

# ΗΕΝΡΙΚ ΦΕΧΕΥΣ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΑΤΣΗ

# Η ΤΕΧΝΗ ΝΑ ΞΕΧΩΡΙΖΕΙΣ

ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΓΙΑ ΠΕΤΥΧΗΜΕΝΕΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ  
ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ

# ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Φεβρουάριος 2024

Τίτλος πρωτοτύπου Henrik Fexeus, *En nödvändig manual fingertoppskänsla i social kompetens*, Forum, Στοκχόλμη

Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμών Ηρακλής Καρελίδης  
Σχεδιασμός εξωφύλλου Ρεντουάν Αμζλάν

© 2017, Henrik Fexeus

© 2023, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ (για την ελληνική γλώσσα)

ISBN 978-618-03-3956-7

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83956

Κ.Ε.Π. 5913, Κ.Π. 19626

Πρώτη έκδοση Forum, Σουηδία

Κατόπιν συμφωνίας με Nordin Agency AB, Σουηδία

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

## Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562  
metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση  
Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

## Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα  
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

HENRIK FEXEUS

# Η ΤΕΧΝΗ ΝΑ ΞΕΧΩΡΙΖΕΙΣ

Ένας πρακτικός οδηγός  
για πετυχημένες διαπροσωπικές  
και επαγγελματικές σχέσεις

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΠΟ ΤΑ ΣΟΥΗΔΙΚΑ  
Αγγελική Νάτση

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1	Μόλις ξεκινάει... Η καινούργια σας ζωή . . . . .	9
2	Η μη λεκτική ρητορική . . . . .	47
3	Η χαμένη τέχνη της συζήτησης. . . . .	97
4	Η τέχνη της ακρόασης . . . . .	143
5	Συναισθήματα και ενσυναίσθηση . . . . .	163
6	Είστε το μεγαλύτερο εμπόδιο του εαυτού σας . . . . .	199
7	Αλλάξτε τους άλλους οδηγώντας τους εκεί όπου θέλουν να είναι. . . . .	237
8	Σύγκρουση προ των πυλών; Κανένα πρόβλημα! . . . . .	281
9	Ώρα για αντίο, ώρα να μαγέψετε . . . . .	325
	Βιβλιογραφία. . . . .	342



1

Μόλις ξεκινάει...  
Η καινούργια σας ζωή



**Χ**αίρομαι πολύ που επιλέξατε να ανοίξετε αυτό το βιβλίο, επειδή το χρειάζεστε. Περισσότερο απ' ό,τι νομίζετε. Και αυτό είναι αλήθεια, ανεξάρτητα από το πόσο έξυπνοι είστε. Έχω γράψει μια σειρά από βιβλία για την επικοινωνία και τις ιδιαιτερότητες που έχουμε στο μυαλό μας. Αυτά τα βιβλία προέκυψαν τόσο από δικό μου προσωπικό ενδιαφέρον, όσο και από την επιθυμία να μπορέσουν όσο το δυνατόν πιο πολλοί άνθρωποι να μάθουν να επικοινωνούν καλύτερα και να καταλάβουν περισσότερο τον εαυτό τους. Όταν δίνω μια διάλεξη, συνήθως λέω ότι έχετε όλο τον χρόνο του κόσμου για να γίνετε καλύτεροι στο κομμάτι της επικοινωνίας, γιατί χειρότεροι αποκλείεται να γίνετε. Το μόνο που έχει σημασία είναι να το κάνετε.

Όμως κάνω λάθος.

Δεν έχετε όλο τον χρόνο του κόσμου. Το αντίθετο: πρέπει να βιαστείτε. Οι τελευταίες έρευνες δείχνουν δύο πράγματα: Από τη μια, η μη λεκτική, ασυνείδητη επικοινωνία μας είναι πιο σημαντική απ' ό,τι φανταζόμασταν μέχρι τώρα. Νέες μελέτες δείχνουν τη σημασία της σε τομείς που φαινομενικά δεν σχετίζονται μεταξύ τους, όπως η λήψη σωστών επενδυτικών αποφάσεων, ή το ύψος του μισθού σας. Από την άλλη, ποτέ άλλοτε δεν ήμασταν τόσο κακοί στην επικοινωνία όσο σήμερα. Επίσης, η επικοινωνιακή μας ικανότητα μειώνεται με ανησυχητικούς ρυθμούς. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μάς κάνει να χάνουμε σταδιακά την ικανότητά μας να κατανοούμε τους συνανθρώπους μας και να συμπάσχουμε μαζί τους. Σε μια παγκόσμια κατάσταση όπου οι πρόσφυγες δεν αποτελούν πλέον πρωτοσέλιδο αλλά συνεχές καθημερινό φαινό-

μενο, όπου εκατομμύρια άνθρωποι διασχίζουν εθνικά σύνορα, οι οικονομίες ολόκληρων χωρών καταρρέουν, το πολιτικό κλίμα χαρακτηρίζεται από έντονη ανησυχία για το μέλλον και μη ανθρωπιστικές απόψεις βρίσκουν τεράστια ανταπόκριση, το γεγονός ότι δεν καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλο όσο πρέπει μπορεί να επιφέρει καταστροφικές συνέπειες.

