

ΝΙΚΟΛΑΣ ΣΜΥΡΝΑΚΗΣ

*Να ευτυχήσω για να πετύχω
ή να πετύχω για να ευτυχήσω;*

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

Περιεχόμενα

Οι βασικοί ήρωες.....	14
Πρόλογος.....	15
Φαντασία: προσομοιωτής αριστουργηματικής ζωής.....	20
<i>Ο μέγας γλύπτης</i> (ιστορία)	23
Φανταστικός αρχιτέκτονας του νου.....	27
Φόβος: σύμμαχος ή εχθρός;.....	34
Ο θυμός και ο πόνος ως στάση ζωής.....	34
Εστίασε στο πρόβλημα ή στη λύση	42
Τρόποι να επισπεύσεις ελεγχόμενα τον κύκλο των αρνητικών συναισθημάτων	45
Φιλικός φόβος.....	50
Γιατί μας τραβάει τόσο το πρόβλημα;	56
Ο σκοπός της ζωής	61
Η τεχνική δημιουργίας ιδανικού εαυτού.....	63
Σκηνοθέτης της ζωής σου	78
Η ψευδαίσθηση του χρόνου	78
<i>Ο πιο φαντασιόπληκτος άνθρωπος στον κόσμο</i> (ιστορία)	79
Η ψευδαίσθηση της πραγματικότητας.....	81
Παραγωγικές ερωτήσεις	88
Πώς να κάνεις προϊόν αυτό που αγαπάς;.....	91
<i>Το ντουντ</i> (ιστορία).....	92
Ερωτήσεις σκοπού ζωής.....	96
<i>Ο πρόεδρος και η αγάπη</i> (ιστορία)	103
Γίνε ο ιδανικός σου εαυτός	107
Το μετα-επίπεδο	107
Όνομα ιδανικού εαυτού.....	108
<i>Ο Ντε Νίρο και ο ταξιτζής</i> (ιστορία)	112
Να βρω το νόημα της ζωής ή να προσδώσω νόημα στη ζωή;.....	128
Τι, γιατί, πώς;.....	129

Όταν έχεις υπομονή, τίποτα δεν είναι μακριά.....	134
Πώς να αποκτήσεις υπομονή και να δημιουργήσεις μακροπρόθεσμο όραμα.....	138
<i>Το πλούσιο μυαλό ενός φτωχού επιχειρηματία που έγινε ο πιο πλούσιος άνθρωπος στον κόσμο (ιστορία)</i>	138
Πώς να χαρείς την πορεία; – συνειδητότητα της στιγμής.....	144
Στοιχείο εξαιρετικής ικανότητας και βέλτιστης απόδοσης.....	152
<i>Ο μέγας μικροσκοπικός Δαβίδ (ιστορία)</i>	153
Η έννοια της προσφοράς	159
Δίνω σημαίνει χάνω;	159
Καλός εγωισμός	168
<i>Μια ζωή από λάστιχο (ιστορία)</i>	173
Αλλαγή: ευλογία η κατάρα;.....	177
Για ποιους λόγους δεν αλλάζουμε.....	178
Μοντελοποίηση της επιτυχίας.....	182
Η επιτυχία των άλλων	183
Τρία επίπεδα σύγκρισης	188
Πώς να ξεχωρίσεις ανάμεσα σε τόσους ίδιους;.....	192
<i>Ο Πικάσο και η κυρία (ιστορία)</i>	196
Η ευτυχία περνά μέσα από την ευγνωμοσύνη.....	200
Η τεχνική του προοδευτικού πόνου.....	202
Είμαι ακόμα ζωντανός.....	206
<i>Τα άπειρα Σύμπαντα (ιστορία)</i>	212
Έντεκα τρόποι για να αυξήσεις το επίπεδο ευτυχίας σου	217
Να ευτυχίσω για να πετύχω ή να πετύχω για να ευτυχίσω;	217
Ευγνωμοσύνη.....	222
Λίστα νίκης και ευγνωμοσύνης.....	224
Γιατί το να γράφεις είναι τόσο σημαντικό;	229
Το μόνο αυτονόητο: τίποτα δεν είναι αυτονόητο	236
<i>Οι θαλάσσιες τίγρεις επιτίθενται (ιστορία)</i>	240
Δώσε περισσότερα από όσα λαμβάνεις	242
Προτεραιότητα οι ανθρώπινες σχέσεις	243
Η μαγεία της στιγμής	248

Ευεργετική άσκηση.....	248
Χαμογέλα, είναι δωρεάν.....	249
Ελέγχοντας τις σκέψεις σου, ελέγχεις τη ζωή σου.....	250
Διατροφή: πώς επηρεάζει τη σωματική και συναισθηματική υγεία;.....	251
Ζωογόνος ήλιος.....	255
Αναζωογονητικός ύπνος.....	255
Εκπλήρωση του σκοπού της ζωής.....	259
Κάνε αυτό που αγαπάς ή αγάπα αυτό που κάνεις.....	261
Ευτυχία ή επιτυχία; Ή μήπως και τα δύο;.....	263
Ο υγιής ιός της αγάπης.....	272
Κατανόσε τον κακό σου εαυτό.....	275
Η φανταστική συνομιλία του Αλκίνου με τον Χ.....	275
Αλλάζοντας μετάφραση αλλάζεις αντίδραση.....	283
Η τεχνική «ευτυχώς φαντάζεσαι» I.....	291
Λέξεις και φράσεις που δεν προάγουν την επικοινωνία.....	293
Η τεχνική «ευτυχώς φαντάζεσαι» II.....	298
Ο κόσμος γύρω μας αντανακλά τον εσωτερικό μας κόσμο.....	300
Επαναπροσδιορίζοντας τις ανθρώπινες σχέσεις.....	302
Τα τέσσερα λάθη στις ανθρώπινες σχέσεις.....	302
Τα τέσσερα επίπεδα παρατήρησης.....	306
Τα τέσσερα επίπεδα διαπραγμάτευσης.....	309
Αλλάζοντας αντίδραση αλλάζεις μετάφραση.....	315
Η τεχνική της αρμονίας.....	321
Απεριόριστοι πόροι I.....	330
<i>Δύο δευτερόλεπτα μακριά</i> (ιστορία).....	335
Η επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά γίνεται συνήθεια.....	340
Η δύναμη της συστηματικότητας.....	343
<i>Μαθαίνοντας από την αρχή</i> (ιστορία).....	347
Αξιοπιστία: το βασικό συστατικό επιτυχίας.....	353
Μόνο τα «κωλόπαιδα» πετυχαίνουν;.....	362
<i>Η τελευταία φορά</i> (ιστορία).....	366
Απεριόριστοι πόροι II.....	372

Τι θα μάθαινα στον τετράχρονο γιο μου.....	379
Μπορώ εγώ ν' αλλάξω τον κόσμο;.....	383
Τελικά η ψήφος μας έχει νόημα;.....	383
Να σκεφτώ τον γιο μου ή τα παιδιά του;.....	387
Η δική μας απάντηση στην κρίση.....	391
Πώς να αξιοποιήσεις τις απεριόριστες δυνατότητές σου;.....	396
Η τεχνική του ιδανικού ρόλου.....	398
Το πραγματικό εγώ.....	405
Μη παραγωγικό εγώ.....	406
Παραγωγικό εγώ.....	407
Μη παραγωγικό πραγματικό εγώ.....	408
Παραγωγικό πραγματικό εγώ.....	409
Η εναρμόνιση του «θέλω» και του «πρέπει».....	412
Ο Χ παίρνει τα νιά.....	419
Ο Μετάνθρωπος.....	424
Η αποκάλυψη.....	436
Η πρόκληση.....	443
Γίνε συγγραφέας του βιβλίου που μόλις διάβασες.....	445
Ευρετήριο τεχνικών.....	447

Στην Εύα

Μου είχαν μάθει ότι την αγάπη την ανακαλύπτουμε στα πρόσωπα. Μέχρι που σ' εσένα ανακάλυψα το πρόσωπο της ίδιας της αγάπης.

