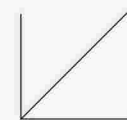


# B

▶ ΒΙΒΛΙΟ



## Index

Τι ακριβώς είμαστε και κατά πόσο μπορούμε να διαχειριστούμε τη ζωή μας όπως θέλουμε;

## Για σκέψου

### ΒΙΒΛΙΑ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ ΚΑΙ ΜΙΑΣ ΒΑΘΥΤΕΡΗΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΩΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Ο εγκλεισμός λόγω της πανδημίας του κορονοϊού είχε πολλές παρενέργειες. Για κάποιους ήταν μια υποχρεωτική σχεδόν συγκατοίκηση με τον εαυτό τους, αυτόν τον «άλλον» που συχνά μας διαφεύγει μέσα στη δίνη της έντονης ζωής που «απολαμβάνει» ο δυτικός κόσμος. Και αυτό το κενό της βαθύτερης γνωριμίας με τον εαυτό μας γίνεται συχνά η αιτία μιας υπαρξιακής δυσλειτουργίας, όσο και αν έχουμε πετύχει ή φτάσει κοινωνικά ψηλά. Κάποιοι αναρωτιούνται. Και επιχειρούν να ρίξουν μόνοι τους ένα βλέμμα «προς τα μέσα». Για αυτούς ακριβώς τους ανήσυχους, που θέλουν να καταλάβουν τι τους γίνεται, κυκλοφορούν κάποια ενδιαφέροντα βιβλία που σίγουρα θα τους βοηθήσουν (η λέξη «ευτυχία» που χρησιμοποιούν εύκολα στα οπισθόφυλλα δεν βοηθάει πάντα).

Όπως το κλασικό πλέον βιβλίο του **M. Scott Peck «Ο δρόμος ο λιγότερο ταξιδεμένος»**, που κυκλοφορεί τώρα από τις εκδόσεις **Πεδίο** σε νέα σύγχρονη μετάφραση και κομψή έκδοση και είναι ένα διαρκές best seller. Η ουσία είναι ότι λείπει τα πράγματα με το όνομά τους: ότι η ευθύνη για τη ζωή μας είναι όλη δική μας. Όμως,

για να διαχειριστούμε αυτό το βαρύ και παράδοξο φορτίο της ύπαρξης και να του δώσουμε το σχήμα που θέλουμε, απαιτούνται, μεταξύ άλλων, ορισμένες δεξιότητες. Όπως η πειθαρχία, η άσκηση στην αγάπη, ο πλούτος των συναισθημάτων, η ανάληψη της ζωής από εσένα για σένα. Έμπειρος ψυχίατρος, ο Σκοτ μετέφερε στο βιβλίο του όλη την εμπειρία του και αποκάλυψε όλους εκείνους τους μηχανισμούς που μπορεί να κάνουν κάποιον να νιώσει καλύτερα. Οι πωλήσεις του βιβλίου επιβεβαιώνουν και τη σοβαρότητα αλλά και την ορθότητα των απόψεών του.

Κοντά στις αντιλήψεις του Σκοτ και δύο βιβλία που τα υπογράφουν οι **Ιτσιρο Κισίμι** και **Φουμιτάκε Κόγκα**. Το πρώτο έχει τίτλο «**Τόλμησε να είσαι ο εαυτός σου**» και το δεύτερο «**Τόλμησε να είσαι ευτυχισμένος**» (και τα δύο από τις εκδόσεις **Ψυχογίος**). Οι τίτλοι υποψιάζουν τον αναγνώστη. Οπαδοί του Άντλερ, και της αρχαίας ελληνικής σκέψης, οι δύο συγγραφείς έγραψαν τα βιβλία τους ως έναν πλα-

τωνικό διάλογο. Φτάνουν στα συμπεράσματά τους μέσα από τη συζήτηση, εδώ με έναν νέο που θέλει να αλλάξει τη ζωή του. Η ουσία της σκέψης τους είναι ότι καθένας μας μπορεί να οδηγήσει τη ζωή του εκεί που θέλει με την προϋπόθεση ότι δεν φοβάται τις αλλαγές, ότι ρισκάρει, ότι «βγαίνει» στην κοινωνία και στις σχέσεις για να δοκιμάσει και να μάθει τον εαυτό του. Μέσα από τον διάλογο, την αμβιβολία, την αντιπαράθεση, οι δύο διανοητές φτάνουν στα χρήσιμα συμπεράσματά τους που μπορεί να βάλουν σε γόνιμες σκέψεις τον αναγνώστη τους – ναι, μπορούμε.

Σε αυτήν τη διαδρομή της αυτογνωσίας και της αυτοδιαχείρισης κινούνται και ο **Rudolph E. Tanzi**

με τον γνωστό και διάσημο πλέον **Deepak Chopra**, και αγγίζουν κάτι που μέχρι χθες ήταν πιο μακριά και από τον Άρη. Τον ανθρώπινο εγκέφαλο. Στο βιβλίο τους «**Super brain**» (εκδ. Πατάκη) επιχειρούν μια γνωριμία με αυτήν τη «συσκευή» μέσα από σύντομα και διαυγή κεφάλαια και μας εξηγούν πως δεν είμαστε ακριβώς οι σκέψεις μας, αλλά κάτι περισσότερο ή μάλλον κάτι που μπορεί να τις παράγει για εμάς, να μας απηχούν και να μας διευκολύνουν και όχι να μας οδηγούν. Αυτή η «γνωριμία» μπορεί να μας οδηγήσει σε έναν υγιή εγκέφαλο, ζωντανό, παλλόμενο και κυρίως δικό μας. Για να μας υπηρετεί και όχι για να τον υπηρετούμε.

Στο επόμενο βιβλίο τους, «**Super genes**» (εκδ. Πατάκη), μας εξοικειώνουν με τα περίφημα (και της μόδας) γονιδιά μας και μας εξηγούν πώς μπορούμε, με την κατάλληλη φροντίδα και γνώση, να τα θέσουμε στην υπηρεσία μας για να ζήσουμε καλύτερα. Πρόκειται για ένα αποκαλυπτικό βιβλίο, που προσθέτει μια απρόσμενη διάσταση στη σχέση με τον εαυτό μας, αφού τα γονιδιά μας, θέλουμε δεν θέλουμε, είναι πάντα «εκεί» – και μέρος της ύπαρξής μας.

