

Joe De Sena

Dr Lara Pence, PsyD, MBA

10
ΚΑΝΟΝΕΣ
ΓΙΑ
ΑΝΘΕΚΤΙΚΑ
ΠΑΙΔΙΑ

Πώς οι προκλήσεις
φτιάχνουν χαρακτήρα

μετάφραση
Παρασκευή Παπαδοπούλου



*Αφιερωμένο στους γονείς, στους φίλους
και σε όλους όσους συνέβαλαν στην ανατροφή μας
και παρείχαν ενθάρρυνση και υποστήριξη
στην οικογένειά μας διαχρονικά. Δεν θα μπορούσαμε
να έχουμε καταφέρει τίποτα χωρίς εσάς.*

Ξέρετε τι με εκνευρίζει μέχρι αηδίας;
Όταν ακούω ενήλικες να υποστηρίζουν πως τα παιδιά
έχουν αλλάξει. Δεν έχουν αλλάξει τα παιδιά.
Τα παιδιά δεν γνωρίζουν απολύτως τίποτα.
Εμείς είμαστε αυτοί που έχουμε αλλάξει.

– **FRANK MARTIN**,
προπονητής μπέιζμπολ στο Πανεπιστήμιο
της Νότιας Καρολίνα

Περιεχόμενα

Εισαγωγή: Πραγματική Ψυχική Ανθεκτικότητα.....	13
Σημείωμα της δρα Λάρα Πενς	35
KANONΑΣ 1: Δεν μπορείτε έως ότου μπορέσετε	41
<i>Δημιουργήστε ένα καλύτερο σύστημα πεποιθήσεων</i>	
KANONΑΣ 2: Τα αγαθά κόποις κτώνται	77
<i>Η δύναμη της σκληρής δουλειάς και η καθυστερημένη ικανοποίηση</i>	
KANONΑΣ 3: Εγκαταλείψτε τις ανόητες πρακτικές.....	103
<i>Εξαλείψτε την υπερβολή και τις δικαιολογίες</i>	
KANONΑΣ 4: Ζήστε τιμώντας τις αξίες σας	125
<i>Βρείτε τον πραγματικό βορρά σας και επικοινωνήστε τον</i>	
KANONΑΣ 5: Οι αποτυχίες μάς εξελίσσουν	151
<i>Αναγνωρίστε τα λάθη σας και προχωρήστε</i>	
KANONΑΣ 6: Αφοσιωθείτε σε ένα καθημερινό πρόγραμμα	175
<i>Πώς το πρόγραμμα οδηγεί στην επιτυχία</i>	

ΚΑΝΟΝΑΣ 7: Η πειθαρχία καλλιεργεί την υπευθυνότητα	207
<i>Ο αντίκτυπος της ακεραιότητας</i>	
ΚΑΝΟΝΑΣ 8: Στην άγρια φύση.....	247
<i>Ανακαλύψτε τη χαρά και την άσκηση και αντιστα- θείτε στις συσκευές</i>	
ΚΑΝΟΝΑΣ 9: Ακατέργαστο σθένος.....	283
<i>Αρχική κατανόηση της έννοιας του φόβου</i>	
ΚΑΝΟΝΑΣ 10: Προετοιμασμένοι για τα πάντα	319
<i>Με σθένος και επιμονή μπορείτε να αλλάξετε τον κόσμο</i>	
Συμπέρασμα.....	341
Ευχαριστίες.....	347

Πραγματική Ψυχική Ανθεκτικότητα

Ονομάζομαι Τζο Ντε Σένα. Είμαι πατέρας τεσσάρων παιδιών και ιδρυτής της Spartan, μιας εμπορικής επωνυμίας που ασχολείται με τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων ακραίας αντοχής σε σαράντα τέσσερις χώρες. Προτιμώ να μας αποκαλώ «οι Tesla δρώμενων αντοχής» – πρωτοπόροι επαναστάτες του κλάδου που διοργανώνουμε εκδηλώσεις οι οποίες κυμαίνονται από αγώνες δρόμου μετ' εμποδίων έως αγώνες ταχύτητας τριών χιλιομέτρων σε εκπληκτικά στάδια, καθώς και τον υπέρτατο αγώνα αντοχής Spartan Death Race, μέρες και χιλιόμετρα απροσδόκητων σωματικών προκλήσεων που δοκιμάζουν τον χαρακτήρα και την ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων. Για να είμαι σαφής: η εταιρεία μου δεν ασχολείται με το χτίσιμο δικεφάλων, αλλά με τη δημιουργία καλύτερων ανθρώπων. Η προπόνηση, οι αγώνες και το σταθερό πρόγραμμα συνθέτουν τον Δούρειο Ίππο που οδηγεί σε ετοιμότητα για τα πάντα, συμπεριλαμβανομένων των αναπόφευκτων προκλήσεων της ζωής.

Δραστηριοποιούμαι στο πεδίο της μεταμόρφωσης. Στόχος μου είναι να σηκώσω εκατό εκατομμύρια ανθρώπους από τον καναπέ τους. Έχω εργαστεί στο χρηματιστήριο της Γουόλ Στριτ, οπότε μπορώ να πω με βεβαιότητα ότι υπάρχουν ευκολότεροι τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να βγάλει χρήματα. Ωστόσο, ανακάλυψα ότι μέσω της Spartan θα μπορούσα να επιφέρω άμεσο αντίκτυπο στη ζωή των ανθρώπων. Με εξέπληξε το γεγονός ότι τόσο πολλοί ανταγωνιστές είναι σε θέση να σημειώσουν πρόοδο και να φέρουν σε πέρας το δύσκολο έργο ψυχικής και σωματικής προετοιμασίας για ακραίες προκλήσεις – ακόμα και αυτοί που φαινομενικά είχαν παραιτηθεί. Όταν τους δόθηκε η ευκαιρία να τα παρατήσουν ή να συνεχίσουν, πολλοί συνέχισαν. Αφοσιώθηκα και η Spartan έχει καταστεί μια άκρως επιτυχημένη επιχειρηματική δραστηριότητα.

Στις αρχές του 2020, η ομάδα της Spartan κι εγώ αισιοδοξούσαμε ότι η επόμενη χρονιά *θα ήταν η πιο εξαιρετική χρονιά στην ιστορία της εταιρείας*. Μόλις είχαμε εξαγοράσει την Tough Mudder, μια επιτυχημένη εταιρεία διοργάνωσης αγώνων δρόμου μετ' εμποδίων και ανταγωνίστρια μας για πολλά χρόνια. Είχαμε κλείσει το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Spartan στο Άμπου Ντάμπι και είχαμε καταρτίσει ένα ολόκληρο πρόγραμμα εκδηλώσεων το οποίο προοριζόταν για κάθε γωνιά της υφελίου. Είχαμε επενδύσει στην πρόσληψη ταλαντούχων στελεχών σε κάθε τομέα της εταιρείας. Ήμαστε προετοιμασμένοι για μια εκπληκτική χρονιά που θα μεταμόρφωνε ζωές και θα βοηθούσε την κοινότητά μας να αποκτήσει μεγαλύτερη δύναμη, αντοχή και ψυχική ανθεκτικότητα. Όλη η σκληρή δουλειά, οι θυσίες

και ο χρόνος που είχα περάσει μακριά από την οικογένειά μου δουλεύοντας σαν σκυλί πλέον απέδιδαν.

