

Αίσθηση του εαυτού

ΤΟ ΓΡΑΜΜΑ ΠΟΥ ΕΣΤΕΙΛΕ Η ΝΤΙΝΑ ΧΩΛΛ ΑΠΟ ΤΟ ΛΑΣΤΑΗ του Ντέβον στην εφημερίδα *Guardian*,¹ το 2013, σκιαγραφεί πολύ όμορφα την τυπική εφηβική συμπεριφορά:

Τίποτε δεν μπορεί να αναδείξει τη διάσταση σπουδαίων ιστορικών γεγονότων καλύτερα απ' ό,τι το ημερολόγιο ενός εφήβου. Αυτά είναι τα λόγια που έγραψα στις 20 Ιουλίου του 1969:

Πήγα στο κέντρο τεχνών (μόνη μου!) φορώντας κίτρινο κοτλέ παντελόνι και μπλούζα. Ο Ίαν ήταν εκεί αλλά δεν μου μίλησε. Κάποιος που φαίνεται πως του αρέσω μου έριξε κάτι στιχάκια στην τσάντα μου. Νομίζω ότι ήταν ο Νίκολας. ΜΠΛΙΑΧ.

Ο άνθρωπος πάτησε στο φεγγάρι.

Τα λόγια που γράφει η έφηβη Ντίνα στο ημερολόγιο της φανερώνουν θαυμάσια όλα όσα ήταν σημαντικά για την ίδια εκείνη τη στιγμή της ζωής της. Απ' ό,τι φαίνεται, το γεγονός ότι ο άνθρωπος πάτησε για πρώτη φορά στο φεγγάρι εκείνη τη μέρα ήταν λιγότερο σημαντικό από τα ρούχα που φορούσε, από το αγόρι που της άρεσε, αλλά και από εκείνο που δεν της άρεσε. Συχνά η εφηβεία είναι η πρώτη περίοδος κατά την οποία σκεφτόμαστε έντονα το πώς η ταυτότητά μας επηρεάζει τη ζωή μας και τον τρόπο με τον οποίο μας βλέπουν οι

άλλοι άνθρωποι. Όλα όσα έχουν να κάνουν με το ποιοι είμαστε μπαίνουν σε μια διαδικασία αλλαγής: αρχίζουμε να αναπτύσσουμε μια πιο περίπλοκη αίσθηση ηθικής και να συνειδητοποιούμε την πολιτική πραγματικότητα της κοινωνίας που μας περιβάλλει· αναπτύσσουμε επίσης προτιμήσεις στη μουσική οι οποίες, τουλάχιστον για ορισμένους από εμάς, παραμένουν ίδιες εφ' όρου ζωής. Αρχίζουμε όμως να αναπτύσσουμε και προτιμήσεις όσον αφορά τη μόδα — αν και για τους περισσότερους εξ ημών αυτές δεν διαρκούν πολύ. Και τέλος, δημιουργούμε πιο σύνθετες κοινωνικές ομάδες. Εν ολίγοις, διαμορφώνουμε το ποιοι είμαστε και το πώς μας βλέπουν οι άλλοι.

Στα 19 μου χρόνια, ως προπτυχιακή φοιτήτρια, το πρώτο πράγμα που έκανα στο πανεπιστήμιο ήταν να ξεπακετάρω τα υπάρχοντά μου. Κρέμασα αφίσες του Μπομπ Ντύλαν και του Τζίμι Χέντριξ στους τοίχους, τοποθέτησα διακοσμητικά που είχα αποκτήσει με τα χρόνια από διαφορετικές χώρες, έβαλα στα ράφια βιβλία, δίσκους και CD. Αυτά τα υπάρχοντα αντιπροσώπευαν κάτι για εμένα, τον εαυτό μου — ό,τι θεωρούσα σημαντικό, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο ήθελα να με βλέπουν οι άλλοι. Με περηφάνια μάλιστα τοποθέτησα στα ράφια και τα (εν πολλοίς αδιάβαστα) αντίτυπα του *Οδυσσέα* και του *Πόλεμος και ειρήνη* (κάτι που ομολογώ τώρα κοκκινίζοντας). Πότε, όμως, απέκτησα τούτη την αίσθηση του εαυτού μου, και πώς;

Η αλήθεια είναι πως μια στοιχειώδης αίσθηση του εαυτού αναπτύσσεται σε πολύ πρώιμο στάδιο της ζωής μας. Κατά τη δεκαετία του 1990, ο Φιλίπ Ροσά και οι συνεργάτες του στη Λωζάννη της Ελβετίας έστησαν σε μια μαιευτική πτέρυγα ένα εργαστήριο όπου, έχοντας πάρει την άδεια των γονέων, πραγματοποίησαν ορισμένα απλά τεστ σε νεογνά.² Στο πλαίσιο ενός έξυπνου πειράματος, οι ερευνητές σύγκριναν τις αντιδράσεις που επιδείκνυε κάθε μωρό όταν ακουμπούσε το μάγουλό

του είτε το χέρι ενός ερευνητή είτε το δικό του χέρι (όταν, φέρ' ειπείν, το ίδιο το μωρό άγγιζε κατά λάθος το μάγουλό του). Το άγγιγμα ήταν (περίπου) το ίδιο, η πηγή προέλευσής του όμως διέφερε. Διαπιστώθηκε ότι, περιέργως, μέσα στο πρώτο εικοσιτετράωρο από τη γέννησή τους, τα μωρά ήταν σε θέση να ανιχνεύσουν αυτή τη διαφορά: όταν κάποιος άλλος άγγιζε το μάγουλό τους, είχαν την τάση να γυρίζουν το κεφάλι τους περισσότερο προς τη μεριά του εξωτερικού αγγίγματος απ' ό,τι όταν αγγίζονταν αυθόρμητα. Τούτο το απλό πείραμα κατέδειξε λοιπόν κάτι σημαντικό για τα νεογέννητα μωρά: ότι ήταν ικανά να διακρίνουν μεταξύ του εαυτού και του άλλου.