Δεν χρειάζεται να είναι κάποιος διεθνής παράγοντας για να βιώσει τις συνέπειες. Υπάρχει σοβαρός κίνδυνος να τις βιώνετε κι εσείς. Υποψιάζομαι ότι θεωρείτε κάποιους συναδέλφους ενοχλητικούς, ότι ο/η σύντροφός σας δεν σας καταλαβαίνει και τόσο όπως θα έπρεπε, και ότι χρησιμοποιείτε τον ελεύθερο χρόνο σας για να παρακολουθείτε καλές τηλεοπτικές σειρές και να σερφάρετε νωχελικά στο διαδίκτυο. Έχει περάσει πολύς καιρός από τότε που ανήκατε σε κάποιο σύλλογο ή κάποια λέσχη, και σπάνια συναντάτε τους φίλους σας. Όταν σας ρωτούν πώς είστε, απαντάτε καλά. Αυτό που πραγματικά εννοείτε, όμως, είναι ότι η δουλειά πηγαίνει καλά, ή ότι, τουλάχιστον, δεν είστε άρρωστοι. Μέσα σας νιώθετε να σας κατατρώνει μια απογοήτευση που δεν ξέρετε πώς να την αντιμετωπίσετε. Νιώθετε πίεση. Όχι ότι σκοπεύετε να το πείτε σε κάποιον. Κανείς δεν θα καταλάβαινε.

Αν ταυτίζεστε με τουλάχιστον το ένα τρίτο από τα παραπάνω, συγχαρητήρια. Είστε μέρος της υπέροχης ομάδας που αποκαλούμε *Ο σύγχρονος άνθρωπος*. Μοιράζεστε αυτά τα συναισθήματα με μεγάλο μέρος της ανθρωπότητας.

Αυτό δεν μπορεί να συνεχιστεί. Το σχέδιό μου, λοιπόν, είναι εγώ κι εσείς να μην καθίσουμε με τα χέρια σταυρωμένα.

## Μια υπόσχεση

Σε αυτό το βιβλίο θα προσπαθήσω να εξηγήσω σε τι οφείλεται αυτή η επικοινωνιακή παρακμή και θα σας δώσω τα εργαλεία που

χρειάζεστε για να την αντιμετωπίσετε. Αλλά όχι μόνο αυτό. Θέλω να σας δώσω την όσο το δυνατόν ολοκληρωμένη εικόνα των κοινωνικών σας δεξιοτήτων.\* Δηλαδή, της ικανότητας να ελίσσεστε στο κοινωνικό σας περιβάλλον με τρόπο ωφέλιμο για όλους, που σας φέρνει πιο κοντά στους στόχους σας και υποστηρίζει και ενισχύει τις σχέσεις σας με τους άλλους. Δεδομένου ότι δεν γνωρίζω το επίπεδο των κοινωνικών σας δεξιοτήτων, θα ξεκινήσω από την αρχή: θα εξετάσουμε πώς αλληλεπιδράτε με τους άλλους (και πώς μπορείτε να καταλάβετε αν θέλουν να τους προσεγγίσετε ή όχι) και θα σας δείξω πώς να αποφεύγετε το ανούσιο επιφανειακό κουβεντολόι κάνοντας πάντα ουσιαστικές συζητήσεις. Στη συνέχεια, θα ασχοληθούμε με το πώς μπορείτε να ακούτε πραγματικά προκειμένου να δημιουργήσετε μια μοναδική σχέση με τον συνομιλητή σας, έναν τομέα στον οποίο αναφέρονται πολλά βιβλία αυτοβοήθειας, συχνά όμως με εσφαλμένο τρόπο. Έπειτα θα μάθετε πώς να κάνετε τους άλλους να σας ακούσουν όταν έχετε κάτι σημαντικό να πείτε ή όταν θέλετε να αλλάξετε κάτι. Θα ρίξουμε επίσης μια ματιά στον εσωτερικό σας κόσμο, επειδή ένα σημαντικό εμπόδιο στην επικοινωνιακή ικανότητά σας βρίσκεται στον εγκέφαλό σας. Οπότε, θα το αντιμετωπίσουμε. Τέλος, θα εμβαθύνουμε σε στρατηγικές και τεχνικές για να αποτρέψουμε την εμφάνιση «περίεργων» καταστάσεων και να μάθουμε τον τρόπο που θα τις χειριστούμε

