ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Σ. ΣΠΙΤΙΕΡΗΣ
ΣΠΥΡΙΔΩΝ Κ. ΣΠΙΤΙΕΡΗΣ

ΦΥΛΑΚΙΣΜΕΝΟΙ ΣΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

και η επανάσταση του Προσώπου στην εποχή της AI



Τίτλος:
ΦΥΛΑΚΙΣΜΕΝΟΙ ΣΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ
Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
ΚΑΙ Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΑΙ

Συγγραφείς:
Σπιτιέρης Σ. Κωνσταντίνος, Σπιτιέρης Κ. Σπυρίδων

Copyright © **2026 Noetheia**
τηλ. επικοινωνίας **697 448 4749**

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση ή η αναπαραγωγή όλου, μέρους ή περίληψης του παρόντος έργου με οποιοδήποτε τρόπο ή μορφή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Οι συγγραφείς,

ο Κωνσταντίνος Σ. Σπιτιέρης και ο Σπυρίδων Κ. Σπιτιέρης είναι:

- Σύμβουλοι Διοίκησης και Ανάπτυξης Επιχειρήσεων, Επικοινωνίας και Ηγεσίας Επιχειρηματιών και Στελεχών
- Εκπαιδευτές Εκπαιδευτών Στελεχών και Καθηγητών Μέσης Εκπαίδευσης
- Εκπαιδευτές του Προγράμματος “Υπερεγκέφαλος - Ανάπτυξη Νοημοσυνών και Ευφυΐας” σε μαθητές και φοιτητές
- Σύμβουλοι Ανάπτυξης και Διαχείρισης Άριστων Σχέσεων Γονέων - Παιδιών - Εφήβων - Ενηλίκων

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....**5**

Ά ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1: Ο άνθρωπος της υπερσύνδεσης.....**9**

Κεφάλαιο 2: Η νέα γλώσσα: Scroll, Emoji και ο Αλγόριθμος.....**12**

Κεφάλαιο 3: Ο έρωτας και η οικογένεια στην εποχή της «σάρωσης».....**15**

Κεφάλαιο 4: Η Εφηβεία στη Δίνη του Ψηφιακού Θορύβου.....**19**

Κεφάλαιο 5: Η Επικοινωνιακή Άπνοια στον Εργασιακό Χώρο.....**23**

Κεφάλαιο 6: Η αδυναμία κοινωνίας του εαυτού.....**26**

Κεφάλαιο 7: Η Επιστροφή στην Αληθινή Επικοινωνία.....**29**

΄Β ΜΕΡΟΣ.....**31**

Επίλογος.....**154**

Βιβλιογραφία.....**155**

Εισαγωγή

Η νέα εποχή της μεγάλης μεταπολιτικής μετάβασης είναι ήδη εδώ. Ο κατακερματισμένος κόσμος που ακολούθησε τη «Μεγάλη Επανεκκίνηση» ουσιαστικά επιτάχυνε το τέλος της παγκοσμιοποίησης. Η μεγάλη τετραμερής των υπερδυνάμεων και οι ταχέως αναπτυσσόμενοι περιφερειακοί νέοι οικονομικοί και πληθυσμιακοί παίκτες, σε συνδυασμό με την εθνογραφική, δομική και οικονομική υποχώρηση της Ε.Ε., συνθέτουν τη νέα παγκόσμια «διεθνή» της γεωπολιτικής και της γεωοικονομίας.

Το «τρίτο κύμα» της εικόνας και το παγκόσμιο πολιτιστικό-βιομηχανικό σύμπλεγμα, με την ιλιγγιώδη ανάπτυξη της τεχνολογίας, υπήρξαν οι γεννήτορες των κυμάτων της παραγωγικότητας και της φαντασίας. Οι Big Tech συνεχίζουν να ωθούν την εξέλιξη των Big Pharma, Big Food και το εκ νέου αναπτυσσόμενο στρατιωτικό - βιομηχανικό σύμπλεγμα, με τεράστιες συνέπειες στο χρηματοοικονομικό, το πολιτικό και το κοινωνικό πεδίο. Με την κυριαρχία της AI και των social media σε όλες τις εκφράσεις του δημόσιου βίου, οι αλλαγές επέρχονται ραγδαίες και ενίοτε τραγικές.

Το νέο «Προμηθεϊκό γύρισμα» της ιστορίας καλεί εκ νέου τον άνθρωπο να επιλέξει την ευλογία ή την κατάρα. Η ποιότητα χρήσης της υπερτεχνολογίας, αυτή τη φορά, αποτελεί χωρίς υπερβολή υπαρξιακό ζήτημα για την ανθρωπότητα και τον πλανήτη. Ο εσφαλμένος τρόπος χειρισμού του «έχειν» ήταν άλλη μία πτώση του προσώπου, που νομοτελειακά οδήγησε στην επόμενη πτώση: εκείνη του «φαίνεσθαι».

Η νέα κοινωνική μηχανική της «κοινωνίας του θεάματος» διαπαιδαγώγησε και προγραμμάτισε εγκεφαλικά και συμπεριφορικά μέχρι και τον τελευταίο ιθαγενή του Αμαζονίου. Δισεκατομμύρια συνανθρώπων μας «χάσκουν» καθημερινά

μπροστά στο θέαμα και ταυτόχρονα μηρυκάζουν το θέλημα του κυρίου τους. Δισεκατομμύρια επαφές συντελούνται καθημερινά σε κάθε ψηφιακή μορφή. Τρισεκατομμύρια μηνύματα ανταλλάσσονται από όλους προς όλους, σε μια τραγική υπερπληθώρα [ή καταιγίδα] πληροφόρησης σε όλους τους τομείς του βίου μας.

Είναι καταπληκτικό το γεγονός ότι η ανθρωπότητα σήμερα έχει πρόσβαση στον παγκόσμιο πολιτισμό, την παιδεία και τις επιστήμες. Ωστόσο, η πρόσβαση στη γνώση δεν μετουσιώθηκε σε κτήμα μας, καθώς δεν ενσωματώθηκε στην αληθινή παιδεία. Τα έθνη βιώνουν το παράδοξο της διαμεσολαβούμενης ανταλλαγής πληροφοριών: στις μεγαλουπόλεις αλλά και στην περιφέρεια, οι καταναλωτές βιώνουν την «εξορία στην εικόνα» και ταυτόχρονα —εντελώς δωρεάν— μετατρέπονται σε τροφοδότες των Big Data. Όλοι οι θεατές - ιδιώτες του συστήματος βιώνουν τα ίδια συναισθήματα αποξένωσης, απομόνωσης και κατάθλιψης. Το βίωμα του «γυάλινου κελιού», όπου άπαντες καταγράφονται και επιτηρούνται, επιτείνει το τραγικό αίσθημα ενός ήδη θρυμματισμένου εικονικού κόσμου. Η εναγώνια αναζήτηση του «προσώπου» περνά μέσα από πλατφόρμες γνωριμιών και, όταν σε ένα ελάχιστο ποσοστό επιτυγχάνεται, αποκαλύπτεται το κενό στην αληθή παιδεία επικοινωνίας.

Ο αποικισμός των ψυχών παιδιόθεν, με χιλιάδες πράξεις βίας, μάχεται την έννοια του προσώπου και του βασικού του ιδιώματος: του «κοινωνείν ελευθέρως». Υπάρχει πλέον μια διάχυτη αντίληψη περί «μη επιστροφής». Ωστόσο, μέσα σε κάθε θρυμματισμένη κοινωνία υπάρχουν ακόμα νησίδες αλήθειας, πίστης και φιλαλληλίας. Πιστεύουμε ότι το «άλας της γης» δεν έχει ακόμα μωρανθεί. Η βαθιά μας επίγνωση μάς έχει αποδείξει ότι η αληθινή επικοινωνία είναι επιτεύξιμη και αποτελεί τη βάση όλων των ανθρωπιστικών επιστημών. Με

αυτή την πεποίθηση προσφέρουμε το παρόν πόνημα ως απόσταγμα βιώματος και επιστημονικής γνώσης.

Το βίωμα του προσώπου, οπλισμένο με απλές τεχνικές αλλά με βάθος χιλιάδων ετών, παραμένει η μόνη ουσιαστική διέξοδος.

Ά ΜΕΡΟΣ

ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΩΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΣΤΟΝ ΨΗΦΙΑΚΟ ΙΔΙΩΤΗ - ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

Κεφάλαιο 1: Ο άνθρωπος της υπερσύνδεσης

Όσο πληθαίνουν οι λέξεις, τόσο φτωχαίνει η επικοινωνία.

Διανύουμε πλέον την εποχή του «συνδέομαι, άρα υπάρχω». Δεν πρόκειται για μια συνειδητή επιλογή, αλλά για μια δομική μετάβαση, όπου η ψηφιακή δικτύωση, παύοντας να είναι εργαλείο, κατέστη ο ζωτικός μας χώρος. Κανείς δεν είναι πια πραγματικά αποσυνδεδεμένος. Η μέρα μας εκκινεί και ολοκληρώνεται μέσα στο φως μιας οθόνης, ανάμεσα σε ειδοποιήσεις και αυτοματοποιημένες ψηφιακές συναλλαγές. Η ζωή μας οργανώνεται γύρω από πληροφορίες που «πρέπει» να καταναλωθούν και αντιδράσεις που «επιβάλλεται» να αποσταλούν. Επικοινωνούμε αδιάλειπτα μέσω σημάτων παρουσίας, όμως όσο επιταχύνεται η κυκλοφορία αυτού του πληροφοριακού υλικού, τόσο εξατμίζεται η ουσία της επαφής. Κρατάμε το ίχνος, αλλά χάνουμε το βίωμα.

Τα μεγέθη είναι αποκαλυπτικά: ο μέσος άνθρωπος αφιερώνει πάνω από επτά ώρες ημερησίως μπροστά σε μια οθόνη, με το ένα τρίτο αυτού του χρόνου να απορροφάται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης[(1)]. Το «μαζί» μεταφέρθηκε αθόρυβα στις ροές περιεχομένου, γεννώντας το παράδοξο της συνδεδεμένης μοναξιάς (connected loneliness). Ενώ το 58% των νέων δηλώνουν πως νιώθουν μόνοι παρά τη διαρκή ψηφιακή τους παρουσία[(2)], συνειδητοποιούμε πως βρισκόμαστε σε μια κατάσταση διαρκούς «επαφής» που στερείται εγγύτητας. Η αλληλεπίδραση είναι πλέον τόσο σύντομη και επιφανειακή, που αδυνατεί να μετουσιωθεί σε ουσιαστική σχέση ή αίσθηση κοινότητας. Πίσω από την ψηφιακή οχλαγωγία παραμένει ένα κενό, όχι από έλλειψη ανθρώπων, αλλά από έλλειψη επικοινωνιακού βάθους.

Αυτό το επικοινωνιακό παράδοξο φωτίζει μια θλιβερή αλήθεια: διαθέτουμε περισσότερα κανάλια αλληλεπίδρασης από ποτέ, όμως η επαφή διολισθαίνει προς το ρηχό. Το «σ' ακούω» αντικαταστάθηκε από το «σου έστειλα μήνυμα» και το «είμαι εδώ» από το «είμαι online». Ζούμε σε ένα δίκτυο ανθρώπων που μας παρατηρούν χωρίς να μας γνωρίζουν, καθότι η ψηφιακή γειτνίαση δεν εγγυάται τη συναισθηματική σύγκλιση[3]. Η πανδικτύωση λειτουργεί συχνά ως μια ψευδοπαρηγοριά, σαν ένας μηχανισμός διαφυγής για να μη μείνουμε ποτέ μόνοι με τον εαυτό μας. Μόλις παύσει η ροή των ειδοποιήσεων, αναδύεται ένα αίσθημα κενού που μας ωθεί ασυναίσθητα στην επόμενη μικρή δόση ψηφιακής προσοχής.

Αυτή η σχέση εξάρτησης αποτυπώνεται και στις 2.500 φορές που αγγίζουμε το κινητό μας καθημερινά[4]. Κάθε ειδοποίηση μετατρέπεται σε ένα σήμα ανταμοιβής, ενεργοποιώντας τους μηχανισμούς της ντοπαμίνης και μετατρέποντας την επικοινωνία από ανθρώπινη ανάγκη σε μηχανιστική ανταπόκριση. Όπως είχε προειδοποιήσει η Sherry Turkle, «ζούμε μαζί αλλά μόνοι, κοιτάζουμε χωρίς να βλέπουμε»[5]. Μια δεκαετία μετά, η παρατήρησή της είναι η καθημερινότητά μας, με την ευκολία της στιγμιαίας ανταπόκρισης να μας κάνει να διστάζουμε απέναντι στη ζωντανή επικοινωνία, η οποία απαιτεί χρόνο, σιωπές και φυσική παρουσία.

Κατά βάθος γνωρίζουμε πως η ουσία της επικοινωνίας δεν είναι η μετάδοση δεδομένων, αλλά η φυσική παρουσία. Είναι αυτό που δεν χωρά σε ειδοποιήσεις, γιατί εμπεριέχει το βλέμμα, τον ρυθμό της ανάσας και τις παύσεις, εκείνη τη ζωντανή ανθρώπινη ενέργεια που επιτρέπει σε δύο υπάρξεις να κοινωνούν δίχως την ανάγκη απόδειξης για κάτι. Η πανδικτύωση μας έμαθε να είμαστε διαθέσιμοι, αλλά όχι παρόντες. Μας έπεισε πως το να «υπάρχουμε» ψηφιακά για τον άλλον ισοδυναμεί με το να είμαστε εκεί, ενώ στην πραγματικότητα

είμαστε διασκορπισμένοι, ανίκανοι να εστιάσουμε στον λόγο του απέναντι, έχοντας πάντα έτοιμη μια βεβιασμένη απάντηση πριν καν ολοκληρωθεί η σκέψη των συνομιλητών.

Το ζητούμενο, λοιπόν, δεν είναι η δαιμονοποίηση της τεχνολογίας, αλλά η επαναδιαπραγμάτευση της σχέσης μας μαζί της. Μπορεί να αποτελέσει εργαλείο επαφής ή όχημα διαφυγής, αναλόγως της συνειδητότητας του χρήστη. Η αληθινή πρόκληση της εποχής μας δεν είναι να αποσυνδεθούμε από τα δίκτυα, αλλά να επανασυνδεθούμε με τον εαυτό μας και τους άλλους. Η επικοινωνία δεν υπήρξε ποτέ ζήτημα πρακτικότητας, αλλά μια πράξη οντολογικής παρουσίας. Όσο κι αν εξελιχθούν τα μέσα, η ανάγκη των ανθρώπων να καθρεφτίζουν την ύπαρξή τους μέσα στα μάτια του άλλου θα παραμένει αναλλοίωτη.

Κεφάλαιο 2: Η νέα γλώσσα: Scroll, Emoji και ο Αλγόριθμος

Αντικαταστήσαμε τις λέξεις με σύμβολα και τον αναστοχασμό με ακαριαίες αντιδράσεις.

Αν κάποιος επιχειρούσε να χαρτογραφήσει την επικοινωνία των αρχών του 21ου αιώνα, θα αντίκριζε μια νέα γλωσσική πραγματικότητα, όχι απαραίτητα φτωχή, αλλά ριζικά αναδιοργανωμένη. Η παραδοσιακή γλωσσική σύνταξη υποχωρεί μπροστά στην ταχύτητα των σημάτων, με την καθημερινή μας έκφραση να κατακλύζεται από emojis, hashtags και ψηφιακές χειρονομίες που υπόσχονται εξοικονόμηση χρόνου, αλλά συχνά επιβάλλουν και μια οικονομία νοήματος. Μια καρδιά, ένα γελαστό πρόσωπο ή ένας υψωμένος αντίχειρας υποκαθιστούν ολόκληρες συναισθηματικά εκφραστικές περιόδους, μετατρέποντας την επικοινωνία σε μια σημειολογική συντομογραφία όπου το «φαίνεσθαι» του συναισθήματος προηγείται της ίδιας της μετάδοσής του.

Αυτή η νέα γλώσσα δεν είναι ουδέτερη. Γεννήθηκε μέσα σε έναν ρυθμό που απαιτεί από εμάς να είμαστε σύντομοι, εντυπωσιακοί και διαρκώς διαθέσιμοι, αναγκάζοντας κάθε σκέψη να γίνει «εύπεπτη». Το τίμημα είναι η σταδιακή απώλεια της πολυπλοκότητας. Οι νεότερες γενιές (Gen Z και Gen Alpha) επικοινωνούν πλέον σε ψηφιακά περιβάλλοντα με κατά μέσο όρο 40% λιγότερες λέξεις σε σχέση με τους συνομηλίκους τους πριν από δύο δεκαετίες[6]. Παράλληλα, η διαρκής έκθεση σε περιεχόμενο ταχείας εναλλαγής, όπως τα reels και τα stories, συνδέεται με δραματική μείωση της συγκέντρωσης και της στοχαστικής ικανότητας[7]. Ο νους εκπαιδεύεται στην λήψη ακατάπαυστης εναλλαγής ερεθισμάτων, με αποτέλεσμα η συνομιλία να παύει να είναι χώρος

ανάπτυξης ιδεών και να μετατρέπεται σε πεδίο κατανάλωσης πληροφοριακών θραυσμάτων.

Σε έναν κόσμο όπου η αμεσότητα θυσιάζει την ενσυναίσθηση, η γλώσσα των συμβόλων απλοποιεί επικίνδυνα όσα θα έπρεπε να παραμείνουν σύνθετα. Ένα emoji θυμού ή λύπης δεν μεταφέρει το υπαρξιακό βάρος αυτών των καταστάσεων, αλλά τα μεταποιεί σε απλά σήματα. Οι ψυχολόγοι καταγράφουν ήδη αύξηση 35% στις δυσκολίες συναισθηματικής αποκωδικοποίησης σε νέους που χρησιμοποιούν καθημερινά πάνω από τέσσερις ώρες εφαρμογές άμεσων μηνυμάτων[8]. Η ικανότητά μας να «διαβάζουμε» τον άλλον ατονεί, καθώς το πρόσωπο, ο τόνος της φωνής και η πολύσημη παύση παραμερίζονται χάριν της τυποποιημένης εικονογράφησης. Η σχέση, έτσι, διολισθαίνει σε μια επιφανειακή αναπαράσταση του εαυτού.

Πίσω από αυτή τη μεταβολή, ο αλγόριθμος λειτουργεί ως ένας αόρατος ενορχηστρωτής. Δεν ταξινομεί απλώς την πληροφορία, αλλά διαμορφώνει τον κόσμο μας, προτείνοντας και ενισχύοντας συγκεκριμένες συμπεριφορές. Το 72% των χρηστών κοινωνικών δικτύων καταναλώνει καθημερινά περιεχόμενο που επιλέγεται αποκλειστικά βάσει των προηγούμενων αντιδράσεών του[9]. Αυτό σημαίνει πως δεν συνομιλούμε πλέον με την πραγματικότητα, αλλά με μια παραμορφωμένη εκδοχή της, προσαρμοσμένη στις δικές μας προτιμήσεις. Εγκλωβιζόμαστε σε «θαλάμους αντήχησης» (echo chambers), όπου η διαφωνία φαντάζει ξένη και η πολυπλοκότητα κουραστική. Η επικοινωνία παύει να είναι αναζήτηση και μετατρέπεται σε μια διαρκή, ναρκισσιστική επιβεβαίωση.

Η λύση δεν έγκειται σε μια ρομαντική επιστροφή στο παρελθόν, αλλά στην επανεισαγωγή των διαστάσεων του χώρου και του χρόνου μέσα στη γλώσσα μας. Το πρόβλημα δεν είναι το μέσο, αλλά η αξία που αποδώσαμε στο εύχρηστο έναντι του

ουσιαστικού. Για να ξαναβρεί ο λόγος το εννοιολογικό του βάρος, οφείλουμε να καλλιεργήσουμε ξανά την επίγνωση του ότι ένα βλέμμα φέρει μεγαλύτερη αλήθεια από δέκα ψηφιακές αντιδράσεις. Η αυθεντική ανταλλαγή συναισθημάτων δεν χωρά σε καμία πλατφόρμα· οικοδομείται στη ζωή, εκεί όπου η επικοινωνία δεν είναι απλώς μια αλγοριθμική ροή, αλλά μια ενεργή πράξη συμμετοχής στο είναι του άλλου.

Κεφάλαιο 3: Ο έρωτας και η οικογένεια στην εποχή της «σάρωσης»

Λαχταρούμε την εγγύτητα, μα λησμονήσαμε το βίωμα.