Επομένως, τα ανθρώπινα μωρά γεννιούνται έχοντας μια αίσθηση του εαυτού — αν και πολύ υποτυπώδη. Βεβαίως, η αίσθηση αυτή είναι πολύ διαφορετική από εκείνη που έχουμε ως ενήλικοι για το ποιο είμαστε και για το τι σκέφτονται για εμάς οι άλλοι. Πρόκειται περισσότερο για ένα είδος επίγνωσης της φυσιολογίας μας και της διαφοράς ανάμεσα στο δικό μας σώμα και σε εκείνο των άλλων ανθρώπων. Ακόμη κι αυτό όμως είναι σημαντικό, αφού για να αλληλεπιδρούμε με τους γύρω μας πρέπει να είμαστε σε θέση να διακρίνουμε μεταξύ εαυτού και άλλου — ακριβώς μέσω μιας τέτοιας αλληλεπίδρασης με τον κόσμο αρχίζουν τα μωρά να μαθαίνουν τη γλώσσα και την κοινωνική συμπεριφορά.

Μετά τη γέννηση, η αίσθηση του εαυτού αναπτύσσεται σταδιακά. Στους έξι μήνες, τα μωρά παρακολουθούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ένα βίντεο κάποιου άλλου συνομήλικου βρέφους που φορά τα ίδια ρούχα απ' ό,τι ένα βίντεο του εαυτού τους.³ Το ότι το παρακολουθούν για περισσότερο χρόνο υποδηλώνει όχι μόνο πως είναι σε θέση να αντιληφθούν τη διαφορά μεταξύ του εαυτού τους και των άλλων μωρών, αλλά και ότι τους ενδιαφέρει περισσότερο η εικόνα ενός άλλου βρέφους. Και τούτο είναι αξιοσημείωτο, επειδή κατά πάσα

πιθανότητα ένα βρέφος έξι μηνών δεν έχει περάσει πολύ χρόνο παρατηρώντας τον εαυτό του, είτε σε καθρέφτη είτε σε κάποιο βίντεο. Ενδεχομένως έξι μήνες μετά τη γέννησή τους τα μωρά να έχουν μια βασική επίγνωση του τρόπου με τον οποίο κινούνται, τέτοια ώστε ένα βίντεο του εαυτού τους να μοιάζει σχετικά οικείο, και άρα τους ενδιαφέρει λιγότερο να το παρακολουθήσουν απ' ό,τι το βίντεο ενός άλλου μωρού που κινείται.

Κατά το δεύτερο έτος της ζωής, η αίσθηση του εαυτού γίνεται περισσότερο εμφανής: στους 18 μήνες, τα νήπια αναπτύσσουν πιο προηγμένα σημάδια τα οποία μαρτυρούν ότι κατανοούν την ατομική τους υπόσταση ως διακριτή από των άλλων ανθρώπων. Αυτό ακριβώς καταδεικνύει χαρακτηριστικά το τεστ αυτοαναγνώρισης με τον καθρέφτη:⁴ σε μια σειρά σημαντικότητας πειραμάτων, ερευνητές τοποθέτησαν στο μέτωπο κάποιων μωρών ένα χρωματιστό σημάδι χρησιμοποιώντας ένα μαλακό πινέλο· σε άλλα μωρά άγγιζαν το μέτωπό τους με το ίδιο πινέλο, χωρίς όμως να αφήσουν σημάδι. Το πώς αντέδρασαν αυτές οι δύο ομάδες μωρών όταν τους έδειξαν το είδωλό τους σε έναν καθρέφτη έχει ενδιαφέρον. Πριν από την ηλικία των 18 μηνών, τα μωρά και στις δύο ομάδες έδωσαν λίγη σημασία στο είδωλό τους. Από την ηλικία των 18 μηνών περίπου και έπειτα, όμως, τα μωρά που είχαν σημάδι στο μέτωπό τους (αλλά όχι εκείνα που δεν είχαν) το περιεργάστηκαν και αρκετές φορές προσπάθησαν να το σβήσουν τρίβοντάς το. Συνεπώς, στην ηλικία των 18 μηνών, φαίνεται πως τα μωρά έχουν αποκτήσει μια αίσθηση ότι το σώμα και το πρόσωπό τους τους ανήκουν· μοιάζει μάλιστα πως κατανοούν ότι τούτος ο εαυτός αντανακλάται στον καθρέφτη. Στην ηλικία των δύο ή τριών ετών, τα παιδιά αρχίζουν να κατανοούν ότι και οι άλλοι άνθρωποι έχουν αίσθηση του εαυτού τους όπως τα ίδια, ενώ αρχίζουν κιόλας να διακρίνουν τον εαυτό τους από τους άλλους όταν μιλούν.⁵

Καθ' όλη δε τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, αυτή η αίσθηση του εαυτού συνεχίζει να αναπτύσσεται.

