Οι 101 υποσημειώσεις!
Ένα εισαγωγικό σημείωμα της μεταφράστριας

Καθώς άρχισα να μεταφράζω αυτό το βιβλίο και να με συνεπαίρνει το περιεχόμενό του γύρω από πράγματα που μέχρι τότε ήταν μάλλον εκτός του άμεσου κύκλου ενδιαφερόντων μου, άρχισα ταυτόχρονα να διαπιστώνω – νιώθοντας μάλλον δυσάρεστη έκπληξη ως προς το υποτιθέμενο εύρος των γνώσεών μου – ότι ο συγγραφέας ανέφερε κάθε λίγο και λιγάκι ονόματα που δεν τα είχα ακουστά ποτέ ή που δεν μου ήταν ιδιαιτέρως γνωστά. Για να πω την αλήθεια, κάποια από αυτά μου ήταν παντελώς άγνωστα. Βεβαίως σκέφτηκα αμέσως ότι, κατά πάσα πιθανότητα, για τους παροικούντες την Ιερουσαλήμ του τομέα αυτοβοήθειας, αυτογνωσίας, αυτοβελτίωσης και λοιπών συναφών, τα ονόματα αυτά θα ήταν ενδεχομένως αν όχι ευαγγέλιο, τουλάχιστον εξαιρετικά οικεία. Την ίδια όμως στιγμή συνειδητοποίησα για μια ακόμα φορά ότι ένα βιβλίο δεν απευθύνεται μόνο στους ειδήμονες και στους μυημένους στο θέμα του, αλλά ότι αποσκοπεί να προσελκύσει και νέο κοινό – καλή ώρα εμένα. Και για να μπορέσει να το κάνει αυτό, θα πρέπει να κεντρίσει το ενδιαφέρον του αναγνώστη για το θέμα που πραγματεύεται και ταυτόχρονα να τον ενημερώσει όσο καλύτερα και πληρέστερα γίνεται για ό,τι σχετίζεται με αυτό.

Έτσι αποφάσισα να ξαναπιάσω το βιβλίο από την αρχή και να κάνω σύντομες υποσέλιδες σημειώσεις με βασικά βιογραφικά στοιχεία για τα πρόσωπα (συγγραφείς, επιστήμονες, ειδικούς κ.ά.) που αναφέρει ο συγ-

γραφέας. Ομολογώ ότι δεν ήταν πολύ εύκολη δουλειά – ιδίως όταν ο αριθμός των αναζητήσεών μου συνέχιζε να αβγαταίνει –, καθώς έπρεπε να ψάχνω κάθε τόσο στο διαδίκτυο και να προσπαθώ να καταλήξω στα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία για κάθε όνομα.

Βεβαίως, για να μείνω κι εγώ στο πνεύμα των «εξισώσεων» του συγγραφέα, σημειώνω ότι διαπίστωνα πως όσο πιο γνωστό ήταν το όνομα, τόσο αντιστρόφως ανάλογο ήταν το μέγεθος της σχετικής υποσημείωσης. Σε κάθε περίπτωση η απόφασή μου να παρέχω πληροφοριακά στοιχεία για τα διάφορα πρόσωπα που αναφέρονταν, καθώς και ότι όσο πιο γνωστός ήταν κάποιος, τόσο λιγότερες πληροφορίες χρειάζονταν για το άτομό του, δικαιώθηκε περίτρανα όταν έφτασα στο Μέρος 5 του βιβλίου, στην αρχή του οποίου παρατίθενται τρία αποφθέγματα: ένα του παγκοσμίως γνωστού Έλληνα φιλόσοφου Σωκράτη, ένα του εγνωσμένης αναγνωρισιμότητας Αμερικανού Βενιαμίν Φραγκλίνου και ένα της (αγνώστων στοιχείων, για μένα τουλάχιστον) Βίμαλα Μακ-Κλιούαρ. Επειδή στο βιβλίο αναφέρονται και πολλές άλλες προσωπικότητες που δεν χρήζουν βιογράφησης, όπως ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης για παράδειγμα, σπεύδω να διευκρινίσω ότι η επεξηγηματική υποσημείωση για τον Σωκράτη έγινε καθαρά και μόνο για λόγους αρχής και μιας μάλλον ιδιότυπης αίσθησης ίσης μεταχείρισης με τους υπόλοιπους!

