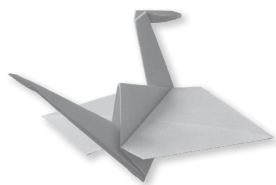


**Andreas Elpidorou**



# **Το κίνητρο της δυσaréσκειας**

**Πώς τα αρνητικά  
συναισθήματα  
μπορούν να οδηγήσουν  
σε μια καλή ζωή**



 **διόπτρα**



*Στους Lauren, Rafa  
και Penelope*



«Ό,τι υπάρχει στη ζωή  
υπάρχει και στην κίνηση,  
απλώς και μόνο επειδή  
κίνηση είναι ό,τι είναι ζωή».<sup>1</sup>



# Περιεχόμενα

Πρόλογος .....	13
1. «Το μυστικό της ευτυχίας ίσως είναι η δυστυχία» .....	17
2. «Σας ακούω καθαρά, όμως η φωνή σας ηχεί μακρινή – ψυχρή και αλλόκοτη» .....	36
3. «Πώς νομίζεις ότι είναι να είσαι νεκρός;» .....	57
4. «Παγιδευμένος σε μια αόρατη φούσκα που εμποδίζει την επαφή μου με τον κόσμο» .....	90
5. «Σαν να ξεδιψάτε μετά από μέρες στην έρημο» .....	119
6. «Καύσιμο αλλά όχι οδηγός· μηχανή αλλά όχι τιμόνι» .....	166
7. «Αδύνατον να σταματήσω τώρα. Μακάρι να μπορούσα να αποδείξω έστω και ένα μικρό, απλό θεώρημα» .....	210
8. «Αυτό που μπορούμε να γίνουμε είναι πάντοτε πιο σπουδαίο από τη μοίρα μας» .....	251
9. «Κι εσύ; Τι πιστεύεις για την αισιοδοξία;» .....	289
10. «Οι στάσιμοι παράδεισοι δεν υπόσχονται τίποτα» .....	324
Ευχαριστίες .....	349
Σημειώσεις .....	351
Βιβλιογραφία .....	377
Ευρετήριο .....	417





# Πρόλογος

Τι θα λέγατε αν κάποιος σας έκανε την ακόλουθη πρόταση;

*Έστω πως υπάρχει ένα μηχάνημα το οποίο έχουν σχεδιάσει οι πιο διακεκριμένοι νευροεπιστήμονες και μηχανικοί του κόσμου. Είναι πολύ περίπλοκο για να περιγράψουμε με λεπτομέρεια τον τρόπο λειτουργίας του, αλλά –πιστέψτε με– έχει δοκιμαστεί και λειτουργεί πραγματικά. Το μηχάνημα αυτό αναγνωρίζει κάθε σας σκέψη και κάθε σας επιθυμία· διακρίνει όλα τα αισθήματα και τις εμπειρίες σας, ακόμα και όσα είναι τόσο ανεπαίσθητα ώστε σας διαφεύγουν. Με λεπτούς χειρισμούς, ρυθμίζει την ηλεκτροχημική δραστηριότητα του εγκεφάλου σας και με αυτό τον τρόπο σας προκαλεί μια τεράστια ποικιλία εμπειριών. Πρόκειται για αληθινές εμπειρίες – ζωντανές και δυνατές, χωρίς καμία απολύτως διαφορά από αυτές που βιώνετε τούτη τη στιγμή. Δεν θα καταλαβαίνατε καν πως είστε συνδεδεμένοι με το μηχάνημα. Θα είχατε απλώς την εντύπωση ότι ζείτε κανονικά τη ζωή σας. Όλα θα ήταν ακριβώς τα ίδια, αλλά με μία σημαντική διαφορά. Το μηχάνημα είναι προγραμματισμένο να σας υποβάλλει μόνο εκείνες τις εμπειρίες που σας είναι ευχάριστες. Σας προσφέρει την τέλεια ζωή. Μια ζωή που θα σας χάριζε όλα όσα επιθυμήσατε ποτέ.*

Θα συνδεόσασταν με το μηχάνημα;

Θα θέλατε να περάσετε τη ζωή σας συνδεδεμένοι με αυτό;<sup>2</sup>

Κάθε εξάμηνο θέτω αυτό το υποθετικό ερώτημα στους φοιτητές στους οποίους διδάσκω φιλοσοφία. Το θέτω όμως και σε φίλους, σε γνωστούς, κάποιες φορές ακόμα και σε αγνώστους. Σχεδόν όλοι αρνούνται την πρόταση. Δεν δέχομαι εύκολα την απόρριψη, οπότε προσπαθώ να προσθέσω κάποια επιπλέον κίνητρα, κι έτσι επανέρχομαι δριμύτερος. Αν ο συνομιλητής μου είναι θρησκευόμενος, ίσως ισχυριστώ ότι το μηχανήμα είναι ο επί γης παράδεισος. Αν διακρίνεται για την ευρυμάθειά του, το αποκαλώ «Μηχάνημα Αστείρευτων Ευφυολογημάτων». Αν είναι εστέτ, εστιάζω στον αιψεγάδιαστο σχεδιασμό του μηχανήματος. Θυμίζω στους συνομιλητές μου τον αναπόφευκτο πόνο και τα βάσανα που έχει η ζωή και επισημαίνω ότι το μηχανήμα θα έβαζε ένα τέλος σε όλα αυτά. Στόχος μου είναι οι άνθρωποι να δουν με καλό μάτι το μηχανήμα – και να νιώσουν άσχημα για τη ζωή τους. Όσο κι αν προσπαθώ, όμως, το αποτέλεσμα είναι πάντα το ίδιο. Δεν μπορώ να τους πείσω.

Γιατί άραγε συμβαίνει αυτό; Πώς θα μπορούσε η διαρκής εκπλήρωση των επιθυμιών μας να μη μας αφορά; Φανταστείτε: καμία ανιαρή ή βαρετή συνάντηση, καμία στιγμή απογοήτευσης, καμία ανάγκη προσμονής ή αναμονής για μελλοντικές επιβραβεύσεις και απολαύσεις. Σε έναν τέτοιο παράδεισο, βρισκόμαστε σε ένα σύμπαν αυτόματης εκπλήρωσης των επιθυμιών μας. Ευδαιμονία, ικανοποίηση και χαρά, αυτά είναι που μας χαρακτηρίζουν. Η κάθε μας ευχή είναι η πραγματικότητά μας.

