



Michael Slepian
Πανεπιστήμιο Columbia

Η μυστική ζωή των μυστικών

Πώς ο εσωτερικός μας κόσμος διαμορφώνει τις σχέσεις μας, την ευζωία μας και την ταυτότητά μας

Μετάφραση: Χριστίνα Ευτύχη
Επιμέλεια: Αλέξανδρος Μάμαλης

ISBN: 978-618-5493-21-9

Σκληρόδετο, Α/Μ, 264 σελ.,
14 x 21 εκ., 24,00 € (χωρίς ΦΠΑ)

Δυο λόγια για το βιβλίο

« Μια αποκαλυπτική ματιά στους λόγους για τους οποίους κρατούμε μυστικά, στους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να τα κατανοήσουμε και να τα διαχειριστούμε αποτελεσματικά, αλλά και στο πότε (και πώς) πρέπει να τα φέρουμε στο φως »

Σκεφτείτε ένα μυστικό σας που δεν έχετε αποκαλύψει σε κανέναν. Δεν θα σας πάρει πολύ χρόνο. Ο ψυχολόγος Michael Slepian έχει βρει ότι ανά πάσα στιγμή κρατούμε, κατά μέσον όρο, έως και δεκατρία μυστικά. Η έρευνά του, στην οποία έχουν λάβει μέρος τουλάχιστον 50.000 άτομα από ολόκληρο τον κόσμο, δείχνει ότι τα μυστικά που δεν αποκαλύπτουμε αφορούν συνήθως ψευδολογίες, φιλοδοξίες, εθισμούς, προβλήματα ψυχικής υγείας, κρυφές σχέσεις και οικονομικές δυσκολίες.

Η μυστικότητα μπορεί να μας βαραίνει πολύ. Αλλά το βάρος των μυστικών μας, σύμφωνα με τον Slepian, σπανίως προέρχεται από τις προσπάθειές μας να τα κρατήσουμε κρυφά· αυτό απορρέει μάλλον από το γεγονός ότι τα κουβαλούμε μόνοι μας. Ανεξάρτητα από το αν έχουμε ως κίνητρο να προστατεύσουμε την υπόληψή μας, μια σχέση, τα αισθήματα ενός αγαπημένου προσώπου ή αν το κίνητρό μας αφορά κάποιον προσω-

πικό ή επαγγελματικό στόχο, ένα είναι βέβαιο: το να αποκρύπτουμε πτυχές του εσωτερικού μας κόσμου συνήθως οδηγεί στη μοναξιά και στην απομόνωση. Αλλά όχι απαραίτητα.

Πλούσιο σε σύγχρονες αντιλήψεις για μία από τις πιο οικουμενικές—αλλά και λιγότερο κατανοητές— πτυχές της ανθρώπινης συμπεριφοράς, το βιβλίο ρίχνει νέο φως σε συναρπαστικά ερωτήματα όπως: Σε ποια ηλικία τα παιδιά αναπτύσσουν τη γνωστική ικανότητα της φύλαξης μυστικών; Όλα τα μυστικά συνεπάγονται το ίδιο νοητικό φορτίο; Πώς μπορούμε να συμβιβάσουμε τα μυστικά μας με την ανθρώπινη επιθυμία για κοινωνική αλληλεπίδραση, σύνδεση και αναγνώριση από τους άλλους; Πότε οφείλουμε να εξομολογηθούμε ένα μυστικό, και σε ποιον; Και θα μπορούσε η φύλαξη ορισμένων τύπων μυστικών να λειτουργήσει ευεργετικά για την ευζωία μας;

Βασισμένο σε πρωτότυπη έρευνα που μετρά περισσότερο από μία δεκαετία, το βιβλίο αποκαλύπτει τους εκπληκτικούς τρόπους με τους οποίους τα μυστικά διαχέονται στη ζωή μας και προσφέρει επιστημονικά τεκμηριωμένες στρατηγικές που καθιστούν ευκολότερη τη συμβίωσή μας με εκείνα. Έτσι, ανοίγει ένα πολύτιμο παράθυρο στις εσωτερικές λειτουργίες του νου, στις διαπροσωπικές σχέσεις και στην αίσθηση του ποιοι είμαστε.

