

#1 ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ ΤΩΝ NEW YORK TIMES
Περισσότερα από 2 εκατομμύρια πωληθέντα αντίτυπα

Brené Brown

ΤΑ ΔΩΡΑ

ΤΗΣ ΑΤΕΛΕΙΑΣ

Μετάφραση: Στέλλα Κάσδαγλη



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Το σημείωμα της Μπρενέ για την επέτειο των 10 χρόνων	9
Πρόλογος	19
Εισαγωγή: Ζήσε με την καρδιά σου	31
Θάρρος, συμπόνια και σύνδεση: <i>Τα δώρα της ατέλειας</i>	39
Η δύναμη της αγάπης, του ανήκειν και του να νιώθουμε επαρκείς	61
Τι μας εμποδίζει;	73
ΟΔΟΔΕΙΚΤΗΣ #1 Καλλιεργούμε την αυθεντικότητα: Απαλλασσόμαστε από το άγχος τού τι πιστεύουν οι άλλοι	99
ΟΔΟΔΕΙΚΤΗΣ #2 Καλλιεργούμε την αυτοσυμπόνια: Απαλλασσόμαστε από την τελειομανία	107
ΟΔΟΔΕΙΚΤΗΣ #3 Καλλιεργούμε πνεύμα ανθεκτικότητας: Απαλλασσόμαστε από το μούδιασμα και την απελπισία	117
ΟΔΟΔΕΙΚΤΗΣ #4 Καλλιεργούμε την ευγνωμοσύνη και τη χαρά: Απαλλασσόμαστε από την έλλειψη και τον φόβο για το σκοτάδι	135

ΟΔΟΔΕΙΚΤΗΣ #5

Καλλιεργούμε τη διαίσθηση και την πίστη:
Απαλλασσόμαστε από την ανάγκη για βεβαιότητα 147

ΟΔΟΔΕΙΚΤΗΣ #6

Καλλιεργούμε τη δημιουργικότητα:
Απαλλασσόμαστε από τη σύγκριση 155

ΟΔΟΔΕΙΚΤΗΣ #7

Καλλιεργούμε το παιχνίδι και την ανάπαυση:
Απαλλασσόμαστε από την εξάντληση ως σύμβολο κύρους
και από την παραγωγικότητα ως απόδειξη αυταξίας 163

ΟΔΟΔΕΙΚΤΗΣ #8

Καλλιεργούμε την ηρεμία και τη γαλήνη:
Απαλλασσόμαστε από το άγχος ως τρόπο ζωής 171

ΟΔΟΔΕΙΚΤΗΣ #9

Καλλιεργούμε την ουσιαστική δουλειά:
Απαλλασσόμαστε από την αυτοαμφισβήτηση
και τα «πρέπει» 179

ΟΔΟΔΕΙΚΤΗΣ #10

Καλλιεργούμε το γέλιο, το τραγούδι και τον χορό:
Απαλλασσόμαστε από την ανάγκη να είμαστε κουλ
και να διατηρούμε πάντα τον έλεγχο 187

Μερικές σκέψεις για το τέλος 197

Η ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ:

ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΠΟΥ ΑΝΑΖΗΤΑΤΕ ΤΗΝ ΕΞΑΨΗ
ΚΑΙ ΤΡΕΛΑΙΝΕΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ 201

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ 207

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ 209

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ 215

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ 217

ΤΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΜΠΡΕΝΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΕΤΕΙΟ ΤΩΝ 10 ΧΡΟΝΩΝ

Εχουν περάσει δεκατρία χρόνια από τη Νευρική Κατάπτωση την Πνευματική Αφύπνιση που μου συνέβη το 2007 και μια ολοκληρη δεκαετία από τότε που έγραψα τα *Δώρα της ατέλειας*.

Η ζωή μου είναι υπέροχη. Όλα έγιναν πανεύκολα και σχεδόν τέλεια από τότε που άρχισα να καλλιεργώ όλες αυτές τις φανταστικές πρακτικές από τη «λίστα της αυθεντικότητας» που θα συζητήσουμε παρακάτω, και να απαλλάσσομαι από τις φοβικές συμπεριφορές της «λίστας της μιζέριας» για την οποία επίσης θα διαβάσετε. Είναι λες και, από τη στιγμή που αρχίζει κανείς να περνάει έναν έναν τους δέκα οδοδείκτες, όλα μπαίνουν στη θέση τους. Τέλος η ντροπή. Τέλος το άγχος. Τέλος το αυτομαστίγωμα. Τέλος η συνεχής εξαντλητική ενασχόληση με κάτι. Τέλος το αίσθημα της ανεπάρκειας.

