες σε σένα πηγές**. Ας δούμε πρώτα τις **αναμενόμενες πιέσεις**:

Αν εσύ πιστεύεις ότι έχεις μεν τα προσόντα, αλλά ταυτόχρονα αντιλαμβάνεσαι ότι οι συνάδελφοί σου είναι

εχθρικά διακείμενοι απέναντι στην προαγωγή που πήρες, πάλι θα νιώσεις άγχος. Μ' άλλα λόγια, αν περιμένεις ότι δε θα αποδεχθούν από ισότιμος τους να γίνεις προϊστάμενος τους κι ότι θα σου αλλάξουν τα φώτα στο σαμποτάζ, είναι πολύ φυσικό να νιώσεις... σφιξίματα. Θα τα νιώσεις από τις **αναμενόμενες πιέσεις** που αναφέραμε πιο πάνω.

Όσο για τις **διαθέσιμες σε σένα πηγές**, αν γνωρίζεις ότι το τμήμα που θα διευθύνεις πρόκειται να αναβαθμιστεί σημαντικά μέσα στους επόμενους μήνες με αυξημένα οικονομικά κονδύλια και προηγμένη τεχνολογία, ενδέχεται η αντιληψή σου αυτή να αντισταθμίσει την εχθρότητα που περιμένεις από τους συναδέλφους σου. Πόσο μάλλον, αν περιμένεις να έχεις και την άμεση υποστήριξη των ανωτέρων σου.

Έτσι, το γεγονός που αντιμετωπίζεις, πριν μπορέσεις να το ερμηνεύσεις, θα περάσει κι από ένα δεύτερο **φίλτρο** που είναι η **θεώρηση του περιβάλλοντος** μέσα στο οποίο βρίσκεσαι. Το φίλτρο αυτό είναι μάλιστα διπλό, εφόσον αποτελείται από τις **αναμενόμενες πιέσεις** αλλά και από τις **διαθέσιμες πηγές**. Έτσι, το προηγούμενο σχεδιάγραμμά μας γίνεται πιο σύνθετο:

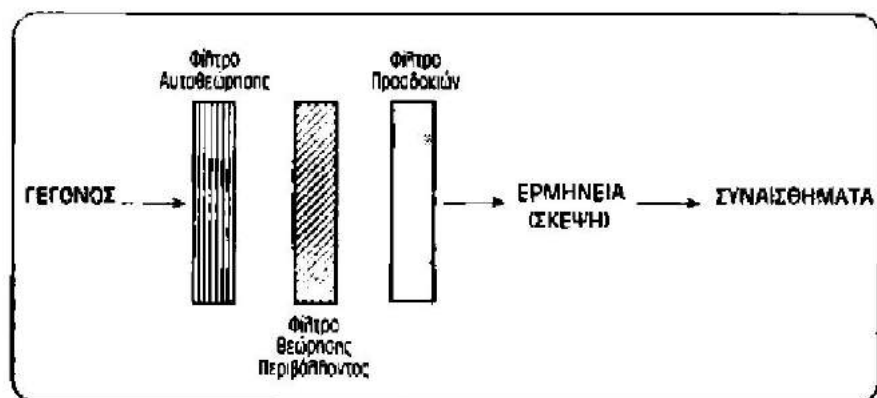


Σχήμα 4

Ας πάρουμε τώρα μια νέα εκδοχή του παραδείγματος που μόλις αναφέραμε: Σου δίνουν την προαγωγή, οι συνάδελφοί σου είναι θετικά διακείμενοι, το τμήμα πρόκειται να

αναβαθμιστεί, έχεις και την υποστήριξη των ιεραρχικά ανωτέρων σου, αλλά... ο συντροφος σου έχει άλλα σχέδια. Η ζωή στη μεγαλούπολη δεν του αρέσει καθόλου. Θόρυβος, νέφος, μπετόν, πολυκοσμία και κυκλοφοριακή συμφόρηση. Δεν είναι αυτές συνθήκες για να μεγαλώσεις παιδιά. Μια και ο σύντροφος σου εργάζεται στο δημόσιο, έχετε αποφασίσει από κοινού να ζητήσει μετάθεση για την επαρχία και να ψάξεις κι εσύ, στον τόπο που θα πάτε, για μια νέα δουλειά. Μάλιστα έχει ήδη κάνει αίτηση για μετάθεση εδώ και έξι μήνες και, όπου να 'ναι, περιμένει την υλοποίησή της.

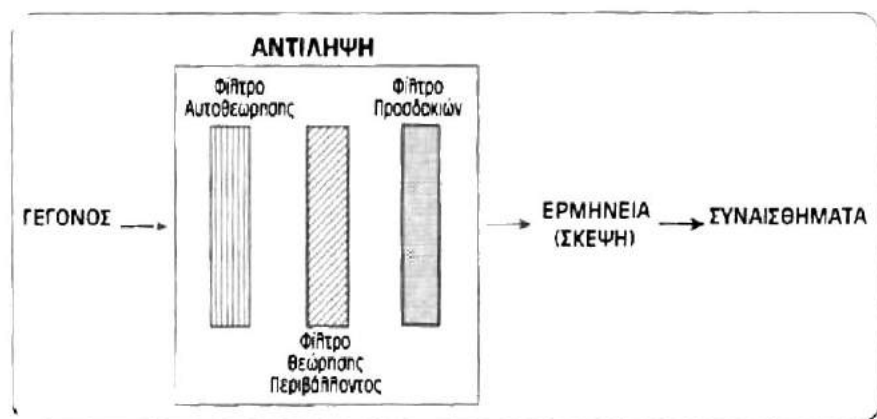
Αντε τώρα, με αυτά τα δεδομένα, να ερμηνεύσεις εσύ το γεγονός της προαγωγής που πήρες, σαν "θετικό". Πώς να κάνεις κάτι τέτοιο, τη στιγμή που συγκρούεται με τα σχέδιά σου, δηλαδή τις προσδοκίες σου; Βλέπουμε λοιπόν, ότι υπάρχει και τρίτο φίλτρο. Έτσι, αν θέλουμε να φτιάξουμε έναν πλήρη χάρτη, που να εξηγεί πώς δημιουργούνται τα συναισθήματά μας, καταλήγουμε στο παρακάτω σχεδιάγραμμα:



Σχήμα 5

Να μη ξεχνάμε όμως και την προϋπάρχουσα συναισθηματική διάθεση, την οποία παραλείψαμε προηγουμένως σκόπιμα, αλλά τώρα χρειάζεται να της δώσουμε τη θέση που της ανήκει. Πριν το κάνουμε αυτό, θα χρειαστεί, για λόγους

απλοποίησης, να τροποποιήσουμε το σχεδιάγραμμα, αλλά χωρίς να το αλλοιώσουμε. Τα τρία φίλτρα που είδαμε, αφορούν όλα την αντίληψή μας. Θα τα συμπεριλάβουμε λοιπόν μέσα σ' ένα κουτί που το ονομάζουμε **αντίληψη**.



Σχήμα 6

Όπως αναφέραμε, ένα γεγονός σπάνια μας βρίσκει να είμαστε σε κατάσταση συναισθηματικής ουδετερότητας. (Δεν ξέρω καν αν *υπάρχει* συναισθηματική ουδετερότητα, μια και την κάθε στιγμή όλο και κάτι νιώθουμε). Την ώρα που μας προκύπτει το γεγονός, εμείς ήδη βρισκόμαστε σε κάποια συναισθηματική διάθεση. Μοιραία λοιπόν, το γεγονός θα περάσει μέσα και από αυτό το φίλτρο. Μόνο που το φίλτρο αυτό δεν αποτελεί μέρος της αντίληψής μας. Λειτουργεί ανεξάρτητα. Επιδρά στην αντίληψή μας, αλλά και επηρεάζεται από αυτήν. Ας δούμε όμως ένα παράδειγμα, για να καταλάβουμε πώς ακριβώς λειτουργεί η σχέση ανάμεσα στην **αντίληψη** και τη **συναισθηματική διάθεση**.

Σου δίνουν την προαγωγή. Πιστεύεις ότι μπορείς να τα καταφέρεις. Συνεπώς, το φίλτρο της αυτοθεώρησης λέει «ιντάξει». Οι συνάδελφοι διάκεινται ευμενώς απέναντί σου, το τμήμα πρόκειται να αναβαθμιστεί και έχεις και την υποστήριξη των ιεραρχικά ανωτέρων σου. Οπότε και το φίλ-

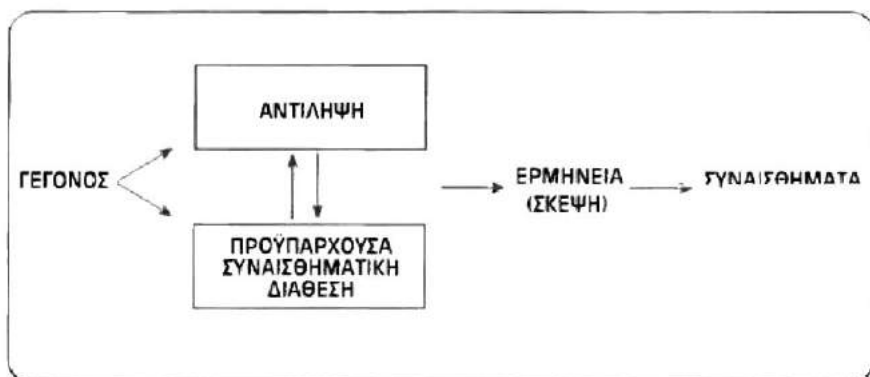
τρο **θεώρησης περιβάλλοντος** λέει «όλα καλά». Παράλληλα, δεν υπάρχει θέμα μετακίνησης στην επαρχία. Ο σύντροφός σου κι εσύ είσαστε πολύ ικανοποιημένοι από την ποιότητα ζωής που απολαμβάνετε εσείς και τα παιδιά σας. Έτσι, και το φίλτρο των **προσδοκιών** δίνει κι αυτό τη συγκατάθεσή του.

Κι όμως: Το γεγονός της προαγωγής δε σου δίνει καμιά απολύτως χαρά. Το ακούς εντελώς αδιάφορα και δεν ασκεί πάνω σου σημαντική συναισθηματική επιρροή. Θα μου πεις: «Μα είναι ποτέ δυνατόν να συμβεί κάτι τέτοιο;». Και βέβαια είναι. Σκέψου λιγάκι και θα δεις γιατί είναι και παραείναι δυνατόν. (Μη διαβάσεις την παρακάτω παράγραφο πριν αφιερώσεις λίγο χρόνο να το σκεφτείς το πράγμα).

Μόλις δύο μέρες πριν, σκοτώθηκε η αδελφή σου σε αυτοκινητικό δυστύχημα. Ανάμεσά σας υπήρχε ένα έντονο δέσιμο και κυριολεκτικά τη λάτρευες. Άντε τώρα να ευχαριστηθείς την επαγγελματική σου επιτυχία.

Σίγουρα δεν ζούμε μέσα σε μια γυάλα, απομονωμένοι από ερεθίσματα. Όταν μας συμβεί ένα γεγονός, μας βρίσκει ήδη σε κάποια συναισθηματική διάθεση η οποία υπάρχει από πριν.

Έτσι, το πλήρες σχεδιάγραμμα που περιγράφει τον τρόπο που δημιουργούνται τα συναισθήματά μας, παίρνει τη μορφή που δείχνει το Σχήμα 7:



Σχήμα 7

Άλλο όμως η συναισθηματική σου διάθεση να προέρχεται από το θάνατο ενός αγαπημένου σου προσώπου, κι άλλο από ένα καβγαδάκι που είχες με το σύντροφό σου. Αυτό σημαίνει ότι οι συναισθηματικές μας διαθέσεις, άλλες φορές είναι πολύ παροδικές κι άλλες πιο μόνιμες. Συνεπώς, η επίδραση αυτού του παράγοντα στη διαμόρφωση των συναισθημάτων μας, μεταβάλλεται ανάλογα με την περίσταση.

Παράλληλα, και ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας, δηλαδή η **αντίληψη** μας, ασκεί σημαντική επίδραση στη συναισθηματική μας διάθεση. Αλλά και η αντίληψη μας, όπως είδαμε προηγουμένως, ιπποτελείται από τρία φίλτρα: Την **αυτοθεώρηση**, τη **θεώρηση του περιβάλλοντος** και τις **προσδοκίες** μας. Δηλαδή, είναι κι αυτή αποτέλεσμα διαστάσεων που δεν παραμένουν στατικές, αλλά μεταβάλλονται. Οπότε, και η επίδραση της αντίληψης στη διαμόρφωση των συναισθημάτων μας ποικίλλει.

Το ίδιο ακριβώς ισχύει και για τα γεγονότα που αντιμετωπίζουμε: Δεν είναι όλα της ίδιας σημασίας. Άλλα τα θεωρούμε πιο σημαντικά κι άλλα πιο ασήμαντα. Έτσι, κι αυτός ο παράγοντας ασκεί διαφορετική επίδραση στα συναισθήματά μας από τη μια φορά στην άλλη.

Βλέπουμε, λοιπόν, ότι υπάρχουν **τέσσερις**, τουλάχιστον, παράγοντες που επηρεάζουν τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Αν τους πάρουμε με τη σειρά που εμφανίζονται στο Σχήμα 7, οι παράγοντες αυτοί είναι:

α. Το **γεγονός** που αντιμετωπίζουμε.

β. Η **αντίληψη** που αποτελείται από τρία φίλτρα: Την **αυτοθεώρηση**, τη **θεώρηση του περιβάλλοντος** και τις **προσδοκίες** μας.

γ. Η συναισθηματική διάθεση στην οποία βρισκόμαστε, την ώρα που μας συμβαίνει κάποιο γεγονός. Αυτή την ονομάσαμε **προϋπάρχουσα συναισθηματική διάθεση**.

δ. Η **ερμηνεία** που θα δώσουμε στο γεγονός.

Είδαμε επίσης, ότι **κανένας** από τους τέσσερις αυτούς

παράγοντες, δεν είναι στατικός. Αν θέλουμε, λοιπόν, να καταλάβουμε πώς δημιουργούνται τα συναισθήματά μας, θα χρειαστεί να μελετήσουμε τη σχέση αυτών των τεσσάρων παραγόντων μεταξύ τους και κατόπιν, να εξετάσουμε και τον καθένα χωριστά. Στο επόμενο κεφάλαιο, ασχολούμαστε με αυτήν ακριβώς τη σχέση.

4.

Ένα Παιχνίδι Τεσσάρων Παραγόντων

Ο συναισθήματα έχουμε όλη την ώρα. Άλλο αν, τις πιο πολλές φορές, συμβαίνει να μην είναι αρκετά έντονα, ώστε να τραβήξουν την προσοχή μας. Άλλωστε, αν είμαστε συνεχώς στραμμένοι στα συναισθήματά μας, δεν θα μπορούσαμε ν' ασχοληθούμε με τίποτε άλλο!

Αυτό που μας ενδιαφέρει εδώ, είναι να μελετήσουμε εκείνες τις περιστάσεις, στις οποίες η συναισθηματική μας διάθεση γίνεται *ιδιαίτερα αισθητή*. Θέλουμε να δούμε ποιοι παράγοντες επιδρούν στη διαμόρφωση αυτών των συναισθημάτων και σε ποιο βαθμό. Ίσως, με τον τρόπο αυτό ανακαλύψουμε μεθόδους, οι οποίες να μας βοηθήσουν να ελέγχουμε, σε κάποιο βαθμό, τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις, ώστε να μη χρειάζεται να καταφεύγουμε σε χημικούς τρόπους ελέγχου, όπως είναι το αλκοόλ, τα ψυχοφάρμακα και άλλα... ζαρζαβατικά.

Όπως είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, οι συναισθη-

ματικές μας αντιδράσεις, είναι συνάρτηση τεσσάρων παραγόντων, οι οποίοι είναι: Το γεγονός που αντιμετωπίζουμε, η αντίληψη μας, η προϋπάρχουσα συναισθηματική μας διάθεση και οι ερμηνείες (δηλαδή οι σκέψεις) μας.

Για να γίνουν πιο εύκολα κατανοητά όσα θα πούμε παρακάτω, χρειάζεται να κάνουμε μια διάκριση ανάμεσα στην τρέχουσα και την προϋπάρχουσα συναισθηματική διάθεση. Όταν λέμε «τρέχουσα», εννοούμε τη διάθεση που έχουμε αυτή τη στιγμή. Κι όταν λέμε «προϋπάρχουσα» συναισθηματική διάθεση, εννοούμε εκείνη που είχαμε πριν μας συμβεί το γεγονός, το οποίο οδήγησε στα συναισθήματα που έχουμε τώρα.

Για παράδειγμα, είμαι στο μπαλκόνι μου και διαβάζω ένα χιουμοριστικό βιβλίο. Βρίσκομαι σε μια ήρεμη και ευχάριστη διάθεση. Ξαφνικά, ακούω στο δρόμο ένα έντονο φρενάρισμα. Τρομάζω. Η τρέχουσα συναισθηματική μου διάθεση είναι τρομάρα. Η προϋπάρχουσα ήταν ηρεμία και ευχαρίστηση.

Ας μελετήσουμε τώρα, πώς σχετίζονται μεταξύ τους οι παράγοντες που έχουμε εντοπίσει ότι συμμετέχουν στη δημιουργία των συναισθημάτων μας.

5.

Το Γεγονός

Εκινάμε με το **γεγονός** που μας συμβαίνει. Όσο πιο σημαντικό το θεωρούμε, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η επίδρασή του στα συναισθήματά μας. Υπάρχουν γεγονότα που, λίγο-πολύ, όλοι τα θεωρούμε το ίδιο σημαντικά: Μια σοβαρή αρρώστια, ένας θάνατος, ένα τεράστιο ποσό που κερδίζουμε σ' ένα λαχείο, όλα αυτά θεωρούνται *σημαντικά* από τους περισσότερους.

Είναι όμως και περιπτώσεις, όπου αυτό που θεωρεί ο ένας σημαντικό, μπορεί να είναι ασήμαντο για κάποιον άλλο. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε την απόρριψη. Υπάρχουν άνθρωποι, οι οποίοι παίρνουν την απόρριψη πολύ κατάκαρδα, ενώ άλλοι την αποδέχονται σαν ένα φυσιολογικό κομμάτι της ανθρώπινης ανταλλαγής.

Τι θεωρούμε σημαντικό και τι όχι, εξαρτάται από τα μέχρι τώρα βιώματά μας και τους στόχους μας. Μ' άλλα λόγια, υπάρχουν περιπτώσεις, όπου ο τρόπος με τον οποίο

θα ερμηνεύσουμε ένα γεγονός *προϋπάρχει* του γεγονότος. Για παράδειγμα, αν κερδίσεις ένα σημαντικό ποσό σ' ένα λαχείο, δε χρειάζεται εκείνη τη στιγμή να ερμηνεύσεις αυτό που σου συμβαίνει. Η ερμηνεία υπάρχει ήδη μέσα σου. Από την άλλη, αν σου προτείνουν από την εταιρία που εργάζεσαι να πάρεις τη θέση του διευθυντή στο υποκατάστημα μιας επαρχιακής πόλης, δεν αποκλείεται να χρειαστούν αρκετές μέρες μέχρι να "ερμηνεύσεις" οριστικά τη σημασία που έχει για σένα αυτό το γεγονός. Όσο πιο σημαντικό θεωρείς ένα γεγονός, τόσο μεγαλύτερο μερτικό θα έχει στη διαμόρφωση των συναισθημάτων που θα σου δημιουργηθούν.

6.

Η Αντίληψη

Ο τρόπος που θα σκεφτούμε μπορεί να καθοριστεί είτε από τα φίλτρα της αντίληψής μας, είτε από την προϋπάρχουσα συναισθηματική μας διάθεση. Ας δούμε ένα παράδειγμα:

Η Ελευθερία έχει το βραδάκι ένα ραντεβού μ' ένα συμφοιτητή της, με τον οποίο έχουν γνωριστεί πρόσφατα. Είναι η πρώτη φορά που θα βγουν μόνοι τους και –μια και τον συμπαθεί– περιμένει τη συνάντηση με ανυπομονησία. Το ίδιο απόγευμα, της τηλεφωνεί και ακυρώνει το ραντεβού, διότι κάτι του έχει συμβεί. Αντί μάλιστα να της το ανανεώσει για κάποια άλλη συγκεκριμένη μέρα και ώρα, το αφήνει “ηφλου” λέγοντάς της «θα τα ξαναπούμε». Ποια λες να είναι η συναισθηματική της αντίδραση; «Θ' απογοητευτεί» σκέφτεται και πιθανόν να έχεις δίκιο, μια και ήδη είπαμε ότι περιμένε τη συνάντηση με ανυπομονησία.

Δεν είναι όμως τόσο απλά τα πράγματα. Για να καταλάβουμε πώς πραγματικά θ' αντιδράσει η Ελευθερία, θα

χρειαστεί πρώτα να εξετάσουμε τι της έλεγαν τα φίλτρα της αντίληψής της, πριν γίνει αυτή η ακύρωση.

Είπαμε ότι έχουμε τρία τέτοια φίλτρα: Την **αυτοθεώρηση** μας, την **αντίληψή μας για το περιβάλλον** (που αποτελείται από τις *αναμενόμενες πιέσεις* και τις *διαθέσιμες πηγές*) και τις **προσδοκίες** μας. Ας πάρουμε τώρα δύο πιθανές εκδοχές για τα φίλτρα αντίληψης της Ελευθερίας, ώστε να δούμε πώς θα επιδράσουν στον τρόπο με τον οποίο θα ερμηνεύσει την ακύρωση του ραντεβού από το συμφοιτητή της.

Εκδοχή I: Αισιόδοξη αντίληψη

1. Αυτοθεώρηση: «Είμαι εμφανίσιμη και συμπαθής. Αρέσω στα αγόρια».

2. Αντίληψη περιβάλλοντος:

2α. Αναμενόμενες πιέσεις: «Δεν υπάρχουν εμπόδια προκειμένου να τον ξανασυναντήσω».

2β. Διαθέσιμες πηγές: «Έχω πολλές ευκαιρίες να γνωρίσω κι άλλα παιδιά που μου αρέσουν».

3. Προσδοκίες: «Θέλω να με συμπαθεί».

Αν τα φίλτρα της Ελευθερίας συνθέτουν μια τέτοια αντίληψη, οι πιθανότητες να σκεφτεί λογικά αυξάνονται σημαντικά.

Εκδοχή II: Απαισιόδοξη αντίληψη

1. Αυτοθεώρηση: «Δεν αρέσω στα αγόρια».

2. Αντίληψη περιβάλλοντος:

2α. Αναμενόμενες πιέσεις: «Έχασα την ευκαιρία. Πού θα τον ξανασυναντήσω;».

2β. Διαθέσιμες πηγές: «Δεν έχω ευκαιρίες να γνωρίσω άλλα παιδιά. Θα μείνω μόνη μου».

3. Προσδοκίες: «Θέλω να είναι τρελά ερωτευμένος μαζί μου και να μη βάζει τίποτα και κανέναν πάνω από μένα».

Όπως καταλαβαίνεις, στην περίπτωση που η αντίληψή της αποτελείται από τέτοια στοιχεία, είναι πολύ πιθανό

να σκεφτεί παράλογα και να πει: «Δεν με συμπαθεί. Γι' αυτό και βρήκε ένα πρόσχημα, ώστε να με ξεφορτωθεί. (Διάβασμα της Σκέψης του Άλλου). Σε κανένα αγόρι δεν αρέσω (Υπεργενίκευση), ούτε και θα βρεθεί ποτέ κανείς που να μ' ερωτευτεί (Διάβασμα της Κρυστάλλινης Σφαίρας). Είμαι δυστυχισμένη».

Βλέπουμε λοιπόν, πόσο καθοριστική μπορεί να είναι η αντίληψή μας στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε τα γεγονότα. Αν μάλιστα εξετάσουμε έναν-έναν τους τέσσερις παράγοντες που επηρεάζουν τα συναισθήματά μας, θα διαπιστώσουμε ότι –παρ' όλο που όλοι μεταβάλλονται– η αντίληψη μεταβάλλεται λιγότερο από όλους, μια και εμπεριέχει την **αυτοθεώρηση** η οποία, σε σύγκριση με τα γεγονότα, τις συναισθηματικές μας διαθέσεις και τις ερμηνείες μας, είναι κάπως πιο μόνιμη. Είναι πολύ λίγοι οι άνθρωποι που αλλάζουν από τη μια μέρα στην άλλη τη γνώμη που έχουν για τον εαυτό τους. Γι' αυτό άλλωστε, η **αντίληψη** μας κατέχει ένα σημαντικό κομμάτι σ' αυτό το βιβλίο. Διότι, αν μια συναισθηματική μας αντίδραση είναι προϊόν της αυτοθεώρησής μας, είναι μάταιος κόπος να προσπαθούμε να την αλλάξουμε, αναθεωρώντας τις ερμηνείες και τις σκέψεις μιας για το γεγονός που μας συνέβη. Περισσότερα πάνω σ' αυτό, θα πούμε λίγο αργότερα. Προς το παρόν, ας προχωρήσουμε στον τρίτο παράγοντα, που είναι η **προϋπάρχουσα συναισθηματική μας διάθεση**.

7.

Η Προϋπάρχουσα Συναισθηματική Διάθεση

Οπως όλοι γνωρίζουμε, ανάλογα με το τι συμβαίνει στη ζωή μας, τα συναισθήματά μας άλλες φορές είναι παροδικά, κι άλλες πιο μόνιμα. Για παράδειγμα, αν πάρεις ένα γράμμα από μια παλιά σου φίλη που έχεις να μάθεις νέα της αρκετό καιρό, θα συγκινηθείς μεν, αλλά μέσα στη δίνη της ζωής σου, το συναίσθημα αυτό θ' αντικατασταθεί σχετικώς γρήγορα από κάποιο άλλο, που θα σου προκύψει μέσα από αυτά που συμβαίνουν γύρω σου.

Στην περίπτωση που η συγκίνησή σου προέρχεται από ένα πολύ σημαντικό για σένα γεγονός, τότε η διάρκειά της θα είναι πολύ μεγαλύτερη. Ίσως και η έντασή της. Αν δηλαδή μάθεις ότι το παιδί σου πέρασε πρώτο στις εισαγωγικές εξετάσεις του Πανεπιστημίου, οι συναισθηματικές σου αντιδράσεις δεν θα διαρκέσουν λίγα λεπτά ή μερικές ώρες, αλλά αρκετές μέρες (ίσως και εβδομάδες).

Στην περίπτωση με το γράμμα της φίλης σου, αν έρθει

ο προϊστάμενός σου και σε κατηγορήσει άδιστα για κάτι που δεν έκανες, η συγκίνηση από το γράμμα θα πάει... περίπατο και θα δώσει τη θέση της σε συναισθήματα αδικίας και θυμού που θα σε κατακλύσουν. Αν, όμως, γίνει το ίδιο ακριβώς σκηνικό με τον προϊστάμενό σου δύο λεπτά αφότου πληροφορήθηκες την επιτυχία του παιδιού σου, εκείνη τη στιγμή θα έχεις **συναισθηματική ανοσία**. Το πολύ-πολύ να πεις από μέσα σου «γράφτον το βλάκα», και να συνεχίσεις ν' απολαμβάνεις τα θετικά συναισθήματα που έχεις. Δεν αποκλείεται μάλιστα, ενώ αυτός σε κατασπαράζει, εσύ να ορμήσεις πάνω του και να τον... φιλήσεις! Κι εκείνος φυσικά, ιμβρόντητος, θα προσπαθεί να καταλάβει τι συμβαίνει.

Βλέπουμε λοιπόν, ότι η διάρκεια και η ένταση των συναισθημάτων μας ποικίλλει. Γι' αυτό, άλλες φορές η συναισθηματική μας διάθεση είναι ευμετάβλητη κι άλλες πιο σταθερή. ("Σταθερή" δεν σημαίνει απαραίτητα και "καλή". Και μια κατάθλιψη... "σταθερή" μπορεί να είναι).

Έτσι, καταλήγουμε να κάνουμε μια διάκριση ανάμεσα σε δύο έννοιες: **Συναίσθημα** και **Συναισθηματική Κατάσταση**. Το συναίσθημα είναι σχετικά παροδικό. Η συναισθηματική κατάσταση έχει διάρκεια. Παρακάτω έχουμε μερικά παραδείγματα συναισθημάτων και των αντίστοιχων συναισθηματικών καταστάσεων που δημιουργούνται, όταν τα συναισθήματα αυτά είναι έντονα και μόνιμα.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Λύπη
Φόβος
Χαρά
Θυμός
Ερωτική έλξη
Συμπάθεια
Ζήλια
Ανησυχία

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Κατάθλιψη, Πένθος
Φοβία
Ευτυχία
Μίσος, Εχθρότητα
Έρωτας
Αγάπη, αφοσίωση
Παράνοια
Νεύρωση

Αναγνώριση
Ανεπάρκεια

Ευγνωμοσύνη
Σύμπλεγμα κατωτερότητας

Σίγουρα υπάρχουν κι άλλα παραδείγματα, αλλά πιστεύω ότι αυτά είναι αρκετά για να καταλάβουμε τη διαφορά ανάμεσα σε **συναίσθημα** και **συναισθηματική κατάσταση***.

Όπως καταλαβαίνεις λοιπόν, άλλο αντίκτυπο έχει πάνω σου ένα γεγονός την ώρα που έχεις απλά κάποιο **συναίσθημα**, κι άλλο όταν βρίσκεσαι σε κάποια **συναισθηματική κατάσταση**. Συνήθως, η συναισθηματική κατάσταση επηρεάζεται λιγότερο από τα γεγονότα, απ' ό,τι επηρεάζεται ένα πρόσκαιρο συναίσθημα.

Όταν πάλι, ένα γεγονός σε βρίσκει σε κάποιο παροδικό συναίσθημα, τότε η επίδραση της προϋπάρχουσας συναισθηματικής κατάστασης μειώνεται και αυξάνεται η επίδραση των άλλων τριών παραγόντων, δηλαδή του γεγονότος, της αντίληψης και της ερμηνείας που θα δώσεις στο γεγονός.

* Περισσότερα πάνω στη διαφορά ανάμεσα στο συναίσθημα και τη συναισθηματική κατάσταση, αναφέρω στο βιβλίο μου "Ερωτας, Αγάπη και Εξάρτηση", Κεφ. 5, Εκδόσεις Θυμάρι, 1993.

8.

Η Ερμηνεία

Κι ερχόμαστε στον τελευταίο παράγοντα, που είναι η **ερμηνεία**. Όπως αναφέραμε, οι Γνωστικιστές πιστεύουν ότι αποτελεί το καθοριστικό στοιχείο στη διαμόρφωση της συναισθηματικής μας διάθεσης. Για να εξηγήσω τι ακριβώς εννοώ, επαναφέρω το Σχήμα 7 που είχαμε δει στο τρίτο κεφάλαιο:



Σχήμα 7

Όπως βλέπουμε εδώ, ο παράγοντας που συνδέεται άμεσα με τα συναισθήματα, είναι *πράγματι* η σκέψη. Μ' άλλα λόγια, η ερμηνεία είναι το τελικό βήμα πριν τη δημιουργία των συναισθημάτων. Όμως, οι άλλοι τρεις παράγοντες (γεγονός, αντίληψη, προϋπάρχουσα διάθεση) επηρεάζουν καθοριστικά τον **τρόπο** με τον οποίο θα λειτουργήσει η σκέψη.

1. Αν ένα **γεγονός** είναι, κατά γενική ομολογία, σημαντικό από μόνο του, τότε θα επηρεάσει καθοριστικά τον τρόπο με τον οποίο θα το ερμηνεύσουμε.

2. Αν ένα γεγονός δεν είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αλλά βρισκόμαστε ήδη σε κάποια **συναισθηματική κατάσταση**, τότε η κατάσταση αυτή θα επηρεάσει καθοριστικά τον τρόπο με τον οποίο θα το ερμηνεύσουμε.

3. Αν ένα γεγονός δεν είναι ιδιαίτερα σημαντικό και ταυτόχρονα συμβαίνει να βρισκόμαστε σε κάποια παροδική συναισθηματική κατάσταση, τότε ο τρόπος που θα το ερμηνεύσουμε θα επηρεαστεί καθοριστικά από την αντίληψή μας.

Εδώ θα μπορούσε κάποιος να ισχυριστεί ότι η αντίληψη είναι μια μορφή ερμηνείας. Μόνο που υπάρχει μια διαφορά: Η αντίληψη, για την οποία μιλάμε, δεν ερμηνεύει το γεγονός που μας συμβαίνει. Ερμηνεύει τις **συνθήκες** στις οποίες βρισκόμαστε, όταν συμβαίνει αυτό το γεγονός. Θα μου πεις: «Έχει μεγάλη διαφορά; Ερμηνεία και το ένα, ερμηνεία και το άλλο». Η διαφορά είναι τεράστια και οι προεκτάσεις που παίρνει αυτή η διαφορά, σε σχέση με τον έλεγχο των συναισθημάτων, είναι ακόμα μεγαλύτερες. Η «ερμηνεία» που δίνουμε στα πράγματα καθορίζεται από την αντίληψή μας. Τα στοιχεία της αντίληψης είναι εκείνα που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο θα ερμηνεύσουμε ένα γεγονός.

9.

Συναισθηματικές Διαθέσεις που Δεν Ελέγχονται

Μέχρι τώρα, έχουμε εντοπίσει τρεις περιπτώσεις στις οποίες είναι πολύ δύσκολο να αναθεωρήσουμε τις ερμηνείες μας και ν' αλλάξουμε τη συναισθηματική μας διάθεση:

1. Όταν μας έχει συμβεί ένα –κατά γενική ομολογία– σημαντικό γεγονός.

2. Όταν η συναισθηματική μας διάθεση οφείλεται σε κάποια προϋπάρχουσα συναισθηματική κατάσταση, όπως μια κατάθλιψη, μια φοβία ή κάτι ανάλογο.

3. Όταν η συναισθηματική μας διάθεση επηρεάζεται καθοριστικά από την αυτοθεώρησή μας (δηλαδή την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας). Σ' αυτή την περίπτωση, δεν είναι εύκολο ν' αλλάξουν τα συναισθήματά μας, διότι η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας δεν αλλάζει από τη μια στιγμή στην άλλη.

Στο σημείο αυτό, χρειάζεται να κάνουμε μια διευκρίνιση:

Άλλο δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα συναισθήματά μας, κι άλλο δεν μπορούμε να ελέγξουμε τη συμπεριφορά που απορρέει από αυτά. Ό,τι και να νιώθουμε, τον τρόπο με τον οποίο θα φερθούμε, τον καθορίζουμε εμείς. Ένα συναίσθημα δεν μπορεί να καθορίσει τη συμπεριφορά μας, εκτός αν (όπως θα δούμε στο Κεφάλαιο 26) έχει σχέση με την αντίδραση «Φυγής-Επίθεσης».

Τις πιο πολλές φορές, ανάμεσα στο συναίσθημα και τις πράξεις μας παρεμβάλλεται η ελεύθερη μας θέληση. (Για το θέμα αυτό έχω γράψει αναλυτικά στο βιβλίο μου *“Λύσε Μόνος σου τα Προβλήματά σου”*, Κεφάλαιο 4, κι έτσι δεν θα επεκταθώ άλλο εδώ)*. Η διαπίστωση αυτή έχει μεγάλη σημασία, ιδιαίτερα για τη στάση την οποία κρατάμε τις φορές που έχουμε έντονα συναισθήματα και δεν μπορούμε να τα κουμαντάρουμε.

Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή. Το ερώτημα που μας απασχολεί εδώ, είναι το εξής: Τι μπορούμε να κάνουμε όταν δεν είμαστε σε θέση ν' αλλάξουμε τη συναισθηματική μας διάθεση;

α. Σημαντικά και “Σημαντικά” Γεγονότα

Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, δεν μπορούμε να ασκήσουμε έλεγχο στη συναισθηματική μας διάθεση όταν μας συμβαίνει ένα –κατά γενική ομολογία– σημαντικό γεγονός. Τι θα πει, όμως, “σημαντικά”; Για να μην μπλέξουμε σε ατέλειωτους φιλοσοφικούς προβληματισμούς, θα θεωρήσουμε “σημαντικά” τα γεγονότα τα οποία θεωρεί σημαντικά η πλειοψηφία των ανθρώπων στην κοινωνία στην οποία ανήκουμε. Για παράδειγμα, μια σοβαρή ασθένεια ενός προσφιούς μας προσώπου που απειλεί τη ζωή του, είναι ένα σημαντικό γεγονός.

Βέβαια, υπάρχουν και γεγονότα που εμείς μεν τα θεω-

* *“Λύσε Μόνος σου τα Προβλήματά σου”*, Εκδόσεις Θυμάρη, 1991.

ρούμε σημαντικά, αλλά δεν ισχύει το ίδιο και για τους άλλους. Ένα τέτοιο παράδειγμα θα μπορούσε να είναι η χρονική ασυνέπεια σε κάποιο ραντεβού. Άλλοι το θεωρούν σχεδόν καθοριστικό στις σχέσεις τους, κι άλλοι δεν του δίνουν και μεγάλη σημασία. Υπάρχουν, λοιπόν, δύο ειδών "σημαντικά" γεγονότα. Τα κατά γενική ομολογία και τα υποκειμενικά.

Όταν το γεγονός που αντιμετωπίζουμε είναι, κατά γενική ομολογία, σημαντικό, δεν έχουμε και πολλές δυνατότητες να ελέγξουμε τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Υπάρχει όμως ένα αντίβαρο: Μια και αυτό που αντιμετωπίζουμε είναι, κατά γενική ομολογία, σημαντικό, είναι πιο εύκολο να ζητήσουμε τη συμπάρασταση των γύρω μας, χωρίς να κινδυνεύουμε να εκτεθούμε ή να κακοχαρακτηριστούμε. Από κει και πέρα, το πότε θα καταλαγιάσουν τα οδυνηρά συναισθήματα που μας προκαλεί το γεγονός, είναι ζήτημα χρόνου.

Θα μου πεις: «Μέχρι να περάσει αυτός ο χρόνος τι γίνεται;» Στο θέμα αυτό, προσωπικά, ακολουθώ την εξής τακτική: Λέω στον εαυτό μου: «Φίλε μου, μέχρι να φτάσει η μέρα που το γεγονός αυτό δεν θα επηρεάζει καθοριστικά τη διάθεσή σου, θα μεσολαβήσει ένα χρονικό διάστημα Χ. Το πόσο θα είναι αυτό το Χ, δεν το γνωρίζεις. Έχεις, λοιπόν, δύο επιλογές: Ή κάθεσαι και βουλιάζεις μέσα στον πόνο, ή κάνεις ό,τι περνά από το χέρι σου για να πονάς λιγότερο».

Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι αλλάζουν και πολύ τα πράγματα. Όμως, δεν υπάρχει περίπτωση να *μπορώ* να κάνω κάτι για να μειώσω τον ψυχικό μου πόνο και να μην το κάνω. (Πάντοτε βέβαια μέσα στα πλαίσια των αρχών μου. Δεν θα το ρίξουμε και στην ηρωίνη για να μην πονάμε). Πάντως, δεν πέφτω στην παγίδα να τα βάλω με τα συναισθήματά μου ή ν' αρχίσω τις αυτο-αναλύσεις. Όποιος το κάνει αυτό, ματαιοπονεί. Το αποτέλεσμα είναι να αυξάνει κι άλλο τον πόνο, προσθέτοντάς του και την *ανημπόρια* που είναι αναπόφευκτο να του δημιουργηθεί, όσο προσπαθεί να πετύχει κάτι που δεν γίνεται. Καταλήγει λοιπόν, να θεωρεί

τις φυσιολογικές συναισθηματικές του αντιδράσεις, σαν δείγματα “ανωμαλίας”. Έτσι, δεν του φτάνει που πονάει, αλλά νιώθει και ψυχικά ασθενής, δηλαδή “ψυχασθενής”. Καλό είναι λοιπόν, να μάθουμε να ξεχωρίζουμε εκείνα που είναι δυνατόν να γίνουν, από εκείνα που είναι ανέφικτα. Αλλιώς, μπλέκουμε στα δίχτυα της ουτοπίας.

Μια και η “συνταγή” για την αντιμετώπιση ενός, κατά γενική ομολογία, σημαντικού γεγονότος, είναι *συμπαράταση και χρόνος*, ας πούμε και δυο κουβέντες για κείνους τους ανθρώπους, που “κατάφεραν” να έχουν απομονωθεί και να μην έχουν από πού να ζητήσουν βοήθεια:

Ο πόνος μειώνεται όταν τον μοιραζόμαστε. Ακόμα κι αν δεν έχεις κανένα δικό σου άνθρωπο, μπορείς ν’ αποσταθείς είτε σε κάποιον πνευματικό είτε σ’ έναν επαγγελματία βοηθό, όπως έναν κοινωνικό λειτουργό, έναν ψυχολόγο ή έναν ψυχίατρο. Επίσης, υπάρχουν τα Κέντρα Ψυχικής Υγείας καθώς και οι τηλεφωνικές γραμμές SOS*. Συνεπώς, δεν έχεις καμιά δικαιολογία να υποφέρεις μόνος σου.

Στην περίπτωση που το γεγονός το οποίο αντιμετωπίζουμε είναι υποκειμενικά σημαντικό, τα πράγματα αλλάζουν. Εδώ, όπως λένε και οι Γνωστικιστές, υπάρχουν περιθώρια να αναθεωρήσουμε τις ερμηνείες μας και, κατ’ επέκταση, ν’ ασκήσουμε κάποιο έλεγχο στις συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Ας ξεκινήσουμε όμως, μ’ ένα παράδειγμα:

Η κόρη σου αποφασίζει να βαφτίσει το παιδί της Δήμητρα, ενώ εσύ περίμενες να του δώσει το όνομά σου που είναι Καλλιόπη. Εσύ θεωρείς την απόφαση της κόρης σου σαν ένδειξη απόρριψης προς το άτομό σου. Εκείνη δεν έχει καμιά απολύτως πρόθεση να σε απορρίψει. Απλά, δεν της αρέσει το όνομα αυτό και δεν θέλει να κουβαλάει το παιδί της ένα τέτοιο όνομα.

Μια και οι διαστάσεις που δίνεις στο θέμα είναι συμβα-

* Για τηλέφωνα και Διευθύνσεις, βλέπε στο τέλος του βιβλίου, σελ. 198.

λικές, καταλήγεις να σκέφτεσαι ότι "απέτυχες" σα μάνα. Το γεγονός είναι μεν σημαντικό για σένα, αλλά αυτό οφείλεται στον τρόπο με τον οποίο το ερμηνεύεις. Άλλο να σου έλεγε η κόρη σου «δε θέλω το παιδί μου να κουβαλάει το όνομα μιας γυναίκας που δεν την εκτιμώ», κι άλλο να σου λέει «δε θέλω να λένε το παιδί μου Καλλιόπη, διότι δεν μου αρέσει αυτό το όνομα». Η διαφορά είναι τεράστια. Στην πρώτη περίπτωση, πράγματι υπάρχει πρόθεση απόρριψης. Αν όντως ήταν έτσι τα πράγματα, τότε το γεγονός που θα αντιμετώπιζες θα ήταν, **κατά γενική ομολογία**, σημαντικό. Οι περισσότερες μητέρες θα πικραινόντουσαν, αν τις απέρριπτε τόσο απροκάλυπτα το παιδί τους.

Στη δεύτερη περίπτωση δεν τίθεται θέμα απόρριψης. Ιού, όμως, έχεις κάνει μέσα στο κεφάλι σου μια εξίσωση: «Δε δίνει το όνομά μου στο παιδί = Με απορρίπτει». Δεν πα να σου λένε όλοι ότι δεν είναι έτσι. Εσύ έχεις κολλήσει στη δική σου ερμηνεία και δεν την αναθεωρείς με τίποτα. Το αποτέλεσμα είναι ένας κοροϊδίστικος ψυχικός πόνος, που δεν πηγάζει από το γεγονός, αλλά από τις διαστάσεις που του δίνεις. Συνεπώς, το γεγονός που σε αναστατώνει είναι **υποκειμενικά** σημαντικό, πράγμα που σημαίνει ότι υπάρχουν περιθώρια ν' αλλάξει η συναισθηματική σου διάθεση. Αρκεί να είσαι πρόθυμη ν' αναθεωρήσεις τις ερμηνείες σου.

Το τι θεωρούμε "σημαντικό" εξαρτάται, σε μεγάλο βαθμό, από τις προσδοκίες μας. Για ν' αναθεωρήσει κανείς τις ερμηνείες που δίνει στα γεγονότα, μοιραία, θα χρειαστεί να ιτανεξετάσει τις προσδοκίες του, δηλαδή τα "πιστεύω" του. Μια και οι προσδοκίες αποτελούν ένα από τα τρία φίλτρα της αντίληψής μας, πάνω στο θέμα αυτό θα μιλήσουμε αναλυτικά λίγο αργότερα.

Χρειάζεται, όμως, να τονίσουμε ότι, ακόμα και στην περίπτωση που αναθεωρείς τις ερμηνείες και τις σκέψεις σου, δεν είναι δυνατόν τα συναισθήματά σου ν' αλλάξουν από τη μια στιγμή στην άλλη. Η αναθεώρηση βαθιά ριζωμένων

απόψεων είναι, μερικές φορές, μια μακροχρόνια διαδικασία με πολλές αμφιταλαντεύσεις. Δεν γίνεται, δηλαδή, να πεις «δεν σημαίνει οπωσδήποτε ότι με απορρίπτει η κόρη μου επειδή δίνει στο παιδί της το όνομα Δήμητρα», κι από κει και πέρα να ηρεμήσεις. Μπορεί στιγμιαία να νιώσεις κάποια ανακούφιση, αλλά, μέχρι η κατάσταση αυτή να γίνει οριστική, είναι φυσικό να περάσεις μέσα από αρκετά σκαμπανεβάσματα. Δεν ξέρω αν με αυτό που θα σου πω σε παρηγορώ ή σε απελπίζω, πάντως οι κοινωνικοί ψυχολόγοι μάς λένε ότι καμιά φορά για ν' αλλάξουν οι απόψεις χρειάζεται μια δεκαετία.

β. Συναισθηματικές Καταστάσεις

Είπαμε ότι μια δεύτερη περίπτωση στην οποία δεν μπορούμε –αναθεωρώντας τις σκέψεις μας– να ελέγξουμε τα συναισθήματά μας, είναι όταν βρισκόμαστε σε κάποια συναισθηματική κατάσταση.

Στο έβδομο κεφάλαιο μιλήσαμε για τη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στο **συναίσθημα** και τη **συναισθηματική κατάσταση** και δώσαμε μερικά παραδείγματα συναισθηματικών καταστάσεων. Για να μπορέσουμε όμως να καταλάβουμε τι γίνεται όταν βρισκόμαστε σε κάποια προϋπάρχουσα συναισθηματική κατάσταση, χρειάζεται να πάρουμε υπόψη μας και το είδος του γεγονότος που μας συμβαίνει. Θα ξεκινήσουμε μ' ένα παράδειγμα:

Ας υποθέσουμε πως τις τελευταίες δέκα μέρες βρίσκεσαι σε μια φάση κατάθλιψης. Δεν έχεις ενεργητικότητα, νιώθεις διαρκώς κούραση, θέλεις συνέχεια να κοιμάσαι, σου έχει κοπεί η όρεξη, χάνεις βάρος, δεν έχεις καμιά σεξουαλική διάθεση, έχεις παραμελήσει την εμφάνισή σου, βαριέσαι να πλυθείς και κάνεις και κάποιες σκέψεις αυτοκτονίας.

