

Δρ. Δανάη Δεληγεώργη

ΠΑΝΩ

ΚΑΤΩ

ΜΠΡΟΣΤΑ

ΠΙΣΩ

Μάθε πώς λειτουργείς,
ξεκίνα να σε καταλαβαίνεις

**και άλλαξε τη σχέση
με τον εαυτό σου!**

διόπτρα

Τίτλος πρωτοτύπου
ΠΑΝΩ, ΚΑΤΩ, ΜΠΡΟΣΤΑ, ΠΙΣΩ
Δανάη Δεληγεώργη

Copyright © Δανάη Δεληγεώργη 2026

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο: Εκδόσεις Διόπτρα, 2026

Πρώτη ελληνική έκδοση
Μάιος 2026

Επιμέλεια
Βίκυ Κατσαρού, Εκδόσεις Διόπτρα

Σχεδιασμός εξωφύλλου
Ελένη Κυριακίδου, Εκδόσεις Διόπτρα

Σελιδοποίηση
Έρση Σωτηρίου, Εκδόσεις Διόπτρα

Κεντρικά γραφεία

Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι
Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

Βιβλιοπωλείο Books & Life

Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 210 330 07 74

www.dioptra.gr
e-mail: info@dioptra.gr

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη. Απαγορεύεται η χρήση ή η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο μέρους ή όλου του βιβλίου για την εκπαίδευση τεχνολογιών ή συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Τα δικαιώματα επί του παρόντος έργου διατηρούνται ρητά όσον αφορά την εξόρυξη κειμένων και δεδομένων (Άρθρο 4§3) Οδηγία (ΕΕ) 2019/790.

ISBN: 978-618-10-0317-7

Σε εσένα,
σε όποια κατεύθυνση κι αν κινείσαι.

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Πύργος Κύμης, Παρασκευή.

Κάθε Παρασκευή των παιδικών μου χρόνων είναι ίδια - και ίδια σημαντική:

Η μυρωδιά από τις κατσαρόλες που σιγομαγειρεύουν για ώρες γεμίζει το σπίτι. Οι ήχοι από τα πιάτα που παίρνουν τη θέση τους από τα ντουλάπια στο τραπέζι δίνουν ρυθμό στις ετοιμασίες και νιώθω τη ζεστασιά να απλώνεται παντού, σε κάθε γωνιά του σπιτιού.

Η πόρτα ανοίγει διάπλατα και δεν τη διαβαίνουν απλώς άνθρωποι... Ακόμη και μέσα από τις χαραμάδες τρυπώνει η ζωή! Θείοι και θείες με πιάτα στα χέρια, η γιαγιά μου που μαζί με το φαγητό κουβαλάει τόσες ιστορίες. Όλα τα ξαδέλφια μου και εγώ μαζί τρέχουμε ανάμεσα στις καρέκλες, ανυπομονώντας να παίξουμε μετά το βραδινό. Κι ύστερα, όλοι μαζί -σχεδόν σαράντα άνθρωποι-, στριμωγμένοι γύρω από ένα τραπέζι που ποτέ δεν είναι αρκετά μεγάλο, αλλά πάντα χωράει τους πάντες.

Γέλια, πειράγματα, φωνές που σκεπάζονται από άλλες φωνές, και κάτω από όλα αυτά, σαν μελωδική υπόκρουση, ο ρυθμός των μαχαιροπύρουνων πάνω στα πιάτα που αδειάζουν σιγά σιγά. Ένα μελίσι κι εγώ, παρούσα με κάθε κύτταρο, να απορροφάω κάθε λεπτό, προσπαθώντας να αποκωδικοποιήσω κάθε γνέψιμο, κάθε χειρονομία, κάθε λέξη.

Ώσπου κάποια στιγμή απλώνεται σιωπή.

Σαν κάποιος να πατάει παύση και, προτού καλά καλά ακούσω ή δω το στιδήποτε, νιώθω όλα τα βλέμματα στραμμένα πάνω μου.

«Δανάη, τι λες εσύ;»

Εκείνη τη στιγμή ο χρόνος για μένα διευρύνεται: *«Οπ, μμμ, ναι.. φυσικά να απαντήσω... αλλά...»*. Θέλω να επεξεργαστώ, να νιώσω, να βρω λέξεις για να χωρέσω όσα διατρέχουν τη σκέψη μου. Να όμως που ο χρόνος της στιγμής είναι ταχύτερος από τον δικό μου. Για μερικούς η στιγμή αυτή μοιάζει αιώνας και, πριν προλάβω να αρθρώσω λέξη, κάποιος «σπάει» την αμήχανη ησυχία λέγοντας με χιούμορ: *«Αιντε... Στον κόσμο της είναι πάλι»* και η συζήτηση συνεχίζεται κάπως έτσι, μεταξύ σοβαρού και αστείου.

Από μέρα σε μέρα, από Παρασκευή σε Παρασκευή, μαθαίνω κάτι πολύ συγκεκριμένο: ότι υπάρχω διαφορετικά. *Ότι κάπου είμαι «λίγη» και κάπου αλλού «πολλή»*. Το μήνυμα φτάνει πάντα. *Με αγάπη, με γέλιο και χαβαλέ. Με μια σύνδεση αδιαπραγμάτευτη. Απλώς δεν υπάρχουν λέξεις να το εξηγήσουν.*

Τα χρόνια περνάνε και οι Παρασκευές γίνονται Δευτέρες. Το σπίτι γίνεται τηλεοπτικό στούντιο και το τραπέζι... καναπές.

Οι σαράντα συγγενείς γίνονται εν δυνάμει εκατομμύρια.

3, 2, 1... στον αέρα. Μια εικόνα. Χίλιες σκέψεις. Χίλιες λέξεις.

«Γιατί κάθεσαι τόσο χαλαρά;»

«Είναι τόσο κανονική».

«Μιλάει απλά και κατανοητά».

«Η εικόνα της είναι ανεπιτήδευτη».

Μερικοί απορούν. Οι περισσότεροι όμως αναγνωρίζουν κάτι σε αυτό και μένουν, γιατί η άνεση που πηγάζει από μέσα μας όταν εκφράζεται αυθεντικά χτίζει τη σχέση και τη σύνδεση.

Εγώ εξηγώ. Δεν απολογούμαι. Σε φέρνω λίγο πιο κοντά στον τρόπο μου να υπάρχω.

Επίτρεψέ μου να σου δείξω λίγο πιο πέρα, λίγο πιο βαθιά: Στον «κόσμο» μου όλα κυλούν πιο αργά και πιο εσωτερικά. Πιο «κάτω».

Δεν αδιαφορώ για το «έξω», όμως περνάω πολύ χρόνο «μέσα», τόσο που μερικές φορές χάνομαι και δεν παρατηρώ τις λεπτομέρειες που ίσως βλέπεις εσύ. Και όσο «βυθίζομαι» οργανώνω. Το σύστημά μου με «τραβάει» επίσης μπροστά συνεχώς. Για να λειτουργήσω έχω ανάγκη από δομή, ακρίβεια και νόημα.

Δεν κάθομαι έτσι επειδή δεν σέβομαι τον χώρο, αλλά γιατί έτσι αποτυπώνονται στο σώμα μου η ασφάλεια και η άνεση.

Δεν μιλάω απλά επειδή δεν μπορώ να μιλήσω αλλιώς. Μιλάω απλά γιατί είναι η γλώσσα της σύνδεσης.

Δεν αποφεύγω την ένταση επειδή δεν έχω άποψη, αλλά επειδή ο δικός μου τρόπος να επεξεργάζομαι τον κόσμο δεν περνά μέσα από θόρυβο.

Βλέπεις μήπως τώρα πιο καθαρά;

Είναι τόσο χρήσιμο να βλέπουμε τον κόσμο και μέσα από τα μάτια του άλλου, επειδή ασυνείδητα ο καθένας μας διαβάζει τον άλλον μέσα από το δικό του σύστημα, με τον δικό του ρυθμό.

Και τότε, αυτό που είναι φυσικό για τον έναν γίνεται «πρόβλημα» για τον άλλον.

Αυτό το βιβλίο ξεκινά από εκεί. Από κάποιες ας πούμε Παρασκευές κάποτε και κάποιες Δεύτερες σύγχρονα.

