

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

*Σταυροφορία
κατά της υπεραπλούστευσης*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

*Σκέψη*⁵

Στην Ιρλανδία, στη Μέση Ανατολή, στη Σομαλία, στη Σρι Λάνκα και σε αμέτρητα άλλα, σκληρά δοκιμασμένα από τον πόλεμο, μέρη της Γης, η προκατάληψη, η θρησκευτική μισαλλοδοξία, η απληστία και ο φόβος έχουν προκαλέσει εξάρσεις βίας που στοίχισαν τη ζωή σε εκατομμύρια ανθρώπους. Στην Αμερική, η φθορά που προκαλεί ο θεσμοθετημένος ρατσισμός μπορεί να είναι περισσότερο υπόγεια αλλά όχι λιγότερο επιζήμια για τον κοινωνικό ιστό. Όλες οι κοινωνικές, πολιτικές και οικονομικές συγκρούσεις –των πλούσιων κατά των φτωχών, των μαύρων κατά των λευκών, των πολέμιων των αμβλύσεων κατά των υπέρμαχών τους, των ετεροφυλόφιλων κατά των ομοφυλόφιλων– διαδραματίζονται στο όνομα μιας ιδεολογίας ή ενός βαθύτερου πιστεύω. Δεδομένων όμως των καταστροφικών συνεπειών τους, μπορούν οι ιδεολογίες και οι πεποιθήσεις αυτές να θεωρηθούν ορθολογικές, ή αποτελούν απλές εκλογικεύσεις παράλογων κατά τα άλλα πράξεων; Ουσιαστικά, πόσο συχνά σκεφτόμαστε πραγματικά αυτό που πιστεύουμε; Ένα από τα μεγαλύτερα δι-

5. Με τον όρο «σκέψη» (thinking) αναφερόμαστε εδώ σε κάθε ενέργεια ή διεργασία που βοηθά στην κατανόηση ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, και που δεν είναι κυρίως αντιληπτική. Περιλαμβάνει την κρίση, την αφαίρεση, τη συλλογή ιδεών, τον συλλογισμό, τη μνήμη και τη φαντασία. (Σ.τ.Μ.)

λήμματα που αντιμετωπίζουμε ως άτομα και ως κοινωνία είναι η υπεραπλουστευμένη σκέψη – ή η παντελής έλλειψη σκέψης. Δεν αποτελεί απλώς ένα πρόβλημα, είναι το πρόβλημα.

Δεδομένων των ατελειών της κοινωνίας μας και της έκπτωσης των πνευματικών και ηθικών αξιών τα τελευταία χρόνια, η σκέψη έχει αναχθεί σε κείμενο ζήτημα. Το να σκεφτόμαστε είναι πλέον επιτακτικό – ίσως πιο επιτακτικό από οτιδήποτε άλλο – γιατί η σκέψη αποτελεί το μέσο με το οποίο μελετάμε, παίρνουμε αποφάσεις και δρούμε μέσα στον όλο και πιο πολύπλοκο κόσμο μας. Αν δεν αρχίσουμε να σκεφτόμαστε σωστά, τότε κατά πάσα πιθανότητα θα καταλήξουμε να αυτοκαταστραφούμε.

Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, όλα τα βιβλία μου αποτελούν –συμβολικά και ουσιαστικά– μια σταυροφορία κατά της υπεραπλουστευμένης σκέψης. Στο βιβλίο *Ο Δρόμος ο Λιγότερο Ταξιδεμένος* έκανα την αρχή, υποστηρίζοντας ότι «Η ζωή είναι δύσκολη». Στο βιβλίο *Ο Δρόμος ο Λιγότερο Ταξιδεμένος Συνεχίζεται* πρόσθεσα ότι «Η ζωή είναι πολύπλοκη». Εδώ θα μπορούσε να ειπωθεί επιπλέον ότι «Δεν υπάρχουν εύκολες απαντήσεις». Παρόλο που πιστεύω πως ο δρόμος για να βρει κανείς απαντήσεις περνάει μέσα από την ορθή σκέψη, ακόμα και αυτό δεν είναι τόσο απλό όσο φαίνεται.

