

NORMAN FARB • ZINDEL SEGAL

Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΑΙΣΘΗΣΕΩΝ

Ανακτώντας τη ζωή μας
με τη νέα επιστήμη της αίσθησης

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΜΕΝΕΛΑΟΣ ΑΣΤΕΡΙΟΥ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

«Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου».

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί / Ψυχολογία
Norman Farb, Zindel Segal, *Η επανάσταση των αισθήσεων:
Ανακτώντας τη ζωή μας με τη νέα επιστήμη της αίσθησης*
Τίτλος πρωτοτύπου: *Better in Every Sense:
How the New Science of Sensation Can Help You Reclaim Your Life*
Μετάφραση: Μενέλαος Αστερίου
Υπεύθυνος έκδοσης: Άγγελος Κοκολάκης
Σελιδοποίηση: Χριστίνα Κωνσταντινίδου
Διορθώσεις: Σταύρος Παπακυρίτσης
Μακέτα εξωφύλλου: k2design
Copyright © Norman Farb & Zindel Segal, 2024
Copyright © για την ελληνική γλώσσα,
Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη), 2024
This edition published by arrangement with Little, Brown and
Company, New York, New York, USA. All rights reserved.
Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα
από τις εκδόσεις Little, Brown Spark, Νέα Υόρκη, 2024
Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα
από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Ιούνιος 2026
KET Z050 ΚΕΠ 338/26
ISBN 978-618-07-1261-2



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή		11
1. Κολλημένοι		19
2. Το σπίτι της συνήθειας		41
3. Η γνώση είναι το ήμισυ της μάχης		67
4. Η προσοχή ως εξερεύνηση		85
5. Εναλλακτική στη δράση;		101
6. Η δύναμη της αναζήτησης των αισθήσεων		141
7. Οι αρχές για την αναζήτηση των αισθήσεων		161
8. Σημεία πρόσβασης		185
9. Αίσθηση για τους αρχάριους, εναλλαγή για τους ειδήμονες		229
10. Ένα ικανοποιητικό μέλλον		277
Ευχαριστίες		319
Σημειώσεις		323

Εισαγωγή

Η μεγάλη τρέλλα είναι η αίσθηση η πιο θεϊκή
Στο βλέμμα που ξέρει να παρατηρεί

EMILY NTIKINSON

Η Μάγια είχε μια άνετη ζωή. Είχε σταθερή δουλειά, πήγαινε σε συναυλίες, έτρωγε μερικές φορές μεξικάνικα φαγητά, έκανε γιόγκα και αφιέρωνε χρόνο σε φίλους και σε χόμπι. Αντίθετα με τους πρωταγωνιστές σπουδαίων λογοτεχνικών έργων, δεν είχε βιώσει κάποιο καταστροφικό διαζύγιο, δεν είχε κάποιον εθισμό και δεν είχε υποστεί κάποια χρεοκοπία. Δεν είχε γνωρίσει κάποια μεγάλη μεταστροφή της τύχης της, από την επιτυχία στην αφάνεια και ξανά στην επιτυχία. Η ζωή της Μάγιας δεν είχε σκαμπανεβάσματα. Εντούτοις, κάθε πρωί, όταν ξυπνούσε ένιωθε ανήσυχη και ανικανοποίητη. Είχε αρχίσει να σκέφτεται «νόμιζα πως θα ένιωθα καλύτερα με τη ζωή μου». Όμως δεν ένιωθε καλύτερα. Ένιωθε εγκλωβισμένη.

Η Μάγια, που στη δουλειά της ήταν πολύ ικανή στη λύση προβλημάτων, προσέφυγε στην αυτοβοήθεια προσπα-

θώντας να κάνει ένα ταξίδι προσωπικής ολοκλήρωσης. Ακολούθησε μπεστ σέλερ βιβλία με οδηγίες για αυτοβελτίωση, όμως οι προτάσεις τους για συμπεριφορές οι οποίες υποτίθεται ότι θα έκαναν τη ζωή της καλύτερη δεν είχαν κανένα αποτέλεσμα. Αυτές οι προτάσεις τής έλεγαν να είναι επίμονη, να πανηγυρίζει για τις νίκες της, να αποφεύγει τις αρνητικές σκέψεις, να εκφράζει ευγνωμοσύνη, να ζει τη στιγμή και να οραματίζεται στόχους. Όλα αυτά απέβλεπαν στη συσσώρευση χρήσιμων πραγμάτων και στην απόρριψη των αρνητικών πραγμάτων, και περιλάμβαναν περιοδικούς ελέγχους για το αν «εφάρμοζε σωστά» τις οδηγίες.

Όμως τίποτα δεν βοήθησε. Ακολούθησε τις οδηγίες πολλών βιβλίων αυτοβοήθειας, αλλά εξακολουθούσε να νιώθει κολλημένη. Ακόμη και η προαγωγή στη δουλειά της δεν κατάφερε να βελτιώσει το αίσθημα μη ικανοποίησης για τη ζωή της. Σε στιγμές ηρεμίας η Μάγια αναρωτιόταν τι έπρεπε να κάνει. Είχε ακολουθήσει τις καλύτερες συμβουλές, εντούτοις ένιωθε ακόμη ανήσυχη και ανικανοποίητη. Πώς θα μπορούσε να «νιώσει καλύτερα», ενώ είχε βυθιστεί σε υπαρξιακή αβεβαιότητα και δεν έβλεπε καμία διέξοδο για το πώς να ξεκολλήσει από τη λάσπη του βάλτου στον οποίο είχε βουλιάξει; Όταν οι προσπάθειές σας για βελτίωση αφήνουν τα συναισθήματά σας μπλοκαρισμένα και καταπιεσμένα, η ιδέα να «νιώσετε καλύτερα» παύει να έχει νόημα. Σ' αυτή την περίπτωση, τι σημαίνει άραγε «καλύτερα»;

Η θεραπεία προήλθε από μια απρόσμενη πηγή. Η θεία της Μάγιας την έσυρε σε μια τοπική ομάδα πλεξίματος. Η Μάγια, που αρχικά συμφώνησε να πάει για λόγους οικογενειακής υποχρέωσης, δεν περίμενε πολλά. Όμως, προς έκπληξή της, υπήρχε κάτι στην απτή εμπειρία του πλεξίματος, στις πλαστικές βελόνες που κρατούσε στα χέρια της, στον ήχο που έκαναν οι βελόνες όταν χτυπούσαν μεταξύ τους, στο νήμα που γλιστρούσε στα δάχτυλά της και στην

απαιτούμενη δεξιότητα που απορροφούσε την προσοχή της. Ένιωσε ένα απρόσμενο αίσθημα έντονης απόλαυσης βλέποντας το νήμα να μετασχηματίζεται σε κάτι μεγαλύτερο, πλήρες και ολοκληρωμένο. Δεν ήταν βέβαιη για το πώς γινόταν αυτό, αλλά ύστερα από κάθε μάθημα πλεξίματος ένιωθε πιο ανάλαφρη, ελεύθερη να σκέφτεται πιο δημιουργικά, τα προβλήματά της υποχωρούσαν σε δεύτερο πλάνο. Το σημαντικότερο ήταν πως σε αυτές τις στιγμές εξερεύνησης σταματούσε να νιώθει εγκλωβισμένη. Αναρωτιόταν γιατί το πλέξιμο την έκανε να νιώθει τόσο διαφορετικά από ό,τι η υπόλοιπη ζωή της, αλλά δεν ήξερε πώς να χρησιμοποιήσει αυτή την εμπειρία.