Βρισκόμαστε σε μια εποχή όπου η αγάπη φαντάζει πιο προσιτή, αλλά ταυτόχρονα πιο απρόσιτη από ποτέ. Με μια απλή, οριζόντια "σάρωση" του δακτύλου στην οθόνη (το γνώριμο πλέον "swipe") μπορούμε να «γνωρίσουμε» εκατοντάδες ανθρώπους, να περιηγηθούμε σε πρόσωπα, να πλάσουμε σενάρια ζωής, να επιλέξουμε ή να απορρίψουμε ακαριαία. Κι όμως, πίσω από αυτή την ψευδαίσθηση απόλυτης ελευθερίας, εμφιλοχωρεί μια οδυνηρή διαπίστωση, η αφθονία των επιλογών δεν εγγυάται την αποδοχή ή την οικειότητα. Αντιθέτως, επικοινωνούμε πληθωρικά, ενώ η ουσιαστική σχέση δυσκολεύεται πλέον να ριζώσει στο έδαφος της πραγματικότητας.

Οι πλατφόρμες γνωριμιών, που αρχικά συστήθηκαν ως ψηφιακές ανθρώπινες γέφυρες, μεταλλάχθηκαν σε αλγοριθμικά πεδία αξιολόγησης, όπου ο άνθρωπος μετατρέπεται σε προφίλ και το προφίλ σε ένα αναλώσιμο αντικείμενο απόφασης. Τα στατιστικά είναι αποκαλυπτικά, από το 67% των νέων (18-30 ετών) που καταφεύγει σε αυτές τις εφαρμογές, μόλις το 12% αναφέρει πως βίωσε μια «ουσιαστική συναισθηματική σύνδεση»[(10)]. Αυτό το χάσμα δεν είναι ακόμα μια απλή στατιστική παρατήρηση, αλλά το αποτύπωμα μιας εποχής που έκανε την έναρξη μιας σχέσης εξαιρετικά εύκολη, αλλά τη δόμηση του βάθους της σχεδόν ακατόρθωτη.

Στο πεδίο αυτό, ο έρωτας δεν εκκινεί από το βλέμμα ή τη ζωντανή συνομιλία, αλλά από την επεξεργασμένη εικόνα. Αυτή η μετατόπιση αναγορεύει την πρώτη εντύπωση σε απόλυτο κριτή, ενώ η περιέργεια, που άλλοτε επέτρεπε στην ετερότητα του άλλου να ξεδιπλωθεί, αντικαθίσταται από μια

βιαστική, σχεδόν εργαλειακή εκτίμηση. Όταν η αγάπη εγκλωβίζεται σε ένα πλαίσιο διαρκούς σύγκρισης, η αμφιβολία γίνεται ο μόνιμος σύντροφός μας. Η επίγνωση ότι υπάρχουν πάντα «δυνητικές εναλλακτικές» τρέφει μια εσωτερική εφεδρεία, το να κρατάμε πάντα μια «πισινή», μια συναισθηματική απόσταση ασφαλείας, μήπως χρειαστεί να αποχωρήσουμε για το «επόμενο καλύτερο».

Αυτή η κουλτούρα της διαρκούς επιλογής μάς εξοικειώνει περισσότερο με την απομάκρυνση παρά με τη δέσμευση. Το «μένω» απαιτεί τριβή, χρόνο και μια υπομονή που η ψηφιακή μας ταχύτητα αδυνατεί να προλάβει να επιβραβεύσει. Η οικειότητα, που ως φύση της έχει την επανάληψη και τη διάρκεια, φαντάζει πλέον ως μια εξωτική απαίτηση ενός άλλου κόσμου. Μέσα σε αυτό το κλίμα, αναδύεται και μια νέα κοινωνική παθολογία, η έμφυλη αντιπαράθεση. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τροφοδοτούν έναν πόλεμο μικρών αληθειών και μεγάλων παρεξηγήσεων, ανακυκλώνοντας αφηγήματα για το ποιο φύλο είναι πιο «χειριστικό» ή «αδικημένο». Η ρητορική αυτή έχει αυξήσει κατά 40% την αρνητική προκατάληψη στις ψηφιακές συνομιλίες μεταξύ ανδρών και γυναικών[11]. Η προσέγγιση ξεκινά πλέον με άμυνα, με καχυποψία και με την ανάγκη οριοθέτησης πριν καν υπάρξει το αίσθημα της ασφάλειας.

Η αποστασιοποίηση αυτή εισχωρεί αναπόφευκτα και εντός των υπαρχουσών σχέσεων. Τα τελευταία πέντε χρόνια, οι αναφορές για συναισθηματική αποξένωση σε ζευγάρια κάτω των 40 ετών αυξήθηκαν κατά 30%[12]. Το οξύμωρο σχήμα «συνδεδεμένοι, αλλά όχι μαζί» περιγράφει με ακρίβεια την καθημερινότητα στην ανταλλαγή μηνυμάτων, φωτογραφιών και ψηφιακών επιβεβαιώσεων, αλλά με απουσία του μοιράσματος. Η σχέση δεν τρέφεται από τον όγκο των πληροφοριών που ανταλλάσσονται, αλλά από την ποιότητα του κοινού βιώματος.

Το ίδιο μοτίβο διαβρώνει και την οικογενειακή εστία. Η ενδοοικογενειακή απόσταση δεν οφείλεται σε έλλειψη αγάπης, αλλά στον κατακερματισμό του κοινού χρόνου. Σε πολλά σπίτια, οι άνθρωποι συνυπάρχουν ως «μονάδες» που επικοινωνούν μέσω οθονών, ακόμη και όταν βρίσκονται στο ίδιο δωμάτιο. Σε οικογένειες ειδικά με εφήβους, ο χρόνος της ουσιαστικής, πρόσωπο με πρόσωπο συνομιλίας έχει συρρικνωθεί κατά 42% την τελευταία δεκαετία[13]. Το smartphone, παρόν στο τραπέζι, στο σαλόνι, στο υπνοδωμάτιο, μετατρέπει τη ζωντανή εμπειρία σε «περιεχόμενο» και τη μνήμη σε ψηφιακό αρχείο.

Αυτό που φθίνει δεν είναι το συναίσθημα, αλλά η επικοινωνιακή παρουσία. Τα παιδιά δεν αναζητούν περισσότερες οδηγίες, αλλά το βλέμμα, την αδιαίρετη προσοχή και την ασφάλεια ενός χώρου όπου μπορούν να μιλήσουν χωρίς τον φόβο της διακοπής ή της κριτικής. Η έλλειψη όλων αυτών συνδέεται άρρηκτα με το αυξημένο άγχος και τις δυσκολίες αυτορρύθμισης των εφήβων[14]. Όταν η αληθινή έκφραση δεν βρίσκει «λιμάνι» μέσα σε μια ασφαλή σχέση, οι λέξεις μένουν μετέωρες, αδυνατώντας να βρουν δρόμο προς τα έξω.

Ο ψηφιακός έρωτας και η ψηφιακή οικογένεια αποτελούν τις δύο όψεις της ίδιας διάλυσης του «χρόνου της σχέσης». Η τεχνολογία μάς εκπαίδευσε στα στιγμιότυπα, όμως η αγάπη απαιτεί παρουσία, δόσιμο και μια υπομονετική εμβάθυνση. Παρά την ψηφιακή κυριαρχία, η εσωτερική λαχτάρα παραμένει άσβεστη, όλοι αναζητούμε εκείνο το βλέμμα που δεν «σκανάρει» αλλά βλέπει, και εκείνο το άγγιγμα που δεν είναι απλή βιολογική επαφή, αλλά αγκαλιά δίχως όρους.

Αν επιθυμούμε να ανακτήσουμε το βίωμα της σχέσης, οφείλουμε να ανακόψουμε τη ροή του scroll και να επιστρέψουμε σε πράξεις οντολογικής παρουσίας. Αυτό σημαίνει συναντήσεις δίχως την παρέμβαση της οθόνης, βλέμματα που

επιμένουν στον άλλον και μια νέα αξία στη συνέπεια του «είμαι εδώ». Η αγάπη, η φιλία και η οικογένεια δεν ευδοκιμούν στην κατάσταση του «online». Ανθίζουν εκεί όπου δύο άνθρωποι αποφασίζουν να είναι αληθινά παρόντες, ο ένας για τον άλλον, μακριά από κάθε ψηφιακό θόρυβο.

Κεφάλαιο 4: Η Εφηβεία στη Δίνη του Ψηφιακού Θορύβου

Ο νέος δεν σιωπά, η κραυγή του χάνεται στα pixels.

Η εφηβεία υπήρξε ανέκαθεν μια μεταβατική περίοδος εσωτερικής σύγκρουσης, υπαρξιακής αναζήτησης και ανατροπής. Σήμερα όμως, αυτή η μεταβατικότητα βιώνεται όλο και λιγότερο στα φυσικά «στέκια», στις πλατείες και στα προαύλια, και όλο και περισσότερο πίσω από τις ψυχρές οθόνες, μέσα σε χρονοδιαγράμματα και pixels. Οι έφηβοι του 21ου αιώνα ενηλικιώνονται σε έναν κόσμο όπου η επικοινωνία έχει απωλέσει τη σάρκα και τη φωνή της, δίνοντας τη θέση της σε ειδοποιήσεις, likes και ταυτότητες επιβεβλημένες από την αλγοριθμική αυθεντία. Η ανάγκη του «ανήκειν» μετατοπίζεται βίαια προς την ανάγκη του «φαίνεσθαι», ενώ η βαθιά επιθυμία για κατανόηση συγχέεται με την πρόσκαιρη ψηφιακή προσοχή.

Τα στατιστικά σκιαγραφούν μια ανησυχητική πραγματικότητα: το 94% των εφήβων έχει στην κατοχή του smartphone, ενώ το 78% ομολογεί πως δεν περνά ούτε μία ώρα χωρίς να ελέγξει τη συσκευή του[15]. Την ίδια στιγμή, πάνω από το 60% των νέων δηλώνουν πως νιώθουν «μόνοι» παρά τη διαρκή ψηφιακή τους δραστηριότητα[16]. Εδώ αναδύεται η κεντρική αντίφαση της εποχής, μια αδιάκοπη ανταλλαγή πληροφοριών που στερείται τη θεραπευτική εγγύτητα της σχέσης. Ο έφηβος επικοινωνεί χωρίς να «συνδέεται», βρίσκεται σε επαφή με εκατοντάδες, αλλά δεν αισθάνεται την παρουσία κανενός.

Η εφηβική ψυχή, από τη φύση της εύθραυστη και ρευστή, αναζητά καθρέφτες για να δομήσει την ταυτότητά της. Σήμερα, οι καθρέφτες αυτοί είναι ψηφιακοί και παραμορφωτικοί. Οι πλατφόρμες δεν αποτελούν πλέον μέσα ψυχαγωγίας, αλλά μηχανισμούς αυτοπροσδιορισμού: το «ποιος είμαι» ταυτίζεται

με το «πώς δείχνω» και το αν είμαι αποδεκτός εξαρτάται από τον αριθμό των ψηφιακών επιδοκιμασιών. Οι έφηβοι που αναλώνουν πάνω από τρεις ώρες ημερησίως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εμφανίζουν κατά 45% υψηλότερα επίπεδα συγκριτικού άγχους και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση[17]. Όταν το βλέμμα του άλλου γίνεται το μοναδικό μέτρο αξίας, ο εσωτερικός κόσμος αποδυναμώνεται, καθώς εθίζεται στην εξωτερική επιβεβαίωση για να διατηρήσει την ψυχική του ισορροπία.

Αυτή η πίεση για διαρκή παρουσία γεννά μια μορφή υπαρξιακής αγωνίας. Η σιωπή ή η αποχή από το ψηφιακό feed ισοδυναμεί με κοινωνική εξαφάνιση. Ο φόβος τού «να μείνω εκτός» είναι συχνά ισχυρότερος από τον φόβο της φυσικής απομόνωσης. Όμως, αυτή η καταναγκαστική προβολή συνδέεται και με ένα σκοτεινό ειδησεογραφικό νέο που βλέπουμε καθημερινά στις ειδήσεις: την έκρηξη της εφηβικής βίας και της παραβατικότητας. Όταν ο λόγος χάνει το βάθος του και η ενσυναίσθηση ατονεί πίσω από την ανωνυμία της οθόνης, η επιθετικότητα γίνεται η μόνη «γλώσσα» που μπορεί να τρυπήσει τον θόρυβο. Η βία και οι συμμορίες ανηλίκων δεν είναι παρά η απεγνωσμένη απόπειρα μιας γενιάς να αισθανθεί «ζωντανή» και ορατή σε έναν κόσμο που την προσέχει μόνο ως στατιστική ή ως καταναλωτικό κοινό. Η αποσύνδεση από το συναίσθημα του άλλου ψηφιακά, μεταφράζεται σε σκληρότητα στο φυσικό πεδίο.

Ποτέ άλλοτε μια γενιά δεν ήταν τόσο συνδεδεμένη και ταυτόχρονα τόσο ψυχολογικά μετέωρη. Τα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους στους εφήβους έχουν αυξηθεί κατά 38% μέσα σε μία μόλις πενταετία, με την ψηφιακή υπερφόρτωση να αποτελεί τον βασικό επιβαρυντικό παράγοντα[18]. Ο θόρυβος των ερεθισμάτων πνίγει την εσωτερική φωνή και ο νέος αδυνατεί να ακούσει τι πραγματικά χρειάζεται, γιατί κάθε στιγμή παύσης καταλαμβάνεται ακαριαία από νέο περιεχόμενο.

Το χάσμα αυτό διευρύνεται μοιραία και εντός της οικογένειας. Ενώ το 70% των γονέων πιστεύει πως επικοινωνεί επαρκώς με τα παιδιά του, μόλις το 28% των εφήβων συμφωνεί[19]. Δεν πρόκειται απλώς για το παραδοσιακό χάσμα των γενεών, αλλά για μια ασυμβατότητα ρυθμών. Ο γονέας επικοινωνεί συχνά διεκπεραιωτικά, ενώ ο έφηβος αναζητά έναν χώρο ψυχικής απεμπλοκής, μακριά από τον ψηφιακό έλεγχο. Πολλοί νέοι καταφεύγουν στην ανωνυμία του διαδικτύου αναζητώντας καταφύγιο, μόνο και μόνο για να βρεθούν μπροστά σε νέους παραμορφωτικούς καθρέφτες και εύθραυστες φιλίες που καταρρέουν με ένα unfollow. Ο ψηφιακός κόσμος υπόσχεται μια «ασφαλή» κοινωνικότητα χωρίς ρίσκο, στην πραγματικότητα όμως εκπαιδεύει τον νέο να φοβάται την ευαλωτότητα, το μόνο στοιχείο που επιτρέπει την αληθινή ωρίμανση.

Είναι πλέον σαφές ότι η μεγαλύτερη πρόκληση της επόμενης δεκαετίας θα είναι η «εκπαίδευση στην ενσυναίσθηση»[20]. Ενώ εξοπλίζουμε τους νέους με άρτιες τεχνικές δεξιότητες, από προγραμματισμό μέχρι τεχνητή νοημοσύνη, τους αφήνουμε συναισθηματικά αναλφάβητους. Τους μαθαίνουμε να χειρίζονται εργαλεία, αλλά όχι να ακούν, να εμπιστεύονται ή να δομούν μια υγιή αυτοεικόνα. Δημιουργούμε γενιές τεχνολογικά ανεπτυγμένες, αλλά φτωχές σε εσωτερική γλώσσα και ψυχική ανθεκτικότητα.

Η επιστροφή στην ουσία απαιτεί μια ριζική πράξη αντίστασης: να μάθουμε να ακούμε τους νέους χωρίς την ενστικτώδη τάση να τους «διορθώσουμε». Χρειάζονται χώρο για να εκφράσουν το «σκοτάδι» τους, την αμφιβολία και το λάθος τους, χωρίς να αισθάνονται ότι πρέπει να είναι συνεχώς αρεστοί ή εντυπωσιακοί. Οφείλουμε να τους βοηθήσουμε να διακρίνουν τη φωνή από τον θόρυβο και τον φίλο από τον ακόλουθο. Γιατί, ανεξάρτητα από την τεχνολογική εξέλιξη, η

στιγμή που δύο βλέμματα συναντιούνται χωρίς τη διαμεσολάβηση μιας οθόνης παραμένει η μόνη στιγμή όπου η ύπαρξη ζωντανεύει πραγματικά. Εκεί, και μόνο εκεί, γεννιέται ξανά το βίωμα του κοινωνείν.

Κεφάλαιο 5: Η Επικοινωνιακή Άπνοια στον Εργασιακό Χώρο

Η πληροφορία πλεονάζει, η επικοινωνία απουσιάζει.

Η εργασία, που άλλοτε αποτελούσε προνομιακό πεδίο συνεργασίας και συλλογικής δημιουργίας, μεταλλάσσεται σταδιακά σε έναν χώρο διαρκούς ροής δεδομένων και ελάχιστης ανθρώπινης επαφής. Παρόλο που είμαστε αδιαλείπτως «σε επαφή» μέσω email, μηνυμάτων και αλλεπάλληλων τηλεδιασκέψεων, πολλοί εργαζόμενοι βιώνουν μια ιδιότυπη οντολογική αφάνεια. Η καθημερινότητα αναλώνεται σε μια φρενήρη υπερδραστηριότητα, όπου η λειτουργική συνεννόηση θριαμβεύει, αλλά η έννοια του «προσώπου» υποχωρεί. Εκεί όπου όλα επιβάλλεται να «τρέχουν», η ανθρώπινη σχέση δεν προλαβαίνει ποτέ να αναπνεύσει, πόσο μάλλον να ριζώσει ουσιαστικά.

Μόλις το 21% των εργαζομένων παγκοσμίως δηλώνει σήμερα ότι αισθάνεται «ουσιαστικά συνδεδεμένο» με τον οργανισμό ή την ομάδα του[21]. Το παράδοξο της εποχής επιβεβαιώνεται ξανά: όσο πληθαίνουν τα κανάλια επικοινωνίας, τόσο φθίνει το βάθος της. Ο ψηφιακός εργασιακός χώρος παράγει έναν πρωτόγνωρο πληροφοριακό κορεσμό, με τον λόγο να διασκορπίζεται σε πολλαπλά παράθυρα και πλατφόρμες, στερώντας από τη σκέψη τον χρόνο που απαιτείται για να οργανωθεί. Όταν η προσοχή κατακερματίζεται, η κρίση γίνεται ρηχή και η επικοινωνία καταλήγει βιαστική, τυπική και, τελικά, αποστειρωμένη.

Αυτή η κατάσταση περιγράφεται ανάγλυφα από την καθημερινότητα του μέσου εργαζομένου, ο οποίος λαμβάνει περίπου 120 emails την ημέρα και αναγκάζεται να εναλλάσσει ψηφιακές πλατφόρμες πάνω από 1.100 φορές ημερησίως[22]. Η εργασία παύει να είναι μια ενιαία νοηματική ροή και μετα-

τρέπεται σε μια αλληλουχία μικρών, νευρικών θεματικών μεταβάσεων. Αυτό που ονομάζουμε ψηφιακή υπερφόρτωση (digital overload) δεν είναι απλώς μια μορφή κόπωσης, αλλά μια σταδιακή συναισθηματική αναισθητοποίηση. Δεν ακούμε τον συνάδελφο, απλώς περιμένουμε τη σειρά μας για να απαντήσουμε. Δεν συνεργαζόμαστε, αλλά συγχρονιζόμαστε μηχανικά.

Η «επικοινωνιακή κόπωση» έχει πλέον αναγνωριστεί ως ένας από τους ισχυρότερους παράγοντες του εργασιακού burnout[23], αναδεικνύοντας ότι το πρόβλημα δεν έγκειται στην ποσότητα της πληροφορίας, αλλά στο κενό νοήματος που τη συνοδεύει. Όταν η εργασιακή επικοινωνία απογυμνώνεται από τη συναισθηματική της διάσταση και γίνεται στυγνά εργαλειακή, οι άνθρωποι τείνουν να αποσύρονται εσωτερικά. Μιλάμε για «στόχους» αγνοώντας τις προθέσεις και ανταλλάσσουμε «δεδομένα», αλλά όχι κατανόηση. Κι όμως, κάθε ομάδα είναι πρωτίστως ένα ζωντανό σύστημα σχέσεων, όπου η αποτελεσματικότητα γεννιέται από την ισορροπία ανάμεσα στον λόγο και την ενεργητική ακρόαση[24].

