

ETHAN KROSS

Η ΦΩΝΗ ΣΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΜΑΣ

μετάφραση

Σοφία Ανδρεοπούλου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Στον πατέρα μου, που με δίδαξε
να στρέφομαι προς τα μέσα,
και
στη Lara, τη Maya και την Dani,
που είναι τα απόλυτα αντίδοτα
για την εσωτερική μου φλυαρία

Η μεγαλύτερη πρόκληση, νομίζω, είναι να διατηρείς πάντα την ηθική σου πυξίδα. Αυτός είναι ο διάλογος που γίνεται μέσα στο κεφάλι μου. Μετράω τις πράξεις μου με γνώμονα εκείνη την εσωτερική φωνή που, για μένα τουλάχιστον, ακούγεται καθαρά, είναι ενεργή, μου λέει πού νομίζω ότι είμαι στον σωστό δρόμο και πού νομίζω ότι έχω βγει εκτός πορείας.

BARACK OBAMA¹

Η φωνή μέσα στο κεφάλι μου είναι ένας ηλίθιος.

DAN HARRIS²

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ:	
Γιατί μιλάμε στον εαυτό μας	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ:	
Όταν το να μιλάμε στον εαυτό μας είναι δίκικοπο μαχαίρι	59
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ:	
Πώς θα εστιάζουμε λιγότερο στο θέμα που μας απασχολεί	93
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΣΣΕΡΑ:	
Όταν γίνομαι εσύ	125
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΝΤΕ:	
Η δύναμη και η απειλή των άλλων ανθρώπων	155
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΞΙ:	
Από έξω προς τα μέσα	187
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΠΤΑ:	
Η μαγεία του νου	217

Συμπέρασμα.....	249
Τα εργαλεία.....	263
Ευχαριστίες	279
Σημειώσεις.....	285

Εισαγωγή

Στεκόμουν μέσα στο σκοτάδι του σαλονιού μου, με άσπρες από το σφίξιμο αρθρώσεις, με τα δάχτυλά μου γύρω από την ελαστική λαστικένια λαβή του μικρού ρόπαλου με το οποίο έπαιζα μπίτζμπολ στο Παιδικό Πρωτάθλημα, με το βλέμμα καρφωμένο έξω από το παράθυρο μέσα στη νύχτα, προσπαθώντας απεγνωσμένα να προστατεύσω τη γυναίκα μου και τη νεογέννητη κόρη μου από έναν τρελό που δεν είχα ποτέ μου συναντήσει. Η οποιαδήποτε επίγνωση σχετικά με την εικόνα που έδινα ή με το τι τελικά θα έκανα αν εμφανιζόταν ο τρελός είχε διαλυθεί από τον φόβο που βίωνα. Οι σκέψεις που έτρεχαν στο μυαλό μου επαναλάμβαναν διαρκώς το ίδιο πράγμα.

Εγώ φταίω, έλεγα στον εαυτό μου. Στον πάνω όροφο έχω ένα υγιές, αξιολάτρευτο μωράκι και μια γυναίκα που με αγαπάει. Τις έβαλα και τις δύο σε κίνδυνο. Τι έχω κάνει; Πώς θα το διορθώσω; Οι σκέψεις αυτές ήταν σαν ένα φριχτό τρενάκι του τρόμου στο λούννα παρκ από το οποίο δεν μπορούσα να κατεβώ.

Κι έτσι βρισκόμουν εκεί, παγιδευμένος – όχι απλώς στο σκοτεινό σαλόνι μου, αλλά επίσης και στον εφιάλτη του μυαλού μου. Εγώ, ένας επιστήμονας που διευθύνει ένα εργαστήριο που ειδικεύεται στη μελέτη του αυτοελέγχου, ένας ειδήμων στον έλεγχο των ατέρμονων αρνητικών σκέψεων, να στέκομαι με το βλέμμα καρφωμένο έξω από το παράθυρό μου στις τρεις τα ξημερώματα με ένα τοσοδούλι ρόπαλο του μπέιζμπολ στο χέρι, βασανισμένος όχι από τον μπαμπούλα που μου έστειλε ένα τρελό γράμμα, αλλά από τον μπαμπούλα μέσα στο κεφάλι μου.

Πώς έφτασα ως εδώ;

Το γράμμα και η φλυαρία

Εκείνη η μέρα είχε αρχίσει όπως οποιαδήποτε άλλη μέρα.

Ξύπνησα νωρίς, ντύθηκα, βοήθησα να ταΐσουμε την κόρη μου, της άλλαξα πάνα και καταβρόχθισα στα γρήγορα το πρωινό μου. Μετά φίλησα τη γυναίκα μου και μπήκα στο αυτοκίνητό μου για να πάω στο γραφείο μου στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν. Ήταν μια κρύα αλλά ήσυχη, ηλιόλουστη ανοιξιάτικη μέρα του 2011, μια μέρα που έδειχνε να υπόσχεται εξίσου ήσυχες, ηλιόλουστες σκέψεις.

Όταν έφτασα στο Ιστ Χολ, το τεράστιο κτίριο από τούβλα που στεγάζει το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν, βρήκα κάτι ασυνήθιστο στο γραμματοκιβώτιό μου. Πάνω από ένα σωρό επιστημονικά περιοδικά που είχαν μαζευτεί από μέρες, ήταν ένας φάκελος με το όνομά μου γραμμένο χειρόγραφα. Περίεργος να δω τι υπήρχε μέσα

—σπάνια λάμβανα στη δουλειά αλληλογραφία με το όνομά μου γραμμένο με το χέρι—, άνοιξα το γράμμα και άρχισα να το διαβάζω, ενώ περπατούσα προς το γραφείο μου. Τότε ήταν που, πριν καν συνειδητοποιήσω πόσο είχα αναστατωθεί, ένιωσα τον ιδρώτα να κυλάει στον σβέρκο μου.

Το γράμμα ήταν απειλητικό. Η πρώτη απειλή που είχα λάβει στη ζωή μου.

Την προηγούμενη εβδομάδα είχα εμφανιστεί για λίγα λεπτά στην εκπομπή *CBS Evening News*³ για να μιλήσω για μια νευροεπιστημονική μελέτη που είχαμε μόλις δημοσιεύσει οι συνάδελφοί μου κι εγώ, με την οποία αποδεικνύαμε ότι οι συνάψεις του σωματικού και του συναισθηματικού πόνου έχουν περισσότερες ομοιότητες απ’ όσο έδειχναν προηγούμενες έρευνες. Πραγματικά, ο εγκέφαλος καταγράφει τον συναισθηματικό και τον σωματικό πόνο με παρόμοιο τρόπο. Αυτό που λέμε «μου ράγισε την καρδιά» είναι μια σωματική πραγματικότητα.

Οι συνάδελφοί μου κι εγώ είχαμε ενθουσιαστεί με τα αποτελέσματά μας, αλλά δεν περιμέναμε να προκαλέσουν τίποτα περισσότερο από μερικά τηλεφωνήματα από επιστημονικά περιοδικά που θα ήθελαν να δημοσιεύσουν μια περίληψη. Προς μεγάλη μας έκπληξη, τα αποτελέσματα της μελέτης έγιναν viral. Τη μια στιγμή μιλούσα στους φοιτητές μου για την ψυχολογία της αγάπης και την επόμενη έκανα ταχύρρυθμα μαθήματα τηλεοπτικής συμπεριφοράς σε ένα στούντιο στην πανεπιστημιούπολη. Τελικά, κατάφερα να ολοκληρώσω τη συνέντευξη χωρίς να μπερδέψω ιδιαίτερα τα λόγια μου και λίγες ώρες αργότερα βγήκε στον αέρα μια

συνοπτική αναφορά στη δουλειά μας – τα δεκαπέντε λεπτά δημοσιότητας ενός επιστήμονα, τα οποία στην πραγματικότητα ήταν γύρω στα ενενήντα δευτερόλεπτα.

Τι ακριβώς είχε κάνει η έρευνά μας για να προσβάλει τον αποστολέα του γράμματος δεν ήταν σαφές, αλλά τα βίαια σχέδια, οι γεμάτες μίσος βρισιές και τα ανησυχητικά μηνύματα που υπήρχαν στο κείμενο άφηναν ελάχιστες αμφιβολίες σχετικά με τα συναισθήματα του ανθρώπου αυτού για μένα, ενώ ταυτόχρονα προκαλούσε ανησυχία ο τρόπος με τον οποίο θα μπορούσε να εκδηλωθεί μια τέτοια κακία. Για να γίνει ακόμα χειρότερη η κατάσταση, το γράμμα δεν ερχόταν από μακριά. Μια γρήγορη έρευνα στο Google με βάση την ταχυδρομική σφραγίδα έδειξε ότι είχε σταλεί από καμιά δεκαριά μίλια μακριά. Οι σκέψεις μου άρχισαν να χορεύουν ανεξέλεγκτα στο μυαλό μου. Κατά τραγική ειρωνεία, ήμουν τώρα εγώ που βίωνα έναν τόσο έντονο συναισθηματικό πόνο, που ήταν σαν σωματικός.

Αργότερα τη μέρα εκείνη, ύστερα από εκτενείς συζητήσεις με τη διοίκηση του πανεπιστημίου, βρέθηκα καθισμένος στο αστυνομικό τμήμα της περιοχής, περιμένοντας ανυπόμονα τη σειρά μου για να μιλήσω στον αξιωματικό υπηρεσίας. Παρόλο που ο αστυνομικός στον οποίο διηγήθηκα την ιστορία μου ήταν ευγενικός, δεν ήταν ιδιαίτερα καθησυχαστικός. Μου έδωσε τρεις συμβουλές: Να απευθυνθώ στην τηλεφωνική μου εταιρεία και να βεβαιωθώ ότι το τηλέφωνο του σπιτιού μου δεν ήταν καταχωρισμένο. Να προσέχω μήπως εμφανιστεί κάποιος ύποπτος κοντά στο γραφείο μου. Και –η αγαπημένη μου– να γυρίζω σπίτι

από διαφορετική διαδρομή κάθε μέρα, ώστε να μην μπορεί κανείς να μάθει τις συνήθειές μου. Αυτό ήταν. Δεν θα έβαζαν μια ομάδα ειδικών πρακτόρων να με προστατεύσει. Ήμουν μόνος μου. Δεν ήταν αυτή η καθουσιαστική απάντηση που ήλπιζα να ακούσω.

Ενώ έκανα έναν μεγάλο κύκλο μέσα από τους δενδροφυτεμένους δρόμους του Αν Άρμπορ, προσπαθούσα να βρω μια λύση για να διαχειριστώ την κατάσταση. Σκέφτηκα, *Ας δούμε τα πραγματικά δεδομένα. Πρέπει πραγματικά να ανησυχώ; Τι πρέπει να κάνω;*

Σύμφωνα με τον αστυνομικό και με αρκετούς άλλους ανθρώπους με τους οποίους είχα μοιραστεί την ιστορία μου, υπήρχαν ξεκάθαροι τρόποι με τους οποίους μπορούσα να απαντήσω στα ερωτήματα αυτά. *Όχι, δεν χρειάζεται να ανησυχείς. Συμβαίνουν αυτά. Δεν μπορείς να κάνεις κάτι άλλο. Έχεις το δικαίωμα να φοβάσαι. Τα δημόσια πρόσωπα δέχονται κούφια απειλές όλη την ώρα και τίποτα δεν συμβαίνει. Θα ξεφουσκώσει.*

Αλλά αυτός δεν ήταν ο διάλογος που είχα με τον εαυτό μου. Αντίθετα, οι απελπιστικές σκέψεις που έτρεχαν μέσα στο μυαλό μου μεγεθύνονταν διαρκώς σε μια ατελείωτη λούπα. *Τι έκανα;* φώναζε η εσωτερική μου φωνή, πριν μεταπηδήσει στην παράνοια. *Μήπως πρέπει να τηλεφωνήσω στην εταιρεία του συναγερμού; Μήπως πρέπει να αγοράσω όπλο; Μήπως πρέπει να μετακομίσουμε; Πόσο γρήγορα μπορώ να βρω καινούρια δουλειά;*

Μια εκδοχή της συζήτησης αυτής επαναλαμβάνονταν ξανά και ξανά στο μυαλό μου μέσα στις επόμενες δύο μέρες,

με αποτέλεσμα να καταλήξω ένα νευρικό ερείπιο. Δεν μπορούσα να φάω τίποτα και μιλούσα διαρκώς (και αντιπαραγωγικά) για το απειλητικό γράμμα με τη γυναίκα μου σε τέτοιο βαθμό, ώστε η ένταση ανάμεσά μας άρχισε να μεγαλώνει. Τιναζόμουν κάθε φορά που άκουγα τον παραμικρό ήχο από το δωμάτιο της κόρης μου, υποθέτοντας αμέσως ότι της είχε συμβεί κάτι φριχτό και όχι το αναμενόμενο τρίξιμο της κούνιας ή αέρια.

