

JANICE KAPLAN

ΑΚΟΥΣΕ

για

ΤΟ

να βρεις

ΣΩΜΑ

την ευτυχία

ΣΟΥ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ

ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Μάιος 2026

Τίτλος πρωτοτύπου Janice Kaplan, *What Your Body Knows About Happiness*,
Sourcebooks, 2026

Επιμέλεια έκδοσης Μαρία Γονιδάκη

Επιμέλεια – Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμίων Μαρία Παναγοπούλου

Σχεδιασμός εξωφύλλου Ειρήνη Καπερνάρου

© 2025, Janice Kaplan

© 2025, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ (για την ελληνική γλώσσα)

Κατόπιν συμφωνίας με τη συγγραφέα. All rights reserved.

ISBN 978-618-03-4628-2

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84628

Κ.Ε.Π. 6318, κ.π. 21286

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

metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση

Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα

τηλ.: 210 3647433

Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

● Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα

τηλ.: 210 3647433

● Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα

τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

JANICE KAPLAN

ΑΚΟΥΣΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Αναστασία Δεληγιάννη

ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ

Στους Τζέικομπ, Έλι, Μπεν και Νουρ,
τους φάρους της ευτυχίας

Περιεχόμενα

| | |
|-----------------------|----------|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ | 9 |
|-----------------------|----------|

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: Η επιστήμη των ευτυχισμένων σωμάτων

| | |
|--|----|
| 1. Τι δεν μπορεί να σας πει το Apple Watch..... | 23 |
| 2. Πώς το σώμα σας σας κάνει ευτυχισμένους | 46 |
| 3. Το μπερδεμένο σας μυαλό | 67 |
| 4. Πώς οι αισθήσεις σας σας δίνουν χαρά..... | 91 |

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: Τα καλύτερα μέρη στη Γη για να βρείτε την ευτυχία

| | |
|--|-----|
| 5. Γιατί το γαλάζιο και το πράσινο είναι τα πιο χαρούμενα χρώματα | 113 |
| 6. Μέρη που απελευθερώνουν το πνεύμα σας..... | 138 |
| 7. Γιατί το κρασί έχει καλύτερη γεύση στο Παρίσι..... | 157 |

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: Η απροσδόκητη δύναμη του σεξ, της γυμναστικής και της δίαιτας

| | |
|--|-----|
| 8. Τι πραγματικά σημαίνει θετικότητα του σώματος.... | 179 |
| 9. Το πλάνο διατροφής του ευτυχισμένου σώματος.... | 208 |
| 10. Πώς η γυμναστική σας κάνει ευτυχισμένους | 237 |

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ: Πώς το μυαλό σας αντιμετωπίζει τον πόνο

| | |
|---|-----|
| 11. Όλοι πονάνε (μερικές φορές) | 261 |
| 12. Πόνε, πόνε, φύγε μακριά..... | 282 |
| 13. Τα φάρμακα placebo είναι πιο γλυκά απ' όσο πιστεύετε | 301 |

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ: Γιατί η ευχαρίστηση

και η δημιουργικότητα πηγάζουν από μέσα μας

- 14.** Η νευροεπιστήμη της εφεύρεσης **325**
15. Πώς το σώμα σας σας κάνει έξυπνους **344**

ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ: Το αισιόδοξο σώμα σας

- 16.** Ποια γλώσσα μιλάει το σώμα σας; **369**
17. Το πλάνο ευτυχίας σώματος-νου **388**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑΤΑ **405**

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ **407**

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ **409**

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Η επιστήμη των ευτυχισμένων σωμάτων

Αν θέλετε να γίνετε πιο ευτυχισμένοι, η αφετηρία βρίσκεται στην κατανόηση του σώματός σας. Καινούριες έρευνες σε διάφορα πεδία, από την ψυχολογία μέχρι την Τεχνητή Νοημοσύνη, μας αποκαλύπτουν τη σφοδρότητα με την οποία ο σωματικός εαυτός μας επηρεάζει τη διάθεση και τα συναισθήματά μας.

I

Τι δεν μπορεί να σας πει το Apple Watch

Όσοι βλέπουν διαφορά ανάμεσα στην ψυχή
και στο σώμα δεν έχουν ούτε το ένα ούτε το άλλο.

-ΟΣΚΑΡ ΟΥΑΪΛΑΝΤ

Όλοι οι γνωστοί μου για ένα διάστημα προσπαθούσαν να περπατάνε 10.000 βήματα τη μέρα. Αυτό τρέλαινε τον άντρα μου. Είναι μεγάλος υπέρμαχος της γυμναστικής και της κίνησης, όμως, ως γιατρός, του αρέσουν και τα επιστημονικά δεδομένα.

«Ξέρεις, δεν υπάρχει καμία ιατρική απόδειξη πίσω από αυτό το νούμερο» γκρίνιαζε.

Είχε δίκιο. Η μόνη επιστημονική αλήθεια σχετικά με τα 10.000 βήματα είναι πως χρησιμοποιούμε έναν ωραίο (και αξιομνημόνευτο) στρογγυλό αριθμό. Όμως, η επιστημονική του προσέγγιση δεν μπορούσε να συγκριθεί με τις ικανότητες στο μάρκετινγκ της εταιρείας Fitbit που ίδρυσε το 2007 ο αποφασιστικός επιχειρηματίας Τζέιμς Παρκ. Αφού παράτησε το Χάρβαρντ Παρκ, ανέπτυξε βηματομετρητές που μπορούσες να φορέσεις στον καρπό σου για την επίτευξη του μυθικού στόχου. Όταν πούλησε το Fitbit στην Google το 2021 για πάνω από δύο δισεκατομμύρια δολάρια, δεκάδες εκατομμύρια Αμερικανοί είχαν ήδη αγοράσει τόσο το προϊόν του όσο και την ιδέα του.

Ο Παρκ δεν ήταν ο πρώτος που συνέλαβε το κόνσεπτ των 10.000 βημάτων – τα εύσημα της αρχικής έμπνευσης ανήκουν σε κάποια ιαπωνική εταιρεία που παρήγαγε μαζικά έναν βηματομετρητή τη δεκαετία του '60. Όμως, αυτός ήταν που έφτασε την ιδέα σε νέα ύψη, εντάσσοντας το συγκεκριμένο νούμερο στο τρέχον λεξιλόγιο για θέματα υγείας. Με τους βηματομετρητές του μπορούσε κάποιος να γνωρίζει κάθε λεπτό της μέρας πόσο κοντά βρισκόταν στον ημερήσιο στόχο του. Αυτό το νούμερο ισοδυναμεί μέσες άκρες με οκτώ χιλιόμετρα, μια απόσταση πολύ μεγαλύτερη από αυτή που οι ερευνητές υποστηρίζουν πια ότι πρέπει να διανύεται για ενίσχυση της υγείας ή της μακροζωίας. Ο Παρκ με περηφάνια λέει ότι βλέπει ανθρώπους να πηγαινοέρχονται μέσα σε αεροδρόμια για να συμπληρώσουν τον ημερήσιο αριθμό βημάτων και κάποια φίλη μου κάποτε που της τηλεφώνησα αργά το βράδυ μου εξέφρασε τη χαρά της.

«Έχω ήδη φτάσει τα 7.000 βήματα, έτσι, μπορώ να περιφέρομαι μέσα στο διαμέρισμά μου όσο μιλάμε!» μου δήλωσε με ενθουσιασμό.