Είπαν για το βιβλίο

• «Αν αναρωτιέστε γιατί έχουμε μυστικά και τι είναι εκείνο που μας παρακινεί να τα αποκαλύπτουμε, μην ταλαιπωρείστε. Ο Slepian αφιέρωσε τα τελευταία δέκα χρόνια μελετώντας την ψυχολογία των μυστικών, και σε αυτό το όμορφο βιβλίο σας προσφέρει έτοιμες τις απαντήσεις».

—Adam Grant, καθηγητής οργανωσιακής ψυχολογίας,
Πανεπιστήμιο της Πενσιλβάνιας

• «Ο Slepian τραβά την κουρτίνα και μας αποκαλύπτει την οικουμενική φύση των μυστικών μας. [...] Το βιβλίο προσφέρει βαθιές γνώσεις που μας βοηθούν να κάνουμε καλύτερες επιλογές. [...]».

—Sheena Iyengar, καθηγήτρια επιχειρηματικότητας,
Πανεπιστήμιο Columbia

• «Στο διαφωτιστικό και καθηλωτικό αυτό βιβλίο, ο Michael Slepian, ένα από τα πιο επιφανή ανερχόμενα αστέρια στο πεδίο της ψυχολογίας, συνδυάζει την επιστήμη αιχμής με γοητευτικές ιστορίες για να εξηγήσει ένα θέμα

τόσο οικείο όσο και μυστηριώδες: τη φύλαξη των μυστικών. Διασκεδαστικό, κατατοπιστικό και επιστημονικά ακριβές, το βιβλίο αντιπροσωπεύει τη μη μυθοπλαστική γραφή στην καλύτερη εκδοχή της».

—**Ethan Kross**, καθηγητής ψυχολογίας και διοίκησης,
Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν

• «Το βιβλίο συνδυάζει επιδέξια ενδιαφέρουσες ιστορίες με συναρπαστική επιστήμη. Πίσω από τα μυστικά που κρύβετε θα ανακαλύψετε έναν κρυμμένο εαυτό».

—**Sonja Lyubomirsky**, καθηγήτρια ψυχολογίας,
Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Ρίβερσαϊντ

• «Όλοι έχουμε μυστικά: τα φυλάμε, τα προδίδουμε, αναρωτιόμαστε για αυτά. [...] Και το απολαυστικό και υπέροχο αυτό βιβλίο αποκαλύπτει την ανεξερεύνητη ψυχολογία των μυστικών μας».

—**Daniel Gilbert**, καθηγητής ψυχολογίας,
Πανεπιστήμιο Harvard

• «Όλοι έχουμε μυστικά, αλλά, όπως φαίνεται, η διαίσθησή μας ως προς το πώς να τα διαχειριστούμε είναι συχνά λανθασμένη. Η μυστική ζωή των μυστικών ρίχνει φως στους λόγους για τους οποίους κρύβουμε τα μυστικά μας και στη δύναμη της εξομολόγησης, της εκμυστήρευσης και της αποδέσμευσής μας από αυτά».

—**Jonah Berger**, καθηγητής στη Σχολή Διοίκησης Επιχειρήσεων Wharton,
Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνιας

• «Δεν θα μπορούσε να υπάρξει καλύτερη στιγμή για να να αποκαλυφθεί ένα βιβλίο περί της ψυχολογίας των μυστικών. [...] Ο Slepian ρίχνει φως στον τρόπο που διαφυλάσσουμε τον εσωτερικό μας κόσμο, επιχειρηματολογώντας πειστικά υπέρ του να σπάσουμε τη σιωπή μας —έστω λίγο».