Τι θα μπορούσε να είναι αρνητικό σε μια τέτοια ζωή;

Τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο;

Σε αυτό το βιβλίο, απαντώ στα παραπάνω ερωτήματα. Υποστηρίζω ότι οι αρνητικές εμπειρίες όχι μόνο βοηθούν, αλλά αποτελούν και απαραίτητη προϋπόθεση ώστε να έχουμε μια καλή ζωή. Η επιστήμη και η φιλοσοφία συμφωνούν αυτή την άποψη: οι αρνητικές εμπειρίες είναι εξαιρετικά πολύτιμες, συχνά με τρόπους που δεν φανταζόμαστε καν. Μπορεί να σας φαίνεται απίστευτο, αλλά ένα διαρκές αίσθημα ικανοποίησης και η άμεση εκπλήρωση των επιθυμιών μας δεν ευνοούν την προσωπική μας ευημερία· αντίθετα, την *υπονομεύουν*.



# 1

## «Το μυστικό της ευτυχίας ίσως είναι η δυστυχία»

Συχνά μας απασχολεί η έννοια της καλής ζωής – και είναι κάτι απόλυτα φυσιολογικό. Οφείλουμε να μας απασχολεί. Βρισκόμαστε συνεχώς αντιμέτωποι με αποφάσεις και επιλογές που πρέπει να γίνουν. Κάποιες είναι κρίσιμες, άλλες πάλι όχι, ο τρόπος ωστόσο που αποφασίζουμε σε κάθε περίπτωση εξαρτάται, τουλάχιστον σε μεγάλο βαθμό, από την εικόνα που έχουμε για την καλή ζωή. Με απλά λόγια, επιθυμούμε ό,τι έχει ως αποτέλεσμα ή ό,τι διατηρεί την καλή ζωή.

Πώς όμως προσδιορίζουμε τι είναι καλή ζωή; Πώς ξέρουμε ποια ζωή αξίζει να επιδιώξει κανείς; Μια πρώτη σκέψη είναι η εξής: Για να συλλάβουμε τι είναι καλή ζωή, φανταζόμαστε μια ζωή γεμάτη ευχάριστες και χρήσιμες εμπειρίες, από την οποία ταυτόχρονα απουσιάζουν οι ανούσιες καταστάσεις που μας προκαλούν αναστάτωση και αποστροφή. Όσο κι αν μας καθοδηγεί η διαίσθησή μας, αν σκιαγραφήσουμε στο μυαλό μας την καλή ζωή, ίσως οδηγηθούμε σε λάθος δρόμο. Στην προσπάθειά μας να χωρέσουμε όσο το δυνατόν περισσότερο ενθουσιασμό, απόλαυση και ικανοποίηση στη

ζωή που πλάθουμε με τον νου μας, κινδυνεύουμε να παραβλέψουμε μια σημαντική αλήθεια: το γεγονός πως ζωή σημαίνει κίνηση. Η ζωή δεν έχει απλώς τα πάνω και τα κάτω της· είναι τα πάνω και τα κάτω της. Ζωή είναι τόσο οι επιθυμίες που καταφέρνουμε να εκπληρώσουμε, όσο κι εκείνες που μένουν ανεκπλήρωτες. Είναι όσα κερδίζουμε, αλλά και όσα χάνουμε. Είναι η ικανοποίηση που αισθανόμαστε όταν πετυχαίνουμε, αλλά και η απογοήτευση που βιώνουμε όταν αποτυγχάνουμε.

Η ζωή προϋποθέτει αποτυχίες και στενοχώριες, όσο απαιτεί επιτυχίες και χαρές. Και αυτό ισχύει διότι η ζωή αποτελεί αδιαμφισβήτητα προσωπικό ζήτημα. Κανείς δεν μοιράζεται τη δική μου ζωή. Κανείς δεν μοιράζεται τη δική σου. Ό,τι άλλο κι αν συνεπάγεται μια καλή ζωή, πρέπει σε κάθε περίπτωση η ζωή αυτή να είναι δική σου. Δεν υπάρχει ωστόσο κανένας άλλος τρόπος για να σου ανήκει η ζωή σου από το να υφίστασαι τα σκαμπανεβάσματά της.

Η ζωή σου σου ανήκει αν εσύ ο ίδιος είσαι ο δημιουργός της και το να δημιουργείς τη ζωή σου σημαίνει να προσπαθείς να κάνεις πράγματα για τον εαυτό σου. Σημαίνει να πασχίζεις να ανακαλύψεις τις προτιμήσεις σου και να τους δίνεις μορφή. Σημαίνει να επενδύεις ψυχικό και σωματικό σθένος στην επίτευξη των σχεδίων σου. Να αφοσιώνεσαι σε ορισμένους στόχους, ενώ άλλους να τους εγκαταλείπεις. Ζωή δεν σημαίνει μόνο να πετυχαίνει κάποιος τους στόχους του, να κάνει σημαντικά βήματα ή να συσσωρεύει επιβραβεύσεις. Ζωή σημαίνει επίσης να ανακαλύπτει κανείς ποιους στόχους, ποια σημαντικά βήματα και ποια επιβράβευση

αξίζει να επιδιώξει εξαρχής. Αναμφίβολα, μια τέτοια διαδικασία ανακάλυψης εμπεριέχει προσπάθεια, αγώνα, ακόμα και θυσίες. Κάθε ανακάλυψη ενέχει δοκιμασίες και λάθη. Προϋποθέτει να έρθουμε αντιμέτωποι με το άγνωστο και απαιτεί, τουλάχιστον κάποιες φορές, να ξεβουλευτούμε και λίγο.