Το να κάνετε κύκλους μέσα στο καθιστικό σας είναι σίγουρα καλύτερο για την καρδιά και το μυαλό σας από το να κάθεστε στον καναπέ και να μασουλάτε μπισκοτάκια. Όμως, πέρα από την παντελή έλλειψη επιστημονικών πορισμάτων που να υποστηρίζουν αυτή την τάση των 10.000 βημάτων, υπάρχει και κάτι ανησυχητικό. Αντί να σκέφτονται τι πραγματικά χρειάζεται το σώμα τους, οι θιασώτες του Fitbit βασίζονται σ' έναν υπολογιστή να τους πει πώς να νιώθουν – και πολλές φορές τα δεδομένα του τους κάνουν να αισθάνονται χειρότερα και όχι καλύτερα. Μια καινούρια έρευνα που διεξή-

γαγε η Τζόρνταν Έτκιν⁵, αναπληρώτρια καθηγήτρια του μάρκετινγκ στο Πανεπιστήμιο Ντιουκ, δείχνει ότι οι άνθρωποι μπορεί να γυμνάζονται περισσότερο φορώντας έναν βηματομετρητή, όμως το απολαμβάνουν λιγότερο. Οι συσκευές παρακολούθησης καρδιακών παλμών και μέτρησης βημάτων μετατρέπουν τη χαρά του βαδίσματος σε δουλειά επικεντρωμένη στο αποτέλεσμα. Σας κάνουν να σκέφτεστε πώς θα μεγιστοποιήσετε την απόδοσή σας και όχι την άμεση ευχαρίστηση που νιώθετε από αυτό που κάνετε. Σταματάτε να απολαμβάνετε τη στιγμή. Κι αυτό δεν σας κάνει να νιώθετε ευτυχισμένοι.

Η Έτκιν προτείνει: «Αν θέλετε να νιώσετε μεγαλύτερη ευχαρίστηση, πετάξτε τους μετρητές».

Όταν μετράτε μια ευχάριστη δραστηριότητα, νιώθετε σαν να δουλεύετε. Εστιάζετε σ' έναν τελικό στόχο και όχι στο να απολαύσετε τη στιγμή. Αν προετοιμάζετε για κάποιον μαραθώνιο ή σκοπεύετε να πάτε στους Ολυμπιακούς, είναι λαμπρή ιδέα να συλλέγετε δεδομένα για τις προπονήσεις και τις δράσεις σας. Για εμάς, όμως, τους υπόλοιπους όλα αυτά τα νούμερα ίσως μας αποσπούν από τις πληροφορίες που μας παρέχει το ίδιο μας το σώμα. Όταν συνεργάζεστε με το σώμα σας, έχετε μια βαθιά αίσθηση ευχαρίστησης. Νους και σώμα συνδέονται απρόσκοπτα.

Δεν είναι μόνο το Fitbit. Καινούριες τεχνολογίες που υποτίθεται ότι μας φέρνουν σε μεγαλύτερη επαφή με το σώμα μας συχνά κάνουν το εντελώς αντίθετο· μας απομακρύνουν ακόμα περισσότερο από την ενστικτώδη κατανόηση των αναγκών μας. Ένα Apple Watch χρησιμοποιεί αισθητήρες, δεδομένα κι έναν αλγόριθμο που καταδεικνύουν αν κοιμηθήκατε

καλά ή όχι την προηγούμενη νύχτα. Όμως, ποτέ δεν κάνει μια βασική ερώτηση: Είσαι κουρασμένος; Πριν από το γεύμα, μπορείτε να υπολογίσετε μέσω κάποιας εφαρμογής στο έξυπνο κινητό σας πόσες θερμίδες έχετε ήδη καταναλώσει και πόσες πρέπει να λαμβάνετε μέσα στη μέρα. Όμως, ίσως είναι προτιμότερο να ακούτε την πείνα σας.

«Το σώμα που νιώθει είναι πιο έξυπνο από τον νου που σκέφτεται»⁶ λέει ο δρ Τζάντσον Μπρούερ, ειδικός στην ενσυνειδητότητα^ο και ψυχίατρος στο Πανεπιστήμιο Μπράουν. «Αν επανεκπαιδεύσουμε τον εαυτό μας να αντιλαμβάνεται τα σωστά σήματα, δεν θα καταφύγουμε στην υπερφαγία. Πολύ συχνά χάνουμε την επαφή με αυτό που πραγματικά χρειάζεται το σώμα μας κι αυτό που προσπαθεί να μας πει».

Η παρόρμηση να φάτε ένα κομμάτι κέικ μπορεί να σημαίνει ότι είστε πεινασμένοι και το σώμα σας χρειάζεται τροφή, όμως μπορεί και να σημαίνει ότι είστε πιεσμένοι, αγχωμένοι ή βαριέστε και στρέφεστε στο κέικ πιστεύοντας ότι θα σας κάνει να νιώσετε καλύτερα. Πώς θα καταλάβετε τη διαφορά; «Αν κάνουμε ένα βήμα πίσω και παρατηρήσουμε προσεκτικά το σώμα μας, θα μας πει όλα όσα χρειαζόμαστε να ξέρουμε» λέει ο Μπρούερ. «Είναι απλό αλλά όχι εύκολο ν' ακούς το σώμα σου».

Απλό αλλά όχι εύκολο. Το σώμα μάς στέλνει όλα τα σήματα που χρειαζόμαστε, κι αυτό είναι το απλό κομμάτι. Όμως, στο μεταξύ, παρεμβαίνουν αμέτρητα κοινωνικά, πολιτιστικά

* Η ενσυνειδητότητα (mindfulness) είναι μια μορφή διαλογισμού που οδηγεί στη μέγιστη επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των σωματικών αισθήσεων κάθε στιγμή. (Σ.Τ.Μ.)

και ψυχολογικά μηνύματα που μας δυσκολεύουν να το ακούσουμε. Στη συνομιλία μου με τον Μπρούερ, που είναι επίσης πιστοποιημένος ερευνητής και ειδικός στους συμπεριφορικούς εθισμούς, μου είπε ότι, αν νιώθετε μια λαχτάρα για κάτι, δεν θα πρέπει να την αγνοήσετε. Συνήθως η δύναμη της θέλησης μακροπρόθεσμα αποτυγχάνει, γιατί το μυαλό και το σώμα μας δεν λειτουργούν μ' αυτό τον τρόπο. Αντί γι' αυτό, καλύτερα δείξτε περιέργεια, διερευνήστε τις σωματικές σας αισθήσεις και αυτό που ίσως σημαίνουν.

«Η περιέργεια είναι υπερδύναμη» λέει ο Μπρούερ. «Έτσι και νιώσεις περιέργεια γι' αυτό που συμβαίνει στο σώμα σου, δεν βλέπεις την ώρα να συλλέξεις πληροφορίες και να μάθεις περισσότερα. Η περιέργεια προάγει την ενσυναίσθηση και ταρακουνάει το μυαλό σου κάνοντάς το να βγει από τον αυτόματο πιλότο. Θέτει καλύτερες συμπεριφορές στον αυτόματο».