Στον Γρηγόρη

Μέσα σε λίγα χρόνια έγινες συγγραφέας των στιγμών μας. Κάθε μέρα πλέον μου μαθαίνεις απ' την αρχή τη ζωή, την αγάπη, τη γλύκα, την εξυπνάδα, την αγκαλιά και τη στοργή...

Στον Αλκίνοο

Μαζί σου ανακάλυψα πού εκβάλλει η αστείρευτη πηγή. Ξεκίνησα να σου δίνω από το περίσσειμα αγάπης και σύντομα γέμισα ξανά!

Στον αναγνώστη

Σε είχα συνέχεια στο μυαλό μου καθώς έγραφα. Και κάποια στιγμή εμφανίστηκες. Μαζί το δημιουργήσαμε αυτό το βιβλίο, να το ξέρεις.

Εξαιρετικά σας ευχαριστώ, Γρηγόρη Σμυρνάκη, Άννα Σμυρνάκη, Μαρία Σμυρνάκη, Γιάννη Φαρσάρη, Αχιλλέα Γεωργίου. Το βιβλίο αυτό δεν θα ήταν το ίδιο χωρίς εσάς. Εγώ δεν θα ήμουν ο ίδιος χωρίς εσάς.

Όταν δεν ήξερα πού πήγαινα, βιαζόμουν. Να τα προλάβω όλα. Να πάω παντού. Κύκλους έκανα γύρω από τον εαυτό μου. Και μάντεψε πόσοι κύκλοι χρειάζονται για να σχηματίσουν μια μουτζούρα; Όχι πάνω από δύο. Τώρα που βρήκα τον προορισμό, ξέρω πως ό,τι κι αν γίνει, θα φτάσω. Οπότε ξεκίνησα να το απολαμβάνω. Όχι, δεν καθυστερώ, δίνω χρόνο στην απόλαυση μονάχα. Από τη στιγμή που βρήκα τον προορισμό, δεν τον προσδοκώ πια, αλλά όσα θα κερδίσω στην πορεία προς αυτόν. Η άφιξή μου στο τέρμα άλλωστε θα κρατήσει μονάχα μια στιγμή. Η διαδρομή προς τα κει μπορεί να κρατήσει μια ολόκληρη ζωή. Τη μέρα που τον βρήκα, ξεκίνησα να ζω. Εκείνη την ημέρα άλλαξα προορισμό. Εκείνη την ημέρα προορισμός μου έγινε η κάθε στιγμή μέχρι αυτόν.

Οι βασικοί ήρωες

Αλκίνοος: Ο πατέρας της προσωπικής ανάπτυξης, ένας coach αναγνωρισμένος παγκοσμίως ως ο καλύτερος όλων των εποχών, τον οποίο τα media αποκαλούν γκουρού.

Συνοδοιπόρος ή Σ: Ο αναγνώστης, δηλαδή εσύ. Ναι, εσύ που διαβάζεις τώρα αυτές τις λέξεις.

Χ: Ο παλιός εαυτός του Αλκίνοου, ο θυμωμένος, ο καχύποπτος, ο προβληματικός. Αυτός που έχει την τάση να εμφανίζεται ακόμη και τώρα, όπως όλοι οι παλιοί εαυτοί που σέβονται τον εαυτό τους...

Μετάνθρωπος: Ο ιδανικός εαυτός του Αλκίνοου.

Πρόλογος

Στο εξώφυλλο αυτού του βιβλίου αναγράφεται το όνομά μου, δεν είμαι όμως καθόλου σίγουρος αν είμαι εγώ τελικά ο συγγραφέας αυτού του έργου – ή έστω ο μοναδικός συγγραφέας του. Ακόμη και γι' αυτό το κείμενο που τώρα διαβάζεις σκέφτομαι: «Το γράφω εγώ;» Θέλεις να μάθεις όλη την αλήθεια; Νιώθω πως δεν έγραψα εγώ αυτό το βιβλίο. Μοιάζει σαν κάποιος να μου το υπαγόρευσε: εσύ, ο Αλκίνοος, ο Μετάνθρωπος, οι φανταστικοί και οι πραγματικοί ήρωές του – όλοι μαζί.

Καθώς θα διαβάζεις, θα αναρωτηθείς: «Τι είναι αλήθεια και τι μύθος;» Η γνώση που θα λάβεις, καθώς και οι τεχνικές και οι στρατηγικές που θα διαβάσεις είναι αυτές οι οποίες διδάσκω σε άτομα, ομάδες, επιχειρήσεις και οργανισμούς που αναζητούν άριστα αποτελέσματα. Οι ιστορίες τις οποίες διηγείται ο Αλκίνοος βασίζονται επίσης στην αλήθεια. Είναι περιπτώσεις ανθρώπων με τους οποίους έχω δουλέψει. Έχω αλλάξει βέβαια τις πραγματικές συνθήκες για ευνόητους λόγους, αλλά η ουσία παραμένει η ίδια. Οι 14 ιστορίες που παρεμβάλλονται στο κυρίως κείμενο και βρίσκονται μέσα σε πλαίσιο έχουν κατά κύριο λόγο φανταστική προέλευση. Αλλά και σε αυτή την περίπτωση, η πραγματικότητα αποτελεί την πρώτη ύλη της φαντασίας, τη σπουδαιότερη πηγή έμπνευσής της.

Επίτρεψέ μου να σε προετοιμάσω για κάτι. Κατά τη δημιουργική διαδικασία της ανάγνωσης, θα υπάρξουν στιγμές που θα βρεθείς αντιμέτωπος με τον όχι και τόσο παραγωγικό εαυτό σου, όπως ο Αλκίνοος με τον Χ, τον δικό του «κακό» εαυτό. Από τη μια, η φυσική

τάση προς το «βόλεμα» θα σε προστάξει να μην εφαρμόσεις όσα διαβάζεις ή ακόμη και να αναβάλεις το διάβασμα του βιβλίου. (Άλλωστε, σύμφωνα με έρευνες, λιγότερο από το 10% των ανθρώπων που αγοράζουν ένα βιβλίο προχωρούν πέρα από το πρώτο κεφάλαιο – εσύ, αλήθεια, σε ποιο ποσοστό θα ήθελες να ανήκεις;) Από την άλλη, η ανάγκη σου για πρόοδο και η φυσική περιέργειά σου θα σε παροτρύνουν να συνεχίσεις στην επόμενη σελίδα. Η πρώτη μεγάλη νίκη σου θα είναι να ολοκληρώσεις την ανάγνωση αυτού του βιβλίου.

Ίσως σου φανεί περίεργο, αλλά παλιότερα δεν διάβαζα βιβλία αντίστοιχης θεματολογίας. Απέρριπτα έννοιες όπως επιτυχία, προσωπική ανάπτυξη, ευγνωμοσύνη, ευτυχία, θεωρώντας τες κουραφέξαλα. «Αν έχεις τύχη, διάβαινε», έλεγα. «Όλα τ' άλλα είναι αμερικανιές». Και είναι φυσιολογικό, δεν ανατράφηκα με αυτές τις έννοιες, όπως κατά πάσα πιθανότητα ούτε κι εσύ. Τις ανακάλυψα στην πορεία και τότε ανοίχτηκε μπροστά μου ένας κόσμος άπειρων δυνατοτήτων και προοπτικών.

Ο δικός σου «κακός» εαυτός, όπως και όλων μας, θα είναι πάντα εκεί. Μέσα από αυτές τις σελίδες θα μάθεις πώς να τον χειρίζεσαι. Χρησιμοποιώντας τις γνώσεις και τις τεχνικές της φιλοσοφίας του Ανθρώπου στο Νησί (Island of Man Success Philosophy) που υπάρχουν σε αυτό το βιβλίο, μπορείς να τον κάνεις να μάχεται για σένα, στο πλευρό σου, αντί να μάχεται εναντίον σου. Ταυτόχρονα, αν είσαι αρκετά ανοιχτός στις πληροφορίες που θα σου αποκαλυφθούν, θα μάθεις πώς να έρχεσαι σε επαφή με τον ιδανικό εαυτό σου. Αυτόν που έχει όλες τις απαντήσεις και τις λύσεις και διάγει μια ζωή ευδαιμονίας, ευτυχίας και πληρότητας.