Στη φάση αυτή σου συμβαίνει ένα γεγονός. Προς το

παρόν, σκόπιμα, δεν το προσδιορίζουμε. Υπάρχουν, όμως, δύο περιπτώσεις: Να είναι **σημαντικό** ή **μη σημαντικό**. Παράλληλα, σαν γεγονός μπορεί να συμβαδίζει με τη συναισθηματική σου κατάσταση, δηλαδή να είναι δυσάρεστο ή να αντιβαίνει προς αυτήν, που σημαίνει να είναι ευχάριστο. Όπως κι έχει ο παρακάτω πίνακας έχουμε τέσσερις περιπτώσεις:

		ΓΕΓΟΝΟΣ	
		ΣΥΜΒΑΔΙΖΕΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΑΝΤΙΒΑΙΝΕΙ ΠΡΟΣ ΤΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ	1	Η συναισθηματική κατάσταση ενισχύεται	Εξαρτάται: Η συναισθηματική κατάσταση μπορεί να μειωθεί, ν' αληθιάξει ή να παραμείνει αναλλοίωτη
	2	Η συναισθηματική κατάσταση ενισχύεται	Η συναισθηματική κατάσταση παραμένει αναλλοίωτη
ΜΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ		Η συναισθηματική κατάσταση ενισχύεται	Η συναισθηματική κατάσταση παραμένει αναλλοίωτη

Πίνακας 1

Τώρα που έχουμε όλα τα πιθανά γεγονότα που μπορεί να σου συμβούν, ας κάνουμε τα παραδείγματά μας συγκεκριμένα. Λοιπόν, ενώ έχεις κατάθλιψη σου συμβαίνει ένα από τα εξής:

Περίπτωση 1: Χάνεις το πορτοφόλι σου, με πολλά λεφτά

και, κυρίως, με πολύτιμα για σένα στοιχεία. Σε μια τέτοια περίπτωση, η κατάθλιψη σου μάλλον θα ενισχυθεί. (Εκτός αν το γεγονός σε ταρακουνήσει και συνέλθεις. Λαβύρινθος γαρ...).

Περίπτωση 2: Χάνεις το πορτοφόλι σου, με λίγα λεφτά και χωρίς να έχεις μέσα τίποτα πολύτιμο. Αν συμβεί κάτι τέτοιο, η κατάθλιψή σου και πάλι θα ενισχυθεί. Ίσως όχι στον ίδιο βαθμό με την προηγούμενη περίπτωση, αλλά το συναισθηματικό κλίμα στο οποίο βρίσκεσαι είναι τόσο βεβαρημένο, ώστε είναι πολύ εύκολο να πεις «το 'χει η μοίρα μου» και να βουλιάξεις κι άλλο στην κατάθλιψή σου.

Περίπτωση 3: Ξαναβρίσκεις το πορτοφόλι με τα πολλά λεφτά και τα στοιχεία. Μπορούμε όμως να πούμε με σιγουριά ότι το γεγονός αυτό θα σου φτιάξει τη διάθεση; Εξαρτάται. Ίσως να σου φτιάξει για λίγο το κέφι. Μπορεί, πάλι, να είσαι τόσο βαθιά βυθισμένος στην κατάθλιψή σου, που να σου είναι όλα αδιάφορα. Όμως, ας μην αποκλείουμε εντελώς το ενδεχόμενο η εύρεση του πορτοφολιού να σε συνεφέρει για λίγο και αυτό το “λίγο” να πυροδοτήσει μια διαδικασία ανάκαμψης από την κατάθλιψη. Μερικές φορές, “Μια Μικρή Αλλαγή, Φέρνει μια Μεγάλη*”. Είπαμε: Λαβύρινθος γαρ η ψυχή του ανθρώπου.

Περίπτωση 4: Ξαναβρίσκεις το πορτοφόλι που είχε λίγα λεφτά και χωρίς τίποτα άλλο πολύτιμο μέσα. Κατά πάσα πιθανότητα, το γεγονός θα σ' αφήσει αδιάφορο και, συνεπώς, η διάθεσή σου θα παραμείνει αναλλοίωτη.

Βλέπουμε λοιπόν ότι, όταν βρισκόμαστε σε κάποια έντονη συναισθηματική κατάσταση, τις περισσότερες φορές τα γεγονότα έχουν μικρή επίδραση πάνω μας. Πράγμα που

* Η φράση είναι δανεισμένη από τον ομώνυμο τίτλο ενός βιβλίου μου.

σημαίνει ότι δεν ασκούμε και πολύ μεγάλο έλεγχο στα συναισθηματά μας.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε, όμως, ότι οι συναισθηματικές καταστάσεις δεν είναι μόνο δυσάρεστες. Αν ξανακοιτάξουμε τον κατάλογο της σελίδας 39, θα διαπιστώσουμε ότι συμπεριλαμβάνει την ευτυχία, τον έρωτα, την αγάπη και την ευγνωμοσύνη. Θα μπορούσαμε, λοιπόν, να είχαμε δώσει ένα παράδειγμα χρησιμοποιώντας, αντί για την κατάθλιψη, μία από αυτές τις καταστάσεις. Το θέμα, όμως, είναι ότι κανένας φυσιολογικός άνθρωπος δεν θα ενδιαφερόταν να μελετήσει πώς θα μπορούσε να αλλάξει τα συναισθηματά του σε μια τέτοια περίπτωση. (Ίσως να εξαιρείται ο έρωτας, ιδίως αν δεν υπάρχει ανταπόκριση). Μοιραία λοιπόν στρεφόμαστε στις δυσάρεστες συναισθηματικές καταστάσεις, γιατί αυτές είναι που μας καίνε.

Όπως είδαμε, όταν βρισκόμαστε σε κάποια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση, είναι –τις περισσότερες φορές– αδύνατο να θέσουμε υπό έλεγχο τα συναισθηματά μας. Ωραία: Και τι κάνουμε;

Τη “συνταγή” την αναφέραμε προηγουμένως: «Συμπαράσταση και χρόνος». Υπάρχουν όμως περιπτώσεις, που ο ψυχικός πόνος είναι τόσο δυσβάσταχτος, ώστε είναι ανθρωπίνως αδύνατο να περιμένεις να περάσει ο χρόνος μέχρι να συνέλθεις. Άλλο να αποδέχεσαι ότι η φράση «ο χρόνος είναι γιατρός» είναι αλήθεια, κι άλλο να βιώνεις ένα πρόβλημα και ν’ ακούς να σου το λένε αυτό οι γύρω σου. Οποτε ακούω τους φίλους μου να προσπαθούν να με παρηγορήσουν, λέγοντάς μου ότι «ο χρόνος είναι γιατρός», η σινηθισμένη μου απάντηση είναι: «Το ξέρω. Μέχρι τότε, όμως, τι γίνεται;». Στο σημείο αυτό, αξίζει τον κόπο να κάνουμε μια σημαντική παρένθεση: Τι ρόλο μπορούν να παίξουν τα ψυχοφάρμακα όταν είσαι σε φάση που περιμένεις το χρόνο να μετατραπεί σε ...Δόκτορα;

10.

Ψυχοθεραπευτικός Φαρισαϊσμός

Ανέκαθεν, είχα μια δυσπιστία –για να μην πω απέχθεια– προς οποιονδήποτε επιστήμονα ισχυρίζεται ότι η επιστήμη του ή η μέθοδος του είναι *πάντοτε* αποτελεσματική και κατάλληλη για όλες τις περιπτώσεις και για όλους τους ανθρώπους. Ακόμα και η ιατρική, με τις χιλιάδες έρευνες και τις εντυπωσιακές εξελίξεις, υπάρχουν φορές που σηκώνει τα χέρια ψηλά. Πόσο μάλλον, νεότερες επιστήμες όπως είναι η διαιτολογία και η ψυχολογία.

Διαβάζω, κατά καιρούς, ψυχολογικά βιβλία τα οποία διατείνονται ότι μπορούμε να έχουμε *πάντοτε* έλεγχο στα συναισθήματά μας. Μερικοί φτάνουν σε σημείο να ισχυρίζονται ότι η συζήτηση μ' έναν ειδικό, που ονομάζεται και "ψυχοθεραπεία", μπορεί ν' αντιμετωπίσει τα πάντα. Δεν το πιστεύω.

Έχω γνωρίσει αρκετούς ικανότατους ψυχοθεραπευτές που ήταν σχεδόν αλκοολικοί ή έκαναν οι ίδιοι χρήση ψυχο-

φαρμάκων ή άλλων ουσιών. Το ίδιο προκύπτει, αν μελετήσουμε τη βιογραφία μερικών από τους "μεγάλους" του είδους. Για παράδειγμα, ο Φρόιντ ήταν χρήστης κοκαΐνης και ο R. D. Laing –στα τελευταία χρόνια της ζωής του– ήταν αλκοολικός, με όλη τη σημασία της λέξης. Από την άλλη, ο Fritz Perls σφράγισε την ψυχοθεραπευτική σκέψη της εποχής του, χωρίς ο ίδιος να τα έχει βρει με τον εαυτό του. Για παράδειγμα, δεν μπόρεσε να ξεκαθαρίσει τις σεξουαλικές του προτιμήσεις και συνεχώς αμφιταλαντευόταν ανάμεσα στην ομοφυλοφιλία και την ετεροφυλοφιλία.

Όλα αυτά δεν μ' ενοχλούν. Τα θεωρώ ανθρώπινα. Όπως ένας στομαχολόγος μπορεί να υποφέρει από έλκος στομάχου, έτσι κι ένας ψυχολόγος ή ψυχίατρος μπορεί να έχει τις αδυναμίες του και τα ελαττώματά του. Όσο για την άποψη που υποστηρίζει, ότι ένας ψυχοθεραπευτής πρέπει να έχει λυμένα τα προσωπικά του προβλήματα ώστε να μπορεί να βοηθήσει τους άλλους να λύσουν τα δικά τους, είναι ένας μεγάλος *μύθος*. Απλά, δεν μπορείς να βοηθήσεις τους άλλους την εποχή που ο ίδιος περνάς μια *κρίση*. Αυτό, όμως, δεν σ' εμποδίζει να έχεις άλυτα δικά σου προβλήματα και, παρ' όλα αυτά, τις εποχές που δεν περνάς κρίση, να είσαι εξαιρετικά αποτελεσματικός με τους άλλους.

Εκείνο που μ' ενοχλεί είναι η υποκρισία. Θεωρώ ότι είναι ανέντιμο να ενθαρρύνεις έναν επισκέπτη σου (ή "ασθενή", όπως αρέσει σε μερικούς να λένε) ν' αντιμετωπίσει μια δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση από την οποία υποφέρει, χωρίς τη βοήθεια με κάποιο ψυχοφάρμακο, κι ο ίδιος, όποτε έχεις ένα πρόβλημα, να μπεκροπίνεις, να παίρνεις ψυχοφάρμακα ή ακόμα να συνδυάζεις και τα δύο! Σε μια τέτοια περίπτωση, δεν είσαι ψυχοθεραπευτής. Είσαι Φαρισαίος.

Σίγουρα, τα ψυχοφάρμακα δεν λύνουν προβλήματα. Συνεπώς, είναι ανόητο να τα θεωρούμε σαν μόνιμη "λύση" στο πρόβλημά μας. Είναι σα να θέλεις ν' αντιμετωπίσεις

έναν πονόδοντο αποκλειστικά με παυσίπονα. Κάποια μέρα, το δόντι θα σαπίσει και θα το χάσεις. Ασε που μπορεί να φτάσει στιγμή, όπου τα συμβατικά παυσίπονα δεν θα σε πιάσουν πια και θα χρειάζεσαι πολύ ισχυρότερα προκειμένου ν' αντέξεις τον πόνο. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις όπου τα παυσίπονα και τα ψυχοφάρμακα μπορούν να είναι πολύ χρήσιμα, για να μην πω, απαραίτητα.

Το ίδιο ακριβώς ισχύει και για την ονομαζόμενη "ψυχοθεραπεία". Σε πολλές περιπτώσεις, μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη και αποτελεσματική. Αυτό όμως, δεν σημαίνει ότι μπορεί *πάντα* να σου προσφέρει άμεση ανακούφιση από μια οδυνηρή συναισθηματική κατάσταση. Μέχρι να βιώσεις τα ευεργετικά αποτελέσματα της ψυχοθεραπείας, καλείσαι να διανύσεις ένα χρονικό διάστημα όπου τα οδυνηρά συναισθήματα είναι σχεδόν αναπόφευκτα. Στο βαθμό που κάνεις μια σοβαρή προσπάθεια για μια μακροπρόθεσμη ανακούφιση, δε βλέπω για ποιο λόγο θα πρέπει να υποφέρεις και να πονάς, μέχρις ότου φτάσει η πολυπόθητη εκείνη στιγμή που δε θα υποφέρεις πια. Ας πάρουμε όμως, ένα παράδειγμα:

Αντιμετωπίζεις ένα σημαντικό γεγονός, το οποίο σου προκαλεί έντονο ψυχικό πόνο. Δεν έχει σημασία αν σε εγκατέλειψε ο σύντροφός σου, αν έχασες μια περιουσία ή ακόμα κι αν πέθανε ένα πολύ αγαπημένο σου πρόσωπο. Το θέμα είναι ότι ο πόνος υπερβαίνει τα όρια της ικανότητάς σου να τον αντιμετωπίσεις από μόνος σου. Καταφεύγεις, λοιπόν, σε κάποιον επαγγελματία. Υπάρχουν τρεις περιπτώσεις:

1. Να σου χορηγήσει *μόνο* ψυχοφάρμακα. Για να το κάνει βέβαια αυτό, θα πρέπει να είναι ψυχίατρος, μια και οι ψυχολόγοι ούτε γνωρίζουμε, ούτε δικαιούμαστε από το νόμο να χορηγούμε φάρμακα.

2. Να κάνεις *μόνο* ψυχοθεραπεία, δηλαδή συζήτηση με σκοπό την αντιμετώπιση της κατάστασης.

3. Να γίνει ένας συνδυασμός ψυχοθεραπείας και ψυχοφαρμάκων.

Το ερώτημα είναι: Ποια από τις τρεις αυτές προσεγγίσεις είναι η πιο κατάλληλη για σένα; Το κριτήριο, για ν' αιτιαντήσεις στην ερώτηση αυτή, είναι ένα: Η **λειτουργικότητά σου**. Δηλαδή, ο βαθμός στον οποίο η βοήθεια που δέχεσαι, σου επιτρέπει να ανταπεξέρχεσαι στις καθημερινές σου ανάγκες και υποχρεώσεις. Για να γίνω πιο συγκεκριμένος, παραθέτω μια σειρά από ερωτήσεις που χρειάζεται να θύσεις στον εαυτό σου:

α. Ασχολείσαι με την καθημερινή φροντίδα του εαυτού σου, όσον αφορά την προσωπική σου υγιεινή και τη διατροφή σου, όσο συνήθως ή έχεις αδρανήσει;

β. Διεκπεραιώνεις τις επαγγελματικές σου υποχρεώσεις;

γ. Φροντίζεις τα παιδιά σου; (Φυσικά, αν έχεις).

δ. Μπορείς να σχετίζεσαι, στοιχειωδώς, με το σύντροφό σου; (Εννοείται στην περίπτωση που το πρόβλημα που αντιμετωπίζεις δεν είναι ο χωρισμός).

ε. Κρατάς μια ελάχιστη επαφή με τους συγγενείς και τους φίλους σου;

Αν, παρ' όλη την επαγγελματική υποστήριξη, ο ψυχικός σου πόνος σε εμποδίζει να λειτουργήσεις στους βασικούς αυτούς τομείς, τότε η βοήθεια που δέχεσαι είναι, εκ των πραγμάτων, ανεπαρκής.

Αισθάνομαι όμως την ανάγκη να πω και μερικά, επί μέρους, πράγματα για την καθεμία από τις δύο μεθόδους που ανέφερα πιο πάνω, δηλαδή τα ψυχοφάρμακα και την ψυχοθεραπεία.

Για τα **ψυχοφάρμακα**: Μια πετυχημένη φαρμακοθεραπεία είναι εκείνη που σε βοηθά να αντιμετωπίζεις τον πόνο ή το σύμπτωμα, χωρίς να περιορίζει σημαντικά την ενεργητικότητά σου και τις διανοητικές σου λειτουργίες. Ο λόγος που το γράφω αυτό, είναι διότι υπάρχουν ορισμένοι ψυχία-

τροι, που θεωρούν «πετυχημένη» φαρμακοθεραπεία εκείνο το συνδυασμό ψυχοφαρμάκων ο οποίος εξαλείφει μόνο τα συμπτώματα, χωρίς να εξετάζουν την επίδραση αυτών των ουσιών στη γενικότερη λειτουργικότητά σου. Τι να το κάνεις όμως, αν –προκειμένου να μην έχεις ψυχικό πόνο– καταντάς σαν κοτόπουλο; Αν είναι να περνάς όλη τη μέρα σου ξαπλωμένος σ' ένα κρεβάτι ή να μην καταλαβαίνεις τι σου γίνεται, τότε καλύτερα να εφαρμόσεις τη θεραπεία με το... ρόπαλο: Βάλε κάποιον να σου ρίξει μια στο κεφάλι μ' ένα ρόπαλο και πέσε ξερός. Σήγουρα, όση ώρα θα είσαι τέζα, ούτε ψυχικό πόνο θα έχεις ούτε συμπτώματα. Δυστυχώς, τα αποτελέσματα μερικών φαρμακοθεραπειών δεν απέχουν και πολύ από το... ρόπαλο.

Καλό είναι, επίσης, να πάρεις υπόψη σου ότι, σε όλα τα επαγγέλματα, υπάρχουν ικανοί και ανίκανοι, ενημερωμένοι και άσχετοι, ευσυνειδητοι και ασυνειδητοι. Το ίδιο ισχύει και για τους ψυχιάτρους που χορηγούν ψυχοφάρμακα. Μερικοί, ξέρουν πολύ καλά τη δουλειά τους. Άλλοι, είναι... ο Θεός να σε φυλάει. Δεν είναι, λοιπόν, τα *ψυχοφάρμακα* που ευθύνονται για την αρνητική προκατάληψη που έχουν μερικοί από μας για τη χρήση τους. Είναι οι ανίκανοι φαρμακοθεραπευτές, οι οποίοι έχουν συμβάλει σημαντικά στη διαμόρφωση της εικόνας που έχει η κοινή γνώμη. (Άσε που κάθε γιατρός έχει νομικά το δικαίωμα να χορηγεί κάποια ψυχοφάρμακα, ακόμα κι αν είναι δερματολόγος ή ορθοπαιδικός. Στο σημείο αυτό, νομίζω πως οι ψυχιάτροι που διαμαρτύρονται έχουν τα δίκια τους).

Ένα ακόμα σημείο που χρειάζεται να πάρεις υπόψη σου σχετικά με τα ψυχοφάρμακα, είναι και το εξής: Τα ψυχοφάρμακα λειτουργούν ρυθμιστικά. Δε λύνουν προβλήματα. Πράγμα που σημαίνει ότι η επίδρασή τους είναι παροδική. Ισχύει για όσον καιρό τα παίρνεις. Δεν είναι σαν τα αντιβιοτικά που τα παίρνεις για ένα διάστημα, θεραπεύεσαι και, αφού τα διακόψεις, εξακολουθείς να είσαι καλά.

Τα ψυχοφάρμακα δεν θεραπεύουν. Μπορεί, μερικές φορές, να είναι απαραίτητα για να αντιμετωπίσεις μια κατάσταση, αλλά μη φαντάζεσαι ότι, όταν τα σταματήσεις, θα σου έχουν μείνει νέες ιδιότητες αντιμετώπισης της πραγματικότητας. Η ανεπάρκειά σου ν' ανταπεξέρχεται σε οριμένες καταστάσεις, θα παραμένει. Απλά, όταν έρθει ο καιρός να ιπάψεις να τα παίρνεις, ίσως να έχουν αλλάξει οι συνθήκες που αντιμετώπιζες όταν τα άρχισες, οπότε, η ανεπάρκειά σου δεν θα έχει πια οδυνηρές συνέπειες πάνω σου.

Για την **ψυχοθεραπεία**: Το θέμα που μας απασχολεί εδώ, είναι οι περιπτώσεις που δεν ασκούμε έλεγχο στα συναισθήματά μας. Η ονομαζόμενη "ψυχοθεραπεία" μάς βοηθά να επανεξετάσουμε τις συνήθειές μας, τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας και τις σχέσεις μας. Αν κάτι σ' αυτά τα στοιχεία μάς προκαλεί προβλήματα, συμπτώματα ή ψυχικό πόνο, με την ψυχοθεραπεία είναι δυνατόν σταδιακά ν' αλλάξουμε συνήθειες και συμπεριφορά, με αποτέλεσμα να ζούμε μια πιο ικανοποιητική ζωή. Υπάρχουν όμως φορές, που ο ψυχικός πόνος είναι τόσο έντονος, ώστε η ψυχοθεραπεία να μη μπορεί να τον αντιμετωπίσει. Αν, μάλιστα, ο πόνος επιδρά καθοριστικά στις καθημερινές δραστηριότητές μας, τότε ίσως είναι αναπόφευκτο να ζητήσουμε και την παράλληλη συνδρομή των ψυχοφαρμάκων. Στο σημείο αυτό, μερικοί ψυχολόγοι έχουν σοβαρές αντιρρήσεις. Πιστεύουν ότι ο πόνος έχει θεραπευτικές ιδιότητες και ότι μπορεί να λειτουργήσει σαν κίνητρο, προκειμένου να κάνουμε πολλές θετικές αλλαγές στη ζωή μας.

Δεν αντιλέγω. Άλλο όμως ένας πόνος που τον αντέχεις, κι άλλο ο πόνος που σε παραλύει. Στη δεύτερη περίπτωση, μια δύσκαμπτη επιμονή στην αποφυγή των ψυχοφαρμάκων, μου φαίνεται ότι καταντά σχεδόν σαδιστική. Πάντα βέβαια, όταν μιλάμε για φαρμακοθεραπεία, αναφερόμαστε στη λειτουργική της μορφή και όχι στο... ρόπαλο.

Στην αρχή του προηγούμενου κεφαλαίου, αναφέραμε

τρεις περιπτώσεις στις οποίες δεν μπορούμε ν' ασκήσουμε έλεγχο στα συναισθήματά μας. Τις υπενθυμίζω.

1. Όταν μας έχει συμβεί ένα -κατά γενική ομολογία- σημαντικό γεγονός.

2. Όταν η συναισθηματική μας διάθεση οφείλεται σε κάποια προϋπάρχουσα **συναισθηματική κατάσταση**, όπως μια κατάθλιψη, μια φοβία ή κάτι ανάλογο.

3. Όταν η συναισθηματική μας διάθεση επηρεάζεται καθοριστικά από την **αυτοθεώρησή** μας.

Τις δύο πρώτες, τις εξετάσαμε ήδη. Η **αυτοθεώρηση**, όμως, διαφέρει ριζικά από τις δύο πρώτες σε ένα βασικό σημείο: Ένα γεγονός ή μια **συναισθηματική κατάσταση**, όσο και να κρατήσουν, έχουν κάποια ημερομηνία λήξεως. Η εικόνα, όμως, που έχουμε για τον εαυτό μας δεν μεταβάλλεται τόσο εύκολα. Γι' αυτό το λόγο θα την εξετάσουμε χωριστά.

11.

Η Αυτοθεώρηση

Κάθε τι που αντιλαμβανόμαστε, περνά αναπόφευκτα μέσα από την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Δεν έχει σημασία αν αυτό είναι κάποιο γεγονός ή κάτι που ακούμε ή διαβάζουμε. Μοιραία λοιπόν, η εικόνα που έχουμε για μας, επηρεάζει καθοριστικά την **ερμηνεία** που θα δώσουμε στα ερεθίσματα που δεχόμαστε.

Ας πάρουμε τη φράση «Το κάπνισμα βλάπτει λιγότερο την υγεία των ατόμων που στην καθημερινή τους ζωή έχουν χαρά». Αλλιώς θα την ερμηνεύσεις αν δεν καπνίζεις και παράλληλα έχεις συχνά χαρά στη ζωή σου και αλλιώς αν καπνίζεις πολύ και δεν έχεις καθόλου χαρά. Έτσι, και τα συναισθήματα που θα σου δημιουργηθούν με τις δύο αυτές ερμηνείες θα είναι πολύ διαφορετικά. Όπως βλέπουμε, η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, επηρεάζει καθοριστικά την ερμηνεία που δίνουμε σε κάθε ερέθισμα και, κατ'επέκταση, τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Την εικόνα αυτή την ονομάζουμε αυτοθεώρηση.

Η αυτοθεωρήσή μας αποτελείται από δύο μέρη: Την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση. Η αυτοπεποίθηση είναι η εικόνα που έχουμε για τις ικανότητές και τις ιδιότητές μας. (Αργότερα θα εξηγήσουμε αναλυτικά ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στις ικανότητες και τις ιδιότητες).

Η αυτοεκτίμηση έχει να κάνει με τη γνώμη που έχουμε για την ηθική μας αξία. Επηρεάζεται, καθοριστικά, από το πόσο είμαστε συνεπείς με τις αρχές μας. Μια και τα δύο αυτά μέρη της αυτοθεωρήσης είναι εξαιρετικά σημαντικά στη διαμόρφωση των συναισθημάτων, θα τα μελετήσουμε χωριστά.

12.

Η Αυτοπεποίθηση

Πιο πριν, μιλήσαμε για **ικανότητες** και για **ιδιότητες**. Ποια είναι η διαφορά; Οι **ικανότητες** έχουν σχέση με αυτά που μπορούμε να κάνουμε. Οι **ιδιότητες** αφορούν αυτό που είμαστε. Για παράδειγμα, η εμφάνισή σου δεν αποτελεί ικανότητα, αλλά ιδιότητά σου. Το ίδιο ισχύει αν είσαι παιδί μιας πλούσιας οικογένειας. Μπορεί ο πλούτος να σου δίνει πολλές δυνατότητες, αλλά δεν αποτελεί ικανότητά σου. Είναι μια ιδιότητα που έχει η οικογένειά σου. Από την άλλη, αν ξέρεις να παίζεις ένα μουσικό όργανο, να οδηγείς αυτοκίνητο ή να κάνεις πολύπλοκους οικονομικούς προϋπολογισμούς, όλα αυτά είναι ικανότητες.

Είναι αλήθεια πως υπάρχουν στοιχεία μας, τα οποία είναι πολύ δύσκολο να τα εντάξουμε στη μία ή την άλλη κατηγορία. Ας πάρουμε τη νοημοσύνη: Τι είναι; Ικανότητα ή ιδιότητα; Το ίδιο ισχύει και αν κάποιος έχει το χάρισμα να τρέχει γρήγορα. Πάλι δεν μπορούμε με σιγουριά να πούμε τι από τα δύο είναι. Ευτυχώς όμως, η διαφορά αυτή δεν γίνεται

σημαντική προκειμένου να καταλάβουμε τι είναι η αυτοπεποίθηση. Οπότε την ξεπερνάμε και πάμε παρακάτω.

Η αυτοπεποίθησή σου καθορίζεται από το πόσο πιστεύεις ότι μπορείς ν' ανταπεξέρχεσαι στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός σου. Για παράδειγμα, είσαι σε μια βάρκα που μπάζει νερά και η ακτή απέχει εκατό μέτρα. Αν πιστεύεις ότι αντέχεις να κολυπήσεις την απόσταση αυτή, πολύ πιθανό να βουτήξεις. Αν όμως πιστεύεις ότι η αντοχή σου είναι για πενήντα μέτρα κολύμπι, τότε μάλλον θα περιμένεις μέχρι να φτάσει η βάρκα όσο πιο κοντά στην ακτή γίνεται και ύστερα θα ρίξεις τη βουτιά. Στη δεύτερη περίπτωση –ανεξάρτητα από το αν η εικόνα που έχεις για τις ικανότητές σου είναι ακριβής– θα μπορούσαμε να μιλήσουμε για “χαμηλή αυτοπεποίθηση” ή “ανασφάλεια”. (Περιττό να πούμε μάλιστα, πόσο σημαντικό ρόλο θα παίξει η αυτοπεποίθησή σου στα συναισθήματα που θα σου δημιουργηθούν σε μια τέτοια περίπτωση).

α. Πολυδιάστατο φαινόμενο

Κατ' αρχήν, είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι η αυτοπεποίθηση αποτελείται από πολλές διαστάσεις. Αυτό σημαίνει ότι, εκφράσεις της μορφής «δεν έχω αυτοπεποίθηση» ή «έχω αυτοπεποίθηση», σπάνια ευσταθούν. Δεν υπάρχει άνθρωπος που να έχει αυτοπεποίθηση στα πάντα και σπάνια θα συναντήσουμε άνθρωπο που δεν έχει αυτοπεποίθηση σε τίποτα. Μπορεί ν' ακούμε ανθρώπους να εκφράζονται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, αλλά νομίζω πως είναι αφέλεια να τους παίρνουμε τοις μετρητοίς.

Η Έφη, για παράδειγμα, έχει σπουδάσει μαθηματικός και στα τριάντα της χρόνια έχει καταφέρει να διατηρεί ένα από τα πιο πετυχημένα φροντιστήρια στη γειτονιά της. Παραπονιέται όμως στον ψυχολόγο της ότι «δεν έχει αυτοπεποίθηση». Κι

εκείνος προσπαθεί να την κάνει να καταλάβει ότι, με μια τόσο γενικευμένη δήλωση, αδικεί τον εαυτό της.

– Δηλαδή δεν είσαι σίγουρη ότι μπορείς να διδάξεις μαθηματικά;

– Όχι καλέ. Εκεί δεν έχω κανένα πρόβλημα.

– Οπότε, τουλάχιστον όσον αφορά την επιστήμη σου, έχεις αυτοπεποίθηση.

– Ναι... αλλά, γενικά δεν έχω.

– Που σημαίνει ότι δε νιώθεις ικανή να οργανώσεις ένα φροντιστήριο που να λειτουργεί αποτελεσματικά. Σωστά;

– Μα με δουλεύεις; Αφού σου έχω πει ότι εκεί τα πάω πολύ καλά.

– Ωραία. Πού λοιπόν δεν έχεις αυτοπεποίθηση;

– Με τους άντρες.

– Μάλιστα. Δηλαδή πιστεύεις ότι δεν αρέσεις στο άλλο φύλο.

– Όχι. Δεν έχω τέτοιο πρόβλημα. Αρέσω.

– Τότε, πού είναι το πρόβλημα;

– Το πρόβλημα είναι στο ότι τραβάω μεν το ενδιαφέρον των ανδρών, αλλά δεν μπορώ να το διατηρήσω!

– Που σημαίνει;

– Που σημαίνει ότι, ενώ στις αρχές κάνουν σαν τρελοί και παλαβοί για μένα, στη συνέχεια αρχίζουν ν' αδιαφορούν.

Βλέπουμε λοιπόν ότι αυτό που αρχικά η Έφη περιγράφει σαν ένα γενικευμένο πρόβλημα, τελικά έχει μια πολύ συγκεκριμένη μορφή: Η Έφη δεν έχει αυτοπεποίθηση όσον αφορά την ικανότητά της να διατηρήσει το ενδιαφέρον ενός άντρα για τον οποίο ενδιαφέρεται.

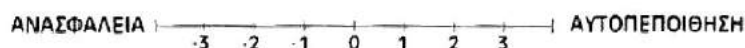
Λοιπόν: Τα περισσότερα προβλήματα αυτοπεποίθησης είναι τέτοιου είδους. Δηλαδή, προσδιορίζονται σε ορισμένες διαστάσεις. Γενικευμένο πρόβλημα έλλειψης αυτοπεποίθησης σπάνια συναντάμε. Όσο για το φαινόμενο καθολικής αυτοπεποίθησης; Είναι μύθος. Κι όποιος ισχυρίζεται το αντίθετο, ή λέει ψέματα ή πάσχει από ελλειπή αυτογνωσία.

Ακούς κάποιον να σου λέει ότι δεν έχει αυτοπεποίθηση. Του λες «κι εγώ δεν έχω». Το μόνο κοινό στοιχείο ανάμεσά σας είναι η ... διατύπωση. Από κει και πέρα, άλλα εννοεί ο ένας κι άλλα ο άλλος.

Παρ' όλο που η αυτοπεποίθηση δεν είναι σαν τον πυρετό, ώστε να μπορούμε να τη μετρήσουμε, εν τούτοις υπάρχει κάποια ποσοτική διάσταση. Η διάσταση αυτή είναι υποκειμενική και την αντιλαμβανόμαστε συγκριτικά. Για παράδειγμα, νιώθω αρκετά βέβαιος ότι μπορώ να μιλήσω σ' ένα μεγάλο κοινό για κάποιο θέμα της ειδικότητάς μου. Αν όμως με βάλεις μπροστά στο ίδιο κοινό να παίξω κιθάρα, η βεβαιότητά μου ότι θα τα καταφέρω μειώνεται κατά πολύ. Στο παράδειγμα αυτό, η αυτοπεποίθησή μου εξαρτάται από το είδος της δραστηριότητας. Όμως, και στην ίδια δραστηριότητα η αυτοπεποίθησή μας διαφέρει, ανάλογα με την εμπειρία που διαθέτουμε. Θα ήταν ψέμα να έλεγα ότι την πρώτη φορά που ήταν να δώσω κάποια διάλεξη σε ευρύ κοινό, ένιωθα την ίδια αυτοπεποίθηση που νιώθω τώρα που έχω πια κάνει..., ούτε ξέρω πόσες διαλέξεις.

Μ' άλλα λόγια, σε κάποιο βαθμό, η αυτοπεποίθησή μας είναι και θέμα **τεκμηρίωσης**. Πώς να έχεις αυτοπεποίθηση σ' έναν τομέα χωρίς τεκμήρια; Αυτό το τονίζω γιατί συναντώ συχνά νέους ανθρώπους οι οποίοι απαιτούν να έχουν αυτοπεποίθηση σε τομείς στους οποίους δεν διαθέτουν καμία απολύτως εμπειρία! Είναι δυνατόν, στην πρώτη σου απόπειρα να προσεγγίσεις ένα άτομο του άλλου φύλου, να έχεις αυτοπεποίθηση; Πώς μπορεί να γίνει κάτι τέτοιο; Αφού δεν έχεις κανένα απολύτως αποδεικτικό στοιχείο που να τεκμηριώνει την αποτελεσματικότητά σου!

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η αυτοπεποίθησή μας μπορεί να βαθμολογηθεί σε μια κλίμακα, στο αντίθετο άκρο της οποίας τοποθετούμε την **ανασφάλεια**. Ίσως μάλιστα, να ήταν πολύ δύσκολο να καταλάβουμε τι είναι αυτοπεποίθηση αν δεν ξέραμε τι είναι η ανασφάλεια και αντίστροφα.



Σχήμα 8

Ανάλογα με την ιδιότητα ή την ικανότητά του (εξυπνάδα, ομορφιά κ.λπ.), κάθε άνθρωπος κατέχει διαφορετική θέση πάνω σ' αυτή την κλίμακα. Δεν αποκλείεται μάλιστα, ακόμα και για την ίδια ικανότητα ή την ιδιότητά μας, το σημείο στο οποίο βρισκόμαστε κατά καιρούς, πάνω στην κλίμακα, να μην είναι σταθερό, αλλά να κυμαίνεται.

β. Αυτοπεποίθηση και Αξία

Δεν είναι δύσκολο να καταλάβουμε ότι η αυτοπεποίθησή μας εξαρτάται άμεσα από την **αξία** που πιστεύουμε ότι έχουμε. Πώς τη μετράμε όμως αυτή την αξία; Πιστεύω πως δεν έχουμε ένα και μοναδικό κριτήριο. Ανάλογα με την ιδιότητα ή την ικανότητά μας, τα κριτήρια αλλάζουν.

Σε μερικές περιπτώσεις, την αξία μας τη μετράμε με βάση την **αποτελεσματικότητά** μας. Αυτό σημαίνει πως, όσο πιο ικανοί είμαστε να πετυχαίνουμε τα αποτελέσματα που θέλουμε, τόσο πιο σίγουροι νιώθουμε για τον εαυτό μας. Για παράδειγμα, αν έχω κολυμπήσει κατ' επανάληψη ένα χιλιόμετρο, δεν έχω λόγους ν' αμφισβητώ την ικανότητά μου αυτή, εκτός αν έχω κάποιο τραυματισμό ή πρόβλημα υγείας. Αρα, στο θέμα αυτό έχω αυτοπεποίθηση επειδή έχω **τεκμήρια** για τη συγκεκριμένη μου ικανότητα.

Άλλες φορές, την αξία μας τη μετράμε ανάλογα με τη **ζήτηση** που υπάρχει για μας. Για παράδειγμα, η αυτοπεποίθησή μας σε σχέση με το άλλο φύλο, εξαρτάται από τη ζήτηση που υπάρχει για μας σαν άντρες ή σαν γυναίκες. Το ίδιο ισχύει και για το επάγγελμά μας, ιδιαίτερα αν είμαστε **ιλεύθεροι επαγγελματίες**. Ειδικά το επάγγελμα είναι ένας

τομέας που η αξία μας μετριέται και από τα δυο: Αποτελεσματικότητα και ζήτηση. Βλέπουμε λοιπόν ότι και η έννοια της αξίας είναι πολυδιάστατη.

Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις, όπου η αξία μας πηγάζει από μια βαθιά **πίστη** σ' αυτό που είμαστε ή σ' αυτό που κάνουμε. Τέτοιες περιπτώσεις μπορούμε να βρούμε μέσα από τον κόσμο της θρησκείας, της τέχνης και της επιστήμης. Για παράδειγμα, υπήρξαν ζωγράφοι και μουσικοσυνθέτες που, στην εποχή τους, η ζήτηση για τα έργα τους ήταν πολύ μικρή, έως και μηδενική. Όσο για αποτελεσματικότητα; Τι αποτελεσματικότητα να υπάρχει στην τέχνη; Παρ' όλα αυτά όμως, εκείνοι συνέχισαν, οδηγούμενοι από μια βαθιά πίστη στην αξία αυτού που έκαναν, δίχως να πτοούνται από τις αντίξοες συνθήκες που αντιμετώπιζαν.

γ. Διαστάσεις αυτοπεποίθησης

Όπως είπαμε στην αρχή αυτού του κεφαλαίου, η αυτοπεποίθησή μας αποτελείται από πολλές διαστάσεις. Ας δούμε ποιες είναι:

1. Η υγεία.
2. Η σωματική δύναμη.
3. Η εμφάνιση.
4. Οι διανοητικές ικανότητες.
5. Η μόρφωση.
6. Η πνευματική καλλιέργεια.
7. Οι κοινωνικές ικανότητες δικτύωσης και επικοινωνίας.
8. Πόσο αγαπητοί και δημοφιλείς είμαστε.
9. Η επιρροή που ασκούμε στο περιβάλλον μας.
10. Η σεξουαλικότητά μας.
11. Η ψυχική μας υγεία.
12. Η οικονομική μας κατάσταση.

Σίγουρα, η λίστα αυτή δεν εξαντλεί όλες τις πιθανές

διαστάσεις πάνω στις οποίες θα μπορούσαμε να μετρήσουμε την αυτοπεποίθησή μας. Μας δίνει όμως, μια πολύ πιο συγκεκριμένη εικόνα για τα συστατικά που την απαρτίζουν απ' ό,τι ο γενικός όρος "αυτοπεποίθηση". Αργότερα, θα μελετήσουμε αυτές τις διαστάσεις αναλυτικά.

13.

Η Αυτοεκτίμηση

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν σε κάποιες ηθικές αρχές. Μπορεί σε πολλούς οι αρχές αυτές να μην είναι ξεκάθαρες και συνειδητές. Όμως υπάρχουν και καθορίζουν τι θεωρούμε "καλό" και "κακό", "σωστό" και "λάθος".

Από την άλλη, έχουμε και ανάγκες. Κι εκεί αρχίζει το παιχνίδι της αυτοεκτίμησης: Καθώς προσπαθούμε να καλύψουμε τις ανάγκες μας, τι γίνεται με τις αρχές μας; Είμαστε συνεπείς σ' αυτά που πιστεύουμε ή τα παραβιάζουμε;

Το ποσοστό των ανθρώπων που η αυτοεκτίμηση τους είναι δυνατόν να επηρεάζει καθοριστικά και την αυτοπεποίθησή τους είναι σημαντικό. Αυτό θα το δούμε λίγο παρακάτω.

Σε γενικές γραμμές, η αυτοεκτίμηση μας εξαρτάται από τους εξής παράγοντες:

α. Πόσο συνεπείς είμαστε με τον εαυτό μας

Ο παράγοντας αυτός έχει να κάνει με το πόσο τηρούμε τις συμφωνίες που κάνουμε με τον εαυτό μας. Είναι άλ-

λο να λέω «θα κόψω το κάπνισμα» και να το κόβω, κι άλλο να κάνω κάθε φορά που με πιάνει βήχας μια τέτοια δήλωση και σε λίγο να ξανανάβω τσιγάρο. Επιφανειακά, τέτοιες παραβιάσεις μπορεί να φαίνονται ανώδυνες. Επηρεάζουν όμως την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας. Κατ' αρχήν, όσο λιγότερο συνεπείς είμαστε, τόσο λιγότερο παίρνουμε στα σοβαρά τα όσα αποφασίζουμε. Μια δεύτερη συνέπεια είναι η αδυναμία να πετύχο υμε τους στόχους μας. Πώς να τους πετύχεις όταν απαιτούν αυτοπειθαρχία κι εσύ δεν τη διαθέτεις; Κατά συνέπεια, μειώνεται και η εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, πράγμα που σημαίνει ότι η ασυνέπεια αυτής της μορφής δεν επηρεάζει μόνο την αυτοεκτίμηση αλλά και την αυτοπεποίθησή μας.

β. Πόσο συνεπείς είμαστε απέναντι στους άλλους

Ένας δεύτερος παράγοντας που ασκεί καθοριστική επίδραση στην αυτοεκτίμησή μας, είναι ο βαθμός στον οποίο είμαστε συνεπείς στις συμφωνίες που κάνουμε με τους άλλους. Κρατάμε το λόγο μας; Επιστρέφουμε έγκαιρα τα δανεικά που πήραμε; Κρατάμε τα μυστικά που μας εμπιστεύονται οι άλλοι;

Δυστυχώς, όλα αυτά δεν είναι απαραίτητα για να πάει κανείς μπροστά στη ζωή. Ίσως μακροπρόθεσμα να μετράνε, αλλά βραχυπρόθεσμα μπορεί να είμαστε ασυνεπείς με τους άλλους, και ταυτόχρονα πολύ αποτελεσματικοί στην επίτευξη των στόχων μας. Η παρακάτω ιστορία, την οποία μου είπε κάποτε ένας επισκέπτης μου, δείχνει πώς μπορεί να γίνει κάτι τέτοιο:

Ένας πολιτικός μηχανικός πηγαίνει σ' έναν συνάδελφο και παλιό συμφοιτητή του και του ζητάει δανεικά. Το ποσό δεν είναι ιδιαίτερα μεγάλο, αλλά ούτε και ευκαταφρόνητο. Ο υποψήφιος δανειστής τον ρώτησε τι τα χρειάζεται. Του είπε λοιπόν ο άλλος ότι σε λίγες μέρες θα έβγαζε η τράπε-

ζα ένα οικόπεδο σε πλειστηριασμό και προέβλεπε ότι η τελική τιμή θα ήταν κατά πολύ χαμηλότερη από την πραγματική του αξία. Τη συνέχεια τη φαντάζεσαι. Ο δανειστής προσποιήθηκε ότι δεν είχε τα περιθώρια να του δώσει τα λεφτά που χρειαζόταν και ταυτόχρονα εκμεταλλεύτηκε την πληροφορία και πήρε το οικόπεδο για τον εαυτό του.

Είναι άλλο να πετυχαίνεις τους στόχους σου και να είσαι ταυτόχρονα συνεπής προς τις αρχές σου, και άλλο να τους πετυχαίνεις εξαπατώντας τους γύρω σου. Στην πρώτη περίπτωση, έχεις την αυτοπεποίθηση ότι μπορείς να καταφέρεις αυτά που θέλεις και ταυτόχρονα διατηρείς την αυτοεκτίμησή σου ενώ, στη δεύτερη, η αυτοεκτίμησή σου είναι υπό αμφισβήτηση.

Σε ορισμένους ανθρώπους, μάλιστα, δεν αποκλείεται μια τέτοια, ηθικά ασυνεπής, συμπεριφορά να επηρεάζει αρνητικά και την αυτοπεποίθησή τους. Είναι άνθρωποι, που από τη μια έχουν κάποιες ηθικές αρχές, αλλά, από την άλλη, δεν έχουν την αυτοπειθαρχία να τις τηρούν στην πράξη. Μ' άλλα λόγια, δεν μπορούν να υποτάξουν τις παρορμήσεις και τις ανάγκες τους στις αρχές τους. Στην περίπτωση αυτή, από τη μια έχουν σίγουρα αρνητική αυτοεκτίμηση. Από την άλλη –όσον αφορά την αυτοπεποίθησή τους– λένε από μέσα τους κάτι σαν κι αυτό: «Τα καταφέρνω. Θα τα κατάφερνα όμως αν ήμουν εντάξει με τους άλλους; Μήπως μπορώ και τα καταφέρνω *μόνο* όταν εξαπατώ;». Σίγουρα, τέτοιες σκέψεις δεν αποτελούν... δείγμα αυτοπεποίθησης. Δυστυχώς, όμως, υπάρχει ένα σημαντικό ποσοστό ανθρώπων που –ενώ εξαπατούν τους άλλους– δεν έχουν τέτοιου είδους προβληματισμούς.

γ. Πόση αξία έχουμε;

Όπως είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, ο βαθμός

στον οποίο πιστεύουμε ότι έχουμε ικανότητες, καθορίζει την αυτοπεποίθησή μας. Υπάρχει όμως κι ένα σημαντικό ποσοστό ανθρώπων, που η πεποίθηση αυτή διαμορφώνει και την αυτοεκτίμησή τους. Είναι οι άνθρωποι οι οποίοι, προκειμένου να εκτιμούν τον εαυτό τους, θεωρούν απαραίτητο ότι πρέπει να έχουν και ικανότητες. Το σκεπτικό τους είναι κάπως έτσι: «Αν δεν έχω ικανότητες, τότε δεν αξίζω». Με μια άλλη διατύπωση, η σκέψη αυτή είναι: «Για να εκτιμώ τον εαυτό μου πρέπει οπωσδήποτε σε κάτι να τα καταφέρνω καλά».

Δεν θεωρώ ότι είναι αρμοδιότητά μου να πάρω θέση πάνω στο θέμα αυτό. Πιστεύω πως τα ερωτήματα που δημιουργεί η άποψη αυτή, είναι φιλοσοφικά και ότι το πράγμα σηκώνει πολύ συζήτηση. Ο σκοπός μας στο κεφάλαιο αυτό είναι να καταγράψουμε όλους τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση ενός ανθρώπου, με σκοπό να εξετάσουμε αργότερα τον τρόπο με τον οποίο η αυτοθεώρησή μας καθορίζει σε σημαντικό βαθμό τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Συνεπώς, στο σημείο αυτό δε θα επεκταθώ άλλο.

