

Περιεχόμενα

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση	11
<i>Ι. Ν. Νέστορος</i>	
Σημείωμα των επιμελητών της ελληνικής έκδοσης	15
Σημείωμα της μεταφράστριας	17
Η πρόκληση του Αριστοτέλη	21

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ Ο ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

1. Σε τι χρειάζονται τα συναισθήματα;	31
2. Ανατομία μιας συγκινησιακής πειρατείας	45

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ Η ΦΥΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

3. Ένας έξυπνος βλάκας	69
4. Γνώθι σαυτόν	88
5. Σκλάβοι του πάθους	101
6. Το χάρισμα του δεξιότηχνη	132
7. Οι ρίζες της ενσυναίσθησης	157
8. Οι κοινωνικές τέχνες	178

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

9. Επιστήθιοι εχθροί	203
10. Διοικώντας με την καρδιά	229
11. Νους και ιατρική	252

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ ΤΑ ΠΑΡΑΘΥΡΑΚΙΑ ΤΩΝ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ

12. Το χωνευτήρι της οικογένειας	285
13. Τραύματα και συναισθηματική επαναμάθηση	300
14. Η ψυχοσύνθεση δεν είναι προδιαγεγραμμένη	322

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΑΙΔΕΙΑ

15. Το κόστος της συναισθηματικής αγραμματοσύνης	343
16. Στο σχολείο των συναισθημάτων	385

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α	Τι είναι συναίσθημα	423
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β	Χαρακτηριστικά σημάδια του συγκινησιακού εγκεφάλου	426
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ	Το νευρωνικό κύκλωμα του φόβου	434
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ	Ίδρυμα W. T. Grant: Ενεργά συστατικά των προγραμμάτων πρόληψης	439
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε	Το πρόγραμμα Επιστήμης του Εαυτού	441
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ	Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση: Αποτελέσματα	443
Σημειώσεις		449
Ευχαριστίες		485

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση

Το παρόν βιβλίο του Daniel Goleman, Ph.D. του Πανεπιστημίου του Harvard, πιστεύω ότι θα αποτελέσει ορόσημο στη σύγχρονη ψυχολογία, επειδή επιτυγχάνει μια αξιοθαύμαστη σύνθεση των *νευροεπιστημονικών επιτευγμάτων* που αφορούν αυτά που γνωρίζουμε σήμερα για τις δομές του εγκεφάλου σε σχέση με τα συναισθήματα, των *πειραματικών δεδομένων* από άψογες μεθοδολογικά μελέτες που αφορούν την ανθρώπινη συναισθηματική αλληλεπίδραση και τη συναισθηματική ανάπτυξη και ωρίμανση του παιδιού, καθώς και των *εύστοχων κλινικών παραδειγμάτων* ατόμων με διάφορες συναισθηματικές διαταραχές αλλά και ατόμων με πολύ υψηλό δείκτη «συναισθηματικής νοημοσύνης». Επιπλέον, ο συγγραφέας προσφέρει έναν πλήρη κατάλογο των προγραμμάτων πρόληψης, τα οποία μπορούν να εφαρμοστούν στα σχολεία και να βελτιώσουν τόσο τη «συναισθηματική νοημοσύνη» όσο και την ψυχική υγεία. Έτσι, το βιβλίο αυτό αποτελεί απάντηση στην πρόσφατη στενή άποψη ότι η νοημοσύνη είναι γενετικά προκαθορισμένη και δεν επηρεάζεται από το περιβάλλον.

Ως γνωστόν, διανύουμε τη «δεκαετία του εγκεφάλου», σύμφωνα τόσο με την UNESCO όσο και με τη Διεθνή Εταιρεία Νευροεπιστημόνων (IBRO). Έχουν περάσει περίπου εκατό χρόνια από τότε που ο Sigmund Freud, απογοητευμένος από την προσπάθειά του να οικοδομήσει μια ψυχολογική θεωρία που να στηρίζεται στις γνώσεις της νευροφυσιολογίας, στράφηκε προς άλλες κατευθύνσεις και πρότεινε την «ψυχαναλυτική θεωρία». Τα άλματα στην κατανόηση του νευρικού συστήματος έχουν επηρεάσει τόσο την ψυχιατρική –αφού, ήδη από τη δεκαετία του 1970, η πλειονότητα των προέδρων των τμημάτων ψυχιατρικής στις περισσότερες χώρες του κόσμου είναι νευροεπιστήμονες– όσο και την ψυχολογία, αφού πλέον στα περισσότερα τμήματα ψυχολογίας δι-

δάσκονται οι νευροεπιστήμες και αφού στις διάφορες εταιρείες νευροεπιστημόνων οι ψυχολόγοι αποτελούν πλέον την πολυπληθέστερη ομάδα. Σήμερα δε διατυπώνουμε απλώς νευροεπιστημονικές υποθέσεις για το άγχος, την κατάθλιψη, τις ψυχώσεις κ.λπ. των οποίων η ορθότητα μπορεί να ελεγχθεί πειραματικά, αλλά πολλές από αυτές έχουν επαληθευτεί σε σημαντικό βαθμό (π.χ. πρόβλεψη αντικαταθλιπτικής δράσης φαρμάκων με βάση την επίδρασή τους στα συστήματα σεροτονίνης και νορεπινεφρίνης). Είναι λοιπόν σημαντικό το γεγονός ότι ο Daniel Goleman, διδάκτωρ του Πανεπιστημίου του Harvard, ο οποίος καλύπτει, με τη διπλή ιδιότητα του ψυχολόγου και του δημοσιογράφου, τα θέματα της ψυχολογίας και των νευροεπιστημών για το γνωστό, έγκυρο έντυπο *The New York Times*, και ο οποίος έχει διατελέσει senior editor του παγκοσμίως γνωστού περιοδικού *Psychology Today*, στο παρόν βιβλίο καλύπτει τα διάφορα νευροεπιστημονικά δεδομένα, όπως αυτά των σύγχρονων μεθόδων απεικόνισης της λειτουργίας του εγκεφάλου, με την άνεση του επιστήμονα που κατανοεί πλήρως τα διάφορα ευρήματα.

