

BRIANNA WIEST

ΤΟ  
ΒΟΥΝΟ



ΕΙΣΑΙ

ΕΣΥ

ΣΤΑΜΑΤΑ ΝΑ ΕΜΠΟΔΙΖΕΙΣ ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ ΣΟΥ  
ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΕ ΤΑ



ΚΑΛΙΔΑΡΙΩΜΟΣ



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	7
1 ΤΟ ΒΟΥΝΟ ΕΙΣΑΙ ΕΣΥ.....	11
2 ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΥΤΟΫΠΟΝΟΜΕΥΣΗ .....	27
3 ΤΑ ΕΝΑΥΣΜΑΤΑ ΣΑΣ ΘΑ ΣΑΣ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ.....	67
4 ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ.....	95
5 ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ .....	127
6 ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΝΕΟ ΜΕΛΛΟΝ.....	161
7 ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΥΤΟΫΠΟΝΟΜΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ .....	191
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	221



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΟΠΩΣ Η ΦΥΣΗ, έτσι και η ζωή πολύ συχνά λειτουργεί προς όφελός μας, ακόμη και όταν φαίνεται ότι αντιμετωπίζουμε μόνο αντιξοότητες, κακουχίες και αλλαγές.

Με τον ίδιο τρόπο που οι δασικές πυρκαγιές είναι απαραίτητες για το οικοσύστημα –καθώς ανοίγουν νέους σπόρους, οι οποίοι απαιτούν θερμότητα για να φυτρώσουν και να αποκαταστήσουν κάποιον αριθμό δέντρων–, έτσι και το μυαλό μας περνά περιοδικά επεισόδια θετικής αποσύνθεσης, ή ενός καθαρίσματος μέσω του οποίου απελευθερώνουμε και ανανεώνουμε την αυτοαντίληψή μας. Γνωρίζουμε ότι η φύση είναι πιο γόνιμη και επεκτατική στην περιφέρειά της, εκεί όπου τα κλίματα συναντιούνται, καθώς και ότι κι εμείς μεταμορφωνόμαστε όταν φτάνουμε σε ακραίες καταστάσεις, όταν αναγκάζομαστε να βγούμε από τις ζώνες άνεσής μας και να ανασυνταχτούμε.<sup>1</sup> Όταν δεν μπορούμε πλέον να βασιστούμε στους μηχανισμούς αντιμετώπισης που μας βοηθούν να αποσπάσουμε την προσοχή μας από τα προβλήματα της ζωής μας, μπορεί να νιώσουμε ότι πιάσαμε πάτο. Στην πραγματικότητα, αυτού του είδους η αφύπνιση είναι αυτό που συμβαίνει όταν συμβιβαζόμαστε τελικά με τα μακροχρόνια προβλήματά μας. Η κατάρρευση συχνά είναι απλώς το σημείο καμπής που προηγείται της ανακάλυψης, η στιγμή που ένα αστέρι εκρήγνυται, προτού γίνει σουπερνόβα.

Ακριβώς όπως ένα βουνό σχηματίζεται όταν δύο ηπειρωτικές πλάκες συγκρούονται μεταξύ τους, έτσι και το δικό σας βουνό θα προκύψει από συνυπάρχουσες αλλά αντικρουόμενες ανάγκες. Το βου-

νό σας απαιτεί να συμφιλιώσετε δύο μέρη σας: το συνειδητό και το ασυνείδητο, το μέρος σας που γνωρίζει τι θέλετε και το μέρος σας που δεν γνωρίζει γιατί συνεχίζετε να γίνεστε εμπόδιο στον ίδιο σας τον εαυτό.

Ιστορικά, το βουνό έχει χρησιμοποιηθεί ως μεταφορά για τις πνευματικές αφυπνίσεις, για τα ταξίδια προσωπικής ανάπτυξης και, φυσικά, για τις ανυπέρβλητες προκλήσεις στις οποίες μας φαίνεται αδύνατον να ανταπεξέλθουμε όταν βρισκόμαστε στον πάτο. Όπως συμβαίνει και με πολλές άλλες εκφάνσεις της φύσης, τα βουνά μάς προσφέρουν την εγγενή τους σοφία, υποδεικνύοντάς μας τι απαιτείται προκειμένου να κατακτήσουμε το ύψιστο σημείο των δυνατοτήτων μας.

Ο σκοπός της ανθρώπινης ύπαρξης είναι η εξέλιξη. Το βλέπουμε να αντανακλάται σε κάθε κομμάτι της ζωής μας. Τα είδη αναπαράγονται, το DNA εξελίσσεται εξαλείφοντας ορισμένους κλώνους και αναπτύσσοντας νέους, και τα όρια του σύμπαντος επεκτείνονται ακατάπαυστα. Ομοίως, η ικανότητά μας να νιώθουμε το βάθος και την ομορφιά της ζωής μπορεί να επεκτείνεται ακατάπαυστα, προς τα μέσα, αν είμαστε πρόθυμοι να εξετάζουμε τα προβλήματά μας και να τα βλέπουμε ως καταλύτες. Τα δάση χρειάζονται τη φωτιά, τα ηφαίστεια χρειάζονται τις εκρήξεις, τα αστέρια χρειάζονται την κατάρρευση, και οι άνθρωποι, για να αλλάξουν πραγματικά, συχνά χρειάζεται να βρεθούν στο σημείο εκείνο όπου δεν έχουν άλλη επιλογή παρά να αλλάξουν.

Το ότι έχεις ένα βουνό μπροστά σου δεν σημαίνει ότι είσαι εντελώς διαλυμένος. Τα πάντα στη φύση είναι ατελή, και εξαιτίας αυτής της ατελούς κατάστασης είναι δυνατή η ανάπτυξη. Αν τα πάντα βρισκόνταν μέσα στην απόλυτη ομοιομορφία, η βαρύτητα που δημιουργήσε τα αστέρια και τους πλανήτες και όλα όσα γνωρίζουμε δεν θα υπήρχε. Χωρίς ρήξεις, χάσματα και κενά, τίποτα δεν θα μπορούσε να αναπτυχθεί και τίποτα δεν θα γινόταν.<sup>2</sup> Το γεγονός

ότι είστε ατελείς δεν σημαίνει πως έχετε αποτύχει· σημαίνει ότι είστε άνθρωποι και, το πιο σημαντικό, ότι έχετε ακόμα περισσότερες δυνατότητες μέσα σας.

