

Η παγίδα της τελειότητας

Από τον ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΓΚΡΑΒΑ

Thomas Curran, *Το κυνήγι της τελειότητας*, μετάφραση από τα αγγλικά: Κωστής Πανσέληνος, Μεταίχμιο, Αθήνα 2023, 336 σελ.

Greg McKeown, *Ουσιοκρατία*, μετάφραση από τα αγγλικά: Χρήστος Καψάλης, Ψυχογιός, Αθήνα 2023, 320 σελ.

Μπορεί βιβλία που γράφτηκαν για να δώσουν οδηγίες επιβίωσης όχι σε συστηματικούς αναγνώστες, σε βιβλία αυτοβελτίωσης όπως τα έχει ξεχωρίσει η ταξινομητική μανία του βιβλιομπορίου, να μην πέφτουν στην παγίδα της αναπαραγωγής κοινότοπων αντιλήψεων και, γενικώς, να μην είναι εργαλεία του καθημερινού κομπορμιισμού, που συνήθως είναι ταυτόσημος του επιδερμικού πολιτισμού της κατανάλωσης και των ανθρώπινων φοβιών στον δυτικό κόσμο; Μερικές φορές ναι, όταν οι συγγραφείς έχουν στέρεη ακαδημαϊκή προϊστορία και εξειδίκευση στους τομείς τους οποίους αναλαμβάνουν να εκλείκευσουν. Δυο τέτοια βιβλία κυκλοφορούν εδώ και καιρό στην ελληνική αγορά. Το ένα ασχολείται με την τελειότητα, μια ουτοπία, και το δεύτερο με το κυνήγι της ουσίας, στην εποχή μας μια δεύτερη ουτοπία. [ΤΒ]

Η φράση «μην αφήσεις το τέλει να γίνει εχθρός του καλού», η οποία ήταν μία από τις βασικές συμβουλές για τη συγγραφή μιας εργασίας στο πλαίσιο της ολοκλήρωσης ενός διεθνούς επαγγελματικού προγράμματος για μη εκτελεστικά διοικητικά στελέχη επιχειρήσεων, αποτέλεσε εξαιρετική αφορμή για την ανάγνωση δύο διαφωτιστικών βιβλίων, οι συγγραφείς των οποίων καταπαίνονται με το θέμα της (ανάγκης) βελτίωσης του τρόπου σκέψης μας –και ευρύτερα, της φιλοσοφίας ζωής μας– τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΑ ΟΡΙΑ

Στο πρώτο βιβλίο, *Το κυνήγι της τελειότητας*. Πώς να μην πέσεις στην παγίδα (κυκλοφορεί στην ελληνική γλώσσα από τις εκδόσεις Μεταίχμιο, 2023), ο Τόμας Κάραν, καθηγητής ψυχολογίας στο London School of Economics, με αφετηρία το ερευνητικό εύρημα ότι στον σύγχρονο κόσμο «η τελειομανία αποτελεί το πνεύμα της εποχής μας», προτείνει μέσα από την επιστημονική ματιά, αλλά και από την προσωπική εμπειρία του, «έναν ψυχολογικά πιο αρμονικό τρόπο ζωής, που να αποδέχεται την ύπαρξη ανθρώπινων ορίων».

Αρχικά ο συγγραφέας περιγράφει και αναλύει το πολυδιάστατο μοντέλο της τελειομανίας σύμφωνα με τους καθηγητές Πολ Χιούιτ και Γκόρντον Φλετ: η εσωτερικά κατευθυνόμενη τελειομανία πηγάζει από –και στρέφεται προς– τον εαυτό μας· η κοινωνικά επιβαλλόμενη τελειομανία

προέρχεται από το περιβάλλον· τέλος, η εξωτερικά κατευθυνόμενη τελειομανία καθρεφτίζεται από τον εαυτό μας στους άλλους. Αποδομώντας το μύθο του επιτυχημένου τελειομανούς, μέσω της «μεροληψίας της επιβίωσης» –ότι, δηλαδή, έχουμε την τάση να προσέχουμε ελάχιστους τελειομανείς που πέτυχαν και οι οποίοι λόγω της επιτυχίας τους συγκεντρώνουν τα φώτα της δημοσιότητας, αγνοώντας αμέτρητους άλλους που δεν κατάφεραν το ίδιο–, ο Κάραν προειδοποιεί ότι καμία από τις τρεις παραπάνω μορφές τελειομανίας δεν είναι υγιής ή φυσιολογική. Και προτείνει, στον αντίποδα, «να μάθουμε να αποδεχόμαστε ότι οι αναποδιές, οι αποτυχίες, τα πράγματα που δεν έχουν την έκβαση που θα επιθυμούσαμε, είναι όλα αναπόφευκτα».