Ή και όχι.

Μέσα στα τελευταία δεκατρία χρόνια έχω αγαπήσει, έχω πενήσει, έχω πέσει αμέτρητες φορές, έχω ξανασηκωθεί –ευτυχώς– επίσης αμέτρητες φορές, έχω ραγίσει δάχτυλα, έχω ραγίσει μόνη μου την καρδιά μου και έχω αφήσει και άλλους να μου τη ραγίσουν. Η κόρη μου πήγε στο κολέγιο, την πήγα με το αυτοκίνητο να εγκατασταθεί και ύστερα πέρασα μια βδομάδα κλαίγοντας στο κρεβάτι, ξαναερωτεύτηκα τον Στιβ, αναρωτήθηκα πώς στο καλό θα καταφέρναμε να κρατήσουμε τον γάμο μας με τον Στιβ και πώς θα χωρίζαμε τους δίσκους μας όταν θα παίρναμε διαζύγιο, έγραψα

τέσσερα βιβλία ακόμα, απέτυχα να συγκρατήσω ένα εκατομμύριο φανταστικές ιδέες, αλλά βρήκα δέκα αρκετά καλές, έθαψα ανθρώπους που αγαπούσα, μεταξύ αυτών και γονείς, είδα τον Τσάρλι να γίνεται ένας υπέροχος έφηβος, έχασα το πρώτο μου ζώακι, αγόρασα γυαλιά πρεσβυωπίας, κατάφερα με νύχια και με δόντια να παραμείνω νηφάλια, ανακάλυψα ότι η νηφαλιότητα είναι η υπερδύναμή μου, σχεδίασα θεραπευτικές παρεμβάσεις, αναρωτήθηκα μήπως χρειάζονται κι εγώ μια παρέμβαση, πάλεψα για κοινωνική δικαιοσύνη, συνέχισα να ανακαλύπτω στον εαυτό μου τυφλά σημεία και προνόμια που δεν είχα αναγνωρίσει ποτέ, άλλαξα σπίτια, έφτιαξα επιχειρήσεις, έκλεισα επιχειρήσεις, κολύμπησα πολλές φορές μέσα στην ελαφριά κατάθλιψη, πλατσούρισα στη Λίμνη Τράβις με τους ανθρώπους που αγαπώ πιο πολύ, ασκήθηκα στην ευγνωμοσύνη για όλες τις ευλογίες που έχω στη ζωή μου και πέρασα τόσο πολλές ώρες γκρινιάζοντας και βρίζοντας για τα πιο μηδαμινά προβλήματα, που τελικά βαρέθηκα να με ακούω να παραπονιέμαι.

Ήταν δεκατρία χρόνια γεμάτα, εκπληκτικά, δύσκολα και πανέμορφα. Συνήθως τα περιγράφω ως ένα υπέροχο κομμάτι της ζωής μου με πολλά επώδυνα μπαλώματα. Για να μην πω ψέματα, όμως, υπάρχουν και περίοδοι που νιώθω ότι τα επώδυνα μπαλώματα θα μας καταπιούν ολόκληρους και δεν έχω ιδέα πώς θα καταφέρω να φέρω ξανά τη ζωή μου σε κάποια ισορροπία, πόσο μάλλον να την ξανακάνω «υπέροχη». Τώρα που τα γράφω όλα αυτά, βρίσκομαι σε καραντίνα μαζί με την οικογένειά μου εν μέσω της πανδημίας της COVID-19 και ετοιμάζομαι να πάρω μια συνέντευξη από τον δρ. Ίμπραμ Ξ. Κέντι για το πόντκαστ μου, με θέμα τον αντιρατσισμό. Είναι 3 Ιουνίου του 2020 και θέλω σαν τρελή να πιστέψω ότι θα ξεπεράσουμε την πανδημία αλλά ότι τα πράγματα δεν θα επανέλθουν στο κανονικό. Ότι θα γίνουμε μια χώρα έτοιμη να σταθεί αντιμέτωπη με την ιστορία της και να κάνει ό,τι χρειάζεται για να δώσει ένα τέλος σε πολιτικές και πρακτικές που υποβιβάζουν όχι μόνο τη Μαύρη κοινότητα αλλά και όλες τις κοινότητες που έχουν υποφέρει κάτω από το βάρος των αντιλήψεων περί «λευκής υπεροχής».