Ίσως ξέρεις ποιο είναι το βουνό σου. Ίσως είναι ένας εθισμός, τα παραπάνω κιλά, οι σχέσεις, η δουλειά, η έλλειψη κινήτρου ή χρημάτων. Ίσως και όχι. Ίσως είναι μια αόριστη αίσθηση άγχους, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ο φόβος, ή μια γενική δυσαρέσκεια που επηρεάζει τα πάντα. Το βουνό σπανίως είναι μια πρόκληση μπροστά μας· συχνότερα, είναι ένα πρόβλημα μέσα μας, ένα ασταθές θεμέλιο που μπορεί να μη διακρίνεται σαφώς στην επιφάνεια αλλά επισκιάζει παρ' όλα αυτά σχεδόν κάθε κομμάτι της ζωής μας.

Συνήθως, όταν έχουμε ένα περιστασιακό πρόβλημα, αντιμετωπίζουμε την πραγματικότητα της ζωής. Όταν όμως έχουμε ένα χρόνιο πρόβλημα, αντιμετωπίζουμε την πραγματικότητα του εαυτού μας. Συχνά πιστεύουμε ότι το βουνό που έχουμε μπροστά μας προκύπτει από τις δυσκολίες της ζωής· ωστόσο, η αλήθεια είναι ότι σχεδόν πάντα οφείλεται στα χρόνια που περάσαμε συσσωρεύοντας μικρά τραύματα, προσαρμογές και μηχανισμούς αντιμετώπισης, τα οποία με την πάροδο του χρόνου επιδεινώθηκαν.

Το βουνό σου είναι το εμπόδιο ανάμεσα σ' εσένα και στη ζωή που θέλεις να ζήσεις. Η αντιμετώπισή του είναι επίσης ο μόνος δρόμος προς την ελευθερία και την εκπλήρωση των στόχων σου. Βρίσκεσαι εδώ επειδή ένα καταλυτικό γεγονός σε οδήγησε στην πληγή σου, και η πληγή σου θα σε οδηγήσει στον δρόμο σου, και ο δρόμος σου θα σε οδηγήσει στο πεπρωμένο σου.

Όταν φτάσεις σε αυτό το κρίσιμο σημείο –στους πρόποδες του βουνού, στη λαύρα της φωτιάς, στη νύχτα της αφύπνισης– βρίσκεσαι στην καρδιά της κατάρρευσης. Αν είσαι πρόθυμος να κοπιά-

σεις, θα διαπιστώσεις ότι αυτή είναι η πύλη προς τη μεγάλη αποκάλυψη που περιμένεις όλη σου τη ζωή.

Ο παλιός σου εαυτός δεν μπορεί πλέον να υποστηρίξει τη ζωή που προσπαθείς να ζήσεις. Είναι καιρός για επανεφεύρεση και αναγέννηση.

Πρέπει να παραδώσεις τον παλιό σου εαυτό στη φωτιά του οράματός σου και να είσαι πρόθυμος να σκεφτείς όπως δεν είχες σκεφτεί ως τώρα· να θρηνήσεις για την απώλεια του νεότερου εαυτού σου, του ατόμου που σε έχει φέρει μέχρι εδώ αλλά δεν είναι πλέον επαρκώς εξοπλισμένο για να σε πάει παρακάτω. Πρέπει να οραματιστείς τον μελλοντικό εαυτό σου και να γίνεις ένα με αυτόν, τον ήρωα της ζωής σου που πρόκειται να σε οδηγήσει από εδώ και πέρα. Το έργο που έχεις μπροστά σου είναι σιωπηρό, απλό και μνημειώδες. Είναι ένα επίτευγμα που οι περισσότεροι δεν κατορθώνουν καν να το επιχειρήσουν. Τώρα πρέπει να μάθεις την ευελιξία, την ανθεκτικότητα και την αυτοκατανόηση. Πρέπει να αλλάξεις εντελώς, να μην είσαι ποτέ ξανά ο ίδιος. Το βουνό που ορθώνεται μπροστά σου είναι το κάλεσμα της ζωής σου, ο σκοπός για τον οποίο βρίσκεσαι εδώ. Και ο δρόμος σου είναι επιτέλους ανοιχτός. Μια μέρα αυτό το βουνό θα βρίσκεται πίσω σου, αλλά αυτό που θα γίνεις ενώ προσπαθείς να το υπερβείς θα σε συνοδεύει για πάντα.

Στο τέλος θα διαπιστώσεις ότι δεν πρέπει να κατακτήσεις το βουνό αλλά τον εαυτό σου.



# 1

## ΤΟ ΒΟΥΝΟ ΕΙΣΑΙ ΕΣΥ

ΤΙΠΟΤΑ ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΕΜΠΟΔΙΟ ΣΤΗ ΖΩΗ από τον ίδιο σας τον εαυτό. Αν υπάρχει διαρκώς ένα χάσμα ανάμεσα στο σημείο όπου βρίσκεστε και στο σημείο όπου θέλετε να βρίσκεστε, και οι προσπάθειές σας να το γεφυρώσετε συναντούν διαρκώς την αντίστασή σας, τον πόνο και τη δυσφορία, πρόκειται σχεδόν πάντα για αυτοϋπονόμηση.

