

ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΒΙΒΛΙΑ ΤΟΥ AMAZON ΓΙΑ ΤΟ 2018

STANLEY PINK

ΤΟΤΕ

NEW YORK TIMES,
WASHINGTON POST,
WALL STREET JOURNAL
& USA TODAY
BEST SELLER

Η
ΕΠΙΣΤΗΜΗ
ΤΟΥ ΣΟΣΤΟΥ
TIMING



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: WHEN – THE SCIENTIFIC SECRETS OF PERFECT TIMING

Από τις Εκδόσεις Riverhead Books, Νέα Υόρκη 2018

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Πότε – Η επιστήμη του σωστού timing**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Daniel H. Pink

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Πηνελόπη Τριαδά

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Κασαπίδης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Χαροκόπος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Daniel H. Pink, 2018

This edition published by arrangement with Riverhead Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2019

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2019

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2835-2

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2836-9

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΝΤΑΝΙΕΛ ΠΙΝΚ

ΠΟΤΕ

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ
TIMING



Μετάφραση:
Πηνελόπη Τριαδά



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή: Η απόφαση του πλοιάρχου Τέρνερ	11
--	----

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ – Η ΗΜΕΡΑ

1. Το κρυμμένο μοτίβο της καθημερινής ζωής	21
«Ανεξάρτητα από ηπείρους και χρονικές ζώνες, προβλέψιμος σαν τις παλίρροιες των ωκεανών, υπήρχε ο ίδιος καθημερινός κύκλος – κορυφή, κάμψη και ανάκαμψη».	
2. Απογεύματα και κουταλάκια του καφέ: Η δύναμη των διαλειμμάτων, η προοπτική του γεύματος και τα οφέλη της σύγχρονης σιέστας	69
«Ένας αναπτυσσόμενος επιστημονικός τομέας το καθιστά σαφές: Τα διαλείμματα δεν είναι σημάδι νωθρότητας αλλά δύναμης».	

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ – ΞΕΚΙΝΗΜΑ, ΤΕΛΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΣΟΔΙΑΣΤΗΜΑ

3. Ξεκίνημα: Ξεκινώντας σωστά, ξεκινώντας ξανά και ξεκινώντας μαζί	115
«Οι περισσότεροι από εμάς θεωρούμε ότι τα ξεκινήματα είναι σημαντικά. Η επιστήμη του χρόνου έδειξε ότι είναι ακόμα πιο ισχυρά απ' ό,τι πιθανολογούσαμε. Τα ξεκινήματα παραμένουν μαζί μας πολύ περισσότερο απ' όσο ξέρουμε· οι επιδράσεις τους παραμένουν ως το τέλος».	
4. Ενδιάμεσα σημεία: Τι μπορούν να μας διδάξουν τα κεριά της Χανουκά και η κρίση μέσης ηλικίας για τα κίνητρα	153

«Όταν φτάνουμε στη μέση, μερικές φορές χαλαρώνουμε, άλλες φορές όμως αναπηδούμε. Μια νοητική σειράνα μάς ειδοποιεί ότι έχουμε σπαταλήσει τον μισό μας χρόνο».

5. Τέλος: Μαραθώνιοι, σοκολάτες και η δύναμη της χαρμολύπης 189
 «Ωστόσο, όταν το τέλος πλησιάζει –όποτε μπαίνουμε σ’ ένα οποιοδήποτε είδος τρίτης πράξης–, ξύνουμε τα υπαρξιακά μας κόκκινα μολύβια και διαγράφουμε οποιονδήποτε ή οτιδήποτε μη ουσιαστικό».

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ ΣΥΓΧΡΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΚΕΨΗ

6. Αργός και γρήγορος συγχρονισμός: Τα μυστικά του ομαδικού συγχρονισμού 231
 «Ο συγχρονισμός μάς κάνει να νιώθουμε ωραία – κι όταν μια ομάδα νιώθει ωραία, οι τροχοί της γυρίζουν πιο ομαλά. Ο συγχρονισμός με άλλους μας κάνει να έχουμε καλές επιδόσεις – και οι καλές επιδόσεις ενισχύουν τον συγχρονισμό μας».
7. Σκεφτόμαστε σε χρόνους: Μερικές τελευταίες λέξεις 271
 «Οι περισσότερες γλώσσες του κόσμου ορίζουν τα ρήματα χρησιμοποιώντας χρόνους –ειδικότερα παρελθόντος, παρόντος και μέλλοντος–, για να αποδώσουν το νόημα και να αποκαλύψουν τον τρόπο σκέψης. Σχεδόν κάθε φράση που διατυπώνουμε είναι χρωματισμένη με χρόνο».

- Σημειώσεις 289
 Ευρετήριο 337
 Ευχαριστίες 347

Ο χρόνος δεν είναι το κύριο θέμα. Είναι απλώς το θέμα.

ΜΑΪΛΣ ΝΤΕΪΒΙΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Η ΑΠΟΦΑΣΗ ΤΟΥ ΠΛΟΙΑΡΧΟΥ ΤΕΡΝΕΡ

Στις δωδεκάμισι το μεσημέρι του Σαββάτου της 1ης Μαΐου 1915, ένα πολυτελές υπερωκεάνιο απέπλεε από την Προβλήτα 54 του ποταμού Χάντσον, βρίσκεται στην πλευρά του Μανχάταν, για το Λίβερπουλ. Μερικοί από τους 1.959 επιβάτες του τεράστιου βρετανικού πλοίου πρέπει να ένιωθαν λίγη ναυτία όχι τόσο από τα κύματα όσο από τη χρονική συγκυρία.