Ιδιαίτερη μνεία γίνεται εξάλλου από τον συγγραφέα στην Κάρεν Χόρνει, γερμανίδα ψυχαναλύτρια που συνέγραψε τα περισσότερα βιβλία της τις δεκαετίες του 1940 και του 1950, η βαθύτερη συνεισφορά της οποίας, σύμφωνα με τον Κάραν, είναι «η ιδέα ότι τις εσωτερικές εντάσεις μας τις προκαλεί η προσπάθεια προσαρμογής στην κουλτούρα μας· η καίρια εσωτερική διαμάχη ανάμεσα στο ποιο είμαστε και το ποιο μας λέει η κουλτούρα ότι θα έπρεπε να είμαστε». Στη σύγχρονη εποχή, η πίεση από τις κοινωνικές συνθήκες και οι πολιτισμικές δυνάμεις που ανεξέλεγκτες επιδρούν στην ψυχολογία μας, εντοπίζονται από τον συγγραφέα στην κυριαρχία του ανταγωνισμού και του ατομικισμού, στην επικριτική ματιά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, στο χάσμα στα

εισοδήματα, τον πλούτο και τις ευκαιρίες της κάθε γενιάς – χάσμα το οποίο γιγαντώνεται ολοένα, στο θέαμα ενός ασταθούς οικονομικού συστήματος.

Σε ένα από τα δυνατά σημεία του βιβλίου, σε σχέση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως μια από τις αιτίες της παγίδας του κυνήγι της τελειότητας, ο Κάραν αναφέρεται πρωτίστως στη ζημιά που προκαλούν οι κυρίαρχες εικονικές πλατφόρμες, οι οποίες μας εκθέτουν σε μια επιτηδευμένη ζωή προωθώντας ανέφικτα ιδανικά υγείας και ομορφιάς, με τα συμπεράσματα διαφόρων ερευνών να διαπιστώνουν τον συσχετισμό ανάμεσα στη χρήση μέσων αυτών και σε ψυχικές διαταραχές, συμπτώματα κατάθλιψης και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση. Στον αντίποδα, ο συγγραφέας προτείνει να χρησιμοποιούμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με σύνεση και για τους σωστούς λόγους, όπως είναι η διευκόλυνση στην επικοινωνία με τον κοινωνικό μας περίγυρο. Είναι πιο απολαυστικό, υπογραμμίζει χαρακτηριστικά, να υπάρχουμε απλώς στον πραγματικό κόσμο, με συντροφιά τον εαυτό μας και τις πραγματικές σκέψεις και αισθήσεις μας, ανακτώντας τον πολύτιμο χρόνο που αναλώνουμε περιπλανώμενοι ψυχολογικά μέσα στις ανασφάλειες που τεχνηέντως δημιουργούνται στη σφαίρα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Από την άλλη, στα κάπως αδύναμα σημεία του βιβλίου, σχετικά με τη λειτουργία της οικονομίας ο Κάραν υποστηρίζει, κατά τη γνώμη μου υπερβολικά –ίσως λόγω της συγκυρίας συγγραφής του βιβλίου, την εποχή της πολυκρίσης– ότι «η ψύχωση για ανάπτυξη, ανάπτυξη κι άλλη ανάπτυξη, μαζί με μια γερή

δόση τελειομανίας» γιγαντώνει την κοινωνικά επιβαλλόμενη τελειομανία και έρχεται σε σύγκρουση με το γεγονός ότι «είμαστε αναλώσιμα ανθρώπινα όντα» και επομένως μπορούμε μεν να εξελισσόμαστε, αλλά μόνο μέχρι ενός σημείου. Επίσης, η αποστροφή του συγγραφέα ότι οι άνθρωποι «δεν είμαστε επιχειρηματικά μοντέλα για να επανασχεδιαστούμε ξανά απ' την αρχή με σκοπό τη μεγιστοποίηση του κέρδους, ούτε γρανάζι που τροποποιείται διαρκώς για τη μεγιστοποίηση της απόδοσής του» παραπέμπει σε ένα μάλλον παρωχημένο δόγμα του Μίλτον Φρίντμαν, ενώ ο σύγχρονος κόσμος των επιχειρήσεων έχει μετατοπίσει –εκ των πραγμάτων, προϋούσης της ευαισθητοποίησης της επενδυτικής κοινότητας σε θέματα όπως η προστασία του περιβάλλοντος, το κοινωνικό αποτύπωμα και η ποιότητα εταιρικής διακυβέρνησης– το κέντρο βάρους του σκοπού μιας εταιρείας στην επιδίωξη ευρύτερων ωφελειών, συμπεριλαμβανομένης φυσικά της δημιουργίας αξίας και για τους μετόχους της.

