



DAVID BROOKS

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΚΡΥΒΟΥΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Πώς να τους καταλάβεις και
να σε καταλάβουν στ' αλήθεια



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Τα μυστικά που κρύβουν οι άνθρωποι**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: How to know a person

Από τις Εκδόσεις Random House, an imprint and division
of Penguin Random House LLC, Νέα Υόρκη 2024

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: David Brooks

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Κωστής Πανσέλννος

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Μαριάνθη Κιουρτσόγλου, Ηρακλής Καρελίδης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Pete Garceau

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κωνσταντίνος Καπένης

© David Brooks, 2023

Published by arrangement with Random House,
an imprint and division of Penguin Random House LLC

© Εικόνας εξωφύλλου: Getty Images

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2025

ISBN 978-618-01-5864-9

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

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 οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισιμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 Publishers since 1979

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

DAVID BROOKS

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΚΡΥΒΟΥΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Πώς να τους καταλάβεις και
να σε καταλάβουν στ' αλήθεια

Μετάφραση: Κωστής Πανσέλννος



ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

—

ΣΕ
ΒΛΕΠΩ

Η δύναμη να μπορείς να είσαι αντιληπτός

Αν έχετε ποτέ δει την παλιά ταινία *Ο βιολιστής στη στέγη*, τότε έχετε μια ιδέα πόσο θερμή και συναισθηματική μπορεί να είναι μια εβραϊκή οικογένεια. Συνεχώς αγκαλιάζονται, τραγουδάνε, χορεύουν, γελάνε και κλαίνε όλοι μαζί.

Εγώ προέρχομαι από το άλλο είδος εβραϊκής οικογένειας.

Η κουλτούρα της ανατροφής μου θα μπορούσε να συνοψιστεί στη φράση «Σκέψου εβραϊκά, πράξε βρετανικά». Ήμασταν τύποι συγκρατημένοι, αγέρωχοι και φλεγματικοί. Δε θέλω να πω ότι είχα κακή παιδική ηλικία – κάθε άλλο μάλιστα. Το σπίτι μου ήταν ένα περιβάλλον που μου έδωσε πολλά ερεθίσματα καθώς μεγάλωνα. Τις Ευχαριστίες καθόμασταν γύρω από το τραπέζι και μιλούσαμε για την ιστορία των ταφικών μνημείων της βικτοριανής εποχής ή για την εξελικτική προέλευση της δυσανεξίας στη λακτόζη (όχι, δεν αστειεύομαι). Υπήρχε αγάπη στο σπίτι. Απλώς εμείς δεν την εκφράζαμε.

Δε θα εκπλαγείτε, επομένως, αν μάθετε ότι βγήκα από το περιβάλλον αυτό κάπως απόμακρος. Όταν ήμουν τεσσάρων, η δασκάλα μου στο νηπιαγωγείο φαίνεται ότι είπε στους γονείς μου: «Ο Ντέιβιντ δεν παίζει πάντα με τα υπόλοιπα παιδάκια. Πολλές φορές στέκεται παράμερα και απλώς τα παρατηρεί». Είτε από τη φύση,

είτε από την ανατροφή, βγήκα κομμάτι ακατάδεκτος. Ως το λύκειο, είχα πια για τα καλά κλειστεί στο καβούκι μου. Οι πιο συναρπαστικές ώρες της ζωής μου ήταν εκείνες κατά τις οποίες απομονωνόμουν για να γράψω. Πρωτοετής, ήθελα να βγω ραντεβού με μια κοπέλα ονόματι Μπερνίς. Αφού όμως μάζεψα κάποιες πληροφορίες, ανακάλυψα ότι εκείνη ήθελε κάποιον άλλο. Σοκαρίστηκα! Θυμάμαι να μονολογώ: «Μα τι στο καλό του βρήκε; Εγώ γράφω πολύ καλύτερα από δαύτον!» Είναι πολύ πιθανό πως δεν είχα και την πιο ολοκληρωμένη εικόνα για το πώς αντιλαμβάνονται την κοινωνική ζωή οι περισσότεροι άνθρωποι.

Τότε, στα δεκαοκτώ μου, οι υπεύθυνοι εγγραφών των πανεπιστημίων Κολούμπια, Γουέσλιαν και Μπράουν αποφάσισαν πως ήταν καλύτερο για μένα να πάω στο Πανεπιστήμιο του Σικάγο. Είμαι περήφανος για τη σχολή μου, και έχει αλλάξει προς το καλύτερο από τότε που φοίτησα εκεί, αλλά τότε δεν ήταν ακριβώς το μέρος που θα σε έφερνε σε επαφή με τα συναισθήματά σου και θα συνέβαλλε στο λιώσιμο των πάγων μέσα σου. Η αγαπημένη μου ρήση για το πανεπιστήμιο του Σικάγο είναι η εξής: Είναι μια σχολή βαπτιστών όπου άθεοι καθηγητές διδάσκουν Άγιο Θωμά Ακινάτη σε Εβραίους. Οι φοιτητές φορούν ακόμα μπλουζάκια που γράφουν: «Σίγουρα δουλεύει στην πράξη, βγάζει όμως νόημα στη θεωρία;» Όταν βρέθηκα λοιπόν σε αυτό τον συναρπαστικό κόσμο... ω του θαύματος, ταίριαξα απόλυτα.

Αν με γνωρίζατε μία δεκαετία μετά την αποφοίτησή μου, πιστεύω πως θα με βρίσκατε αρκετά συμπαθή τύπο, ευχάριστο αλλά και ελαφρώς συνεσταλμένο – όχι κάποιον που ήταν εύκολο να τον γνωρίσετε σε βάθος ή που του ήταν εύκολο να γνωρίσει εσάς. Η αλήθεια είναι πως ήμουν πια ένας πολύπειρος ακροβάτης. Όταν κάποιος μου αποκάλυπτε κάτι από τα εσώψυχά του, εγώ έστρεφα τεχνηέντως το βλέμμα μου προς τα κάτω και ύστερα προφασιζόμουν πως έπρεπε να φύγω γιατί είχα αργήσει για το ζωτικής σημασίας ραντεβού μου με το στεγνοκαθαριστήριο. Αισθανόμουν

βέβαια πως αυτό διόλου ιδανικό δεν ήταν για τη ζωή μου. Ένωθα ιδιαίτερη αμηχανία όταν κάποιος προσπαθούσε να συνδεθεί μαζί μου. Μέσα μου την ήθελα τη σύνδεση αυτή. Απλώς δεν ήξερα τι να πω.