Η μετά την πανδημία εποχή μάς κληροδότησε την ευελιξία της εξ αποστάσεως εργασίας, αλλά ενίσχυσε και το αίσθημα της απομόνωσης. Το 54% των εργαζομένων από το σπίτι αισθάνεται «λιγότερο ορατό» και αποκομμένο από τον κοινωνικό ιστό της ομάδας του[25]. Η ορατότητα στον εργασιακό χώρο δεν ταυτίζεται με το να φαίνεται κανείς «online», αλλά με τη βεβαιότητα ότι η παρουσία του γίνεται αντιληπτή ως οντότητα και όχι ως ένας απλός ρόλος στο οργανόγραμμα. Οι εκτεταμένες σιωπές στα εταιρικά κανάλια δεν μαρτυρούν ηρεμία, αλλά απώλεια της ανθρώπινης φωνής.

Οι οργανισμοί που τολμούν να επενδύσουν σε μια κουλτούρα ουσιαστικής επικοινωνίας βλέπουν την παραγωγικότητα να αυξάνεται κατά 20% και την εργασιακή ικανοποίηση

κατά 40%[26]. Η ενεργός παρουσία δεν είναι ένα «soft skill» για τις ανάγκες των αξιολογήσεων, αλλά η σπονδυλική στήλη μιας υγιούς ομάδας. Τίποτα δεν μπορεί να υποκαταστήσει το βίωμα ενός ανθρώπου που νιώθει ότι η άποψή του εκτιμάται και ότι η ύπαρξή του αναγνωρίζεται. Σε αυτό το σημείο, η εταιρική επικοινωνία παύει να είναι μια στεγνή διαδικασία και μεταμορφώνεται ξανά σε σχέση.

Ίσως η μεγαλύτερη πρόκληση της σύγχρονης εργασίας να μην είναι η μεγιστοποίηση της αποδοτικότητας, αλλά η ανάκτηση του ανθρώπινου αποτυπώματος. Οφείλουμε να θυμηθούμε ότι πίσω από κάθε οθόνη υπάρχει ένας άνθρωπος που δεν αναζητά μόνο τεχνικές απαντήσεις, αλλά αναγνώριση και σύνδεση. Η εργασία, για να παραμείνει δημιουργική, οφείλει από απλή διασύνδεση ψηφιακών ρόλων, να ξαναγίνει συνάντηση ανθρώπων.

Κεφάλαιο 6: Η αδυναμία κοινωνίας του εαυτού

Φλυαρούμε ακατάπαυστα, μα σπανίως αποκαλυπτόμαστε.

Διανύουμε μια εποχή όπου η εξωτερίκευση φαντάζει πανταχού παρούσα. Δημοσιεύουμε, αναρτούμε, σχολιάζουμε και διαμοιραζόμαστε καρέ της ζωής μας αδιαλείπτως, προσδίδοντας σε κάθε στιγμιαίο συναίσθημα μια δημόσια υπόσταση μέσα σε ελάχιστα δευτερόλεπτα. Κι όμως, πίσω από αυτή τη βιτρίνα της διαρκούς έκθεσης εμφιλοχωρεί μια οδυνηρή αντίφαση: δυσκολευόμαστε περισσότερο από ποτέ να αρθρώσουμε τον πραγματικό μας εαυτό. Εκφραζόμαστε πληθωρικά, αποφεύγοντας ωστόσο το ρίσκο να φανερώσουμε τη βαθύτερη αλήθεια μας. Η προβολή διασπάρθηκε στον ψηφιακό χωροχρόνο, η αυθεντικότητα όμως παρέμεινε στάσιμη. Καταφέραμε να είμαστε ορατοί παντού, ενώ εσωτερικά βιώνουμε μια παράδοξη «απουσία».

Η ψυχολογία της επικοινωνίας εστιάζει πλέον έντονα στο φαινόμενο του κοινωνικού προσωπείου, καθώς όλο και περισσότερα άτομα δηλώνουν πως δεν αισθάνονται την ασφάλεια να εκτεθούν στην ολότητά τους. Το 64% των ενηλίκων αναφέρει αδυναμία αυθεντικής έκφρασης στους κοινωνικούς ή επαγγελματικούς κύκλους, υπό τον φόβο της παρερμηνείας, της απόρριψης ή της στίγματος της «ευαλωτότητας»[(27)]. Στο ψηφιακό πεδίο, αυτή η αυτολογοκρισία παροξύνεται, καθώς η διαρκής σύγκριση, η θηριώδης ανάγκη για επιδοκιμασία και η κουλτούρα της «αψεγάδιαστης εικόνας» μετατρέπουν την εξωτερίκευση σε μια καλοπαιγμένη παράσταση. Όσο περισσότερο εκθέτουμε τις στιγμές μας, τόσο περισσότερο αποκρύπτουμε την αληθινή τους διάσταση.

Η εξωτερίκευση δίχως εσωτερικότητα οδηγεί σε μια ιδιότυπη συναισθηματική θολότητα. Αναρτούμε χωρίς να μοιρα-

ζόμαστε, αποκρινόμαστε χωρίς να συνομιλούμε, δηλώνουμε συναισθήματα χωρίς να τα ψηλαφούμε. Όσοι αναλώνουν πάνω από τρεις ώρες ημερησίως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εμφανίζουν φθίνουσα αυτογνωσία και μειωμένη ικανότητα αυθεντικής έκφρασης, καθώς το κέντρο βάρους μετατοπίζεται από την ανάγκη για κατανόηση στην ανάγκη για εντυπωσιασμό[28]. Όταν η θετική εντύπωση καθίσταται αυτοσκοπός, η επικοινωνία παύει να λειτουργεί ως γέφυρα προς τον άλλον και μετατρέπεται σε αμυντικό προπέτασμα: λέμε τόσα ώστε να φαινόμαστε «παρόντες», αλλά όχι αρκετά ώστε να διακινδυνεύσουμε την αποκάλυψή μας.

Πρόκειται για ένα πολιτισμικό σύμπτωμα. Ζούμε σε κοινωνίες που επιβραβεύουν τη βεβαιότητα, την ευφορία και τη «συμβατή» εικόνα, ενώ επιδεικνύουν αμηχανία απέναντι στη σιωπή, την αμφιβολία ή τη θλίψη, σαν να πρόκειται για στοιχεία που διαταράσσουν την κοινωνική αρμονία. Σε ένα περιβάλλον εμμονικά προσανατολισμένο στη «θετική επικοινωνία», η παραδοχή «σήμερα δεν είμαι καλά» φαντάζει σχεδόν ως μια παράλογη επιβάρυνση της «θετικής» ατμόσφαιρας. Έτσι, πολλοί εξαντλούνται στην προσπάθεια να δείχνουν επιφανειακά εύρυθμοι, αντί να μεριμνήσουν για την ουσιαστική τους ισορροπία[29]. Η κοινωνική αποδοχή προκρίνει τον ρόλο και το είδωλο, όχι την αλήθεια που αναπόφευκτα φέρει ρωγμές.

Το επιστέγασμα αυτής της κατάστασης είναι η λεγόμενη κρίση αυθεντικότητας: μια συνθήκη όπου το υποκείμενο επικοινωνεί δίχως να αισθάνεται ότι εκφράζει τον ενδόμυχο πυρήνα του. Η δυσχέρεια στην εξωτερίκευση των αληθινών συναισθημάτων συνδέεται άρρηκτα με το αυξημένο στρες, την ελλιπή συναισθηματική προσαρμογή και την περιορισμένη ικανοποίηση από τις διαπροσωπικές σχέσεις[30]. Όσο αρνούμαστε την έκφραση, σταδιακά σκληραίνουμε. Η απόσταση που τηρούμε δεν αφορά μόνο τους άλλους, αλλά και τον ίδιο μας τον εαυτό,

χάνοντας εν τέλει τα γλωσσικά εφόδια με τα οποία θα μπορούσαμε να περιγράψουμε το βίωμά μας.

Η εξωτερίκευση απαιτεί θάρρος. Μας καλεί να μοιραστούμε τους φόβους, τους πόνους και τα αδιευκρίνιστα σκοτάδια μας, δίχως την εγγύηση της άμεσης επιβεβαίωσης στην οποία έχουμε εθιστεί. Η ψηφιακή υπερφόρτωση πνίγει τον ζωτικό χώρο που απαιτείται. Η αδιάκοπη ροή πληροφοριών και η πίεση για ακαριαίες αποκρίσεις δεν επιτρέπουν την παύση, τον αναστοχασμό και το αίσθημα. Το συναίσθημα χρειάζεται χρόνο για να μετουσιωθεί σε καθαρό λόγο.

Δεν είναι ανάγκη να καταστούμε δεινοί ρήτορες του εαυτού μας. Χρειάζεται όμως να επανακτήσουμε μια γλώσσα αυθεντικότητας που να χωράει το «δεν ξέρω», το «φοβάμαι» και το «πονώ», δίχως το βάρος της απολογίας. Όπως καταδεικνύουν οι μελέτες, η συστηματική ενδοσκόπηση και η αυτοπαρατήρηση βελτιώνουν τη συναισθηματική έκφραση κατά 40%[31]. Η αυθεντικότητα, συνεπώς, δεν αποτελεί προνόμιο των λίγων, αλλά μια δεξιότητα που σφυρηλατείται όταν προσφέρουμε στον εσωτερικό μας κόσμο τον χώρο να αναδυθεί.

Ίσως αυτή να είναι η πιο ριζοσπαστική πράξη αντίστασης στην εποχή μας: να δηλώνουμε «αυτός είμαι», όχι ως επίδειξη ισχύος, αλλά ως μια ειλικρινή πρόσκληση για ουσιαστική σύνδεση.

Κεφάλαιο 7: Η Επιστροφή στην Αληθινή Επικοινωνία

Η λύση δεν είναι να μιλάμε περισσότερο· είναι να ακούμε βαθύτερα.

Ύστερα από δεκαετίες τεχνολογικής διασύνδεσης, η αληθινή επικοινωνία αναδεικνύεται στο πιο δυσεύρετο αγαθό της εποχής μας. Δεν αναφερόμαστε στην απλή μετάδοση πληροφοριών, αλλά στη ζωντανή ποιότητα που γεννιέται όταν δύο άνθρωποι ανταλλάσσουν επικοινωνιακό βίωμα. Καθώς ο κόσμος επιταχύνεται, η ανάγκη για έναν ρυθμό «ανθρώπινο» και όχι αλγοριθμικό, γίνεται επιτακτική. Οι νευροεπιστήμες επιβεβαιώνουν πως ο εγκέφαλός μας είναι ένα σχεσιακό όργανο, αφού κατά τη διάρκεια μιας ουσιαστικής συνομιλίας, τα εγκεφαλικά κύματα των συνομιλητών τείνουν να συγχρονίζονται[32]. Ο διάλογος, λοιπόν, είναι ένας βιολογικός συντονισμός όπου το βλέμμα, η παύση και η γλώσσα του σώματος λειτουργούν ως αμφίδρομες γέφυρες σύζευξης.

Η αληθινή επικοινωνία εδράζεται σε τρεις σπάνιους πλέον πυλώνες: την προσοχή (αδιαίρετος εαυτός), την ενσυναίσθηση (κατανόηση της οπτικής του άλλου) και την παρουσία (αντοχή στον ρυθμό της κουβέντας). Η ενεργητική ακρόαση αυξάνει τη συναισθηματική ικανοποίηση κατά 25% και μειώνει τις συγκρούσεις κατά 40%[33]. Η ακρόαση δεν είναι μια τυπική ευγένεια, αλλά μια συνθήκη ασφάλειας· μέσα της ο άνθρωπος χαλαρώνει τις άμυνές του και επιτρέπει στη σχέση να αποκτήσει βάθος.

Ωστόσο, η σύνδεση με τον άλλον προϋποθέτει την εξοικείωση και τη γνωριμία με τον εαυτό μας. Η αυτογνωσία αποτελεί τον ισχυρότερο δείκτη επιτυχημένης επικοινωνίας[34]. Όσο καλύτερα αναγνωρίζουμε τα δικά μας συναισθήματα, τόσο

λιγότερο κρυβόμαστε πίσω από ρόλους ή επιθετικές άμυνες. Η επικοινωνία λειτουργεί τότε ως καθρέφτης, καθώς μέσα από την αποδοχή του άλλου ανακαλύπτουμε πτυχές μας που μόνοι θα δυσκολευόμασταν να προσεγγίσουμε. Όπως σημείωσε ο Irvin Yalom, "η επικοινωνία θεραπεύει γιατί μας θυμίζει πως δεν είμαστε μόνοι", μας προσφέρει τον χώρο που χρειαζόμαστε για να συνυπάρξουμε ανθρώπινα.

Αυτή η ανθρώπινη τέχνη της παρουσίας και της αληθινής σύνδεσης ξαναμαθαίνεται μέσα από μικρές, επαναλαμβανόμενες πράξεις: την επαφή με τα μάτια, τον σεβασμό στη σιωπή του άλλου, την επιλογή του φυσικού ρυθμού έναντι της ψηφιακής ταχύτητας. Ακόμη και η τεχνολογία μπορεί να στηρίξει τη σύνδεση, αρκεί να αλλάξει η πρόθεση της χρήσης της. Για παράδειγμα τα ψηφιακά δίκτυα που βασίζονται στην κοινότητα και όχι στον ανταγωνισμό εντυπώσεων, ενισχύουν την τάση του ανθρώπου για εμπιστοσύνη[35].

Η επιστροφή στην αληθινή επικοινωνία δεν είναι μια ρομαντική ουτοπία, αλλά μια υπαρξιακή ανάγκη. Χωρίς επαφή, ο άνθρωπος χάνει την ικανότητα να νοηματοδοτεί τη ζωή του. Αν υπάρχει ελπίδα, βρίσκεται στην απόφασή μας στο να συνομιλούμε όχι για να ακουστούμε, αλλά για να συνδεθούμε και στο να ακούμε όχι για να απαντήσουμε, αλλά για να συναισθανθούμε.

΄Β ΜΕΡΟΣ

Η ΕΞΟΔΟΣ ΑΠΟ ΤΟ ΨΗΦΙΑΚΟ ΕΓΩ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΠΡΟΣΩΠΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ

Το ζήτημα της Επικοινωνίας είναι σύμφυτο και ταυτόχρονο με την δημιουργία και την ίδια την ύπαρξη του ανθρώπινου γένους.

Προϋπάρχουμε ως όντα επικοινωνιακά και ως τάση και κίνηση δυναμικής πραγμάτωσης, η οποία μετουσιώνεται αποκλειστικά μέσω της επικοινωνίας.

Το δίλημμα "άτομο ή πρόσωπο" είναι εκ φύσεως απορριπτέο.

Τούτο συμβαίνει διότι ο εγκέφαλός μας διαθέτει έναν έμφυτο νευροφυσιολογικό μηχανισμό, σχεδιασμένο για τη διασύνδεση με άλλους εγκεφάλους.

Ο εγκέφαλός μας δημιουργεί από μόνος του το πλαίσιο της κοινωνίας·
μας καθοδηγεί στην υιοθέτηση της στάσης του *πολίτη* και όχι του *ιδιώτη*.

Υπό αυτό το πρίσμα, η θέσμιση της "πόλεως" δεν υπήρξε μια τυχαία εξέλιξη, αλλά μια βιολογική και πνευματική αναγκαιότητα.

Η ιδιάζουσα έννοια του προσώπου δεν είναι δυνατόν να προσδιοριστεί νοητικά.

Ο μόνος τρόπος να κατανοηθεί είναι να βιωθεί ως σχέση, ως επικοινωνιακό γεγονός.

Ο Πλάτων —ένας μέγας πανεπιστήμων— το αποκαλύπτει χωρίς υπαινιγμούς:

«Φασὶ δ' οἱ σοφοὶ καὶ οὐρανὸν καὶ γῆν καὶ θεοὺς καὶ ἀνθρώπους τὴν κοινωνίαν συνέχειν».
(Λένε, λοιπόν, οι σοφοί πως τον ουρανό και τη γη, τους θεούς και τους ανθρώπους, τους συνέχει η κοινωνία/η σχέση).

Η ύπαρξή σου, ως ον θεοειδές, αποκτά υπόσταση και
βιώνει τόσο την ουράνια όσο και την επίγεια πολιτεία
μέσω ενός μοναδικού συνεκτικού δεσμού:
της έννοιας της επικοινωνίας.

Με απλά λόγια, θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί:

Επικοινωνώ, άρα υπάρχω.

Εφόσον αναπνέω, ζω· και εφόσον ζω, επικοινωνώ αναπόδραστα με τα "άνω", με τα "κάτω", με τους συνανθρώπους μου, με τη φύση και, εν τέλει, με ολόκληρη τη δημιουργία.

Εκλάβετε την έννοια της επικοινωνίας ως τον συνεκτικό δεσμό του σύμπαντος κόσμου.

Η σημασία της δύναται να γίνει αντιληπτή μόνο εάν νοηθεί ως η σπουδαιότερη δραστηριότητα της ίδιας της ζωής.

«Ἀρχή σοφίας ὀνομάτων ἐπίσκεψις».

Ας επισκεφθούμε, λοιπόν, την ίδια την έννοια της επικοινωνίας. Η λέξη αποτελείται από την πρόθεση *επί* και το ρήμα *κοινωνώ*.

Το *«επί»* εδώ φέρει μια διττή σημασία:
Πρώτον, υποδηλώνει την κίνηση "από πάνω" (την άνωθεν προέλευση) και, δεύτερον, λειτουργεί πολλαπλασιαστικά, προσδίδοντας την έννοια του "έτι περαιτέρω", του "ακόμα περισσότερο"

"Κοινωνώ" σημαίνει μετέχω τινός·
δηλαδή συμμετέχω ενεργά στη ζωή του άλλου ή γίνομαι
βαθύς κοινωνός αυτού που συμβαίνει εντός του.

Ας διατυπώσουμε, επομένως, έναν πρώτο ορισμό:

Επικοινωνώ σημαίνει ότι κατέχω μια ολική —και έτι περαιτέρω— επίγνωση αυτού που συμβαίνει στην ύπαρξη του συνομιλητή μου.

Κρατήστε στο νου σας ότι το έλλειμμα σε κάθε μορφή επικοινωνίας αποτελεί τη γενεσιουργό αιτία για την ανάλογη ποιότητα και ποσότητα των σχέσεών σας.

Τουτέστιν: η ποιότητα της επικοινωνίας καθορίζει νομοτελειακά την ποιότητα των σχέσεων σε κάθε χώρο και σε κάθε έκφανση του βίου.

Το έλλειμμα επικοινωνίας αποτελεί την πρωταρχική αιτία
πίσω από την αδυναμία διαχείρισης των σχέσεων:
μεταξύ των συζύγων, μεταξύ γονέων και τέκνων,
αλλά και στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ παιδιών, εφήβων,
νέων ενηλίκων και ηλικιωμένων.

Η έννοια της ολοκληρωμένης επικοινωνίας διδάσκεται "λόγω και έργω" ήδη από τη βρεφική ηλικία.

Η αποτύπωση, η εγκόλπωση και το βίωμα των κανόνων της εκκινούν από τα πρώτα νηπιακά χρόνια· αποτελούν το απαραίτητο εφόδιο για τη φυσιολογική ένταξη του ατόμου στην ομάδα, στην κοινωνία και, τελικά, στην "πόλη".

Κατά το τρίτο και τέταρτο κύμα των αλλαγών, οι "κοινωνίες του θεάματος" εκπαιδεύτηκαν στον ερμητισμό της οθόνης, αντιμετωπίζοντας πλέον ένα τεράστιο έλλειμμα παιδείας επικοινωνίας.

Η μοναξιά της εξορίας στον ψηφιακό κόσμο, η απομόνωση, ο κοινωνικός αποκλεισμός από την παιδική ηλικία, οι μαζικές πλέον ψυχοπαθολογικές και καταθλιπτικές καταστάσεις, καθώς και οι εκρήξεις βίας
—σε διαπροσωπικό και συλλογικό επίπεδο—
δεν αποτελούν παρά την τραγωδία του ελλείμματος αυτής της παιδείας.

Στην επιστήμη της Ηγεσίας και της Διοίκησης, η τέχνη της επικοινωνίας αποτελεί τη μήτρα και το βάθρο όλων των υπολοίπων τεχνικών.

Εάν κατέχετε την ικανότητα να επικοινωνείτε αποτελεσματικά, μπορείτε να αναδειχθείτε σε Ηγέτη, σε Manager ή σε οποιοδήποτε άλλο αξίωμα, ανεξαρτήτως ιεραρχικού επιπέδου.