Μπορείτε να υιοθετήσετε την ίδια προσέγγιση για κάθε εθισμό, να δείξετε περιέργεια για τα μηνύματα που σας στέλνει το σώμα σας και να δώσετε αρκετό χρόνο στον εαυτό σας να καταλάβει πώς αυτά τα μηνύματα επηρεάζουν τις πράξεις σας. Ο Μπρούερ έχει χρησιμοποιήσει τις τεχνικές του για να βοηθήσει ανθρώπους να κόψουν το κάπνισμα και να χειραγωγήσουν τους καινούριους δαίμονες του εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αν πιάσετε τον εαυτό σας να ελέγχει καταναγκαστικά τα μέιλ του ή αν νιώσετε την ανάγκη να στείλετε ένα γραπτό μήνυμα ενόσω οδηγείτε, στραφείτε στη φυσική σας περιέργεια για να καταλάβετε τι συμβαίνει στο σώμα και στο μυαλό σας. Κι εμένα η συνήθειά μου να ασχολούμαι με τα μέιλ μου είχε ξεφύγει κάπως από τον έλεγχό μου και συμφώνησα με τον Μπρούερ ότι «πρέπει να επικεντρωνόμαστε

στη βιωμένη εμπειρία της συμπεριφοράς». Έτσι, δοκίμασα αυτή την προσέγγιση.

Είχα αποκτήσει τη συνήθεια να ελέγχω τα μείλ στον υπολογιστή μου δεκάδες φορές τη μέρα, όταν υποτίθεται ότι θα έγραφα. Αν το μείλ δεν μου τραβούσε αρκετά την προσοχή, έπαιρνα το κινητό μου και κοίταζα τον καιρό (που δεν άλλαζε τόσο συχνά) ή διάβαζα τις επικεφαλίδες των ειδήσεων (επίσης κάτι όχι και τόσο επείγον). Είκοσι λεπτά περίπου αργότερα θυμόμουν να επιστρέψω στο γράψιμό μου κι ένιωθα απίστευτα εκνευρισμένη για τον χρόνο που είχα χάσει.

Την επόμενη φορά που είχα την παρόρμηση να εγκαταλείψω την πρόταση που έγραφα για να ρίξω μια γρήγορη ματιά στα μείλ μου, έγειρα πίσω στην καρέκλα μου και συλλογίστηκα τι ήταν αυτό που ένιωθα. Αισθανόμουν το σώμα μου σιτωμένο και ήμουν νευρική. Χρειαζόμουν κάποιους περισπασμούς και συνειδητοποίησα ότι δεν είχε σημασία αν ήταν σωματικοί ή νοητικοί. Σηκώθηκα κι έκανα μια βόλτα μέσα στο δωμάτιο για μισό λεπτό περίπου. Όταν ξανακάθισα, η παρόρμηση αυτή είχε εξαφανιστεί. Κοίταξα την οθόνη του υπολογιστή μου και κατάφερα να συνεχίσω το γράψιμο. Για την υπόλοιπη μέρα, κάθε φορά που μου ερχόταν η επιθυμία να ελέγξω τα μείλ μου, ρωτούσα τον εαυτό μου τι ήταν αυτό που ένιωθε το σώμα μου. Σηκωνόμουν πολύ συχνά. Έκανα βόλτες. Ο χρόνος που αφιέρωνα σ' αυτό ήταν σαφώς μικρότερος από τις ώρες που θα είχα αφιερώσει στο Ίντερνετ κάθε φορά που το μυαλό μου χρειαζόταν ένα διάλειμμα. Στο τέλος της μέρας ένιωθα πως είχα θριαμβεύσει. Είχα μειώσει δραστικά τον χρόνο που με αποσπούσαν τα μείλ μου και, το πιο σημαντικό, είχα την αίσθηση ότι ανακτούσα κάπως τον έλεγχο. Όποτε θα

ένιωθα την ανάγκη να κλικάρω, να σκρολάρω ή να πιάσω το κινητό μου, θα μπορούσα να αναγνωρίσω αυτή μου την παρόρμηση αντί να την ακολουθήσω αβασάνιστα. Είχα αντιμετωπίσει με βαθύ σκεπτικισμό την ιδέα του Μπρούερ, όταν όμως την εφάρμοσα, με κέρδισε.

Τι λένε οι νευρώνες σας

Το σώμα μας γνωρίζει περισσότερα απ' όσα φανταζόμαστε, και μας λέει τι να νιώθουμε και πώς να συμπεριφερόμαστε, ακόμα και όταν δεν το συνειδητοποιούμε. Στο εργαστήριό του, στο Νιου Χέιβεν, ο γνωσιακός επιστήμονας* Τζον Μπαργκ συμμετέχει ενεργά στην έρευνα της ενσώματης νόησης, ένα σχετικά καινούριο επιστημονικό πεδίο που ελκύει ψυχολόγους, νευρολόγους και ρομποτιστές. Όλοι τους προσπαθούν να κατανοήσουν τη σύνδεση μεταξύ αισθητηριακών εμπειριών και του πώς σκεφτόμαστε και τι βιώνουμε. Κάποια από τα ευρήματα της έρευνας του Μπαργκ είναι πράγματι εντυπωσιακά. Ξανά και ξανά αυτός και οι συνεργάτες του ανακαλύπτουν ότι το «ενσώματο» κομμάτι μας –αυτό που βιώνει το σώμα μας– παίζει καθοριστικό ρόλο στο πώς σκεφτόμαστε, νιώθουμε και συμπεριφερόμαστε.

Έγινε ένα πείραμα που με εξέπληξε. Έδωσαν σε κάποιους εθελοντές ένα βιογραφικό σημείωμα σ' ένα ντοσιέ και τους ζήτησαν να αξιολογήσουν τον υποψήφιο. Φανταστείτε ότι είστε κάποιος από αυτούς που παίρνουν το βιογραφικό. Μια

* Γνωσιακή επιστήμη είναι η διεπιστημονική μελέτη των διεργασιών και λειτουργιών της νοημοσύνης. (Σ.τ.Μ.)

και ξέρετε ότι είναι ένα πείραμα, πιθανώς να βρίσκεστε σε εγρήγορση. Η ασυνείδητη προκατάληψη έχει λάβει τεράστια προσοχή τα τελευταία χρόνια, έτσι, ίσως πρέπει να προσπαθήσετε να μην επηρεαστείτε από τη φυλή και την εθνικότητα του υποψηφίου. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει η τάση να θεωρείται πιο ικανός ένας άντρας από ό,τι μια γυναίκα με τα ίδια ακριβώς προσόντα. Φροντίστε λοιπόν να μην πέσετε σ' αυτή την παγίδα. Ηλικία; Γοητεία; Τόπος διαμονής του υποψηφίου; Αν κρίνετε ορθολογικά, μπορείτε να νιώσετε σίγουροι ότι αξιολογήσατε δίκαια και χωρίς προκαταλήψεις.

Όμως, σίγουρα θα κάνετε λάθος – αποκλείεται να έχετε λάβει υπόψη σας το βάρος του ντοσιέ⁷.

Αν πείτε: «Τι; Έλα τώρα! Τι σημασία έχει αυτό;», θα συμφωνήσω μαζί σας. Ποιος θα σκεφτόταν κάτι τέτοιο; Ο Μπαργκ, όμως, το σκέφτηκε. Κάποια ντοσιέ ήταν ελαφριά και άλλα βαριά, και το βάρος τους επηρέαζε τον τρόπο αξιολόγησης του υποψηφίου. Όσοι πήραν βαρύ ντοσιέ έκριναν πιο σοβαρό και ικανό τον υποψήφιο από αυτούς που πήραν το ίδιο βιογραφικό σε ελαφρύ ντοσιέ. Πώς αυτό είναι δυνατόν; Είναι προφανές ότι το βάρος του ντοσιέ δεν έχει καμία σχέση με την ικανότητα του υποψηφίου. Έτσι, για να κατανοήσουμε πώς αυτό επηρεάζει την κρίση μας, πρέπει να διευρύνουμε την αντίληψή μας για το πώς λειτουργεί το μυαλό και το σώμα μας.