Και εδώ φτάνουμε στο θέμα του βιβλίου μας. Υπάρχει μια κρυμμένη επιστήμη πίσω από το γιατί νιώθουμε εγκλωβισμένοι και το τι πρέπει να κάνουμε γι' αυτό. Αυτό το αίσθημα δεν οφείλεται συνήθως στην έλλειψη δεξιοτήτων του ατόμου για τη λύση προβλημάτων, και έτσι βιβλία που υπόσχονται να παράσχουν αυτές τις δεξιότητες κάνουν προτάσεις οι οποίες δεν θα έχουν αποτέλεσμα, αφού βασίζονται σε λανθασμένες εκτιμήσεις για τις αιτίες του αισθήματος εγκλωβισμού. Στην πραγματικότητα αρχίζουμε να νιώθουμε παγιδευμένοι όταν βρισκόμαστε σε μια κατάσταση στην οποία πρέπει να λύνουμε επανειλημμένα τα ίδια προβλήματα. Γινόμαστε αιχμάλωτοι των δικών μας στρατηγικών για τη λύση των προβλημάτων μας, χωρίς να βλέπουμε έναν ξεκάθαρο τρόπο για να διαρραγεί ο φαύλος κύκλος.

Σ' αυτή την κατάσταση ενυπάρχει ένας κίνδυνος, όπως δείχνουν έρευνες εδώ και πάνω από έναν αιώνα: το συνεχές αίσθημα του εγκλωβισμού οδηγεί αναπόφευκτα το άτομο σε νευρικό κλονισμό. Το άτομο που είναι κολλημένο στο «έχω δί키ο» μπορεί να κερδίζει στις αντιπαραθέσεις, αλλά διαλύει σχέσεις. Κάποιος που είναι κολλημένος στο να «αποταμιεύει» συσσωρεύει πλούτο, αλλά δεν εξασφαλίζει

την ευτυχία. Όποιος είναι κολλημένος στο να «είναι ασφαλής» αποφεύγει την καταστροφή, αλλά με κόστος τον αιφνιδιασμό και την απορία. Τι γίνεται αν οι δύσκολα αποκτημένες συνήθειες για τη διατήρηση του στάτους κβο έχουν γίνει μεγάλο μέρος του προβλήματος; Υπάρχει λύση, αλλά δεν είναι αυτή που περιμένετε.

Με αυτό το βιβλίο θέλουμε να σας διδάξουμε πώς να επαναδιαπραγματεύεστε τις συνήθειες συμπεριφορές σας, να αποκαταστήσετε τη δυνατότητά σας να «ξεκολλήσετε» και να επανακαθορίσετε τη ζωή σας. Αυτές οι δεξιότητες θα σας δώσουν τη δύναμη να προχωρήσετε στη σταδιοδρομία και στις σχέσεις σας και να προωθήσετε τα δημιουργικά σχέδιά σας που είχαν βαλτώσει – και όλα αυτά θα τα καταφέρετε, παραδόξως, νιώθοντας ότι δεν ξέρετε πώς να διορθώσετε την κατάσταση στην οποία βρίσκεστε. Και αυτός ο τρόπος μοιάζει πολύ με το πώς παρουσιάζεται σε εμάς ο κόσμος: γεμάτος εκπλήξεις. Έχουμε μάθει να δρούμε σαν ο κόσμος να είναι προβλέψιμος, δηλαδή να θεωρούμε ότι α+β αθροίζονται τελικά σε γ και ότι το γ φέρνει ευτυχία. Μας έχουν μάθει ότι αν εργαζόμαστε σκληρά, θα αποκτήσουμε πλούτο και φήμη, και τότε θα νιώσουμε σίγουρα ικανοποίηση.

Φυσικά δεχόμαστε τρομερή πολιτισμική πίεση να πιστεύουμε σε αυτό το πρότυπο, αλλά δεν μας επηρεάζει μόνο η κουλτούρα. Είναι γεγονός πως ο εγκέφαλός μας είναι έτσι δικτυωμένος ώστε να βρίσκει πρότυπα, να προσαρμόζεται σε αυτά, κατόπιν να προβλέπει και να ανταποκρίνεται στον κόσμο με προβλέψιμους τρόπους. Μεγάλο μέρος αυτής της διαδικασίας είναι χρήσιμο – στην πραγματικότητα, απολύτως αναγκαίο. Το πρόβλημα προκύπτει όταν τα πρότυπα και οι συνήθειες που απορρέουν από αυτά δεν ευθυγραμμίζονται πια με την πραγματικότητα ή με ό,τι θέλουμε πραγματικά.

Για χρόνια, στην πραγματικότητα για δεκαετίες, μελετούμε το δίκτυο του εγκεφάλου που είναι επιφορτισμένο να βρίσκει και να ακολουθεί πρότυπα. Αποκαλούμε αυτό το δίκτυο Σπίτι της Συνήθειας, μολονότι πιο επιστημονικά αποκαλείται δίκτυο προεπιλεγμένης λειτουργίας. Αυτό το δίκτυο παίρνει αποφάσεις σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι αντιλαμβανόμαστε, και κατά κύριο λόγο μάς επιτρέπει να προχωρούμε στη ζωή μας πολύ ευκολότερα από ό,τι θα προχωρούσαμε χωρίς αυτό. Όμως μερικές φορές αυτό το δίκτυο αντιλαμβάνεται τα πράγματα με λανθασμένο –πραγματικά λανθασμένο– τρόπο, και τότε πρέπει να το παρακάμψουμε.

Μέσα από την έρευνά μας, για την οποία θα μάθετε πολύ περισσότερα στις σελίδες που ακολουθούν, ανακαλύψαμε έναν τρόπο για να παρακάμπτουμε αυτό το κυρίαρχο τμήμα του εγκεφάλου το οποίο ακολουθεί πρότυπα, και έτσι να νιώσουμε τι συμβαίνει πραγματικά και να αντιδράσουμε χωρίς την ακαμψία των προγραμματισμένων συμπεριφορών τις οποίες καθορίζει το δίκτυο προεπιλεγμένης λειτουργίας. Αυτός ο τρόπος μπορεί να είναι απίστευτα απελευθερωτικός και επομένως πολύ καλός για την ψυχική σας υγεία. Η απόδραση από το Σπίτι της Συνήθειας σημαίνει ότι είστε ικανοί να βρείτε για τον εαυτό σας τι έχει νόημα στη ζωή σας, τι πρέπει να αλλάξει, τι πρέπει να αντέξετε και τι μπορείτε να απολαμβάνετε και να εκτιμάτε.