Από κάποιες στιγμές που οι λέξεις μας αφήνουν αποτύπωμα, όχι επειδή θέλουμε να πληγώσουμε, αλλά επειδή διαβάζουμε τον άλλον μέσα από το δικό μας σύστημα. Κι από ορισμένες

άλλες στιγμές -εξίσου αληθινές- που, όταν επιτέλους καταλαβαίνουμε πώς κινείται ο άλλος, κάτι ανοίγει. Η σύνδεση γίνεται βαθύτερη. Και το «δεν ταιριάζω» γίνεται «απλώς λειτουργώ αλλιώς», και αυτό είναι εντάξει.

Ο τρόπος που στεκόμαστε στον κόσμο είναι ένα μοναδικό κράμα βιολογίας και εμπειριών. Και, αν δεν δούμε τι συμβαίνει στο «παρασκήνιο», μπορεί να περάσουμε μια ολόκληρη ζωή νιώθοντας παρεξηγημένοι και παρεξηγώντας.

Αυτό το βιβλίο δεν γράφτηκε για να σου πει ποιος είσαι. Γράφτηκε για να σε φέρει λίγο πιο κοντά στο να παρατηρήσεις τον τρόπο που λειτουργείς. Να αναγνωρίζεις χωρίς παράλογες πεποιθήσεις την έμφυτη τάση τη δική σου και των άλλων.

Γιατί, τελικά, το θέμα δεν είναι να αλλάξεις για να χωρέσεις. Είναι να καταλάβεις πώς κινείσαι.

Και αν μείνεις ως το τέλος, μπορεί να δεις ότι *μια δυο λέξεις μονάχα αρκούν* για να μεταφράσεις τον εαυτό σου, πρώτα σε σένα και μετά στους άλλους. Και ίσως τότε γυρίσεις πίσω στις δικές σου Παρασκευές ή Δευτέρες και να δεις ότι δεν ήσουν ποτέ «λάθος» ή «εκτός». Απλώς δεν είχες τη γλώσσα για να σε εξηγήσεις.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΓΕΙΑ ΣΟΥ, ΑΓΝΩΣΤΕ.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΥΠΑΡΞΗ ΕΧΩ ΚΑΙ ΦΩΝΗ ΔΕΝ ΕΧΩ.....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ... «ΜΗ ΚΑΝΟΝΙΚΟΥΣ».....	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΠΑΝΩ, ΚΑΤΩ, ΜΠΡΟΣΤΑ, ΠΙΣΩ Γνωριμία και Τεστ.....	50
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 . ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ Γνωριμία και Τεστ.....	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. ΠΑΝΩ Ενθουσιασμός, ένταση, παραγωγικότητα - αλλά και εξάντληση.....	75
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. ΚΑΤΩ ΤΑΣΗ Βάθος, ενσυναίσθηση, σύνδεση - αλλά και βάρος.....	89
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. ΜΠΡΟΣΤΑ Εστίαση, στόχος, οργάνωση - αλλά και άκαμπτο πλαίσιο.....	104
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. ΠΙΣΩ Ένστικτο, παρατήρηση, ακρίβεια - αλλά και απόσυρση.....	119
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10. ΠΑΝΩ, ΚΑΤΩ, ΜΠΡΟΣΤΑ, ΠΙΣΩ Συνεντεύξεις. Το Πριν.....	133
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11. ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙΣ ΟΤΑΝ «ΔΙΑΒΑΖΕΙΣ» ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ;.....	145
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12. ΟΛΟΙ ΝΟΜΙΖΑΝ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟΙ. ΟΛΟΙ ΝΟΜΙΖΑΝ ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΟΙ.....	156

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13. ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΤΑΣΕΩΝ ΜΕΣΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.....	171
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14. ΓΙΑΤΙ, ΕΝΩ ΞΕΡΩ, ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ	213
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15. ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ	226
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16. ΠΑΝΩ, ΚΑΤΩ, ΜΠΡΟΣΤΑ, ΠΙΣΩ Συνεντεύξεις. Το Μετά.	241
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	253
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α Εκτενής Λίστα Ενδοπροσωπικών Συμπεριφορών	259
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β Εκτενής Λίστα Διαπροσωπικών Συμπεριφορών.....	274
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	287

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

ΠΙΝΑΚΑΣ I: ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ «ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑΣ».....	42
ΠΙΝΑΚΑΣ II: ΟΙ 4 ΤΑΣΕΙΣ ΜΕ ΜΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗ ΜΑΤΙΑ.....	57
ΠΙΝΑΚΑΣ III: ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Η ΤΑΣΗ ΣΟΥ - ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΕΣ Ή ΔΙΑΣΠΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ - ΠΑΝΩ ΤΑΣΗ.....	85
ΠΙΝΑΚΑΣ IV: ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Η ΤΑΣΗ ΣΟΥ - ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΕΣ Ή ΔΙΑΣΠΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ - ΚΑΤΩ ΤΑΣΗ.....	100
ΠΙΝΑΚΑΣ V: ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Η ΤΑΣΗ ΣΟΥ - ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΕΣ Ή ΔΙΑΣΠΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ - ΜΠΡΟΣΤΑ ΤΑΣΗ.....	115
ΠΙΝΑΚΑΣ VI: ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Η ΤΑΣΗ ΣΟΥ - ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΕΣ Ή ΔΙΑΣΠΑΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ - ΠΙΣΩ ΤΑΣΗ.....	129
ΠΙΝΑΚΑΣ VII: ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥ ΤΩΝ ΤΑΣΕΩΝ.....	209
ΠΙΝΑΚΑΣ VIII: ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΘΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΗΣΕΙ.....	210
ΠΙΝΑΚΑΣ IX: Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΡΟΜΑΝΤΙΚΗΣ ΑΥΤΑΠΑΤΗΣ.....	217
ΠΙΝΑΚΑΣ X: Η ΠΥΞΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗΣ.....	220

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

ΓΡΑΦΗΜΑ I: ΠΑΝΩ, ΚΑΤΩ, ΜΠΡΟΣΤΑ, ΠΙΣΩ - ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ.....	54
ΓΡΑΦΗΜΑ II. Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ - URIE BRONFENBRENNER.....	65
ΓΡΑΦΗΜΑ III: 4 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΟ «ΚΕΝΤΡΟ» ΣΟΥ.....	72

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΓΕΙΑ ΣΟΥ, ΑΓΝΩΣΤΕ

Γεια σου, άγνωστε,

θέλεις να γνωριστούμε; Όπως «θέλεις να παίξουμε;», που λέγαμε μικροί;

Όχι συνηθισμένα και τυπικά: με μια βιαστική χειραψία, ένα «χαίρω πολύ» και μια ιδιότητα. Δεν εξυπηρετεί το βιογραφικό εδώ, ούτε η κάρτα σου, ούτε αν σπούδασες τελικά.

Αλήθεια, πώς θα μου μοιραζόσουν ποιος είσαι όταν δεν «κάνεις» τίποτα;

Όταν δεν σε βλέπει κανείς; Όταν κλείσεις πίσω σου την πόρτα;

Ποιος είσαι από μέσα σου;

Τι σκέφτεσαι πριν κοιμηθείς; Τι νιώθεις όταν δεν προλαβαίνεις; Τι σε κάνει να σηκώνεσαι το πρωί; Τι σε εμπνέει, τι σε κουράζει, τι σε κρατάει; Τι σε συγκινεί, τι σε φοβίζει, τι σε κάνει να ερωτεύεσαι;

Μην απαντήσεις γρήγορα. Δεν είναι για γρήγορα αυτές οι ερωτήσεις. Είναι από εκείνες που, αν τις πεις στα δυνατά, κάτι αλλάζει μέσα σου και δεν μπορείς να το αναιρέσεις.

Κάθε απάντηση είναι ένα αποτύπωμα. Και κάθε άνθρωπος κουβαλά έναν τρόπο να υπάρχει στον κόσμο: έναν τρόπο να σκέφτεται, να αντέχει, να προστατεύεται, να πλησιάζει, να

απομακρύνεται, να ησυχάζει, να ξεσπά, να ελπίζει. Κι αυτός ο τρόπος σπάνια είναι τυχαίος.