Μια ζωή όπου θα κυριαρχεί η άμεση και διαρκής ικανοποίηση προϋποθέτει να παραβλέπει κανείς ένα βασικό συστατικό της, το οποίο σχετίζεται με την ανακάλυψη των προσωπικών αξιών και τη διαμόρφωση των προσωπικών δεσμεύσεων του καθενός. Όποιος επιδιώκει διαρκώς την ευχαρίστηση εις βάρος της αλλαγής και της κινητικότητας εγκαταλείπει την πράξη της επιλογής και την ανάληψη ευθυνών· ουσιαστικά προδίδει τη ζωή όπως την ξέρουμε. Η ζωή συχνά είναι δύσκολη, αλλά γι' αυτό ακριβώς αξίζει να τη ζούμε.

Η προσωπική μας ευημερία είναι κάτι παραπάνω από το άθροισμα των θετικών εμπειριών μας. Όλοι αναζητούμε ευχάριστες εμπειρίες, όμως αυτό δεν είναι αρκετό. Λαχταράμε η ζωή μας να έχει κάποιο νόημα. Θέλουμε να είναι συναρπαστική.<sup>1</sup> Απαιτούμε αυτονομία – θέλουμε να παίρνουμε μόνοι μας τις αποφάσεις μας. Θέλουμε ανεξαρτησία, αλλά όχι απόλυτη απομόνωση. Αποζητούμε τον σεβασμό, την επιβεβαίωση και την αγάπη των άλλων. Επιδιώκουμε μια αίσθηση επιτυχίας – θέλουμε να νιώθουμε ότι έχουμε κατακτήσει ό,τι είναι σημαντικό για εμάς. Επιθυμούμε πολλά πράγματα στη ζωή μας – και πραγματικά έχουμε κάθε δικαίωμα.

Συζητάμε συχνά για τα οφέλη που έχουν οι θετικές καταστάσεις, αλλά, δυστυχώς, αναφέρουμε σπάνια τη δυνατότητα

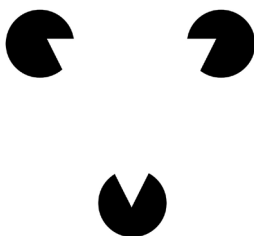
που έχουν οι αρνητικές καταστάσεις να βελτιώσουν τις ζωές μας, ακόμα και να μας βοηθήσουν να αναπτυχθούμε. Όταν περιορίζουμε την οπτική μας σε θετικές καταστάσεις και αισθήματα (π.χ. ευχαρίστηση, χαρά, ενδιαφέρον, ελπίδα, εμπιστοσύνη), παραβλέπουμε το σύνολο των προοπτικών που μπορεί να μας προσφέρει ο πλούσιος ψυχολογικός μας κόσμος.



Τα θετικά αισθήματα είναι κάτι καλό, αλλά δεν είναι το άλφα και το ωμέγα της ζωής. Δεν είναι καν το αποκλειστικό συστατικό της ευτυχίας. Ερευνητές που αναζήτησαν τους παράγοντες που συντελούν στην ευτυχία ανακάλυψαν ότι ακόμα και πολύ χαρούμενοι άνθρωποι δεν είναι πάντοτε το ίδιο ευδιάθετοι. Παρόλο που σε γενικές γραμμές η διάθεσή τους ήταν πολύ θετική, οι ίδιοι αναφέρονταν περιστασιακά και σε αρνητικές καταστάσεις και αισθήματα.<sup>2</sup> Ακόμα και οι πιο χαρούμενοι βιώνουν δυσάρεστες εμπειρίες. Και πώς θα ήταν δυνατόν το αντίθετο; Δεν διαφέρουν από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Αυτό ωστόσο που διαφοροποιεί τους πιο χαρούμενους από εμάς είναι το γεγονός ότι έχουν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν τις αρνητικές εμπειρίες. Αυτές οι εμπειρίες ούτε ανακόπτουν ούτε εκτροχιάζουν τη ζωή τους. Δεν είναι η απουσία αρνητικών εμπειριών που τους κάνει ευτυχισμένους. Απεναντίας, είναι η ικανότητά τους να ανταποκρίνονται στα αρνητικά αισθήματα και να μαθαίνουν από αυτά.



Παρατηρήστε για μια στιγμή τα μαύρα γράμματα που διαβάζετε αυτή τη στιγμή. Δεν είναι η παρουσία του φωτός που τα κάνει ορατά αλλά η απουσία του. Τα βλέπετε επειδή απορροφούν το φως. Μάλιστα, όσο περισσότερο φως απορροφούν, τόσο καλύτερα τα βλέπετε. Η εξετάστε μια διάταξη από απαιτηλά περιγράμματα, όπως αυτή της Εικόνας 1.1. Αυτό που καθιστά δυνατή την ψευδαισθητική παρουσία του τριγώνου είναι μια απουσία: τα περιγράμματα του τριγώνου είναι ορατά μόνο και μόνο επειδή οι κύκλοι είναι ημιτελείς. Αν οι κύκλοι ολοκληρωθούν (Εικόνα 1.2.), τα περιγράμματα εξαφανίζονται. Οι απουσίες μπορούν να αποκαλύψουν πολλά· δεν χρειάζεται να είναι όλα πάντοτε παρόντα.

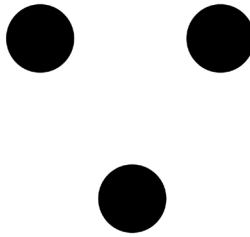


**Εικόνα 1.1.** Μια εκδοχή του Τριγώνου του Kanizsa. Όταν τα ημιτελή σχέδια τοποθετηθούν στην κατάλληλη θέση, τα σχέδια του Kanizsa αποκαλύπτουν απαιτηλά περιγράμματα.

Η αίσθηση από τα ρούχα μας, που αγγίζουν το δέρμα μας, ή από τα γυαλιά μας, που ακουμπούν στα αφτιά και στη μύτη μας, περνάει λίγο ως πολύ απαρατήρητη κατά τη διάρκεια της μέρας. Τα ρούχα και τα γυαλιά μας όμως τα φοράμε διαρκώς, ακουμπούν συνεχώς το σώμα μας. Οι μυρωδιές

και οι ήχοι σε ένα εστιατόριο μπορεί αρχικά να μας συνεπάρουν, όμως μετά από λίγο υποχωρούν σε δεύτερο πλάνο. Όταν κάποτε είχα μετακομίσει σε έναν πολυσύχναστο δρόμο του Κέιμπριτζ της Μασαχουσέτης, θυμάμαι τον θόρυβο που επικρατούσε, ιδιαίτερα τη νύχτα. Η κίνηση στον δρόμο δεν με άφηνε να κοιμηθώ. Μετά από μια εβδομάδα, ωστόσο, προσαρμόστηκα. Ήταν λες και ο εγκέφαλός μου είχε εξαφανίσει την κίνηση.