Κοιτάζοντας γύρω μας, αντιλαμβανόμαστε ότι η Μάγια δεν είναι η μόνη που νιώθει δυσφορία. Εκατομμύρια άνθρωποι από όλα τα κοινωνικά στρώματα θέλουν απεγνωσμένα να «ξεκολλήσουν». Ο κόσμος χρειάζεται αυτή τη βοήθεια περισσότερο από ποτέ. Μία από τις παράπλευρες συνέπειες του Covid-19 ήταν η Μεγάλη Παραίτηση, η συνειδητοποίηση από εκατομμύρια εργαζόμενους, από εργαζόμενους σε συνεργεία καθαρισμού μέχρι διευθύνοντες

συμβούλους, ότι η τωρινή δουλειά τους –και ίσως οποιαδήποτε σταθερή δουλειά– δεν ήταν γι’ αυτούς. Αυτοί οι ανήσυχοι άνθρωποι μπορεί να μην ήταν σίγουροι για το τι ήθελαν, αλλά ήξεραν ότι δεν ήθελαν τη δουλειά την οποία είχαν.

Η ανησυχία αυτού του είδους αποκαλούνταν άλλοτε «κρίση της μέσης ηλικίας», όρος που έγινε της μόδας τη δεκαετία του 1950. Πιο πρόσφατα, άτομα ηλικίας είκοσι πέντε ετών άρχισαν να βιώνουν την «κρίση των εικοσιπεντάρηδων», ιδίως όταν πρώιμες απογοητεύσεις σήμαιναν την επιστροφή τους στο σπίτι της μαμάς και του μπαμπά. Αυτή η κρίση δεν απορρέει μόνο από τη συνειδητοποίηση ότι σου πούλησαν μια υπερβολικά ιδεαλιστική κοσμοαντίληψη, αλλά και από το γεγονός ότι δεν κατάφερες να βρεις μια καλύτερη. Καθώς η ζωή μας καθορίζεται σε πολύ μεγάλο βαθμό από το δίκτυο προεπιλεγμένης λειτουργίας, το πρόβλημα μπορεί να πάρει πολλές μορφές: μπλοκάρισμα ενός συγγραφέα, επαγγελματική υπερκόπωση, κόπωση ενσυναίσθησης ή ακόμη απώλεια οποιασδήποτε ενέργειας, κατάσταση την οποία θα μπορούσαμε να περιγράψουμε καλύτερα ως βαρεμάρα για τα πάντα. Τι νόημα έχει να προσπαθήσεις όταν νιώθεις δευτερεύον πρόσωπο στις ιστορίες άλλων ανθρώπων, ότι προχωράς απρόθυμα από την κούνια προς τον τάφο;

Όμως το να σκέφτεσαι συνεχώς ότι η ζωή σου δεν προχωρά όπως θα ήθελες δεν σε βγάζει από τη δύσκολη κατάσταση σου. Απλώς η έλλειψη ενδιαφέροντος για τα πάντα σε κάνει να συσσωρεύεις τη μία ενοχή πάνω στην άλλη. Όταν νιώθεις εγκλωβισμένος και δυσφορείς, χρειάζεσαι έναν νέο τρόπο να βιώσεις τη ζωή σου. Όλες οι εξαιρετικές εργασιακές συνήθειες και οι συνήθειες του νου που σου δίνουν δύναμη δεν πρόκειται να σε βοηθήσουν. Απλώς δεν μπορείς να σκεφτείς πώς θα βγεις από αυτή την κατάστα-

ση. Στην πραγματικότητα όλη η σκληρή δουλειά που έχεις κάνει για να δώσεις νόημα στον κόσμο σου μπορεί να έχει υφάνει τον ιστό που σε κάνει να νιώθεις εγκλωβισμένος.

Η υπόσχεσή μας

Πολλά προγράμματα για να «ξεκολλήσετε» από αυτή την κατάσταση και να έχετε μια πιο ευτυχισμένη ζωή καθορίζουν τα βήματα που θα σας οδηγήσουν από μια κατάσταση αποδιοργάνωσης σε μια κατάσταση βεβαιότητας, καθοδηγώντας σας να δράτε ή να νιώθετε με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Όπως ίσως έχετε μαντέψει, ελπίζουμε να κάνουμε το αντίθετο. Θέλουμε να σας βοηθήσουμε να περιορίσετε την έκταση στην οποία εκμεταλλεύεστε το υπάρχον ρεπερτόριό σας προβλέψιμων και «κατάλληλων» συμπεριφορών—τις συνήθειες τις οποίες επιβάλλει το δίκτυο προεπιλεγμένης λειτουργίας του εγκεφάλου— και να βρείτε νέες επιλογές στις σχέσεις σας με τον κόσμο. Αυτό σημαίνει να υπερβείτε την εφαρμογή των κανόνων και των άκαμπτων προτύπων αντίληψης και δράσης και να μάθετε να αναζητάτε τρόπους δράσης σε κατάσταση αβεβαιότητας, «να νιώθετε πριν να κάνετε το άλμα».

Όμως δεν σας στέλνουμε σε κάποιο μοναστήρι για να βρείτε τη γαλήνη σας, να καταστρέψετε την ικανότητα της λογικής σκέψης ή να αποσυρθείτε από τον κόσμο. Θέλουμε την ψυχική άνθησή σας στο εδώ και το τώρα, εκεί όπου βρίσκεστε. Για αυτόν τον στόχο χρειάζεται να βρείτε τον καλύτερο συνδυασμό, ο οποίος θα εξισορροπεί τη διαφύλαξη των συνηθειών που είναι αποδοτικές για εσάς και την ανακάλυψη νέων τρόπων για να νιώθετε καλύτερα από ό,τι προηγουμένως. Η απόδραση από την τυραννία του δικτύου προεπιλεγμένης λειτουργίας μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε τις δύο σημαντικότερες ανθρώπινες ικανότητες:

να μπορείτε να εκμεταλλεύεστε όλα όσα γνωρίζετε όντας ταυτοχρόνως ελεύθερος να εξερευνάτε αυτά που δεν γνωρίζετε. Η ανταμοιβή θα είναι ένας αναζωογονημένος εαυτός και μια ευτυχέστερη ζωή.

Ήρθε η ώρα να γίνει η ζωή σας καλύτερη, μέσα από κάθε αίσθηση.

Κολλημένοι

Το ίδιο πράγμα όλη σου τη ζωή, να καθαρίζεις το δωμάτιό σου, να μην καμπουριάζεις, να μη σέρνεις τα πόδια σου... να φέρεσαι καλὰ στην αδελφή σου, να μην ανακατώνεις μπίρα με κρασί... Α, ναι, και να μην οδηγείς στις ράγες του τρένου.

Η ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΜΑΡΜΟΤΑΣ

Η ημέρα της μαρμότας κάθε μέρα

Η Σενίς πήρε βαθιά ανάσα, παραιτήθηκε από την ασφάλεια που της παρείχε η θέση της υπεύθυνης ενός μεγάλου καταστήματος PetSmart και αποφάσισε να κυνηγήσει μόνη της την τύχη της. Η αυτοπεποίθησή της απέρρευε από το γεγονός ότι οι πελάτες εξακολουθούσαν να ζητούν πολλά προϊόντα που το PetSmart δεν διέθετε. Κατάλαβε τους κινδύνους τους οποίους συνεπαγόταν το να εγκαταλείψει έναν καλό μισθό, να ξοδέψει τις περισσότερες αποταμιεύσεις της και να υπογράψει συμβόλαιο ενός έτους για το ενοίκιο του καταστήματός της, και όλα αυτά χωρίς να έχει ούτε μία παραγγελία. Όμως το δίκτυο των προμηθευτών και των κτηνιάτρων που είχε οικοδομήσει ως διευθυντικό στέλεχος της

πρόσφερε την τέλεια αφετηρία για να πουλήσει τα σχεδιασμένα με βάση τις προτιμήσεις του πελάτη παιχνίδια, είδη ένδυσης και κολάρα με GPS για κατοικίδια ζώα που είχε δημιουργήσει η ίδια. Επιπλέον η Σενίς διέθετε πάθος, ενεργητικότητα και ακατάβλητη επιμονή, όλα όσα χρειάζεται κάποιος για να αρχίσει μια επιτυχημένη επιχείρηση.