Η Μεγάλη Βρετανία βρισκόταν σε εμπόλεμη κατάσταση με τη Γερμανία, καθώς ο Πρώτος Παγκόσμιος Πόλεμος είχε ξεσπάσει το προηγούμενο καλοκαίρι. Η Γερμανία είχε χαρακτηρίσει πρόσφατα τα παρακείμενα νερά στις βρετανικές νήσους, τα οποία έπρεπε να διασχίσει το πλοίο, πολεμική ζώνη. Τις εβδομάδες πριν από την προγραμματισμένη αναχώρηση, η Γερμανική Πρεσβεία στις Ηνωμένες Πολιτείες δημοσίευσε ακόμα και αγγελίες σε αμερικανικές εφημερίδες, προειδοποιώντας τους πιθανούς επιβάτες ότι όσοι εισέρχονταν σ' εκείνα τα νερά «με πλοία της Μεγάλης Βρετανίας ή των συμμάχων της, το έκαναν με δική τους ευθύνη».¹

Ωστόσο, μονάχα λίγοι επιβάτες ακύρωσαν το ταξίδι τους. Άλλωστε, αυτό το πλοίο είχε κάνει πάνω από διακόσια υπερατλαντικά ταξίδια χωρίς να συμβεί τίποτα. Ήταν ένα από τα μεγαλύτερα και πιο γρήγορα επιβατικά πλοία στον κόσμο, εφοδιασμένο με ασύρματο τηλέγραφο και με πολλές σωσίβιες λέμβους (εν μέρει χάρη στο μάθημα του *Τιτανικού*, ο οποίος είχε βυθιστεί τρία χρόνια νωρίτερα). Και ίσως το πιο σημαντικό, κυβερνήτης του πλοίου ήταν ο πλοίαρχος Γουίλιαμ Τόμας

Τέρνερ, ένας έμπειρος ναυτικός – ένας τραχύς πενήνταοκτάχρονος με μια καριέρα γεμάτη επαίνους και «με διάπλωση που θύμιζε χρηματοκιβώτιο».²

Το πλοίο διέσχιζε τον Ατλαντικό Ωκεανό για πέντε ήρεμες μέρες. Αλλά στις 6 Μαΐου, καθώς το τεράστιο σκάφος κατευθυνόταν προς την ακτή της Ιρλανδίας, ο Τέρνερ πληροφορήθηκε ότι στην περιοχή περιφέρονταν γερμανικά υποβρύχια, ή U-boats. Σύντομα έφυγε από το κατάστρωμα του πλοιαρχου και εγκαταστάθηκε στη γέφυρα, για να ελέγχει τον ορίζοντα και να είναι έτοιμος να πάρει γρήγορες αποφάσεις.

Το πρωί της Δευτέρας 7 Μαΐου, με το πλοίο να βρίσκεται μόλις εκατό μίλια από την ακτή, απλώθηκε μια πυκνή ομίχλη, κι έτσι ο Τέρνερ μείωσε την ταχύτητα του πλοίου από είκοσι έναν κόμβους σε δεκαπέντε. Ως το μεσημέρι όμως η ομίχλη είχε διαλυθεί και ο Τέρνερ μπορούσε να παρατηρήσει την ακτογραμμή στο βάθος. Ο ουρανός ήταν καθαρός και η θάλασσα ήρεμη.

Ωστόσο, στη 1 μ.μ., δίχως να το έχει αντιληφθεί ο πλοίαρχος ή το πλήρωμα, ο διοικητής ενός γερμανικού υποβρυχίου, ο Βάλτερ Σβίγκερ, εντόπισε το πλοίο. Και την επόμενη ώρα ο Τέρνερ πήρε δύο ανεξήγητες αποφάσεις. Πρώτον, αύξησε την ταχύτητα του πλοίου ως τους δεκαοκτώ κόμβους, αλλά όχι στη μέγιστη ταχύτητά του, μολονότι η ορατότητά του ήταν καθαρή, τα νερά ήρεμα και ήξερε ότι μπορεί να παραμονεύει υποβρύχια. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, είχε διαβεβαιώσει τους επιβάτες ότι το πλοίο θα ταξίδευε γρήγορα, επειδή στη μέγιστη ταχύτητά του το υπερωκέανιο μπορούσε να ξεφύγει εύκολα απ' οποιοδήποτε υποβρύχιο. Δεύτερον, γύρω στη 1:45 μ.μ., για να υπολογίσει τη θέση του, ο Τέρνερ πραγματοποίησε αυτό που ονομάζεται «διόπτευση τεσσάρων σημείων», μια μανούβρα που χρειαζόταν σαράντα λεπτά, αντί να κάνει μία πιο απλή μανούβρα διόπτευσης που θα χρειαζόταν μόνο πέντε λεπτά. Και εξαιτίας της διόπτευσης τεσσάρων σημείων, ο Τέρ-

νερ έπρεπε να κατευθύνει το πλοίο σε ευθεία γραμμή, αντί να διαγράψει ένα ζιγκ-ζαγκ, που ήταν ο καλύτερος τρόπος για να ξεφύγει από τα υποβρύχια και να αποφύγει τις τορπίλες τους.