Και έκοβα βόλτες πάνω κάτω.

Για δύο βράδια, ενώ η γυναίκα και η κόρη μου κοιμούταν ήρεμα στα κρεβάτια τους, στεκόμουν φρουρός στον κάτω όροφο φορώντας τις πιτζάμες μου και σφίγγοντας το παιδικό μου ρόπαλο του μπείζμπολ, με το βλέμμα καρφωμένο έξω από το παράθυρο του σαλονιού για να βεβαιωθώ ότι δεν πλησίαζε κανείς, χωρίς κανένα σχέδιο για το τι θα έκανα αν πραγματικά εντόπιζα κάποιον να παραμονεύει.

Στη χειρότερή μου στιγμή, όταν το άγχος μου κορυφώθηκε τη δεύτερη νύχτα, κάθισα μπροστά στον υπολογιστή μου και σκέφτηκα να κάνω μια έρευνα στο Google με λέξεις-κλειδιά «σωματοφύλακες για ακαδημαϊκούς» – παράλογο, τώρα που το σκέφτομαι, αλλά αναγκαίο και λογικό εκείνη τη στιγμή.

Όταν στρέφεις προς τα μέσα

Είμαι πειραματικός ψυχολόγος και νευροεπιστήμονας. Μελετώ την επιστήμη της ενδοσκόπησης στο Εργαστήριο Συναισθημάτων και Αυτοελέγχου, ένα εργαστήριο που έχω ιδρύσει και διευθύνω στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν.

Μελετάμε τον εσωτερικό διάλογο που κάνουν οι άνθρωποι με τον εαυτό τους, τις ενδόμυχες συζητήσεις οι οποίες επηρεάζουν έντονα τη ζωή μας. Έχω αφιερώσει ολόκληρη την επαγγελματική μου καριέρα στην έρευνα για τις συζητήσεις αυτές – τι είναι, γιατί τις κάνουμε και πώς μπορούν να τιθασευτούν ώστε οι άνθρωποι να είναι πιο ευτυχημένοι, πιο υγιείς και πιο παραγωγικοί.

Οι συνάδελφοί μου κι εγώ θεωρούμε τους εαυτούς μας μηχανικούς του μυαλού. Φέρνουμε ανθρώπους στο εργαστήριό μας για να συμμετάσχουν σε πολύπλοκα πειράματα και τους μελετάμε επίσης στο «φυσικό περιβάλλον» του καθημερινού ανθρώπινου βιώματός τους. Χρησιμοποιούμε εργαλεία από την ψυχολογία και από άλλες επιστήμες –τομείς τόσο διαφορετικούς όσο η ιατρική, η φιλοσοφία, η βιολογία, και η επιστήμη των υπολογιστών– για να απαντήσουμε ενοχλητικά ερωτήματα όπως: Γιατί κάποιοι άνθρωποι ωφελούνται όταν εστιάζουν στον εσωτερικό τους κόσμο για να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους, ενώ άλλοι καταρρέουν όταν κάνουν ακριβώς το ίδιο; Πώς μπορούν οι άνθρωποι να σκέφτονται λογικά ενώ βιώνουν τοξικό στρες; Υπάρχουν σωστοί και λάθος τρόποι για να μιλάμε στον εαυτό μας; Πώς μπορούμε να επικοινωνήσουμε με ανθρώπους για τους οποίους νοιαζόμαστε χωρίς να πυροδοτήσουμε τις αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματά τους ή να αυξήσουμε τα δικά μας; Οι αναρίθμητες «φωνές» των άλλων που συναντάμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τις φωνές στο μυαλό μας; Εξετάζοντας ενδελεχώς τα ερωτήματα αυτά, έχουμε κάνει αρκετές απροσδόκητες ανακαλύψεις.

Έχουμε μάθει ότι ορισμένα πράγματα που λέμε και που κάνουμε μπορούν να βελτιώσουν τον εσωτερικό μας διάλογο. Έχουμε μάθει πώς να παραβιάζουμε τις κλειδαριές της «μαγικής» πίσω πόρτας του εγκεφάλου – πώς η κατάλληλη χρήση εικονικών φαρμάκων, γουριών και τελετουργιών μπορεί να μας κάνει περισσότερο ανθεκτικούς ψυχικά. Έχουμε μάθει ποιες φωτογραφίες είναι καλύτερα να έχουμε πάνω στο γραφείο μας για να μας βοηθούν να συνεχόμαστε από συναισθηματικά τραύματα (φωτογραφίες της Μπτέρας Φύσης μπορούν να έχουν παρηγορητική επίδραση, όπως και φωτογραφίες της μπτέρας μας), γιατί ένα λούτρινο ζώακι μπορεί να βοηθήσει με την υπαρξιακή απόγνωση, πώς να μιλήσεις ή να μη μιλήσεις στον σύντροφό σου ύστερα από μια δύσκολη μέρα, τι είναι πιθανό να κάνεις λάθος όταν μπαίνεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πού θα έπρεπε να πας όταν κάνεις περιπάτους για να διαχειριστείς καλύτερα τα προβλήματα που αντιμετωπίζεις.

Το ενδιαφέρον μου για το πώς επηρεάζουν τα συναισθήματά μας οι συζητήσεις που κάνουμε με τον εαυτό μας άρχισε πολύ πριν αποφασίσω να ακολουθήσω επιστημονική σταδιοδρομία. Άρχισε πριν πραγματικά καταλάβω τι είναι τα συναισθήματα. Το ενδιαφέρον μου για τον πλούσιο, εύθραυστο και διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο που κουβαλάμε μέσα στο κεφάλι μας ανάγεται στο πρώτο εργαστήριο ψυχολογίας στο οποίο πάτησα ποτέ το πόδι μου: το σπιτικό μέσα στο οποίο μεγάλωσα.

Μεγάλωσα στο Κάναρσι, μια εργατική γειτονιά του Μπρούκλιν, με έναν πατέρα ο οποίος με δίδαξε παραδόξως

από μικρή ηλικία τη σημασία της ενδοσκόπησης. Όταν προφανώς οι γονείς των περισσότερων άλλων τρίχρονων δίδασκαν στα παιδιά τους να βουρτσίζουν τα δόντια τους τακτικά και να φέρονται ευγενικά στους άλλους ανθρώπους, ο πατέρας μου είχε διαφορετικές προτεραιότητες. Με το χαρακτηριστικά αντισυμβατικό του στιλ, ασχολιόταν περισσότερο με τις εσωτερικές επιλογές μου παρά με οτιδήποτε άλλο, ενθαρρύνοντάς με πάντα να «στραφώ μέσα μου» αν είχα κάποιο πρόβλημα. Του άρεσε να μου λέει «κάνε στον εαυτό σου την ερώτηση». Δεν καταλάβαινα σε ποια ακριβώς ερώτηση αναφερόταν, αν και σε κάποιο επίπεδο καταλάβαινα τι με έσπρωχνε να κάνω: *Ψάξε μέσα σου για απαντήσεις.*

Ο πατέρας μου ήταν με πολλούς τρόπους μια κινούμενη αντίφαση. Όταν δεν έκανε κωλοδάχτυλο σε άλλους οδηγούς στους θορυβώδεις, πολυσύχναστους δρόμους της Νέας Υόρκης ή δεν ζητωκραύγαζε τους Γιάνκies μπροστά στην τηλεόραση στο σπίτι, τον έβρισκα να διαλογίζεται στο δωμάτιό του (συνήθως με ένα τσιγάρο να κρέμεται κάτω από το πυκνό μουστάκι του) ή να διαβάζει την Μπαγκαβάντ Γκίτα. Αλλά καθώς μεγάλωνα και αντιμετώπιζα καταστάσεις πιο πολύπλοκες από την απόφαση αν θα έτρωγα ένα απαγορευμένο μπισκότο ή την άρνηση να καθαρίσω το δωμάτιό μου, η συμβουλή του αποκτούσε μεγαλύτερο βάρος. Θα έπρεπε να ζητήσω από το κορίτσι που μου άρεσε στο γυμνάσιο να βγούμε; (Το έκανα. Είπε όχι.) Θα έπρεπε να αντιπαρατεθώ με τον φίλο μου όταν τον είδα να κλέβει το πορτοφόλι κάποιου; Πού θα έπρεπε να πάω κολέγιο; Ήμουν περήφανος για την ψυχραιμία μου και η συνήθειά μου να

«στρέφομαι μέσα μου» για να πάρω τη σωστή απόφαση σπάνια με πρόδωσε (και κάποια μέρα μια από τις κοπέλες που μου άρεσαν θα έλεγε τελικά ναι. Την παντρεύτηκα).

Ίσως ήταν αναμενόμενο πως όταν πήγα στο κολέγιο ανακάλυψα τον τομέα της ψυχολογίας. Είχα βρει την κλίση μου. Η ψυχολογία εξερευνούσε θέματα τα οποία είχα περάσει τα νιάτα μου να συζητώ με τον πατέρα μου, όταν δεν μιλούσαμε για τους Γιάνκικς. Έμοιαζε ταυτόχρονα να εξηγεί την παιδική μου ηλικία και να μου δείχνει έναν δρόμο για την ενήλικη ζωή. Η ψυχολογία μου χάρισε επίσης ένα νέο λεξιλόγιο. Στα μαθήματά μου στο κολέγιο έμαθα, μεταξύ πολλών άλλων, ότι αυτό γύρω από το οποίο περιστρεφόταν ο πατέρας μου όλα εκείνα τα χρόνια της Ζεν παιδαγωγικής του, πράγμα που η αισθητά μη εκκεντρική μητέρα μου απλώς ανεχόταν, ήταν η ιδέα της ενδοσκόπησης.

Ουσιαστικά, ενδοσκόπηση σημαίνει απλώς να δίνει κανείς προσοχή στις σκέψεις και στα συναισθήματά του. Η ικανότητα να το κάνουμε είναι αυτό που μας επιτρέπει να φανταζόμαστε, να θυμόμαστε, να σκεφτόμαστε και μετά να χρησιμοποιούμε τις ονειροπολήσεις αυτές για να λύσουμε τα προβλήματά μας, να καινοτομήσουμε και να δημιουργήσουμε. Πολλοί επιστήμονες, συμπεριλαμβανομένου και εμού, το θεωρούμε αυτό ένα από τα κεντρικά εξελικτικά βήματα⁴ που ξεχωρίζουν τους ανθρώπους από τα άλλα είδη.

Από την αρχή, λοιπόν, η λογική του πατέρα μου ήταν ότι, αν καλλιεργούσα τη δεξιότητα της ενδοσκόπησης, θα με βοηθούσε σε οποιαδήποτε δύσκολη κατάσταση συναντούσα. Η ηθελημένη αυτοανάλυση, ο αναστοχασμός, θα οδηγούσε

σε σοφές, επωφελείς επιλογές και κατά συνέπεια σε θετικά συναισθήματα. Με άλλα λόγια, το «να στρέφεται μέσα σου» ήταν ο δρόμος για μια σταθερή, ικανοποιητική ζωή. Αυτό φαινόταν απολύτως λογικό. Μόνο που, όπως θα μάθαινα σύντομα, για πολλούς ανθρώπους ήταν τελείως λάθος.

Τα τελευταία χρόνια,⁵ πολλές νέες έρευνες έχουν δείξει ότι, όταν βιώνουμε ψυχική δυσφορία, η ενδοσκόπηση συχνά κάνει πολύ περισσότερο κακό παρά καλό. Υπονομεύει την απόδοσή μας στη δουλειά, επηρεάζει την ικανότητά μας να παίρνουμε καλές αποφάσεις και επηρεάζει αρνητικά τις σχέσεις μας. Μπορεί επίσης να ενισχύσει τη βία και την επιθετικότητα, να συμβάλει σε διάφορες ψυχικές διαταραχές και να αυξήσει την πιθανότητα να νοσήσουμε σωματικά. Η εσφαλμένη επίδραση του μυαλού στις σκέψεις και στα συναισθήματα μπορεί να οδηγήσει επαγγελματίες αθλητές να χάσουν τις δεξιότητες που αφιέρωσαν όλη τους την καριέρα για να τελειοποιήσουν. Μπορεί να κάνει κατά τα άλλα λογικούς, στοργικούς ανθρώπους να πάρουν λιγότερο λογικές και ακόμα λιγότερο ηθικές αποφάσεις. Μπορεί να κάνει φίλους να σας εγκαταλείψουν τόσο στον πραγματικό κόσμο όσο και στον κόσμο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Μπορεί να μετατρέψει ρομαντικές σχέσεις σε πεδία μάχης. Μπορεί ακόμα και να μας κάνει να γεράσουμε γρηγορότερα, τόσο ως προς την εξωτερική μας εμφάνιση όσο και ως προς τη διαμόρφωση του DNA μας εσωτερικά. Με δύο λόγια, οι σκέψεις μας πολύ συχνά δεν μας σώζουν από τις σκέψεις μας. Αντίθετα, πυροδοτούν κάτι επικίνδυνο και ύπουλο.