Μην αφήσεις λοιπόν αυτό το βιβλίο απλώς να σου κρατήσει ευχάριστη συντροφιά. Κι αυτό είναι σημαντικό βέβαια, αλλά δεν αρκεί. Χρησιμοποίησε τις τεχνικές, δηλαδή εφαρμόσε τες. Αυτό κάνουν οι άνθρωποι που βρίσκονται σε διαδικασία συνεχούς ανάπτυξης. Είναι αυτό που διδάσκω στους Success Coaches της φιλοσοφίας του

Ανθρώπου στο Νησί (Success Coaches of Island of Man Success Philosophy). Να εφαρμόζουν πρώτα εκείνοι τις τεχνικές, να αναπτύσσονται σε προσωπικό, συναισθηματικό, επαγγελματικό επίπεδο και έπειτα, μέσα από το παράδειγμά τους –και όχι μόνο με τα λόγια τους–, να προτρέπουν τους ανθρώπους με τους οποίους συνεργάζονται να κάνουν το ίδιο. Φυσικά, δεν θα μπορούσα να διδάσκω κάτι που δεν κάνω ο ίδιος. Άλλωστε, οι περισσότερες τεχνικές για τις οποίες θα διαβάσεις έχουν γεννηθεί συνδυάζοντας συμπεράσματα από δικές μου εμπειρίες, τις εμπειρίες και τα μαθήματα εξαιρετικά επιτυχημένων ανθρώπων, και τη μελέτη μου πάνω στην ανθρώπινη συμπεριφορά γενικότερα.

Καλή ανάγνωση, αγαπημένη φίλε, αναγνώστη, συνοραματιστή και συνδημιουργέ αυτού του έργου. Ας αφήσουμε τις λέξεις στις επόμενες σελίδες να μας δώσουν την απάντηση στο ερώτημα που πιθανότατα σχηματίζεται αυτή τη στιγμή στο μυαλό σου: «Μα γιατί με αποκαλεί συνδημιουργό του βιβλίου του;»

Νικόλας Σμυρνάκης

Με λένε Αλκίνοο και πολλά χρόνια τώρα ένας είναι ο στόχος μου: Να αναδείξω το μεγαλείο κάθε ανθρώπου με τον οποίο έρχομαι σε επαφή. Να τον βοηθήσω να βρει τον σκοπό της ζωής του και να τον εξοπλίσω με τα μέσα που απαιτούνται για να τον πραγματοποιήσει. Στα πενήντα εφτά μου χρόνια έχω ήδη ζήσει μια υπέροχη ζωή – και δεν εννοώ μόνο σε οικονομικό επίπεδο. Φυσικά, μπορώ να ικανοποιήσω οποιαδήποτε ανάγκη μου ή οποιαδήποτε ανάγκη των δικών μου ανθρώπων, μιας και έχω δημιουργήσει εννέα εύρωστες επιχειρήσεις με τζίρο που συνολικά ξεπερνούν τα πέντε δισεκατομμύρια δολάρια. Ακριβώς επειδή έχω αυτή τη δυνατότητα, γνωρίζω ότι η λύση στον γρίφο της ευτυχίας δεν βρίσκεται στα χρήματα.

Τα τελευταία τριάντα χρόνια είχα την τιμή να απευθυνθώ σε περίπου έξι εκατομμύρια ανθρώπους – ατομικά, σε ομάδες και κυρίως σε μεγάλα σεμινάρια, τα οποία έχουν παρακολουθήσει άτομα από σαράντα και πλέον χώρες. Δεν δέχομαι τον όρο γκουρού που μου έχουν αποδώσει – ο γκουρού είναι αλάνθαστος, εγώ όχι. Αυτό είναι το μυστικό της επιτυχίας μου: τα λάθη μου και η ικανότητά μου να τα αναγνωρίζω. Με όλη αυτή την εμπειρία θα έπρεπε να είμαι ηλίθιος για να μην παρατηρήσω ότι οι άνθρωποι έχουν κοινές επιθυμίες και αντιδρούν με παρόμοιους τρόπους σε συγκεκριμένα ερεθίσματα. Όλοι έχουμε τα ίδια πρωτόγονα ένστικτα και τις ίδιες ανώτερες ανάγκες. Η έκφρασή τους αλλάζει, όχι όμως και οι ίδιες οι ανάγκες. Όλοι πασχίζουμε να βιώσουμε παρόμοια συναισθήματα. Γι' αυτό και παρόμοια πράγματα κάνουν τους ανθρώπους ευτυχισμένους. Η επιτυχία, από την άλλη, είναι εξαιρετικά ακαθόριστη ως έννοια, έχει όμως νόμους και αρχές, όπως θα ανακαλύψεις στις σελίδες που ακολουθούν. Οι επιτυχημένοι κάνουν παρόμοια πράγματα και ακολουθούν συγκεκριμένα μοτίβα.

Το πάθος μου είναι αυτό ακριβώς. Να μελετώ τους πιο επιτυχημένους και ευτυχισμένους ανθρώπους παγκοσμίως. Έχω την τιμή μάλιστα να με εμπιστευτούν αρκετοί, να συνεργαστώ προσωπικά μαζί τους, ώστε να τους βοηθήσω να κατακτήσουν τους στόχους τους. Όλες οι τεχνικές που θα ξεδιπλωθούν μπροστά σου προέρχονται από την έρευνά μου αυτή. Έχω μελετήσει τις πιο διάσημες μεθόδους γνωστών μεντόρων, τη μεθοδολογία μεγάλων σχολών προσωπικής ανάπτυξης, οι οποίες προηγήθηκαν της δικής μου. Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα συμπεράσματα που έβγαλα είναι ότι όλες οι σπουδαίες μέθοδοι έχουν τη βάση τους στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία. Πολλά από αυτά που διδάσκουν τα έχουν πει πριν από αυτούς οι αρχαίοι Έλληνες, με πιο απλά λόγια και χωρίς την επιστημονική επιβεβαίωση που τώρα πια προσδίδουν οι νευροεπιστήμες, η ψυχολογία, καθώς και άλλοι επιστημονικοί κλάδοι που σχετίζονται με την ανθρώπινη συμπεριφορά.

Ταυτόχρονα, έχω δοκιμάσει τα αποτελέσματα όσων θα διαβάσεις σε αυτό το βιβλίο πρωτίστως σ' εμένα και έπειτα σε όλους αυτούς που διδάσκω ή συνεργάζομαι. Πρόκειται για γνώσεις και στρατηγικές οι οποίες μπορούν να σε βοηθήσουν να βοηθήσεις τον πιο στενό σου σύμμαχο: εσένα. Και τότε θα είσαι έτοιμος να βοηθήσεις και τους άλλους. Επίτρεψέ μου από δω και πέρα να σε αποκαλώ Συνοδοιπόρο, μιας και εσένα έχω στο μυαλό μου όταν γράφω και εσένα φιλοδοξώ να υπηρετήσω μέσα από αυτό το βιβλίο.

Ας ξεκινήσουμε την όμορφη κοινή μας περιπέτεια και ας δούμε σε τι νοητικούς προορισμούς μπορεί να μας οδηγήσει.

Φαντασία: προσομοιωτής αριστουργηματικής ζωής

Δεν υπάρχει πράξη που να μην έχει προϋπάρξει ως σκέψη, από τις πιο απλές κινήσεις και δράσεις μας μέχρι τις πιο πολύπλοκες. Οι σκέψεις μπορεί να είναι συνειδητές ή υποσυνειδητές: ένα άγγιγμα στα μαλλιά σου καθώς κινείσαι, οι χειρονομίες σου όταν μιλάς, το ανοιγοκλείσιμο των ματιών σου, η ερώτησή σου σε μια κοπέλα ή σε ένα αγόρι για το αν θέλει να βγείτε, η απάντησή σου στην πρόταση κάποιου να συνεργαστείτε, ένα βήμα σου. Όλες οι πράξεις σου έχουν αρχικά προϋπάρξει ως σκέψεις.

