

DR LEON WINDSCHEID

SPIEGEL
BESTSELLER

ΑΠΟ
ΤΟ ΧΑΟΣ
ΣΤΗ
ΓΑΛΗΝΗ

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ
ΑΡΜΟΝΙΑΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Από το χάος στη γαλήνη – Η τέχνη της εσωτερικής αρμονίας**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Besser Fühlen – Eine Reise zur Gelassenheit

Από τις Εκδόσεις Rowohlt Polaris, Αμβούργο 2021

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Leon Windscheid

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Τάνια Σταύρου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Σαβίνα Χριστοπούλου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κωνσταντίνος Καπένης

© Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg, 2021

© Εικόνες εξωφύλλου: Adobe Stock

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2026

ISBN 978-618-01-6537-1

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου. Επίσης απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναπαραγωγή όλου ή μέρους του βιβλίου για σκοπούς εκπαίδευσης σε συστήματα ή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό προστατεύεται και προφυλάσσεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων Δοκιμών [Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΥ) 2019/790].

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Since 1979

Head Office:

121, Tatoiu Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

DR LEON WINDSCHEID

ΑΠΟ
ΤΟ ΧΑΟΣ
ΣΤΗ
ΓΑΛΗΝΗ

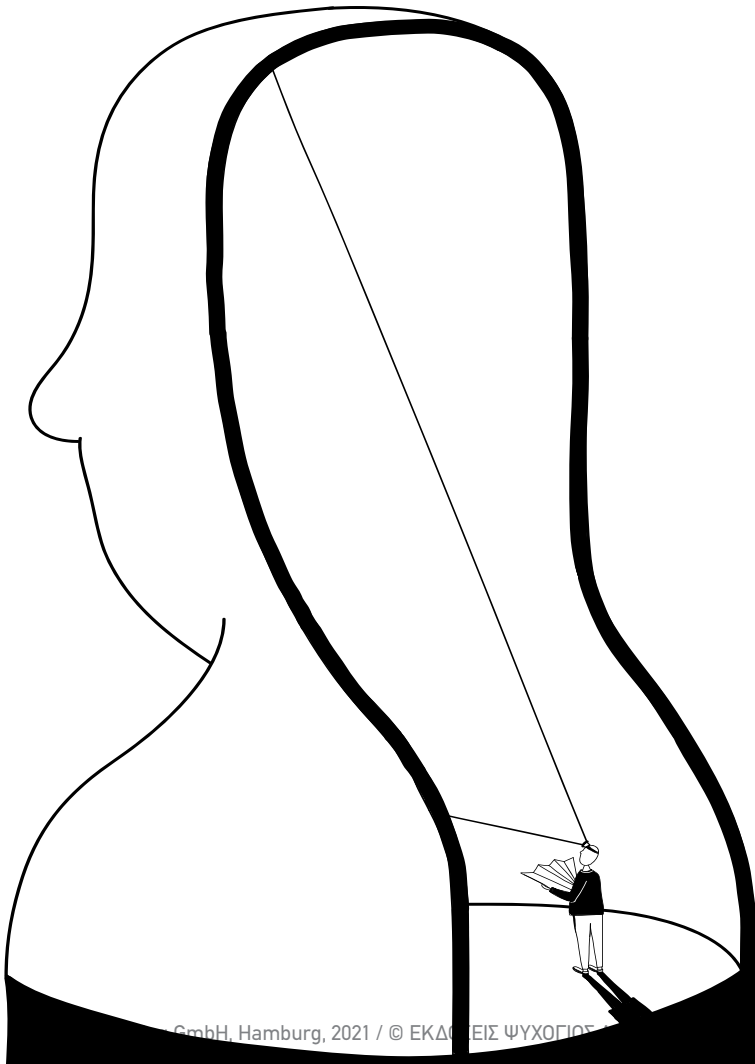
Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗΣ
ΑΡΜΟΝΙΑΣ

Μετάφραση: Τάνια Σταύρου



Ο ΧΑΡΤΗΣ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

Γιατί εκδηλώνουμε συναισθήματα



Δεν αρκεί ο κοινός νους
για να πράξει κανείς συνετά.