Μερικοί άνθρωποι χρειάζονται πρόγραμμα για να αναπνεύσουν, κι άλλοι χρειάζονται χώρο. Μερικοί αποφασίζουν σε ένα δευτερόλεπτο, κι άλλοι χρειάζονται χρόνο, δεδομένα, βεβαιότητες -όχι επειδή είναι «δειλοί»- επειδή το σύστημά τους έχει μάθει να κοιτάει πρώτα την ασφάλεια. Όλοι έχουν τους λόγους τους. Όλοι κουβαλούν μια ιστορία. Κι εσύ έχεις τη δική σου.

Κάποια στιγμή, αναπόφευκτα, όλοι φτάνουμε με κάποιον τρόπο στο σημείο όπου καλούμαστε να κοιτάξουμε τον εαυτό μας για να γνωριστούμε. Κοιτάμε τον εαυτό μας και σκεφτόμαστε:

Ποιος είμαι από μέσα μου;

Γιατί αγχώνομαι τόσο; Γιατί δεν μπορώ να ξεκουραστώ, ακόμα κι όταν έχω χρόνο; Γιατί ξεκινάω με φόρα και μετά παγώνω; Γιατί αναβάλλω πράγματα που είναι απλά; Γιατί μια κουβέντα μπορεί να με κυνηγάει για μέρες; Γιατί ένα βλέμμα μού φτιάχνει τη διάθεση; Γιατί άλλοτε είμαι φωτιά και άλλοτε στάχτη; Γιατί νιώθω ότι όλοι οι άλλοι ξέρουν κάτι που εγώ δεν έμαθα ποτέ;

Και, αν δεν ξέρεις πώς να το κάνεις, πώς να μοιραστείς ποιος είσαι, τότε αρχίζει το δεύτερο κομμάτι - οι ταμπέλες:

«Είσαι τεμπέλης». «Είσαι υπερβολικός». «Είσαι αγχώδης». «Είσαι αναποφάσιστος». «Είσαι ψυχρός». «Είσαι πολύ ευαίσθητος». «Είσαι αλλού».

Όσο πιο συχνά το ακούς, τόσο πιο εύκολα το πιστεύεις. Κι ύστερα κάνεις κάτι ακόμα πιο σκληρό: αρχίζεις να μιλάς έτσι κι εσύ στον εαυτό σου.

Τώρα παρατήρησε κάτι. Οι ταμπέλες δεν περιγράφουν χαρακτήρα. Είναι εύκολες λύσεις. Είναι μηχανισμοί. Ατάκες που έμαθες να λες για να σε προστατεύεις, να επιβιώνεις, να κρατιέσαι όρθιος. Να μη διαλυθείς. Να μη φανείς. Ή να μη νιώθεις τόσο πολλά, που μετά να μην αντέχεις. Και για τίποτα απ' όλα αυτά δεν πρέπει να ντρέπεσαι.

Απλώς, αν μεγάλωσες σε έναν κόσμο που έλεγε πως υπάρχει ένας σωστός τρόπος να είσαι άνθρωπος, είναι λογικό να προσπάθησες να τον αντιγράψεις.

Να μιλάς όπως «πρέπει» να μιλάς.

Να σκέφτεσαι όπως «πρέπει» να σκέφτεσαι.

Να νιώθεις όσο «πρέπει» να νιώθεις.

Να ξεκουράζεσαι όπως «πρέπει» να ξεκουράζεσαι.

Να αγαπάς όπως «πρέπει» να αγαπάς.

Τώρα παρατήρησε και κάτι που υπάρχει, αλλά δεν επαναλαμβάνεται τόσο συχνά: δεν υπάρχει μόνο ένας τρόπος.

Άκου να δεις, υπάρχει κάτι που λέγεται **νευροποικιλότητα**.

Και δεν είναι μια λέξη που αφορά λίγους. Μας αφορά όλους.

Δεν είναι ταμπέλα. Δεν είναι «διάγνωση».

Είναι η πιο απλή αλήθεια: δεν είμαστε φτιαγμένοι όλοι το ίδιο.

Άλλος είναι ανοιχτός στον κόσμο, δεκτικός. Άλλος είναι επιφυλακτικός. Άλλος αποφασίζει αστραπιαία. Άλλος αφουγκράζεται, νιώθει πριν κάνει το βήμα. Άλλος κουβαλά το παρελθόν στο σώμα του. Άλλος το αφήνει πίσω για να συνεχίσει. Άλλος έχει μέσα του καταιγίδα. Κι άλλος έχει μέσα του έρημο.

Και ξέρεις τι σημαίνει αυτό; Ότι το «κανονικό» δεν είναι πάντα αλήθεια. Είναι σύμβαση. Ένα μέτρο. Μια ευθεία γραμμή που κάποιος κάποτε τράβηξε και μετά μας έπεισε ότι όλοι πρέπει

να χωρέσουμε πάνω της. Και όποιος δεν χωράει; Τον λένε «λάθος».

Κι έτσι, χωρίς να το καταλάβεις, φτάνεις να ζεις σαν να είσαι συνεχώς υπό αξιολόγηση, επειδή:

Στέκεσαι μπροστά σε ένα μείλ σαράντα λεπτά. Το γράφεις. Το ξαναγράφεις. Το ξαναδιαβάζεις. Το σβήνεις. Μένει στα «πρόχειρα». Και δεν είναι επειδή δεν ξέρεις τι να πεις. Είναι επειδή μέσα σου παίζουν δέκα εκδοχές του «τι θα σημαίνει αυτό που θα πω». Κι αν κάποιος σε δει απ' έξω, θα πει: «Υπερβολικός». Εσύ όμως ξέρεις την αλήθεια: εκείνη την ώρα δεν γράφεις απλώς ένα μείλ. Προσπαθείς να προβλέψεις τον κόσμο.

Αναβάλλεις το ραντεβού στον γιατρό, το σέρβις του αυτοκινήτου, μια απλή δουλειά και μετά νιώθεις ενοχές. Και συνήθως δεν είναι επειδή δεν σε νοιάζει. Είναι επειδή μέσα σου κάτι αντιστέκεται. Όχι από τεμπελιά, αλλά από κόπωση, από υπερφόρτωση, από φόβο.

Πονάς εύκολα από λόγια. Ή πονάς σιωπηλά. Ή θυμώνεις. Ή κλείνεις. Ή κάνεις πως δεν έγινε τίποτα. Και κάπου ανάμεσα σε όλα αυτά, χάνεις κάτι πολύτιμο σιγά σιγά: τη συμπόνια, την ευσπλαχνία από εσένα για σένα.

Το σώμα σου δεν είναι εχθρός σου. Είναι ο πρώτος που κατάλαβε πριν από εσένα. Το άγχος σου, η αϋπνία, το πάθος, ο ενθουσιασμός, η κούραση, η ανάγκη να φύγεις από έναν χώρο χωρίς να ξέρεις γιατί δεν είναι ιδιοτροπίες ή «κουσούρια», όπως ίσως σου είπαν. Είναι σήματα. Και αν μάθεις να τα διαβάζεις, αλλάζει ο τρόπος που ζεις.

Γιατί, όταν καταλάβεις πώς λειτουργείς, σταματάς να κατηγορείς τον εαυτό σου. Και όταν σταματάς να κατηγορείς τον

εαυτό σου, αρχίζεις να τον φροντίζεις. Όχι σαν «πρόβλημα». Σαν άνθρωπο.

Στο λειτούργημά μου ως ψυχοπαιδαγωγού, έχω καθίσει μαζί με εκατοντάδες ανθρώπους που ήρθαν με φακέλους, αξιολογήσεις, ιστορίες γραμμένες από άλλους πριν προλάβουν οι ίδιοι να μιλήσουν. Ενήλικες που απολογούνταν για την ύπαρξή τους, χωρίς καν να γνωρίζουν ακριβώς για τι. Παιδιά και οικογένειες ολόκληρες που είχαν πειστεί ότι κάνουν κάτι λάθος.

«Κάτι δεν πάει καλά με το παιδί μου. Είναι διαφορετικό από τα υπόλοιπα της ηλικίας του. Είναι πολύ ευαίσθητο. Γκρινιάζει συχνά και είναι αντιδραστικό. Ενοχλείται μέχρι και από τα υφάσματα των ρούχων. Α! Μαθαίνει και πολύ γρήγορα. Έμαθε μόνο του να διαβάζει και να γράφει. Έψαξα στο διαδίκτυο και βρήκα ότι αυτά τα έχουν τα παιδιά με αυτισμό. Βρήκα και κάτι για τη χαρισματικότητα. Στο σχολείο μου είπε η δασκάλα ότι βαριέται. Μήπως έχει ΔΕΠΥ τελικά;»

Για κάθε ερώτηση και μια απάντηση, με όρους και λέξεις που συχνά, αντί να ανακουφίζουν και να ρίχνουν φως, μπερδεύουν περισσότερο και γεννάνε κι άλλες απορίες.