Πράγματι, αυτό συμβαίνει σε κάποιες περιπτώσεις. Το φαινόμενο είναι γνωστό ως *αισθητηριακή προσαρμογή* και είναι απολύτως κατανοητό με όρους νευρολογίας. Οι λεπτομέρειες παραείναι επιστημονικές και μάλλον περιττές, αλλά σε γενικές γραμμές αυτό που συμβαίνει είναι το εξής: Όλοι οι ιστοί και τα όργανα του σώματός μας αποτελούνται από κύτταρα. Το ίδιο ισχύει και για το νευρικό μας σύστημα, το οποίο αποτελείται από δύο τύπους κυττάρων, τους νευρώνες και τα γλοιακά κύτταρα. Τα γλοιακά κύτταρα είναι σημαντικά, αλλά στη συγκεκριμένη περίπτωση μπορούμε να τα αγνοήσουμε. Θεωρείται ότι οι νευρώνες είναι εκείνοι που κάνουν όλη τη δουλειά που σχετίζεται με τον εγκέφαλο. Η δουλειά τους είναι να αναγνωρίζουν τα δεδομένα, τόσο από τον εξωτερικό κόσμο όσο και από το ίδιο το σώμα, να αναλύουν αυτά τα δεδομένα και να αντιδρούν ανάλογα, αναλαμβάνοντας συχνά να παίξουν τον ρόλο του συντονιστή. Αυτό που κάνει τους νευρώνες κατάλληλους για να επιτελούν τέτοιες περίπλοκες λειτουργίες είναι εν μέρει η μορφολογία τους – αντίθετα από άλλα κύτταρα στο σώμα μας που είναι κλειστά και αυτόνομα, οι νευρώνες εκτείνονται προς τα έξω και διακλαδίζονται.



**Εικόνα 1.2.** Μόλις τα σχήματα ολοκληρωθούν, τα απατηλά περιγράμματα εξαφανίζονται.

Αν εστιάσουμε την προσοχή μας μόνο στους νευρώνες που είναι υπεύθυνοι για να αντιδρούν στα ερεθίσματα, ανακαλύπτουμε ότι προσλαμβάνουν πληροφορίες από το περιβάλλον και τις μετατρέπουν σε ένα σήμα που το νευρικό μας σύστημα μπορεί να αναγνωρίσει. Πώς πραγματοποιείται, λοιπόν, αυτή η μετάφραση – αυτή η «μεταγωγή»; Η γρήγορη απάντηση είναι η εξής: με τη βοήθεια μικροσκοπικών πρωτεϊνικών μορίων, τα οποία επιτρέπουν σε φορτισμένα σωματίδια (ιόντα) είτε να μπουν είτε να βγουν από το νευρωνικό κύτταρο. Η εισροή και εκροή των ιόντων διαμορφώνει ένα ηλεκτρικό σήμα που ταξιδεύει σε όλο το μήκος του νευρωνικού κυττάρου και, με τη βοήθεια άλλων πρωτεϊνών και νευροδιαβιβαστών, μεταφέρεται σε άλλους νευρώνες. Ο κόσμος γύρω μας μιλάει στους νευρώνες μας, φορτία μετακινούνται στο νευρικό μας σύστημα, οι νευρώνες μας πιάνουν την κουβέντα, κι έτσι εμείς κάνουμε όλα τα –πιθανά και απίθανα– πράγματα που κάνουμε.

Αυτό που αξίζει να επισημάνουμε είναι ότι η απόδοση του νευρικού μας συστήματος βασίζεται σε συσχετισμούς.

Που σημαίνει ότι ένα παρατεταμένο ή επαναλαμβανόμενο ερέθισμα μπορεί συχνά να καταστείλει τη δραστηριότητα των νευρώνων. Όταν οι νευρώνες λαμβάνουν πολλά σήματα ή το ίδιο σήμα επαναλαμβανόμενα, έχουν λιγότερα να πουν. Μερικές φορές μπορούν ακόμα και να σιωπήσουν. Φυσικά, υπάρχουν εξαιρέσεις στον κανόνα, αλλά η προσαρμογή (η διαδικασία κατά την οποία ένα διαρκές ή επαναλαμβανόμενο ερέθισμα προκαλεί την ελάττωση ή ακόμα και την παύση της ροής των ιόντων) είναι ένα κοινό χαρακτηριστικό των υποδοχέων σε όλες τις αισθήσεις. Και δεν είναι μόνο οι αισθητηριακοί νευρώνες που προσαρμόζονται. Οι περισσότεροι νευρώνες, ακόμα κι αυτοί που βρίσκονται βαθιά μέσα στον εγκέφαλο, προσαρμόζονται στα ερεθίσματα και η ευαισθησία τους ελαττώνεται όταν αντιμετωπίζουν παρατεταμένα ή επαναλαμβανόμενα ερεθίσματα.<sup>3</sup>

Σε επίπεδο οργανισμού, η αισθητηριακή προσαρμογή προκαλεί ένα αξιοσημείωτο φαινόμενο: ο οργανισμός δεν αντιδρά στη σταθερότητα, στην ομοιότητα και στον πλεονασμό. Η προσαρμογή μάς επιτρέπει να αγνοούμε ή να υποτιμούμε επαναλαμβανόμενα ή μόνιμα ερεθίσματα. Τα χορτάτα ζώα δεν δείχνουν κανένα ενδιαφέρον όταν τους προσφέρουν φαγητό που έχουν γευτεί στο παρελθόν, αλλά η στάση τους αλλάζει όταν καταλάβουν πως πρόκειται να δοκιμάσουν κάτι πολύ πιο εύγεστο.<sup>4</sup> Επιπλέον, ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι ιδιαίτερα ικανός στο να προβλέπει το αποτέλεσμα γνωστών ερεθισμάτων – για την ακρίβεια, είναι τόσο ικανός, ώστε ο ίδιος ακυρώνει την πρόσληψή τους.

