

## Τα μαθήματα της Μαντάμ Ζερμαίν

### Κατανοήστε, εκπαιδευτείτε για να επιζήσετε

*Δημήτρης Σφετσιώρης*

- Σε άκουσα ανήσυχο στο τηλέφωνο. Τρέχει τίποτα;
- Τίποτα ιδιαίτερο. Αυτό που με ανησυχεί είναι η κατάσταση.
- Τί εννοείς;
- Δεν ακούτε τι γίνεται; Όλοι είναι τρομοκρατημένοι, κάθε μέρα ακούγονται κανόνια, η κρίση λέει βαθαίνει, καταστροφές έρχονται...
- Σιγά, περίμενε. Έχεις πρόβλημα εσύ;
- Μα δεν είναι έτσι. Μπορεί ακόμη να μην έχω, αλλά ελεύθερος επαγγελματίας είμαι, φοβάμαι...
- Καταλαβαίνω, αν δεν έχουν οι άλλοι σιγά-σιγά δεν θάχεις και συ.
- Είναι και θέμα ψυχολογίας, ότι ν' ακούσεις, ό, τι να δεις, για κρίση μιλάνε. Κι αν δεν ήρθε ακόμη λένε θάρθει.
- Πολύ αγχωμένο σε βρίσκω. Ας μιλήσουμε λίγο για την περίπτωσή σου ή τις ανάλογες.
- Ας μιλήσουμε.
- Για θυμήσου λίγο. Από το 2000 και μετά άρχισε η διάδοση του φόβου. Σαν να σφραγίστηκε η πρώτη δεκαετία με το φόβο. Φόβος για τις επιθέσεις, φόβος για να μη μείνεις άνεργος, φόβος γιατί είσαι νέος, φόβος για το περιβάλλον και τις κλιματικές αλλαγές. Φόβος παντού.
- Ε λοιπόν;
- Βέβαια αυτή είναι η διαπίστωση. Τι νομίζεις ότι συμβαίνει;
- Πολλά μπορεί να συμβαίνουν αλλά σεις κάπου το πάτε.
- Εγώ υποστηρίζω ότι είναι η απόληξη, το σύμπτωμά της έλλειψης ταυτότητας, της απώλειας νοήματος.
- Τι εννοείτε;
- Αν παρατηρήσεις με απόσταση θα διαπιστώσεις ότι τα τελευταία πενήντα χρόνια οι δυτικές κοινωνίες έχουν υποστεί μεγάλου εύρους αλλαγές. Η αστάθεια των αξιών αλλά και των πρακτικών γνώσεων έχει γίνει το μόνο σταθερό.
- Ηθικοπλαστικά το πάτε, αλλά γνωρίζοντάς σας έστω και λίγο, δεν πιστεύω ότι θα μείνετε εκεί.

- Συμφωνείς ότι όλες οι αξίες, όλες οι σταθερές αναφορές, είτε ηθικές, είτε σεξουαλικές, εκείνες που αναφέρονται στο κύρος και την αξιοπιστία της εκπαίδευσης, της υγείας, αλλά και της εργασίας, καταρρέουν ταχύτατα;
- Ναι.
- Είμαστε όμως προσαρμοσμένοι να επιβιώσουμε μέσα σ' αυτήν την καταιγίδα των αλλαγών;
- Τι εννοείτε;
- Δεν σε ρωτάω φιλοσοφικά, σε ρωτάω σαν επιστήμονας προς επιστήμονα συγκεκριμένου κλάδου. Είναι ικανό το ανθρώπινο να αντιμετωπίζει κατακλυσμό αλλαγών στο περιβάλλον του;
- Από ποιά άποψη;
- Μια είναι η οπτική μας γωνία. Έχουμε τις απαραίτητες δομές σαν ανθρώπινα όντα για να ανταποκριθούμε σε τέτοιες ανάγκες;
- Τις έχουμε;
- Ασφαλώς. Ο εγκέφαλός μας είναι εφοδιασμένος κατάλληλα για να αντιμετωπίσει αυτές τις αλλαγές, να μην υποταχθεί στο φόβο.
- Πραγματικά, οι κοινωνίες αντιμετώπισαν πολύ μεγαλύτερες κατά (με διέκοψε).
- Μην παρασύρεσαι... Ναι είναι ικανός, αρκεί να υιοθετήσει τις κατάλληλες στρατηγικές.
- Ας γίνουμε πιο συγκεκριμένοι.
- Έχουμε δύο τρόπους να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση, είτε εφαρμόζουμε εκμαθημένα σχήματα συμπεριφοράς...
- Όχι συμπεριφοράς, ενεργοποίησης του εγκεφάλου.
- Αν το προτιμάς, εκμαθημένη ενεργοποίηση όταν η κατάσταση φαίνεται γνωστή και απλή.
- Είτε;
- Είτε αναζητούμε νέες στρατηγικές. Όταν η κατάσταση αποκαλύπτεται πολύπλοκη ή νέα.
- Λογικό.
- Σε ό,τι μας αφορά στη δεύτερη περίπτωση αναλαμβάνει δράση η προμετωπισία ζώνη του εγκεφάλου, όπως αποκάλυψαν πολλές απεικονιστικές μελέτες.