Κι έτσι, όταν δεν έχεις λέξεις για κάτι που νιώθεις, το μόνο που μένει είναι αδιέξοδο.

Αυτό το βιβλίο γράφτηκε για να σου δώσει γλώσσα για να καταλάβεις πώς είσαι από μέσα σου, πώς λειτουργείς και να σταματήσεις επιτέλους να ζητάς συγγνώμη γ' αυτό.

Δεν γράφτηκε για να σε κατατάξει. Δεν γράφτηκε για να σε «διορθώσει».

Δεν χρειάζεσαι διάγνωση για να το διαβάσεις.

Δεν χρειάζεται να «έχεις κάτι».

Χρειάζεται μόνο να αναγνωρίζεις εκείνη την αίσθηση ότι

κάτι δεν πάει καλά, χωρίς να ξέρεις το γιατί. Αυτή η αίσθηση έχει όνομα. Και αυτό το βιβλίο θα σου το δώσει.

Μεταξύ επιστήμης και εμπειρίας επιλέγει και τα δύο.

Είναι μεταφρασμένο με την έννοια του αληθινού - από τη γλώσσα της επιστήμης στη γλώσσα της καρδιάς, χωρίς να χάνει την ακρίβεια της πρώτης και χωρίς να θυσιάζει τη ζεστασιά της δεύτερης.

Ο ακαδημαϊκός αναγνώστης θα βρει εδώ έννοιες που μπορεί να αναγνωρίσει· ίσως και να του φανούν απλές. Καλώς.

Γιατί η απλότητα είναι η πιο δύσκολη μορφή σοφίας.

Και ίσως, αν θελήσει, να θυμηθεί - όχι μόνο τη διαδρομή της γνώσης του, αλλά και τη διαδρομή του εαυτού του.

Κάποτε κι εκείνος ήταν «ανίδεος». Όχι από έλλειψη νοημοσύνης, αλλά επειδή απλώς δεν είχε ακόμα συναντήσει τις σωστές λέξεις.

Αυτό το βιβλίο, λοιπόν, δεν είναι εργαλείο μόνο για εκείνον που χρειάζεται να μάθει.

Είναι και για εκείνον που κάποτε πονούσε επειδή δεν κατάλαβaine, και τώρα μπορεί να ξαναγυρίσει, με συμπόνια, να εξηγήσει.

Γιατί καμία επιστήμη δεν είναι αληθινή αν δεν μπορεί να μιλήσει και στο παιδί που ήμασταν.

Και κανένας δάσκαλος δεν είναι γνήσιος αν ξεχάσει από πού ξεκίνησε.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ **(αν ήδη ξέρεις, προσπέρασε)**

Με αμνησία όρων. Με όραση που δεν ψάχνει επιβεβαίωση, αλλά ανακάλυψη. Με καρδιά που δεν φοβάται να θυμηθεί

πώς είναι να γνωρίζει τον εαυτό της απ' την αρχή. Σαν να μην έχεις ξαναδιαβάσει ποτέ κανένα βιβλίο που να σου εξηγήει πώς λειτουργείς. Γιατί ίσως πράγματι δεν έχεις.

Γιατί αυτό δεν γράφτηκε για να το «καταλάβεις» και να πας παρακάτω. Γράφτηκε για να το επισκεφτείς ξανά κάθε φορά με φρέσκα μάτια, κάθε φορά από λίγο διαφορετικό εσένα.

Διάβασέ το με την «όρεξη» της στιγμής.

Αν πεινάς για γνώση και θέλεις να περάσεις κατευθείαν στο «ψητό», ξεκίνα από το τεστ, βρες την Τάση σου και συνέχισε από εκεί, εξερευνώντας αλληλεπιδράσεις και συμπεριφορές.

Αν θέλεις να το απολαύσεις χωρίς βιασύνη, ξεκίνα από τα ορεκτικά, την αρχή δηλαδή, και άφησε κάθε κεφάλαιο να «κάτσει» πριν προχωρήσεις στο επόμενο.

Κι αν ο χρόνος είναι λιγοστός, στάσου στην περίληψη στο τέλος κάθε κεφαλαίου για μια γρήγορη αλλά ουσιαστική και θρεπτική «γεύση».

Αν είσαι από αυτούς που διστάζουν να γράφουν πάνω στο βιβλίο, έχεις δύο επιλογές:

- Πάρε ένα δεύτερο αντίτυπο και άφησε το πρώτο ανέγγιχτο - σαν αρχείο.
- Ή κράτα δίπλα σου ένα τετράδιο, ένα σημειωματάριο, ένα ψηφιακό αρχείο...

Σημείωσε ό,τι σε αγγίζει, ό,τι σου θυμίζει εσένα, ό,τι λες «αυτό!» όταν το διαβάζεις.

Και μετά, διάβασε μόνο τις σημειώσεις σου.

Δες τι δημιουργήσες.

Ίσως είναι ένα δεύτερο βιβλίο μέσα στο πρώτο. Ένα ακόμα πιο δικό σου.

Και μετά - ξαναδιάβασέ το.

Σαν να μην το έχεις ξαναπιάσει.

Κράτησε νέες σημειώσεις. Και δες τις διαφορές.

Τι άλλαξε; Ποια φράση δεν σου έκανε τότε αλλά τώρα σε βρίσκει αλλού;

Γιατί αυτό δεν είναι ένα βιβλίο να το «καταλάβεις».

Είναι ένα βιβλίο να το ξαναβλέπεις.

Να το ξανανιώθεις. Να το διαβάζεις με την απαραίτητη φιλοπαιδαγωγική αμνησία κάθε φορά.

Είναι γραμμένο για πολλαπλές αναγνώσεις και πολλαπλές ερμηνείες.

Γιατί όλοι μας είμαστε αέναη εξέλιξη ενός ακέραιου πυρήνα σε διαρκή κίνηση.

Αυτό, αν θες, είναι το μόνο «σταθερό» που θα βρεις εδώ.

Τι λες, πάμε τώρα να γνωριστούμε;

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

- Ο τρόπος που σκέφτεσαι, νιώθεις και αντιδράς δεν είναι «λάθος χαρακίρας», αλλά συχνά **μηχανισμός που έμαθες για να αντέχεις και να προστατεύεσαι**.
- Πίσω από τις ταμπέλες που δίνουμε στους ανθρώπους («τεμπέλης», «υπερβολικός», «αγχώδης») δεν κρύβεται η πραγματικότητα, αλλά τρόποι λειτουργίας που δεν έχουμε ακόμη κατανοήσει.
- Δεν υπάρχει ένας σωστός τρόπος να είσαι άνθρωπος. Υπάρχει **νευροποικιλότητα**: διαφορετικοί ρυθμοί, ανάγκες, τρόποι σκέψης και τρόποι σύνδεσης με τον κόσμο.
- Πολλά από όσα σε δυσκολεύουν δεν είναι αδυναμίες· είναι **σήματα του σώματος και του νευρικού σου συστήματος**.

- Όταν αρχίζεις να καταλαβαίνεις πώς λειτουργείς, κάτι αλλάζει: **σταματάς να πολεμάς τον εαυτό σου και αρχίζεις να τον φροντίζεις.**

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

- Ποια από τις «ταμπέλες» που έχεις ακούσει για τον εαυτό σου έχεις αρχίσει να πιστεύεις κι εσύ; Τι μπορεί να κρύβεται πίσω από αυτή;
- Σε ποιες στιγμές της καθημερινότητάς σου νιώθεις ότι λειτουργείς «ενάντια» στον εαυτό σου αντί να τον καταλαβαίνεις;
- Αν, αντί να σε κρίνεις, προσπαθούσες απλώς να παρατηρήσεις πώς λειτουργεί το σύστημά σου, τι θα μπορούσες να μάθεις για εσένα;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

**ΥΠΑΡΞΗ ΕΧΩ
ΚΑΙ ΦΩΝΗ ΔΕΝ ΕΧΩ**

Για χρόνια, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν νιώθουν «λάθος» επειδή είναι λάθος, νιώθουν λάθος επειδή προσπαθούν να εξηγήσουν τον εαυτό τους σε μια γλώσσα που δεν τους χωράει.

