

# Η σοφία των ανθρώπων της θάλασσας

Στο κύμα δεν πρέπει ποτέ να ρίχνεσαι με ορμή, αλλά να το καβαλάς, συμβουλευούν οι έμπειροι σέρφερ. Αν πέσεις πάνω του, σε σαρώνει, η σανίδα σου αναποδογυρίζει, κινδυνεύεις να παρασυρθείς στα ανοιχτά και να πνιγείς. Αν όμως το καβαλήσεις, σε σηκώνει ψηλά. Τότε νιώθεις πως βρίσκεσαι στην κορυφή του κόσμου και πηγαίνεις μακριά, εκεί που ποτέ δεν θα σκεφτόσουν ότι μπορείς να φτάσεις.

Αυτή η μεταφορά ισχύει για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε στη ζωή. Μπορούν να μας βουλιάξουν, αλλά αν καταφέρουμε να τους επιβληθούμε, μας πάνε μακριά, μας ωθούν προς τα εμπρός, μας κάνουν να πετάμε.

Τα σενάρια που διατυπώνουν οι μελλοντολόγοι στις μέρες μας μοιάζουν καταστροφικά: μέσα σε πενήντα χρόνια το πετρέλαιο θα εξαντληθεί, οι φάλαινες θα εξαφανιστούν, το φαινόμενο του θερμοκηπίου θα ερημοποιήσει τον πλανήτη, η τρομοκρατία θα εξαπλώνεται όλο και περισσότερο, ο ανταγωνισμός, διευρυμένος από το διαπλανητικό δίκτυο άμεσας επικοινωνίας που δημιουργήθηκε με το ίντερνετ, θα καταστήσει την αναζήτηση εργασίας πολύ πιο δύσκολη.

Παρόλο που στις ανεπτυγμένες χώρες οι άνθρωποι απολαμβάνουν μια άνευ προηγουμένου ευημερία, η απαισιοδοξία γίνεται με ταχείς ρυθμούς ο τρόπος με τον οποίο επιλέ-

γουμε να βλέπουμε τον κόσμο. Ακόμα και τα παιδιά έχουν επηρεαστεί αρνητικά. Όπως αποκαλύπτουν τα δεδομένα της Ιταλικής Παιδιατρικής Εταιρείας, ο αριθμός των παιδιών και των εφήβων στην Ιταλία που πάσχουν από καταθλιπτικά σύνδρομα έχει αυξηθεί ανησυχητικά.

## Όταν ένα πετραδάκι γίνεται βουνό

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πολυάριθμων ερευνών, όσοι έχουν μια απαισιόδοξη άποψη για τη ζωή υποκύπτουν πιο εύκολα στις δυσκολίες, αντλούν λιγότερη ικανοποίηση από τη δουλειά τους, πέφτουν πιο συχνά σε κατάθλιψη και αρρωσταίνουν ευκολότερα σε σύγκριση με εκείνους που καταφέρνουν να διακρίνουν ένα μέλλον πέρα από το πλήθος των αντιξοοτήτων.

«Όταν τα παιδιά που έχουν γίνει απαισιόδοξα σκοντάφτουν σε ένα πετραδάκι, αυτό στο μυαλό τους μεταμορφώνεται σε τεράστιο βουνό. Τρομοκρατημένα από το ενδεχόμενο να αποτύχουν, γίνονται πιο επιρρεπή στα λάθη ακριβώς εξαιτίας του φόβου τους», γράφει ο Μάρτιν Σέλιγκμαν, πρώην πρόεδρος της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας. Αντίθετα, τα αισιόδοξα παιδιά, εκτός του ότι σημειώνουν καλύτερες σχολικές επιδόσεις, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να απολαύσουν μια καλή υγεία, γερνούν καλύτερα, ζουν περισσότερο, βιώνουν λιγότερο στρες και καταφέρνουν να ευχαριστιούνται πιο πολύ τη ζωή.

Η λέξη «αισιοδοξία» προκύπτει από τη φράση «αισία δόξα», που σημαίνει καλή γνώμη, μια θεώρηση των πραγμάτων που γεννά καλά, ευχάριστα συναισθήματα. Ουσιαστικά πρόκειται για μια επιλογή: είτε αφήνουμε να μας καθηλώσουν οι φόβοι είτε ανασκουμπωνόμαστε για να ανατρέψου-

με την κατάσταση. Ο αισιόδοξος λοιπόν ξέρει να «επιλέγει» την πιο ευνοϊκή εναλλακτική λύση, αυτή που του επιτρέπει να ζει καλύτερα.

## **Αισιόδοξοι γινόμαστε**

Αισιόδοξοι δεν γεννιόμαστε. Οι ειδικοί λένε ότι μαθαίνουμε να έχουμε ανοσία στην απάθεια και στην αποθάρρυνση κυρίως κατά την παιδική μας ηλικία.

Σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να σας προσφέρει τα εργαλεία για να καλλιεργήσετε στα παιδιά την πεποίθηση ότι κάθε κατάσταση μπορεί να ανατραπεί, μαθαίνοντάς τους να διαχειρίζονται την αγωνία τους και να «επιλέγουν», από καιρό σε καιρό, αν θα αφεθούν να βουλιάξουν στις αρνητικές σκέψεις ή θα πιαστούν από τις βεβαιότητες που τους έχουμε μεταδώσει.

Και αν μερικές φορές οι δυσκολίες της ζωής έχουν υψηλό τίμημα, σε εμάς εναπόκειται να αποφασίσουμε αν θα κά-  
νουμε ή όχι μια επένδυση που μπορεί να αλλάξει ολόκληρη την ύπαρξή μας.