Όταν κάτι είναι πανομοιότυπο και απολύτως αναμενόμενο, δεν χρειάζεται να χαρμιζουμε πόρους για να το προσέξουμε ή να το προσλάβουμε. Μπορούμε να κρατήσουμε δυνάμεις για κάποια άλλη περίπτωση που οι συνθήκες θα είναι διαφορετικές. Οι προϋποθέσεις για δράση –για την ενεργοποίηση των νευρώνων– καταστέλλονται όταν πρόκειται για τα κοινά και γνωστά ερεθίσματα και ο εγκέφαλός μας εισέρχεται σε φάση εξοικονόμησης ενέργειας.

Μα έχει σχέση η αισθητηριακή προσαρμογή με την ευτυχία; Φυσικά. Όταν κάτι καλό επαναλαμβάνεται συχνά, παύει να είναι καλό. Ή, καλύτερα, παύει να *προσλαμβάνεται* ως καλό. Ο εγκέφαλος συνηθίζει το καλό. Προσαρμόζεται σε αυτό. Το υποτιμά. Το αγνοεί. Επομένως, για να μπορέσουν οι οικείες απολαύσεις να συνεχίσουν να είναι ευχάριστες, χρειάζεται να τονωθούν με κάποιες αλλαγές ή απουσίες. Η νευροβιολόγος Indira M. Raman παραθέτει το ακόλουθο νευρολογικό δεδομένο για να εξηγήσει γιατί είναι τόσο δύσκολο να είμαστε διαρκώς ικανοποιημένοι: «Επειδή οι ταξινομήσεις του εγκεφάλου διαμορφώνουν μια καμπύλη γραμμή, η οποία αποτυπώνει μια συνεχή σύγκριση του παρόντος με ό,τι έχει μόλις προηγηθεί, το μυστικό της ευτυχίας μπορεί και να είναι η δυστυχία. Όχι η απόλυτη δυστυχία, αλλά αυτή η παροδική ψύχρα που μας επιτρέπει να νιώσουμε τη ζεστασιά, το αίσθημα της πείνας εξαιτίας του οποίου απολαμβάνουμε τον κορεσμό της, τις περιόδους που φτάνουμε κοντά στην απελπισία, που μας εκτοξεύουν στην απίστευτη εμπειρία του επακόλουθου θριάμβου».<sup>5</sup> Σύντομες αρνητικές εμπειρίες εξαφανίζουν το αισθητηριακό μας σύστημα. Μας ρυθμίζουν

εκ νέου, ώστε να μπορούμε να συνεχίσουμε να απολαμβάνουμε τα πράγματα που απολαμβάνουμε. Η ευτυχία δεν είναι μια σταθερή κατάσταση, ένα πεδίο που κατακτούμε και αποτελεί πλέον το σταθερό μας καταφύγιο. Η ευτυχία είναι αλλαγή. Είναι η κίνηση από το λιγότερο ευχάριστο και το λιγότερο σημαντικό προς το καλύτερο. Το καλό δεν θα ήταν καλό χωρίς τη δυστυχία ή τη δυσαρέσκεια, χωρίς μικρές δόσεις αρνητικότητας.



Όλοι όσοι τρέχουμε συστηματικά γνωρίζουμε πολύ καλά με ποιον τρόπο μπορεί ο αέρας να επηρεάσει την απόδοσή μας. Το τρέξιμο κόντρα στον άνεμο δεν είναι καθόλου ευχάριστο. Απαιτείται περισσότερη ενέργεια για να διατηρήσει κανείς τον ίδιο ρυθμό. Ο άνεμος συχνά μονοπωλεί την προσοχή μας και μερικές φορές μας εξοργίζει. Ευχόμαστε να κοπάσει ολότελα ή να αλλάξει κατεύθυνση. Και ξαφνικά γίνεται ακριβώς αυτό. Αντί να έχουμε τον άνεμο κόντρα, φυσάει πλέον από πίσω μας. Μας βοηθάει, και αυτό μας κάνει να αισθανόμαστε καλά. Μπορούμε να επιταχύνουμε. Μπορούμε να χαλαρώσουμε και να αφήσουμε τη σκέψη μας να ταξιδέψει. Μπορούμε επιτέλους να απολαύσουμε την όλη διαδικασία. Ωστόσο, αυτά τα προνόμια δεν διαρκούν πολύ. Προσαρμοζόμαστε γρήγορα στο πλεονέκτημα του ευνοϊκού ανέμου. Η επιπλέον ώθηση δεν φαίνεται πια σημαντική. Είναι σαν να τρέχουμε με άπνοια. Από τη μια στιγμή στην άλλη, το πλεονέκτημα του ευνοϊκού ανέμου έχει εξαφανιστεί. Αλλιώς

προσλαμβάνουμε τις δυσκολίες και αλλιώς τα πλεονεκτήματα. Ενώ οι δυσκολίες απαιτούν την προσοχή μας, ώστε να μπορέσουμε να τις ξεπεράσουμε, τα πλεονεκτήματα τα απολαμβάνουμε, και έτσι σε μεγάλο βαθμό τα αγνοούμε.