Για μήνες έκανε τα πάντα. Μίσθωσε υπαλλήλους, διοργάνωσε συσκέψεις για τον καθορισμό της στρατηγικής, συναντήθηκε με κατασκευαστές και έκανε ό,τι άλλο ήταν αναγκαίο. Όμως έναν χρόνο αργότερα η Σενίς περνούσε περισσότερο χρόνο στο γραφείο από οποιαδήποτε άλλη περίοδο, σε διαρκή υπερένταση και πίνοντας άγευστους καφέδες. Κατόπιν άρχισε να χάνει τον έλεγχο. Δυσκολευόταν να συγκεντρωθεί, ήταν μονίμως εκνευρισμένη στο σπίτι και έκανε λάθη στις παραγγελίες, μέχρι που μια μέρα αυτή η κατάσταση έφτασε στο αποκορύφωμά της. Η Σενίς βρέθηκε καθισμένη σε μια σκάλα κλαίγοντας, επειδή δεν καταλάβαινε τι της συνέβαινε και τι έπρεπε να κάνει. «Νιώθω εξαντλημένη», είπε κλαίγοντας με λυγμούς, «δεν απέμεινε τίποτε άλλο που μπορώ να κάνω».

Αν η ιστορία της Σενίς ηχεί οικεία, αυτό συμβαίνει επειδή δεν είναι η μόνη που δίνει αυτή την πάλη. Έρευνες δείχνουν ότι το 28% των επιχειρηματιών βιώνουν επαγγελματική εξουθένωση.¹ Οι συνήθειες της σκληρής εργασίας που εξασφαλίζουν την επιτυχία των επιχειρηματιών μπορούν επίσης να τους οδηγήσουν στην πτώση τους. Το πραγματικά ύπουλο στοιχείο σε αυτή την κατάσταση είναι πως, παρότι η Σενίς χτυπούσε το κεφάλι της στον τοίχο, ένιωθε ότι δεν είχε άλλη επιλογή παρά να συνεχίσει να το χτυπά. Και υπό την οπτική του εγκεφάλου της, πράγματι η Σενίς δεν είχε άλλη επιλογή. Παρά τα ξεκάθαρα σημάδια της εξουθένωσης, ο εγκεφάλός της, ιδίως το δίκτυο της προεπιλεγμένης λειτουργίας, της υπαγόρευε να αντιδράσει στο στρες

δουλεύοντας ακόμη σκληρότερα και δεν της επέτρεπε έστω να σκεφτεί τη δυνατότητα να ρίξει τους ρυθμούς της ή να αλλάξει πορεία.

Δεν βιώνουν μόνο οι επιχειρηματίες αυτό το είδος κα-
τάρρευσης, αλλά και καλλιτέχνες, εκπαιδευτικοί, γιατροί,
μηχανικοί, όλοι όσοι αφοσιώνονται ολοκληρωτικά στη δου-
λειά τους. Πριν από την πανδημία σχεδόν το ένα τρίτο των
ενήλικων Αμερικανών εργαζομένων ανέφερε αίσθημα εξου-
θένωσης που συνδεόταν με την εργασία τους,² ενώ τώρα
πάνω από το 50% των εργαζομένων θα έλεγαν πως νιώθουν
εξουθενωμένοι.³ Η επιτυχία δεν προσφέρει καμιά προστα-
σία από αυτό το συναίσθημα. Το είδαμε προσφάτως σε
περιπτώσεις κορυφαίων αθλητών.⁴ Όταν η βαθιά ριζωμένη
αντίληψη κάποιου είναι ότι για να ξεπεράσει τις δυσκολίες
πρέπει να συνεχίσει να κάνει ό,τι έκανε προηγουμένως, το
να αποφασίσει ένα διάλειμμα μπορεί να μοιάζει με απο-
τυχία, ακόμη και όταν η ανάπαυλα είναι αναγκαία.

Ενώ στις μέρες μας είναι όλο και πιο συνηθισμένο να
βρίσκονται οι άνθρωποι σε μια κατάσταση στην οποία το
στάτους κβο μοιάζει ασφαλές αλλά μη βιώσιμο, αυτό το
φαινόμενο δεν είναι μόνο της εποχής μας. Ένα από τα
σπουδαιότερα λογοτεχνικά έργα, γραμμένο τον 14ο αιώνα,
αρχίζει ως εξής:

*Μες στα μισά του δρόμου της ζωής μας
Σε δάσος βρέθηκα σκοτεινιασμένο
Γιατί είχα το σωστό δρόμο χαμένο.**

Πεντακόσια χρόνια ύστερα από τη συγγραφή αυτών των
γεμάτων απόγνωση στίχων με τους οποίους ο Δάντης (Ντά-

* Ντάντε Αλιγκέρι, *Η θεία κωμωδία, α' Κόλαση*, μετ. Γιωργής Κότσιρας, Σ.
Ι. Ζαχαρόπουλος, Αθήνα 1986. (Σ.τ.Μ.)

ντε Αλιγκέρι) αρχίζει τη *Θεία κωμωδία*, ο Δανός φιλόσοφος Σέρεν Κίρκεγκωρ χρησιμοποίησε τη λέξη «angst» για να περιγράψει έναν ασαφή φόβο ή ανησυχία, που δεν αφορά κάτι συγκεκριμένο και, κατά την άποψή του, μπορεί να είναι η ανθρώπινη κατάσταση. Στα τέλη του 19ου αιώνα χρησιμοποιήθηκε η γαλλική λέξη «ennui» για να περιγράψει τη διάχυτη δυσφορία για τη ζωή στη βιομηχανική εποχή. Οι Γερμανοί είχαν τη δική τους λέξη γι' αυτή: «Weltschmerz». Ο μουσικός, τραγουδοποιός και τραγουδιστής Μαρκ Νόπφλερ την αποκάλεσε «βιομηχανική ασθένεια».

Όποιον όρο και αν χρησιμοποιήσουμε, το κοινό περιεχόμενο είναι ότι η εργασία, η ασφάλεια και κάποια συλλογική προστασία από κινδύνους δεν παρέχουν μερικές φορές αίσθημα ικανοποίησης, ευαρέσκειας και ηρεμίας, αλλά αντιθέτως ένα αίσθημα βαθιάς ανησυχίας. Οι όροι *ennui*, *Weltschmerz*, *angst*, φόβος, ανησυχία υποδεικνύουν πως ό,τι κι αν έχουμε πετύχει ή έχουμε βιώσει, αυτή τη στιγμή δεν είναι εκείνο που ελπίζαμε.