Στις 2:10 μ.μ., μια γερμανική τορπίλη χτύπησε τη δεξιά πλευρά του πλοίου, ανοίγοντας μια τεράστια τρύπα. Υψώθηκε ένας πίδακας θαλασσινού νερού, σκορπίζοντας διαλυμένο εξοπλισμό και κομμάτια του πλοίου στο κατάστρωμα. Έπειτα από μερικά λεπτά πλημμύρισε ένας λέβητας και μετά ένας δεύτερος. Η καταστροφή προκάλεσε μια δεύτερη έκρηξη. Ο Τέρνερ έπεσε στη θάλασσα. Οι επιβάτες ούρλιαζαν και ορμούσαν στις σωσίβιες λέμβους. Τότε, μόλις δεκαοκτώ λεπτά αφότου χτυπήθηκε, το πλοίο έγειρε στο πλάι και άρχισε να βυθίζεται.

Βλέποντας την καταστροφή που είχε προκαλέσει, ο διοικητής του υποβρυχίου Σβίγκερ βγήκε στα ανοιχτά. Είχε βυθίσει το *Λουζιτάνια*.

Σχεδόν 1.200 άτομα χάθηκαν, μεταξύ των οποίων 123 από τους 141 Αμερικανούς που επέβαιναν στο πλοίο. Το περιστατικό κλιμάκωσε τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο, ξανάγραψε τους κανόνες της ναυτικής εμπλοκής και αργότερα συνέβαλε στο να περάσουν οι Ηνωμένες Πολιτείες στον πόλεμο. Ωστόσο, το τι ακριβώς έλαβε χώρα εκείνο το απόγευμα του Μαΐου πριν από έναν αιώνα παραμένει μυστήριο. Οι δύο έρευνες που διεξήχθησαν αμέσως μετά την επίθεση δεν απέφεραν ικανοποιητικά αποτελέσματα. Οι Βρετανοί αξιωματούχοι διέκοψαν την πρώτη, για να μην αποκαλυφθούν στρατιωτικά μυστικά. Η δεύτερη, υπό την καθοδήγηση του Τσαρλς Μπίγκαμ, ενός Βρετανού νομικού που είναι γνωστός ως λόρδος Μέρσι, που είχε επίσης ερευνήσει την καταστροφή του *Τιτανικού*, απάλλαξε τον πλοίαρχο Τέρνερ και τη ναυτιλιακή εταιρεία από οποιαδήποτε κατηγορία. Ωστόσο, μερικές μέρες αφότου τελείωσαν οι ακροάσεις, ο λόρδος Μέρσι παραιτήθηκε από την υπόθεση και αρνήθηκε να δεχτεί πληρωμή για τις υπηρεσίες του, λέγο-

ντας: «Η υπόθεση του Λουζιτάνια ήταν μια καταραμένη, βρόμικη περίπτωση!»³ Κατά τη διάρκεια του περασμένου αιώνα, δημοσιογράφοι μελέτησαν αποκόμματα εφημερίδων και ημερολόγια επιβατών, ενώ δύτες ερευνήσαν το ναυάγιο, ψάχνοντας για στοιχεία σχετικά με το τι πραγματικά συνέβη. Συγγραφείς και κινηματογραφιστές συνεχίζουν να βγάζουν βιβλία και ντοκιμαντέρ που βρίθουν εικασιών.

Μήπως η Βρετανία ρισκάρισε σκόπιμα με το Λουζιτάνια ή συνωμότησε ακόμα, για να βουλιάξει το πλοίο και να σύρει έτσι τις Ηνωμένες Πολιτείες στον πόλεμο; Μήπως το πλοίο, το οποίο μετέφερε λίγα πυρομαχικά, στην πραγματικότητα χρησιμοποιήθηκε για να μεταφέρει ένα πιο μεγάλο και πιο ισχυρό οπλοστάσιο για τη βρετανική πολεμική προσπάθεια; Μήπως ο κορυφαίος ναυτικός αξιωματούχος της Βρετανίας, ένας σαραντάχρονος ονόματι Ουίνστον Τσόρτσιλ, είχε κάποια ανάμειξη; Μήπως ο πλοίαρχος Τέρνερ, ο οποίος επέζησε της επίθεσης, ήταν απλώς ένα πιόνι στα χέρια πιο ισχυρών ανδρών, «ένας ανόητος που προκάλεσε την καταστροφή», όπως τον αποκάλεσε ένας από τους επιζήσαντες επιβάτες; Ή μήπως είχε πάθει κάποιο μικροεγκεφαλικό που επιβάρυνε την κρίση του, όπως έχουν ισχυριστεί άλλοι; Μήπως οι έρευνες, τα πλήρη αρχεία των οποίων δεν έχουν κυκλοφορήσει ακόμα, ήταν μια τεράστια συγκάλυψη;⁴

Κανείς δεν ξέρει με σιγουριά. Περισσότερα από εκατό χρόνια ερευνητικών ρεπορτάζ, ιστορικών αναλύσεων και εικασιών δεν έχουν αποφέρει κάποια οριστική απάντηση. Αλλά ίσως να υπάρχει μια πιο απλή εξήγηση που δεν έχει σκεφτεί κανείς. Ίσως, αν κοιτάξουμε μέσα από τους καινούργιους φακούς της συμπεριφορικής και βιολογικής επιστήμης του εικοστού πρώτου αιώνα, η εξήγηση για μία από τις πιο σημαντικές καταστροφές στη ναυτική ιστορία να είναι λιγότερο ζοφερή. Ίσως ο πλοίαρχος Τέρνερ απλώς πήρε μερικές κακές αποφά-

σεις. Και ίσως εκείνες οι αποφάσεις του να ήταν κακές επειδή τις πήρε απόγευμα.