Το να σκέφτεται κανείς είναι δύσκολο. Είναι πολύπλοκο. Και η σκέψη αποτελεί, πάνω από όλα, μια διαδικασία που προϋποθέτει κατεύθυνση, χρονική διάρκεια και μια σειρά από βήματα ή στάδια που οδηγούν σε κάποιο αποτέλεσμα. Μέχρι να συνηθίσει κανείς να σκέφτεται, η ορθολογική σκέψη είναι μια δύσκολη, κουραστική, συχνά

οδυνηρή διεργασία. Και δεδομένου ότι είναι μια διεργασία, δεν έχει πάντα σαφή κατεύθυνση. Όλα τα βήματα ή στάδια δεν εξελίσσονται γραμμικά, ούτε ακολουθούν πάντα την ίδια σειρά. Ορισμένα είναι κυκλικά και αλληλεπικαλύπτονται. Ούτε έχουν όλα τον ίδιο στόχο. Γι' αυτούς τους λόγους, αν θέλουμε να σκεφτόμαστε σωστά, πρέπει να αποφεύγουμε την υπεραπλουστευμένη σκέψη όταν ασχολούμαστε με καίρια θέματα και προσπαθούμε να λύσουμε τα προβλήματα της ζωής.

Μολονότι οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους, οι περισσότεροι κάνουν το σφάλμα να πιστεύουν ότι γνωρίζουν ενστικτωδώς πώς να σκέφτονται και να επικοινωνούν. Ουσιαστικά, δεν κάνουν κανένα από τα δύο καλά, γιατί είτε είναι πολύ αυτάρεσκοι για να αμφισβητήσουν τον τρόπο σκέψης τους, είτε είναι πολύ εγωπαθείς για να αφιερώσουν χρόνο και ενέργεια για τον σκοπό αυτό. Συνεπώς, είναι αδύνατον να κατανοήσει κανείς γιατί σκέφτονται όπως σκέφτονται ή πώς παίρνουν τις αποφάσεις τους. Κι αν τεθούν υπό αμφισβήτηση, δείχνουν να έχουν ελάχιστα συνειδητοποιήσει τις δυναμικές που εμπεριέχονται στη σωστή σκέψη και στην επικοινωνία – ή απογοητεύονται εύκολα από αυτές.

Κατά τη διάρκεια της καριέρας μου, έχω κάνει δύο ολόημερα σεμινάρια με θέμα τη λειτουργία της σκέψης. Στην αρχή των σεμιναρίων αυτών έλεγα ότι οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν πως ξέρουν να σκέφτονται. Στο τέλος πάντα κάποιος από τους συμμετέχοντες πεταγόταν απελπισμένος και θα έλεγε: «Μα εδώ μιλάμε για ένα τεράστιο θέμα». Πράγματι, η λειτουργία της σκέψης δεν είναι ένα θέμα το οποίο μπορεί κανείς να χωνέψει με

την πρώτη. Ολόκληρα βιβλία μπορούν να γραφτούν (και έχουν γραφτεί) γι' αυτό το θέμα. Δεν είναι διόλου παράξενο ότι πολλοί άνθρωποι αντιδρούν αρνητικά στην έντονη προσπάθεια που απαιτείται προκειμένου να αναθεωρούν και να αναπροσαρμόζουν διαρκώς τον τρόπο σκέψης τους. Ούτε είναι παράξενο που στο τέλος των σεμιναρίων οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες ένιωθαν μωδιασμένοι ή τρομοκρατημένοι συνειδητοποιώντας τι συνεπάγεται το να σκέφτεται κανείς. Δεν χρειάζεται βέβαια να πω ότι υπήρξαν από τα πιο δημοφιλή μου σεμινάρια. Όσο οχληρή όμως κι αν φαίνεται η ενέργεια που απαιτείται για να σκεφτεί κανείς, τόσο η έλλειψη σκέψης προκαλεί σε εμάς ως άτομα, αλλά και στην κοινωνία όπου ζούμε, πολύ μεγαλύτερα προβλήματα και συγκρούσεις.