—*The Wall Street Journal*

Ο συγγραφέας



Ο Michael Slepian (Μάικλ Σλέπιαν) είναι αναπληρωτής καθηγητής ηγεσίας και ηθικής στο κέντρο Sanford Bernstein & Co. του Πανεπιστημίου Columbia. Έχει τιμηθεί με το βραβείο Rising Star Award από την Ένωση Ψυχολογικής Επιστήμης (APS), και θεωρείται κορυφαίος ειδήμων στον τομέα της ψυχολογίας των μυστικών. Έχει δημοσιεύσει περισσότερα από πενήντα επιστημονικά άρθρα περί μυστικότητας, αλήθειας και εξαπάτησης. Το ερευ-

νητικό του έργο έχει παρουσιαστεί στον ημερήσιο και περιοδικό Τύπο (*The New York Times*, *The Atlantic*, *The New Yorker*, *The Economist*, *The Wall Street Journal*), στο BBC και στο αμερικανικό δημόσιο ραδιόφωνο (NRP).

Περιεχόμενα του βιβλίου

Πρόλογος: Ένα μυστικό αποκαλύπτεται

1. Τι σημαίνει μυστικό; • Ορίζοντας τη μυστικότητα • Κλιμακούμενοι λόφοι • Τα μυστικά που κρύβουμε • Με βάση τους αριθμούς • Θεωρείται αυτό μυστικό; • Τα μυστικά που κρύβετε
2. Η γέννηση των μυστικών • Πόσο καθολική είναι η μυστικότητα; • Μυστικότητα στην άγρια Φύση • Μπορούν τα νήπια να κρατήσουν μυστικά; • Η προσχολική ηλικία • Κρυφές αταξίες και ατυχήματα • Μέση παιδική ηλικία • Ξεπερνώντας τους χιμπαντζήδες • Εφηβικά χρόνια • Ποιος είσαι;
3. Μυστικά που απασχολούν τον νου • Διδάγματα από την αντιμετώπιση του ψυχικού τραύματος • Ο περιπλανώμενος νους • Καθλωμένοι σε μια σκέψη • Από την πρόθεση στην επιβάρυνση
4. Οι τρεις διαστάσεις των μυστικών • Χαρτογραφώντας τις διαστάσεις των μυστικών • Ηθικότητα • Σχέσεις • Προσανατολισμός στο επάγγελμα και στους στόχους • Πυξίδα διαχείρισης των μυστικών
5. Αποκρύπτοντας τα μυστικά • Αποφεύγοντας τη συζήτηση • Αποκρύπτοντας τον εαυτό • Μπορούν οι άλλοι να μας διαβάσουν; • Επιθυμώντας να μιλήσουμε σε κάποιον • Πότε τα μυστικά πληγώνουν πιο πολύ;
6. Εξομολογήσεις και εκμυστηρεύσεις • Ιστορίες από το παρελθόν μας • Ξεδιπλώνοντας τον εαυτό μας • Τι θα πει ο κόσμος; • Να το εξομολογηθεί κανείς ή να μην το εξομολογηθεί; • Εκμυστηρεύσεις σε τρίτους • Νέες προοπτικές και εναλλακτικοί τρόποι σκέψης
7. Θετικά μυστικά • Ξεφεύγοντας από την καθημερινότητα και προσβλέποντας στο μέλλον • Το καλό, το κακό και το απολαμβάνειν • Δώρα, προτάσεις γάμου και άλλες εκπλήξεις • Μυστικές χαρές
8. Πολιτισμός και διαχείριση • Διαχείριση σχέσεων • Διαχείριση αξιών • Διαχείριση συναισθημάτων σε περιόδους ανάγκης
9. Κοινά μυστικά.

Ευχαριστίες - Σημειώσεις - Λεξιλόγιο - Ευρητήριο



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΤΟΠΤΡΟ

Κορυζή 8, 117 43 Αθήνα, τηλ. 210 9244827, 210 9244852

email: info@katoptro.gr site: www.katoptro.gr