δ. Πόσο μας εκτιμούν οι άλλοι

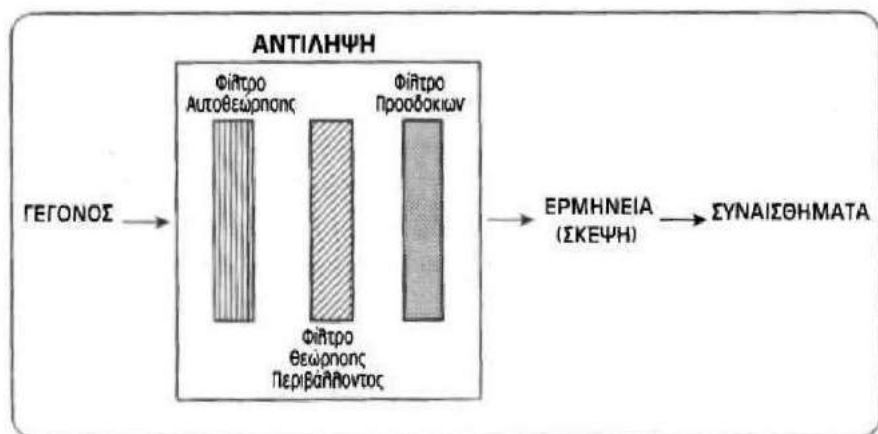
Νομίζω πως οι περισσότεροι από μας θα θέλαμε να μας εκτιμούν οι άλλοι. Ιδιαίτερα μάλιστα εκείνοι που τους εκτιμάμε κι εμείς. Υπάρχουν όμως μερικοί, που η αυτοεκτίμησή τους εξαρτάται τόσο πολύ από τη γνώμη των άλλων, ώστε η γνώμη αυτή να γίνεται καθοριστική. Έτσι, όταν εισπράττουν τα “μπράβο” και τα “εύγε”, καμαρώνουν κι όταν εισπράττουν απόρριψη, καταθλίβονται. Κάποιοι μάλιστα νιώθουν αρνητική αυτοεκτίμηση χωρίς ούτε καν ν’ απορριφθούν. Απλά και μόνον, το ότι δεν τους δίνουν οι γύρω τους την ενθάρρυνση και την επιβράβευση που χρειά-

ζονται, αυτό είναι αρκετό ώστε η αυτοεκτίμησή τους να γκρεμίζεται. Τους ανθρώπους αυτούς, τους ονομάζω "ετεροκεντρικούς": Όπως ο "εγωκεντρικός" περιστρέφεται γύρω από τον εαυτό του και τις ανάγκες του, χωρίς να πολυδίνει σημασία στους άλλους, ο "ετεροκεντρικός" περιστρέφεται συνέχεια γύρω από τους άλλους, χωρίς να δίνει σημασία στον εαυτό του. Έτσι, τα συναισθήματα και η συμπεριφορά του καθορίζονται συνέχεια από τις προσδοκίες των άλλων.

14.

Η Θεώρηση του Περιβάλλοντος

Επιστρέφουμε στο γνώριμο Σχήμα ώστε να προσδιορίσουμε πού βρισκόμαστε:



Σχήμα 3

Στα προηγούμενα τρία κεφάλαια εξετάσαμε τον πρώτο παράγοντα της αντίληψής μας, που είναι η **αυτοθεώρηση** την οποία χωρίσαμε σε δύο μέρη: Την **αυτοπεποίθηση** και την **αυτοεκτίμηση**.

Ένας δεύτερος παράγοντας που αποτελεί την αντίληψή μας, είναι η **θεώρηση** του **περιβάλλοντος**. Ο παράγοντας αυτός συνεισφέρει σημαντικά στον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε ένα γεγονός και, κατά συνέπεια, στα συναισθήματα που θα καταλήξουμε να έχουμε. Θα ξεκινήσουμε μ' ένα παράδειγμα:

Ας υποθέσουμε ότι πρόκειται ν' αποφασίσεις αν θα διασχίσεις κάποια απόσταση μέσα στην έρημο και είσαι υποχρεωμένος να υπολογίσεις κατά πόσο θα σου φτάσει το νερό που διαθέτεις. Έχεις τρία παγούρια με νερό. Είναι η πληροφορία αυτή αρκετή ώστε να πάρεις κάποια απόφαση; Όχι. Σου λείπει ακόμα ένα, πολύ σημαντικό, στοιχείο: Πόσα παγούρια απαιτεί η απόσταση; Αν χρειάζονται μέχρι τρία παγούρια, ξεκινάς. Αν όμως, απαιτούνται πέντε; Ξεκινάς ή δεν ξεκινάς; Εξαρτάται: Υπάρχουν καθ' οδόν άλλες πηγές με πόσιμο νερό; Υπάρχει κάποια όαση;

Όπως βλέπουμε λοιπόν, οι πληροφορίες που έχεις για τη διαδρομή, θα παίξουν καθοριστικό ρόλο στην απόφαση που θα πάρεις. Αυτή ακριβώς είναι η **θεώρηση** του **περιβάλλοντος**. Τι πληροφορίες έχουμε για τις συνθήκες που θα συναντήσουμε. Οι πληροφορίες αυτές είναι δύο ειδών: Πρώτον, τα **εμπόδια** και οι **δυσκολίες** που θα υπάρξουν καθ' οδόν και δεύτερον, τα **βοηθητικά στοιχεία** που μπορεί να βρούμε πηγαίνοντας. Τα εμπόδια αποτελούν τις **αναμενόμενες πιέσεις**. Τα βοηθητικά στοιχεία είναι οι **διαθέσιμες πηγές**. Την τεράστια σημασία που έχει η θεώρηση του περιβάλλοντος στη δημιουργία των συναισθημάτων θα την εξετάσουμε αναλυτικά λίγο αργότερα. Προς το παρόν, ας πάμε και στις **προσδοκίες**.

15.

Οι Προσδοκίες

Περνάς ένα βραδάκι, απρόσκλητος, από το σπίτι ενός φίλου σου. Του χτυπάς το κουδούνι. Σε υποδέχεται ευγενικά. Πώς θα νιώσεις;

Μη βιαστείς ν' απαντήσεις. Τα συναισθήματά σου θα εξαρτηθούν από τον τρόπο με τον οποίο θα σε υποδεχθεί. Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι η συμπεριφορά του θα παίξει μεγάλο ρόλο στο πώς θα νιώσεις. Είναι όμως μόνο αυτό το στοιχείο που θα επηρεάσει τα συναισθήματά σου; Και βέβαια όχι. Υπάρχει ακόμα ένα: Πώς περίμενες *εσύ* να σε υποδεχτεί. Δηλαδή οι **προσδοκίες** σου.

Προσδοκίες έχουμε όλοι οι άνθρωποι. Έχουμε προσδοκίες από τον εαυτό μας, από τους άλλους και από τη ζωή γενικότερα. Όταν αντιμετωπίζουμε λοιπόν ένα γεγονός, δεν είναι δυνατόν να το ερμηνεύσουμε ανεξάρτητα από αυτά που προσδοκούμε. Ακόμα και η πιο απορριπτική συμπεριφορά εκ μέρους των άλλων, μπορεί να μη μας επηρεάσει τόσο πολύ όταν την περιμένουμε. Όταν όμως δεν την περιμένουμε, ή εκεί που περίμεναμε ζεστασιά αντιμετωπίζουμε ψυχρότητα, επηρεαζόμαστε πολύ περισσότερο.

Το ίδιο ακριβώς ισχύει και με τον εαυτό μας. Σήμερα, έγραφα πέντε σελίδες από αυτό το βιβλίο. Είμαι ικανοποιημένος ή όχι από τον αριθμό των σελίδων που έγραψα; Εξαρτάται από το πόσες σελίδες **περίμενα** να γράψω. Αν περίμενα τρεις κι έγραφα πέντε, πιθανότατα θα νιώσω ικανοποίηση. Αν, όμως, οι προσδοκίες μου ήταν να έγραφα είκοσι σελίδες κι έχω γράψει μόνο πέντε, θα νιώθω απογοητευμένος.

Τώρα, που είδαμε τα στοιχεία που συνθέτουν την αντίληψή μας, ας μελετήσουμε τον τρόπο με τον οποίο επιδρά η αντίληψη στο πώς ερμηνεύουμε τα γεγονότα και στα συναισθήματα που καταλήγουμε να έχουμε.

16.

Αντίληψη και Συναισθήματα

Όπως είδαμε, ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τα γεγονότα αποτελείται από τρία μέρη:

1. Την Αυτοθεώρηση: Είναι η σύνθεση αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης.

2. Τη Θεώρηση του περιβάλλοντος: Συμπεριλαμβάνει τις αναμενόμενες πιέσεις και τις διαθέσιμες πηγές.

3. Τις προσδοκίες που έχουμε από τον εαυτό μας και το περιβάλλον.

Συνολικά, δηλαδή, οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την αντίληψη μας για ένα γεγονός είναι έξι:

1. Η Αυτοπεποίθηση.

2. Η Αυτοεκτίμηση.

3. Οι αναμενόμενες πιέσεις από το περιβάλλον όπως εμείς τις αντιλαμβανόμαστε. Στο σημείο αυτό χρειάζεται να κάνουμε αυτή την επισήμανση, διότι όλοι γνωρίζουμε πως κάθε άνθρωπος έχει δική του αντίληψη, δικό του χάρτη για την πραγματικότητα. Ο χάρτης του ενός προβλέπει βουνά

εκεί που δεν υπάρχουν και ο χάρτης του άλλου δεν προβλέπει γέφυρες εκεί που υπάρχουν.

4. Οι διαθέσιμες πηγές, και πάλι όπως εμείς τις αντιλαμβανόμαστε.

5. Οι προσδοκίες που έχουμε από τον εαυτό μας.

6. Οι προσδοκίες που έχουμε από το περιβάλλον.

Έναν από τους έξι παράγοντες αν αλλάξουμε, θ' αλλάξει και ο τρόπος που θα ερμηνεύσουμε οποιοδήποτε γεγονός. Ας πάμε όμως σ' ένα παράδειγμα:

Ο Αριστόδημος είναι λογιστής σε μια επιχείρηση. Ο εργοδότης του, του μιλάει απότομα, τον προσβάλλει και συχνά καθυστερεί να τον πληρώσει. Όσο για τις υπερωρίες που κάνει; Ούτε λόγος για αμοιβή δε γίνεται. Ο Αριστόδημος θεωρεί τον εαυτό του μέτριο λογιστή (αυτοπεποίθηση) και προσπαθεί να το αντισταθμίσει αυτό με το να είναι απόλυτα εντάξει στις υποχρεώσεις του. Όμως, παρ' όλα αυτά, δεν εκτιμά τον εαυτό του (αυτοεκτίμηση) που ανέχεται αδιαμαρτύρητα τέτοια μεταχείριση από τον εργοδότη του. Εν τούτοις, πιστεύει πως δεν υπάρχει ζήτηση γι' αυτόν στην αγορά (διαθέσιμες πηγές) και ότι αν συγκρουστεί με το αφεντικό του θα βρεθεί χωρίς δουλειά (αναμενόμενες πιέσεις). Οα ήθελε να μπορεί να υποστηρίξει τα δικαιώματά του (προσδοκίες από εαυτό) μια και πιστεύει πως αυτή είναι μια ικανότητα που θα του ήταν απαραίτητη. Πιστεύει δηλαδή ότι σε όλες τις εταιρίες θα είχε την ίδια μεταχείριση (προσδοκίες από περιβάλλον).

Αν θέλουμε να προσδιορίσουμε τα συναισθήματα που είναι πιθανόν να δημιουργεί η κατάσταση αυτή στον Αριστόδημο, θα χρειαστεί πρώτα να εντοπίσουμε πώς ακριβώς ερμηνεύει τα πράγματα. Μια και η αντίληψή του αποτελείται από έξι μέρη, ας δούμε τι λέει κάθε μέρος ξεχωριστά:

1. Αυτοπεποίθηση: Είμαι μέτριος λογιστής.

2. Αυτοεκτίμηση: Είμαι απαράδεκτα υποχωρητικός.

3. Αναμενόμενες πιέσεις: Θα μείνω χωρίς δουλειά.

4. Διαθέσιμες πηγές: Δεν υπάρχουν δουλειές.

5. Προσδοκίες από εαυτό: Θα 'πρεπε να μπορώ να υποστηρίξω τα δικαιώματά μου.

6. Προσδοκίες από περιβάλλον: Παντού συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο στους υφισταμένους τους.

Η ερμηνεία που τελικά θα δώσει ο Αριστόδημος για την κατάστασή του, θα είναι ένας συγκερασμός όλων αυτών των απόψεων. Με μια τέτοια σύνθεση, είναι πολύ πιθανό να αισθάνεται αδικημένος, παγιδευμένος, ακινητοποιημένος, θυμωμένος με τον εαυτό του που είναι τόσο ανεκτικός και ανήμπορος.

Αν, όμως, κάποιος από τα έξι αυτά στοιχεία άλλαζε, τότε και τα συναισθήματά του θ' άλλαζαν. Ξαναγράφουμε τις απόψεις του και κάτω από καθεμία βάζουμε μια άλλη άποψη που θα μπορούσε να έχει. Όχι απαραίτητα αντίθετη, αλλά διαφορετική. Πρόσεξε ότι, έστω και *μία* άποψη να ήταν διαφορετική, η ερμηνεία του για την κατάσταση και τα συναισθήματά του θα άλλαζαν:

1α. Είμαι μέτριος λογιστής.

1β. *Είμαι εξαιρετικά καλός και γρήγορος λογιστής.*

2α. Είμαι απαράδεκτα υποχωρητικός.

2β. *Μπορώ να υποστηρίξω τα δικαιώματά μου.*

3α. Θα μείνω χωρίς δουλειά.

3β. *Θα μου πάρει ένα με δύο μήνες μέχρι να βρω δουλειά.*

4α. Δεν υπάρχουν δουλειές.

4β. *Υπάρχουν ένα σωρό γραφεία που σου βρίσκουν δουλειά σε εταιρίες.*

5α. Θα 'πρεπε να μπορώ να υποστηρίξω τα δικαιώματά μου.

5β. *Υποστηρίζω τα δικαιώματά μου, αλλά δε βαράω γροθιές στο μαχαίρι.*

6α. Παντού συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο στους υφισταμένους τους.

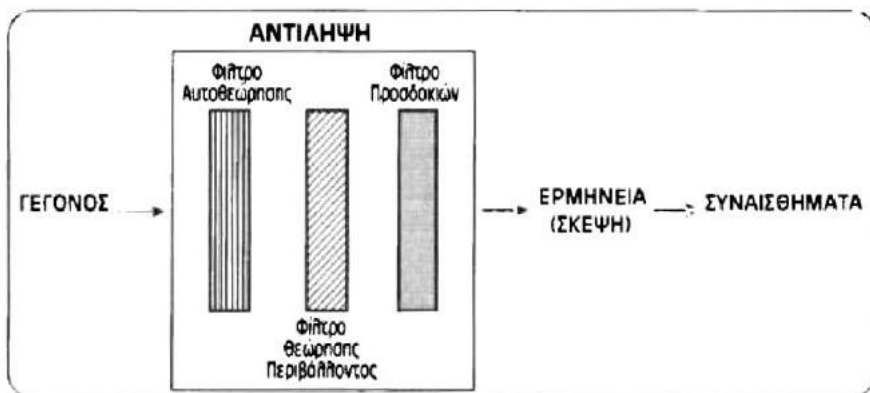
6β. Ένα σημαντικό ποσοστό εργοδοτών συμπεριφέρονται ευγενικά στους υπαλλήλους τους.

Από δω και μπρος, αν αρχίσω ν' αναφέρομαι στον τρόπο με τον οποίο επιδρά κάθε διαφορετική άποψη στην τελική ερμηνεία και στο συναίσθημα που θα δημιουργηθεί, θα γίνω σχολαστικός. Αν κάνεις όμως από μόνος σου κάποιες δοκιμές, θα διαπιστώσεις αμέσως πως, με κάθε αλλαγή άποψης, το τελικό συναισθηματικό αποτέλεσμα μεταβάλλεται.

α. Τι Αποτελεί Ερμηνεία;

Είδαμε τα έξι στοιχεία της αντίληψης και είπαμε ότι επηρεάζουν τις ερμηνείες και τα συναισθήματά μας. Ας πάρουμε όμως τη φράση «θα μείνω χωρίς δουλειά». Η άποψη αυτή, όπως λένε οι Γνωστικιστές, θα μπορούσε να θεωρηθεί μια “ερμηνεία” και μάλιστα ένα **Διάβασμα της Κρυστάλλινης Σφαίρας**.

Για να εξηγήσουμε τη διαφορά ανάμεσα σ' αυτό που οι Γνωστικιστές ονομάζουν “ερμηνεία” και σ' εκείνο που εμείς ονομάζουμε “αντίληψη”, θα καταφύγουμε και πάλι στο γνωστό μας σχεδιάγραμμα:



Σχήμα 10

Όπως δείχνει καθαρά το σχεδιάγραμμα, η άποψη «θα μείνω χωρίς δουλειά» ανήκει στο φίλτρο θεώρησης του περιβάλλοντος που αποτελεί μέρος της αντίληψής μας. Η αντίληψη θα καθορίσει λοιπόν πώς θα ερμηνεύσουμε το γεγονός που αντιμετωπίζουμε.

Από την άλλη το σχεδιάγραμμα των Γνωστικιστών είναι το εξής:



Σχήμα 11

Το σχήμα αυτό δείχνει ξεκάθαρα ότι οι Γνωστικιστές δεν αναφέρονται καθόλου στους παράγοντες που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο θα ερμηνεύσουμε τα πράγματα. Μ' άλλα λόγια, αρκούνται στο ν' αναλύσουν το προϊόν των ερμηνειών σου, χωρίς να εξετάζουν πώς δημιουργούνται οι ερμηνείες αυτές. Απ' όσα έχουμε δει μέχρι τώρα, ματαιοπονούμε όταν προσπαθούμε ν' αλλάξουμε τις ερμηνείες μας δίχως, πρώτα, ν' αλλάξουμε τον τρόπο που τις δημιουργούμε. Και ο τρόπος αυτός επηρεάζεται, αφ' ενός, από την προϋπάρχουσα συναισθηματική μας διάθεση όπως αναφέραμε σε άλλα κεφάλαια, και αφ' ετέρου, από την αντίληψή μας, της οποίας τα στοιχεία εξετάζουμε εδώ.

β. Προσδοκίες και Θεώρηση Περιβάλλοντος

Επιστρέφουμε πάλι στο προηγούμενο παράδειγμα και εξετάζουμε τρεις φράσεις:

Αναμενόμενες πιέσεις: «Θα μείνω χωρίς δουλειά».

Διαθέσιμες πηγές: «Δεν υπάρχουν δουλειές».

Προσδοκίες από περιβάλλον: «Παντού συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο στους υφισταμένους τους».

Οι δύο πρώτες συνθέτουν τη θεώρηση του περιβάλλοντος, ενώ η τρίτη ανήκει στις προσδοκίες. Στο σημείο αυτό είναι φυσικό ν' αναρωτηθεί κανείς: Σε τι διαφέρουν οι προσδοκίες μας από τη θεώρηση του περιβάλλοντος; Όταν λέω ότι «θα μείνω χωρίς δουλειά», η άποψη αυτή δεν θα μπορούσε να θεωρηθεί μια προσδοκία μου; Επίσης, η πεποίθηση ότι «παντού συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο στους υφισταμένους τους», δεν θα μπορούσε να ενταχθεί στη θεώρηση του περιβάλλοντος;

Η σύγχυση αυτή προκαλείται περισσότερο από τις λέξεις, παρά από τις έννοιες που περιγράφουν οι λέξεις αυτές. Καμιά φορά, οι λέξεις μας μπερδεύουν. Για να λύσουμε λοιπόν αυτή τη σύγχυση, θα περιγράψουμε μ' έναν ξεκάθαρο τρόπο τις έννοιες αυτές:

Η θεώρηση του περιβάλλοντος είναι τα γυαλιά με τα οποία βλέπει καθένας μας την πραγματικότητα. Είναι ο "χάρτης", που αναφέραμε πιο πριν. Αν φοράς μαύρα γυαλιά, τα βλέπεις όλα μαύρα. Αν φοράς ροζ κιάλια, τότε τα βλέπεις όλα ροζ, αλλά κοιτάζεις μόνο μακριά. Κοντά δεν βλέπεις τίποτα. Πράγμα που σημαίνει ότι έχεις συνέχεια στραμμένη την προσοχή σου σ' ένα ροζ μέλλον και αγνοείς το παρόν.

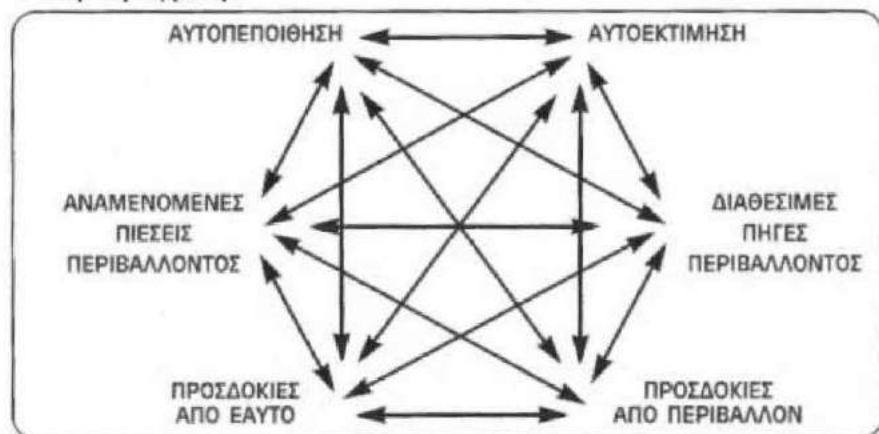
Οι προσδοκίες είναι παιοι πιστεύουμε ότι θα έπρεπε να είμαστε εμείς και πώς θα έπρεπε να είναι το περιβάλλον μας. Δεν καθορίζουν με τι γυαλιά θα δούμε ένα γεγονός, αλλά πώς θα το κρίνουμε αφού το δούμε.

Για παράδειγμα, χαμογελάω σε κάποιον άνθρωπο. Εντελώς τυχαία, το χαμόγελο μου μοιάζει μ' εκείνο που είχε ο πατέρας του τις φορές που τον ειρωνευόταν. Καταλήγει λοιπόν στο συμπέρασμα ότι τον ειρωνεύομαι κι εγώ. Από κει και πέρα, οι προσδοκίες από το περιβάλλον του θα καθορίσουν και πώς θα κρίνει αυτή την –κατά την αντίληψή του– ειρωνεία. Αν οι προσδοκίες του λένε ότι «είναι κακό να

σε ειρωνεύονται οι άλλοι», θα κρίνει την υποτιθέμενη “ειρωνεία” μου σαν πράξη αρνητική και θα αισθανθεί ανάλογα. Αν πάλι, πιστεύει ότι η ειρωνεία είναι δείγμα οικειότητας εκ μέρους μου (μια και του συμπεριφέρομαι όπως ο πατέρας του), ενδέχεται να κρίνει την πράξη μου σαν φιλική, να γελάσει και να μη στεναχωρηθεί καθόλου. (Η πλάκα είναι ότι εγώ θα νομίζω ότι γελάει επειδή του χαμογέλασα. Δεν θα έχω ιδέα ότι γελάει γιατί νιώθει οικεία. Εδώ έχουμε ένα παράδειγμα *ανώδυνης παρεξήγησης*. Δεν συνηγορούμασате, αλλά δεν παίρνουμε χαμπάρι ότι δεν συνηγορούμασате. Ταυτόχρονα, δεν γίνεται καθόλου ζημιά στη μεταξύ μας σχέση).

γ. Η Αλληλεπίδραση των Στοιχείων της Αντίληψης

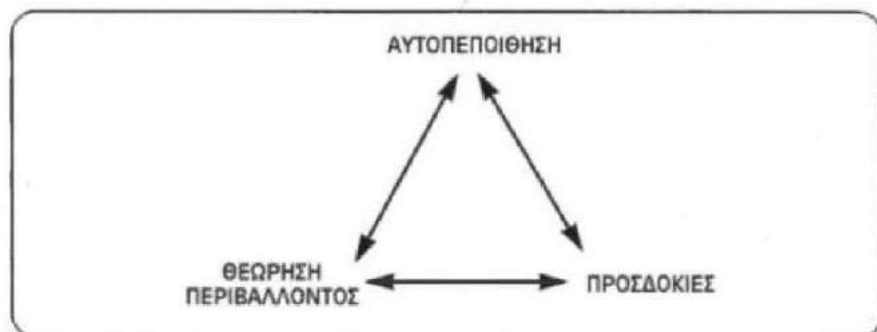
Τα έξι στοιχεία που αποτελούν την αντίληψή μας δεν είναι ανεξάρτητα το ένα από το άλλο. Σε προηγούμενο κεφάλαιο είδαμε με ποιους συγκεκριμένους τρόπους η αυτοεκτίμηση επιδρά στην αυτοπεποίθηση, καθώς και πώς δέχεται επιδράσεις από αυτήν. Το ίδιο ισχύει για όλα τα στοιχεία της αντίληψης. Καθένα επιδρά αλλά και δέχεται επιδράσεις από όλα τα υπόλοιπα. Το παρακάτω σχήμα δείχνει αυτή τη σχέση:



Σχήμα 12

Αυτό σημαίνει πως δεν είναι απαραίτητο –προκειμένου ν' αλλάξει η αντίληψή μας– να πρέπει ν' αλλάξουμε όλα τα στοιχεία που την αποτελούν. Ένα από αυτά αν αλλάξει, επιδρά σε όλα τα υπόλοιπα.

Αυτό που θέλουμε είναι να εξετάσουμε τον τρόπο με τον οποίο συνεισφέρουν οι παράγοντες αυτοί στη διαμόρφωση των συναισθημάτων μας. Για το λόγο αυτό, το παραπάνω σχήμα θα το απλοποιήσουμε. Όπως έχουμε ήδη πει, η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση αποτελούν την **αυτοθεώρησή μας**. Οι αναμενόμενες πιέσεις και οι διαθέσιμες πηγές δημιουργούν τη **θεώρηση περιβάλλοντος**. Οι **προσδοκίες** από τον εαυτό μας και το περιβάλλον αποτελούν το τρίτο μεγάλο μέρος της αντίληψής μας. Συνεπώς, το σχήμα που μόλις είδαμε, μπορεί να μετατραπεί στο εξής:



Σχήμα 13

Ας δούμε πώς επιδρά ο συνδυασμός αυτών των παραγόντων στα συναισθήματά μας.

17.

Πόσο Ακριβής Είναι η Αντίληψή μας;

Ξπανερχόμαστε στο παράδειγμα με την έρημο, για να μπορέσουμε να μελετήσουμε τις συνέπειες που έχει ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα:

Χρειάζεται ν' αποφασίσεις αν θα διασχίσεις μια έρημο. Ας υποθέσουμε πάλι ότι διαθέτεις τρία παγούρια με νερό. Η συγκεκριμένη απόσταση απαιτεί πέντε παγούρια, αλλά, στη μέση της διαδρομής υπάρχει μια όαση με πόσιμο νερό. Αν καταγράψουμε τα δεδομένα μας με βάση τους παράγοντες που συνθέτουν την αντίληψή μας, έχουμε:

Αυτοθεώρηση: Έχω τρία παγούρια νερό.

Θεώρηση περιβάλλοντος: Απαιτούνται πέντε παγούρια αλλά, στη μέση της διαδρομής, υπάρχει όαση.

Τις προσδοκίες τις αφήνουμε προς το παρόν στην άκρη για να μην μπερδευτούμε. Θα τις εξετάσουμε αργότερα. Ας δούμε τώρα πώς συνεισφέρουν τα φίλτρα της αντίληψής

μας στις ερμηνείες που δίνουμε στα γεγονότα, στα συναισθήματα που μας δημιουργούνται και στις αποφάσεις που παίρνουμε.

α. Αυτοθεώρηση, Ερμηνείες και Συναισθήματα

Προηγουμένως, όταν είπαμε ότι διαθέτεις τρία παγούρια με νερό, δεν πήραμε υπόψη μας ότι το παράδειγμα είναι καθαρά *θεωρητικό*. Τα παγούρια μπορείς και τα μετράς. Τις ικανότητές σου, όμως, δεν μπορείς να τις μετρήσεις όπως μετράς τα παγούρια. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει τρόπος να γνωρίζεις αντικειμενικά ποια είναι κάθε ικανότητα που έχεις και σε ποιο βαθμό φτάνει. Στην πραγματικότητα, εκείνο που υπάρχει είναι η δική σου αντίληψη για τις ικανότητες αυτές, δηλαδή η *αυτοπεποίθησή* σου.

Θα εξετάσουμε *τρεις* εκδοχές: Η *πρώτη* είναι να πιστεύεις ότι έχεις λιγότερα παγούρια απ' όσα πράγματι έχεις. Μ' άλλα λόγια, να *υποτιμάς* τις ικανότητές σου. Η *δεύτερη*, να νομίζεις ότι έχεις περισσότερα παγούρια απ' αυτά που διαθέτεις. Εδώ, *υπερτιμάς* τις ικανότητές σου. Η *τρίτη* είναι να αντιλαμβάνεσαι τις ικανότητές σου με κάποια *ακρίβεια*. Τα παγούρια που πιστεύεις ότι έχεις είναι πράγματι εκείνα που έχεις. Ούτε περισσότερα ούτε λιγότερα.

Όταν υποτιμάς τον εαυτό σου, είναι φυσικό να σου δημιουργείται μια *ανασφάλεια*, η οποία επηρεάζει τις εκδηλώσεις σου. Στην περίπτωση που υπερτιμάς τον εαυτό σου, θα μπορούσαμε να μιλήσουμε για κάποιο *πληθωρισμό αυτοπεποίθησης*. Καταπιάνεσαι με πράγματα που είναι πέρα από τις πραγματικές σου δυνατότητες, με αποτέλεσμα να μπαίνεις σε περιπέτειες και συχνά ν' απογοητεύεσαι. Όταν η αντίληψη που έχεις για τις ικανότητές σου είναι ακριβής, τότε μιλάμε για αυτοπεποίθηση. Μ' άλλα λόγια, *αυτοπεποί-*

θηση δεν είναι απλώς να πιστεύει κανείς στις ικανότητες του, αλλά η πίστη του αυτή να επαληθεύεται από την πραγματικότητα.

α1. Η Ανασφάλεια

Υπάρχουν δύο ειδών ανασφάλειες. Η δικαιολογημένη και η αδικαιολόγητη. Η δικαιολογημένη οφείλεται σε αντικειμενικές συνθήκες. Αν οικονομικά δεν έχεις παρά μόνο ένα μέτριο μισθό για να ζήσεις και ανησυχείς τι θα συμβεί αν πάθεις ένα ατύχημα, η ανασφάλειά σου είναι δικαιολογημένη.

Αν όμως, έχεις μια τεράστια περιουσία και διαρκώς ανησυχείς μη φτωχύνεις και μείνεις στο δρόμο, τότε μιλάμε για αδικαιολόγητη ανασφάλεια. Ίσως να μπορούσαμε τη δικαιολογημένη ανασφάλεια να την ονομάσουμε "πραγματική", ενώ την αδικαιολόγητη να την πούμε "ψυχολογική". Συνθήως, *η πραγματική ανασφάλεια είναι το αποτέλεσμα των πρακτικών προβλημάτων που έχουμε, ενώ η ψυχολογική γίνεται η αιτία για να έχουμε προβλήματα. Η μία δημιουργείται από προβλήματα, ενώ η άλλη τα δημιουργεί.*

Στην περίπτωση που η ανασφάλειά σου είναι αντικειμενική, αυτό που μου έρχεται στο νου είναι κάτι που είπε ο Αμερικανός συγγραφέας Aldus Huxley: «Σταμάτα να γκρινιάζεις. Κάνε κάτι!». Βέβαια, στο βαθμό που αυτό το «κάτι» είναι εφικτό. Για παράδειγμα, αν η πραγματική σου ανασφάλεια οφείλεται στη φτώχεια σου, σίγουρα δεν είναι πολλά εκείνα που μπορείς να κάνεις, ώστε να γίνεις ξαφνικά πλούσιος. Μπορείς, βέβαια, να κάνεις κάτι ώστε να βελτιώσεις τις συνθήκες σου, αλλά όλα αυτά μέχρι ενός ορίου. Από την άλλη όμως, αν η πραγματική σου ανασφάλεια σε κάνει να μη σηκώνεσαι ποτέ να χορέψεις διότι δεν ξέρεις χορό, εδώ τουλάχιστον, μπορείς κάτι να κάνεις. Μπορείς να γραφτείς σε μια σχολή ή –αν δεν έχεις χρήματα– να βάλεις να σε διδάξει ένας φίλος ή μια φίλη που ξέρουν να χορεύουν.

Αν η ανασφάλειά σου είναι ψυχολογική, το πράγμα θέλει ψάξιμο και επαγγελματική καθοδήγηση. Δύσκολα θα καταφέρεις να την ξεπεράσεις μόνος σου. Αν γινόταν, θα το είχες κάνει ήδη.

α2. Ο Πληθωρισμός της Αυτοπεποίθησης

Εδώ δεν υπάρχει διάκριση ανάμεσα σε "δικαιολογημένη" και "αδικαιολόγητη" υπερτίμηση των ικανοτήτων σου. Από τη στιγμή που μιλάμε για "υπερτίμηση", εξυπακούεται ότι είναι αδικαιολόγητη. Στην προκειμένη περίπτωση, η "αυτοπεποίθησή" σου είναι πλασματική. Δεν επαληθεύεται από τα γεγονότα. Οι λόγοι που υπερτιμάς τις ικανότητές σου είναι διάφοροι:

Μπορεί να μεγάλωσες σ' ένα περιβάλλον με κριτήρια πιο επιεική από το μέσο όρο, όπου το μέτριο το θεωρούσαν σπουδαίο. Μπορεί πάλι, η υπερτίμηση να είναι η έκφραση ενός "συμπλέγματος κατωτερότητας", όπως λέει ο Adler, που προσπαθείς να το καλύψεις ή να το αντισταθμίσεις, υπερβάλλοντας τις ικανότητές σου. Αν συμβαίνει αυτό, κάθε φορά που αποδεικνύεται από τα γεγονότα ότι ήσουν ανεπαρκής, σπεύδεις αμέσως να βρεις εξηγήσεις και δικαιολογίες για την αποτυχία σου. Δεν παίρνεις πρόθυμα τις ευθύνες σου, ούτε παραδέχεσαι εύκολα τα λάθη σου.

Κάποιος που υπερτιμά τον εαυτό του, είναι πιο επιρρεπής στο να υποτιμά τους άλλους. Επίσης, θεωρεί τα πράγματα ευκολότερα απ' ό,τι είναι, με αποτέλεσμα να απογοητεύεται συχνά. Παρ' όλο που, πολλές φορές, τα γεγονότα γίνονται τεκμήρια, ώστε να δει τις αδυναμίες του στις πραγματικές τους διαστάσεις, τα διαστρεβλώνει στην αντίληψή του, κι έτσι επιβεβαιώνει αυτά που ήδη πίστευε. Όσο για εκείνους που έχουν την αφέλεια να θέλουν να του

δείξουν την αλήθεια, είτε θεωρεί ότι τον επιβουλεύονται, είτε πιστεύει ότι κάνουν λάθος. Σπάνια τους δίνει δίκιο.

Ο πληθωρισμός της αυτοπεποίθησης αλλάζει δύσκολα. Τουλάχιστον με τις συμβατικές μεθόδους που διαθέτει η ψυχολογία. Διότι, εκτός από τους ψυχολόγους και τους ψυχιάτρους, υπάρχει κι ένας ακόμα πολύ πιο χαρισματικός “ψυχοθεραπευτής”: Η ζωή!

Βέβαια, όπως έχουμε ήδη πει, η αυτοθεώρηση δεν αποτελείται μόνο από την αυτοπεποίθηση, αλλά και από την αυτοεκτίμηση. Κι όπως είναι φυσικό, τα συναισθήματά μας επηρεάζονται κι από αυτόν τον παράγοντα. Όπως είναι φυσικό, και με την αυτοεκτίμηση συμβαίνει κάτι ανάλογο μ’ εκείνο που γίνεται και με την αυτοπεποίθηση. Μπορεί, δηλαδή, η αυτοεκτίμησή μας να είναι ακριβής, να είναι μειωμένη ή να έχει πάθει κι αυτή κάποιον πληθωρισμό. Όταν είναι μειωμένη, είμαστε ευάλωτοι σε τύψεις και ενοχές. Αυτό το φαινόμενο μπορεί να είναι δικαιολογημένο ή αδικαιολόγητο, ανάλογα με το πόσο συνεπείς είμαστε προς τις αρχές μας. Αν δεν είμαστε συνεπείς, η μειωμένη αυτοεκτίμηση είναι φυσικό επακόλουθο. Παράλληλα, η αυτοεκτίμησή μας εξαρτάται και από το βαθμό στον οποίο οι αρχές μας είναι αυστηρές και δύσκαμπτες.

Τι θα πει όμως “ακριβής” αυτοεκτίμηση; Όταν μιλάμε για αυτοπεποίθηση, τα πράγματα είναι σχετικά πιο ξεκάθαρα. Ικανότητες ή έχεις ή δεν έχεις. Αρκετές, μάλιστα, από αυτές μετριούνται, κι έτσι μπορούμε κάπως να τις αξιολογήσουμε. Αν, για παράδειγμα, πιστεύω ότι είμαι ικανός να γράψω ένα βιβλίο το οποίο θα ενδιαφερόντουσαν να το διαβάσουν κάποιοι άνθρωποι, υπάρχουν τρόποι να επαληθευτεί ή να διαψευστεί αυτή μου η πεποίθηση: Θα υπάρξει εκδότης πρόθυμος να το εκδώσει; Θα το βάλουν τα βιβλιοπωλεία στα ράφια τους; Θα “φύγει” το βιβλίο από τα ράφια ή... θα πιάσει αράχνες;

Αν όμως, πιστεύω ότι σαν συγγραφέας ηθικά είμαι ή

δεν είμαι “εντάξει”, αυτό πώς επαληθεύεται; Ποια είναι τα συγκριτικά στοιχεία που θα με βοηθήσουν να κρίνω κατά πόσο η πεποίθηση που έχω για την ηθική μου ακεραιότητα, ευσταθεί; Όπως βλέπουμε, εδώ τα πράγματα αλλάζουν διότι έχουμε να κάνουμε με κάτι που είναι υποκειμενικό και πολλές φορές απροσδιόριστο. Κάθε άνθρωπος έχει προσωπικό και υποκειμενικό κώδικα αρχών και αξιών. Παράλληλα, οι περισσότεροι από μας δεν είμαστε τόσο ξεκάθαροι όσον αφορά τις αρχές μας. Είναι φορές που πιστεύουμε πως κάτι είναι “σωστό” και άλλες, που το ίδιο πράγμα, το θεωρούμε “λάθος”. Γι’ αυτό είπα προηγουμένως ότι έχουμε να κάνουμε με κάτι απροσδιόριστο. Ας δούμε πάλι ένα παράδειγμα:

Κάποια γυναίκα πιστεύει ότι δεν κάνει να λέει ψέματα. Μια πολύ καλή της φίλη παθαίνει καρκίνο. Ο γιατρός της λέει ότι η φίλη της δεν γνωρίζει την αλήθεια και ότι δεν πρέπει να τη μάθει γιατί έχει “αδύναμο χαρακτήρα” και δε θα την αντέξει. Συνεπώς, ο γιατρός ανησυχεί μήπως κάνει καμιά τρέλα κι αυτοκτονήσει. Μοιραία λοιπόν, η αρχή της “δεν κάνει να λέω ψέματα”, χρειάζεται περισσότερο ξεκαθάρισμα. Αν πει «δεν κάνει να λέω ψέματα τα οποία να ωφελούν εμένα και να βλάπτουν τους άλλους», μπορεί να μην πει την αλήθεια στη φίλη της και, ταυτόχρονα, να διατηρήσει την αυτοεκτίμησή της στο ακέραιο. Αν όμως δεν το πει αυτό και παραμείνει στην άποψη ότι δεν κάνει να λέει ποτέ ψέματα και για κανένα λόγο, τότε η απόκρυψη της αλήθειας θα επιδράσει εντελώς διαφορετικά στην αυτοεκτίμησή της.

Προκειμένου να μην κάνουμε τα πράγματα πιο σύνθετα απ’ ό,τι είναι ήδη, προς το παρόν δεν θα επεκταθούμε άλλο στο θέμα της αυτοεκτίμησης. Θα επανέλθουμε όμως όταν θα μελετήσουμε την αλληλεπίδραση αυτοθεώρησης, θεώρησης περιβάλλοντος και προσδοκιών στη διαμόρφωση των συναισθημάτων μας.

β. Θεώρηση Περιβάλλοντος και Συναισθήματα

Ανεξάρτητα από το πόσο ακριβής είναι η αυτοθεώρησή μας, η αντίληψή μας επηρεάζεται καθοριστικά και από τη θεώρηση του περιβάλλοντος. Κι εδώ υπάρχουν πάλι τρεις περιπτώσεις: Η πρώτη είναι να βλέπεις το περιβάλλον δυσκολότερο απ' ό,τι είναι. Εδώ θα μπορούσαμε να μιλήσουμε για απαισιόδοξη θεώρηση περιβάλλοντος. Η δεύτερη περίπτωση είναι η ακριβώς αντίθετη: Έχεις, δηλαδή, μια υπεραισιόδοξη θεώρηση περιβάλλοντος. Υπάρχει βέβαια και η τρίτη περίπτωση, όπου ο τρόπος που αντιλαμβάνεσαι το περιβάλλον είναι σχετικά ακριβής και επαληθεύεται από τα γεγονότα.

β1. Απαισιόδοξη Θεώρηση

Η θεώρηση αυτή εξαρτάται από τον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι τις αναμενόμενες πιέσεις και τις διαθέσιμες πηγές. Για παράδειγμα, ενώ η διαδρομή στην έρημο απαιτεί πέντε παγούρια νερό, εσύ πιστεύεις ότι χρειάζονται δέκα. Μια άλλη περίπτωση είναι να πιστεύεις ότι δεν υπάρχουν πηγές νερού στην πορεία που θ' ακολουθήσεις, ενώ στην πραγματικότητα υπάρχουν. Είναι αυτό που αναφέραμε και πιο πριν: Ο "χάρτης" σου για την πραγματικότητα προβλέπει βουνά που, στην πραγματικότητα, είναι ανύπαρκτα, και δεν προβλέπει γέφυρες που είναι παρκές.

Αν έχεις μια απαισιόδοξη θεώρηση για το περιβάλλον, είναι επόμενο συχνά ν' αποθαρρύνεις και να ακινητοποιείς τον εαυτό σου, πριν καλά-καλά ξεκινήσεις μια προσπάθεια. Θυμάμαι, όταν ήμουν ακόμα φοιτητής, πώς αντέδρασαν οι γονείς μου και μερικοί άλλοι, που θεωρούσαν τον εαυτό τους "ρεαλιστή", όταν άκουσαν ότι σπουδάζω ψυχολογία. «Ψυχολογία στην Ελλάδα;», μου έλεγαν. «Θα πεινάσεις». Δεν πείνασα.

Παράλληλα, όταν οι άλλοι σου αμφισβητούν την απαι-

σιόδοξη θεώρησή σου, τους απορρίπτεις ως "αφελείς" και υπεραμύνεσαι της απαισιοδοξίας σου, ονομάζοντας τον εαυτό σου "προσγειωμένο" ή κάτι ανάλογο. Μια συνηθισμένη, για σένα, φράση είναι να λες «εσείς δεν ξέρετε».

β2. Υπεραισιόδοξη Θεώρηση

Εδώ έχουμε την ακριβώς αντίθετη στάση απ' ό,τι πιο πάνω. Απαιτούνται δεκαπέντε παγούρια για τη διαδρομή στην έρημο, κι εσύ πιστεύεις ότι χρειάζονται τρία. Ο Χίτλερ πίστευε ότι θα κατακτήσει την Αγγλία σε χρόνο ρεκόρ. Έσπασε τα μούτρα του. Παράλληλα, ενώ η διαδρομή δεν έχει ούτε μια λακκούβα με νερό, εσύ πιστεύεις ότι σε κάθε χιλιόμετρο θα συναντάς μια όαση. Ίσως, μάλιστα, να πιστεύεις ότι θα βρεις κι ένα ξενοδοχείο πολυτελείας. Έχεις κι εσύ τη δική σου στερεότυπη φράση: «Κάτι θα βρεθεί», πράγμα που, στην προκειμένη περίπτωση, σημαίνει «κάτι μαγικό θα συμβεί» και θα τα καταφέρεις. Τη νοοτροπία αυτή, μερικοί ψυχολόγοι, την ονομάζουν "μαγική σκέψη" και με το δίκιο τους. Άλλο να είσαι αισιόδοξος κι άλλο να περιμένεις ότι θα γίνουν θαύματα.

Φυσικά, κι εσύ απορρίπτεις εκείνους που προσπαθούν να σε προσγειώσουν ονομάζοντάς τους "απαισιόδοξους" ή καταλογίζοντάς τους φθόνο ή δόλο. «Βάλε βενζίνη», έλεγε η Αμαλία στον άντρα της. Βρισκόντουσαν στο δρόμο από Θεσσαλονίκη προς Αθήνα, ο δείκτης της βενζίνης είχε ανάψει το λαμπάκι και μπροστά τους υπήρχε ένα βενζινάδικο. «Δεν βάζω αυτή τη μάρκα βενζίνης στο αμάξι μου», επέμενε ο Αργύρης. «Λίγο πιο κάτω θα βρούμε τη μάρκα που θέλω». Ξεμείνανε στη μέση της Εθνικής Οδού.

γ. Προσδοκίες και Συναισθήματα

Το τρίτο φίλτρο, που επηρεάζει την αντίληψή μας, είναι οι προσδοκίες που έχουμε από τον εαυτό μας και το περιβάλλον. Η αυτοθεώρηση βοηθά να προσδιορίσουμε πόσα παγούρια νερό διαθέτουμε αλλά και πόσο νερό χρειάζεται ο οργανισμός μας. (Εγώ μπορεί να χρειάζομαι για την ίδια διαδρομή επτά παγούρια, ενώ εσύ πέντε. Όταν καπνίζεις, διψάς πιο εύκολα). Η θεώρησή μας για το περιβάλλον μάς επιτρέπει να εκτιμήσουμε πόσα παγούρια απαιτεί η απόσταση, αλλά και πόσες πηγές νερού υπάρχουν – αν υπάρχουν.

Οι προσδοκίες μας έχουν να κάνουν με το πόσα παγούρια θα θέλαμε να έχουμε προκειμένου να αισθανόμαστε ασφαλείς και επαρκείς, ώστε να κάνουμε τη διαδρομή. Ας υποθέσουμε ότι διαθέτεις πέντε παγούρια και η διαδρομή απαιτεί τέσσερα. Μια περίπτωση είναι, προκειμένου να ξεκινήσεις το ταξίδι, να απαιτείς να έχεις τα διπλά παγούρια απ' όσα χρειάζονται. Δηλαδή, να θέλεις οχτώ. Αυτή σου η απαίτηση δεν έχει να κάνει με τη θεώρηση του περιβάλλοντος, αλλά με τις προσδοκίες σου. Θέλεις, δηλαδή, να είναι εξασφαλισμένο από την αρχή ότι δεν υπάρχει περίπτωση να στραβοπάνε τα πράγματα. Κι όταν βέβαια μιλάμε για έρημο και παγούρια με νερό, το παράδειγμα μπορεί να φαίνεται ότι δεν έχει καμιά σχέση μαζί σου. Όταν όμως απαιτείς από τον σύντροφό σου να υπογράψει "συμβόλαιο" ότι δεν πρόκειται ποτέ να πάψει να σ' αγαπά, ίσως τότε καταλάβεις τι ρόλο μπορεί να παίζουν οι προσδοκίες στη συμπεριφορά σου. Υπάρχουν όμως και χειρότερα: Μερικοί περιμένουν από το σύντροφο τους να τους κάνει "συμβόλαιο" ότι δεν θα πάθει ατύχημα ή ότι δεν θα πεθάνει!