Επιφανειακά, η αυτοϋπονόμηση μοιάζει μαζοχιστική. Φαίνεται σαν να είναι προϊόν μίσους προς τον εαυτό μας, χαμηλής αυτοπεποίθησης ή έλλειψης θέλησης. Στην πραγματικότητα όμως, η αυτοϋπονόμηση είναι απλώς η παρουσία μιας ασυνείδητης ανάγκης που ικανοποιείται από την αυτοϋπονομευτική συμπεριφορά. Για να το ξεπεράσουμε αυτό, πρέπει να περάσουμε από μια διαδικασία βαθιάς ψυχολογικής ανασκαφής. Πρέπει να εντοπίσουμε το τραυματικό γεγονός, να απελευθερώσουμε τα μη επεξεργασμένα συναισθήματα, να βρούμε υγιέστερους τρόπους για να καλύψουμε τις ανάγκες μας, να επανεφύρουμε την εικόνα του εαυτού μας και να αναπτύξουμε αρετές όπως η συναισθηματική νοημοσύνη και η ανθεκτικότητα.

Δεν είναι εύκολη δουλειά, αλλά είναι μια δουλειά που πρέπει να την κάνουμε όλοι μας κάποια στιγμή. Όταν ο Καρλ Γιουνγκ (Carl Jung) ήταν μικρός, έπεσε στο σχολείο και χτύπησε το κεφάλι του. Όταν τραυματίστηκε, σκέφτηκε: «Ναι, τώρα ίσως δεν θα χρειαστεί να ξαναπάω στο σχολείο».<sup>3</sup>

Αν και είναι πλέον πασίγνωστος για το λαμπρό του έργο, στην πραγματικότητα δεν του άρεσε καθόλου το σχολείο και δεν τα πήγαινε καλά με τους συνομηλίκους του. Λίγο μετά το ατύχημά του, άρχισε να βιώνει σποραδικά και ανεξέλεγκτα λιποθυμικά επεισόδια. Ασυνείδητα, ανέπτυξε αυτό που αργότερα θα αποκαλούσε «νεύρωση», και τελικά συνειδητοποίησε ότι όλες οι νευρώσεις είναι «υποκατάστατα του γνήσιου πόνου».

Ο Γιουνγκ είχε συσχετίσει, ασυνείδητα, τη λιποθυμία με την απομάκρυνση από το σχολείο. Έφτασε να πιστέψει ότι τα λιποθυμικά επεισόδια ήταν μια εκδήλωση της ασυνείδητης επιθυμίας του να φύγει από την τάξη, όπου ένιωθε αταίριαστος και δυστυχισμένος. Ομοίως, για πολλούς ανθρώπους, πολύ συχνά οι φόβοι και οι προσκολλησεις τους είναι απλώς συμπτώματα βαθύτερων προβλημάτων, τα οποία δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν με κάποιον καλύτερο τρόπο.

## Η ΑΥΤΟΥΠΟΝΟΜΕΥΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Η αυτοϋπονόμευση είναι αυτό που συμβαίνει όταν αρνούμαστε να ικανοποιήσουμε συνειδητά τις ενδόμυχες ανάγκες μας, συχνά επειδή πιστεύουμε ότι δεν είμαστε ικανοί να τις διαχειριστούμε. Μερικές φορές σαμποτάρουμε τις σχέσεις μας επειδή αυτό που πραγματικά θέλουμε είναι να βρούμε τον εαυτό μας, αν και φοβόμαστε να είμαστε μόνοι. Μερικές φορές σαμποτάρουμε την επαγγελματική μας επιτυχία γιατί αυτό που πραγματικά θέλουμε είναι να ασχοληθούμε με την τέχνη, ακόμα κι αν αυτό θα μας κάνει να φαινόμαστε λιγότερο φιλόδοξοι στα μάτια της κοινωνίας. Μερικές φορές σαμποτάρουμε το θεραπευτικό μας ταξίδι ψυχαναλύοντας τα συναισθήματά μας, γιατί κάτι τέτοιο διασφαλίζει ότι θα αποφύγουμε να τα βιώσουμε πραγματικά. Μερικές φορές σαμποτάρουμε τον εαυτό μας γιατί, αν πιστεύαμε σε αυτόν, θα αισθανόμασταν ελεύθεροι να

επιστρέψουμε στον κόσμο και να ρισκάρουμε, πράγμα που θα μας καθιστούσε ευάλωτους.

Τελικά, η αυτοϋπονόμευση είναι πολύ συχνά απλώς ένας δυσπροσαρμοστικός μηχανισμός αντιμετώπισης, ένας τρόπος να δίνουμε στον εαυτό μας αυτό που χρειάζεται χωρίς να αντιμετωπίζουμε πραγματικά την ανάγκη του. Όπως όμως κάθε μηχανισμός αντιμετώπισης, είναι ακριβώς αυτό – ένας τρόπος αντιμετώπισης. Δεν είναι απάντηση, δεν είναι λύση και δεν λύνει ποτέ πραγματικά το πρόβλημα. Με την αυτοϋπονόμευση απλώς μουνδιάζουμε τις επιθυμίες μας και δίνουμε στον εαυτό μας μια μικρή γεύση προσωρινής ανακούφισης.

## Η ΑΥΤΟΎΠΟΝΟΜΕΥΣΗ ΠΗΓΑΖΕΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΡΑΛΟΓΟ ΦΟΒΟ

Μερικές φορές, οι πιο υπονομευτικές συμπεριφορές μας είναι στην πραγματικότητα αποτέλεσμα μακροχρόνιων και ανεξέταστων φόβων σχετικά με τον κόσμο και τον εαυτό μας. Ίσως είναι η ιδέα ότι δεν είμαστε αρκετά ευφυείς, ελκυστικοί ή συμπαθητικοί. Ίσως είναι η ιδέα ότι θα χάσουμε τη δουλειά μας, θα μπούμε στο ασανσέρ ή θα δεσμευτούμε σε μια σχέση. Σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να είναι πιο αφηρημένο, όπως η ιδέα ότι κάποιος θα μας κάνει κακό, θα παρabiάσει τα όριά μας, θα μας πιάσει στα πράσα, ή θα μας κατηγορήσει άδικα για κάτι.