Πώς, λοιπόν, γινόμαστε αυτό που είμαστε; Ός έναν βαθμό, το γενετικό μας υλικό, το οποίο κληρονομούμε από τους γονείς μας, καθορίζει ποιοι θα γίνουμε. Η προσωπικότητα, η ευφυΐα, οι προτιμήσεις και οι γνωσιακές δεξιότητες είναι ως έναν βαθμό στοιχεία κληρονομικά, δηλαδή μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά μέσω των γονιδίων. Επιπλέον όμως, και μέσω της αλληλεπίδρασης με τα γονίδιά μας, στον καθορισμό της ταυτότητάς μας παίζει επίσης ρόλο το περιβάλλον. Η πληθώρα των αναμνήσεών μας από την παιδική ηλικία, η ανατροφή μας, η μόρφωσή μας, οι κοινωνικές μας αλληλεπιδράσεις, τα χόμπι μας, και ούτω καθεξής, συνδυάζονται σταδιακά ώστε να αναπτύξουμε μια αίσθηση του ποιοι είμαστε.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας η αίσθηση που έχουμε για τον εαυτό μας αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Τις πρώτες εβδομάδες που πέρασα στο πανεπιστήμιο, σε ηλικία 19 ετών, ήθελα πολύ να γίνω μέλος της γυναικείας φοιτητικής ομάδας. Τη χρονιά που είχε μεσολαβήσει μεταξύ του σχολείου και του πανεπιστημίου, είχα κάνει ένα διάλειμμα· τότε άρχισαν να με ενδιαφέρουν πολύ τα γυναικεία ζητήματα. Είχα περάσει τρεις μήνες στην Καλιφόρνια δουλεύοντας σε εργαστήρια νευροεπιστημών, όπου για πρώτη φορά είχα έρθει αντιμέτωπη με το κοινωνικό στερεότυπο σύμφωνα με το οποίο δεν συνηθίζεται μια γυναίκα να είναι θετική επιστήμων. Στο λύκειο θηλέων όπου είχα φοιτήσει προηγουμένως αυτό δεν είχε αποτελέσει θέμα συζήτησης — κανένας καθηγητής μου δεν είχε αναφερθεί σε τούτο το στερεότυπο, πολλές μάλιστα από τις μαθήτριες μελετούσαν θετικές επιστήμες για τις δοκιμασίες των A-level και στη συνέχεια έκαναν αντίστοιχες σπουδές στο πανεπιστήμιο.

Στην Καλιφόρνια, όμως, όπου για πρώτη φορά ζούσα ανεξάρτητη, συνειδητοποίησα ότι πολλοί άνθρωποι είχαν

προκαταλήψεις σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν οι γυναίκες στη ζωή τους, αλλά και ότι η σταδιοδρομία που ήθελα να ακολουθήσω δεν θεωρούνταν ιδιαίτερα «αθλητική». Οι επιστήμονες ήταν άνδρες με άσπρες ποδιές και ατημέλητα μαλλιά, οι οποίοι μοχθούσαν ολημερίς και ολονυχτίς στο εργαστήριο — έτσι δεν είναι; Στην Καλιφόρνια πέρασα χρόνο με ανθρώπους που εκφράζονταν ανοιχτά σχετικά με την ισότητα των γυναικών. Επρόκειτο για άτομα που γνώρισα στα επιστημονικά εργαστήρια όπου δούλευα, αποτέλεσαν δε πηγή έμπνευσης για εμένα. Μια καθηγήτρια ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας, η Ιλέιν Άντερσεν, η οποία εξακολούθει να είναι φίλη και μέντοράς μου, μου έκανε ιδιαίτερη εντύπωση. Θεωρούσε ότι οι θετικές επιστήμες δεν είναι κάτι που μπορούν ή πρέπει να σπουδάζουν μόνο οι άνδρες· κι αυτό με έβρισκε απολύτως σύμφωνη.

Ύστερα από τρεις μήνες στην Καλιφόρνια, πέρασα έξι μήνες διδάσκοντας αγγλικά σε ένα σχολείο κοντά στο Κατμαντού του Νεπάλ. Δίδασκα σε παιδιά ηλικίας από 3 έως 18 ετών (μολονότι κι εγώ η ίδια ήμουν μόλις 18 τότε!) και ζούσα με μια οικογένεια Νεπαλέζων. Εκεί είδα με τα μάτια μου έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο ζωής και διαπίστωσα τις τεράστιες πολιτισμικές διαφορές που υπήρχαν ανάμεσα στη νεπαλέζικη κοινωνία και στη γενέτειρά μου, τη Βρετανία. Όταν δεν δίδασκα, περνούσα πολλές ώρες μόνη μου ή με τη συνάδελφο δασκάλα (και πλέον στενή μου φίλη), Καμίλλα, στο μικρό και απλό δωμάτιό μας, διαβάζοντας, γράφοντας γράμματα και κουβεντιάζοντας για τις εμπειρίες μας στο σχολείο.

Ένα θέμα που συζητούσαμε συχνά ήταν η διαφορά μεταξύ των κοινωνικών προσδοκιών για τις γυναίκες και τους άνδρες στο Νεπάλ. Στο ινδουιστικό σχολείο όπου δίδασκα, υπήρχαν περίπου ισάριθμα αγόρια και κορίτσια στις τάξεις του δημοτικού μέχρι την ηλικία των 11 περίπου, μετά όμως

τα περισσότερα κορίτσια σταματούσαν να έρχονται στο σχολείο. Όλα τα παιδιά άνω των 13 ετών που δίδασκα ήταν αγόρια. Θεωρούνταν δεδομένο ότι τα κορίτσια δεν θα συνέχιζαν να μορφώνονται μετά το πέρας της παιδικής τους ηλικίας· γύρω στην περίοδο της ήβης, ήταν αναμενόμενο να παρατήσουν το σχολείο και αντ' αυτού να ασχοληθούν με οικιακές δραστηριότητες στα νοικοκυριά τους, ακόμη και να προετοιμαστούν για γάμο. Στον 18χρονο εαυτό μου, τούτη η κοινωνική προσδοκία έκανε βαθύτατη εντύπωση. Έτσι, λόγω των εμπειριών μου στην Καλιφόρνια και στο Κατμαντού, στο τέλος του ετήσιου διαλείμματος που έκανα είχε αρχίσει να με απασχολεί έντονα το ζήτημα της γυναικείας ισότητας. Είχε γίνει μέρος της ταυτότητας που απέδιδα στον εαυτό μου. Ως εκ τούτου, στο πανεπιστήμιο ανέλαβα καθήκοντα εκπροσώπου των γυναικών στο κολέγιό μου, υποστηρίζοντας τα ζητήματα και τα δικαιώματα των προπτυχιακών φοιτητριών. (Παραδόξως, αυτό αποτέλεσε σημείο τριβής: κάποια στιγμή, ορισμένοι οι οποίοι, απ' ό,τι φαίνεται, πίστευαν πως ο φεμινισμός δεν είχε καμία θέση στο ακαδημαϊκό περιβάλλον έκαψαν τον πίνακα ανακοινώσεων της γυναικείας ομάδας.) Εν ολίγοις, οι εμπειρίες που είχα αποκομίσει από το έτος-διάλειμμα είχαν διαμορφώσει την αναδυόμενη αίσθηση που είχα για τον εαυτό μου. Και ποιος ξέρει τι είδους άνθρωπος θα είχα γίνει αν είχα ταξιδέψει κάπου αλλού ή αν είχα πάει κατευθείαν στο πανεπιστήμιο μετά το σχολείο;