Μοιάζει σαν η σκάλα που οδηγεί στο βαθύτερο νόημα και στην ευδαιμονία να υψώνεται συνεχώς πέρα από τη δική μας εμβέλεια. Έχουμε ικανοποιήσει τις πιο βασικές ανάγκες μας, αλλά εκεί όπου ελπίζαμε να βρούμε νόημα ανακαλύπτουμε κενό. Με λίγα λόγια, δεν είμαστε ευτυχημένοι.

Η γυάλινη οροφή του Μάσλοου

Στις αρχές της δεκαετίας του 1940 ο Αμερικανός ψυχολόγος Έιμπραχαμ Μάσλοου ανέπτυξε μια ιδέα η οποία διδάσκεται μέχρι σήμερα στα εισαγωγικά μαθήματα ψυχολογίας. Απεικόνισε την ιεραρχία των ανθρώπινων αναγκών με τη μορφή πυραμίδας, στην οποία όλα όσα μας κρατούν ζωντανούς, όπως η τροφή, η κατοικία, η θέρμανση, αποτελούν

τη βάση, η οποία είναι αναγκαία, αλλά με κανέναν τρόπο δεν είναι επαρκής για να παράγει αίσθημα ικανοποίησης για τη ζωή μας.



Ο Μάσλοου είχε αντιληφθεί ότι η επίτευξη της αυτοπραγμάτωσης ή της υπέρβασης εαυτού είναι σπάνια, γι' αυτό απεικονίζει την αδυναμία ικανοποίησης των πιο βασικών αναγκών ως «γυάλινη οροφή» που επιτρέπει στα άτομα να έχουν φιλοδοξίες για να φτάσουν στην κορυφή της αυτοπραγμάτωσης. Για να συμπληρώσουμε τα δεδομένα για το αίσθημα εξουθένωσης τα οποία παρουσιάσαμε προηγουμένως, ας αναφέρουμε ότι μια πρόσφατη δημοσκοπική έρευνα στις ΗΠΑ αποκάλυψε πως μόλις δύο στους πέντε Αμερικανούς θεωρούν ότι έχουν φτάσει κοντά στην κορυφή της πυραμίδας του Μάσλοου, σε μια κατάσταση στην οποία είναι ικανοποιημένοι με τη ζωή τους.⁵ Όμως πιθανώς ο Μάσλοου δεν είχε φανταστεί ότι πολλοί εύποροι άνθρωποι με προνομιούχα θέση στην κοινωνία θα ήταν κολλημένοι στα κατώτερα επίπεδα της πυραμίδας.

Το πιο δυσάρεστο εύρημα της έρευνας είναι πως ένας στους πέντε Αμερικανούς, δηλαδή 60 εκατομμύρια άνθρωποι, περιέγραψαν ότι βίωναν το αντίθετο της ευδαιμονίας νιώθοντας ένα ψυχικό κενό με απουσία κινήτρων (languishing), και πιο εκτεθειμένοι σε αυτή την κατάσταση ανησυχίας και αναταραχής είναι οι νεότεροι ενήλικες.

Γνωρίζοντας πόσο πολύ έχουμε προχωρήσει ως είδος, γιατί τόσο πολλοί άνθρωποι νιώθουν ψυχικό κενό; Εμφανώς ο κόσμος μας είναι ακόμη γεμάτος με πλήθος προβλημάτων: ασταθείς δικτάτορες, νέους ιούς, οικονομική και φυλετική ανισότητα, πλημμύρες και λιμούς, τρομοκρατικές απειλές και στρατιωτικές επιθέσεις. Ακόμη και σε μερικά από τα πιο προνομιούχα και ανεπτυγμένα έθνη στον κόσμο υπάρχουν φαινόμενα διάλυσης της συνοχής τους. Εντούτοις οι περισσότεροι άνθρωποι στις ανεπτυγμένες χώρες ζουν σε μια καλή εποχή. Τον προηγούμενο αιώνα οι πρόοδοι στην ιατρική και στη δημόσια υγεία είχαν ως αποτέλεσμα τη μείωση της παιδικής θνησιμότητας και την αύξηση του προσδοκώμενου χρόνου ζωής, σε σύγκριση με οποιαδήποτε άλλη περίοδο της ανθρώπινης ιστορίας, παρά τα πλήγματα λόγω πανδημιών. Μπορούμε να ταξιθεύουμε σχεδόν παντού, να συνδεόμαστε με ανθρώπους από άλλες κουλτούρες και θρησκείες και, παρά τις αντιρρήσεις των γονιών, να έχουμε σχέσεις και να παντρευόμαστε σύμφωνα με τις επιταγές της καρδιάς μας. Σε καμιά άλλη περίοδο δεν μπορούσαν τόσο πολλοί άνθρωποι να ικανοποιούν τις βασικές φυσικές ανάγκες τους, να βρίσκονται στη «βάση» της πυραμίδας του Μάσλοου.

Είναι λοιπόν αυτό το αίσθημα ψυχικού κενού «πρόβλημα του πρώτου κόσμου» –με την υποτιμητική σημασία της φράσης–, δηλαδή πρόβλημα προνομιούχων ανθρώπων που δεν έχουν πραγματικά προβλήματα; Όλοι όσοι νιώθουν εγκλωβισμένοι, απογοητευμένοι, μπλοκαρισμένοι ή στα

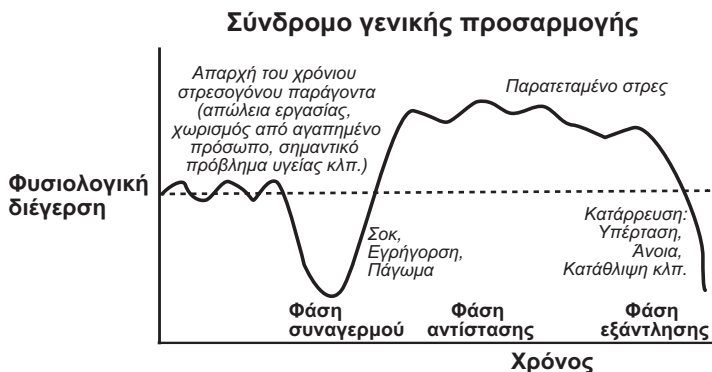
πρόθυρα της κατάρρευσης είναι απλώς αγνώμονες που δεν αναγνωρίζουν πόσο καλή είναι η κατάστασή τους;

Δεν θα υποστηρίζαμε αυτή την άποψη. Για να καταλάβουμε σε βάθος τι συμβαίνει πραγματικά, πρέπει να στραφούμε στο έργο μιας άλλης αυθεντίας της δεκαετίας του 1940, του Ουγγροκαναδού ενδοκρινολόγου Χανς Σέλυ, ο οποίος εισήγαγε την έννοια του «συνδρόμου γενικής προσαρμογής», γνωστότερου ως αντίδραση στο στρες. Ο Σέλυ περιέγραψε το πώς αντιδρούμε για να επιβιώσουμε όταν δεν είμαστε βέβαιοι ότι οι πόροι τους οποίους διαθέτουμε επαρκούν για να ανταποκριθούμε στις ανάγκες της ζωής. Ενώ κάποια αμφιβολία για την ικανότητά μας να αντιμετωπίσουμε μια πρόκληση μπορεί να είναι παρακινητικός παράγοντας, μια πολύ μεγάλη πρόκληση μπορεί γρήγορα να ξεφύγει από τον έλεγχό μας. Φανταστείτε τι θα νιώθατε αν έπρεπε να κάνετε ένα ακόμη άλμα όταν είστε κουρασμένοι από την προπόνηση και τι θα νιώθατε αν σας έλεγαν ότι πρέπει να κάνετε δέκα ακόμη άλματα. Ο ενθουσιασμός και η αποφασιστικότητα για να φτάσετε στη γραμμή του τερματισμού μπορούν γρήγορα να μετατραπούν σε ανησυχία και απαισιοδοξία όταν η γραμμή του τερματισμού μοιάζει να είναι πολύ μακριά για να φτάσετε μέχρι εκεί.