Φιόντορ Ντοστογιέφσκι

Μόλις στο δεύτερο φανάρι κατάλαβα ότι έκλαιγα. Επέστρεφα με το σκούτερ μου από το στούντιο ηχογράφησης και είχα σταματήσει σε μια διασταύρωση στο Φρίντριχσχαϊν*, όταν ξαφνικά ένιωσα τα δάκρυα να τρέχουν ποτάμι απ' τα μάτια μου. Εκείνο το απόγευμα είχα αφιερώσει μερικές ώρες στις προσωπικές ιστορίες δύο ανθρώπων, στο πλαίσιο των συνεντεύξεων των διαδικτυακών εκπομπών μου. Και οι δύο αυτοί άνθρωποι είχαν πέσει θύματα βαριάς κακοποίησης στην παιδική τους ηλικία. Οι αφηγήσεις τους ήταν συνταρακτικές, τα ψυχικά τους τραύματα πολύ βαθιά. Ως ψυχολόγος, αναμένω από τον εαυτό μου να επιδεικνύει αυτοέλεγχο σε παρόμοιες καταστάσεις. Μια ανεξέλεγκτη έκρηξη συναισθημάτων θα ισοδυναμούσε με αντιεπαγγελματική συμπεριφορά, έτσι κρατούσα τη συνέντευξη –και κυρίως εμένα τον ίδιο– υπό έλεγχο, πιστός στις επιταγές του επιστημονικού μου υπόβαθρου. Ακουγα με προσοχή τις συγκλονιστικές περιγρα-

* Φρίντριχσχαϊν (Friedrichshain): εναλλακτική, πανκ συνοικία του Ανατολικού Βερολίνου με πολλά κλαμπ, εστιατόρια, γκαλερί, ανεξάρτητους οίκους μόδας, πολλά διατηρητέα κτίρια από την εποχή της Σοβιετικής Ένωσης, καθώς και ένα τμήμα του Τείχους του Βερολίνου με γράφιτι πολιτικού περιεχομένου. (Σ.τ.Μ.)

φές, αλλά καθοδηγούσα τις συνομιλίες με ψυχραιμία και με ξεκάθαρες ερωτήσεις.

Δεν κλαίω σχεδόν ποτέ, ιδιαίτερα σε δημόσιους χώρους. Μα όταν σταμάτησα σ' εκείνη τη διασταύρωση, συνειδητοποίησα ότι δεν μπορούσα να κάνω αλλιώς. Ήμουν βαθιά συγκινημένος, ήμουν συγκλονισμένος, ήμουν καταρρακωμένος, και όλα αυτά τα συναισθήματα πάλευαν να βγουν από μέσα μου. Όταν τελείωσαν οι συνεντεύξεις, το μυαλό μου τις διέγραψε από τη λίστα των ημερήσιων υποχρεώσεων και μεταφέρθηκε αυτομάτως στο επόμενο επαγγελματικό ραντεβού. Μα όταν με σταμάτησε το κόκκινο φανάρι, τα συναισθήματά μου με πρόλαβαν, με σάρωσαν ολοκληρωτικά και με προσπέρασαν.