Ο κοινωνικός εαυτός μας, ο τρόπος με τον οποίο μας βλέπουν οι άλλοι, κατέχει καίρια θέση στην εφηβεία. Ύστερα από το έτος που είχα περάσει κάνοντας ένα διάλειμμα, ήθελα πολύ να «διαφημίσω» τον αναδυόμενο εαυτό μου στους συνομηλίκους μου στο πανεπιστήμιο, και το ίδιο έκαναν κι εκείνοι. Κρεμούσαν αφίσες στους τοίχους τους, άκουγαν την αγαπημένη τους μουσική, συμμετείχαν σε ομάδες του πανεπιστημίου — του ράγκμπι, του τένις, του κρίκετ ή της οιογοεσιγνώσιας.

Εξέφραζαν αυτό που ήταν. Και γεγονός είναι πως, μολονότι η ταυτότητα που αποδίδει καθένας στον εαυτό του συνεχίζει να εξελίσσεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, μέχρι την όψιμη εφηβεία οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν αναπτύξει μια αίσθηση του ποιοι είναι και του πώς τους βλέπουν —ή πώς θα ήθελαν να τους βλέπουν— οι άλλοι.

Η αίσθηση του εαυτού που πηγάζει από τη σκέψη σχετικά με το πώς μας βλέπουν οι άλλοι αποκαλείται ενίοτε «εαυτός-καθρέφτης».⁶ Φανταζόμαστε πώς φαινόμαστε στους άλλους και πώς αυτοί μας κρίνουν — κάτι που ενδέχεται να προκαλέσει αισθήματα ικανοποίησης, αμηχανίας, περηφάνιας, ντροπής ή ενοχής. Η διαδικασία περιπλέκεται από το γεγονός ότι διαφορετικοί άνθρωποι μας βλέπουν με διαφορετικό τρόπο — λόγου χάρη, τα μέλη της οικογένειάς μας που μας ξέρουν καλά σε αντίθεση με τους συναδέλφους μας που μας γνωρίζουν λιγότερο, ή που ξέρουν διαφορετικά γνωρίσματά μας.⁷

Είναι πιθανότερο για έναν έφηβο, απ' ό,τι για ένα νεαρότερο σε ηλικία παιδί, να συγκρίνει τον εαυτό του με άλλους και να κατανοήσει ότι και αυτοί τον συγκρίνουν και τον κρίνουν· αρχίζει επίσης να δίνει μεγαλύτερη αξία σε τούτες τις κρίσεις. Με άλλα λόγια, κατά την εφηβεία ο εαυτός-καθρέφτης αρχίζει να παίζει μεγαλύτερο ρόλο στην ανάπτυξη του εαυτού. Αποκτούμε δε ολοένα μεγαλύτερη επίγνωση της γνώμης των άλλων — και μας απασχολεί περισσότερο.⁸

Ένας φίλος μου που έχει έφηβες κόρες μού είπε κάποτε ότι η πιο εντυπωσιακή αλλαγή που διαπίστωσε πάνω τους γύρω στην περίοδο της ήβης είχε να κάνει με το μέγεθος της αμηχανίας τους, ιδίως της αμηχανίας που τους προκαλούσαν ο ίδιος και η γυναίκα του. Πριν από την ήβη, εάν συμπεριφέρονταν άσχημα μέσα στο σούπερ μάρκετ, το μόνο που είχε να κάνει ήταν να τους υποσχεθεί πως θα τραγουδήσει το αγαπημένο τους τραγούδι ως επιβράβευση και αμέσως σταματούσαν.

Μετά την ήβη, όμως, η ίδια υπόσχεση μετατράπηκε σε απειλή: τα κορίτσια δεν μπορούσαν να φανταστούν τίποτε χειρότερο από τον πατέρα τους να τραγουδά σε δημόσιο χώρο!

Σε μια μελέτη τομογραφίας εγκεφάλου που έγινε το 2013 στο Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ με επικεφαλής τη Λία Σόμερβιλ, βρέθηκε ότι στο σώμα και στον εγκέφαλο των εφήβων η αμηχανία επιδρά με τρόπο εντυπωσιακό.⁹ Κάθε συμμετέχων —παιδί, έφηβος ή ενήλικος— ξάπλωνε στον τομογράφο και ενημερωνόταν πως, σε συγκεκριμένες στιγμές κατά τη διάρκεια της τομογραφίας, θα παρατηρούνταν από έναν συνομήλικό του μέσω μιας κάμερας. Αυτές οι στιγμές παρατήρησης θα επισημαίνονταν με ένα κόκκινο φως. Οι συμμετέχοντες δεν χρειαζόταν να κάνουν κάτι — δεν υπήρχε κάποια δοκιμασία να πραγματοποιήσουν ούτε κάποιο ερέθισμα να παρατηρήσουν· τους ζητούσαν απλώς να σκεφτούν πως όταν ανάβει το κόκκινο φως κάποιος άλλος παρατηρεί το πρόσωπό τους. Στην πραγματικότητα, και μολονότι οι συμμετέχοντες δεν το γνώριζαν, δεν υπήρχε κανένας παρατηρητής. Παρ' όλα αυτά, τις στιγμές που νόμιζαν ότι τους παρατηρούν, ή ακόμη κι όταν απλώς περίμεναν ότι κάποιος θα τους παρατηρήσει, στους εφήβους καταγράφονταν υψηλότερα ποσοστά αμηχανίας απ' ό,τι στα παιδιά ή στους ενήλικους. Επιπλέον, η αγωγιμότητα του δέρματος (η ποσότητα του ιδρώτα που παράγει το δέρμα, η οποία αποτελεί μέτρο του άγχους και της διέγερσης) ήταν εντονότερη στους εφήβους που νόμιζαν ότι τους παρατηρούν ή που περίμεναν ότι θα τους παρατηρήσουν, απ' ό,τι στα παιδιά ή στους ενήλικους. Διαπιστώθηκε, τέλος, πως η σκέψη ότι κάποιος τους παρατηρεί σχετιζόταν με υψηλότερη δραστηριότητα στον μέσο προμετωπιαίο φλοιό των εφήβων, μια βασική περιοχή του «κοινωνικού εγκεφάλου» (του δικτύου των εγκεφαλικών περιοχών που εμπλέκονται στην κατανόηση των άλλων ανθρώπων) η οποία συμμετέχει στη νοητική