Όταν ανακαλώ την περασμένη δεκαετία και σκέφτομαι τη δουλειά, την έρευνα και τις λέξεις μέσω των οποίων προέκυψε τελικά η πρώτη εκδοχή αυτού του βιβλίου, δύο πράγματα μου είναι ξεκάθαρα – και μου προκαλούν ταυτόχρονα ικανοποίηση και πόνο:

1. Για να μετατρέψει κανείς τους 10 οδοδείκτες για μια *αυθεντική* ζωή σε καθημερινές, μακροχρόνιες πρακτικές, χρειάζεται πολύ περισσότερη δουλειά απ' όση φανταζόμουν.
2. Το να μετατρέψει κανείς τους 10 οδοδείκτες για μια *αυθεντική* ζωή σε καθημερινές, μακροχρόνιες πρακτικές, έχει πολύ μεγαλύτερη αξία απ' όση φανταζόμουν.

Δεν είναι υπερβολή να πω ότι η συγγραφή αυτού του βιβλίου μου άλλαξε τη ζωή – και εξακολουθεί να την αλλάζει. Η περιπέτεια της αυθεντικής ζωής έδωσε ώθηση στη δουλειά μου, εξακολουθεί να προσδιορίζει τη σχέση μου με τον Στιβ, με βοηθάει να βρω το θάρρος να είμαι ο γονιός που θέλω να είμαι και τη δύναμη να προσπαθώ ξανά όταν δεν τα καταφέρνω· και, πάνω απ' όλα, συνεχίζει να με βοηθάει να βρίσκω τον δρόμο για τον πραγματικό μου εαυτό. Όλο μου τον εαυτό: και τα κομμάτια που αγαπώ και τα κομμάτια που έχω εγκαταλείψει κι όλο τα φέρνω ξανά πίσω στο σπίτι για να τους σκουπίσω τη μύτη, να μπαντάρω τα χτυπημένα τους γόνατα, και να γίνω ξανά πλήρης.

Έγραψα τα *Δώρα της ατέλει* λίγο αφού έκλεισα τα σαράντα. Η Έλεν ήταν τότε έντεκα χρονών και ο Τσάρλι μόλις πέντε. Τώρα η Έλεν κοντεύει στο πρώτο της πτυχίο και ο Τσάρλι ετοιμάζεται για το λύκειο. Δεν άλλαξα τις ιστορίες ούτε έκανα πολλές παρεμβάσεις στο κείμενο. Τα μαθήματα παραμένουν ίδια, παρότι τα παιδιά μου μεγάλωσαν, παρότι ο Στιβ κι εγώ έχουμε ρυτίδες και γκρίζα μαλλιά, και παρότι ορισμένες από τις έννοιες που θα βρείτε εδώ μέσα έχουν γίνει από μόνες τους ολόκληρα βιβλία.

ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ

Όταν μιλήσαμε με διάφορους αναγνώστες σχετικά με αυτή την επετειακή έκδοση των *Δώρων της ατέλειας*, οι περισσότεροι είπαν ξεκάθαρα ότι δεν ήθελαν να αλλάξει το κείμενο. Το βιβλίο αυτό έχει γίνει οδηγός και σημείο αναφοράς για πολύ κόσμο και θέλουμε να το σεβαστούμε αυτό. Προσθήσαμε, ωστόσο, ένα νέο Ευρετήριο Ενσωμάτωσης, έτσι ώστε να μπορείτε, ως αναγνώστες, να αρχίσετε να ενσωματώνετε τη δουλειά που περιγράφεται εδώ στη ζωή σας.

Όταν κάναμε την έρευνα για το *Σήκω και στάσου με δύναμη*, ανακαλύψαμε περισσότερα πράγματα γύρω από το πώς η δημιουργικότητα γίνεται ο μηχανισμός που προωθεί την ενσωμάτωση. Είναι ο παράγοντας που μας βοηθάει να μεταμορφώνουμε τη γνώση σε πρακτική. Μεταφέρουμε, δηλαδή, αυτά που μαθαίνουμε από το μυαλό στην καρδιά μας με τη βοήθεια των χεριών.