Η καταπίεση των συναισθημάτων μου αποτέλεσε το *modus vivendi* μου στις συναναστροφές μου με τον κόσμο. Πιστεύω ότι αυτό οφειλόταν στα συνήθη αίτια που θα περίμενε κανείς: στον φόβο της οικειότητας· την υποψία ότι, αν απελευθέρωνα τα αισθήματά μου, δε θα μου άρεσε αυτό που θα ανέβλυζε· τον φόβο της έκθεσης· και μια γενικότερη κοινωνική ανικανότητα. Αυτό τον καταπιεσμένο τρόπο ζωής θα τον αποδώσει ίσως καλύτερα η εξής μικρή και ανόητη ιστορία. Είμαι φανατικός οπαδός του μπέιζμπολ· παρότι όμως έχω πάει σε εκατοντάδες παιχνίδια, δεν έχω καταφέρει ποτέ να πιάσω μια μπάλα που να έχει σταλεί από χτύπημα στις κερκίδες. Μια μέρα λοιπόν, πριν από δεκαπέντε χρόνια, ήμουν σε ένα παιχνίδι στη Βαλτιμόρη. Το ρόπαλο του μπάτερ έσπασε στην επαφή με την μπάλα, και ολόκληρο εκτός από το χερούλι απογειώθηκε, πέρασε στριφογυρίζοντας πάνω από τους πάγκους των ομάδων και έσκασε στα πόδια μου. Έσκυψα και το άρπαξα. Προφανώς, ένα ρόπαλο είναι χίλιες φορές καλύτερο ως τρόπαιο από μια μπάλα! Κανονικά, εγώ θα έπρεπε να πηδήξω σαν τρελός από τη χαρά μου, να κουνήσω το ρόπαλο στον αέρα, να «κολλήσω πέντε» με τους οπαδούς γύρω μου και να γίνω δημοσίως ρεζίλι στη γιγαντοσθόνη του γηπέδου. Αντ' αυτού, απέθεσα το ρόπαλο στο δίπλα κάθισμα και παρέμεινα ατάραχος ενώ το μισό γήπεδο με κάρφωνε με το βλέμμα του. Όποτε θυμάμαι το περιστατικό, θέλω να με πιάσω από τον γιακά και να με ταρακουνήσω: «Μα δείξε πια λίγη χαρά!» Όταν όμως έφτανε η ώρα για πηγαίες επιδείξεις συναισθημάτων, ήμουν τόσο εκφραστικός όσο και μια ντουλάπα.

Η ζωή έχει πάντως τον τρόπο της να κάμπτει τις αντιστάσεις σου. Το ότι έγινα πατέρας αποτέλεσε αληθινή συναισθηματική επανάσταση. Αργότερα χρειάστηκε να απορροφήσω τα πλήγματα που

κάθε ενήλικας δέχεται κάποια στιγμή: διαλυμένες σχέσεις, δημόσιες αποτυχίες, το αίσθημα ευαλωτότητας που αποκτάμε ενόσω γερνάμε. Η αντίληψη της αδυναμίας μου μου έκανε καλό διότι με έφερε σε επαφή με κάποια βαθύτερα, καταπιεσμένα κομμάτια του εαυτού μου.

Ένα άλλο φαινομενικά ασήμαντο γεγονός σηματοδότησε την αρχή του ταξιδιού μου προς την κατεύθυνση να γίνω ένα ολοκληρωμένο ανθρώπινο ον. Όντας σχολιαστής και αναλυτής, με καλούσαν κάθε τόσο να συμμετάσχω σε πάνελ συζητήσεων. Τα περισσότερα τα διοργανώνουν δεξαμενές σκέψης της Ουάσινγκτον και ως εκ τούτου διαπνέονται από τον συναισθηματισμό που θα περίμενε κανείς από μια συνεδρίαση της βουλής για τον προϋπολογισμό. (Όπως παρατήρησε κάποτε η δημοσιογράφος Μεγκ Γκρίνφιλντ, η Ουάσινγκτον δεν κατοικείται από τα άτακτα παιδιά που έχωσαν τη γάτα του σπιτιού στο πλυντήριο, αλλά από τα παιδιά που «κάρφωσαν» τα άτακτα παιδιά που έχωσαν τη γάτα του σπιτιού στο πλυντήριο.) Εκείνη όμως τη μέρα είχα προσκληθεί να συμμετάσχω σε ένα πάνελ του Δημόσιου Θεάτρου της Νέας Υόρκης, της εταιρείας που αργότερα θα ανέβαζε το γνωστό μιούζικαλ *Χάμιλτον*. Νομίζω πως το θέμα συζήτησης αφορούσε, υποτίθεται, τον ρόλο των τεχνών στη δημόσια ζωή. Στο πάνελ αυτό βρέθηκα με την ηθοποιό Αν Χαθαγουέι αλλά και τον ξεκαρδιστικό, ευφυή κλόουν Μπιλ Έργουιν και μερικούς ακόμα. Το πάνελ αυτό παρέβη κάθε κανόνα των δεξαμενών σκέψης της πρωτεύουσας. Στα παρασκήνια, πριν αρχίσει η συζήτηση, παροτρύναμε ο ένας τον άλλο. Μαζευτήκαμε και αγκαλιαστήκαμε όλοι μαζί. Πραγματοποιήσαμε έφοδο στη σκηνή σαν να ήμασταν παιδάκια που ορμούσαν στην παιδική χαρά. Η Χαθαγουέι τραγούδησε ένα συγκινητικό τραγούδι. Είχαμε κουτιά με χαρτομάντιλα στη σκηνή σε περίπτωση που κάποιος έκλαιγε. Οι υπόλοιποι πανελίστες άρχισαν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Μίλησαν για τις μαγικές στιγμές που κάποια παράσταση ή κάποιο έργο τέχνης τους είχε ταράξει, ταξιδέψει ή μεταμορφώσει.