---

\* Θα αποφύγω να αναφέρω πράγματα για τα οποία έχω γράψει σε άλλα βιβλία μου, γιατί δεν θέλω να σπαταλήσω τον χρόνο σας δίνοντάς σας δύο φορές τις ίδιες πληροφορίες. Σίγουρα θα διαβάσετε για την επικοινωνιακή γλώσσα του σώματος και σε αυτό το βιβλίο, αν όμως επιθυμείτε περαιτέρω ενημέρωση για το συγκεκριμένο θέμα, σας παραπέμπω στα βιβλία μου *Η τέχνη να διαβάζεις τη σκέψη* [κυκλοφορεί στα ελληνικά από τις εκδ. Μεταίχμιο – Σ.τ.Μ.] και *Maktspelet* [*Το παιχνίδι της εξουσίας*]. (Ακόμα και το *Alla får ligg* [Όλοι έχουν δικαίωμα στο σεξ] περιέχει έξυπνες συμβουλές για τις κοινωνικές συναναστροφές, παρά τον κάπως προκλητικό τίτλο του βιβλίου.)

όταν προκύψουν, ώστε όλοι οι εμπλεκόμενοι να βγουν από την κατάσταση νικητές και όχι ματαιωμένοι, δίχως να έχουν βρει λύση.

Δεν θα μάθετε να ελέγχετε τη θέληση των άλλων κουνώντας το χέρι και λέγοντας «these aren't the droids you 're looking for», όπως στον *Πόλεμο των άστρων*, κατά τα άλλα, όμως, νομίζω ότι αυτή η εξάσκηση μπορεί να σας κάνει τον καλύτερο δάσκαλο Τζε-ντάι χωρίς να μας μηνύσει η Disney. Και αν αυτή η μεταφορά δεν λειτουργεί για εσάς, απλώς σκεφτείτε ότι αυτό το βιβλίο σας δίνει τα εργαλεία για να χειριστείτε οποιαδήποτε κοινωνική κατάσταση, είτε πρόκειται για συναναστροφή σε κάποιο πάρτι, είτε για σοβαρή σύγκρουση. Εν ολίγοις: θα κατέχετε την τέχνη να ξεχωρίζετε κοινωνικά.

Ξεκινάμε με αυτό που διαφοροποιεί τον άνθρωπο από τα ζώα.

## Η τέχνη να (μην) κατανοείς τους άλλους

Οι άνθρωποι είμαστε μοναδικοί. Είμαστε ταυτόχρονα κατά βάση ατομικοί και κατά βάση κοινωνικοί. Ο καθένας μας είναι λογικός και ικανός να κρίνει και να παίρνει αποφάσεις. Ωστόσο, είμαστε επίσης συναισθηματικοί, και μπορούμε να δημιουργήσουμε βαθείς δεσμούς με άλλους ανθρώπους. Ο Ντάγκλας Άνταμς έκανε λάθος: τον κόσμο δεν τον κατέκτησαν ούτε τα ποντίκια ούτε τα δελφίνια. Ούτε τα Red Lectroids, αν και έκαναν αξιοπρεπή προσπάθεια στην ταινία *The Adventures of Buckaroo Banzai across the 8th Dimension*. Εμείς οι άνθρωποι υποτάξαμε τον κόσμο. Όχι επειδή κατασκευάζαμε υπέροχα πέτρινα και ξύλινα πρωτόγονα εργαλεία, ούτε λόγω της ικανότητάς μας να υψώνουμε και τους δύο αντίχειρες. Αυτό που μας έκανε να νιώθουμε σήμερα ότι κατέχουμε ολόκληρο τον πλανήτη είναι η ικανότητά μας να καταλαβαίνουμε τι σκέφτονται οι άλλοι.