Το σώμα σας δέχεται συνεχώς πληροφορίες από εκατομμύρια νευρώνες που αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον. Έτσι, μεταφέρουν μηνύματα στον νου, που μπορεί να τα ερμηνεύει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Αλλά γιατί να έχει σημασία ένα βαρύ ή ελαφρύ ντοσιέ; Συλλογιστείτε ότι σκεφτόμαστε με μεταφορές που παραπέμπουν στον κόσμο γύρω μας. Συχνά

αναφερόμαστε σε θέματα όπως τα πυρηνικά όπλα ή η παγκόσμια ρύπανση ως θέματα βαρύνουσας σημασίας, ή απαξιώνουμε κάποιον που δεν εκτιμούμε χαρακτηρίζοντάς τον ελαφρόμυαλο. Ο ασυνείδητος νους δουλεύει και ερμηνεύει το φυσικό σήμα που έρχεται από το βαρύ ντοσιέ διαφορετικά από ό,τι αν κρατούσατε ένα ελαφρύ.

Ακούγεται τρελό μέχρι να συνειδητοποιήσουμε ότι δεχόμαστε μηνύματα από το σώμα μας τα οποία διαμορφώνουν τη συμπεριφορά μας σε διάφορες περιστάσεις. Μπορεί σε κάποια εφαρμογή γνωριμιών να συναντήσετε έναν άνθρωπο που φαίνεται να είναι το τέλειο (αλγοριθμικά) ταίρι για εσάς και να ερωτευτείτε κεραυνοβόλα τα ευφυή μηνυμάτά του, αλλά, όταν τον συναντήσετε, να μη σας αρέσει η μυρωδιά του και τότε όλα τελειώνουν. Οι επιστήμονες των υπολογιστών διαπιστώνουν πως ακόμα και οι μεγαλύτεροι σπασίτικες του κόσμου δεν είναι απλώς ασώματοι εγκέφαλοι – έχουν νευρώνες που γεύονται, αγγίζουν, βλέπουν και ακούν, κι όλες αυτές οι αισθήσεις παρέχουν αδιαλείπτως πληροφορίες που επιδρούν στον τρόπο που σκέφτονται. Με άλλα λόγια, ένα πλήθος πληροφοριών μεταβαίνει από το σώμα στον νου παρά το αντίστροφο.

Αυτό το έμαθα από πρώτο χέρι, όταν αγόρασα πρόσφατα ένα καινούριο iPhone και κάτι δεν μου πήγαινε καλά. Μου φαινόταν βαρύ και δύσχρηστο, και όταν το χρησιμοποιούσα, ένιωθα κάπως δυσάρεστα. Μου έλειπε το παλιό, πέντε χρόνων κινητό μου. Επέστρεψα στο κατάστημα αγοράς κι ένας έξυπνος πωλητής με ρώτησε μήπως το πρόβλημα οφειλόταν στη θήκη που είχα αγοράσει. Ήταν όλη πλαστική και η σκληρή της επιφάνεια είχε τέσσερις τετράγωνες άκρες, έτσι, ο πωλητής

μού πρότεινε να την αντικαταστήσω με μια μαλακή, από σιλίκονη. Αμέσως μόλις δοκίμασα την καινούρια θήκη, το κινητό φάνηκε να μεταμορφώνεται. Απολάμβανα να το κρατώ στο χέρι μου και –πο πο!– εκείνη η κάμερα ήταν φανταστική τελικά! Ο πωλητής μου έδειξε μια άλλη θήκη με μεταξένια υφή. «Το πώς νιώθετε το κινητό στο χέρι σας δείχνει να αλλάζει όλη την εμπειρία» μου είπε. «Κάνει μεγάλη διαφορά, κι αυτό πάντοτε με εκπλήσσει».

Μπορεί να σκεφτήκατε ότι το μυαλό μου θα εστίαζε στην απίστευτη τεχνολογία που μου παρείχε το συγκεκριμένο smartphone, αλλά αντίθετα παρασύρθηκα από την αίσθησή του στο χέρι μου. Η μαλακή θήκη έστειλε ένα μήνυμα ευχαρίστησης στο μυαλό μου που μετέβαλε αυτό που πίστευα όχι μόνο για τη θήκη, αλλά και για την πραγματική λειτουργία του κινητού. Ο γνωσιακός γλωσσολόγος* Τζορτζ Λέικοφ υποστηρίζει πως «το μυαλό μας λαμβάνει τις πληροφορίες του από το υπόλοιπο σώμα μας»⁸. Ακόμα και όταν προσπαθούμε να σκεφτούμε αφηρημένα, βασιζόμαστε στη σωματική πραγματικότητα και τη σωματική εμπειρία. Ο Λέικοφ εξέπληξε το κοινό το 1980 με το βιβλίο του *Ο μεταφορικός λόγος*, όταν επεσήμανε πως ο προσανατολισμός μας στον κόσμο επηρεάζει ακόμα και τις πιο βασικές αντιλήψεις μας για τη ζωή. Τα ανθρώπινα όντα έχουμε όρθια στάση, τα μάτια μας βρίσκονται στην κορυφή του σώματός μας, κι αυτό μας κάνει να θεωρούμε πως οτιδήποτε καλό βρίσκεται «επάνω» και οτιδήποτε

* Η γνωσιακή γλωσσολογία ερμηνεύει τη γλώσσα ως ένα άρρηκτα συνδεδεμένο κομμάτι της ανθρώπινης νόησης, που αντικατοπτρίζει και διαμορφώνει τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο. (Σ.Τ.Ε.)

κακό «κάτω». Λέμε για κάποιον ότι ανελίσσεται ή ότι κάποιος φίλος μας έχει πάρει την κάτω βόλτα – και αυτό δεν χρειάζεται περαιτέρω εξήγηση. Είναι μια πολύ προσωπική σωματική αντίληψη, ακόμα και όταν επηρεάζει τις απόψεις μας για τη θρησκεία. Όταν σκεφτόμαστε τη μετά θάνατον ζωή, κοιτάμε ψηλά, προκειμένου να υποδείξουμε έναν ουράνιο τόπο και προς το έδαφος για έναν διαβολικό. Λογικά, δεν έχουμε κανέναν γήινο (ούτε ουράνιο) λόγο να το κάνουμε αυτό, όμως, αν προσπαθήσετε να φανταστείτε το καλό και το κακό αντιμεταθέτοντας τη θέση τους στον χώρο, απλώς θα μπερδευτείτε. Δεν συμβιβάζεται με τον τρόπο που το σώμα μας αντιλαμβάνεται τον κόσμο. «Δεν μπορούμε να σκεφτόμαστε τα πάντα, αλλά μόνο αυτό που ο ενσώματος νους μάς επιτρέπει»⁹ λέει ο Λέικοφ.

Ρίξτε μια ματιά στο σπίτι ή στο διαμέρισμα που μένετε. Ίσως έχετε καναπέδες, άνετες μαξιλάρες και αναπαυτικές υφασμάτινες πολυθρόνες. Ίσως πάλι προτιμάτε ένα πιο αυστηρό σίλ, με δρύινα απέριττα έπιπλα και ξύλινες καρέκλες. Μπορεί να πιστεύετε ότι η επιλογή αυτή είναι θέμα αισθητικής, ότι ίσως υπαγορεύεται από την προσωπικότητά σας. Αλλά μπορεί ταυτόχρονα να ισχύει και το αντίστροφο. Ο Τζόναθαν Άκερμαν, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν, ηγήθηκε μιας μελέτης που έδειξε ότι οι άνθρωποι παίρνουν άλλες αποφάσεις όταν κάθονται σε σκληρές καρέκλες κι άλλες όταν κάθονται σε μαλακές. Αυτές οι τελευταίες τούς κάνουν πιο επιεικείς απέναντι στους άλλους. Μαλακή καρέκλα, μαλακή καρδιά θα μπορούσατε να πείτε. Όταν τους ζητήθηκε να διαπραγματευτούν την αγορά ενός καινούριου αυτοκινήτου, εκείνοι στις σκληρές καρέκλες πρόσφεραν πολύ λιγότερα από τους

άλλους μετά την απόρριψη μιας προσφοράς. «Οι σκληρές καρέκλες κάνουν τους ανθρώπους πιο σκληρούς διαπραγματευτές» είπε ο Άκερμαν.