Ακόμα και η αφεντιά μου εξέφρασε συναισθήματα! Όπως ίσως θα έλεγε ο ήρωάς μου, ο Σάμιουελ Τζόνσον, ήταν σαν να βλέπεις έναν θαλάσσιο ίππο να προσπαθεί να κάνει καλλιτεχνικό πατινάζ – άσχημο θέαμα, αλλά και μόνο το γεγονός ότι το έβλεπες με τα μάτια σου θα σου έκανε εντύπωση. Όταν η συζήτηση ολοκληρώθηκε, το γιορτάσαμε με μία ακόμα ομαδική αγκαλιά. Εγώ σκέφτηκα: «Αυτό ήταν καταπληκτικό! Πρέπει να κάνω περισσότερη παρέα με ανθρώπους του θεάτρου!» Και ορκίστηκα να αλλάξω τη ζωή μου.

Ναι, ολόκληρη η ζωή μου άλλαξε από ένα πάνελ συζήτησης – είμαι αυτός ο τύπος.

Και, ναι, έχετε δίκιο – τα πράγματα εξελίχθηκαν λίγο πιο σταδιακά απ’ όσο τα περιγράφω. Με την πάροδο των ετών, ωστόσο, συνειδητοποίησα ότι το να ζούμε απομακρυσμένοι είναι ουσιαστικά μια αποχώρηση από τη ζωή, μια αποξένωση όχι μόνο από τους άλλους, αλλά και από τον ίδιο μας τον εαυτό. Έτσι, ξεκίνησα ένα ταξίδι και επέμεινα σε αυτό. Φυσικά, εμείς οι συγγραφείς έχουμε την τάση να λύνουμε τα προβλήματά μας δημοσίως, οπότε έγραψα βιβλία για τα συναισθήματα, την ηθική και την πνευματική ανάπτυξη. Και αυτό πράγματι δούλεψε έως κάποιο βαθμό. Με τα χρόνια, κατάφερα να αλλάξω τη ζωή μου. Έγινα πιο ευάλωτος απέναντι στους άλλους και εξέφραζα δημοσίως ό,τι αισθανόμουν. Προσπάθησα να γίνω ο τύπος του ανθρώπου που οι άλλοι τον εμπιστεύονται – που θα μου μιλούσαν για το διαζυγίό τους, το πένθος για τον θάνατο κοντινών τους προσώπων, τις ανησυχίες τους για τα παιδιά τους. Και σταδιακά, τα πράγματα άρχισαν να αλλάζουν και μέσα μου. Βίωσα πρωτόγνωρες εμπειρίες: «Τι είναι αυτό το μυρμήγκιασμα στο στήθος μου; Ω, είναι *συναισθήματα!*» Μια μέρα, ενώ χόρευα σε μια συναυλία: «Τι καταπληκτικό πράγμα το συναίσθημα!» Μια άλλη μέρα, στενοχωρημένος επειδή η γυναίκα μου έλειπε ταξίδι: «Τα συναισθήματα είναι απαίσια!» Άλλαξαν επίσης και οι στόχοι στη ζωή μου. Όταν ήμουν νέος, ήθελα να συγκεντρώσω γνώσεις, καθώς όμως μεγάλωνα μου ήρθε η επιθυμία να γίνω

σοφότερος. Οι σοφοί δεν κατέχουν απλώς πληροφορίες: καταλαβαίνουν και συμπονοούν τους συνανθρώπους τους. Γνωρίζουν πράγματα για τη ζωή.

Ως άνθρωπος δεν είμαι τίποτα ξεχωριστό, αλλά κάποιος που βελτιώνεται. Έχω την ικανότητα να αντιληφθώ τα ελαττώματά μου και να τσιγκλήσω τον εαυτό μου να προσπαθήσω να γίνω ένα πιο ολοκληρωμένο ον. Έχω σημειώσει πρόοδο όλα αυτά τα χρόνια. Και μάλιστα, μπορώ να σας το αποδείξω! Είχα δύο φορές την τύχη να εμφανιστώ στην εκπομπή *Super Soul Sunday* της Όπρα Γουίνφρι, την πρώτη φορά το 2015 και τη δεύτερη το 2019. Όταν τελειώσαμε το γύρισμα της δεύτερης εκπομπής, η Όπρα με πλησίασε και μου είπε: «Πολύ σπάνια αλλάζει κανείς τόσο όσο εσύ. Ήσουν τόσο μπλοκαρισμένος την προηγούμενη φορά». Ήταν μια στιγμή υπερηφάνειας. Κάτι ξέρει η Όπρα από αυτά.

Στη διαδρομή έμαθα και κάτι βαθύτερο. Το να είσαι καλόκαρδος είναι προαπαιτούμενο για να γίνεις πλήρης, καλοσυνάτος και σοφός άνθρωπος. Ωστόσο, αυτό δεν αρκεί από μόνο του. Οι άνθρωποι χρειάζονται και κοινωνικές ικανότητες. Μιλάμε συχνά για τη σημασία των «σχέσεων», της «κοινότητας», της «φιλίας», των «κοινωνικών δεσμών», αλλά οι όροι αυτοί είναι πολύ αφηρημένοι. Η πράξη της οικοδόμησης, φερειπείν, μιας φιλίας ή μιας κοινότητας περιλαμβάνει μια σειρά από μικρές αλλά διακριτές κοινωνικές ενέργειες που πρέπει να γίνονται σωστά: να διαφωνούμε με τους άλλους δίχως να δηλητηριάζεται η σχέση μας· να αποκαλύπτουμε τα τρωτά μας σημεία με τον κατάλληλο ρυθμό· να ακούμε προσεκτικά· να ξέρουμε πώς να βάλουμε τέλος σε μια κουβέντα αξιοπρεπώς· να ξέρουμε να ζητάμε συγγνώμη και να συγχωρούμε τους άλλους· να απογοητεύουμε τους άλλους χωρίς να κάνουμε την καρδιά τους κομμάτια· να συντροφεύουμε κάποιον που υποφέρει· να διοργανώσουμε μια κοινωνική περίπτωση στην οποία όλοι αισθάνονται καλοδεχόμενοι· να βλέπουμε τα πράγματα από τη σκοπιά των άλλων.