Κι έτσι, πριν καν μιλήσουμε για αντίληψη, για επιστήμη ή για το πώς λειτουργεί το σώμα μας, πρέπει να μιλήσουμε για κάτι πιο βασικό:

Τη Γλώσσα.

Γιατί η γλώσσα δεν είναι απλώς λέξεις. Είναι εγγύτητα, εξουσία ή απόσταση. Είναι ο τρόπος που ένας άνθρωπος αποφασίζει αν θα σε πλησιάσει ή αν θα σε «μετρήσει». Δεν είναι απλώς μέσο επικοινωνίας. Είναι δήλωση. Μεταφέρει πρόθεση. Φανερώνει τι πιστεύεις για τον άλλον πριν καν τον ακούσεις.

Άλλο πράγμα είναι να θέλεις να αποδείξεις. Άλλο να τεκμηριώσεις και άλλο να συνδεθείς και να καταλάβεις.

Η γλώσσα που διαλέγεις δείχνει αν προσπαθείς να σταθείς πάνω από τον άλλον ή δίπλα του.

Και τότε η ερώτηση δεν είναι «τι είπες».

Η ερώτηση είναι: **πώς το είπες.**

Εσύ πόσες γλώσσες μιλάς;

Τρεις γλώσσες. Τρεις παράλληλοι κόσμοι.

Η φωνή της επιστήμης

Η ακαδημαϊκή γλώσσα έχει τη δική της αναντικατάστατη αξία. Είναι ακριβής, τεκμηριωμένη, απαραίτητη για την πρόοδο της γνώσης. Επικαλείται τη λογική. Είναι γεμάτη αριθμούς, ποσοστά, ορολογίες, βιβλιογραφικές αναφορές και σύνθετες έννοιες.

Χωρίς αυτή, δεν θα μπορούσαμε να μιλάμε με ακρίβεια για τα κυκλώματα του εγκεφάλου, για τις θεωρίες που συνδέουν τον νου με το συναίσθημα, ούτε να στηριζόμαστε σε δεδομένα αντί για μαντεψιές.

Η φωνή της επιστήμης μοιάζει με τα εργαλεία του χειρουργού: καθαρά, κοφτερά, σχεδιασμένα για ακρίβεια. Και γι' αυτό, αναγκαστικά, αποστειρωμένα.

Για να τη μιλήσεις, πρέπει να αφήσεις στην άκρη προσωπικές κρίσεις και προκαταλήψεις και να σταθείς όσο πιο αντικειμενικά μπορείς.

Η φωνή του άσχετου

Η φωνή του άσχετου μιλάει τη γλώσσα της ημιμάθειας. Ξέρει λίγα, αλλά τα λέει με σιγουριά. Λατρεύει να μιλά. Μισεί την αβεβαιότητα. Οπότε απλουστεύει, γενικεύει, κλείνει πρόχειρα ό,τι δεν καταλαβαίνει.

Δανείζεται λέξεις από την επιστήμη χωρίς να τις γνωρίζει. Τις χρησιμοποιεί σαν σφραγίδες: κολλάνε εύκολα και τελειώνει η κουβέντα. Δεν περιγράφει εμπειρία. Επιβάλλει ερμηνεία.

Δεν ρωτά «πώς το ζεις». Δηλώνει «έτσι είσαι».

Συχνά δεν έχει κακή πρόθεση. Θέλει να συμμετέχει, να βοηθήσει, να πει κάτι. Αλλά η βιασύνη της ακυρώνει τον άλλον. Ο πόνος γίνεται υπερβολή. Η δυσκολία γίνεται ιδιοτροπία. Η διαφορά γίνεται πρόβλημα.

Είναι παντού: στο σπίτι, στο σχολείο, στη δουλειά, στα

σχόλια, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ίσως η πιο διαδεδομένη φωνή απ' όλες, γιατί δεν απαιτεί γνώση. Μόνο γνώμη.

Και όταν μένει μόνη της, γίνεται επικίνδυνη. Μιλά πολύ και ακούει ελάχιστα.

Η φωνή της σύνδεσης

Υπάρχει κι άλλη γλώσσα.

Η γλώσσα που δεν προσπαθεί να αποδείξει, αλλά να περιγράψει. Να αγγίξει. Να μεταφέρει εμπειρία.

Με αυτή γελάμε, θυμώνουμε, πονάμε, συνδεόμαστε. Δεν ζητά ανάλυση· ζητά παρουσία. Δεν απευθύνεται στη λογική, αλλά στο βίωμα.

Είναι πιο άμεση, πιο ανθρώπινη. Κουβαλάει τις ιστορίες μας, τα φίλτρα μας, τον τρόπο που μάθαμε να καταλαβαίνουμε τον κόσμο.

Μιλά με γνώση, αλλά δεν είναι στείρα. Λέει «σε νιώθω», «το έχω ζήσει», «πάμε να το δούμε μαζί». Τη νιοιάζει περισσότερο να γίνει γέφυρα παρά μονόδρομος.

Ένα καθημερινό παράδειγμα

Ένας άνθρωπος αιμορραγεί. Και μπορεί να ακούσει τρία πράγματα.

Η φωνή του άσχετου

«Ελα, μωρέ, πώς κάνεις έτσι; Μέχρι να παντρευτείς θα έχει γιάνει. Δέσ' το λίγο και θα περάσει!».

Θέλει να πει κάτι, χωρίς να έχει τη γνώση ή την περιέργεια να μάθει. Λατρεύει να συμμετέχει και να εκφράζεται επί παντός επιστητού, χωρίς κακή πρόθεση. Η άγνοια όμως ή η ημιμάθεια αρκεί για να γίνει επικίνδυνη.

Η φωνή της επιστήμης

«Η αιμορραγία οφείλεται σε ρήξη ιστών και απαιτείται αιμοστατική παρέμβαση».

Σωστή. Ακριβής. Αλλά ειπωμένη λες και απέναντί της δεν υπάρχει σώμα που τρέμει. Είναι ταγμένη στον άνθρωπο, αλλά συχνά ξεχνά ποιον έχει απέναντί της. Έχει καλές προθέσεις και ακαμψία. Κι αυτό είναι αρκετό για να δημιουργήσει απόσταση.

Η φωνή της σύνδεσης

«Αιμορραγείς και βλέπω ότι πονάς. Χρειάζεσαι ράμματα. Πάμε να το σταματήσουμε».

Ξέρει από βελόνες και νυστέρια, αλλά βλέπει το αίμα όταν κυλά ζεστό και όταν παγώνει μέσα στις φλέβες. Χωράει την αλήθεια και το συναίσθημα.

Αν μιλάς σε κάποιον που πονά μόνο με όρους και παραπομπές, του λες ξεκάθαρα: «Δεν μιλάω σε σένα. Μιλάω στους καθηγητές μου».

Αν μένεις μόνο στο «έλα, μωρέ», του λες κάτι εξίσου βίαιο: «Ο πόνος σου δεν με αφορά αρκετά για να σωπάσω, να σε συναισθανθώ ή να σκεφτώ πριν μιλήσω».

Ούτε η απλούστευση σώζει. Ούτε η αποστείρωση.

Το θέμα δεν είναι ποια γλώσσα είναι η καλύτερη. Το θέμα είναι ποια γλώσσα χρειάζεται ο άνθρωπος που αιμορραγεί για να νιώσει ότι τον βλέπουν από μέσα προς τα έξω. Όχι άπονο από έξω.

Τι στόχο προσπαθεί να πετύχει αυτό το βιβλίο εδώ λοιπόν;

Προσεχώς θα αντιπαραβάλλονται και οι τρεις φωνές που προαναφέρθηκαν, με σειρά και πρόθεση.

Πρώτα, η φωνή του άσχετου. Από εδώ ξεκινούν όλα: οι

παρανοήσεις και οι παρεξηγήσεις που, αν δεν προσέξουμε, γίνονται ταυτότητα και φυλακή.

Στην πραγματική ζωή, οι εξηγήσεις σπάνια ξεκινούν με θεωρίες. Ξεκινούν με «φωνούλες». Με φράσεις που εκστομίζονται γρήγορα, μηχανικά και «αθώα».