Ωστόσο το βιβλίο αυτό προσφέρει μια διεισδυτική, όσο και εμπειριστατωμένη ματιά, ως προς την ανάγκη να διαχειριστούμε τις μεγάλες προκλήσεις της σύγχρονης ζωής, καθώς, «σαν να βρισκόμαστε πάνω σε ένα ιστιοφόρο, [...] αυτό που θα ορίσει τη δυσκολία του ταξιδιού και πόσο χρόνο θα χρειαστούμε για να φτάσουμε στον τελικό προορισμό μας θα είναι οι περιστάσεις». Τέλος, ως φιλοσοφία ζωής, σοφά συμπεραίνει ο Κάραν ότι πρέπει να θυμόμαστε πως το ταξίδι είναι που μετράει· κάτι που έχει άλλωστε αναδείξει υπέροχα στην *Ιθάκη* ο Καβάφης...



Ο Τζανπατίστα Τιέπολο (1696 - 1770) ήταν βενετσιάνος ζωγράφος ο οποίος επανέφερε τη μεγαλοπρέπεια στη ζωγραφική, ξαναζωντανεύοντας στα έργα του, τα οποία εκτελούσε με τρομερή ταχύτητα, την ιταλική παράδοση της τοιχογραφίας. Το στυλ της τέχνης του ήταν το ροκοκό που κυριαρχούσε στη βενετσιάνικη ζωγραφική τον 18ο αιώνα και χάρη σ' αυτό έγινε διάσημος σε όλη την Ευρώπη. Συχνά, η αναζήτηση της τελειότητας ήταν το θέμα των εικόνων του, όπως η συγκεκριμένη, που φιλοτεγήθηκε το 1725-27 και έχει τίτλο *Ο Αλέξανδρος και η Παγκάστη στο εργαστήριο του Απελλή*. Ο Απελλής ήταν ο πιο διάσημος καλλιτέχνης της αρχαιότητας – και ο Τιέπολο τον ζωγραφίζει να προσπαθεί να επιβεβαιώσει τη φήμη του, απαθανατίζοντας δυο πρόσωπα που στην εποχή τους είχαν και ομορφιά και δύναμη: τον μετέπειτα βασιλιά της Μακεδονίας και τη διάσημη για την ομορφιά της εταίρα, την Παγκάστη τη Λαρισαία.

ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΗΣ ΟΥΣΙΑΣ

Για να απολαμβάνουμε όμως το ταξίδι, και όχι μονάχα τον προορισμό, ο Γκρεγκ ΜακΚίον, διακεκριμένος σε θέματα στρατηγικής και ηγεσίας, στο βιβλίο του *Ουσιοκρατία* (πρωτοκυκλοφόρησε στις ΗΠΑ το 2014, και στην ελληνική γλώσσα από τις εκδόσεις Ψυχογιός το 2023), προτείνει έναν πειθαρχημένο τρόπο σκέψης – αυτόν του αποκαλούμενου ουσιοκρατικού ανθρώπου, ο οποίος επιλέγει να επενδύει την ενέργειά του σε λιγότερα μεν, σημαντικά και ουσιώδη, δε, πράγματα. Αυτό το μονοπάτι, υποστηρίζει ο ΜακΚίον, οδηγεί στον έλεγχο των επιλογών μας· είναι ένα μονοπάτι που οδηγεί σε ένα επίπεδο επιτυχίας και αληθινού νοήματος στη ζωή· είναι το μονοπάτι μέσα από το οποίο απολαμβάνουμε το ταξίδι και όχι μονάχα τον προορισμό.

Προκειμένου να καταστούμε ουσιοκρατικοί, γράφει ο συγγραφέας, απαιτείται να αναγνωρίσουμε την ικανότητα να επιλέγουμε «ως μία ακαταμάχητη δύναμη που υπάρχει μέσα μας». Σε αυτό το πλαίσιο, ο ΜακΚίον επισημαίνει την ευεργετική επίδραση του παιχνιδιού στη ζωή μας: πρώτον, διευρύνει το φάσμα

των διαθέσιμων επιλογών· δεύτερον, ανοίγει το μυαλό μας και διευρύνει την αντίληψή μας· και τρίτον, μας επιτρέπει να διευρύνουμε τη ροή της συνειδησής μας και να σχηματίσουμε νέες ιστορίες.