Τέτοια ικανότητα έχουν βέβαια και πολλά ζώα. Οι τελευταίες

έρρευες έδειξαν ότι ακόμα και τα ποντίκια φαίνεται να διαθέτουν κάποια μορφή αυτο-αντίληψης, και αυτό δεν απέχει πολύ από το να έχουν επίσης άποψη για τους άλλους. Τα ζώα όμως που βρίσκονται πιο κοντά μας από την άποψη ότι διαθέτουν καλά ανεπτυγμένη κατανόηση της σκέψης των άλλων είναι, όπως αναμενόταν, τα πρωτεύοντα θηλαστικά. Αλλά και εκεί έχουμε μεγάλο προβάδισμα, ακόμα και ως νήπια. Στα πειράματα για την αντίληψη του περιβάλλοντος, τα δίχρονα παιδιά έχουν τα ίδια αποτελέσματα με τους ενήλικους χιμπατζήδες. Αντιλαμβάνονται εξίσου καλά πού έχει μεταφέρει κάποιος το φαγητό, ποιο εργαλείο χρειάζεται για μια εργασία κ.λπ. Όταν όμως πρόκειται για προκλήσεις όπου το κλειδί είναι η αντίληψη μιας άλλης συνείδησης, τα δίχρονα παιδιά υπερέχουν. Στην περίπτωση που πρέπει να ακολουθήσεις το βλέμμα κάποιου για να καταλάβεις πού έχει κρύψει το φαγητό, οι άνθρωποι υπερνικούν τους μαλλιαρούς ξαδέρφους τους. Σε ένα πείραμα που διεξήχθη από την Έστερ Χέρμαν και τους συναδέλφους της στο Ινστιτούτο Μαξ Πλανκ στη Λειψία, τα παιδιά με τις πάνες έλυσαν τις εργασίες στο εβδομήντα τέσσερα τοις εκατό των περιπτώσεων – ενώ οι χιμπατζήδες μόνο στο τριάντα έξι. Και σε αντίθεση με τα δίχρονα, τα πρωτεύοντα θηλαστικά εξασκούνταν μια ζωή.

Με άλλα λόγια, αυτό που μας διαχωρίζει από τα ζώα και μας δίνει ένα σχεδόν άδικο πλεονέκτημα δεν είναι η ικανότητα να κατανοούμε τη σκέψη των άλλων, αλλά το πολύ προχωρημένο επίπεδο στο οποίο μπορούμε να το κάνουμε. Ή, όπως το έθεσε η Χέρμαν: οι πολιτισμικές ικανότητες που σχετίζονται με το είδος μας. Αυτό είναι το θεμέλιο όλης της κοινωνικής ζωής. Το να καταλαβαίνετε τους άλλους σας επιτρέπει να περιηγηίστε στη ζωή δίχως να σκοπτάφτετε σε πολλά εμπόδια στη διαδρομή.

Η διαίθησή σας λέει ότι έτσι είναι.

Δεν νομίζω ότι θα μένατε με το στόμα ανοιχτό αν σας έλεγα ότι

όσοι έχουν καλά ανεπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες έχουν και πιο στενούς φίλους, πιο ικανοποιητικές σχέσεις, καλύτερους γάμους, γενικά είναι πιο ευτυχισμένοι άνθρωποι. Αυτή η ικανότητα επηρεάζει όλους τους τομείς της ζωής σας. Ένας ηγέτης είναι καλύτερος αν έχει την αίσθηση πόσο καλά γίνονται κατανοητές οι οδηγίες του. Ένας διευθυντής μπορεί να παρακινήσει τους υπαλλήλους του μόνο αν γνωρίζει τις ανάγκες τους. Και, φυσικά, οι πωλητές δεν μπορούν να κάνουν καμιά πώληση αν δεν καταλάβουν τι θέλουν οι πελάτες τους.

Ωστόσο, η ικανότητα της κατανόησης έχει μία αδυναμία: οι περισσότεροι δεν την κατέχουν. Μη με παρεξηγήσετε· σίγουρα κάπως τα καταφέρνετε, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είστε καλοί, αλλά ότι απλώς έχετε βρει ένα ελάχιστο λειτουργικό επίπεδο. Όμως και μπορείτε και πρέπει να γίνετε πολύ καλύτεροι.

Αν δεν συμφωνείτε με αυτό που μόλις είπα, το καταλαβαίνω. Άλλωστε, ξέρετε πολύ καλά τι συμβαίνει, έτσι δεν είναι; Φυσικά, γιατί όχι. Μάλλον όμως δεν είναι έτσι, απλώς έτσι *φαίνεται*. Είμαστε ενοχλητικά κακοί στο να εκτιμούμε τις ικανότητές μας. Σε μια μελέτη που διεξήχθη από την Άνου Ρεάλο, πρώην καθηγήτρια στο Σουηδικό Κολλέγιο Ανωτάτων Σπουδών στην Ουψάλα και πλέον καθηγήτρια στο Γουόργουικ της Αγγλίας, μια ομάδα συμμετεχόντων κλήθηκαν αρχικά να αποδείξουν πόσο καλοί ήταν στο να «διαβάσουν» άλλους βλέποντας φωτογραφίες προσώπων που εξέφραζαν ένα από τα επτά βασικά συναισθήματα –θυμό, περιφρόνηση, αηδία, φόβο, χαρά, λύπη και έκπληξη– και να προσπαθήσουν να συνδυάσουν τις φωτογραφίες με το σωστό συναίσθημα. Διόλου περίπλοκο. Στη συνέχεια, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να βαθμολογήσουν κατά πόσο συμφωνούσαν με δηλώσεις όπως: «Μπορώ να κρίνω την προσωπικότητα κάποιου από την πρώτη εντύπωση», «Ξέρω τι νιώθουν οι άνθρωποι ακόμα κι όταν προσπαθούν να μην το δείξουν», και «Συχνά γνωρίζω εκ των