Εδώ, λοιπόν, παρατηρούμε ότι η υποσημείωση για τον Σωκράτη καταλαμβάνει 1 αράδα, για τον Φραγκλίνο 2 αράδες και για τη Βίμαλα ΜακΚλιούαρ 8 αράδες! Σπεύδοντας και πάλι να διευκρινίσω ότι ύστερα από 2.000-3.000 χρόνια η Βίμαλα ΜακΚλιούαρ ενδεχομένως να θεωρείται ο Σωκράτης της εποχής της, προς το παρόν ο πραγματικός Σωκράτης δείχνει να υπολείπεται κατά πολύ ως προς το μέγεθος της υποσημείωσης που του αφιερώνεται. Και να φανταστεί κανείς ότι στα στοιχεία περί της Βίμαλα παρέλειψα να αναφέρω ότι «...ασχολείται επίσης με φυσικές βαφές υφασμάτων και ότι κατασκευάζει πραγματικές καλλιτεχνικές δημιουργίες στον τομέα παραδοσιακών καπιτονέ παπλωμάτων "κουίλτ", τα οποία έχουν βραβευτεί και εκτίθενται σε γκαλερί και πρεσβείες διαφόρων χωρών στον κόσμο...» σύμφωνα με την αυτοβιογραφία της που είναι αναρτημένη στο διαδίκτυο.

Ξέρω ότι ζούμε σε έναν κόσμο πολλών «ασύμμετρων» πραγμάτων.

Εντούτοις, επειδή ξέρω επίσης ότι «εξίσωση» δεν σημαίνει «ισοπέδωση», θεώρησα σκόπιμο να αναφέρω τα παραπάνω για λόγους... συνειδησιακής από μέρους μου ανάγκης να εξηγήσω τη συχνά εμφανιζόμενη ασυμμετρία των επεξηγηματικών σημειώσεων, καθώς και από μια φυσιολογική, θεωρώ, αντίδραση σε μια σχετικά «ασύμμετρη» γειτνίαση τριών μάλλον ανισοβαρών ατόμων, με μόνη πρόδηλη μεταξύ τους σχέση την αναφορά τους στο ίδιο θέμα και τη χρονολογική εμφάνισή τους στο επίγεο προσκήνιο!

Τέλος, διευκρινίζω ότι υποσέλιδες βιογραφικές σημειώσεις περιέχονται σε όλο το βιβλίο με εξαίρεση το τελευταίο μέρος του (Ευχαριστίες και Σημειώσεις), επειδή τα περισσότερα ονόματα που αναφέρει εκεί ο συγγραφέας έχουν ήδη επεξηγηθεί και καταγραφεί στο κυρίως σώμα του βιβλίου, τόσο στην ελληνική απόδοσή τους όσο και στην πρωτότυπη λατινική γραφή τους. Γι' αυτό σε αυτά τα δύο τελευταία κεφάλαια όλα τα ονόματα που αναφέρονται διατηρούνται ως έχουν, αμεταγλώττιστα, αφενός για λόγους ομοιομορφίας και αφετέρου για να διευκολυνθεί όποιος αναγνώστης θελήσει να αναζητήσει πληροφορίες για κάποιο άτομο που πιθανόν δεν έχει περιληφθεί ήδη στις... 101 υποσέλιδες σημειώσεις!

Μαίρη Περαντάκου-Κουκ

ΜΕΡΟΣ Ι

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΞΙΣΩΣΕΙΣ

1

[Συναισθήματα = Ζωή]

Στις 19 Αυγούστου του 2008 η καρδιά μου σταμάτησε να χτυπά. Ελάχιστα λεπτά ύστερα από μια επί σκηνής επαγγελματική παρουσίαση που μόλις είχα κάνει σε ένα σεμινάριο, έπεσα αναίσθητος. Χωρίς καρδιακό παλμό. Οι αναμνήσεις μου από εκείνη την ημέρα είναι θολές, όμως μπορώ ακόμη και τώρα να δω την εικόνα που στροβιλιζόταν στο μυαλό μου καθώς άρχισα να συνέρχομαι στο τμήμα επειγόντων περιστατικών του νοσοκομείου: πυκνό, γλυκό, ευωδιαστό λάδι έσταζε αργά από ένα κλιμακοστάσιο με σκούρα ξύλινα σκαλοπάτια. Ήταν η δική μου εκδοχή της «θείας φώτισης», η υπέρτατη αφύπνιση για μένα. Οι γιατροί δεν μπορούσαν να βρουν καμιά εξήγηση για την ανακοπή καρδιάς που είχα υποστεί.

Τα αμέσως προηγούμενα χρόνια μια σειρά από κύματα αφύπνισης, τα οποία κορυφώθηκαν όταν σταμάτησε εντελώς η καρδιά μου, με είχαν χτυπήσει σαν συναισθηματικό τσουνάμι και είχαν θέσει σε δοκιμασία την αίσθησή μου σχετικά με το ποιος πίστευα ότι είμαι: μια επιχείρηση την οποία είχα στήσει κατέρρεε· ένα μέλος της οικογένειάς μου είχε καταδικαστεί από λάθος για κάποιο έγκλημα και ήταν έγκλειστο στην Κρατική Φυλακή του Σαν Κουέντιν· μια μακροχρόνια προσωπική σχέση είχε τελειώσει οδυνηρά· και είχα χάσει πέντε φίλους και συνεργάτες επειδή είχαν αυτοκτονήσει.