Η ανατροπή ήταν αναπάντεχη, αλλά την αντιμετώπισαμε κι αυτή. Τον Μάρτιο του 2020, αναγκαστήκαμε να ακυρώσουμε κάθε αγώνα Spartan που είχε προγραμματιστεί για εκείνο τον μήνα. *Καλώς, σκέφτηκα, θα επανέλθουμε δριμύτεροι μέχρι το καλοκαίρι. Μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αυτή την πανδημική θύελλα.* Όταν έφτασε ο Ιούλιος, ακυρώσαμε και τις υπόλοιπες εκδηλώσεις όλης της χρονιάς. Αυτό δεν σήμαινε εκατοντάδες αγώνες ανά τον κόσμο, αλλά χιλιάδες αθλητικές εκδηλώσεις για τις οποίες οι αθλητές των αγώνων Spartan είχαν αφιερώσει μήνες προπόνησης. Πώς θα μπορούσε η εταιρεία μου να επιβιώσει από αυτή την κατάσταση, δεδομένου ότι προπονεί ανθρώπους στο να *μην* τηρούν κοινωνικές αποστάσεις και να *μην* απομονώνονται, αλλά να συναντιούνται, να λερώνονται και να δυναμώνουν σωματικά και συναισθηματικά;

Η ζωή δεν μας δίνει πάντα αυτό που θέλουμε· ούτε καν αυτό που έχουμε ανάγκη. Ενίοτε μας δίνει εμπόδια για να διαπιστώσουμε αν είμαστε έτοιμοι να τα αντιμετωπίσουμε. Έχετε δύο επιλογές όταν αντιμετωπίζετε ένα αναπάντεχο εμπόδιο. Μπορείτε να κατεβάσετε το κεφάλι και να απομονωθείτε, να προσποιηθείτε ότι δεν υπάρχουν οδοφράγματα, ή μπορείτε να σηκωθείτε, να κοιτάξετε ψηλά και να αντιμετωπίσετε αυτά τα εμπόδια κατά μέτωπο.

Στη Spartan, ακολουθήσαμε τη δεύτερη επιλογή, και αυτό μας προετοίμασε καλύτερα για το μέλλον από ό,τι θα μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε. Προχωρήσαμε σε αλλαγές τεχνολογικής καινοτομίας στην επιχείρησή μας μέσα σε μόλις δύο

μήνες το 2020, ενώ θεωρούσα πως θα απαιτούνταν χρόνια, αν μπορούσαν καν να πραγματοποιηθούν. Εμμείναμε στην αποστολή μας και επιδιώξαμε να προσεγγίσουμε ανθρώπους με μηνύματα για ανάληψη ευθυνών, αλλαγή και δυσφορία, ακόμα κι αν δεν μπορούσαμε να τους καλέσουμε να συναντηθούν για να αγωνιστούν. Ήμαστε αναγκασμένοι να απλοποιήσουμε τα πράγματα, να κοιτάζουμε βαθιά μέσα στον καθρέφτη και να κάνουμε το καλύτερο δυνατό: να επιμείνουμε αποφασιστικά. Μη με παρεξηγείτε. Ήταν δύσκολο. Έπρεπε να επανεξετάσουμε τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαμε να υλοποιήσουμε κάθε κομμάτι της επιχειρηματικής μας δραστηριότητας στο μέλλον, από τους αγώνες δρόμου μέχρι την προπόνηση και την τηλεργασία.

Θα μπορούσε κάποιος να σκεφτεί ότι μου ήταν ιδιαίτερα επίπονο να κάνω όλες αυτές τις δύσκολες συζητήσεις και να αντιμετωπίσω όλες αυτές τις δύσκολες πραγματικότητες καθώς σχεδιάζα ένα αβέβαιο μέλλον για μια εταιρεία στην οποία είχα αφιερώσει τις δύο τελευταίες δεκαετίες της ζωής μου. Η αλήθεια είναι ότι, σε ηλικία πενήντα δύο ετών, πραγματικά απολαμβάνω τα δύσκολα. Μου προσφέρουν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα και με κάνουν να αισθάνομαι πιο ικανός. Γνωρίζω την αλήθεια: Όλα είναι δύσκολα. Η ζωή είναι δύσκολη. Η υγεία είναι δύσκολη. Τα καθίσματα (burpees) είναι δύσκολα στην προπόνηση. Η σωστή διατροφή είναι δύσκολη. Η ειλικρίνεια είναι δύσκολη. Η ακεραιότητα είναι δύσκολη. Η αλλαγή συνηθειών είναι δύσκολη. Η ιδιότητα του γονέα είναι δύσκολη.

Λόγω επαγγέλματος, έρχομαι σε στενή επαφή με ανθρώπους που επιθυμούν απεγνωσμένα να μεταμορφώσουν τη ζωή τους,

κι αυτό μου προσφέρει το μοναδικό προνόμιο να μπορώ να διακρίνω τι άλλο είναι δύσκολο: Η παχυσαρκία είναι δύσκολη. Η κατάθλιψη και το άγχος είναι δύσκολα. Ο εφησυχασμός είναι δύσκολος. Η μετρίότητα είναι δύσκολη.

Λέω σε όλους, *Επιλέξτε τη δική σας δυσκολία.*

Ίσως το μεγαλύτερο δίδαγμα που έχω λάβει το 2020 είναι ότι διδάγματα υπάρχουν παντού και αν θέλετε να μάθετε θα πρέπει να ανοίξετε τα μάτια σας και τα αφτιά σας και να δώσετε προσοχή.

Θεωρώ πως ο λόγος που η ιστοσελίδα της Spartan είχε μεγαλύτερη επισκεψιμότητα το 2020 από ό,τι παλαιότερα –μια χρονιά κατά την οποία ανησυχούσα ότι θα σημειώναμε κάμψη, καθώς κανείς δεν θα αναζητούσε το περιεχόμενο μιας εταιρείας ανελήπτων αγώνων μετ’ εμποδίων εν μέσω πανδημίας– είναι επειδή καθημερινά διδάσκουμε στους ανθρώπους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαν να δομήσουν την ψυχική ανθεκτικότητα ενός πολεμιστή και να επιμείνουν αποφασιστικά ενόψει των προκλήσεων της ζωής.

Παρ’ όλα αυτά, θα είμαι ειλικρινής: η *ψυχική ανθεκτικότητα* με έχει δυσκολέψει. Φαντάζει πλέον ανούσια, διότι συνεπιλέγεται από κάθε ομάδα μάρκετινγκ σε κάθε τομέα με σκοπό την προσέλκυση πελατών. Ειλικρινά, το ίδιο δύσκολες έχουν υπάρξει οι λέξεις *σθένος*, *αντοχή* και *δύναμη*. Οι εταιρείες μάρκετινγκ θα ήθελαν να πιστεύετε πως, αγοράζοντας ένα μπλουζάκι ή ένα προϊόν στο οποίο αναγράφεται ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ, εξασφαλίζετε και το εν λόγω χάρισμα. Θέλουν να νομίζετε ότι μπορείτε να μοιραστείτε την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας στην οθόνη του υπολογιστή σας, να

τη μελετήσετε και να την προσεγγίσετε και μέσω σεμιναρίων να αποκτήσετε σθένος. Τα εταιρικά μπλογκ θέλουν να σας κάνουν να πιστέψετε ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στην «παραγωγικότητα» και τη «βελτιστοποίηση».

Όχι.

Είμαι σε θέση να σας δηλώσω ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί αμιγές γνώρισμα του χαρακτήρα – δεν μπορείτε να την αγοράσετε και δεν μπορείτε να την ανακαλύψετε τυχαία. Χρειάζεται δουλειά και θα αντιληφθείτε ότι έχετε φτάσει στο επιθυμητό σημείο όταν την κατακτήσετε. Αναφέρομαι στην ψυχική ανθεκτικότητα η οποία είναι άμεσα προσβάσιμη, όπου επιβιώνει ο καλά προετοιμασμένος, όπου αντέχουμε τον πόνο και τον κάνουμε δύναμη, όπου προσαρμοζόμαστε και ανταποκρινόμαστε στις προκλήσεις, το είδος που χρειάζεστε για να προστατεύσετε την υγεία σας και την οικογένειά σας και να παραμείνετε ήρεμοι όταν ο κόσμος κατακρημνίζεται. Αυτό συνιστά «πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα».

Ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ανταποκρινόμαστε στις αντιξοότητες σαν να μην είχαν καν συμβεί. Είναι η ικανότητα να συνεχίζουμε. Φανταστείτε έναν αθλητή ο οποίος τρέχει 160 χλμ. ανώμαλου δρόμου. Στο 80ό χιλιόμετρο, η διαδρομή ξαφνικά καλύπτεται από φρέσκο χιόνι. Ο ανθεκτικός δρομέας τρέχει γραμμή μέσα στο χιονισμένο μονοπάτι και συνεχίζει να τρέχει σαν να μην έχει αλλάξει τίποτα, με το κεφάλι χαμηλά, κουνώντας τους ώμους και με ρυθμικό βηματισμό. Παρά το καινούριο αυτό στοιχείο, τη συγκεκριμένη αντιξοότητα, ο δρομέας συνεχίζει ακάθεκτος. Αυτό που σας προτείνω σε αυτό το βιβλίο είναι η έννοια της πραγματικής

ψυχικής ανθεκτικότητας, η οποία έγκειται στην ικανότητα όχι απλώς να προσπερνάμε τις αντιξοότητες, αλλά και να τις αξιοποιούμε προκειμένου να εξελιχθούμε. Η πραγματική φυσική αντοχή προσομοιάζει με την ψυχική ανθεκτικότητα – ο δρομέας μας εξακολουθεί να τρέχει γραμμή μέσα στο χιονισμένο μονοπάτι χωρίς να χάσει ούτε μια δρασκειλιά. Ωστόσο, με την πραγματική φυσική αντοχή το χιόνι είναι ευπρόσδεκτο. Ο δρομέας βλέπει το χιόνι σαν μια ευκαιρία για εξέλιξη και χρησιμοποιεί αυτή την καινούρια πρόκληση ως άσκηση ψυχικής αντοχής και ενδυνάμωσης. Ο δρομέας ποδοπατά το εμπόδιο με όλη του την ταχύτητα και γίνεται πιο δυνατός και πιο σκληρός από ποτέ.

Η πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα αναπτύσσεται από το σώμα και το πνεύμα που έχει σμιλευτεί μέσα από τις προκλήσεις και τις αποτυχίες. Η πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα σας επιτρέπει να επιμείνετε αποφασιστικά, με αυτοπεποίθηση και ηρεμία, μέσα από περιστάσεις τις οποίες οι περισσότεροι θα θεωρούσαν αζεπέραστες ή κυριολεκτικά αδύνατες. Ναι, θα χρησιμοποιήσετε την πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα στον χώρο εργασίας σας, αλλά και στην οικογένειά σας. Και θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε προβλήματα υγείας, προκλήσεις καλής φυσικής κατάστασης, άγχος, μεταβαλλόμενη οικονομία, τα πάντα. Μια αναπάντεχη διάγνωση ασθένειας στο τελευταίο στάδιο για έναν αγαπημένο σας άνθρωπο ή για εσάς τους ίδιους. Μια απόλυση. Μια κακή επένδυση χρόνου ή χρημάτων. Ένας χωρισμός ή ένα διαζύγιο. Οι ενοχλητικές συνήθειες του/της συντρόφου σας. Ένα πρόβλημα με τον έφηβο γιο ή κόρη σας. Μια καραντίνα... ή, για να το θέσω πιο απλά, οτιδήποτε

ατυχές, δύσκολο, άσχημο και τρομακτικό μπορεί να αντιμετωπίσουμε στην πορεία της ζωής μας.

Οι ιδέες πίσω από την πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα δεν είναι καινούριες έννοιες και δεν αφορούν μόνο τους ενήλικες. Τα παιδιά ενσωματώνουν την πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα καλύτερα από ό,τι οι περισσότεροι ενήλικες όταν τους δοθεί η ευκαιρία. Μπορείτε να ανακαλύψετε την πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα στα προγράμματα προπόνησης του Πολεμικού Ναυτικού των ΗΠΑ, των αθλητών των Ολυμπιακών Αγώνων και των ακραίων επιχειρηματιών, ακόμα και κανονικών ανθρώπων οι οποίοι επιθυμούν να αξιοποιήσουν στο έπακρο τη μοναδική πολύτιμη ζωή τους.

Η πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα συνιστά την ιδιαίτερη αρετή που ανακαλύπτετε στους πιο σθεναρούς και πειθαρχημένους ανθρώπους που γνωρίζετε – εκείνους που δεν αναστατώνονται, που εμφανίζονται εγκαίρως, που χαμογελούν όταν όλοι οι άλλοι αρχίζουν να αγχώνονται και ακτινοβολούν αυτοπεποίθηση και αυτάρκεια. Αποτρέπει τους καταταγμένους στο πολεμικό ναυτικό των ΗΠΑ να τα παρατήσουν κατά τη διάρκεια των δύσκολων ασκήσεων που έχουν ως στόχο να λυγίσουν ακόμα και το πιο σκληρό σώμα και πνεύμα. Πρόσφερε στους Σπαρτιάτες την ικανότητα να αντέξουν σε δύσκολες και επώδυνες συνθήκες στο πεδίο της μάχης, γεγονός που αποδείχθηκε ιδιαίτερα σημαντικό για τη νίκη, ακόμα και ενάντια σε στρατούς πολύ μεγαλύτερους αριθμητικά από τους ίδιους. Επιτρέπει σε πολλούς άντρες και σε πολλές γυναίκες που τρέχουν στους αγώνες Spartan να αντέξουν, να χωθούν στη λάσπη, να συρθούν κάτω από αγκαθωτά συρματοπλέγματα, να

υπομείνουν, να μην παραπονεθούν, ακόμα και να βρουν χαρά και να έχουν ευχάριστη διάθεση όταν είναι κουρασμένοι, όταν κρυνώνουν και έχουν καταπονηθεί απίστευτα. Η πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα τους ωθεί να δηλώσουν συμμετοχή για τον επόμενο αγώνα δρόμου Spartan, έστω και αν είναι ακόμη λίγο πιασμένοι από τον προηγούμενο. Είναι το είδος της ψυχικής ανθεκτικότητας που περικλείει –μάλλον *ενθαρρύνει*– τις αντιξοότητες. Και αποτελεί ένα γνώρισμα του χαρακτήρα των ανθρώπων που παρατηρώ ολοένα και λιγότερο, ακόμα κι αν είναι περισσότερο αναγκαίο από ποτέ για την πλοήγηση στον σημερινό κόσμο.

Πολλοί από εμάς παίρνουμε μαθήματα ψυχικής ανθεκτικότητας πολύ αργά στη ζωή μας. Ο λόγος; Οι άνθρωποι δεν θέλουν να αισθάνονται δυσφορία. Πράγματι, μεγάλο μέρος της ζωής μας το περνάμε αναζητώντας ανακούφιση. Αυτό είναι και η αιτία της πτώσης μας. Η μέγιστη αφοσίωσή μας στο ασφαλές και βολικό προκαλεί ρωγμές στα θεμέλια που μας βοηθούν να εξελιχθούμε διαχρονικά, μέχρι που γίνονται μια πελώρια και απύθμενη άβυσσος – την οποία δεν μπορούμε να σκαρφλώσουμε ή να ξεπεράσουμε. Όσο λιγότερο επιτρέπουμε στον εαυτό μας να αισθάνεται άβολα, τόσο λιγότερη δυσφορία ανεχόμαστε, έως ότου έρχεται η στιγμή που δεν μπορούμε να ανεχτούμε ένα δωμάτιο που μας φαίνεται περισσότερο κρύο απ' όσο θα θέλαμε, τα φρούτα και τα λαχανικά δεν έχουν τη γεύση των πραγματικών τροφών διότι τρώμε μόνο επεξεργασμένες πρόχειρες τροφές και δεν μπορούμε να θυμηθούμε την τελευταία φορά που πήγαμε για τρέξιμο (όχι μόνο γύρω από το τετράγωνο, *κανονικό τρέξιμο*). Όταν αντιστεκόμαστε στη

δυσφορία της ζωής μας, αποτρέπουμε τα παιδιά, τις οικογένειες, τους συντρόφους, τους συναδέλφους, τους γονείς, τους φίλους μας και όλους αυτούς με τους οποίους συναναστρεφόμεστε και επηρεάζουμε από το να γνωρίσουν τις ανταμοιβές της δυσφορίας.