Οι ψυχολόγοι Shai Davidai και Thomas Gilovich έχουν δείξει ότι η έμφαση στις δυσκολίες και στα εμπόδια μπορεί να επηρεάσει ένα μεγάλο φάσμα συμπεριφορών: μπορεί να νομίζουμε ότι το κόμμα μας, η αγαπημένη μας ομάδα ή και εμείς οι ίδιοι μειονεκτούμε ή έχουμε αδικηθεί, ακόμα κι όταν δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο.<sup>6</sup> Παρόλο που η έρευνα των Davidai και Gilovich εστιάζει αποκλειστικά στη δυσανάλογη προσοχή που δείχνουμε στις δυσκολίες, το γεγονός ότι γρήγορα ξεχνάμε τα θετικά πράγματα που μας συμβαίνουν είναι εξίσου σημαντικό. Σκεφτείτε πότε αισθανθήκατε πραγματικά ευτυχισμένοι. Ίσως όταν επιτέλους πήρατε την προαγωγή που περιμένατε, όταν αγοράσατε το σπίτι των ονείρων σας ή όταν λάβατε ένα σημαντικό βραβείο. Τέτοιες εξαιρετικές περιστάσεις συνοδεύονται από μεγάλη χαρά και οι αντιδράσεις μας είναι συναισθηματικές και συχνά έντονες. Παρ' όλα αυτά, χωρίς εξαίρεση, τα θετικά αισθήματά μας ατονούν με την πάροδο του χρόνου. Αυτό που κάποτε αντιλαμβανόμασταν ως το απόγειο της επαγγελματικής μας πορείας τώρα δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένα απλό επίτευγμα. Εφόσον αποκτήσουμε το σπίτι των ονείρων μας, το όνειρο διαλύεται και το σπίτι αποτελεί πια μέρος της καθημερινότητάς μας. Και το βραβείο που κερδίσαμε, παρότι εξακολουθεί να είναι σημαντικό, δεν μας εκτοξεύει πια στην κορυφή του κόσμου. Προσαρμοστήκαμε. Αυτή η προσαρμογή ωστόσο δεν

προκύπτει άμεσα από την επιρροή του νευρικού μας συστήματος. Οι νευρώνες μας είναι ακόμη στις επάλξεις και μάχονται με την ίδια δύναμη όπως και πριν. Ο κόσμος μας όμως δεν μας προσφέρει την ίδια αίσθηση απόλαυσης.

Οι ψυχολόγοι Timothy D. Wilson και Daniel T. Gilbert ερεύνησαν τους λόγους για τους οποίους λαμβάνει χώρα αυτή η συναισθηματική προσαρμογή.<sup>7</sup> Μέσα από μια σειρά πειραμάτων, ανακάλυψαν ότι οι έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων τείνουν να εξανεμίζονται όταν οι καταστάσεις που τις προκαλούν μετατρέπονται σε εμποδωμένα γεγονότα. Η προαγωγή, το καινούριο σπίτι, το βραβείο δεν αποτελούν πια εξαιρετικά συμβάντα. Μετά από λίγο καιρό, αντιμετωπίζονται ως ένα ακόμα μέρος του αφηγήματος της ζωής μας, ως φυσικές συνέπειες της σκληρής δουλειάς μας. Καταλαμβάνουν μια θέση στη ζωή μας και από εκείνη τη στιγμή κι έπειτα δεν μας επηρεάζουν συναισθηματικά (είτε θετικά είτε αρνητικά). Τα ανθρώπινα όντα είναι από τη φύση τους ικανότατα στην παραγωγή νοήματος, αλλά η έμφυση στην ανακάλυψη νοήματος έχει κι αυτή το δικό της κόστος. Μας αποστερεί το εξαιρετικό. Για να βρεις νόημα σε μια κατάσταση, πρέπει να την κατανοήσεις. Κατανοώντας την, όμως, την καθιστάς κοινότοπη. Όπως έγραψαν οι Wilson και Gilbert: «Όσο πιο εύκολα εξηγήσει κάποιος και κατανοήσει ένα γεγονός, τόσο πιο γρήγορα θα προσαρμοστεί σε αυτό».<sup>8</sup>

Η συναισθηματική προσαρμογή μέσω της ανακάλυψης του νοήματος ίσως αμβλύνει τα θετικά μας αισθήματα, αλλά μας προστατεύει επίσης και από αρνητικές εμπειρίες.



Οι άνθρωποι που συνέρχονται αρκετά γρήγορα από τραυματικές εμπειρίες, όπως ο θάνατος αγαπημένων προσώπων, είναι αυτοί που μπορούν να αποδώσουν ένα νόημα στο γεγονός. Στην ίδια λογική με την οπτική των Wilson και Gilbert, η ανακάλυψη νοήματος διευκολύνει την ανάκαμψη από τραυματικές εμπειρίες, καθώς επιτρέπει σε κάποιον να προσαρμοστεί σε τέτοια περιστατικά και στα αισθήματα που αυτά γεννούν μέσα μας.

Σε μια μελέτη του 1992 που δημοσιεύτηκε στο *The New England Journal of Medicine*, ερευνητές παρουσίασαν τα ευρήματά τους σχετικά με τον ψυχολογικό αντίκτυπο ενός προγνωστικού τεστ για τη νόσο του Χάντινγκτον. Πραγματοποιήθηκαν γενετικά τεστ σε άτομα με έναν γονέα που έπασχε από τη νόσο, ώστε να διερευνηθεί αν είχαν κληρονομήσει το γονίδιο που προκαλεί αυτή τη μοιραία διαταραχή. Κάποιοι συμμετέχοντες έμαθαν ότι είχαν υψηλές πιθανότητες να έχουν κληρονομήσει το γονίδιο, ενώ για κάποιους άλλους τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι πιθανότητες ήταν περιορισμένες. Υπήρχαν όμως και άλλοι για τους οποίους το τεστ δεν έδωσε σαφή αποτελέσματα, αλλά και κάποιοι που προτίμησαν να μην κάνουν το τεστ. Όπως λίγο ως πολύ αναμενόταν, η ψυχολογική κατάσταση όσων έλαβαν καλά νέα βελτιώθηκε, ενώ όσοι είχαν ανησυχητικά νέα αρχικά αναστατώθηκαν αρκετά. Ωστόσο, ανεξάρτητα από αυτές τις πρώτες αντιδράσεις, τα νέα που έλαβαν αυτοί οι άνθρωποι –είτε καλά είτε κακά– δεν είχαν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις. Μετά από δώδεκα μήνες, η ψυχολογική κατάσταση των ατόμων και στις δύο αντιπροσωπευτικές ομάδες είχε επανέλθει στα προηγούμενα