Αυτές οι πεποιθήσεις με την πάροδο του χρόνου γίνονται προσκολλησεις.

Για τους περισσότερους ανθρώπους, ο αφηρημένος φόβος είναι στην ουσία η αναπαράσταση ενός γνήσιου φόβου. Επειδή θα ήταν πολύ τρομακτικό να εστιάσουμε στον πραγματικό φόβο, προβάλλουμε αυτά τα συναισθήματα σε θέματα ή περιστάσεις

που είναι λιγότερο πιθανό να συμβούν. Εάν μια κατάσταση είναι εξαιρετικά απίθανη στην πραγματικότητα, μπορούμε να ανησυχούμε γι' αυτήν εκ του ασφαλούς, επειδή υποσυνείδητα γνωρίζουμε ήδη ότι δεν πρόκειται να συμβεί. Επομένως, ανοίγεται μπροστά μας μια ολόκληρη λεωφόρος για να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας χωρίς να θέτουμε σε κίνδυνο τον εαυτό μας.

Για παράδειγμα, αν κάποιος φοβάται να μπαίνει στο αυτοκίνητο, ίσως ο πραγματικός του φόβος είναι η απώλεια του ελέγχου ή η ιδέα ότι κάποιος ή κάτι ελέγχει τη ζωή του. Ίσως φοβάται να προχωρήσει μπροστά, και το κινούμενο αυτοκίνητο είναι απλώς μια αναπαράσταση αυτού του φόβου.

Εάν είχατε επίγνωση του πραγματικού προβλήματος, ενδεχομένως θα προσπαθούσατε να το επιλύσετε, προσδιορίζοντας ίσως τους τρόπους με τους οποίους εκχωρείτε τη δύναμή σας σε άλλους ή γίνεστε υπερβολικά παθητικοί. Ωστόσο, εάν δεν γνωρίζετε το πραγματικό πρόβλημα, θα συνεχίσετε να σπαταλάτε τον χρόνο σας προσπαθώντας να πείσετε τον εαυτό σας να μην αισθάνεται άγχος μέσα στο αυτοκίνητο, και θα διαπιστώσετε ότι το πρόβλημα χειροτερεύει. Αν προσπαθήσετε να διορθώσετε το πρόβλημα επιφανειακά, θα πέφτετε πάντα σ' έναν τοίχο. Αυτό συμβαίνει επειδή προσπαθείτε να αφαιρέσετε τον επίδεσμο πριν καταστρώσετε μια στρατηγική για να επουλώσετε την πληγή.

## Η ΑΥΤΟΪΠΟΝΟΜΕΥΣΗ ΠΗΓΑΖΕΙ ΑΠΟ ΑΣΥΝΕΙΔΗΤΕΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

Η αυτοϊπονόμηση είναι επίσης μια από τις πρώτες ενδείξεις ότι το εσωτερικό σας αφήγημα είναι ξεπερασμένο, περιοριστικό ή απλώς εσφαλμένο.

Η ζωή σας δεν ορίζεται μόνο απ' ό,τι σκέφτεστε γι' αυτήν, αλλά και απ' ό,τι σκέφτεστε για τον εαυτό σας. Η αυτοεκτίμησή σας είναι μια ιδέα στο χτίσιμο της οποίας έχετε αφιερώσει όλη τη ζωή σας. Δημιουργήθηκε συνδυάζοντας εισροές και επιρροές από τους γύρω σας: τι πίστευαν οι γονείς σας, τι πίστευαν οι συνομήλικοί σας, τι έγινε αυτονόητο μέσω της προσωπικής εμπειρίας κ.λπ. Η αυτοεικόνα σας είναι δύσκολο να αναπροσαρμοστεί, επειδή η επιβεβαιωτική προκατάληψη του εγκεφάλου σας τείνει να επιβεβαιώνει τις προϋπάρχουσες πεποιθήσεις σας για τον εαυτό σας. Το ότι αυτοϋπονομευόμαστε συχνά οφείλεται στον αρνητικό συσχετισμό ανάμεσα στον στόχο που φιλοδοξούμε να πετύχουμε και στο να είμαστε το είδος του ατόμου που έχει ή κάνει αυτό το πράγμα.

Εάν το πρόβλημά σας είναι ότι θέλετε να είστε οικονομικά εξασφαλισμένοι αλλά παρ' όλα αυτά συνεχίζετε να υπονομεύετε κάθε προσπάθειά σας να φτάσετε εκεί, πρέπει να επιστρέψετε στην αρχική αντίληψή σας για τα χρήματα. Πώς διαχειρίζονταν τα οικονομικά τους οι γονείς σας; Και, ακόμα πιο σημαντικό, τι σας έλεγαν για τους ανθρώπους που έχουν και τους ανθρώπους που δεν έχουν χρήματα; Πολλοί άνθρωποι που δυσκολεύονται οικονομικά προσπαθούν να δικαιολογήσουν τη θέση τους στη ζωή αποκηρύσσοντας το χρήμα συνολικά. Θα σου πουν ότι όλοι οι πλούσιοι είναι απαίσιοι. Αν μεγαλώσατε με ανθρώπους που σας έλεγαν σε όλη σας τη ζωή ότι οι άνθρωποι που έχουν χρήματα είναι κακοί, ματέψτε σε τίνος πράγματος την απόκτηση θα αντισταθείτε.

Το άγχος σας γύρω από το θέμα της αυτοϋπονόμησης είναι συνήθως μια αντανάκλαση της περιοριστικής σας πεποίθησης.