Γιατί αισθάνεται ο άνθρωπος; Ίσως η ερώτηση να ακούγεται παράξενη, άλλωστε το γεγονός ότι έχουμε συναισθήματα θεωρείται αυτονόητο. Ως βρέφη ακτινοβολούμε από ευτυχία όταν κάποιος μας χαμογελά, ως παιδιά νιώθουμε την καρδιά μας να σφυροκοπά πριν από την πρώτη μας παρουσίαση ενώπιον όλης της τάξης, ως έφηβοι ακροβατούμε μεταξύ της επώδυνης ερωτικής απογοήτευσης, του αμφισβητούμενου θάρρους και της απεγνωσμένης αναζήτησης του εαυτού μας. Κατά την ενηλικίωσή μας, ξυπνά συχνά μέσα μας μια σχετική φιλοδοξία κι ύστερα, όταν αποδεικνυόμαστε κατώτεροι των περιστάσεων, όταν αποτυγχάνουμε να διαπρέψουμε στο εργασιακό μας περιβάλλον, στις ερωτικές μας σχέσεις ή στον ρόλο του γονέα, τότε νιώθουμε ντροπή. Την ίδια στιγμή νιώθουμε απέραντη συγκίνηση για τη φατσούλα που μας χαμογελά γλυκά μέσα απ' το παιδικό καροτσάκι, συγκλονιζόμαστε από τη θαλπωρή που έπεται μιας σεξουαλικής συνέντευξης σε κλίμα αυτοπεποίθησης κι εμπιστοσύνης, φουσκώνουμε από περηφάνια όταν η διευθύντρια της εταιρείας όπου εργαζόμαστε μας συγχαίρει για τις επιδόσεις μας. Άσχετα με την ηλικία, το

επάγγελμα ή την καταγωγή μας, όλοι εκδηλώνουμε συναισθήματα και η αιτία είναι πολύ απλή: τα συναισθήματα αποτελούν ένα εξελικτικό πλεονέκτημα.

Το είδος μας, το οποίο αποκαλούμε με τη χαρακτηριστική μας μετριοφροσύνη homo sapiens, δηλαδή σοφό άνθρωπο, υπάρχει εδώ και τριακόσιες χιλιάδες χρόνια. Η επίσημη ονομασία μας θέλει προφανώς να τονίσει ότι η νοημοσύνη μας είναι το στοιχείο που μας διακρίνει από τους προγόνους μας και κυρίως από τα ζώα. Πράγματι, ο άνθρωπος του Νεάντερταλ δεν επινόησε τον τροχό, τα δελφίνια δεν ξέρουν ούτε να γράφουν ούτε να διαβάζουν και τα κοράκια δεν μπορούν να κατασκευάσουν αερογέφυρες. Είναι όμως στ' αλήθεια η νοημοσύνη το στοιχείο που μας ξεχωρίζει;

Το 1996, το γεγονός ότι ο κορυφαίος σκακιστής Γκάρι Κασπάροφ νικήθηκε για πρώτη φορά από έναν υπολογιστή, τον Deep Blue, προκάλεσε παγκόσμια αίσθηση. Στις μέρες μας θα συνέβαινε το ακριβώς αντίθετο. Να κάνει ένας άνθρωπος, όσο σοφός κι αν είναι, σαχ ματ σ' ένα λογισμικό; Αδιανόητο. Άλλωστε πάει καιρός που οι μηχανές δε μας νικούν μόνο στα παιχνίδια. Στις αρχές του 2020, η Google παρουσίασε μια μορφή τεχνητής νοημοσύνης που αποδείχθηκε αποτελεσματικότερη στη διάγνωση του καρκίνου του μαστού, ακόμα κι από εμπειρους και καταξιωμένους ραδιολόγους.¹ Ταμειακές ροές αξίας πολλών δισεκατομμυρίων μεταφέρονται με τη βοήθεια αλγόριθμων εντός ολίγων δευτερολέπτων σε κάθε γωνιά του πλανήτη. Τα αυτοκίνητα, που με τόσο καμάρι κρατούμε το τιμόνι τους, είναι σε θέση σήμερα να χειριστούν τα όργανα πλοήγησης πολύ καλύτερα από εμάς. Δεν είναι πια η λογική σκέψη και ο υψηλός μας δείκτης νοημοσύνης αυτά που μας κάνουν μοναδικούς. Σ' αυτούς τους τομείς η τεχνολογία μάς έχει ήδη ξεπεράσει.