Ξέρω ότι δεν είμαι ο μόνος που έχω βιώσει τέτοιες τραγωδίες και

αναποδιές. Πολλοί άνθρωποι έχουν νιώσει είτε πως έχουν χάσει τον έλεγχο είτε πως έχουν κολλήσει σε ένα συναισθηματικό τέλμα. Κάποιες φορές τα συναισθήματά μας είναι διαυγή και καθαρά σαν κρύσταλλο· ξέρουμε τι νιώθουμε και πώς μπορούμε να αντιδράσουμε. Άλλες φορές όμως χρειαζόμαστε καθοδήγηση. Και η καρδιακή ανακοπή μου, πέραν του ότι αποτελεί ένα επείγον ιατρικό συμβάν, ήταν επίσης και μια συναισθηματική κατάσταση επείγουσας ανάγκης. Ένιωσα σαν να παράδερνα κολυμπώντας όρθιος, σαν να πνιγόμουν λόγω έλλειψης αέρα, ενώ τα συναισθήματά μου δρούσαν σαν εχθροί και όχι σαν ενορατικοί σύμμαχοι.

Είχα κάνει ό,τι μπορούσα για να εμφανίζω ένα καλό «ανέκφραστο πρόσωπο», σαν παίκτης του πόκερ, επειδή σε εμάς τους διευθύνοντες συμβούλους εταιριών, ως ανώτατα διοικητικά στελέχη μάς αρέσει να εμφανίζουμε στους πάντες μια ισχυρή, ακλόνητη εικόνα και επειδή ένα σωρό άνθρωποι βασίζονταν σε εμάς. Σε τελευταία ανάλυση η εταιρία μου ονομάζεται Joie de Vivre («χαρά της ζωής» στα γαλλικά), οπότε η κατήφεια δεν ταίριαζε καθόλου στο συνολικό προφίλ της. Είχα ξεκινήσει την επιχείρηση αυτή το 1987 και την είχα αναπτύξει τόσο, ώστε απαριθμούσε πλέον πάνω από τρεις χιλιάδες υπαλλήλους, όντας η μεγαλύτερη ομάδα ανεξάρτητων ξενοδοχείων-μπουτίκ στην πολιτεία της Καλιφόρνια, και είχα αποδειχτεί εξαιρετικά ικανός στο να δημιουργώ μια κατάσταση υγιέστατης «ψυχο-υγιεινής» στην εταιρία. Είχα γράψει επίσης ένα πόνημα με τίτλο *Peak: How Great Companies Get Their Mojo from Maslow*, για το πώς μπορεί κανείς να προσαρμόσει και να εφαρμόσει στο χώρο εργασίας τη θεωρία της υποκίνησης, την οποία είχε αναπτύξει ο ψυχολόγος Έιμπραχαμ Μάσλοου.[1]

Κατά τη διάρκεια των κοσμοϊστορικών ημερών της πρώτης οικονομικής ύφεσης της δεκαετίας, αυτή η επιτυχής ανάμειξη ψυχολογίας και επιχειρηματικότητας είχε οδηγήσει τη Joie de Vivre στο να αψηφήσει

1. Abraham Harold Maslow (1908-1970): Αμερικανός καθηγητής Ψυχολογίας σε διάφορα πανεπιστήμια (Brandeis University, Brooklyn College, New School for Social Research, Columbia University), γνωστός από τη θεωρία του για την ιεράρχηση των ανθρώπινων αναγκών (Πυραμίδα του Μάσλοου), ο οποίος θεωρείται ιδρυτής της λεγόμενης Ανθρωπιστικής Ψυχολογίας.

τη γενική τάση και σχεδόν να τριπλασιαστεί. Με είχε οδηγήσει επίσης στο να δίνω διαλέξεις σε κάθε σημείο του κόσμου για το πώς μπορεί κανείς να επιτύχει τη βέλτιστη «αυτοπραγμάτωση» – να γίνει δηλαδή οτιδήποτε έχει την ικανότητα να γίνει στον εργασιακό τομέα του.

Εντούτοις, όταν το 2008 ήρθε η δεύτερη οικονομική ύφεση, αποσύρθηκα στο σπίτι μου – το ιερό καταφύγιό μου κάποτε, αλλά τώρα πια ένα χώρο γεμάτο με πανέμορφα αντικείμενα και πανάσχημες σκέψεις. Εκεί θα απομάκρυνα από το πρόσωπό μου το ανέκφραστο προσωπείο του χαρτοπαίκτη και θα παράδερνα βυθισμένος σε έναν συναισθηματικά σκοτεινό θάλαμο, όπου θα «εμφάνιζα» όλα μου τα αρνητικά. Διέθετα μια κάποια συναισθηματική επίγνωση ως προς το τι συνέβαινε μέσα μου, αλλά είχα ελάχιστα μέσα για να καταφέρω να βρω έναν λογικό ειρμό και πολύ περισσότερο να ξεκαθαρίσω το νόημα και τη σημασία όλων αυτών. Ένιωθα σχεδόν παράλυτος από ένα είδος ψυχολογικής καταχνιάς.