Όταν αποχαυνώνεστε, τα παιδιά σας παρακολουθούν. Όταν ανοίγετε την τηλεόραση στις πέντε το πρωί και την κλείνετε στις έντεκα το βράδυ, τα παιδιά σας παρακολουθούν. Κάθε βράδυ της εβδομάδας, τα παιδιά σας παρακολουθούν. Όταν αποφασίζετε να δοκιμάσετε κάτι καινούριο, όπως ένα πρόγραμμα άσκησης ή ένα πρόγραμμα διατροφής, και εγκαταλείπετε την προσπάθεια από την πρώτη κιόλας εβδομάδα, δεν απογοητεύετε απλώς τον εαυτό σας. Όταν τα παρατάτε, επιλέγετε να εγκαταλείψετε την προσπάθεια ή βρίσκετε δικαιολογίες για το γεγονός ότι δεν μπορείτε να κάνετε κάτι –ακόμα κι αν δεν έχετε τα παιδιά σας ως μάρτυρες–, ποιες αξίες επιδεικνύετε στον/στη σύζυγο, στους φίλους, τους γονείς ή τους συγκατοίκους; Τι θα μπορούσατε να κάνετε αντί να περνάτε τη ζωή σας κοιμώμενοι;

Το βιβλίο προέκυψε το 2020, ενώ παρακολουθούσα οικογένειες ανά την υφήλιο να αντιμετωπίζουν τις δυσφορικές συνθήκες που τους επιβάλλονταν και συνειδητοποιούσα πόσο εξωφρενικά απροετοίμαστοι είναι οι περισσότεροι άνθρωποι για το ενδεχόμενο δυσκολιών. Ο τρόπος με τον οποίο χειριζόμαστε τις προκλήσεις ορίζει εμάς και τις οικογένειές μας. Όταν όλος ο κόσμος ρωτούσε, *Πώς μπορούμε να κάνουμε τα πράγματα πιο ασφαλή για εμάς και τα παιδιά μας, εγώ αναρωτιόμουν, Πώς μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μεγαλύτερη*

ψυχική ανθεκτικότητα και στους γονείς μεγαλύτερη αντοχή, έτσι ώστε όταν ξανασυμβεί κάτι αντίστοιχο να είναι προετοιμασμένοι; Ενώ τόσο πολλοί άνθρωποι στον κόσμο κρατούν κοινωνικές αποστάσεις και φορούν μάσκες, καθοδηγούν τα παιδιά τους μέσω τηλεκπαίδευσης σε λάπτοπ και iPad, βρίσκουν προγράμματα άσκησης τα οποία δεν απαιτούν γυμναστήρια CrossFit και στούντιο γιόγκα, μαγειρεύουν φαγητό χωρίς να βασίζονται σε κάποια συνταγή και επικοινωνούν με την ευρύτερη οικογένεια μέσα από τζαμαρίες, η συγγραφή του βιβλίου για τη δόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας μου έδειξε πόσο σημαντικό είναι να ασκηθούμε στο να νιώθουμε δυσφορία, ακόμα και υπό τις καλύτερες συνθήκες. Η πανδημία δεν φαντάζει τόσο δύσκολη όταν έχετε αντιμετωπίσει δυσχέρειες για δεκαετίες. Αναρωτιέστε, από την άλλη, ποιο είναι το δώρο της δυσφορίας; Η πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα.

Για να είμαστε σαφείς, η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί δεξιότητα την οποία δομούμε για να ξεπεράσουμε μια δύσκολη επαγγελματική σύσκεψη ή τα τελευταία δέκα λεπτά προπόνησης. Αυτή η προσπάθεια αποτελεί δέσμευση ή αποφασιστικότητα και, παρόλο που αυτά είναι χρήσιμα, συνιστούν μεμονωμένα συναισθήματα και ένστικτα που σας επιτρέπουν να *συνεχίσετε*. Έχουν τη δική τους θέση σε ένα βιβλίο με θέμα την ψυχική ανθεκτικότητα και θα δείτε πως θα αναφερθώ σε αυτά σε όλα τα επόμενα κεφάλαια. Οι περισσότεροι από εμάς μπορούμε να θυμηθούμε μια στιγμή στη ζωή μας όπου επιμείναμε αποφασιστικά. Αναρωτηθείτε, αυτή η μεμονωμένη στιγμή είναι αντιπροσωπευτική του πώς είμαστε συνεχώς ως άνθρωποι ή του πώς είμαστε *σήμερα*; Η πραγματική ψυχική

ανθεκτικότητα, όπως θα αντιληφθείτε στις επόμενες σελίδες, αποτελεί δεξιάτητα που σας εξυπηρετεί σε κάθε μεμονωμένη πρόκληση (και στιγμή) της ζωής σας. Η πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα χαράζεται στο είναι της ύπαρξής σας, αποτελώντας διακριτό κομμάτι του χαρακτήρα σας. Είναι ένα δώρο που εξακολουθεί να προσφέρει, καθώς επηρεάζει τον τρόπο σκέψης σας γύρω από τα πάντα, από το εάν οδηγείτε το αυτοκίνητό σας (βολικό) ή τρέχετε (άβολο) τρία χιλιόμετρα για να φτάσετε σε μια σύσκεψη ή ένα ραντεβού, να βγάλετε τα παιδιά βόλτα έξω για παιχνίδι, ακόμα και με βροχή ή χιόνι, να ξυπνήσετε στις πέντε το πρωί ή να συνεχίσετε να ξενυχτάτε παρακολουθώντας τηλεόραση και να κοιμάστε μέχρι να χτυπήσει το ξυπνητήρι, να δοκιμάσετε ένα χόμπι ή να πάψετε να κάνετε συνεχώς το ίδιο πράγμα.

Πάψτε να κάνετε τα ίδια και τα ίδια. Μια απίστευτη ζωή περιμένει εσάς και τα παιδιά σας, αν δώσετε μια ευκαιρία στις δυναμικές ιδέες που εκτίθενται σε αυτό το βιβλίο. Αν σας κάνουν να νιώσετε λίγο άβολα, αυτό είναι καλό. Αυτό πρέπει να κάνουν. Είναι οι ίδιες ιδέες που έχουν αλλάξει τις ζωές εκατομμυρίων αθλητών Spartan και τις έχουν απογειώσει με όρους πνευματικής δύναμης, αυτοπεποίθησης και ικανοποίησης.

Γνωρίζω ότι μπορώ να αντιμετωπίσω κάθε θύελλα και είμαι σίγουρος ότι το ίδιο ισχύει και για τα παιδιά μου. Μπορείτε να πείτε κι εσείς το ίδιο; Η πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα δομείται σε μια σειρά κανόνων που περιγράφω για εσάς σε κάθε κεφάλαιο αυτού του βιβλίου. Κάθε κανόνας έχει αποδειχθεί βοηθητικός, τόσο για μένα όσο και για την οικογένειά μου, με πολλούς τρόπους, και ο λόγος που έγραψα αυτό το βιβλίο είναι

για να σας θυμίσω και να σας διδάξω ότι ποτέ δεν είναι πολύ αργά, ούτε για εσάς ούτε για την οικογένειά σας, να γνωρίσετε τη σημασία της πραγματικής ψυχικής ανθεκτικότητας. Αυτοί είναι οι δέκα κανόνες για τη δόμηση της πραγματικής ψυχικής ανθεκτικότητας:

ΚΑΝΟΝΑΣ 1: Δεν μπορείτε έως ότου μπορέσετε

ΚΑΝΟΝΑΣ 2: Τα αγαθά κόποις κτώνται

ΚΑΝΟΝΑΣ 3: Εγκαταλείψτε τις ανόητες πρακτικές

ΚΑΝΟΝΑΣ 4: Ζήστε τιμώντας τις αξίες σας

ΚΑΝΟΝΑΣ 5: Οι αποτυχίες μάς εξελίσσουν

ΚΑΝΟΝΑΣ 6: Αφοσιωθείτε σε ένα καθημερινό πρόγραμμα

ΚΑΝΟΝΑΣ 7: Η πειθαρχία καλλιεργεί την υπευθυνότητα

ΚΑΝΟΝΑΣ 8: Στην άγρια φύση

ΚΑΝΟΝΑΣ 9: Ακατέργαστο σθένος

ΚΑΝΟΝΑΣ 10: Έτοιμοι για τα πάντα

Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει πότε θα χρειαστεί να αποκτήσει την ψυχική ανθεκτικότητα ενός πολεμιστή, αλλά αν το 2020 είναι έστω και λίγο ενδεικτικό του μέλλοντος, η ψυχική ανθεκτικότητα θα αποτελεί το μοναδικό σπουδαιότερο εργαλείο που είναι διαθέσιμο για εσάς και την οικογένειά σας καθώς προχωράμε σε αχαρτογράφητα νερά. Κοιτάξτε γύρω σας. Μετά την ψυχική ανθεκτικότητα, η ηγεσία, η υγεία και η ετοιμότητα αποτελούν τις μόνες δεξιότητες επιβίωσης που διαθέτουμε. Τα ποσοστά κατάθλιψης έχουν σημειώσει τρομακτική άνοδο. Τα νούμερα των διαζυγίων είναι άκρως αυξημένα. Το ποσοστό της ανεργίας είναι τρομακτικά υψηλό. Αναρωτηθείτε εάν είστε

έτοιμοι για ό,τι έπεται. Και αν δεν είστε εσείς, δεν είναι και τα παιδιά σας.

Αρχισα να γράφω τους *10 κανόνες για ανθεκτικά παιδιά* από ανησυχία για τα παιδιά. Όταν ξεκίνησε η πανδημία, κανείς δεν με προσέγγισε περισσότερο από ό,τι οι γονείς, οι οποίοι ανησυχούσαν επειδή δεν είχαν προετοιμάσει τα παιδιά τους για τις επερχόμενες προκλήσεις. Όπως αποδεικνύεται, είχαν δίκιο. Ωστόσο, τα παιδιά δεν ήταν προετοιμασμένα για την πανδημία, διότι εξίσου απροετοίμαστοι ήταν και οι γονείς τους.

Θα προσέξετε παρακάτω ότι όταν μιλάω για την ψυχική ανθεκτικότητα, συχνά αναφέρομαι στα δικά μου τέσσερα παιδιά και στα παιδιά που έχουν περάσει από τις κατασκηνώσεις προπόνησης Spartan. Αναφέρομαι στις τεχνικές ηγεσίας για την οικογένεια και στην καθοδήγηση γονέων σχεδόν σε κάθε συζήτηση που κάνω με ενήλικες περί ψυχικής ανθεκτικότητας. Αυτό δεν γίνεται τυχαία. Το δόγμα των Σπαρτιατών ήταν το εξής: εκπαιδεύστε τα παιδιά σας να γίνουν καλύτερα από εσάς. Αν η επόμενη γενιά δεν είναι πιο δυναμική από την τρέχουσα γενιά, τότε έχουμε απογοητεύσει και εκείνους και τους εαυτούς μας. Η αποστολή μου ως πατέρα ήταν εξαρχής να διασφαλίσω ότι τα παιδιά μου είναι πιο δυναμικά και διαθέτουν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα από ό,τι εγώ. Αυτό σημαίνει ότι βελτιώνομαι όσο τα προκαλώ να βελτιωθούν κι εκείνα και διορθώνομαι όταν αισθάνομαι ότι κατακυλώ σε πιο βολικά μοτίβα. Σε όλο το βιβλίο και σε κάθε κεφάλαιο, θα βρω τρόπους να μετατρέψω τα διδάγματα για εσάς σε διδάγματα για εκείνα. Κάθε κεφάλαιο του βιβλίου ξεκινά με ένα δίδαγμα για εσάς και στη συνέχεια σας δείχνει τον τρόπο

με τον οποίο μπορείτε να υλοποιήσετε αυτό το δίδαγμα στην οικογένειά σας.

Λίγοι γονείς γνωρίζουν από πού να ξεκινήσουν όσον αφορά την υποστήριξη που μπορούν να παράσχουν στα παιδιά τους προκειμένου να αποκτήσουν ψυχική ανθεκτικότητα. Δεν θα σας χρυσώσω το χάπι. Το μεγάλο πρόβλημα με τα παιδιά δεν αφορά καν τα παιδιά, αλλά το επικό δικό μας πρόβλημα ως γονέων. Το εκκρεμές έχει απομακρυνθεί τόσο πολύ από το αυταρχικό γονικό στίλ, που δεν ενεργούμε καν ως γονείς. Κάνουμε τεμενάδες στα νήπια: «Δεν σου αρέσουν, αγάπη μου, τα λαζάνια με σπανάκι; Κανένα πρόβλημα, θα σου φτιάξω κάτι άλλο! Και όσο μαγειρεύω, δες την αγαπημένη σου σειρά στην τηλεόραση». Εμείς επιλέγουμε τι είναι εύκολο και μη συγκρουσιακό και, όπως προανέφερα, αποφεύγουμε τη δυσφορία με κάθε κόστος – τόσο για εμάς τους ίδιους όσο και για τα παιδιά μας.

Από τη ζάχαρη ως τον ύπνο, είμαστε προγραμματισμένοι να τα καλομαθαίνουμε και ενδίδουμε σ' αυτό κάθε φορά. Όμως οι προσωρινές ορμόνες της καλής διάθεσης οδηγούν σε μια σκληρή και επώδυνη συντριβή όταν τελικά χτυπά η πραγματικότητα. Και πόσα παιδιά δεν νιώθουν συντετριμμένα όταν χάσουν την πρώτη τους δουλειά, όταν ο καθηγητής δεν τους ευνοεί, όταν αναγκάζονται να εργαστούν πιο σκληρά για να μπουν στην ομάδα, όταν δεν μπορούν να δουν τους φίλους τους ή όταν είναι υποχρεωμένα να συνεχίσουν να μαθαίνουν και να εξελίσσονται χωρίς τις πιέσεις μιας φυσικής αίθουσας διδασκαλίας; Δυστυχώς, τα παιδιά μοιάζουν στους γονείς τους: αποφεύγουν επίσης τη δυσφορία. Προτιμούν τον καναπέ, ψάχνουν στο ντουλάπι με τα σνακ, παραπονιούνται που ο προπονητής

τούς έβαλε στον πάγκο, επιστρέφουν στο σπίτι, ζητούν λεφτά για το νοίκι, παραιτούνται.

Τα πρωτοσέλιδα για παιδιά που πασχίζουν να καταπολεμήσουν τα πάντα, από την παχυσαρκία μέχρι την ψυχική ασθένεια και τις εξαρτήσεις, με θυμώνουν. Σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών, ένα στα πέντε παιδιά στην Αμερική είναι παχύσαρκο. Το 15% των φοιτητών παίρνουν αντικαταθλιπτικά. Τα παιδιά δεν είναι καλά. Ωστόσο, τα παιδιά δεν αποτελούν τη ρίζα του κακού. Είναι τα θύματα υποχωρητικών, ανεκτικών, ιδιαίτερα μαλθακών γονιών και μιας κοινωνίας που θα προτιμούσε να δαπανήσει χρήματα για ηλεκτρονικά τσιγάρα και βιντεοπαιχνίδια παρά να δώσει προτεραιότητα στη φυσική αγωγή στα σχολεία. Κι όμως, τα παιδιά υποφέρουν από τις συνέπειες όλης αυτής της κατάστασης. Οι γονείς έχουν καταστεί συνένοχοι με την εταιρειοποιημένη, εμπορευματοποιημένη σκηνή (πολυθρόνες gaming, θήκες iPad για μωρά... όλα σαχλαμάρες).