Έρευνες των τελευταίων δεκαετιών, αλλά και η ίδια η κοινή εμπειρία, έχουν αποδείξει ότι οι εργαζόμενοι σε επιχειρήσεις και οργανισμούς θεωρούν ως κυρίαρχο κίνητρο και παράγοντα αποδοτικότητας τις άριστες σχέσεις και την ουσιαστική επικοινωνία με τους προϊσταμένους ή τους εργοδότες τους.

Το ανωτέρω μπορεί να ηχεί ως παράδοξο· ωστόσο, από τον Αριστοτέλη έως σήμερα, το κίνητρο που αποδίδει τους πλουσιότερους καρπούς παραμένει η έννοια της επικοινωνίας και το βίωμα του "κοινωνείν".

Το χάρισμα του "κοινωνείν" αποτελούσε διαχρονικά το δόρυ των μεγάλων ηγετών.

Ασπίδα τους, οι αρετές: η γενναιοδωρία, η αγάπη, η μακροθυμία, η υπομονή, η εγκράτεια, η κατανόηση, η ταπεινότητα και η καταδεκτικότητα.

«Καθ' ὅσον ἂν κοινωνήσωμεν, ἀληθεύομεν, ἃ δ' ἂν ἰδιάσωμεν, ψευδόμεθα»

Από τον μέγα Ηράκλειτο έως σήμερα, η έννοια της επικοινωνίας παραμένει ταυτισμένη με το βίωμα της αλήθειας.

Η ειλικρινής και ανεπιτήδευτη επικοινωνία είναι αυτή που προάγει το αληθές *κοινωνείν*, καθώς η αυθεντική επικοινωνία εμπεριέχει πάντοτε τη δοτικότητα και την προσφορά.

Το μη (επι)*κοινωνείν*, η άρνηση της μετοχής, συνιστά "ιδιώτευση".

Είναι η ανίατη, κλειστή νοησιαρχία του ατόμου·
το βίωμα της πλάνης, η επικράτεια του ψεύδους και η απαξίωση του προσώπου.

Η ιδιώτευση δεν είναι απλώς μια επιλογή, αλλά μια στάση αδιαφορίας για τα κοινά, μια απόρριψη του "πλησίον" που νομοτελειακά οδηγεί σε παθολογικά συναισθήματα και στην υπαρξιακή απομόνωση.

Ανεξαρτήτως μορφωτικού επιπέδου ή ειδικότητας, εφόσον διαθέτετε την ελάχιστη συνειδητότητα περί της υπάρξεώς σας, οφείλετε να γνωρίζετε και να ενθυμείστε διαρκώς το θεμελιώδες μοντέλο της επικοινωνίας και τα δομικά του στοιχεία.

Στο παρόν πόνημα, εστιάζουμε στη **"Σχολή της Διαδικασίας"** και όχι της "Σημειολογίας", όπως θα καταστεί σαφές στη συνέχεια. Το μοντέλο αυτό απαρτίζεται από:

1. **Πομπός**
2. **Κώδικας Πομπού**
3. **Μήνυμα**
    - *Πεδίο Εμποδίων Επικοινωνίας (Θόρυβος)*
4. **Μέσο / Κανάλι**
5. **Δέκτης**
6. **Κώδικας Δέκτη**
7. **Αποτέλεσμα Επικοινωνίας**
8. **Διαδικασία Ανάδρασης (Feedback)**

Σε κάθε επικοινωνιακή διαδικασία, απαιτείται η πλήρης συνειδητοποίηση της ιδιότητας του **πομπού**, μια ιδιότητα που βιώνεται αδιάλειπτα, είτε επικοινωνείτε ενεργητικά είτε παθητικά.

Εννοείται, βεβαίως, πως "φύσει και θέσει" οφείλετε να αυτοπροσδιορίζεστε ως **πρόσωπο** και όχι ως άτομο. Και αυτό ακριβώς συνιστά το πρώτο και θεμελιώδες βήμα...

Το δεύτερο στάδιο είναι η πλήρης συνειδητοποίηση της ουσιαστικής ταύτισης του πομπού με την έννοια της **πληροφορίας**.

Τουτέστιν, η ίδια μας η ύπαρξη συνιστά μια **πληροφορία ολιστικής ταυτότητας**.

Η κατανόηση του "*κατ' εἰκόνα καὶ καθ' ὁμοίωσιν*" αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για να συλλάβουμε τη βαρύτητα και το βάθος της ύπαρξής μας ως πληροφορία.

Ως όντα θεοειδή, φέρουμε εντός μας την πληροφορία της Δημιουργίας, του σύμπαντος κόσμου και πάσης της φύσεως.

Η ψυχοσωματική και πνευματική μας υπόσταση, σε συνδυασμό με το τριμερές της ψυχής, συνιστά το "όλον" της πληροφοριακής μας δράσης και αντίδρασης.

Τουτέστιν, διάγουμε τον βίο μας ως ενεργοί πομποί, πληροφορώντας αδιάλειπτα τόσο προς τα "άνω" όσο και προς τα "κάτω".

Κάθε φιλοσοφική θεώρηση, ή ακόμη και δοξασία γύρω από τα προαναφερθέντα, βρίσκει πλέον σήμερα την εργαστηριακή της επιβεβαίωση.

Επιστήμες όπως η Βιολογία, η Γενετική, η Βιοχημεία, η Βιοφυσική, η Κβαντική Φυσική και η Νευροφυσιολογία του εγκεφάλου, επιβεβαιώνουν πανηγυρικά την ορθότητα των ανωτέρω παραδοχών.

Το DNA σου παρέχει μια αναλυτική καταγραφή των πληροφοριών που φέρεις ως ύπαρξη και ως πρόσωπο· το κληρονομημένο υλικό του γενεαλογικού σου δέντρου σε καθορίζει σε σημαντικό βαθμό.

Ωστόσο, η συνειδητοποίηση αυτής της αλήθειας και η βαθιά επίγνωση της "εντελέχειας" της ψυχής σου, εναπόκειται στη δική σου ελεύθερη επιλογή: εσύ αποφασίζεις για τη διατήρηση, την εξυγίανση ή, αντιθέτως, τη μόλυνση και την καταστροφή του πληροφοριακού σου υλικού.

Σε αυτό ακριβώς το πλαίσιο νοηματοδοτείται η πρόσκληση: *"γίγνεσθε οὖν τέλειοι"*.

Η σωκρατική και πλατωνική ρήση *"οὐ φημὶ διδαχὴν εἶναι ἀλλὰ ἀνάμνησιν"*, την οποία ασπάστηκε και ο Αριστοτέλης, βρίσκει σήμερα την εργαστηριακή της δικαίωση.

Η ποιότητα της ύπαρξής μας, ως πομπού και ως πληροφορίας, είναι πλήρως διαχειρίσιμη· απαιτείται ωστόσο η συνειδητοποίηση του "ποιος" είσαι, ποιο είναι το "ποιόν" σου, καθώς και η επίγνωση του πώς και προς τα πού δύνασαι να εξελιχθείς.

Από τη *"Ρητορική"* του Αριστοτέλη έως τον *"Ηγεμόνα"* του Μεγάλου Φωτίου, η ενδελεχής σπουδή στους κανόνες της επικοινωνίας αποτελεί το βάθρο για την υλοποίηση της στρατηγικής κάθε μεγάλου ηγέτη.

Η ταύτιση της τέχνης του "κοινωνείν" με το βίωμα της αλήθειας και τη συνέργεια των αρετών, συνιστά την απαρέγκλιτη προϋπόθεση για την άσκηση της ηγεσίας.

Οι τεχνικές γνώσεις διοίκησης απλώς συμπληρώνουν και επικουρούν την πραγμάτωση του ηγετικού οράματος· διότι τότε, και μόνον τότε, οι λαοί ευημερούν.

Η συνεπής τήρηση των κανόνων της "κατ' εἰκόνα καὶ καθ' ὁμοίωσιν" επικοινωνίας αποτελεί την έμπρακτη πληροφορία ότι είμαστε ήδη νικητές.

Τότε, και μόνον τότε, οι λαοί, οι εργαζόμενοι ή οι μαθητές σας, είναι έτοιμοι να σας ακολουθήσουν ακόμη και στις πιο επώδυνες συνθήκες.

Λάβετε σοβαρά υπ' όψιν πως, ως πομποί, το πρώτο στοιχείο που εκπέμπετε προς τους δέκτες σας είναι η συνολική σας **στάση ζωής**.

Το ποιόν του βίου σας και το πληροφοριακό σας φορτίο αποτελούν το ίδιο το υποστατικό υλικό στη διαδικασία της επικοινωνίας.

Η αρμονία ή η δυσαρμονία μεταξύ των λόγων και των έργων σας γίνεται αμέσως αντιληπτή· εισπράττεται ασυνείδητα από τον δέκτη, παράγοντας τα ανάλογα αποτελέσματα.

Γρηγορείτε και συνειδητοποιείτε, σε κάθε στιγμή επικοινωνίας, τον τρόπο με τον οποίο εκφράζετε την πληροφορία σας προς τον δέκτη.

Οι 150.000 μυϊκές ίνες του προσώπου σας αποκαλύπτουν, μέσω των εκφράσεων, τις βαθύτερες προθέσεις σας.

Ουσιαστικά, η έκφραση του προσώπου σας αποτελεί τον αψευδή μάρτυρα που φανερώνει προς όλους το "ποιόν" της πληροφορίας που φέρετε.

Το συναίσθημα αποτελεί τον πυρήνα του πληροφοριακού υλικού που μεταδίδετε —συνειδητά ή ασυνείδητα— προς τους δέκτες σας.

Η φόρτιση και η ποιότητα των συναισθημάτων σας είναι καθοριστικές για την αποδοχή ή την απόρριψη της πληροφορίας.

Οφείλετε να γνωρίζετε πως τα συναισθήματά σας μεταφέρονται ως ηλεκτρομαγνητικά κύματα από τους "τρεις εγκεφάλους" σας προς τους αντίστοιχους του δέκτη, γινόμενα αντιληπτά πέρα και έξω από το πεδίο της λογικής.

Στο μήκος κύματος των συναισθημάτων και στην αρμονία τους με τις λέξεις και τα ηχοχρώματα της φωνής σας, κρύβονται τα μυστικά της αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Η γνώση διαμόρφωσης και διαχείρισης του "ηλεκτρομαγνητικού πεδίου" στον χώρο της επικοινωνίας σας με τον δέκτη, συνιστά την τέχνη δημιουργίας του κατάλληλου κλίματος και των συνθηκών για την ανεμπόδιστη μεταφορά της πληροφορίας.

Στην άσκηση της ηγεσίας, στη διοίκηση, αλλά και στην απλή καθημερινή ενασχόληση, κανένα έργο δεν μπορεί να ευοδωθεί χωρίς την απαραίτητη προϋπόθεση ενός ευνοϊκού επικοινωνιακού κλίματος.

Όλα εκκινούν από την καλή προαίρεση. Να θυμάστε πάντα πως *"τὸ καλὸν οὐκ ἔστι καλόν, ἐὰν μὴ καλῶς γένηται"*.

Από την προαίρεση, οφείλετε να μεταβείτε στην ευγενή πρόθεση, στην κατανόηση, στη συμπόνια, στην αποδοχή και, τελικά, στην αγάπη.

Αλλάξτε τη συχνότητα, τον ήχο και το χρώμα των συναισθημάτων σας, και τότε η πληροφορία σας θα μεταμορφώσει νομοτελειακά τη συμπεριφορά του δέκτη απέναντί σας.

Κάθε μορφή επικοινωνίας και μετάδοσης της πληροφορίας υπάγεται και διαμορφώνεται από τον αντίστοιχο **κώδικα**, όπως αυτός έχει συμβολοποιηθεί ανά τους αιώνες.

Εναπόκειται, λοιπόν, αποκλειστικά σε εσάς να αποφασίσετε πώς θα "ενδύσετε" τον λόγο σας.

Η θεμελιώδης διάκριση μεταξύ της έννοιας του **προσώπου** και του **ατόμου** είναι εκείνη που θα σας καθοδηγήσει συνειδητά στην υιοθέτηση του ανάλογου κώδικα.

Ο κώδικας ενυπάρχει υποστατικά και είναι ταυτισμένος με την ίδια την υπόσταση του προσώπου σας· ως τέτοιος, είναι ένας και ενιαίος.

Οι ιστορικές διαφοροποιήσεις προκύπτουν μέσα από τη χωρική και γλωσσική "αποστασία".

Στο διάβα των αιώνων, τα γένη, τα έθνη και οι λαοί —επηρεασμένοι από καιρικές, γεωγραφικές, γεωδαιτικές και γεωφυσικές παραμέτρους— διαμόρφωσαν τους επιμέρους κώδικες που χαρακτηρίζουν τις πόλεις, τις κοινωνίες, τις συλλογικότητες ή ακόμα και τις νομαδικές ομάδες.

Για ακόμη μία φορά, απαιτείται από εσάς η πλήρης συνειδητοποίηση της **γενεαλογίας** της υπόστασής σας — της ίδιας της πληροφορίας σας.

Οι παράγοντες που εκτέθηκαν ανωτέρω σας έχουν "επιβάλει" μια ιδιότυπη προσωπική όσο και συλλογική κουλτούρα, η οποία πλέον χαρακτηρίζει την ύπαρξή σας, είτε αυτή λειτουργεί ως "άτομο" είτε ως "πρόσωπο".

Η συνειδητή επιλογή του επικοινωνιακού κώδικα προϋποθέτει τη λήψη θέσης απέναντι στα προαιώνια υπαρξιακά διλήμματα:

- **Πρόσωπο** ή Άτομο;
- **Ψυχή** ή Εαυτός;
- **Πνεύμα** ή Χώμα;
- **Πολίτης** ή Ιδιώτης;
- **Λόγος** ή Συμμόρφωση;
- **Ελευθερία** ή Υποτέλεια;
- **Παιδεία** ή Βαρβαρότητα;
- **Αρετή** ή Κακία;
- **Πόλις** ή Νομαδισμός;

Η εγκόλπωση και η υιοθέτηση της ελευθερίας και του λόγου ως κώδικα της υπάρξεώς σας, διαμορφώνουν το πλαίσιο του "**κοινωνεῖν ἐν ἀληθείᾳ**".

Παράλληλα, προάγουν την έννοια της **ποιητικής δημιουργίας**, όπως αυτή ορίζεται από τον μέγα Αριστοτέλη: ως μια πράξη που μεταμορφώνει την επικοινωνία σε ζωντανό έργο τέχνης και ουσίας.

Στην εποχή της απόλυτης κυριαρχίας της "κοινωνίας του θεάματος", των ΜΜΕ και των Big Tech, οι μάζες —σε μια κατάσταση πλήρους πειθήνιας— έχουν εγκολπωθεί έναν **κώδικα αποδοχής**.

Τουτέστιν, οι ημιμορφωμένοι ως "συμμορφωμένοι", καταναλώνουν άκριτα και άβουλα κάθε προϊόν και υπηρεσία, προκειμένου να πληρούν τα κριτήρια ένταξης στις αντίστοιχες κοινωνικές, οικονομικές ή πολιτισμικές ομαδοποιήσεις.

Η υιοθέτηση αυτού του κώδικα αποσκοπεί αποκλειστικά στην κάλυψη της ανάγκης του **"ανήκειν"** και όχι στην υπαρξιακή ανάγκη του **"κοινωνεῖν ἐν ἀληθείᾳ"**.

Κάθε επιχείρηση ή οργανισμός που διεκδικεί την αξιοπιστία της, οφείλει —με βάση τις αρχές του επιστημονικού Management και του Marketing— να δημιουργεί, να εγκολπώνεται και να εφαρμόζει τον δικό της "υποστατικό" και πληροφοριακό κώδικα.

Στο πλαίσιο αυτό, εξετάζονται ενδελεχώς παράμετροι όπως η Αποστολή (Mission), ο Σκοπός (Vision), το μοντέλο της Διοίκησης, το μορφωτικό επίπεδο των στελεχών και η εταιρική κουλτούρα, σε συνάρτηση με τη φύση των προϊόντων ή των υπηρεσιών.

Μόνον έτσι καθίσταται δυνατός ο σχεδιασμός μιας στιβαρής **στρατηγικής επικοινωνίας**, προσανατολισμένης τόσο στον εσωτερικό όσο και στον εξωτερικό πελάτη.

Η ευφυΐα της συνειδητότητας και η ποιότητα της παιδείας προσφέρουν τη δυνατότητα απεγκλωβισμού από την "κοινωνική μηχανική" των media και της κυριαρχίας της εικόνας, επιτρέποντας την έξοδο από τα στενά όρια του ατόμου και τη μετάβαση στο βίωμα του **προσώπου**.

Η αυτοαντίληψη, η αυτοεκτίμηση και η αυτοπραγμάτωση συνιστούν τις θεμελιώδεις προϋποθέσεις, ώστε να καταστείτε ικανοί να δημιουργήσετε τον δικό σας, μοναδικό και προσωπικό κώδικα πληροφορίας.

Το τελικό ζητούμενο είναι η ενσάρκωση της **ποιότητας** και της **αρετής**, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο τις βιώνετε και τις εκφέρετε σε κάθε σας παρουσία.

Όσοι βιώνουν και λειτουργούν υπό το πρίσμα της "ποιητικής δημιουργίας", διαμορφώνουν έναν δικό τους, αυθεντικό κώδικα πληροφορίας, ο οποίος νομοτελειακά εμπνέει μιμητές και αντιγραφείς.

Ομιλείτε με **αρετή**· τουτέστιν, με την επίγνωση του "αεί ρέειν". Η ομιλία σας —ως δομικό στοιχείο του πληροφοριακού σας κώδικα— οφείλει να ρέει ομαλά, ανεπιτήδευτα και ανεμπόδιστα.

Απαραίτητη προϋπόθεση γι' αυτό είναι ο **καθαρός νους**: ένας νους ελεύθερος από τον θόρυβο των μυριάδων λογισμών, με τη σκέψη και τον λόγο απόλυτα εστιασμένα στον δέκτη.

Η διαδικασία αυτή απαιτεί διαρκή ανατροφοδότηση, με την προσοχή σας στραμμένη τόσο στη δική σας έκφραση όσο και στις αντιδράσεις του προσώπου του δέκτη.

Η δεύτερη θεμελιώδης προϋπόθεση για μια ομιλία αρετής είναι η **καθαρή καρδιά**.

Το "μυστικό των μυστικών" για έναν εναρμονισμένο κώδικα επικοινωνίας έγκειται στο "αεί ρέειν" και στην εκπομπή πληροφοριών από τον ίδιο τον **καρδιακό εγκέφαλο**.

Τουτέστιν, απαιτείται η κάθαρση της καρδιάς από κάθε αρνητικό δεδομένο — από τα κρυφά και φανερά πάθη και τα νοσηρά συναισθήματα που δηλητηριάζουν την πληροφορία σας.

Αν εμβαθύνετε στη φυσιολογία του μνημικού, του καρδιακού και του κρανιακού σας εγκεφάλου, θα αποκωδικοποιήσετε τις περισσότερες λειτουργίες της τέχνης του επικοινωνείν.

Ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης ανέλυσαν διεξοδικά το **επιθυμητικό**, το **θυμικό** και το **λογιστικό** μέρος της ψυχής, καθώς και την αδιάρρηκτη αλληλεπίδρασή τους.

Παράλληλα, η Αγία Γραφή αναφέρεται σε πλήθος χωρίων στη λειτουργία και τη διαχείριση του "καρδιακού εγκεφάλου".
Ο Χριστός προτρέπει: *"μάθετε ἀπ' ἐμοῦ ὅτι πρᾶός εἰμι καὶ ταπεινὸς τῇ καρδίᾳ"*, διακηρύσσοντας πως *"μακάριοι οἱ καθαροὶ τῇ καρδίᾳ, ὅτι αὐτοὶ τὸν Θεὸν ὄψονται"*.

Εν τέλει, ο καθένας σας **"Ἐκ τοῦ περισσεύματος τῆς καρδίας"** ομιλεί...

Επί χιλιετίες, οι ανωτέρω θέσεις επιβεβαιώνονται από το κοινό βίωμα και την πράξη των μεγάλων Πατέρων —αρχαίων και βυζαντινών— και, κατεξοχήν, από τον βίο του ίδιου του Χριστού.

Σήμερα, ωστόσο, με τη συνδρομή της υψηλής τεχνολογίας, όλα τα παραπάνω έχουν επαληθευτεί εργαστηριακά και για τους τρεις εγκεφάλους μας: τον **μνημονικό**, τον **καρδιακό** και τον **κρανιακό**.