Τις προσδοκίες μας θα μπορούσαμε να τις χωρίσουμε σε ρεαλιστικές και μη ρεαλιστικές. Όταν έχεις ρεαλιστικές προσδοκίες, παίρνεις υπόψη σου τα όριά σου και τα όρια της ανθρώπινης φύσης. Δεν περιμένεις από τον εαυτό σου

και το περιβάλλον ανέφικτα πράγματα. Έτσι, δεν απογοητεύεσαι ούτε αποθαρρύνεσαι εύκολα. Τη σημασία που έχουν οι προσδοκίες στη διαμόρφωση των συναισθημάτων μας, θα τη δούμε στο επόμενο κεφάλαιο.



18.

Συναισθηματικές Αντιδράσεις

Συνοψίζουμε όλα όσα είπαμε μέχρι τώρα, με δυο κουβέντες: Κάθε τι που μας συμβαίνει, μας βρίσκει σε μια ήδη προϋπάρχουσα συναισθηματική διάθεση. Εμείς αυτό το αντιλαμβανόμαστε με βάση την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, την εικόνα που έχουμε για το περιβάλλον και τις προσδοκίες μας. Η αλληλεπίδραση αυτών των στοιχείων καθορίζει τις ερμηνείες που δίνουμε στα πράγματα και, φυσικά, επιδρά στη δημιουργία των ανάλογων συναισθημάτων μας.

Το ρόλο που παίζει η προϋπάρχουσα συναισθηματική διάθεση τον μελετήσαμε αναλυτικά στο κεφάλαιο 7. Ο παρακάτω πίνακας συνοψίζει όλα τα στοιχεία της αντίληψης:

ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΨΗΣ**1. ΑΥΤΟΘΕΩΡΗΣΗ***A. Αυτοπεποίθηση*

- α1. Ανασφάλεια
- α2. Ακριβής Αυτοπεποίθηση
- α3. Πληθωρισμός Αυτοπεποίθησης

B. Αυτοεκτίμηση

- β1. Μειωμένη
- β2. Ακριβής Αυτοεκτίμηση
- β3. Πληθωρισμός Αυτοεκτίμησης

2. ΘΕΩΡΗΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ*A. Αναμενόμενες Πίεσεις*

- α1. Απαισιόδοξη Θεώρηση
- α2. Ακριβής Θεώρηση
- α3. Υπεραισιόδοξη Θεώρηση

B. Διαθέσιμες Πηγές

- β1. Απαισιόδοξη Θεώρηση
- β2. Ακριβής Θεώρηση
- β3. Υπεραισιόδοξη Θεώρηση

3. ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ*A. Προσδοκίες από Εαυτό*

- α1. Ρεαλιστικές Προσδοκίες
- α2. Μη Ρεαλιστικές Προσδοκίες

B. Προσδοκίες από Περιβάλλον

- β1. Ρεαλιστικές Προσδοκίες
- β2. Μη Ρεαλιστικές Προσδοκίες

Καταγράψαμε όλους τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο θα ερμηνεύσουμε ένα γεγονός. Οι παράγοντες αυτοί, στο σύνολο τους, συνθέτουν αυτό που ονομάζουμε "αντίληψη". Ας πάρουμε τώρα ένα παράδειγμα, ώστε να δούμε πώς λειτουργεί η αντίληψη στην πράξη.

Η Μαίρη βγαίνει με το Δήμο για πρώτη φορά. Γνωρίστηκαν στην ονομαστική γιορτή ενός κοινού φίλου, αντάλλαξαν τηλέφωνα και κανόνισαν να συναντηθούν. Το σημείο συνάντησης βρίσκεται κάπου στο κέντρο της πόλης. Η συμφωνία είναι να περάσει ο Δήμος με το αυτοκίνητό του. Η Μαίρη θα στέκει έξω από έναν κινηματογράφο. Έχουν περάσει δέκα λεπτά από την προκαθορισμένη ώρα και ο Δήμος δεν έχει φανεί ακόμα. Ας εξετάσουμε τα συναισθήματα που μπορεί να δημιουργηθούν στη Μαίρη. Όπως είπαμε, όλα εξαρτώνται από τις ερμηνείες που θα δώσει. Οι ερμηνείες αυτές όμως καθορίζονται από την αντίληψή της.

Ξεκινάμε με τον τρόπο με τον οποίο θα την επηρεάσει η αυτοθεώρησή της, που αποτελείται από την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση. Η αυτοπεποίθηση μπορεί να οδηγήσει σε τρία είδη ερμηνειών:

Αν η Μαίρη είναι ανασφαλής σα γυναίκα, μπορεί να σκεφτεί κάπως έτσι: «Δεν του αρέσω και, μάλλον, το μετανιώσει». Συνεπώς, ενδέχεται η Μαίρη να έχει κάποια αγωνία, για το αν θα έρθει ή όχι ο Δήμος.

Αν έχει πληθωρισμό αυτοπεποίθησης: «Πώς τολμά να στήνει στο δρόμο μια γυναίκα σαν κι εμένα». Πιθανόν λοιπόν να νιώσει ενοχλημένη ή θυμωμένη.

Τέλος, αν η αυτοπεποίθησή της είναι σχετικά ακριβής, μπορεί ν' αποδώσει την καθυστέρηση στην αυξημένη κίνηση και να παραμείνει ήρεμη, χωρίς ιδιαίτερες μεταβολές στα συναισθήματά της.

Η αυτοθεώρηση, όμως, περιέχει και την αυτοεκτίμηση. Κι εκεί υπάρχουν πάλι τρεις πιθανότητες ερμηνειών, ανάλογα

με το αν Μαίρη έχει μειωμένη, πληθωρική ή ακριβή αυτοεκτίμηση. Συνεπώς, από την αυτοθεώρηση και μόνο, έχουμε εννιά πιθανές ερμηνείες που θα μπορούσαν να προκύψουν, οι οποίες θα οδηγήσουν σε διαφορετικών ειδών συναισθήματα.

Για παράδειγμα, ας πάρουμε την περίπτωση που η Μαίρη έχει χαμηλή αυτοπεποίθηση. Σ' αυτή την περίπτωση, η σκέψη της είπαμε ότι ενδέχεται να είναι: «Δεν του αρέσω και μάλλον το μετάνιωσα». Αν υποθέσουμε ότι έχει ταυτόχρονα και μειωμένη αυτοεκτίμηση, πιθανόν να σκεφτεί: «Ήμουν πολύ εύκολη μαζί του. Ίσως γι' αυτό δεν ενδιαφέρεται να έρθει στην ώρα του».

Οι δύο αυτές σκέψεις όμως (εκείνη που πηγάζει από την αυτοπεποίθηση και η άλλη που πηγάζει από την αυτοεκτίμηση) επηρεάζουν η μία την άλλη. Έτσι, οι ερμηνείες που θα κάνει η Μαίρη θα είναι διαφορετικές από εκείνες που θα έκανε αν ήταν μόνο ανασφαλής, αλλά διέθετε ακριβή αυτοεκτίμηση. Στη μία περίπτωση, θα σκεφθεί ότι πιθανόν να μην του αρέσει, γι' αυτό δεν ήρθε στο ραντεβού του, ενώ στην άλλη, μπορεί να σκεφτεί ότι ένας ακόμα λόγος που εκείνος δεν έχει φανεί, είναι ότι υπήρξε πολύ "εύκολη" μαζί του, μια και αποδέχθηκε την πρότασή του αμέσως. Στη δεύτερη περίπτωση, είναι πολύ πιθανό να αισθάνεται –ανάμεσα σε άλλα– και θυμωμένη με τον εαυτό της. Κάτι ανάλογο θα συμβεί, αν η Μαίρη έχει πληθωρική αυτοεκτίμηση. Πάλι τα συναισθήματά της θ' αλλάξουν.

Όπως είδαμε, μόνο από την αυτοθεώρησή μας, υπάρχουν εννιά πιθανοί δρόμοι που μπορεί να πάρει η σκέψη μας. Για καθεμία από τις τρεις μορφές αυτοπεποίθησης, υπάρχουν τρεις μορφές αυτοεκτίμησης. Οι εννιά πιθανοί συνδυασμοί είναι οι εξής:

Αυτοπεποίθηση

Ανασφάλεια

Ανασφάλεια

Ανασφάλεια

Ακριβής

Ακριβής

Ακριβής

Πληθωρισμός

Πληθωρισμός

Πληθωρισμός

Αυτοεκτίμηση

Μειωμένη

Ακριβής

Πληθωρισμός

Μειωμένη

Ακριβής

Πληθωρισμός

Μειωμένη

Ακριβής

Πληθωρισμός

Ίσως κάποιος, στο σημείο αυτό, να μιλούσε για εννιά “είδη ανθρώπων”, όσον αφορά το πώς αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους. Αυτό το θεωρώ ολίγον ακελές διότι, αν μιλήσουμε για είδη ανθρώπων, θα είναι σα να πιστεύουμε ότι κάθε “είδος” αντιλαμβάνεται με τον ίδιο πάντα τρόπο. Δε νομίζω ότι αυτό είναι αλήθεια. Μερικά θέματα μπορεί να τα αντιλαμβάνομαι χωρίς να μου δημιουργείται ανασφάλεια, ενώ σε άλλα ο τρόπος της αντίληψής μου μπορεί να με κάνει να νιώσω ανασφαλής. Σε κάποιους τομείς μπορεί να έχω μειωμένη αυτοεκτίμηση, ενώ σε άλλους, ακριβή. Είμαστε λοιπόν σε πιο ασφαλή δρόμο αν μιλάμε για τρόπους αντίληψης, παρά για είδη ανθρώπων.

Εξίσου σημαντικό ρόλο, όμως, παίζει και η θεώρηση του περιβάλλοντος. Αν λάβουμε υπόψη μας ότι, για τις αναμενόμενες πηγές έχουμε τρεις τρόπους αντίληψης (απαισιόδοξη, ακριβής, υπεραισιόδοξη), βλέπουμε ότι οι εννιά τρόποι που δημιουργούνται από την αυτοθεώρηση τριπλασιάζονται και γίνονται εικοσιεφτά.

Έχουμε όμως και άλλους τρεις τρόπους αντίληψης που έχουν να κάνουν με τις διαθέσιμες πηγές: Απαισιόδοξη, ακριβής και υπεραισιόδοξη. Έτσι οι εικοσιεφτά τρόποι πάλι τριπλασιάζονται και γίνονται ογδονταένας! (Εννοείται, βέβαια, ότι δεν θα τους περιγράψουμε έναν-έναν γιατί τότε, το βί-

βλίο αυτό θα καταντήσει ένα από τα πιο κουραστικά που θα έχουν γραφτεί ποτέ).

Τελικά, αν πάρουμε υπόψη μας και τις προσδοκίες, οι συνολικοί πιθανοί τρόποι αντίληψης είναι 324. Είπαμε όμως ότι, εκτός από την αντίληψη, υπάρχει και η προϋπάρχουσα συναισθηματική διάθεση. Εδώ, πόσες κατηγορίες υπάρχουν; Φυσικά, άπειρες. Οι συνδυασμοί των συναισθημάτων μας δεν χωράνε σε καλούπια. Έτσι οι 324 πιθανοί τρόποι αντίληψης πολλαπλασιάζονται επί άπειρον και το αποτέλεσμα είναι οι άπειρες πιθανές ερμηνείες που μπορεί να δώσει ένας άνθρωπος σ' ένα γεγονός, και οι άπειροι πιθανοί συνδυασμοί συναισθημάτων που μπορούν να προκύψουν.

Όλα αυτά, βέβαια, δεν τα γράψαμε για να επισημάνουμε ότι οι ερμηνείες και τα συναισθήματα είναι άπειρα. Αυτό το γνωρίζει ο καθένας. Εκείνο που μας ενδιαφέρει, είναι να προσδιορίσουμε κάτω από ποιες συνθήκες είναι δυνατόν να **παρέμβουμε** στον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε συναισθηματικά. Πρόσεξε: Σκόπιμα μιλάω για τον "τρόπο που αντιδρούμε" και όχι για το πώς θα μπορούσαμε να παρέμβουμε στις συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Το εξηγώ αμέσως:

Ο σκοπός δεν είναι ν' αλλάξουμε κάθε ανεπιθύμητη συναισθηματική μας αντίδραση. Τα αποτελέσματα αυτής της τακτικής είναι αμφισβητούμενα και δεν διαρκούν για πολύ καιρό.

Είναι αμφισβητούμενα, γιατί δε μπορείς ν' αλλάξεις εύκολα την ερμηνεία που κάνεις, όταν αυτή προέρχεται από τον **τρόπο** με τον οποίο έχεις μάθει ν' αντιλαμβάνεσαι τον εαυτό σου και το περιβάλλον. Επίσης, δεν διαρκούν πολύ καιρό διότι, ακόμα κι αν αλλάξεις τη *συγκεκριμένη* ερμηνεία, ο μηχανισμός που σε οδηγεί να ερμηνεύεις έτσι τα πράγματα, παραμένει αναλλοίωτος. Ο λαός το λέει ξεκάθαρα: «Είναι να το 'χει η κούτρα σου να κατεβάζει ψείρες». Αν, λοιπόν, αλλάξεις την ερμηνεία που κάνεις την κάθε φορά,

αλλά ο τρόπος που ερμηνεύεις τα πράγματα παραμένει ο ίδιος, οι παράλογες ερμηνείες που δίνεις στα πράγματα θα συνεχίζονται.

Εκείνο που μας ενδιαφέρει λοιπόν, είναι πώς μπορούμε ν' αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε τα πράγματα κι όχι τις συγκεκριμένες ερμηνείες μας. Πώς μπορούμε να αλλάξουμε εκείνα τα στοιχεία της αντίληψης τα οποία μας κάνουν να ερμηνεύουμε τα γεγονότα με τρόπο που μας αναστατώνει συναισθηματικά; Πώς αλλάζουμε την αυτοθεώρησή μας, τη θεώρηση που έχουμε για το περιβάλλον και τις προσδοκίες μας;

19.

Αλλάζει η Αυτοπεποίθηση;

Αλήθεια, αλλάζει η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, δηλαδή η αυτοθεώρησή μας; Μπορεί ένας άνθρωπος ν' αποκτήσει αυτοπεποίθηση, όταν δεν την έχει από μικρός; Είναι δυνατόν, αν η μέχρι τώρα αυτοεκτίμησή του είναι μειωμένη, να την αυξήσει;

Στο θέμα αυτό, και έρευνες έχουν γίνει, και θεωρίες έχουν γραφτεί. Όμως, νιώθω την ανάγκη να καταπιαστώ μαζί του, χωρίς να περιορίζομαι από έρευνες και θεωρίες. Έχω υπόψη μου τι λένε οι κυριότερες, αλλά δε θέλω να παρασυρθώ και, αντί να καταπιαστώ με την ουσία του ερωτήματος, να καταλήξω σε μια ακαδημαϊκή "έρευνα της βιβλιογραφίας". Αισθάνομαι λοιπόν την ανάγκη να πω τη γνώμη μου, χωρίς να δεσμεύομαι από θεωρίες. Συνεπώς, η αναφορά μου στα όσα λένε οι θεωρίες θα είναι συντομότητα και πολύ γενικευμένη.

Μερικοί πιστεύουν ότι η αυτοθεώρησή μας δεν αλλάζει. Διαμορφώνεται μέχρι να φτάσουμε σε κάποια ηλικία, κι

από κει και πέρα μένει σταθερή. Δεν αλλάζει ή αλλάζει λίγο. Η ηλικία στην οποία ολοκληρώνεται η αυτοθεώρηση πάει μέχρι τα δεκατέσσερα και, για μερικούς, φτάνει μέχρι και το τέλος της εφηβείας. Δηλαδή, κάπου ανάμεσα στα δεκαεννιά και τα είκοσικάτι (αν και, κατά τη γνώμη μου, η ψυχολογική εφηβεία δεν ολοκληρώνεται ποτέ).

Κάποιοι άλλοι πιστεύουν ότι μπορούμε ν' αλλάξουμε, σε μεγάλο βαθμό, τη γνώμη που έχουμε για μας, αρκεί να εντοπίσουμε τα *στοιχεία* που τη συνθέτουν. Κατ' αυτούς, η αυτοθεώρηση δεν είναι μια αναλλοίωτη οντότητα. Είναι μια *εντύπωση* που έχουμε για τον εαυτό μας, η οποία δεν παγιώνεται σε καμία ηλικία. Είναι πάντοτε ανοιχτή σε επιδράσεις.

Αισθάνομαι πιο κοντά σ' αυτή την άποψη, αλλά έχω και τις διαφορές μου: Πιστεύω πως δεν υπάρχει μια γενική αλήθεια πάνω στο θέμα αυτό. Ο βαθμός που η αυτοθεώρησή μας μπορεί ν' αλλάξει, ποικίλλει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Μερικοί άνθρωποι έχουν μια τόσο σαφή εικόνα για τον εαυτό τους, που δύσκολα αλλάζει. Δεν έχει σημασία αν είναι θετική ή αρνητική. Απλά δεν αλλάζει. Δεν μπορώ να προσδιορίσω με ακρίβεια την ηλικία στην οποία διαμορφώνεται, αλλά από κει και πέρα παραμένει σταθερή.

Στους περισσότερους από μας όμως, νομίζω ότι η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας παρουσιάζει μια διακύμανση. Όσο μάλιστα πιο εξαρτημένοι από τη γνώμη των άλλων είμαστε, τόσο μεγαλύτερη είναι η διακύμανση αυτή. Οι περισσότεροι γνωρίζουμε καλά αυτή τη διακύμανση. Τη βιώνουμε στην καθημερινότητά μας. Αφού, λοιπόν, μπορούν τα γεγονότα της ζωής και η γνώμη των άλλων να την επηρεάζουν, γιατί να μην μπορεί να την επηρεάσει και μια συστηματική προσπάθεια που κάνουμε οι ίδιοι να τη βελτιώσουμε, είτε μόνοι μας, είτε με τη βοήθεια κάποιου ψυχολόγου;

Το κλειδί όλης αυτής της συζήτησης όμως, είναι τι εννοούμε όταν λέμε "αλλαγή". Υπάρχουν διάφοροι δρόμοι που μπορούν να οδηγήσουν σε μια βελτίωση της αυτοπεποίθη-

σης. Τα αποτελέσματα και η διάρκεια των αποτελεσμάτων τους διαφέρουν.

Από τη θέση του αναγνώστη, εκείνο που μ' ενδιαφέρει είναι το εξής: Είναι δυνατόν ένας άνθρωπος να βελτιώσει την αυτοθεώρησή του, μ' έναν τρόπο που η αλλαγή αυτή να είναι οριστική και μόνιμη; Μ' αυτό το ερώτημα θα καταπιαστούμε τώρα.

α. Βελτίωση της Αυτοπεποίθησης

Ο Κώστας είναι στα εικοσιτρία του. Στην ηλικία αυτή, σαν τραγουδιστής πίστας, είναι ένα από τα μεγάλα ονόματα. Η επιτυχία ήρθα ξαφνικά και απρόσμενα. Δεν ήταν από μικρός ένα χαρισματικό παιδί στο είδος του, ώστε να το παραδέχεται ο καθένας. Συνεπώς, η καταξίωση μέσα από τα χαρίσματά του, δεν είναι κάτι που τον συνοδεύει από παιδί. Έτσι, η επιτυχία έρχεται απότομα. Πώς επηρεάζεται η αυτοπεποίθησή του; Μη βιαστείς ν' απαντήσεις.

Εξαρτάται από το βαθμό στον οποίο η αυτοθεώρησή του επηρεάζεται από τη θεώρηση που έχει για το περιβάλλον. Αν επηρεάζεται πολύ, τότε σίγουρα η αυτοπεποίθησή του θα φτάσει στα ουράνια. Θα είναι όμως πραγματική ή θα είναι *πληθωρισμός* αυτοπεποίθησης;

Αν πάλι η θεώρηση που έχει για το περιβάλλον δεν ασκεί τόσο καθοριστική επίδραση στην αυτοθεώρησή του, ενδέχεται να αισθάνεται αυξημένη την αυτοπεποίθησή του μεν, αλλά παράλληλα να νιώθει και κάποια ανασφάλεια, κατά πόσο θα καταφέρει να διατηρήσει την ευνοϊκή θέση στην οποία βρέθηκε. Όλα αυτά βέβαια, όπως είπαμε, ισχύουν στην περίπτωση που δεν έχει επιβεβαιωθεί για τα χαρίσματά του από μικρός.

β. Ότι Σπείρεις θα Θερίσεις

Έχω δει ανθρώπους ν' αυξάνουν την αυτοπεποίθησή τους μια για πάντα. Υπήρξα δάσκαλος του Καράτε και, επί δώδεκα χρόνια, δίδασκα αρκετές ώρες την εβδομάδα. Έχω δει αγοράκια που έτρεμαν τα πόδια τους, να μετατρέπονται σε άτομα σίγουρα για τον εαυτό τους. Όμως, για να γίνει αυτό, ιδρώσαν πολύ. Κι είναι αυτός ο ιδρώτας που τους έδωσε τη σιγουριά. Όχι το Καράτε. Θέλω να πω δηλαδή, ότι δε γίνεται ν' αυξήσεις την αυτοπεποίθησή σου με μαγικούς τρόπους. Αν θέλεις πραγματικά ν' αυξηθεί, χρειάζεται να δουλέψεις.

Η αυτοπεποίθηση δεν έρχεται από μόνη της. Τη χτίζουμε εμείς. Τα "τούβλα" στο οικοδόμημα αυτό είναι οι αποδείξεις για την αξία μας, που τις αποκτάμε με τις πράξεις μας. Χωρίς τεκμήρια, πραγματική αυτοπεποίθηση δεν χτίζεται. Και χωρίς ιδρώτα, δεν αποκτιούνται τα τεκμήρια. (Καμιά φορά εξαγοράζονται, αλλά πόσο πραγματική αυτοπεποίθηση μπορεί ν' αντλεί ο κάτοχος ενός πανάκριβου αυτοκινήτου, από το αυτοκίνητο του; Και σ' αυτή την περίπτωση, έχουμε έναν πληθωρισμό αυτοπεποίθησης, όπως με τον Κωστάκη που ξαφνικά έγινε "σταρ").

Ξαναγυρίζω στους μαθητές μου του Καράτε, που ιδρώσαν και απέκτησαν αυτοπεποίθηση. Και πάλι, η αυτοπεποίθηση αυτή είχε τα όριά της. Περιοριζόταν σ' έναν τομέα μόνο: Στην ικανότητά τους να υπερασπιστούν τον εαυτό τους, σε περίπτωση που αναγκαζόντουσαν να χρησιμοποιήσουν το Καράτε. Αυτό σημαίνει ότι απέκτησαν αυτοπεποίθηση και στο να πλησιάζουν τα κορίτσια; Κάθε άλλο. Εκείνοι, που στο θέμα αυτό ήταν ντροπαλοί, εξακολουθούσαν να παραμένουν ντροπαλοί (και αδέξιοι), ανεξάρτητα από τα χρόνια που έκαναν Καράτε. Το ίδιο ισχύει και για τους υπόλοιπους τομείς. Όσοι είχαν δυσκολίες να πουν τη γνώμη τους σε μια παρέα, εξακολουθούσαν να τις έχουν.

Εκείνοι που αμφέβαλαν για το επαγγελματικό τους μέλλον, εξακολουθούσαν ν' αμφιβάλλουν.

Βλέπουμε, λοιπόν, ότι όσο σκληρή δουλειά και να κάνεις, η αυτοπεποίθησή σου θ' αυξηθεί μόνο στον τομέα με τον οποίο καταπιάστηκες, γιατί μόνο εκεί θα έχεις αποκτήσει τεκμήρια για τις αυξημένες ικανότητές σου.

Βέβαια, ένας νεαρός που πέφτει με τα μούτρα στα δεκαοχτώ του στο Καράτε και, σε μερικά χρόνια, φτάνει στη μαύρη ζώνη, έχει προσφέρει στον εαυτό του ένα ακόμα αποδεικτικό στοιχείο: Διαπιστώνει ότι μπορεί να βάζει στόχους και να τους πετυχαίνει. Αν το δούμε από αυτή τη σκοπιά το πράγμα, κάθε επιτυχία που έρχεται σαν αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς, συνιέπει γενικότερα στην αύξηση της αυτοπεποίθησής μας. Άλλο αυτό, κι άλλο να ισχυριστούμε πως αποκτάμε αυτοπεποίθηση και σε τομείς πάνω στους οποίους δεν προσπαθήσαμε. Θα το καταλάβουμε αυτό καλύτερα, αν δούμε ένα παράδειγμα:

Ο Γιάννης κι ο Βαγγέλης είναι φίλοι. Πηγαίνουν μαζί να μάθουν Καράτε. Παράλληλα, έχουν και οι δυο ένα κοινό πρόβλημα: Είναι ντροπαλοί με τα κορίτσια. Ο Γιάννης, σε τρεις μήνες, σταματάει τα μαθήματα. Ο Βαγγέλης εξακολουθεί και, σε μερικά χρόνια, γίνεται ένας από τους επιδέξιους του είδους. Όσον αφορά στις ικανότητές τους στο πλησίασμα του άλλου φύλου, οι δύο φίλοι, εξακολουθούν να βρίσκονται στην ίδια μοίρα. Υπάρχει όμως μια διαφορά: Ο Βαγγέλης, μέσα από την προσπάθεια που έκανε τόσα χρόνια, κατέληξε σε μια τεκμηριωμένη πεποίθηση για τον εαυτό του: Πείσθηκε πως, όταν καταπιάνεται στα σοβαρά με κάτι, μπορεί να το πετύχει. Εξακολουθούν μεν να είναι και οι δύο ντροπαλοί με τα κορίτσια, αλλά ο ένας έχει λόγους να πιστεύει πως –αν ασχοληθεί σοβαρά με το πρόβλημά του– μπορεί να τα καταφέρει. Όσον αφορά στη συγκεκριμένη πεποίθηση λοιπόν, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο Βαγγέλης υπερτερεί από το Γιάννη.

Δεν έχω σκοπό να δώσω κάποιον ορισμό για την αυτοπεποίθηση, αλλά με τα όσα είπαμε ως εδώ, φαίνεται πως η αυτοπεποίθηση δεν περιορίζεται μόνο στη σιγουριά που αισθανόμαστε σε έναν τομέα στον οποίο έχουμε τεκμηριωμένες ικανότητες. Προεκτείνεται και στην πεποίθηση που έχουμε ότι μπορούμε ν' αποκτήσουμε επιπρόσθετες ικανότητες και να πετύχουμε τους στόχους μας, αρκεί ν' ασχοληθούμε σοβαρά.

γ. Γενικά Συμπεράσματα

Από τα όσα είπαμε πιο πάνω, προκύπτει ότι η αυτοπεποίθηση μπορεί να είναι **συγκεκριμένη** ή **γενικευμένη**. Η συγκεκριμένη έχει να κάνει με τη σιγουριά που αισθάνεσαι για τον εαυτό σου σε κάποιον τομέα. Αν αυτός είναι τα λογιστικά, οι επιτυχίες σου με το άλλο φύλο ή το Καράτε, δεν έχει σημασία.

Η γενικευμένη αυτοπεποίθηση δεν περιορίζεται σε κάποια συγκεκριμένη ικανότητά σου, αλλά έχει να κάνει με το πόσο πιστεύεις ότι *μπορείς ν' αποκτήσεις ικανότητες* και να πετυχαίνεις στόχους. Δεν είναι της μορφής «τα καταφέρνω στα μαθηματικά» και μόνο. Προεκτείνεται στο «μπορώ να καταφέρω πολλά πράγματα, αρκεί ν' ασχοληθώ συστηματικά και σοβαρά μαζί τους».

Αλλά ούτε αυτό φτάνει, για να μιλήσουμε για γενικευμένη αυτοπεποίθηση. Απαιτείται ένα ακόμα “πιστεύω” για τον εαυτό μας: «Έχω την επιμονή ν' ασχοληθώ συστηματικά και σοβαρά με κάτι, όταν το θέλω;». Εδώ είναι το κλειδί. Αλλά το κλειδί αυτό απαιτεί *τεκμήρια*. Και πού θα βρεις τα τεκμήρια, όταν στη ζωή σου δεν υπάρχει κάποια φορά που να καταπιάστηκες σοβαρά με κάτι και να έφτασες σ' ένα ικανοποιητικό, για σένα, αποτέλεσμα;

Πράγμα που σημαίνει ότι δεν είναι δυνατόν να έχεις γε-

νικευμένη αυτοπεποίθηση, αν στην προσωπική σου ιστορία δεν υπάρχουν τεκμήρια ότι σε κάποια πράγματα τα έχεις καταφέρει με το σπαθί σου, δηλαδή μετά από προσωπική προσπάθεια, και όχι με...τα λεφτά του μπαμπά σου.

Ένα **πρώτο** συμπέρασμα, λοιπόν, είναι ότι *αυτός που έχει γενικευμένη αυτοπεποίθηση, έχει απαραίτητα και συγκεκριμένη αυτοπεποίθηση σε κάποιον ή κάποιους τομείς*. Από την άλλη, μπορεί κάποιος να έχει μεγάλη αυτοπεποίθηση σε κάποιες ιδιότητες ή ικανότητές του, χωρίς αυτό να σημαίνει απαραίτητα ότι η αυτοπεποίθησή του αυτή είναι **γενικευμένη**. Κι αυτό γιατί, παρ' όλο που τα κατάφερε σε κάποιον ή κάποιους τομείς, η συνολική εικόνα που έχει για τον εαυτό του δεν του επιτρέπει να πει «μπορώ ν' ασχοληθώ σοβαρά με κάτι που μ' ενδιαφέρει και να τα καταφέρω». Έτσι, η αυτοπεποίθησή του παραμένει συγκεκριμένη και δεν γενικεύεται.

Ένα **δεύτερο** συμπέρασμα είναι ότι *δεν γίνεται ν' αποκτήσεις αυτοπεποίθηση σε οτιδήποτε, αν δεν ασχοληθείς σοβαρά και συστηματικά μαζί του*. Μπορείς για ένα διάστημα (μετά από «εμπνευσμένες» προτροπές και κηρύγματα της μορφής «πίστεψε στον εαυτό σου», «είσαι το νούμερο 1» και άλλα τέτοια), ν' αποκτήσεις κάποια αυτοπεποίθηση αλλά, χωρίς τεκμήρια, το αποτέλεσμα δεν θα διαρκέσει. Η αυτοπεποίθησή σου θα είναι πληθωρισμένη και βραχύβια.

Το **τρίτο** συμπέρασμα στο οποίο καταλήγουμε είναι το εξής: *Η αύξηση της αυτοπεποίθησής σου σ' έναν τομέα, δεν σημαίνει ότι αυτή θ' αυξηθεί και σε άλλους τομείς, αν δεν ασχοληθείς σοβαρά μαζί τους*. Για παράδειγμα, όσο και ν' αυξάνεται –μέσα στα χρόνια που ασχολούμαι με την ψυχολογία– η αυτοπεποίθησή μου σαν ψυχολόγος, αυτό δεν σημαίνει ότι θ' αυξηθεί και στον τρόπο με τον οποίο παίζω κιθάρα. Για να συμβεί αυτό, χρειάζεται ν' ασχοληθώ συστηματικά και με την κιθάρα. Μπορεί, βέβαια, η αυτοπεποίθηση που απέκτησα από το επάγγελμά μου να με κάνει ν' αντιδρώ πιο

ήρεμα όταν, παίζοντας κιθάρα, κάνω κάποιο λάθος, αλλά ούτε κατά διάνοια δεν θα μπορούσα να συγκρίνω την αυτοπεποίθησή μου σαν ψυχολόγος με την αυτοπεποίθησή μου σαν... κιθαρίστας.

Το τέταρτο και τελευταίο συμπέρασμα έχει να κάνει με τη γενικευμένη αυτοπεποίθηση: *Κάθε φορά που η συγκεκριμένη αυτοπεποίθησή μας ανξάνεται* –σαν αποτέλεσμα μιας σοβαρής προσπάθειας που έδωσε αποτελέσματα– *ανξάνεται και η γενικευμένη μας πεποίθηση ότι είμαστε ικανοί να πετυχαίνουμε σ' αυτά με τα οποία καταπιανόμαστε*. Αυτό μας ενθαρρύνει να δοκιμάσουμε τις ικανότητές μας και σε άλλους τομείς – κι έτσι συνεχίζουμε να εξελισσόμαστε.

Ας δούμε, τώρα, τι μπορούμε να κάνουμε σχετικά με την αυτοεκτίμησή μας.

20.

Η Αυτοεκτίμηση Αλλάζει;

·

Οτο κεφάλαιο 13, είδαμε πως η αυτοεκτίμηση εξαρτάται από τέσσερις παράγοντες:

- α. Πόσο συνεπείς είμαστε με τον εαυτό μας, ως προς τις αρχές μας.
- β. Πόσο συνεπείς είμαστε απέναντι στους άλλους.
- γ. Πόση αξία θεωρούμε ότι έχουμε.
- δ. Πόσο μας εκτιμούν οι άλλοι.

Όπως και με την αυτοπεποίθηση, έτσι κι εδώ μπορούμε να μιλήσουμε για μειωμένη, ακριβή και πληθωρισμένη αυτοεκτίμηση. Για να μην επαναλαμβανόμαστε, δεν θα επεκταθούμε περισσότερο στο θέμα αυτό. Αρκεί να πούμε ότι –κατ’ αναλογία– ισχύουν εκείνα που είπαμε για την αυτοπεποίθηση (βλ. κεφ. 17). Υπάρχει όμως και μια διαφορά:

Ενώ ο πληθωρισμός αυτοπεποίθησης είναι ένα πραγματικό φαινόμενο, ο πληθωρισμός αυτοεκτίμησης είναι καθαρά θεωρητικό. Αν πιστεύεις ότι έχεις περισσότερες ικανότητες από αυτές που πραγματικά διαθέτεις, είναι πολύ πιθα-

νό να βάζεις στόχους που δεν καταφέρνεις να τους πετύχεις και μετά ν' απογοητεύεσαι. Στην περίπτωση αυτή, η αυτοπεποίθησή σου συγκρίνεται μ' ένα στοιχείο που μπορεί να μετρηθεί: Τις ικανότητές σου.

Τι θα πει όμως "πληθωρισμός αυτοεκτίμησης"; Πληθωρισμός, σε σύγκριση με τι; Στην περίπτωση αυτή, δεν διαθέτουμε ένα συγκριτικό στοιχείο, βάσει του οποίου να αξιολογήσουμε αν η αυτοεκτίμησή σου είναι αδικαιολόγητα αυξημένη. Κι αυτό γιατί, όπως έχουμε ήδη πει, η αυτοεκτίμηση είναι καθαρά υποκειμενική υπόθεση. Στην πράξη, δηλαδή, υπάρχουν δύο περιπτώσεις: Είτε εκτιμάς τον εαυτό σου, είτε δεν τον εκτιμάς. Ας πάρουμε ένα μακάβριο παράδειγμα από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο:

Δεκέμβρης του 1943: Οι Γερμανοί συλλαμβάνουν στα Καλάβρυτα όλους τους άντρες από 14 χρονών και πάνω και τους εκτελούν. Ο σκοπός αυτής της επιχείρησης ήταν να τιμωρήσει και να αποθαρρύνει την αντιστασιακή δραστηριότητα σ' εκείνη την περιοχή. Δεν χωρά καμία αμφιβολία ότι ο κάθε πολιτισμένος άνθρωπος θα καταδίκασε αυτή την ενέργεια ως -τουλάχιστον- κτηνωδία. Δεν πιστεύω όμως ότι ο Γερμανός διοικητής που έδωσε αυτή τη διαταγή, είχε κανένα πρόβλημα μειωμένης αυτοεκτίμησης. Ίσα-ίσα που μπορεί να ένιωθε και *περήφανος* που υπηρέτησε τόσο "ευσυνειδητά" τα συμφέροντα του Τρίτου Ράιχ. (Αυτά για όσους πιστεύουν ότι «ο σκοπός, αγιάζει τα μέσα»).

Συνεπώς, το ερώτημα που μας απασχολεί εδώ είναι κατά πόσο είναι εφικτό, κάποιος από μας -που δεν εκτιμά τον εαυτό του- ν' αρχίσει να τον εκτιμά. Μπορεί να γίνει κάτι τέτοιο;

Μερικές απλές απαντήσεις θα μπορούσαν να δοθούν με βάση τους τέσσερις παράγοντες που αναφέραμε στην αρχή αυτού του κεφαλαίου: Δηλαδή, φρόντιζε να είσαι όσο το δυνατόν συνεπής με τις αρχές που έχεις σχετικά με το "καλό" και το "κακό", και η αυτοεκτίμησή σου θ' αρχίσει ν'

αυξάνεται. Επίσης, αν για να εκτιμήσεις τον εαυτό σου, απαιτείς να έχεις ικανότητες, προσπάθησε να τις αποκτήσεις. Τέλος, μέτρα την αξία σου σε σχέση με τις δικές σου αρχές και όχι με τις αρχές των άλλων.

Όλα αυτά είναι βέβαια σχετικά, γιατί η αυτοεκτίμηση δεν εξαρτάται μόνο από ποσοτικές, αλλά και από ποιοτικές διαστάσεις. Για παράδειγμα, αν έχεις κάνει πράγματα που –σύμφωνα με τις αξίες σου– είναι “ασυγχώρητα” ή “τρομερά”, κάνοντας μετά μια σειρά από πράξεις για να επανορθώσεις, δεν είναι καθόλου σίγουρο ότι η αυτοεκτίμησή σου θ’ αποκατασταθεί. Αν είσαι ο Γερμανός διοικητής που έκαψε τα Καλάβρυτα, με το να βοηθάς όλη την υπόλοιπη ζωή σου γριούλες να περνάνε απέναντι τον δρόμο σαν ένδειξη μεταμέλειας, μην περιμένεις να εξιλεωθείς.

Οι Αρχαίοι Έλληνες μιλούσαν για “κάθαρση”. Διαδικασίες, δηλαδή, που επιφέρουν ηθικό εξαγνισμό. Πάνω στο θέμα αυτό, είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον αυτό που γράφει ο καθηγητής του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, Roger Brown (1986) στο βιβλίο του “Κοινωνική Ψυχολογία”.

Σ’ ένα κεφάλαιο, ασχολείται με το φαινόμενο του αλτρουισμού. Δεσμευμένος από τους κανόνες που επιβάλουν το πώς γράφεται ένα πανεπιστημιακό βιβλίο, ο Brown αρχικά παραθέτει τις σημαντικότερες έρευνες που έχουν γίνει στο θέμα. Στη συνέχεια, καλείται να καταλήξει σ’ ένα συμπέρασμα με βάση τα δεδομένα αυτών των ερευνών. Εκεί, κάνει μια διάκριση ανάμεσα στο **βιολογικό** και τον **ψυχολογικό** αλτρουισμό:

Ο **βιολογικός** αλτρουισμός είναι εκείνος που συνοδεύεται από κάποια φανερά εξωτερικά κέρδη. Κάνεις κάποια πράξη, αλλά η πράξη σου αυτή επιβραβεύεται με κάποιο φανερό κέρδος όπως το χρήμα, η φήμη, η κοινωνική αναγνώριση κ.λπ.

Τα κέρδη στον **ψυχολογικό** αλτρουισμό είναι εσωτερικά.

Αισθάνεσαι ο ίδιος καλύτερα. Πάνω στο θέμα αυτό ο Brown –αναφερόμενος στις έρευνες– γράφει:

«Ακόμα δεν έχουμε βρει μια περίπτωση καθαρού ψυχολογικού αλτρουισμού. Υπάρχουν άνθρωποι που θα ευεργετήσουν έναν άλλο με κάποιο φανερό τρόπο, προκειμένου να εναρμονιστούν με τα κοινωνικά δεδομένα, να είναι συνεπείς προς μια συγκεκριμένη ευθύνη που είχαν, να εκπληρώσουν μια σημαντική ηθική τους υποχρέωση, ή ν' ανακουφίσουν τον εαυτό τους από τον πόνο που αισθάνονται από συμπόνια για τους άλλους. Οι άνθρωποι αυτοί φαίνονται αλτρουϊστικοί διότι τα κέρδη που έχουν δεν είναι εξωτερικά και φανερά, όπως τα κέρδη των ανθρώπων τους οποίους βοηθούν. Παρ' όλα αυτά, δεν θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι άνθρωποι που ικανοποιούνται από εσωτερικές επιβραβεύσεις, λειτουργούν χωρίς καμία απολύτως επιβράβευση. Εξακολουθούν, κατά βάση, να κάνουν εκείνα που επιθυμούν να κάνουν.

Τέλος, υπάρχουν οι δωρητές νεφρών σε ανθρώπους με τους οποίους δεν έχουν καμία προηγούμενη σχέση και οι οποίοι στη συνέχεια παραμένουν στην ανωνυμία. Οι άνθρωποι αυτοί είναι, κατά κάποιον τρόπο, ήρωες. Είναι σαν τους λευκούς του αμερικάνικου νότου που ήταν υπέρ των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των νέγρων στη δεκαετία του '60, τους ανθρώπους που έσωσαν ανώνυμους Εβραίους και εκείνους που βουτάνε σε παγωμένα νερά ή κτίρια με φλόγες για να σώσουν αγνώστους. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι είναι ξεκάθαρα βιολογικοί αλτρουϊστές, μια και προσπαθούν να σώσουν τη ζωή κάποιου άλλου διακινδυνεύοντας τη δική τους. Αυτό σημαίνει ότι είναι ταυτόχρονα και ψυχολογικοί αλτρουϊστές που ενεργούν χωρίς επιβράβευση ή προσδοκίες επιβράβευσης. Στην περίπτωση των δωρητών νεφρού προς αγνώστους, οι οποίοι παραμένουν στην ανωνυμία, έχουμε κάποια δεδομένα που απαντούν στην ερώτηση μέσα από μια έρευνα που έκανε ο Sadler και οι συνεργάτες του (1971). Τα παρακάτω αποτελέσματα (από όσα είπαν στους ερευνητές οι άνθρωποι αυτοί) είναι χαρακτηριστικά:

α. «Βοηθιά ικανοποίηση. Η ζωή μου όλο βελτιώνεται».

- β. «Το μόνο καλό πράγμα που έκανα ποτέ. Θεωρώ τον εαυτό μου καλύτερο άνθρωπο αφότου έκανα κάτι τέτοιο».
 - γ. «Υπέροχη επιβράβευση. Τώρα πια μπορώ και πλησιάζω τους ανθρώπους».
 - δ. «Εμπλουτισμένες, ευτυχείς, βαθύτερες σχέσεις με τους άλλους».
 - ε. «Πολύ ικανοποιητική εμπειρία για μένα και όλους γύρω μου».
- (Roger Brown, *Social Psychology*, 1986, σελ. 121).

Εμάς εδώ, δεν μας ενδιαφέρει κατά πόσον υπάρχει ή δεν υπάρχει αλτρουισμός, αλλά αν είναι δυνατόν ένας άνθρωπος ν' αυξήσει την αυτοεκτίμησή του. Απ' ό,τι δείχνουν και οι έρευνες, ο δρόμος είναι η **ανιδιοτελής προσφορά** προς τους άλλους. Βέβαια, τα όσα γράφει ο Brown θέτουν υπό αμφισβήτηση κατά πόσον υπάρχει αυθεντικά ανιδιοτελής προσφορά. Αν όμως δούμε τον αντίκτυπο που είχε στους ανώνυμους δότες νεφρού η πράξη που έκαναν όσον αφορά την αυτοεκτίμησή τους, διαπιστώνουμε ότι τα αποτελέσματα ήταν εξαιρετικά θετικά. Αν, μάλιστα, πάρουμε υπόψη μας ότι ο Sadler (που αναφέρει ο Brown) χρησιμοποίησε στην έρευνά του άτομα που είχαν δωρίσει το νεφρό τους πέντε χρόνια πριν, διαπιστώνουμε ότι τα θετικά αποτελέσματα διαρκούν τόσο, που θα ήταν δυνατόν να θεωρηθούν μόνιμα.

Μια τόσο σημαντική πράξη φαίνεται πως λειτουργεί σαν ένα μόνιμο σημείο αναφοράς, ένας φάρος, για την αυτοεκτίμησή τους. Σε στιγμές, δηλαδή, που η ανθρώπινη φύση μπορεί να παρασύρει τα άτομα αυτά σε μικροπρέπειες και πράξεις που θα μπορούσαν να φθείρουν την αυτοεκτίμησή τους, η μεγάλη θυσία που έκαναν λειτουργεί σαν ορόσημο, το οποίο αντισταθμίζει τα λάθη τους και προστατεύει την εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους. Γι' αυτό άλλωστε, και στον αρχαίο Ελληνικό πολιτισμό, ένας τρόπος για τον εξαγνισμό και την κάθαρση ήταν η θυσία.

Φαίνεται, δηλαδή, πως αν η αυτοεκτίμησή σου είναι μειωμένη, ο δρόμος για να την αποκαταστήσεις είναι να στερηθείς κάτι σημαντικό δικό σου και να το προσφέρεις στους άλλους, χωρίς να περιμένεις αντάλλαγμα.

Διανοητικός Αυνανισμός

Στο σημείο αυτό όμως, υπάρχει ο κίνδυνος να μπλέξει κανείς σε μια ουτοπία η οποία οδηγεί σ' ένα διανοητικό αυνανισμό της εξής μορφής: «Αν κάνω μια σημαντική θυσία, μόνο και μόνο για να ανακτήσω την αυτοεκτίμησή μου, τότε η πράξη μου δεν έχει αξία διότι έχει μια εσωτερική ιδιοτέλεια». Με την ίδια λογική, καμία προσφορά που κάνουμε προς τους άλλους δεν έχει αξία, μια και κάποιο κέρδος (εσωτερικό ή εξωτερικό) αποκομίζουμε από αυτήν. Πιστεύω ότι αυτή είναι μια κυνική άποψη που ισοπεδώνει τα πάντα. Αν τα πράγματα ήταν όντως έτσι, οι ανώνυμοι δωρητές νεφρού δεν θα έλεγαν αυτά που διαβάσαμε πιο πάνω. Το παρακάτω παράδειγμα, ίσως μας βοηθήσει να δούμε τα πράγματα πιο ρεαλιστικά.

Γύρω στα 1984 συνεργάστηκα, για δύο χρόνια, με την Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρία στη διαμόρφωση του προγράμματος Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης ανθρώπων που έχουν καρκίνο. Εκεί, γνώρισα και τις γυναίκες που οργανώνουν τον ετήσιο Πανελλήνιο Αντικαρκινικό Έρανο. Μια και ήμουν ψυχολόγος, ήταν φυσικό η σχέση μου με ορισμένες από τις γυναίκες αυτές, να πάει πέρα από την επιφανειακή κοινωνική συνδιαλλαγή. Γνωρίζοντας την ιδιότητά μου, κάποιες μου εμπιστεύτηκαν μερικά προσωπικά τους θέματα. Από την εικόνα που απέκτησα, θα μπορούσα να πω ότι η ενασχόληση με τον έρανο πρόσφερε, σε ορισμένες από αυτές τις γυναίκες, κάποιο νόημα στη ζωή τους.