– Εξελικτικά αυτές οι περιοχές είναι οι πιο πρόσφατες.

– Πράγματι, η εξέλιξη δεν θα μπορούσε να υπάρξει χωρίς αυτές. Η ενεργοποίηση της προμετωπιαίς ζώνης του εγκεφάλου λοιπόν επιτρέπει προσαρμοστικές συμπεριφορές σε απάντηση στο νέο, στην αλλαγή. Ο παλαιός τρόπος, αυτός που χαρακτηρίζεται αυτόματος, ενεργοποιείται όταν ένα ελεγχόμενο έργο καθίσταται ρουτίνα.

– Να υποθέσω ότι οι εμπλεκόμενες εγκεφαλικές δομές είναι αρχαιότερες εξελικτικά,

– Και εντοπίζονται στις οπίσθιες και, χαμηλές περιοχές του εγκεφάλου.

– καλά όλα αυτά αλλά...

– Μη βιάζεσαι. Πώς αντιδρά κάποιος που φοβάται μη χάσει τη δουλειά του; Πώς αντιδράς εσύ που δεν ξέρω τι φοβάσαι; Πώς αντιδρά μια μητέρα μπροστά στο παιδί της που μπαίνει στην εφηβεία;

– Το πρώτο που γίνεται είναι πιστεύω να μπει στο αυτόματο. Να ενεργοποιήσει σχήματα σκέψης ή δράσης ήδη μαθημένα, δοκιμασμένα, κάτι που του επιτρέπει να διατηρήσει τη λειτουργία στον αυτόματο.

– Αυτό όμως ισοδυναμεί με αδράνεια, κι αυτή η αδράνεια τιμωρείται.

– Πώς;

– Ο προμετωπιαίς φλοιός ανιχνεύει ότι αυτή η «συντηρητική» δραστηριότητα δεν είναι προσαρμοσμένη και ενεργοποιεί τα κέντρα του στρες (στην αρχή το σύμπλεγμα της αρυγδαλής, στη συνέχεια των άξονα υποθάλαμου-υπόφυσης), που απελευθερώνουν τις ορμόνες του στρες.

– Αυτά που λέγαμε και τις άλλες δηλαδή.

– Όταν αυτή η απελευθέρωση διαρκεί επί μακρόν, είναι επικίνδυνο να πυροδοτηθούν δηλητηριώδεις επιδράσεις : υπέρταση, κατάθλιψη και άλλα.

– Και όχι μόνο φαντάζομαι...

– Βέβαια. Όταν κάποιος βρίσκεται για μεγάλο χρονικό διάστημα στον αυτόματο χάνει ολωσδιόλου τις ικανότητές του να προσαρμόζει τις στρατηγικές του στο νέο. Οι γονείς ξεπερα-

σμένοι από τις αλλαγές που εμφανίζονται στην εφηβεία στα παιδιά τους παραδέχονται συχνά ότι δεν καταλαβαίνουν: «Πριν ήταν τόσο ευγενικός».

– Και ο προμετωπιαίς φλοιός;

– Ακριβώς ο προμετωπιαίς φλοιός δεν αναφέρεται στο «πριν», αλλά αξιολογεί τα διαθέσιμα μέσα δράσης και αναδύει νέες στρατηγικές.

