

NEW YORK TIMES BEST SELLER

Η Επόμενη Συζήτηση

ΜΑΛΩΝΕΤΕ
ΛΙΓΟΤΕΡΟ, ΜΙΛΑΤΕ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

**Jefferson
Fisher**



ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΑΥΤΟΒΕΛΤΙΩΣΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Η επόμενη συζήτηση**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: The Next Conversation

Από τις Εκδόσεις TarcherPerigee, Νέα Υόρκη 2025

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Jefferson Fisher

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Γιώργος Μπαρουξής

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Κασαπίδης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Jefferson Fisher, 2025

Published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2025

ISBN: 978-618-01-6263-9

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 οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο καινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου. Κανένα μέρος του παρόντος έργου δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί, να αναπαραχθεί ή να αξιοποιηθεί με οποιοδήποτε τρόπο για σκοπούς εκπαίδευσης ή ανάπτυξης τεχνολογιών και συστημάτων τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό εξαιρείται ρητώς από δραστηριότητες εξόρυξης κειμένων και δεδομένων σύμφωνα με το άρθρο 4(3) της Οδηγίας (ΕΕ) 2019/790.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 | Since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

Jefferson Fisher

Η Επόμενη Συζήτηση

Μετάφραση: Γιώργος Μπαρουζής



ΜΕΡΟΣ Ι

Τα βασικά

Δε χρειάζεται να σας πείσω ότι η επικοινωνία είναι σημαντική. Το ξέρετε ήδη. Εκείνο όμως για το οποίο χρειάζεται να σας πείσω είναι το πόσο μας επηρεάζει.

Τα λόγια μας προκαλούν αλυσιδωτές επιδράσεις που εξαπλώνονται σαν κύμα παντού.



Δεν έχει σημασία πόσο ασήμαντοι νομίζετε ότι είστε. Είτε θεωρείτε τον εαυτό σας σημαντικό είτε ασήμαντο, τα λόγια σας έχουν μεγάλη δύναμη και η επίδρασή τους εξαπλώνεται πέρα απ' όσο μπορείτε να φανταστείτε.

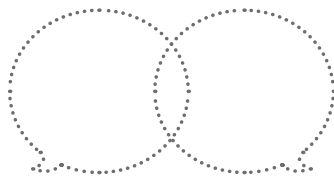
Ο τρόπος που μιλάτε στον συνάδελφό σας ή στον πωλητή πίσω από τον πάγκο επηρεάζει τον τρόπο που εκείνος θα μιλήσει στους φίλους και στην οικογένειά του, όταν επιστρέψει σπίτι. Ο τρόπος που μιλάτε στα παιδιά σας επηρεάζει το πώς εκείνα θα μιλούν στα δικά τους παιδιά. Τα λόγια σας δεν είναι σημαντικά μόνο τώρα. Είναι σημαντικά για γενιές ανθρώπων που δε θα γνωρίσετε ποτέ, για ανθρώπους που δε θα μάθετε καν ότι υπάρχουν. Η κατάλληλη φράση στον κατάλληλο άνθρωπο μπορεί να αλλάξει ζωές.

Ναι, οι πράξεις μπορεί να «μιλάνε» πιο δυνατά από τα λόγια, όμως δεν τα αντικαθιστούν. Δεν μπορείς να λες ότι είσαι καλός άνθρωπος, αν δε μιλάς σαν καλός άνθρωπος.

Τι λένε τα λόγια σας για σας;

Οι κυματισμοί συνεχίζονται για πολύ αφότου η πέτρα πέσει στον νερό.

Αυτό που θα μάθετε στα βασικά είναι μια νοοτροπία που σας προετοιμάζει για να δημιουργήσετε κύματα θετικής επιρροής τα οποία θα επηρεάζουν τις σχέσεις σας για μια ολόκληρη ζωή – και πολλές φορές ακόμη περισσότερο.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Ποτέ μη νικάτε στις λογομαχίες

Δε σου έχω καμιά εμπιστοσύνη!» βροντοφώναξε ο Μπόμπι Λαπρέι.

Φορούσε καφέ φόρμα που στην επάνω αριστερή τσέπη είχε ένα λευκό οβάλ μπάλωμα με το επώνυμό του, «Λαπρέι», κεντημένο με μαύρα γράμματα. Και με κοίταζε με τέτοιο θυμό, ώστε το βλέμμα του θα μπορούσε να ανοίξει τρύπα στο σακάκι μου.

Συνήθως δεν ξέρω πώς είναι κάποιος πριν τον συναντήσω για την κατάθεσή του. Όπως και αν είχα φανταστεί τον Μπόμπι Λαπρέι, σίγουρα δεν ήταν όπως ο άνθρωπος που έβλεπα μπροστά μου. Εκεί που καθόμουν στο τραπέζι της αίθουσας συνεδριάσεων και περίμενα να έρθουν και οι άλλοι, σήκωσα το κεφάλι και είδα μπροστά μου έναν γίγαντα. Η σιλουέτα του γέμιζε όλο το κατώφλι της πόρτας. Φυσικά, σηκώθηκα και πήγα προς το μέρος του για να του σφίξω το χέρι και να συστηθώ.

«Τζέφερσον Φίσερ», είπα χαμογελώντας.

«Χμφ. Μπόμπι», μουρμούρισε.

Δεν είμαι μικρόσωμος. Είμαι πάνω από ένα ογδόντα πέντε, αλλά το κεφάλι μου μόλις που έφτανε στο στήθος του Μπόμπι Λαπρέι. Ήταν πραγματικό βουνό. Καθώς κάναμε χειραψία, το σφίξιμο από το γιγάντιο, ροζιασμένο χέρι του άφησε αποτύπω-

μα στο δικό μου σαν σκηνή από καρτούν. Δεν είχα ξαναδεί τόσο τρομακτικό σωματικά άνθρωπο.