Την εσωτερική φλυαρία.*

Η εσωτερική φλυαρία αποτελείται από τις κυκλικές αρνητικές σκέψεις και τα αρνητικά συναισθήματα που μετατρέπουν τη μοναδική ικανότητά μας για ενδοσκοπήση από ευλογία σε κατάρα. Η φλυαρία θέτει σε κίνδυνο την απόδοσή μας, την ικανότητά μας να παίρνουμε αποφάσεις, τις σχέσεις μας, την ευτυχία μας και την υγεία μας. Σκεφτόμαστε εκείνη την γκάφα στη δουλειά ή την παρεξήγηση με ένα αγαπημένο μας πρόσωπο και καταλήγουμε να νιώθουμε τρομερά άσχημα. Μετά το ξανασκεφτόμαστε. Και το ξανασκεφτόμαστε. Κάνουμε ενδοσκοπήση ελπίζοντας να αξιολογήσουμε τον εσωτερικό σύμβουλό μας, αλλά βρίσκουμε αντ' αυτού τον εσωτερικό επικριτή μας.

Το ερώτημα είναι φυσικά *γιατί*. Γιατί οι προσπάθειες των ανθρώπων να «στραφούν μέσα τους» και να σκεφτούν όταν βιώνουν κάτι δυσάρεστο μερικές φορές πετυχαίνει και άλλες αποτυχαίνει; Και, πράγμα εξίσου σημαντικό, από τη στιγμή που θα καταλάβουμε ότι οι ενδοσκοπικές ικανότητές μας έχουν ξεστρατίσει, τι μπορούμε να κάνουμε για να τις επαναφέρουμε στη σωστή πορεία; Έχω αφιερώσει την καριέρα μου στην εξέταση των ερωτημάτων αυτών. Έχω μάθει ότι οι απαντήσεις σε αυτά έχουν σαν βάση την αλλαγή της φύσης ενός από τους πιο σημαντικούς διαλόγους της συνειδητής ζωής: των διαλόγων που κάνουμε με τον εαυτό μας.

* Ο όρος *chatter* αποδίδεται ως φλυαρία με την προσθήκη του προσδιορισμού «εσωτερική» για να διακριθεί από τη φλυαρία στο πλαίσιο της συζήτησης με κάποιον άλλο. Η εσωτερική φλυαρία συνδέεται με την υπερανάλυση και με την εμμονική επανάληψη των ίδιων αρνητικών σκέψεων. (ΣΤΜ)

Η βασική προεπιλεγμένη κατάσταση μας⁶

Ένα πολύ διαδεδομένο πολιτισμικό μάντρα του εικοστού πρώτου αιώνα είναι η προτροπή να ζεις στο παρόν. Κατανοώ τη σοφία του αξιώματος αυτού. Αντί να παραδινόμαστε στον πόνο του παρελθόντος ή στο άγχος του μέλλοντος, θα έπρεπε να εστιάσουμε στην προσπάθεια να συνδεθούμε με τους άλλους και με τον εαυτό μας αυτή τη στιγμή. Ωστόσο, ως επιστήμονας που μελετάει τον ανθρώπινο νου, δεν μπορώ παρά να παρατηρήσω πως αυτό το γεμάτο καλές προθέσεις μήνυμα αντιβαίνει στη βιολογία μας. Οι άνθρωποι δεν είναι φτιαγμένοι έτσι ώστε να παραμένουν εστιασμένοι συνεχώς στο παρόν. Απλούστατα ο εγκέφαλός μας δεν έχει εξελιχθεί τόσους αιώνες για να κάνει αυτό.

Τα τελευταία χρόνια, υπερσύγχρονες μέθοδοι που εξετάζουν πώς επεξεργάζεται τις πληροφορίες ο εγκέφαλος και μας επιτρέπουν να μετρήσουμε τη συμπεριφορά σε πραγματικό χρόνο έχουν αποκαλύψει την κρυφή λειτουργία του ανθρώπινου νου. Με αυτόν τον τρόπο, ανακάλυψαν κάτι αξιοσημείωτο για το είδος μας: Περνάμε το ένα τρίτο με ένα δεύτερο του χρόνου που είμαστε ξύπνιοι *μη* ζώντας στο παρόν.⁷

Όσο φυσικά μας έρχεται να αναπνέουμε, τόσο φυσικά μας έρχεται και να «αποσπαστούμε» από το εδώ και τώρα, καθώς ο εγκέφαλός μας μας μεταφέρει σε συμβάντα του παρελθόντος, φανταστικά σενάρια του μέλλοντος και άλλες εσωτερικές ονειροπολήσεις. Η τάση αυτή είναι τόσο

θεμελιώδης ώστε έχει όνομα: είναι η «βασική προεπιλεγμένη κατάσταση μας». Είναι η δραστηριότητα στην οποία αυτόματα ο εγκέφαλός μας επιδίδεται όταν δεν ασχολείται με κάτι άλλο και συχνά ακόμα και όταν ασχολείται με κάτι άλλο. Αναμφίβολα θα έχετε παρατηρήσει κι εσείς πως περιπλανιέται εδώ κι εκεί το μυαλό σας, σαν να έχει δική του βούληση, όταν υποτίθεται πως έχετε εστιάσει σε ένα συγκεκριμένο έργο. Γλιστράμε μονίμως από το παρόν στον παράλληλο, μη γραμμικό κόσμο του μυαλού μας, ο οποίος μας ρουφάει χωρίς να το θέλουμε «προς τα μέσα» κάθε λεπτό. Στο πλαίσιο αυτό, η έκφραση «η ζωή του μυαλού» αποκτά νέο νόημα: μεγάλο μέρος από τη ζωή μας είναι το μυαλό. Οπότε τι συμβαίνει συχνά όταν ξεγλιστράμε από την πραγματικότητα;⁸

Μιλάμε στον εαυτό μας.

Και ακούμε αυτό που λέμε.

Η ανθρωπότητα παλεύει με το φαινόμενο αυτό από την αυγή του πολιτισμού.⁹ Οι πρώτοι χριστιανοί μυστικιστές ταραζόνταν πολύ με τη φωνή μέσα στο κεφάλι τους που παρενέβαινε πάντα στις σιωπηλές σκέψεις τους. Μερικοί θεωρούσαν τις φωνές αυτές δαιμονικές. Περίπου την ίδια εποχή, στην Ανατολή, οι Κινέζοι βουδιστές μιλούσαν για τον ταραγμένο καιρό του πνεύματος που μπορούσε να συννεφιάσει το συναισθηματικό τοπίο κάποιου. Το αποκαλούσαν «παραπλανημένη σκέψη». Κι ωστόσο πολλές από αυτές τις αρχαίες κοινωνίες πίστευαν ότι η εσωτερική τους φωνή ήταν πηγή σοφίας, μια πεποίθηση που βρίσκεται στη ρίζα διάφορων πρακτικών που υπάρχουν εδώ και

χιλιετίες, όπως η προσευχή και ο διαλογισμός (η προσωπική φιλοσοφία του πατέρα μου). Το γεγονός ότι πολλές πνευματικές παραδόσεις ταυτόχρονα φοβούνται την εσωτερική φωνή και υπογραμμίζουν την αξία της δείχνει πόσο αντιφατικές και μπερδεμένες είναι οι στάσεις ως προς τους εσωτερικούς μας διαλόγους, στάσεις οι οποίες υπάρχουν ακόμα και σήμερα.

Όταν μιλάμε για την εσωτερική μας φωνή, οι άνθρωποι, όπως είναι φυσικό, αναρωτιούνται για τις παθολογικές όψεις της. Συχνά αρχίζω τις παρουσιάσεις μου ρωτώντας το κοινό αν μιλάνε στον εαυτό τους μέσα στο κεφάλι τους. Πάντοτε, πολλοί άνθρωποι δείχνουν ανακουφισμένοι όταν βλέπουν κι άλλα χέρια να σηκώνονται μαζί με το δικό τους. Δυστυχώς, οι φυσιολογικές φωνές που ακούμε μέσα στο κεφάλι μας (που ανήκουν, για παράδειγμα, στον εαυτό μας, στους συγγενείς ή στους συναδέλφους μας) μπορούν μερικές φορές να μετατραπούν σε μη φυσιολογικές φωνές χαρακτηριστικές κάποιας ψυχικής ασθένειας. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το άτομο δεν πιστεύει ότι η φωνή πηγάζει από το δικό του μυαλό, αλλά νομίζει ότι έρχεται από μια άλλη οντότητα (εχθρούς, εξωγήινους και την κυβέρνηση, για να αναφέρω μερικές συνηθισμένες ακουστικές παραισθήσεις). Ουσιαστικά, όταν μιλάμε για την εσωτερική φωνή του ανθρώπου, η διαφορά ανάμεσα στην ψυχική ασθένεια και στην ψυχική υγεία δεν είναι θέμα διχοτόμησης –παθολογική έναντι υγιούς–, αλλά θέμα κοινωνίας και βαθμού. Μια ιδιομορφία του ανθρώπινου εγκεφάλου είναι ότι περίπου ο ένας στους δέκα ανθρώπους¹⁰ ακούει φωνές και τις

αποδίδει σε εξωτερικούς παράγοντες. Προσπαθούμε ακόμα να καταλάβουμε γιατί συμβαίνει αυτό.

Το σημαντικό είναι πως όλοι έχουμε μια φωνή στο κεφάλι μας σε κάποια μορφή. Η ροή των λέξεων είναι τόσο αδιαχώριστη από την εσωτερική μας ζωή, ώστε επιμένει ακόμα και όταν υπάρχει κάποια φωνητική βλάβη.¹¹ Άνθρωποι που τραυλίζουν, για παράδειγμα, αναφέρουν μερικές φορές ότι ο λόγος τους ρέει καλύτερα μέσα στο μυαλό τους απ' όσο δυνατά. Κουφοί οι οποίοι χρησιμοποιούν τη νοηματική γλώσσα μιλάνε επίσης στον εαυτό τους, αν και έχουν τη δική τους μορφή εσωτερικής γλώσσας. Κάνουν νοήματα από μέσα τους,¹² με τον ίδιο τρόπο που οι άνθρωποι που ακούν χρησιμοποιούν λέξεις για να μιλήσουν στον εαυτό τους. Η εσωτερική φωνή είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό του νου.

Αν έχετε ποτέ επαναλάβει από μέσα σας έναν αριθμό τηλεφώνου για να τον απομνημονεύσετε, αν έχετε ξαναπαίξει μια συζήτηση στο μυαλό σας σκεπτόμενοι τι θα έπρεπε να είχατε πει ή αν καθοδηγήσατε λεκτικά τον εαυτό σας για να λύσετε ένα πρόβλημα ή να αποκτήσετε μια δεξιότητα, τότε έχετε χρησιμοποιήσει την εσωτερική σας φωνή. Οι περισσότεροι άνθρωποι στηρίζονται και ωφελούνται από αυτή καθημερινά. Και όταν αποσπαστούν από το παρόν, συχνά γίνεται για να συζητήσουν με αυτή τη φωνή ή να ακούσουν τι έχει να πει – και μπορεί να έχει *πολλά* να πει.

Η λεκτική ροή των σκέψεών μας είναι τόσο ακαταπόνητη, ώστε σύμφωνα με μια μελέτη μιλάμε στον εαυτό μας με τέτοιο ρυθμό, που είναι σαν να λέγαμε τέσσερις χιλιάδες

λέξεις το λεπτό¹³ δυνατά. Για να το αντιληφθείτε αυτό, σκεφτείτε ότι οι επίσημες ομιλίες* των Αμερικανών προέδρων¹⁴ συνήθως περιλαμβάνουν περίπου έξι χιλιάδες λέξεις και διαρκούν περισσότερο από μία ώρα. Ο εγκέφαλός μας «πακετάρει» περίπου την ίδια ποσότητα λόγου σε εξήντα δευτερόλεπτα. Αυτό σημαίνει ότι, αν είμαστε ξύπνιοι δεκαέξι ώρες τη μέρα, όπως συμβαίνει με τους περισσότερους, και η εσωτερική μας φωνή ενεργοποιείται περίπου τον μισό από τον χρόνο αυτό, θεωρητικά είναι σαν να ακούμε περίπου 320 τέτοιες ομιλίες τη μέρα. Η φωνή στο κεφάλι σας μιλάει πολύ γρήγορα.