προτέρων τι θα πει κάποιος». Με αυτό τον τρόπο, ήταν επίσης δυνατόν να μετρηθεί η αντίληψη των συμμετεχόντων για το πόσο καλά μπορούσαν να «διαβάσουν» άλλα άτομα. Αποδείχθηκε ότι η συσχέτιση μεταξύ της αντίληψης των εξεταζομένων και της πραγματικής τους ικανότητας ήταν... μηδενική. Το απόλυτο μηδέν.

Και άλλες μελέτες έδειξαν το ίδιο. Είμαστε απίστευτα κακοί στο να κρίνουμε πόσο σωστοί ή λάθος είμαστε όταν σχηματίζουμε μια ιδέα για το τι συμβαίνει στο μυαλό κάποιου άλλου.

Αν και δεν έχουμε ιδέα πόσο ικανοί είμαστε (ή δεν είμαστε), λαχταράμε αυτή την ικανότητα. Σε μια έρευνα κοινής γνώμης που πραγματοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Μάριστ στις ΗΠΑ, τέθηκε η ερώτηση ποια υπερδύναμη θα προτιμούσαν να έχουν οι άνθρωποι: το *Διάβασμα της σκέψης* και το *Ταξίδι στον χρόνο* κατέλαβαν από κοινού την πρώτη θέση. Σχεδόν διπλάσιοι ήθελαν να μπορούν να διαβάσουν τη σκέψη από το να μπορούν να πετούν (28 τοις εκατό σε σύγκριση με 16 τοις εκατό) και τριπλάσιοι σε σύγκριση με την τηλεμεταφορά (11 τοις εκατό) ή με το να είναι *αόρατοι* (10 τοις εκατό). Ως επαγγελματίας αναγνώστης της σκέψης και πνευματιστής, το εκλαμβάνω ως ενθαρρυντικό, επειδή σημαίνει ότι μάλλον δεν θα χρειαστεί να ψάξω άμεσα για νέα δουλειά. (Καταλαβαίνω επίσης γιατί το *Ταξίδι στον χρόνο* μοιράστηκε την πρώτη θέση με το *Διάβασμα της σκέψης*: η πραγματοποίησή του θα ήταν ιδιαίτερος βολική στην περίπτωση μη δυνατότητας ανάγνωσης της σκέψης ώστε να διορθωθούν τυχόν λάθη.) Ίσως αυτό μας κάνει να γελάσουμε, αλλά επισημαίνει ένα σοβαρό πρόβλημα. Η κατανόηση των άλλων θεωρείται τόσο ανέφικτη, που λογίζεται ως υπερδύναμη. Δεν πρέπει όμως να είναι έτσι.

Μπορεί να νομίζετε ότι είμαι άδικος όταν ισχυρίζομαι ότι αυτό ισχύει και για εσάς. Δεν είστε από αυτούς που δεν έχουν ιδέα αν καταλαβαίνουν τους άλλους. Ξέρετε ποιος σας αρέσει και ποιος όχι από τους συναδέλφους, τους συμφοιτητές και τους φίλους

σας. Ξέρετε ποιος σας καταλαβαίνει, με ποιον διασκεδάζετε και ποιος είναι ο ηλίθιος που καλό είναι να τον αποφύγετε. Αυτό θα έπρεπε να αρκεί, σωστά; Ναι, θα έπρεπε. Αν το ξέρατε. Αλλά δεν το ξέρετε.

Περαιτέρω έρευνες από τους ψυχολόγους Ντέιβιντ Κένι στο Πανεπιστήμιο του Κονέκτικατ και Νίκολας Έπλεϊ στο Πανεπιστήμιο του Σικάγο (μεταξύ άλλων) έδειξαν ότι σχεδόν παίζουμε κορόνα γράμματα όταν προσδιορίζουμε σε ποιον αρέσουμε, ποιος θέλει να βγει δεύτερο ραντεβού μαζί μας, ή αν αυτός που μας πήρε συνέντευξη για δουλειά μας συμπάθησε πραγματικά.

Δεν είναι ότι ψάχνουμε στο απόλυτο σκοτάδι. Έχουμε κάποια εικόνα για το πώς μας κρίνουν οι άλλοι. Απλώς η συνειδητοποίηση είναι πρακτικά αμελητέα – καθώς η έρευνα δείχνει ότι δεν είναι πολύ καλύτερη από μια εικασία.