Η περίφημη αποστροφή του Άμλετ «Να ζει κανείς ή να μη ζει;» αποτελεί ένα από τα θεμελιώδη υπαρξιακά ερωτήματα του ανθρώπου. Ένα άλλο ερώτημα συνδέεται με τον τρόπο με τον οποίο ερμηνεύουμε την ύπαρξή μας. Παραφράζοντας τον Σαίξπηρ θα θέσω το ερώτημα ως εξής: «Να σκέφτεται κανείς ή να μη σκέφτεται;» Είναι ένα θεμελιώδες ερώτημα που αφορά την καταπολέμηση της υπεραπλούστευσης. Και στην παρούσα φάση στην οποία βρίσκεται η ανθρωπότητα, ίσως να είναι το αντίστοιχο του «Να ζει κανείς ή να μη ζει;».

Στη δουλειά μου ως ψυχίατρον, αλλά και μέσα από τις γενικότερες εμπειρίες και παρατηρήσεις μου, έχω εντοπίσει τα πιο συνηθισμένα λάθη που συνδέονται με τη δυσκολία τού να σκέφτεται κανείς ορθά. Το πρώτο βεβαίως είναι, απλούστατα, το να μη σκέφτεται καθόλου. Ένα δεύτερο είναι το να σκέφτεται κανείς μονοδιάστατα, μέσα

από στερεότυπα και ταμπέλες. Ένα άλλο πρόβλημα είναι η πεποίθηση ότι η σκέψη και η επικοινωνία δεν απαιτούν ιδιαίτερη προσπάθεια. Πρόβλημα αποτελεί επίσης η αντίληψη ότι το να σκέφτεται κανείς είναι χάσιμο χρόνου, κι αυτό εξηγεί εν μέρει τη βουβή λύσσα που μας προκαλεί η ανικανότητα να λύσουμε πολλά κοινωνικά προβλήματα.

Όπως γράφει ο Leonard Hodgson: «Δεν σφάλλουμε επειδή εμπιστευόμαστε τη λογική μας, αλλά επειδή η λογική μας είναι ατελής, εξαιτίας του γεγονότος ότι είμαστε αμαρτωλοί. Η λύση του προβλήματος δεν είναι η αντικατάσταση της λογικής με κάποια άλλη μορφή πρόσληψης πληροφοριών, αλλά η καλλιέργεια της λογικής μας έτσι ώστε να γίνει αυτό που μπορεί αληθινά να είναι». Αν και η γλώσσα είναι κάπως παρωχημένη, καθώς το βιβλίο γράφτηκε πριν από πενήντα χρόνια, τα λόγια του Hodgson είναι εξαιρετικά επίκαιρα στις μέρες μας. Θα ήθελα να αντικαταστήσω τη λέξη «λογική», με τη λέξη «σκέψη» και με όλα όσα συνεπάγεται. Λέγοντας ότι είμαστε αμαρτωλοί, ο Hodgson εννοεί, υποθέτω, τα «προπατορικά» μας αμαρτήματα της σκηνιρίας, του φόβου και της αλαζονείας, που μας περιορίζουν ή και μας εμποδίζουν να αναπτύξουμε το ανθρώπινο δυναμικό μας. Μιλώντας για την «καλλιέργεια της λογικής μας έτσι ώστε να γίνει αυτό που μπορεί αληθινά να είναι», ο Hodgson προτείνει να επιτρέψουμε στον πραγματικό εαυτό μας να φτάσει στο όριο των δυνατοτήτων του. Το ζήτημα δεν είναι να πάψουμε να εμπιστευόμαστε τον εγκέφαλό μας, και συγκεκριμένα τους πρόσθιους λοβούς του. Το ζήτημα είναι ότι δεν τους χρησιμοποιούμε αρκετά. Τα αμαρτήματα της σκηνιρίας, του φόβου και της αλαζονείας δεν μας επιτρέπουν

να κάνουμε πλήρη χρήση του εγκεφάλου μας. Βρισκόμαστε λοιπόν στην ανάγκη να εκπαιδεύσουμε τον εαυτό μας προκειμένου να γίνουμε ολοκληρωμένοι άνθρωποι.

