

# **Περιεχόμενα**

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : Μην Προσπαθείς</b>	<b>8</b>
Ο Φαύλος Κύκλος της Κόλασης	13
Η Λεπτή Τέχνη του να Μην Δίνεις Δεκάρα	23
Άρα, λοιπόν, Μάρκ, ποιος ο λόγος να νοιαστούμε για αυτό το βιβλίο;	30
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 : Η Ευτυχία είναι ένα Πρόβλημα</b>	<b>33</b>
Οι Ταραχώδεις Περιπέτειες του Πάντα της Απογοήτευσης	37
Η Ευτυχία Προέρχεται από την Επίλυση των Προβλημάτων	42
Τα Συναισθήματα είναι Υπερεκτιμημένα	45
Επιλέξτε τον Αγώνα σας	49
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : Δεν Είσαι και Τόσο Ξεχωριστός</b>	<b>55</b>
Τα Πράγματα Καταρρέουν	62
Η Τυραννία της Εξαιρετικότητας	74
Μα, Ποιο το Νόημα Αν Δεν Είμαι Ξεχωριστός ή Εξαιρετικός;	77
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 : Η Αξία του Πόνου</b>	<b>81</b>
Το Κρεμμύδι της Αυτογνωσίας	89
Προβλήματα των Rock Stars	96
Αξίες του Κώλου	102

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : Η Επιλογή Είναι Πάντα Δική σας</b>	<b>113</b>
<b>Η Επιλογή</b>	<b>114</b>
<b>Η Πλάνη της Ευθύνης / Σφάλματος</b>	<b>119</b>
<b>Η Αντίδραση σε μια Τραγωδία</b>	<b>127</b>
<b>Η Γενετική και το Φύλλο που μας</b>	
<b>Μοιράζει η Τράπουλα</b>	<b>130</b>
<b>Η Μόδα της Θυματοποίησης</b>	<b>136</b>
<b>Δεν υπάρχει «Πώς»</b>	<b>139</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 : ΚάνεΤΕ Λάθος για΄Όλα</b>	
<b>(το ίδιο, όμως και εγώ)</b>	<b>141</b>
<b>Αρχιτέκτονες των Πεποιθήσεών μας</b>	<b>147</b>
<b>Προσέχετε σε τι Πιστεύετε</b>	<b>151</b>
<b>Οι Κίνδυνοι της Απόλυτης Βεβαιότητας</b>	<b>158</b>
<b>Ο Νόμος της Αποφυγής του Μάνσον</b>	<b>165</b>
<b>Σκοτωθείτε</b>	<b>169</b>
<b>Πώς να Είστε Λίγο Λιγότερο Σίγουροι</b>	
<b>για τον Εαυτό σας</b>	<b>171</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 : Η Αποτυχία Είναι ο Δρόμος</b>	
<b>για Εμπρός</b>	<b>178</b>
<b>Το Παράδοξο Επιτυχίας / Αποτυχίας</b>	<b>181</b>
<b>Ο Πόνος είναι Μέρος της Διαδικασίας</b>	<b>185</b>
<b>Η Αρχή «Κάνε Κάτι»</b>	<b>191</b>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 : Η Σημασία του να Λες Όχι	198
Η Απόρριψη Κάνει τη Ζωή σας Καλύτερη Όρια	204
Πώς να Χτίζετε Σχέσεις Εμπιστοσύνης Ελευθερία Μέσω της Αφοσίωσης	207
	217
	222
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 : ... και Μετά Πεθαίνεις	227
Κάτι Πέρα από τους Εαυτούς μας	233
Η Φωτεινή Πλευρά του Θανάτου	239
 <b>Ευχαριστίες</b>	 252

# 1 ΚΕΦΑΛΑΙΟ

## Μην Προσπαθείς

Ο Τσαρλς Μπουκόβσκι ήταν αλκοολικός, γυναικάς, μανιώδης χαρτοπαίκτης, αλήτης, τσιγκούνης, κακοπληρωτής και, στις χειρότερες μέρες του, ποιητής. Πιθανώς, θα ήταν ο τελευταίος άνθρωπος πάνω στην γη από τον οποίο κάποιος θα ζητούσε συμβουλές για την ζωή ή θα περίμενε να δει οποιοδήποτε βιβλίο αυτοβοήθειας.