Αυτό που πραγματικά μας διακρίνει είναι η ικανότητά μας

να εκδηλώνουμε συναισθήματα. Ας κάνει η Google τις πιο εύστοχες διαγνώσεις. Η ημέρα, όμως, που μια μηχανή θα επιδείξει ειλικρινή συμπόνια προς τον ασθενή που πάσχει από καρκίνο του μαστού βρίσκεται αδιανόητα μακριά, ακόμα και για τους ακραία ονειροπόλους. Προγραμματίζουμε τα αυτοκίνητά μας να σκέφτονται ώστε να οδηγούν αυτόνομα. Όσον αφορά το συναίσθημα, όμως, ένα Tesla δεν είναι ούτε στο ελάχιστο καλύτερο από μια βοϊδάμαξα της Νεολιθικής Εποχής.

Ο άνθρωπος είναι σε θέση να κατανοήσει τον κόσμο γύρω του, να συμβιώσει με τους ομοίους του σε πολυσύνθετες κοινότητες και ν' αποδεχτεί ή να εξελίξει τον ίδιο του τον εαυτό επειδή διαθέτει μια τεράστια γκάμα συναισθημάτων στη φαρέτρα του. Η ομολογία πως έχουμε απιστήσει, μια βόλτα με το τρενάκι του τρόμου, μια τηλεοπτική σειρά, ένα νέο κούρεμα, η αγορά ενός τάμπλετ ή μια λαχταριστή πίτσα, όλα αυτά τα ερεθίσματα ξυπνούν μέσα μας ποικίλα συναισθήματα. Νιώθοντας, κατανοούμε καλύτερα όσα βιώνουμε. Ακόμα και τους αριθμούς τούς αντιλαμβανόμαστε καλύτερα με το συναίσθημα. Πόσο κάνει είκοσι οκτώ συν οκτώ; Η απάντηση είναι εύκολη, τόσο για τον άνθρωπο όσο και για τον υπολογιστή. Τι σημαίνει όμως «τριάντα έξι»; Νιώθουμε νέοι ή γέροι στα τριάντα έξι μας; Θα ξοδεύαμε τριάντα έξι ευρώ για ένα μπουκάλι κόκκινο κρασί, ή μήπως έχουμε καβούρια στην τσέπη; Μια ημίωρη αναμονή στον σιδηροδρομικό σταθμό είναι ανεκτή ή υπερβολική;

Είμαστε σε θέση να αναδιαμορφώσουμε τον κόσμο γύρω μας με τη βοήθεια των συναισθημάτων μας. Μέσω αυτών φιλτράρουμε και αφομοιώνουμε όλα τα ερεθίσματα που δεχόμαστε. Η στοργή, η εμπιστοσύνη, η συστολή, η αποστροφή, η ελπίδα, η μελαγχολία, η ντροπή, η ζήλια, η μακροθυμία, η ενσυναίσθηση, όλα αυτά κι άλλα πολλά συναισθήματα επιτελούν συγκεκριμένους σκοπούς, κι ας μην ανταποκρινόμαστε σε όλα το ίδιο θετικά. Τα συναισθήματα μας προειδοποιούν και μας

παρακινούν, είναι οι συνδετικοί ιστοί των κοινωνικών μας συναναστροφών, καθορίζουν τη συμπεριφορά μας και καθοδηγούν τα ενδιαφέροντά μας. Βοηθούν ώστε τα βιώματά μας να παγιωθούν στο μνημονικό μας, αποτελούν τη βάση για τις σχέσεις μας, για το χιούμορ και τη δημιουργικότητά μας και κατ' επέκταση για την αρμονική μας συμβίωση με τους άλλους. Τα συναισθήματα λειτουργούν σαν τις πινακίδες στους δρόμους, χαράσσουν την πορεία μας για μια ολόκληρη ζωή. Όταν, έπειτα από εκείνες τις συνεντεύξεις, τα μάτια μου πλημμύρισαν με δάκρυα, ήταν σαν να είχα πέσει πάνω σε μια πινακίδα STOP. Τα συναισθήματά μου θέλησαν να μου χτυπήσουν ένα καμπανάκι, επειδή είχα προσπεράσει όσα είχα ακούσει πολύ γρήγορα, τη στιγμή που ο εγκέφαλός μου τα επεξεργαζόταν ακόμη. «Το πνεύμα σας μπορεί να κάνει λάθος, όμως τα συναισθήματά σας δε θα σας προδώσουν ποτέ», έγραψε κάποτε ο Αμερικανός κριτικός κινηματογράφου Ρότζερ Έμπερτ. Τα αισθήματα είναι πάντοτε ειλικρινή, αυτό είναι που τα κάνει τόσο σημαντικά. Όσα νιώθουμε αποτελούν την πραγματικότητά μας.