Ίσως συσχετίζετε το να είστε υγιείς με το να είστε ευάλωτοι επειδή είχατε έναν γονέα που ήταν απόλυτα υγιής και αρρώστησε ξαφνικά. Ίσως δεν γράφετε το *magnum opus* σας επειδή δεν θέλετε πραγματικά να γράψετε. Απλώς, θέλετε οι άλλοι να σας βλέπουν ως «επιτυχημένο», γιατί αυτό θα σας εξασφαλίσει τον έπαινο, κάτι

στο οποίο συνήθως καταφεύγουν οι άνθρωποι όταν δεν έχουν πάρει την αποδοχή που επιθυμούν. Ίσως συνεχίζετε να τρώτε λάθος τροφές επειδή σας ηρεμούν, αλλά δεν έχετε μπει στη διαδικασία να αναρωτηθείτε *από τι* χρειάζεται να σας ηρεμούν. Ίσως δεν είστε πραγματικά απαισιόδοχοι, αλλά δεν ξέρετε κάποιον άλλο τρόπο για να συνδεθείτε με τους ανθρώπους που σας περιβάλλουν εκτός από το να τους παραπονιέστε.

Για να διορθώσετε τα παραπάνω, πρέπει να αρχίσετε να αμφισβητείτε αυτές τις προϋπάρχουσες ιδέες και στη συνέχεια να υιοθετήσετε νέες.

Πρέπει να είστε σε θέση να αναγνωρίσετε ότι δεν είναι διεφθαρμένοι όλοι όσοι έχουν χρήματα – ούτε κατά διάνοια. Κι ακόμα περισσότερο, δεδομένου ότι υπάρχουν άνθρωποι που όντως χρησιμοποιούν τα χρήματά τους με εγωιστικό τρόπο, είναι ακόμη πιο σημαντικό οι καλοί άνθρωποι που έχουν αξιέπαινες προθέσεις να μη φοβούνται να αποκτήσουν αυτό το σημαντικό εργαλείο, που θα τους βοηθήσει να προσφέρουν περισσότερο χρόνο, ευκαιρίες και ευ ζην στον εαυτό τους και στους άλλους. Πρέπει να αναγνωρίσετε ότι το να είστε υγιείς σας κάνει λιγότερο ευάλωτους, όχι περισσότερο, και ότι η κριτική είναι σχεδόν δεδομένη όταν κάνετε κάτι για το κοινό καλό, αλλά αυτός δεν είναι λόγος να μην το κάνετε. Πρέπει να δείξετε στον εαυτό σας ότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να ηρεμήσετε, πιο αποτελεσματικοί από τις ανθυγιεινές διατροφικές επιλογές, και ότι υπάρχουν τρόποι πολύ καλύτεροι από την αρνητικότητα για να συνδεθείτε με τους άλλους.

Μόλις αρχίσετε πραγματικά να αμφισβητείτε και να παρατηρείτε αυτές τις προϋπάρχουσες πεποιθήσεις, θα αρχίσετε να βλέπετε πόσο στρεβλές και παράλογες ήταν πάντα – για να μην αναφέρουμε πόσο σας εμπόδιζαν να αξιοποιήσετε τις πραγματικές δυνατότητές σας.

## Η ΑΥΤΟΪΠΟΝΟΜΕΥΣΗ ΠΗΓΑΖΕΙ ΑΠΟ Ο,ΤΙ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΓΝΩΣΤΟ

Οι άνθρωποι εκδηλώνουμε μια φυσική αντίσταση απέναντι στο άγνωστο, γιατί αυτό αποτελεί ουσιαστικά την υπέρτατη απώλεια ελέγχου. Αυτό ισχύει ακόμα και στην περίπτωση που αυτό το «άγνωστο» είναι καλοπροαίρετο, ή ακόμα και ευεργετικό για εμάς.

Η αυτοϊπονόμευση πολύ συχνά είναι απλώς προϊόν της έλλειψης εξοικείωσης, και οφείλεται στο ότι οτιδήποτε ξένο, όσο καλό κι αν είναι, είναι επίσης άβολο μέχρι να γίνει οικείο. Αυτό συχνά οδηγεί τους ανθρώπους στο να μπερδεύουν τη δυσφορία που προκαλεί το άγνωστο με το «λάθος», το «κακό» ή το «δυσοίωνο». Ωστόσο, πρόκειται απλώς για ζήτημα ψυχολογικής προσαρμογής.

Ο Γκέι Χέντριξ (Gay Hendricks) το αποκαλεί «ανώτατο όριο», ή ανοχή στην ευτυχία.<sup>4</sup> Ο καθένας μας διαθέτει μια ικανότητα για την οποία επιτρέπει στον εαυτό του να αισθάνεται καλά. Είναι παρόμοιο με αυτό που άλλοι ψυχολόγοι αναφέρουν ως «βασική γραμμή» ενός ατόμου ή ως καθορισμένη προδιάθεσή του, στην οποία τελικά καταφεύγει ακόμα κι αν ορισμένα γεγονότα ή συνθήκες αλλάξουν προσωρινά.

Μικρές μετατοπίσεις που συνδυάζονται με την πάροδο του χρόνου μπορούν να οδηγήσουν σε μόνιμες αναπροσαρμογές της βασικής γραμμής. Ωστόσο, συχνά αυτές δεν παραμένουν ενωμένες, επειδή φτάνουμε στα ανώτερα όριά μας. Ο λόγος που δεν επιτρέπουμε σε αυτές τις αλλαγές να γίνουν βασικές γραμμές είναι ότι, μόλις η κατάσταση μας ξεπεράσει την ποσότητα ευτυχίας που έχουμε συνηθίσει, βρίσκουμε τρόπους, συνειδητούς και ασυνειδητούς, για να επαναφέρουμε τον εαυτό μας σε ένα συναίσθημα στο οποίο νιώθουμε άνετα.

Είμαστε προγραμματισμένοι να αναζητούμε το οικείο. Παρόλο που πιστεύουμε ότι αναζητούμε την ευτυχία, στην πραγματικότητα προσπαθούμε να βρούμε ό,τι έχουμε συνηθίσει περισσότερο.

## Η ΑΥΤΟΪΠΟΝΟΜΕΥΣΗ ΠΗΓΑΖΕΙ ΑΠΟ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ

Αυτό που πιστεύετε για τη ζωή σας είναι αυτό που θα πραγματοποιήσετε στη ζωή σας.

Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό να έχετε επίγνωση αυτών των παρωχημένων αντιλήψεων και να βρείτε το θάρρος να τις αλλάξετε.

Ίσως πιστεύατε για ένα μεγάλο μέρος της ζωής σας ότι μια θέση σε μια αξιοπρεπή εταιρεία, με έναν τυπικό μισθό της τάξης των 50.000 δολαρίων ετησίως, είναι ό,τι καλύτερο θα καταφέρνατε ποτέ. Ίσως είπατε τόσες φορές, αμέτρητες, στον εαυτό σας «Είμαι αγχώδης τύπος» που αρχίσατε όντως να ταυτίζεστε με αυτή την αντίληψη, εντάσσοντας το άγχος και τον φόβο στο σύστημα πεποιθήσεών σας σχετικά με το ποιο είστε πραγματικά. Ίσως μεγαλώσατε σε έναν κλειστό κοινωνικό κύκλο ή σε ένα περιβάλλον όπου όλοι είχαν τις ίδιες αντιλήψεις μ' εσάς. Ίσως δεν ξέρατε ότι είστε ελεύθεροι να τις αμφισβητήσετε ή να καταλήξετε σε νέα συμπεράσματα σχετικά με την πολιτική ή τη θρησκεία. Ίσως δεν πιστέψατε ποτέ ότι θα μπορούσατε να έχετε καλό γούστο, να αισθανθείτε ικανοποίηση ή να ταξιδέψετε στον κόσμο.

Σε άλλες περιπτώσεις, οι περιοριστικές πεποιθήσεις σας μπορεί να προέρχονται από την επιθυμία να παραμείνετε ασφαλείς.

Ίσως γι' αυτό προτιμάτε την άνεση αυτού που γνωρίζετε από την ανασφάλεια αυτού που δεν γνωρίζετε, γι' αυτό προτιμάτε την απάθεια από τον ενθουσιασμό, πιστεύετε ότι η ταλαιπωρία σάς κάνει



πιο άξιους, ή πιστεύετε ότι για κάθε καλό στη ζωή πρέπει να υπάρχει κι ένα κακό που το συνοδεύει.

Για να θεραπευτείτε πραγματικά, θα χρειαστεί να αλλάξετε τον τρόπο που σκέφτεστε. Θα πρέπει να συνειδητοποιήσετε τις αρνητικές και ψευδείς πεποιθήσεις και να αρχίσετε να μετατοπίζεστε προς μια νοοτροπία που πραγματικά σας εξυπηρετεί.

## ΠΩΣ ΝΑ ΒΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΝΗΣΗ

Ίσως αυτή η προκαταρκτική ενημέρωση σχετικά με την αυτοϋπόνομευση σας λέει κάτι, ή ίσως σας λέει πολλά.

Σε κάθε περίπτωση, εάν είστε εδώ επειδή θέλετε πραγματικά να αλλάξετε τη ζωή σας, θα πρέπει να σταματήσετε να αρνείστε την προσωπική σας κατάσταση. Θα πρέπει να φανείτε ειλικρινείς απέναντι στον εαυτό σας. Θα πρέπει να αποφασίσετε να αγαπάτε τον εαυτό σας, ώστε να σταματήσετε να συμβιβάζεστε με κάτι λιγότερο από αυτό που πραγματικά αξίζετε.

Αν πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να τα πάτε καλύτερα στη ζωή σας, ίσως έχετε δίκιο.

Αν νομίζετε ότι υπάρχουν περισσότερα πράγματα που μπορείτε να πετύχετε, ίσως έχετε δίκιο.

Αν νομίζετε ότι δεν είστε ο αυθεντικός εαυτός σας, ίσως πάλι έχετε δίκιο.

Το να χρησιμοποιούμε ατελείωτες επιβεβαιώσεις για να κατευνάσουμε τα αληθινά μας συναισθήματα σχετικά με το πού βρισκόμαστε στο ταξίδι μας δεν μας χρησιμεύει σε τίποτα. Όταν το κάνουμε αυτό, αρχίζουμε να αποσυντονιζόμαστε και βαλτώνουμε.

Σε μια προσπάθεια να «αγαπήσουμε τον εαυτό μας», προσπαθούμε να επικυρώσουμε τα πάντα γύρω από το ποιο είμαστε. Ωστόσο, αυτά τα ευχάριστα συναισθήματα δεν διαρκούν πολύ· απλώς μολιάζουν προσωρινά τη δυσφορία. Γιατί δεν έχουν αποτέλεσμα; Γιατί βαθιά μέσα μας ξέρουμε ότι δεν είμαστε ακριβώς αυτό που θέλουμε να είμαστε, και μέχρι να το αποδεχτούμε δεν πρόκειται ποτέ να βρούμε γαλήνη.

Όταν βρισκόμαστε σε άρνηση, τείνουμε να μπαίνουμε σε κατάσταση «μομφής». Αναζητάμε κάποιον ή κάτι να εξηγήσει γιατί είμαστε όπως είμαστε. Μετά αρχίζουμε να δικαιολογούμαστε. Εάν πρέπει συνεχώς –σε καθημερινή σχεδόν βάση– να εκλογικεύετε το γιατί είστε δυσαρεστημένοι με τη ζωή σας, δεν κάνετε καλό στον εαυτό σας. Δεν πλησιάζετε καν αυτή τη μόνιμη αλλαγή που τόσο βαθιά επιθυμείτε.

Το πρώτο βήμα για να θεραπεύσετε οτιδήποτε είναι να αναλάβετε την πλήρη ευθύνη. Δεν θα πρέπει πια να αρνείστε την αλήθεια για τη ζωή και τον εαυτό σας. Δεν έχει σημασία η εξωτερική όψη της ζωής σας· σημασία έχει πώς νιώθετε μέσα σας γι' αυτήν. Δεν είναι εντάξει να αισθάνεστε συνεχώς άγχος, πανικό και δυστυχία. Κάτι δεν πάει καλά. Και όσο περισσότερο προσπαθεί κανείς να το αρνηθεί παριστάνοντας ότι «αγαπά τον εαυτό του» τόσο περισσότερο θα υποφέρει.