Σκεφτήκαμε να κάνουμε ό,τι κάνουμε. Οι πράξεις μας, από την άλλη, ορίζουν τα αποτελέσματα που πετυχαίνουμε. Και αφού όλες μας οι πράξεις, άρα όλα μας τα αποτελέσματα, περνούν μέσα από τη σκέψη μας, πόσο σπουδαίο είναι το να ελέγχουμε τη σκέψη μας και να μην την αφήνουμε να μας ελέγχει! Ο Βούδας έλεγε: «Είμαστε ό,τι σκεφτόμαστε. Ό,τι είμαστε προκύπτει από τις σκέψεις μας. Με τις σκέψεις μας δημιουργούμε τον κόσμο».

Τι είναι αλήθεια η σκέψη; Κάτι άυλο, μια διεργασία, εικόνες, λέξεις, μυρωδιές στο μυαλό μας. Η αναπαράσταση της αίσθησης που αφήνει ένα άγγιγμα, το άκουσμα ενός ήχου, μια γεύση, αλλά επίσης και κάτι που δεν υπάρχει και δημιουργούμε εμείς αναμειγνύοντας προϋπάρχοντα υλικά. Αλήθεια, μπορώ να δημιουργήσω με το μυαλό μου κάτι που δεν υπάρχει, κάτι ολότελα καινούριο, παρθένο;

Η απάντησή μου είναι όχι, δεν υπάρχει παρθενογένεση. **Τα πιο**

πρωτότυπα δημιουργήματα είναι οι καλύτεροι συνδυασμοί καθόλου πρωτότυπων υλικών. Ένα κράμα είναι σύνθεση γνωστών μετάλλων. Μπορεί το τελικό κράμα να είναι ελαφρύτερο και πιο ισχυρό από τα συστατικά του στοιχεία, προήλθε όμως από κάτι που ήδη υπάρχει. Μια πρωτότυπη ομιλία είναι συνδυασμοί γνωστών λέξεων. Μια πρωτότυπη ιδέα είναι συνδυασμός γνωστών σκέψεων. Η επιλογή των υλικών, ο τρόπος σύνθεσής τους (ποσότητα, τεχνική σύνθεσης), η χρονική στιγμή της σύνθεσης και η αισθητική του καλλιτέχνη κάνουν σπουδαία μια ιδέα, μια ανακάλυψη, ένα προϊόν. Το αποτέλεσμα που θα επιτύχει ένας μάγειρας θα είναι εντελώς διαφορετικό αν χρησιμοποιήσει άλλα υλικά, αν ρίξει τελευταίο αντί για πρώτο ένα υλικό ή αν ψήσει πέντε λεπτά παραπάνω ένα από αυτά. Φαντάσου τι θα γινόταν αν χρησιμοποιούσε αλεσμένα χόρτα για να φτιάξει σοκολατόπιτα ή αν έριχνε το αλεύρι, στο κέικ αφού είχε ψηθεί το υπόλοιπο μείγμα. **Δεν υπάρχει πιο ωραία ιδέα από τη νέα ιδέα. Κι αυτή είναι μια ωραία ιδέα.**

Το καινούριο επομένως είναι το παλιό διαφορετικά εκφρασμένο. Κι αυτό δεν ισχύει μόνο σε επίπεδο σκέψης αλλά και σε επίπεδο ύλης. Αρκετοί επιστήμονες, φιλόσοφοι, συγγραφείς, ανάμεσά τους ο Νίτσε και ο Καζαντζάκης, υποστήριξαν πως η ύλη στη Γη είναι περιορισμένη, ότι τίποτα δεν χάνεται, απλώς μετασχηματίζεται αλλάζοντας μορφή. Κι αφού ο χρόνος είναι άπειρος, θεωρητικά ο συνδυασμός των υλικών που συνιστούν εμάς αυτή τη στιγμή θα υπάρξει και στο μέλλον. Περίεργη σκέψη, έτσι δεν είναι; Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι θα ξαναβρεθώ να γράφω αυτές τις λέξεις, ακριβώς αυτές, κι εσύ να τις ξαναδιαβάζεις κάποια στιγμή στο μέλλον. Στο πολύ μακρινό μέλλον.

Για ευκολία ας ονομάσουμε τα στοιχεία της ύλης μόρια. Στο μυαλό μας αυτά τα μόρια φαίνονται άπειρα. Δεν είναι όμως. Είναι τόσο πολλά, που μας φαίνονται άπειρα. Είπαμε, η ύλη στη Γη είναι περιορισμένη. Δεν χάνεται, μετασχηματίζεται, παίρνει νέες μορφές, αλλά και παλιότερες μορφές ή παλαιότερες μορφές ελαφρώς παραλλαγμένες. (Στο

μέλλον εγώ θα βρεθώ να γράφω αυτές ακριβώς τις σκέψεις ή κάποιος που μου μοιάζει μικρές παραλλαγές αυτών των σκέψεων.) Και αφού δεν υπάρχουν νέα υλικά, πώς να υπάρξει νέα δημιουργία; Αυτή η γνώση μάς βοηθά να καταλήξουμε στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχει παρθενόγνεση. Πως ό,τι υπάρχει και πρόκειται να υπάρξει δεν γεννιέται από το μηδέν, από το τίποτα, από καινούρια υλικά, αλλά από όσα ήδη υπάρχουν. **Τα φτερά του πουλιού και το σώμα ενός ανθρώπου φτιάχνουν κάτι ολότελα καινούριο, έναν άγγελο. Κάθε νέα ιδέα είναι ένας επιτυχημένος συνδυασμός παλαιότερων ιδεών.**

Σε υλικό επίπεδο, τι σημαίνει «Η ύλη δεν χάνεται, απλώς μετασχηματίζεται»; Το ότι εγώ θα βρεθώ στο μέλλον να ξαναγράφω ακριβώς αυτές τις γραμμές φαντάζει σκηνή από ταινία επιστημονικής φαντασίας. Ας το κάνουμε πιο απλό: Το υδρογόνο και το οξυγόνο γίνονται νερό. Το νερό, όταν βράζει, γίνεται ατμός. Τα χόρτα γίνονται τροφή για τα ζώα, τα ζώα γίνονται τροφή για άλλα ζώα και για τον άνθρωπο, ο άνθρωπος, όταν πεθαίνει, γίνεται τροφή για το χώμα και για τα ζώουφια, τα ζώουφια αυτά γίνονται τροφή για πουλιά και άλλα ζώα, το χώμα γεννάει νέους καρπούς, που γίνονται τροφή για άλλα ζώα, το ίδιο χώμα γίνεται πηλός για κεραμικά ή μέρος της κατασκευής των σπιτιών μας, τα ξερά χόρτα γίνονται υλικά για τις φωλιές των ζώων... Και ο κύκλος συνεχίζεται.