Η υπόθεση αφορούσε έναν καβγά σε κάποιο μπαρ, κι εγώ εκπροσωπούσα έναν περαστικό που βρέθηκε μπλεγμένος στη συμπλοκή. Και τώρα έπρεπε να πάρω κατάθεση από τον Μπόμπι Λαπρέι, που ήταν μάρτυρας στα γεγονότα. Σε αυτές τις ένορκες καταθέσεις μπορώ να κάνω ερωτήσεις στους μάρτυρες, κυρίως για να μάθω τι ξέρουν πριν καταθέσουν στη δίκη.

Γύρω από το τραπέζι της αίθουσας συνεδριάσεων ήταν καθισμένοι η στενογράφος του δικαστηρίου που κατέγραφε τα πάντα, ο Μπόμπι Λαπρέι, ο αντίδικος δικηγόρος κι εγώ. Ζήτησα από τον Μπόμπι να σηκώσει το δεξί του χέρι και να ορκιστεί ότι θα πει την αλήθεια, και η στενογράφος μου έκανε το συνηθισμένο νεύμα για να ξεκινήσω.

Έκανα στον Μπόμπι Λαπρέι τυπικές ερωτήσεις για το παρελθόν του και το τι οδήγησε στον καβγά. Ήταν εύκολες, ανοιχτές ερωτήσεις: «Τι ώρα έφτασες; Με ποιονμίλησες πρώτα; Είδες τον τάδε ή έκανες το δείνα;» Τέτοιες ερωτήσεις είναι συνηθισμένες για να συνθέσεις μια χρονολογική αφήγηση των γεγονότων από την οπτική γωνία του μάρτυρα. Φρόντιζα να φέρομαι πάντα ευγενικά – κατά 90% επειδή έτσι είναι η προσωπικότητά μου και κατά 10% από ένστικτο αυτοσυντήρησης. Δε θα ήθελα να εκνευρίσω αυτό τον άνθρωπο.

Όμως, όσο ήπιες κι αν ήταν οι ερωτήσεις μου, ο Μπόμπι Λαπρέι γινόταν όλο και πιο έξαλλος. Το είχα δει αρκετές φορές στην καριέρα μου και μπορούσα να το αναγνωρίσω. Συνοφρωνόταν σε κάθε απάντηση – σημάδι αρνητικού συναισθήματος. Η αναπνοή του βάραινε και άρχιζε να εκπνέει από το στόμα αντί για τη μύτη – σημάδι αυξημένου στρες. Βάλθηκε να τρίβει νευρικά τα τεράστια χέρια του καθώς μιλούσε – σημάδι άγχους.

Δεν είχε σημασία τι έκανα, έμοιαζε να τον ενοχλεί η ίδια η παρουσία μου στο δωμάτιο. Ένωθα την ένταση γύρω από το τραπέζι να μεγαλώνει, καθώς ο Μπόμπι Λαπρέι έδειχνε όλο και πιο δυσαρεστημένος. Ήταν σαν να φούσκωνα ένα μπαλόνι που ετοιμαζόταν να σκάσει.

Τελικά τον ρώτησα: «Κύριε Λαπρέι, θέλετε να κάνουμε ένα διάλειμμα;»

Έπεσε σιωπή.

«Όχι», απάντησε ο Μπόμπι Λαπρέι και ξερόβηξε. «Αλλά έχω κάτι να πω».

Η φωνή του είχε γίνει ξαφνικά πιο δυνατή απ' όσο χρειαζόταν, σε σημείο που η στενογράφος τινάχτηκε τρομαγμένη. Έριξα μια γρήγορη ματιά στον άλλο δικηγόρο, που πρέπει να ήταν τουλάχιστον εξηνταπεντάρης. Έδειχνε πιο ανήσυχος κι από μένα. Με κοίταξε με διάπλατα, τρομαγμένα μάτια και έκανε ένα αργό αρνητικό νεύμα, σαν να έλεγε: «Αν στραβώσουν τα πράγματα, είσαι μόνος σου». Γύρισα ξανά τον βλέμμα μου στον μάρτυρα.

«Μάλιστα;» ρώτησα.

Ο Μπόμπι Λαπρέι πήρε μια βαθιά ανάσα. «Κόψε αυτές τις φιλικές βλακείες. Μη μου κάνεις εμένα τον φίλο».

Μόνο που δεν είπε «βλακείες» αλλά κάτι πιο βαρύ.

«Εσείς οι δικηγόροι είστε ό,τι χειρότερο υπάρχει στην Αμερική», συνέχισε. «Το μόνο που κάνετε είναι να λέτε ψέματα».

Χτύπησε το χέρι του στο τραπέζι κι ύστερα το σήκωσε και με έδειξε με το δάχτυλο: «Οπότε, συνέχισε τις ηλίθιες ερωτήσεις σου. Αλλά να ξέρεις πως δε σου έχω καμιά εμπιστοσύνη! Σ' το λέω, οι δικηγόροι είναι ό,τι χειρότερο υπάρχει σ' αυτή τη χώρα», επανέλαβε.

Η στενογράφος με κοίταξε ανήσυχη.

Εκείνη τη στιγμή μού πέρασαν εκατό σκέψεις από το μυαλό.

Πρώτον, έχω συνηθίσει αυτό το υποτιμητικό στερεότυπο για τους δικηγόρους, ειδικά τους δικηγόρους που ασχολούνται με ατυχήματα και αποζημιώσεις. Προσπαθώ με κάθε τρόπο να το διαψεύδω, αλλά πρέπει να πω ότι ορισμένοι δικηγόροι το αξίζουν. Οπότε, ένα υποτιμητικό αστείο ή κάποιο δηκτικό σχόλιο για το επάγγελμά μου δεν ήταν κάτι καινούργιο για μένα. Το καταλάβαινα.

Δεύτερον, δεν ήταν παράξενο που δε μου είχε εμπιστοσύνη. Όχι επειδή σκόπευα να τον παραπλανήσω, αλλά επειδή, στο δικό του μυαλό, εκπροσωπούσα όλα τα στραβά που νόμιζε ότι ήξερε ή είχε ακούσει για τον νόμο, τους δικηγόρους και το «σύστημα». Φυσικά, δεν είχε λόγο να με εμπιστευτεί. Το καταλάβαινα.