Καθώς περίμενα μια κάποιου είδους αποκάλυψη, ένας από τους καλύτερους φίλους μου, ο Τσιπ Χάνκινς, αυτοκτόνησε. Ήταν ο καλύτερος συνονόματος φίλος μου στον κόσμο και υπήρξε ο ασφαλιστής μου για πάνω από μία δεκαετία – μια δύναμη της φύσης που θαύμαζα βαθύτατα και πολλές φορές προσπαθούσα να συναγωνιστώ. Είχαμε πολύ περισσότερα κοινά μεταξύ μας από το όνομά μας: ήμαστε και οι δύο φανερά εξωστρεφείς, ωστόσο υπήρχε επίσης και μια εσωστρεφής, μελαγχολική πλευρά στο χαρακτήρα μας· και οι δύο είχαμε την τάση να περνάμε μεγάλες περιόδους νηφαλιότητας, μολονότι και οι δυο μας ήμαστε ιδιοκτήτες μπαρ. Επίσης και οι δύο είχαμε πνευματικές αναζητήσεις και εντούτοις απολαμβάναμε να στήνουμε ένα επιπόλαιο πάρτι όπου όλοι ξεσάλωναν· σχεδιάζαμε να οργανώσουμε κάποια μέρα ένα «Τσιπ» πάρτι, στο οποίο θα καλούσαμε «Τσιπ» από κάθε μέρος του κόσμου για να μοιραστούμε ιστορίες του τύπου «Ο κόσμος σύμφωνα με τον Τσιπ».

Αντί γι' αυτό, να που εγώ παρακολουθούσα τώρα την επικήδεια ακολουθία του Τσιπ, όπου άκουγα τον έναν μετά τον άλλο να σηκώνεται και να αφηγείται «ιστορίες του Τσιπ». Ήταν εξωπραγματικό. Η αλήθεια είναι πως μέχρι αυτή τη στιγμή στο μυαλό μου είχαν έρθει κατά καιρούς εικόνες σχετικά με τον δικό μου θάνατο – από αυτοκινητιστικό δυστύχημα ή καρκίνο –, κάτι δραματικό, που θα μπορούσε να με βοη-

θήσει να αποδράσω από εκείνο το αξεδιάλυτο συνονθύλευμα συναισθημάτων που είχε καταντήσει η ζωή μου. Ήταν σαφές ότι έπρεπε να πατήσω το κουμπί επανεκκίνησης του μυαλού μου και της ζωής μου και να κάνω κάποιες θεμελιώδεις αλλαγές. Ο τρόμος και η απελπισία που ένιωσα γι' αυτή την πολύ μεγάλη απώλεια υποχώρησαν σταδιακά και έδωσαν τη θέση τους σε μια ανανεωμένη αίσθηση ότι θα μπορούσα να ξαναδημιουργήσω την εμπειρία μου εδώ πάνω στη Γη και σε ένα εκκολαπτόμενο αίσθημα ευγνωμοσύνης, επειδή εγώ θα είχα αυτή την ευκαιρία που άλλοι δεν θα είχαν.

Στη διάρκεια εκείνης της περιόδου, καθώς τέσσερις ακόμα φίλοι μου επέλεξαν το θάνατο, αντί για τη ζωή, έμαθα πολύ περισσότερα για τη φύση της συναισθηματικής κατάθλιψης και την αυτοκτονία. Σχεδόν ένα εκατομμύριο άνθρωποι το χρόνο επιχειρούν να αυτοκτονήσουν στην Αμερική· περίπου ένα πέντε τοις εκατό από αυτούς το πετυχαίνουν. Οι άντρες είναι τέσσερις φορές πιθανότερο να αυτοκτονήσουν σε σχέση με τις γυναίκες, και οι απόπειρες αυτοκτονίας από άτομα στη μέση ηλικία κορυφώνονται κατά τη διάρκεια μιας οικονομικής ύφεσης (και οι πέντε φίλοι μου ήταν άντρες στα σαράντα τους χρόνια).

Το να ρίξω φως σε αυτές τις στατιστικές, οι οποίες οδηγούν σε σοβαρό προβληματισμό που σε βοηθάει να καταλάβεις, μου έδωσε το κίνητρο να αναζητήσω έναν υγιή τρόπο για να μπορέσω να κατανοήσω τα συναισθήματά μου.

ΑΝΑΖΗΤΩΝΤΑΣ ΜΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Αισθάνθηκα επιτακτικά την ανάγκη να ξαναπιάσω στα χέρια μου ένα βιβλίο που είχα διαβάσει πριν πολλά χρόνια, τα απομνημονεύματα του ψυχολόγου Βίκτορ Φρανκλ[2] με τον τίτλο *Man's Search for Meaning*, το

2. Victor E. Frankl (1905-1997): Διετέλεσε καθηγητής Νευρολογίας και Ψυχιατρικής στο University of Vienna Medical School και υπήρξε διακεκριμένος καθηγητής Λογοθεραπείας στο United States International University (San Diego). Υπήρξε επίσης ιδρυτής της Σχολής Λογοθεραπείας, η οποία αποκαλείται «Τρίτη Βιεννέζικη Σχολή της Ψυχιατρικής» (ύστερα από τη Σχολή Ψυχανάλυσης του Freud και τη Σχολή Ατομικής Ψυχολογίας του Adler).