Έχει πλέον αποδειχθεί η φυσιολογία τους ως οργάνων ηλεκτρομαγνητικής εκπομπής, τόσο προς το εσωτερικό του οργανισμού μας, όσο και προς τα έξω, δηλαδή προς τους δέκτες και το περιβάλλον.

Συνεπώς, γνωρίζουμε πλέον το "πώς" και το "πόσο" μπορούμε να επηρεάσουμε το τριεγκεφαλικό σύστημα του δέκτη, προς ποια κατεύθυνση και για ποιον σκοπό.

Με την επίγνωση της λειτουργίας του τριεγκεφαλικού σας συστήματος, ο βιοενεργειακός συντονισμός καθίσταται εφικτός και απλός.

Η συνειδητή αυτοδιαχείριση του εσωτερικού σας κόσμου εκδηλώνεται άμεσα στη φυσιολογική και ομαλή ροή της ομιλίας σας.

Μέσα από αυτή τη διαδικασία, επέρχεται αβίαστα η απαλλαγή από συμπλέγματα, άγχη και πιέσεις —είτε μόνιμες είτε στιγμιαίες.

Το πλέον σημαντικό είναι ότι η κατάσταση αυτή γίνεται αποδεκτή ασυνείδητα από τον δέκτη, καθώς το δικό του τριεγκεφαλικό σύστημα τον "πληροφορεί" για την αυθεντικότητα της εκπομπής σας.

Η φωνή αποτελεί το πρωτεύον συστατικό της ομιλίας σας. Το πλέον σημαντικό είναι πως η φωνή ταυτίζεται απόλυτα με την ιδιοσυστασία της ύπαρξης και του προσώπου σας.

Χωρίς υπερβολή, η φωνή μας είναι η ταυτότητά μας· η κινητήρια δύναμη που δίνει πνοή στο πληροφοριακό μας υλικό.

Ουσιαστικά, συνάδει με τη μοναδικότητα της οντότητάς μας και χαρακτηρίζει τον καθένα μας ως ανεπανάληπτο.

Αποτελεί, από μόνη της, ένα από τα κύρια και πλέον αναγνωρίσιμα στοιχεία του εαυτού μας.

Η φωνή λειτουργεί ως ο φορέας των λέξεων και, ταυτόχρονα, ως ο αψευδής "φανερωτής" του συναισθηματικού μας κόσμου, της σωματικής μας υγείας και της ευρύτερης ψυχοπνευματικής μας κατάστασης.

Αποκτά την οριστική της μορφή μετά την εφηβεία και χαρακτηρίζεται από παραμέτρους όπως το βάθος, το ύψος, η καθαρότητα, η χροιά, το ηχόχρωμα και η ένταση — στοιχεία που εμποτίζονται άμεσα από τα συναισθήματά μας.

Αν και αναλύσαμε τα στοιχεία του επικοινωνιακού μοντέλου διακριτά για λόγους εκπαιδευτικούς, οφείλετε να αντιληφθείτε πως πομπός και δέκτης δεν υπήρξαν ποτέ χωρισμένοι.

Βιώνουμε απλώς την ψευδαίσθηση του δυισμού, παγιδευμένοι στη γοητεία μιας στείρας νοησιαρχίας και "κλειδωμένοι" στις συμπληγάδες των λογισμών μας.

Στην πραγματικότητα, είμαστε ένας αλληλένδετος ιστός παλλόμενων πεδίων, που συντονίζονται στον δικό τους, κοινό ρυθμό.

Εκπαιδευτείτε να "εκπέμπετε" τη φωνή σας στις συχνότητες των **κυμάτων Άλφα** του δέκτη σας.

Πρόκειται για τη συχνότητα με την οποία πάλλεται η ίδια η γη·
είναι ο ρυθμός του ήρεμου διαλόγου, της μαθησιακής δεκτικότητας, του κύρους και της "χαλαρής επαγρύπνησης".

Να θυμάστε πως κάθε απότομη ενδυνάμωση της έντασης ή όξυνση του ήχου της φωνής σας, διαταράσσει αυτόματα τα παλλόμενα πεδία.

Το ίδιο συμβαίνει και με κάθε συναισθηματική ή αγχωτική φόρτιση, η οποία προκαλεί αναπόφευκτα τη διάσπαση της προσοχής του δέκτη και την απόρριψη του κώδικά σας.

Η φωνή σας δεν είναι παρά η ηχητική έκφραση και η φανέρωση των σκέψεών σας — είτε αυτές είναι δομημένες είτε άτακτες.

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν έχουν εκπαιδευτεί να παρατηρούν τη φύση των σκέψεών τους, αγνοώντας πως η ποιότητα του νοητικού τους περιεχομένου καθορίζει την ποιότητα του πληροφοριακού τους κώδικα και, σε τελική ανάλυση, την ίδια την ποιότητα της ζωής τους.

Η βαρύτητα των παραπάνω γίνεται αντιληπτή, αν συνειδητοποιήσετε ότι οι σκέψεις σας αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του υλικού κόσμου που σας περιβάλλει.

Τουτέστιν, οι σκέψεις είναι ενεργές, "ζωντανές" οντότητες — μικροί όγκοι ενέργειας και υλικοί μεταβιβαστές του πληροφοριακού σας υλικού.

Η ποιότητά τους επηρεάζει άμεσα τον συνομιλητή, τον σύντροφο, τους συνεργάτες και την οικογένειά σας.

Εξετάστε την ποιότητα της σκέψης των μελών μιας κοινωνίας ή ενός οργανισμού, και θα είστε σε θέση να προειδείτε με ακρίβεια το μέλλον και την πορεία τους.

Η σκέψη σας παράγει ενέργεια, και η ενέργεια αυτή ρέει νομοτελειακά προς την κατεύθυνση που είναι στραμμένη η προσοχή σας.

Όπως γίνεται αντιληπτό, το πληροφοριακό σας υλικό μπορεί να "εντυπωθεί" στον δέκτη πριν ακόμη εκφωνηθεί η πρώτη λέξη.

Η εκφώνηση, λοιπόν, δεν είναι παρά το "ένδυμα" αυτής της ενέργειας: φροντίστε να την επενδύσετε με την κατάλληλη συχνότητα και με τα αυθεντικά συναισθήματα της αγαθής προαίρεσης.

Η επιλογή της "ηχοκυματικής πλατφόρμας" μέσω της οποίας εκπέμπετε το πληροφοριακό σας υλικό, αποτελεί αναφαίρετο δικαίωμά σας.

Σημειώστε, όμως, ότι συνιστά ταυτόχρονα θεμελιώδη παράγοντα **ψυχοσωματικής υγείας**.

Η όποια επιλογή σας —είτε τυχαία είτε συνειδητή— πυροδοτεί συγκεκριμένες δονήσεις και αλυσιδωτές ηλεκτροχημικές αντιδράσεις στον εγκέφαλο, την καρδιά και τα λοιπά ζωτικά όργανα, τόσο τα δικά σας όσο και του δέκτη σας.

"Φωνὴ ῥεῦμα διὰ στόματος ἀπὸ διανοίας", μας διδάσκει ο μέγας Πλάτων, και η σύγχρονη επιστήμη έρχεται να τον επιβεβαιώσει: το ακουστικό νεύρο συνδέει το έσω ους με το σύνολο του μυϊκού συστήματος του σώματος.

Γνωρίζουμε πλέον τεκμηριωμένα πως η δύναμη, η ελαστικότητα και ο τόνος των μυών επηρεάζονται άμεσα από τα ηχοχρώματα και τις δονήσεις της φωνής.

Η ομιλία μας, λοιπόν, δρα ως ένας "ρυθμιστής" της φυσικής κατάστασης τόσο του πομπού όσο και του δέκτη.

Με ποια γλώσσα επιλέγετε να εκφέρετε το πληροφοριακό σας υλικό;
Είναι απλή ή σύνθετη; Απλοϊκή ή επιτηδευμένη;
Άχρωμη ή λογοτεχνική;
Είναι ο λόγος σας κατανοητός ή ακατάληπτος;
Βρίσκεται στο μέτρο και στη δυνατότητα αντίληψης του δέκτη; Επιλέγετε τη δημοτική ή την καθαρεύουσα;
Την αγοραία ή την επαγγελματική;
Τη λαϊκή ή την επιστημονική ορολογία;

Σε όλα αυτά τα ερωτήματα, η απάντηση συμπυκνώνεται σε μια θεμελιώδη αρχή: **Προσαρμόστε τη γλώσσα σας στον άνθρωπο που έχετε απέναντί σας.**

Η αποτελεσματικότητα του μηνύματος κρίνεται από την ικανότητά σας να συναντήσετε τον δέκτη στο δικό του γλωσσικό επίπεδο.

Η τέχνη της επικοινωνίας προϋποθέτει μια βαθιά επίγνωση της ουσίας και της φύσης της γλώσσας.

Τουτέστιν, απαιτεί τη γνώση της λειτουργίας του **λογιστικού** μέρους της ψυχής, το οποίο εδρεύει στον κρανιακό εγκέφαλο.

Κεντρικός πυλώνας του λογιστικού είναι η **διάνοια**, η οποία επεξεργάζεται την πληροφορία μέσω εικόνων, καθώς και μέσω επαγωγικών και αναλογικών συλλογισμών.

Η διάνοια συνεργάζεται στενά με το **φαντασιακό** μέρος της ψυχής και, κατόπιν σύνθετων διεργασιών, εκφέρει την πληροφορία μέσω της φωνής, μετουσιώνοντας την άυλη σκέψη σε υλικό λόγο.

Η γλώσσα ενυπάρχει εν δυνάμει στη διάνοια και στον εγκέφαλό μας ήδη από την περίοδο της κύησης.

Από τη στιγμή της γέννησης, μορφοποιείται μέσω της εκπαίδευσης από τους γονείς ή τα πρόσωπα αναφοράς και δομείται ανάλογα με το επίπεδο της δικής τους συνειδητότητας.

Με αυτόν τον τρόπο αφυπνίζεται η "ανάμνηση" και εντυπώνεται στο νήπιο ο λεκτικός και ηχητικός μηχανισμός εκφοράς του λόγου.

Καθίσταται σαφές πως η ορθή δόμηση της γλώσσας είναι ανάλογη της ποιότητας και του τρόπου μετάδοσης από τους εκπαιδευτές.

Η ουσία της επικοινωνίας κρίνεται, λοιπόν, από εκείνο το αρχικό στάδιο της εναγώνιας ενατένισης των χειλέων των γονέων από το βρέφος.

Μην παραβλέπετε τον πλέον καθοριστικό παράγοντα: ότι η γλώσσα, ως αυτούσια υπόσταση, δεν είναι τίποτε άλλο παρά **γράμματα**.

Με άλλα λόγια, η γλώσσα μας είναι το αλφάβητό μας.

Αυτό το σύστημα συμβόλων, με ιστορία εκατομμυρίων ετών στην εξέλιξη της ανθρώπινης νόησης, αποτέλεσε το πρωτογενές πληροφοριακό υλικό επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων από την αυγή της ιστορίας.

Η μεταπτωτική κοινωνία βιώνει σήμερα ένα βαθύ έλλειμμα πνευματικής και καρδιακής επικοινωνίας.

Όπως προειδοποιούσε ο Πλάτων: *"Οὔκουν μνήμης ἀλλὰ ὑπομνήσεως φάρμακον ηὗρες... δοξόσοφοι δὲ ἀντὶ σοφῶν γεγονότες".*

Σε αυτό το πλαίσιο, η εφεύρεση του αλφαβήτου δεν είναι απλή καταγραφή, αλλά η αποκατάσταση του "κοινωνείν".

Τα γράμματα είναι γεωμετρικά σχήματα με **ηχοδυναμική ισχύ**, προερχόμενη από την κβαντική βιοφυσική και βιοχημική τους υπόσταση, ικανά να διεγείρουν τα εγκεφαλικά μας κύτταρα.

Κατά συνέπεια, η εκφώνηση της πληροφορίας αποκωδικοποιείται από τον δέκτη πολυεπίπεδα: ως αλφάβητο, ως λέξεις, ως έννοιες, ως εικόνες, ως ήχοι και, τελικά, ως ζωντανά συναισθήματα.

Επιβλητέο, λοιπόν, η χρήση ακέραιων λέξεων με καθαρή και ορθή προφορά — μια πράξη που συνιστά ουσιαστική **προσφορά** προς τον δέκτη.

Η ορθοφωνία, με την αξιοποίηση της εκφραστικής δύναμης των φωνηέντων και των συμφώνων, τη διάκριση μεταξύ βραχέων και μακρών, οξέων και βαρέων, καθώς και τον καθαρό τονισμό των τελικών "ν" και "σ", αποτελεί το όχημα που διασφαλίζει την ακεραιότητα του μηνύματός σας.

"Τοῖσι δὲ Νέστωρ ἡδυεπὴς ἀνόρουσε, λιγὺς Πυλίων ἀγορητής, τοῦ καὶ ἀπὸ γλώσσης μέλιτος γλυκίων ῥέεν αὐδή..."

Ήδη από την ομηρική εποχή, μας παραδίδεται η ιδανική "συνταγή" για την εκφορά του πληροφοριακού υλικού.

Είτε πρόκειται για το υψηλό επίπεδο της ηγεσίας είτε για τις απλές καθημερινές συναλλαγές, ο λόγος οφείλει να ρέει γλυκύτερος από το μέλι.

Ο Νέστωρ δεν επιβάλλεται με κραυγές, αλλά με την καθαρότητα και την πραότητα μιας αυδής που πηγάζει από έναν άνθρωπο που "εύ φρονεί" — που σκέφτεται, δηλαδή, ορθά και με αγαθή προαίρεση.

“Ἐγὼ οὐ μόνον νῦν ἀλλὰ καὶ ἀεὶ τοιοῦτος, οἷος τῶν ἐμῶν μηδενὶ ἄλλῳ πείθεσθαι ἢ τῷ λόγῳ... τὸ μὴ καλῶς λέγειν οὐ μόνον εἰς αὐτὸ τοῦτο πλημμελές, ἀλλὰ καὶ κακόν τι ἐμποιεῖ ταῖς ψυχαῖς”.

Η αρχή αυτή μας υπενθυμίζει πως το **εὖ φρονεῖν** είναι η γεννήτωρ δύναμη του **καλῶς λέγειν**.

Όταν ο λόγος εκφέρεται με γλώσσα μελίρρυτη, φωνή ρέουσα και ύφος ηδυεπές, τότε παύει να είναι απλή μετάδοση δεδομένων και γίνεται μια πράξη που *"καλόν τι ἐμποιεῖ ταῖς ψυχαῖς"* — εμφυσά δηλαδή το αγαθό στις ψυχές των ακροατών.

Άλλωστε, η πληροφορία που εκπέμπεται δεν χάνεται· μένει εις το διηνεκές, καθώς ό,τι καταγράφεται μέσω μιας τέτοιας επικοινωνίας, *"μονή ἐστιν ἐν τῇ ψυχῇ"* των συνανθρώπων σας.

Η νεωτερικότητα, μετατοπίζοντας το κέντρο βάρους από το "ἔχειν", οδήγησε αναπόφευκτα στην πτώση του "φαίνεσθαι".

Οι κοινωνίες του θεάματος και το οικουμενικό πολιτιστικο-βιομηχανικό σύμπλεγμα ισοπέδωσαν τους εμφανισιακούς κώδικες σε ολόκληρο τον πλανήτη.

Με ελάχιστες πλέον εξαιρέσεις, οι κώδικες ένδυσης και υπόδησης έχουν αλωθεί από τις ολοκληρωτικές τάσεις που επιβάλλουν τα Social Media.
Το φαινόμενο είναι σαρωτικό στις γενιές Millennials και Gen Z, όπου οι influencers λειτουργούν ως οι κύριοι "promoters" ενός ομοιόμορφου εξωτερικού προτύπου.

Ωστόσο, όσοι παραμένετε ελεύθεροι από τα σύνδρομα συμμόρφωσης και κατέχετε τους κανόνες της διαπροσωπικής επικοινωνίας, οφείλετε να διαμορφώσετε έναν προσωπικό εμφανισιακό κώδικα.

Αυτός ο κώδικας πρέπει να βρίσκεται σε διαρκή αρμονία με το **εὖ φρονεῖν** και το **καλῶς λέγειν**, αποδίδοντας πάντοτε την πρέπουσα τιμή στον εκάστοτε δέκτη και συνομιλητή σας.

Όλες οι τεχνικές δόμησης του προσωπικού σας κώδικα, όπως αναλύθηκαν ανωτέρω, κατατείνουν στον τελικό σκοπό: τη διατύπωση και την έκφραση του **μηνύματός** σας.

Ωστόσο, προτού εξετάσουμε τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του —αν δηλαδή το μήνυμα είναι σύντομο, απλό, περίπλοκο, φορτισμένο ή κατανοητό— οφείλουμε να εμβαθύνουμε στην **υποστατική και ουσιαστική έννοια** του ίδιου του μηνύματος ως πληροφοριακού πυρήνα.

Στο πλαίσιο μιας διαπροσωπικής επικοινωνίας, το μήνυμά σας ενδέχεται να είναι **μη λεκτικό**· να εκφράζεται δηλαδή είτε μέσω της γλώσσας του σώματος είτε μέσω της απλής έκφρασης του προσώπου σας.

Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή σε αυτά τα σήματα, καθώς κάθε έκφραση αναγνωρίζεται **ακαριαία** από τον δέκτη, επιφέροντας αντίστοιχα επιτυχή ή ανεπιτυχή αποτελέσματα.

Πρέπει να είστε σε εγρήγορση, καθώς σε αυτά τα μη λεκτικά πεδία ελλοχεύει πάντα ο κίνδυνος μιας αιφνίδιας διακοπής της επικοινωνιακής διαδικασίας.

Τρεις βασικοί παράγοντες καθορίζουν τη φύση του μηνύματός σας.

Ο πρώτος και πλέον καθοριστικός είναι το **ήθος** σας.
Το περιεχόμενο του μηνύματος αποκτά ιδιαίτερη βαρύτητα από την προσωπικότητα του πομπού, την ιστορία του, τα έργα του και την ποιότητα του βίου του.
Ο δέκτης, σχεδόν πάντα, αναζητά την εγκυρότητα πίσω από τις λέξεις: *"Ποιος το λέει;"* και *"Ποια είναι η αξιοπιστία του;"*.

Δεύτερος παράγοντας είναι ο **"νόμος των 3-8 πληροφοριών"**, που ορίζει το αντικειμενικό όριο αφομοίωσης του μέσου εγκεφάλου.
Αποφεύγετε να φορτώνετε το μήνυμά σας με υπερβολικό όγκο δεδομένων· η πληροφοριακή υπερφόρτωση προκαλεί σύγχυση στον δέκτη, οδηγώντας αναπόφευκτα στην απόρριψη του μηνύματος.

Τρίτος παράγοντας είναι η **συναισθηματική βαρύτητα**: το είδος των συναισθημάτων που θα προκαλέσει και θα εντυπώσει το μήνυμά σας στο "θυμικό" του δέκτη, καθώς και η χρονική διάρκεια αυτής της επίδρασης.

Απαιτείται απόλυτη εγρήγορση για την **εναρμόνιση** του πομπού με τα μη λεκτικά, τα ηχητικά και τα λεκτικά συστατικά του μηνύματός του.

Οποιαδήποτε δυσαρμονία ανάμεσα στον χαρακτήρα, το ήθος, τις λέξεις και τη φωνή, γίνεται αντιληπτή από τον δέκτη σχεδόν ακαριαία.

Αυτή η ασυμβατότητα λειτουργεί ως "θόρυβος" στο πληροφοριακό πεδίο, με αποτέλεσμα ο δέκτης να απορρίπτει το μήνυμά σας εξαρχής, πριν καν ολοκληρωθεί η εκφορά του.

Το μήνυμα συνιστά την **πεμπτουσία** της επικοινωνιακής διαδικασίας.
Αποτελεί τον εμφανή ή και τον αφανή σκοπό κάθε αλληλεπίδρασης.

Είναι σαφές πως όλες οι εφαρμόσιμες τεχνικές στερούνται νοήματος, εάν το μήνυμά σας δεν γίνει πλήρως αντιληπτό και δεν "εντυπωθεί" στη συνείδηση του δέκτη.

Απαιτείται, επομένως —αναλόγως της βαρύτητας του μηνύματος— η χάραξη μιας στοιχειώδους **στρατηγικής** για τη δόμησή του, ώστε η πληροφορία να μετουσιωθεί σε ουσιαστική γνώση και βίωμα.

Εκατομμύρια μηνυμάτων εκπέμπονται αδιάκοπα, κάθε στιγμή του εικοσιτετραώρου, από όλους προς όλους, σε κάθε γωνιά της ανθρωπότητας.