Παρόλο που η εσωτερική φωνή λειτουργεί καλά τον περισσότερο καιρό, συχνά οδηγεί σε εσωτερική φλυαρία ακριβώς όταν τη χρειαζόμαστε περισσότερο – όταν είμαστε αγχωμένοι, όταν διακυβεύονται πολλά, όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολα συναισθήματα που χρειάζονται σταθερότητα. Κάποιες φορές, η φλυαρία αυτή παίρνει τη μορφή ενός ατελείωτου μονολόγου. Μερικές φορές, είναι διάλογος που κάνουμε με τον εαυτό μας. Άλλες πάλι είναι μια ψυχαναγκαστική επανάληψη πραγμάτων που έχουν συμβεί στο παρελθόν (*αναμνάσημα*). Άλλοτε είναι μια αγωνιώδης φαντασίωση για το μέλλον (*ανησυχία*). Άλλοτε πάλι είναι ένας ελεύθερος συνειρμός ανάμεσα σε αρνητικά συναισθήματα και αρνητικές ιδέες. Ενίοτε είναι μια εμμονή με ένα συγκεκριμένο δυσάρεστο συναίσθημα ή μια δυσάρεστη

* State of the Union speech: Αναφέρεται στην επίσημη ομιλία των Αμερικανών προέδρων κατά την οποία παρουσιάζουν την κατάσταση του κράτους, τα οικονομικά στοιχεία κτλ. (ΣτΜ)

ιδέα. Με όποιο τρόπο κι αν εκδηλώνεται, όταν η εσωτερική φωνή εκτροχιάζεται και η φλυαρία παίρνει το μικρόφωνο, το μυαλό μας δεν μας βασανίζει απλώς, αλλά κυριολεκτικά μας παραλύει. Μπορεί επίσης να μας ωθήσει να κάνουμε πράγματα που μας υπονομεύουν.¹⁵

Και κάπως έτσι καταλήγεις να παραμονεύεις από το παράθυρο του σαλονιού σου μέσα στα μαύρα μεσάνυχτα σφίγγοντας ένα κωμικά μικρό ρόπαλο του μπέιζμπολ στα χέρια σου.

Ο γρίφος

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που κατάλαβα στη διάρκεια της καριέρας μου είναι ότι δεν χρειάζεται να ψάξουμε για να βρούμε τα εργαλεία που είναι απαραίτητα για να μειώσουμε τη φλυαρία και να τιθασεύσουμε την εσωτερική μας φωνή. Συχνά κρύβονται σε κοινή θέα και μας περιμένουν να τα χρησιμοποιήσουμε. Είναι παρόντα στις νοητικές μας συνήθειες, στις ιδιόρρυθμες συμπεριφορές μας και στις καθημερινές μας ρουτίνες, καθώς και στους ανθρώπους, στους οργανισμούς και στα πλαίσια με τα οποία αλληλεπιδρούμε. Στο βιβλίο αυτό, θα αποκαλύψω τα εργαλεία αυτά και θα εξηγήσω όχι μόνο πώς δουλεύουν, αλλά και πώς συνδυάζονται μεταξύ τους σχηματίζοντας μια εργαλειοθήκη που έφτιαξε η εξέλιξη για να μας βοηθήσει να διαχειριστούμε τους διαλόγους που κάνουμε με τον εαυτό μας.

Στα επόμενα κεφάλαια, θα σας παρουσιάσω τις έρευνες που γίνονται στο εργαστήριο, ενώ παράλληλα θα σας

διηγούμαι ιστορίες για ανθρώπους που έχουν καταπολεμήσει την εσωτερική τους φλυαρία. Θα μάθετε για την ψυχική ζωή ενός πρώην παίκτη του NSA, του αμερικανικού πρωταθλήματος μπίτζμπολ, του Fred Rogers,* της Malala Yousafzai, του LeBron James και μιας φυλής του Νότιου Ειρηνικού με το όνομα Τρομπριαντέρ, όπως και πολλών ανθρώπων όπως εσείς κι εγώ. Αλλά, για να αρχίσουμε, θα εξετάσουμε πρώτα τι πραγματικά είναι η εσωτερική φωνή, καθώς και όλα τα υπέροχα πράγματα που κάνει για εμάς. Μετά θα μας οδηγήσω στη σκοτεινή πλευρά του διαλόγου που κάνουμε με τον εαυτό μας και τον πραγματικά τρομακτικό βαθμό στον οποίο η φλυαρία μπορεί να βλάψει το σώμα μας, την κοινωνική μας ζωή και την καριέρα μας. Αυτή η αναπόδραστη διττότητα της εσωτερικής φωνής, η οποία είναι συγχρόνως μια υπερδύναμη που μας βοηθάει και ένας καταστροφικός κρυπτονίτης που μας βλάπτει, είναι που ονομάζω μεγάλο γρίφο του ανθρώπινου νου. Πώς γίνεται η φωνή που λειτουργεί ως ο καλύτερος υποστηρικτής μας να είναι ταυτόχρονα και ο χειρότερος επικριτής μας; Τα υπόλοιπα κεφάλαια θα περιγράψουν επιστημονικές τεχνικές που μπορούν να μειώσουν την εσωτερική μας φλυαρία – τεχνικές που μας βοηθούν να λύσουμε τον γρίφο του νου μας.

Το κλειδί για να νικήσετε τη φλυαρία δεν είναι να

* Επιλέγεται να διατηρηθεί η πρωτότυπη γραφή των ονομάτων επειδή πρόκειται για επιστήμονες, αθλητές και άλλα υπαρκτά πρόσωπα τα οποία ενδέχεται ο αναγνώστης να θελήσει να αναζητήσει. Μεταγράφονται στα ελληνικά μόνο τα ονόματα ατόμων που εμφανίζονται σε κάποιες ιστορίες χωρίς να είναι τα πραγματικά τους. (ΣτΜ)

σταματήσετε να μιλάτε στον εαυτό σας. Η πρόκληση είναι να βρείτε τρόπους να το κάνετε πιο αποτελεσματικά. Ευτυχώς, τόσο ο εγκέφαλός σας όσο και ο κόσμος γύρω σας είναι προσεκτικά σχεδιασμένα για να σας βοηθήσουν να κάνετε ακριβώς αυτό. Αλλά πριν ασχοληθούμε με το πώς θα ελέγξουμε τη φωνή στο κεφάλι μας, πρέπει να απαντήσουμε σε μια πιο βασική ερώτηση.

Γιατί έχουμε μια φωνή στο κεφάλι μας;

Γιατί μιλάμε στον εαυτό μας

Τα πεζοδρόμια της Νέας Υόρκης είναι υπερ-λεωφόροι ανωνυμίας. Στη διάρκεια της μέρας, εκατομμύρια βιαστικοί πεζοί περπατούν σε αυτά με πρόσωπα σαν μάσκες που δεν δείχνουν τίποτα. Οι ίδιες εκφράσεις διαπερνούν τον παράλληλο κόσμο κάτω από τους δρόμους – το μετρό. Οι άνθρωποι διαβάζουν, κοιτάζουν το κινητό τους και καρφώνουν το βλέμμα στο απέραντο, αόρατο κενό, με πρόσωπα αποσυνδεδεμένα από οτιδήποτε γίνεται μέσα στο μυαλό τους.

Φυσικά, τα αδιαπέραστα πρόσωπα οκτώ εκατομμυρίων Νεοϋορκέζων έρχονται σε αντίθεση με τον γεμάτο ζωή κόσμο που υπάρχει στην άλλη πλευρά εκείνου του αδιαπέραστου τοίχου που έχουν μάθει να υψώνουν: ένα κρυφό «τοπίο σκέψεων» γεμάτο πλούσιες και ζωηρές εσωτερικές συζητήσεις, που συχνά είναι πλημμυρισμένο με φλυαρίες. Στο κάτω κάτω οι κάτοικοι της Νέας Υόρκης είναι σχεδόν εξίσου γνωστοί για τις νευρώσεις τους, όσο είναι και για τους απότομους τρόπους τους. (Ως ντόπιος, το λέω αυτό με αγάπη.) Φανταστείτε, λοιπόν, τι θα μπορούσαμε να

μάθουμε αν μπορούσαμε να διαπεράσουμε τις μάσκες τους και να κρυφακούσουμε τις εσωτερικές τους φωνές. Εντέλει, αυτό ακριβώς έκανε ο Βρετανός ανθρωπολόγος Andrew Irving στη διάρκεια δεκατεσσάρων μηνών,¹⁶ αρχής γενομένης το 2010 – άκουσε το μυαλό περισσότερων από εκατό Νεοϋορκέζων.¹⁷

Παρότι ο Irving ήλπιζε να ρίξει μια ματιά στη γυμνή λεκτική ζωή του ανθρώπινου νου –ή μάλλον σε ένα ακουστικό δείγμα της–, ο πυρήνας της δουλειάς του ήταν το ενδιαφέρον του σχετικά με το πώς διαχειριζόμαστε την επίγνωση του θανάτου. Ήταν καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Μάντσεστερ και παλιότερα είχε κάνει δουλειά πεδίου στην Αφρική,¹⁸ αναλύοντας τους διατυπωμένους εσωτερικούς μονολόγους ανθρώπων που είχαν διαγνωστεί με HIV/AIDS. Όπως ήταν αναμενόμενο, οι σκέψεις τους ήταν γεμάτες άγχος, αβεβαιότητα και συναισθηματικό πόνο που τους είχε προξενήσει η διάγνωσή τους.

Τώρα ο Irving ήθελε να συγκρίνει τα ευρήματα αυτά με μια ομάδα ανθρώπων που είχαν σίγουρα τις στενοχώριες τους, αλλά δεν βρίσκονταν αναγκαστικά σε κατάσταση θλίψης. Για να το πετύχει αυτό, άρχισε να πλησιάζει απλώς (δείγμα μεγάλης γενναιότητας!) Νεοϋορκέζους στον δρόμο, σε πάρκα και σε καφέ, να τους εξηγεί τη μελέτη του και να τους ρωτάει αν θα ήταν πρόθυμοι να πουν δυνατά τις σκέψεις τους σε μια συσκευή ηχογράφησης, ενώ εκείνος τους βιντεοσκοπούσε από κάποια απόσταση.

Κάποιες μέρες, αρκετοί άνθρωποι έλεγαν ναι, άλλες μέρες μόλις ένας. Ήταν αναμενόμενο ότι οι περισσότεροι

Νεοϋορκέζοι θα ήταν υπερβολικά βιαστικοί ή επιφυλακτικοί για να δεχτούν. Τελικά, ο Irving κατάφερε να συγκεντρώσει τις εκατό «ροές εσωτερικά αναπαριστώμενου λόγου», όπως τις περιέγραψε, σε ηχογραφήσεις που κυμαίνονταν σε διάρκεια από δεκαπέντε λεπτά μέχρι μιάμιση ώρα. Οι ηχογραφήσεις αυτές προφανώς δεν προσφέρουν ελεύθερη πρόσβαση στα παρασκήνια του νου των συμμετεχόντων, γιατί ενδέχεται να ενεργοποιήθηκε ένα στοιχείο επίδοσης για ορισμένους από αυτούς. Ακόμα κι έτσι, προσφέρουν ένα ασυνήθιστα ειλικρινές παράθυρο προς τις συζητήσεις που κάνουν οι άνθρωποι με τον εαυτό τους καθώς διαχειρίζονται την καθημερινή τους ζωή.

Όπως ήταν φυσικό, κοινότοπες σκέψεις καταλάμβαναν χώρο στο μυαλό όλων των συμμετεχόντων στη μελέτη του Irving. Πολλοί άνθρωποι σχολίαζαν αυτά που παρατηρούσαν στους δρόμους —άλλους πεζούς, οδηγούς και αυτοκίνητα, για παράδειγμα—, όπως επίσης και πράγματα που έπρεπε να κάνουν. Αλλά παράλληλα με τις ασήμαντες αυτές σκέψεις, υπήρχαν μονόλογοι που πραγματεύονταν διάφορα προσωπικά τραύματα, στενοχώριες και προβλήματα. Οι αφηγήσεις αποκτούσαν ξαφνικά αρνητικό περιεχόμενο¹⁹ χωρίς απολύτως καμία μετάβαση, σαν να εμφανίστηκε απροσδόκητα μια λακκούβα στον λείο δρόμο της σκέψης. Πάρτε, για παράδειγμα, μια γυναίκα στη μελέτη του Irving με το όνομα Μέρεντιθ, της οποίας ο εσωτερικός διάλογος πηδούσε εντελώς απότομα από καθημερινές έγνοιες σε θέματα κυριολεκτικά ζωής και θανάτου.