Αυτό που με τσάντισε ήταν το «ηλίθιες ερωτήσεις».

Ξέρω πολύ καλά ότι καθημερινά κάνω πολλά ηλίθια πράγματα. Όμως δεν κάνω ποτέ ηλίθιες ερωτήσεις.

Εκείνη τη στιγμή με πλημμύρισε ένα κύμα θυμού. Αισθάνθηκα όλο μου το σώμα να σφίγγεται και τα αυτιά μου να καίνε. Ανακάθισα στην καρέκλα μου. Είχα θιχτεί. Οι ερωτήσεις μου μέχρι εκείνο το σημείο μόλις που είχαν αγγίξει την επιφάνεια της υπόθεσης. Δεν τον είχα ρωτήσει τίποτα δύσκολο, τίποτα που να τον φέρει σε δύσκολη θέση. *Ηλίθιες;* σκέφτηκα. *Τώρα θα σου δείξω τι θα πει ηλίθιες ερωτήσεις.* Ήθελα να του απαντήσω με μερικά σχόλια για την αντίστροφη σχέση ανάμεσα στο μέγεθός του και στην εξυπνάδα του. Μερικές καίριες, κοφτερές ατάκες και θα τον τσάκιζαν. Προσπάθησα να πείσω τον εαυτό μου πως η έκρηξή του ήταν αρκετή για να καταλάβω το ποιόν του.

Αλλά είχα ξανακάνει αυτό το λάθος στο παρελθόν.



Όταν ήμουν στην τρίτη δημοτικού, το σχολείο μου ξεκίνησε ένα πρόγραμμα «αναγνωστικών συντρόφων», που έβαζε μαθητές καλούς στην ανάγνωση να διαβάζουν μαζί με παιδιά που υστερούσαν. Κάπως έτσι βρέθηκα με τον Έβαν. Δυο φορές την εβδομάδα καθόμασταν δίπλα δίπλα και τον άκουγα καθώς πάσχιζε να διαβάσει φωναχτά βιβλία όπως το *Πες μου καφέ αρκούδα τι βλέπεις;* του Μπιλ Μάρτιν τζούνιορ.

Ο Έβαν ήταν πολύ πιο μεγαλόσωμος από εμένα. Τότε, δεν μπορούσα να καταλάβω πώς γινόταν να είναι τόσο μεγάλος και να μην ξέρει να διαβάζει. Όταν συναντούσε μια λέξη που δεν ήξερε, έπρεπε να τον βοηθήσω να τη συλλαβίσει. Παρ' όλα αυτά, δυσκολευόταν. Έτσι, βρήκα τρόπους να του εξηγήω τα πράγματα διαφορετικά, π.χ. συσχετίζοντας λέξεις με φράσεις που μπορούσε να θυμάται ή δημιουργώντας παρομοιώσεις επιτόπου με οτιδήποτε υπήρχε γύρω μας. Άρχισα να γίνομαι καλός στο να φτιάχνω μικρά «τεχνάσματα» που ενεργοποιούσαν τα ενδιαφέροντά του, κάνοντας τις δύσκολες έννοιες πιο εύκολες στη μνήμη του.

Μερικές φορές κάναμε ανάγνωση και την ώρα του μεσημεριανού. Εγώ έβγαζα το μεσημεριανό μου από μια χάρτινη σακούλα όπου η μαμά μου είχε ζωγραφίσει μια γελαστή φατσούλα, και γρήγορα έβλεπα έναν δάσκαλο να φέρνει στον Έβαν έναν δίσκο από την καντίνα του σχολείου.

Η μαμά του Έβαν δεν του ετοίμαζε μεσημεριανό. Άρχισα να παρατηρώ ότι τα ρούχα του ποτέ δεν του ταίριαζαν, λες και ήταν τρία νούμερα μεγαλύτερα.

Κάποτε μαθαίναμε μια σειρά από ομόηχες λέξεις και για να τον βοηθήσω να τις θυμάται, του είπα να σκεφτεί πώς θα πέταγε μια μπάλα στον μπαμπά του.

«Δεν ξέρω ποιος είναι ο μπαμπάς μου», απάντησε ο Έβαν με άχρωμη φωνή.

Θυμάμαι έντονα ότι δεν μπορούσα να μιλήσω. Έμεινα άφωνος. Ήταν να σου ραγίζει η καρδιά. Αργότερα έμαθα ότι ο Έβαν έμενε με τον παππού και τη γιαγιά του. Ο πατέρας του είχε εγκαταλείψει την οικογένεια λίγο μετά τη γέννησή του. Η μητέρα του ήταν φυλακή. Όμως ήμουν στην τρίτη δημοτικού και δεν μπορούσα να διανοηθώ τη δική του πραγματικότητα, δεν είχα καμία αντίληψη για τις δυσκολίες που αντιμετώπιζε. Με δυο στοργικούς γονείς που μου διάβαζαν και μου έλεγαν ιστορίες κάθε βράδυ, κατάλαβα τότε πως εκείνος ζούσε σε έναν κόσμο που δε γνώριζα καθόλου.

Καθώς συνεχίζαμε εκείνο το φθινόπωρο και την επόμενη χρονιά, το επίπεδο του Έβαν βελτιωνόταν συνεχώς, ώσπου έφτασε στο σημείο να διαβάζει ολομόναχος. Ένιωθα περήφανος. Αυτή η επαφή με τις δυσκολίες του Έβαν ήταν μία ακόμη καθοριστική στιγμή της ζωής μου σε μικρή ηλικία. Και ήταν ένα μάθημα που δεν ξέχασα ποτέ.



Το να πετάξω μια προσβολή στον πανύψηλο Μπόμπι δε θα βοηθούσε σε τίποτα. Μόνο κακό θα έκανε – αν όχι στη διαδικασία της κατάθεσης, τότε σίγουρα στη σωματική μου ακεραιότητα. Επιπλέον, ο πελάτης μου χρειαζόταν αυτές τις πληροφορίες. *Ησύχασε, Τζέφερσον*, σκέφτηκα. Έβγαλα μια αργή, αθόρυβη εκπνοή από τη μύτη. Χαλάρωσα τους ώμους μου και έδωξα τις σκέψεις αντεπίθεσης.