επεξεργασία του εαυτού. Τούτες οι φυσιολογικές επιδράσεις στον εγκέφαλο και σε άλλα μέρη του σώματος υποδηλώνουν πως όταν σκεφτόμαστε ότι μας παρατηρεί ή περιμένουμε να μας παρατηρήσει κάποιος συνομήλικός μας, νιώθουμε αμηχανία και οι επιδράσεις αυτές είναι εντονότερες στους εφήβους απ' ό,τι σε άλλες ηλικιακές ομάδες.

Εσείς, άραγε, θυμάστε τη δική σας εφηβεία; Ίσως περάσατε μια φάση οξείας ανασφάλειας, κατά την οποία νομίζατε πως οι άλλοι σάς κρίνουν διαρκώς ή ακόμα και πως μιλάνε για εσάς. Πρόκειται για κάτι πολύ σύνθητες κατά την πρώιμη εφηβεία (γύρω στην ηλικία των 11-14 ετών), όταν τα νεαρά άτομα συνειδητοποιούν ολοένα και περισσότερο πως οι άλλοι έχουν την ικανότητα να τους κρίνουν, και ως εκ τούτου ενδέχεται να υπερεκτιμούν τον βαθμό στον οποίο κάτι τέτοιο συμβαίνει στην πραγματικότητα.¹⁰ Καθώς αρχίζουν να διερωτώνται για το ποιοι είναι και πώς ενσωματώνονται στο κοινωνικό σύνολο, οι νεαροί έφηβοι αποκτούν πιθανώς ολοένα περισσότερες ανασφάλειες, σε βαθμό που φαντάζονται ότι τους παρακολουθεί ολόκληρο ακροατήριο, ακόμη κι όταν ακροατήριο δεν υπάρχει. Είναι χαρακτηριστικός ο όρος «φανταστικό ακροατήριο», ο οποίος επινοήθηκε από τον ψυχολόγο Ντέιβιντ Έλκιντ τη δεκαετία του 1960.¹¹ Περιγράφει το φαινόμενο κατά το οποίο οι έφηβοι φαντάζονται ότι άλλοι άνθρωποι τους παρατηρούν και τους κρίνουν συνεχώς, ακόμη κι όταν κάτι τέτοιο στην πραγματικότητα δεν ισχύει. Σκεφθείτε επί παραδείγματι ένα 14χρονο κορίτσι που δεν θέλει να παίξει επιτραπέζια παιχνίδια με τους γονείς και τα αδέρφια της επειδή ξέρει ότι οι φίλοι της θα νομίζουν πως είναι «ξενέρωτο» — παρόλο που κανείς δεν τη βλέπει ούτε και είναι πιθανό να το μάθει.

Πολλοί ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να κεντρίζουν την επιθυμία των νέων ανθρώπων να μοιράζονται πληροφορίες σχετικά με τη ζωή τους, να

κρίνονται από τους άλλους, αλλά και να βλέπουν κάποια στιγμιότυπα από τις ζωές των άλλων — το Facebook, το Snapchat και το Instagram είναι χαρακτηριστικά παραδείγματα. Ωστόσο, πιο πρόσφατες μελέτες υποδεικνύουν ότι παρόλο που η αίσθησή μας περί φανταστικού ακροατηρίου εντείνεται μεταξύ παιδικής ηλικίας και εφηβείας, παραμένει εντούτοις αρκετά έντονη ακόμα και κατά την ενήλικη ζωή.¹² Ίσως όλους, ως έναν βαθμό, να μας απασχολεί υπερβολικά τι σκέφτονται οι άλλοι για εμάς. Το Facebook, παραδείγματος χάριν, παρότι σχεδιάστηκε από —αλλά και στόχευε σε— ένα νεανικό κοινό, γίνεται ολοένα πιο δημοφιλές μεταξύ ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας. Φαίνεται πως όλους μάς ενδιαφέρει πώς μας βλέπουν οι άλλοι, τα δε μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενδέχεται να μεγεθύνουν τούτο το ενδιαφέρον και να μας επιτρέπουν να το εκφράζουμε πιο απροκάλυπτα απ' ό,τι στο παρελθόν. Ακόμα και μετά την εφηβεία, λοιπόν, η αίσθηση του ποιοι είμαστε εξελίσσεται διαρκώς, καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής μας.