Ακόμα ο συγγραφέας παραθέτει συστηματικά, με τρόπο σχεδόν εγκυκλοπαιδικό, τις σημαντικές απόψεις για τα συναισθήματα όλων των μεγάλων φιλοσόφων, διανοητών και ψυχολόγων, από τον Αριστοτέλη μέχρι τον Σκίներ και από τον Νίτσε μέχρι τον Έρασμο. Εντυπωσιακή επίσης είναι η συστηματική καταγραφή όλων των κλινικών πειραμάτων με παιδιά και ενηλίκους, πειραμάτων που αφορούν τόσο τη συναισθηματική αλληλεπίδραση όσο και τη συναισθηματική ανάπτυξη και ωρίμανση. Ερωτήματα όπως τι κάνει μερικούς ανθρώπους να διακατέχονται από καλή διάθεση και αισιοδοξία, πώς τα ευχάριστα (ή και τα δυσάρεστα) συναισθήματα μεταδίδονται από τον έναν άνθρωπο στον άλλο, πώς εξηγείται η επιθετική συμπεριφορά, πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός μας όταν σκεφτόμαστε ή όταν βιώνουμε κάποιο συναίσθημα, όταν φανταζόμαστε ή όταν ονειρευόμαστε, με ποιες δομές του εγκεφάλου μας αγαπούμε ή μισούμε, ποιες ικανότητες αποτελούν τη «συναισθηματική νοημοσύνη», ποιες είναι οι διαδικασίες της συναισθηματικής ανάπτυξης και ωρίμανσης, πώς μπορούμε σήμερα να επηρεάσουμε τη «συναισθηματική νοημοσύνη» (δηλαδή τον αυτοέλεγχο, το ζήλο, την επιμονή, την ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς τα συναισθήματα των άλλων), πώς μπορεί να ασκηθεί πρόληψη στα σχολεία όσον αφορά την ψυχική υγεία, απαντώνται με τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα και άψογη από λογικής και επιστημονικής πλευράς συγκροτημένη επιχειρηματολογία. Παντού το βιβλίο διανθίζεται με

εύστοχα κλινικά παραδείγματα από την καθημερινή ζωή και τη σύγχρονη ειδησεογραφία. Στο τέλος του βιβλίου παρατίθεται πλήρης βιβλιογραφία μεγάλης επιστημονικής αξίας, αφού η συντριπτική πλειονότητα των βιβλιογραφικών πηγών αναφέρεται σε νευροεπιστημονικά ευρήματα ή άψογες από μεθοδολογική άποψη κλινικές ή εργαστηριακές μελέτες, οι περισσότερες από τις οποίες πραγματοποιήθηκαν στα πλαίσια προγραμμάτων παγκοσμίως γνωστών ερευνητικών πανεπιστημιακών κέντρων.

Ιδιαίτερα με την παράθεση ευρημάτων που αποδεικνύουν ότι συγκεκριμένα προγράμματα «συναισθηματικής εκπαίδευσης-αγωγής» κατά την παιδική ηλικία επηρεάζουν θετικά τη «συναισθηματική νοημοσύνη» και την ψυχική υγεία, ο Goleman δίνει μια απάντηση στην πρόσφατη «στενή» άποψη ότι η νοημοσύνη, δηλαδή το IQ, είναι γενετικά προκαθορισμένη και δεν μπορεί να αλλάξει υπό την επίδραση των εμπειριών της ζωής (βλ. το βιβλίο των Richard Herrnstein & Charles Murray, με τίτλο *The Bell Curve*, New York, Free Press, 1994).

Θα ήθελα να τελειώσω με μια σκέψη την οποία πιθανότατα θα κάνει και ο αναγνώστης αυτού του βιβλίου: διαβάζοντάς το είχα την αίσθηση ότι το βιβλίο αυτό προσέφερε γνώσεις οι οποίες είναι πολύ καινούριες, αλλά ταυτόχρονα αντιπροσωπεύουν κάποιες μεγάλες αλήθειες τις οποίες το ανθρώπινο γένος γνώριζε από πάντα. Ίσως αυτό που χαρακτηρίζει τον «ανώτερο πνευματικά» άνθρωπο να μην είναι τόσο ο διαφορετικός τρόπος σκέψης, αλλά ο πλούτος του συναισθηματικού του κόσμου, ο οποίος σίγουρα θα ενισχυθεί σημαντικά από τη μελέτη του παρόντος βιβλίου.

ΙΩΑΝΝΗΣ Ν. ΝΕΣΤΟΡΟΣ

Ψυχίατρος, Δρ. Νευροφυσιολογίας, Ψυχοθεραπευτής
Καθηγητής Κλινικής Ψυχολογίας
του Πανεπιστημίου Κρήτης