Είναι μερικές από τις σημαντικότερες ικανότητες ενός ανθρώ-

που, κι όμως δεν τις διδάσκουμε στα σχολεία. Ενίστε, το πράγμα μοιάζει λες και χτίσαμε επίτηδες μια κοινωνία που δε μας προσφέρει καμία καθοδήγηση πώς να επιτελέσουμε κάποιες από τις βασικότερες λειτουργίες της ζωής μας. Κατά συνέπεια, πολλοί νιώθουμε μοναξιά και στερούμαστε βαθιές φιλίες. Όχι όμως επειδή δεν τις θέλουμε. Πέρα και πάνω από καθετί, οι άνθρωποι λαχταρούν να έχουν ένα άτομο στη ζωή τους που θα τους κοιτάξει στα μάτια με αγάπη, σεβασμό και αποδοχή. Μας λείπει απλώς η πρακτική γνώση πώς να προσφέρουμε στους άλλους την πλούσια προσοχή που οι ίδιοι λαχταρούμε. Νομίζω ότι οι δυτικές κοινωνίες δεν ήταν ποτέ ιδιαίτερα καλές στην εκμάθηση τέτοιων ικανοτήτων, αλλά ειδικά τις τελευταίες δεκαετίες φαίνεται πως υπάρχει απώλεια ηθικής γνώσης. Τα σχολεία και τα άλλα ιδρύματά μας εστιάζουν ολοένα και περισσότερο στην προετοιμασία των παιδιών για την καριέρα τους και λιγότερο στην ικανότητα να λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες των συνανθρώπων τους. Οι ανθρωπιστικές επιστήμες, που μας διδάσκουν τι συμβαίνει στο μυαλό των γύρω μας, έχουν περιθωριοποιηθεί. Και η ζωή που λαμβάνει χώρα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης καθόλου δε βοηθάει να αποκτήσουμε τις ικανότητες αυτές. Εκεί, έχουμε την ψευδαίσθηση της κοινωνικής επαφής χωρίς να χρειάζεται να προβούμε στις χειρονομίες που πράγματι οικοδομούν την εμπιστοσύνη, τη φροντίδα και τη στοργή. Στα κοινωνικά δίκτυα, η διέγερση έρχεται να αντικαταστήσει την οικειότητα. Κρίνουμε δίχως να καταλαβαίνουμε.

Στην εποχή αυτή της σταδιακής ύπουλης απανθρωποποίησης, η προσοχή μου στρέφεται όλο και πιο πολύ στις κοινωνικές ικανότητες: πώς να συμπεριφερόμαστε στους άλλους με σεβασμό· πώς να καταλαβαίνουμε καλύτερα τους ανθρώπους ακόμα και του στενότερου κύκλου μας. Έχω καταλήξει να πιστεύω ότι η ποιότητα της ζωής μας και η υγεία της κοινωνίας μας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πώς συμπεριφερόμαστε στους άλλους ακόμα και στις πιο στιγμιαίες επαφές της καθημερινής μας ζωής.

Όλες αυτές οι διαφορετικές ικανότητες βασίζονται σε μία κεντρική: την ικανότητα να καταλάβουμε τι περνάει ο διπλανός μας. Υπάρχει μία ικανότητα που κρύβεται στη ρίζα κάθε υγιούς ανθρώπου, οικογένειας, σχολείου, κοινοτικής οργάνωσης ή κοινωνίας: η ικανότητα να δούμε τους άλλους σε βάθος και να τους κάνουμε να αισθανθούν ότι τους αντιλαμβανόμαστε – να γνωρίσουμε με ακρίβεια ένα άλλο πρόσωπο και να το κάνουμε να αισθανθεί ότι το εκτιμούμε, το ακούμε, το καταλαβαίνουμε.

Αυτό σημαίνει να είμαστε καλοί άνθρωποι: αυτό είναι το απόλυτο δώρο που μπορούμε να κάνουμε στον εαυτό μας και στους άλλους.

Οι άνθρωποι χρειάζονται την αναγνώριση όσο και το φαγητό και το νερό. Δεν μπορεί να επινοηθεί πιο σκληρή τιμωρία από το να μη βλέπουμε κάποιον, να τον καθιστούμε ασήμαντο ή άορατο. «Η χειρότερη αμαρτία σε βάρος των συνανθρώπων μας δεν είναι να τους μισούμε», έγραψε ο Τζορτζ Μπέρναρντ Σο, «αλλά το να αδιαφορούμε γι' αυτούς: αυτός είναι ο ορισμός του απάνθρωπου». Όταν το κάνουμε, είναι σαν να λέμε: Δεν έχεις σημασία. Δεν υπάρχεις.

Από την άλλη, τίποτα δε μας γεμίζει τόσο όσο η αίσθηση ότι μας αντιλαμβάνονται και μας κατανοούν. Συχνά ζητώ από τους ανθρώπους να μου μιλήσουν για στιγμές στις οποίες αισθάνθηκαν ότι τους αντιλαμβάνονταν και τους κατανοούσαν, και μου διηγούνται με βλέμμα που λάμπει ιστορίες από καθοριστικές στιγμές της ζωής τους. Μιλούν για τη στιγμή που κάποιος διέκρινε σε αυτούς ένα ταλέντο που ούτε οι ίδιοι δεν είχαν αντιληφθεί. Μιλούν για τη στιγμή που κάποιος κατάλαβε ακριβώς τι χρειάζονταν όταν αισθάνθηκαν εξουθενωμένοι – και επενέβησαν με τον κατάλληλο τρόπο για να ελαφρύνουν το βάρος που κουβαλούσαν στους ώμους τους.