«Αναρωτιέμαι αν υπάρχει κανένα μαγαζί Στέιπλς εδώ

γύρω», είπε η Μέρεντιθ και μετά πέρασε απότομα, σαν να έκανε σφήνα σε άλλη λωρίδα, στην πρόσφατη διάγνωση μιας φίλης της με καρκίνο. «Ξέρεις, νόμιζα πως θα μου έλεγε ότι ψόφησε η γάτα της». Διέσχισε τον δρόμο και μετά είπε: «Ήμουν προετοιμασμένη να κλάψω για τη γάτα της και μετά έπρεπε να προσπαθήσω να μην κλάψω για εκείνη. Θέλω να πω, η Νέα Υόρκη χωρίς την Τζόαν είναι... δεν μπορώ ούτε καν να το φανταστώ». Άρχισε να κλαίει. «Αλλά μάλλον θα γίνει καλά. Μου άρεσε αυτό που είπε ότι έχει 20% πιθανότητες να θεραπευτεί. Και πως μια φίλη της είπε: “Θα έμπαινες σε ένα αεροπλάνο που θα είχε 20% πιθανότητα να πέσει;” Όχι, φυσικά όχι. Ήταν δύσκολο να την πλησιάσω, ωστόσο. Πραγματικά υψώνει έναν τοίχο από λέξεις».

Η Μέρεντιθ έμοιαζε να επεξεργάζεται τα κακά νέα και όχι να πνίγεται μέσα σε αυτά. Οι σκέψεις για δυσάρεστα συναισθήματα δεν είναι αναγκαστικά φλυαρία και αυτό συνέβη στη συγκεκριμένη περίπτωση. Δεν αναμασούσε συνεχώς το ίδιο θέμα. Λίγα λεπτά αργότερα, αφού διέσχισε έναν άλλο δρόμο, η ροή του λόγου της επέστρεψε στη δουλειά που έπρεπε να κάνει: «Για να δούμε τώρα, υπάρχει Στέιπλς εκεί κάτω; Νομίζω πως υπάρχει».

Ενώ η Μέρεντιθ επεξεργαζόταν τον φόβο της ότι θα χάσει μια αγαπημένη φίλη, ένας άντρας που λεγόταν Τόνι είχε κολλήσει σε ένα άλλο είδος θλίψης: την απώλεια της εγγύτητας σε μια σχέση και ίσως την ίδια τη σχέση. Περπατούσε κρατώντας μια ταχυδρομική τσάντα σε ένα πεζοδρόμιο γεμάτο πεζούς και άρχισε μια αυτοαναφορική σειρά σκέψεων: «Φύγε... Κοίτα, κάν' το γαργάρα. Ή προχώρα. Απλώς

φύγε. Καταλαβαίνω ότι δεν θέλουν να το πουν σε όλους. Αλλά εγώ δεν είμαι όλοι. Εσείς οι δύο περιμένετε ένα αναθεματισμένο μωρό. Ένα τηλεφώνημα έφτανε». Η αίσθηση ότι τον είχαν αποκλείσει προφανώς τον πονούσε. Έδειχνε να έχει κολλήσει σε ένα σημείο, ανάμεσα σε ένα πρόβλημα που χρειαζόταν μια λύση και στον πόνο που μπορούσε να οδηγήσει σε αντιπαραγωγικό μπλοκάρισμα.

«Ξεκάθαρο, απολύτως ξεκάθαρο», είπε τότε ο Τόνι. Χρησιμοποίησε τον λόγο όχι απλώς για να δώσει φωνή στα συναισθήματά του, αλλά επίσης για να βρει πώς έπρεπε να διαχειριστεί την κατάσταση. «Το θέμα είναι», συνέχισε, «ότι θα μπορούσε να είναι ένας τρόπος διαφυγής. Ένωθα λίγο ότι με έκαναν στην άκρη. Αλλά τώρα ίσως είναι ένας τρόπος να βγω από αυτό. Είχα τσαντιστεί πιο πριν, αλλά, πρέπει να παραδεχτώ, δεν είμαι τόσο τσαντισμένος τώρα. Τώρα θα μπορούσε να μου βγει σε καλό». Έβγαλε ένα απαλό, πικρό γέλιο, μετά αναστέναξε. «Είμαι σίγουρος ότι αυτό είναι τρόπος να τη γλιτώσω... το βλέπω θετικά τώρα... ήμουν τσαντισμένος πριν. Ένωθα ότι εσείς οι δύο είστε οικογένεια... και εσείς οι δύο είστε οικογένεια τώρα. Κι έχω τρόπο να φύγω τώρα... Με το κεφάλι ψηλά!»

Μετά ήταν η Λόρα.

Η Λόρα καθόταν σε μια καφετέρια και ήταν πολύ νευρική. Περίμενε ένα τηλεφώνημα από τον φίλο της, ο οποίος είχε πάει στη Βοστώνη. Το πρόβλημα ήταν ότι έπρεπε να έχει γυρίσει για να τη βοηθήσει να μετακομίσει σε ένα καινούριο διαμέρισμα. Περίμενε να της τηλεφωνήσει από την προηγούμενη μέρα. Πεπεισμένη ότι το αγόρι της είχε

εμπλακεί σε κάποιο μοιραίο αυτοκινητικό ατύχημα, είχε καθίσει το προηγούμενο βράδυ μπροστά στον υπολογιστή της για τέσσερις ώρες και κάθε λεπτό ανανέωνε την έρευνα για τις λέξεις «τροχαίο ατύχημα λεωφορείου». Ωστόσο, όπως θύμισε στον εαυτό της, η δίνη της ψυχαναγκαστικής αρνητικής ανησυχίας της δεν αφορούσε μόνο ένα ατύχημα λεωφορείου στο οποίο μπορεί να εμπλεκόταν ο φίλος της. Είχε ελεύθερη σχέση μαζί του, παρότι αυτό δεν ήταν κάτι που επιθυμούσε ποτέ, και είχε αποδειχτεί πολύ δύσκολο. «Υποτίθεται πως είναι χαλαρή σχέση για να έχουμε σεξουαλική ελευθερία», είπε στον εαυτό της, «αλλά είναι κάτι που στην πραγματικότητα δεν ήθελα ποτέ για τον εαυτό μου... δεν ξέρω πού είναι... Θα μπορούσε να είναι οπουδήποτε. Θα μπορούσε να είναι με μια άλλη».

Ενώ η Μέρεντιθ επεξεργάστηκε τα άσχημα νέα με σχετική ψυχραιμία (είναι φυσιολογικό να κλάψεις όταν μάθεις πως μια φίλη σου διαγνώστηκε με καρκίνο) και ο Τόνι ήρεμα ενθάρρυνε τον εαυτό του να προχωρήσει, η Λόρα είχε κολλήσει σε επαναλαμβανόμενες αρνητικές σκέψεις. Δεν ήξερε πώς να προχωρήσει. Ταυτόχρονα, ο εσωτερικός της μονόλογος βούτηξε στο παρελθόν με σκέψεις σχετικά με τις αποφάσεις που έφεραν τη σχέση της στην παρούσα κατάσταση. Για εκείνη, το παρελθόν ήταν πολύ παρόν, πράγμα που ίσχυε και για τη Μέρεντιθ και τον Τόνι. Οι διαφορετικές καταστάσεις που βίωναν τους οδήγησαν να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους με διαφορετικό τρόπο, αλλά όλοι ασχολούνταν με πράγματα που είχαν ήδη συμβεί. Την ίδια στιγμή, οι μονόλογοί τους προβάλλονταν επίσης

στο μέλλον με ερωτήματα σχετικά με το τι θα συνέβαινε ή τι έπρεπε να κάνουν. Αυτή η τάση να μετατοπίζονται στον χρόνο και στον χώρο οι εσωτερικές τους συζητήσεις τονίζει κάτι που όλοι έχουμε παρατηρήσει για το μυαλό μας: έχει μανία να ταξιδεύει στον χρόνο.²⁰

Παρόλο που η λεωφόρος της μνήμης μπορεί να μας οδηγήσει στη λεωφόρο της φλυαρίας, δεν υπάρχει τίποτα εγγενώς επιζήμιο στη συνήθεια να επιστρέφουμε στο παρελθόν ή να φανταζόμαστε το μέλλον. Η ικανότητα να επιδίδεται σε νοερό ταξίδι στον χρόνο είναι ένα εξαιρετικά πολύτιμο χαρακτηριστικό του ανθρώπινου νου. Μας επιτρέπει όχι μόνο να κατανοήσουμε τις εμπειρίες μας με τρόπους που τα άλλα ζώα δεν μπορούν, αλλά και να κάνουμε σχέδια και να προετοιμαστούμε για διάφορα ενδεχόμενα στο μέλλον. Ακριβώς όπως μιλάμε με φίλους για πράγματα που έχουμε κάνει και πράγματα που θα κάνουμε ή που θα θέλαμε να κάνουμε, μιλάμε και στον εαυτό μας για τα πράγματα αυτά.

Άλλοι εθελοντές στο πείραμα του Irving έδειξαν επίσης ότι τους απασχολούσαν έγνοιες που μετατοπίζονταν μέσα στον χρόνο και συνδέονταν μεταξύ τους μέσα από τη φλυαρία της εσωτερικής φωνής. Για παράδειγμα, ενώ διέσχιζε μια γέφυρα, μια ηλικιωμένη γυναίκα θυμήθηκε πως είχε διασχίσει την ίδια γέφυρα με τον πατέρα της όταν ήταν κοριτσάκι ακριβώς τη στιγμή που ένας άντρας πήδηξε από τη γέφυρα και αυτοκτόνησε. Ήταν μια ανεξιτηλη ανάμνηση, εν μέρει επειδή ο πατέρας της ήταν επαγγελματίας φωτογράφος και τράβηξε μια φωτογραφία η οποία κατέληξε σε μια μεγάλη εφημερίδα. Στο μεταξύ, ένας άντρας γύρω στα τριάντα

πέντε διέσχισε τη γέφυρα του Μπρούκλιν και σκέφτηκε όλο τον ανθρώπινο μόχθο που χρειάστηκε για να χτιστεί, λέγοντας παράλληλα στον εαυτό του ότι θα τα κατάφερνε στην καινούρια δουλειά που ετοιμαζόταν να αρχίσει. Μια άλλη γυναίκα, ενώ περίμενε έναν άντρα με τον οποίο θα έβγαινε ραντεβού στα τυφλά και ο οποίος είχε αργήσει, στο πάρκο της πλατείας Ουάσινγκτον, θυμήθηκε έναν παλιότερο φίλο της που την είχε απατήσει, πράγμα που τελικά πυροδότησε μια ονειροπόληση σχετικά με την επιθυμία της για δέσιμο και πνευματική υπέρβαση. Άλλοι συμμετέχοντες μίλησαν για οικονομικές δυσκολίες που θα μπορούσαν να συναντήσουν, ενώ η αγωνία άλλων επικεντρώθηκε σε ένα τρομερό γεγονός που είχε συμβεί μια δεκαετία νωρίτερα: την κατάρρευση των Δίδυμων Πύργων την 11η Σεπτεμβρίου.

Οι Νεοϋορκέζοι που γενναϊόδωρα μοιράστηκαν τις σκέψεις τους με τον Andrew Irving ενσαρκώνουν την ποικιλομορφία και τον πλούτο της βασικής, προεπιλεγμένης κατάστασής μας. Ο εσωτερικός τους διάλογος στράφηκε «μέσα τους» με πολύ διαφορετικούς τρόπους, οδηγώντας τους σε μυριάδες διαφορετικές ροές λεκτικών σκέψεων. Τα χαρακτηριστικά των ιδιωτικών αυτών διαλόγων ήταν τόσο εξατομικευμένα, όσο και η ζωή του καθενός. Ωστόσο, δομικά, αυτό που συνέβαινε στο μυαλό τους ήταν παρόμοιο. Συχνά αντιμετώπιζαν αρνητικό «περιεχόμενο», μεγάλο μέρος από το οποίο ξεπηδούσε από ελεύθερους συνειρμούς, μια ροή σκέψεων που η μία φέρνει την άλλη. Μερικές φορές, οι λεκτικές σκέψεις τους ήταν εποικοδομητικές, άλλες δεν ήταν. Περνούσαν επίσης ένα σημαντικό μέρος του χρόνου τους να σκέφτονται

τον εαυτό τους, καθώς το μυαλό τους στρεφόταν στις δικές τους εμπειρίες, συναισθήματα, επιθυμίες και ανάγκες. Η εσπασμένη στον εαυτό φύση της βασικής κατάστασης,²¹ στο κάτω κάτω, είναι ένα από τα πρωταρχικά χαρακτηριστικά της.

Οι Νεοϋορκέζοι είχαν αυτά τα πράγματα κοινά, αλλά οι μονόλογοί τους έδιναν επίσης έμφαση σε ένα άλλο πανανθρώπινο χαρακτηριστικό: η εσωτερική φωνή ήταν πάντα εκεί και είχε κάτι να πει, θυμίζοντάς μας την αναπόδραστη ανάγκη που έχουμε όλοι να χρησιμοποιήσουμε το μυαλό μας για να κατανοήσουμε τις εμπειρίες μας και τον ρόλο που παίζει η γλώσσα στην προσπάθειά μας αυτή.