Μπορούμε –και πρέπει– να δημιουργήσουμε μια πιο σκληρή γενιά, ξεκινώντας από τα δικά μας παιδιά, ξεκινώντας από τον ίδιο μας τον εαυτό. Πρέπει να πάψουμε να συζητάμε ζητήματα ή να γράφουμε μπλογκ και να συμμετέχουμε σε περισσότερες υποομάδες γονέων και κηδεμόνων και πρέπει να αρχίσουμε να αναλαμβάνουμε πραγματική δράση. Και αυτή η δράση ξεκινά από εμάς – τους γονείς. Δεν μπορούμε να περιμένουμε από τα παιδιά μας να είναι υγιή και ψυχικά ανθεκτικά, αν δεν είμαστε κι εμείς. Το απίθανο, σημαντικό και ανελέητο έργο τού να είναι κανείς γονιός δεν πραγματοποιείται ακολουθώντας μια λίστα με οδηγίες χρήσης. Δίνουμε το παράδειγμα με τις δικές

μας πράξεις και προκρίνοντας το είδος του ανθρώπου που θέλουμε να γίνει το παιδί μας· από εκείνο το σημείο κι έπειτα ακολουθούμε τον ρόλο του γονιού και ηγούμαστε.

Πολλοί από εμάς είμαστε εξαντλημένοι, αγχωμένοι και καταβεβλημένοι. Δεκτό. Όμως θα πρέπει να αναλάβουμε τις ευθύνες μας. Θα πρέπει να δημιουργήσουμε μακροπρόθεσμες λύσεις σε φαινομενικά βραχυπρόθεσμα προβλήματα. Μεγάλο μέρος της γονικής φροντίδας έχει μακροπρόθεσμη φύση. Να θυμάστε ότι τα παιδιά που ανατρέφουμε σήμερα θα γίνουν οι ενήλικες με τους οποίους θα συνεργαζόμαστε αύριο. Με πάρα πολλούς τρόπους η ίδια η γονική φροντίδα είναι μια πρακτική καθυστερημένης ικανοποίησης (σημαντική δεξιότητα για την οποία θα συζητήσουμε παρακάτω). Προσωρινά, οι άμεσα ικανοποιητικές λύσεις μπορεί να *επαρκούν* προς το παρόν, όμως τα διδάγματα που αποκομίζουν από αυτές τα παιδιά σας συμβάλλουν στο να αποκτήσουν ψυχική ανθεκτικότητα ή απλώς στο να γίνουν ικανοποιημένα παιδιά;

Έχω το προνόμιο να παίρνω καθημερινά συνέντευξη από πραγματικά εκπληκτικούς ανθρώπους. Είναι αφανείς ήρωες, νοσοκόμες και πυροσβέστες, καθώς και δισεκατομμυριούχοι και είδωλα. Αυτό όμως που πάντα ξεχωρίζει, παρά τις πολλές διαφορές τους, είναι ότι σε κάποιο κρίσιμο σημείο της ζωής τους δούλεψαν υπερβολικά σκληρά και ξεπέρασαν εμπόδια. Όποτε αναλογίζομαι τι με μεταμόρφωσε από πεισματάρικο παιδί εργατικής οικογένειας σε ιδρυτή εταιρείας πολλών εκατομμυρίων, ανατρέχω στα μαθήματα που πήρα, με λίγη βοήθεια από τους σκληροτράχηλους γονείς μου, σε μια σκληρή γειτονιά όπου αποτύγχανα ξανά και ξανά.

Ως έφηβος, ξεκίνησα μια εταιρεία παροχής υπηρεσιών καθαρισμού πισινών, την οποία τελικά και πούλησα. Για πάνω από δέκα χρόνια, καθώς καθάριζα πισίνες για ατέλειωτες ώρες, έγινα μάρτυρας της εσωτερικής λειτουργίας περίπου εβδομήντα σπιτιών σε πέντε συνοικίες της Νέας Υόρκης. Μπορώ να δηλώσω πως σε όλα σχεδόν τα νοικοκυριά, όπου οι γονείς ικανοποιούσαν κάθε προσωπικό τους καπρίτσιο και έβαζαν ως ύψιστη προτεραιότητα την άνεση και την ασφάλεια, υπέφεραν και οι ίδιοι και οι οικογένειές τους. Αυτό δεν οφείλεται στο ότι ήταν αμελείς. Ίσα ίσα, ήταν υπερπροστατευτικοί, ιδιαίτερα υποστηρικτικοί με τα παιδιά τους, ενώ και τα παιδιά τους προσπαθούσαν σκληρά. Υπήρχε έλλειψη αυτοεκτίμησης και αυταξίας. Πολλά έμπλεξαν άσχημα, άλλα έμειναν στην ίδια τάξη και για λίγα η ζωή πήρε μια πολύ κακή τροπή. Αντίθετα, τα παιδιά σκληρά εργαζόμενων οικογενειών, όπου οι γονείς σαφώς και εκτιμούσαν τον δύσκολο δρόμο που είχε πάρει η ζωή τους και δεν κακομάθαιναν τα μικρά παιδιά τους, έπρεπε να σηκώνονται νωρίς το πρωί, ενώ αναγκάζονταν να βρουν δουλειά μετά το σχολείο και να φροντίζουν τα μικρότερα αδέρφια τους. Αυτά τα παιδιά είχαν την τάση να αριστεύουν, να εξελίσσονται και να δημιουργούν μια καλή ζωή. Αυτά που αντίκρισα ως καθαριστής πισινών μου έδειξαν τον δρόμο προς την ψυχική ανθεκτικότητα και την υπευθυνότητα, παρόλο που ίσως δεν το είχα συνειδητοποιήσει τότε: όλοι χρειαζόμαστε αντιξοότητες και πειθαρχία για να γνωρίσουμε τον καλύτερο εαυτό μας.

Ίσως είχατε μια δύσκολη παιδική ηλικία, αποκτήσατε κάποια στιγμή ψυχική ανθεκτικότητα, αλλά τη χάσατε όταν επιλέξατε

τις ατέλειωτες ευκολίες μιας χαλαρής ζωής. Πάρα πολλοί από εμάς ξυπνάμε στην ηλικία των τριάντα ή των σαράντα ετών και συνειδητοποιούμε ότι δεν αναγνωρίζουμε τον εαυτό μας ή το πώς γίναμε τόσο ευαίσθητοι και ευπαθείς. Βαριόμαστε, νιώθουμε κουρασμένοι και αγχωμένοι, αλλά παραδεχόμαστε ότι έχουμε στη διάθεσή μας κάθε δυνατή ευκολία. Πώς είναι δυνατόν; Όποτε ζητάω από κάποιον καινούριο στη Spartan να μου πει για την τελευταία φορά που ένιωσε ζωντανός, σχεδόν πάντα ανακαλεί μια εμπειρία κατά την οποία δούλεψε πολύ σκληρά για κάτι. Γιατί, όταν ανακαλούμε σκληρές εμπειρίες, φαντάζονται ως οι πιο ευτυχισμένες της ζωής μας; Διότι διευρυνόμασταν, εξελισσόμασταν και αισθανόμασταν όλο αυτόν τον πόνο που συνοδεύει τη δυσφορία. Ισχύει πως η πρόκληση είναι αναζωογονητική για τους ανθρώπους. Η δυσφορία είναι σαν το οξυγόνο. Από την άλλη, η πραγματική ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ανταμοιβή που μας ωθεί να επιστρέψουμε για περισσότερες προκλήσεις.