οποίο υπήρξε πραγματικά ορόσημο στο είδος του. Το βιβλίο του δόκτορα Φρανκλ σχετικά με την αναζήτηση του ανθρώπου για το νόημα της ζωής υπήρξε πνευματικό βάλσαμο για μένα. Σκέφτηκα πως αν αυτός ο άνθρωπος μπόρεσε να αντέξει το μαρτύριο ενός ναζιστικού στρατοπέδου συγκέντρωσης, τότε κι εγώ θα μπορούσα προφανώς να αντιμετωπίσω τις προκλήσεις της δικής μου ζωής. Είχα απόλυτη συναίσθηση του γεγονότος ότι η εταιρία μου χρειαζόταν μια καινούργια λύση για τα προβλήματά της, ωστόσο παρέμενα περισσότερο επικεντρωμένος στο να τα φέρω βόλτα, ώστε να κουμαντάρω και να αλλάξω κατεύθυνση στη δική μου ζωή. Ίσως αν μπορούσα να το καταφέρω αυτό, να επακολουθούσε και η μεταστροφή της εταιρίας.

Θα διηγιόμουν την ιστορία του βιβλίου *Man's Search for Meaning* σε φίλους και συναδέλφους, ωστόσο οι περισσότεροι απ' αυτούς δεν μπορούσαν να καταλάβουν γιατί με είχε συνεπάρει τόσο. Παρά τα απλανή και απορημένα βλέμματά τους, εγώ συνέχιζα να διαβάζω το βιβλίο του Φρανκλ και άρχισα τότε να φιλτράρω τη σοφία που περιείχε, καταλήγοντας σε μια απλή εξίσωση:

$$\left[\ \textit{Απελπισία} = \textit{Δοκιμασία} - \textit{Νόημα}\ \right]$$

Με άλλα λόγια, απελπισία είναι αυτό που βιώνουμε όταν το να υποφέρει και να «δοκιμάζεται» κανείς – δηλαδή η κατάσταση στην οποία θα αναφερόμαστε στο εξής μονολεκτικά με τον όρο «δοκιμασία» – δεν έχει νόημα. Σε μια κατάσταση ύφεσης (ή, όπως στην περίπτωση του Φρανκλ, σε συνθήκες φυλάκισης), η οδυνηρή δοκιμασία αποτελεί ουσιαστικά μια «σταθερά», οπότε είναι προτιμότερο να εστιάσεις την προσοχή σου στο να αναπτύξεις τη δική σου αίσθηση νοήματος για να ελαττώσεις το αίσθημα της απελπισίας.

Αυτός ο μικρός νοητικός εμπειροτεχνικός κανόνας, ή «μαντρά», έγινε ο δικός μου φωτεινός φάρος. Όλη τη μέρα, κυρίως όταν ένιωθα ιδιαιτέρως πιεσμένος και σε κατάσταση έντονης «δοκιμασίας», επαναλάμβανα χαμηλόφωνα αυτή την εξίσωση στον εαυτό μου, σαν ένα είδος υπόμνησης να μην αφήνω να με παίρνει η κάτω βόλτα, υποκύπτοντας στο άλγος

της δοκιμασίας και αντί γι' αυτό να επικεντρώνω την προσοχή μου σε ό,τι υποτίθεται πως θα διδασκόμουν από αυτή. Επειδή η παγκόσμια βιομηχανία φιλοξενίας είχε χτυπηθεί πολύ σκληρά από τη Μεγάλη Ύφεση, τα ηγετικά στελέχη της εταιρίας Joie de Vivre (JdV) ζούσαν ζωές «βουβής απελπισίας» – σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα όχι και τόσο βουβής. Μια μέρα, καθώς βοηθούσα στη διοργάνωση μιας σειράς συναντήσεων για την ανάπτυξη των ηγετικών ικανοτήτων των ανώτερων διευθυντικών στελεχών, ξέροντας τι και πόσο υπέφεραν οι άνθρωποι αυτοί, αποφάσισα να συζητήσω μαζί τους πόσο τρωτός και ευάλωτος ήμουν εγώ ο ίδιος, καθώς και να εκφράσω τις ανησυχίες μου, και έτσι παρουσίασα την περί «Νοήματος» εξίσωσή μου στην ομάδα. Οι διευθυντές πράγματι ανταποκρίθηκαν θετικά σε αυτή – άρχισαν αμέσως να τη διδάσκουν και να τη διαδίδουν στο προσωπικό τους, και, αμ' έπος αμ' έργον, μου ζήτησαν να αρχίσω να διδάσκω μια ολόκληρη τάξη με θέμα τις Συναισθηματικές Εξισώσεις. Μέχρι σήμερα διδάσκω υπαλλήλους της JdV πώς να χρησιμοποιούν Συναισθηματικές Εξισώσεις για να αποκτήσουν διορατικότητα και προοπτική, καθώς και για να κατακτήσουν ευτυχία και επιτυχία. Στη συνέχεια παραθέτω μερικές από τις δημοφιλέστερες:

$$\left[\ \textit{Απογοήτευση} = \textit{Προσδοκίες} - \textit{Πραγματικότητα}\ \right]$$

$$\left[\ \textit{Εργασιομανία} = \frac{\textit{Από τι προσπαθείς να ξεφύγεις;}}{\textit{Για τι ζεις;}}\ \right]$$

$$\left[\ \textit{Αυθεντικότητα} = \textit{Αυτογνωσία} \times \textit{Θάρρος}\ \right]$$

$$\left[\ \textit{Χαρά} = \textit{Αγάπη} - \textit{Φόβος}\ \right]$$

Αν και σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι έγκλειστοι σε κάποιο στρατόπεδο συγκέντρωσης, και ούτε ενεργούν ως διευθύνοντες

σύμβουλοι εταιριών που βρίσκονται σε δύσκολη θέση, πολλοί είναι δεσμώτες του ίδιου του μυαλού τους. Έτσι σ' αυτό το βιβλίο σού θέτω το ερώτημα «Ποια είναι η δική σου φυλακή;» και σου προσφέρω μερικά κλειδιά για να ξεκλειδώσεις την πόρτα του κελιού σου. Η εξίσωση του «Νοήματος» του Φρανκλ μου έδωσε μια αίσθηση ελευθερίας, η οποία με αποδέσμευσε και με απελευθέρωσε από τους τρόπους που σκεφτόμουν συνήθως και μου δημιουργούσαν τρόμο. Ο φόβος είναι πραγματικά ζουρλομανδύας. Σε σακατεύει, σε αχρηστεύει και σε απομονώνει. Και πάλι όμως, στα αγγλικά τουλάχιστον και κατά μία έννοια, η αρχαία ρίζα του «φόβου» (fear) είναι η λέξη «ναύλος» (fare). Οι επιβάτες πληρώνουν ένα «ναύλο» για να πάρουν το πλοίο και να πάνε από ένα σημείο σε κάποιο άλλο, οπότε ενδεχομένως σε αυτές τις φουρτουνιασμένες οικονομικές θάλασσες ο δικός μας «ναύλος του φόβου» (fare of fear) θα μας οδηγήσει σε έναν καινούργιο τόπο ζωής.

Όπως συμβούλευε ο Γουίνστον Τσόρτσιλ στον Δεύτερο Παγκόσμιο πόλεμο: «Αν διασχίζεις την κόλαση, συνέχισε να προχωρείς». Σήμερα επίσης όλοι μας έχουμε ανάγκη να καταλάβουμε ότι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις σκοτεινές περιόδους της ζωής ως ένα μέσο που θα μας επιτρέψει να βρούμε καινούργια αποθέματα δύναμης – μιας δύναμης την οποία δεν γνωρίζαμε ότι διαθέτουμε.

Αναμφίβολα σήμερα αντιμετωπίζετε καταστάσεις που θέτουν σε δοκιμασία την ικανότητά σας να φανείτε δυνατότεροι απ' όσο ποτέ άλλοτε στη ζωή σας. Οι προκλήσεις αυτές απαιτούν να έχει κανείς πλήρη επίγνωση των συναισθημάτων του. Όπως το θέτει και ο ποιητής Χαλίλ Γκιμπράν:[3] «Ο πόνος σου είναι το σπάσιμο του όστρακου που περιορίζει την κατανόησή σου». Καθώς προσπαθούσα να ανοίξω το δρόμο μου όσο διέσχιζα τη δική μου επίβουλη και επικίνδυνη περίοδο, το ερώτημα που συνέχιζε να αναδύεται ενόσω δούλευα την εξίσωση περί Νοήματος ήταν: «Τι είναι αυτό που σπάζει και ανοίγει στη ζωή μου, το οποίο

3. Khalil Gibran (1883-1931): Μεγάλος Λιβανέζος ποιητής, ο οποίος μετά τις πρώτες σπουδές του στο Παρίσι (ζωγραφική), εγκαταστάθηκε, αρκετά νέος, μαζί με την οικογένειά του στη Νέα Υόρκη, όπου συνέχισε τις σπουδές του, ξεκίνησε τη λογοτεχνική του καριέρα και πέθανε. Ένα από τα γνωστότερα ποιήματά του είναι «Ο Κήπος του Προφήτη» (1923).