Παρόλο που αναμφίβολα έχουμε συναισθήματα και σκέψεις που αποτυπώνονται μη λεκτικά²² –οι παραστατικοί καλλιτέχνες και οι μουσικοί, για παράδειγμα, επιδίδονται σε ακριβώς αυτού του είδους την πνευματική έκφραση–, οι άνθρωποι υπάρχουν σε έναν κόσμο λέξεων. Οι λέξεις είναι ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούμε με τους άλλους τον περισσότερο καιρό –παρότι η γλώσσα του σώματος και οι χειρονομίες παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο–, όπως και με τον εαυτό μας.

Η έμφυτη τάση του μυαλού μας να αποσυνδέεται από αυτό που διαδραματίζεται γύρω μας παράγει μια συζήτηση στο μυαλό μας, μια συζήτηση με την οποία ασχολούμαστε μεγάλο μέρος των ωρών που είμαστε ξύπνιοι. Αυτό προκαλεί ένα σημαντικό ερώτημα: *Γιατί*; Η εξέλιξη επιλέγει ιδιότητες που προσφέρουν ένα πλεονέκτημα ως προς την επιβίωση. Σύμφωνα με τον κανόνα αυτόν, δεν θα περίμενε κανείς να μιλούν τόσο με τον εαυτό τους οι άνθρωποι αν

αυτό δεν πρόσφερε κάτι στην ικανότητά μας να επιβιώσουμε. Αλλά η επίδραση της εσωτερικής μας φωνής είναι συχνά τόσο έμμεση και θεμελιώδης, ώστε σπάνια συνειδητοποιούμε όλα όσα μας προσφέρει.

Η σπουδαία πολυδιεργασία

Οι νευροεπιστήμονες συχνά αναφέρονται στην έννοια της νευρωνικής επανάχρησης²³ όταν μιλούν για τη λειτουργία του εγκεφάλου – η ιδέα ότι χρησιμοποιούμε το ίδιο εγκεφαλικό κύκλωμα για να πετύχουμε πολλαπλούς στόχους, αποκομίζοντας το μέγιστο δυνατό από τους περιορισμένους νευρωνικούς πόρους που έχουμε στη διάθεσή μας. Για παράδειγμα, ο ιππόκαμπος σας, αυτή η περιοχή που μοιάζει με αλογάκι της θάλασσας, είναι θαμμένη βαθιά μέσα στον εγκέφαλό σας και δημιουργεί τις μακροπρόθεσμες αναμνήσεις, βοηθώντας σας επίσης να κινείστε μέσα στον χώρο. Ο εγκέφαλος έχει ιδιαίτερο ταλέντο στην πολυδιεργασία, στο να κάνει πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Διαφορετικά, θα έπρεπε να έχει το μέγεθος λεωφορείου για να είναι αρκετά μεγάλος ώστε να στηρίζει καθεμία από τις αναρίθμητες λειτουργίες του. Η εσωτερική φωνή μας, όπως αποδεικνύεται, είναι κατά τον ίδιο τρόπο πολύ ικανή στην πολυδιεργασία.

Ένα από τα βασικότερα καθήκοντα του εγκεφάλου είναι να κινεί τη μηχανή αυτού που είναι γνωστό ως βασική ή λειτουργική μνήμη.* Οι άνθρωποι έχουν μια φυσική τάση να

* Στην ελληνική βιβλιογραφία ο όρος *working memory* αποδίδεται ως «λειτουργική μνήμη», αλλά και ως «μνήμη εργασίας». (ΣτΜ)

αντιλαμβάνονται τη μνήμη από τη ρομαντική, μακροπρόθεσμη και νοσταλγική πλευρά της. Τη σκεφτόμαστε ως τον τόπο του παρελθόντος, γεμάτο στιγμές, εικόνες και αισθήσεις που θα μείνουν μαζί μας για πάντα και θα αποτελέσουν το αφήγημα της ζωής μας. Αλλά είναι γεγονός ότι κάθε λεπτό της μέρας, μέσα σε μια διαρκή πληθώρα ερεθισμάτων που μπορεί να μας αποσυντονίζει –ήχοι, εικόνες, μυρωδιές και ούτω καθεξής–, πρέπει να θυμόμαστε μονίμως λεπτομέρειες για να λειτουργήσουμε. Δεν έχει σημασία ότι το πιθανότερο είναι πως θα ξεχάσουμε τις περισσότερες από τις πληροφορίες όταν δεν θα μας είναι πια χρήσιμες. Για τον ελάχιστο χρόνο κατά τον οποίο οι πληροφορίες αυτές είναι ενεργές, πρέπει να λειτουργήσουν.

Η λειτουργική μνήμη είναι αυτή που μας επιτρέπει να συμμετέχουμε σε επαγγελματικές και σε κοινωνικές συζητήσεις. Χάρη σε αυτή, είμαστε σε θέση να θυμόμαστε τι είπε κάποιος λίγα δευτερόλεπτα νωρίτερα και μετά να το ενσωματώσουμε στην εξελισσόμενη συζήτηση με τον κατάλληλο τρόπο. Η λειτουργική μνήμη μάς επιτρέπει να γράψουμε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα για κάτι που είναι επείγον αλλά όχι τόσο σημαντικό ώστε να αποθηκευτεί στη μακροπρόθεσμη μνήμη. Με δυο λόγια, είναι αυτό το μέρος της μνήμης που μας επιτρέπει να λειτουργούμε σαν άνθρωποι μέσα στον κόσμο. Όταν σταματάει να λειτουργεί ή δεν λειτουργεί αρκετά καλά, η ικανότητά μας να εκτελέσουμε ακόμα και τις πιο συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες –όπως να γκρινιάξετε στα παιδιά σας ότι πρέπει να πλύνουν τα δόντια τους, ενώ ταυτόχρονα τους ετοιμάζετε το φαγητό για το

σχολείο και σκέφτεστε παράλληλα τι επαγγελματικές συναντήσεις έχετε αργότερα μέσα στη μέρα– δεν λειτουργεί. Και με τη λειτουργική μνήμη συνδέεται η εσωτερική φωνή.

Ένα σημαντικό συστατικό της λειτουργικής μνήμης είναι ένα νευρικό σύστημα που εξειδικεύεται στη διαχείριση της λεκτικής πληροφορίας. Ονομάζεται φωνολογικό σύστημα,²⁴ αλλά θα το καταλάβετε καλύτερα αν το σκεφτείτε ως γραφείο ανταλλαγής πληροφοριών για οτιδήποτε συνδέεται με λέξεις και συμβαίνει γύρω μας στο παρόν. Έχει δύο μέρη: ένα «εσωτερικό αφτί», το οποίο μας επιτρέπει να συγκρατήσουμε λέξεις που μόλις ακούσαμε για λίγα δευτερόλεπτα, και μια «εσωτερική φωνή», η οποία μας επιτρέπει να επαναλαμβάνουμε λέξεις μέσα στο κεφάλι μας όπως κάνουμε όταν εξασκούμαστε για να εκφωνήσουμε μια ομιλία, να απομνημονεύσουμε έναν αριθμό τηλεφώνου ή να επαναλαμβάνουμε ένα μάντρα. Η λειτουργική μας μνήμη στηρίζεται στο φωνολογικό σύστημα για να διατηρεί τις γλωσσολογικές νευρωνικές οδούς ανοιχτές, ώστε να λειτουργούμε παραγωγικά έξω από τον εαυτό μας, ενώ ταυτόχρονα συνεχίζουμε τον διάλογο μέσα μας. Αναπτύσσουμε αυτή τη λεκτική πύλη ανάμεσα στο μυαλό μας και στον κόσμο στη νηπιακή ηλικία²⁵ και, όταν είναι διαμορφωμένη, μας σπρώχνει προς άλλα ορόσημα της νοητικής ανάπτυξης. Μάλιστα, το φωνολογικό σύστημα δεν αντιδρά μόνο στις άμεσες καταστάσεις.

Η λεκτική μας ανάπτυξη πηγαίνει χέρι χέρι με τη συναισθηματική μας ανάπτυξη. Σαν νήπια, το να μιλάμε στον εαυτό μας δυνατά μας βοηθάει να μάθουμε να ελέγχουμε

τον εαυτό μας. Στις αρχές του εικοστού αιώνα, ο Σοβιετικός ψυχολόγος Lev Vygotsky ήταν από τους πρώτους που μελέτησε τη σχέση ανάμεσα στην ανάπτυξη της γλώσσας και στον αυτοέλεγχο.²⁶ Τον ενδιέφερε η περιέργη συμπεριφορά των παιδιών που μονολογούν δυνατά, ενθαρρύνοντας τον εαυτό τους, αλλά και επικρίνοντάς τον. Όπως γνωρίζουν όλοι όσοι έχουν περάσει αρκετό χρόνο με παιδιά, συχνά κάνουν ολοκληρωμένες, αυτόβουλες συζητήσεις με τον εαυτό τους. Αυτό δεν είναι απλώς παιχνίδι ή φαντασία. Είναι ένα σημάδι νευρολογικής και συναισθηματικής ανάπτυξης.

Αντίθετα με άλλους επιφανείς στοχαστές της εποχής οι οποίοι πίστευαν ότι η συμπεριφορά αυτή ήταν σημάδι απλοϊκής ανάπτυξης, ο Vygotsky θεωρούσε ότι η γλώσσα παίζει σημαντικό ρόλο στο πώς μαθαίνουμε να ελέγχουμε τον εαυτό μας, μια θεωρία που αργότερα επιβεβαιώθηκε από δεδομένα. Πίστευε ότι ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας αρχίζει με τις σχέσεις μας με τους βασικούς φροντιστές μας (οι οποίοι συνήθως είναι οι γονείς μας). Οι αρχές αυτές μας δίνουν οδηγίες και επαναλαμβάνουμε τις οδηγίες αυτές στον εαυτό μας δυνατά, συχνά μιμούμενοι αυτό που έχουν πει εκείνοι. Στην αρχή το κάνουμε αυτό τόσο δυνατά, που ακούγεται. Με το πέρασμα του χρόνου, ωστόσο, καταλήγουμε να εσωτερικεύουμε το μήνυμά τους και να μιλάμε σιγανά στον εαυτό μας από μέσα μας. Και αργότερα, καθώς αναπτυσσόμαστε κι άλλο, φτάνουμε να χρησιμοποιούμε τις δικές μας λέξεις για να ελέγξουμε τον εαυτό μας για την υπόλοιπη ζωή

μας. Όπως γνωρίζουμε όλοι, αυτό δεν σημαίνει ότι καταλήγουμε πάντα να κάνουμε αυτό που θέλουν οι γονείς μας – η λεκτική μας ροή τελικά αναπτύσσει το δικό της μοναδικό πλαίσιο που κατευθύνει δημιουργικά τη συμπεριφορά μας –, αλλά αυτές οι πρώιμες αναπτυξιακές εμπειρίες μάς επηρεάζουν σημαντικά.

Η οπτική γωνία του Vygotsky δεν εξηγεί απλώς πώς μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε την εσωτερική φωνή μας για να ελέγξουμε τον εαυτό μας. Μας προσφέρει επίσης και έναν τρόπο να κατανοήσουμε πώς οι εσωτερικοί μας διάλογοι «ρυθμίζονται» εν μέρει από την ανατροφή μας. Δεκαετίες ολόκληρες έρευνας πάνω στην κοινωνικοποίηση²⁷ υποδεικνύουν ότι το περιβάλλον μας επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον κόσμο, συμπεριλαμβανομένου και του πώς σκεφτόμαστε για τον αυτοέλεγχο. Στις οικογένειες, οι γονείς μας λειτουργούν ως πρότυπα που μας δείχνουν πώς να ελέγχουμε τον εαυτό μας όταν είμαστε παιδιά και η προσέγγισή τους επηρεάζει την αναπτυσσόμενη εσωτερική φωνή μας. Ο πατέρας μας μπορεί να μας λέει ξανά και ξανά να μη χρησιμοποιούμε ποτέ βία για να λύσουμε μια σύγκρουση. Η μητέρα μας μπορεί να μας λέει ξανά και ξανά να μην τα παρατάμε ύστερα από μια απογοήτευση. Στην πάροδο του χρόνου, επαναλαμβάνουμε αυτά τα πράγματα στον εαυτό μας και έτσι αρχίζει να διαμορφώνεται η δική μας λεκτική ροή.²⁸

Φυσικά, οι αξιόπιστες φωνές των γονιών μας διαμορφώνονται με τη σειρά τους από ευρύτερους πολιτισμικούς παράγοντες.²⁹ Για παράδειγμα, στις περισσότερες ασιατικές

χώρες, θεωρείται άσχημο να ξεχωρίζεις από τους άλλους γιατί αυτό απειλεί την κοινωνική συνοχή. Αντίθετα, στις χώρες της Δύσης, όπως στις ΗΠΑ, δίνεται μεγάλη σημασία στην ανεξαρτησία, πράγμα που ωθεί τους γονείς να επικροτούν τα ατομικά ενδιαφέροντα των παιδιών τους. Οι θρησκείες και οι αξίες που εκείνες προσβεύουν³⁰ επίσης επηρεάζουν τους κανόνες του σπιτιού. Εν ολίγοις, οι φωνές της κοινωνίας επηρεάζουν τις εσωτερικές φωνές των γονιών μας, οι οποίες με τη σειρά τους επηρεάζουν τη δική μας εσωτερική φωνή και ούτω καθεξής μέσα από τις πολλές διαφορετικές κοινωνικές πραγματικότητες και τις γενιές που συνδυάζονται για να ρυθμίσουν το μυαλό μας. Είμαστε σαν ρώσικες μπαμπούσκες νοερών συζητήσεων.