Παλεύουμε επίσης να συμβαδίσουμε με τις έξυπνες μηχανές κι αναγκάζομαστε να τρέχουμε όλο και πιο γρήγορα, να ικανοποιούμε όλο και μεγαλύτερες προσδοκίες, να λειτουργούμε όλο και πιο αποτελεσματικά. Ορθολογιστικά, γραμμικά, αλάνθαστα! Όμως το συναίσθημα μπαίνει σαν σφήνα στον δρόμο αυτών των αξιώσεων. «Δεν μπορεί να ελέγξει το θυμικό του» ή «Είναι υπερβολικά ευσυγκίνητη», αναφωνεί η σημερινή κοινωνία των υψηλών επιδόσεων, ασκώντας έντονη κριτική και απαιτώντας το σθένος αντί της ευαισθησίας. Μέσα στη γενικότερη ευφορία των δυνατοτήτων της τεχνητής νοημοσύνης, των big data*, της ρομποτικής και των αυτοκινού-

* Big Data: τα big data, ή αλλιώς μεγάλα δεδομένα, είναι ο ωκεανός των πληροφοριών στον οποίο κολυπάμε καθημερινά. Πρόκειται για τε-

μενων οχημάτων, παραβλέπουμε αυτό που πραγματικά μετρά για τον homo sapiens: την ανθρωπιά. Κι αυτή δεν υπάρχει χωρίς το συναίσθημα.

Τα συναισθήματα είναι οι μόνιμοι συνοδοί μας, δε μας εγκαταλείπουν ούτε στα όνειρά μας. Το να τα απαρνηθούμε είναι τόσο ανώφελο όσο το να προσπαθούμε να ξεφύγουμε από τη σκιά μας. Κι όμως, συχνά οι άνθρωποι τα καταπιέζουν με όλες τους τις δυνάμεις, τα απωθούν ή προσπαθούν να τα διασκεδάσουν με τον υπέρμετρο καταναλωτισμό, με το φαγητό, με την αδιαφορία ή την εργασιομανία. Όμως, στο τέλος, αυτό τους αρρωσταίνει.

Αναθεματίζουμε το καρδιοχτύπι μας πριν από μια δημόσια ομιλία, δεν μπορούμε να κοιμηθούμε γιατί οι σκέψεις στροβιλίζονται στο μυαλό μας σ' έναν κυκεώνα έντασης και στρες, χάνουμε την ηρεμία μας από φόβο μήπως μας ξεφύγει κάποιο βαγόνι απ' το τρένο της καθημερινότητας. Μας ζώνουν οι αμφιβολίες για το μέγεθος της αγάπης μας, κατηγορούμε τον εαυτό μας όταν νιώθουμε πεσμένοι ενώ, σύμφωνα με τις ισχύουσες προϋποθέσεις, θα 'πρεπε να πετάμε στα σύννεφα. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να βασανιζόμαστε έτσι!