Αυτό είναι ένα βιβλίο για τη χρονική συγκυρία. Όλοι ξέρουμε ότι η χρονική συγκυρία είναι τα πάντα. Το πρόβλημα είναι ότι δεν ξέρουμε και πολλά γι' αυτήν. Η ζωή μας αποτελείται από μία ατελείωτη σειρά αποφάσεων που αφορούν το «πότε» – πότε να αλλάξουμε καριέρα, να αποκαλύψουμε άσχημα νέα, να προγραμματίσουμε ένα μάθημα, να βάλουμε τέλος σε έναν γάμο, να πάμε για τρέξιμο ή να αντιμετωπίσουμε με σοβαρότητα ένα εγχείρημα ή κάποιον. Οι περισσότερες από αυτές τις αποφάσεις όμως πηγάζουν από έναν συνδυασμό διαίσθησης και εικασίας. Πιστεύουμε ότι η χρονική συγκυρία είναι τέχνη.

Θα δείξω ότι η χρονική συγκυρία είναι πραγματικά επιστήμη – η διαμόρφωση μιας πολύπλευρης, διεπιστημονικής έρευνας που προσφέρει μια νέα οπτική για την ανθρώπινη κατάσταση και χρήσιμη καθοδήγηση για το πώς να δουλεύουμε πιο έξυπνα και να ζούμε καλύτερα. Επισκεφθείτε οποιοδήποτε βιβλιοπωλείο ή βιβλιοθήκη και θα δείτε ένα ράφι (ή δώδεκα) γεμάτο βιβλία για το πώς να κάνετε διάφορα πράγματα – από το πώς να αποκτάτε φίλους και να επηρεάζετε τους άλλους, μέχρι πώς να μάθετε φιλιππινέζικα σε έναν μήνα. Η παραγωγή είναι τόσο μεγάλη, ώστε αυτά τα βιβλία απαιτούν τη δική τους κατηγορία: *Πώς να*. Σκεφτείτε ετούτο το βιβλίο ως ένα τελείως καινούργιο είδος – ένα βιβλίο για το *πότε να*.

Τα δύο τελευταία χρόνια, δύο τολμηροί ερευνητές κι εγώ διαβάσαμε και αναλύσαμε πάνω από επτακόσιες έρευνες –στον τομέα των οικονομικών και της αναισθησιολογίας, της ανθρωπολογίας και της ενδοκρινολογίας, της χρονοβιολογίας και της κοινωνικής ψυχολογίας– για να αποκαλύψουμε την κρυφή επιστήμη της χρονικής συγκυρίας. Στις επόμενες σχεδόν τριακό-

σιες σελίδες θα χρησιμοποιήσω αυτή την έρευνα για να εξετάσω ερωτήματα που συνδέονται με την ανθρώπινη εμπειρία, αλλά συχνά παραμένουν κρυμμένα. Γιατί η αρχή –αν θα ξεκινήσουμε γρήγορα ή αργά– έχει τόση σημασία; Πώς μπορούμε να κάνουμε μια νέα αρχή ύστερα από ένα αποτυχημένο ξεκίνημα; Γιατί η έρευνα του ενδιαμέσου σημείου –ενός σχεδίου, ενός παιχνιδιού, ακόμα και μιας ζωής– μερικές φορές μάς ρίχνει και άλλες μας δίνει περισσότερη δύναμη; Γιατί η κατάληξη μας δίνει ενέργεια να προσπαθήσουμε περισσότερο για να φτάσουμε στη γραμμή του τερματισμού, αλλά και μας εμπνέει να επιβραδύνουμε και να αναζητήσουμε το νόημα; Πώς συγχρονιζόμαστε με άλλους ανθρώπους – είτε σχεδιάζουμε ένα λογισμικό είτε τραγουδάμε σε μια χορωδία; Γιατί μερικά σχολικά προγράμματα καθυστερούν τη μάθηση, αλλά ορισμένα είδη διαλείμματος βελτιώνουν τις επιδόσεις των μαθητών; Γιατί η σκέψη του παρελθόντος μάς κάνει να συμπεριφερόμαστε με έναν τρόπο, αλλά η σκέψη του μέλλοντος μας οδηγεί σε διαφορετική κατεύθυνση; Και, τελικά, πώς μπορούμε να χτίσουμε οργανισμούς, σχολεία και ζωές που να λαμβάνουν υπόψη τους την αόρατη δύναμη της χρονικής συγκυρίας – που να αναγνωρίζουν, παραφράζοντας τον Μάιλς Ντέιβις, ότι η χρονική συγκυρία δεν είναι το βασικό θέμα, αλλά απλώς το θέμα;

Αυτό το βιβλίο περιλαμβάνει πολλή επιστήμη. Θα διαβάσετε για αρκετές μελέτες, όλες παρατίθενται στις σημειώσεις, για να μπορέσετε να ψάξετε πιο βαθιά (ή να ρίξετε μια ματιά στη δουλειά μου). Αλλά είναι επίσης ένα πρακτικό βιβλίο. Στο τέλος κάθε κεφαλαίου υπάρχει αυτό που αποκαλώ «Το εγχειρίδιο ενός χάκερ του χρόνου», μια συλλογή εργαλείων, ασκήσεων και συμβουλών για να μετατρέψετε τη γνώση σε πράξη.