– Γίνεται δηλαδή μια μάχη εντός μας.

– Μια μάχη που πυροδοτεί το νέο και την αντίδραση του προμετωπιαίου φλοιού. Άκομη και αν δεν καταστεί επικυρίαρχος ο προμετωπιαίς φλοιός, ο οργανισμός θα εκτεθεί στις επιθέσεις του δημιουργούμενου συγκρουσιακού στρες. Ο οργανισμός αντιμετωπίζει έναν άμεσο κίνδυνο. Ποιές δυνατότητες έχει;

– Μπορεί να υιοθετήσει τρεις συμπεριφορές, όπως κάθε ζώο: τη φυγή, τη μάχη ή την ακινητοποίηση.

– Γενικότερες. Τι γίνεται στο σύγχρονο άνθρωπο;

– Η φυγή μεταφράζεται σε μια αγχωτική διαφυγή, σε δυσκολία στη συγκέντρωση. Η μάχη σπάνια σε πραγματική διαπάλη, συχνότερα σε αυξημένη ευαισθησία και αρμυντική επιθετικότητα. Η ακινητοποίηση σε αποθάρρυνση, μελαγχολία, εξάντληση, απάθεια και επιθυμία για κλάματα.

– Τα ξέρεις καλά βλέπω. Μερικά μεγάλα σύγχρονα προβλήματα εκφράζονται μέσα από αυτές τις τρεις εκδηλώσεις του στρες, τη φυγή, τη μάχη και την ακινητοποίηση ή αλλιώς επωμένα αγωνία, επίθεση και κατάθλιψη.

– Προκύπτει κατά συνέπεια η ανάγκη να χρησιμοποιήσουμε τον προμετωπιαίο φλοιό για να υποσκελίσουμε τον αυτόματο τρόπο που εκθέτει στο στρες, ναι αλλά πώς;

– Πράγματι το ερώτημα είναι αν μπορεί να καλλιεργηθεί αυτή η προμετωπιαία ικανότητα. Ανακαλούμε συχνά σχήματα σκέψης ή δράσης που γνωρίζουμε, ακόμη και αν δεν είναι προσαρμοσμένα στη κατάσταση. Φαίνεται σαν να γίνονται όλα σαν να μην αποδεχόμεθα την πραγματικότητα στην ολότητά της, σαν να αναζητούμε να εφαρμόσουμε μια στρατηγική που θεωρού-



με εύκολη, προφανώς αναποτελεσματική, αποφέγυοντας την αναζήτηση μιας νέας στρατηγικής προσαρμογής.

– Συμβαίνει και σε μένα.

– Υπάρχουν μέθοδοι καθοδήγησης του ατόμου έτσι ώστε να αποδέχεται καλύτερα τις καταστάσεις, να αποκτά ανώτερη ικανότητα προσαρμογής κι έτσι να ελαττώνονται οι επιπτώσεις του στρες.

– Δηλαδή;

– Η δική σου γνώμη ποια είναι;

– Σύμφωνα μ' αυτά που είπαμε, θα πρέπει να εξασκηθεί κανείς στο προμετωπιαίο τρόπο ενεργοποίησης, λογικό αλλά πώς;

– Η στρατηγική είναι να αποκαλυφθούν γνωσιακές ικανότητες της προμετωπιαίας λειτουργίας που αντιτίθενται σημείο προς σημείο σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του αυτόματου τρόπου.

– Με σκοπό φυσικά να ενεργοποιηθεί ο προμετωπιαίος φλοιός, έτσι;

– Ναι. Σε βλέπω λίγο σκεπτικό.

– Καλύτερα θα ήταν να ανακεφαλαιώσουμε.

– Εντάξει. Όταν βρισκόμαστε μπροστά σε μια νέα αναγνωρίσιμη κατάσταση, που τα ίδια τα χαρακτηριστικά της μπορούν κατά πάσα πιθανότητα να πυροδοτήσουν στρες, τότε ο προμετωπιαίος φλοιός και οι οπίσθιες ζώνες του εγκεφάλου ανταγωνίζονται μεταξύ τους για να αποφασίσουν, αν το άτομο θα υιοθετήσει έναν αυτόματο τρόπο λειτουργίας ή ένα προμετωπιαίο «προσαρμοσμένο τρόπο». Σαφής;

– Συνεχίστε.