Στα δυνατά σημεία του βιβλίου περιλαμβάνονται και οι απλές και ωραίες συμβουλές που μας προσφέρει. Συγκεκριμένα, ο συγγραφέας παρατηρεί με οξυδέρκεια ότι η καθημερινή ανάγνωση κάποιου κομματιού κλασικής λογοτεχνίας μάς υπενθυμίζει θέματα και ιδέες που αποδείχτηκαν αρκετά ουσιώδη ώστε να αντέξουν στον χρόνο. Επιπλέον, αφιερώνοντας ένα ξεχωριστό κεφάλαιο για τη σημασία του επαρκούς ύπνου, «που μας επιτρέπει να λειτουργούμε στο ύψιστο επίπεδο συμβολής έτσι ώστε να μπορούμε να πετυχαίνουμε περισσότερο σε λιγότερο χρόνο», ο συγγραφέας επισημαίνει ότι η έλλειψη ύπνου ζημιώνει το κεφάλαιο που διαθέτουμε προκειμένου να συνεισφέρουμε στον κόσμο· το κεφάλαιο αυτό είναι ο εαυτός μας –ο νους, το σώμα και το πνεύμα μας. Τέλος, σε παρόμοιο πνεύμα με τον Κάραν, ο ΜακΚίον προτείνει να προσπαθούμε καθημερινά να δημι-

ουργούμε έναν χώρο απαλλαγμένο από περισπάσεις –προκειμένου να σκεφτόμαστε ανεμπόδιστα, έξω από το κουτί των μέσων κοινωνικής δικτύωσης– και να διατηρούμε τον έλεγχο διαχείρισης του χρόνου μας.

Στο ίδιο βιβλίο, ξεχώρισα επίσης το κεφάλαιο με τίτλο «Περιθώριο», το οποίο, αρχίζοντας με την περιγραφή από τη *Βίβλο* μιας ιστορίας του Ιωσήφ –ο οποίος, συγκεντρώνοντας και αποθηκεύοντας κάθε χρόνο επί επτά χρόνια ένα μέρος της σοδειάς των παχιών αγελάδων, λύτρωσε την Αίγυπτο από έναν τρομερό επταετή λιμό την περίοδο των ισχυρών αγελάδων–, προτείνει τη δημιουργία ενός «περιθωρίου» για την αντιμετώπιση απρόσμενων εξελίξεων, καθώς η πραγματικότητα είναι πως ζούμε σε έναν απρόβλεπτο κόσμο. Ο ΜακΚίον ορίζει το περιθώριο ως «κάτι το οποίο εμποδίζει δύο πράγματα από το να έρθουν σε επαφή μεταξύ τους, προκαλώντας αμοιβαία φθορά».

Σκέφτηκα συνειρμικά, αφενός, τη διαχρονικής αξίας θεώρηση του Κένυς για την ανάγκη το κράτος να διαθέτει επαρκή πλεονάσματα τις καλές εποχές της οικονομίας, προκειμένου να μπορεί να δαπανά

περισσότερο τονώνοντάς την σε περιόδους ύφεσης. Και αφετέρου, τον υπερβολικό δανεισμό για κερδοσκοπικούς λόγους σε περιόδους χρηματιστηριακής ευφορίας, με συνέπεια την πρόκληση πανικού στην πρώτη δυσμενή συγκυρία και τον πολλαπλασιασμό της σε κρίση. Από αυτή την άποψη, τόσο η δημοσιονομική σύνεση ως προϋπόθεση ευημερίας των κρατών, όσο και η αναγνώριση ότι στην εποχή μας πληθαίνουν όχι οι γνωστοί αλλά οι άγνωστοι άγνωστοι, ως προϋπόθεση επιτυχούς επενδυτικής και εταιρικής στρατηγικής, αντικατοπτρίζουν τη σημασία του «περιθωρίου».

Συνοψίζοντας, τα δύο ευανάγνωστα βιβλία (σε αξιόλογες μεταφράσεις), μέσω της διεισδυτικής ματιάς των συγγραφέων τους, μας προσφέρουν ενδιαφέρουσες προτάσεις αυτοβελτίωσης σε ένα πολυσύνθετο περιβάλλον αλληπάλληλων προκλήσεων. Αποφυγή της παγίδας της τελειότητας, λοιπόν, ή ουσιοκρατία; Γιατί όχι, αμφότερα· κάθε άνθρωπος, με βάση το χαρακτήρα του, ας επιλέξει ελεύθερα, φτιάχνοντας το συνδυασμό που του ταιριάζει. ■