Κι αυτό το αποκαλεί απτικό τρόπο σκέψης. Έπρεπε να ψάξω για να βρω τι σημαίνει. Απτικός είναι αυτός που έχει σχέση με την αίσθηση της αφής. Με τα παραδείγματα των ντοσιέ και των σκληρών καρεκλών, ο Άκερμαν μπορούσε να μας δείξει ότι αυτό που κρατάμε ή αγγίζουμε (ακόμα και καθήμενοι πάνω στην καρέκλα) ασυνείδητα επηρεάζει τον τρόπο σκέψης και τη συμπεριφορά μας. Τα ευρήματα έχουν πολύ πρακτικές επιπτώσεις. «Είναι πολύ πιθανό οι πρώτες εντυπώσεις κάποιου να επηρεαστούν από το απτικό του περιβάλλον»¹⁰ μας λέει ο Άκερμαν. Αν κάνατε ποτέ χειραψία με κάποιον που γνωρίσατε εκείνη τη στιγμή και έτυχε να είναι η παλάμη του ιδρωμένη, τότε καταλαβαίνετε τι εννοεί ο Άκερμαν. Ο άνθρωπος με την ιδρωμένη παλάμη θα πρέπει να προσπαθήσει πολύ να σας γοητέψει και να σας εντυπωσιάσει προκειμένου να ξεπεράσετε το δεν-τον-εμπιστεύομαι μήνυμα που εξέπεμψε αμέσως το σώμα σας.

Πρόσφατα είχα βγει με φίλους για φαγητό. Τους ανέφερα μερικά από τα ευρήματα του Άκερμαν και του Μπαργκ, ισχυριζόμενη ότι όσο περισσότερο τα διερευνούσα τόσο περισσότερο με εντυπωσίαζε η δύναμη που έχει το σώμα να επηρεάζει το μυαλό. Οι περισσότεροι συμφώνησαν μαζί μου, όμως, ένας από τους άντρες στο τραπέζι, εργαζόμενος σε μια μεγάλη νομική εταιρεία, κούνησε απλώς το κεφάλι του.

«Όλα αυτά είναι πολύ χαριτωμένα, όμως οι δικές μου κρίσεις δεν μπορούν ποτέ να επηρεάζονται από ντοσιέ ή σκληρές καρέκλες» είπε με ένα –τολμώ να πω– ίχνος αλαζονείας.

«Το όλο θέμα είναι πως δεν συνειδητοποιείς ότι επηρεάζεσαι» του είπα.

«Αν είσαι λογικός, αυτά τα πράγματα δεν έχουν καμία επίδραση πάνω σου» αποκρίθηκε εκείνος εμμένοντας στη θέση του.

Αποφάσισα να το αφήσω να περάσει. Όλοι θέλουμε να πιστεύουμε ότι έχουμε τον πλήρη έλεγχο, κάνοντας λογικές επιλογές και παίρνοντας λογικές αποφάσεις κάθε στιγμή, και είναι άβολο ν' ανακαλύπτουμε ότι όσα σπουδαία πτυχία κι αν κατέχουμε είναι αδύνατον να ξεγελάσουμε το σώμα μας.

Η αλήθεια είναι πως δεν θέλετε να ξεγελάσετε το σώμα σας. Αν έπρεπε να βασίζεστε στον συνειδητό σας νου, δεν θα μπορούσατε να μείνετε ζωντανοί ούτε για μία ώρα, πόσο μάλλον για μία μέρα, έναν μήνα ή έναν χρόνο. Το να θυμίζετε στον εαυτό σας ν' ανοιγοκλείνει τα μάτια 960 φορές την ώρα και να ανασαίνει εξίσου συχνά θα σήμαινε ότι δεν θα μπορούσατε να κάνετε τίποτε άλλο. (Και πώς θα αναπνέατε όταν κοιμόσαστε;) Όταν διασχίζετε τον δρόμο κι ένα αυτοκίνητο έρχεται καταπάνω σας, δεν θέλετε να βασιστείτε στον συνειδητό νου σας να επιληφθεί της κατάστασης. Μέχρι να προλάβει να σκεφτεί «Θεέ μου, αυτό το Τογوتا θα με χτυπήσει, ας κάνω ένα βήμα πίσω», ήδη θα βρισκόσασταν κάτω από τις ρόδες. Ευτυχώς τα αντανakλαστικά του σώματός σας λειτουργούν χωρίς καμία συνειδητή σκέψη. Μόνο όταν βρεθείτε πια στο πεζοδρόμιο το μυαλό σας παίρνει το μήνυμα από το σώμα σας: «Παρά τρίχα! Όμως, μην ανησυχείς, είσαι ασφαλής».

Ο νευροεπιστήμονας Ντέιβιντ Ίγκλμαν επισημαίνει ότι, αν παρακολουθήσατε ποτέ έναν αγώνα μπίτζμπολ, ξέρετε πως το σώμα ανταποκρίνεται γρηγορότερα από το μυαλό. Όταν

ένας πίτσερ πετάει μια μπάλα με 160 χιλιόμετρα την ώρα, αυτή χρειάζεται κάπου τέσσερα δέκατα του δευτερολέπτου να φτάσει στον μπάτερ. Η πλήρης συνειδητοποίηση του γεγονότος χρειάζεται κάπου μισό δευτερόλεπτο, που σημαίνει ότι η μπάλα διασχίζει το γήπεδο πριν ο μπάτερ το «αντιληφθεί». Αν το σώμα δεν λειτουργούσε χωρίς τη συνειδητή πληροφορία, κανένας ποτέ δεν θα χτυπούσε μια μπάλα του μπέιζμπολ.

«Η επίγνωση είναι σαν μικρός λαθρεπιβάτης σε υπερωκεάνιο που καυχείται για το ταξίδι χωρίς να υπολογίζει την πελώρια μηχανή που δουλεύει κάτω από τα πόδια του»" λέει ο Ίγκλμαν.

Έχει ενδιαφέρον το γεγονός ότι άνθρωποι όπως ο δικηγόρος που δεν πιστεύει ότι το σώμα του επηρεάζει το μυαλό του χειραγωγούνται πιο εύκολα από όσους ασχολούνται με το μάρκετινγκ και τις κατασκευές. Για παράδειγμα, όταν βρίσκεστε σε μια αντιπροσωπεία αυτοκινήτων και ετοιμάζεστε να δοκιμάσετε κάποιο αυτοκίνητο, ίσως πιστεύετε ότι εστιάζετε στην ασφάλεια, την απόδοση και την ευκολία στην οδήγηση. Εντούτοις, οι κατασκευαστές αυτοκινήτων ξέρουν πώς να χρησιμοποιήσουν την απτική σας νοοτροπία προς όφελός τους και πολλοί κάνουν πιο βαριές τις πόρτες, αναγνωρίζοντας ότι η αίσθηση του βάρους στο χέρι σας στέλνει ένα μήνυμα στιβαρότητας και αξιοπιστίας στο μυαλό σας. Η άρνηση του φίλου μου δικηγόρου να πιστέψει ότι οι σωματικές του αισθήσεις μπορούν να επηρεάζουν τις αποφάσεις που παίρνει ίσως σημαίνει ότι μια μέρα θα καταλήξει να αγοράσει ένα αυτοκίνητο με βαριά πόρτα. Μακροπρόθεσμα είναι πολύ καλύτερα να εγκαταλείψετε την πεποίθηση πως το μυαλό σας έχει τον πλήρη έλεγχο, προκειμένου να αποκτήσετε όντως περισσότε-

ρο έλεγχο. Όταν κατανοείς τα σήματα που σου στέλνει το σώμα σου, μπορείς να τα χρησιμοποιείς για να γίνεις πιο ευτυχισμένος και πιο παραγωγικός.