Το ευρετήριο στο τέλος του βιβλίου αποτελεί προσαρμογή ενός συστήματος που άκουσα να περιγράφει η Μαρία Πόποβα στον Τιμ Φέρις σε ένα πόντκαστ του 2014. Η Μαρία είναι συγγραφέας, ποιήτρια, κριτικός τέχνης, και η ιδιοφυής επιμελήτρια που δημιούργησε τη διαδικτυακή έκδοση και το νιουζλέτερ [brainpickings.com](https://www.brainpickings.com), που έχει ενταχθεί στο μόνιμο αρχείο πολιτιστικά πολύτιμου υλικού της Βιβλιοθήκης του Κογκρέσου.^{*}

Αυτό συνέβη πριν από έξι χρόνια και η Μαρία ίσως να μην εφαρμόζει πλέον την προσέγγιση αυτή. Για όσες και όσους από εμάς, όμως, έχουμε περάσει ώρες ολόκληρες προσπαθώντας να καταλάβουμε πώς κατάφερνε να εντοπίζει, να συνδέει και να συνυφαίνει όλο αυτό το υλικό που μοιράζεται μέσω του [brainpickings.com](https://www.brainpickings.com), η συγκεκριμένη πληροφορία ξεκαθάρισε πολλά.

Στο πόντκαστ εκείνο η Μαρία εξήγησε πως, όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο, στο τέλος μένουν στον νου μας ορισμένα πράγμα-

^{*} Σ.τ.Μ.: Brené Brown, *Σήκω και στάσου με δύναμη*, μετ. Στέλλα Κάσδαγλη, Κλειδάριθμος, Αθήνα 2022.

^{**} Σ.τ.Μ.: Ο ιστότοπος λέγεται πλέον <https://www.themarginalian.org/>.

τα τα οποία συνδέονται μεταξύ τους θεματικά και που, στα περισσότερα βιβλία, δεν προκύπτουν γραμμικά. Το εναλλακτικό ευρετήριο που προτείνει, λοιπόν, βασίζεται σε ιδέες που είναι σημαντικές για μας – όχι απλώς σε λέξεις-κλειδιά. Ένα τέτοιο εξατομικευμένο ευρετήριο μας επιτρέπει να βρίσκουμε και να καταγράφουμε τα μοτίβα που δημιουργούν ένα προσωπικό νόημα και μια προσωπική κατανόηση για καθέναν και καθεμία από εμάς. Έχω αρχίσει κι εγώ να φτιάχνω εναλλακτικά ευρετήρια και η πρακτική αυτή έχει μεταμορφώσει τον τρόπο που διαβάζω, που μαθαίνω, που αναζητώ πληροφορίες και που ενσωματώνω αυτά που διαβάζω στη ζωή μου. Για παράδειγμα, στο βιβλίο του Ίμπραμ Κέντι *How to Be an Antiracist* (Πώς να γίνεις αντιρατσιστής), το ευρετήριό μου συμπεριλάμβανε τα εξής:

Ωραίος λόγος (αυτό το δανείστηκα από τη Μαρία):

Δεν καταλαβαίνω καλά, πρέπει να το ψάξω:

ΟΔ (δηλαδή «οικογενειακό δείπνο» – πράγματα που θέλω να συζητήσουμε με την οικογένειά μου):

Δεν είχα ιδέα:

Βιβλία που θέλω να διαβάσω:

Αλλαγή οργανωσιακής κουλτούρας:

Παραθέματα:

ΚΕ (δηλαδή «κουνελότρυπα της έρευνας», που σημαίνει ότι θέλω να αναζητήσω τις πρωτότυπες πηγές):

Να μοιραστώ με τον Στιβ:

ΔΥΣΚΟΛΟ:

Δίπλα σε καθένα από τα παραπάνω, έχω αριθμούς σελίδων που χωρίζονται με κόμματα (π.χ. 13, 46, 167, 229). Όταν επιστρέφω στις σελίδες αυτές (αφού τους έχω βάλει χαρτάκια post-it), βλέπω τα αποσπάσματα που έχω υπογραμμίσει. Ένα σας λέω: Μιλάμε για θαύμα. Όταν ολοκληρώνετε τη διαδικασία, έχετε νέες πληροφορίες μα και έναν χάρτη που σας δείχνει πώς να τις ενσωματώσετε στη ζωή σας.