Τα τελευταία τέσσερα χρόνια έχω πάρει την απόφαση να απο-

κλήσω τις δεξιότητες που μας επιτρέπουν να αντιλαμβανόμαστε τους άλλους, να τους κατανοούμε, να τους κάνουμε να νιώσουν σεβαστοί, πολύτιμοι, ασφαλείς. Πρώτον, θέλησα να καταλάβω και να μάθω τις δεξιότητες αυτές για ρεαλιστικούς λόγους. Δεν μπορείς να πάρεις τις μεγαλύτερες αποφάσεις στη ζωή σου δίχως την ικανότητα να κατανοήσεις τους άλλους. Αν πρόκειται να παντρευτείς κάποιον, δεν πρέπει να γνωρίζεις μόνο για την εμφάνιση, τα ενδιαφέροντα και τις εργασιακές φιλοδοξίες του, αλλά και πώς ο πόνος που βίωσε στην παιδική του ηλικία εμφανίζεται στην ενήλικη ζωή του, αν οι βαθύτεροι πόθοι του συμπίπτουν με τους δικούς σου. Αν πρόκειται να προσλάβεις κάποιον, δεν αρκεί να διακρίνεις τις δεξιότητες που αραδιάζει στο βιογραφικό του, αλλά και τις υποκειμενικές εκλάμψεις της συνείδησής του που τον κάνουν να πασχίζει περισσότερο ή να αντιδρά ψύχραιμα σε συνθήκες αβεβαιότητας και κρίσης, ή να στηρίζει τους συνεργάτες του. Αν πρόκειται να κρατήσεις κάποιον στην εταιρεία σου, πρέπει να ξέρεις πώς να τον κάνεις να αισθανθεί ότι τον εκτιμούν. Σε μια μελέτη του 2021, η Μακίνσεϊ ρώτησε τα διευθυντικά στελέχη της γιατί οι εργαζόμενοι παραιτούνταν από τις εταιρείες τους. Οι περισσότεροι διευθυντές πίστευαν ότι οι εργαζόμενοι έφευγαν λόγω καλύτερων αμοιβών. Όταν όμως οι ερευνητές της Μακίνσεϊ ρώτησαν τους ίδιους τους εργαζόμενους γιατί έφυγαν, οι περισσότεροι λόγοι ήταν σχεσιακοί. Αισθάνονταν ότι οι διευθυντές και οι οργανισμοί τους δεν τους αντιλαμβάνονταν και δεν τους εκτιμούσαν. Ένιωθαν αόρατοι.

Και αν η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε τους άλλους όπως πραγματικά είναι έχει σημασία για τη λήψη αποφάσεων όπως ο γάμος ή η πρόσληψη και η διατήρηση των εργαζομένων μας, εξίσου μεγάλη σημασία έχει όταν ένας δάσκαλος αναλαμβάνει μαθητές, όταν ένας γιατρός εξετάζει τον ασθενή του, όταν ένας ξενοδόχος καλύπτει εκ των προτέρων τις ανάγκες των φιλοξενομένων του, όταν ένας φίλος περνάει χρόνο παρέα με έναν άλλο φίλο, όταν ένας γονιός μεγαλώνει το παιδί του, ή όταν ένας σύζυ-

γος βλέπει τον άνθρωπο που αγαπάει να πέφτει κατάκοπος στο κρεβάτι στο τέλος της ημέρας. Η ζωή γίνεται πολύ πιο εύκολη όταν μπορείς να δεις τα πράγματα και από τη σκοπιά του άλλου εκτός από τη δική σου. «Η τεχνητή νοημοσύνη θα επιτύχει πολλά για εμάς τις επρχόμενες δεκαετίες, αντικαθιστώντας τους ανθρώπους σε πολλά τους καθήκοντα, κάτι όμως που ποτέ δε θα κατορθώσει είναι να συνάψει διαπροσωπικές σχέσεις. Αν θέλουμε να ευημερήσουμε στην εποχή της τεχνητής νοημοσύνης, θα πρέπει να γίνουμε εξαιρετικοί στο να συνδεόμαστε με τους γύρω μας».

Δεύτερον, θέλησα να αποκτήσω τις δεξιότητες αυτές για λόγους που θεωρώ πνευματικούς. Το να αντιλαμβάνεσαι τους άλλους είναι μια πολύ δημιουργική δραστηριότητα. Κανείς δεν είναι σε θέση να εκτιμήσει πλήρως την ομορφιά και τις δυνατότητές του παρά μόνο αν δει τα χαρακτηριστικά αυτά να αντικατοπτρίζονται στο βλέμμα κάποιου άλλου. Όταν αισθανόμαστε πως μας αντιλαμβάνονται, κάτι μέσα μας σκιρτά και μας οδηγεί στην πρόοδο. Αν στρέψεις τον προβολέα της προσοχής σου πάνω μου, θα ανθίσω. Αν διακρίνεις τις δυνατότητες που κρύβω μέσα μου, πιθανότατα θα τις αντιληφθώ κι εγώ. Αν κατανοήσεις τις αδυναμίες μου και με φροντίσεις όταν βρεθώ σε φουρτούνα στη ζωή μου, θα έχω περισσότερες πιθανότητες να βρω μέσα μου τη δύναμη να αντεπεξέλθω στις δυσκολίες. «Οι ρίζες της ανθεκτικότητας», γράφει η ψυχολόγος Νταϊάνα Φόσα, «βρίσκονται στην αίσθηση ότι κάποιος μας καταλαβαίνει και ότι υπάρχουμε στο μυαλό και στην καρδιά κάποιου, ενός στοργικού, ευαίσθητου και συγκροτημένου άλλου προσώπου». Θα μάθω να βλέπω τον εαυτό μου μέσα από αυτά που εσύ διακρίνεις σ' εμένα.

Και τρίτον, θέλησα να αποκτήσω τις δεξιότητες αυτές για λόγους που θα περιέγραφα ως «εθνικής επιβίωσης». Οι άνθρωποι έχουν εξελιχθεί έτσι ώστε να ζουν σε μικρές ομάδες με άλλους λίγο πολύ όμοιούς τους. Ωστόσο, σήμερα οι περισσότεροι ζούμε σε μαγευτικά πλουραλιστικές κοινωνίες. Στην Αμερική, στην Ευρώπη,

στην Ινδία και σε πολλά άλλα μέρη επιχειρούμε να εγκαθιδρύσουμε μαζικές πολυπολιτισμικές δημοκρατίες, κοινωνίες αποτελούμενες από ανθρώπους με διαφορετική καταγωγή και φυλή, με διαφορετική ιδεολογία και διαφορετικό παρελθόν. Για να επιζήσουν, οι πλουραλιστικές κοινωνίες χρειάζονται πολίτες που να διακρίνουν πέρα από τις διαφορές και να δείχνουν το είδος κατανόησης που προηγείται της εμπιστοσύνης – που να μπορούν αν μη τι άλλο να πουν: «Αρχίζω να σε καταλαβαίνω. Σίγουρα δε θα βιώσω ποτέ τον κόσμο όπως τον βιώνεις εσύ, αρχίζω όμως σιγά σιγά να βλέπω τον κόσμο μέσα από τα δικά σου μάτια».