– Όταν ο προμετωπιαίος φλοιός είναι ανεπαρκώς προετοιμασμένος, κυριαρχούν οι οπίσθιες ζώνες και η προμετωπιαία περιοχή αντιλαμβάνεται μια ανωμαλία, δίνεται ένα σήμα συναγερμού στον οργανισμό, δημιουργείται στρες. Αν όμως ο προμετωπιαίος φλοιός έχει εκπαιδευτεί, τότε μπορεί να κυριαρχήσει στις οπίσθιες ζώνες, να αναδύσει ταχέως προσαρμοσμένες συμπεριφορές και να αποφευχθεί η πυροδότηση του στρες.

– Θα πρέπει να γίνετε πιο αναλυτική στο θέμα της αυτόματης λειτουργίας. Θέλω να καταλάβω καλά τι εννοείτε.

– Αυτό που θέλω να καταστεί σαφές είναι ότι ο νοητικός αυτόματος τρόπος προδιαθέτει στο στρες. Ό,τι λοιπόν συντηρεί αυτό το τρόπο, οδηγεί σε στρες.

– Παραδείγματος χάριν;

– Οι καθημερινές ρουτίνες στο σπίτι, στη

δουλειά, οι «καθώς πρέπει» σχέσεις, οι εκπαιδευτικές και επαγγελματικές στρεούτυπες καθημερινότητες.

– Ναι αλλά...

– Ναι, όλα αυτά είναι συνήθως αποτελεσματικά. Συνήθως όμως, Η επανάληψη πράξεων ή τεχνικών, καταστάσεων σχέσεων, εκπαιδευτικών ή επαγγελματικών που είναι ρουτινιαρικές, ενισχύουν τον φυσιολογικά επικυρίαρχο αυτόματο νοητικό τρόπο. Βέβαια, ο αυτοματικός τρόπος είναι συνήθως κατάλληλος και αποτελεσματικός, στις γνωστές και ελεγχόμενες καταστάσεις, που όμως σε περιπτώσεις μεγάλων αλλαγών γίνεται αναποτελεσματικός

– Δηλαδή;

– Η πολλές φορές επιβεβλημένη συγκεκριμένη, προτυπική και στερεότυπη επαγγελματική συμπεριφορά, μπορεί να δημιουργήσει ψυχική ακαμψία. Ο κομφορμισμός σε περιοριστικές νόρμες που υπαγορεύονται από τα μαζικά μέσα ενημέρωσης, η απαγόρευση του λάθους στην εκπαίδευση, ο μηδενισμός του ρίσκου που απαιτούν οι χρήστες των υπηρεσιών υγείας, τα επαναληπτικά και πρωτόγονα βίντεο-παιχνίδια, τα απόλυτα εργασιακά και θεραπευτικά πρωτόκολλα, δεν κάνουν τίποτα άλλο, παρά να ενισχύουν τον αυτοματικό τρόπο δράσης

– Αναγνωρίζω το πλαίσιο που αναφέρεστε. Προκύπτει η ανάγκη...

– Μιας νοητικής γυμναστικής έξω από το συνηθισμένο πλαίσιο.

– Δηλαδή;

– Δημιουργικές δραστηριότητες, αυτοσχέδιασμός, ερεθισμός της περιέργειας, πολιτιστικές αναζητήσεις...

– Γενικότητες.

– Γιατί το λές;

– Γιατί τόση εισαγωγή που κάνατε προδιαθέτει σε κάτι πιο ειδικό. Περιμένω λοιπόν.

– Τι ακριβώς;

– Πώς πρέπει να εξασκείται κανείς;

– Αυτό που θα εξασκηθεί ειδικά είναι μερικές νοητικές ικανότητες. Πρώτη που ανταποκρίνεται στις απατήσεις μας, είναι η εκλογίκευση.

– Περιγράψτε μου μια άσκηση.