Ωστόσο, εκείνο που μου κίνησε την περιέργεια ήταν το δυσανάλογο της αντίδρασής του. Όταν γίνεται μια συζήτηση με επίπεδο έντασης 1 και ο άλλος τη μετατρέπει σε επίπεδο έντασης 10, αυτό κάτι δείχνει. Και εκείνο που δείχνει είναι ότι μέσα

στον νου του γίνεται παράλληλα μία άλλη συζήτηση, στην οποία δε σε έχει καλέσει να πάρεις μέρος. Κάτι κρυμμένο έχει πάρει τον έλεγχο της συμπεριφοράς του και οδηγεί τις αντιδράσεις του, κι εσύ βλέπεις μόνο την κορυφή του παγόβουνου.

Τι άλλο παίζει εδώ; Σε ποιον μιλάω πραγματικά; Ήθελα πραγματικά να μάθω.

Αφού άφησα να περάσουν γύρω στα δέκα δευτερόλεπτα από τα τελευταία του λόγια («Οι δικηγόροι είναι ό,τι χειρότερο υπάρχει σε αυτή τη χώρα»), χαμογέλασα και είπα αργά: «Μπορεί και να έχεις δίκιο». Περίμενα άλλα δέκα δευτερόλεπτα, αφήνοντας το βλέμμα μου να πλανηθεί γύρω στον χώρο. Όταν ένωσα έτοιμος, έσκυψα ξαφνικά και ακούμπησα τα χέρια μου στο τραπέζι. «Πες μου, σε παρακαλώ, ποια ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία σου φέτος;»

Ο Μπόμπι Λαπρέι με κοίταξε. «Τι πράγμα;» είπε περιφρονητικά.

Επανελάβα την ερώτηση. «Ποια ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία σου –προσωπική δυσκολία– φέτος;»

Με αυτή την ερώτηση, το πρόσωπο του Μπόμπι Λαπρέι άδειασε από κάθε έκφραση. Έμεινε τελείως ακίνητος. Περίμενα σιωπηλός, ενώ έβλεπα στα μάτια του ότι έψαχνε για λέξεις. Έπειτα από λίγο μίλησε. Κόμπιαζε, μιλούσε σπασμωδικά και διστακτικά, σαν να ντρεπόταν γι' αυτό που έλεγε:

«Εε, πριν από έναν μήνα αναγκάστηκα να βάλω τη μητέρα μου σε γηροκομείο. Ο... ο πατέρας μου έχει πεθάνει χρόνια και ο αδελφός μου δουλεύει σε πετρελαιοπηγές και μετακινείται συχνά. Οπότε, είμαι μόνο εγώ. Ο μόνος που μπορεί πραγματικά να τη βοηθήσει. Και έχει πολλή χαρτούρα και νομικά που δεν τα καταλαβαίνω».

Δεν ήταν ο ίδιος Μπόμπι Λαπρέι που με είχε στολίσει με

βρισιές πριν από δυο λεπτά. Ο τωρινός Μπόμπι Λαπρέι ήταν διαφορετικός. Έδειχνε ηττημένος. Έδειχνε φοβισμένος. Και, κατά κάποιο τρόπο, έδειχνε «μικρός».

Άφησα τα λόγια του να κατασταλάξουν μέσα μου και ύστερα από λίγα δευτερόλεπτα του απάντησα ήρεμα: «Λυπάμαι. Δεν μπορώ να φανταστώ τι περνάς». Έκανε ένα μικρό καταφατικό νεύμα με σφιγμένα χείλη.

«Όμως εκείνο που μπορώ να σου πω», συνέχισα, και περίμενα να με κοιτάξει, «είναι ότι είσαι καλός γιος».

Αμέσως, ο Μπόμπι Λαπρέι έσκυψε για να μη δω το πρόσωπό του. Οι τεράστιοι ώμοι του τραντάχτηκαν. Και σαν πάγος που λιώνει, ο γιγάντιος Μπόμπι Λαπρέι άρχισε να κλαίει.

Είπα στη στενογράφο να σταματήσει την καταγραφή και να κάνουμε ένα διάλειμμα. «Όλα καλά», καθησύχασα τον Μπόμπι. «Θα κάτσω εδώ λίγο μαζί σου».

Με δάκρυα στα μάτια, ο Μπόμπι Λαπρέι άφησε να ξεχυθούν από μέσα του όλοι οι φόβοι για την υγεία της μητέρας του. Μου είπε για τις τρομακτικές επιστολές που έπαιρνε και απειλούσαν ότι θα κατασχέσουν το σπίτι της μητέρας του, επιστολές που έστελναν –τι άλλο;– δικηγόροι. Μου είπε πώς οι τράπεζες και το κράτος τού ζητούσαν πράγματα που δεν τα καταλάβαινε. Ένιωθε ανήμπορος. Ευχόταν να ήταν ζωντανός ο πατέρας του. Μου ράγισε την καρδιά. Ζούσε σε έναν κόσμο που μου ήταν τελείως άγνωστος. Σκέφτηκα τον Έβαν.

Ο Μπόμπι Λαπρέι κουβαλούσε μόνος του όλο αυτό το βάρος. Επί είκοσι λεπτά καθόμαστε εκεί και μιλούσε, μέχρι που τα έβγαλε όλα από μέσα του. Με την άδεια του δικηγόρου του, ζήτησα από τον Μπόμπι να μου δώσει το μείλ του. Έστειλα από το κινητό μου ένα μείλ σε μια συνάδελφο που ειδικευόταν σε νομικά θέματα για ηλικιωμένους και διαχείριση περιουσιών, κοι-

νοποιώντας ένα αντίγραφο και στον Μπόμπι. Εκείνη απάντησε μέσα σε λίγα λεπτά, λέγοντας ότι θα χαιρόταν να κανονίσει ένα ραντεβού με τον Μπόμπι τη Δευτέρα.