Το βιβλίο βασίζεται κατά εκατό τοις εκατό σε μια πραγματική ζωή. Αναφέρεται στον τρόπο που περνά κάθε μέρα της ζωής μου. Έχω τα ελαττώματά μου και έχω αποτύχει κι εγώ όπως κάθε άνθρωπος. Δεν είμαι ο τέλειος εργοδότης, ούτε και ο τέλειος σύζυγος ή γονιός. Όμως η αφοσίωσή μου στους κανόνες αυτών των σελίδων είναι αδιαπραγμάτευτη. Η Spartan είναι μια κοινότητα αφοσιωμένη σε έναν τρόπο ζωής και στην επιδίωξή μου να ξεκινήσω ένα κίνημα μεταμόρφωσης μέσω της Spartan, αλλά και μέσω της συγγραφής αυτού του βιβλίου, είχα πολλούς συνεργάτες και δασκάλους. Μια εξ αυτών είναι η συσυγγραφέας μου, δρ Λάρα Πενς, διδάκτωρ Ψυχολογίας

και επίσημη Γιατρός του Νου στη Spartan. Την παρακάλεσα να συνεισφέρει σε αυτό το έργο λόγω της βαθιάς γνώσης της και της αξιόπιστης οπτικής της ως ψυχολόγου επί σειρά ετών, καθώς έχει βοηθήσει ενήλικες, παιδιά και εφήβους να ξεπεράσουν συναισθηματικά εμπόδια. Δεν θέλω σε καμία περίπτωση η συμβουλή μου για τη βοήθεια και την υποστήριξη των παιδιών να είναι απερίσκεπτη ή ασυνάρτητη. Η ανατροφή μιας οικογένειας συνιστά μια από τις πιο θεμελιώδεις εμπειρίες της ζωής μου όσον αφορά τη δόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ωστόσο, γνωρίζω επίσης πόσο απολύτως εσφαλμένα μπορεί να είναι τα πρώτα μας ένστικτα ως γονέων. Παρόλο που μπορώ να αναφέρω πολλές ιστορίες μεταμόρφωσης και ψυχικής ανθεκτικότητας, η δρ Λ. διαθέτει το υπόβαθρο και την κλινική εμπειρία να αντιληφθεί και να επιβεβαιώσει τι συμβαίνει κάτω από την επιφάνεια. Χάρη στην καταλυτική επιρροή της, μπόρεσα να τεκμηριώσω όλες αυτές τις σελίδες βασισμένος σε πραγματικά στοιχεία και γεγονότα.

Η *αγωγή* είναι μια λέξη που κατέχει ιδιαίτερη θέση στη Spartan. Αναφέρεται στην αρχαιοελληνική ιεροτελεστία της διαδρομής που μεταμορφώνει ένα άτομο από παιδί σε πολεμιστή. Η λέξη υποδηλώνει την ηγεσία, την κατάρτιση και τη συντροφικότητα και αυτοί οι πυλώνες είναι η δύναμη τούτου του βιβλίου. Όπως έχουμε παρατηρήσει εν μέσω πανδημίας, το σθένος και η υγεία είναι τα μόνα στα οποία μπορούμε να βασιστούμε. Όμως σας υπόσχομαι ότι, με κάποια σκληρά μαθήματα, καλωσορίζοντας κάποια αδυναμία υγείας και μετατρέποντας τις ήττες σε μαθήματα ζωής, μπορείτε να προετοιμαστείτε κι εσείς και τα παιδιά σας για οτιδήποτε. Μπορείτε

να μεταμορφωθείτε από παιδί σε πολεμιστής, ενώ μπορείτε επίσης να βοηθήσετε και τους ανθρώπους γύρω σας να κάνουν το ίδιο. Μπορείτε να αρχίσετε στρώνοντας το κρεβάτι σας και κάνοντας μερικά καθίσματα. Πάψτε να κατηγορείτε τις οθόνες και αρχίστε να δίνετε το παρών και να επιλέγετε τα δύσκολα. Δεν ξέρετε τον τρόπο; Ε, λοιπόν, την απάντηση θα τη βρείτε σε αυτό το βιβλίο.

Τζο Ντε Σένα

Σημείωμα της δρα Λάρα Πενς

Όταν γνώρισα τον Τζο Ντε Σένα, δεν φορούσε παπούτσια. Για μένα, μια κλινική ψυχολόγο που δεν μπορεί παρά να αναλύει ακόμα και την παραμικρή παρέκκλιση από το κανονικό, αυτό το φαινομενικά ασήμαντο γεγονός ήταν συμβολικό. Μπροστά μου στεκόταν ένας άντρας που είχε μετατρέψει τα εμπόδια σε ευκαιρία, είχε απομακρύνει την άνεση έτσι ώστε οι άλλοι να μπορούν να ανακαλύψουν το σθένος και χειριζόταν την πολυτέλεια με τρόπο που οι άνθρωποι να ξεπεράσουν τα όριά τους. Τα παπούτσια σίγουρα θα μπορούσαν να τεθούν υπό διαπραγμάτευση.

Μπήκε στο γραφείο μου για να τραβήξει μερικές σκηνές για ένα ντοκιμαντέρ που ετοίμαζε η Spartan και πέρασε το χέρι του πάνω από τον φουντωτό, μπλε βελούδινο καναπέ μου. Με προειδοποίησε με ένα πονηρό χαμόγελο, «Η δουλειά είναι κομμένη και ραμμένη στα μέτρα σας, γιατρέ. Πολλοί θεωρούν ότι είμαι μανιακός». Δέχτηκα την πρόκληση.

Ανακάλυψα ότι δεν υπάρχει τίποτα μανιακό στον Τζο, παρόλο που πολλές φορές η συμπεριφορά του ξεφεύγει από την

πεπατημένη. Όσο αναδύονταν οι αξίες και έβγαιναν στην επιφάνεια οι φιλοδοξίες του, έγινε σαφές ότι η αποστολή του Τζο αντανακλά κατά πολύ και τη δική μου. Θέλει να αλλάξει τη ζωή των ανθρώπων και το επιτυγχάνει δημιουργώντας έναν χώρο στον οποίο καλούνται να εξερευνήσουν και να αποκαλύψουν τον βαθύτερο εαυτό τους. Η Spartan ισοδυναμεί με θεραπεία. Κατά πολλές έννοιες, ένας αγώνας Spartan είναι η φυσική ενσωμάτωση αυτού που καλώ τους πελάτες μου να κάνουν καθημερινά: να υπομένουν το βαρύ φορτίο των δυσκολιών, να ξεπερνούν τα εμπόδια που εμφανίζονται στον δρόμο τους και να κάνουν ξεκαθαρίσματα ζωής, έτσι ώστε να μπορούν να συνεχίσουν. Το κοινό μας γνώρισμα με τον Τζο είναι ότι και οι δύο δουλεύουμε με πάθος για να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να κατανοήσουν ότι μπορούν να βελτιωθούν και συμφωνούμε επίσης ότι, αν δεν συνέλθουμε, η κοινωνία μας, και κυρίως τα παιδιά μας, θα αντιμετωπίσουν πολύ μεγάλες δυσκολίες.

Για περισσότερα από δεκαπέντε χρόνια συνεργάστηκα με μικρά παιδιά, εφήβους, νεαρούς ενήλικες και τους γονείς τους σε νοσοκομεία παιδών, κέντρα αποθεραπείας και αποκατάστασης, εξωτερικά ιατρεία και στο ιδιωτικό ιατρείο μου. Έχω δει πώς φαινομενικά υγιή παιδιά μπορούν να αυτοκαταστραφούν, καθώς και το βάρος που συνεπάγεται αυτό για τους γονείς. Έχω παράσχει συμβουλευτική σε μητέρες και πατέρες σε ορισμένες από τις πιο φριχτές περιστάσεις: σωληνάκια διατροφής για ανορεξία, αυτοτραυματικές συμπεριφορές με χρήση αιχμηρών αντικειμένων που οδηγούσαν σε εισαγωγή στη μονάδα εντατικής θεραπείας, βίαια ξεσπάσματα που περιελάμβαναν μαχαίρια και μπαστούνια του γκολφ ως όπλα, κρυμμένα

μπουκάλια βότκας σε συρτάρια προεφήβων, καθώς και αυτοκτονίες. Ωστόσο, η δική μου προσέγγιση στα πράγματα είναι η εξής: Η μεγαλύτερη κρίση αυτή τη στιγμή δεν είναι η άνοδος των περιστατικών ψυχικής ασθένειας μεταξύ παιδιών ή των ποσοστών παιδικής παχυσαρκίας. Δεν είναι το μεγάλο ποσοστό παιδιών με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, η αύξηση της κατάθλιψης μεταξύ των ενηλίκων ή η διάδοση του πανικού στους νεαρούς ενήλικες. Είναι ο διευρυνόμενος κύκλος που παθολογοποιεί τη δυσφορία, την αίσθηση του ανικανοποίητου και τη θλίψη ως ασθένεια. Οι προαναφερθείσες νόσοι έχουν πράγματι ανοδική τάση, αλλά δεν αναφερόμαστε στο *γιατί*. Και το *γιατί* είναι το πρόβλημα.