Από πού ξεκινάμε λοιπόν;

Το μέρος απ' όπου θα ξεκινήσουμε την έρευνά μας είναι ο ίδιος ο χρόνος. Μελετήστε την ιστορία του χρόνου –από τα

πρώτα ηλιακά ρολόγια στην αρχαία Αίγυπτο μέχρι τα πρώιμα μηχανικά ρολόγια της Ευρώπης του δέκατου έκτου αιώνα και την έλευση των χρονικών ζωνών τον δέκατο ένατο αιώνα– και σύντομα θα συνειδητοποιήσετε ότι πολλά απ’ όσα υποθέτουμε ότι είναι «φυσικές» μονάδες χρόνου, στην πραγματικότητα είναι φράχτες που κατασκεύασαν οι πρόγονοί μας για να περιορίσουν τον χρόνο. Δευτερόλεπτα, ώρες και βδομάδες είναι όλα ανθρώπινες επινοήσεις. Μόνο με τον προσδιορισμό τους, έγραψε ο ιστορικός Ντάνιελ Μπούρστιν, «θα απελευθερωνόταν η ανθρωπότητα από την κυκλική μονοτονία της φύσης».⁵

Μία μονάδα χρόνου όμως παραμένει εκτός του ελέγχου μας, η επιτομή της κυκλικής μονοτονίας του Μπούρστιν. Κατοικούμε σ’ έναν πλανήτη που περιστρέφεται στον άξονά του με σταθερή ταχύτητα σε ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο και μας εκθέτει σε τακτικές περιόδους φωτός και σκότους. Αποκαλούμε την κάθε περιστροφή της Γης ημέρα. Η ημέρα είναι ίσως ο πιο σημαντικός τρόπος με τον οποίο διαχωρίζουμε, διαμορφώνουμε και υπολογίζουμε τον χρόνο μας. Έτσι, το πρώτο μέρος αυτού του βιβλίου ξεκινά την εξερεύνησή μας για τη χρονική συγκυρία εδώ. Τι έχουν μάθει οι επιστήμονες για τον ρυθμό μιας ημέρας; Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή τη γνώση για να βελτιώσουμε την απόδοσή μας, να ενισχύσουμε την υγεία μας και να αυξήσουμε την ικανοποίησή μας; Και γιατί, όπως έδειξε ο πλοίαρχος Τέρνερ, δεν πρέπει να παίρνουμε ποτέ σημαντικές αποφάσεις το απόγευμα;

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Η ΗΜΕΡΑ

ΤΟ ΚΡΥΜΜΕΝΟ ΜΟΤΙΒΟ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΖΩΗΣ

Τι κάνουν καθημερινά οι άνθρωποι,
χωρίς να ξέρουν τι κάνουν!

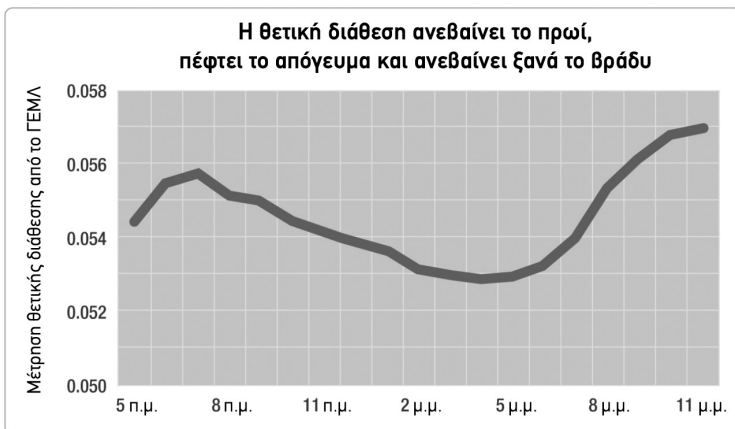
ΟΥΙΛΙΑΜ ΣΑΙΞΠΗΡ
Πολύ κακό για το τίποτα

Εάν θέλετε να μετρήσετε τη συναισθηματική κατάσταση του κόσμου, να βρείτε ένα δαχτυλίδι διάθεσης αρκετά μεγάλο ώστε να περικυκλώσει την υδρόγειο, υπάρχουν και χειρότερα πράγματα από το Twitter. Σχεδόν ένα δισεκατομμύριο άτομα έχουν λογαριασμό και αναρτούν σχεδόν 6.000 τουίτ το δευτερόλεπτο.¹ Ο όγκος αυτών των μικροσκοπικών μηνυμάτων –τι λέει ο κόσμος και πώς το λέει– έχει παραγάγει έναν ωκεανό δεδομένων, μέσα στον οποίο οι κοινωνικοί επιστήμονες μπορούν να κολυμπήσουν για να κατανοήσουν την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Πριν από μερικά χρόνια, δύο κοινωνιολόγοι του Πανεπιστημίου Κορνέλ, ο Μάικλ Μείσι και ο Σκοτ Γκόλντερ, μελέτησαν πάνω από 500 εκατομμύρια τουίτ, τα οποία ανάρτησαν 2,4 εκατομμύρια χρήστες σε ογδόντα τέσσερις χώρες σε μια περίοδο δύο χρόνων. Ήλπιζαν να χρησιμοποιήσουν αυτό τον θησαυρό για να αξιολογήσουν τα συναισθήματα των ανθρώπων – συγκεκριμένα, πώς η «θετική διάθεση» (συναισθήματα όπως ο εν-

θουσιασμός, η αυτοπεποίθηση και η εγρήγορση) και η «αρνητική διάθεση» (συναισθήματα όπως ο θυμός, ο λήθαργος και η ενοχή) διαφοροποιούνταν με τον χρόνο. Φυσικά, οι ερευνητές δε διάβασαν μισό δισεκατομμύριο τουίτ ένα ένα. Αντίθετα, τροφοδότησαν τις αναρτήσεις σ' ένα ισχυρό και ευρέως χρησιμοποιημένο αυτοματοποιημένο πρόγραμμα ανάλυσης κειμένου το οποίο ονομάζεται ΓΕΜΛ (Γλωσσολογική Έρευνα και Μέτρηση Λέξεων) και αξιολογεί την κάθε λέξη σύμφωνα με το συναίσθημα που εκφράζει.