«Σε ευχαριστώ», μου είπε.

«Τίποτα», του απάντησα. «Είσαι εντάξει;»

Πήρε μια μεγάλη ανάσα, σκούπισε τη μύτη με το μανίκι του και ίσιωσε την πλάτη.

«Ναι», απάντησε μ' ένα αδύναμο χαμόγελο. «Είμαι έτοιμος».

Και για το υπόλοιπο της κατάθεσης μιλούσα με τον αληθινό Μπόμπι Λαπρέι. Οι απαντήσεις του ήταν πρόθυμες και ξεκάθαρες. Τα λόγια του πιο ανάλαφρα. Έγινε πιο εκφραστικός, πέταξε ακόμη και μερικά αστεία. Δεν έδειχνε πια έτοιμος να με αφήσει ξερό.

«Τελειώσαμε», είπα στο τέλος. «Δεν έχω άλλες ερωτήσεις. Ευχαριστώ για τον χρόνο σου».

Σηκωθήκαμε όλοι και του έτεινα το χέρι. Προετοιμάστηκα για μία ακόμη θανάσιμη λαβή. Όμως την τελευταία στιγμή ο Μπόμπι Λαπρέι άνοιξε διάπλατα τα χέρια και με αγκάλιασε. Χαμογέλασα. «Να είσαι καλά», είπα

Δεν κοίταξα, αλλά είμαι σίγουρος πως με είχε σηκώσει στον αέρα.

Ο άνθρωπος που βλέπετε

Έχω ζήσει αμέτρητες παρόμοιες εμπειρίες στη ζωή μου. Μερικές φορές ο Μπόμπι Λαπρέι είναι ο άλλος. Άλλες φορές, ο Μπόμπι Λαπρέι είμαι εγώ. Όμως γιατί συμβαίνει αυτό; Πώς γίνεται, όταν εγκαταλείπεις την ιδέα να νικήσεις σε μιαν αντιπαράθεση, τελικά να κερδίζεις περισσότερο; Τι είναι εκείνο που σου δίνει

το πάνω χέρι όταν συνδεθείς με τον άλλον; Και πώς μπορείς να αξιοποιήσεις αυτή τη δύναμη στη δική σου επικοινωνία;

Είναι εύκολο να πιστεύουμε ότι η επικοινωνία θα έπρεπε να είναι απλή και ξεκάθαρη. Να λες στον άλλο «Έχεις άδικο», κι ο άλλος αμέσως να απαντά: «Μα ναι, φυσικά και έχω άδικο». Ένας κόσμος όπου αν κάποιος λέει «Είμαι εντάξει», η μόνη δυνατή ερμηνεία είναι πως όντως είναι απόλυτα εντάξει. Όπου ό,τι βλέπεις εξωτερικά είναι και ό,τι υπάρχει εσωτερικά και όλα ταιριάζουν τέλεια. Έτσι πιστεύουμε πως θα έπρεπε να είναι τα πράγματα. Έτσι θα θέλαμε να είναι.

Όμως δεν είναι.

Όταν λες σε κάποιον ότι έχει άδικο, πείθεται ακόμη περισσότερο ότι έχει δίκιο. Όταν κάποιος λέει «Είμαι εντάξει», συχνά δεν είναι καθόλου εντάξει. Με δεδομένα αυτά τα προβλήματα, θέλω να δώσω εδώ μια κεντρική ιδέα του βιβλίου, και ελπίζω ότι θα αφήσετε αυτή την ιδέα να κατεβεί από το μυαλό σας στην καρδιά σας:

*Ο άνθρωπος που βλέπετε δεν είναι ο άνθρωπος
με τον οποίο μιλάτε.*

Σκεφτείτε έναν ποταμό και το υπόγειο ρεύμα του. Στην επιφάνεια, τα μάτια σας αντιλαμβάνονται την εξωτερική εικόνα του άλλου, διαμορφώνοντας την αντίληψη και τις κρίσεις σας γι' αυτόν. Όμως, η αλήθεια είναι αυτό που συμβαίνει κάτω από την επιφάνεια. Για παράδειγμα:

- Ο συνάδελφος που βλέπετε είναι εκνευρισμένος και ανυπόμονος. Ο συνάδελφος με τον οποίο μιλάτε δεν κοιμήθηκε καλά χτες βράδυ, επειδή ανησυχεί πώς θα πείσει τον αδελφό του να πάει σε κέντρο αποτοξίνωσης.

- Η ταμίας που βλέπετε είναι αφηρημένη και αδιάφορη. Η ταμίας με την οποία μιλάτε ανησυχεί αν θα μπορέσει να αγοράσει σχολικά είδη για τα παιδιά της.
- Ο σύντροφος που βλέπετε είναι σφιγμένος και εύθικτος. Ο σύντροφος με τον οποίο μιλάτε πέρασε μία άθλια μέρα στη δουλειά, που ξεκίνησε με ένα μείλ από κάποιον αγενή πελάτη.

Ή, στη δική μου περίπτωση, ο πελώριος άντρας που έβλεπα ήταν επιθετικός κι εύθικτος. Από την άλλη, ο Μπόμπι Λαπρέι με τον οποίο μιλούσα ένιωθε μοναξιά και ανησυχία για τη μητέρα του. Αυτό τον «άλλο» άνθρωπο με τον οποίο μιλάτε –αυτόν που δεν ξέρετε– οφείλετε να προσεγγίσετε όταν εντείνεται η μεταξύ σας σύγκρουση. Όμως άλλο είναι να καταλάβεις ότι υπάρχει ένας βαθύτερος εαυτός κάτω από την επιφάνεια και άλλο να βρεις τρόπο να συνδεθείς μαζί του. Πώς ακριβώς υποτίθεται ότι θα το κάνετε αυτό;

Ο αγώνας που ακούτε

Όταν ο Μπόμπι χαρακτήρισε τις ερωτήσεις μου «ηλίθιες», όλο μου το είναι ήθελε να του αποδείξει το αντίθετο. Εκείνη τη στιγμή οι ανάγκες της υπόθεσης πέρασαν σε δεύτερη μοίρα σε σχέση με τις δικές μου. Η επιθυμία μου να δείξω ότι έχω δίκιο με τύφλωνε σε οποιαδήποτε άλλη επιλογή. Ήθελα να κερδίσω. Αυτό περιμένουν όλοι από έναν δικηγόρο.