Η αίσθηση που έχουμε για τον εαυτό μας δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τον εαυτό-καθρέφτη μας — δηλαδή το πώς μας βλέπουν οι άλλοι. Πηγάζει επίσης εν μέρει από τις δικές μας κρίσεις για το πώς είμαστε, οι οποίες διαμορφώνονται βάσει των αντιδράσεών μας σε γεγονότα που συνέβησαν στο παρελθόν ή στο παρόν. Οι εμπειρίες μου από τη χρονιά που πέρασα στην Καλιφόρνια και στο Κατμαντού έπαιξαν ρόλο στη διαμόρφωση της αίσθησης που είχα για τον εαυτό μου, και επηρέασαν άμεσα τον τρόπο με τον οποίο προσέγγισα το πανεπιστήμιο. Ένα σχετικό φαινόμενο ονομάζεται «ενδοσκόπηση» ή «μεταγνώση», και αφορά τη διερεύνηση και τη διαπίστωση των συναισθημάτων και των νοητικών μας διεργασιών. Τι αισθάνεστε αυτή τη στιγμή; Μήπως νιώθετε νευρικότητα ή αγωνία; Ή μήπως ικανοποίηση; Ενθουσιασμό; Τούτα τα αισθήματα πιθανώς να σας κάνουν να ενεργήσετε και να

συμπεριφερθείτε με συγκεκριμένο τρόπο· ενδέχεται μάλιστα να γνωρίζετε τα αισθήματα που προκάλεσαν τη συμπεριφορά σας — ή και όχι. Η τάση να αναρωτιόμαστε γιατί νιώθουμε κάπως, και το γεγονός ότι σκεφτόμαστε μια εξήγηση για τα συναισθήματά μας, είναι μια μορφή ενδοσκόπησης.

Μια άλλη πτυχή της ενδοσκόπησης έχει να κάνει με τον συλλογισμό που αφορά το πόσο σίγουροι είμαστε για τις αποφάσεις και τις πράξεις μας. Όταν δίνει κανείς απάντηση σε ένα ερώτημα, τείνει να πιστεύει ότι πρόκειται για τη σωστή απάντηση. Αυτό όμως δεν ισχύει πάντοτε. Κάποιες φορές ξέρουμε πως έχουμε δίκιο· άλλες φορές, όμως, παίρνουμε μια απόφαση ή προβαίνουμε σε μια πράξη χωρίς στ' αλήθεια να ξέρουμε γιατί, ή δίχως να ξέρουμε κατά πόσο είναι σωστή ή όχι. Φανταστείτε, φέρ' ειπείν, ότι μόλις έχετε ολοκληρώσει ένα Sudoku ή έχετε απαντήσει σε ένα δύσκολο ερώτημα σε κάποιο παιχνίδι γενικών γνώσεων. Πόσο σίγουροι είστε ότι το λύσατε σωστά ή ότι δώσατε τη σωστή απάντηση; Οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς τον βαθμό επίγνωσης που έχουν απέναντι στη συμπεριφορά και στις αποκρίσεις τους. Ορισμένοι παίρνουν αποφάσεις χωρίς να έχουν ιδιαίτερη επίγνωση του γιατί λαμβάνουν μια συγκεκριμένη απόφαση ή κατά πόσο μια συγκεκριμένη απάντηση είναι σωστή ή όχι — αυτό ονομάζεται χαμηλή ικανότητα ενδοσκόπησης. Άλλοι έχουν την ικανότητα να συνειδητοποιούν τι γνωρίζουν. Ξέρουν πότε είναι σωστή μια απάντηση που έχουν δώσει ή είναι απλώς εικασία. Οι άνθρωποι αυτοί έχουν υψηλή ικανότητα ενδοσκόπησης.*

* Το πόσο σίγουρος είναι κάποιος σχετικά με την απόδοσή του σε γνωσιακές δοκιμασίες ή αποφάσεις δεν σχετίζεται κατ' ανάγκη με την ακρίβεια της απόδοσης ή των ίδιων των αποφάσεων. Ορισμένοι άνθρωποι με ισχυρή αυτοπεποίθηση, λόγου χάρη, νιώθουν —εσφαλμένα— σιγουριά για τις κρίσεις τους.

Πώς, όμως, αναπτύσσεται η ικανότητα ενδοσκόπησης κατά τη διάρκεια της εφηβείας; Το εν λόγω ερώτημα διερεύνησε η Λεονόρα Γουέλ σε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο εργαστήριό μου το 2012.¹³ Από τους συμμετέχοντες (ηλικίας μεταξύ 14 και 41 ετών) ζητήθηκε να πραγματοποιήσουν μια εξαιρετικά δύσκολη αντιληπτική δοκιμασία που περιλάμβανε τη θέαση δύο εικόνων σε μια οθόνη υπολογιστή, τη μία μετά την άλλη. Κάθε εικόνα περιείχε έξι ταυτόσημα σχήματα, στη μία εικόνα όμως το ένα από τα έξι σχήματα ήταν σχεδόν ανεπαίσθητα φωτεινότερο από τα υπόλοιπα. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να ταυτοποιήσουν ποια από τις δύο εικόνες περιείχε το φωτεινότερο σχήμα, ενώ στη συνέχεια τους ζητήθηκε να αξιολογήσουν πόσο σίγουροι ήταν για την απόφασή τους. Τη δοκιμασία δυσκόλεψε ακόμα περισσότερο το γεγονός ότι καθεμιά από τις εικόνες εμφανιζόταν μόνο για ένα κλάσμα του δευτερολέπτου· μάλιστα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι είχαν την αίσθηση πως μαντεύουν, παρότι τις περισσότερες φορές οι απαντήσεις τους ήταν σωστές. (Κάτι παρόμοιο συμβαίνει όταν ο οφθαλμίατρος μας ζητά να διαβάσουμε μια σειρά γράμματα τα οποία ίσα που μπορούμε να διακρίνουμε: συχνά έχουμε την αίσθηση ότι μαντεύουμε.)