– Σκέψου μια κατάσταση που σε στρεσάρει. Πρέπει να αναλύσεις αυτό που πρέπει να κάνεις συσχετίζοντάς το με τα μέσα που έχεις στη διάθεσή σου. Για παράδειγμα, μέσα σε δύο εβδομάδες πρέπει να έχεις έτοιμο το τεύχος του περιοδικού. Να καταγράψεις συνοπτικά τι πρέπει να κάνεις

για να είσαι έτοιμος στη συγκεκριμένη προθεσμία. Έχεις συγκεντρώσει την απαραίτητη ύλη, έχεις συζητήσει ενδεχόμενες αλλαγές με τους συγγραφείς, έχεις καταλήξει στη μορφοποίηση των κειμένων, οι σχεδιαστές έχουν ετοιμάσει τις σχετικές εικόνες; Στη συνέχεια πρέπει να καταγράψεις τις ελλείψεις και τις σχετικές σου δυσκολίες. Ποιές είναι οι παράπλευρες ασχολίες το ίδιο χρονικό διάστημα και πώς πρέπει να οργανώσεις το χρόνο σου για να ικανοποιηθούν όλες οι ανάγκες. Ενα ερώτημα που προκύπτει είναι αν οι απαίτησεις από τον εαυτό σου είναι λογικές σε σχέση τόσο με την προθεσμία σου όσο και με τις εξωτερικές μεταβλητές (εξάρτηση από τις προθεσμίες άλλων, από τις υπόλοιπες δικές σου ασχολίες). Τι συμβαίνει με αυτή την άσκηση; Όσο επικεντρώνεσαι στις απαίτησεις του ζητουμένου, κινητοποιείς τον νοητικό αυτόματο τρόπο σκέψης, οι απαίτησεις είναι σταθερές, δεν ξεφεύγουν από αυτό που έτσι κι αλλιώς σου έχει ξανατύχει. Ο προμετωπιαίος σου φλοιός όμως αντιλαμβάνεται ότι οι απαίτησεις σου είναι δύσανάλογες σε σχέση με τα διαθέσιμα μέσα σου, η ανίχνευση αυτή ενεργοποιεί αυτόματα τα ορμονικά κυκλώματα του στρες. Αφού όμως αρχίσεις να εναρμονίζεις τις απαίτησεις στα μέσα, ο προμετωπιαίος φλοιός αναδύει άλλες στρατηγικές και αναχατίζει την επίδραση του στρες.

- Ενδιαφέρουσα άσκηση. Συνεχίστε.
- Άλλη νοητική ικανότητα που ερεθίζει τη λειτουργία του προμετωπιαίου φλοιού είναι η εξάσκηση στην κατανόηση της σχετικότητας των απόψεων. Ο σκοπός στην περίπτωση αυτή είναι να γίνει κατανοητό ότι όλα τα προβλήματα είναι σχετικά.

- Δηλαδή;
- Σκέψου μια κατάσταση που σε στρεσάρει. Στη συνέχεια αναρωτήσου γιατί σε στρεσάρει.
- Δεν παρακολουθώ.
- Σκέφτεσαι τη σιλουέτα σου κι εσύ στρεσάρεσαι, γιατί;
- Γιατί με θεωρώ χοντρό.
- Γιατί αγχώνεσαι σκεφτόμενος ότι είσαι χοντρός; Έτσι συνεχίζονται οι ερωτήσεις και προκύπτουν οι απαντήσεις. Κάθε απάντηση πρέπει να προκαλεί την επόμενη ερώτηση. Αυτός η αλληλοδιαδοχή ερωτήσεων – απαντήσεων μπορεί να αποσταθεροποιήσει παγιωμένες αντιλήψεις, μπορεί να αλλάξει την οπτική μας. Αυτή η αλλαγή οπτικής ενεργοποιεί τον προμετωπιαίο φλοιό.

- Τι άλλο;
- Να είσαι περίεργος και ιδιαίτερα στις κοι-

νωνικές σου σχέσεις. Ακόμη κι όταν συζητάς για τον καιρό με ένα συνάδελφο, πελάτη, μπορείς να ανιχνεύσεις σ' αυτόν κάτι «νέο».

- Δεν μου φαίνεται και τόσο σπουδαίο.
- Δεν έχει μεγάλη σημασία αν θεωρείς ότι δεν συμβαίνει κάτι ιδιαίτερο. Έχεις ήδη στραφεί στην αναζήτηση του νέου, κάτι που αναχαιτίζει τον αυτοματικό νοητικό τρόπο.