Τα παιδιά πασχίζουν διότι πασχίζουν και οι γονείς. Πολλοί εργαζονται πάρα πολλές ώρες για να προσφέρουν στα παιδιά τους όσο το δυνατόν πιο εύκολη και άνετη ζωή. Η ανελέητη επιδίωξη της ευτυχίας ενός παιδιού συνοδεύεται από την επιδίωξη της ευκολίας, στερώντας έτσι από τα παιδιά ουσιαστικές εμπειρίες που δομούν την υπομονή, την αντοχή στη θλίψη, τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και την ψυχική ανθεκτικότητα. Παρόλο που πολλοί γονείς έχουν την πεποίθηση ότι η ελαχιστοποίηση της απογοήτευσης, του πόνου και της δυσκολίας δημιουργεί μια πιο χαρούμενη οικογένεια, φαίνεται να ισχύει το αντίθετο. Όσο περισσότερη ικανοποίηση παρέχουν οι γονείς, τόσο ανακαλύπτουν ότι τα παιδιά τους βυθίζονται στην ανετοιμότητα, σε προβλήματα ψυχικής υγείας και χαμηλή αυταξία. Η πορεία είναι απλή: όταν εξαλείφετε την έκθεση σε αγχώδεις καταστάσεις, χάνετε τη δυνατότητα χειρισμού δύσκολων καταστάσεων, οι οποίες σαφώς και ανακλύπτουν

καθημερινά στη ζωή. Η αυτοεκτίμηση υποφέρει και τα αποθέματα ψυχικής ανθεκτικότητας είναι ανύπαρκτα. Αυτό ισχύει τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά, γεγονός που εξηγεί και τον λόγο για τον οποίο η δόμηση ανθεκτικών οικογενειών ξεκινά από τη δόμηση ανθεκτικών γονιών.

Ως μητέρα, αντιλαμβάνομαι το δίλημμα. Είμαστε προγραμματισμένοι να προστατεύουμε τα μικρά μας, οπότε η δυσφορία και η δυσαρέσκεια εκλαμβάνονται ως απειλή. Όταν τα αγόρια μου παραπονιούνται ή κλαίνε, ξυπνά το μητρικό μου ένστικτο και θέλω να τα σηκώσω, να τα σφίξω στην αγκαλιά μου και να απομακρύνω καθέτι που τους προκαλεί δυσφορία. Το γεγονός ότι είμαι ψυχολόγος και *γνωρίζω* τι είναι καλύτερο για εκείνα δεν σημαίνει ότι αυτή η διαδικασία είναι ευκολότερη για μένα. Είναι μια ατέρμονη εξάσκηση αυτοαξιολόγησης και αυτοδιόρθωσης, και είναι εξαντλητική. Ωστόσο, δεν είναι απαραίτητη. Ο μικρότερος γιος μου ξέρει πώς να ετοιμάσει το δείπνο και να πλύνει τα πιάτα. Και είναι μόλις έξι. Ο μεγαλύτερος ξέρει πώς να πλύνει τα ρούχα του και ξεκίνησε τη δική του επιχείρηση κουρέματος γκαζόν. Είναι δέκα ετών. Και οι δύο φτυαρίζουν το χιόνι από την αυλόπορτά μας και το απέναντι πεζοδρόμιο για σιγουριά. Δεν είναι τέλειοι άγγελοι, αλλά γνωρίζουν αφενός τι σημαίνει σκληρή δουλειά, γιατί η δέσμευση είναι σημαντική, και αφετέρου πώς να προσαρμοστούν όταν κρίνεται απαραίτητο. Αυτό δεν τους έχει απαλλάξει από καρδιοχτύπια, δύσκολες μέρες ή επώδυνες στιγμές, αλλά αντίθετα τους έχει προσφέρει περισσότερα εργαλεία για να τις ξεπεράσουν. Εντούτοις, δυστυχώς, τα παιδιά που διαθέτουν ψυχική ανθεκτικότητα και είναι αυτάρκη, όπως τα δικά μου, γίνονται σιγά σιγά η εξαίρεση στον κανόνα.

Λίγες εβδομάδες μετά την πρώτη μου γνωριμία με τον Τζο, μου τηλεφώνησε και με ρώτησε: «Είμαι τρελός;» Η απάντησή μου ήταν απλή: «Συνέχισε σταθερά. Μην κάνεις τίποτα διαφορετικό». Ήταν η τυπική απάντηση της ψυχολόγου που θέλει να αποφύγει την ερώτηση, αλλά και αυτό που ήθελε να ακούσει, διότι το έργο του είναι ιδιαίτερα ζωτικής σημασίας αυτή τη στιγμή. Έχω παρατηρήσει πώς είναι ο Τζο με τα δικά του παιδιά, όπως και με ενήλικες. Η προσέγγισή του είναι σχεδόν πανομοιότυπη. Προκαλεί τους δρομείς του να επιστρατεύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα, το σθένος και τη δέσμευση και να αποφύγουν την άνεση. Παροτρύνει τις ομάδες του στη δουλειά να αντιμετωπίσουν την αποτυχία και να αποκτήσουν σοφία μαθαίνοντας από τις πληγές του παρελθόντος. Και απαιτεί να σηκωθούμε όλοι από τον καναπέ και να συναντήσουμε τον καλύτερο εαυτό μας στο τέρμα. Ζητά από τα παιδιά του να κάνουν ακριβώς τα ίδια πράγματα κάθε μέρα. Η συνέπεια και η δέσμευσή του στους κανόνες ψυχικής ανθεκτικότητας κατακλύζουν το πώς είναι ως σύζυγος, διευθύνων σύμβουλος και πατέρας. Η προσέγγισή του θα μπορούσε να είναι άβολη για ορισμένους, αλλά αυτό είναι το νόημα, διότι αυτό παράγει την πραγματική εξέλιξη και μεταμόρφωση. Όπως λέω συνεχώς στους πελάτες μου, «Πρέπει να είναι άβολο. Ο λήθαργος και η επιδίωξη της άνεσης σας έφερε σε αυτό το σημείο. Η δυσφορία θα σας βγάλει από αυτό».

Οι γονείς με ρωτούν συχνά αν θα μπορούσα να τους συστήσω κάποιο βιβλίο που θα τους βοηθήσει να γίνουν καλύτεροι γονείς και ακόμα καλύτεροι άνθρωποι. Ήθελα να τους προτείνω κάτι που δεν θα αφορούσε απλώς το άγχος των

εφήβων, τη θεωρία της προσκόλλησης ή την αναπτυξιακή επιστήμη του εγκεφάλου. Πολλά από αυτά τα βιβλία λένε στους γονείς τι να κάνουν, αλλά χάνουν τη βασική συνιστώσα, δηλαδή το κατά πόσο ο γονιός διαθέτει εξ αρχής τις απαραίτητες δεξιότητες. Πάσχισα να βρω ένα βιβλίο που να θυμίζει στους γονείς ότι οι γονικές δεξιότητές τους θα είναι τόσο δυναμικές όσο και οι δεξιότητες ζωής, που να τους διδάσκει πώς να γίνουν καλύτεροι άνθρωποι κι έπειτα πώς να εξασκούν την ιδιότητα του γονέα με συγκεκριμένες αρχές ζωής ως κατευθυντήριο φως. Η αλλαγή αρχίζει τώρα, και ξεκινά με εσάς.