Για το βιβλίο αυτό, σας έχω φτιάξει μερικές σελίδες και μια λίστα με προτεινόμενες ιδέες για τις ενότητες του ευρετηρίου σας, με βάση τα συμπεράσματα που έχω βγάλει παρατηρώντας χιλιάδες άτομα να ενσωματώνουν το βιβλίο στις καθημερινές τους πρακτικές. Βρίσκω κάπως ποιητικό το γεγονός ότι η λατινική ρίζα της λέξης *integrate* (=ενσωματώνω) είναι η λέξη *integrare*, που σημαίνει «συμπληρώνω, ολοκληρώνω». *Πώς θα χρησιμοποιήσουμε αυτό που μαθαίνουμε για την αυθεντικότητα ώστε να νιώσουμε πραγματικά ολοκληρωμένοι;*

Υπάρχουν δύο ακόμα εργαλεία ενσωμάτωσης που θα σας βοηθήσουν να αφομοιώσετε και να εφαρμόσετε αυτά που θα διαβάσετε στο βιβλίο. Πρώτα απ' όλα, έχω περάσει χρόνια φτιάχνοντας, δοκιμάζοντας και επικυρώνοντας το Βαρόμετρο Αυθεντικότητας, το οποίο αποτελείται από 10 υπο-κλίμακες οι οποίες συνδέονται με τους Οδοδείκτες. Αυτό το δωρεάν διαδικτυακό εργαλείο σάς επιτρέπει να αξιολογήσετε τα δυνατά σας σημεία αλλά και τα περιθώρια βελτίωσης που έχετε σε καθένα από τα βασικά ζητήματα που θα διερευνήσουμε σε αυτό το βιβλίο. Σας συνιστώ να κάνετε αυτή την αξιολόγηση προτού ξεκινήσετε το διάβασμα. Χρήσιμο, βέβαια, είναι και να την κοιτάξετε αφού τελειώσετε, αλλά πιστεύω ότι είναι ακόμα πιο ωφέλιμο να ξεκινήσετε το βιβλίο έχοντας μια εικόνα για το ποιες δεξιότητες έχετε ήδη αναπτύξει και ποιες χρειάζεται ακόμα να εξελίξετε.

Μπορείτε να βρείτε το βαρόμετρο αυτό στο brenebrown.com/wholeheartedinventory.

Ένα ακόμα εργαλείο ενσωμάτωσης που φτιάχνουμε αυτή την περίοδο είναι ένα δωρεάν διαδικτυακό σεμινάριο που διατρέχει και τους 10 οδοδείκτες.* Απαντώ σε ερωτήσεις σας (και κάνω τις δικές μου) και φτάνουμε σε βάθος, μαζί.

* Σ.τ.Μ.: Μπορείτε να βρείτε τα σεμινάρια εδώ: <https://brenebrown.com/tgoi-webinar-series/>

ΜΕ ΟΛΗ ΜΑΣ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

Τα τελευταία δέκα χρόνια είχα την τιμή να διδάξω και να συντονίσω σε όλο τον κόσμο σεμινάρια βασισμένα στη δουλειά που έχω κάνει γύρω από το θάρρος και την ευαλωτότητα. Παρότι είμαι και εκπαιδευτικός και ερευνήτρια, οι εμπειρίες αυτές πάντα μου δίνουν την ευκαιρία να μάθω πολύ περισσότερα από αυτά που διδάσκω. Και μου έχει γίνει σαφές ότι η εμπειρία τού να μοιραζόμαστε την ευαλωτότητά μας είναι διαφορετική για τον καθένα και την καθημιά μας. Να σας εξηγήσω τι εννοώ.