Μπορούμε να μάθουμε να κατανοούμε τα συναισθήματά μας. Υπάρχουν οι κατάλληλες μέθοδοι ώστε να τα διαχειριζόμαστε με νηφαλιότητα. Κι αν κατορθώσουμε να τα αποδεχτούμε στην ολότητά τους, αντί να τα κατηγορούμε ή να τα καταπνίγουμε, τότε θα ελευθερωθούν εντός μας δυνάμεις απροσ-

ράστια δεδομένα που ρέουν από τους υπολογιστές, τις κινητές συσκευές και τους αισθητήρες των μηχανών μας και χρησιμοποιούνται από οργανισμούς για την προώθηση αποφάσεων, τη βελτίωση διαδικασιών και πολιτικών και τη δημιουργία πελατοκεντρικών προϊόντων, υπηρεσιών και εμπειριών. Ορίζονται ως «μεγάλα» όχι μόνο λόγω του όγκου τους, αλλά και λόγω της πολυπλοκότητας της φύσης τους. Τα τρία βασικότερα χαρακτηριστικά τους είναι ο όγκος, η ταχύτητα και η ποικιλία. (Στ.Μ.)

δόκητες. Εντέλει, θα είμαστε σε θέση να τα μετατρέψουμε σε ισχυρά πλεονεκτήματα και θα νιώθουμε καλύτερα.

Τα συναισθήματά μας είναι τόσο παλιά όσο και η ίδια η ανθρωπότητα, κι όμως δε γνωρίζουμε σχεδόν τίποτα γι' αυτά. Για καλή μας τύχη, όμως, αυτή η κατάσταση έχει αρχίσει πλέον ν' αλλάζει.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας θα λειτουργήσει σαν χάρτης μιας διαδρομής μέσα από δέκα –εντελώς διαφορετικές μεταξύ τους– συναισθηματικές τοποθεσίες. Ο χάρτης αυτός είναι το αποτέλεσμα των εμπειριών μου ως ψυχολόγου: Τι είναι πραγματικά τα συναισθήματα στον πυρήνα τους; Πώς επιδρούν στις διαθέσεις μας; Πώς μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε προς όφελός μας; Οι απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις θα σας εντυπωσιάσουν κατ' αρχάς, θα σας καταπλήξουν – κι έπειτα θα σας αλλάξουν. Από τη Σινγκαπούρη ως την Μπογκοτά και το Τορόντο, από το Λος Άντζελες και τη Νέα Υόρκη ως το Βάχενινγκεν*, την Ιερουσαλήμ και την Τεχεράνη, σε κάθε γωνιά αυτού του κόσμου οι επιστήμονες διερευνούν όσα νιώθουμε, καθώς και το γιατί. Στο βιβλίο αυτό σταχυολόγησα τις πιο σύγχρονες πειραματικές αξονικές εγκεφάλου, τα πιο πρόσφατα αποτελέσματα συναρπαστικών δοκιμών και τις μελέτες των κορυφαίων ερευνητών της εποχής μας, από όλες τις προαναφερόμενες τοποθεσίες κι από ακόμα περισσότερες.

«Τι σου προκαλεί φόβο;» Όταν αφιέρωσα για πρώτη φορά χρόνο ώστε να βρω, με τη συμπαράσταση του καθηγητή του Χάρβαρντ Τζερόμ Κέιγκαν, τη σωστή απάντηση, έμαθα

* Βάχενινγκεν (Wageningen): ιστορική πόλη στην κεντρική Ολλανδία, γνωστή για το πανεπιστήμιο, το οποίο ειδικεύεται στις βιοεπιστήμες. (Σ.τ.Μ.)

τόσο πολλά για τον εαυτό μου όσα ποτέ άλλοτε. «Είναι εφικτό να παραμείνουμε για πάντα ερωτευμένοι με το άλλο μας μισό;» Η ανθρωπολόγος Έλεν Φίσερ μού αποκάλυψε, μέσω της έρευνάς της σε πάνω από εκατόν εξήντα διαφορετικές κουλτούρες, μια νέα οπτική αυτού του ερωτήματος. «Γιατί είμαστε πιο σκληροί με τον εαυτό μας απ' ό,τι με τους άλλους;» Χωρίς τη βοήθεια του Μαρκ Λίρι, καθηγητή ψυχολογίας και νευροεπιστημών, δε θα είχα αντιληφθεί ποτέ πόσο απλό είναι να αντιμετωπίζω τον εαυτό μου ως τον καλύτερό μου φίλο. Όλοι αυτοί οι επιστήμονες μου προσέφεραν τις πολύτιμες γνώσεις τους από το έργο μιας ολόκληρης ζωής, κι εγώ σκοπεύω να τις μεταλαμπαδεύσω σε ακόμα περισσότερους συνανθρώπους μας. Μου άνοιξαν επίσης την πόρτα στη σοφία και στις εμπειρίες τους και μου έδειξαν τεχνικές και μεθόδους οι οποίες, με μικρή μόνο προσπάθεια εκ μέρους μας, μπορούν να επιφέρουν σημαντικές αλλαγές.