Με το πείραμά μας, λοιπόν, διαπιστώσαμε ότι, παρόλο που η απόδοση στην αντιληπτική δοκιμασία ήταν παρόμοια για όλες τις ηλικίες, οι όψιμοι έφηβοι και οι ενήλικοι ήταν καλύτεροι όσον αφορά την επίγνωση του κατά πόσο είχαν επιλέξει ή όχι τη σωστή εικόνα σε σχέση με τους νεαρότερους εφήβους. Με άλλα λόγια, η ικανότητα των ανθρώπων να αναγνωρίζουν τα προσωπικά τους επίπεδα ακρίβειας —η ικανότητά τους για ενδοσκόπηση— αυξανόταν σταδιακά κατά την εφηβεία και στη συνέχεια έφτανε κατά την ενήλικη ζωή σε ένα σημείο πέρα από το οποίο παρέμενε σταθερή.

Η αίσθηση του εαυτού επιτρέπει σε κάποιον να στοχάζεται πάνω στο πώς τον βλέπουν οι άλλοι, αλλά και στο πώς ανταποκρίνεται σε ερωτήματα και προκλήσεις. Πέραν τούτου, όμως, η αίσθηση του εαυτού έχει να κάνει και με την ικανότητα να σκεφτόμαστε πώς θα πράξουμε σε δεδομένες συνθήκες· να σκεφτόμαστε, δηλαδή, τις εναλλακτικές πιθανότητες που έχουμε για τον τρόπο με τον οποίο θα ενεργήσουμε. Μπορεί, λόγου χάρη, ένα πρωί να μην ακούσετε το ξυπνητήρι σας και να σηκωθείτε αργά. Θα χάσετε το τρένο, κάτι που σημαίνει πως θα αργήσετε να φτάσετε σε μια σημαντική συνάντηση. Τι κάνετε σε μια τέτοια περίπτωση; Ενδεχομένως τηλεφωνείτε ώστε να ειδοποιήσετε τους συναδέλφους σας ότι μάλλον θα απουσιάζετε στη συνάντηση και ζητάτε να σας αντικαταστήσει κάποιος. Ίσως ελέγχετε τον πίνακα με τα δρομολόγια των λεωφορείων ή καλείτε ένα ταξί· ή ζητάτε από κάποιον φίλο να σας πετάξει με το αυτοκίνητό του. Όπως και να αντιδράσετε, οι προθέσεις σας —εν προκειμένω, το να φτάσετε στον τόπο συνάντησης— σας καθοδηγούν έτσι ώστε να πάρετε συγκεκριμένες αποφάσεις και να πράξετε ανάλογα.

Με τη Σουπάρνα Τσάουντουρι, η οποία ήταν τότε διδακτορική φοιτήτρια,¹⁴ τη Χάννεκε ντεν Άουντεν και άλλους συνεργάτες, μελετήσαμε το πώς αναπτύσσεται η ικανότητά μας να σκεφτόμαστε τον τρόπο αντίδρασής μας σε δεδομένες συνθήκες. Αυτό το ονομάσαμε «εμπρόθετη αιτιότητα», επειδή εκείνο που μας ενδιέφερε ήταν το πώς οι προθέσεις μας πυροδοτούν τις πράξεις μας. Ζητήσαμε από εθελοντές να σκεφτούν τι θα έπρατταν με δεδομένη κάποια συγκεκριμένη πρόθεση (παραδείγματος χάριν: «Είστε στον κινηματογράφο και δυσκολεύεστε να δείτε την οθόνη· αλλάζετε θέση;»). Επειδή μας ενδιέφερε συγκεκριμένα η ανάπτυξη κατά τη διάρκεια της εφηβείας, συμπεριλάβαμε στην ομάδα της μελέτης μας τόσο εφήβους ηλικίας 12-18 ετών όσο και ενηλίκους ηλικίας 22-37

ετών. Οι εγκέφαλοι των συμμετεχόντων αναλύθηκαν με τομογραφία ενόσω απαντούσαν σε μια σειρά ερωτημάτων σχετικά με το πώς θα ενεργούσαν με δεδομένη μια συγκεκριμένη πρόθεση. Για λόγους σύγκρισης, σε μια άλλη δοκιμασία, ρωτήσαμε τους συμμετέχοντες τι θα μπορούσε να συμβεί στην περίπτωση κάποιου φυσικού γεγονότος (λόγου χάρι: «Ένα τεράστιο δέντρο ξαφνικά καταρρέει σε ένα δάσος· κάνει πολύ θόρυβο;»). Οι δοκιμασίες αυτές είναι παρόμοιες —ενέχουν αίτια και αποτελέσματα—, η πρώτη όμως έχει να κάνει με τις προθέσεις του ατόμου, ενώ η δεύτερη με φυσικά περιστατικά τα οποία δεν προκαλούμε.

Μεταξύ των δύο ομάδων (εφήβων και ενηλίκων) διαπιστώσαμε ενδιαφέρουσες διαφορές ως προς τη δραστηριότητα μέσα στο δίκτυο του «κοινωνικού εγκεφάλου». Αυτό το δίκτυο εμπλέκεται στην κατανόηση των προθέσεων και των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων και περιλαμβάνει περιοχές του εγκεφάλου που συμμετέχουν στη σκέψη γύρω από τον εαυτό. Διαπιστώσαμε πως όταν απαντούσαν σε ερωτήματα σχετικά με τις προθέσεις τους, σε αντίθεση με ερωτήματα σχετικά με φυσικά γεγονότα, οι έφηβοι στη μελέτη μας χρησιμοποιούσαν ένα μέρος αυτού του εγκεφαλικού δικτύου —τον μέσο προμετωπιαίο φλοιό— περισσότερο από ό,τι οι ενήλικοι. (Θυμηθείτε, πρόκειται για την περιοχή που ενεργοποιούνταν στη μελέτη της Λία Σόμερβιλ, στην οποία οι συμμετέχοντες νόμιζαν ότι κάποιος συνομήλικός τους τους παρατηρούσε ενόσω βρίσκονταν στον τομογράφο και ως εκ τούτου ένιωθαν αμηχανία.) Αντιθέτως, οι ενήλικοι χρησιμοποιούσαν ένα άλλο τμήμα του κοινωνικού εγκεφάλου —τη βρεγματοκροταφική συμβολή— περισσότερο απ' ό,τι οι έφηβοι. Εν ολίγοις, η μελέτη μας έδειξε ότι μεταξύ της εφηβείας και της ενήλικης ζωής παρατηρείται μια αλλαγή στο πρότυπο της εγκεφαλικής δραστηριότητας που σχετίζεται με τον προσωπικό αναστοχασμό.