Θα μπορούσε λοιπόν, κάποιος κυνικός να καταλήξει

στο συμπέρασμα ότι η προσφορά τους δεν έχει αλτρουϊστική αξία μια και, μέσα από τη συγκεκριμένη δραστηριότητά τους, καλύπτουν προσωπικά τους κενά. Κατά τη γνώμη μου, η άποψη αυτή αποτελεί ένα καλό δείγμα διανοητικού αυνανισμού. Προσωπικά τους κενά καλύπτουν και όλες εκείνες οι κυρίες που πηγαίνουν στις χαρτοπαιχτικές λέσχες, καθώς και οι κύριοι που ξημεροβραδιάζονται καθημερινά στα καφεενεία. Ποια είναι η προσφορά αυτών των ανθρώπων στο συνάνθρωπό τους και την κοινωνία; Θα τους εξισώσουμε με τις Κυρίες του εράνου (το κ είναι σκόπιμα κεφαλαίο γιατί το αξίζουν) που, μέσα απ' τον αγώνα τους, συγκεντρώνουν κάθε χρόνο τεράστια ποσά και ανακουφίζουν τόσους άπορους ανθρώπους που παλεύουν με τον καρκίνο; Κι αν μέσα από αυτόν τους τον αγώνα αντλούν κάποια προσωπική εσωτερική ικανοποίηση, αυτό σε τι μειώνει την προσφορά τους; Αλίμονο αν δεν έπαιρναν ικανοποίηση. Θα ήταν ανώμαλες!

Όπως είδαμε λοιπόν, η αυτοεκτίμηση μπορεί ν' αυξηθεί. Όλοι θα θέλαμε μια θετική αυτοεκτίμηση. Το πρόβλημα όμως είναι πόσοι από μας είναι πρόθυμοι να μπουν στον κόπο να την αποκτήσουν;

21.

Το Περιβάλλον και ο Χάρτης

Ο Νώντας ασχολείται με τουριστικές επιχειρήσεις. Κάποια φορά, ανέλαβε να βρει για τους φίλους του ένα σπίτι το οποίο θα στέγαζε, για τις καλοκαιρινές διακοπές, όλη την παρέα, συμπεριλαμβανομένου και του ίδιου του Νώντα. Η παρέα εκείνη ήταν σαν ορχήστρα: Τρεις έπαιζαν κιθάρα, ένας μπουζούκι, ένας άλλος μπαγλαμά και είχαν και μικρά τύμπανα. Ήταν η τρίτη φορά που πηγαίνανε διακοπές με αυτή τη σύνθεση και, τις δύο προηγούμενες, είχανε ήδη δώσει “δείγμα γραφής”: Μια τρελοπαρέα όλο γέλια και φωνές, με ξενύχτια, με τραγούδια και γενικά με την ιδιότητα –όπου πηγαίνει– να ξεσηκώνει τον κόσμο.

Όμως, το σημαντικό πρόβλημα δεν ήταν αυτό. Ένα μήνα πριν, οι άνθρωποι που είχαν το σπίτι, είχαν χάσει την κόρη τους σε ηλικία 21 ετών και είχαν πένθος! Ο Νώντας το γνώριζε αυτό, αλλά δεν το είπε στην παρέα. Κι ο λόγος που δεν το ‘πε, ήταν ότι δεν πίστευε πως αυτό θ’ αποτε-

λούσε πρόβλημα! Το σκεπτικό του ήταν το εξής: «Η δουλειά αυτών των ανθρώπων είναι να νοικιάζουν δωμάτια. Τι σημασία έχει αν πενθούν; Εμείς θα κάνουμε τη δουλειά μας. Θα πιάσουμε τα όργανα και θ' αρχίσουμε τα γλέντια». Κι όταν όλοι τους αναρωτήθηκαν πώς θα μπορούσε να γίνει κάτι τέτοιο, ο Νώντας είχε τα επιχειρήματά του: «Αν νοίκιαζαν το σπίτι σε ξένους, τι θα έκαναν; Θα τους έλεγαν, κάντε ησυχία γιατί πενθούμε;».

Η παρέα του Νώντα όμως δεν ήταν ξένοι, ήταν Έλληνες. Τους ήταν αδιανόητο να γλεντοκοπάνε και να διασκεδάζουν πάνω από τα κεφάλια μιας οικογένειας που είχε δεχτεί πρόσφατα ένα τόσο σοβαρό πλήγμα. Το αποτέλεσμα; Τσακωθήκανε άσχημα. Ο άνθρωπος που μου είπε την ιστορία, δεν του μιλούσε για τρεις μήνες. Μερικοί, από την παρέα εκείνη, δεν του μιλάνε ακόμα.

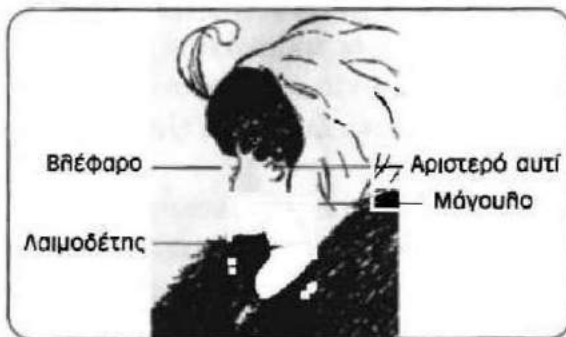
Όπως είπαμε, η θεώρηση που έχουμε για το περιβάλλον αποτελείται από δύο μέρη: Τις **πίεσεις** που περιμένουμε ν' αντιμετωπίσουμε και τις **πηγές** που πιστεύουμε ότι είναι διαθέσιμες για να μας βοηθήσουν. Τα στοιχεία αυτά καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο θ' αντιληφθούμε ένα γεγονός και συνεισφέρουν σημαντικά στα συναισθήματα που μας δημιουργούνται.

Όμως, ο καθένας μας αντιλαμβάνεται το περιβάλλον με το δικό του τρόπο. Για παράδειγμα, κοίτα αυτό το σκίτσο:



Εικόνα 1

Οι περισσότεροι άνθρωποι, βλέπουμε την εικόνα μιας νέας κοπέλας, η οποία είναι γυρισμένη προφίλ. Βλέπουμε το αριστερό της μάγουλο. Τα βλέφαρα του αριστερού της ματιού μόλις που διακρίνονται. Το αριστερό της αυτί φαίνεται καθαρά. Επίσης, στο λαιμό της φοράει ένα λαιμοδέτη. Αν είσαι ανάμεσα στους ανθρώπους οι οποίοι βλέπουν τη νέα κοπέλα, την εικόνα την αντιλαμβάνεσαι με αυτόν τον τρόπο.



Εικόνα 2

Υπάρχει όμως κι ένα σημαντικό ποσοστό ανθρώπων που, όταν αντικρίζουν αυτό το σκίτσο, βλέπουν το πρόσωπο μιας ηλικιωμένης γυναίκας. Είναι κι αυτή γυρισμένη προφίλ και το βασικό χαρακτηριστικό της είναι η μεγάλη της μύτη. Ενώ η εικόνα παραμένει ίδια και απaráλλαχτη, ο τρόπος που ερμηνεύουμε τα στοιχεία της διαφέρει. Να πώς είναι η εικόνα της γυναίκας αυτής:



Εικόνα 3

Είπαμε ότι η θεώρησή μας για το περιβάλλον μπορεί να είναι υπεραισιόδοξη, απαισιόδοξη ή ακριβής. Άλλοι μπορεί να είναι υπεραισιόδοχοι όσον αφορά στις αναμενόμενες πιέσεις, άλλοι για τις διαθέσιμες πηγές, και πάει λέγοντας. Όλοι οι συνδυασμοί είναι –θεωρητικά τουλάχιστον– πιθανοί. Μπορεί, για παράδειγμα, να υπάρχει άνθρωπος απαισιόδοξος για τις αναμενόμενες πιέσεις, αλλά υπεραισιόδοξος σε σχέση με τις διαθέσιμες πηγές. Στην πραγματικότητα, βέβαια, είναι μεγαλύτερες οι πιθανότητες κάποιος που είναι υπεραισιόδοξος, να είναι και στις πιέσεις και στις πηγές. Το ίδιο κι ένας απαισιόδοξος. Συνήθως είναι απαισιόδοξος και στα δύο.

Αλλά δεν είναι αυτό που μας ενδιαφέρει εδώ. Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι κατά πόσο ένας άνθρωπος που δεν έχει ακριβή θεώρηση για το περιβάλλον, μπορεί να κάνει κάτι ώστε να την αποκτήσει. Και τι είναι αυτό που μπορεί να κάνει;

Όμως υπεραισιόδοχοι ή απαισιόδοχοι, όσον αφορά στη θεώρηση του περιβάλλοντος, νομίζω ότι έχουμε υπάρξει όλοι μας, κατά διαστήματα. Βλέπεις, δεν αισθανόμαστε πάντοτε ασφαλείς και, καμιά φορά, τα γεγονότα μάς κάνουν και βλέπουμε την πραγματικότητα πιο απαισιόδοξα απ' ό,τι συνήθως.

Άλλες πάλι φορές, τα προβλήματά μας είναι τόσα πολλά, που χρειαζόμαστε λίγη ελπίδα (ή ψευδαίσθηση) για να πάρουμε κουράγιο. Έτσι, γινόμαστε υπεραισιόδοχοι. Είναι κάτι σαν αντίβαρο. Καμια φορά “σπάμε τα μούτρα μας”, αλλά υπάρχουν και περιπτώσεις όπου η υπεραισιοδοξία μάς βγαίνει σε καλό. Δεν υπάρχει κανόνας. Δεν είναι απαραίτητο η υπεραισιοδοξία πάντα να βγαίνει σε κακό. Για την απαισιοδοξία, δεν μπορώ να πω με σιγουριά αν λειτουργεί και θετικά. Δεν αποκλείεται.

Άλλο όμως να είσαι, κατά καιρούς, το ένα ή το άλλο είδος, και άλλο ν' ανήκεις *μόνιμα* σε ένα. Και μάλιστα, αυτό

το ένα να μην είναι η ακριβής θεώρηση του περιβάλλοντος, αλλά κάποια από τις δύο άλλες. Δηλαδή, η υπεραισιόδοξη ή η απαισιόδοξη. Εκεί, τα πράγματα αλλάζουν. Η συμπεριφορά σου αρχίζει να περιορίζεται μέσα στα πλαίσια της υπεραισιοδοξίας ή της απαισιοδοξίας. Παράλληλα, είναι και επαναλαμβανόμενη – άρα, προβλέψιμη. Είναι πολύ εύκολο να προβλέψουμε πώς είναι, περίπου, η ζωή του υπεραισιόδοξου και πώς του απαισιόδοξου. *Ο ένας χτίζει κάστρα στην άμμο. Ο άλλος νομίζει ότι τα κάστρα είναι από άμμο.* Κάτι χρειάζεται να πει κανείς σ' αυτούς τους ανθρώπους. Νιώθω λοιπόν την ανάγκη να απευθυνθώ στο κάθε είδος χωριστά.

α. Στους Υπεραισιόδοξους

Μερικές φορές, είναι ωραίο πράγμα να βρίσκεσαι κοντά σ' έναν υπεραισιόδοξο άνθρωπο. Υπάρχουν στιγμές που μ' αρέσει ν' ακούω ότι «όλα θα πάνε καλά», κι ας είναι και ψέμα. Έχω ανάγκη να υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι γύρω μου. Συνήθως, η υπεραισιοδοξία τους, τους κάνει εύθυμους και γελαστούς. Μ' αρέσουν αυτοί οι άνθρωποι. Συνεπώς δεν έχω τίποτα εναντίον τους. Εκτός, βέβαια, από τις φορές που γίνομαι κι εγώ θύμα της υπεραισιοδοξίας τους, όπως έγιναν για παράδειγμα, οι φίλοι του Νώντα με το φίλο τους.

Σε γενικές γραμμές, τους υπεραισιόδοξους τους αντιμετωπίζουμε με κάποια συμπάθεια. Συμπαθητικοί "χαζούληδες". Όχι με την έννοια της έλλειψης νοημοσύνης, αλλά με την έννοια της αφέλειας. Έτσι τους βλέπω. Και νομίζω πως δεν είμαι ο μόνος που τους βλέπει έτσι. Συνήθως, οι υπεραισιόδοξοι δεν είναι επιζήμιοι για τους άλλους. Είναι όμως, συχνά, αρκετά επιζήμιοι για τον εαυτό τους. Βλέπουν γέφυρες εκεί που δεν υπάρχουν, πάνε να περάσουν και πέφτουν στον γκρεμό. Και φαίνεται πως δεν μαθαίνουν εύκολα από αυτά τα λάθη, γιατί τα επαναλαμβάνουν. (Αν δεν

τα επαναλάμβαναν, δεν θα ήταν μόνιμα υπεραισιόδοξοι). Λειτουργούν σα να 'ναι δέσμιοι κάποιου σεναρίου.

Δεν ξέρω αν ένας υπεραισιόδοξος μπορεί ν' αποκτήσει ακριβή αντίληψη του περιβάλλοντος. Όχι γιατί δεν του "κόβει" ή γιατί είναι κάτι τόσο δύσκολο. Απλά, για ν' αλλάξει θεώρηση της πραγματικότητας, θα χρειαστεί ν' αποκτήσει μια καινούργια συνήθεια: Να τεκμηριώνει. Να μην καταλήγει σε αυθαίρετα συμπεράσματα χωρίς αποδεικτικά στοιχεία. Να μη σχεδιάζει με βάση τι θα έχει στο μέλλον, αλλά με αυτά που διαθέτει στο παρόν. Κι εκεί είναι όλη η δυσκολία. Αυτή τη συνήθεια δεν μπορεί να την αποκτήσει. Γιατί; Διότι βαριέται να αξιολογήσει την πραγματικότητα. Σαν να είναι "αλλεργικός" στις σημαντικές λεπτομέρειες. Κι όταν του ζητάς ν' αρχίσει να τεκμηριώνει, είναι σαν να του λες να πηγαίνει κάθε μέρα στο γυμναστήριο. Συνήθως, το βαριέται κι αυτό. (Εντάξει. Υπάρχουν και γυμναζόμενοι υπεραισιόδοξοι. Αλλά οι περισσότεροι δεν είναι. Γιατί; Γιατί αυτοί... δεν χρειάζεται να κάνουν κάτι για να διατηρήσουν την υγεία τους. Πιστεύουν πως δεν θ' αρρωστήσουν ποτέ, κι ότι θα πεθάνουν από βαθιά γεράματα, στον ύπνο τους! Ζωή χαρισάμενη δηλαδή). Δεν νομίζω ότι υπάρχει άλλος δρόμος για να αναθεωρήσει τον τρόπο με τον οποίο βλέπει το περιβάλλον ο υπεραισιόδοξος, εκτός από το ν' αποκτήσει τη συνήθεια της τεκμηρίωσης.

Επίσης, να μάθει να κάνει τα πράγματα *συγκεκριμένα*. Όταν ο άλλος σου λέει ότι θα πουλάτε χίλια κομμάτια την εβδομάδα, μη μένεις εκεί. Βάλε τον να σου πει συγκεκριμένα πώς ακριβώς θα γίνει αυτό. Αν στα όσα σου λέει υπάρχει μια λογική συνέχεια, έχει καλώς. Αν όμως τα πράγματα πρόκειται να γίνουν με τρόπο "μαγικό", κόψε φόρα. Ψάξτο λίγο πριν αποφασίσεις. Κάνοντας αυτά, προστατεύεις το κεφάλι σου. Πάνω απ' όλα, από τα χτυπήματα που θα του δίνεις *εσύ* μετά.

β. Στους Απαισιόδοξους

Ο απαισιόδοξος δεν θα σου πει πολλές ιστορίες για... χαμένες ευκαιρίες. Εκεί που ο υπεραισιόδοξος παίζει με τη ζωή του ζάρια, ο απαισιόδοξος δε ρισκάρει σχεδόν ποτέ. Για κείνον, «ρискάρω» σημαίνει μόνο «κινδυνεύω να χάσω». Ούτε που του περνά από το μυαλό ότι «ρискάρω», στην πραγματικότητα, σημαίνει «παίζω με τις πιθανότητες».

Η μεγάλη δυσκολία για να πείσεις τον απαισιόδοξο ν' αλλάξει θεώρηση για το περιβάλλον, είναι ότι βλέπει τον εαυτό του σα "ρεαλιστή" και "προσγειωμένο". Παρ' όλο που οι χαμένες ευκαιρίες θα μπορούσαν να γίνουν τεκμήρια, ώστε ν' αμφισβητήσει αυτή του τη θεώρηση, τις παραβλέπει και παραμένει προσκολλημένος μόνο στις εμπειρίες, στις οποίες η απαισιοδοξία του δικαιώθηκε.

Ο απαισιόδοξος πέφτει συχνά θύμα της ίδιας του της προκατάληψης: Δεν πιστεύει ότι μπορεί να γίνει τίποτα. Έτσι αποθαρρύνει ο ίδιος τον εαυτό του, πριν κάνει καν κάποια προσπάθεια. Το αποτέλεσμα είναι οι προβλέψεις του να βγαίνουν αληθινές. Το φαινόμενο αυτό το λέμε "αυτεκπληρούμενη προφητεία". Προφητεύεις κάτι. Η προφητεία σου μετατρέπεται σε προκατάληψη. Συμπεριφέρεσαι προκατειλημμένα, και κάνεις την προφητεία σου να βγαίνει αληθινή. Στο τέλος ποζάρεις και για "προφήτης".

Όταν έχεις απαισιόδοξη θεώρηση για το περιβάλλον, δε χάνεις εύκολα. Όμως, ούτε κερδίζεις. Χάνεις όμως ευκαιρίες σε όλους σχεδόν τους τομείς. Στη δουλειά, στον έρωτα και, γενικότερα, σε ό,τι απαιτεί να εγκαταλείψεις, κάποιες φορές, το γνώριμο δρόμο και να κάνεις ένα αλματάκι προς τον καινούργιο και άγνωστο.

Στη ζωή, υπάρχουν πετυχημένοι και αποτυχημένοι άνθρωποι. Σε πρώτη όψη, η βασική διαφορά, που φαίνεται να έχουν είναι ότι οι πετυχημένοι είχαν επιτυχίες, ενώ οι αποτυχημένοι, αποτυχίες. Η βασική τους διαφορά, όμως, είναι

άλλη. Οι πετυχημένοι δεν *αποθαρρύνονται* από την αποτυχία. Πεισμώνουν, σφίγγουν τα δόντια και, γενικά, προσπαθούν περισσότερο. Βέβαια, κι εδώ υπάρχουν όρια*. Καλό είναι κανείς να μη σταματά εύκολα τις προσπάθειές του, αλλά εξίσου σημαντικό είναι να ξέρει πότε να εγκαταλείπει.

Και πάλι θα πω ότι δεν ξέρω αν είναι δυνατόν, ένας άνθρωπος με απαισιοδοξία θεώρηση περιβάλλοντος, να μάθει να αντιλαμβάνεται τα πράγματα με περισσότερη ακρίβεια. Ίσως να σε βοηθούσε να κρατούσες ένα ημερολόγιο με τις προβλέψεις που κάνεις σε θέματα που είναι σημαντικά για σένα, και στη συνέχεια, να καταγράφεις δίπλα πώς εξελίχθηκαν τα πράγματα, σε σύγκριση με τις προβλέψεις που έκανες. Δεν αποκλείεται, μέσα από αυτές τις συγκρίσεις, να διαπιστώσεις ότι, μερικές φορές, μπορεί να υπάρχουν δρόμοι που κατ' εσένα δεν υπήρχαν, απλά και μόνο διότι δεν τους προέβλεπε ο *χάρτης* σου.

Τέλος, κάτι που μας βοηθά ν' αξιολογήσουμε κατά πόσο η υπεραισιοδοξία ή η απαισιοδοξία μας ευσταθούν, είναι η ίδια μας η προσωπική ζωή. Εξετάζοντας τις σημαντικές αποφάσεις που έχουμε πάρει μέχρι τώρα, μπορούμε, σε γενικές γραμμές, να αξιολογήσουμε σε τι ποσοστό οι προβλέψεις που κάνουμε δείχνουν μια ακριβή θεώρηση του περιβάλλοντος ή όχι.

* Βλέπε στα βιβλία μου "*Οι Μανιίβρες*", Εκδόσεις Θυμάρι, 1986, σελ. 171, «Το Σύνδρομο του Λεωνίδα».

Και πάμε τώρα στο τρίτο φίλτρο της αντίληψης. Τις προσδοκίες μας. Στο κεφάλαιο 15, είδαμε τι είναι οι προσδοκίες. Τώρα θα εξετάσουμε κατά πόσο μπορούν ν' αλλάξουν όταν δεν επιβεβαιώνονται.

22.

Θύματα των Προσδοκιών

Προσδοκίες από τον εαυτό μας και από το περιβάλλον έχουμε, σχεδόν, όλοι. Άλλοι περιμένουμε πράγματα που είναι εφικτά κι άλλοι απαιτούμε η ζωή και οι άνθρωποι να είναι όπως *εμείς* θα θέλαμε. Γι' αυτό, στο κεφάλαιο 15, χωρίσαμε τις προσδοκίες σε ρεαλιστικές και μη ρεαλιστικές.

Παρ' όλο που έχουμε ήδη μιλήσει για τη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στην αυτοθεώρηση και τις προσδοκίες που έχουμε από τον εαυτό μας (βλ. κεφ. 16β), θ' αναφερθούμε για άλλη μια φορά στο θέμα αυτό, ώστε να βεβαιωθούμε ότι το έχουμε κατανοήσει πλήρως.

Η αυτοθεώρηση έχει να κάνει με το ποιοι *νομίζουμε* ότι είμαστε. Είναι, δηλαδή, το *φαινομενολογικό* μας κομμάτι. Οι προσδοκίες από τον εαυτό μας υπαγορεύουν ποιοι *θα 'πρεπε* να είμαστε, ώστε ν' αξίζουμε. Συνεπώς, είναι το *δεοντολογικό* μας κομμάτι. Συμπεριλαμβάνουν δηλαδή τις αξίες και τα "πρέπει" μας.

Για παράδειγμα, θεωρώ πως σαν συγγραφέας έχω τη

δυνατότητα να γράφω ένα βιβλίο κάθε δύο χρόνια. (Αν αυτό είναι ακριβές ή όχι, εξαρτάται από το βαθμό στον οποίο η αυτοπεποίθησή μου είναι πληθωριστική ή μειωμένη). Παράλληλα, μπορεί να πιστεύω πως –για ν' αξίζω– θα ήρεπε να γράφω ένα βιβλίο κάθε εξάμηνο. Αυτές είναι οι προσδοκίες που έχω από τον εαυτό μου. Στη συγκεκριμένη περίπτωση μάλιστα, ανάμεσα στην αυτοθεώρηση και τις προσδοκίες μου υπάρχει μια διαφορά η οποία είναι φυσικό να μου προκαλεί αισθήματα ανεπάρκειας. Δεν είναι όμως απαραίτητο να υπάρχει πάντα μια τέτοια διαφορά. Στους ανθρώπους με ρεαλιστικές προσδοκίες, η αυτοθεώρησή τους κι αυτά που περιμένουν απ' τον εαυτό τους συμβαδίζουν.

Ο τρόπος που βλέπουμε τον εαυτό μας επηρεάζεται από τις προσδοκίες μας, αλλά τις επηρεάζει κιόλας. Όμως, δεν τις καθορίζει. Γι' αυτό, άλλωστε, συναντάμε συχνά το φαινόμενο, ένας άνθρωπος να έχει μειωμένη αυτοπεποίθηση και ταυτόχρονα αυξημένες και μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό του.

Γυρίζουμε στο παράδειγμα που μόλις αναφέραμε: Το γεγονός ότι πιστεύω πως οι πραγματικές μου δυνατότητές είναι να γράφω ένα βιβλίο κάθε δύο χρόνια, δεν είναι αρκετό ώστε να επαναπροσδιορίσω τις προσδοκίες που έχω από τον εαυτό μου και να πω: «Θα σου άρεσε να μπορείς να γράφεις ένα βιβλίο κάθε εξάμηνο, αλλά οι δυνατότητές σου είναι για ένα βιβλίο κάθε δύο χρόνια. Πάμε λοιπόν να απαιτείς από τον εαυτό σου πράγματα, που είναι πέρα απ' τις δυνάμεις σου».

Το λες αυτό, αλλά δεν πιάνει. Μπορεί να επηρεαστείς για λίγες μέρες, μετά όμως επανέρχεσαι πάλι στα ίδια. Δυστυχώς, δεν είναι τόσο απλά τα πράγματα. Δεν μπορείς μόνο με συλλογισμούς να εναρμονίσεις τις προσδοκίες σου με την αυτοθεώρησή σου. Οι λόγοι είναι δύο:

Πρώτον, δεν είναι καθόλου βέβαιο πως η αυτοθεώρησή σου είναι ακριβής. Μπορεί, δηλαδή, ο αντίλογος από

πλευράς προσδοκιών να είναι ο εξής: «*Νομίζεις* ότι οι δυνατότητές σου είναι για ένα βιβλίο στα δύο χρόνια. Στην πραγματικότητα, υποτιμάς τις ικανότητές σου ή δεν σ' αρέσει να στριμώχνεσαι». Μ' άλλα λόγια, οι προσδοκίες μάς κάνουν καμιά φορά και αμφισβητούμε την *ακρίβεια* της αυτοθεώρησής μας. Το δυστύχημα είναι ότι δεν έχουμε πάντα τρόπο να επαληθεύσουμε την αυτοθεώρησή μας. Δεν υπάρχει κάποιο αντικειμενικό μέτρο με το οποίο να τη συγκρίνουμε. Έτσι, ακόμα και οι πιο υπερφίαλες προσδοκίες από τον εαυτό μας είναι δυνατόν να βρίσκουν μέσα μας πρόσφορο έδαφος και να παραμένουν για πολλά χρόνια αναλλοίωτες.

Ο *δεύτερος* λόγος για τον οποίο η αυτοθεώρησή μας δε μπορεί, από μόνη της, να καθορίσει τις προσδοκίες που θα έχουμε από τον εαυτό μας, είναι ότι οι προσδοκίες προέρχονται από ένα σωρό διαφορετικές πηγές, μέσα από τις οποίες διδαχθήκαμε τι να περιμένουμε από τον εαυτό μας και από τη ζωή. Στο θέμα αυτό, έχουμε επηρεαστεί και συνεχίζουμε να επηρεαζόμαστε όσο ζούμε, από τους γονείς και τους δασκάλους που είχαμε, από τους γονείς και τους δασκάλους που εσωτερικέψαμε και τους κρατάμε σαν μαγνητοταινίες, τους φίλους μας, τα όσα έχουμε διαβάσει, τα μέσα μαζικής επικοινωνίας αλλά και από τα γεγονότα της ζωής. Μη φαντάζεσαι, δηλαδή, ότι οι προσδοκίες είναι κάτι παγιωμένο που διαμορφώνεται σε μια ηλικία και παραμένει μετά αναλλοίωτο. Δημιουργούνται και αναδιαμορφώνονται από πολλές πηγές. Η αυτοθεώρησή μας δεν είναι ο *μόνος* παράγοντας που τις καθορίζει.

Ήδη, έχουμε αναφέρει πως οι προσδοκίες που έχουμε από τον εαυτό μας μπορεί να είναι **ρεαλιστικές** ή **μη ρεαλιστικές**. Για παράδειγμα, αν ξεκινήσω τώρα μαθήματα πιάνου, είναι ρεαλιστικό να περιμένω σε δύο χρόνια να μπορώ να παίζω μερικά απλά κομμάτια. Αν όμως, οι προσδοκίες μου είναι σε δύο χρόνια να δώσω ρεσιτάλ πιάνου στο Ηρώδειο, τότε σίγουρα αυτά που προσδοκώ είναι εξωπραγματικά.

Καμιά φορά, οι προσδοκίες μας μπορεί –αυτές καθαυτές– να είναι ρεαλιστικές, αλλά τα *χρονοδιαγράμματα* που βάζουμε να τις μετατρέπουν σε μη ρεαλιστικές. Το παράδειγμα με το πιάνο ανήκει σ' αυτή την κατηγορία. Δεν είναι εξωπραγματικό ένας άνθρωπος, που σπουδάζει ένα μουσικό όργανο, να ονειρεύεται κάποια μέρα να δώσει ένα ρεσιτάλ. Οι προσδοκίες αυτές είναι ρεαλιστικές. Να περιμένει, όμως, να κάνει κάτι τέτοιο σε δύο χρόνια, είναι κάτι που, αυτόματα, μετατρέπει τις προσδοκίες του σε *χρονικά μη ρεαλιστικές*.

Θα μου πεις: Ένας τέτοιος στόχος δεν επηρεάζεται και απ' την αυτοθεώρησή του; Σίγουρα ναι. Γι' αυτό άλλωστε είπαμε ότι, στην πράξη, οι προσδοκίες από τον εαυτό και η αυτοθεώρηση αλληλεπιδρούν. Απλά, όταν θέλουμε να τις μελετήσουμε, αναγκάζομαστε να τις δούμε χωριστά.

α. Τι Γίνεται αν Έχεις Μη Ρεαλιστικές Προσδοκίες από τον Εαυτό σου;

Τι μπορεί να κάνει κάποιος που έχει μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό του; Μπορεί να τις αλλάξει ή –έστω– να τις κάνει ρεαλιστικότερες; Δηλαδή, να τις φέρει πιο κοντά στην πραγματικότητα;

Μερικοί ψυχολόγοι πιστεύουν πως γίνεται. Η μέθοδος που επιστρατεύουν, για να σε πείσουν, στηρίζεται κυρίως στη διδασκαλία, τους συλλογισμούς και το κήρυγμα. Για παράδειγμα, ένας Γνωστικιστής, ο David Burns (1980) προτείνει να καταγράφεις τις σκέψεις που σε αναστατώνουν συναισθηματικά, να εντοπίζεις τις διανοητικές παραμορφώσεις που έχεις κάνει (βλ. κεφ. 1), και να τις αντικαθιστάς με λογικές. Η πεποίθησή του είναι ότι –αν αυτό το κάνεις για ένα διάστημα συνέχεια– σταδιακά, μαθαίνεις να ερμηνεύεις τα πράγματα με πιο λογικό τρόπο κι έτσι παύεις ν' αναστατώνεσαι. Ένας άλλος Γνωστικιστής, ο Albert Ellis, σε

προτρέπει να βγάλεις τα “πρέπει” απ’ τις προσδοκίες σου. Προσωπικά, τον χαρακτηρίζω περισσότερο “αντι-πρεπολόγο”, παρά ψυχολόγο. Κατά τη γνώμη μου, ο ψυχολόγος που θέλει να επιφέρει αλλαγές στην ανθρώπινη συμπεριφορά μέσω της λογικής και των συλλογισμών, στην καλύτερη περίπτωση έχει μέτρια αποτελεσματικότητα και στην χειρότερη, ματαιοπονεί. Προσωπικά, πιστεύω ότι οι δυσκολίες που υπάρχουν, προκειμένου ν’ αλλάξουμε τις προσδοκίες ενός ανθρώπου από μη ρεαλιστικές σε ρεαλιστικές, είναι κυρίως δύο:

Η **πρώτη** είναι παρόμοια μ’ εκείνη που συναντάμε στην αντιμετώπιση του αλκοολικού. Δεν *παραδέχεται* ότι είναι αλκοολικός. Το ίδιο συμβαίνει και με τον άνθρωπο που έχει παράλογες προσδοκίες από τον εαυτό του. Δεν είναι εύκολο να τον πείσεις ότι οι προσδοκίες του είναι παράλογες. Μέσω της λογικής, μπορείς να τον “κολλήσεις στον τοίχο”. Αυτό –αν έχεις λίγο την ικανότητα των συλλογισμών– είναι εύκολο. Όμως, οι προσδοκίες του δεν προέρχονται από τη λογική του, αλλά από *εγγραφές* που έχουν γίνει μέσα του με διάφορους τρόπους. Δηλαδή, οι προσδοκίες δεν ανήκουν στη λογική ούτε προέρχονται από αυτήν. Έτσι, ενώ τον πείθεις λογικά, οι αλλαγές που βλέπεις στη συμπεριφορά του δεν διαρκούν.

Προσωπικά, έχω γνωρίσει ανθρώπους που θεωρούνται “θεραπευμένοι” απ’ τους Γνωστικιστές ψυχολόγους που είχαν. Καταντάνε σαν ρομπότ. Δείχνουν να έχουν χάσει ένα σημαντικό κομμάτι της επαφής με τα συναισθήματά τους. Είναι σα να τους έχεις κάνει “ψυχολογική λοβοεκτομή”*.

* Μια εγχείρηση που έκαναν στους διανοητικά διαταραγμένους μερικά χρόνια πριν. Τους έκοβαν κάποιους λοβούς του εγκεφάλου που είχαν σχέση με τη διαταραχή τους. Η διαταραχή εξαφανιζόταν. Το ίδιο όμως συνέβαινε και με την προσωπικότητά τους. Καταντούσαν φυτά. Ένα από τα σκοτεινά στάδια που περνά μια επιστήμη καθώς εξελίσσεται. Η Ιατρική δεν αποτελεί εξαίρεση.

Λειτουργούν όλη την ώρα με τη λογική. Χάνουν την αίσθηση του χιούμορ. Ακόμα κι όταν φλερτάρουν, συμπεριφέρονται σα να κάνουν "μπίζνες". Αυτό δεν είναι, κατά τη γνώμη μου, "θεραπεία". Είναι συναισθηματικός ακρωτηριασμός.

Η δεύτερη δυσκολία είναι ότι δεν υπάρχουν αντικειμενικά κριτήρια για τη συνολική αξία ενός ανθρώπου. Έτσι, δεν μπορείς να αντιπαραθέσεις τις μη ρεαλιστικές προσδοκίες κάποιου, με την "αντικειμενική" του αξία. Αν μπορούσαμε να έχουμε ένα αντικειμενικό μέτρο της αξίας ενός ανθρώπου, τότε θα μπορούσαμε να κρίνουμε αν αυτά που περιμένει από τον εαυτό του είναι ρεαλιστικά ή μη.

Ας υποθέσουμε λοιπόν προς στιγμήν ότι *υπήρχε* ένα τέτοιο μέτρο και ότι, σύμφωνα μ' αυτό, η αξία μου ήταν πέντε στα δέκα. Παράλληλα, οι προσδοκίες που έχω, μου υπαγορεύουν το βαθμό που *θα ήπρεπε* να παίρνω, ώστε ν' "αξίζω". Κάθε βαθμός που θα ήταν μεγαλύτερος από το πέντε, θα χαρακτήριζε τις προσδοκίες μου ως μη ρεαλιστικές. Βέβαια, άλλο να αξίζεις πέντε και να περιμένεις να είσαι του έξι, κι άλλο να είσαι του πέντε και να περιμένεις να είσαι του δέκα.

Το πρόβλημα, όπως είπαμε, είναι ότι δεν υπάρχουν τέτοια κριτήρια. Οπότε, τι κάνουμε; Εγκαταλείπουμε τον άνθρωπο με τις μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό του, στην τύχη του; Όχι. Κάτι μπορεί να γίνει.

Για ν' αλλάξει προσδοκίες έναν άνθρωπο χρειάζονται γεγονότα που να τον ρηχίσουν ν' αναθεωρήσει τα "πιστεύω" του. Δεν αρκεί μόνο να μάθει να σκέφτεται λογικά. Χρειάζεται και να *νιώσει* ότι ο δρόμος που έχει πάρει είναι λαθεμένος. Μ' άλλα λόγια, χρειάζεται κάποιο *συναισθηματικό ιαχολύνημα*, ώστε να πάρει μπρος η διαδικασία της αναθεώρησης των προσδοκιών του δια της λογικής. Τελικά, η δουλειά *πάλι* διαμέσου της λογικής γίνεται, αλλά όχι με τον τρόπο που λένε οι Γνωστικιστές ότι γίνεται.

Για ν' αλλάξει κάποιος προσδοκίες, η λογική διαδικασία

μέσα από την οποία κάνει την αναθεώρηση, δεν αρκεί να προέρχεται εκ των έξω, δηλαδή μέσα από τους συλλογισμούς κάποιου τρίτου. Χρειάζεται να πυροδοτηθεί από μέσα του, με αφορμή κάποιο εξωτερικό γεγονός. Και η πυροδότηση αυτή δε γίνεται μόνο από το μυαλό, αλλά από ολόκληρο το σώμα και τα συναισθήματά μας.

Δυστυχώς, όμως, τα γεγονότα της ζωής δεν τα ελέγχουμε. Δεν μπορούμε, λοιπόν, να παραγγείλουμε να συμβεί κάποιο γεγονός, που θα μας κάνει ν' αναθεωρήσουμε τις μη ρεαλιστικές προσδοκίες μας. Γι' αυτό, αν διαπιστώνεις ότι οι προσδοκίες που έχεις από τον εαυτό σου συνεισφέρουν σημαντικά στο να είσαι συχνά αναστατωμένος, ίσως μια λύση να ήταν η συζήτηση μ' έναν ψυχολόγο. Βέβαια, όπως είπαμε, δύσκολα παραδέχεται κανείς ότι φταίνε οι προσδοκίες του. Συνήθως, αμφισβητούμε οτιδήποτε άλλο, εκτός από τα "πιστεύω" μας. Αυτά, όπως λέει και ο Paul Watzlawick, τα θεωρούμε «πιο πραγματικά και από την ίδια την πραγματικότητα».

Απ' όσο γνωρίζω, οι ψυχολόγοι που έχουν ασχοληθεί περισσότερο με το θέμα αυτό, είναι οι Γνωστικιστές. Μάλιστα, για μερικά χρόνια –όσον αφορά στην αναθεώρηση των προσδοκιών– σαν ψυχολόγος, είχα υιοθετήσει το θεωρητικό τους μοντέλο. Γι' αυτό άλλωστε, μπορώ και τους κάνω κριτική. Διότι το μοντέλο αυτό, το γνωρίζω αρκετά καλά. Εκείνο όμως που διαπίστωσα, μέσα από την επαγγελματική μου εμπειρία, ήταν το εξής:

Ενώ έβλεπα αλλαγές στον τρόπο σκέψης και στη συμπεριφορά των οχτώ ανθρώπων στους δέκα με τους οποίους είχα ακολουθήσει αυτή τη μέθοδο, οι αλλαγές αυτές, στους περισσότερους, δεν είχαν *διάρκεια*. Θα έλεγα ότι διαρκούσαν σε δύο από τους οχτώ. Έτσι, αναγκάστηκα ν' αναθεωρήσω τις απόψεις μου.

Όμως, εκτιμώ πολύ τη δουλειά που έχουν κάνει οι Γνωστικιστές και την προσφορά τους στην ονομαζόμενη

“ψυχοθεραπεία”*. Θα ήθελα, λοιπόν, να σου δώσω ένα ζωντανό παράδειγμα από την προσέγγιση αυτή. Στο παράδειγμά μας, σαν ψυχολόγος, ακολουθώ το μοντέλο των Γνωστικιστών σε συνδυασμό με το προσωπικό μου στιλ. Όπως είπαμε, το μοντέλο το έχω δουλέψει και μου είναι οικείο.

β. Οι Γνωστικιστές στην Πράξη

Ο Πέτρος έχει φτάσει τριάντα δύο χρονών και, ακόμα, δεν έχει καταφέρει να κάνει έρωτα με μια γυναίκα, χωρίς να την πληρώσει. Δεν ξέρει πώς να φλερτάρει και δεν τολμά να πλησιάσει τις γυναίκες. Στην πρώτη συζήτηση που είχαμε, καταλήξαμε από κοινού ότι η διστακτικότητά του οφείλεται στο φόβο μην τον απορρίψουν. Στη συζήτηση αυτή, προσπαθώ να αμφισβητήσω την ευαισθησία που έχει ο Πέτρος στην απόρριψη, ακολουθώντας το μοντέλο των Γνωστικιστών. Να τον *πείσω*, δηλαδή, δια της λογικής, να πάψει να φοβάται την απόρριψη.

– Ωραία, Πέτρο, και *τι* θα γίνει αν της ζητήσεις το τηλέφωνό της κι εκείνη αρνηθεί;

– Τι θα γίνει; Καλύτερα ν’ ανοίξει η γη να με καταπιεί.

– Τι ακριβώς θα συμβεί Πέτρο;

– Ε, θα στέκομαι εκεί σαν βλάκας και δε θα ’χω τι να πω.

– Εντάξει, θα αισθανθείς άβολα. Αλλά *αυτό* είναι που θέλεις ν’ αποφύγεις ή κάτι άλλο;

– Όχι μόνο αυτό. Θα ’χω και μια τεράστια στεναχώρια.

– Τι από τα δύο θέλεις ν’ αποφύγεις;

– Κυρίως τη μεγάλη στεναχώρια αλλά και ότι, τη στιγμή που θα αισθάνομαι αυτή τη στεναχώρια, θα στέκομαι μπροστά σε κάποια γυναίκα που μ’ έχει απορρίψει.

– Δηλαδή, θα ντροπιαστείς.

* Στο θέμα αυτό βλ. τοποθέτηση μου στο βιβλίο μου *“Αύσε Μόνος σου τα Προβλήματα σου”*, Εκδόσεις Θυμάρη, 1991.

- Ακριβώς.
- Και λοιπόν; Θα στέκεσαι τη στιγμή που είσαι πολύ στενοχωρημένος μπροστά σε μια γυναίκα που σε απέρριψε. Τι θα πάθεις;
- Ε, είναι τρομερό.
- Γιατί είναι «τρομερό»;
- Εσένα θα σου άρεσε να βρεθείς σε τέτοια θέση;
- Έχω βρεθεί και δε μου άρεσε καθόλου. Όμως γιατί είναι «τρομερό»; Τι το κάνει τόσο «τρομερό»;
- Δεν το αντέχω!
- Γιατί δεν το αντέχεις;
- Γιατί είναι τρομερό!
- Τελικά, τι συμβαίνει, Πέτρο; Είναι τρομερό επειδή δεν το αντέχεις ή δεν το αντέχεις επειδή είναι τρομερό;
- Τι;
- Είναι τρομερό επειδή δεν το αντέχεις ή δεν το αντέχεις επειδή είναι τρομερό;
- Ποια είναι η διαφορά;
- Τεράστια διαφορά: Στη μια περίπτωση, δεν αντέχεις να βιώνεις την *αίσθηση* και τη θεωρείς τρομερή, ενώ στην άλλη πιστεύεις ότι είναι τρομερό να βρεθείς σε τέτοια θέση και, πιστεύοντάς το, δεν αντέχεις την αίσθηση που σου δημιουργείται όταν σκέφτεσαι ότι μπορεί να σου συμβεί κάτι τέτοιο.
- Το πρώτο είναι. Δεν αντέχω να βιώνω την αίσθηση.
- Πώς το ξέρεις; Πώς ξέρεις ότι δεν την αντέχεις;
- Τι θα πει «πώς το ξέρω»; Το ξέρω.
- Την έχεις βιώσει ποτέ αυτή την αίσθηση; Έχεις ζήσει τέτοια εμπειρία;
- Όχι.
- Τότε, πώς ξέρεις ότι δε την αντέχεις;
- ... (Μουγγός ο Πέτρος).
- Συνεπώς, δεν είναι όπως τα λες, Πέτρο. Στην πραγματικότητα, το αντίστροφο ισχύει. Οι πεποίθησή σου ότι «είναι τρομερό», σε κάνει να πιστεύεις ότι δε θα το αντέ-

Ξεις. Διότι, στην πράξη, δεν έχεις ποτέ μέχρι τώρα δοκιμάσει αν το αντέχεις ή όχι.

– Έτσι είναι.

– Σίγουρα είναι δυσάρεστο συναίσθημα. Δεν υπάρχει κανείς που θα του άρεσε να βρεθεί σε τέτοια θέση. Συνεπώς, δεν περιμένω ούτε να σου αρέσει, ούτε να σου είναι αδιάφορο. Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι δεν το αντέχεις.

– Ξέρω γω;

– Τουλάχιστον δεν χάνεις τίποτα, να δοκιμάσεις.

– Κι αν δεν το αντέξω;

– Τι θα πάθεις; Θα πεθάνεις; Το πολύ-πολύ να κοκκινίσεις. Άντε, να λιγοθυμήσεις. Ούτε θα πεθάνεις ούτε θα τραυματιστείς.

– Θα τραυματιστώ ψυχικά.

– Δηλαδή τι θα πάθεις;

– Δε θα ξανατολήσω να πλησιάσω γυναίκα σε όλη μου τη ζωή.

– Γιατί, μέχρι τώρα τολμάς;

Απ' ό,τι διαπιστώνεις, η προσέγγισή μου είναι κυρίως ορθολογική. Όλες μου οι προσπάθειες απευθύνονται στη λογική του επισκέπτη μου. Σε μερικούς ανθρώπους αποδεικνύεται αποτελεσματική. Στους περισσότερους, όμως, τα αποτελέσματά της δεν διαρκούν.

Στην πραγματικότητα, ακόμα κι ο ίδιος ο επισκέπτης του ψυχολόγου γνωρίζει ότι οι δισταγμοί και οι φόβοι του είναι παράλογοι. Δεν μπορεί όμως να τους πιασεύσει. Το πρόβλημά του δεν είναι λογικό, αλλά ψυχο-λογικό. Γι' αυτό αναφέραμε πιο πάνω ότι, προκειμένου ν' αναθεωρήσουμε τις πεπτοίησεις μας, δεν αρκούν μερικοί συλλογισμοί, αλλά κάποια άλλη εμπειρία που να προκαλεί ένα συναισθηματικό ταρακούνημα*.

* Αν σ' ενδιαφέρει να διαβάσεις κάποια εκτεταμένα παραδείγματα αυτού του τρόπου αμφισβήτησης των προσδοκιών, σε παραπέμπω στο βιβλίο μου *Μια Μικρή Αλλαγή Φέρνει μια Μεγάλη* (Ψάρια στον Αγρό), Εκδόσεις Θυμάρι, 1989.

γ. Παράλογες Προσδοκίες απ' το Περιβάλλον

Ίσως σου φανεί παράξενο, αλλά δεν είναι καθόλου σπάνιο να υπάρχουν άνθρωποι, οι οποίοι, ενώ έχουν παράλογες προσδοκίες από τον εαυτό τους, έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες από το περιβάλλον. Άλλωστε, αυτό θα το έχεις διαπιστώσει και μόνος σου. Υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι που, ενώ είναι πολύ αυστηροί με τον εαυτό τους, είναι αρκετά επιεικείς με τους άλλους.

Βέβαια, συναντάμε και το αντίστροφο. Παράλογες προσδοκίες από το περιβάλλον και λογικές από τον εαυτό σου. Σ' αυτή την κατηγορία, νομίζω ότι εμπίπτω –κάποιες φορές– κι γω. Αλλιώς, δεν εξηγείται γιατί τσακώνομαι με... τον κομπιούτερ και τις ηλεκτρονικές συσκευές μου, όταν χαλάνε.

Τέλος, υπάρχουν κι εκείνοι που έχουν παράλογες προσδοκίες και από τον εαυτό τους και απ' το περιβάλλον. Εννοείται, ότι οι άνθρωποι αυτοί ταλαιπωρούν και ταλαιπωρούνται συναισθηματικά, πιο συχνά από τους υπόλοιπους, μια και βάλλονται από δύο μέτωπα.

Στο προηγούμενο μέρος, είδαμε κατά πόσο μπορεί ένας άνθρωπος ν' αναθεωρήσει τις παράλογες προσδοκίες που έχει από τον εαυτό του και πώς θα μπορούσε να γίνει αυτό. Τώρα, θ' ασχοληθούμε με το ίδιο ερώτημα, όσον αφορά στις προσδοκίες που έχουμε από το περιβάλλον, δηλαδή, τους άλλους ανθρώπους και τα γεγονότα της ζωής.