Κάθε κεφάλαιο αυτού του βιβλίου είναι η κορυφή ενός παγόβουνου, κάτω από το οποίο συγκεντρώνονται δεκάδες μελέτες και επιστημονικές αναλύσεις, καθώς και ένα απάνθισμα της σημαντικότερης και πιο εξειδικευμένης βιβλιογραφίας. Παράλληλα, οι σελίδες του χαρακτηρίζονται και από τη δική μου, απόλυτα προσωπική οπτική. Όταν γράφω για τη δύσκολη σχέση μου με το πένθος και τον θάνατο, όταν αναφέρομαι στον κίνδυνο να καώ από το τοξικό μου πάθος για το επάγγελμά μου, τότε το ζήτημα μετατρέπεται σε καθαρά προσωπικό.

Θα κατανοήσετε σχεδόν αμέσως ότι θέτω επί τάπητος μια ευρύτερη έννοια του όρου «συναίσθημα», ο οποίος περιλαμβάνει τόσο τα σωματικά ερεθίσματα όσο και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τη συνύπαρξη και την αλληλεπίδραση με τον περίγυρο. Η συγκεκριμένη οπτική θα μας επιτρέψει να εισχωρήσουμε ακόμα και στις πιο εξωτικές περιοχές του

θυμικού μας. Γιατί περνά γρηγορότερα ο καιρός καθώς μεγαλώνουμε; Πώς μετατρέπεται η οργή σε δυναμικότητα; Πότε βιώνουμε το ινδικό *αμπχιμάν** και γιατί θα ωφελούσε λίγο περισσότερο βουδιστικό *τσέβα*** την ψυχή μας; Στο ταξίδι μου αυτό συνάντησα συναισθήματα διαφορετικών πολιτισμών, για τα οποία εμείς δεν έχουμε ούτε το κατάλληλο λεξιλόγιο ούτε συνειδητοποιούμε προς το παρόν την αξία τους.

Ο χάρτης που κρατάτε στα χέρια σας δε θα σας ταξιδέψει μόνο ανά τον κόσμο, θα σας οδηγήσει και πίσω στο παρελθόν. Τι συμβουλεύουν οι γονείς τα παιδιά τους όταν αυτά έχουν χαθεί; «Πήγαινε πίσω από εκεί που ξεκίνησες». Πολλές από τις προκλήσεις του εικοστού πρώτου αιώνα αντιμετωπίζονται αποτελεσματικότερα όταν γνωρίζουμε την προέλευσή μας ως ανθρώπινα όντα. Είναι εντυπωσιακός ο τρόπος με τον οποίο ορίζονταν τα συναισθήματα σε παλαιότερους καιρούς και είναι εξίσου συναρπαστικό το γεγονός ότι οι φιλόσοφοι της αρχαιότητας, όπως ο Στωικός Σενέκας ή ο Πέρσης στοχαστής Ντούνι, προέβλεψαν και εκλαΐκευσαν όρους της σύγχρονης επιστήμης, πολλούς αιώνες νωρίτερα. Συχνά, στη δίψα μας για το καινούργιο, παραβλέπουμε ότι είναι δεδομένο. Όμως ένα βλέμμα προς τα πίσω βοηθά καμιά φορά πολύ περισσότερο από μια ματιά προς τα εμπρός. Όσα μπορούμε να διδαχθού-

* Αμπχιμάν (abhimaan): όρος που προέρχεται από τα χίντι, με πολλές σημασίες ανάλογα με το γενικότερο πλαίσιο. Συγκεκριμένα μπορεί να έχει την έννοια της υπερηφάνειας, του αυτοσεβασμού αλλά και της έπαρσης ή της αλαζονείας. (Σ.τ.Μ.)