Επομένως, η επίδραση ανάμεσα στην κοινωνία, στους γονείς και στα παιδιά δεν πηγαίνει μόνο προς μία κατεύθυνση. Ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρονται τα παιδιά μπορεί να επηρεάσει κατά τον ίδιο τρόπο τις εσωτερικές φωνές των γονιών τους. Και εμείς οι άνθρωποι παίζουμε φυσικά έναν ρόλο στη διαμόρφωση και την αναμόρφωση του πολιτισμού της κοινωνίας μας. Κατά μία έννοια, λοιπόν, η εσωτερική μας φωνή εγκαθίσταται όταν είμαστε παιδιά εισχωρώντας μέσα μας από το εξωτερικό περιβάλλον, μέχρι που αργότερα μιλάμε από μέσα προς τα έξω και επηρεάζουμε τους ανθρώπους γύρω μας.

Πρόσφατες έρευνες που ο Vygotsky δεν πρόλαβε να δει έχουν προχωρήσει ακόμα περισσότερο τη θεωρία του, δείχνοντας ότι παιδιά που μεγαλώνουν σε οικογένειες με πλούσια μοτίβα επικοινωνίας αναπτύσσουν την πλευρά αυτή του

εσωτερικού λόγου νωρίτερα.³¹ Επιπλέον, αποδεικνύεται ότι οι φανταστικοί φίλοι μπορεί να ενισχύσουν τον εσωτερικό λόγο των παιδιών.³² Μάλιστα, έρευνες υπό εξέλιξη δείχνουν ότι το φανταστικό παιχνίδι ενισχύει τον αυτοέλεγχο, καθώς και πολλές άλλες επιθυμητές ιδιότητες,³³ όπως η δημιουργική σκέψη, η αυτοπεποίθηση και η καλή επικοινωνία.

Ένας άλλος κρίσιμος τρόπος με τον οποίο μας βοηθάει η εσωτερική μας φωνή να ελέγξουμε τον εαυτό μας είναι αξιολογώντας μας καθώς προσπαθούμε να πετύχουμε κάποιο στόχο. Σχεδόν σαν εφαρμογή ανίχνευσης στο κινητό μας, η προεπιλεγμένη κατάστασή μας μας ελέγχει για να δει αν προλαβαίνουμε τις προθεσμίες στη δουλειά ώστε να πάρουμε εκείνη την αύξηση στο τέλος του χρόνου, αν προχωρούμε με το όνειρό μας να ανοίξουμε ένα εστιατόριο ή αν η σχέση μας με εκείνη τη φίλη με την οποία είμαστε τσιμπημένοι προχωρά αρκετά γρήγορα. Αυτό συχνά συμβαίνει με μια λεκτική σκέψη που πετάγεται ξαφνικά στο μυαλό σας σαν μια υπενθύμιση για κάποιο ραντεβού που εμφανίζεται στην οθόνη σας. Μάλιστα, οι αυθόρμητες σκέψεις που συνδέονται με στόχους³⁴ είναι από τις πιο συχνές που κατακλύζουν τον ανθρώπινο νου. Είναι η εσωτερική φωνή μας που μας προειδοποιεί να δώσουμε προσοχή σε έναν στόχο.

Ένα μέρος από την επίτευξη ενός στόχου περιλαμβάνει να κάνει κανείς τη σωστή επιλογή μπροστά στο περίφημο σταυροδρόμι και γι' αυτό η εσωτερική μας φωνή μάς επιτρέπει επίσης να κάνουμε νοερές προσομοιώσεις.³⁵ Για παράδειγμα, όταν έχουμε καταιγισμό ιδεών για να βρούμε, ας πούμε, τον καλύτερο τρόπο να κάνουμε μια παρουσίαση

ή την καλύτερη μελωδία για ένα τραγούδι που γράφουμε, εξερευνούμε εσωτερικά διαφορετικούς πιθανούς δρόμους. Συχνά πριν καν γράψουμε τα λόγια για μια παρουσίαση ή αγγίζουμε ένα μουσικό όργανο, έχουμε ήδη αντλήσει από την ικανότητά μας για ενδοσκοπήση προκειμένου να αποφασίσουμε ποια είναι η καλύτερη επιλογή. Το ίδιο ισχύει αν θέλουμε να αποφασίσουμε πώς θα διαχειριστούμε μια διαπροσωπική δυσκολία, όπως έκανε ο Τόνι ενώ περπατούσε στη Νέα Υόρκη σκεπτόμενος τους φίλους του που δεν του είχαν μιλήσει για την εγκυμοσύνη τους. Προσομοίωσε αν έπρεπε να παραμείνει κοντά τους ή να πάρει τις αποστάσεις του. Αυτός ο καταγισμός ιδεών πολλαπλής πραγματικότητας συμβαίνει ακόμα και όταν κοιμόμαστε, στα όνειρά μας.

Ιστορικά, οι ψυχολόγοι θεωρούσαν τα όνειρα³⁶ σαν έναν ξεχωριστό θάλαμο του νου και κάτι πολύ διαφορετικό από αυτό που συμβαίνει όσο είμαστε ξύπνιοι. Ο Freud, φυσικά, θεωρούσε ότι τα όνειρα ήταν η βασική οδός προς το υποσυνείδητο, ένα κλειδωμένο κουτί που κρατάει μέσα του τις απωθημένες ορμές μας, και ότι η ψυχανάλυση είναι το κλειδί για να ανοίξει το κουτί αυτό. Καθώς οι άμυνές μας πέφτουν και η πολιτισμένη ευπρέπεια μας σβήνει την ώρα που κοιμόμαστε, σκεφτόταν, οι δαίμονές μας βγαίνουν στην επιφάνεια και τριγυρίζουν, αποκαλύπτοντας τις επιθυμίες μας. Μετά ήρθε η νευροεπιστήμη, η οποία αφαίρεσε όλο το σκοτεινό και πονηρό ερωτικό στοιχείο της ψυχανάλυσης και το αντικατέστησε με την ψυχρή, σοβαρή στάση της βιολογικής λειτουργίας του εγκεφάλου. Η νευροεπιστήμη είπε ότι τα όνειρα δεν

είναι τίποτα περισσότερο από τον τρόπο του εγκεφάλου να ερμηνεύει την τυχαία πυροδότηση του στελέχους του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια του ύπνου REM.* Έτσι, βγήκε από την πόρτα ο σεξουαλικός συμβολισμός, που ήταν διασκεδαστικός αν και λίγο τρελούτσικος, και μπήκε η λειτουργία των νευρώνων, που είχε περισσότερο επιστημονική βάση (και δεν ήταν διόλου ερωτική).

Η σημερινή έρευνα με πιο προηγμένη τεχνολογία έχει δείξει ότι τα όνειρά μας πράγματι έχουν πολλές ομοιότητες³⁷ με τις αυθόρμητες λεκτικές σκέψεις που βιώνουμε όταν είμαστε ζύπνιοι. Αποδεικνύεται ότι το ζύπνιο λεκτικό μυαλό μας συνδιαλέγεται με το κοιμισμένο μυαλό μας. Ευτυχώς, αυτό δεν παράγει την ικανοποίηση του οιδιπόδειου συμπλέγματος.

Μπορεί να μας βοηθήσει.

Διάφορα στοιχεία δείχνουν ότι τα όνειρα είναι συχνά λειτουργικά³⁸ και προσαρμοσμένα στις πρακτικές ανάγκες μας. Μπορείτε να τα σκέφτεστε ως έναν λίγο τρελό προσομοιωτή πτήσης. Μας βοηθούν να προετοιμαστούμε για το μέλλον, προσομοιάζοντας γεγονότα που θα συμβούν, στρέφοντας την προσοχή μας σε σενάρια που θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν, ακόμα και σε απειλές που θα έπρεπε να προσέξουμε. Αν και έχουμε ακόμα πολλά να μάθουμε σχετικά με το πώς μας επηρεάζουν τα όνειρα, στο τέλος της μέρας

* Ο ύπνος REM (rapid eye movement), γνωστός και ως ύπνος γρήγορων κινήσεων των ματιών, είναι το πέμπτο στάδιο του ύπνου και χαρακτηρίζεται από γρήγορες κινήσεις των ματιών, από εγκεφαλικά κύματα που δείχνουν ενεργοποιημένα και μοιάζουν με πολύ ελαφρύ ύπνο ή με την εγρήγορση, αλλά και από βαθιά χαλάρωση των μυών. (ΣτΜ)

–ή μάλλον της νύχτας– είναι απλώς *ιστορίες* στο μυαλό μας. Και ασφαλώς, όταν είμαστε ξύπνιοι, η εσωτερική μας φωνή παίρνει θέση για την πιο θεμελιώδη ψυχολογική ιστορία από όλες: την ταυτότητά μας.

Η λεκτική μας ροή παίζει έναν αναγκαίο ρόλο στη δημιουργία του εαυτού μας.³⁹ Το μυαλό κατασκευάζει αφηγήσεις που έχουν νόημα μέσα από αυτοβιογραφικούς συλλογισμούς. Με άλλα λόγια, χρησιμοποιούμε το μυαλό μας για να γράψουμε την ιστορία της ζωής μας, στην οποία εμείς είμαστε οι πρωταγωνιστές. Αυτό μας βοηθάει να ωριμάσουμε, να διαμορφώσουμε τις αξίες και τις επιθυμίες μας και να αντιμετωπίσουμε τις αλλαγές και τις αντιξοότητες καθώς πατάμε πάνω σε μια συνεχή ταυτότητα. Η γλώσσα είναι ζωτικής σημασίας στη διαδικασία αυτή, επειδή εξυφαίνει τα φαινομενικά ασύνδετα κομμάτια της καθημερινής ζωής σε ένα σύνολο με συνοχή. Μας βοηθάει να κάνουμε τη ζωή μας μια ιστορία. Τα λόγια του μυαλού σμιλεύουν το παρελθόν κι έτσι φτιάχνουν ένα αφήγημα για να ακολουθήσουμε στο μέλλον. Καθώς μεταπηδούν από τη μια ανάμνηση στην άλλη, οι εσωτερικοί μας μονόλογοι υφαίνουν ένα νευρωνικό αφήγημα αναμνήσεων. Η γλώσσα πλέκει το παρελθόν μέσα στις ραφές της ταυτότητας που έχει κατασκευάσει ο εγκέφαλός μας.

Οι ικανότητες του εγκεφάλου είναι ποικίλες και ζωτικές, όπως και η εσωτερική φωνή. Αλλά για να κατανοήσουμε πραγματικά τη βαθιά αξία της, πρέπει να αναλογιστούμε τι θα συνέβαινε αν οι λεκτικές σκέψεις μας εξαφανίζονταν. Όσο απίθανο κι αν ακούγεται αυτό, δεν χρειάζεται να

φανταστούμε απλώς αυτό το σενάριο. Σε κάποιες περιπτώσεις, αυτό συμβαίνει πραγματικά.