πρόκειται να εξελιχθεί και να γίνει κάτι καινούργιο για μένα και για όσους βρίσκονται γύρω μου;»

ΟΙ ΟΜΟΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΖΩΗ

Στις περισσότερες Συναισθηματικές Εξισώσεις αυτού του βιβλίου θα χρησιμοποιήσουμε βασικές μαθηματικές πράξεις – πρόσθεση, αφαίρεση, πολλαπλασιασμό και διαίρεση –, ώστε να καταφέρουμε να καταλάβουμε με ποιο τρόπο λειτουργούν τα συναισθήματα από κοινού και πώς μπορείς να δουλέψεις με αυτά. Θα ήθελα να σημειώσω εντούτοις ότι ο «(υπο)λογισμός» είναι στην πραγματικότητα γνωστός ως τα μαθηματικά της μεταβολής. Αφού εφηύρε πρώτα το «λογισμό» – με την έννοια της μαθηματικής ανάλυσης –, ο Σερ Άιζαακ Νιούτον (Sir Isaak Newton και εξελληνισμένα Ισαάκ Νεύτων) δημιούργησε επίσης και μαθηματικές εκφράσεις για τους νόμους της κίνησης, με αποκορύφωμα την περιβόητη εξίσωση Δύναμη = Μάζα x Βαρύτητα (ακριβέστερα η βαρύτητα είναι μια μορφή επιτάχυνσης).

Η βαρύτητα είναι μια παγκόσμια δύναμη που επιδρά στον φυσικό κόσμο, ίσως όμως να μην έχεις σκεφτεί πόσο επιδρά πάνω στον ίδιο τον άνθρωπο – και όχι απλώς και μόνο επειδή μας κρατά πάνω στη Γη. Η βαρύτητα μορφοποιεί τα σώματά μας από φυσική άποψη· συχνά κονταίνουμε και ερχόμαστε πλησιέστερα στο έδαφος καθώς γερνάμε. Η βαρύτητα μπορεί επίσης να διαμορφώσει τον συναισθηματικό εαυτό μας. Οι συναισθηματικές αποσκευές, για παράδειγμα, είναι μια μορφή βαρύτητας· αποκτούμε όλο και περισσότερες αποσκευές αυτού του είδους καθώς μεγαλώνουμε, κι αυτό είναι κάτι που μας βαραίνει και μας κρατάει κάτω. Όσο περισσότερη συναισθηματική βαρύτητα αντιπαλεύουμε, τόσο μεγαλύτερη δύναμη χρειαζόμαστε για να μπορέσουμε να κινηθούμε προς τα εμπρός. Και η δύναμη η οποία κινείται ενάντια στη βαρύτητα προκαλεί μεγάλη τριβή.

Από την άλλη πλευρά, έχοντας μια ζωή χωρίς τριβές, είναι σαν να είσαι ένας κωπηλάτης που γλιστράει απαλά πάνω στην επιφάνεια του νερού – στην κωπηλασία αυτό ονομάζεται «ολίσθηση» και κατ' άλλους «ταλάντευση». Ο Έιμπραχαμ Μάσλοου το αποκάλεσε «αυτοπραγμάτω-

ση» και ο Μιχάι Τσικζεντμιχάι[4] το ονομάζει «ροή». Είναι ένας τρόπος να αψηφήσεις τη βαρύτητα.

Όταν περνούσα τη δυσκολότερη περίοδο της ζωής μου, δεν ένιωθα να «ρέω». Σε ένα επίπεδο ένιωθα σαν κάποιες μυστηριώδεις φυσικές δυνάμεις – όπως η βαρύτητα – να είχαν συνωμοτήσει εναντίον μου. Όπως μου είχε πει τότε κάποιος φίλος: «Τα εσωτερικά μαθηματικά σου είναι χαοτικά αποδιοργανωμένα». Αυτό ακριβώς μπορεί να νιώθεις όταν πάψεις να είσαι συγχρονισμένος με τον κόσμο – αισθάνεσαι παγιδευμένος, βαρύς, νιώθεις συνεχείς τριβές και χαμένος στο χάος.

Το χάος είναι μια μαθηματική θεωρία, όμως περιγράφει επίσης το πώς νιώθουν πολλοί από μας σε δύσκολες και ταραγμένες περιόδους. Σαν κάποιος που έχω περάσει τη ζωή μου «ολισθαίνοντας» και «ταλαντευόμενος», χορεύοντας το ασταμάτητο τανγκό ανάμεσα στο αριστερό και στο δεξιό μέρος του εγκεφάλου μου, επιχείρησα πολλές φορές να πιαστώ απ' αυτό που τώρα πια καταλαβαίνω ότι είναι μια Συναισθηματική Εξίσωση, προκειμένου να αποκτήσω μια κάποια ενόραση ως προς το τι ήταν αυτό που βίωνα στο σπίτι ή στη δουλειά και να καταλήξω σε κάποιες θεμελιώδεις αλήθειες για τη ζωή. Οι Συναισθηματικές Εξισώσεις παρέχουν ένα καινούργιο «εικονικό» λεξικό, για να μπορέσουμε να αποκτήσουμε τον έλεγχο και να καταστούμε κύριοι αυτής της εποχής της αβεβαιότητας που ζούμε.