** Τσέβα (tsewa): όρος που προέρχεται από τη θιβετιανή γλώσσα, με μεγάλη σημασία για τον βουδισμό. Πρόκειται για την έμφυτη ικανότητα του ανθρώπου να εκφράζει την ενσυναίσθηση και να συνδέεται με τους άλλους μέσω δεσμών που διέπονται από τρυφερότητα, ζεστασιά και κατανόηση. Θεωρείται επίσης η πηγή και το θεμέλιο από το οποίο αναδύονται όλες οι υπόλοιπες ευγενείς ιδιότητες, όπως η συμπόνια, η αγάπη και η καλοσύνη. (Σ.τ.Μ.)

με για το μέλλον μας από το παρελθόν είναι εξίσου σημαντικά με τα οράματα και τα μεγαλόπνοα σχέδια του Χάρβαρντ και της Σίλικον Βάλει.

Κάθε άνθρωπος ζει και αισθάνεται διαφορετικά, παρ' όλα αυτά υπάρχουν μοτίβα που μας ενώνουν και που αξίζει να τα γνωρίσουμε καλύτερα. Η νηφάλια αντιμετώπιση τόσο των προσωπικών μας συναισθημάτων όσο και των συνανθρώπων μας, η ικανότητα να κατανοήσουμε τον εαυτό μας και να ζητήσουμε μια αρμονική και ευχάριστη ζωή είναι κάποιες από τις δεξιότητες που επιδιώκω να σας προσφέρω. Δεν πρόκειται για ταπεινούς στόχους ούτε για επιφανειακές ευχές, αλλά δεν υπάρχει και λόγος να νιώσετε πίεση εξαιτίας τους. Ξεκινήστε την ανάγνωση του βιβλίου με χαλαρή διάθεση. Τα ερεθίσματα που ίσως γεννηθούν κατά τη διάρκεια αυτής της διαδρομής θα χαραχθούν από μόνα τους στον εγκέφαλό σας και θα βρουν τον τρόπο να αφήσουν τα σημάδια τους. Οτιδήποτε άλλο απλώς αφήστε το να προσπεράσει.

Καλό σας ταξίδι!

Τα συναισθήματα καθορίζουν τη ζωή μας, κι όμως γνωρίζουμε ελάχιστα γι' αυτά, συχνά τα παρεξηγούμε ή προσπαθούμε να τα αποφύγουμε.

Ο ψυχολόγος Λέον Βίντσαϊντ μας προσκαλεί σε ένα συγκινητικό ταξίδι μέσα από την εσωτερική μας ζωή –εκεί όπου γεννιούνται οι φόβοι και οι επιθυμίες μας– και διερευνά ερωτήματα όπως:

- Μπορεί ο φόβος να μας προστατεύει;
- Υπάρχει πράγματι αιώνια αγάπη;
- Γιατί η πλήξη δεν είναι εχθρός αλλά ανάγκη;
- Τι είναι αυτό που κάνει τη θλίψη και τον θυμό τόσο πολύτιμα για τον άνθρωπο;

Συνδυάζοντας επιστημονικές μελέτες αλλά και γνώσεις που έχουν συλλεχθεί από χιλιάδες χρόνια ανθρώπινης Ιστορίας, ο συγγραφέας δείχνει πώς τα συναισθήματα μπορούν να γίνουν σύμμαχοί μας αντί για εμπόδια.

Ένα βιβλίο που προσφέρει μια νέα κατανόηση του εαυτού μας και έναν δρόμο προς την εσωτερική μας γαλήνη.

**Το να νιώθουμε δεν είναι αδυναμία,
είναι η μεγαλύτερή μας δύναμη.**



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΜ. 32332