Πώς γίνεται λοιπόν να πιστεύουμε ότι έχουμε μια τέτοια αντίληψη; Μια εξήγηση θα μπορούσε να είναι ότι, όταν πρέπει να κρίνουμε πόσο καλά καταλαβαίνουμε τους άλλους, η αντίληψή μας βασίζεται στις πληροφορίες που μας δίνουν οι άλλοι. Και αυτές οι πληροφορίες επιλέγονται πάντα προσεκτικά, αν και ασυνείδητα. Θα φιλτραριστούν μέσα από την αντίληψη των άλλων για το τι πιστεύουν ότι θέλετε να ακούσετε, πόσο κοντά σας θέλουν να είναι, τι ντρέπονται να πουν, για τα κοινωνικά πρότυπα και τους κώδικες συμπεριφοράς τους, και ούτω καθεξής. Με άλλα λόγια, οι πληροφορίες που χρησιμοποιείτε για να κρίνετε τι συμβαίνει στο μυαλό κάποιου πολύ μικρή σχέση έχουν με το τι πραγματικά συμβαίνει εκεί μέσα. Ένα άτομο που πιστεύετε ότι σας συμπαθεί πολύ, μπορεί στην πραγματικότητα να τρέφει εσωτερικά μίσος αλλά έχει μάθει να μην το δείχνει, καθώς μια τέτοια επίδειξη αντιτίθεται σε έναν κοινωνικό κανόνα, ενώ κάποιιοι άλλοι που τους έχετε ξεγράψει ως αδιάφορους σας συμπαθούν πραγματικά αλλά δεν θεωρούν πρέπον να αποκαλύψουν μια τόσο ιδιωτική πλευρά του εαυ-

τού τους. Υπάρχουν σήματα που δείχνουν την κατάσταση, ωστόσο εντοπίζονται δυσκολότερα όταν καλύπτονται από πολλά στρώματα φίλτρων καθώς και όταν δεν ξέρετε τι να ψάξετε.

Το παν είναι η εξάσκηση, ακόμα κι αν έχουμε ζήσει μαζί μια ολόκληρη ζωή. Ο καθηγητής ψυχολογίας Κένεθ Σαβίτσκι και οι συνεργάτες του διαπίστωσαν ότι η ικανότητα των παντρεμένων ζευγαριών να καταλαβαίνουν (ή να παρεξηγούν) ο ένας τον άλλο δεν βελτιώνεται με την ηλικία. Το μόνο που αυξάνεται είναι η ψευδαίσθηση ότι καταλαβαίνουν ο ένας τον άλλο καλύτερα.

## Ο κόσμος γλιστράει μέσα από τα δάχτυλά μας

Σε μια διάλεξη πρόσφατα ρωτήθηκα πώς μπορώ να ισχυρίζομαι ότι είμαστε κακοί στην επικοινωνία ενώ παράλληλα υποστήριζα ότι οι συγκεκριμένες δεξιότητες είναι έμφυτες. Όπως θυμάστε, η ικανότητα να καταλαβαίνουμε τι νιώθουν και τι σκέφτονται οι άλλοι μας βοήθησε να κατακτήσουμε τον κόσμο. Μήπως λοιπόν φάσκω και αντιφάσκω; Η ερώτηση αξίζει να ληφθεί σοβαρά υπόψη, και δεν έχω βρει κάποια έρευνα που να επιχειρεί να δώσει απάντηση. Ωστόσο, μπορώ να διακρίνω δύο πιθανές εξηγήσεις για τον λόγο που και οι δύο αυτές δηλώσεις είναι αληθινές.

Ίσως οι κοινωνικές δεξιότητές μας ήταν καλύτερες στο παρελθόν, όταν από αυτές εξαρτιόταν η άμεση επιβίωσή μας. Αν δεν μπορούσαμε να ερμηνεύσουμε τον φόβο των άλλων ως σημάδι να είμαστε προσεκτικοί, μας επιτίθετο η τίγρη που έβλεπαν οι άλλοι αλλά όχι εμείς. Αν δεν αντιλαμβανόμασταν ότι κάποιος ήταν άρρωστος επειδή είχε φάει δηλητηριώδη βατόμουρα, τρώγαμε και εμείς τα δηλητηριώδη βατόμουρα. Και αν δεν μπορούσαμε να λειτουργήσουμε ομαλά στις κοινωνικές μας σχέσεις, αποκλειόμασταν από την ομάδα, οπότε δεν είχαμε πλέον πρόσβαση σε στέγη, φαγητό και ζεστασιά. Δεν είχαμε την πολυτέλεια να κάνουμε λάθη.