Αυτό που βρήκαν οι Μέισι και Γκόλντερ και δημοσίευσαν στο εξαιρετικό περιοδικό *Science*, ήταν ένα εκπληκτικά σταθερό ανθρώπινο μοτίβο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η θετική διάθεση –η γλώσσα που αποκάλυπτε ότι οι χρήστες του Twitter ένιωθαν ενεργητικοί, δυναμικοί και γεμάτοι ελπίδα– συνήθως αυξανόταν το πρωί, έπεφτε απότομα το απόγευμα και ανέβαινε πάλι νωρίς το βράδυ. Είτε ο χρήστης του Twitter ήταν Βορειοαμερικανός, Ασιάτης, μουσουλμάνος ή άθεος, μαύρος ή λευκός ή καστανός, δεν είχε σημασία. «Το χρονικό συναισθηματικό μοτίβο διαμορφώνεται με παρόμοιο τρόπο σε διαφορετικές κουλτούρες και σε γεωγραφικά σημεία», γράφουν. Ούτε είχε σημασία αν τα άτομα τουίταραν Δευτέρα ή Πέμπτη. Οι καθημερινές ήταν ουσιαστικά οι ίδιες. Τα αποτελέσματα των σαββατοκύριακων διέφεραν ελαφρώς. Η θετική διάθεση ήταν ελαφρώς πιο υψηλή τα Σάββατα και τις Κυριακές –η πρωινή συναισθηματική κορύφωση ξεκινούσε περίπου δύο ώρες αργότερα απ' ό,τι τις καθημερινές–, αλλά το γενικό σχήμα παρέμενε το ίδιο.² Είτε ο υπολογισμός τους αφορούσε μια μεγάλη, ποικιλόμορφη χώρα όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες είτε μια μικρότερη, πιο ομοιογενή χώρα όπως τα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα, το καθημερινό μοτίβο παρέμενε παράξενα παρόμοιο. Έδειχνε έτσι:



Ανεξάρτητα από ηπείρους και χρονικές ζώνες, προβλέψιμη σαν τις παλίρροιες των ωκεανών, υπήρχε η ίδια καθημερινή ταλάντωση – κορυφή, κάμψη και ανάκαμψη. Κάτω από την επιφάνεια της καθημερινής μας ζωής βρίσκεται ένα κρυμμένο μοτίβο: ζωτικό, αναπάντεχο και αποκαλυπτικό.

Η κατανόηση αυτού του μοτίβου –από πού προέρχεται και τι σημαίνει– ξεκινάει μ’ ένα φυτό σε γλάστρα, μια μιμόζα για την ακρίβεια, η οποία βρισκόταν στο περβάζι ενός γραφείου στη Γαλλία του δέκατου όγδοου αιώνα. Τόσο το γραφείο όσο και το φυτό ανήκαν στον Ζαν-Ζακ ντ’ Ορτούς ντε Μεράν, έναν διαπρεπή αστρονόμο της εποχής του. Νωρίς ένα καλοκαιρινό απόγευμα του 1729, ο ντε Μεράν καθόταν στο γραφείο του κι έκανε ό,τι κάνουν τόσο οι Γάλλοι αστρονόμοι του δέκατου όγδοου αιώνα όσο και οι Αμερικανοί συγγραφείς του εικοστού πρώτου αιώνα, όταν έχουν να ολοκληρώσουν μια σοβαρή δουλειά: κοιτούσε έξω από το παράθυρο. Καθώς πλησίαζε το λυκόφως, ο ντε Μεράν πρόσεξε ότι τα φύλλα του φυτού που βρισκόταν

στο περβάζι είχαν κλείσει. Νωρίτερα μέσα στην ημέρα, όταν το φως του ήλιου έμπαινε από το παράθυρο, τα φύλλα ήταν ανοιχτά. Αυτό το μοτίβο –τα φύλλα να ανοίγουν κατά τη διάρκεια του ηλιόλουστου πρωινού και να κλείνουν καθώς πλησίαζε το σκοτάδι– γέννησε μερικά ερωτήματα. Πώς διαισθανόταν το φυτό το περιβάλλον του; Και τι θα γινόταν αν το μοτίβο του φωτός και του σκοταδιού διαταραζόταν;

Έτσι, με αυτό που θα γινόταν μια ιστορική πράξη αναβολής, ο ντε Μεράν απομάκρυνε το φυτό από το περβάζι, το έβαλε σ' ένα ντουλάπι κι έκλεισε την πόρτα για να μην μπαίνει φως. Το επόμενο πρωί, άνοιξε το ντουλάπι για να δει το φυτό και –*mon Dieu!*– τα φύλλα είχαν ανοίξει, μολονότι βρίσκονταν στο απόλυτο σκοτάδι. Συνέχισε την έρευνά του για μερικές ακόμα βδομάδες, κρεμώντας μαύρες κουρτίνες στα παράθυρά του, για να μη διεισδύσει στο γραφείο έστω κι ένα ίχνος φωτός. Το μοτίβο παρέμεινε. Τα φύλλα της μιμόζας άνοιγαν το πρωί και έκλειναν το απόγευμα. Το φυτό δεν αντιδρούσε στο εξωτερικό φως. Ακολουθούσε το δικό του εσωτερικό ρολόι.³