«Α, είσαι δικηγόρος; Σίγουρα θα νικάς στις λογομαχίες». Το ακούω συνέχεια αυτό. Και όμως δεν ισχύει.

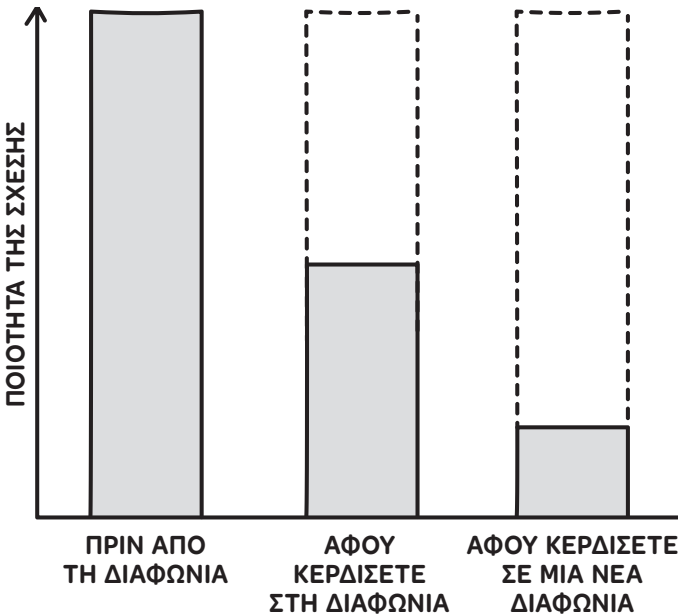
Επειδή υπάρχουν αμέτρητα βιβλία που υπόσχονται να σου μάθουν να νικάς σε κάθε διαφωνία, όλοι νομίζουν ότι αυτός

είναι ο σκοπός. *Να κερδίζεις*. Ας σ' το ξεκαθαρίσουμε λοιπόν. Αν αυτός είναι ο λόγος που διαβάζετε το βιβλίο, τότε καλύτερα να το αφήσετε. Η υπόσχεση της «νίκης» στις διαφωνίες είναι παραχρησιμοποιημένη και υπερβολική. Αυτό το βιβλίο δεν έχει τέτοιο σκοπό, και θα σας πω γιατί:

Κατά πρώτον, μπορεί να «κερδίσετε» σε μια διαφωνία, αλλά να έχετε άδικο.

Και, δεύτερον, ακόμη κι αν «κερδίσετε», και πάλι μένετε με άδεια χέρια.

Η νίκη σε μια διαφωνία είναι ένα παιχνίδι που σας καταδικάζει σε ήττα. Όταν κερδίζετε σε μια λογομαχία, κατά πάσα πιθανότητα χάνετε ταυτόχρονα κάτι πολύ πιο σημαντικό – την εμπιστοσύνη του άλλου, τον σεβασμό του ή, ακόμη χειρότερα, τη σύνδεσή σας μαζί του. Το μόνο που κερδίζετε είναι η περιφρόνησή του.



Και για ποιο λόγο; Η διαφωνία τελειώνει, η συζήτηση παίρνει τέλος. Κερδίσατε, συγχαρητήρια. Και τώρα τι έχετε; Το ίδιο άλυτο ζήτημα, με επιπλέον πληγωμένα συναισθήματα και αμήχανη σιωπή. Κατά πάσα πιθανότητα, πρέπει και πάλι να συνεννοηθείτε με αυτό τον άνθρωπο. Θα συνεχίσετε να μένετε μαζί, να δουλεύετε μαζί. Ανάλογα με το τι είπατε, ίσως να είστε εσείς που τώρα οφείλετε μια συγγνώμη. Κάθε αίσθηση περηφάνιας θα διαρκέσει πολύ λίγο μπροστά στη μακροχρόνια ζημιά που προκαλείται στη σχέση.

Ακόμη και οι δικηγόροι δεν «κερδίζουν» ακριβώς στις δικαστικές διενέξεις. Δεν επιλέγουν τα γεγονότα της υπόθεσης, ούτε το ποιοι νόμοι θα εφαρμοστούν. Όλα περνούν από το φίλτρο του τι είναι αποδεκτό στο δικαστήριο, κι έπειτα ο δικαστής ή οι ένορκοι εφαρμόζουν τον νόμο με βάση τα τεκμήρια της υπόθεσης. Η ουσία είναι περισσότερο να δώσεις φωνή σε αυτά τα γεγονότα παρά να κερδίσεις στην επιχειρηματολογία.

Ο ανταγωνισμός στην επικοινωνία έχει πείσει την κοινωνία ότι ο κόσμος χωρίζεται σε «δίκαιο» και «άδικο», «νικητές» και «νικημένους». Έπειτα από ένα πολιτικό ντιμπέιτ, η πρώτη ερώτηση που κάνουν την επόμενη μέρα είναι: «Ποιος νίκησε;» Όμως αν γυρίσουμε πίσω στην εποχή της αρχαίας Ελλάδας, ο διάλογος δεν είχε καμία σχέση με τη νίκη. Μία αντιπαράθεση πάνω σε αντίθετες θέσεις ήταν ένα μέσο για την αναζήτηση της αλήθειας. Η επισήμανση των αδυναμιών του επιχειρήματος του άλλου ενδυνάμωνε και εκλέπτυνε το επιχειρήμα, δεν το κατέρριπτε. Οι διάλογοι κρατούσαν μέρες, ακόμη και βδομάδες, ώστε ο καθένας να έχει τον χρόνο να αποκτήσει σαφή αντίληψη και να εξετάσει τα αμφιλεγόμενα ζητήματα.