Αρχίζετε να ζεσταίνεστε

Στο εργαστήριο του Μπαργκ έγινε άλλο ένα εκπληκτικό πείραμα που αποκαλύπτει τη δύναμη του σώματος να στέλνει σήματα στο μυαλό ακόμα κι όταν έχουμε πλήρη άγνοια. Σ' αυτή τη μελέτη μία βοηθός ερευνητή υποδέχτηκε τον κάθε εθελοντή ξεχωριστά και τον συνόδεψε μέχρι το εργαστήριο. (Επειδή ούτε η ίδια γνώριζε ποια δεδομένα ακριβώς βρίσκονταν υπό μελέτη, δεν μπορούσε να αποκαλύψει κάτι.) Καθ' οδόν κι ενώ κρατούσε ένα φλιτζάνι με καφέ ήθελε να βγάλει μερικά χαρτιά από τον χαρτοφύλακά της και ζήτησε από τον εθελοντή να της κρατήσει το φλιτζάνι. Όταν πια οι εθελοντές μαζεύτηκαν στο εργαστήριο, ξεκίνησαν, όπως πίστευαν, το πείραμα – πήραν μερικά έντυπα με την περιγραφή κάποιου και μετά τους ζητήθηκε να δηλώσουν πόσο τον συμπάθησαν. Όμως, εδώ βρισκόταν η παγίδα. Η βοηθός είχε δώσει σε κάποιους να κρατήσουν ένα φλιτζάνι με κρύο καφέ και σε άλλους με ζεστό.

Όσο απίστευτο κι αν ακούγεται, όσοι κράτησαν τον ζεστό καφέ έκριναν τον άνθρωπο του οποίου την περιγραφή είχαν διαβάσει ως πιο ζεστό κι ευγενικό. Όσοι είχαν κρατήσει τον κρύο καφέ, τον βρήκαν πιο ψυχρό και λιγότερο συμπαθητικό¹².

Η διαπίστωση του Μπαργκ ήταν μία από αυτές τις συγκλονιστικές συνειδητοποιήσεις που στρέφουν την αντίληψή μας σε εντελώς καινούρια κατεύθυνση. Κάποια αρχική δυσκολία με την αναπαραγωγή των συμπερασμάτων επιλύθηκε αργό-

τερα και οι ερευνητές είχαν τη χρυσή ευκαιρία –τρόπος του λέγειν– να ψάξουν για δευτερογενή αποτελέσματα. Και τα βρήκαν. Οι εθελοντές που κράτησαν τον ζεστό καφέ φάνηκαν πιο γενναϊόδωροι όταν τους ζητήθηκε να κάνουν μια δωρεά από αυτούς με το κρύο φλιτζάνι. Κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού που έπρεπε να βασιστείς σε κάποιον άλλο έδειξαν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη. Συμπεριφέρονταν λιγότερο εγωιστικά. Αυτά είναι σπουδαία αποτελέσματα για ένα μικρό φλιτζάνι καφέ. (Σε μερικά από τα πειράματα που έγιναν στην Ευρώπη χρησιμοποιήθηκε ζεστό ή παγωμένο τσάι αντί για καφές, όμως, φυσικά αυτό δεν είχε καμία σημασία – ήταν η θερμοκρασία που έκανε τη διαφορά και όχι το ρόφημα).

«Πώς το εξηγείς αυτό;» ρώτησα τον Μπαργκ, κατά την πολύωρη και πολύ ενδιαφέρουσα τηλεφωνική συνομιλία μας.

«Είναι εκπληκτικό»¹³ μου είπε. «Κατά ένα μέρος φαίνεται να οφείλεται στην προγονική κληρονομιά – είναι η φύση του ανθρώπου και είναι κάτι παγκόσμιο. Κάποια μονοπάτια δημιουργούνται κατά τη βρεφική ηλικία. Το βρέφος που ο γονιός κρατάει σφιχτά πάνω του και η ζεστασιά που βγάζει το σώμα συνδέονται άμεσα με την αίσθηση της ασφάλειας και της προστασίας. Η ζεστασιά φτάνει να σημαίνει φερεγγυότητα και απουσία απειλής, ότι μπορείς να βασιστείς στον συγκεκριμένο άνθρωπο».

Μιλώντας με τον Μπαργκ, τον έφερα στο μυαλό μου να στέκεται μπροστά σε μια αίθουσα και να παρακινεί τους φοιτητές του να σκέφτονται με απροσδόκητους τρόπους. Η πολυετής έρευνα δεν έχει μειώσει τον ενθουσιασμό του για τη θαυμαστή σχέση ανάμεσα στον νου και στο σώμα. Μου είπε ότι το πείραμα με τον καφέ το εμπνεύστηκε από ένα ντοκιμα-

ντέρ για την Κόλαση που είχε παρακολουθήσει στο History Channel. Τον έκανε να σκεφτεί την Κόλαση του Δάντη, το σπουδαίο έπος που μας παρουσιάζει τους εννέα κύκλους της Κόλασης. Αν δεν τα πάτε καλά με την ποίηση του 14ου αιώνα, μάθετε πως κάθε κύκλος αντιπροσωπεύει ένα σταδιακά όλο και πιο φοβερό αμάρτημα και μέσα περιγράφεται η φριχτή τιμωρία που επιφέρει. Κάθε αμαρτία ακολουθείται από ένα *contrapasso** – μια τιμωρία που ανταποδίδει τα ίσα. (Ας το ονομάσουμε ποιητική δικαιοσύνη.) Οι πρώτοι κύκλοι αφορούν τη λαγνεία, τη λαιμαργία, την απληστία και την οργή, και φτάνοντας στον έβδομο, βρισκόμαστε στον τόπο που προορίζεται για τους φονιάδες, τους πολεμοκάπηλους και τους τυράννους, με άφθονο αίμα που βράζει και τεράστιες φλόγες που καταπίνουν τους κολασμένους. Τέλος, έχουμε τον ένατο κύκλο, τον χειρότερο απ' όλους, για όσους προδίδουν την εμπιστοσύνη των άλλων. Η τιμωρία γι' αυτούς είναι να κρύνουν εγκλωβισμένοι σε μια παγωμένη λίμνη.

«Οι ποιητές το 'πιασαν!» είπε ο Μπαργκ με ενθουσιασμό. «Είναι εκπληκτικό που στη μέση της πιο φοβερής κόλασης η χειρότερη τιμωρία είναι να παγώνεις. Υπονοούν ότι η προδοσία μοιάζει με την απώλεια της ζεστασιάς του σώματος. Αυτό αλλάζει τα πάντα».