επίπεδα. Μάλιστα, οι άνθρωποι που είχαν λάβει άσχημα νέα ήταν εξίσου ευτυχισμένοι με όσους είχαν καλά νέα. Αυτοί που επηρεάστηκαν περισσότερο από τα τεστ ήταν όσοι παρέμειναν σε κατάσταση αβεβαιότητας. Μετά από δώδεκα μήνες, η ψυχολογική κατάσταση των ατόμων αυτής της ομάδας ήταν αισθητά χειρότερη από εκείνη των άλλων δύο ομάδων. Χωρίς κάποια οριστική γνώση, δεν ήταν σε θέση να επενδύσουν με νόημα τη ζωή τους. Όπως έγραψαν οι ερευνητές, «η γνώση των αποτελεσμάτων του προγνωστικού τεστ, ακόμα κι αν υποδεικνύει αυξημένες πιθανότητες αρνητικής εξέλιξης, μειώνει την αβεβαιότητα και παρέχει τη δυνατότητα κατάλληλου μελλοντικού σχεδιασμού. Επομένως, σύμφωνα με τα ευρήματά μας, οι άνθρωποι που λαμβάνουν σαφή αποτελέσματα μπορούν, ανεξάρτητα από το περιεχόμενο αυτών των αποτελεσμάτων, να αποκομίσουν ψυχολογικά οφέλη, σε αντίθεση με αυτούς που παραμένουν σε αβεβαιότητα».<sup>9</sup> Τα αρνητικά αισθήματα δεν καταστρέφουν τις προοπτικές μας για μια καλή ζωή. Μερικές φορές, με τις πληροφορίες που μας δίνουν για τον εαυτό μας και τις προσωπικές μας υποθέσεις, τα αρνητικά αισθήματα μπορούν να αποτελέσουν απαραίτητες προϋποθέσεις ώστε να ανακάμψουμε και να βελτιώσουμε τη ζωή μας.



Ο συναισθηματικός κόσμος του Χαβιέρ είναι αυστηρά καθορισμένος. Αισθάνεται είτε χαρά είτε άγχος, δεν αισθάνεται ποτέ και τα δύο αυτά μαζί, δεν αισθάνεται ποτέ κάποιο άλλο

συναίσθημα. Ο εσωτερικός κόσμος της Ανίκα έχει μεγαλύτερη ποικιλία. Βιώνει οχτώ διακριτά συναισθήματα, τέσσερα θετικά (χαρά, αγάπη, δέος, ευχαρίστηση) και τέσσερα αρνητικά (λύπη, θυμό, απογοήτευση, πλίξη). Κατά τη διάρκεια της ζωής τους, ο Χαβιέρ και η Ανίκα βιώνουν τον ίδιο αριθμό θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Απ' ό,τι φαίνεται, οι συναισθηματικές εμπειρίες και των δύο έχουν την ίδια ένταση. Ο Χαβιέρ απολαμβάνει τη χαρά όπως η Ανίκα την αγάπη και η Ανίκα αισθάνεται εξίσου άσχημα όταν πλήττει όσο και ο Χαβιέρ όταν έχει άγχος. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι και οι δύο είναι ευτυχισμένοι (ή δυστυχισμένοι) στον ίδιο βαθμό. Βιώνουν όμως τη ζωή με τον ίδιο τρόπο; Ο Χαβιέρ και η Ανίκα είναι υποθετικά όντα, οι μονοδιάστατες δημιουργίες μιας περιορισμένης φαντασίας. Η επινοημένη ύπαρξή τους όμως εξυπηρετεί έναν στόχο. Μας υποχρεώνει να πάρουμε στα σοβαρά την ακόλουθη ερώτηση: Αν έπρεπε να διαλέξουμε ανάμεσα σε αυτές τις δύο ζωές, ποια θα διαλέγαμε να ζήσουμε;

Πρόσφατα, οι επιστήμονες άρχισαν να εξετάζουν τον ρόλο που διαδραματίζει στη ζωή μας η ποικιλία και το εύρος των συναισθηματικών μας εμπειριών, αυτό που αποκαλείται «συναισθηματική ποικιλομορφία». Ο Anthony Ong, καθηγητής Ανθρώπινης Ανάπτυξης στο Πανεπιστήμιο Κορνέλ και Γεροντολογίας στο Ιατρικό Κολέγιο Βέλ Κορνέλ, ηγήθηκε μιας έρευνας που διερεύνησε τη σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική ποικιλομορφία και τη φλεγμονή.<sup>10</sup> Παλαιότερες μελέτες έχουν καταδείξει ότι η φλεγμονή είναι βασικός παράγοντας κινδύνου που σχετίζεται με

τη νοσηρότητα και τη θνητότητα – με άλλα λόγια, η παρουσία φλεγμονής σχετίζεται άμεσα τόσο με κακή υγεία όσο και με πρόωρους θανάτους. Η έρευνα του Ong αναζητούσε αιτιώδεις συσχετισμούς ανάμεσα στη συναισθηματική ποικιλομορφία και τη φλεγμονή. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα έδιναν καθημερινά επί τριάντα μέρες πληροφορίες για το εύρος των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων που είχαν βιώσει. Στη συνέχεια, έγιναν υπολογισμοί για τη συναισθηματική ποικιλομορφία των συμμετεχόντων, με βάση την ποικιλία και τη συχνότητα των συναισθηματικών τους εμπειριών. Ως έννοια, η συναισθηματική ποικιλομορφία είναι σχεδιασμένη για να ιχνηλατεί το εύρος και την πληθώρα των διαφορετικών συναισθημάτων. Επομένως, χαμηλή συναισθηματική ποικιλομορφία σημαίνει ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες ενός ατόμου είναι σε μεγάλο βαθμό ομογενείς και αφορούν έναν περιορισμένο αριθμό συναισθημάτων, ενώ μια υψηλή συναισθηματική ποικιλομορφία αποτελεί ένδειξη ότι κάποιος βιώνει μια σχετικά μεγάλη γκάμα συναισθημάτων. Αυτό που ο Ong και οι συνεργάτες του συμπέραναν στην έρευνά τους είναι ότι, παρόλο που δεν αναδείχτηκε κάποιος άμεσος συσχετισμός φλεγμονικής δραστηριότητας με ένα μέσο επίπεδο συναισθηματικής ποικιλίας, η *θετική* συναισθηματική ποικιλομορφία (δηλαδή ο βαθμός στον οποίο κάποιος βιώνει μια ποικιλία θετικών συναισθημάτων) σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα φλεγμονών. Και, το πιο σημαντικό, ο συσχετισμός μεταξύ θετικής συναισθηματικής ποικιλομορφίας και χαμηλών επιπέδων φλεγμονών ήταν ανεξάρτητος από την ηλικία,

το φύλο, τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα ή ακόμα και από παλαιότερα θέματα υγείας.