Σήμερα, τείνουμε να κάνουμε ακριβώς το αντίθετο. Αντί να επιτρέπουμε στη διαφωνία να μας οδηγήει στο ενδεχόμενο να

μάθουμε μέσα από την οπτική του άλλου, απορρίπτουμε αυτή την οπτική. Αντί να τη χρησιμοποιήσουμε για να εκλεπτύνουμε τη δική μας αντίληψη, τη βλέπουμε σαν απειλή. Τρέχουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σαν να είναι το προσωπικό μας μεγάφωνο για να διατυμπανίσουμε το πόσο διαφωνούμε.

Ας είμαστε ειλικρινείς. Πόσες φορές σάς έκανε να αλλάξετε γνώμη μία ανάρτηση στα κοινωνικά μέσα που απορρίπτει την άποψή σας; Και πόσες φορές κάτι που ανεβάσατε εσείς και επέκρινε την άποψη ενός άλλου, τον έκανε εκείνον να αλλάξει τη δική του άποψη; Ποτέ. Ο κόσμος προχωρά, ο κύκλος των ειδήσεων τρέχει και την επόμενη μέρα κανείς δε νοιάζεται πια. Οπότε, τι ακριβώς αποδείξατε;

Ο πιο γρήγορος τρόπος να χάσετε την ηρεμία σας είναι να «τα ψάλετε» σε κάποιον. Τον να νικήσετε τον άλλον σε μια λογομαχία μπορεί να θρέφει το εγώ σας, αλλά θα σας αφήσει πεινασμένο. Σπάνια, αν όχι ποτέ, μια νίκη στην επικοινωνία οδηγεί σε κάτι καλύτερο στη ζωή. Έτσι, επειδή νοιάζομαι για σας, θα σας πω την αλήθεια:

Ποτέ μη νικάτε στις λογομαχίες.

Είτε είναι λογομαχία είτε έντονη συζήτηση, είτε μια μικρή προστριβή σε μια συνομιλία, ο στόχος σας δεν είναι να «νικήσετε». Είναι να ξετυλίξετε το νήμα. Αρχίστε από την άκρη του νήματος και ξετυλίξτε το, μέχρι να καταλάβετε την καρδιά του ζητήματος. Εκεί θα βρείτε τον κόμπο.

Αυτό το βιβλίο είναι γεμάτο κόμπους: Δύσκολα σημεία στις κοινωνικές σχέσεις που, παραδεχτείτε το, θα προτιμούσατε να παρακάμψετε. Για να λύσεις μπερδεμένες κλωστές χρειάζεται χρόνος, συναίσθημα και προσπάθεια. Αυτό ακριβώς

αντιπροσωπεύει η σύγκρουση στην επικοινωνία: μια δυσκολία, μια πάλη.

Μια λογομαχία είναι ένα παράθυρο που σου δείχνει την πάλη του άλλου. Σε κάθε δύσκολη συζήτηση υπάρχει μια στιγμή που κάποιος «σκαλώνει» – είτε εσείς είτε ο άλλος. Μπορεί να μην καταλαβαίνετε τι προσπαθεί να σας πει. Μπορεί να έχετε κακή διάθεση. Μπορεί να διαφωνείτε. Δεν είναι απλώς μια σύγκρουση απόψεων, αλλά μια σύγκρουση κόσμων, τρόπων θέασης των πραγμάτων. Πίσω από κάθε σκληρή και άκομψη λέξη υπάρχει ένα παρασκήνιο, ένα γιατί. Κι αν καταφέρετε να διατηρήσετε την αυτοκυριαρχία σας ώστε να φτάσετε εκεί, αν μπορέσετε να αφαιρέσετε τα στρώματα της διένεξης και να ξεσκεπάσετε την αγωνία, τον φόβο ή την ελπίδα που κρύβονται κάτω από την επιφάνεια, εκεί είναι που ξεκινά η αληθινή επικοινωνία.

Γιατί, σε τελική ανάλυση, η ουσία δεν είναι η λογομαχία. Είναι το να κοιτάξεις μέσα από την κλειδαρότρυπα στον κόσμο του άλλου και να συνειδητοποιήσεις ότι η νίκη που νόμιζες πως ήθελες, ίσως δεν είναι αυτό που χρειαζόσουν τελικά.

Η πρόκληση που πρέπει να δεχτείτε

Οι περισσότεροι άνθρωποι καταλαβαίνουν πως το μυστικό της επιτυχίας είναι να βλέπεις την αποτυχία όχι σαν εμπόδιο αλλά σαν σκαλοπάτι. Η αποδοχή της αποτυχίας είναι μέρος της διαδικασίας. Μαθαίνεις από τα λάθη σου για να γίνεις πιο δυνατός. Το ίδιο ισχύει για τις αποτυχίες στην επικοινωνία, όπως οι διαφωνίες και οι καβγάδες. Οδηγούν στην επιτυχία, γιατί αποκαλύπτουν πού χρειάζεται βελτίωση και προσφέρουν πληροφορίες για το πώς να εμπλουτίσουμε την επικοινωνία μας. Όσο πιο

σημαντική είναι η συζήτηση, τόσο μεγαλύτερη και η ανάγκη να διαχειριστούμε αποτελεσματικά τη σύγκρουση. Η σύγκρουση, όταν γίνεται σωστά, δεν είναι καβγάς, αλλά ευκαιρία. Είναι καταλύτης για ουσιαστική σύνδεση, αν είμαστε διατεθειμένοι να το δούμε έτσι.