Έξι αιώνες αργότερα, οι νευροεπιστήμονες τελικά μας φανερώνουν τον λόγο που ο ένατος κύκλος του Δάντη και το πείραμα του Μπαργκ με τον ζεστό και τον κρύο καφέ έχουν

* Η λέξη έχει λατινική ρίζα και προέρχεται από τις λέξεις *contra* = αντί, αντίθετο, και *ratio* = υποφέρω, υφίσταμαι. Σημαίνει «ανταπόδοση του πόνου», μια διαδικασία που κάνει το ακριβώς αντίθετο του συγκεκριμένου αμαρτήματος με τη μορφή τιμωρίας. (Σ.τ.Μ.)

λογική. Χρησιμοποιώντας προηγμένα απεικονιστικά μηχανήματα, έχουν ανακαλύψει μικροσκοπικές περιοχές του εγκέφαλου στον νησιωτικό φλοιό*, που ενεργοποιούνται όταν ζεστανόμαστε κυριολεκτικά και μεταφορικά. Μερικές φορές θεωρούμε απόλυτα αξιόπιστα τα ευρήματα των νευροεπιστημόνων (είναι, άλλωστε, οι καινούριοι ποιητές μας), όταν όμως οι μαγνητικοί τομογράφοι, ο Δάντης και ένας ψυχολόγος του Γέιλ μάς λένε το ίδιο για τη σύνδεση του μυαλού και του σώματος, τότε σίγουρα πρέπει να τους λάβουμε υπόψη. Το σώμα και τα συναισθήματα είναι τόσο στενά συνδεδεμένα ώστε ουσιαστικά απαιτείται μόνο ένας πίνακας ελέγχου για να τα χειριστεί κανείς και τα δύο.

Προχωρώντας ένα βήμα παραπέρα, δύο ερευνητές του Πανεπιστημίου του Τορόντο αναρωτήθηκαν τι θα συνέβαινε αν ανέστρεφαν το σενάριο. Άραγε, κάποιος που βιώνει απόρριψη –συναισθηματική ψυχρότητα– αναζητά τη σωματική ζεστασιά για να νιώσει καλύτερα; Για να βρουν την απάντηση, ζήτησαν από κάποιους φοιτητές να παίξουν ένα παιχνίδι στον υπολογιστή, όπου κάποια άβαταρ πετούν μια μπάλα μπρος πίσω ανάμεσα σε τρεις παίκτες. (Αυτό το παιχνίδι το αγαπούν ιδιαίτερα οι ερευνητές, θα μιλήσουμε σχετικά παρακάτω.) Σε μερικούς φοιτητές στάλθηκαν κάποιες τυχαίες μπαλιές στην αρχή και μετά τους αγνόησαν – ουσιαστικά, τους σνόμπαρα ένας ασυγκίνητος υπολογιστικός αλγόριθμος. Κατόπιν, όταν τους ζητήθηκε να εκτιμήσουν διαφορετικά φαγητά, αυτοί οι φοιτητές προτίμησαν τον ζεστό καφέ ή τη ζεστή σούπα σε

* Περιοχή που βρίσκεται βαθιά μέσα στον εγκέφαλο, ανάμεσα στον μετωπιαίο, βρεγματικό και κροταφικό λοβό. (Σ.τ.Μ.)

αντίθεση με τους συμφοιτητές τους που το παιχνίδι είχε δείξει να προτιμά¹⁴.

Μιλάμε για ένα άβαταρ και ένα παιχνίδι στον υπολογιστή που κάνει τυχαίες επιλογές. Όμως, ακόμα και η εικονική αίσθηση του αποκλεισμού (το ότι έμειναν έξω, στο κρύο, θα μπορούσαμε να πούμε) επηρεάζει αυτό που σας λέει το σώμα σας. Είναι λες και το σώμα σας γνωρίζει ότι η ζεστή σούπα θα καταπραΰνει τον συναισθηματικό πόνο μ' έναν τρόπο που ένα παγωμένο αναψυκτικό δεν μπορεί να το κάνει.

Οι ερευνητές στο Τορόντο συμπέραναν ότι «η εμπειρία της ζεστασιάς ενός αντικειμένου μπορεί να μειώσει την αρνητική αίσθηση του κοινωνικού αποκλεισμού».

Και το πράγμα γίνεται ακόμα πιο τρελό. Όταν ένας νεαρός Γερμανός καθηγητής, ο Χανς Έιζερμαν, έβαλε κάποιους να παίξουν το ίδιο ηλεκτρονικό παιχνίδι, ανακάλυψε πως, όταν δεν τους έριχναν πια την μπάλα, η θερμοκρασία του σώματός τους έπεφτε¹⁵. Με άλλα λόγια, η λαχτάρα για σούπα έπειτα από μια απόρριψη είχε μια σωματική αιτία που το μυαλό τους απλώς δεν συνειδητοποίησε ποτέ. Σε μια έρευνα στο Νοσοκομείο UCLA καταγράφηκαν ανά ώρα οι θερμοκρασίες των σωμάτων κάποιων ασθενών και διαπιστώθηκε ότι, ανάλογα με το πόσο κοντά ένωσαν με την οικογένεια ή τους φίλους τους, η θερμοκρασία τους αυξανόταν¹⁶. Το ίδιο και όταν κάποιος τους έστελνε μέιλ ή μήνυμα στο κινητό, ή ερχόταν με άλλο τρόπο σε επικοινωνία μαζί τους. Αισθηματικά μυθιστορήματα που μιλούν για πάθη και έρωτες αποδεικνύουν αυτό ακριβώς: ότι η συναισθηματική ζεστασιά ανεβάζει τη θερμοκρασία του σώματος.

Η συνήθεια των Βρετανών να διαχειρίζονται κάθε κρίση με

ένα φλιτζάνι τσάι ίσως είναι κάτι παραπάνω από απλή παράδοση. Όταν σας απορρίπτουν ή νιώθετε μόνοι, η θερμοκρασία του σώματός σας πέφτει κάπου μισό βαθμό. Θεωρείτε ότι το δωμάτιο είναι πιο κρύο απ' ό,τι κάποιος κοντά σας που νιώθει χαρούμενος και με φίλους. Τότε λοιπόν βάλτε μια τσαγέρα στη φωτιά. Ένα ζεστό ρόφημα θα μπορούσε να είναι το βάλσαμο που χρειάζεστε.

Όταν ο μικρός μου γιος ήταν γύρω στα δέκα, κάποιο απόγευμα τύλιξε τις παλάμες του γύρω από την κούπα με τη ζεστή σοκολάτα που έπινε και μ' ένα κατεργάρικο βλέμμα άρχισε ν' αναστενάζει με ικανοποίηση.

«Μμμμμμ, αααααχ» έλεγε με ολοφάνερη υπερβολή. «Αααααχ!»

Τον ρώτησα τι έκανε.

«Απλώς σ' αντιγράφω, μαμά» μου απάντησε μ' ένα σκανταλιάρικο χαμόγελο.

Κοίταξα τα χέρια μου και συνειδητοποίησα ότι πράγματι κρατούσα σφιχτά την κούπα μου, έτσι που η ζέστη της πορσελάνης διαπερνούσε τις παλάμες των χεριών μου.

«Αυτό κάνεις κάθε φορά που πίνεις τσάι» πρόσθεσε.

«Αλήθεια;»

«Κάθε φορά» επανέλαβε.