**Η μεγαλύτερη πράξη αγάπης ενός ανθρώπου προς τον εαυτό του είναι να μην αποδέχεται πλέον μια ζωή η οποία τον δυσαρεστεί. Το να μπορεί να δηλώσει το πρόβλημα ξεκάθαρα και ευθέως.**

Αυτό ακριβώς πρέπει να κάνετε για να συνεχίσετε να αλλάζετε εκθεμάτων τη ζωή σας και να τη μεταμορφώνετε. Είναι το πρώτο βήμα προς την πραγματική αλλαγή. Πάρτε ένα χαρτί κι ένα στυλό και γράψτε όλα όσα σας δυσαρεστούν. Καταγράψτε πολύ συγκεκρι-

κριμένα κάθε πρόβλημα που αντιμετωπίζετε. Αν δυσκολεύεστε οικονομικά, χρειάζεστε μια πολύ ξεκάθαρη εικόνα για το τι δεν πάει καλά. Γράψτε κάθε χρέος, κάθε λογαριασμό, κάθε περιουσιακό στοιχείο και κάθε πηγή εισοδήματός σας. Αν έχετε πρόβλημα με την αυτοεικόνα σας, γράψτε ακριβώς τι δεν σας αρέσει στον εαυτό σας. Αν το πρόβλημα είναι το άγχος, γράψτε ό,τι σας ενοχλεί ή σας στενοχωρεί.

Πρώτα και κύρια, πρέπει να ξεφύγετε από την άρνηση και να ξεκαθαρίσετε τι δεν πάει καλά στην πραγματικότητα. Σε αυτό το σημείο, μπορείτε να επιλέξετε: ή θα συμβιβαστείτε ή θα δεσμευτείτε ότι θα αλλάξετε. Η παραμονή στην προβληματική κατάσταση είναι αυτό που σας καθλώνει στο αδιέξοδο.

### **Ο ΔΡΟΜΟΣ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΟΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ**

Αν γνωρίζετε ότι κάποια αλλαγή είναι απαραίτητη στη ζωή σας, δεν έχει μεγάλη σημασία αν βρίσκεστε πολύ μακριά από τον στόχο σας ή αν δεν ξέρετε ακόμα πώς ακριβώς θα φτάσετε ως εκεί.

Δεν πειράζει αν ξεκινάτε από την αρχή.

Δεν πειράζει αν βρίσκεστε στον πάτο και δεν μπορείτε ακόμα να δείτε καθαρά τον δρόμο σας.

Δεν πειράζει αν βρίσκεστε στους πρόποδες του βουνού σας και αποτύχατε κάθε φορά που προσπαθήσατε να το υπερβείτε.

Ο πάτος είναι πολύ συχνά το σημείο απ' όπου ξεκινάμε το θεραπευτικό μας ταξίδι. Αυτό δεν συμβαίνει επειδή βλέπουμε ξαφνικά το φως, ούτε επειδή οι χειρότερες μέρες μας μετατρέπονται μαγικά σε κάποιο είδος επιφώτισης, ούτε επειδή κάποιος μάς σώζει από

την τρέλα μας. Ο πάτος γίνεται το σημείο καμπής γιατί μόνο εκεί οι περισσότεροι άνθρωποι σκέφτονται: *Δεν θέλω να νιώσω ποτέ ξανά έτσι.*

Αυτή η σκέψη δεν είναι απλώς μια ιδέα. Είναι δήλωση και απόφαση. Είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορεί να βιώσει κανείς. Αποτελεί το θεμέλιο πάνω στο οποίο θα χτίσει οτιδήποτε άλλο. Όταν αποφασίζετε ότι πραγματικά δεν θέλετε να νιώσετε ποτέ ξανά κάτι συγκεκριμένο, ξεκινάτε ένα ταξίδι αυτογνωσίας, μάθησης και ανάπτυξης που θα σας κάνει να ανακαλύψετε εκ νέου ποιοι είστε.

Εκείνη τη στιγμή το σφάλμα παύει να έχει σημασία. Παύει κανείς να αναμασά ποιος έκανε τι ή πώς τον αδίκησαν. Εκείνη τη στιγμή μόνο ένα πράγμα μάς καθοδηγεί: *Ό,τι κι αν χρειαστεί να κάνω, δεν θα αφήσω ποτέ ξανά τη ζωή μου να φτάσει σε αυτό το σημείο.*

Ο πάτος δεν είναι απλώς μια κακή μέρα. Δεν είναι κάτι που συμβαίνει τυχαία. Φτάνουμε εκεί μόνο όταν οι συνήθειές μας αρχίζουν να συσσωρεύονται, όταν οι μηχανισμοί αντιμετώπισης έχουν ξεφύγει τόσο πολύ από τον έλεγχό μας που δεν μπορούμε πλέον να αντισταθούμε στα συναισθήματα που προσπαθούσαμε να κρύψουμε. Ο πάτος είναι το σημείο όπου τελικά βρισκόμαστε αντιμετώπιζε με τον εαυτό μας όταν όλα έχουν πάει τόσο στραβά ώστε συνειδητοποιούμε ότι εντέλει υπάρχει μόνο ένας κοινός παρονομαστής σε όλα αυτά.

Πρέπει να θεραπευτούμε. Πρέπει να αλλάξουμε. Πρέπει να επιλέξουμε τη ριζική αλλαγή, για να μη νιώσουμε ποτέ ξανά έτσι.

Όταν περνάμε μια δύσκολη μέρα, δεν σκεφτόμαστε: *Δεν θέλω να νιώσω ποτέ ξανά έτσι.* Γιατί; Γιατί μια δύσκολη μέρα δεν είναι μεν ευχάριστη, αλλά δεν είναι και αφόρητη. Κυρίως όμως επειδή

γνωρίζουμε λίγο πολύ ότι οι μικρές αποτυχίες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής. Είμαστε ατελείς, αλλά προσπαθούμε για το καλύτερο, και αυτή η αόριστη δυσφορία θα περάσει.