Χάρη στην ανακάλυψη του ντε Μεράν σχεδόν πριν από τρεις αιώνες, οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι σχεδόν όλα τα έμβια όντα –από μονοκύτταρους οργανισμούς που ζουν σε λιμνούλες, μέχρι πολυκύτταρους οργανισμούς που οδηγούν μίνι βαν– έχουν ένα βιολογικό ρολόι. Αυτό το εσωτερικό χρονόμετρο παίζει ζωτικό ρόλο στη σωστή λειτουργία. Κυβερνούν αυτούς που ονομάζονται κιρκαδικοί ρυθμοί (από τα λατινικά *circa* [γύρω] και *diem* [μέρα]), οι οποίοι συνιστούν τον καθημερινό ρυθμό της ζωής κάθε πλάσματος. Μάλιστα, από τη γλάστρα του ντε Μεράν τελικά άνθισε μια ολοκαίνουργια επιστήμη βιολογικών ρυθμών γνωστή ως χρονοβιολογία.

Για εσάς και για μένα, το βιολογικό Μπιγκ Μπεν είναι ο υπερ-χιασματικός πυρήνας, ή ΥΧΠ, ένα σύμπλεγμα από 20.000 κύτταρα, που έχουν το μέγεθος ενός κόκκου ρυζιού, στον υποθάλα-

μο, ο οποίος βρίσκεται στο χαμηλότερο κέντρο του εγκεφάλου. Ο ΥΧΠ ελέγχει την άνοδο και την πτώση της θερμοκρασίας του σώματός μας, ρυθμίζει τις ορμόνες μας, μας βοηθάει να κοιμηθούμε τη νύχτα και να ξυπνήσουμε το πρωί. Το ημερήσιο χρονόμετρο του ΥΧΠ κρατάει λίγο περισσότερο απ' όσο χρειάζεται η Γη να κάνει μια πλήρη περιστροφή – περίπου είκοσι τέσσερις ώρες και έντεκα λεπτά.⁴ Έτσι, το εσωτερικό μας ρολόι χρησιμοποιεί κοινωνικά σήματα (προγράμματα γραφείου και χρονοδιαγράμματα λεωφορείων) και περιβαλλοντικά σήματα (την ανατολή και τη δύση του ηλίου) για να κάνει μικρές προσαρμογές, που φέρνουν τους εσωτερικούς και τους εξωτερικούς κύκλους λίγο-πολύ σε συγχρονισμό, μια διαδικασία που ονομάζεται «κυκλοφορία».

Το αποτέλεσμα είναι ότι, όπως το φυτό στο περβάζι του Μεράν, τα ανθρώπινα όντα μεταφορικά «ανοίγουν» και «κλείνουν» σε τακτικά διαστήματα κατά τη διάρκεια κάθε ημέρας. Τα μοτίβα δεν είναι ίδια για όλους – όπως ακριβώς η πίεσή μου και ο σφυγμός μου δεν είναι ακριβώς ίδιοι με τους δικούς σας, ούτε καν ακριβώς ίδιοι με τους δικούς μου πριν από είκοσι χρόνια και ούτε θα είναι ίδιοι σε είκοσι χρόνια. Αλλά τα γενικά περιγράμματα είναι εντυπωσιακά παρόμοια. Κι εκεί που δεν είναι, διαφέρουν με προβλέψιμους τρόπους.

Οι χρονοβιολόγοι και άλλοι ερευνητές άρχισαν εξετάζοντας φυσιολογικές λειτουργίες, όπως είναι η παραγωγή μελατονίνης και η μεταβολική αντίδραση, αλλά η δουλειά τους τώρα έχει διευρυνθεί για να περιλάβει συναισθήματα και συμπεριφορά. Η έρευνά τους αποκαλύπτει μερικά αναπάντεχα χρονικά μοτίβα σχετικά με το πώς νιώθουμε και πώς ενεργούμε – πράγμα που, με τη σειρά του, μας καθοδηγεί για το πώς μπορούμε να ρυθμίσουμε την καθημερινότητά μας.

ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΜΕΤΟΧΩΝ

Παρά τον όγκο τους, εκατοντάδες εκατομμύρια τουίτ δεν μπορούν να μας δώσουν τη δυνατότητα να κατανοήσουμε στην εντέλεια την καθημερινή μας ψυχή. Ενώ άλλες μελέτες που χρησιμοποιούν το Twitter για να μετρήσουν τη διάθεση έχουν βρει ως επί το πλείστον τα ίδια μοτίβα που ανακάλυψαν οι Μείσι και Γκόλντερ, τόσο το μέσο όσο και η μεθοδολογία έχουν όρια.⁵ Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν συχνά τα κοινωνικά μέσα για να παρουσιάσουν ένα ιδανικό πρόσωπο στον κόσμο, που ίσως κρύβει τα αληθινά και ίσως όχι και τόσο ιδανικά συναισθήματά τους. Επιπλέον, τα βιομηχανικής ισχύος αναλυτικά εργαλεία που είναι απαραίτητα για να ερμηνεύσουμε τόσο πολλά δεδομένα, δεν μπορούν να εντοπίσουν πάντα την ειρωνεία, τον σαρκασμό και άλλα έξυπνα ανθρώπινα κόλπα.