Το σώμα μετρά τις επιδόσεις

Η συμβολή του Σέλυ μάς βοηθά να καταλάβουμε με ποιον τρόπο και γιατί επέρχεται η κατάρρευση. Διεξάγοντας έρευνα για δεκαετίες, ο Σέλυ έδειξε ότι το σώμα αντιδρά στο στρες σε τρεις προβλέψιμες φάσεις. Στην πρώτη φάση του συναγερμού αντιλαμβάνομαστε το στρες και παρακινούμαστε να δράσουμε, στη δεύτερη φάση της αντίστασης προσπαθούμε να συμβιώσουμε με την παρουσία του στρεσογόνου παράγοντα, και αν το στρες είναι παρατεταμένο

επέρχεται η φάση της εξάντλησης, η οποία είναι βιολογικά καταστροφική και μερικές φορές οδηγεί στον θάνατο του οργανισμού.



Το έργο του Σέλυ έχει μεγάλη σχέση με τη δική μας ανάλυση επειδή, ενώ η τεχνολογία και η κουλτούρα άλλων δραματικά μετά τη Βιομηχανική Επανάσταση και ο ρυθμός της αλλαγής έχει εκτοξευθεί μετά την Επανάσταση της Πληροφορίας, το υλισμικό του σώματός μας δεν έχει αλλάξει και πολύ, εδώ και τουλάχιστον εκατό χιλιάδες χρόνια. Αυτό που ονομάζουμε «ψυχικό κενό» (languishing) είναι συμβατό με με το υλισμικό που έχει ωθηθεί σε σημείο κατάρρευσης λόγω παρατεταμένου στρες.

Όμως γιατί τόσο πολλοί καλοταϊσμένοι, ασφαλείς και αρκετά προστατευμένοι άνθρωποι νιώθουν ένα τόσο εξουθενωτικό χρόνιο στρες; Κατ' αρχάς ο καπιταλισμός του 21ου αιώνα δεν είναι για συνηθισμένους ανθρώπους. Ο σημερινός κόσμος αναθέτει την ευθύνη για τα πάντα στο άτομο, από την υγεία, τη σταδιοδρομία και το συνταξιοδοτικό πρόγραμμα μέχρι την επιλογή παρόχου ανάμεσα σε είκοσι επτά εταιρείες τηλεφωνίας, και περιμένει από όλους

να μεγαλώνουν χωρίς βοήθεια τα παιδιά τους και ίσως να φροντίζουν ηλικιωμένους γονείς, για να μην αναφέρουμε ευρύτερες ανησυχίες για τον πληθωρισμό, την υπερθέρμανση του πλανήτη, τις επιθέσεις εναντίον της δημοκρατίας και την εργασιακή κουλτούρα, που περιμένει από τον εργαζόμενο να προσφέρει τις υπηρεσίες του όποτε κληθεί, οποιαδήποτε ώρα του εικοσιτετραώρου και επτά ημέρες την εβδομάδα. Έτσι το γενικό επίπεδο του στρες χτυπά συχνά κόκκινο. Ακόμη και όταν δεν υπάρχει άμεση απειλή κατά της ζωής ή της σωματικής ακεραιότητάς τους, η έλλειψη εργασιακής ασφάλειας, απειλές κατά της προσωπικής ασφάλειας στο παρελθόν ή η ανησυχία για το μέλλον υποχρεώνουν τους ανθρώπους να είναι σε εγρήγορση για κινδύνους που караδοκούν στην επόμενη γωνία.

Λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η χωρίς προηγούμενο δυνατότητα πρόσβασης σε οτιδήποτε κακό συμβαίνει στον κόσμο επιτείνει την επίμονη ανησυχία για το αβέβαιο μέλλον. Είναι σίγουρο στατιστικά ότι ανά πάσα στιγμή συμβαίνει κάτι τρομερό σε μερικούς τουλάχιστον από τους δισεκατομμύρια ανθρώπους με τους οποίους σήμερα συνδεόμαστε ηλεκτρονικά. Μπορεί να είμαστε σωματικά προστατευμένοι από τους πυροβολισμούς σε κάποιο σχολείο, από έναν εμφύλιο πόλεμο ή κάποιον ανεμοστρόβιλο, αλλά νιώθουμε τις επιπτώσεις μέσω του νευροενδοκρινικού συστήματός μας λόγω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των ειδήσεων είκοσι τέσσερις ώρες την ημέρα και επτά ημέρες την εβδομάδα.

Επιπροσθέτως τα δίκτυα και οι πλατφόρμες που μας συνδέουν με πολλούς άλλους ανθρώπους δεν παρουσιάζουν την πραγματικότητα με ουδέτερο τρόπο. Το Twitter και το Facebook έχουν δεχθεί πυρά επειδή προβάλλουν επιχειρησιακά μοντέλα που επιδιώκουν να μας κρατούν συνδεδεμένους με το σοκ, την οργή και το αίσθημα απειλής εναντίον

της ασφάλειάς μας. Ταυτοχρόνως προωθούν περιεχόμενο το οποίο υπονομεύει το αίσθημα της ικανοποίησης για ό,τι διαθέτουμε, προκειμένου να μας πουλούν πράγματα που μπορεί να μη χρειαζόμαστε.⁶ Η διαρροή εσωτερικών εγγράφων του Instagram δείχνει πως όταν η εταιρεία αντιλήφθηκε πόσο αρνητική επίδραση είχε ο ιστότοπός της στην ψυχική υγεία έφηβων κοριτσιών, η μόνη αντίδρασή της ήταν να προσπαθήσει να καθορίσει με ποιον τρόπο θα κατάφερνε να κάνει αυτά τα ευεπηρεάστα κορίτσια να περνούν περισσότερο χρόνο στην πλατφόρμα της.⁷ Δεν νοιάστηκε για τις μη ρεαλιστικές εικόνες τις οποίες εντύπωναν στον δεκτικό νου αυτών των κοριτσιών οι αλγόριθμοί της για την προσέλκυση της προσοχής.