Οι Γνωστικιστές θα σου έλεγαν: Σταμάτα να περιμένεις όλοι οι άνθρωποι να λειτουργούν πάντοτε όπως θα ήθελες εσύ. Θύμωσες με τον οδηγό που παραβίασε ένα κόκκινο την ώρα που περνούσες με πράσινο; Ποιος είναι ο Δείκτης Νοημοσύνης σου; Διότι, αν ο Δείκτης Νοημοσύνης σου βρίσκεται στο μέσο όρο, δεν είναι δυνατόν να περιμένεις η ζωή να λειτουργεί σαν καλοκουρδισμένο ρολόι όπου κανείς ποτέ δεν θα παραβιάζει τα κόκκινα φανάρια. Άλλωστε κι εσύ, δεν έτυχε ποτέ –έστω από αφηρημάδα– να κάνεις μια πα-

ράβαση του κώδικα οδικής κυκλοφορίας; Οι άλλοι γιατί να μην κάνουν; Θεοί είναι;».

Καλά είναι όλ' αυτά. Μόνο που έχουν ένα ελάττωμα: Τα διαβάζεις, τα βρίσκεις σωστά, κουνάς το κεφάλι σου συγκαταβατικά λέγοντας «δίκιο έχει ο άνθρωπος», και μετά από λίγο, ξανά τα ίδια. Το γνωρίζω κι απ' τον εαυτό μου. Δεν λέω, βοηθήθηκα από τους Γνωστικιστές. Τα πράγματα που μας λένε είναι λογικά και αξίζει να λεχθούν. Μόνο που έχουν περιορισμένη αποτελεσματικότητα στο να επιφέρουν μόνιμες αλλαγές, διότι απευθύνονται μόνο σ' ένα τμήμα της λειτουργίας του εγκεφάλου. Πάνω στο θέμα αυτό θα μιλήσουμε αργότερα.

Κατά τη γνώμη μου, ένας τρόπος για ν' αναθεωρήσεις τις παράλογες προσδοκίες που έχεις απ' το περιβάλλον, είναι να εντοπίσεις ποια ανάγκη σου καλύπτουν. Αλήθεια, τι είδος ανάγκης καλύπτουν άραγε;

Θέλεις οι άλλοι άνθρωποι, αλλά και τα γεγονότα, να είναι σύμφωνα με τις επιθυμίες σου; Αυτές είναι οι ανάγκες ενός δικτάτορα. Κι όχι μόνο. Διότι, ο δικτάτορας απαιτεί μεν όλοι να είναι όπως τους θέλει, αλλά καταλαβαίνει ότι δεν μπορεί να έχει τις ίδιες απαιτήσεις και από τη ζωή. Για παράδειγμα, αποδέχεται ότι η μάνα του πέθανε γιατί –πρώτα απ' όλα– ήταν... θνητή. Αν απαιτούσε να ήταν αθάνατη, και τα 'βαζε με την ίδια τη ζωή, τότε δεν είχε τις ανάγκες ενός απλού δικτάτορα, αλλά ενός Θεού.

Και γιατί να θέλει κάποιος να 'ναι Θεός; Διότι ο Θεός είναι Παντοδύναμος και Πάνσοφος. Άρα, αυτό θέλει ο άνθρωπος. (Αυτο το "Πανάγαθος". Αυτό το... ξεχνάει.) Γιατί να θέλει να είναι Παντοδύναμος και Πάνσοφος; Για ν' αποδεικνύει στον εαυτό του ότι είναι σημαντικός. Μ' αυτό τον τρόπο επιβεβαιώνει την αξία του. Είναι, δηλαδή, σαν να σκέφτεται: «Αν όλοι και όλα είναι όπως τα θέλω εγώ, τότε αυτό αποδεικνύει ότι αξίζω».

Μ' άλλα λόγια, το πρώτο βήμα για ν' αποκτήσει κανείς

ρεαλιστικές προσδοκίες από το περιβάλλον, είναι να παραιτηθεί από τους ρόλους του "δικτάτορα" και του "Θεού". Αν δεν γίνει αυτό το βήμα, όλοι οι θαυμάσιοι συλλογισμοί που κάνουν οι Γνωστικιστές, πάνε στο βρόντο.

Πώς να πείσεις όμως έναν τέτοιο άνθρωπο, να κατέβει απ' το βάθρο; Ειλικρινά, δεν ξέρω ένα γενικό τρόπο. Σαν ψυχολόγος, καμιά φορά σκαρφίζομαι κάτι και πιάνει, αλλά δεν διαθέτω ένα γενικό κανόνα που να μπορώ να βασιστώ πάνω του. Σου δίνω ένα παράδειγμα αλλά, στην πραγματικότητα πιστεύω ότι τα ουσιαστικά "θεραπευτικά" αποτελέσματα σε τέτοιες περιπτώσεις, έρχονται από τα γεγονότα της ζωής.

δ. Ο Μανόλης

Ο Μανόλης έφτασε μέχρι τα τριάντα του χρόνια, και πίστευε ακόμα εκείνο που πίστευε όταν ήταν τριών χρόνων. Δηλαδή, ότι είναι το κέντρο της Γης και όλα περιστρέφονται γύρω του. Όλα αυτά, μέχρι την ημέρα που τον άφησε η κοπέλα του. Εκεί, προς μεγάλη του απογοήτευση, διαπίστωσε ότι η θέληση της κοπέλας του να φύγει, ήταν κάτι που δεν το έλεγχε. Κι αφού δε μπορούσε να είναι πια παντοδύναμος, ένιωσε ανήμπορος και πανικοβλήθηκε. Δεν άντεχε να μην έχει τον έλεγχο. Πώς θα τον κάνουμε να το αντέξει; Μια απάντηση μπορεί να είναι: Θ' αφήσουμε το χρόνο να κυλήσει και θα το δεχτεί, θέλει δε θέλει. Τι θα κάνει; Ή θα το αντέξει ή θ' αυτοκτονήσει.

Ναι, αλλά άμα είσαι ψυχολόγος κι έρχεται ο άλλος να τον βοηθήσεις, δεν μπορείς να του λες τέτοια. Τι να σε κάνει τότε; Να σου πληρώνει ενοίκιο για την κατάθλιψή του, κι εσύ να του λες πως "ο χρόνος είναι γιατρός"; Αυτό το κάνει κι ένας φίλος του. Και μάλιστα, χωρίς λεφτά και περιορισμό ώρας. Άρα, κάτι χρειάζεται να σκαρφιστείς. Εδώ

πρέπει να προσθέσουμε ότι ο Μανόλης ζούσε μόνος του. Του είπα λοιπόν τα εξής:

«Θα πας σ' ένα φαρμακείο και θ' αγοράσεις μια μάσκα ύπνου. Αυτό το μαύρο πανί που δένουν στα μάτια τους όσοι ενοχλούνται από το φως όταν κοιμούνται. Επίσης, θα βρεις τρία ξυπνητήρια. Το Σάββατο το βράδυ, πριν πας να κοιμηθείς, θα ρυθμίσεις τα τρία ξυπνητήρια ως εξής: Το ένα, θα χτυπήσει την ώρα που θέλεις να ξυπνήσεις. Το δεύτερο, έξι ώρες αργότερα. Το τρίτο, έξι ώρες μετά από το δεύτερο. Θα δέσεις τη μάσκα του ύπνου στα μάτια σου και θα κοιμηθείς.

Όταν ξυπνήσεις με το πρώτο ξυπνητήρι, δε θα βγάλεις τη μάσκα απ' τα μάτια. Θα ξυπνήσεις "τυφλός". Θα κάνεις όλα εκείνα που κάνεις συνήθως, αλλά με δεμένα μάτια. Μόλις ντυθείς, θα βάλεις το δεξί σου χέρι πίσω από την πλάτη σου, και θα το μαγκώσεις μέσα στο παντελόνι σου. Από εκείνη την ώρα, μέχρι να χτυπήσει το δεύτερο ξυπνητήρι, θα 'χεις το χέρι σου εκεί. Θα ζήσεις τη ζωή σου φυσιολογικά, όπως θα τη ζούσες μια Κυριακή που αποφάσισες να μείνεις μόνος σου στο σπίτι. Θα μαγειρέψεις, θα ακούσεις τη μουσική σου, θα τηλεφωνήσεις στους φίλους σου, σα να μην έτρεχε τίποτα.

Όταν, μετά από έξι ώρες, θα χτυπήσει το δεύτερο ξυπνητήρι, θα ελευθερώσεις το χέρι σου. Τα μάτια σου όμως, θα παραμείνουν δεμένα μέχρι να χτυπήσει το τρίτο ξυπνητήρι. Τότε, θα λύσεις τα μάτια και η δουλειά μας θα 'χει ολοκληρωθεί».

Σε λίγες μέρες συναντιόμαστε ξανά. Ακολουθεί ανάμεσά μας ο παρακάτω διάλογος:

- Τι έγινε Μανόλη; Πώς πάμε.
- Αισθάνομαι αρκετά καλύτερα.
- Μπα. Πώς αυτό;
- (Χαμογελάει πονηρά) Δεν ξέρεις;

– Είμαι ανυποψίαστος. (Χαμογελάω κι εγώ, κάτω απ' τα μουστάκια μου).

– Έκανα την άσκηση που μου είπες.

– Και λοιπόν;

– Την πρώτη ώρα είχε πλάκα. Το είδα σαν παιχνίδι. Μετά, άρχισα να σκέφτομαι και πάλι την κοπέλα μου.

– Την τέως εννοείς (του το υπενθυμίζω).

– Ναι... την τέως... Μέχρι που μου ήρθε να πάω στην τουαλέτα. Εκεί, άρχισε το δράμα. Δεν μπορείς να φανταστείς πόσο δύσκολο είναι να κατουρήσεις, χωρίς να βλέπεις και χωρίς δεξί χέρι. Έγινα χάλια. Κι εκεί ανακάλυψα κάτι άλλο: Πόσο πιο δύσκολο είναι να πλυθείς. Τέλος πάντων, αναγκάστηκα ν' αλλάξω παντελόνι. Εκεί, λιγάκι "έκλεψα" και χρησιμοποίησα και το δεξί μου χέρι. Αλλιώς, θα περνούσα όλη τη μέρα προσπαθώντας ν' αλλάξω παντελόνι. Αμέσως μετά, όμως, το ξανάβαλα στη θέση του.

Είχα βάλει το ξυπνητήρι για τις δέκα το πρωί. Το πρωί δεν τρώω τίποτα. Πίνω μόνο ένα καφέ και –ξέροντας από την προηγούμενη ότι το πρωί θα έχω τα μάτια δεμένα– είχα έτοιμη την καφετιέρα. Έτσι, δεν ήταν δύσκολο να κάνω τον καφέ. Έλα όμως, που ήρθε το μεσημέρι και πείνασα. Εκεί να δεις δράματα.

– Σκεφτόσουν την τέως κοπέλα σου;

– Μπα... Λίγο. Πολύ λίγο. Σχεδόν καθόλου.

– Πώς αυτό;

– Αφού σου λέω: Πέρασα δράματα. Πήγα να φτιάξω μια μακαρονάδα. Τι να σου πρωτοπώ; Κατ' αρχήν, μέχρι να βρω ποιο κουμπί ανάβει ποιο μάτι της κουζίνας, είδα κι έπαθα. Μετά, μου πήρε πολύ ώρα μέχρι να υπολογίσω τη στάθμη του νερού που χρειαζόταν να βάλω στην κατσαρόλα. Μετά, έπρεπε να υπολογίσω το χρόνο που θέλουν τα μακαρόνια, μέχρι να βράσουν. Αλλά, πώς να το κάνω αυτό, χωρίς να βλέπω; Πήρα τηλέφωνο το 141, ώστε ν' ακούω την ώρα. Κάποια στιγμή, δεν άντεξα και τα εγκατέλειψα.

Αποφάσισα να τηλεφωνήσω σ' ένα εστιατόριο να μου φέρουν φαγητό στο σπίτι. Πώς να τηλεφωνήσω όμως, αφού δε θυμόμουν τον αριθμό απέξω και ταυτόχρονα δεν έβλεπα; Σκέφτηκα να τηλεφωνήσω σε κάποιο φίλο μου και να του ζητήσω τον αριθμό του τηλεφώνου. Συνειδητοποίησα όμως, ότι θα πρέπει ν' ανοίξω την πόρτα στο παιδί που θα φέρει τα φαγητά έχοντας δεμένα τα μάτια μου, κι έτσι άλλαξα γνώμη. Τελικά, βολεύτηκα με ψωμοτύρι και κάτι φρούτα που υπήρχαν στο ψυγείο.

– Σε διακόπτω, διότι η ουσία δεν είναι εκεί. Απ' ό,τι κατάλαβα, η άσκηση σε έκανε να νιώσεις καλύτερα.

– Ναι. Όχι τελείως καλά, αλλά καλύτερα.

– Αυτό έλειπε. Η κοπέλα σου σε άφησε πριν μια εβδομάδα, ενώ ήσασταν μαζί τρία χρόνια. Πριν λίγες μέρες ήσουν για κλάματα. Αν τώρα ένιωθες τελείως καλά, θα 'πρεπε ή εγώ να ήμουν θαυματοποιός ή εσύ... ανώμαλος. Και θαυματοποιός εγώ, σίγουρα δεν είμαι... Με ποιον τρόπο, όμως, η άσκηση συνέτεινε στο να νιώσεις καλύτερα;

– Κοίτα. Αυτό που έχω να πω, είναι ότι όταν άνοιξα τα μάτια μου, στις δέκα το βράδυ, ένιωσα σαν να είχα το κεφάλι μου μέσα στο νερό και, τελικά, με άφησαν ν' αναπνεύσω. Αν πραγματικά το βιώσεις αυτό, δεν υπάρχει τίποτα πιο ανακουφιστικό. Κι ας ήταν σκοτάδι μόλις άνοιξα τα μάτια. Στην αρχή, ούτε που το πρόσεξα. Πήγα σχεδόν τρέχοντας στην κουζίνα, να δω τι είχα κάνει στην προσπάθεια να φτιάξω τη μακαρονάδα. Εκεί, άναψα για πρώτη φορά το φως. Μόλις αντίκρισα το θέαμα από την απόπειρα της μακαρονάδας (είχα προσπαθήσει να κάνω και σάλτσα), ξεράθηκα στα γέλια. Γελούσα για δύο λεπτά συνέχεια. Μετά, έκανα ένα ντους στα γρήγορα και κατέβηκα στο δρόμο. Ενώ αρχικά σκεφτόμουν να πάω να βρω την παρέα μου, αποφάσισα να μείνω μόνος. Και πήγα –πού αλλού;– σ' έναν κινηματογράφο. Ήθελα να φχαριστηθώ τα μάτια μου. Σκεφτόμουν, κάποιες στιγμές, την κοπέλα μου αλλά, δε με

αγγίζε τόσο. Σα να είχα μουδιάσει. Τώρα που έχουν περάσει τρεις μέρες, όταν τη σκέφτομαι με αγγίζει περισσότερο, αλλά δεν έχει καμία σχέση μ' εκείνο το πράγμα που ένιωθα όταν είχα έρθει την προηγούμενη φορά.

Βέβαια, ο Μανόλης έκανε τελικά τρεις μήνες μέχρι να ξεπεράσει το χωρισμό του, αλλά τουλάχιστον η άσκηση αυτή, μπόρεσε να τον απομακρύνει από τις έντονες σκέψεις αυτοκτονίας που ένιωθε όταν τον είδα για πρώτη φορά.

Θα με ρωτήσεις: «Μα κάνουν οι άνθρωποι τέτοια πράγματα, μόνο και μόνο επειδή τους τα υπαγόρευσε κάποιος ειδικός;». Η ερώτησή σου είναι δικαιολογημένη, διότι τώρα που την κάνεις δε βρίσκεσαι σε κάποιο απελπιστικό σημείο. Μην ξεχνάς όμως ότι "ο πνιγμένος, απ' τα μαλλιά του πιάνεται". Όταν έχεις βρεθεί σε μια τόσο συναισθηματικά οδυνηρή κατάσταση που φοβάσαι μην τρελλαθείς, είσαι πρόθυμος να κάνεις οτιδήποτε προκειμένου να σώσεις τον εαυτό σου. Αρκεί βέβαια, να καταλαβαίνεις ότι ο ειδικός που σου δίνει τέτοιες εντολές, σε συναισθάνεται και ότι σου μιλάει εντελώς σοβαρά. Αν σου δώσει την εντύπωση ότι σου κάνει πλάκα, τα πράγματα αλλάζουν.

Κάποια φορά, πριν δέκα χρόνια, ένας φοιτητής που έκανε συνεχώς και αδικαιολόγητα τη σκέψη ότι δεν θα έχει στύση αν πάει με γυναίκα, έσπασε πάνω στο κεφάλι του 68 ωμά αυγά, μέχρι να σταματήσουν αυτές οι σκέψεις. Ενώ μπορούσε και αυνανιζόταν με επιτυχία, στη σκέψη ότι θα πάει με γυναίκα, πίστευε ότι δεν θα έχει στύση. Έτσι, συνέχεια το απέφευγε. Του είπα λοιπόν: «Θα αγοράσεις τριάντα αυγά και θα τα βάλεις σε μια πιατέλα. Κάθε φορά που θα κάνεις αυτή τη σκέψη, θα παίρνεις ένα αυγό και θα το σπας στο κεφάλι σου». Το έκανε. Τελικά χρειάστηκαν 68 αυγά μέχρι να σταματήσουν αυτές οι σκέψεις. Όμως σταμάτησαν. Τώρα έχει κάνει οικογένεια.

ε. Προσδοκίες από τη Ζωή και Θεώρηση Περιβάλλοντος

Όσον αφορά στη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στη θεώρηση που έχουμε για το περιβάλλον και τις προσδοκίες μας από αυτό, ισχύει κάτι ανάλογο με τις προσδοκίες που έχουμε από τον εαυτό μας: Η θεώρηση του περιβάλλοντος είναι το **φαινομενολογικό** μας κομμάτι. Δηλαδή, πώς *νομίζουμε* ότι είναι το περιβάλλον. Από την άλλη, οι προσδοκίες είναι **δεοντολογικές**: Πώς πιστεύουμε ότι “θα ‘πρεπε” να ήταν η ζωή και οι άνθρωποι. Δηλαδή, ποιο είναι το “καλό” και το “σωστό”. Συνεπώς, οι προσδοκίες μας έχουν σχέση με το *σύστημα των αξιών* μας. Περιττό, βέβαια, να πούμε ότι η σχέση ανάμεσα στην εικόνα που έχουμε για το περιβάλλον και στις αξίες, παίζει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία των συναισθημάτων μας.

Αν, για παράδειγμα, πιστεύεις ότι όλοι οι άντρες δημιουργούν εξωσυζυγικές σχέσεις (θεώρηση περιβάλλοντος) και, παράλληλα, πιστεύεις ότι κάτι τέτοιο είναι “φυσιολογικό” (προσδοκίες από περιβάλλον), αν ο άντρας σου κάνει κάποια... αταξία, θα αισθανθείς διαφορετικά απ’ ό,τι αν πίστευες πως “δεν είναι φυσιολογικό”. Στην περίπτωση αυτή, οι προσδοκίες σου, δηλαδή οι αξίες σου, θα είναι σημαντικές στη διαμόρφωση των συναισθημάτων που θα έχεις. Το ίδιο θα ίσχυε, βέβαια, και στην περίπτωση που είχες διαφορετική θεώρηση περιβάλλοντος. Αν πίστευες, δηλαδή, ότι πολύ λίγοι παντρεμένοι άντρες δημιουργούν εξωσυζυγικές σχέσεις και παράλληλα οι αξίες που είχες υπαγόρευαν ότι αυτό είναι “κακό”. Στην περίπτωση αυτή, αν σου τύχαινε ο σύντροφός σου να πάει με κάποια άλλη, μαθαίνοντας τα νέα θα έμενες “στήλη αλατος”.

Είπαμε, όμως, τόσα και τόσα για το πώς δημιουργούνται τα συναισθήματα. Αλλά δεν είπαμε, ακόμα, *τι είναι* τα συναισθήματα! Καιρός, λοιπόν, ν’ ασχοληθούμε και μ’ αυτό το θέμα.

23.

Τα Συναισθήματα: Συμπυκνωμένη Γνώση;

Παρ' όλο που τα συναισθήματα έχουν μελετηθεί εκτενώς και στο ψυχολογικό αλλά και στο βιολογικό επίπεδο, εξακολουθούν να αποτελούν έναν τομέα με πολλά ερωτηματικά. Ακόμα δεν μπορούμε να πούμε, με βεβαιότητα, τι είναι τα συναισθήματα και πώς ακριβώς δημιουργούνται.

Τα τελευταία χρόνια όμως, συσσωρεύονται στοιχεία τα οποία οδηγούν σε μια εντελώς νέα, σχεδόν ριζοσπαστική θεώρηση των συναισθημάτων. Μια και τα συμπεράσματα στα οποία θα οδηγηθούμε είναι αρκετά ασυνήθιστα, θα ξεκινήσουμε με μια σύντομη αναδρομή στις μέχρι τώρα προσπάθειες που έχουν γίνει στην εξερεύνηση των συναισθημάτων.

α. Ιστορική Αναδρομή

Σύμφωνα με τους Ruch και Zimbardo (1971), ο πρώτος που έκανε διάκριση ανάμεσα στη βιολογική και την ψυχολο-

γική πλευρά των συναισθημάτων, ήταν ο Αριστοτέλης, ο οποίος θεωρούσε τις αντιδράσεις του σώματος σαν την "υλική" εκδήλωση των συναισθημάτων και τις ψυχολογικές αντιδράσεις σαν την "ιδεαλιστική" τους πλευρά.

Μεταξύ δέκατου έβδομου και δέκατου άγδαου αιώνα, οι φιλόσοφοι, όπως ο Spinoza, ο Descartes και ο Βολτέρος, θεωρούσαν τα συναισθήματα ενωτικτώδεις και παράλογες αντιδράσεις, κατά πολύ υποδεέστερα από τη λογική και τη νοημοσύνη. Προέκταση αυτής της ορθολογιαστικής αντίληψης είναι και η άποψη ν' αφήνουμε τα συναισθήματά μας έξω από τις αποφάσεις που παίρνουμε. Κατά κάποιον τρόπο, οι Γνωστικιστές θα μπορούσαν να θεωρηθούν σαν οι συνεχι-ατές αυτού του ορθολογιασμού στα χώρα της ψυχολογίας.

Η πρώτη βιολογική θεωρία περί συναισθημάτων, που θεωρήθηκε επιστημονική και έγινε για ένα διάστημα αποδεκτή, έχει μείνει γνωστή σαν η θεωρία των James και Lange. Σύμφωνα με τον William James (1884), που θεωρείται ο "πατέρας" της Αμερικάνικης ψυχολογίας, τα συναισθήματά μας είναι αποτέλεσμα βιολογικών λειτουργιών.

Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι, κάθε γεγονός που συμβαίνει, έρχεται πρώτα σ' επαφή με τις αισθήσεις μας. Βλέπουμε κάτι, ακούμε κάτι και μετά ακολουθούν όλα τ' άλλα. Το ερώτημα, όμως, είναι από κει και πέρα τι ακολουθεί; Σύμφωνα με τους James και Lange (Δονός επιστήμονας, σύγχρονος του James), μόλις πάρουν οι αισθήσεις ένα ερέθισμα, δημιουργείται κάποια σωματική αντίδραση η οποία είναι το συναίσθημα. Δηλαδή, σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η σειρά των πραγμάτων είναι: Ερέθισμα-Αισθήσεις-Σωματική Διέγερση-Συναίσθημα.

Το αγαπημένο παράδειγμα του James, ήταν το εξής: Βλέπεις μια αρκούδα. Το σώμα σου ενεργοποιείται. Η εσωτερική σου βιολογική αντίδραση σε κάνει να νιώθεις φόβο.

Κανείς δεν παίρνει πια τη θεωρία αυτή στα σοβαρά,

αλλά, σύμφωνα με τον Neil Carlson (1978), ακόμα δεν έχει αποδειχθεί ως ανακριβής.

Για να έσκετε η θεωρία αυτή, θα έπρεπε κάθε συναίσθημα να έχει διαφορετική *βιοχημική σύνθεση*. Την άποψη αυτή αμφισβήτησε ο Cannon (1927)*. Ο Cannon παρέθεσε μια σειρά από έρευνες οι οποίες έδειχναν ότι, διαφορετικά μεταξύ τους συναισθήματα, μπορεί να δημιουργούν τις *ίδιες* ακριβώς βιολογικές αντιδράσεις. Παράλληλα, αναφέρθηκε στις έρευνες του Maranon, ο οποίος, στα 1924, βρήκε ότι μια τεχνητή διέγερση του οργανισμού με επινεφρίνη δεν προκαλούσε *πραγματικά* συναισθήματα, αλλά ψευδο-συναισθήματα. Για παράδειγμα, ένα άτομο στο οποίο είχε γίνει ένεση επινεφρίνης, δήλωνε ότι ένιωθε «σα να φοβόταν», αλλά δεν *βίωνε* το αυθεντικό συναίσθημα του φόβου.

Μια από τις πρώτες έρευνες που έδειξαν ότι διαφορετικά μεταξύ τους συναισθήματα μπορεί να συνοδεύονται από διαφορετικές βιολογικές αντιδράσεις, έγινε από τους Wolf και Wolff στα 1947. Οι δύο αυτοί επιστήμονες είχαν τη σπάνια ευκαιρία να παρακολουθήσουν τις αντιδράσεις που είχε το εσωτερικό του στομάχου ενός χειρουργημένου ασθενή, στο θυμό και στο φόβο. Διαπίστωσαν ότι οι αντιδράσεις αυτές ήταν *διαφορετικές* όταν το άτομο ένιωθε θυμό, από τις αντιδράσεις του όταν ένιωθε άγχος και φόβο.

Διαφορά στις βιολογικές αντιδράσεις ανάμεσα στο θυμό και το φόβο, βρήκε επίσης ο Ax στα 1953, ο οποίος σύγκρινε τους καρδιακούς παλμούς, την πίεση του αίματος, την εφίδρωση και τη μυϊκή ένταση. Ανάλογα συμπεράσματα ανακοινώθηκαν και από τον Schachter (1957), ο οποίος έκανε συγκρίσεις ανάμεσα στις βιολογικές αντιδράσεις που προκαλούν ο θυμός, ο φόβος και ο πόνος.

* Ο Cannon μάς είναι γνωστός από τη θεωρία για την αντίδραση "φυγής-επίθεσης". Βλέπε Γιώργου Πιντέρη, "Προσωπικότητα και Υγεία", Βιβλίο I, Το Stress φίλος ή εχθρός; Εκδόσεις Ουμάρι, 1984.

Ένας σημαντικός όγκος ερευνών που έγιναν στη δεκαετία του 1950 έδειξαν ότι, πράγματι, τα επινεφρίδια (ενδοκρινείς αδένες) αντιδρούν διαφορετικά στο θυμό και διαφορετικά στο φόβο: Στο φόβο κυριαρχεί η έκκριση **επινεφρίνης** (γνωστής σ' εμάς σαν αδρεναλίνη), ενώ στο θυμό, εκτός από την επινεφρίνη, έχουμε και έκκριση **νορεπινεφρίνης**. Τη διαπίστωση αυτή έκανε ο Funkestein (1955), ο οποίος αρχικά μελέτησε κουνέλια και λιοντάρια. Στη συνέχεια, σε μια έρευνα που έκανε στα 1957 σε συνεργασία με τους King και Drolette, μελέτησε φοιτητές. Εκεί, και πάλι διαπίστωσε ότι στους φοιτητές που εκδήλωναν φανερά το θυμό τους προς τους άλλους, επικρατούσε η έκκριση νορεπινεφρίνης, ενώ σ' εκείνους που αντιδρούσαν με φόβο ή που κρατούσαν το θυμό τους και δεν τον έδειχναν, επικρατούσε η επινεφρίνη.

Το ερώτημα όμως που παρέμενε αναπάντητο ήταν, κατά πόσο οι βιολογικές αντιδράσεις *ακολουθούν* τα συναισθήματα ή τα *προκαλούν*. Άλλο να λέμε ότι η *έκκριση επινεφρίνης* προκαλεί το συναίσθημα του φόβου, και εντελώς άλλο να λέμε ότι ο *φόβος* κάνει τον οργανισμό να εκκρίνει επινεφρίνη. Στην πρώτη περίπτωση επαληθεύεται η θεωρία των James και Lange, οι οποίοι πίστευαν ότι το ερέθισμα προκαλέσει την έκκριση επινεφρίνης. Στη δεύτερη, το ερώτημα για το πώς ακριβώς δημιουργήθηκε ο φόβος, παραμένει αναπάντητο.

Μια ιδιαίτερα σημαντική έρευνα, η οποία έριξε νέο φως στο πώς δημιουργούνται τα συναισθήματα, έγινε από τους Schachter και Singer (1962). Όπως είναι γνωστό, αν κάνεις σ' έναν άνθρωπο μια ένεση επινεφρίνης, θα του δημιουργηθεί κάποια σωματική διέγερση. Το ερώτημα που απασχόλησε τους δύο επιστήμονες ήταν το εξής: Αρκεί αυτή η σωματική διέγερση, *από μόνη της*, ώστε να προκληθούν συναισθήματα; Και *τι* συναισθήματα θα προκληθούν; Προς αυτό το σκοπό, έκαναν το παρακάτω πείραμα:

Χώρισαν έναν αριθμό ανθρώπων σε δύο ομάδες. Και

στις δύο ομάδες ανακοίνωσαν ότι ο σκοπός του πειράματος ήταν να βρεθούν οι συναισθηματικές αντιδράσεις που προκαλεί αυτή η ορμόνη. Μέσα στην καθεμία από τις δύο ομάδες, υπήρχε ένας συνεργάτης τους στον οποίο είχαν δώσει οδηγίες με ποια ακριβώς συναισθήματα να *προσποιηθεί* ότι αντιδρά. Μ' άλλα λόγια, ενώ σε όλα τα μέλη της ομάδας έγινε ένεση επινεφρίνης, στον συνεργάτη τους η ένεση ήταν από αποσταγμένο νερό. Βέβαια, οι υπόλοιποι στην ομάδα δεν το γνώριζαν αυτό. Αγνοούσαν ότι το άτομο ήταν συνεργάτης των πειραματιστών και ότι είχε συγκεκριμένες οδηγίες για τον τρόπο με τον οποίο θ' αντιδράσει. Το αποτέλεσμα του πειράματος έδειξε ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις που είχε ο συνεργάτης ήταν *καθοριστικές* στον τρόπο με τον οποίο αντέδρασαν και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας! Δηλαδή, όταν ο συνεργάτης προσποιήθηκε ότι αισθάνεται κέφι και ευφορία, η διάθεση αυτή μεταδόθηκε και στους υπόλοιπους. Έτσι, κατέληξαν να φτιάχνουν και να πετάν σαίτες και να παίζουν μπάσκετ με μια αυτοσχέδια μπάλα που έφτιαξαν από χαρτί. Όταν πάλι ο συνεργάτης προσποιήθηκε ότι είχε εκνευρισμό και κακοκεφιά, όλα τα μέλη αντέδρασαν το ίδιο.

Το συμπέρασμα που βγαίνει από το πείραμα αυτό, είναι ότι η έκκριση μιας ορμόνης μπορεί μεν να δημιουργεί κάποια σωματική διέγερση, αλλά το στοιχείο αυτό δεν *καθορίζει* τα συναισθήματα που θα μας δημιουργηθούν. Χρειάζονται και κάποια *ερεθίσματα από το περιβάλλον* προκειμένου να μας δημιουργηθούν συναισθήματα. Επαληθεύονται, δηλαδή, τα όσα έχουμε αναφέρει για τη θεώρηση του περιβάλλοντος.

Ενώ η θεωρία των James και Lange ισχυρίζεται ότι η σωματική διέγερση προκαλεί το συναίσθημα, με την έρευνα των Schachter και Singer τα πράγματα αλλάζουν. Προκειμένου να μετατρέψουμε τη σωματική διέγερση σε κάποιο συναίσθημα, χρειαζόμαστε κάποια *στοιχεία από το περι-*

βάλλον. Μ' άλλα λόγια, η *ερμηνεία* που δίνουμε στα ερεθίσματα είναι ο καθοριστικός παράγοντας στη διαμόρφωση των συναισθημάτων και όχι οι ορμονικές εκκρίσεις μας.

Η έρευνα αυτή φαίνεται να ενισχύει την άποψη των Γνωστικιστών οι οποίοι, όπως είδαμε, υποστηρίζουν ότι όλα μας τα συναισθήματα δημιουργούνται από τις ερμηνείες που δίνουμε στα ερεθίσματα τα οποία δεχόμαστε. Ήδη, στα προηγούμενα κεφάλαια, έχουμε δει ποιοι είναι οι τρεις παράγοντες που επηρεάζουν αυτή την ερμηνεία: Η αυτοθεώρησή μας, η θεώρηση του περιβάλλοντος και οι προσδοκίες μας. Όμως, τα πράγματα δεν είναι τόσο απλά. Ας δούμε γιατί.

β. Ο Eugene Gendlin και η Σωματική Αίσθηση

Στα 1978, ένας καθηγητής του Πανεπιστημίου του Σικάγο, ο Eugene Gendlin κυκλοφόρησε ένα βιβλίο με τον τίτλο, "*Focusing*", που θα πει "Εστίαση". Ο Gendlin ανήκει στην Υπαρξιστική ψυχολογία και είναι ο ιδρυτής της Εμπειρικής σχολής (Experiential). Οι απόψεις του οδηγούν σε μια εντελώς διαφορετική θεώρηση των συναισθημάτων.

«Αν σκεφτείς», λέει ο Gendlin, «τη μητέρα σου, θα σου δημιουργηθεί κάποια σωματική αίσθηση. Δηλαδή, κάπως θα νιώσεις στο σώμα σου. Αν πάλι σκεφτείς τον πατέρα σου, η αίσθηση αυτή θ' αλλάξει».

Βέβαια, μέσα στο νου καθενός από μας, έννοιες όπως "η μητέρα μου" ή "ο πατέρας μου" αποτελούνται από αμέτρητες πληροφορίες που βρίσκονται αποθηκευμένες στον εγκέφαλό μας. Ας υποθέσουμε λοιπόν, λέει ο Gendlin, ότι υπήρχε ένας τρόπος να συνδέσουμε τον εγκέφαλο σου μ' ένα μηχανήμα και να τυπώναμε όλες τις πληροφορίες που έχεις αποθηκευμένες για τη μητέρα σου, από την ημέρα που γεννήθηκες μέχρι αυτή τη στιγμή. Σίγουρα το αποτέλε-

σμα θα ήταν ένας τεράστιος αριθμός σελίδων που θα περιείχαν όλα τα στοιχεία που έχεις για τη μητέρα σου. Αν, στη συνέχεια, καθόταν κάποιος και ξόδευε τον απαιτούμενο χρόνο για να διαβάσει όλες αυτές τις σελίδες, θα του ήταν αδύνατο να συλλάβει εκείνο που εσύ αντιλαμβάνεσαι μέσα σε κλάσματα του δευτερολέπτου με τη σωματική αίσθηση που σου δημιουργείται όταν σκέφτεσαι: «Η μητέρα μου».

Μ' άλλα λόγια, αυτή η στιγμιαία σωματική αίσθηση φαίνεται πως είναι κάποια μορφή συμπυκνωμένης γνώσης. Αποτελεί κάποια περίληψη όλων των πληροφοριών που βρίσκονται συσσωρευμένες μέσα μας. Φαίνεται, μάλιστα, πως η συμπυκνωμένη αυτή γνώση δεν αποτελεί απλά και μόνο κάποια περίληψη των αναμνήσεών μας. Ενδεχόμενα, μας καθοδηγεί και σε άλλα πράγματα. Τι πράγματα; Ας δούμε ένα δεύτερο παράδειγμα που δίνει ο Gendlin:

Ξεκινάς για μια επίσκεψη στο σπίτι της εξαδέλφης σου. Στο δρόμο έχεις μια σωματική αίσθηση ότι κάτι ξέχασες. Δεν μπορείς να θυμηθείς τι ακριβώς ξέχασες, αλλά η σωματική σου αίσθηση επιμένει ότι κάτι ξέχασες. Κάποια στιγμή, θυμάσαι ότι ξέχασες να πάρεις μαζί σου τις φωτογραφίες που ήθελες να δείξεις στην εξαδέλφη σου. Πράγματι, αυτό το ξέχασες. Όμως, η σωματική αίσθηση σου λέει ότι –ναι μεν αυτό το ξέχασες– αλλά δεν είναι αυτό το σημαντικό που ξέχασες.

Σε λίγο, γίνεται μέσα σου, ξαφνικά, κάτι σαν σκίρτημα: Ξέχασες, πριν φύγεις απ' το σπίτι, να σβήσεις το μάτι της ηλεκτρικής κουζίνας! Βέβαια, η διαπίστωση αυτή θα σου δημιουργήσει έντονα συναισθήματα ανησυχίας και άγχους. Όμως, δεν είναι αυτό που ο Gendlin θεωρεί σημαντικό στο συγκεκριμένο παράδειγμα. Το σημαντικό είναι ότι, μόλις έφερες στο νου σου το αναμμένο μάτι της κουζίνας, η σωματική σου αίσθηση επιβεβαίωσε ότι αυτό ήταν το σημαντικό που ξέχασες. Συνεπώς, η σωματική αυτή αίσθηση είναι πολύ περισσότερο από μια τυχαία αντίδραση. Είναι κάποια μορφή γνώσης. Αν, μάλιστα, πάρουμε υπόψη μας ότι τα

συναισθημάτά μας, σαν αντιδράσεις, μοιάζουν πολύ περισσότερο με αυτή τη σωματική αίσθηση απ' ό,τι με τις σκέψεις μας, δεν αποκλείεται και τα συναισθήματα ν' αποτελούν και αυτά κάποια συμπυκνωμένη μορφή γνώσης. Έτσι, στις μέχρι τώρα θεωρίες που είδαμε για τη δημιουργία των συναισθημάτων, προστίθεται και άλλη μία, η οποία μας λέει ότι η σειρά των πραγμάτων είναι ως εξής: Συμπυκνωμένη γνώση-Σωματική αίσθηση-Συναίσθημα.

γ. Αντιφατικά Στοιχεία;

Τελικά ποια είναι η αλήθεια; Από τη μια έχουμε πειράματα σαν των Schachter και Singer να μας λένε ότι *η ερμηνεία που δίνουμε στα ερεθίσματα που δεχόμαστε* είναι ο καθοριστικός παράγοντας στη διαμόρφωση των συναισθημάτων και **όχι** οι ορμονικές εκκρίσεις μας. Και από τη άλλη έχουμε τον Gendlin να μας μιλάει για τη **σωματική αίσθηση**.

Όποτε τα επιστημονικά δεδομένα φαίνονται αντιφατικά, ο καλύτερος κατά τη γνώμη μου τρόπος για να καταλήξουμε σε κάποιο συμπέρασμα, είναι να ανατρέξουμε στην προσωπική μας εμπειρία. Στο κάτω-κάτω, τα επιστημονικά εργαστήρια και οι θεωρίες είναι απομίμηση της ζωής. Η ίδια η ζωή είναι ένα εργαστήριο από μόνη της. Εκτός από το να διαβάζουμε ή να σπουδάζουμε, **ζούμε** κιόλας. Ο σκοπός της επιστήμης είναι να μας βοηθήσει να καταλάβουμε τον εαυτό μας και τη ζωή πληρέστερα. Αλίμονο λοιπόν, αν η επιστημονική γνώση μετατρέπεται σε παρωπίδες που περιορίζουν την αντίληψή μας.

Το δίχως άλλο, τα παραδείγματα που μας δίνει ο Gendlin για τη σωματική αίσθηση περιγράφουν εμπειρίες που, λίγο-πολύ, τις έχουμε ζήσει όλοι. Δεν αποκλείεται μάλιστα, αυτή η σωματική αίσθηση, που αποτελεί -κατά τον

Gendlin— συμπυκνωμένη γνώση, να είναι εκείνο που μερικοί ονομάζουμε “διαίσθηση”.

Από την άλλη όμως, υπάρχουν φορές που αυτή μας η διαίσθηση (ή σωματική αίσθηση) αποδεικνύεται λαθεμένη από τα ίδια τα γεγονότα. Αν μάλιστα, τα συναισθήματά μας επηρεάζονται ή δημιουργούνται μόνο από αυτή τη σωματική αίσθηση, τότε οι επιφυλάξεις μου για το κατά πόσο οι αντιδράσεις αυτές πράγματι αποτελούν “συμπυκνωμένη γνώση” αυξάνονται κατά πολύ.

Σίγουρα, μερικές φορές τα συναισθήματα είναι πολύτιμοι σύμβουλοι. Είναι όμως και περιπτώσεις, που —αν αφεθούμε μόνο στις σωματικές και τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις— τα αποτελέσματα μπορεί να είναι ολέθρια. Αρα, η θεωρία του Gendlin μερικές φορές ισχύει και μερικές δεν ισχύει.

Το ίδιο περίπου θα μπορούσαμε να πούμε και για τα ευρήματα των Schachter και Singer: Όντως, κάποιες φορές —ίσως τις περισσότερες— τα συναισθήματά μας προέρχονται από τις ερμηνείες που δίνουμε στα ερεθίσματα που μας περιβάλλουν. Ποιος από μας, όμως, δε μπορεί να θυμηθεί και περιπτώσεις στις οποίες είχε κάποια έντονα συναισθήματα χωρίς να υπάρχει καμιά φανερή εξήγηση για το πώς του δημιουργήθηκαν; Για παράδειγμα, υπάρχουν φορές που —χωρίς κανένα φανερό λόγο— είμαστε στα κέφια μας. Άλλες πάλι, έχουμε τις “μαύρες” μας, χωρίς ούτε οι ίδιοι να ξέρουμε γιατί.

“Συμπυκνωμένη γνώση” ίσως να έλεγε ο Gendlin. Ίσως. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν ευσταθούν και τα όσα μας λένε ο Schachter και ο Singer. Οπότε, πού βρίσκεται η αλήθεια; Μήπως στέκουν και οι δύο απόψεις;

Το επόμενο κεφάλαιο, πιστεύω ότι είναι ιδιαίτερα διαφωτιστικό.

24.

Το Σύνδρομο Gage (ή Συναισθηματικά... Βλαμμένοι)

Ο Phineas Gage ήταν ειδικός στις εκρήξεις που ανοίγουν σή-
ραγγες. Μόνο που κάποια φορά (νομίζω, αρχές της δε-
καετίας του '60) την... πάτησε: Εκεί που έσπρωχνε με το έμ-
βολο την πυρίτιδα, φαίνεται πως το παράκανε λιγάκι και η
πυρίτιδα εκπυρσοκρότησε. Το έμβολο μπήκε στο κρανίο του.
Παρ' τον κάτω τον Φινέα. (Τον αποκαλώ έτσι για να τον νιώ-
θουμε οικείο). Κι εκεί που όλοι λέγανε «τι είναι ο άνθρωπος»
και τα τοιαύτα, ω του θαύματος, ο Φινέας σηκώθηκε! Και δε
σηκώθηκε μόνο, αλλά άρχισε να περπατά και να μιλά, σα να
μην τρέχει τίποτα. Στο μεταξύ, όλα αυτά δεν θα μας προκα-
λούσαν τόσο μεγάλη εντύπωση, αν δε υπήρχε ακόμα ένα
στοιχείο: Ενώ ο Φινέας έλεγε στους άλλους «μάλλον το
έσπρωξα πολύ το έμβολο», ταυτόχρονα “έμπαζε”. Τι εννοώ;
Είχε μια τρύπα στο κρανίο του ο άνθρωπος!

Μπορεί ο Φινέας να φαινόταν μια χαρά, αλλά πού να
τον αφήσεις να πάει στο σπίτι του στην κατάσταση που
ήταν; Τον παρέλαβαν λοιπόν τα Πανεπιστημιακά... συνερ-

γεία κι αρχίσανε το ψάξιμο. Του έκλεισαν και την τρύπα –να μην πάθει κανένα εγκεφαλικό “κρυολόγημα”– και τον τρελάνανε στις εξετάσεις και τα τεστ.

Συμπέρασμα: Μετά από αυτό τον πασιφανή εγκεφαλικό τραυματισμό που είχε υποστεί, το μόνο σημείο στο οποίο είχε αλλάξει η συμπεριφορά του Φινέα, ήταν στα συναισθήματα. Σε όλα τα άλλα ήταν φυσιολογικός. Στα συναισθήματα όμως, κούτσουρο ο Φινέας. Δεν τα ένιωθε. Για παράδειγμα, τον βάζανε να δει ένα έργο τρόμου, κι εκείνος έλεγε «κανονικά θα 'πρεπε να φοβάμαι, αλλά δε νιώθω τίποτα». Ούτε οι γύρω παρατηρούσαν πάνω του αλλαγές που να δείχνουν συναίσθημα, αλλά ούτε και τα αντικειμενικά τεστ που μελετάνε μεταβολές στην εφίδρωση, έδειχναν πως ο άνθρωπος αυτός είχε ίχνος συναισθηματικών αντιδράσεων.

Θα μου πεις: «Και τι έγινε; Δεν έχει συναισθήματα ο Φινέας. Και λοιπόν;». Λοιπόν, αυτή του η αναπηρία άρχισε να έχει φανερή επίδραση στις αποφάσεις που έπαιρνε. Σταδιακά, οι αποφάσεις του Φινέα ήταν όλο και λιγότερο “σοφές”. Κι αυτό το σημείο παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, αν λάβουμε υπόψη μας ότι –οι περισσότεροι από μας– πιστεύουμε πως οι αποφάσεις είναι ζήτημα λογικής – κι έτσι έχει επικρατήσει η άποψη ότι στις σημαντικές αποφάσεις καλό θα ήταν ν’ αφήνουμε τα συναισθήματά μας απέξω.

Εδώ όμως, έχουμε κάποια γεγονότα που αμφισβητούν την άποψη αυτή. Ένας άνθρωπος με άθικτα τα λογικά κέντρα του εγκεφάλου, αλλά ανίκανος να βιώνει συναισθήματα, επιδεικνύει αδυναμία στη λήψη αποφάσεων! Όσο περνούσε ο καιρός, τόσο οι αποφάσεις του Φινέα χειροτέρευαν μέχρι που έφτασε σε σημείο να μην μπορεί να χωρίσει “δυο γαϊδουριών άχυρο”, που λέμε. Τελικά, μετά από κάποιο χρονικό διάστημα, ο Φινέας υπέκυψε στις βλάβες που του είχαν δημιουργηθεί στον εγκέφαλο και “αιωνία του η μνήμη”.

Η ιστορία του Φινέα θα είχε ξεχαστεί μέσα στα ιατρικά

χρονικά. Όμως, ένας καθηγητής του Πανεπιστημίου της Iowa των Η.Π.Α., ο Antonio Damasio, μελέτησε άτομα τα οποία είχαν μια συναισθηματική αναπηρία σαν αυτή του Φινέα Gage, χωρίς όμως η αναπηρία αυτή να οφείλεται σε κάποιον τραυματισμό. Ο Damasio και οι συνεργάτες του εντόπισαν ότι οι άνθρωποι αυτοί είχαν οργανική βλάβη σε τρία σημεία του εγκεφάλου:

1. Στο πρόσθιο τμήμα των μετωπιαίων λοβών.
2. Στους σωματοαισθητικούς φλοιούς του δεξιού ημισφαιρίου.
3. Στους αμυγδαλοειδείς πυρήνες.

Κι αυτοί οι άνθρωποι –όπως και ο Φινέας– αδυνατούσαν να βιώσουν συναισθήματα και παράλληλα ήταν *ολέθριοι στη λήψη αποφάσεων*. Η παρατήρηση αυτή οδήγησε τον Damasio και τους συνεργάτες του να επαναφέρουν στο προσκήνιο την περίπτωση του Φινέα. Έτσι, αποφάσισαν να ξεθάψουν το πτώμα και να μελετήσουν το τραύμα που υπήρχε στο κρανίο.