Ο λόγος για τον οποίο διαθέτουμε εγκέφαλο

Όσο αυτονόητο κι αν φαίνεται, πρέπει να τονίσω ότι μας δόθηκε μεγάλος εγκέφαλος για να μπορούμε να σκεφτόμαστε. Ένα χαρακτηριστικό που μας διακρίνει από τα υπόλοιπα πλάσματα είναι το μεγάλο μέγεθος του εγκεφάλου μας συγκριτικά με το συνολικό σωματικό μας βάρος. Εξαιρέση αποτελούν οι φάλαινες και τα δελφίνια, που, αναλογικά με το σώμα τους, έχουν μεγαλύτερο εγκέφαλο από αυτόν του ανθρώπου. Γι' αυτό και οι υπέρμαχοι των δικαιωμάτων των ζώων αγωνίζονται με ζήλο για τη διάσωση αυτών των ειδών, υποστηρίζοντας μάλιστα ότι πιθανόν να υπερέχουν σε κάποιους τομείς από τον άνθρωπο.

Ο εγκέφαλος του ανθρώπου και των υπόλοιπων θηλαστικών αποτελείται από τρία τμήματα – τον οπίσθιο εγκέφαλο, τον μεσεγκέφαλο και τον πρόσθιο εγκέφαλο. Ο καθένας επιτελεί τις δικές του λειτουργίες στο πλαίσιο της ορχήστρας των οργάνων που μας διατηρούν στη ζωή.

Το οπίσθιο τμήμα του εγκεφάλου –το οποίο ονομάζεται επίσης ερπετοειδής εγκέφαλος– διαφέρει ελάχιστα ανάμεσα στον άνθρωπο και στο σκουλήκι. Στην κορυφή της σπονδυλικής μας στήλης υπάρχει μια προέκταση της γέφυρας του εγκεφάλου, που ονομάζεται προμήκης μυελός. Σε ολόκληρη την επιφάνεια του εγκεφάλου υπάρχουν ομάδες νευρικών κυττάρων που ονομάζονται νευρικά κέ-

ντρα. Στον οπίσθιο εγκέφαλο τα κέντρα του νευρικού συστήματος χρησιμεύουν στον έλεγχο των οργανικών μας αναγκών, όπως η ρύθμιση της αναπνοής, των καρδιακών παλμών, του ύπνου, της όρεξης και άλλων ζωτικών, αν και πρωτόγονων λειτουργιών.

Η περιοχή του μεσεγκεφάλου είναι πιο εκτεταμένη και περισσότερο πολύπλοκη. Τα νευρικά κέντρα του μεσεγκεφάλου συμμετέχουν στον έλεγχο και στην παραγωγή συναισθημάτων, και οι νευροχειρουργοί, μέσα από τη χαρτογράφηση του εγκεφάλου, έχουν εντοπίσει πού βρίσκονται τα κέντρα αυτά. Η χαρτογράφηση του εγκεφάλου γίνεται ως εξής: το άτομο ξαπλώνει πάνω στο χειρουργικό κρεβάτι, και οι γιατροί, αφού του κάνουν τοπική αναισθησία, εισάγουν στον εγκέφαλό του ηλεκτρόδια ή εξαιρετικά λεπτές βελόνες, από την άκρη των οποίων διοχετεύουν ένα μιλιβόλτ ηλεκτρικού ρεύματος. Με τον τρόπο αυτό παράγουν ορισμένα συναισθήματα, όπως το συναίσθημα του θυμού, της ευφορίας, ακόμα και της κατάθλιψης.

Ο πρόσθιος εγκέφαλος συνίσταται κυρίως στα εγκεφαλικά ημισφαίρια, που εξωτερικά αποτελούνται από τον φλοιό, ο οποίος επιτελεί επίσης πρωτόγονες λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένων των ενστίκτων και της κίνησης. Η μεγαλύτερη διαφορά των ανθρώπων από τα υπόλοιπα θηλαστικά είναι το μέγεθος του πρόσθιου εγκεφάλου και ιδιαίτερα του τμήματος των λοβών του πρόσθιου τμήματος του εγκεφάλου. Η ανάπτυξη των μετωπιαίων λοβών του εγκεφάλου είναι αυτή στην οποία οφείλεται κυρίως η εξέλιξη του ανθρώπου. Στους λοβούς αυτούς οφείλουμε την κριτική μας ικανότητα και εκεί λαμβάνει χώρα η επεξεργασία των πληροφοριών – η σκέψη.