Όταν ήμουν έφηβος, υπέφερα εξαιτίας της άλγεβρας με τις διάφορες σταθερές και μεταβλητές της, και κατά κάποιο τρόπο έμοιαζε να καταλήγω πάντοτε στη λανθασμένη απάντηση. Σήμερα πολλοί από μας νιώθουμε να καταλήγουμε στη λανθασμένη απάντηση σε ό,τι αφορά τη ζωή μας, και έτσι χρησιμοποιούμε προσευχές, μαντρά, και ψέλνουμε

4. Mihaly Csikszentmihalyi (1934): Καθηγητής Ψυχολογίας ουγγρικής καταγωγής, που μετανάστευσε στις ΗΠΑ σε ηλικία είκοσι δύο ετών. Διετέλεσε πρόεδρος του Τμήματος Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Σικάγο και του Τμήματος Κοινωνιολογίας και Ανθρωπολογίας στο Κολέγιο Λέικ Φόρεστ. Τα τελευταία είκοσι χρόνια ερευνά θέματα τα οποία σχετίζονται με τη Ροή (ως η Ψυχολογία της Βέλτιστης Εμπειρίας ή της Ευτυχίας), που αποτελεί και τον τίτλο ενός από τα γνωστότερα βιβλία του. Είναι μέλος της Εθνικής Ακαδημίας Εκπαίδευσης και της Εθνικής Ακαδημίας Κοινωνικών Επιστημών Ελεύθερου Χρόνου. Υπήρξε διοικητικό μέλος του Ιδρύματος Fulbright και σήμερα αρθρογραφεί και συμμετέχει σε αρκετές επιτροπές, συμπεριλαμβανομένου του Τμήματος Συμβούλων της *Encyclopaedia Britannica.*

διαβεβαιώσεις σαν ένα είδος άλγεβρας για ενήλικες. Η Προσευχή της Γαλήνης («Θεέ μου, δώσε μου τη γαλήνη να δέχομαι τα πράγματα που δεν μπορώ να αλλάξω, το κουράγιο να αλλάζω τα πράγματα που μπορώ και τη σοφία να γνωρίζω τη διαφορά ανάμεσά τους») είναι ένα παράδειγμα της εξίσωσης για ηρεμία και γαλήνη που προσδιορίζει σταθερές και μεταβλητές της ζωής.

Όταν είχα πιάσει πλέον πάτο, η εξίσωση του Νοήματος μου έδωσε τη γνώση και την πεποίθηση πως αν επικέντρωνα την προσοχή μου περισσότερο στο νόημα αυτής της ανόμοιας συλλογής επώδυνων συμβάντων, αντί στο ίδιο το άλγος της δοκιμασίας, κατά πάσα πιθανότητα θα ένιωθα λιγότερη απελπισία στη ζωή μου. Κατά τη διάρκεια των πιο προβληματικών και δύσκολων εβδομάδων, η εξίσωση αυτή μου έδινε την αίσθηση ότι αποτελούσε το βιβλίο οδηγιών για να απενεργοποιηθούν οι συναισθηματικοί εκρηκτικοί μηχανισμοί μου. Δεν χρειαζόταν να είμαι μαθηματική ιδιοφυΐα για να μπορέσω να αντιληφθώ τη συναισθηματική αλήθεια της εξίσωσης του Νοήματος, χρειάστηκε απλώς να τη χρησιμοποιήσω σαν το καθημερινό μου μαντρά, το καθημερινό προσευχητάρι και χάρτη μου, που θα με βοηθούσε να αναρριχηθώ για να βγω μέσα από το βαθύ πηγάδι στο οποίο είχα πέσει. Παρά την αλλεργία μου στην άλγεβρα, η λύση στο προσωπικό εσωτερικό μου χάος ήταν να γίνω μαθηματικός των συναισθημάτων.

Φυσικά, δεν υπάρχει τέλεια φόρμουλα ή πρακτικές οδηγίες για να λύσει κανείς τα μυστήρια της ζωής. Έστω και έτσι όμως, ο κόσμος και τα συναισθήματά μας είναι γεμάτα με σχέσεις, κι αυτό ακριβώς πραγματεύεται το συγκεκριμένο βιβλίο: τις σχέσεις ανάμεσα στα συναισθήματά σου και το πώς μπορούν να σε βοηθήσουν να κατανοήσεις καλύτερα τον εαυτό σου, το σκοπό της ζωής σου και τις σχέσεις σου με τους τρίτους.

Η ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΑ ΑΠΟΚΑΛΥΠΤΕΙ ΜΕΓΑΛΟΣΥΝΗ

Ιδού μια σχέση μείζονος σημασίας, που οι περισσότεροι από μας θα χρειαζόμασταν μια κάποια βοήθεια για να την τακτοποιήσουμε όπως πρέπει: η σχέση ανάμεσα στο μυαλό και στο πορτοφόλι σου. Αυτά τα δύο είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένα μεταξύ τους. Δεν είναι απλώς