Οι κοινωνικές μας δεξιότητες είναι ανεπαρκείς για τις πλουραλιστικές κοινωνίες στις οποίες ζούμε. Στη δουλειά μου ως δημοσιογράφος, πιάνω συχνά τον εαυτό μου να παίρνει συνέντευξη από ανθρώπους που μου λένε ότι αισθάνονται αόρατοι και καταφρονημένοι: Μαύρους που αισθάνονται ότι οι συστημικές ανισότητες που ταλανίζουν την καθημερινότητά τους δε γίνονται αντιληπτές από τους λευκούς, λαϊκούς ανθρώπους της υπαίθρου που θεωρούν ότι οι ελίτ των παράκτιων πόλεων τους περιφρονούν, ανθρώπους από αντίπαλες πολιτικές παρατάξεις που αλληλοκοιτάζονται με μίσος και φόβο, θλιμμένους νέους που νιώθουν ότι οι γονείς τους και η ευρύτερη κοινωνία τους παρεξηγούν, προνομιούχους που καμία σημασία δε δίνουν στους ανθρώπους που καθαρίζουν τα σπίτια τους και υπηρετούν τις ανάγκες τους, άνδρες και γυναίκες σε διαλυμένους γάμους που αντιλαμβάνονται ότι ο άνθρωπος που θα έπρεπε να τους γνωρίζει καλύτερα απ' όλους στην πραγματικότητα δεν έχει ιδέα. Πολλά από τα βαθύτερα εθνικά μας προβλήματα έχουν προκύψει από τη διάρρηξη του κοινωνικού μας ιστού. Αν θέλουμε να ξεκινήσουμε το μπάλωμα των μεγάλων εθνικών προβλημάτων μας, θα χρειαστεί να ξεκινήσουμε με μικρές, απλές κινήσεις.



Σε κάθε πλήθος ανθρώπων υπάρχουν Μειωτές και Φωτιστές. Οι Μειωτές κάνουν τους άλλους να αισθάνονται μικροί και αόρατοι. Τους βλέπουν ως αντικείμενα για εκμετάλλευση, όχι ως ανθρώπους που μπορούν να γίνουν φίλοι τους. Τους κατατάσσουν σε κουτάκια στερεοτύπων και τους αγνοούν. Είναι τόσο απορροφημένοι με τον εαυτό τους, ώστε οι άλλοι δεν υπάρχουν καν στο ραντάρ τους.

Οι Φωτιστές, από την άλλη, διακρίνονται από μόνιμη περιέργεια για τους άλλους. Έχουν εντρύφησει, είτε μαζί με άλλους είτε μόνοι τους, στην τέχνη να καταλαβαίνουν τους γύρω τους. Γνωρίζουν τι να αναζητήσουν και πώς να κάνουν τις σωστές ερωτήσεις την κατάλληλη στιγμή. Στρέφουν τον προβολέα της φροντίδας τους στους άλλους και τους κάνουν να αισθανθούν μεγαλύτεροι, βαθύτεροι, σεβαστοί, αντιληπτοί.

Είναι σίγουρο πως στη ζωή σας θα έχετε συναντήσει κάτι τέτοιο: Έχετε γνωρίσει κάποιον που δείχνει να ενδιαφέρεται απόλυτα για εσάς, να σας καταλαβαίνει, να σας βοηθάει να αναγνωρίσετε και να διακρίνετε χαρακτηριστικά του εαυτού σας που ίσως δεν είχατε καταφέρει ακόμα να εκφράσετε με λόγια, και να γίνετε μια καλύτερη εκδοχή σας.

Ο βιογράφος του συγγραφέα Ε. Μ. Φόρστερ έχει γράψει: «Όταν του μιλούσες, ήταν σαν να γοητεύεσαι από ένα αντίστροφο χάρισμα, την αίσθηση ότι σε άκουγε με τόση προσοχή, που όφειλες να του μιλήσεις με την πιο ειλικρινή, την πιο εύστοχη και καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου». Φανταστείτε πώς θα νιώθατε αν ήσασταν εσείς αυτός ο άνθρωπος.

Ίσως έχετε ήδη ακουστά μια ιστορία που αφορά την Τζέιν Τζερόμ, τη γυναίκα που έγινε αργότερα γνωστή ως η μητέρα του Ουίνστον Τσόρτσιλ. Λένε πως όταν ήταν μικρή είχε δειπνήσει με τον Βρετανό πολιτικό Γουίλιαμ Γκλάντστοουν, αποκομίζοντας την εντύπωση πως ήταν ο εξυπνότερος άνθρωπος στην Αγγλία. Αργότερα, δείπνησε με τον μεγάλο αντίπαλο του Γκλάντστοουν, τον Μπέ-

ντζαμιν Ντισραέλι, και από το δειπνο αυτό αποκόμισε την εντύπωση πως εκείνη ήταν ο εξυπνότερος άνθρωπος στην Αγγλία. Είναι ωραίο να είμαστε σαν τον Γκλάντστοουν, αλλά είναι καλύτερο να είμαστε σαν τον Ντισραέλι.

Εναλλακτικά, ως σας πω μια ιστορία από τα Εργαστήρια Μπελ. Πριν από πολλά χρόνια, οι διευθυντές αντιλήφθηκαν ότι κάποιοι ερευνητές τους ήταν πολύ πιο παραγωγικοί και είχαν συγκεντρώσει πολύ περισσότερες πατέντες από άλλους. Σε τι να οφείλεται αυτό; – αναρωτήθηκαν. Ήθελαν να μάθουν ποια ήταν η ειδοποιός διαφορά αυτών των ερευνητών. Εξερεύνησαν κάθε πιθανή εξήγηση –τη μόρφωση, τη θέση στην εταιρεία–, δίχως όμως να καταλήξουν σε κάποιο συμπέρασμα. Και τότε παρατήρησαν μια παραξενιά. Οι πιο παραγωγικοί ερευνητές είχαν τη συνήθεια να τρώνε πρωινό ή μεσημεριανό παρέα με έναν ηλεκτρολόγο μηχανικό ονόματι Χάρι Νάικουιστ. Ο Νάικουιστ, δήλωσαν οι επιστήμονες, είχε την ικανότητα να ακούει τα προβλήματά τους, να μπαίνει στη σκέψη τους, να κάνει τις κατάλληλες ερωτήσεις και να βγάζει τον καλύτερό τους εαυτό. Με άλλα λόγια, ο Νάικουιστ ήταν ένας Φωτιστής.