Όπως το υδρογόνο και το οξυγόνο, που αν ενωθούν, φτιάχνουν νερό, όπως τα φτερά των πουλιών και το σώμα του ανθρώπου, που αν ενωθούν, φτιάχνουν έναν άγγελο, έτσι γίνεται και με τις ιδέες. Κάθε σπουδαίος καλλιτέχνης έχει βασιστεί στα έργα άλλων για να φτιάξει τα δικά του έργα, κάθε επιστήμονας σε ανακαλύψεις άλλων για να φτάσει στη δική του. Κάθε πρωτότυπο αριστούργημα είναι βασισμένο σε ιδέες και ανακαλύψεις άλλων, οι οποίοι επίσης βασίστηκαν σε ιδέες και ανακαλύψεις προγενέστερων. Η διαφορά είναι ότι το αριστούργημα γεννήθηκε γιατί ο δημιουργός του ένωσε τα σωστά κομμάτια με τον σωστό τρόπο την κατάλληλη στιγμή και πρόσθεσε τη δική του αισθητική, βάζοντας ένα ή περισσότερα στοιχεία που έκαναν

τη διαφορά. Ένα υλικό μπορεί να κάνει τη διαφορά. Μία ιδέα μπορεί να κάνει τη διαφορά. **Αυτοί που αναζητούν τη νέα ιδέα κινούν τα γρανάζια του κόσμου, του δίνουν ανάσες για να μη σαπίσει. Οι υπόλοιποι ακολουθούν.**

Και όλα τα σπουδαία τα οποία έχουν καταφέρει οι οραματιστές αυτού του κόσμου πρώτα τα σκέφτηκαν, τα οραματίστηκαν, τα φαντάστηκαν. **Όταν το μυαλό είναι υπερβολικά γεμάτο με συνήθειες και καθημερινές εικόνες, αδυνατεί να γεννήσει νέες σκέψεις. Κι αυτό χρειάζεται ταξίδι. Η διαφορά του με το σώμα είναι ότι μπορεί να ταξιδέψει όπου και όποτε θέλει.**

Οι σκέψεις είναι «πράγματα» που δεν ζούμε, αλλά φανταζόμαστε. Κατά κάποιο τρόπο, τα ζούμε στη φαντασία μας. Τα βιώνουμε με έναν διαφορετικό τρόπο. Για να σκεφτείς κάτι, πρέπει να το φανταστείς, η σκέψη είναι φαντασία. Το Ταζ Μαχάλ κάποιιοι το σχεδίασαν πριν ξεκινήσουν οι εργασίες ανέγερσής του, κι αυτό που σχεδίασαν πρώτα το σκέφτηκαν, δηλαδή το φαντάστηκαν. Ο Ντα Βίντσι φαντάστηκε την *Τζοκόντα* του πριν καταφέρει να τη δημιουργήσει και ο Μιχαήλ Άγγελος φαντάστηκε το άγαλμα του Δαβίδ πριν το σμιλέψει.

Ο μέγας γλύπτης

«Είναι καιρός να επιστρέψω στη Φλωρεντία. Χάνομαι στη Ρώμη, κι ας έχει περισσότερες ευκαιρίες. Στη Φλωρεντία εμπνέομαι. Εκεί θα μπορώ να συγκεντρωθώ όχι σε πολλές δουλειές, όπως εδώ, αλλά σε αυτές που θα κάνουν τη διαφορά. Είμαι ήδη είκοσι έξι χρόνων και δεν έχω δημιουργήσει ακόμα ούτε ένα αριστούργημα». Είχε τη συνήθεια να σκέφτεται ψιθυριστά, κάτι που τον έφερνε σε δύσκολη θέση όταν βρισκόταν ανάμεσα σε άλλους.

Βρισκόμαστε στο 1501 και ο μέγας γλύπτης επιστρέφει στην πανέμορφη Φλωρεντία. Εκείνος φυσικά δεν

ήξερε ακόμα ότι είναι μεγάλος, ήξερε όμως ότι θα γίνει μεγάλος. Το ήξερε γιατί ζούσε και ανάπνεε με αυτή τη σκέψη. Έκανε συνεχώς αυτή την ερώτηση στον εαυτό του: «Ποιο θα είναι το επόμενο αριστούργημά μου;» Μιλούσε συχνά στον εαυτό του. Να τι του έλεγε: «Όταν βρω την ευκαιρία μου, ορκίζομαι πως δεν θα αφήσω κανέναν φόβο να με αποπροσανατολίσει». Με αυτόν τον τρόπο ετοιμαζόταν. Το πότε θα την έβρισκε θα το καταλάβαινε όταν τη συναντούσε. Όπως ξέρεις ότι συνάντησες τον άνθρωπο με τον οποίο θέλεις να περάσεις το υπόλοιπο της ζωής σου.

Όταν είδε το ακριβό κομμάτι μάρμαρου, ένιωσε αυτό ακριβώς το συναίσθημα: ερωτευμένος με την ευκαιρία μπροστά του. Ήταν δύσκολη περίπτωση. Τόσοι και τόσοι καλλιτέχνες που το είχαν σκαλίσει στο παρελθόν δεν τα είχαν καταφέρει. Ήταν πολύ ρηκό, έλεγαν. Τον κατέκλυσε ο γνωστός φόβος. «Κι αν δεν τα καταφέρω;» Και τότε θυμήθηκε την υπόσχεση που είχε δώσει στον εαυτό του: «Όταν βρω την ευκαιρία μου, ορκίζομαι πως δεν θα αφήσω κανέναν φόβο να με αποπροσανατολίσει». Φοβόταν αυτό που είχε ερωτευτεί. Η εύκολη λύση ήταν να φύγει. Ήξερε πως δεν υπάρχουν εύκολες λύσεις όταν έχεις να κάνεις με αριστουργήματα.

Πόσοι δεν είχαν παρατήσει το συγκεκριμένο κομμάτι μάρμαρου! Ο Ντι Ντούτσιο σταμάτησε να το δουλεύει όταν πέθανε ο δάσκαλός του ο Ντονατέλο. Προσπάθησε και ο Αντόνιο Ροσελίνο, αλλά τα παράτησε κι εκείνος. Τόσοι σπουδαίοι καλλιτέχνες είχαν αποτύχει πριν απ' αυτόν. Γι' αυτό θα αποτύγχανε κι αυτός; Όχι, γι' αυτό θα πετύχαινε. Μονολογούσε: «Τι νόημα έχει να κερδίσεις μια γυναίκα που όλοι μπορούν να την κατακτήσουν; Τι νόημα έχει να δώσεις ζωή σε ένα μάρμαρο που όλοι μπορούν να σμιλεύσουν με επιδεξιότητα;»

Μετά τον Ροσελίνο αυτό το τεράστιο και πολύ βαρύ κομμάτι υλικού έμεινε είκοσι πέντε χρόνια παρατημένο. Ο αέρας και η βροχή το έφθειραν και ένα μεγάλο μέρος του έπρεπε να πεταχτεί. Τέσσερα χρόνια δούλευε, από το 1501 ως το 1504, το τραχύ, σκληρό, εχθρικό μάρμαρο. Μέρα με τη μέρα ένα μικρό μέρος του σώματος του βιβλικού Δαβίδ αποκαλυπτόταν. Τι τεράστια υπομονή, θα έλεγε κάποιος. Δεν είχε υπομονή, είχε ήδη τελειώσει το έργο στη φαντασία του. Απλώς έφτιαχνε ένα πραγματικό αντίγραφο από μάρμαρο του έργου που ήδη βρισκόταν στη φαντασία του. Δεν έφτιαχνε τον Δαβίδ από το μάρμαρο, αφαιρούσε όσα κομμάτια του μάρμαρου δεν ήταν ο Δαβίδ. Και απολάμβανε κάθε στιγμή. Δεν χρειαζόταν επομένως να υπομείνει τίποτα, ήξερε τι ήθελε, τι θα γινόταν. Είχε όραμα, είχε σκοπό τόσο ξεκάθαρο, που ήταν αδύνατον να μην τον εκπληρώσει. Εκείνος το ήξερε: **Δεν υπάρχει ανέφικτος στόχος, αλλά στόχος που δεν πιστεύουμε στην επίτευξή του.** Εκπλήρωνε τον σκοπό του με κάθε χτύπημα του καλεμιού, που τον έφερνε πιο κοντά στην τελική εικόνα. Έπρεπε απλώς να περάσει ο χρόνος για να δουν και οι άνθρωποι αυτό που εκείνος είχε ήδη φανταστεί.

Στις 8 Σεπτεμβρίου 1504 ολόκληρη η πόλη είχε μαζευτεί έξω από το Παλάτσο Βέκιο. Το έργο του γλύπτη, ύψους πέντε κόμμα δεκαεφτά μέτρων, αποτελούσε πλέον το σύμβολο της δημοκρατίας της Φλωρεντίας. Ο Μιχαήλ Άγγελος, ο σπουδαίος αυτός καλλιτέχνης –ο αντίζηλος, σύμφωνα με κάποιους, ο θαυμαστής, σύμφωνα με άλλους, του Λεονάρντο Ντα Βίντσι– κοίταξε το δημιούργημά του και ήξερε. Και επειδή ήξερε, ψέλλισε: «Είσαι ακριβώς όπως σε φαντάστηκα. Και γι' αυτό δεν θα μπορέσει ποτέ κανείς να σε ξεπεράσει».