Το μεγαλύτερο θύμα των τραυμάτων που βιώνουμε –αυτό που συνήθως μας κλέβουν οι τραυματικές εμπειρίες– είναι η συναισθηματική και, καμιά φορά, ακόμα και η σωματική ασφάλεια που μας είναι απαραίτητη για να μπορέσουμε να δείξουμε την ευαλωτότητά μας. Το έχω δει αυτό πολλές φορές στη δουλειά που κάνω με τον στρατό, με βετεράνους και με επιζώντες πολέμου. Εκτός από τη βία, φυσικά, έχουμε και τα τραύματα που προκύπτουν από την παραμέληση και τη φτώχεια. Η απανθρωποποίηση που βρίσκεται στον πυρήνα του ρατσισμού, του σεξισμού, της ομοφοβίας, της τρανσφοβίας, της ξενοφοβίας και όλων των συστημικών μορφών καταπίεσης ή/και προκατάληψης, είναι κι αυτή μια καθημερινή τραυματική εμπειρία. Αρκεί να δούμε κάποιον ή κάποια που μοιράζεται στοιχεία της ταυτότητάς μας να υποφέρει, για να βιώσουμε κι εμείς συναισθηματικό και σωματικό τραύμα.

Πολλές από αυτές τις συστημικές μορφές τραύματος είναι τόσο διάχυτες που, όταν ζητάμε από τα άτομα να αποδεχτούν και να καλωσορίσουν την ευαλωτότητα και τις ατέλειές τους χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη τα βιώματά τους, τους ζητάμε ίσως να κάνουν κάτι που δεν είναι ούτε συναισθηματικά ούτε καν σωματικά ασφαλές γι' αυτά σε όλα τα περιβάλλοντα.

Τι πρέπει να κάνουμε, λοιπόν; Πιστεύω πως κάθε άτομο αξίζει να έχει κάποιο πλαίσιο όπου θα μπορεί με θάρρος και ασφάλεια να δείξει την ευαλωτότητά του. Κανείς μας δεν μπορεί να απολαύσει πραγματικά τα δώρα της ευαλωτότητας, της αυθεντικότητας και

του θάρρους όταν κάποιος αποκλειόμαστε από τα δώρα αυτά λόγω της ταυτότητας ή των βιωμάτων μας. Οι ατέλειες, η αυθεντικότητα και η ευαλωτότητα είναι όλα λειτουργίες της ανθρωπίνης υπόστασης – δεν είναι προνόμιο που αποδίδεται μόνο σε όσους μπορούν να εκτεθούν χωρίς να στιγματιστούν, να κριθούν και να εξοστρακιστούν.

Είμαστε όλες και όλοι υπεύθυνοι για να δημιουργήσουμε αυτά τα πλαίσια θάρρους και ασφάλειας, και να ξηλώσουμε τα συστήματα που διαιωνίζουν το τραύμα. Το να ζούμε και να αγαπάμε με όλη μας την καρδιά δεν σημαίνει μόνο να κάνουμε δουλειά με τον εαυτό μας. Σημαίνει και να αλλάζουμε τον κόσμο. Χωρίς επίγνωση, χωρίς σκληρή δουλειά και έμπρακτη αλλαγή, θα συνεχίσουμε να ζούμε σε έναν κόσμο όπου ορισμένα άτομα θα εκλαμβάνονται ως γενναία και δυνατά επειδή μοιράζονται την ευαλωτότητά τους, ενώ άλλα, με το να μοιράζονται κι εκείνα τις δυσκολίες και τους φόβους τους, θα επιβεβαιώνουν απλώς τις συνειδητές και ασυνείδητες προκαταλήψεις μας εναντίον τους.

Οι εμπειρίες που δίνουν περισσότερο νόημα στις ζωές μας προκύπτουν από την ευαλωτότητα – μεταξύ αυτών και η ελευθερία. Και όπως έχει πει και ο αιδεσιμότατος δρ Μάρτιν Λούθερ Κίνγκ Τζούνιορ, «Κανείς δεν είναι ελεύθερος αν δεν είμαστε όλοι ελεύθεροι». Δεν μπορεί να υπάρξει αυθεντικότητα αν δεν κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας για να ξηλώσουμε την αδικία που πληγώνει.

Εξακολουθώ να χρησιμοποιώ ως προσωπική προσευχή τον ορισμό της αυθεντικότητας που έγραψα πρώτη φορά γι' αυτό εδώ το βιβλίο. Με τις λέξεις αυτές στην καρδιά και στα χέρια μου, σας παραδίδω την προσευχή που κάνω για όλους μας, και που αποτελεί καθημερινή μου δέσμευση:

Μακάρι να βρούμε το θάρρος να απαλλαγούμε από αυτό που νομίζουμε ότι πρέπει να είμαστε κι έτσι να αγκαλιάσουμε ολοκληρωτικά τον πραγματικό εαυτό μας – με τις ατέλειες, τη δημιουργικότητα, την ευαλωτότητα, τη δύναμη, τις πληγές και την ομορφιά του.