Σχετικά με τις φλεγμονές, ο Ong και οι συνάδελφοί του δεν βρήκαν κάποια πλεονεκτήματα που να συνδέονται με την *αρνητική* συναισθηματική ποικιλομορφία. Ωστόσο, σε δύο άλλες μελέτες μεγάλης κλίμακας (όπου συμμετείχαν συνολικά πάνω από 37.000 άτομα), οι οποίες πραγματοποιήθηκαν από τον ψυχολόγο Jordi Quoidbach και τους συναδέλφους του, προέκυψαν στοιχεία που υποδεικνύουν ότι η συναισθηματική ποικιλομορφία, τόσο στη θετική όσο και στην αρνητική της εκδοχή, είναι δείκτης πρόβλεψης της ψυχικής και της σωματικής υγείας.<sup>11</sup> Σε γενικές γραμμές, η συναισθηματική ποικιλομορφία συνδέθηκε με χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης, ενώ η αρνητική συναισθηματική ποικιλομορφία με αρνητικά φορτισμένες εμπειρίες: επισκέψεις στον γιατρό, πολύωρη παρουσία στο νοσοκομείο και έξοδα φαρμακευτικής αγωγής. Η φύση αυτών των ερευνών δεν επέτρεψε στους ερευνητές να εξαγάγουν συμπεράσματα για την αιτιώδη σχέση μεταξύ συναισθηματικής ποικιλομορφίας και υγείας. Με άλλα λόγια, δεν είναι σαφές αν η συναισθηματική ποικιλομορφία ευθύνεται για την καλή υγεία ή αν η καλή υγεία βοηθά κάποιον να αντιμετωπίζει τον κόσμο με πιο εκλεπτυσμένα συναισθήματα. Όπως και να έχει, ο Quoidbach και οι συνεργάτες του μας παρέχουν κάποιες ενδείξεις ότι η συναισθηματική ποικιλομορφία αποτελεί αιτία καλής υγείας ή (τουλάχιστον) παράγοντα που συντελεί προς αυτή την κατεύθυνση.

Από τη μια πλευρά, οι ερευνητές ισχυρίζονται ότι η βίωση

ποικίλων συναισθηματικών καταστάσεων συνοδεύεται από μια έφεση προς την προσαρμοστικότητα. Ο πλούτος στις συναισθηματικές εμπειρίες θα συνοδευτεί εκ των πραγμάτων από έναν πλούτο πληροφοριών σχετικά με την ίδια την ύπαρξή μας και συνακόλουθα από αυξημένη ικανότητα να ανταποκρινόμαστε σε συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις. Επιπλέον, οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η συναισθηματική ποικιλομορφία θα μπορούσε να μας προστατεύσει από την προσαρμογή και κατ' επέκταση από άσχημες καταστάσεις: «Η βίωση παρατεταμένης θλίψης μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη, όμως η βίωση της λύπης μαζί με θυμό –παρότι δυσάρεστη– θα μπορούσε ενδεχομένως να αποτρέψει μια καθολική απομόνωση του ατόμου από το περιβάλλον του». <sup>12</sup>

Η έρευνα πάνω στη συναισθηματική ποικιλομορφία είναι συναρπαστική, αλλά σχετικά πρόσφατη. Προτού αντλήσουμε οριστικά συμπεράσματα από αυτό το πεδίο έρευνας, πρέπει να περιμένουμε να κατακτήσει ένα επίπεδο ωριμότητας – έχουμε ανάγκη από περισσότερες δημοσιευμένες έρευνες που θα επιβεβαιώνουν τα παραπάνω συμπεράσματα. Ωστόσο, αυτό που συνάγεται από αυτά τα αρχικά ευρήματα είναι ότι η παρουσία αρνητικών συναισθημάτων δεν αποτελεί σημάδι ότι δεν περνάμε καλά στη ζωή μας. Αντίθετα, μια μείξη θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ίσως είναι το κλειδί για την ευτυχία και την καλή ζωή.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα προσπαθήσω να στηρίξω ένα αντίστοιχο επιχείρημα. Δεν θα υποστηρίξω ότι όλες οι αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες είναι καλές για εμάς. Ούτε και θα ισχυριστώ ότι θα έπρεπε να αναζητούμε τέτοιες εμπειρίες. Ο στόχος μου εντάσσεται σε συγκεκριμένο πλαίσιο. Θέλω να παρουσιάσω διεξοδικά τον ουσιαστικό ρόλο που διαδραματίζουν στη ζωή μας τρεις μορφές δυσαρέσκειας. Όσο εξοργιστικό κι αν φαίνεται με την πρώτη ματιά, θα δείξω ότι η πλήξη, η απογοήτευση και η προσμονή για το μέλλον είναι καλές για εμάς. Για να ζούμε μια καλή ζωή, χρειαζόμαστε την πλήξη και την απογοήτευση, όπως χρειαζόμαστε και την προσμονή, την αναμονή και την ανυπομονησία για τα μελλοντικά γεγονότα.

Η πλήξη, η απογοήτευση και η προσμονή δεν είναι απλώς ατυχείς συγκυρίες στη ζωή μας. Δεν είναι ούτε περιττές ούτε απαραίτητες επιβαρυντικές καταστάσεις που θα έπρεπε να εξαλείψουμε. Απεναντίας, είναι τα συστατικά μιας καλής ζωής. Η πλήξη, η απογοήτευση και η προσμονή για κάτι καλύτερο είναι ενδείξεις ότι έχουμε τελεματώσει σε δυσάρεστες και αδιέξοδες καταστάσεις. Ταυτόχρονα, όμως, είναι και οι ενδείξεις που χρειαζόμαστε για να κινητοποιηθούμε και να βγούμε από τέτοιες παγίδες. Η πλήξη, η απογοήτευση και η προσμονή δεν αποτελούν εμπόδια στην επίτευξη των στόχων μας. Είναι οι οδηγοί μας. Μας προσφέρουν κίνητρα. Μας ωθούν προς μια ζωή που είναι πραγματικά δική μας.