Έκτοτε αυτό έγινε το αστείο της οικογένειας – η μαμά δεν κρατούσε την κούπα για να πει τσάι, αλλά μάλλον για να ζεστάνει τα χέρια της. Ο μικρός μου γιος λάτρευε να μιμείται τον τρόπο που έσφιγγα τις παλάμες μου και την αγαλλίαση που ζωγραφιζόταν στο πρόσωπό μου. Κανένας μας δεν σκέφτηκε το γιατί αυτής της συμπεριφοράς –ήταν απλώς μία από τις γοητευτικές (ίσως) παραξενιές μου– όμως, ότανμίλησα με

τον Μπαργκ και μελέτησα τη συμπληρωματική έρευνα για τη σχέση νου-σώματος όσον αφορά το ζεστό και το κρύο, άρχισα ν' αναρωτιέμαι αν οι κούπες με το ζεστό τσάι εξυπηρετούσαν κάποιο βαθύτερο σκοπό. Με δύο παιδιά, μια δουλειά πλήρους απασχόλησης, τη συγγραφή, τα επαγγελματικά ταξίδια, τις οικογενειακές υποχρεώσεις και τους στρεσογόνους παράγοντες της καθημερινής ζωής εκείνου του καιρού συναισθηματικά ήμουν πνιγμένη. Εκείνες τις στιγμές που κρατούσα τη ζεστή κούπα ίσως το σώμα μου να έστελνε στο μυαλό μου ένα σήμα απόλαυσης και ευχαρίστησης. Όλα ήταν μια χαρά. Το μυαλό μου δεν χρειαζόταν να διαπιστώσει αν αυτό ήταν αλήθεια ή όχι – από κάποια βαθιά εξελικτική βάση ήξερε να το αποδέχεται ως αληθινό.

Δεν είμαι η μοναδική. Στη δημοφιλή τηλεοπτική σειρά *The Big Bang Theory* ο σούπερ σπασίικλας Σέλντον Κούπερ πάντα προσφέρει στους απελπισμένους φίλους του ένα ζεστό ρόφημα. «Όταν κάποιος φίλος είναι αναστατωμένος, του προσφέρεις ένα ζεστό ρόφημα» λέει σε κάποιο επεισόδιο. Οι σεναριογράφοι ίσως το είχαν προσθέσει για να δείξουν απλώς πόσο άβολα ένιωθε σε φυσιολογικές κοινωνικές συνθήκες. Όμως, εμένα μου αρέσει να πιστεύω ότι οι σεναριογράφοι είχαν μελετήσει τον Μπαργκ και τον Έιζερμαν και χρησιμοποίησαν τις προσφορές του Σέλντον για τσάι ως ένα εσωτερικό αστείο για να δείξουν πόσο έξυπνος ήταν.

Άραγε, όλη αυτή η έρευνα με τα ζεστά ροφήματα, τις μαλακές καρέκλες και τις μεταφορικές τους σημασίες έχει αντίκρυσμα στην πραγματική ζωή ή μήπως είναι απλώς θεωρητική και ισχύει μόνο μέσα στα εργαστήρια; Η εξαγωγή πρακτικών συμπερασμάτων από τις επιστημονικές έρευνες είναι πάντα

κάτι περίπλοκο (αν και οι δημοσιογράφοι το κάνουν συνεχώς) και υπάρχουν πάντοτε εκδοχές για κάθε μελέτη που τη διαψεύδουν. Αναμφίβολα μπορεί να μου πείτε για κάποιον που το διαμέρισμά του στο Τριμπέκα του Μανχάταν είναι όλο από ατσάλι και ξύλο, κι όμως, είναι ο πιο καλόβολος άνθρωπος που γνωρίζετε. Ή πως το μόνο που σας κάνει να νιώσετε καλύτερα όταν έχετε τις μαύρες σας είναι ένα αναψυκτικό με πολλά παγάκια. Με άλλα λόγια, η διάθεση, η συμπεριφορά και η λήψη αποφάσεων επηρεάζεται από μια πλειάδα εξωγενών παραγόντων. Όμως, πολύ συχνά δεν συνειδητοποιούμε ότι το σώμα μας παρέχει στο μυαλό μας σημαντικές πληροφορίες και όχι το αντίστροφο.

Η παραδοχή πως οι σωματικές σας εμπειρίες σας επηρεάζουν κάθε λεπτό μπορεί να σας προσφέρει τη δυνατότητα για μεγαλύτερο έλεγχο και να σας παρέχει τα εργαλεία για να γίνετε πιο ευτυχισμένοι.

Όταν έγραψα το *The Gratitude Diaries*, ανακάλυψα ότι, αν επιδιώκετε να βελτιώσετε την ευζωία σας, βοηθάει να κρατάτε στο κομοδίνο δίπλα στο κρεβάτι σας ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης. Με το να επικεντρώνεστε στα όσα καλά γεμίζουν τη ζωή σας τα κάνετε να ξεχωρίζουν κι αυτό αλλάζει τον τρόπο που βλέπετε τα πράγματα. Μένω κατάπληκτη από το πόσο καλά αποτελέσματα έχει αυτή η πρακτική και τώρα μπορώ να σας προτείνω να προσθέσετε άλλο ένα ενδιαφέρον κομματάκι στη διαδικασία ευγνωμοσύνης. Πιείτε μια γουλιιά ζεστό τσάι πριν αρχίσετε να γράφετε. Αν ζεστάνετε το σώμα σας, ίσως σας βοηθήσει να σκεφτείτε πιο καλοσυνάτα για τους άλλους και να νιώσετε μεγαλύτερη ευγνωμοσύνη γενικότερα. Αν πράγματι θέλετε να κάνετε ένα επιπλέον βήμα, καθίστε σε

μια αναπαυτική καρέκλα για να γράψετε και χρησιμοποιήστε ένα ημερολόγιο με μαλακό εξώφυλλο και όχι τραχύ. Δίνοντας στο σώμα και το μυαλό σας την κοινή εμπειρία θετικών συναισθημάτων, μόνο καλό μπορείτε να κάνετε στο πνεύμα σας.

Το σώμα σας θέλει να είστε ευτυχισμένοι. Βοηθήστε το να το πετύχει.

Συνήθως πιστεύουμε ότι ο εγκέφαλος είναι ο μεγάλος υπολογιστής που λέει στο σώμα μας πώς να αντιδράσει, αλλά όλο και περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι το σύστημα λειτουργεί αντίστροφα: το σώμα αντιδρά πρώτα και μετά ο εγκέφαλος ερμηνεύει τα σωματικά σήματα.

Σε αυτό το ευανάγνωστο και ταυτόχρονα επιστημονικά τεκμηριωμένο βιβλίο, η Janice Kaplan αξιοποιεί τα πορίσματα σύγχρονων ερευνών για να μας δείξει ότι το σώμα μας με τις αισθήσεις του είναι πιο έξυπνο απ' ό,τι νομίζουμε.

Εστιάζει στους τρόπους με τους οποίους το σώμα βιώνει την ευχαρίστηση και παράγει θετικά συναισθήματα, αναδεικνύοντας τη στενή σύνδεση που υπάρχει ανάμεσα στη σωματική εμπειρία και την ψυχική κατάσταση. Παράλληλα, αναλύει τη σημασία της αφής, των σωματικών δραστηριοτήτων (από τον περίπατο μέχρι το σεξ), της θετικής εικόνας για το σώμα μας και ιδιαίτερα της κατανόησης των αναγκών του.

*Το σώμα και το μυαλό συνεργάζονται
σ' έναν κύκλο ελπίδας, έμπνευσης,
ευγνωμοσύνης και καινούργιων ιδεών.*

*Η επίτευξη αυτής της αρμονικής σχέσης
ίσως είναι η απόλυτη πηγή ευτυχίας.*



ISBN: 978-618-03-4628-2



9 786180 346282
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84628

metaixmio.gr