Τα αποτελέσματα αυτής της εξέτασης εκθέτει ο Antonio Damasio στο βιβλίο του *"Το σφάλμα του Descartes"* (Καρτέσιου), (1994). Η εξέταση του κρανίου έδειξε ότι και ο Φινέας είχε τραυματιστεί σε κάποιο από τα ίδια ακριβώς σημεία, στα οποία είχαν βλάβη εκείνοι που δε μπορούσαν να νιώσουν συναισθήματα και, πιο συγκεκριμένα, στους αμυγδαλοειδείς πυρήνες. Έτσι, το φαινόμενο της απουσίας συναισθημάτων ονομάστηκε **Σύνδρομο του Gage**. Πήρε δηλαδή το όνομά του από το επίθετο του Φινέα.

Το σημαντικό εύρημα του Damasio δεν είναι τόσο ότι εντόπισε πως η απουσία των συναισθημάτων οφείλεται σε κάποια οργανική βλάβη. Κατά τη γνώμη μου, το στοιχείο που έχει ιδιαίτερη σημασία, είναι η διαπίστωση της *επίδρασης* που έχει η απουσία συναισθημάτων στην *ποιότητα των αποφάσεων* που παίρνουμε.

Φαίνεται, λοιπόν, ότι η άποψη του Gendlin (βλ. προηγούμενο κεφάλαιο) ότι η σωματική αίσθηση αποτελεί συμπυκνωμένη γνώση, επαληθεύεται. Μάλιστα, ο Damasio κάνει τα πράγματα ακόμα πιο συγκεκριμένα:

Φαίνεται ότι υπάρχουν στο σώμα μας κάποιοι σηματοδότες, οι οποίοι μας βοηθάνε να προβλέψουμε τις μελλοντικές συνέπειες των αποφάσεών μας, βιώνοντάς τις σαν σωματικά γεγονότα στο τώρα. Μάλιστα, φαίνεται πως ο βαθμός στον οποίο έχουμε επαφή με τα σήματα αυτά, δείχνει να ποικίλλει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Σε ορισμένους γίνονται πιο εύκολα αντιληπτά απ' ό,τι σε άλλους.

Ας δούμε, όμως, ένα παράδειγμα: Ο Πάνος και ο Μπάμπης είναι συνέταιροι. Έχουν μια εταιρία η οποία κατασκευάζει ειδικά προγράμματα για ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Ο Μπάμπης είναι ο πιο σπουδαγμένος της παρέας. Ο Πάνος έχει βγάλει το... πανεπιστήμιο της ζωής. Ξέρει την αγορά και είναι χαρισματικός στη λήψη αποφάσεων. Πώς γίνεται όμως, ο λιγότερο σπουδαγμένος να είναι καλύτερος στη λήψη αποφάσεων; Μέχρι τώρα θα λέγαμε ότι είναι θέμα διαφοράς εξυπνάδας. Ο Μπάμπης είναι πιο μορφωμένος, αλλά ο Πάνος είναι πιο έξυπνος. Τα ευρήματα που έχουμε στη διάθεση μας, όμως, μας δίνουν άλλη εξήγηση για το πώς συμβαίνει αυτό. Να πώς γίνεται:

Έρχεται στην εταιρία ο κύριος Αναβολίδης, ο οποίος τους ζητάει να φτιάξουν ένα πρόγραμμα κομπιούτερ για την αλυσίδα των καταστημάτων του. Η συνολική δαπάνη για την κατασκευή του προγράμματος είναι δέκα εκατομμύρια. Η συμφωνία είναι ότι ο πελάτης θα καταθέσει ένα εκατομμύριο σαν προκαταβολή και στη συνέχεια, καθώς θα προχωρά το έργο, θα καταβάλει σταδιακά και τα υπόλοιπα.

Έχουν καταλήξει στη συμφωνία και, την ώρα που είναι να υπογράψουν το συμβόλαιο, ο κύριος Αναβολίδης τους λέει ότι δεν έχει άμεσα διαθέσιμο το εκατομμύριο. Τους ζη-

τάει λοιπόν να υπογράψουν, ν' αρχίσει το έργο και να τους δώσει το εκατομμύριο την ερχόμενη εβδομάδα.

Ο Μπάμπης σκέφτεται το πράγμα λογικά και συμφωνεί. Στο κάτω-κάτω, ο άνθρωπος έχει ολόκληρη αλυσίδα καταστημάτων. Μπορεί αυτές τις μέρες να έχει κάποια στενότητα ρευστότητας, αλλά δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι, σε λίγες μέρες, θα έχει τα λεφτά. Ο Πάνος, όμως, νιώθει παράξενα. Λογικά, δε μπορεί να εξηγήσει γιατί έχει επιφυλάξεις. Όμως, οι σωματικοί του σηματοδότες του λένε «στοπ». Και σ' αυτό ακριβώς το σημείο είναι η διαφορά ανάμεσα στον Πάνο και τον Μπάμπη: Ο Πάνος επικοινωνεί πολύ καλά με τους σωματικούς σηματοδότες του. Ο Μπάμπης δεν έχει τόσο καλή επαφή μαζί τους. Έτσι, ο Πάνος, πέρα από τα λογικά δεδομένα, έχει έναν ακόμα σύμβουλο στη λήψη αποφάσεων: Το σώμα του. Ή, για να το διατυπώσουμε πιο επ' ακριβώς, την *αίσθηση* από το σώμα του. Ή ακόμα και από εκείνα που *συνυπάρχουν* με αυτή την αίσθηση. Κι επειδή *συνυπάρχουν*, ίσως γι' αυτό τα λέμε *συναισθήματα*!

Όπως αναφέραμε πιο πάνω, ο Damasio μας λέει ότι υπάρχουν στο σώμα κάποιοι σωματικοί σηματοδότες οι οποίοι μας βοηθάνε να προβλέψουμε τις μελλοντικές συνέπειες των αποφάσεών μας με το να τις βιώνουμε σαν σωματικά γεγονότα στο τώρα.

Δηλαδή, την ώρα που ο κύριος Αναβολίδης τους ζητάει να υπογράψουν χωρίς να πληρώσει, ο Πάνος, δίχως να το καταλάβει, κάνει τα εξής: Φαντάζεται ότι έχουν περάσει δέκα μέρες από την ημέρα της υπογραφής και αναρωτιέται αν θα πάρουν τα λεφτά ή όχι. Όμως, την ερώτηση αυτή δεν την κάνει μόνο με τη *λογική*. Ασυνειδήτα, εστιάζει και στο *σώμα* του. Εκείνη ακριβώς τη στιγμή, αισθάνεται κάποια "σήματα" που τον βοηθούν να καταλάβει πώς θα τον κάνει να νιώσει η τωρινή του απόφαση, μετά από δέκα μέρες. Τα σήματα είναι τέτοια, που του λένε ότι θα νιώθει όπως θα ένιωθε αν *δεν*

έπαιρνε τα λεφτά. Έτσι, γνωρίζει σωματικά ότι η απόφαση να υπογράψει χωρίς προκαταβολή δεν είναι η σωστή.

Οι άνθρωποι που είναι χαρισματικοί στη λήψη αποφάσεων, έχουν την ικανότητα να βιώνουν συναισθήματα στο τώρα, σε σχέση με μελλοντικά αποτελέσματα που φαντάζονται. Για παράδειγμα, ο Γιάννης, που είναι σαράντα χρονών, στην εταιρία που εργάζεται κατέχει τη θέση του διευθυντή πωλήσεων στα κεντρικά γραφεία, στην Αθήνα. Του γίνεται από την εταιρία μια πρόταση να αναλάβει ως γενικός διευθυντής στα γραφεία που πρόκειται ν' ανοίξει η εταιρία στην Πάτρα. Η θέση είναι εξαιρετική, ο μισθός σημαντικά αυξημένος και οι προοπτικές εξέλιξης, ιδανικές.

Ο Γιάννης φαντάζεται τον εαυτό του σαν γενικό διευθυντή στα υπό κατασκευή γραφεία και ... νιώθει κάπως. Αυτό το κάπως, είναι *η συμπεκνωμένη γνώση που εκδηλώνεται με τη μορφή σωματικής αίσθησης*. Κι ο Γιάννης τη νιώθει αυτή την αίσθηση. Έχει καλή επαφή μαζί της. Και η αίσθηση είναι σαφής και κατηγορηματική. Όπως την βιώνει ο Γιάννης, δεν είναι "καλή". «Δεν θα είναι καλά» του λέει ή αίσθηση. Αυτό του Γιάννη του αρκεί. Δεν πα να 'ναι "όλα ρόδινα" σύμφωνα με τη λογική. Όλα αυτά τα περί θέσης, μισθού και εξέλιξης, είναι προϊόντα του αριστερού μόνον ημισφαίριου του εγκεφάλου του. Είναι ψηφιακά. Είναι Καρτεσιανά. Γι' αυτό άλλωστε ο Damasio ονόμασε το βιβλίο του *"Το Λάθος του Descartes"* (Καρτέσιος). Είναι προϊόντα ενός επεξεργαστή του εγκεφάλου ο οποίος είναι ορισμένων δυνατοτήτων. Η εγκεφαλική πηγή από την οποία προέρχεται η σωματική αίσθηση όμως, είναι άλλων δυνατοτήτων. Το θέμα είναι, ποια είναι αυτή η πηγή απ' όπου προέρχεται αυτή η αίσθηση;

Το κεφάλαιο που ακολουθεί, απαντά στην ερώτηση αυτή και μας δίνει και κάποια οριστική εξήγηση για τη διαμόρφωση των συναισθημάτων.

25.

Εγκεφαλικά Ημισφαίρια και Συναισθήματα

Από τις αρχές του 1970 γνωρίζουμε ότι τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου είναι πολύ διαφορετικά μεταξύ τους όσον αφορά στον τρόπο που λειτουργούν. Σε γενικές γραμμές, το αριστερό ημισφαίριο θα μπορούσε να θεωρηθεί σαν το "λογικό", ενώ το δεξί σαν το "συναισθηματικό" μας κομμάτι. Για τις διαφορές των δύο ημισφαιρίων έχουν γραφτεί την τελευταία δεκαετία αρκετά πράγματα από διάφορους συγγραφείς. Αυτό που μας ενδιαφέρει εδώ, είναι τι μπορούμε να μάθουμε από τη λειτουργία του εγκεφάλου για τη δημιουργία των συναισθημάτων.*

* Πάνω στο θέμα αυτό έχω αναφερθεί στο βιβλίο μου "Εσύ, τα Δικαιώματά σου και οι Άλλοι", Εκδόσεις Θυράρι, 1983. Ο αναγνώστης που επιθυμεί να διαβάσει περισσότερο πάνω σ' αυτό το θέμα, θα βρει επίσης μια πολύ αναλυτική και εμπειριστατωμένη περιγραφή των δυο ημισφαιρίων του εγκεφάλου στο βιβλίο του Paul Watzlawick "Η Γλώσσα της Αλλαγής", Εκδόσεις Κέδρος, 1986.

Στα μέσα της δεκαετίας του 1970, ο David Galin έκανε μια ενδιαφέρουσα παρατήρηση: Στα πλαίσια κάποιας έρευνας, έδειχνε σε διάφορα άτομα μια σειρά από εικόνες και μελετούσε τις αντιδράσεις τους. Η έρευνα γινόταν με ένα άτομο τη φορά. Ανάμεσα στα άτομα αυτά, ήταν και μια διαζευγμένη δικηγόρος, τριάντα πέντε ετών. Κάποια στιγμή, ο Galin της έδειξε τη φωτογραφία μιας γυμνής γυναίκας. Η δικηγόρος, μια χειραφετημένη γυναίκα που είχε αρκετές εμπειρίες με άντρες, επιφανειακά έμεινε ατάραχη. «Α, μια γυμνή γυναίκα», σχολίασε. Την ίδια στιγμή όμως, κοκκίνισε.

Ο Galin ενδιαφέρθηκε ιδιαίτερα γι' αυτό το φαινόμενο. Γιατί μια μορφωμένη και χειραφετημένη τριανταπεντάρα, στο θέαμα της γυμνής γυναίκας, κοκκίνισε; Η εξήγηση ήταν σχετικά απλή, αλλά οι επιπλοκές της πολύ σημαντικές: Σαν παιδί, μεγάλωσε σ' ένα αισθηρό και πουριτανικό περιβάλλον. Έφυγε από το σπίτι της για να σπουδάσει, όταν ήταν δεκαοχτώ χρονών. Από κει και πέρα, εξελίχθηκε σε εντελώς διαφορετικό άτομο όσον αφορά τις συντηρητικές αρχές με τις οποίες είχε διαπαιδαγωγηθεί. Κι όμως: Όταν είδε τη φωτογραφία της γυμνής γυναίκας, κοκκίνισε.

Αυτό οδήγησε τον Galin στο συμπέρασμα ότι κάθε ημισφαίριο του εγκεφάλου έχει το δικό του τρόπο ν' αντιλαμβάνεται και να επεξεργάζεται τα ερεθίσματα που δέχεται. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, το λογικό και "καλλιεργημένο" αριστερό ημισφαίριο αντέδρασε με την ψύχραιμη έκφραση «Α, μια γυμνή γυναίκα». Το δεξί ημισφαίριο όμως, το οποίο είχε όλες τις εγγραφές από τη συντηρητική διαπαιδαγώγηση του παρελθόντος, αντέδρασε με το κοκκίνισμα – πράγμα που σημαίνει ότι το άτομο αισθάνθηκε ντροπή.

Ο Richard M. Restak, στο βιβλίο του *"Ο Εγκέφαλος: Το Τελευταίο Ανεξερεύνητο Σύνορο"* (1979), αναφέρει μια έρευνα που έκανε ο Max Suberi, η οποία έδειξε ότι το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου όχι μόνο υπερτερεί του αριστερού

σε μνήμη, αλλά ότι εξειδικεύεται στα συναισθήματα. Ο Max Suberi έδειξε σε 72 άτομα μια σειρά από φωτογραφίες προσώπων τα οποία είχαν τέσσερα είδη εκφράσεων: Χαρούμενα, λυπημένα, θυμωμένα και ουδέτερα. Το δεξί ημισφαίριο αποδείχθηκε κατά πολύ ανώτερο από το αριστερό στη μνήμη των προσώπων. Όμως, οι πραγματικές διαφορές ανάμεσα στα δύο ημισφαίρια ήταν πολύ μεγαλύτερες ανάμεσα στις φωτογραφίες που απεικόνιζαν πρόσωπα που ήταν συναισθηματικά φορτισμένα, παρά σ' εκείνες που τα πρόσωπα είχαν ουδέτερη έκφραση.

Αν συνδυάσουμε αυτό το στοιχείο με τα ευρήματα του Galin τα οποία αναφέραμε πιο πάνω, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι το δεξί ημισφαίριο αντιλαμβάνεται –και αποθηκεύει– τις συναισθηματικές εκφράσεις των άλλων οι οποίες επηρεάζουν αυτά που νιώθουμε χωρίς εκείνη τη στιγμή να συνειδητοποιούμε ότι πράγματι μας επηρεάζουν.

Για παράδειγμα, σου μιλάω για κάποια μελλοντική συνεργασία που ελπίζεις να κάνουμε μαζί. Την ώρα που σε διαβεβαιώνω ότι όλα θα πάνε καλά, μέσα μου έχω κάποιες επιφυλάξεις. Άθελά μου, οι επιφυλάξεις αυτές βγαίνουν στον τόνο της φωνής και στις εκφράσεις του προσώπου μου. Εσύ ακούς τα όσα σου λέω και αισθάνεσαι ικανοποιημένος. Ταυτόχρονα όμως, χωρίς να το συνειδητοποιείς, αντιλαμβάνεσαι και τη διστακτικότητά μου. Έτσι, ενώ άκουσες αυτά που θα επιθυμούσες ν' ακούσεις, δεν τ' άκουσες με τον τόνο της φωνής και τις εκφράσεις του προσώπου που θα ήθελες. Χωρίς να καταλάβαινεις γιατί, ενώ αισθάνεσαι ικανοποιημένος, νιώθεις ταυτόχρονα και κάποιο "σφίξιμο".

Θα μου πεις: «Καλά, γιατί, ενώ αντιλαμβάνονται ταυτόχρονα και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου μου, εκείνη τη στιγμή συνειδητοποιώ αυτά που αντιλαμβάνεται μόνο το ένα από τα δύο;». Στο σημείο αυτό, ο Galin υποθέτει το εξής: Αν κάθε ημισφαίριο του εγκεφάλου έχει το δικό του

τρόπο ν' αντιλαμβάνεται και να επεξεργάζεται τον κόσμο, δεν αποκλείεται μερικές φορές, η αδυναμία να φτάσουν ταυτόχρονα στο χώρο της συνείδησης αυτά που αντιλαμβάνεται το κάθε ημισφαίριο, να είναι το αποτέλεσμα της επικοινωνίας και της συνεργασίας που υπάρχει ανάμεσα στα δύο ημισφαίρια.

Τα δύο ημισφαίρια συνδέονται μεταξύ τους με το *corpus callosum*. Στα Ελληνικά το λέμε "τυλώδες σώμα" ή "μεσολόβιο". Σε περιπτώσεις ατόμων με βαριές μορφές επιληψίας, γίνεται μια εγχείρηση στην οποία απομονώνουν το ένα ημισφαίριο από το άλλο, τοποθετώντας κάποιο μονωτικό υλικό στο *corpus callosum*. Οι κλινικές παρατηρήσεις αυτών των ατόμων δείχνουν ότι κάθε ημισφαίριο λειτουργεί ανεξάρτητα από το άλλο.

Για παράδειγμα, αν δέσουμε τα μάτια ενός ανθρώπου που έχει υποστεί αυτή την επέμβαση και του βάλουμε στο δεξί του χέρι έναν αναπτήρα, όταν τον ρωτήσουμε τι είναι αυτό που κρατάει, μας απαντά «αναπτήρας». (Το δεξί χέρι ελέγχεται από το αριστερό ημισφαίριο και αντίστροφα). Αν στη συνέχεια τον ρωτήσουμε ποια είναι η χρήση αυτού του αντικειμένου, δεν μπορεί να μας πει. Αυτό συμβαίνει διότι το αριστερό ημισφαίριο, ενώ διαθέτει τα κέντρα του λόγου, δεν έχει την ικανότητα να γνωρίζει τις λειτουργίες των πραγμάτων.

Αν τώρα βάλουμε τον αναπτήρα στο αριστερό του χέρι, όταν τον ρωτήσουμε τι είναι αυτό που κρατάει, μένει... μουγγός. Αν όμως του ζητήσουμε να μας εξηγήσει τη χρήση του, ανάβει αμέσως τον αναπτήρα. Το δεξί ημισφαίριο (που ελέγχει το αριστερό του χέρι) μπορεί να είναι ανήμπορο να μιλήσει, έχει όμως όπως είπαμε, την ικανότητα να συλλαμβάνει τις έννοιες και τις λειτουργίες των πραγμάτων.

Ο Galin πιστεύει ότι μερικές φορές ενδέχεται να συμβαίνει και στους φυσιολογικούς ανθρώπους κάτι ανάλογο με αυτό που γίνεται στους εγχειρισμένους επιληπτικούς.

Μπορεί, δηλαδή, τα νευρικά σήματα που στέλνει το ένα ημισφαίριο να "μπλοκάρονται" στο corpus callosum και να μη φτάνουν στο άλλο. Στο σημείο αυτό, ο Galln επικαλείται έρευνες οι οποίες έχουν δείξει ότι οι ίνες του corpus callosum έχουν την ικανότητα να εμποδίζουν ή να πυροδοτούν νευρικά κύτταρα του αντίθετου ημισφαιρίου.

Είναι, λοιπόν, δυνατόν με το αριστερό ημισφαίριο ν' ακούω τι μου λες, με το δεξί ν' αντιλαμβάνομαι ότι ο τόνος της φωνής και οι εκφράσεις σου δεν συμβαδίζουν με αυτά που λες και ταυτόχρονα το corpus callosum να εμποδίζει τα μηνύματα του δεξιού ημισφαιρίου να φτάσουν στο αριστερό. Το αποτέλεσμα είναι να μη συνειδητοποιώ αυτά που αντιλαμβάνεται το δεξί μου ημισφαίριο. Γιατί συμβαίνει αυτό; Δεν ξέρω.

Μια πιθανή εξήγηση θα μπορούσε να είναι ότι, στις περιπτώσεις που οι αντιλήψεις των δύο ημισφαιρίων συγκρούονται μεταξύ τους, επιβάλλεται στη συμπεριφορά μας το αριστερό, διότι έχει την υπεροχή της γλώσσας. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι το δεξί δεν έχει την ικανότητα να λειτουργεί παράλληλα και ανεξάρτητα, όπως στο παράδειγμα με τη δικηγόρο που κοκκίνισε. Εκείνη τη στιγμή μάλιστα, το αριστερό ημισφαίριο δεν μπορούσε να εξηγήσει γιατί δημιουργήθηκε το κοκκίνισμα.

Φαίνεται λοιπόν, ότι έχουμε την ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε ταυτόχρονα από δύο χωριστούς δρόμους: Ο ένας είναι ο δρόμος του αριστερού ημισφαιρίου και της λογικής, ο οποίος με τις ερμηνείες του δημιουργεί –όπως λένε και οι Γνωστικιστές– κάποια συναισθήματα. Ο άλλος είναι ο δρόμος του δεξιού ημισφαιρίου που διαθέτει στις μνήμες του το σύνολο των –μέχρις στιγμής– εμπειριών μας, οι οποίες οδηγούν κι αυτές με τη σειρά τους στη δημιουργία κάποιων άλλων συναισθημάτων. Μερικές φορές, τα συναισθήματα του ενός ημισφαιρίου συμβαδίζουν με του άλλου. Κάποιες άλλες είναι διαφορετικά. Στις περιπτώσεις που είναι διαφο-

ρετικά, μπορεί το corpus callosum να εμποδίζει τις πληροφορίες της αντίληψης του ενός ημισφαιρίου να φτάνουν στο άλλο. Φαίνεται μάλιστα, όπως αναφέραμε και πιο πάνω, ότι τις περισσότερες φορές που υπάρχει αυτή η **συναισθηματική δυσαρμονία**, αρχικά επικρατεί στη συνείδησή μας η αντίληψη του αριστερού ημισφαιρίου, δηλαδή της λογικής.

Ως εδώ, μοιάζει όλοι οι επιστήμονες, από την εποχή των James και Lange (1884), που ασχολήθηκαν με το πώς δημιουργούνται τα συναισθήματα, να δικαιώνονται κατά το ήμισυ. Άλλοι ανακάλυψαν τις λειτουργίες που είχαν να κάνουν με το αριστερό ημισφαίριο, όπως για παράδειγμα οι Schachter και Singer (βλέπε σελίδα 147), και άλλοι, όπως ο Gendlin (σελίδα 149), εντόπισαν τις διαδικασίες με τις οποίες δημιουργεί συναισθήματα το δεξιό ημισφαίριο.

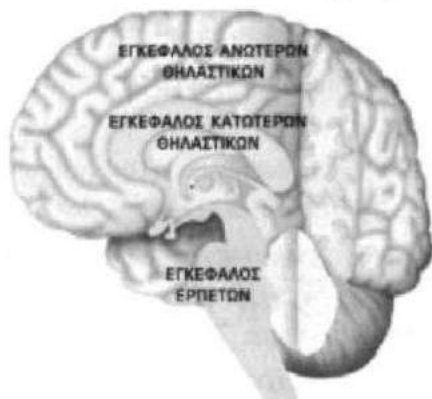
Φαίνεται, λοιπόν, πως έχουμε δύο ταυτόχρονους μηχανισμούς δημιουργίας συναισθημάτων και πως το τελικό αποτέλεσμα είναι –τις περισσότερες φορές– μια σύνθεση αυτών των δύο μηχανισμών.

Δυστυχώς, όμως, για άλλη μια φορά υποχρεώνομαι να πω κάτι που, σ' αυτό το βιβλίο, το έχω πει μέχρι τώρα κι άλλες φορές: Δεν είναι τόσο απλά τα πράγματα! Το επόμενο κεφάλαιο μας δείχνει ότι... μπαίνουν κι άλλοι στο χορό.

26.

Μπαίνουν κι Άλλοι στο Χορό

Στις περιγραφές που κάναμε μέχρι τώρα, χωρίζαμε τον εγκέφαλο σε δύο ημισφαίρια. Ο διαχωρισμός αυτός δίνει την εντύπωση ότι έχουμε δύο “υπο-εγκεφάλους” οι οποίοι συνεργάζονται μεταξύ τους μέσω του corpus callosum. Αν όμως χωρίσουμε τα δύο ημισφαίρια και κοιτάξουμε τον εγκέφαλο από μια οπτική γωνία όπως αυτή που δείχνει η παρακάτω εικόνα, ανακαλύπτουμε πως έχουμε τρεις εγκεφάλους!



Εικόνα 4

Στη διαδικασία της εξέλιξης, ο εγκέφαλος αναπτύχθηκε από κάτω προς τα πάνω σε τρία βασικά στρώματα τα οποία διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους σε δομή και σε χημεία. Όσο δε για τη λειτουργία τους, από εξελικτική άποψη, απέχουν αιώνες το ένα από το άλλο.

Ο Richard Restak, στο βιβλίο του *"Ο Εγκεφαλος"* (1979), αναφέρει ότι η αυθεντία πάνω σ' αυτή την τριπλή δομή του εγκεφάλου είναι ο Paul MacLean, διευθυντής του Εργαστηρίου Εξέλιξης του Εγκεφάλου και της Συμπεριφοράς, στο Εθνικό Ίδρυμα Διανοητικής Υγείας των Η.Π.Α.. Ο Restak επισκέφθηκε τον MacLean και περιγράφει τα όσα αποκόμισε από αυτή τη συνάντηση:

«Σύμφωνα με τον MacLean, ο εγκέφαλος μοιάζει με τόπο αρχαιολογικών ανασκαφών, όπου το εξωτερικό στρώμα αποτελείται από την πιο πρόσφατη εγκεφαλική δομή –το φλοιό– ο οποίος είναι ιδιαίτερα αναπτυγμένος στα ανθρωποειδή θηλαστικά και φτάνει στο ανώτατο επίπεδο πολυπλοκότητας στον άνθρωπο. Τα βαθύτερα στρώματα του εγκεφάλου περιέχουν δομές των προγενέστερων εξελικτικά προγόνων μας, δηλαδή των ερπετών και των κατώτερων θηλαστικών. Σύμφωνα με τον MacLean, είμαστε κάτοχοι ενός τριπλού εγκεφάλου –όχι ενός, αλλά τριών εγκεφάλων– όπου καθένας από τους τρεις έχει το δικό του τρόπο ν' αντιλαμβάνεται τον κόσμο και ν' αντιδρά σ' αυτόν».

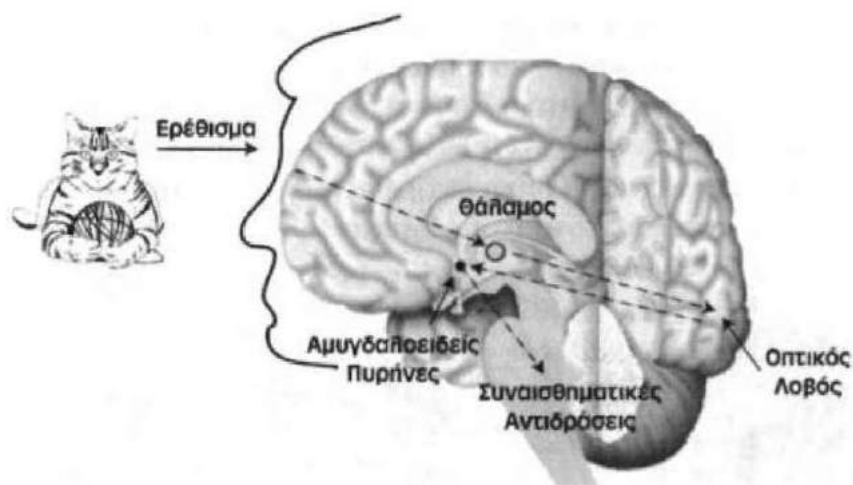
Λίγο παρακάτω, ο Restak αναφέρει τα λόγια του ίδιου του MacLean:

«Οι τρεις εγκέφαλοι αποτελούν τρεις αλληλένδετους βιολογικούς κομπιούτερ, καθένας με δική του νοημοσύνη, δική του υποκειμενικότητα, δική του αίσθηση χρόνου και χώρου δική του μνήμη και άλλες λειτουργίες».

(Richard M. Restak, *The Brain. The Last Frontier*, 1979, σελ. 50-52)

Τα τελευταία χρόνια, οι τεχνολογικές εξελίξεις μάς επι-

τρέπουν να μελετήσουμε τον εγκέφαλο την ώρα που λειτουργεί. Σημαντικά πάνω στη λειτουργία των συναισθημάτων είναι τα ευρήματα του Joseph LeDoux, που εργάζεται στο Κέντρο Νευροεπιστήμης στη Νέα Υόρκη. Μέχρι τώρα, σύμφωνα με τη σύγχρονη νευρολογία, ο δρόμος για τη δημιουργία των συναισθημάτων ήταν αυτός που δείχνει η παρακάτω εικόνα. (Η εικόνα ανατομικά, δεν είναι απόλυτα ακριβής, διότι τα διάφορα σημεία στα οποία αναφερόμαστε βρίσκονται σε διαφορετικά επίπεδα βάθους μεταξύ τους. Αυτό που μας ενδιαφέρει εδώ είναι να πάρουμε μια βασική εικόνα για τη διαδικασία μετάδοσης πληροφοριών, η οποία καταλήγει στη δημιουργία των συναισθημάτων). Στο παράδειγμά μας, χρησιμοποιούμε ένα οπτικό ερέθισμα. Κάτι ανάλογο γίνεται και με τα ερεθίσματα που απευθύνονται στις υπόλοιπες αισθήσεις.



Εικόνα 5

Βλέπουμε λοιπόν ένα ερέθισμα. Ας πούμε, μια γάτα.

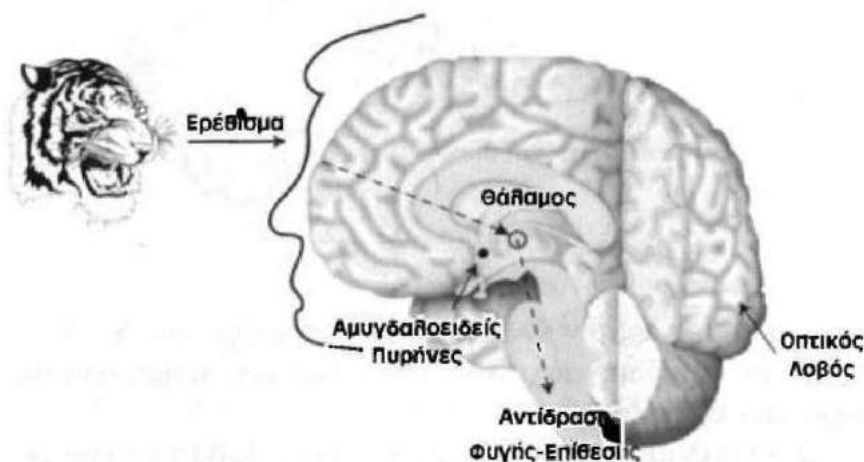
1. Το σήμα πηγαίνει από το οπτικό μας νεύρο στο θάλαμο του εγκεφάλου.

2. Ο θάλαμος το στέλνει στον οπτικό λοβό του εγκεφάλου, ο οποίος βρίσκεται στο φλοιό.

3. Ο φλοιός στέλνει το μήνυμα στους αμυγδαλοειδείς πυρήνες, οι οποίοι είναι μέρος του λυμβικού συστήματος. Το λυμβικό σύστημα είναι ο συναισθηματικός μας εγκέφαλος. Φαίνεται μάλιστα ότι οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες είναι το τμήμα του λυμβικού μας συστήματος που παίζει κυρίαρχο ρόλο στη δημιουργία των συναισθηματικών αντιδράσεων.

Σε πρώτη όψη, φαίνεται πως ο φλοιός προηγείται από τους αμυγδαλοειδείς πυρήνες (και γενικά από το λυμβικό σύστημα) στη δημιουργία των συναισθημάτων. Μια και ο φλοιός ανήκει στο πιο εξελιγμένο στρώμα του εγκεφάλου (δηλαδή εκείνο των ανώτερων θηλαστικών, βλ. Εικόνα 4), μπορούμε να πούμε ότι κάποιες λογικές διαδικασίες, προηγούνται των συναισθηματικών αντιδράσεων. Αυτή, άλλωστε, είναι και η άποψη των Γνωστικιστών. Όταν λένε ότι πρώτα ερμηνεύουμε τα ερεθίσματα και μετά έχουμε συναισθήματα, είναι απόλυτα συνεπείς με τη διαδικασία που περιγράφει η Εικόνα 5.

Στο σημείο αυτό όμως, τα ευρήματα του Joseph LeDoux αποκαλύπτουν ότι αυτή η διαδικασία δημιουργίας συναισθημάτων ισχύει μόνον όταν τα ερεθίσματα που δεχόμαστε δεν είναι απειλητικά. Αν το ερέθισμα, αντί για μια γάτα, είναι ένα επικίνδυνο αιλουροειδές, τότε τα πράγματα αλλάζουν. (βλ. εικ. 6).



Εικόνα 6

Όπως δείχνει η Εικόνα 6, όταν ένα ερέθισμα το αντιλαμβανόμαστε σαν απειλητικό, ο θάλαμος στέλνει το σήμα απευθείας στους αμυγδαλοειδείς πυρήνες οι οποίοι πυροδοτούν μια αντίδραση φυγής ή επίθεσης. Στην περίπτωση αυτή, ο φλοιός παρακάμπτεται. Δηλαδή η *συναισθηματική αντίδραση προηγείται της λογικής διαδικασίας*.

Ο μηχανισμός αυτός, όταν πρόκειται για μια απειλή, είναι φανερό ότι είναι μηχανισμός επιβίωσης, μια και είναι κατά πολύ ταχύτερος από τον κανονικό μηχανισμό δημιουργίας συναισθημάτων. Όμως, ο μηχανισμός αυτός δεν παίρνει μπρος μόνο όταν το ερέθισμα που δεχόμαστε είναι αντικειμενικά απειλητικό. Φαίνεται πως ενεργοποιείται οποτεδήποτε ένα ερέθισμα το *εκλαμβάνουμε εμείς* σαν "απειλητικό", ακόμα κι όταν δεν είναι.

Αφού όμως στις περιπτώσεις αυτές ο φλοιός δεν συμμετέχει στη διαδικασία, ποιος είναι ο μηχανισμός εκείνος που καθορίζει πότε αντιλαμβανόμαστε ένα ερέθισμα σαν "απειλητικό" και πότε όχι; Η απάντηση είναι κατηγορηματική: Οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες.

Στο σημείο αυτό, ο LeDoux έκανε ένα αποκαλυπτικό πείραμα. Κατέστρεψε τον ακουστικό λοβό στον εγκέφαλο ποντικών. Ο ακουστικός λοβός είναι ανάλογος με τον οπτικό λοβό που είδαμε στις παραπάνω εικόνες. Ανήκει κι αυτός στο φλοιό του εγκεφάλου. Από πλευράς ακουστικού νεύρου, τα ποντίκια δεν ήταν "κουφά". Δηλαδή, τα αυτιά τους ήταν σε θέση να συλλάβουν ήχους. Οι ήχοι αυτοί μεταφερόντουσαν στο θάλαμο και από εκεί στον ακουστικό λοβό. Μια όμως και ο ακουστικός λοβός ήταν κατεστραμμένος, ο εγκέφαλος των ποντικών (όχι τ' αυτιά) ήταν "κουφός".

Στη συνέχεια, ο LeDoux έκανε το εξής: Έβαζε να ακούγεται ένας ήχος και, αμέσως μετά τον ήχο, έκανε στα ποντίκια ένα ηλεκτροσόκ. Όπως είναι φυσικό, κάθε φορά που τα ποντίκια δεχόντουσαν το ηλεκτροσόκ, τινάζοντουσαν.

Ως εδώ, δεν υπάρχει τίποτα το εντυπωσιακό ή το ασυνήθιστο. Από κάποια χρονική στιγμή και πέρα όμως, έγινε το εξής καταπληκτικό: Έβαζε ο LeDoux τον ήχο και –δίχως να κάνει το ηλεκτροσόκ– τα ποντίκια τινάζοντουσαν! Πράγμα που σημαίνει ότι, ενώ δεν συνειδητοποιούσαν τον ήχο (μια και ο ακουστικός λοβός του εγκεφάλου ήταν κατεστραμμένος), εν τούτοις τα αυτιά τους τον άκουγαν, τον άκουγαν και αντιδρούσαν συναισθηματικά προς αυτόν.

Σύμφωνα με την Εικόνα 5, κάτι τέτοιο είναι αδύνατο να συμβεί. Αφού το ακουστικό σήμα δεν μεταδίδεται από τον ακουστικό λοβό στους αμυγδαλοειδείς πυρήνες, πώς είναι δυνατόν να έχουμε κάποια συναισθηματική αντίδραση; Όμως, ο ήχος προηγείτο ενός ηλεκτροσόκ. Συνεπώς, σαν ερέθισμα ήταν απειλητικό. Εκεί, είναι που παίρνει μπρος η διαδικασία της Εικόνας 6. Αφού το ερέθισμα είναι απειλητικό, το σήμα μεταδίδεται *απευθείας από το θάλαμο στους αμυγδαλοειδείς πυρήνες*. Οπότε, τι σημασία έχει αν ο ακουστικός λοβός λειτουργεί ή όχι; Αφού, ούτως ή άλλως, παρακάμπτεται.

Το παραπάνω πείραμα δείχνει πολλά και σημαντικά πράγματα για τη λειτουργία του εγκεφάλου:

1. Κατ' αρχήν, δείχνει ότι πράγματι υπάρχει ένα μονοπάτι το οποίο παρακάμπτει τη συνειδητή αντίληψη και πυροδοτεί συναισθήματα στις περιπτώσεις που το ερέθισμα το οποίο δεχόμαστε, είναι –ή το θεωρούμε– απειλητικό.

2. Στη συνέχεια, δείχνει ότι οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες απομνημονεύουν ερεθίσματα τα οποία μας απειλούν και μας φορτίζουν συναισθηματικά. Όταν, λοιπόν, κάποιο ερέθισμα μοιάζει με κάποιο άλλο το οποίο στο παρελθόν μας απείλησε, οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες βαράνε συναγερμό.

3. Το πιο σημαντικό απ' όλα όμως είναι ότι, τις στιγμές που οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες βαράνε συναγερμό, τα λογικά κέντρα του εγκεφάλου παρακάμπτονται.

Θα μου πεις: «Καλά, ο LeDoux έκανε το πείραμα με πο-

ντίκια. Πώς γνωρίζουμε ότι αυτή η διαδικασία παράκαμψης των λογικών διαδικασιών ισχύει και στους ανθρώπους;». Πάνω στο θέμα αυτό ο Daniel Coleman, στο εξαιρετικά διαφωτιστικό του βιβλίο, με τίτλο *"Συναισθηματική Νοημοσύνη"*, (1995)* αναφέρει τα εξής:

Όταν δείξουμε εικόνες φιδιών σε άτομα που φοβούνται τα φιδιά, αυξάνεται η υγρασία του δέρματος τους (δείγμα άγχους), ακόμα κι όταν οι ίδιοι διατείνονται ότι, συνειδητά, δεν αισθάνονται κανένα φόβο. Η αύξηση της επιδρώσης εμφανίζεται σ' αυτούς τους ανθρώπους, ακόμα κι όταν η εικόνα ενός φιδιού προβάλλεται με τέτοια ταχύτητα, που δεν προλαβαίνουν να συνειδητοποιήσουν τι ακριβώς είδαν. Παράλληλα, δεν έχουν ιδέα ότι έχουν αρχίσει να αισθάνονται άγχος. Αν όμως συνεχίσουμε να τους δείχνουμε με την ίδια ταχύτητα κι άλλες εικόνες φιδιών, κάποια στιγμή το άγχος γίνεται συνειδητό, ακόμα κι όταν δεν έχουν συνειδητοποιήσει τι έβλεπαν. Έτσι, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν δύο επίπεδα συναισθήματος: Συνειδητό και ασυνειδητό.

Φαίνεται όμως ότι ασυνειδητές συναισθηματικές αντιδράσεις δεν έχουμε μόνον όταν απειλούμαστε, αλλά και όταν πρόκειται να πάρουμε αποφάσεις. Σύμφωνα με τον Antonio Damasio (που μας είναι γνωστός από την υπόθεση του Φινέα Gage), τα διαισθητικά μηνύματα που μας καθοδηγούν σε τέτοιου είδους αποφάσεις, προέρχονται από τις παρορμήσεις που δημιουργεί το λυμβικό σύστημα – και τις ονομάζει «σωματικούς σηματοδότες».

Ο σωματικός σηματοδότης είναι ένα είδος αυτόματου συναγερμού, ο οποίος συνήθως επιστρά την προσοχή μας σε κάποιον πιθανό κίνδυνο που μπορεί να είναι το προβλεπόμενο (από το λυμβικό σύστημα) αποτέλεσμα κάποιας ενέργειας που σκεφτόμαστε να κάνουμε. Τις περισσότερες φο-

* Daniel Coleman, *"Συναισθηματική Νοημοσύνη"*, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1996.

ρές, οι σηματοδότες αυτοί μας καθοδηγούν (με βάση τη μέχρι τώρα εμπειρία μας) ν' απομακρυνθούμε από κάποια επιλογή. Υπάρχουν όμως και φορές, που μας λένε ότι υπάρχει κάποια χρυσή ευκαιρία.

Έχοντας υπόψη μας και τα στοιχεία που αναφέραμε σ' αυτό το κεφάλαιο, μπορούμε πια να καταλήξουμε σε κάποια συμπεράσματα σχετικά με το πώς δημιουργούνται τα συναισθήματά μας.

27.

Συμπεράσματα

Τελικά, φαίνεται πως υπάρχουν δύο δρόμοι μέσα από τους οποίους δημιουργούνται συναισθήματα. Ο ένας είναι μέσα από διανοητικές λειτουργίες, ενώ ο άλλος έχει περισσότερο σχέση με τις συναισθηματικές μνήμες. Φαίνεται επίσης πως –κάθε φορά που δεχόμαστε κάποιο ερέθισμά μας δημιουργούνται ταυτόχρονα και τα δύο είδη συναισθημάτων. Άλλες φορές, τα συναισθήματα που προέρχονται από τις διανοητικές διαδικασίες συμβαδίζουν με τις αντιδράσεις της συναισθηματικής μας μνήμης, ενώ κάποιες άλλες, το ένα είδος συναισθημάτων επικρατεί πάνω στο άλλο. Ας δούμε λοιπόν κάθε είδος συναισθηματικών αντιδράσεων χωριστά, ώστε να καταλήξουμε σε κάποια συμπεράσματα όσον αφορά στη δυνατότητα που έχουμε να ελέγχουμε τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις.

α. Συναισθήματα από Διανοητικές Λειτουργίες

Έχεις στείλει το βιογραφικό σου σε κάποια εταιρία και σ' έχουν προσκαλέσει για κάποια συνέντευξη, προκειμένου

να αποφασίσουν αν θα σε προσλάβουν. Τι συναισθήματα θα σου δημιουργηθούν κατά τη διάρκεια της συνέντευξης;

Το δίχως άλλο, η συμπεριφορά του ανθρώπου που θα σου πάρει τη συνέντευξη θα παίξει κάποιο σημαντικό ρόλο. Αυτό όμως που μας ενδιαφέρει εδώ είναι τα προσωπικά σου στοιχεία τα οποία θα καθορίσουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις σου.

Όλα θα εξαρτηθούν από το πώς ερμηνεύεις τη διαδικασία αυτής της αξιολόγησης. Δηλαδή, τι σημαίνει για σένα “αξιολόγηση”; Στο σημείο αυτό υπάρχουν τρεις παράγοντες που θα καθορίσουν τον τρόπο που θα ερμηνεύσεις την όλη κατάσταση: Η εικόνα που έχεις για την αξία σου, ο τρόπος που αντιλαμβάνεσαι την υπάρχουσα αγορά εργασίας και αυτά που περιμένεις από τον εαυτό σου σαν εργαζόμενο, καθώς και από την εργασία που θέλεις να κάνεις. Μ’ άλλα λόγια, ο τρόπος που θα ερμηνεύεις την όλη κατάσταση, θα εξαρτηθεί από την αυτοθεώρησή σου, τη θεώρηση του περιβάλλοντος και τις προσδοκίες σου. Αν γνωρίζουμε αυτά τα στοιχεία –και αν δεν υπάρχει τίποτε άλλο σημαντικό την ίδια εποχή στη ζωή σου που να επηρεάζει τη συναισθηματική σου διάθεση*– μπορούμε να προβλέψουμε ποιες θα είναι περίπου οι συναισθηματικές σου αντιδράσεις.

Πράγματι, μπορούμε; Όχι, διότι υπάρχουν και οι συναισθηματικές μνήμες.

β. Συναισθήματα από Συναισθηματικές Μνήμες

Όπως αναφέραμε και πιο πάνω, η όλη κατάσταση της συνέντευξης είναι μια μορφή αξιολόγησης. Εκτός από το τι μπορεί να σημαίνει “αξιολόγηση” στη διανοητική μας λει-

* Αυτό που ονομάσαμε “προϋπάρχουσα συναισθηματική διάθεση”.

τουργία, η κατάσταση αυτή σημαίνει κάτι για μας κι από πλευράς συναισθηματικής μνήμης. Τι εννοώ; Ότι όλοι οι άνθρωποι έχουμε βιώσει καταστάσεις αξιολόγησης.

Κατ' αρχήν, όταν λέγαμε μάθημα ή όταν γράφαμε εξετάσεις. Κατά δεύτερο, όταν συμμετείχαμε σε ανταγωνιστικά παιχνίδια ή σε αθλητικές δραστηριότητες. Κατά τρίτο, όταν ήμασταν υποχρεωμένοι να υποστούμε την (συνήθως απρόσκλητη) κριτική των προσώπων εξουσίας, όπως είναι οι γονείς, οι συγγενείς, οι δάσκαλοι, ο κοινωνικός περίγυρος και γενικά ο "κόσμος". Θα μπορούσα ν' αναφέρω ένα σωρό άλλες περιπτώσεις στις οποίες αξιολογηθήκαμε και συνεχίζουμε να αξιολογούμαστε ακόμα και σαν ενήλικες. Εκείνη η περίφημη αναφορά του προϊσταμένου για την απόδοσή μας είναι ένα καλό παράδειγμα.

Καθένας όμως βιώνει την αξιολόγηση σαν κάτι διαφορετικό. Για ορισμένους η αξιολόγηση γράφτηκε μέσα τους σαν "χειροκρότημα", για άλλους όμως γράφτηκε σαν "απόρριψη", "τιμωρία", "γελοιοποίηση", "ρεζιλίκι", "λεμονόκουπες" συν άπειρον. Καταστάσεις δηλαδή που γίνονται τόσο τραυματικές, που δεν ξεχνιούνται. Ίσως ο φλοιός, με τα χρόνια, να ξεχνάει τα γεγονότα. Οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες, όμως, που είναι σπεσιαλίστες στη συλλογή συναισθημάτων από τραυματικά γεγονότα, συγκρατούν τα συναισθήματα που προήλθαν από αυτές τις στιγμές, για πάντα. Κι ο λόγος που λέω για πάντα, είναι διότι μια πιθανή επανάληψη τέτοιων στιγμών συνιστά πλέον για τους αμυγδαλοειδείς μας πυρήνες "απειλή". Κι οτιδήποτε συνιστά απειλή, οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες το ανιχνεύουν αμέσως. Κι έτσι βαράνε εκείνους τους περίφημους συναγερμούς και κάνουν τις αεροπειρατείες του εγκεφάλου που έχουμε ήδη αναφέρει.