Στη σύγχρονη κοινωνία, όμως, οι συνέπειες της κακής επικοινωνίας δεν είναι ούτε τόσο άμεσες ούτε τόσο ξεκάθαρες. Αυτό σημαίνει ότι, για πρώτη φορά στην ιστορία, μπορούμε να κάνουμε το λάθος να παραμελήσουμε αυτό το ηλικίας χιλιάδων ετών καταπληκτικό προσόν μας και παρ' όλα αυτά να επιβιώσουμε.

Είναι η πρώτη εξήγηση για τη φθίνουσα κοινωνική ικανότητά μας. Η δεύτερη, που είναι και αυτή στην οποία πιστεύω περισσότερο, είναι ότι είμαστε τόσο καλοί στην κοινωνική κατανόηση όσο ήμασταν πάντα. Απλώς, ελισσόμασταν ευκολότερα στα κοινωνικά πλαίσια όπου ζούσαμε πριν από πενήντα χιλιάδες χρόνια παρά στα σημερινά. Η νέα κοινωνία θέτει εντελώς διαφορετικές επικοινωνιακές απαιτήσεις, απαιτήσεις στις οποίες παλιότερα δεν χρειαζόταν να ανταποκριθούμε, με αποτέλεσμα να μην έχουμε εκπαιδευτεί αναλόγως. Κινούμαστε σε ένα απίστευτα περίπλοκο και συνεχώς μεταβαλλόμενο σύστημα προκαταλήψεων, ηθών, αξιών, ταυτότητας φύλου, ενοχής, αυτοεκτίμησης, φιλοδοξιών και πολλών άλλων παραγόντων που δεν σχετίζονται με την επιβίωσή μας αλλά πρέπει να τους αντιμετωπίσουμε για να ζήσουμε μια καλή ζωή. Το λειτουργικό μας σύστημα για κοινωνική ικανότητα μπορεί να είναι προ-προγραμματισμένο, έχουμε χάσει όμως τις σημαντικές ενημερώσεις των τελευταίων εκατονταετιών. Η σύγχρονη ύπαρξη απαιτεί το λειτουργικό σύστημα της επόμενης ενημέρωσης των Windows, αλλά ο εγκέφαλος εξακολουθεί να εκτελεί το DOS.\* Λίγους μήνες πριν ερωτηθώ αν αντέκρουα τον

---

\* Τελικά, μια τέτοια τεχνολογική αλληγορία είναι ακατάλληλη – αν υπάρχει κάτι που αντιτίθεται στην κοινωνική ικανότητά μας είναι ακριβώς η τεχνολογία, πράγμα για το οποίο αυτό το βιβλίο προσφέρει αρκετές αποδείξεις. (Αν είστε πολύ νέοι για να θυμάστε το DOS, ή το MS-DOS, όπως πραγματικά λέγεται, ήταν το πρώτο εμπορικό λειτουργικό σύστημα της Microsoft. Αργότερα έγινε Windows, και ήταν ακόμη DOS, αλλά πιο ευπρεπισμένο.)

εαυτό μου, έδωσα μια διάλεξη για τη διοίκηση εκπαίδευσης σε έναν σουηδικό δήμο. Αν η θεωρία μου είναι σωστή –ότι δηλαδή η κοινωνική ικανότητά μας είναι ανεπαρκής για το σύγχρονο κοινωνικό σύστημα–, τότε αυτή η ανεπάρκεια θα πρέπει να γίνεται όλο και πιο εμφανής όσο περισσότερο συνειδητοποιούμε το σύστημα όπου ζούμε.

Κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής μας, η κοινωνικότητά μας θα έπρεπε να είναι αρκετά απλή, και σταδιακά να γίνεται όλο και πιο πολύπλοκη καθώς μεγαλώνουμε. Δεδομένου ότι εκείνη την ημέρα το κοινό μου αποτελούνταν από διευθυντές και προϊσταμένους από όλους τους τομείς της εκπαίδευσης που έχουν σχέση με παιδιά, από την προσχολική ηλικία μέχρι το λύκειο, άδραξα την εξαιρετική ευκαιρία να τους ρωτήσω:

Υπήρχε αυτό το είδος κοινωνικής ανικανότητας στα παιδιά από την αρχή; Ή μήπως εμφανιζόταν σιγά σιγά; Και αν ναι, σε ποια ηλικία άρχιζαν να εμφανίζονται οι κοινωνικά «περιέργες» καταστάσεις; Ήταν δυνατόν να προσδιοριστεί το χρονικό σημείο όπου τα προγραμματισμένα εργαλεία δεν επαρκούσαν πια για τον χειρισμό των κοινωνικών κωδίκων;