Χαμογέλασε όπως δεν είχε χαμογελάσει ποτέ ξανά, ούτε εκείνος ούτε κανείς άλλος άνθρωπος που υπήρξε μέχρι τότε ή θα υπάρξει ποτέ.

Αφού δεν υπάρχει πράξη που να μην έχει προϋπάρξει ως σκέψη και η σκέψη μας είναι συνώνυμη με τη φαντασία μας, κάθε πράξη για να υπάρξει, πρέπει με κάποιο τρόπο, συνειδητά ή ασυνειδητά, να τη φανταστούμε. Αν επομένως ελέγξουμε τη φαντασία μας, μπορούμε να ελέγξουμε και τις σκέψεις μας, άρα και τη ζωή μας. Σκοπός μου είναι να σε βοηθήσω να εξοπλίσεις τον εαυτό σου με τεχνικές που θα σου επιτρέψουν να ελέγχεις τις σκέψεις σου, να κινητοποιείς τη φαντασία σου, κάτι που θα έχει ως φυσικό αποτέλεσμα να ελέγχεις τις πράξεις σου, άρα και τα αποτελέσματά τους. Να δημιουργήσεις μια ζωή που πρωτίστως έχεις σχεδιάσει στο μυαλό σου και έπειτα θα φτάσει να ξεπεράσει τις προσδοκίες σου.

Ένας από τους στόχους αυτού του βιβλίου, αγαπημένε συνοραμιστή, συν-πρωτοπόρε, συνδημιουργέ, Συνοδοιπόρε, δεν είναι απλώς να σε πείσει πόσο σημαντικό είναι να βρεις τρόπους να κατευθύνεις τη φαντασία σου εκεί που επιθυμείς, αλλά, με τη χρήση των κατάλληλων τεχνικών, να σε βοηθήσει να εξοπλίσεις τον εαυτό σου με τα εργαλεία που είναι απαραίτητα για να γίνεις ο άρχοντας των σκέψεών σου, άρα και της φαντασίας σου. *Φανταστικός αρχιτέκτονας του νου*. Οι περισσότεροι άνθρωποι, ξέρεις, είναι δούλοι της φαντασίας τους· όλοι έχουμε υπάρξει κάποια στιγμή της ζωής μας; δεν ελέγχουμε τι σκεφτόμαστε και δεν μπορούμε να αποβάλουμε μια αρνητική εικόνα.

Αφού λοιπόν ό,τι κάνεις στην πραγματικότητα έχει προηγηθεί στη φαντασία σου, σκέψου τη φαντασία σου σαν έναν προσομοιωτή ζωής. Όπως μπαίνεις στον προσομοιωτή πτήσης για να μάθεις να πετάς, πριν πάρεις στα χέρια σου το πηδάλιο πραγματικού αεροπλάνου, προετοιμάζεσαι· το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με τη φαντασία

σου. Προετοιμάζεσαι να ζήσεις στην πραγματικότητα όσα φαντάζεσαι. **Ό,τι φαντάζεσαι δημιουργείς. Το θέμα δεν είναι τι μπορείς να δημιουργήσεις, αλλά πόση φαντασία έχεις. Για φαντάσου!**

Φανταστικός αρχιτέκτονας του νου

*Φαντασία ανακατεμένη με πράξη, αυτό είναι η πραγματικότητα.
Ονειρική πραγματικότητα.*

Από δω και πέρα είσαι ο φανταστικός αρχιτέκτονας του νου, ο μάγος του εσωτερικού σου κόσμου, ο θεός των συναισθημάτων σου – και τέτοιον σε θεωρώ. Κι αυτό γιατί γνωρίζεις ότι οι σκέψεις σου ορίζουν τα συναισθήματά σου, οι σκέψεις και τα συναισθήματά σου ορίζουν τις δράσεις σου και οι δράσεις σου τα αποτελέσματα που θα έχεις. Τα αποτελέσματα αυτά ορίζουν από την αρχή τις σκέψεις και οι σκέψεις και πάλι καταλήγουν να επηρεάζουν όσα στην πορεία θα καταφέρεις.

Αν σκεφτείς κάτι όμορφο, νιώθεις όμορφα και όταν νιώθεις όμορφα, το πιθανότερο είναι να αναλάβεις μια θετική δράση. Αν πάλι σκέφτεσαι κάτι άσχημο και αισθάνεσαι λυπημένος, η πιθανότητα να κάνεις κάτι καλό είναι πολύ μικρότερη (εκτός φυσικά και αν ο πόνος που νιώθεις γίνει αφορμή να αλλάξεις). Επομένως, η μη δράση ή η αρνητική δράση θα προκαλέσει αρνητικές συνέπειες, οι οποίες θα δημιουργήσουν και πάλι αρνητικές σκέψεις και αρνητικά συναισθήματα. Ο φαύλος κύκλος συνεχίζεται.

Τα περισσότερα «κατά λάθος» συναισθήματα, αυτά δηλαδή που δεν ορίζουμε, αλλά προκύπτουν από την επίδραση των στοιχείων του περιβάλλοντός μας (άνθρωποι, τυχαία γεγονότα κτλ.) είναι αρνητικά. Κι αυτό γιατί στην καθημερινότητα είναι περισσότερες οι αρνητικές επιρροές απ' ό,τι οι θετικές. Θα βγεις έξω από το σπίτι σου και θα ακούσεις την γκρίνια του γείτονα, τη δυσκολία του γνωστού, την

αγανάκτηση για την ήττα της ομάδας του φίλου, θα παρακολουθήσεις στην τηλεόραση την απαισιόδοξη μελέτη γύρω από την οικονομική κρίση. Το κακό βγαίνει αβίαστα, είναι εύκολο και πολύ δημοφιλές: το καλό απαιτεί περισσότερο κόπο. Οι άνθρωποι εστιάζουν πολύ πιο εύκολα στα αρνητικά απ' ό,τι στα θετικά. Είμαστε προγραμματισμένοι έτσι από τους μακρινούς παππούδες μας στα σπήλαια, οι οποίοι έπρεπε να μάθουν να εστιάζουν στα αρνητικά γεγονότα, δηλαδή να αναγνωρίζουν με ταχύτητα τον κίνδυνο για να παραμείνουν ζωντανοί. Σε όλη τους τη ζωή ζητούσαν απαντήσεις σε ερωτήσεις όπως «Πώς θα προστατευτώ από το κρύο, από τη βροχή, από τον ήλιο, από το άγριο θηρίο, από την αρρώστια, από τον εχθρό;». Ο προγραμματισμός αυτός φτάνει μέχρι και τις μέρες μας.

Τα περισσότερα «κατά λάθος» συναισθήματα είναι αρνητικά, η ζωή όμως είναι πολύ μικρή για να τη ζεις κατά λάθος.

Τα κατά λάθος συναισθήματα προήλθαν από κατά λάθος σκέψεις. Τα κατά λάθος αποτελέσματα προήλθαν από κατά λάθος πράξεις. Οι κατά λάθος πράξεις, αυτές δηλαδή που δεν όρισες, προήλθαν επειδή δεν είχες διάθεση να ορίσεις τη σκέψη σου.

Ξέρεις κάποιον που να σκέφτηκε, δηλαδή να έβαλε στόχο, να παχύνει, να μην προοδεύσει, να μην αγαπηθεί, να μην πάρει προαγωγή, να νιώσει κατάθλιψη, απόγνωση, θυμό, αγανάκτηση; Κάποιον που να επιθυμεί να αισθάνεται άσχημα; Ακόμη κι αυτοί που θέλουν να αισθάνονται άσχημα, για να φαίνονται θύματα στα μάτια των άλλων, το κάνουν για έναν «θετικό» για εκείνους λόγο: Για να τραβήξουν την προσοχή των γύρω τους. Όλοι θέλουν να αισθάνονται όμορφα. Ο καθένας απλώς μεταφράζει διαφορετικά το «όμορφα».