Ο νοητικός χώρος μας αποτελεί εδώ και καιρό πεδίο μάχης για την «οικονομία της προσοχής», όπως την αποκάλεσε ο πολιτικός επιστήμονας Χέρμπερτ Α. Σάιμον. Και ποιος είναι ο πιο σίγουρος τρόπος για να προσελκυστεί η προσοχή κάποιου; Η προβολή μιας επικείμενης απειλής. Αν επανέλθουμε στο έργο του Σέλυ, θα δούμε πως όταν αντιλαμβάνεται κίνδυνο, το νευροενδοκρινικό σύστημα αντιδρά με αυξημένη επαγρύπνηση και ενισχυμένο έλεγχο, δηλαδή με εστιασμένη προσοχή. Αν το σήμα της απειλής μπορεί να συντηρηθεί με συνεχείς αναφορές οργής, μετάδοσης μιας λοιμώδους νόσου ή πολιτικού εξτρεμισμού αντίθετου με τις απόψεις σας, τότε η επαγρύπνησή σας θα αυξηθεί ακόμη περισσότερο. Κάθε tweet ή ανάρτηση τροφοδοτεί ερεθίσματα στο νευρικό σύστημά σας, παρόμοια όπως ο ήχος από ένα κλαδάκι που σπάζει θα μπορούσε να σας προκαλέσει πανικό αν επιστρέφετε με τα πόδια στο σπίτι σας τη νύχτα και θεωρήσετε ότι κάποιος μπορεί να σας παρακολουθεί.

Δεν μπορούμε να ανανεώσουμε το υλισμικό του εγκεφάλου μας, που εξελίχθηκε για να διαχειρίζεται το κυνήγι και τη συλλογή τροφίμων πριν από εκατοντάδες χιλιάδες

χρόνια, αλλά μπορούμε να ανανεώσουμε το λογισμικό μας. Και μπορούμε να το κάνουμε αναθεωρώντας τον «εσωτερικό προγραμματισμό» τον οποίο έχουμε αναπτύξει για να οργανώνουμε την εμπειρία μας και να διάγουμε την καθημερινή ζωή μας. Αυτό δεν σημαίνει να «βελτιώσουμε» τις συνήθειές μας. Σημαίνει να υπερβούμε τις συνήθειές μας.

Στο μεταξύ, πίσω στον χρυσελεφάντινο πύργο

Από τη δεκαετία του 1970 γιατροί, ψυχολόγοι και άλλοι έχουν προτείνει διάφορες τεχνικές, όπως ο διαλογισμός και η γιόγκα, για την αντιμετώπιση του συνεχούς στρες, της υπερκόπωσης, της απόσυρσης και της κατάθλιψης. Ενώ μερικές προσεγγίσεις τονίζουν το «κλείσιμο» του νου, δηλαδή μια διαδικασία αφαίρεσης, ανακαλύψαμε την ισχυρή επήρεια της πρόσθεσης. Ήταν μια αλλαγή παραδείγματος για την ψυχολογία της Δύσης, η οποία αντιμετώπιζε σε μεγάλο βαθμό τις προβληματικές σκέψεις ως μόλυνση η οποία έπρεπε να καταπολεμηθεί και να εξολοθρευτεί. Το αναδυόμενο κίνημα της ενσυνειδητότητας ανέτρεψε τις καθιερωμένες απόψεις και πρακτικές υποστηρίζοντας πως το πρόβλημα δεν ήταν οι ίδιες οι σκέψεις, αλλά το ότι αντιμετωπίζονταν ως προβληματικές. Η ενσυνειδητότητα υποστήριξε ότι μια αρνητική σκέψη είναι απλώς ένας από τους πολυάριθμους συνηθισμένους νοητικούς επιβάτες που στερούν από μια οδυνηρή ιστορία τη νοητική βαρύτητά της. Εντούτοις αυτές οι πρακτικές δεν είχαν αποτελέσει αντικείμενο επιστημονικής μελέτης, καθώς η Δύση αντιμετώπιζε με αμηχανία τις παραδόσεις της Ανατολής.

Ως ψυχολόγος, ο Ζίντελ Σίγκαλ, ο ένας από τους συγγραφείς του ανά χείρας βιβλίου, βοήθησε να αναπτυχθεί η βασισμένη στην ενσυνειδητότητα γνωσιακή θεραπεία. Την

άνοιξη του 2004 ο Σίγκαλ συνάντησε τον δεύτερο συγγραφέα, Νορμ Φαρμπ, μεταπτυχιακό φοιτητή ο οποίος εργαζόταν σε μία από τις πρώτες μελέτες νευροαπεικόνισης για το πώς η εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα αλλάζει τον εγκέφαλο. Οι δύο μαζί συνειδητοποιήσαμε ότι κατείχαμε τον τέλειο συνδυασμό δεξιοτήτων για να χρησιμοποιήσουμε την εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα προκειμένου να κατανοήσουμε τη μετάβαση από τον ψυχικό μαρασμό στην ψυχική άνθηση.

Και οι δύο ενδιαφερόμαστε κυρίως για το πώς η νέα μάθηση επιτρέπει στον εγκέφαλο να αναδιοργανώνεται, ιδιότητα του εγκεφάλου που αποκαλείται νευροπλαστικότητα. Εκείνη την περίοδο η ψυχοθεραπεία, η άσκηση, ο διαλογισμός και η γιόγκα εγκωμιάζονταν για τα νευροπλαστικά τους αποτελέσματα, αλλά οι αποδείξεις ήταν ελάχιστες. Βάλαμε στόχο να αλλάξουμε αυτή την κατάσταση.

Οι εργασίες της Σάρας Λάζαρ, του Ρίτσαρντ Ντέιβιντσον και άλλων πρωτοπόρων επιστημόνων υποστήριζαν ότι ο διαλογισμός θα μπορούσε να επιβραδύνει τη γήρανση του εγκεφάλου και να συγχρονίσει τα εγκεφαλικά κύματα. Όμως θέλαμε να υπερβούμε τις μελέτες εκείνων των τυχερών που είχαν ασκηθεί για μεγάλο διάστημα και να εστιάσουμε στο πώς ο διαλογισμός βοηθά τους απλούς ανθρώπους να διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους.

Οι κλινικές μελέτες υποδείκνυαν ότι οι άνθρωποι που παίρνουν τα πράγματα προσωπικά, που θεωρούν ότι παρατηρήσεις, χειρονομίες και πράξεις άλλων αφορούν τους ίδιους, έχουν συχνά μεγαλύτερες ψυχολογικές δυσκολίες. Έτσι ίσως ο διαλογισμός θα βοηθούσε μειώνοντας τις αυτοαναφορές. Εξάλλου όλα τα κλασικά κείμενα για τον διαλογισμό υπόσχονταν τον «μη εαυτό» ή, για να παραθέσουμε τον μουσικό, τραγουδοποιό και τραγουδιστή Τζορτζ Χάρρισον, ότι χάρη στον διαλογισμό οι άνθρωποι θα απέ-

βαλλαν το «εγώ, εμένα, μου».* Ο βουδισμός, αρχαία παράδοση από την οποία προήλθαν η ενσυνειδητότητα και ο διαλογισμός, διδάσκει ότι ο εαυτός είναι μια νοητική κατασκευή, και το να βλέπουμε τα πράγματα μέσα από τους φακούς του εαυτού μας μπορεί να είναι πηγή δεινών και διαίρεσης. Υπό την οπτική του βουδισμού η ψυχική άνθηση αρχίζει όταν αποκτούμε «νου αρχάριου», δηλαδή όταν εγκαταλείπουμε τις προσδοκίες που συνδέονται με την έννοια του εαυτού. Όμως πώς μπορούμε να μετρήσουμε τον βαθμό εγωκεντρισμού ενός ανθρώπου; Είχαμε την τύχη να παρακολουθήσουμε δυτικές έρευνες κατά τη διεξαγωγή τους επί τρεις δεκαετίες.