Ευτυχώς, οι συμπεριφορικοί επιστήμονες έχουν άλλες μεθόδους για να κατανοούν τι σκεφτόμαστε και τι νιώθουμε, και μία από αυτές καταγράφει με ιδιαίτερη επιτυχία τις αλλαγές στον τρόπο που νιώθουμε από τη μία ώρα στην άλλη. Ονομάζεται Μέθοδος Ανάπλασης Ημέρας (ΜΑΗ) και τη δημιούργησε μια πεντάδα ερευνητών, μεταξύ των οποίων ήταν ο Ντάνιελ Κένεμαν, Βραβείο Νόμπελ στα Οικονομικά, και ο Άλαν Κρούγκερ, πρόεδρος της Επιτροπής Οικονομικών Συμβούλων του Λευκού Οίκου υπό την προεδρία του Μπαράκ Ομπάμα. Με τη ΜΑΗ, οι συμμετέχοντες αναδημιουργούν την προηγούμενη μέρα – καταγράφοντας όσα έκαναν και το πώς ένιωθαν καθώς τα έκαναν. Η έρευνα της ΜΑΗ, για παράδειγμα, έδειξε ότι κατά τη διάρκεια μιας οποιασδήποτε ημέρας οι άνθρωποι συνήθως είναι λιγότερο χαρούμενοι όταν βρίσκονται στα μέσα μεταφοράς και πιο χαρούμενοι όταν βρίσκονται στην αγκαλιά του αγαπημένου τους.⁶

Το 2006, ο Κένεμαν, ο Κρούγκερ και οι υπόλοιποι επιστρά-

τευσαν τη ΜΑΗ για να μετρήσουν «την ποιότητα διάθεσης που συχνά παραβλέπεται: τη ρυθμικότητά της κατά τη διάρκεια μιας ημέρας». Ζήτησαν από σχεδόν εννιακόσιες Αμερικανίδες –έναν συνδυασμό φυλών, ηλικιών, εισοδημάτων και επιπέδου μόρφωσης– να σκεφτούν την προηγούμενη «μέρα ως μια συνεχόμενη σειρά από σκηνές ή επεισόδια σε μια ταινία», καθεμία από τις οποίες διαρκεί από δεκαπέντε λεπτά μέχρι δύο ώρες. Οι γυναίκες μετά περιέγραψαν τι έκαναν κατά τη διάρκεια κάθε επεισοδίου και επέλεξαν από μια λίστα δώδεκα επιθέτων (χαρούμενη, αγανακτισμένη, ευχαριστημένη, ενοχλημένη και ούτω καθεξής) για να χαρακτηρίσουν τα συναισθήματά τους εκείνο το χρονικό διάστημα.

Όταν οι ερευνητές συνέκριναν τους αριθμούς, βρήκαν «ένα σταθερό και ισχυρό διπλό μοτίβο» κατά τη διάρκεια της μέρας. Η θετική διάθεση των γυναικών αυξανόταν τις πρωινές ώρες, έως ότου έφτανε σ' ένα «βέλτιστο συναισθηματικό σημείο» γύρω στο μεσημέρι. Μετά η καλή τους διάθεση έπεφτε γρήγορα και παρέμενε χαμηλή καθ' όλη τη διάρκεια του απογεύματος, για να ανέβει ξανά νωρίς το βράδυ.⁷

Εδώ, για παράδειγμα, υπάρχουν διαγράμματα για τρία θετικά συναισθήματα – ευτυχία, ζεστασιά και απόλαυση. Ο κάθετος άξονας αντιπροσωπεύει τη μέτρηση της διάθεσης των συμμετεχουσών, με τα υψηλότερα νούμερα να είναι τα πιο θετικά και τα χαμηλότερα να είναι τα λιγότερα θετικά. Ο οριζόντιος άξονας δείχνει την ώρα της ημέρας, από τις 7 π.μ. μέχρι τις 9 μ.μ.

Η κατάλληλη στιγμή είναι το παν – αυτό το ξέρουμε όλοι. Αλλά πώς ξέρουμε ποια είναι η κατάλληλη στιγμή;

Η ζωή μας είναι μια ατέλειωτη σειρά από αποφάσεις για το «πότε»: πότε να ξεκινήσουμε μια επιχείρηση, πότε να βάλουμε το μάθημα οδήγησης, πότε να επισημοποιήσουμε μια σχέση. Κι όμως, συνήθως παίρνουμε αυτές τις αποφάσεις βασισμένοι στο ένστικτο ή στην τύχη.

Το timing, πιστεύουν πολλοί, είναι τέχνη.
Το βιβλίο του Ντάνιελ Πινκ αποδεικνύει ότι είναι επιστήμη.

Βασισμένος στα τελευταία ευρήματα ψυχολογικών, βιολογικών και οικονομικών ερευνών, ο Πινκ μάς δίνει τον τρόπο να ζήσουμε καλύτερα, να δουλέψουμε καλύτερα και να πετύχουμε. Πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τον κρυφό ρυθμό της ημέρας για να φτιάξουμε το τέλειο πρόγραμμα; Πώς ένα διάλειμμα σε συγκεκριμένη ώρα μπορεί να αυξήσει εντυπωσιακά τις επιδόσεις των μαθητών σε ένα τεστ; Γιατί πρέπει να αποφεύγουμε να πηγαίνουμε στο νοσοκομείο το απόγευμα; Γιατί το να τραγουδάμε συγχρονισμένα μαζί με άλλους κάνει τόσο καλό όσο η άσκηση; Και ποια είναι η ιδανική στιγμή για να παρατήσεις μια δουλειά, να αλλάξεις καριέρα ή να παντρευτείς;

Επιστημονικά δεδομένα και πρακτικές συμβουλές
συνδυάζονται σ' ένα ευκολοδιάβαστο βιβλίο,
το οποίο τώρα είναι κατάλληλη στιγμή
για να διαβάσετε!



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 21533

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η