Είναι δύσκολο να διαπιστωθεί γιατί συμβαίνει αυτό, μια εξήγηση όμως είναι ότι οι έφηβοι και οι ενήλικοι χρησιμοποιούν διαφορετικές γνωσιακές στρατηγικές για να ολοκληρώσουν τούτες τις δοκιμασίες. Με άλλα λόγια, η νοητική προσέγγιση του στοχασμού πάνω στον εαυτό ενδέχεται να αλλάζει με την ηλικία, γεγονός που αντανακλάται στα διαφορετικά πρότυπα εγκεφαλικής δραστηριότητας. Φαίνεται πως οι έφηβοι μάλλον σκέφτονται την έννοια του εαυτού πιο συνειδητά όταν συλλογίζονται την υπόστασή τους. Ίσως η διαδικασία της σκέψης του εαυτού για τους ενήλικους να είναι περισσότερο αυτοματοποιημένη, ενέχει δε λιγότερο κοπιώδη και ενσυνείδητη προσπάθεια: έχουν μεγαλύτερα αποθέματα αποθηκευμένων αναμνήσεων και εμπειριών, και μπορούν να καταφύγουν στις πηγές αυτές όταν αποφασίζουν πώς θα αντιδράσουν σε ορισμένες κοινωνικές συνθήκες αντί να σκεφτούν τον εαυτό τους συνειδητά. Πιθανώς ο ενήλικος εγκέφαλος να μας επιτρέπει να έχουμε πρόσβαση στις μνήμες και τις εμπειρίες μας, έτσι ώστε να αξιολογούμε τον εαυτό μας με έναν τρόπο που ο εφηβικός εγκέφαλος δεν χρησιμοποιεί ακόμη στον ίδιο βαθμό.

Η παραπάνω εξήγηση έχει συχνά χρησιμοποιηθεί για να ερμηνευθούν οι διαφορές στην εγκεφαλική δραστηριότητα που παρατηρούνται μεταξύ εφήβων και ενήλικων, όπως θα δούμε σε επόμενα κεφάλαια του βιβλίου. Ωστόσο, συνοδεύεται από μια προειδοποιητική επισήμανση: δεν είναι αξιόπιστο να βγάζουμε συμπεράσματα για τις ψυχολογικές διαδικασίες βασιζόμενοι στα πρότυπα δραστηριότητας του εγκεφάλου. Και τούτο διότι οι διάφορες ψυχολογικές διεργασίες δεν αντιστοιχούν («χαρτογραφούνται») μία προς μία σε περιοχές του εγκεφάλου — εν ολίγοις, κάθε περιοχή του εγκεφάλου εμπλέκεται σε πολλαπλές διεργασίες. Παραδείγματος χάριν, η βρεγματοκοροταφική συμβολή συμμετέχει στις διαδικασίες

της προσοχής αλλά και στη νοητική επεξεργασία των συλλογισμών που κάνουν οι άλλοι άνθρωποι. Συνεπώς, είναι πιθανότατα παραπλανητικό να «συμπεραίνουμε αντιστρόφως», δηλαδή από την εγκεφαλική περιοχή που ενεργοποιείται να συναγάγουμε κάποια ψυχολογική διαδικασία. Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε την εμπειρία που βιώνει κανείς σε ψυχολογικό ή αντιληπτικό επίπεδο βάσει των τμημάτων του εγκεφάλου του που ενεργοποιούνται. Μπορούμε όμως να υποθέσουμε, αλλά και να κάνουμε προβλέψεις οι οποίες είναι δυνατόν να ελεγχθούν σε μελλοντικά πειράματα.

Η αίσθηση του εαυτού ενδέχεται να μεταβληθεί εξαιτίας κάποιας βλάβης σε μεμονωμένες περιοχές του εγκεφάλου. Εντούτοις, εξ όσων γνωρίζουμε μέχρι στιγμής, η βλάβη σε μία και μοναδική περιοχή του εγκεφάλου δεν εξαλείφει τελείως την αίσθηση του εαυτού. Αυτό δεν είναι παράλογο: είναι απίθανο κάτι τόσο σύνθετο όσο η αίσθηση του εαυτού να «εδράζεται» σε μια μοναδική περιοχή του εγκεφάλου. Αντιθέτως, υπάρχουν πολλές διαφορετικές πτυχές του εαυτού — ανάμεσα τους η ικανότητα να διακρίνουμε τον εαυτό μας από τους άλλους, ο εαυτός-καθρέφτης, η ικανότητα ενδοσκοπήσης, αλλά και η σωρευτική αποθήκευση αναμνήσεων και εμπειριών. Πιθανότατα κάθε πτυχή αναδύεται από περισσότερα του ενός διαφορετικά νευρικά συστήματα. Και τούτα τα διαφορετικά νευρικά συστήματα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους ώστε να παραγάγουν το σύνθετο σύνολο συμπεριφορών, αντιλήψεων, κλίσεων και γνωρισμάτων του χαρακτήρα μας που διαμορφώνουν (ολόκληρο) τον εαυτό μας. Για πολλούς από εμάς, μια βαθιά και περίπλοκη αίσθηση του εαυτού, ιδίως του κοινωνικού εαυτού μας, πρωτοεμφανίζεται κατά την εφηβεία. Και στην ανάπτυξη αυτού του κοινωνικού εαυτού, μια ομάδα ανθρώπων παίζει εξαιρετικά σημαντικό ρόλο: οι φίλοι μας, δηλαδή οι άλλοι έφηβοι — άτομα σαν κι εμάς.