Η ομορφιά είναι κάτι σχετικό. Αυτό που δεν είναι καθόλου σχετικό, αλλά απολύτως αντικειμενικό, είναι ότι όλοι την αναζητούν.

Μόνο όσοι αφήνονται στη δίνη των αρνητικών σκέψεων νιώθουν αρνητικά συναισθήματα. Και αφού νιώσουν ένα αρνητικό συναίσθημα, η τακτική τους είναι να περιμένουν να περάσει. Μα μέχρι να περάσει, θα έχουν έρθει άλλα δέκα – αν όχι εκατό. Γιατί τα

περισσότερα κατά λάθος συναισθήματα είναι αρνητικά. Και ο λόγος που θα έρθουν άλλα δέκα είναι επειδή όταν καταφθάσουν, θα κάνουν ό,τι και την πρώτη φορά – δηλαδή τίποτα. Ο τρόπος να μην έρθουν δεν είναι να εύχεσαι να μην έρθουν, αλλά να τα ελέγχεις, να τα μεταμορφώνεις ελέγχοντας και μεταμορφώνοντας τις σκέψεις σου.

Αν ελέγχεις τη φαντασία σου, επιλέγεις πώς να νιώσεις, αντί να αντιδράς σπασμωδικά σε όσα άσχημα συμβαίνουν. Ελέγχεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου, άρα ελέγχεις το πρωταρχικό στοιχείο από το οποίο ορίζεται η ζωή σου. Ελέγχεις τη σχέση σου με τους ανθρώπους γύρω σου και τη σχέση σου με τον εαυτό σου. **Η ζωή είναι μια σπουδή στον εαυτό μας και στις ανθρώπινες σχέσεις.**

Ξεκίνα αρχικά εξασκώντας τη φαντασία σου. Σκέψου τη σαν έναν μω που θέλει ενδυνάμωση, ώστε όταν τον χρειαστείς, να είναι έτοιμος. Όταν θα χρειαστεί να αντιμετωπίσεις μια αρνητική σκέψη, η προπονημένη φαντασία θα σε υπηρετήσει πολύ καλύτερα. Και πώς την εξασκείς; Έχεις δει την ταινία *Θεός για μία εβδομάδα* με τον Τζιμ Κάρρεϊ, στην οποία με ένα μαγικό άγγιγμα, με ένα νεύμα κινούσε γη και ουρανό; Ακριβώς το ίδιο μπορείς να κάνεις κι εσύ, στη φαντασία σου φυσικά.

Καθώς προχωράς στον δρόμο, τι κάνεις; Μετράς πλακάκια, όπως έκανες παλιά, σκέφτεσαι πόσο καθυστέρησες στο ραντεβού, πόσο κουραστική ήταν η μέρα, πόσο σε έχει γονατίσει η κρίση και τι απότομα σου μίλησε η τάδε; Οι περισσότεροι άνθρωποι ασχολούνται με τα άσχημα γεγονότα του παρελθόντος, τα άσχημα γεγονότα του μέλλοντος, που μπορεί να συμβούν και στους άλλους. Εσύ διαφέρεις. Δες τον εαυτό σου να πετά, ανέβα ψηλά στον ουρανό, στριφογύρνα, βάλε ένα σύννεφο στην τσέπη, ξερίζωσε ένα βουνό, πέταξε σαν ακόντιο ένα πανύψηλο πεύκο στη διπλανή πόλη, χτίσε ένα κτίριο με ένα βλέμμα σου, σώσε έναν άνθρωπο που κινδυνεύει, οραματίσου τον εαυτό σου να πετυχαίνει κάτι σπουδαίο.

Περίεργα πράγματα, θα σκέφτεσαι πιθανότατα. Σκέψου όμως πως αν το κάνεις αυτό κάθε μέρα, πόσο έτοιμος θα είσαι να δημιουργήσεις

την εικόνα του ανθρώπου που θέλεις να γίνεις, να τιθασεύσεις μια σκέψη για έναν δικό σου άνθρωπο που παθαίνει κάτι κακό, την εικόνα ενός εξαιρετικά εκνευριστικού ανθρώπου, που έχει αποτυπωθεί στο μυαλό σου, ή τον φόβο σου ότι μπορεί να συμβεί κάτι τραγικό στη ζωή σου.

Ίσως συμφωνήσεις ότι δεν υπάρχει πιο τραγική σκέψη από αυτή ενός γονιού που σκέφτεται ότι χάνει το παιδί του. Ο Μίλτος, ένας πατέρας που με επισκέφτηκε πριν από πολλά χρόνια, είχε παραδοθεί σε τέτοιου είδους σκέψεις. Εμφανίζονταν συνεχώς μπροστά του οι ίδιες εικόνες, κάθε μέρα και πιο έντονες. Άλλοτε να πέφτει από ένα ψηλό κτίριο και άλλοτε να τον χτυπά αυτοκίνητο. Όχι ο ίδιος – αυτό θα ήταν ανεκτό –, αλλά ο γιος του.

Θα σου έχει τύχει κι εσένα, όπως και σ' εμένα, να σκέφτεσαι άσχημα πράγματα, να δημιουργείς εικόνες αποκρουστικές, που αφορούν άλλους ανθρώπους ή τον εαυτό σου. Διάβασε ξανά την προηγούμενη πρόταση. Η απάντηση βρίσκεται σε μία από τις λέξεις που την αποτελούν. Η λέξη αυτή είναι: *δημιουργείς*. Αφού εσύ δημιουργείς τις εικόνες, μπορείς να τις επεξεργαστείς, να τις αλλάξεις, να τις αλλοιώσεις, να τις αναδιαμορφώσεις, να τις μεταλλάξεις. Μεταβάλλοντας τις σκέψεις που γίνονται εικόνες, καθοδηγείς τα συναισθήματά σου, τις δράσεις σου και τα αποτελέσματά σου.

Όταν συνάντησα τον Μίλτο, του είπα το εξής: «Θα συμφωνήσεις ότι υπάρχει ένα χρονικό διάστημα ανάμεσα στο ξεκίνημα της πτώσης και στην προσγείωση του μικρού σου στο έδαφος. Σαν φανταστικός αρχιτέκτονας του νου, σαν μάγος του εσωτερικού σου κόσμου και θεός των συναισθημάτων σου, ακόμη και αν δεν ελέγξεις το πώς ξεκινά αυτή η αρνητική σκέψη, μπορείς να ελέγξεις το πώς συνεχίζει. Μπορείς να κατευθύνεις τις παραστάσεις στο μυαλό σου, τους ανθρώπους και τα αντικείμενα, και να πλάσεις το δικό σου σύμπαν. Δες λοιπόν με τη φαντασία σου το παιδί σου, καθώς πέφτει από τον έκτο, να βγάζει φτερά στην πλάτη, να χαμογελά και να πετάει πάλι πίσω σ' εσένα· να προσγειώνεται δίπλα σου και να σ' αγκαλιάζει.

Κι όταν φαντάζεσαι ότι το χτυπά αυτοκίνητο, σκέψου επίσης ότι είναι σούπερ ήρωας, σαν τον Σούπερμαν, δεξ το να φοράει ακόμη και κόκκινη κάπα, αν αυτό βοηθάει. Ο μικρός σου με κόκκινη κάπα, αστείο θέαμα, έτσι; Αυτή η σκέψη θα σε κάνει να χαμογελάσεις αρχικά. Δεν γίνεται να χαμογελάς με κάτι αστείο που σκέφτηκες και ταυτόχρονα να ενοχλείσαι από μια μακάβρια σκέψη. Για την ακρίβεια, δεν μπορείς να σκεφτείς δύο πράγματα ταυτόχρονα. Αν τη στιγμή που αντιμετωπίζεις ένα πρόβλημα βρεις τη δύναμη να χαμογελάσεις, και θα βρεις τη δύναμη να το λύσεις.