Το κακό με αυτούς τους φουκαράδες (τους αμυγδαλοειδείς πυρήνες) είναι ότι έχουν πολύ περιορισμένη χωρητικότητα μνήμης. Έτσι, ενώ αποθηκεύουν κάθε συναισθηματική

στιγμή που υπήρξε ιδιαίτερα σημαντική στη ζωή μας, δεν μπορούν ν' αποθηκεύσουν πλήρως και τα γεγονότα που συνδέονται με αυτή τη συναισθηματική στιγμή.

Ας υποθέσουμε, λοιπόν, ότι κάποια φορά που ήσουν οχτώ χρόνων, ενώ έλεγες το ποίημα στη σχολική γιορτή, έχασες τα λόγια και –το χειρότερο– κατουρήθηκες επί σκηνής και η αίσθουσα ξεκαρδίστηκε στα γέλια. Η σκηνή, όπως τη βίωσες, αποτελείτο από ένα Χ αριθμό στοιχείων. Όταν όμως την κατέγραψαν οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες, συγκράτησαν ένα πολύ μικρό ποσοστό των γεγονότων. Άλλωστε, δεν είναι αυτή η δουλειά τους. Εκείνοι ειδικεύονται στην αποθήκευση των συναισθημάτων. Τα γεγονότα τ' αναλαμβάνουν κέντρα του φλοιού. Κι όπως είπαμε, με τα χρόνια, τα γεγονότα μπορεί να ξεχαστούν. Όταν όμως οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες αντιληφθούν κάποιο στοιχείο που έχει σχέση με το τραυματικό γεγονός, ακόμη κι αν λείπουν βασικά στοιχεία από τη σύνθεση που συνιστά απειλή, εκείνοι αντιλαμβάνονται απειλή και πυροδοτούν αμέσως αντιδράσεις φυγής ή επίθεσης.

Έτσι, αν εσύ έχεις ζήσει μια σκηνή σαν αυτή με το ποίημα, πηγαίνεις πλέον σαν ενήλικας έχοντας κι ένα κάρπο προσόντα και πτυχία στη συνέντευξη και... ιδρώνουν τα χέρια σου, χάνεις τα λόγια σου και γενικά δεν είσαι ο εαυτός σου.

Αυτά ακριβώς είναι τα συναισθήματα που προέρχονται από συναισθηματικές μνήμες. Δεν έχουν καμία απολύτως σχέση ούτε με τη συνειδητή μας αντίληψη ούτε με τις νοητικές μας λειτουργίες.

γ. Σημείωση

Παρ' όλο που του LeDoux του βγάζω το καπέλο με τα συγκλονιστικά του ευρήματα για το μονοπάτι που υπάρχει

από θάλαμο σε πυρήνες, έχω και κάποιες διαφορετικές ερμηνείες για τα στοιχεία που μας δίνει. Κατ' αρχήν, λέει πως αν το ερέθισμα είναι απειλή, τότε ο θάλαμος στέλνει το σήμα αμέσως στους αμυγδαλοειδείς πυρήνες αντί να το στείλει από την κανονική οδό που είναι ο φλοιός. (Ο ακουστικός, ο οπτικός και γενικά όλοι οι λοβοί βρίσκονται στο φλοιό). Άρα ο θάλαμος είναι σε θέση να διακρίνει τι αποτελεί απειλή και τι όχι. Μήπως, όμως, οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες είναι απλά εκτελεστικά όργανα και το παιχνίδι παίζεται στο θάλαμο;

Ύστερα φαίνεται πως, κατά τον LeDoux, οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες καταγράφουν μόνο συναισθήματα που προήλθαν από απειλητικά γεγονότα. Πιστεύω πως οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες καταγράφουν συναισθήματα που προέρχονται από σημαντικά για τον οργανισμό γεγονότα. Δε νομίζω ότι σημαντικά γεγονότα είναι μόνο τα απειλητικά. Και τα γεγονότα ηδονής είναι σημαντικά. Πιστεύω δηλαδή πως κι αυτά καταγράφονται εκεί. Γι' αυτό στο σεξ υπάρχουν ένα σωρό ιδιομορφίες. Πιστεύω πως κι ο έρωτας είναι σημαντικό γεγονός. Νομίζω δηλαδή πως κι αυτός κάπου εκεί καταγράφεται. Αλλιώς δεν εξηγείται πώς γίνεται και ερωτευόμαστε άτομα που τα "κοιτάζει ο φλοιός" και του 'ρχεται αποπληξία.

28.

Ο Έλεγχος των Συναισθημάτων στην Πράξη

Αν θέλουμε ν' ασκήσουμε κάποιον έλεγχο στις συναισθηματικές μας αντιδράσεις, θα χρειαστεί πρώτα να προσδιορίσουμε για ποιες συναισθηματικές αντιδράσεις μιλάμε. Ποιες μπορεί να είναι οι συναισθηματικές αντιδράσεις που θα ήθελε ένας άνθρωπος να θέσει υπό έλεγχο;

Κατ' αρχήν, είναι αυτές που μας προκαλούν κάποια μορφή πόνου. Ύστερα, είναι εκείνες που μας δημιουργούν προβλήματα στις σχέσεις μας. Τέλος, αξίζει να λάβουμε υπόψη μας και κάποιες συναισθηματικές αντιδράσεις ενθουσιασμού που μας οδηγούν σε βιαστικές και αβασάνιστες αποφάσεις, τις συνέπειες των οποίων πληρώνουμε μετά.

Σκόπιμα δεν αναφέρομαι σε "συναισθήματα" και χρησιμοποιώ την έκφραση "συναισθηματικές αντιδράσεις". Δε νομίζω ότι κάποιος θα ενδιαφερόταν να ελέγξει ένα μεμονωμένο συναίσθημα, όπως για παράδειγμα είναι ο θυμός ή ο φόβος, μόνο και μόνο επειδή το συναίσθημα αυτό... δεν του

αρέσει. Οι περισσότεροι ενδιαφερόμαστε να θέσουμε υπό έλεγχο κάποια συναισθήματα που διαπιστώνουμε ότι μας εμφανίζονται συχνότερα απ' ό,τι στους άλλους, εκδηλώνονται πιο έντονα ή διαρκούν περισσότερο. Συνεπώς, δεν είναι αυτό καθαυτό το συναίσθημα που θέλουμε να ελέγξουμε, αλλά τη συγκεκριμένη συναισθηματική αντίδραση που μας χαρακτηρίζει. Στον ένα μπορεί να είναι ο θυμός, στον άλλο η λύπη, σ' έναν τρίτο ο φόβος και πάει λέγοντας.

Δεν είναι δυνατόν να καταργήσουμε κάποιο συναίσθημα. Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι πώς μπορούμε να το θέσουμε υπό έλεγχο. Αν για παράδειγμα θυμώνεις εύκολα, τα όσα θα πούμε παρακάτω δεν θα σε κάνουν να μην ξαναθυμώσεις ποτέ. Αν είσαι φυσιολογικός άνθρωπος, κάποιες φορές θα θυμώσεις. Εκείνο που διερευνούμε είναι τι μπορείς να κάνεις ώστε να μη θυμώνεις σε περιπτώσεις που, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα θύμωναν. Επίσης, θέλουμε να δούμε τι μπορεί να γίνει ώστε, όταν θυμώνεις, να μην κάνεις και λες πράγματα που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα έλεγαν και δεν θα έκαναν.

Στο προηγούμενο κεφάλαιο μιλήσαμε για δύο είδη συναισθημάτων ως προς τον τρόπο με τον οποίο δημιουργούνται: Αυτά που δημιουργούνται από διανοητικές διαδικασίες και εκείνα που προέρχονται από συναισθηματικές μνήμες. Τα πρώτα έχουν σχέση με το φλοιό και ειδικότερα τους πρόσθιους λοβούς. Τα δεύτερα προέρχονται από τον συναισθηματικό εγκέφαλο που είναι κυρίως το λυμβικό σύστημα, μέρος του οποίου είναι και οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες. Εννοείται ότι οι δυνατότητες ελέγχου και οι τρόποι παρέμβασης στην κάθε κατηγορία διαφέρουν.

α. Πώς ελέγχονται οι συναισθηματικές αντιδράσεις που δημιουργούνται από διανοητικές διαδικασίες

Αν συνηθίζεις ν' αντιδράς συχνά με κάποιον ανεπιθύμητο, για σένα, τρόπο, και οι αντιδράσεις αυτές δημιουργούνται από τον τρόπο που σκέφτεσαι, θα χρειαστεί ν' αναθεωρήσεις τον τρόπο που σκέφτεσαι. «Μα ο τρόπος που σκέφτομαι είναι σωστός. Δεν είμαι παράλογος», διαμαρτύρεσαι. Όμως, πρόσεξε μια λεπτομέρεια:

Αν ο τρόπος με τον οποίο χειρίζεσαι τα δεδομένα είναι σωστός, αλλά τα δεδομένα που έχεις είναι ανακριβή, τότε θα καταλήγεις σε λάθος συμπεράσματα. Στην προκειμένη περίπτωση, δεν φταίει ο τρόπος που σκέφτεσαι, δηλαδή η ποιότητα των συλλογισμών που κάνεις. Φταίνε αυτά καθαυτά τα δεδομένα που έχεις. Ας δούμε ένα παράδειγμα:

Πρέπει να διανύσεις κάποια απόσταση με το αυτοκίνητο σου και ζητάς πληροφορίες. Σου λένε ότι η απόσταση είναι εκατό χιλιόμετρα και ότι υπάρχει ένα βενζινάδικο "στη μέση της διαδρομής". Με βάση τις πληροφορίες που σου δώσανε, μπορεί να ξεκινήσεις το ταξίδι, ακόμα κι αν η βενζίνη που διαθέτεις επαρκεί για εξήντα χιλιόμετρα. Αφού σου είπαν ότι "στη μέση της διαδρομής", δηλαδή στα πενήντα χιλιόμετρα, υπάρχει βενζινάδικο, με τη βενζίνη για εξήντα χιλιόμετρα που διαθέτεις, έχεις και δέκα χιλιόμετρα περιθώριο. Τι γίνεται όμως, αν στην πραγματικότητα τα χιλιόμετρα είναι διακόσια; Στην περίπτωση αυτή, η "μέση της διαδρομής" θα βρίσκεται στα εκατό χιλιόμετρα και εσύ έχεις βενζίνη μόνο για εξήντα.

Όπως έχουμε πει, τα συναισθήματά μας προέρχονται από τις ερμηνείες που κάνουμε – οι οποίες καθορίζονται από τρεις παράγοντες: Την αυτοθεώρηση (αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση), τη θεώρηση του περιβάλλοντος και τις προσδοκίες που έχουμε (από τον εαυτό μας και τη ζωή). Ας υποθέσουμε ότι ο κάθε παράγοντας είναι ένας κομπιούτερ,

ο οποίος αναλύει τα δεδομένα και τα στέλνει στη συνείδησή σου. Οι ερμηνείες που θα κάνεις θα εξαρτηθούν από τα δεδομένα που σου δίνει ο κάθε κομπιούτερ χωριστά. Κι από αυτές τις ερμηνείες θα δημιουργηθεί ένα σύμπλεγμα συναισθημάτων το οποίο αποτελεί το ένα σκέλος της συναισθηματικής σου αντίδρασης. (Το άλλο είναι από συναισθηματικές μνήμες).

Τι γίνεται όμως αν, έστω και ένας από τους τρεις αυτούς κομπιούτερ, σου δίνει ανακριβή δεδομένα; (Πώς μπορεί να είναι ανακριβής; Απλά δεν επαληθεύονται από την πραγματικότητα). Αν η αυτοπεποίθησή σου είναι μειωμένη ή πληθωρική, τα δεδομένα που θα παίρνεις από τον κομπιούτερ μάρκας "αυτοθεώρηση" δεν θα είναι και πολύ... σόι. Το ίδιο ισχύει και για την αυτοεκτίμηση. Αν είναι μειωμένη ή πληθωρική, τότε πάλι τα δεδομένα από την αυτοθεώρηση σου θα είναι διαστρεβλωμένα και παραμορφωμένα. Σε μια τέτοια περίπτωση, αν θέλεις να ελέγξεις κάποιες επαναλαμβανόμενες και δυσάρεστες συναισθηματικές αντιδράσεις, θα υποχρεωθείς να επανεξετάσεις την αυτοθεώρησή σου και να τη φέρεις πιο κοντά στην πραγματικότητα.

Κάτι ανάλογο χρειάζεται να γίνει αν η θεώρηση που έχεις για το περιβάλλον ή οι προσδοκίες σου από τον εαυτό σου και τη ζωή σε τροφοδοτούν με ανακριβή δεδομένα. Δεν μπορείς να περιμένεις ν' αλλάξουν οι ανεπιθύμητες συναισθηματικές αντιδράσεις σου, όσο οι παράγοντες αυτοί παραμένουν αναλλοίωτοι. Εκτός, βέβαια, αν οι αντιδράσεις αυτές δεν δημιουργούνται από τις διανοητικές λειτουργίες σου, αλλά πηγάζουν από τις συναισθηματικές μνήμες που έχεις. Με το θέμα αυτό θ' ασχοληθούμε αμέσως πιο κάτω.

Προς το παρόν, ασχολούμαστε μόνο με εκείνες τις συναισθηματικές αντιδράσεις που είναι αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο σκεφτόμαστε. Όσον αφορά αυτή τη μορφή συναισθημάτων, χρειάζεται να τονίσουμε το εξής: Αν κάποιος θέλει να θέσει υπό έλεγχο τις ανεπιθύμητες συναι-

σθηματικές αντιδράσεις του, θα χρειαστεί ν' ασχοληθεί για κάποιο χρονικό διάστημα με την επανεξέταση της αυτοθεώρησής του, της θεώρησης που έχει για το περιβάλλον και τις προσδοκίες του. Δεν είναι δυνατόν να επιχειρεί κάτι τέτοιο κάθε φορά που κατακλύζεται από κάποια συναισθηματική αντίδραση. Εκείνη τη στιγμή δεν μπορεί να κάνει και πολλά γιατί τα ανεπιθύμητα συναισθήματα τον έχουν πια κυριεύσει. Για να δώσει αποτελέσματα μια τέτοια αναθεώρηση, χρειάζεται να γίνεται σε ώρες που είμαστε σχετικά νηφάλιοι. Είναι, δηλαδή, μια διαδικασία που δίνει μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Την ώρα που είμαστε συναισθηματικά φορτισμένοι, δεν δουλεύει ο νους μας ξεκάθαρα. Δεν είναι όμως μόνο αυτό. Πρόσεξε το παρακάτω παράδειγμα:

Την ώρα που γίνεται ένας καβγάς με την εικοσάχρονη κόρη σου, εκείνη σου πετάει: «Δεν αντέχω άλλο εδώ μέσα. Θα σηκωθώ να φύγω». Θα πάρεις αυτή την κουβέντα το ίδιο στα σοβαρά όσο θα την έπαιρνες αν σου την έλεγε κάποια στιγμή που ήσαστε καλά μεταξύ σας και κουβεντιάζατε ήρεμα; Σίγουρα στη δεύτερη περίπτωση θα προβληματιστείς πολύ περισσότερο. Είναι άλλος ο αντίκτυπος που έχει πάνω μας μια διαπίστωση που κάνουμε όταν είμαστε νηφάλιοι και άλλος όταν είμαστε συναισθηματικά φορτισμένοι. Όταν είμαστε νηφάλιοι, ο αντίκτυπος αυτός είναι κατά πολύ μεγαλύτερος.

Με το ίδιο ακριβώς σκεπτικό, οι διαπιστώσεις που κάνουμε για τον εαυτό μας, το περιβάλλον και τις προσδοκίες μας, την ώρα που μας έχει κυριεύσει μια συναισθηματική αντίδραση, συνήθως πηγαίνουν στο βρόντο. Γι' αυτό το λόγο ισχυρίζομαι ότι –αν θέλεις βιώσιμα αποτελέσματα– θα χρειαστεί ν' ασχοληθείς **συστηματικά** με τους παράγοντες που δημιουργούν τις ανεπιθύμητες συναισθηματικές σου αντιδράσεις. Είναι μια διαδικασία που μόνο μακροπρόθεσμα αποδίδει καρπούς.

β. Πώς ελέγχονται οι συναισθηματικές αντιδράσεις που προέρχονται από συναισθηματικές μνήμες

Γενικά, μπορώ και κολυμπάω για αρκετή ώρα. Κι όταν λέμε κολύμπι, δεν εννοούμε πλατσούρισμα. Μιλάμε για το κανονικό κολύμπι που ονομάζεται “ελεύθερο” ή “κρόουλ”. Μάλιστα, κάποια φορά που ήθελα να ελέγξω την αντοχή μου, έβαλα μια φίλη μου να με ακολουθεί από δίπλα μ’ ένα ποδήλατο της θάλασσας και με χρονομέτρησα. Κολύμπησα συνεχώς για τρία τέταρτα της ώρας. Κι όμως: Ανά πάσα στιγμή κινδυνεύω να πνιγώ! Πώς; Να πώς:

Όταν ήμουν περίπου εννιά χρονών, βρισκόμουν σε κάποια παραλία λίγο έξω από την Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου η οποία ονομάζεται Ντεχέλα. Παραθερίζαμε συχνά εκεί τα καλοκαίρια. Ήταν απογευματάκι και είχαμε πάει για μπάνιο με το φίλο μου το Γιάννη που ήταν συναμήλικος μου και με τον αδελφό του που ήταν γύρω στα εφτά. Οι γονείς μας πίνανε καφέ σε μια καμπάνα που είχαν νοικιάσει από κοινού για το καλοκαίρι. Εκείνη τη μέρα είχε αρκετό ρεύμα στη θάλασσα. Οι φίλοι μου φοβήθηκαν να μπουν. Εγώ ήθελα να κάνω τον παλικαρά. Κάποια στιγμή, με πήρε το ρεύμα. Το κολύμπι που ήξερα δεν ήταν αρκετό ώστε ν’ αντισταθμίσω τη δύναμη του ρεύματος. Πανικοβλήθηκα κι άρχισα να κάνω σπασμωδικές κινήσεις. Όπως είναι φυσικό, κουράστηκα κι έτσι άρχισα να πνίγομαι. Ευτυχώς, εκείνη τη στιγμή έτυχε να περνάνε από εκεί κάποιοι φαντάροι. Οι φίλοι μου τους ζήτησαν βοήθεια κι ένας φαντάρος έπεσε στη θάλασσα και με γλίτωσε.

Μεγαλώνοντας, έμαθα αρκετά σωστό κολύμπι. Όμως, οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες μου κατέγραφαν το γεγονός. Έτσι, όταν αναγνωρίσουν κάποια στοιχεία από αυτή την εμπειρία, βαράνε συναγερμό και με πιάνει πανικός. Τόσα χρόνια πάλευα να καταλάβω γιατί δεν μπορώ να ξεπεράσω αυτό τον πανικό, αλλά δεν κατάφερνα να βρω μια ικανο-

ποιητική εξήγηση. Μέχρι που συνειδητοποιήσα ότι, εκτός από τα συναισθήματα που δημιουργούνται από τις διανοητικές μας λειτουργίες, υπάρχουν κι εκείνα που προέρχονται από τις συναισθηματικές μας μνήμες.

Λέρος, καλοκαίρι του 1993. Τον τελευταίο χρόνο κολυμπούσα σταθερά ένα ημίωρο την ημέρα. Πάντα οριζόντια στην παραλία βέβαια, αλλά η αυτοπεποίθησή μου στον τομέα “κολύμπι” ήταν στα πολύ καλά της. Είμαστε σε μια σχετικά “άγρια” παραλία, μια παρέα από καμια δεκαριά άτομα. Εκείνη τη μέρα υπάρχει αεράκι και η θάλασσα έχει ρεύμα. Τι εννοώ; Εννοώ ότι, όπως κοιτάμε τη θάλασσα από την παραλία, υπάρχει ένα κυματάκι που κινείται από δεξιά προς τ’ αριστερά με ταχύτητα τέσσερα με πέντε χιλιόμετρα την ώρα. Δεν είναι δυνατό το ρεύμα, αλλά είναι πολύ αισθητά ορατό. Και για την ιστορία μας, αυτό έχει σημασία.

Η πρόσβαση στη θάλασσα ήταν από κάτι βράχια που βρισκόντουσαν δεξιά μας. Από κει βουτούσες κατ’ ευθείαν στα “άπατα”. Αν επιχειρούσες να μπεις σταδιακά από την παραλία, διέτρεχες δύο κινδύνους: Κινδύνευες να σκίσεις τα πόδια σου σε κάτι γλοιώδη αλλά “ξυραφοειδή” βράχια που υπήρχαν σε ολόκληρη την έκταση. Επίσης, η παραλία αυτή είναι γεμάτη από κάτι μεγάλα “σκουλήκια” δέκα περίπου εκατοστών μήκους που έχουν κάτι “αγκάθια” τα οποία έτσι και μπουν στο πόδι σου “περπατάνε μέσα σου”. Έτσι τουλάχιστον έλεγε το “ράδιο αρβύλα” που μόλις είχα ακούσει στην παραλία.

Εγώ, εκείνη την εποχή, ήμουν –μεταξύ άλλων– σε φάση φωτογραφικού ψώνιου και κολυμβητικού “φιλο-ναρκισσισμού”. Ήθελα λοιπόν ν’ αποθανατίσω τον εαυτό μου “κολυμβών γενναία” με τον τρακοσάρη τηλεφάκο που είχα πρόσφατα αποκτήσει. Έτσι, μπήκα στη θάλασσα όταν βεβαιώθηκα ότι δεν ήταν μέσα κανένας άλλος. Έδωσα τη φωτογραφική στο φίλο μου το Δριμάλα, του είπα «αυτό θα

πατήσεις» και «τότε θα με φωτογραφίσεις» και πήγα για κολύμπι.

Τα βράχια ήταν δεξιά και το κύμα από δεξιά προς τ' αριστερά. Δηλαδή, στο ξεκίνημα του κολυμπιού έχω τον καιρό "πρίμα". Αρχίζω τις απλωτές προς μια κατεύθυνση παράλληλη προς την παραλία (πάντα). Όταν συμπλήρωσα δέκα λεπτά κολύμπι προς τη μια κατεύθυνση, κάνω μεταβολή. Κι εκεί, "τόμπολα". Βλέπω ξαφνικά ένα ρεύμα αντίθετο, δεν πατώνω κι από πάνω... να ο ο πανικός. Και η ειρωνεία του πράγματος είναι ότι έχω και το Δριμάλα με τη μηχανή για να με... αποθανατίσει μόνο μου, αλλά πνιγόμενο.

Κι εδώ ακριβώς είναι όλο το θέμα μ' αυτές τις συναισθηματικές μνήμες. Αν πάρουμε όλες μου τις διανοητικές λειτουργίες εκείνης της στιγμής, η καθεμία λέει τα εξής:

Αυτοπεποίθηση: «Έχεις κολυμπήσει δέκα λεπτά. Η αντοχή σου φτάνει και περισσεύει για να επιστρέψεις».

Αυτοεκτίμηση: «Δεν είναι κακό να ζητήσεις βοήθεια».

Θεώρηση περιβάλλοντος: «Η έξοδος είναι μόνο από τα βράχια. Αν βγεις από την ακτή θα σου μπουν τ' αγκάθια από τα σκουλήκια. Το ρεύμα δεν είναι δυνατό. Κολυμπάς πολύ πιο γρήγορα από το ρεύμα που υπάρχει».

Προσδοκίες: «Αν ζητήσεις βοήθεια, θα γίνεις ρεζίλι».

Αυτά λέει ο φλοιός. Υπάρχουν όμως και ο συναισθηματικός εγκέφαλος με τους αμυγδαλοειδείς πυρήνες. Κατ' αυτούς:

«Αντίθετο ρεύμα» + «Δεν πατώνουμε» = «Πνιγόμαστε».

Στην πραγματικότητα, η σκινη στην οποία κινδύνευα πράγματι σαν παιδί να πνιγώ, διέφερε παρασάγγες από αυτήν εδώ. Όταν κόντευα να πνιγώ, τα στοιχεία ήταν:

α. Είμαι μικρός, άρα ελαφρύς. Εύκολα με παίρνει το ρεύμα.

β. Δεν πατώνω.

γ. Δεν ξέρω κολύμπι.

δ. Το ρεύμα είναι αντίθετο.

Τώρα, που στα σαράντα μου κοντεύω να πνιγώ στη Λέρο, δεν είμαι ελαφρύς. Μάλλον βαριούτσικος είμαι. Δεν με παίρνει το ρεύμα, διότι δεν έχει τόση δύναμη. Ξέρω κολύμπι και μάλιστα αντέχω πολλή ώρα. Δυστυχώς, όμως, οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες όταν βλέπουν αντίθετο ρεύμα και ταυτόχρονα δεν πατώνω, δεν εξετάζουν τίποτ' άλλο. Αμέσως βαράνε συναγερμό. Ακουσε, λοιπόν, τώρα πώς ένας διάλογος της απελπισίας, ανάμεσα σε αμυγδαλοειδείς πυρήνες και φλοιό, έσωσε τη ζωή ενός ανθρώπου. Κι ο άνθρωπος αυτός, μετά από μια τέτοια εμπειρία, στήνει μια θεωρία. Μια θεωρία για τον έλεγχο των συναισθημάτων. Μια θεωρία που πατάει πάνω σε μια εμπειρία "ζωής-θανάτου". (Όχι πως ο φίλος μου ο Νικόλας –που είναι και κολυμβητάρας– θα μ' άφηνε τελικά να πνιγώ, αλλά σίγουρα θα περνούσαμε μια μεγάλη ταλαιπωρία. Χώρια το... ρεζιλίκι).

ΑΜΥΓΔΑΛΟΕΙΔΕΙΣ: Δεν θα μπορέσω να βγω. Θα πνιγώ. Να φωνάξω "βοήθεια" στο Δριμάλα.

ΦΛΟΙΟΣ: Αν φωνάξω "βοήθεια", εκτός από το ρεζιλίκι, πιθανόν να εγκαταλειφθώ και ν' αρχίσω τις σπασμωδικές κινήσεις.

ΑΜΥΓΔΑΛΟΕΙΔΕΙΣ: Ας αφήσω τους εγωισμούς και να φωνάξω στο Νίκο για βοήθεια.

ΦΛΟΙΟΣ: Αφού ακόμα κι αν δεν κολυμπάω, μπορώ και επιπλέω. Γιατί να μην επιπλεύσω μέχρι να περάσει ο πανικός; Άλλωστε η θεωρία λέει ότι ο πανικός, αν χαλαρώσεις, δεν κρατάει πάνω από τριάντα δευτερόλεπτα. (Παναγίτσα μου, ελπίζω η θεωρία να είναι σωστή).

Έτσι, ξαπλώνω στο νερό με πλάτη προς την παραλία, μη με πάρει χαμπάρι ο Νίκος, ο οποίος σημειωτέον με σημαδεύει με τον τηλεφακό κι έχει αρχίσει να παραξενεύεται που σταμάτησα να κολυμπάω.

ΑΜΥΓΔΑΛΟΕΙΔΕΙΣ: Και τι έγινε που επιπλέω; Θα με πάρει το ρεύμα.

ΦΛΟΙΟΣ: Θα σε πάρει και θα σε πάει πού; Στην απέναντι πλευρά του κόλπου. Σε *κόλαυ* βρισκόμαστε.

ΑΜΥΓΔΑΛΟΕΙΔΕΙΣ: Αφού επιπλέω, καλύτερα να βγω αμέσως με ανάσκελο κολύμπι προς την παραλία. Η απόσταση είναι σχετικά μικρότερη απ' ό,τι αν προσπαθήσω να βγω από εκεί που μπήκα.

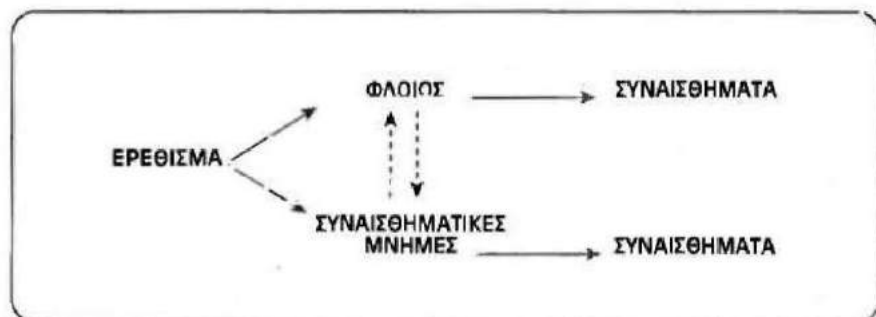
ΦΛΟΙΟΣ: Δεν το κάνω. Θα μου μπουν τα σκουλήκια.

Και πάνω κει, ο πανικός ξαφνικά σταματά. Ευτυχώς, η θεωρία απεδείχθη σωστή. Ηρεμώ, ανασυγκροτούμαι, και κολυμπάω κανονικά προς το βράχο από τον οποίο είχα μπει. Κι αφού τώρα τα γράφω, καταλαβαίνεις ότι τελικά βγήκα. Βγήκα, διότι μπήκε στο παιχνίδι ο φλοιός. Όμως, τις φορές που οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες αντιδρούν εντελώς από μόνοι τους, είναι πολύ δύσκολο να ελέγξουμε το τι θα κάνουμε και τι θα πούμε.

Μ' άλλα λόγια, δεν μπορούμε να ελέγξουμε τις συναισθηματικές αντιδράσεις που προέρχονται από συναισθηματικές μνήμες. Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε κάτι τέτοιες στιγμές, είναι ν' ασκήσουμε κάποιον έλεγχο στη συμπεριφορά που απορρέει από τις αντιδράσεις αυτές. Για να το πετύχουμε αυτό, θα χρειαστεί να βάλουμε το φλοιό στο παιχνίδι. Στην ιστορία με το κολύμπι που ανέφερα, αυτό έγινε αυθόρμητα. Επιστήμονες όμως σαν τον Coleman (1995), μας λένε ότι μπορούμε να κάνουμε κάτι τέτοιο και ηθελημένα. Ας δούμε πώς.

γ. Βάζοντας το Φλοιό στο Παιχνίδι

Για να καταλάβουμε καλύτερα τα όσα θα πούμε παρακάτω, ξεκινάμε μ' ένα σχήμα:



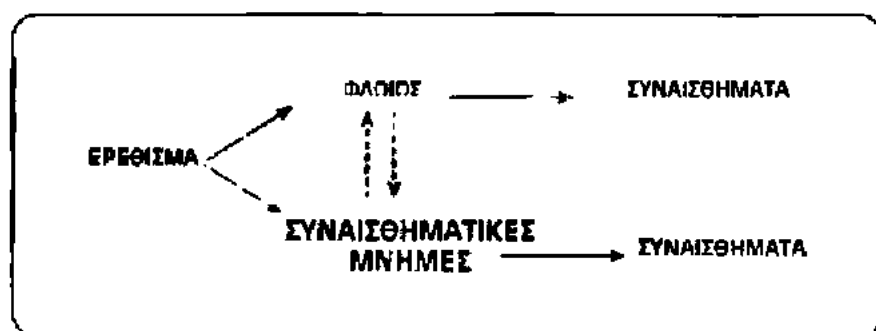
Σχήμα 14

Το σχήμα αυτό δείχνει τι γίνεται στις περισσότερες περιπτώσεις. Δεχόμαστε κάποιο ερέθισμα. Ο φλοιός επεξεργάζεται τα στοιχεία και δημιουργεί κάποιο συναίσθημα. Την ίδια στιγμή, οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες (και το λυμβικό σύστημα στο οποίο ανήκουν οι πυρήνες αυτοί) παράγουν κάποιο άλλο συναίσθημα που έχει σχέση με τις συναισθηματικές μνήμες που κουβαλάμε. (Εννοείται ότι και ο φλοιός έχει μνήμες. Αυτές θα μπορούσαμε να τις ονομάσουμε “διανοητικές” μνήμες). Το ενδιαφέρον σημείο του σχήματος είναι τα βελάκια που υπάρχουν ανάμεσα στο φλοιό και τις συναισθηματικές μνήμες. Τα βελάκια αυτά δείχνουν ότι υπάρχει ένα κύκλωμα επικοινωνίας μεταξύ φλοιού και συναισθηματικού εγκεφάλου. Γι’ αυτό άλλωστε, τις περισσότερες φορές, οι ενέργειες και οι αποφάσεις μας είναι συντονισμένες.

Για παράδειγμα, πηγαίνεις να δεις ένα διαμέρισμα το οποίο σκέφτεσαι να νοικιάσεις. Ο φλοιός αναλύει τους χώρους, εξετάζει τη λειτουργικότητά τους και δημιουργεί κάποια συναισθήματα. Την ίδια στιγμή, οι συναισθηματικός εγκέφαλος παράγει κι αυτός κάποια συναισθήματα. Η απόφαση να νοικιάσεις το σπίτι ή όχι, είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας του φλοιού με τις συναισθηματικές μνήμες. Αν πεις «το διαμέρισμα είναι λίγο μικρό, αλλά ένιωσα τόσο

ωραία από τη στιγμή που μπήκα ώστε τελικά το νοίκιασα», ξέρουμε ότι στην απόφαση αυτή επικράτησαν μεν οι συναισθηματικές σου μνήμες, αλλά με τη συγκατάθεση του φλοιού. Αν το διαμέρισμα ήταν εντελώς ακατάλληλο για τις ανάγκες σου, δεν θα το νοίκιαζες όσο καλά κι αν ένιωθες.

Όταν όμως μιλάμε για ανεπιθύμητες συναισθηματικές αντιδράσεις, οι οποίες προέρχονται αποκλειστικά από συναισθηματικές μνήμες (όπως το παράδειγμα με το κολύμπι), τότε το Σχήμα 14 αλλάζει και γίνεται έτσι:



Σχήμα 15

Όπως βλέπεις, ο φλοιός εξακολουθεί να δημιουργεί κι αυτός κάποιο συναίσθημα αλλά, επιβάλλονται οι αντιδράσεις του συναισθηματικού εγκεφάλου, μια και η επικοινωνία με το φλοιό εκείνες τις στιγμές διακόπτεται. Γι' αυτό καμιά φορά, απορούμε και οι ίδιοι με τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Διότι, με τη λογική, δεν μπορούμε να καταλάβουμε πώς δημιουργούνται οι αντιδράσεις αυτές. Αυτό, για παράδειγμα, είναι το πρόβλημα του ανθρώπου που υποφέρει από κάποια φοβία. Καταλαβαίνει ότι ο φόβος του είναι εντελώς παράλογος, αλλά δεν μπορεί να κάνει τίποτα για να τον ελέγξει. Το ίδιο συμβαίνει και με τα εγκλήματα που γίνονται "εν βρασμό". Επικρατούν για λίγα δευτερόλεπτα οι

αμυγδαλοειδείς πυρήνες και ύστερα περνάς την υπόλοιπη ζωή σου στη φυλακή με το φλοιό να προσπαθεί ν' αναλύσει γιατί έκανες τέτοια βλακεία. Το ερώτημα είναι: τι μπορούμε να κάνουμε εκείνα τα κρίσιμα δευτερόλεπτα;

Αν θέλεις οι συναισθηματικές σου αντιδράσεις να μην παρασύρουν τη συμπεριφορά σου, πρέπει να βάλεις το φλοιό στο παιχνίδι*. Πώς μπορεί να γίνει αυτό; Σύμφωνα με τον Atkinson (1996), αυτό που μπορείς εκείνη τη στιγμή να κάνεις, είναι να συνειδητοποιήσεις τι νιώθεις. Συγκεκριμένα, ο Atkinson προτείνει να επεξεργάζεσαι τις συναισθηματικές σου καταστάσεις την ώρα που είναι ενεργοποιημένες. Και λέει: «Το να μιλάς για το πώς νιώθεις ή το πώς ένιωσες, είναι εντελώς διαφορετικό από το ν' ασχολείσαι μ' ένα συναίσθημα την ώρα που το βιώνεις».

Συνήθως, οι συναισθηματικές αντιδράσεις που προέρχονται από συναισθηματικές μνήμες, είναι έντονες. Συνεπώς, έχουν να κάνουν με βασικά συναισθήματα. Ο Goleman λέει ότι τα βασικά συναισθήματα είναι τα εξής: Ο θυμός, η λύπη, ο φόβος, η ευτυχία, η αγάπη, η έκπληξη, η αηδία και η ντροπή. (Σ' αυτά προσθέτω εγώ και τον έρωτα). Ας υποθέσουμε λοιπόν ότι ο συναισθηματικός σου εγκέφαλος κάποια στιγμή σε κατακλύζει με θυμό. Αυτό που πρέπει να κάνεις τη στιγμή εκείνη ώστε να φέρεις το φλοιό μέσα στο παιχνίδι, είναι να πεις από μέσα σου «τώρα έχω θυμώσει». Απ' τη στιγμή που το λες αυτό, ενεργοποιούνται οι πρόσθιοι λοβοί, δηλαδή τα λογικά σου κέντρα.

Πρόσεξε μια πολύ σημαντική λεπτομέρεια. «Τώρα έχω θυμώσει» δεν σημαίνει «και αυτό είναι κακό» ούτε σημαίνει

* Μάλιστα, σύμφωνα με τον Goleman, το τμήμα του φλοιού που συνεργάζεται με τον συναισθηματικό εγκέφαλο είναι οι πρόσθιοι λοβοί. Πιο συγκεκριμένα, το πρόσθιο μέρος των πρόσθιων λοβών. Ο Goleman το ονομάζει Prefrontal Lobes που σε ελεύθερη μετάφραση θα μπορούσε να είναι "προ-πρόσθιοι λοβοί".

«πρέπει να σταματήσω το θυμό». Δεν χρειάζεται να πεις τίποτ' από αυτά. Η μέθοδος δεν είναι ούτε να κριτικάρεις το θυμό σου, ούτε να τον ελέγξεις. Εκείνο που σ' ενδιαφέρει είναι απλά ο θυμός να γίνει συνειδητός. Αν δεν πεις από μέσα σου «τώρα έχω θυμώσει», ο θυμός (ή όποιο άλλο συναίσθημα) γίνεται σαν μια ιστιοσανίδα που σε μεταφέρει ανεξέλεγκτα και σε πηγαίνει όπου θέλει. Αν πεις «τώρα έχω θυμώσει», ο φλοιός φροντίζει ώστε η ιστιοσανίδα του θυμού σου να μη συντριβεί πάνω στα βράχια. Αν μια φορά το κάνεις, θα διαπιστώσεις πόσο διαφορετική γίνεται η συμπεριφορά σου, κι ας μην αλλάζει το συναίσθημα.

Με τον ίδιο τρόπο, θα μπορούσες να αποσοβήσεις ολέθριες αποφάσεις που παίρνονται πάνω στον ενθουσιασμό, αν εκείνη τη στιγμή πεις από μέσα σου «τώρα έχω ενθουσιαστεί». Κι αν ακούς τον εαυτό σου να λέει σε κάποιον ή κάποια «θα εγκαταλείψω σύζυγο και παιδιά και θα σε πάρω να φύγουμε», πες για μια στιγμή από μέσα σου «τώρα νιώθω έντονο έρωτα». Ίσως γλιτώσεις τον εαυτό σου και μερικούς άλλους ανθρώπους από μεγάλη συναισθηματική ταλαιπωρία.

Επίλογος



Κάθε βιβλίο που γράφω με βοηθά να βάλω σε μια τάξη τις σκέψεις και τις γνώσεις μου. Στην προσπάθεια να εξηγήσω αυτά που θέλω να πω μ' έναν τρόπο κατανοητό και ξεκάθαρο, πολλές φορές προσκρούω σε "σκοτεινά" σημεία. Είναι σημεία που, πριν ξεκινήσω να γράφω, νομίζω ότι τα έχω εντελώς ξεκάθαρα μέσα μου. Το γράψιμο όμως με υποχρεώνει να διαπιστώσω ότι δεν τα ήξερα όσο νόμιζα. Κι εκεί αρχίζει το ψάξιμο της βιβλιογραφίας.

Η βιβλιογραφία, μερικές φορές, επιφυλάσσει εκπλήξεις. Μπορεί ν' ανακαλύψεις δρόμους που δεν τους είχες υποψιαστεί. Έτσι, ενώ όταν έγραφα το εικοστό τρίτο κεφάλαιο νόμιζα πως θα είναι το τελευταίο, τελικά κατέληξα να γράψω άλλα πέντε κεφάλαια. Σε καθένα από αυτά τα κεφάλαια μάλιστα, όταν με ρωτούσαν οι γύρω μου «πώς πάει το καινούργιο βιβλίο», τους απαντούσα σταθερά: «Γράφω το τελευταίο κεφάλαιο». Λίγες παραγράφους πριν τελειώσει το υποτιθέμενο τελευταίο κεφάλαιο, ανακάλυπτα πως θα υπάρξει και επόμενο. Από ένα σημείο και πέρα, όταν με ρωτούσαν πότε τελειώνει το βιβλίο τους απαντούσα «δεν ξέρω». Και ήταν αλήθεια. Δεν ήξερα.

Η ιστορία αυτή, από το Εικοστό Τρίτο κεφάλαιο μέχρι τον Επίλογο, κράτησε δέκα μήνες. Στους μήνες αυτούς διάβασα αρκετά

καινούργια πράγματα που επηρέασαν το πώς βλέπω τον άνθρωπο και τη συμπεριφορά του. Ποιο ήταν όμως το πιο σημαντικό απ' όσα έμαθα; Νομίζω πως είναι τα ευρήματα του LeDoux. Πιστεύω ότι τα ευρήματα αυτά αποτελούν ορόσημο στην εξέλιξη της σύγχρονης ψυχολογίας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουμε εμπειρικά ότι πολλές φορές η λογική και το συναίσθημα συγκρούονται. Πιστεύουμε, μάλιστα, ότι αυτές οι ενδοδιαμάχες είναι ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά. Τώρα μαθαίνουμε ότι είναι εντελώς φυσιολογικό να συμβαίνει κάτι τέτοιο, μια και τα συναισθήματα δεν πηγάζουν μόνο μέσα από διανοητικές διαδικασίες.

Πρέπει επίσης να πούμε ότι οι εσωτερικές μας συγκρούσεις δεν περιορίζονται μόνο ανάμεσα σε λογική και συναίσθημα. Όπως είδαμε, δεν είναι καθόλου σπάνιο να έχουμε αλληλοσυγκρουόμενα συναισθήματα. Είδαμε πως έχουμε συναισθήματα που πηγάζουν από τον τρόπο που λειτουργεί η λογική μας και συναισθήματα που προέρχονται από συναισθηματικές μνήμες. Δεν θα ήταν μάλιστα καθόλου υπερβολικό να πούμε ότι, όπως η λογική παράγει τα δικά της συναισθήματα, έτσι και οι συναισθηματικές μας μνήμες έχουν κάποια δική τους "λογική".

Τα όσα είπαμε σ' αυτό το βιβλίο δείχνουν ότι το συναίσθημα δεν είναι παράλογο, όσο κι αν μερικές φορές δεν μπορούμε να κατανοήσουμε μερικές συναισθηματικές μας αντιδράσεις. Απλά δεν μπορούμε να γνωρίζουμε πάντα, γιατί νιώθουμε κάτι, μια και πολλά από αυτά τα ανεξήγητα συναισθήματα μας, έχουν σχέση με γεγονότα που έχουν χαθεί από τη συνειδητή μας μνήμη. Σίγουρα, οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες και ο συναισθηματικός μας εγκέφαλος ανήκουν σ' αυτό που, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, ονομάζουμε "ασυνείδητο".

Στο σημείο αυτό, ο μπάρμπα-Φρόιντ αποδεικνύεται, εν μέρει, σωστός. Πράγματι, μερικά στοιχεία της συμπεριφοράς μας δεν μπορούν να εξηγηθούν αν δεν ανατρέξουμε στο παρελθόν. Φαίνεται όμως, πως ακόμα κι αν ξέρουμε για ποιο λόγο ο συναισθηματικός εγκέφαλος αντιδρά κάποιες φορές μ' έναν ορισμένο τρόπο, αυτό δεν είναι καθόλου αρκετό ώστε να θέσουμε τις αντιδράσεις αυτές υπό τον έλεγχό μας ή να τις αλλάξουμε.

Ένα ακόμα συμπέρασμα που βγαίνει απ' όσα μελετήσαμε εδώ, είναι η μεγάλη σημασία που έχει η ικανότητα να έχουμε καλή επα-

φή με τα συναισθήματά μας. Κάθε συναίσθημα εκφράζει ένα δικό μας κομμάτι. Αν αποφεύγουμε ή αγνοούμε αυτά που αισθανόμαστε, χάνουμε την επαφή με σημαντικά κομμάτια του οργανισμού μας. Δεν έχει σημασία αν οι συναισθηματικές μας αντιδράσεις δημιουργούνται από διανοητικές διαδικασίες ή από συναισθηματικές μνήμες. Από τη στιγμή που υπάρχουν, εκφράζουν κομμάτια του οργανισμού μας. Θα έλεγα μάλιστα πως, όσο πιο συχνά μας δημιουργείται κάποια συναισθηματική αντίδραση, τόσο πιο σημαντικό πρέπει να είναι και το κομμάτι από το οποίο πηγάζει.

Ίσως λοιπόν, αυτό που έχει σημασία να μην είναι τόσο ο έλεγχος των συναισθημάτων, όσο η επικοινωνία μας με τα συναισθήματα αυτά. Οι αποφάσεις που παίρνουμε είναι τόσο σοφότερες όσο περισσότερα κομμάτια του οργανισμού μας συμμετέχουν σ' αυτές. Ένα ξαφνικό συναίσθημα, ένα ψυχοσωματικό σφίξιμο στο στομάχι είναι το ίδιο πολύτιμοι σύμβουλοι όπως και κάποια φαινή ιδέα. Χρειάζεται λοιπόν να μάθουμε να είμαστε σ' επαφή όχι μόνο με τις σκέψεις μας, αλλά με ολόκληρο τον οργανισμό μας. Και ο οργανισμός μας είναι πολύ περισσότερο από απλά και μόνο διάνοηση.

Βιβλιογραφία

- Atkinson, J. B. Embodied Mind: Implications of Recent Brain Research for Clinical Practice. Paper presented at the 8th Congress of the International Family Therapy Association, July 6, 1996. School of Family, Consumer, and Nutrition Services, Northern Illinois University, DeKalb, IL 60115.
- Ax, A. E. The physiological differentiation between fear and anger in humans. *Psychosomatic Medicine*, 1953, Vol. 14, 433-442.
- Brown, R. *Social Psychology*. The Second Edition. The Free Press, A Division of Macmillan, Inc., New York, 1986.
- Burns, D. D. *Feeling Good. The New Mood Therapy*. Signet Books, Nal Penguin Inc., New York, 1980.
- Cannon, W. B. The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative. *American Journal of Physiology*, 1927, Vol. 39, 444-454.
- Carlson, R. N. *Physiology of Behavior*. Allyn and Bacon, Inc., Boston, 1977.
- Damasio, H., Grabowski, T., Frank, R., Galaburda, A., and Damasio, A. The return of Phineas Gage: Clues about the brain from the skull of a famous patient. *Science*, 1994, Vol. 264, 1102.
- Damasio, A. *Descartes's Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. Grosset & Puntam, New York, 1994.