Στις αρχές της δεκαετίας του 1970 ο Φέργκους Κρέικ και συνάδελφοί του στο Πανεπιστήμιο του Τορόντο έδειξαν τον ρόλο τον οποίο παίζει η αυτοαναφορά στο πόσο καλά συγκρατούμε τις πληροφορίες.⁸ Έδειξαν ότι οι υπό μελέτη άνθρωποι τους οποίους ρωτούσαν αν μια λέξη μπορούσε να εφαρμοστεί στους ίδιους ως άτομα θυμούνταν τη λέξη καλύτερα από ό,τι εκείνοι τους οποίους ρωτούσαν κάτι λιγότερο προσωπικό, όπως αν μια λέξη ήταν τυπωμένη με κεφαλαία ή πεζά γράμματα. Η ανακάλυψη ότι ο εγκέφαλος δίνει προτεραιότητα στον αυτοστοχασμό έναντι άλλων τύπων σκέψης ήταν σημαντικό εύρημα, επαλήθευσε τη βουδιστική αντίληψη για την ψυχική ζωή, αλλά και βοήθησε να εξηγηθεί γιατί κάποιοι άνθρωποι παραμένουν κολλημένοι στην αρνητική αυτοαξιολόγηση. Αν η αυτοαξιολόγηση είναι μια νοητική διεργασία η οποία έχει προτεραιότητα, τότε μπορούμε να καταλάβουμε την περιγραφή του Σέλυ, σύμφωνα με την οποία η παράταση της φάσης αντίστασης οδηγεί στη φάση της εξάντλησης. Η φάση της αντίστασης

* Αναφορά στο τραγούδι των Beatles «I me mine», που συνέθεσε ο Τζορτζ Χάρρισον. (Σ.τ.Ε.)

ξεκινά με την αυτοαξιολόγηση ότι «δεν είμαι σίγουρος πώς μπορώ να χειριστώ αυτή την κατάσταση», και ο εγκέφαλος δίνει προτεραιότητα σε αυτή την κρίση αποκλείοντας τις άλλες επιλογές.

Το 2005 αρχίσαμε την πρώτη μας μελέτη νευροαπεικόνισης με ένα παρόμοιο πρωτόκολλο.⁹ Ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες να κρίνουν αν ορισμένες λέξεις τούς περιέγραφαν ή όχι, μια εργαστηριακά ελεγχόμενη εκδοχή των κρίσεων του τύπου «είμαι αρκετά καλός», οι οποίες πυροδοτούν την αντίδραση στο στρες. Προγενέστερες μελέτες είχαν εντοπίσει ότι οι περιοχές του εγκεφάλου που στηρίζουν την αυτοαναφορά είναι κατά μήκος της μέσης γραμμής του εγκεφάλου, και πιο συγκεκριμένα στον έσω προμετωπιαίο φλοιό.¹⁰ Έτσι, δεν ξαφνιαστήκαμε και πολύ όταν φωτίστηκε η μέση γραμμή του εγκεφάλου των συμμετεχόντων από τους οποίους είχαμε ζητήσει να προβούν σε κρίση.

Ακολούθησε η κρίσιμη δοκιμή. Ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν τις λέξεις που περιέγραφαν γνωρίσματα χωρίς καμία αυτοαξιολόγηση. Αντιθέτως τους ζητήσαμε να νιώσουν οποιαδήποτε αίσθηση, αίσθημα ή σκέψεις με τις οποίες αντιδρούσαν σε αυτές τις λέξεις. Κάναμε την υπόθεση ότι αυτό θα κατέπνιγε την έννοια του εαυτού και μαζί της τις συνέπειες της αυτοαξιολόγησης. Στο κάτω κάτω, αν κάποιος απαλλαγεί από τον εαυτό του, δεν υπάρχει πλέον κάποιος που να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και να νιώθει ενοχή και απόγνωση.

Ξέραμε ότι η κατάσταση ήταν τέτοια που στρεφόταν εναντίον της ικανότητας των συμμετεχόντων να μετατοπίζουν στην αίσθηση. Από τη δεκαετία του 1970 οι μελέτες της μνήμης έδειχναν ότι ο εγκέφαλος δίνει προτεραιότητα στην αυτοαξιολόγηση έναντι όλων σχεδόν των άλλων τύπων σκέψης. Πιο πρόσφατες έρευνες αποκάλεσαν δίκτυο προεπιλεγμένης λειτουργίας τις δομές του εγκεφάλου οι οποίες

επιβάλλουν αυτή την προτεραιότητα.¹¹ Το δίκτυο προεπιλεγμένης λειτουργίας κυριαρχεί στη νοητική ζωή ακόμη και όταν ο εγκέφαλος είναι σε φάση αδράνειας, απομακρύνοντας πόρους από τα αισθητηριακά τμήματα του εγκεφάλου.

Για να αποκτήσουμε ένα πλεονέκτημα στην προσπάθειά μας να δείξουμε ότι υπάρχει τρόπος διαφυγής από αυτή την ισχυρή μεροληψία υπέρ της αυτοαναφοράς, απευθυνθήκαμε σε ανθρώπους οι οποίοι δέχθηκαν να παρακολουθήσουν μαθήματα οκτώ εβδομάδων για να μάθουν πώς «να υπερβαίνουν το εγώ» μέσω διαλογισμού. Επιλέξαμε τυχαίους μισούς από αυτούς και τους κάναμε μαγνητική τομογραφία μετά την ολοκλήρωση των μαθημάτων. Οι άλλοι μισοί είχαν δεχθεί να παρακολουθήσουν τα μαθήματα, αλλά δεν τα είχαν παρακολουθήσει ακόμη, δηλαδή αποτελούσαν την ομάδα ελέγχου.

Το 2006 είχαμε ολοκληρώσει μία από τις πρώτες παγκοσμίως μελέτες νευροαπεικόνισης της εκπαίδευσης στην ενσυνειδητότητα. Είχαμε σημαντικά δεδομένα που έδειχναν ότι η αυτοαξιολόγηση ενεργοποιεί το δίκτυο προεπιλεγμένης λειτουργίας. Είχαμε επαληθεύσει το πρόγραμμά μας για την εκμάθηση της ενσυνειδητότητας, είχαμε αναπτύξει υπερσύγχρονες μεθόδους απεικόνισης του εγκεφάλου και είχαμε συγκροτήσει μια καλή ερευνητική ομάδα με ανθρώπους οι οποίοι είχαν τόσο κλινική εμπειρία όσο και εμπειρία στη νευροεπιστήμη. Επιβεβαιώσαμε επίσης την εγκυρότητα της εκπαίδευσης, αφού όσοι είχαν ολοκληρώσει τα μαθήματα ένιωθαν πολύ καλύτερα από τα άτομα της ομάδας ελέγχου, που περιλαμβάνονταν στη λίστα αναμονής αλλά δεν είχαν παρακολουθήσει τα μαθήματα. Ωστόσο, το σημαντικό ερώτημα ήταν αν θα μπορούσαμε να δείξουμε ότι ο διαλογισμός μειώνει το στρες σταματώντας την αδιάκοπη ώση του δικτύου προεπιλεγμένης λειτουργίας προς την αυτοαξιολόγηση.