Τι εμπειρίες ζωής έχουν διαμορφώσει τον τρόπο που βλέπετε τη σύγκρουση;

Όταν ήσαστε παιδί, ο τρόπος σας να καταλαβαίνετε τα πράγματα ήταν να φωνάζετε «Όχι!» σε όλα ή να βομβαρδίζετε τους μεγάλους με «Γιατί;» Αιτία και αποτέλεσμα. Στην εφηβεία, αυτές οι απλές παιδικές αντιδράσεις εξελίχθηκαν σε πιο περίπλοκα ερωτήματα, καθώς προσπαθούσατε να βρείτε τη θέση σας στον κόσμο και την ταυτότητά σας πέρα από την οικογένειά σας. Τα ρούχα που φορούσατε, η μουσική που ακούγατε, ακόμη και οι παρέες που κάνατε ήταν μέσα για να δηλώσετε ποιος θέλατε να είστε. Μπαίνοντας στην ενήλικη ζωή, οι διαφωνίες δεν είναι πια τόσο πολύ ένας τρόπος για να επιβεβαιώσετε ποιος είστε, αλλά αφορούν περισσότερο τη συμβίωση με τους άλλους. Οι συζητήσεις στράφηκαν σε θέματα όπως τα παιδιά, η καριέρα ή τα στεγαστικά δάνεια. Στη δική μου περίπτωση αφορούσαν ποια ηλεκτρική σκούπα να αγοράσουμε και αν αυτό το παλιό έπιπλο που βρήκα στο γκαράζ των γονιών μου άντεχε ακόμη. Όταν ενηλικιωθήκατε, τα διακυβεύματα αλλάζουν. Οι ευθύνες μεγαλώνουν καθώς πρέπει να σκεφτόμαστε συλλογικά, αφού είμαστε υπεύθυνοι και για άλλους πέρα από τον εαυτό μας, όπως τους ηλικιωμένους γονείς μας ή τα παιδιά μας. Αρχίζουμε να ενδιαφερόμαστε για ευρύτερα ζητήματα όπως η πολιτική, οι ειδήσεις και τα διεθνή θέματα.

Αν και έχουμε μεγαλώσει πια, τα πράγματα μπορεί να δείχνουν ακόμη πιο αβέβαια. Όταν συμβαίνει αυτό, τείνουμε να

επιστρέφουμε σε ό,τι γνωρίζουμε – στις εμπειρίες που ζήσαμε και στις συμπεριφορές που βλέπαμε στο περιβάλλον μας όσο μεγαλώναμε.

Ρωτήστε τον εαυτό σας: Πώς οι λογομαχίες που παρατηρούσα στα παιδικά μου χρόνια επηρέασαν τον τρόπο που λογομαχώ σήμερα;

Αν στο σπίτι σας όσο μεγαλώνετε ο βασικός τρόπος επίλυσης των συγκρούσεων ήταν οι φωνές και η επιθετικότητα, μπορείτε να οδηγηθείτε στη νοοτροπία ότι έτσι γίνονται αυτά τα πράγματα, ακόμη κι αν ξέρετε ότι δεν είναι αυτός ο καλύτερος τρόπος για να εκφράσετε τις απόψεις σας. Από την άλλη πλευρά, αν προέρχαστε από ένα περιβάλλον όπου όλοι απέφευγαν τις συγκρούσεις για να σώσουν τα προσχήματα ή απέφευγαν ακόμη και τις συζητήσεις από φόβο για το τι θα πει ο κόσμος, μία αντιπαράθεση μπορεί να σας κάνει να νιώσετε άβολα.

Όταν ήμουν μικρός, είχα μείνει ένα καλοκαίρι στο σπίτι κάποιου φίλου μου. Οι γονείς του ξεκίνησαν έναν τεράστιο καβγά μπροστά μας, βροντώντας πόρτες και όλα τα σχετικά. Θυμάμαι ότι ένιωσα απόλυτη φρίκη. Οι δικοί μου γονείς κρατούσαν ιδιωτικές τις διαφωνίες τους – είτε τις έλυναν στο δωμάτιό τους είτε περίμεναν να κοιμηθούμε πρώτα. Έτσι, όταν είδα τους γονείς του φίλου μου να μαλώνουν με τέτοιο τρόπο, ήμουν σίγουρος ότι έβλεπα ένα διαζύγιο να εκτυλίσσεται μπροστά στα μάτια μου. Ο φίλος μου όμως δεν έδωσε σημασία. Γι' αυτόν ήταν απλώς μια συνηθισμένη Τρίτη βράδυ.



Όταν αναλογίζεστε το παρελθόν σας, μπορεί να μη σας αρέσει ο τρόπος που αντιμετώπιζαν τις συγκρούσεις οι άλλοι γύρω σας.

ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΒΙΒΛΙΟ, ΓΙΑ ΝΑ ΔΩΣΕΙΣ ΝΟΗΜΑ ΣΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΟΥ

Ο δικηγόρος και ειδικός στην επικοινωνία, Τζέφερσον Φίσερ, καταγράφει για πρώτη φορά τούς τρεις απαραίτατους κανόνες της επικοινωνίας και σου προσφέρει ένα δοκιμασμένο πλαίσιο με αποδεδειγμένες τακτικές και πρακτικές φράσεις, για να αλλάξεις τον τρόπο που επικοινωνείς προς το καλύτερο και να μεταμορφώσεις τη ζωή και τις σχέσεις σου.

Η προσγειωμένη του μέθοδος θα σε καθοδηγήσει σε κάθε επικοινωνιακό πλαίσιο, από μία έντονη συζήτηση με ένα μέλος της οικογένειας, μέχρι έναν απαιτητικό συνομιλητή κατά τη διάρκεια μίας επαγγελματικής συνάντησης.

Θα μάθεις:

- Γιατί δεν πρέπει ποτέ να νικάς σε μία λογομαχία.
- Πώς να βάζεις ρεαλιστικούς στόχους σε μία συζήτηση.
- Πώς να οριοθετείς μία συζήτηση και να επιβάλλεις τα όριά σου.
- Πώς να λες περισσότερα με λιγότερα λόγια.
- Πώς να ξεπεράσεις μία σύγκρουση μέσω της σύνδεσης.

Κάθε σου λέξη μετράει κι ελέγχοντας τον τρόπο που επικοινωνείς στην καθημερινότητά σου, διαμορφώνεις την εικόνα σου και καθορίζεις τις σχέσεις σου. Γι' αυτό κάνε την επόμενη συζήτησή σου, αυτή που θα αλλάξει τη ζωή σου.

Όλα όσα θέλεις να πεις, αλλά κυρίως το πώς θα τα πεις, βρίσκονται σε αυτό το βιβλίο.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 31340