- Άλλο;
- Ευέλικτο πνεύμα.
- Για να δούμε.
- Φτιάξε μια λίστα δέκα παραδειγμάτων που μετρούν περισσότερο στη ζωή σου. Στη συνέχεια φτιάξε μια αντίστοιχη λίστα εκείνων που σε φοβίζουν περισσότερο. Σύγκρινε τις δύο λίστες. Μπορεί να διαπιστώσεις κάποιες αντιφάσεις. Αν θεωρείς πολύ σημαντική αξία για σένα την οικογένεια είναι λογικό να σε φοβίζει πολύ η απώλεια ενός συγγενή. Μερικές φορές όμως αυτό δεν συμβαίνει. Μπορεί το «να μην έχεις χρήματα» να βρίσκεται στη δεύτερη λίστα, ενώ το «να έχω χρήματα» δεν υπάρχει καν στην πρώτη λίστα. Γιατί; Σκέψου το. Αυτά τα μικρά παράδοξα θα σε οδηγήσουν σε πιο ευέλικτο πνεύμα, πιο ευέλικτη σκέψη.

- Ωραίο, άλλο;
- **Αισθάνσου το περιβάλλον.** Προσπάθησε να ακούσεις προσεκτικά όλους τους θορύβους του περιβάλλοντος. Κλείσε τα μάτια. Άκουσε τη βουή στο δρόμο, τα βήματα στο διάδρομο. Προσπάθησε να ακούς προσεκτικά όλους τους θορύβους που αντιλαμβάνεσαι ταυτόχρονα, σαν να ακούς μια μουσική συμφωνία και συ να είσαι ο διευθυντής της ορχήστρας. Μόλις αντιληφθείς ένα θόρυβο μην τον αφήνεις, προσπάθησε να συνεχίσει να αντηχεί στο αυτί σου συνεχώς μαζί με τους υπόλοιπους.

- Γιατί λοιπόν;
- Αυτή η άσκηση ευνοεί την συνολική αντίληψη του περιβάλλοντος, και ερεθίζει τον προμετωπιαίο φλοιό, μια ζώνη ολοκλήρωσης των περιβαλλοντικών δεδομένων.
- Υπάρχει κι άλλο;
- Προσπάθησε να έχεις τη δική σου πρωσωπική γνώμη.
- Πιο αναλυτικά.
- Σκέψου ότι πρέπει να επιλέξεις ένα σχολείο για να γράψεις το παιδί σου. Δεν γνωρίζεις όμως τίποτα για τα προγράμματα, τους καθηγητές, όσες λεπτομέρειες χρειάζεται να ξέρεις. Διστάζεις και τελικά δηλώνεις «δεν μπορώ να αποφασίσω».

- Φυσικά.
- Ναι αλλά σε τέτοιες καταστάσεις η μη δέσμευση συνιστά επίσης μια σιωπηλή επιλογή που δεσμεύει.
- Δηλαδή;
- Κάποιος πρέπει να αποφασίσει κι αφού δεν είσαι συ, θα υπάρξει κάποιος άλλος. Σιγά-σιγά θα μάθεις να παίρνεις αποφάσεις.
- Μα αν δεν έχω τα απαραίτητα στοιχεία;
- Ακόμη κι έτσι πρέπει να αποφασίσεις, να εκφράσεις μια προσωπική γνώμη.
- Κι έτσι θα έχω λιγότερο στρες;
- Ασφαλώς και όχι μόνο. Θα γίνεις λιγότερο συγκεντρωτικός, θα απαλλαγείς από την ανάγκη να ελέγχεις, κάτι που από ό,τι έχω καταλάβει για σένα «είναι ανάγκη σου».
- Πράγματι...
- Και που συχνά αυτή η ανάγκη γίνεται παραλυτική για τη δράση.
- Δηλαδή τα πάντα για την εκπαίδευση του προμετωπιαίου φλοιού.
- Αν και με πολλούς τρόπους ευνοούμε τον αυτοματικό νοητικό τρόπο, πρέπει να τονίσω ότι ο ανθρώπινος προμετωπιαίος φλοιός, λόγω της συνθλιπτικής προστιθέμενης προσαρμοστικής αξίας, παράγει τις εφευρέσεις και τις αέναες αλλαγές που γνωρίζουμε.
- Ναι αλλά και άγχος.
- Πότε όμως, όταν ο προμετωπιαίος φλοιός ανιχνεύει την ενεργοποίηση του αυτόματου τρόπου λειτουργίας, που δεν παράγει κατάλληλες και προσαρμοσμένες συμπεριφορές στις απαιτήσεις.
- Και πώς εφαρμόζονται αυτά γενικότερα.
- Θεωρούμε ότι είναι αναφθάρετο δικαίωμά μας το καλό σύστημα υγείας, η εξασφάλιση της απασχόλησης. Είναι σκάνδαλο να ανεβαίνουν οι τιμές και να ελαττώνεται η αγοραστική δύναμη μας. Είναι άτιμο να αρμοστείται η κοινωνική ασφάλεια. Αγανακτούμε, θρηνούμε, θέλουμε να παραμείνουν όλα όπως ήταν. Έχουμε στάσεις και συναισθήματα για μια κατάσταση περασμένη, μια κατάσταση που θεωρούσαμε σταθερή και μη εξελισσόμενη. Οι αλλαγές όμως είναι αναπόφευκτες. Τα νέα προβλήματα απαιτούν νέες λύσεις. Νέες λύσεις δεν θα υπάρξουν