Δεν έρχονται από συγγράμματα ή έρευνες, αλλά από τα έγκατα της ημιμάθειας και των συλλογικών προκαταλήψεων. Κυκλοφορούν σαν αστικοί μύθοι, από στόμα σε στόμα, χωρίς πηγή και χωρίς ευθύνη.

«Ένας φίλος μου που έχει έναν γνωστό...» «Διάβασα κάπου... στο... στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μάλλον...»

Και κλείνουν με το αφοπλιστικό: «Καλά, πώς κάνεις έτσι; Μια κουβέντα είπα».

Μόνο που αυτές οι «κουβέντες» δεν είναι ποτέ απλώς κουβέντες. Είναι μικρές, επαναλαμβανόμενες δηλώσεις που διαμορφώνουν τρόπο σκέψης.

Μετά, θα αντιπαραβάλλεται η φωνή της επιστήμης. Όχι για να σε μπερδέψει. Όχι για να σε κουράσει. Και σίγουρα όχι για να σε εντυπωσιάσει. Αλλά για να ξέρεις ότι αυτό που διαβάζεις πατάει κάπου. Ότι υπάρχει γνώση, πλαίσιο, υπόβαθρο.

Και αμέσως μετά, σειρά για τη φωνή της σύνδεσης.

Όχι γιατί η επιστήμη είναι λάθος. Αλλά γιατί εδώ προέχει κάτι άλλο: να μη μείνεις απ' έξω. Να μη χρειαστεί να κάνεις μεταπτυχιακά για να ανήκεις στη συζήτηση. Να νιώσεις ότι αυτό που διαβάζεις σε αφορά.

Γιατί από εκεί ξεκινούν όλα: από τα μικρά, καθημερινά, σχεδόν αόρατα. Από αυτά που μοιάζουν ασήμαντα, μέχρι να καταλάβεις πόσο χώρο καταλαμβάνουν μέσα σου.

Τώρα ας μιλήσουμε για το θέμα μας: Νευροποικιλότητα.

Η φωνή του άσχετου

«Έλα τώρα, όλοι τα ίδια μάτια έχουμε. Τι είναι αυτές οι ιστορίες με “άλλες αντιλήψεις”; Όποιος βλέπει ή ακούει αλλιώς μάλλον ψάχνει δικαιολογίες. Η πραγματικότητα είναι μία, δεν αλλάζει. Αν δεν μπορείς να τη δεις, τότε κάνε κάτι να το διορθώσεις. Μην περιμένεις να αλλάξει όλος ο κόσμος για σένα. Αυτά είναι υπερβολές, καινούριες μόδες για να βαφτίζουμε την αδυναμία «ιδιαιτερότητα». Στην τελική, άμα δεν μπορείς να προσαρμοστείς, η ζωή είναι σκληρή. Δεν θα σε περιμένει κανείς. Ή μπαίνεις στο καλούπι ή μένεις απ’ έξω».

Αν καταφέρεις και κλείσεις τα αφτιά σου στη φωνή του άσχετου και αποφασίσεις να αναζητήσεις απαντήσεις για το πώς είσαι «φτιαγμένος», έρχεσαι αντιμέτωπος με τον ακαδημαϊκό λόγο.

Η φωνή της επιστήμης

Η αντίληψη δεν αποτελεί ουδέτερη καταγραφή της πραγματικότητας, αλλά ένα βίωμα που αναδύεται από τη δυναμική σχέση του νευρικού συστήματος με το περιβάλλον· αυτό που βλέπουμε, ακούμε και αισθανόμαστε φιλτράρεται, ερμηνεύεται και αποκτά νόημα μέσα από τα ιδιαίτερα νευρωνικά μας κυκλώματα (Craig, 2002· Feldman Barrett, 2017).

Κάθε άνθρωπος διαθέτει το δικό του αισθητηριακό φίλτρο, δηλαδή έναν μοναδικό τρόπο επεξεργασίας της πληροφορίας, που δεν αποτελεί δυσλειτουργία αλλά έκφραση νευροβιολογικής ποικιλότητας (Dunn, 1997).

Τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις μας δεν προκύπτουν μόνο από τη σκέψη, αλλά από τη συνεχή αλληλεπίδραση του αυτόνομου νευρικού συστήματος με τα ερεθίσματα και τις εμπειρίες ζωής (Porges, 2011). Έτσι, η αίσθηση ασφάλειας,

απειλής, αποδοχής ή απόρριψης δεν είναι «χαρακτηριστικό προσωπικότητας», αλλά νευροβιολογική διαδικασία, βαθιά επηρεασμένη από το ιστορικό του κάθε ανθρώπου.

Η αντίληψη, επομένως, είναι σχέση, όχι γεγονός, και η κατανόηση αυτής της αρχής μειώνει την ενοχή, ενισχύει την αυτογνωσία και ανοίγει τον δρόμο για ουσιαστικότερη ενσυναίσθηση.

Η φωνή της σύνδεσης

Ας τα ξεκαθαρίσουμε. Απλά και καθημερινά.

Στα μάτια σου καθρεφτίζεται η σκέψη σου.

Λένε πως η ομορφιά είναι υποκειμενική. Δύο άνθρωποι, ένα έργο τέχνης. Ο ένας στέκεται μπροστά του με τις ώρες: παρατηρεί, εξετάζει, συγκινείται, νιώθει να τον αγγίζει. Ένας άλλος ρίχνει μια βιαστική ματιά και προχωρά.

Το έργο τέχνης είναι ίδιο και απaráλλαχτο. Οι εμπειρίες, όμως, μοναδικές. Η ομορφιά του εξαρτάται από τη ματιά του θεατή και η ματιά αυτή δεν είναι ποτέ ουδέτερη.

Βασίζεται σε όσα έχει ζήσει, αλλά και σε κάτι ακόμη βαθύτερο: στον τρόπο που το νευρικό του σύστημα αντιλαμβάνεται τον κόσμο.

Άλλος βλέπει πρώτα τις λεπτομέρειες: τις γραμμές, τη γεωμετρία, τις υφές, τις μικρές αποχρώσεις. Το μάτι του πιάνει μοτίβα πριν καν συνειδητοποιήσει το σύνολο. Άλλος συλλαμβάνει γενικά: ένα χρώμα, μια αίσθηση, μια εντύπωση. Κι από εκεί το μυαλό του πλάθει εικόνες, συνδέσεις, νοήματα.

Κάποιος άλλος «ακούει» τον πίνακα μέσα του. Το χρώμα για εκείνον έχει σχεδόν γεύση. Η σκιά κουβαλά έναν ήχο. Η μορφή γεννά μια ιστορία.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να δεις, γιατί υπάρχουν πολλοί τρόποι να λειτουργεί ένας εγκέφαλος.

Το βλέμμα, λοιπόν, δεν είναι κάμερα. Είναι ιστορία, μνήμη και αρχιτεκτονική μαζί. Φέρει μέσα του όσα έμαθες να

προσέχεις, όσα φοβήθηκες να αντικρίσεις, όσα πόθησες να κρατήσεις. Και μεταφράζει τον κόσμο με τον δικό του ρυθμό: άλλοτε μέσα από λεπτότητα, άλλοτε μέσα από σύλληψη του συνόλου, άλλοτε μέσα από εσωτερική κίνηση και φαντασία.

Το σώμα σου διαλέγει τι θα δει, τι θα νιώσει, τι θα πιστέψει. Κι αυτό δεν το κάνει επειδή «του έστριψε η βίδα». Το κάνει γιατί έτσι είναι το φτιάξιμό του.

Αν δεν το γνωρίζεις, το πληρώνεις με ενοχή, κούραση, μοναξιά. Αν το γνωρίζεις, το αξιοποιείς, σε απορρυθμίζει αλλά αν έχεις επίγνωση ξέρεις και τον τρόπο να επιστρέφεις στο κέντρο σου.

Δεν είναι όλοι έτσι. Αλλά είναι πολλοί. Κι αν είσαι ένας από αυτούς που δεν το γνωρίζει, έχεις κάθε δικαίωμα να ξέρεις πώς «λειτουργείς». Όχι για να δικαιολογήσαι. Για να ξεκουράζεσαι. Γιατί αν δεν καταλαβαίνεις πώς αντιλαμβάνεσαι τον κόσμο, θα νομίζεις ότι είσαι λάθος. Ενώ απλώς έχεις άλλον τρόπο. Απλώς προσπαθείς όλον αυτόν τον καιρό να σε εξηγήσεις με μια γλώσσα που δεν σε χωράει.