Είμαστε όλοι, είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα, φορείς μηνυμάτων —άλλοτε κρίσιμων και άλλοτε ασήμαντων.

Δεδομένου ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος καταγράφει ανεξαίρετα κάθε ερέθισμα που δέχεται, η αποτελεσματικότητα και η ποιότητα αυτών των αποτυπωμάτων εναπόκειται πλέον στη βούληση και την τεχνογνωσία του πομπού.

Η ικανότητα να ξεχωρίζει το μήνυμά σας μέσα στον ωκεανό της πληροφορίας δεν είναι σύμπτωση, αλλά αποτέλεσμα συνειδητής διεργασίας.

Ως πομποί, οφείλετε να έχετε πλήρη επίγνωση των συνεπειών που επιφέρει το μήνυμά σας στον δέκτη ή τους δέκτες.

Η βούλησή σας για τις επικείμενες επιδράσεις —τόσο σε ψυχοπνευματικό όσο και σε σωματικό επίπεδο— πρέπει να είναι προμελετημένη και απόλυτα συνειδητή.

Υπάρχουν μηνύματα των οποίων η διάρκεια ζωής είναι συντομότατη, υφίστανται όμως και εκείνα που εγγράφονται στη συλλογική μνήμη και παραμένουν ζωντανά εις τους αιώνες.

Υπάρχουν μηνύματα που υπερβαίνουν τον χρόνο, έχοντας γράψει τη δική τους ανεξίτηλη ιστορία, όπως το λακωνικό *"Ὦ ξεῖν', ἀγγέλλειν Λακεδαιμονίοις..."* ή το λυτρωτικό *"Νενικήκαμεν"* του Φειδιππίδη.

Η σημασία τους για τον αρχαίο κόσμο υπήρξε κολοσσιαία, καθώς καθόρισε τη μοίρα ενός ολόκληρου πολιτισμού.

Ωστόσο, η ισχύς τους παραμένει ζωντανή στην παγκόσμια συνείδηση μέχρι σήμερα, αποδεικνύοντας πως όταν το μήνυμα εμπεριέχει την απόλυτη αλήθεια και τη θυσία του πομπού, αποκτά τη δική του αιώνια υπόσταση.

Το μήνυμά σας μπορεί να λειτουργήσει παρακινητικά για μια απλή καθημερινή ενέργεια ή να αποβεί επεμβατικό για πράξεις εθνικής και οικουμενικής εμβέλειας.

Το όραμα του Μεγάλου Αλεξάνδρου για μια *"κοινοπολιτεία με έναν Θεό και κοινό Πατέρα"*, υπήρξε ο συνεκτικός ιστός που επέτρεψε την εγκαθίδρυση της αυτοκρατορίας του.
Ως το απόλυτο πρότυπο ηγεσίας, ο Αλέξανδρος κατείχε τη γνώση των νόμων της επικοινωνίας και της ρητορικής μέσω του Αριστοτέλη, διαθέτοντας παράλληλα μια κορυφαία ομάδα διοίκησης.
Η ισχύς του μηνύματός του πήγαζε από το γεγονός ότι υποστηριζόταν εμπράκτως από το **ήθος** και τον αξιακό κώδικα του ίδιου του ηγέτη.

Αντίστοιχα, έναν αιώνα αργότερα, το μήνυμα του αυτοκράτορα Τσιν (Qin Shi Huang), *"Όλοι κάτω από τον Ουρανό" (Tianxia)*, διαδραμάτισε κυρίαρχο ρόλο στη συνένωση των επτά αντιμαχόμενων βασιλείων.
Μέσω μιας σοφής διακυβέρνησης και ενός πανίσχυρου μηνύματος ενότητας, θεμελιώθηκε μια αυτοκρατορική δομή που, στην ουσία της, παραμένει κυρίαρχη έως τις ημέρες μας.

Το μήνυμα, όμως, *"Μετανοεῖτε· ἤγγικε γὰρ ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν"*, συγκλόνισε την ανθρωπότητα και άλλαξε διά παντός τον ρου της παγκόσμιας ιστορίας.

Σε μια κρίσιμη καμπή, όπου οι κοινωνικοπολιτικές συνθήκες απαιτούσαν μια συθέμελη ανατροπή, ο Υιός του Θεού, ενσαρκωμένος ως άνθρωπος, έσπειρε στις διψασμένες ψυχές τον θεϊκό πληροφοριακό σπόρο. Πρότεινε την απόλυτη ελευθερία από κάθε πνευματικό, ψυχικό και σωματικό δεσμό.

Το μήνυμα αυτό παραμένει έως συντελείας των αιώνων οραματικό, οικουμενικό και βαθιά παρακινητικό.

Εμπεριέχοντας στο απόλυτο όλους τους κανόνες και τους κώδικες της επικοινωνίας, ανέτρεψε και συνεχίζει να εκθέτει τους "δοκοῦντας ἄρχειν τῶν ἐθνῶν".

Η ισχύς αυτής της "Καλής Αγγελίας" (Ευαγγελίου) διατρέχει τα πέρατα της οικουμένης και οριοθετεί τα δίπτυχα της κοσμοϊστορίας, καθώς η πλήρης αποκωδικοποίησή του από τα έθνη αποτελεί την οντολογική προϋπόθεση για το *"ἥξει τὸ τέλος"*.

Ο Μέγας Κωνσταντίνος εδραιώνει αρχικά τη στρατιωτική του κυριαρχία μέσω του οραματικού μηνύματος *"Ἐν τούτῳ νίκα"*.

Στη συνέχεια, θεμελιώνει την κοινωνική και ιδεολογική συνοχή της αυτοκρατορίας με το "Σύμβολο της Πίστεως" —ένα μήνυμα πνευματικής ενότητας που κωδικοποιήθηκε κατά την Α΄ Οικουμενική Σύνοδο.

Έκτοτε, η πορεία της αυτοκρατορίας μεταμορφώνεται, καθορίζοντας τη μοίρα των λαών και μεταφέροντας αυτό το οικουμενικό μήνυμα στα πέρατα του τότε γνωστού κόσμου.

Όπως καθίσταται πλέον σαφές, το επίπεδο της ηγεσίας και της διοίκησης παράγει —μέσω της ποιότητας που τη διακρίνει— μηνύματα ανάλογης βαρύτητας, με τις αντίστοιχες συνέπειες και αποτελέσματα.

Ο πρωθυπουργός δεσμεύει και ταυτόχρονα δεσμεύεται από τα μηνύματά του για την πορεία της χώρας στο σύνολό της.
Ο στρατηγός καθορίζει τη μοίρα του στρατεύματος.
Ο επιχειρηματίας χαράσσει το μέλλον της επιχείρησής του.
Ο επίσκοπος φέρει την ευθύνη για το ποίμνιό του.
Ο δάσκαλος διαμορφώνει τις συνειδήσεις των μαθητών του.
Και οι γονείς, ως οι πρώτοι εκπαιδευτές, θέτουν τα θεμέλια για την εξέλιξη της οικογένειάς τους.

Γίνεται πλέον απόλυτα κατανοητό πως η δόμηση ενός μηνύματος από τον πομπό —σε οποιοδήποτε επίπεδο κι αν δρα— απαιτεί μια **πολυεπίπεδη παιδεία** που εκτείνεται σε ένα ευρύτατο φάσμα επιστημών.

Από την Κοινωνιολογία, την Ιστορία και την Εθνογραφία, έως τις Νευροεπιστήμες και τη Νευροφυσιολογία· από την Ψυχολογία (Ανατολική και Δυτική) και την Ψυχολογία των Μαζών, έως τις επιστήμες της Ηγεσίας, του Management και του Neuromarketing.

Σε αυτό το σύνθετο πλέγμα, τα σύγχρονα πολυμέσα και η τεχνητή νοημοσύνη (AI) έρχονται να λειτουργήσουν ως πολύτιμοι αρωγοί, προσφέροντας καινοτόμες προτάσεις και εργαλεία για την αρτιότερη εκφορά του πληροφοριακού μας κώδικα.

"Τὴν εἰωθυῖαν ἀξίωσιν τῶν ὀνομάτων ἐς τὰ ἔργα ἀντήλλαξαν τῇ δικαιώσει", μας θυμίζει ο Θουκυδίδης, καταδεικνύοντας πώς η διαστρέβλωση των λέξεων χρησιμοποιείται για να δικαιολογήσει τις πράξεις.

Οι αρχαίοι και οι Βυζαντινοί πατέρες παραμένουν ανεξάντλητες πηγές έμπνευσης, όμως τα σύγχρονα επικοινωνιακά ιερατεία αξιοποιούν σήμερα τη διεπιστημονική γνώση για να σχεδιάσουν στρατηγικές που βασίζονται τόσο στην ιστορική εμπειρία όσο και στα ψηφιακά δεδομένα του παρόντος.

Βασιζόμενοι στους νόμους των νευροεπιστημών, οι στρατηγοί της επικοινωνίας σμίλευσαν μηνύματα - συνθήματα, όπως: *"Καραμανλής ή Τανκς"*, *"ΕΟΚ και ΝΑΤΟ το ίδιο συνδικάτο"*, *"Εδώ και τώρα Αλλαγή"*, ή *"Ο Λαός στην εξουσία, το ΠΑΣΟΚ στην κυβέρνηση"*.

Τα αποτελέσματα υπήρξαν ιστορικά εντυπωσιακά.
Δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι από το αξίωμα *"με τα λόγια κυβερνάμε τους ανθρώπους"*, περάσαμε στη σκοτεινή τέχνη του *"με τα συνθήματα αλλάζουμε τις συνειδήσεις"*.

Στη χώρα μας, η ειωθυία αξίωση των ονομάτων αντικαταστάθηκε πλέον από τη "δικαίωση" της εκάστοτε πολιτικής σκοπιμότητας.

Μοντέλα ηγεσίας, όπως αυτά του μεγάλου Αλεξάνδρου και του αυτοκράτορα Τσιν, συνεχίζουν να αποτελούν πηγή έμπνευσης και αντικείμενο μίμησης στη σύγχρονη παγκόσμια σκηνή.

Το οικουμενικό μήνυμα του Αλεξάνδρου υιοθετήθηκε σχεδόν αυτούσιο από την ηγεσία της Ρωσικής Ομοσπονδίας: *"Ομοσπονδία: ένας λαός, μία πατρίδα, ένας Θεός, κοινός πατέρας"*.
Η απήχηση στη ρωσική ψυχή υπήρξε βαθύτατη, οδηγώντας τον Βλαντιμίρ Πούτιν σε μια συντριπτική εκλογική επικράτηση.

Αντίστοιχα, στην Κίνα, το στρατηγικό μήνυμα *"Μία χώρα, δύο συστήματα"* λειτούργησε ως ισχυρό ερέθισμα, διεγείροντας τις ιστορικές μνήμες και την ανάγκη για ενότητα ενός πανάρχαιου πολιτισμού.

Η αναντιστοιχία λόγων και έργων αποτελεί, εδώ και χιλιετίες, την κύρια αιτία κατάρρευσης ιδεολογιών, συστημάτων και δομών.

Όταν το μήνυμα αλλοιώνει την *"εἰωθυῖαν ἀξίωσιν τῶν ὀνομάτων"*, υπονομεύει θανάσιμα το **κοινωνεῖν** και το **ἀληθεύειν**.

Όπως πρώτος κατέγραψε ευφυώς ο Θουκυδίδης, η διαστρέβλωση του νοήματος των λέξεων επιφέρει τεράστιες συνέπειες σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, καθώς η απώλεια της γλωσσικής αλήθειας οδηγεί αναπόφευκτα στην ηθική και πολιτική αποσύνθεση.

Όπως καθίσταται αντιληπτό, η τέχνη της παρέμβασης στο συλλογικό ασυνείδητο είναι γνωστή εδώ και χιλιετίες.

Η βαθιά γνώση των προγραμμάτων του τριεγκεφαλικού μας συστήματος, σε συνδυασμό με τη χαρτογράφηση του τριμερούς της ψυχής, έχουν αναγάγει τη διαφήμιση σε μια ακριβή επιστήμη.

Η στρατηγική των τεσσάρων σταδίων —**Προσοχή, Ενδιαφέρον, Επιθυμία, Δράση (AIDA)**— ενισχυμένη πλέον από τα ευρήματα του **Neuromarketing**, επιτελεί κυριολεκτικά "θαύματα" στην κατεύθυνση της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Το παγκόσμιο πολιτιστικό βιομηχανικό σύμπλεγμα και οι Big Tech, μέσω των Media και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, επέβαλαν πλανητικά νέες, υποσυνείδητες νόρμες που ακυρώνουν την ανθρώπινη υπόσταση.

Μέσα από έναν καταιγισμό σημάτων, εκπέμπεται ένας "αντί-λόγος": *"Μην επικοινωνείς", "Είσαι μόνος", "Είσαι αδύναμος".*

Ο άνθρωπος υποβιβάζεται από πρόσωπο σε "δεδομένα" και από δημιουργό σε "αναλώσιμο αριθμό".

Το μήνυμα είναι πλέον ξεκάθαρο και αυταρχικό: *"Σε ελέγχω, κατέχω τα κλειδιά της πραγματικότητάς σου".* Πρόκειται για μια ολοκληρωτική απόπειρα ελέγχου της συνείδησης, όπου η κατανάλωση αντικαθιστά τη νόηση και η απομόνωση το "κοινωνείν".

Στη διαπροσωπική επικοινωνία, ο φυσικός αγωγός που μεταφέρει το μήνυμά σας είναι ο αέρας.

Οφείλετε να συνυπολογίζετε πάντοτε την απόσταση μεταξύ πομπού και δέκτη, ρυθμίζοντας την ένταση της φωνής σας έτσι ώστε ο λόγος να εκφέρεται με απόλυτη ευκρίνεια.

Χρησιμοποιήστε ηχοχρώματα και λεξιλόγιο που εναρμονίζονται με τον επιδιωκόμενο σκοπό, λειτουργώντας ως "συντονιστές" της διαδικασίας.

Ο απώτερος στόχος είναι να διατηρήσετε τον εγκέφαλο του συνομιλητή σας στα **κύματα Άλφα**, καλλιεργώντας ένα κλίμα αποδοχής, κατανόησης και συναισθηματικής συναίνεσης.

Οραματιστείτε προκαταβολικά την επικοινωνιακή διαδικασία με τον δέκτη σας.

Εκπέμψτε τη σκέψη σας συνοδευόμενη από θετικά συναισθήματα και στείλτε την ενέργειά σας στον χώρο πριν ακόμη πραγματοποιηθεί η συνάντηση.

Μην λησμονείτε πως τα πάντα δημιουργούνται δύο φορές: την πρώτη εντός της διανοίας σας.

Αποτελεί βασικό αξίωμα των διαπραγματεύσεων ότι η τύχη ευνοεί τον άρτια προετοιμασμένο.

Ρυθμίστε, λοιπόν, τον **χωροχρόνο** με σύνεση και διάκριση: επιλέξτε το "πού", το "πότε" και το "πώς", ώστε η ροή της πληροφορίας να διοχετευθεί ανεμπόδιστα προς τον προορισμό της.

Κατά τον σχεδιασμό και την εξέλιξη της επικοινωνίας, οφείλετε να τηρείτε δύο θεμελιώδεις παραμέτρους: τη **συνειδητότητα** και την **εγρήγορση**.

Ο δέκτης πρέπει να εισπράττει "αοράτως" την εθελούσια, αληθή και καρδιακή σας παρουσία.

Ταυτόχρονα, μέσα από τη δική σας εγρήγορση, ο συνομιλητής οφείλει να νιώθει τη σημασία, τον σεβασμό και τη μοναδικότητα που αναλογεί στο πρόσωπό του.

Είναι θεμελιώδες αξίωμα: άπαντες, υπό οποιεσδήποτε συνθήκες, είναι αξιοπρεπείς, άξιοι προσοχής και τιμής.

Η συνειδητότητα και η εγρήγορση αποτελούν τους **σιωπηλούς σας Ηρακληδείς** στην επικοινωνιακή διαδικασία.

Σας παρέχουν τη δυνατότητα, ήδη από τα πρώτα δευτερόλεπτα, να εδραιώσετε την παρουσία σας και, ταυτόχρονα, να εντοπίσετε εγκαίρως τα πολλαπλά εμπόδια που ανακύπτουν.

Μέσω αυτών, αποκτάτε την ικανότητα να αναγνωρίζετε τις επικοινωνιακές δυσλειτουργίες και να τις αντιπαρέρχεστε επιτυχώς, διασφαλίζοντας την καθαρότητα της επαφής.

Στις αποτυχημένες απόπειρες επικοινωνίας, οι συνηθέστερες δικαιολογίες
—*"δεν με πρόσεχε"*, *"ήταν αφηρημένος"*, *"είχε αλλού το μυαλό του"*—
αποκαλύπτουν μια βαθύτερη αδυναμία: την αδυναμία των συνομιλητών να εστιάσουν με ακρίβεια στην επικοινωνιακή διαδικασία.

Η ρίζα του φαινομένου έγκειται στην αδυναμία του νου να αποκλείσει τους πάσης φύσεως "λογισμούς" που εισβάλλουν αδιάλειπτα.

Το πρόβλημα αυτό πηγάζει από την έλλειψη παιδείας γύρω από τη φύση και τη λειτουργία του εγκεφάλου μας, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο προσλαμβάνουμε και επεξεργαζόμαστε τα μηνύματα.

Στην εποχή της απόλυτης κυριαρχίας της εικόνας, η καθημερινή υπερχρήση των social media λειτουργεί ως ο κύριος καταλύτης για την εξάπλωση της "διάσπασης προσοχής".

Το φαινόμενο πλήττει δραματικά τις παιδικές και εφηβικές ηλικίες, με ολέθριες συνέπειες στις μαθησιακές ικανότητες.

Η παράλληλη υποβάθμιση της παιδείας στην **ομηρική** και **αρχαιοελληνική γλώσσα** —η οποία εκ φύσεως απαιτεί και καλλιεργεί τη νοητική εστίαση— έχει οδηγήσει στην αδυναμία συγκέντρωσης και, κατ' επέκταση, στην έκπτωση της εκφοράς του λόγου.

Αυτή η αδυναμία εστίασης έχει πλέον κατοχυρωθεί στο συλλογικό ασυνείδητο ως έλλειψη σεβασμού προς τον συνομιλητή.

Ωστόσο, οφείλουμε να θυμόμαστε: η προσοχή και ο σεβασμός δεν απαιτούνται· κερδίζονται μέσα από την **ειρήνη του νου** και τον **βιοενεργειακό συντονισμό** του πομπού.

Συχνά εντυπωσιαζόμαστε από την επιλογή εμβληματικών τοποθεσιών για συναντήσεις υψηλού επιπέδου στη διεθνή πολιτική και οικονομία.

Το Νταβός, η Γενέβη ή η Ουάσιγκτον έχουν καταγραφεί στο συλλογικό ασυνείδητο ως τα σπουδαιότερα σημεία του πλανήτη για τη λήψη κρίσιμων αποφάσεων.

Αυτό αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης **στρατήγησης του περιβάλλοντος**, που συνιστά ίσως τον κυριότερο παράγοντα για μια επιτυχή επικοινωνιακή διαδικασία.

Είτε πρόκειται για ένα γεγονός παγκόσμιας εμβέλειας είτε για μια απλή καθημερινή συναλλαγή, η επιλογή του **χωροχρόνου** πρέπει να θεωρείται από εσάς ένα αμιγώς στρατηγικό ζήτημα.

Η επιλογή του χωροχρόνου ως παράγοντα "περιβάλλον" οφείλει να διαμορφώνει ένα κλίμα που εμπνέει τόσο τον πομπό όσο και τον δέκτη για την επίτευξη του κοινού σκοπού.

Η ταυτότητα του χώρου, με όλα τα δομικά του στοιχεία, πρέπει να προδιαθέτει ψυχολογικά τους συμμετέχοντες ανάλογα με τη φύση του θέματος.

Ταυτόχρονα, απαιτείται ο προμελετημένος αποκλεισμός κάθε είδους "θορύβου" που θα μπορούσε να δυσχεράνει την αποτύπωση του μηνύματος.

Ανάλογα με την περίσταση, μπορεί να επιλεγεί είτε η απόλυτη ηρεμία είτε μια ειδική ηχητική υποστρωμάτωση, σχεδιασμένη να διεγείρει τις εγκεφαλικές συχνότητες και τα συναισθήματα που εσείς επιθυμείτε να προκαλέσετε.

Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στην έννοια της **"διάθεσης"**, καθώς αποτελεί ένα από τα πιο "ύπουλα" και απρόβλεπτα εμπόδια στην επικοινωνιακή διαδικασία.

Είναι πιθανόν να είστε άριστα προετοιμασμένοι σε όλα τα τεχνικά και στρατηγικά επίπεδα, αλλά το αποτέλεσμα να ακυρωθεί λόγω ακατάλληλης διάθεσης.

Η διάθεση, είτε θετική είτε αρνητική, μπορεί να είναι προδιαμορφωμένη ή να μεταβάλλεται κατά τη διάρκεια της επαφής.

Συνεπώς, η **εγρήγορση** είναι επιβεβλημένη για τον έλεγχο των φάσεων της επικοινωνίας, με σταθερό στόχο τη διατήρηση του κατάλληλου κλίματος που εξυπηρετεί τον σκοπό και τη φύση του θέματος.

Οφείλετε να συνυπολογίζετε πάντοτε τον παράγοντα "συναισθήματα", τόσο τα δικά σας, όσο και εκείνα που εμφορούν τον συνομιλητή σας.

Τα αρνητικά συναισθήματα συνιστούν τροχοπέδη στην επικοινωνία, καθώς προκαλούν δυσαρμονία στον αμοιβαίο επηρεασμό των **καρδιακών εγκεφάλων**.

Επιχειρήστε με λεπτή διάκριση να εντοπίσετε τις αιτίες της αρνητικότητας και να επαναφέρετε τον συνομιλητή σας σε μια **εύ-θυμη** κατάσταση.

Ανεξάρτητα από το τελικό πρακτικό αποτέλεσμα, ο πρωταρχικός σας στόχος πρέπει να είναι η διαφύλαξη της καλής σχέσης μέσα σε ένα ευχάριστο και συνεργατικό κλίμα, το οποίο μόνο η ευθυμία μπορεί να εγγυηθεί.

Λάβετε τη συνειδητή απόφαση πως, ως πολίτες και κοινωνικά όντα, οφείλετε να διαγράφετε μια συνεχή πορεία αυτοβελτίωσης, εστιάζοντας τουλάχιστον σε τρία θεμελιώδη επίπεδα:

1. **Την Αντιληπτική Επικοινωνία:** Την ικανότητα να προσλαμβάνετε και να επεξεργάζεστε τα μηνύματα πέρα από την επιφάνεια, κατανοώντας το βάθος των εννοιών.

2. **Τη Δομική και Συναλλακτική Ανάλυση:** Τη γνώση των μηχανισμών με τους οποίους αλληλεπιδρούμε, αναγνωρίζοντας τους "ρόλους" που υιοθετούμε κατά τις συναλλαγές μας.

3. **Τη Μη Λεκτική Επικοινωνία:** Την κυριαρχία πάνω στη γλώσσα του σώματος, τα ηχοχρώματα και την ενέργεια που εκπέμπουμε, η οποία συχνά μιλά δυνατότερα από τις λέξεις.

Προσοχή!
Η έννοια της **αντίληψης** συνιστά ένα από τα κρισιμότερα εμπόδια στην επικοινωνιακή διαδικασία.

Για τον δέκτη σας, τίποτα δεν είναι αυτονόητο και τίποτα δεν πρέπει να θεωρείται δεδομένο.

Κάθε άνθρωπος διαθέτει διαφορετική αντιληπτική ικανότητα· δεν προσλαμβάνουν όλοι το ίδιο μήνυμα με την ίδια σημασία ή βαρύτητα.

Η αντίληψη είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το **Ψυχολογικό Φίλτρο** του ατόμου —ένα μοναδικό πλέγμα εμπειριών, βιωμάτων και χαρακτήρα— το οποίο γεννά τις υποθέσεις του δέκτη για τον πομπό.

Σε αυτό το πλαίσιο, ο παράγοντας της Διάνοιας, ο Νόμος των Συνειρμών και η επίδραση των παθών καθίστανται ρυθμιστές της τελικής ερμηνείας του μηνύματος.

Κάντε ένα απλό πείραμα: Ζητήστε από τους συνομιλητές σας να καταγράψουν έξι ή επτά λέξεις που τους γεννά αυθόρμητα η έννοια **"ήλιος"**.

Η έκπληξή σας θα είναι μεγάλη, καθώς θα διαπιστώσετε πως ο καθένας παράγει εντελώς διαφορετικές έννοιες.

Αυτό αποδεικνύει πως κάθε λέξη που εκφέρετε πυροδοτεί διαφορετικές **νοητικές ροπές** στις διάνοιες των άλλων, οδηγώντας σε παρερμηνείες ακόμη και για τις πιο απλές έννοιες.

Για να γεφυρώσετε αυτό το χάσμα, χρησιμοποιήστε τη "μαγική" φράση: **"τι ακριβώς εννοείτε;"**.

Η διαλεύκανση των εννοιών εξασφαλίζει την ορθή εντύπωση του μηνύματος και εγγυάται το επιθυμητό αποτέλεσμα στην επικοινωνία.

Σε κάθε επικοινωνιακή διαδικασία ενυπάρχουν τα εμπόδια των επαχθών ψυχολογικών καταστάσεων, όπως το άγχος και το στρες.

Πριν ξεκινήσετε, αποφορτιστείτε μέσω ήρεμων και βαθιών αναπνοών, καθαρίζοντας το νου από αρνητικούς λογισμούς.

Οι στρεσογόνες καταστάσεις προκαλούν τη διάσπαση της προσοχής και μειώνουν δραματικά την ικανότητα αντίληψης και επεξεργασίας του μηνύματος.

Μόνο ένας εγκέφαλος σε κατάσταση νηφαλιότητας μπορεί να λειτουργήσει ως ένας καθαρός και πιστός δέκτης ή πομπός.

Σημαντικά εμπόδια στην επικοινωνία αποτελούν επίσης τα συμπλέγματα κατωτερότητας και οι εμμονικές πεποιθήσεις, ενώ οι ανταγωνιστικές στάσεις, οι ιδεοληψίες και οι ακραίες ιδεολογίες οδηγούν συχνά στην πλήρη διακοπή κάθε επαφής.

Η αυθεντική έννοια του **πολίτη** και του **κοινωνεῖν** οφείλει να υπερβαίνει κάθε μικροπρεπή ανάγκη για περιχαράκωση σε κλειστές ομάδες.

Το ζητούμενο της ανθρώπινης συνύπαρξης είναι το **συμφιλεῖν** και όχι το διχάζειν· η αναζήτηση της σύνθεσης και της αρμονίας απέναντι στον κατακερματισμό της αντιπαλότητας.

Εξαλείψτε, κατά το δυνατόν, κάθε σωματική ενόχληση πριν από την έναρξη της επικοινωνίας.

Φροντίστε τον βιοενεργειακό σας συντονισμό, επιδιώκοντας το **"ἀεὶ ῥεῖν"**, τη **"νήφουσα καρδία"** και τον **"καθαρόν νοῦν"**.

Η ψυχοπνευματική σας ισορροπία είναι αυτή που κερδίζει αμαχητί τον σεβασμό και την εμπιστοσύνη του συνομιλητή σας.

Το κλασικό αξίωμα **"νοῦς ὑγιὴς ἐν σώματι ὑγιεῖ"** αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του κώδικά σας και ενισχύει καταλυτικά την εντύπωση του μηνύματός σας.

Σε κάθε επικοινωνιακή πράξη συμμετέχει ολόκληρη η σωματική σας υπόσταση: οι κινήσεις, οι μορφασμοί, οι χειρονομίες και η στάση του κορμού.

Ταυτόχρονα, η φωνή σας —με τις διακυμάνσεις στο ύψος, το βάθος, την ένταση και το συναισθηματικό της χρώμα— δίνει πνοή στο μήνυμα.

Παρότι επικρατεί η αντίληψη ότι οι λέξεις είναι αυτές που πείθουν, η πραγματικότητα της επικοινωνίας ακολουθεί έναν αυστηρό κανόνα: **η γλώσσα του σώματος συμμετέχει κατά 55%, η φωνή κατά 38%, ενώ οι λέξεις επηρεάζουν τον δέκτη μόνον κατά 7%.**

Κατά συνέπεια, οφείλετε να θυμάστε: στην επικοινωνία, η καθοριστική σημασία δεν έγκειται τόσο στο "τι" λες, αλλά στο "πώς" το λες.

Στη διαπροσωπική επικοινωνία, η διατήρηση της **οπτικής επαφής** είναι θεμελιώδης.

Το πρόσωπο και η στάση του σώματος του δέκτη λειτουργούν ως ο ζωντανός χάρτης που σας καθοδηγεί για την πορεία της συζήτησης.

Οφείλετε να εντρυφήσετε στη μη λεκτική επικοινωνία και να μάθετε να ερμηνεύετε τα "σημαινόμενα" πίσω από τις κινήσεις.

Μέσα από το βλέμμα, οι 150.000 μυϊκές ίνες του προσώπου αποκαλύπτουν ακαριαία την αλήθεια:
αποδοχή ή απόρριψη,
χαρά ή λύπη,
συμπάθεια ή αποστροφή,
αγάπη ή μίσος.

Το πρόσωπο είναι ο καθρέφτης όπου η εσωτερική διάθεση γίνεται ορατή πραγματικότητα.

Η μη λεκτική επικοινωνία αποτελεί τον πρωταρχικό κώδικα που εγκολπωνόμαστε από τη βρεφική μας ηλικία.

Μέσω των αισθήσεων, και πολύ πριν την εκμάθηση των πρώτων λέξεων, απορροφούμε και καταγράφουμε κάθε μη λεκτικό σήμα από το οικογενειακό περιβάλλον.

Η ποιότητα και η ένταση αυτών των μηνυμάτων διαμορφώνουν καθοριστικά την ψυχοσωματική μας δόμηση.

Όπως υπογράμμισε ο **Αριστοτέλης**, η μάθηση επιτελείται μέσω της **μιμήσεως**· έτσι, από τα "γεννοφάσκια" μας, ενδυόμαστε αυτή την παγκόσμια, αρχέγονη γλώσσα, η οποία παραμένει ο πιο έγκυρος κώδικας που όλοι αναγνωρίζουμε ασυνείδητα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας.

Καθίσταται πλέον σαφές πως η γνώση και ο χειρισμός της μη λεκτικής επικοινωνίας έχουν θεμελιώδη σπουδαιότητα.

Από τη *Ρητορική* του Αριστοτέλη έως τον *Ηγεμόνα* του Μεγάλου Φωτίου, η γλώσσα του σώματος διδάσκεται με ιδιαίτερη βαρύτητα ως αναπόσπαστο μέρος της τέχνης του "κοινωνεῖν".

Για κάθε ηγέτη, ανεξαρτήτως πεδίου, η τέχνη αυτή θεωρείται **ἐκ τῶν οὐκ ἄνευ**.

Δεν είναι, άλλωστε, τυχαίο ότι στην παγκόσμια σκηνή, πολιτικά σημαίνοντα πρόσωπα και οικονομικοί παράγοντες υποστηρίζονται συστηματικά από ειδικούς επικοινωνιολόγους και συμβούλους εικόνας (image makers), αναγνωρίζοντας πως η εικόνα συχνά προηγείται και καθορίζει την αποδοχή του λόγου.

Δύο καθοριστικοί παράγοντες συντελούν στον επιτυχή χειρισμό της μη λεκτικής επικοινωνίας: το **ύφος** και το **ήθος**.

Η άριστη γνώση της γλώσσας του σώματος πρέπει να συνδυάζεται με τη βιωματική εγκόλπωση ενός αντίστοιχου κώδικα αξιών.

Ακόμη και η πιο άρτια σκηνική παρουσία, αν δεν συνάδει με το βάθος των προθέσεων και των πράξεων, αποβαίνει καταστρεπτική για τον ομιλούντα.

Εάν η μη λεκτική σας εκπομπή δεν εναρμονίζεται με την "καρδιακή" σας αλήθεια, η ασυμβατότητα αυτή θα σας αφήσει έκθετους ακόμη και στο πλέον ανυποψίαστο ακροατήριο, καθώς ο άνθρωπος διαθέτει ένα αρχέγονο ένστικτο που ανιχνεύει την έλλειψη αυθεντικότητας.

Σας προσφέρουμε έναν "Δεκάλογο Ελεγχόμενου Κώδικα" μη λεκτικής επικοινωνίας.

Μέσω της αυτοσυνειδησίας, οι κανόνες αυτοί μπορούν να ενσωματωθούν στην προσωπικότητά σας ως φυσικός και αυθόρμητος χειρισμός:

1. **Οπτική επαφή:** Εστιάστε στο βλέμμα και το μέτωπο, δημιουργώντας έναν άξονα ειλικρίνειας.

2. **Προσωποποίηση θετικότητας:** Διατηρήστε μια ανοιχτή και φιλική έκφραση, καθρεφτίζοντας την εσωτερική σας γαλήνη.

3. **Ζωντανό χαμόγελο:** Αποφύγετε την ανέκφραστη απάθεια· το χαμόγελο είναι ο συνδετικός κρίκος των ψυχών.

4. **Στοχευμένη εμφάνιση:** Προσαρμόστε το ντύσιμο και την κόμμωση ανάλογα με την περίσταση, σεβόμενοι τον κώδικα του περιβάλλοντος.

5. **Ανοιχτές χειρονομίες:** Χρησιμοποιήστε κινήσεις που προσκαλούν σε διάλογο, αποφεύγοντας τις "κλειστές" ή επιθετικές στάσεις.

6. **Ρυθμική ζωντάνια:** Κινηθείτε με ενέργεια, αποφεύγοντας όμως τις βιαστικές ή σπαστικές

κινήσεις που εκπέμπουν άγχος.

7. **Σεβασμός στον ζωτικό χώρο:** Τηρήστε τις αποστάσεις που ορίζει ο "ιδιωτικός χώρος" του δέκτη, αποφεύγοντας την εισβολή.

8. **Καταφατική συμμετοχή:** Χρησιμοποιήστε θετικά νεύματα κατά τον διάλογο, επιβεβαιώνοντας ότι "είστε εκεί".

9. **Ενεργητική ακρόαση:** Προσεγγίστε τον συνομιλητή με ολόκληρη την ακουστική σας προσοχή, τιμώντας τον λόγο του.

10. **Καρδιακή χειραψία:** Σφραγίστε την επαφή με μια σταθερή και θερμή χειραψία, η οποία μεταφέρει την αλήθεια της πρόθεσής σας.

Η βαθιά γνώση της μη λεκτικής επικοινωνίας και η ικανότητα της ακουστικής προσέγγισης αποτελούν τα κλειδιά για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ο συνομιλητής σας προσλαμβάνει το μήνυμα.

Η ανθρωπότητα χωρίζεται σε έξι διακριτούς **Αντιληπτικούς Τύπους**, ανάλογα με την κυρίαρχη αίσθηση πρόσληψης:

- **Ακουστικοί (8%):** Προσλαμβάνουν τον κόσμο κυρίως μέσω του ήχου και του ρυθμού του λόγου.
- **Συγκινησιακοί - Κιναισθητικοί (16%):** Αντιλαμβάνονται το μήνυμα μέσω της κίνησης, της δράσης και της ροής.
- **Οπτικοί (24%):** Επεξεργάζονται την πληροφορία μέσω εικόνων, σχημάτων και χρωμάτων.
- **Τύποι Αφής (3%):** Συνδέονται μέσω της υφής και της σωματικής εγγύτητας.
- **Τύποι Όσφρησης (2%):** Αντιδρούν στις λεπτές οσφρητικές χημικές διεγέρσεις του περιβάλλοντος.
- **Μικτοί Τύποι (47%):** Η πλειοψηφία του πληθυσμού, που συνδυάζει πολλαπλά κανάλια πρόσληψης.

Ο επιδέξιος πομπός οφείλει να αναγνωρίζει την ιδιαιτερότητα του δέκτη, προσαρμόζοντας τον κώδικά του ώστε να διαπεράσει το αντίστοιχο αντιληπτικό φίλτρο.

Προσοχή!

Σε κάθε επικοινωνιακή διαδικασία οφείλετε να διαγιγνώσκετε άμεσα τον αντιληπτικό τύπο του δέκτη και να επιλέγετε την αντίστοιχη "οδό" προσέγγισης:

- Οι **Ακουστικοί** απαιτούν καθαρότητα, ρυθμό και μελωδικότητα στον λόγο.
- Οι **Συγκινησιακοί** αναζητούν το αυθεντικό συναίσθημα και τη ζωντανή, παλλόμενη κίνηση.
- Οι **Οπτικοί** έχουν ανάγκη από πλούσιες νοητικές εικόνες, σχήματα και οπτικά ερεθίσματα.
- Οι **τύποι Αφής** επιδιώκουν τη σωματική εγγύτητα και την αίσθηση της επαφής.
- Οι **τύποι Όσφρησης** επηρεάζονται βαθιά από την ευωδία και την "ατμόσφαιρα" του περιβάλλοντος.
- Οι **Μεικτοί** —η πολυπληθέστερη κατηγορία— ελκύονται από μια ολιστική σύνθεση λέξεων, εικόνων, συναισθημάτων και αισθήσεων.

Η επιτυχία σας κρίνεται από την ικανότητα να προσφέρετε στον δέκτη το μήνυμα στη "συχνότητα" που εκείνος μπορεί να το αφομοιώσει καλύτερα.

Σημειώστε ως θεμελιώδη συμπεράσματα:

1. **Η επιλογή της οδού:** Η επιλογή της ορθής επικοινωνιακής οδού είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το συναισθηματικό υπόβαθρο της επαφής: τον βαθμό συμπάθειας ή αντιπάθειας και το δίπολο αποδοχής ή απόρριψης.
   Χωρίς το "κλειδί" της συναισθηματικής αποδοχής, καμία οδός δεν παραμένει ανοιχτή.

2. **Στρατηγική εφαρμογή:** Η αναγνώριση των διαφορετικών αντιληπτικών τύπων (οπτικοί, ακουστικοί κ.λπ.) αποτελεί τη βάση για τον καθορισμό των εργαλείων και της στρατηγικής στο **Marketing** και στο **Media Planning**.
   Η αποτελεσματικότητα κάθε μηνύματος κρίνεται από την ικανότητά του να "μιλήσει" στον δέκτη μέσα από το κανάλι που εκείνος διαθέτει τη μέγιστη ευαισθησία.

Όλα τα προαναφερθέντα στάδια στην τέχνη της επικοινωνίας αποκτούν ουσιαστική υπόσταση μόνο όταν οι συναλλαγές μας δομούνται με τον κατάλληλο **τρόπο**, ώστε να παράγουν θετικά αποτελέσματα.

Οφείλουμε, επομένως, να διατηρούμε συνεχή συνείδηση του πώς δομούμε τον **λόγο** μας (Λόγια - Φωνή - Σώμα) και πώς διαχειριζόμαστε τις συναλλαγές μας.

Πρέπει να αντιλαμβανόμαστε σε κάθε στιγμή από ποια "θέση" και από ποια "κατάσταση" επικοινωνούμε, τόσο εμείς όσο και ο συνομιλητής μας.

Η κατάκτηση αυτής της γνώσης είναι εφικτή, αρκεί να κατανοήσουμε ότι η ψυχική μας δομή αποτελείται από τρεις διακριτές **καταστάσεις του Εγώ**.

Αυτές έχουν καταγραφεί στους εγκεφάλους μας από την εμβρυϊκή μας ηλικία και παγιώθηκαν κυρίως κατά τα πρώτα πέντε έτη της ζωής μας, διαμορφώνοντας τον εσωτερικό "καταστατικό χάρτη" με τον οποίο επικοινωνούμε έκτοτε.

Αυτές οι τρεις καταστάσεις είναι:

Κατάσταση ΓΟΝΕΑΣ: Είναι η εσωτερικευμένη φωνή των αυθεντιών της παιδικής μας ηλικίας.
Χαρακτηρίζεται από την επιβολή, την κριτική, τις απαγορεύσεις και τα δόγματα, αλλά και από την υποστήριξη.
Εκφράζεται συχνά με κάθετες και οριζόντιες κινήσεις που οριοθετούν ή επιτίθενται.

Κατάσταση ΕΝΗΛΙΚΑΣ: Είναι ο "ηλεκτρονικός υπολογιστής" της προσωπικότητας.
Λειτουργεί με βάση τη λογική, την ανάλυση και τον διάλογο.
Αναζητά την αρμονία ζυγίζοντας τα δεδομένα μέσα από τα ερωτήματα: *Ποιος, Πού, Πότε, Τι, Πώς, Γιατί;*

Κατάσταση ΠΑΙΔΙ: Είναι η πηγή του συναισθήματος και της δημιουργικότητας.
Εκφράζει τη χαρά, τον έρωτα και τη φιλία μέσω ανοιχτών κινήσεων και αγκαλιών, αλλά φέρει και την πλευρά των παραπόνων, του πείσματος, της άμυνας ή της φυγής.