Συνεπώς, είναι το καλύτερο σημείο για να ξεκινήσουμε.

Ο Μπουκόβσκι ήθελε να γίνει συγγραφέας. Όμως, για δεκαετίες, σχεδόν κάθε περιοδικό, εφημερίδα, επιθεώρηση, ατζέντης και εκδότης απέρριπταν τα έργα που τους υπέβαλε. Χαρακτήριζαν την δουλειά του φριχτή, χονδροειδή, αηδιαστική, διεστραμμένη. Καθώς οι απορριπτικές επιστολές συσσωρεύονταν σε στοίβες, το βάρος των αποτυχιών του τον έριξε σε μια κατάθλιψη, η οποία συνδυασμένη με τον αλκοολισμό, θα τον ακολουθούσε για το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του.

Ο Μπουκόβσκι είχε μια μόνιμη δουλειά ως αρχειοθέτης επιστολών σε ένα ταχυδρομικό γραφείο. Πληρωνόταν ελάχιστα και ξόδευε τα περισσότερα από αυτά που κέρδιζε στο ποτό. Τα υπόλοιπα τα έπαιζε και τα έχανε στον ιππόδρομο. Τις νύχτες έπινε ολομόναχος και μερικές φορές έγραφε κάποια ποιήματα στη σαραβαλιασμένη γραφομηχανή του. Τα πρωινά, συχνά ξυπνούσε στο πάτωμα, όπου είχε σωριαστεί το προηγούμενο βράδυ.

Έτσι συνέχισε για τριάντα χρόνια, σε ένα άσκοπο συνονθύλευμα από αλκοόλ, ναρκωτικά, χαρτοπαιξία και πόρνες. Κάποια στιγμή, όμως, όταν ο Μπουκόβσκι ήταν πια πενήντα χρονών, ο εκδότης ενός μικρού ανεξάρτητου εκδοτικού οίκου άρχισε να αισθάνεται ένα παράξενο ενδιαφέρον για αυτόν. Δεν μπορούσε βέβαια να προσφέρει στον Μπουκόβσκι πολλά χρήματα ή υπόσχεση για μεγάλες πωλήσεις. Όμως, ένιωθε μια αλλόκοτη τρυφερότητα για τον χαμένο μεθύστακα και έτσι αποφάσισε να το ρισκάρει. Ήταν η πρώτη πραγματική ευκαιρία για τον Μπουκόβσκι και, όπως και ο ίδιος καταλάβαινε, πιθανώς η μοναδική που θα είχε στην ζωή του. Ο Μπουκόβσκι απάντησε στον εκδότη: «Έχω δύο επιλογές – η μία είναι να μείνω στο ταχυδρομείο και να τρελαθώ... η άλλη είναι να μείνω εδώ έξω, να παριστάνω τον συγγραφέα και να πεθάνω της πείνας. Αποφάσισα να πεθάνω της πείνας».

Αφού υπέγραψε το συμβόλαιο, ο Μπουκόβσκι έγραψε το πρώτο του μυθιστόρημα μέσα σε τρεις εβδομάδες. Είχε τον απλό τίτλο Ταχυδρομείο. Στο σημείο της αφιέρωσης, έγραψε: «Αφιερωμένο στον κανένα».

Ο Μπουκόβσκι θα πετύχαινε ως μυθιστοριογράφος και ποιητής. Συνολικά θα εξέδιδε έξι μυθιστορήματα και εκατοντάδες ποιήματα, πουλώντας παραπάνω από δύο

εκατομμύρια αντίτυπα των βιβλίων του. Η επιτυχία του διέψευσε τις προσδοκίες των πάντων, ιδιαίτερα τις δικές του.

Ιστορίες όπως αυτή του Μπουκόβσκι είναι το ψωμί και το βούτυρο του πολιτισμικού μας αφηγήματος. Η ζωή του ενσωματώνει το αμερικάνικο όνειρο: ένας άνθρωπος παλεύει για αυτό που θέλει, δεν εγκαταλείπει ποτέ την προσπάθεια και στο τέλος πραγματοποιεί τα πιο τρελά του όνειρα. Όλοι διαβάζουμε ιστορίες όπως αυτήν του Μπουκόβσκι και λέμε: «Τα βλέπεις; Δεν τα παράτησε. Δεν σταμάτησε ποτέ να προσπαθεί. Πάντοτε πίστενε στον εαυτό του. Επέμενε κόντρα σε όλες τις αντιξοότητες, και κατάφερε να πετύχει!»