Εσείς τι είστε συνήθως; Μειωτής ή Φωτιστής; Έχετε την ικανότητα να «διαβάσετε» τους γύρω σας;

Παρόλο που δε σας γνωρίζω προσωπικά, μπορώ να προβώ στην εξής δήλωση με περίσσια αυτοπεποίθηση: Δεν είστε όσο καλός νομίζετε. Όλοι περνάμε τις μέρες μας βουτηγμένοι στην κοινωνική άγνοια. Ο Γουίλιαμ Άικς, πρωτοπόρος μελετητής σχετικά με το πόσο ακριβείς είναι οι άνθρωποι στο να αντιλαμβάνονται τι σκέφτονται οι άλλοι, πιστεύει ότι δύο άγνωστοι που βρίσκονται στο μέσο της πρώτης τους συζήτησης διαβάζουν σωστά τον άλλο μόνο στο 20% των περιπτώσεων, ενώ στενοί φίλοι και συγγενείς τον διαβάζουν σωστά περίπου στο 35% των περιπτώσεων. Ο Άικς βαθμολογεί τους ανθρώπους που ερευνά σε μια κλίμακα «ενσυναίσθητικής ακρίβειας» από το 0 έως το 100% και εντοπίζει μεγάλες αποκλίσεις από τον ένα στον άλλο. Κάποιους τους έχει βαθμολογήσει

με μηδέν. Όταν συζητούν με κάποιον που γνωρίζουν για πρώτη φορά, δεν έχουν την παραμικρή ιδέα τι σκέφτεται ο άλλος. Άλλοι, πάλι, είναι πολύ ικανοί στο να διαβάζουν τον συνομιλητή τους και σκοράρουν έως και 55%. (Το πρόβλημα είναι πως οι απολύτως ανίκανοι θεωρούν ότι είναι εξίσου ικανοί με αυτούς που έχουν καλύτερες επιδόσεις.) Ένα αξιοπρόσεκτο εύρημα του Άικς είναι ότι όσο περισσότερο καιρό είναι παντρεμένο ένα ζευγάρι, τόσο περισσότερο δυσκολεύεται να διαβάσει το ταίρι του. Κλειδώνουν σε μια παλιά εκδοχή του συζύγου τους την οποία διατηρούν σταθερή και απaráλλαχτη ενώ τα χρόνια περνούν και ο άλλος άνθρωπος αλλάζει – γνωρίζοντας ολοένα και λιγότερα για το τι συμβαίνει στην καρδιά και στο μυαλό του.

Βέβαια, δε χρειαζόμασταν κάποια ακαδημαϊκή μελέτη για να μάθουμε ότι αυτό είναι αλήθεια. Πόσο συχνά έχετε αισθανθεί αντικείμενο στερεοτύπων και κατηγοριοποίησης στη ζωή σας; Πόσο συχνά έχετε αισθανθεί θύματα προκαταλήψεων, αόρατοι, παρανοημένοι, παρεξηγημένοι; Νομίζετε μήπως ότι δεν κάνετε το ίδιο και στους άλλους επί καθημερινής βάσης;



Στόχος του βιβλίου αυτού είναι να αποκτήσουμε δεξιότητες στην τέχνη να αναγνωρίζουμε τους άλλους και να τους κάνουμε να αισθάνονται αναγνωρίσιμοι, ακουστοί, αντιληπτοί. Όταν ξεκίνησα την έρευνά μου στο θέμα, δεν είχα την παραμικρή ιδέα από τι αποτελούνταν η δεξιότητα αυτή. Γνώριζα όμως ότι αρκετοί εξαιρετικοί άνθρωποι από πολλά πεδία είχαν διδάξει στον εαυτό τους κάποια εκδοχή της. Οι ψυχολόγοι εκπαιδεύονται να αναγνωρίζουν τα τείχη που ορθώνουν οι άνθρωποι για να προστατευθούν από τους πιο ενδόμυχους φόβους τους. Οι ηθοποιοί αναγνωρίζουν τα κυρίαρχα γνωρίσματα ενός χαρακτήρα και μαθαίνουν να μπαίνουν στο πετσί του ρόλου. Οι βιογράφοι παρατηρούν τις αντιφάσεις ενός ανθρώπου, έχοντας όμως σφαιρική αντίληψη της ζωής

του. Οι δάσκαλοι μαθαίνουν να διακρίνουν δυνατότητες. Οι ικανότεροι παρουσιαστές σόου και πόντκαστ ξέρουν πώς να κάνουν τον συνομιλητή τους να ανοιχτεί και να είναι ο εαυτός του. Υπάρχουν αμέτρητα επαγγέλματα όπου το βασικό καθήκον είναι να διακρίνουμε, να προβλέπουμε και να καταλαβαίνουμε τους άλλους: νοσηλευτές, ιερείς, μάνατζερ, κοινωνικοί λειτουργοί, δημοσιογράφοι, επιμελητές, διαχειριστές ανθρωπίνων πόρων – η λίστα είναι ατελείωτη. Στόχος μου ήταν να συγκεντρώσω λίγη από τη γνώση που διαχέεται σε αυτά τα επαγγέλματα και να την παρουσιάσω ολοκληρωμένη με μια απλή, πρακτική προσέγγιση.

Ξεκίνησα λοιπόν το ταξίδι αυτό προς τη βαθύτερη κατανόηση, και ακόμα έχω πολύ δρόμο μπροστά μου. Σταδιακά συνειδητοποίησα ότι το να γνωρίζω βαθιά και να καταλαβαίνω τους άλλους δεν αποτελεί κόλπο ή ταχυδακτυλουργικό τρικ: είναι τρόπος ζωής. Η εμπειρία μοιάζει με αυτή ενός ηθοποιού που σπούδασε σε δραματική σχολή: όταν βρίσκεται στο σανίδι, δε σκέφτεται τις τεχνικές που του έμαθαν εκεί. Τις έχει εσωτερικεύσει – αποτελούν μια αναπόσπαστο κομμάτι του. Έτσι, κι εγώ ελπίζω πως αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει να κρατήσετε διαφορετική στάση προς τους συνανθρώπους σας, να συνυπάρξετε διαφορετικά μαζί τους, να κάνετε βαθύτερες συζητήσεις με διαφορετικό τρόπο. Αν ζήσετε τη ζωή σας έτσι, σας υπόσχομαι ότι η ανταμοιβή θα ξεπεράσει τη φαντασία σας.