Είκαζα ότι αυτό πιθανότατα συνέβαινε στην εφηβεία – όταν η ταυτότητα μπερδεύεται, μια ηλικία που οι περισσότεροι θυμόμαστε ως απίστευτα άβολη. Από την άλλη, λένε ότι πλέον όλα ξεκινούν νωρίτερα, οπότε μήπως άρχιζε να φαίνεται ήδη γύρω στα 11-14;

Σύμφωνα όμως με την παρέα των διευθυντών, ήμουν λίγο εκτός τόπου και χρόνου. Είχα δίκιο, αλλά η εκτίμησή μου ήταν πολύ αισιόδοξη. Η κοινή αντίληψη ήταν ότι *οι μαθητές άρχιζαν να έχουν προβλήματα με τους κοινωνικούς κώδικες ήδη από την ηλικία των 9-10 ετών.*

Δώστε στον εαυτό σας λίγο χρόνο για να το χωνέψει.

Αν έχετε περάσει ποτέ χρόνο με παιδιά προσχολικής ηλικίας,

θα γνωρίζετε ότι η ύπαρξή τους είναι ένα κοινωνικό πείραμα. Περνάμε τα πρώτα πέντε χρόνια της ζωής μας μαθαίνοντας πώς λειτουργεί η αλληλεπίδραση με τους άλλους. Εκείνη την περίοδο μαθαίνουμε ότι είναι καλό να δανείζουμε τα παιχνίδια μας. Ότι δεν πρέπει να ανοίγουμε ένα πακέτο που έχουμε μόλις δώσει σε κάποιον ως δώρο γενεθλίων. Ότι ο μπαμπάς εξοργίζεται όταν αεριζόμαστε στη μούρη του, κι ας το θεωρούσε χαριτωμένο τέσσερα χρόνια πριν. Στα έξι μας είμαστε αξιοπρεπώς κοινωνικά προσαρμοσμένοι, προφανώς όμως πρόκειται για μια πολύ σύντομη ανάπαυλα τριών ή τεσσάρων ετών – πριν οι κοινωνικές απαιτήσεις γίνουν ξανά μεγαλύτερες απ' ό,τι μπορούμε να αντέξουμε. Η διαδικασία ανάπτυξης του εγκεφάλου απέχει πολύ από την ολοκλήρωσή της,<sup>\*</sup> και ήδη έχουμε αρχίσει να αντιμετωπίζουμε προβλήματα. Αν αυτή η ηλικιακή παρατήρηση δεν ισχύει μόνο για τον δήμο όπου έδωσα τη διάλεξη (και δεν βλέπω κανένα λόγο για το αντίθετο, οι μαθητές της συγκεκριμένης περιοχής δεν διαφέρουν από τους υπόλοιπους), αυτό σημαίνει ότι είμαστε ήδη χαμένοι από χέρι.

---

\* Αυτό σίγουρα συμβάλλει στο πρόβλημα. Η σύγχρονη κοινωνία απαιτεί να στοχαζόμαστε ορθολογικά και να μην ενεργούμε απλώς συναισθηματικά. Ταυτόχρονα, η ορθολογική σκέψη είναι το τελευταίο πράγμα που αναπτύσσεται στον εγκέφαλό μας. Αν όμως αυτός ήταν ο μόνος λόγος της κοινωνικής μας ανικανότητας, στα είκοσι πέντε, που ωριμάζει εντελώς το μυαλό μας, θα ήμασταν ειδικοί και στην κοινωνικότητα. Κάτι που, δυστυχώς, δεν συμβαίνει.



## Ελάτε πιο κοντά στους στόχους σας κατακτώντας τα μυστικά της επικοινωνίας

Αξιοποιώντας τις τεχνικές που σας δίνει ο πετυχημένος συγγραφέας Henrik Fexeus, θα καταφέρετε να βελτιώσετε τις κοινωνικές σας δεξιότητες και να αποκτήσετε την προσωπική και επαγγελματική ζωή που σας αξίζει.

### Με τα εργαλεία αυτού του βιβλίου:

- θα ξεπεράσετε τον φόβο σας να μιλάτε μπροστά σε κοινό,
- θα αναπτύξετε την ικανότητα της ενσυναίσθησης και την τέχνη της ακρόασης,
- θα μάθετε να μετατρέπετε μια άγονη αντιπαράθεση σε εποικοδομητική συζήτηση,
- θα ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας και θα δημιουργήσετε ουσιαστικές σχέσεις με τους συνανθρώπους σας.

*Η ζωή δεν είναι μια προσωπική κούρσα  
σε ανταγωνισμό με άλλους.*

*Είναι ένας χορός που χορεύουμε  
ο ένας με τον άλλο.*

ISBN: 978-618-03-3956-7



9 786180 339567

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83956

metaixmio.gr



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ  
ΚΑΙ ΣΕ  
e-book