Η αντίληψη δεν είναι όραση. Είναι σχέση.

Και η σκέψη σου; Δεν γεννιέται στο κενό. Γεννιέται μέσα από το σώμα σου, στο νευρικό σου σύστημα, και πλάθεται από τις μνήμες και τα βιώματά σου.

Γι' αυτό το βλέμμα σου δεν δείχνει μόνο τι κοιτάς. Δείχνει τι έχεις ζήσει. Τι περιμένεις. Τι φοβάσαι. Τι αντέχεις. Τι ελπίζεις.

Σαν κι εσένα, κανείς.

Και ταυτόχρονα, σαν κι εσένα... πάρα πολλοί.

Αμέτρητοι άνθρωποι, σε κάθε εποχή, ένωσαν «πρόβλημα». Λάθος. Αταίριαστοι. Όχι επειδή ήταν. Αλλά επειδή γεννήθηκαν σε έναν κόσμο που είχε ήδη αποφασίσει τι θεωρείται σωστό.

Για κάθε πρότυπο ανθρώπου υπήρξαν πάντα αμέτρητα «ελαττωματικά» καλούπια: άνθρωποι που πάσχιζαν να φτάσουν το

ιδεώδες της εποχής τους, του πολιτισμού τους, του συστήματος μέσα στο οποίο μεγάλωσαν.

Κι αν κοιτάξεις γύρω σου, δεν χρειάζεσαι ιστορική αναδρομή για να το καταλάβεις. Δεν χρειάζεσαι αποδείξεις. Η διαφορετικότητα δεν είναι εξαίρεση. Είναι ο κανόνας της ανθρώπινης ύπαρξης.

Κι όμως, εξίσου διαχρονική είναι και η ανθρώπινη ανάγκη να ταξινομήσει.

Να μετρήσει, να εξηγήσει, να βάλει σε σειρές αυτό που ξεφεύγει.

Διαγράμματα, πίνακες, στατιστικές, δείκτες επιστρατεύονται για να βρεθεί εκείνος ο ένας: ο μέσος άνθρωπος. Ο κανών -το μέτρο, ο χάρακας- θέτει το πλαίσιο. Και μέσα του οικοδομείται το «κανονικό». Το τυπικό. Το αποδεκτό. Το φυσιολογικό.

Η νευροεπιστήμη σήμερα -και η εμπειρία χιλιάδων ανθρώπων- μας λέει καθαρά: δεν υπάρχει ένα φίλτρο αντίληψης. Υπάρχουν πολλά. Και αυτά έχουν βάση. Βιολογική. Συναισθηματική. Αναπτυξιακή. Ιστορική. Όλα μαζί.

Το μάτι βλέπει, αλλά ο εγκέφαλος αποφασίζει τι έχει σημασία. Κι εσύ νιώθεις ανάλογα.

Ο καθένας μας έχει διαφορετικό στιλ επεξεργασίας. Άλλος φιλτράρει έντονα ερεθίσματα. Άλλος τα νιώθει όλα - ακατέργαστα. Κάποιος άλλος χρειάζεται χρόνο. Ή κίνηση. Ή επανάληψη. Ή σιωπή.

Κι αυτό δεν είναι θέμα χαρακτήρα.

Είναι θέμα ρύθμισης. Δηλαδή: θέμα εγκεφάλου.

Η νευροδιαφορετικότητα δεν είναι πρόβλημα για επίλυση. Είναι ποικιλία για κατανόηση.

Και τότε γεννιέται το ερώτημα που πονάει:

Αν είμαστε όλοι τόσο διαφορετικοί, πώς καταλήξαμε

να πιστεύουμε ότι υπάρχει ένας σωστός τρόπος να είσαι άνθρωπος;

Υ.Γ. Έτσι, βλέπεις από την αρχή τι εννοώ: η αντίληψη δεν είναι απλώς όραση. Είναι σχέση.

Και η γλώσσα που διαλέγουμε είναι μέρος αυτής της σχέσης.

Ο λόγος που αυτό το βιβλίο εισάγει τη φωνή της σύνδεσης δεν είναι γιατί δεν μπορεί να προσφέρει τα εργαλεία της επιστήμης. Είναι γιατί τα πιο κοφτερά εργαλεία δεν είναι πάντα αυτά που φτιάχνουν γέφυρες.

Γιατί η κατανόηση δεν είναι να μετράς τον άλλον. Είναι να τον μεταφράζεις.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

- Η γλώσσα δεν είναι ουδέτερη. Δεν μεταφέρει μόνο πληροφορία· μεταφέρει στάση, πρόθεση και τον τρόπο με τον οποίο στέκεσαι απέναντι στον άλλον.
- Δεν αρκεί να λες κάτι σωστό. Σημασία έχει πώς το λες και αν ο άλλος μπορεί να το αντέξει, να το καταλάβει και να το νιώσει.
- Υπάρχουν τρεις διαφορετικές φωνές: η φωνή της επιστήμης, η φωνή της ημιμάθειας και η φωνή της σύνδεσης. Δεν κουβαλούν όλες την ίδια βαρύτητα, ούτε την ίδια ανθρωπιά.
- Η αντίληψη δεν είναι ουδέτερη καταγραφή της πραγματικότητας. Είναι τρόπος σχέσης με τον κόσμο, επηρεασμένος από το νευρικό σύστημα, την ιστορία και την εμπειρία του κάθε ανθρώπου.
- Δεν βλέπουμε, δεν ακούμε και δεν νιώθουμε όλοι με τον ίδιο τρόπο. Η διαφορά αυτή δεν είναι ελάττωμα, αλλά έκφραση της ανθρώπινης ποικιλότητας.
- Όταν δεν γνωρίζεις πώς λειτουργεί η δική σου αντίληψη,

συχνά μεταφράζεις τη διαφορετικότητά σου ως λάθος. Όταν όμως την καταλάβεις, μπορείς να την αξιοποιήσεις.

- Η κατανόηση δεν είναι να κατατάσσεις ανθρώπους σε κανονικούς ή μη. Είναι να βρίσκεις τη γλώσσα που τους χωράει όλους.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

- Ποια «φωνή» αναγνωρίζω πιο συχνά γύρω μου –της ημιμάθειας, της επιστήμης ή της σύνδεσης; Και πώς με επηρεάζει αυτό;
- Σε ποιες στιγμές έχω νιώσει ότι οι άλλοι ερμήνευσαν τον τρόπο που αντιλαμβάνομαι τον κόσμο σαν υπερβολή, αδυναμία ή πρόβλημα;
- Τι αλλάζει μέσα μου όταν, αντί να πω «κάτι δεν πάει καλά με μένα», πω «ίσως έτσι λειτουργεί το σύστημά μου»;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ... «ΜΗ ΚΑΝΟΝΙΚΟΥΣ»

**(Μια ιστορικο-πολιτισμική αναδρομή
για το τι σημαίνει «κανονικός άνθρωπος»)**

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΗ

Δεν είμαι ιστορικός. Δεν ξέρω καν αν τα όσα θα σου αφηγηθώ είναι όλα αδιαμφισβήτητα ιστορικά γεγονότα ή ορισμένα από αυτά αμφιλεγόμενες λαϊκές δοξασίες. Δεν είμαι βέβαιη αν πετούσαν τα μωρά που γεννιούνταν στον Καιάδα, στον Ταΰγετο ή και σε άλλες πόλεις-κράτη. Ξέρω όμως ότι οι ιστορίες αυτές είναι τόσο διαδεδομένες που, είτε είναι αποδεδειγμένες είτε όχι, αποτυπώνουν τον τρόπο που κάθε εποχή και κάθε πολιτισμός αντιμετώπισε το διαφορετικό.

Θα σου αφηγηθώ την Ιστορία όπως την κουβάλησαν άνθρωποι που δεν χωρούσαν. Μέσα από λίγους σταθμούς. Όχι για να μάθεις ημερομηνίες, αλλά για να νιώσεις πώς γεννήθηκε το «κανονικό» και ποιοι πλήρωσαν το τίμημα.