Στη χώρα της Ουτοπίας

Στις 10 Δεκεμβρίου 1996 η Jill Bolte Taylor ξύπνησε όπως κάθε πρωί. Ήταν μια νευροανατόμος τριάντα επτά χρονών και εργαζόταν σε ένα ψυχιατρικό εργαστήριο στο Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ, όπου μελετούσε τη δομή του εγκεφάλου. Το ενδιαφέρον της για τη χαρτογράφηση του τοπίου του φλοιού για να γίνουν κατανοητές οι αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα κύτταρα και οι συμπεριφορές που αυτές παράγουν ξεπήδησε από την ιστορία της οικογένειάς της. Ο αδελφός της είχε σχιζοφρένεια και, παρότι δεν προσδοκούσε ότι θα αναχαιτίσει την ασθένειά του, αυτό την κινητοποίησε να προσπαθήσει να αποκαλύψει τα μυστήρια του νου. Βρισκόταν σε καλό σημείο στην προσπάθεια αυτή – μέχρι τη μέρα που ο εγκέφαλός της σταμάτησε να λειτουργεί φυσιολογικά.⁴⁰

Η Bolte Taylor σηκώθηκε από το κρεβάτι της για να κάνει την πρωινή της γυμναστική σε ένα μηχανήμα αερόβιας άσκησης, αλλά δεν ένιωθε καλά. Είχε έναν έντονο πόνο πίσω από το ένα της μάτι, σαν τον πονοκέφαλο όταν τρώμε παγωτό, ο οποίος ερχόταν και έφευγε, ερχόταν και έφευγε. Μετά, όταν άρχισε να ασκείται, τα πράγματα έγιναν παράξενα. Ενώ ήταν στο μηχανήμα, ένιωσε το σώμα της να επιβραδύνει και την αντίληψή της να συστέλλεται. «Δεν μπορώ πια να προσδιορίσω τα όρια του σώματός μου», είπε

αργότερα για τη μέρα εκείνη. «Δεν μπορώ να ορίσω πού αρχίζω και πού τελειώνω».

Όχι μόνο έχασε την αίσθηση του σώματός της στον υλικό χώρο, αλλά άρχισε και να χάνει την αίσθηση του ποια ήταν. Ένωθε τα συναισθήματα και τις αναμνήσεις της να φεύγουν, σαν να την άφηναν για να πάνε να κατοικήσουν κάπου αλλού. Η διαδοχή ανά δευτερόλεπτα αντιλήψεων και αντιδράσεων, που χαρακτήριζε τη φυσιολογική νοητική της λειτουργία, άρχισε να σβήνει. Ένωθε τις σκέψεις της να χάνουν το σχήμα τους και μαζί τους άρχισε να χάνει τις λέξεις της. Η λεκτική της ροή έγινε πιο αργή, σαν ποτάμι που στερεύει σταδιακά. Ο γλωσσικός μηχανισμός του εγκεφάλου της κατέρρεε.

Ένα αιμοφόρο αγγείο είχε σπάσει στην αριστερή πλευρά του εγκεφάλου της. Είχε πάθει εγκεφαλικό.

Παρότι οι σωματικές κινήσεις και οι γλωσσικές ικανότητες της είχαν εκπέσει σε μεγάλο βαθμό, κατάφερε να τηλεφωνήσει σε έναν συνάδελφο, ο οποίος κατάλαβε αμέσως ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Λίγο αργότερα, η Bolte Taylor βρέθηκε στο πίσω μέρος ενός ασθενοφόρου που την πήγαινε στο Γενικό Νοσοκομείο της Μασαχουσέτης. «Ένωσα το πνεύμα μου να παραδίνεται», είπε αργότερα. «Δεν ήμουν πια ο χορογράφος της ζωής μου». Καθώς ήταν σίγουρη ότι θα πεθάνει, αποχαιρέτησε τη ζωή της.

Δεν πέθανε τελικά. Αργότερα το ίδιο απόγευμα ξύπνησε σε ένα κρεβάτι νοσοκομείου, έκπληκτη που ήταν ακόμα ζωντανή, αν και η ζωή της δεν θα ήταν η ίδια για πολύ καιρό. Η εσωτερική της φωνή όπως την ήξερε είχε χαθεί. «Οι

λεκτικές μου σκέψεις ήταν τώρα αλλοπρόσαλλες, αποσπασματικές και κατά διαστήματα διακόπονταν από σιωπή», θυμόταν αργότερα. «Ήμουν μόνη. Εκείνη τη στιγμή, ήμουν μόνη χωρίς κάτι άλλο εκτός από τον ρυθμικό παλμό της καρδιάς μου». Δεν ήταν ούτε καν μόνη με τις σκέψεις της, επειδή δεν είχε σκέψεις όπως παλιότερα.

Η λειτουργική μνήμη της δεν λειτουργούσε, πράγμα που έκανε αδύνατο να ολοκληρώσει ακόμα και το πιο απλό έργο. Το φωνολογικό της σύστημα προφανώς είχε καταρρεύσει. Ο εσωτερικό της διάλογος είχε σβήσει. Δεν ήταν πια ένας νοερός ταξιδιώτης στον χρόνο ικανός να επισκεφθεί το παρελθόν και να φανταστεί το μέλλον. Ένιωθε ευάλωτη με έναν τρόπο που δεν είχε ποτέ φανταστεί ότι θα μπορούσε να υπάρξει, σαν να στριφογύριζε μόνη της στο διάστημα. Αναρωτιόταν, χωρίς λέξεις, αν οι λέξεις θα επέστρεφαν ποτέ πλήρως στη νοητική της ζωή. Χωρίς λεκτική ενδοσκοπήση έπαψε να είναι άνθρωπος με τον τρόπο που γνώριζε μέχρι τότε. «Χωρίς γλώσσα και γραμμική επεξεργασία», έγραψε αργότερα, «ένιωθα αποκομμένη από τη ζωή που είχα ζήσει».

Πάνω απ' όλα, είχε χάσει την ταυτότητά της. Το αφήγημα που η εσωτερική της φωνή της είχε επιτρέψει να κατασκευάσει σε διάστημα σχεδόν τεσσάρων δεκαετιών σβήστηκε. «Αυτές οι φωνούλες μέσα στο κεφάλι», όπως το έθεσε, την είχαν κάνει να είναι εκείνη, αλλά τώρα είχαν σιγήσει. «Οπότε ήμουν ακόμα εγώ; Πώς μπορούσα να είμαι η Δρ. Jill Bolte Taylor όταν δεν είχα πια τα βιώματά της, τις σκέψεις της και τους συναισθηματικούς δεσμούς της;»

Όταν φαντάζομαι πώς θα ήταν να περάσει κανείς αυτό

που βίωσε η Jill Bolte Taylor, νιώθω πραγματικό πανικό. Να χάσω την ικανότητα να μιλάω στον εαυτό μου, να χρησιμοποιώ τη γλώσσα για να αξιοποιώ τις αισθήσεις μου, να συνδέω τις εμπειρίες μου σε ένα συνεκτικό σύνολο ή να σχεδιάζω το μέλλον, ακούγεται πολύ χειρότερο από το γράμμα ενός ανισόρροπου αγνώστου. Ωστόσο, εδώ είναι που η ιστορία της γίνεται ακόμα πιο παράξενη και συναρπαστική.

Η Bolte Taylor δεν ένιωθε τον φόβο που φαντάζομαι ότι θα ένιωθα εγώ ή οποιοσδήποτε άλλος στην κατάστασή της. Είναι αξιοσημείωτο ότι ένιωσε μια ηρεμία που δεν είχε ξανανιώσει ποτέ άλλοτε στη ζωή της όταν εξαφανίστηκε ο εσωτερικός της διάλογος. «Το αυξανόμενο κενό στον τραυματισμένο εγκέφαλό μου ήταν απολύτως ευχάριστο», έγραψε αργότερα. «Καλωσόρισα την ανακούφιση που έφερε η σιωπή από τη διαρκή φλυαρία».

Είχε πάει, όπως το έθεσε, στη χώρα της Ουτοπίας.

Από τη μία, το να χάσει τη γλώσσα και τη μνήμη της ήταν τρομακτικό. Από την άλλη όμως, ήταν εξαιρετικά απελευθερωτικό. Καθώς απελευθερώθηκε από την παλιότερη ταυτότητά της, απελευθερώθηκε και από τις οδυνηρές αναμνήσεις της, από τα άγχη του παρόντος και από τις ανησυχίες για το μέλλον. Χωρίς την εσωτερική φωνή της, απελευθερώθηκε από τη φλυαρία. Για εκείνη αυτός ο συμβιβασμός άξιζε τον κόπο. Αργότερα σκέφτηκε ότι αυτό συνέβη επειδή δεν είχε μάθει να διαχειρίζεται τον θορυβώδη εσωτερικό της κόσμο πριν από το εγκεφαλικό. Όπως όλοι μας, δυσκολευόταν να ελέγξει τα συναισθήματά της όταν τη ρουφούσε μια δίνη αρνητισμού.

Δυόμισι εβδομάδες μετά το εγκεφαλικό, η Bolte Taylor υποβλήθηκε σε εγχείριση για να της αφαιρέσουν έναν θρόμβο σαν μπαλάκι του γκολφ από τον εγκέφαλό της. Της πήρε οκτώ χρόνια να συνέλθει τελείως. Σήμερα εξακολουθεί να μελετά τον εγκέφαλο, ενώ μοιράζεται την ιστορία της με τον κόσμο. Υπογραμμίζει πόση γενναιοδωρία και ευεξία ένιωσε όταν ο εσωτερικός κριτής της σίγησε. Τώρα πια, όπως το έχει θέσει, «πιστεύω ακράδαντα ότι το να δίνουμε σημασία στον εσωτερικό μας διάλογο είναι εξαιρετικά σπουδαίο για την ψυχική μας υγεία».

Αυτό που μας δείχνει η εμπειρία της με εξαιρετικά παραστατικό τρόπο είναι πόσο βαθιά παλεύουμε με την εσωτερική μας φωνή – σε σημείο που η ροή των λεκτικών σκέψεων, η οποία μας επιτρέπει να λειτουργούμε και να σκεφτόμαστε και να είμαστε ο εαυτός μας, θα μπορούσε να οδηγήσει σε μεγάλης έκτασης καλά συναισθήματα όταν σβήσει. Αυτό είναι εντυπωσιακή απόδειξη για το πόσο επιδραστική μπορεί να είναι η εσωτερική μας φωνή. Η έρευνα επιβεβαιώνει το φαινόμενο αυτό σε λιγότερο ιδιαίτερες περιστάσεις. Όχι μόνο οι σκέψεις μας μπορούν να αλλοιώσουν τις εμπειρίες μας. Αλλά μπορούν και να αποκλείσουν σχεδόν όλα τα άλλα.

Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2010 το δείχνει αυτό πολύ καθαρά. Οι επιστήμονες βρήκαν ότι τα εσωτερικά βιώματα επισκιάζουν συστηματικά τα εξωτερικά.⁴¹ Αυτό που σκέφτονταν οι συμμετέχοντες αποδείχτηκε ότι προέβλεπε καλύτερα την ευτυχία τους από αυτό που πραγματικά έκαναν. Αυτό εξηγεί μια άσχημη εμπειρία που έχουν

πολλοί άνθρωποι: βρίσκεστε σε μια κατάσταση στην οποία θα έπρεπε να είστε ευτυχισμένοι (κάνετε παρέα με φίλους σας, για παράδειγμα, ή γιορτάζετε μια επιτυχία), αλλά μια άσχετη σκέψη κατακλύζει το μυαλό σας. Η διάθεσή σας καθορίζεται όχι από αυτό που κάνατε, αλλά από αυτό που σκεφτήκατε.

Ο λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι νιώθουν ανακούφιση όταν σιγεί η εσωτερική φωνή τους δεν είναι ότι η φωνή αυτή είναι μια κατάρα της εξέλιξης. Όπως είδαμε, έχουμε μια φωνή στο κεφάλι μας επειδή είναι ένα μοναδικό δώρο που μας συνοδεύει από τους δρόμους της Νέας Υόρκης μέχρι τα όνειρα που βλέπουμε όταν κοιμόμαστε. Μας επιτρέπει να λειτουργούμε στον κόσμο, να πετυχαίνουμε στόχους, να δημιουργούμε, να συνδεόμαστε και να ορίζουμε ποιοι είμαστε με υπέροχους τρόπους. Όμως όταν μεταμορφώνεται σε φλυαρία είναι συχνά τόσο καταλυτική, που μπορεί να μας κάνει να μη βλέπουμε τίποτα καλό και ίσως να φτάσουμε να ευχηθούμε να μην είχαμε καθόλου εσωτερική φωνή.

Ωστόσο, πριν μπούμε σε αυτά που μας διδάσκει η επιστήμη σχετικά με το πώς μπορούμε να ελέγξουμε την εσωτερική λεκτική μας ροή, πρέπει να κατανοήσουμε τις βλαβερές επιπτώσεις της εσωτερικής φλυαρίας που μας αναγκάζουν να παρέμβουμε. Όταν ρίξετε μια προσεκτική ματιά σε αυτό που μπορούν να μας κάνουν οι καταστροφικές λεκτικές σκέψεις μας –στο μυαλό, στο σώμα και στις σχέσεις μας–, θα συνειδητοποιήσετε ότι λίγα δάκρυα στους δρόμους της Νέας Υόρκης είναι μικρό τίμημα.