αν δεν ενεργοποιήσουμε τον προμετωπιαίο τρόπο. Η έντονη επιθυμία να μείνουν τα πράγματα όπως ήταν είναι η μετάφραση της λειτουργίας του αυτοματικού τρόπου. Το συλλογικό στρες που προκύπτει είναι ότι ακόμη και παρά τη θέλησή μας, ακόμη και όταν ο προμετωπιαίος τρόπος δεν επικυριαρχεί για να αλλάξει στρατηγική, ανιχνεύει τη δυσαρμονία, την ακατάλληλη και ατελέσφορη χρήση του αυτόματου τρόπου, που οδηγεί σε δοκιμασμένες, παλαιές αλλά και ατυχείς στην προκείμενη κατάσταση στρατηγικές.

#### – Συλλογικά λοιπόν;

– Το πέρασμα σε ένα προσαρμοστικό και προμετωπιαίο νοητικό τρόπο καθίσταται επείγον στη συλλογική κλίμακα. Ας δούμε για παράδειγμα το περιβάλλον. Η χρόνια ανικανότητά μας να αλλάξουμε πραγματικά τις συνήθειές μας, ενώ θρηνούμε κάθε μέρα τις καλπάζουσες υποβαθμίσεις του πλανήτη μας, είναι ακριβώς απόληξη του γεγονότος ότι είμαστε συνδεμένοι στον «αυτοματικό τρόπο». Πώς είναι δυνατόν να αλλάξει αυτή η κατάσταση; Μέσω μιας εξέλιξης του ίδιου του ανθρώπου. Βέβαια δεν πρόκειται να στηριχτούμε σε μια γενετική εξέλιξη του ανθρώπινου όντος, αδύνατη σε ρεαλιστικές κλίμακες χρόνου αλλά περισσότερο σε μια καλύτερη κατανόηση της λειτουργίας του εγκεφάλου μας.

#### – Πολύ ενδιαφέρον.

– Ναι, πρέπει να διαγνωστεί αυτό που μέσα στον πολιτισμό μας ερεθίζει τον προμετωπιαίο τρόπο και αυτό που αναχαιτίζει τον αυτοματικό τρόπο.

– Σε ατομικό πεδίο με τις παρεμβάσεις που μου είπατε θεωρείται δυνατό, αλλά σε συλλογικό τι γίνεται;

– Πράγματι. Ατομικά, γνωρίζουμε πλέον ότι αυτό είναι δυνατό, μένει να καθοριστεί πώς θα πραγματωθεί σε μεγάλη κλίμακα ιδιαίτερα σε προγράμματα εκπαίδευσης ή κατάρτισης για ενήλικες.

– Με βοηθήσατε πολύ Μαντάμ Ζερμαίν. Ευχαριστώ.

– Η ζωή έχει δυσκολίες, ή θα είναι δημιουργική φίλε μου, ή δεν θα είναι.