Τι είναι το φυσιολογικό;

Η γλώσσα συχνά λέει την αλήθεια πριν την πει η επιστήμη. Στα ελληνικά το «φυσιολογικό» σημαίνει «ό,τι συμβαδίζει με τη φύση» - όχι «ό,τι είναι συχνό». Αυτό το «κανονικό» είναι βιολογική πραγματικότητα ή πολιτισμική επινόηση; Είναι περιγραφή της ανθρώπινης φύσης ή απαίτηση της εποχής;

Γιατί κάθε ιστορική περίοδος και κάθε πολιτισμός είχε τον δικό του κανόνα. Και κάθε κανόνας παρήγαγε τους «εκτός».

Μια φορά κι έναν καιρό...

Μια πολιτισμική θεώρηση

Η πολλαπλότητα των ανθρώπων είναι αρχαία. Ο τρόπος που τη διαχειριζόμαστε, όμως, είναι πολιτισμικός.

Σε διαφορετικές εποχές και τόπους, η ανθρώπινη διαφορά δεν ερμηνεύτηκε ποτέ με έναν μόνο τρόπο. Κάθε κοινωνία ανέπτυξε τη δική της σχέση με το «μη κανονικό» - άλλοτε με δέος, άλλοτε με φόβο, άλλοτε με αποδοχή. Η διαφορά δεν είχε σταθερό νόημα. Είχε πλαίσιο.

Δεν υπήρξε ποτέ μια γραμμική εξέλιξη από την αποδοχή της διαφοράς στη στιγματοποίησή της - ή το αντίστροφο.

Αυτό που υπήρξε, και συνεχίζει να υπάρχει, είναι μια μόνιμη ταλάντωση ανάμεσα σε δύο θέσεις:

Κοινωνίες που ενσωματώνουν τη διαφορά, και κοινωνίες που προσπαθούν να τη ρυθμίσουν, να την ελέγξουν ή να την εξαλείψουν.

Μια φορά κι έναν καιρό... στη Δύση

Μια ιστορική θεώρηση

Βάραθρα.

Λοβοτομές. Ηλεκτροσόκ. Άσυλα.

ΙΚριώματα. Πυρές.

Δεν ήταν παρεκτροπές. Κάποτε αυτός ήταν ο τρόπος της ανθρωπότητας να ξεφορτώνεται ό,τι δεν ήξερε πώς να αντέξει.

Ο «σακάτης». Ο «ανώμαλος». Ο «τρελός». Ο «αγγελοκρουσμένος». Η «μάγισσα». Η «υστερική».

Λέξεις που δεν περιέγραφαν ανθρώπους. Απένειμαν κατηγορίες.

Λέξεις που δεν αποτύπωναν εμπειρίες. Δήλωναν το «πρόβλημα».

Οι ταμπέλες δεν έδιναν κατανόηση. Έδιναν άδεια.

Άδεια για απομόνωση. Άδεια για διόρθωση.

Ό,τι δεν χωρούσε στο κανονικό έπρεπε να ισιώσει. Ό,τι δεν ίσιωνε έπρεπε να σπάσει. Κι αν δεν έσπαγε, έπρεπε να εξαφανιστεί.

Η ανθρώπινη ποικιλομορφία, σε πολλές περιόδους και σε πολλούς τόπους, δεν αντιμετωπίστηκε ως κάτι που χρειάζεται αποδοχή. Αντιμετωπίστηκε ως σφάλμα.

Στην καλύτερη περίπτωση ζούσες στο περιθώριο. Στη χειρότερη, σε διόρθωναν μέχρι να μη θυμίζεις τον εαυτό σου.

Κανείς δεν ρώτησε πώς είναι να ζεις έτσι. Κανείς δεν αμφισβήτησε το πλαίσιο.

Το πρόβλημα ήταν πάντα ο άνθρωπος. Ποτέ το σύστημα.

Κι όμως, αν υπάρχει κάτι που επαναλαμβάνεται στην ιστορία, είναι ότι η γνώση -αργά και βασανιστικά- βρίσκει τρόπο να νικήσει τον φόβο.

Όσο περισσότερο αναρωτιόμαστε, παρατηρούμε, ερευνούμε και αποδεικνύουμε, τόσο απομακρυνόμαστε από την προκατάληψη και πλησιάζουμε την αποδοχή - και μαζί της την κατανόηση.

Προϊστορία και Αρχαιότητα

Όταν το «διαφορετικό» θεωρήθηκε απειλή

Ο κοινωνικός αποκλεισμός λειτούργησε ως μηχανισμός διατήρησης της κοινωνικής συνοχής και ασφάλειας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο οστρακισμός στην αρχαία Αθήνα, όπου η ομάδα απέβαλλε άτομα που θεωρούνταν απειλή για το πολίτευμα.

Στην αρχαία Σπάρτη το πρότυπο της ευρωστίας και της ομοιομορφίας συνδέθηκε με την ίδια τη βιωσιμότητα της πόλης-κράτους. Τα βρέφη εξετάζονταν από το Συμβούλιο των Γερόντων και όσα κρίνονταν «μη επαρκή» για το στρατιωτικό ιδεώδες ρίχνονταν στα βάραθρα.

Ήταν η πρώτη επίσημη μορφή κοινωνικού ευγονισμού: η αποδοχή της ζωής υπό τον όρο της ομοιογένειας.

Το μέτρο της «αξίας» δεν ήταν η ηθική, αλλά η λειτουργικότητα. Όποιος δεν μπορούσε να υπηρετήσει τον συλλογικό ρυθμό θεωρούνταν βάρος.

«Ο άνθρωπος έγινε μέτρο του ανθρώπου, και το μέτρο ορίστηκε με βάση τη χρησιμότητα».

Μισέλ Φουκό

Η «κανονικότητα» γεννήθηκε ως οικονομική και στρατηγική αναγκαιότητα. Όχι ως φυσική αλήθεια.

17ος αιώνας

Από τον Καιάδα στον Καρτέσιο – το σώμα ως μηχανή

Καθώς η δυτική σκέψη προχωρούσε, το ανθρώπινο σώμα άρχισε να αντιμετωπίζεται σαν μηχανή.

Ο Καρτέσιος εισήγαγε τη ριζική διάκριση νου-σώματος. Το «σκέφτομαι άρα υπάρχω» άφηνε εκτός την ενσώματη εμπειρία.

Η απόκλιση από τη «λογική» θεωρήθηκε ελάττωμα. Το σώμα έγινε μηχανή. Η σκέψη έγινε εργαλείο.

Η βιολογία και η ιατρική των επόμενων αιώνων κληρονόμησαν αυτό το πρίσμα.

18ος και 19ος αιώνας

Η επινόηση του φυσιολογικού

Κατά τον 18ο και τον 19ο αιώνα οι έννοιες του φυσιολογικού, του παθολογικού και της απόκλισης ήρθαν στο προσκήνιο. Η «μέση τιμή» έγινε συνώνυμο της υγείας. Οτιδήποτε ξέφευγε από αυτή -ευαισθησία, συναισθηματικότητα, γνωστικές ιδιαιτερότητες- αντιμετωπιζόταν ως απόκλιση.

Όμως η μέση τιμή δεν είναι αλήθεια. Είναι μαθηματικός μέσος όρος. Δεν περιγράφει την πολυπλοκότητα του ανθρώπου. Την αποκρύπτει.

«Το φυσιολογικό δεν είναι το μέσο.
Είναι η ικανότητα να δημιουργεί κανείς νέους
κανόνες ζωής».

Georges Canguilhem

Ο εκφοβισμός στα σχολεία -ιδιαίτερα στη Μεγάλη Βρετανία- καταγράφεται ως «σκληραγώγηση». Παρά τη σωματική βία, θεωρείται φυσιολογικός.

Βιομηχανική Επανάσταση – αρχές 20ού αιώνα

Η κατασκευή του «σωστού ανθρώπου»

Με τη βιομηχανική επανάσταση, το ζητούμενο δεν ήταν πια η φυσική αντοχή, αλλά η παραγωγική συνέπεια. Ο «σωστός άνθρωπος» έπρεπε: Να ξυπνά στις 6. Να λειτουργεί 8 ώρες με ακρίβεια. Να υπακούει στη ρουτίνα. Να μην αποσπάται. Να μην καθυστερεί. Να μην παρεκκλίνει.

Ο «σωστός άνθρωπος» έπρεπε να λειτουργεί σαν μηχανή.

Το σχολείο έγινε ο πρώτος θεσμός εκπαίδευσης στη συμμόρφωση.