Μέσω της ανωτέρω ανάλυσης, καλείστε να αναγνωρίσετε τον εαυτό σας:
Με ποιον τρόπο και από ποια θέση επικοινωνείτε κάθε φορά;

Η συνειδητοποίηση του αν λειτουργείτε ως **Γονέας**, **Ενήλικας** ή **Παιδί** αποτελεί ένα καθοριστικό βήμα στην κατάκτηση της επικοινωνιακής τέχνης.

Ταυτόχρονα, απαιτείται συνεχής εγρήγορση για τη διάγνωση της στάσης που υιοθετεί ο δέκτης.

Αναγνωρίζοντας αν ο συνομιλητής σας τοποθετείται ως Γονέας, Παιδί ή Ενήλικας, μπορείτε να προσαρμόζετε τις συναλλαγές σας στρατηγικά, επιλέγοντας την κατάλληλη "απάντηση" για την επίτευξη του επιδιωκόμενου αποτελέσματος.

Για την επίτευξη αρμονικών και παραγωγικών συναλλαγών, ακολουθήστε τις εξής κατευθύνσεις:

1. **Αποφυγή της Γονεϊκής σύγκρουσης:** Εάν επικοινωνείτε από τη θέση του "Γονέα" προς έναν συνομιλητή που βρίσκεται στην ίδια θέση, η σύγκρουση είναι αναπόφευκτη, καθώς δύο εξουσίες συγκρούονται για την επικράτηση.

2. **Πρόληψη της υποχώρησης:** Όταν απευθύνεστε ως "Γονέας" σε έναν δέκτη που βρίσκεται σε θέση "Παιδιού", τον οδηγείτε νομοτελειακά στη σιωπή, την υποχώρηση ή την αποχώρηση, ακυρώνοντας τη γόνιμη ανταλλαγή.

3. **Ενεργοποίηση του Ενήλικα:** Το ζητούμενο είναι η συνειδητή ενεργοποίηση της θέσης του "Ενήλικα". Εφαρμόστε τη μεταγνωστική διαδικασία **"σκέφτομαι το πώς σκέφτομαι"**, ώστε να ελέγχετε την εσωτερική σας κατάσταση πριν την εξωτερικεύσετε.

4. **Η Δύναμη των ερωτήσεων:** Χρησιμοποιήστε στρατηγικά ερωτήματα όπως *"Πώς θα..."* ή *"Τι θα..."*.
   Με αυτόν τον τρόπο, αναγκάζετε τον δέκτη να εξέλθει από το συναίσθημα ή την αυθεντία και να εισέλθει στη λογική του "Ενήλικα", παραθέτοντας αντικειμενικά στοιχεία και επιχειρήματα.

Προσοχή!
Στο επιχειρηματικό περιβάλλον —και ιδιαίτερα στις επαγγελματικές συνεδρίες τμημάτων ή στα διοικητικά συμβούλια— το ζητούμενο είναι η παράθεση τεκμηριωμένων απόψεων που βασίζονται σε αντικειμενικά και πραγματικά δεδομένα.

Συνεπώς, η **ενεργοποίηση της κατάστασης του "Ενήλικα"** από όλους τους συμμετέχοντες αποτελεί απαράβατο όρο.

Μόνο μέσω αυτής της θέσης διασφαλίζεται η αμερόληπτη ανάλυση και η λήψη στρατηγικών αποφάσεων που υπηρετούν τον σκοπό της επιχείρησης.

Η ορθή αντίληψη του μηνύματος προϋποθέτει, πάνω απ' όλα, την **ικανότητα ακοής**
—μια δεξιότητα που απουσιάζει δραματικά από τη σχολική και κοινωνική μας παιδεία.

Το κλειδί για την ανάπτυξή της βρίσκεται στη βαθιά επίγνωση της εγκεφαλικής μας λειτουργίας.

Σε μια διαδικασία ακοής μόλις 60 δευτερολέπτων, ο εγκέφαλος "δραπετεύει" συνεχώς: ακούει για 2", ερευνά, ανακαλύπτει, κατατάσσει και προβάρει την απάντησή του για τα υπόλοιπα 58".
Το συμπέρασμα είναι συγκλονιστικό:
Στην πραγματικότητα, ΔΕΝ ακούμε!

Αυτό συμβαίνει διότι η ταχύτητα επεξεργασίας των σκέψεων και των συνειρμών αγγίζει τα 300 m/sec, καθιστώντας τον ρυθμό του εκφερόμενου λόγου απελπιστικά αργό.

Χωρίς την καλλιέργεια της **συγκέντρωσης** και της **προσήλωσης**, το ακουστικό νεύρο αδυνατεί να εισαγάγει το μήνυμα μέσα στον καταιγισμό των εσωτερικών μας λογισμών.

Η άγνοια της τέχνης της **ρητορικής** αποτελεί μία από τις βαθύτερες πληγές της σύγχρονης παιδείας.

Ο ελληνικός λόγος ερείδεται πάνω στην αυστηρή εκπαίδευση του **"ἀκούειν"**, καθώς, όπως μας διδάσκει ο Ηράκλειτος, *"ἀκοῦσαι οὐκ ἐπιστάμενοι οὐδ᾽ εἰπεῖν"* — όσοι δεν έμαθαν να ακούν, στερούνται και την ικανότητα να ομιλούν ορθά.

Το μέτρο του λόγου δεν ορίζεται από τον ομιλητή, αλλά από τον ακροατή, σύμφωνα με την πλατωνική ρήση: **"Τοῦ λόγου μέτρον ἐστὶν οὐχ ὁ λέγων, ἀλλ᾽ ὁ ἀκούων"**.

Συνεπώς, η επιτυχία της επικοινωνίας δεν κρίνεται από την ευφράδεια του πομπού, αλλά από το βάθος της κατανόησης που επιτυγχάνεται στην ψυχή του δέκτη.

Διαθέτετε δύο θεμελιώδη όπλα για την ανάπτυξη της ικανότητας της ακοής:

1. **Η προσήλωση του νου:** Ασκηθείτε στη συγκέντρωση, ώστε κατά τη διαδικασία της επικοινωνίας να είστε ολοκληρωτικά "παρόντες".
   Συνειδητοποιήστε ότι οι τυχαίοι λογισμοί και οι εσωτερικοί θόρυβοι είναι οι μεγαλύτεροι κλέφτες του πολυτιμότερου αγαθού σας: του **χρόνου**.
   Μάθετε να τους απωθείτε, διεκδικώντας την καθαρότητα της στιγμής.

2. **Η ενεργητική ακρόαση:** Μετατρέψτε την ακοή σε ενεργό συμμετοχή.
   Συνοδεύστε τον λόγο του συνομιλητή σας με κατάλληλα νεύματα, καταφάσεις και επιφωνήματα.
   Δείξτε στον δέκτη ότι το μήνυμά του όχι μόνο φτάνει, αλλά και "φιλοξενείται" στη δική σας διάνοια.

Εφαρμόστε τις ακόλουθες δοκιμασμένες τεχνικές για τη διασφάλιση μιας αποτελεσματικής επικοινωνίας:

1. **Ακούστε προσεκτικά:** Ασκήστε την προσήλωση του νου, ώστε να προσλάβετε το μήνυμα στην ολότητά του, χωρίς τους περισπασμούς των εσωτερικών λογισμών.

2. **Αγκυροβολήστε στον Ενήλικα:** Διατηρήστε τη θέση του Ενήλικα ως σταθερό σημείο αναφοράς. Μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να διολισθήσει σε επικριτικές (Γονέας) ή παρορμητικές (Παιδί) αντιδράσεις.

3. **Ενσυναίσθηση στην πράξη:** Τοποθετήστε τον εαυτό σας στη θέση του άλλου. Κατανοήστε το "Ψυχολογικό Φίλτρο" και τον "Αντιληπτικό Τύπο" του συνομιλητή σας.

4. **Διευκρινιστικές ερωτήσεις:** Χρησιμοποιήστε τη "μαγική" φράση *"Τι ακριβώς εννοείτε;"*. Η διαλεύκανση των εννοιών αποτρέπει τις παρερμηνείες.

5. **Μετάγγιση λογικής:** Μέσω του δικού σας παραδείγματος και των κατάλληλων ερωτήσεων, "ελκύστε" τον συνομιλητή σας στη δική του κατάσταση Ενήλικα, επαναφέροντας τη συζήτηση στο πεδίο της αντικειμενικότητας.

Ενισχύστε την επικοινωνιακή σας επίδραση εφαρμόζοντας τις παρακάτω δοκιμασμένες τεχνικές ενεργητικής ακρόασης:

1. **Επιβεβαίωση κατανόησης:** Δείξτε έμπρακτα ότι αντιλαμβάνεστε τη θέση τους και σεβαστείτε το γεγονός ότι έχουν διαμορφωμένη γνώμη.

2. **Διερεύνηση αιτιολογίας:** Αναζητήστε το "γιατί" πίσω από τις απόψεις τους· κατανοήστε το υπόβαθρο και τις αιτίες που γέννησαν τη γνώμη τους.

3. **Παραχώρηση χρόνου:** Δώστε τους τον απαραίτητο χρόνο να σκεφτούν και να επεξεργαστούν τα δεδομένα, αποφεύγοντας την πίεση που προκαλεί άμυνες.

4. **Συναισθηματική διαφάνεια:** Εξηγήστε με ειλικρίνεια πώς αισθάνεστε εσείς οι ίδιοι. Η αποκάλυψη του συναισθήματος καλεί τον άλλον σε αντίστοιχη ειλικρίνεια.

5. **Ανατροφοδότηση (Feedback):** Αναφερθείτε συγκεκριμένα σε όσα ειπώθηκαν, αποδεικνύοντας ότι ήσασταν "εκεί" και ακούγατε με προσήλωση.

6. **Φιλική ευθύτητα:** Μιλήστε με θάρρος και ειλικρίνεια, διατηρώντας πάντα έναν τόνο φιλικό και συνεργατικό.

Το σύνολο των τεχνικών που αναλύθηκαν αποσκοπεί στην πραγμάτωση του τελικού στόχου: την ορθή και πλήρη κατανόηση του Μηνύματος.

Αυτό επιτυγχάνεται αποκλειστικά μέσω της **ανάδρασης** (feedback), της διαδικασίας όπου ο πομπός λαμβάνει πίσω το μήνυμά του "κατοπτρισμένο" από τον δέκτη.

Η συνήθης ερώτηση *"Κατάλαβες;"* και η μονολεκτική απάντηση *"Ναι"* δεν προσφέρουν καμία εγγύηση επιτυχίας. Η κρίσιμη, δεύτερη ερώτηση **"Τι ακριβώς κατάλαβες;"** είναι αυτή που "κλειδώνει" την επικοινωνία.

Μόνο όταν ο δέκτης αναδιατυπώσει το νόημα με τα δικά του λόγια, ο πομπός μπορεί να βεβαιωθεί ότι η αποτύπωση του μηνύματος υπήρξε ακριβής και επιτυχημένη.

"Ἀρχὴ ὕβρεως ὑπερβολὴ λόγου", μας προειδοποιεί ο Αριστοτέλης, κι εμείς θα τολμούσαμε να προσθέσουμε: **αρχή ύβρεως και η απουσία λόγου**.

Το παγκόσμιο πολιτιστικό - βιομηχανικό σύμπλεγμα, μέσω μιας πρωτοφανούς κεφαλαιακής υπερσυγκέντρωσης και σε αγαστή συνεργασία με την τεχνητή νοημοσύνη, έχει επιβάλει την πλήρη εξατομίκευση των μαζών στην "εξορία της οθόνης".

Το κυρίαρχο μοντέλο της ψηφιακά διαμεσολαβημένης επαφής έχει καταστήσει τον βίο μας μια διαρκή απουσία του **κοινωνεῖν ἐν ἀληθείᾳ**.

Ακόμη όμως και μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η έναρξη της διαπροσωπικής επαφής απαιτεί την εγκόλπωση της ουσίας του **προσώπου**.

Στις οιονεί κοινωνίες των σύγχρονων μεγαπόλεων, η παιδεία και το βίωμα των κανόνων της επικοινωνίας αποτελούν πλέον την αδήριτη ανάγκη για την έξοδο από τον ζόφο της ελεγχόμενης ιδιώτευσης και την επιστροφή στην αυθεντική ανθρώπινη συνύπαρξη.

Επίλογος

Στο «πέμπτο κύμα» των αλλαγών, εκείνο της «φαντασίας», ο νέος θαυμαστός κόσμος έχει ήδη αποκαλυφθεί. Ούτε οι φιλόσοφοι της «κοινωνίας του θεάματος» δεν είχαν συλλάβει το μέγα διακύβευμα· και αυτό δεν ήταν μόνο οικονομικό — παρότι ο κύκλος εργασιών του παγκόσμιου πολιτιστικού-βιομηχανικού συμπλέγματος έχει προ πολλού ξεπεράσει εκείνον του στρατιωτικού. Ήταν πρωτίστως διακύβευμα πνευματικό και κοινωνιο-ψυχολογικό, καθώς είναι πλέον παρούσα η τιτάνια μάχη των ανδροειδών απέναντι στο ανθρώπινο είδος.

Ωστόσο, οι μύστες του λόγου γνωρίζουν τη νομοτελειακή πτώση της «αλογίας» των αλγορίθμων, αφού αυτοί ποτέ δεν θα γίνουν μέτοχοι της θείας κοινωνίας, της του παρακλήτου πανγνωσίας και του θεοειδούς του ανθρώπινου προσώπου. *Δει δη επικοινωνείν*, ω φίλοι της οικουμένης, αδιαλείπτως με τα «άνω» και τα «κάτω», ποιούντες την άριστη χρήση των πάσης φύσεως «χρημάτων».

Βιβλιογραφία

Α' Μέρος

1. DataReportal. (2024). Digital 2024 Global Overview Report. https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report
2. Pew Research Center. (2023). The State of Social Media in 2023. https://www.pewresearch.org/internet/2023/
3. Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. Journal of Social and Clinical Psychology, 37(10), 751–768.
4. Deloitte. (2023). Global Mobile Consumer Survey 2023. https://www2.deloitte.com
5. Turkle, S. (2015). Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. Penguin Press.
6. Pew Research Center. (2022). Teens, Social Media and Technology 2022. https://www.pewresearch.org/internet/2022/
7. 7a. Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS, 106(37), 15583–15587.
   7b. Uncapher, M. R., & Wagner, A. D. (2018). Media multitasking and memory. Psychonomic Bulletin & Review, 25(2), 483–489.
8. Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence. Psychological Science, 27(7), 1027–1035.
9. Cinelli, M., Morales, G. D. F., Galeazzi, A., Quattrociocchi, W., & Starnini, M. (2021). The echo chamber effect on social media. PNAS,118(9),e2023301118.
10. Timmermans, E., & De Caluwé, E. (2017). Why people use Tinder. Personality and Individual Differences, 110, 74–79.
11. Felmlee, D., Rodis, P. I., & Zhang, A. (2020). Gender and online aggression. Social Sciences, 9(12), 231.

12. Twenge, J. M., Sherman, R. A., & Wells, B. E. (2017). Declines in sexual frequency among American adults. Archives of Sexual Behavior,46(8),2389–2401.
13. Twenge, J. M. (2017). iGen. Atria Books.
14. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). The Narcissism Epidemic. Free Press.
15. UNICEF. (2024). Childhood in a Digital World. https://www.unicef.org/reports/childhood-digital-world-2024
16. Bertelsmann Stiftung. (2024). A Comparison of Youth Loneliness in Europe in 2024.
17. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). Is social media use bad for young people's mental health? It's complicated.
18. Montare Behavioral Health. (2025). Youth Mental Health in 2025.
19. van den Eijnden, R. J. J. M., et al. (2025). Parent–adolescent communication in a digital world. Child Development, 96(2), 736–752.
20. UNESCO. (2025). Learning for Empathy: A Teacher Exchange and Support Project.
21. Gallup. (2025). State of the Global Workplace 2025 Report.
22. Cross, R., & Dillon, K. (2025). It's time to streamline how we communicate at work. Harvard Business Review.
23. World Health Organization. (2024). Protecting Health and Care Workers' Mental Health and Well-Being.
24. Pentland, A. (2024). Social Physics: How Good Ideas Spread. MIT Human Dynamics Lab.
25. Bloom, N., Liang, J., Roberts, J., & Ying, Z. J. (2025). Working from Home in 2025: Five Key Facts. Stanford SIEPR.
26. London School of Business and Research. (2026). Enhancing Collaboration and Teamwork Through Active Listening.
27. Brackett, M. A. (2025). Permission to Feel. Yale Center for Emotional Intelligence.
28. Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use.

International Journal of Mental Health and Addiction, 18(3), 525–547.
29. Grant, A. (2021). Think Again. Viking.
30. Tazelaar, H., & Rohmann, A. (2025). Stress and relationship satisfaction. Journal of Social and Personal Relationships, 42(8), 2121–2143.
31. Aldbyani, A. A., et al. (2025). Dispositional mindfulness and psychological well-being. Frontiers in Psychology, 15, Article 1500193.
32. Müller, V., et al. (2025). Interpersonal synchrony and network dynamics. Frontiers in Human Neuroscience, 19, Article 1667942.
33. Weger Jr., H., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening. International Journal of Listening, 28(1), 13–31.
34. Kabrel, N., & Aru, J. (2025). Becoming aware through internal exploration. Perspectives on Psychological Science, 20(1), 1–31.
35. Anderson, J., & Rainie, L. (2022). Visions of the Internet in 2035:Constructing Effective Communities. Pew Research Center.

Β' Μέρος

36. Θέματα Επικοινωνίας - Νίκος Δήμου
37. Ο Δρόμος της Επικοινωνίας - Νίκος Δήμου
38. Προπαγάνδα και Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας - Noam Chomsky
39. Η Δύναμη των Λέξεων - Umberto Eco
40. Εισαγωγή στην Επικοινωνία - John Fiske
41. Η Χειραγώγηση του Όχλου - Machiavelli
42. Ρέκβιεμ για τα Μέσα Επικοινωνίας - Jean Baudrillard
43. Πολιτισμός και Επικοινωνία - Η Λογική της Διαπλοκής των Συμβόλων - Edmund Leach
44. Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης και η Διαμόρφωση της Κοινής Γνώμης - Maxwell McCombs

45. Η Κοινωνία του Θεάματος - Guy Louis Debord
46. Σχόλια Πάνω στην Κοινωνία του Θεάματος - Guy Louis Debord
47. MEDIA - Οι Προεκτάσεις του Ανθρώπου - Marshall McLuhan
48. ΜΜΕ και Κοινωνία - James Curran, Michael Gurewitch
49. Η Επικοινωνία Μέσα και Έξω από τον Εργασιακό Χώρο - Michel Josien, Γιώργος Βαγιάτης, Γιάννης Γιαννουλέας
50. Γεννήθηκες για να Κερδίσεις - Muriel James, Jongeward Dorothy
51. Η Γλώσσα του Προσώπου - Rodney Davies
52. Η Γλώσσα του Σώματος - Allan Pease, Barbara Pease
53. Καλωσήρθατε στον Εγκέφαλό σας - Sandra Aamodt, Sam Wang
54. Η Διπλή Έλικα - James Watson
55. Χρησιμοποίησε την Μνήμη σου - Tony Buzan
56. Χρησιμοποίησε το Μυαλό σου - Tony Buzan
57. Η Μνήμη και η Καλλιέργειά της - Jacqueline Dineen
58. Ο Ὑπερμνήμων - Frabetti Carlo
59. Παραδόσεις Μαθημάτων Μεταπτυχιακού Διοίκησης Επιχειρήσεων - PhD Σπιτιέρης Στυλιανός, PhD Σπιτιέρης Σπυρίδων
60. LSM Manager: Μυητική - Κυβερνητική - PhD Σπιτιέρης Στυλιανός, PhD Σπιτιέρης Σπυρίδων
61. LSM Η Μυητική της Ηγεσίας και της Εικόνας - PhD Σπιτιέρης Στυλιανός, PhD Σπιτιέρης Σπυρίδων
62. Κρατύλος - Πλάτων
63. Φαίδων - Πλάτων
64. Περί Ψυχής - Αριστοτέλης
65. Άπαντα - Ηράκλειτος
66. Tao Te Ching - Lao Tzu