Μια μέρα, όχι πολύ καιρό πριν, διάβαζα ένα βαρετό βιβλίο στο καθιστικό μου, όταν σήκωσα το βλέμμα και είδα τη γυναίκα μου να στέκεται στο κατώφλι της εξώπορτας. Η πόρτα ήταν ανοιχτή. Την έλουζε το φως του απογευματινού ήλιου. Το μυαλό της ταξίδευε κάπου αλλού, μα το βλέμμα της είχε πέσει πάνω στη λευκή ορχιδέα που κρατούσαμε σε ένα βάζο στο τραπέζακι δίπλα στην πόρτα.

Σαν μια στιγμή να κοντοστάθηκα και να την περιεργάστηκα, και τότε μια περιέργη αλλά χαρούμενη σκέψη διέσχισε το μυαλό μου:

«Την ξέρω», είπα μέσα μου. «Τη γνωρίζω πραγματικά, απέξω κι ανακατωτά».

Αν με ρωτούσατε τι ακριβώς νόμιζα πως ήξερα εκείνη τη στιγμή, θα δυσκολευόμουν να σας απαντήσω. Δεν αναφερόμουν στα δεδομένα που είχα συλλέξει για εκείνη, ούτε στην ιστορία της ζωής της, ούτε καν κάτι που θα μπορούσα να εκφράσω με λόγια αν έπρεπε να την περιγράψω σε κάποιον που δεν τη γνώριζε προσωπικά. Ήταν ολόκληρο το φάσμα της ύπαρξής της – το λαμπερό της χαμόγελο, οι ανασφάλειες κάτω από την επιφάνεια, τα σπάνια ξεσπάσματα της ορμής της, η ζωντάνια του χαρακτήρα της. Το τρέμολο και οι αρμονίες της μουσικής της.

Δεν είδα κάποιο κομμάτι της, δε θυμήθηκα κάποιο συγκεκριμένο περιστατικό. Την είδα ολόκληρη – έτσι ένιωσα, τουλάχιστον. Είδα το συνειδητό της να πλάθει την πραγματικότητά της. Είναι ίσως κάτι που συμβαίνει όταν έχεις περάσει αρκετό καιρό μαζί με κάποιον, όταν έχετε περάσει δυσκολίες και έχετε ζήσει απολαύσεις παρέα, δημιουργώντας βήμα βήμα μια ενστικτώδη διαίσθηση πώς ο άνθρωπος αυτός αισθάνεται και αντιδρά. Θα μπορούσε ίσως κανείς να πει ότι για μα μαγική, φευγαλέα στιγμή δεν έβλεπα εκείνη, αλλά έβλεπα με την οπτική της. Ίσως για να πει κανείς ότι πραγματικά γνωρίζει κάποιον άλλο να πρέπει να έχει μια ιδέα πώς βιώνει ο άλλος τον κόσμο. Για να μάθουμε κάποιον, πρέπει να γνωρίζουμε πώς μας ξέρει.

Η μόνη λέξη που μου έρχεται στο μυαλό για να περιγράψω τη διεργασία μες στο μυαλό μου εκείνη τη στιγμή είναι ότι την «παρτηρούσα». Στεκόταν στην πόρτα, με το φως να περνάει από πίσω, κι εγώ την παρατηρούσα. Λέγεται ότι ο φυσιολογικός άνθρωπος είναι ένας μύθος, ότι δεν υπάρχει κάτι τέτοιο. Όταν παρατηρείς κάποιον, διακρίνεις τον πλούτο της συγκεκριμένης ανθρωπίνης συνείδησης, ακούς τη συμφωνία πώς αντιλαμβάνεται και ορίζει τη ζωή του.

Ακόμα δεν έχω βρει τα λόγια για να περιγράψω τη ζεστασιά

εκείνης της στιγμής – την οικειότητα που αισθάνθηκα, το βάθος της. Ήταν το αποκορύφωμα μιας ανθρώπινης σχέσης. «Πολλοί εξαιρετικοί συγγραφείς και διανοητές δεν έχουν ιδέα πώς λειτουργούν οι άνθρωποι», μου είπε κάποτε η θεραπεύτρια και συγγραφέας Μαίρη Πάιφερ. «Αυτό είναι όμως το σημαντικότερο πράγμα στον κόσμο – να είσαι σε θέση να καταλάβεις τους άλλους και να είσαι παρών στις εμπειρίες τους».

«Υπάρχει μία ικανότητα που κρύβεται στη ρίζα κάθε υγιούς ανθρώπου, οικογένειας, σχολείου, κοινοτικής οργάνωσης ή κοινωνίας: η ικανότητα να δούμε τους άλλους σε βάθος και να τους κάνουμε να αισθανθούν ότι τους αντιλαμβανόμαστε – να γνωρίσουμε με ακρίβεια ένα άλλο πρόσωπο και να το κάνουμε να αισθανθεί ότι το εκτιμούμε, το ακούμε, το καταλαβαίνουμε».

Με αφετηρία τη συγκεκριμένη παραδοχή, ο συγγραφέας Ντέιβιντ Μπρουκς διαπιστώνει ότι, εντούτοις, δεν είμαστε ιδιαίτερα καλοί σε αυτό. Παντού στο περιβάλλον μας υπάρχουν άνθρωποι που νιώθουν αόρατοι, παραμελημένοι, παρεξηγημένοι. Σε αυτό το βιβλίο, λοιπόν, ο Μπρουκς επιχειρεί να μας βοηθήσει να βελτιωθούμε, θέτοντας ερωτήματα που είναι βασικά για όλους μας: Αν ήθελες να γνωρίσεις κάποιον, με τι είδους προσοχή θα τον περιέβαλλες; Τι είδους συζητήσεις θα έπρεπε να κάνεις μαζί του; Σε ποια σημεία της ιστορίας του θα έπρεπε να είσαι πιο ευαισθητοποιημένος;

Συνδυάζοντας στοιχεία από την ψυχολογία και τη νευροεπιστήμη, καθώς και από τους χώρους του θεάτρου, της φιλοσοφίας, της ιστορίας και της εκπαίδευσης, το βιβλίο **ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΠΟΥ ΚΡΥΒΟΥΝ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ** είναι ένας πολύτιμος οδηγός για να κατανοήσουμε τους άλλους γύρω μας, να τους νοιαστούμε ουσιαστικότερα και να βρούμε τη χαρά της αληθινής σύνδεσης.

Must read για όποιον ψάχνει τρόπο να εμβαθύνει τις σχέσεις του και να διευρύνει τους ορίζοντές του.

BILL GATES, GATESNOTES

(Στη λίστα των θερινών του αναγνωσμάτων)



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 30123