Είναι παράξενο, λοιπόν, ότι στην ταφόπετρα του Μπουκόβσκι υπάρχει η επιγραφή, «Μην προσπαθείς».

Βλέπετε, παρά τις πωλήσεις των βιβλίων του και την φήμη που απέκτησε, ο Μπουκόβσκι ήταν ένα χαμένο κορμί. Το ήξερε. Και η επιτυχία του δεν προήλθε από κάποια αποφασιστικότητα εκ μέρους του να βγει νικητής, αλλά από το γεγονός πως ήξερε ότι ήταν χαμένος, το αποδέχθηκε και έγραψε με ειλικρίνεια σχετικά με αυτό. Ποτέ δεν προσπάθησε να γίνει οτιδήποτε άλλο από αυτό που ήταν. Η ιδιοφυΐα του Μπουκόβσκι δεν έγκειται στο γεγονός ότι ξεπέρασε απίστευτες αντιξοότητες ή ότι μεταμορφώθηκε σε ένα φωτεινό λογοτεχνικό αστέρι. Ακριβώς το αντίθετο. Έγκειται στην απλή του ικανότητα να είναι απολύτως και απαρέγκλιτα ειλικρινής με τον εαυτό του – ιδίως με τις χειρότερες πλευρές του – και να μοιράζεται τις αποτυχίες του χωρίς δισταγμό ή αμφιβολία.

Αυτή είναι η αληθινή ιστορία της επιτυχίας του Μπουκόβσκι: η άνεση την οποία ένιωθε με τον

αποτυχημένο εαυτό του. Ο Μπουκόβσκι δεν έδινε δεκάρα για την επιτυχία. Ακόμα και αφότου έγινε διάσημος, συνέχιζε να εμφανίζεται σε ποιητικές αναγνώσεις τύφλα στο μεθύσι και να βρίζει τους παρευρισκόμενους στο ακροατήριο. Συνέχιζε να εκθέτει τον εαυτό του δημόσια και να προσπαθεί να κοιμηθεί με οποιαδήποτε γυνναίκα έβρισκε μπροστά του. Η φήμη και η επιτυχία δεν τον έκαναν ένα καλύτερο άτομο, ούτε και έγινε διάσημος και επιτυχημένος, επειδή έγινε καλύτερος.

Η αυτοβελτίωση και η επιτυχία συχνά έρχονται μαζί. Όμως αυτό δεν σημαίνει κατ' ανάγκην ότι είναι και το ίδιο πράγμα.

Η σημερινή κουλτούρα μας είναι εμμονικά κολλημένη σε παράλογες θετικές προσδοκίες: Γίνε πιο ευτυχισμένος. Γίνε πιο υγιής. Γίνε ο καλύτερος, καλύτερος από τους υπόλοιπους. Γίνε πιο έξυπνος, πιο γρήγορος, πιο πλούσιος, πιο ελκυστικός, πιο δημοφιλής, πιο παραγωγικός, πιο αξιοζήλευτος, πιο αξιοθαύμαστος. Να είσαι τέλειος και καταπληκτικός, και να φιλάς την πανέμορφη γυναίκα σου και τα δυόμιση παιδιά σας. Μετά, να πετάς με το ελικόπτερό σου στην υπέροχη δουλειά σου που σε γεμίζει και να περνάς την υπόλοιπη μέρα σου κάνοντας ένα απίστευτα σημαντικό έργο που πιθανώς κάποτε θα σώσει τον πλανήτη.

Αν όμως πραγματικά καθίσουμε και το σκεφτούμε, όλες οι συνηθισμένες συμβουλές σχετικά με την ζωή – όλα τα θετικά και χαρούμενα λόγια περί αυτοβοήθειας που ακούμε συνεχώς – ουσιαστικά εστιάζονται σε αυτά που μας λείπουν, σε αυτά που θεωρούμε ως προσωπικές μας αδυναμίες και αποτυχίες, και μετά τα τονίζουν. Μαθαίνεις ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι να κερδίσεις λεφτά, επειδή αισθάνεσαι ότι δεν έχεις ήδη αρκετά.