Δεν φτάνουμε σε οριακό σημείο επειδή μερικά πράγματα πάνε στραβά. Φτάνουμε στα όριά μας όταν αποδεχόμαστε εντέλει ότι το πρόβλημα δεν είναι πώς είναι ο κόσμος αλλά πώς είμαστε εμείς. Και αυτός είναι ένας όμορφος απολογισμός. Ο Αϊοντίτζι Αγουόσικα (Ayodeji Awosika) περιγράφει τον δικό του ως εξής: «Πρέπει να βρεις την πιο αγνή, αγνή, αγνή μορφή της αγαπάκτησης. Κάν' το να πονέσει. Εγώ κυριολεκτικά ούρλιαξα: “Δεν θέλω πια να ζω έτσι!”».

**Οι άνθρωποι καθοδηγούνται από το αίσθημα ασφάλειας. Μένουν κοντά σε ό,τι αισθάνονται οικείο και απορρίπτουν ό,τι δεν τους κάνει να αισθάνονται έτσι, ακόμα κι αν αυτό είναι αντικειμενικά καλύτερο γι' αυτούς.**

Όπως και να 'χει, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν αλλάζουν ουσιαστικά τη ζωή τους παρά μόνο όταν η αλλαγή είναι η μόνη επιλογή. Δεν αποδέχονται δηλαδή πόσο δύσκολο είναι να αλλάξουν τις συνήθειές τους, μέχρι που απλώς δεν μπορούν να κάνουν αλλιώς. Το να μείνουν εκεί όπου βρίσκονται δεν είναι πλέον βιώσιμο. Δεν μπορούν καν να προσποιούνται ότι είναι από κάποια άποψη επιθυμητό. Ουσιαστικά, δεν βρίσκονται στον πάτο αλλά είναι κολλημένοι ανάμεσα σε έναν βράχο που τους καταπλακώνει και σε μια επίπονη ανάβαση που ξεκινά από εκείνο το σημείο.

Αν θέλετε πραγματικά να αλλάξετε τη ζωή σας, αφήστε την οργή να σας πλημμυρίσει: όχι όμως οργή προς τους άλλους, όχι προς τον κόσμο, αλλά εσωτερική οργή.

Θυμώστε, πειστώστε και βάλτε έναν και μόνο στόχο: να μη συνεχίσετε να είστε όπως είστε.

## Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΡΙΖΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

Ένας από τους κυριότερους λόγους που οι άνθρωποι αποφεύγουν να κάνουν σημαντικές εσωτερικές διεργασίες είναι ότι αναγνωρίζουν πως, αν θεραπεύσουν τον εαυτό τους, η ζωή τους θα αλλάξει – μερικές φορές δραστικά. Αν αποδεχτούν πόσο δυστυχισμένοι είναι, θα πρέπει προσωρινά να νιώσουν *πιο* άβολα, να ντραπούν, ή να φοβηθούν ενώ θα ξεκινούν από την αρχή.

Ας ξεκαθαρίσουμε κάτι: Το να βάλετε τέλος στην αυτοκαταστροφική συμπεριφορά σας σημαίνει πέρα για πέρα ότι η αλλαγή διαφαίνεται στον ορίζοντα.

Η νέα σας ζωή θα σας κοστίσει την παλιά.

Θα σας κοστίσει τη ζώνη άνεσής σας και την αίσθηση προσανατολισμού.

Θα σας κοστίσει σχέσεις και φίλους.

Θα σας κοστίσει το να είστε αρεστοί και κατανοητοί.

Δεν πειράζει.

Οι άνθρωποι που προορίζονται να είναι μαζί σας θα σας ξαναβρούν στην άλλη πλευρά. Θα δημιουργήσετε μια νέα ζώνη άνεσης, γύρω από τα πράγματα που σας ωθούν πραγματικά προς τα εμπρός. Αντί να είστε αρεστοί, θα είστε αγαπητοί. Αντί να γίνετε κατανοητοί, θα είστε ορατοί.

Το μόνο που θα χάσετε είναι αυτό που χτίστηκε για ένα άτομο που δεν είστε πια.

Το να παραμείνετε προσκολλημένοι στην παλιά σας ζωή είναι η πρώτη και τελευταία πράξη αυτοϋπονόμευσης, και η απελευθέρωση από αυτήν είναι η προετοιμασία για να δείτε μια πραγματική αλλαγή.

Οι αυτοϋπονομευτικές συμπεριφορές είναι ένας από τους συνηθέστερους λόγους που αντιστεκόμαστε σε κάθε προσπάθεια αλλαγής. Ωστόσο, αν συνειδητοποιήσουμε τις καταστροφικές μας συνήθειες και ενισχύσουμε τη συναισθηματική μας νοημοσύνη, μπορούμε να απαλλαγούμε από κατάλοιπα παλαιότερων εμπειριών, να αγαπήσουμε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας και να ενεργούμε σύμφωνα με αυτή παύοντας να στεκόμαστε εμπόδιο στον ίδιο μας τον δρόμο και στην πραγμάτωση των στόχων μας.

Επί αιώνες, η εικόνα του βουνού χρησιμοποιείται ως αλληγορία για όλες τις μεγάλες προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε, ειδικά εκείνες που θεωρούμε αδύνατον να υπερβούμε. Για να ανεβούμε το βουνό μας, ουσιαστικά χρειάζεται να εντοπίσουμε το εσωτερικό μας τραύμα, να το ανασύρουμε στην επιφάνεια, να γίνουμε ανθεκτικότεροι και να προσαρμόσουμε κατάλληλα τις τεχνικές για την ανέλιξή μας.

Στο τέλος, δεν θα έχουμε κυριεύσει το βουνό, αλλά θα έχουμε γίνει κύριοι του εαυτού μας.