Πώς σου φαίνεται η εικόνα του μικρού σου να στέκεται ακίνητος με τη μικρή κόκκινη κάπα του και το αυτοκίνητο να έχει συνθλιβεί από τη σύγκρουση μαζί του; Ακόμη και αν πεθάνει κάποιος στο μυαλό σου, μπορείς πάντα να τον αναστήσεις. Δεν υπάρχει τίποτα που δεν μπορείς να κάνεις. Τίποτα. Η φαντασία σου είναι σαν τα καρτούν, οι εικόνες σου σαν ταινία. Όπως στα καρτούν μπορούν να γίνουν τα πάντα, έτσι ακριβώς συμβαίνει και στη φαντασία σου.

Ξέρεις τι έκανες μόλις; Έδειξες τη δύναμή σου έναντι της εικόνας. Δεν την πολέμησες, σκηνοθέτησες στο μυαλό σου τη σκέψη και δημιούργησες ένα δυνατό, θετικό συναίσθημα. Τι πηγάζει από αυτή την εικόνα; Χιούμορ, δύναμη, αγάπη, ομορφιά. Αυτά τα συναισθήματα σου αρμόζουν, γιατί από σήμερα είσαι εσύ ο *σκηνοθέτης της ζωής σου*.

Κάνε το όσες φορές χρειάζεται, μέχρι να γίνεις κύριος αυτής της τεχνικής, την οποία ονομάζω *τεχνική της υπερδύναμης* και εντάσσεται στο πλαίσιο του *φανταστικού αρχιτέκτονα του νου*, τεχνικών ελέγχου της φαντασίας μας, άρα και των συναισθημάτων μας, άρα και των δράσεών μας και των αποτελεσμάτων που επιτυγχάνουμε.

Ο Μίλτος με ρώτησε κάποια στιγμή: «Κι αν δεν προλάβω τη σκέψη; Αν φτάσει στο τέλος της; Η ιδέα της ανάστασης δεν μου αρέσει. Τι άλλο μπορώ να κάνω;» «Απομακρύνσου από τη μακάβρια σκηνή», του απάντησα, «βγες έξω απ' αυτή με τον εξής τρόπο: Δημιούργησε γύρω από την εικόνα στο μυαλό σου ένα μαύρο πλαίσιο,

ένα κάδρο σαν μια οθόνη. Δες ό,τι συμβαίνει μέσα από το πρίσμα του γυαλιού της. Τώρα δεν έχεις λόγο να επηρεάζεσαι συναισθηματικά, γιατί είσαι θεατής και ξέρεις πως ό,τι συμβαίνει στην οθόνη δεν είναι αλήθεια. Το επόμενο βήμα είναι να δείξεις τη δύναμή σου απέναντι σ' αυτή. Με ποιο τρόπο; Βλέπεις εκείνο το κουμπί που γράφει *rewind*; Τι περιμένεις, πάτα το. Γύρνα πίσω την ταινία στο μυαλό σου, σε μια σκηνή που είστε χαρούμενοι, και τώρα πάτησε το *play*. Το δικό σου *play*. Δηλαδή όρισε τη δική σου συνέχεια στην ταινία».

Αυτές οι τεχνικές, Συνοδοιπόρε, λειτουργούν όταν δεν μπορείς να αποδυναμώσεις την εικόνα. Πώς να αποδυναμώσεις την εικόνα ενός παιδιού που έχει χτυπήσει; Δεν υπάρχει τίποτα να αποδυναμώσεις εκεί. Η *τεχνική rewind* και η *τεχνική της υπερδύναμης* έχουν εξαιρετικά αποτελέσματα σε αυτές τις περιπτώσεις, για την ακρίβεια όσο περισσότερο τις δουλεύεις, τόσο περισσότερο θα δουλεύουν για σένα, όπως άλλωστε όλα τα πράγματα στη ζωή. Τώρα θα αναφερθώ στην *τεχνική της αποδυνάμωσης*, την οποία εδώ θα συνδέσω με μία ακόμα: Αυτή της *παρωδίας*.

Σκέψου έναν άνθρωπο που σε εκνευρίζει πάρα πολύ και δεν θέλεις να τον βλέπεις στα μάτια σου. Έλα, σκέψου τον, μη διαβάξεις παρακάτω. Εμπιστέψου με, δεν θέλω να ιιώσεις άσχημα, αλλά είναι σημαντικό να σκεφτείς κάποιον. Σ' εσένα το λέω, Συνοδοιπόρε, που τώρα διαβάζεις αυτές τις γραμμές, και όχι σε έναν φανταστικό ήρωα. Σκέψου κάποιον που σε εκνευρίζει, σε θυμώνει, σε ενοχλεί απλώς και μόνο η ύπαρξή του. Ωραία. Μηράβo. Τώρα πάγωσε την εικόνα στο μυαλό σου. Είσαι φανταστικός αρχιτέκτονας του νου. Θυμάσαι; Δείξε τη δύναμή σου έναντι της εικόνας, άρα και έναντι του ανθρώπου, βλέποντάς τον ακίνητο σαν σε φωτογραφία. Στο μυαλό σου πλέον είσαι παντοδύναμος, πατάς κουμπιά και αλλάζεις τα πάντα. Μείωσε το φως στη σκηνή που βλέπεις. Κάνε τη πιο σκοτεινή. Κλείσε τον ήχο, αν υπάρχει. Μίκρυνε την εικόνα και τον άνθρωπο μέσα σ' αυτή.

Τώρα άρχισε να αφαιρείς συστατικά στοιχεία της εικόνας, αφαίρεσε τα πράγματα από το γραφείο πίσω του (αν υποθέσουμε ότι

υπάρχει), το χρώμα από τους τοίχους, το γραφείο το ίδιο, τα φρύδια από το πρόσωπό του. Έχεις ήδη ξεκινήσει την αποδυνάμωση. Δείχνεις τη δύναμή σου έναντι της εικόνας, άρα έναντι του ανθρώπου που σε εκνευρίζει. Πώς να σε εκνευρίσει ένας άνθρωπος τον οποίο ελέγχεις; Να ξέρεις ότι εκείνος δεν πονάει. Είναι ήρωας μιας ταινίας καρτούν στο μυαλό σου. Αφαίρεσε τα φρύδια του και βάλ' τα στο μέτωπό του. Αφαίρεσε τις τρίχες από το σώμα του, τα δάχτυλα των χεριών του (θυμήσου, δεν πονάει).

Τώρα κάνε κάτι άλλο. Αντικατάστησε το πέλμα του με το κεφάλι του. Ναι, το πέλμα του βρίσκεται ανάποδα στον λαιμό του και πατάει με το πόδι του το κεφάλι του. Τώρα ξεκίνα την παρωδία. Δεν μου λες, σε εκνευρίζει ακόμα; Ναι; Τι θα έλεγες να αφαιρέσεις το μώριό του και να το κολλήσεις στη βάση του πέλματός του αντί για μύτη; Προκλητικό έτσι; Πάρε και τα μάτια του και τοποθέτησέ τα δεξιά κι αριστερά από το πέλμα. (Υπενθυμίζω για τρίτη φορά ότι δεν πονάει. Είναι μια εικόνα καρτούν.) Τώρα σε κοιτά με μια μύτη-μώριο και δάχτυλα ποδιών αντί για μαλλιά, ενώ ταυτοχρόνως πατάει με το κανονικό του κεφάλι, που έχει φρύδια στο μέτωπο και είναι χωρίς μάτια. Σε εκνευρίζει ακόμα; Μήπως χαμογελάς; Είμαι σίγουρος ότι κατάλαβες γιατί ονομάζω αυτή τη διαδικασία *τεχνική της παρωδίας*.

Κάθε φορά που θα σου έρχεται στο μυαλό αυτός ο άνθρωπος, θα φαντασιώνεσαι αυτό το κατασκευάσμα. Αν το κάνεις σωστά, όχι μόνο δεν θα έχει αρνητική επίδραση πάνω σου πλέον, αλλά θα σου φτιάχνει τη διάθεση.