Μακάρι να προσφέρουμε στον εαυτό μας και στους γύρω μας τη συμπόνια που προέρχεται από τη γνώση ότι είμαστε όλοι φτιαγμένοι από δύναμη και από δυσκολίες.

Μακάρι να δημιουργήσουμε έναν δίκαιο κόσμο ισότητας, όπου η αυτοέκφραση και η αυθεντικότητα δεν θα είναι μόνο για προνομιούχους και όπου όλοι και όλες θα νιώθουν καλοδεχούμενοι και ασφαλείς όταν εκφράζουν τόσο τη δύναμη όσο και την ευαλωτότητά τους.

Και, τέλος, μακάρι να βιώσουμε τη δύναμη της σύνδεσης, την αγάπη του ανήκειν και την ευλογία της ανόθευτης χαράς.

Σας ευχαριστώ που πορεύεστε σε αυτόν τον δρόμο μαζί μου.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το να αναλαμβάνουμε την ευθύνη της ιστορίας μας και να συνεχίζουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας είναι ό,τι πιο γενναίο θα κάνουμε ποτέ.

Από τη στιγμή που παρατηρεί κανείς ένα μοτίβο, δεν μπορεί να πάψει να το παρατηρεί. Το έχω προσπαθήσει, πιστέψτε με. Όταν όμως η ίδια αλήθεια συνεχίζει να επαναλαμβάνεται, είναι δύσκολο να προσποιηθείς ότι πρόκειται για μια απλή σύμπτωση. Για παράδειγμα, όσο κι αν προσπαθώ να πείσω τον εαυτό μου ότι μπορώ να λειτουργήσω με έξι ώρες ύπνου τη μέρα, στην πραγματικότητα οτιδήποτε λιγότερο από οχτώ με κάνει να νιώθω άγχος, εκνευρισμό και μια ακατανίκητη ανάγκη για υδατάνθρακες. Να ένα μοτίβο. Έχω επίσης κι ένα μοτίβο αδιανόητης αναβλητικότητας: Αναβάλλω διαρκώς το γράψιμο, αναδιακοσμώντας ολόκληρο το σπίτι μου και ξοδεύοντας υπερβολικά πολύ χρόνο και χρήμα αγοράζοντας προμήθειες για το γραφείο μου και συστήματα οργάνωσης. Κάθε φορά.

Ένας λόγος για τον οποίο μας είναι αδύνατο να μην παρατηρούμε τέτοια μοτίβα είναι ότι το μυαλό μας είναι φτιαγμένο έτσι ακριβώς ώστε να αναζητά τα μοτίβα και να τους δίνει νόημα. Οι άνθρωποι είναι ως είδος προγραμματισμένοι να δημιουργούν νοή-

ματα. Και, ευτυχώς ή δυστυχώς, το δικό μου μυαλό είναι εξειδικευμένο σε αυτή τη δραστηριότητα. Έχω περάσει χρόνια εκπαιδεύοντάς το και έτσι κερδίζω πλέον το ψωμί μου.

Ως ερευνήτρια, παρατηρώ την ανθρώπινη συμπεριφορά για να μπορέσω να εντοπίσω και να ονομάσω τις υπόγειες συνδέσεις, τις σχέσεις και τα μοτίβα που μας βοηθάνε να βγάζουμε νόημα από τις σκέψεις, τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά μας.

Αγαπώ πολύ αυτό που κάνω. Το κυνήγι των μοτίβων είναι υπέροχη δουλειά και, για να είμαι ειλικρινής, σε όλη τη διάρκεια της καριέρας μου, οι προσπάθειές μου να μην παρατηρώ κάποια από αυτά είχαν περιοριστεί αυστηρά στην προσωπική μου ζωή και σε κάποιες αδυναμίες μου που με προσγείωναν και που επέλεγα να παραβλέπω. Όλα αυτά, όμως, άλλαξαν τον Νοέμβριο του 2006, όταν η έρευνα που θα δείτε να ξεδιπλώνεται μέσα από αυτές τις σελίδες, γύρισε και μου έδωσε μία κατακούτελα. Ήταν η πρώτη φορά σε όλα τα χρόνια που δουλεύω, που ήθελα απεγνωσμένα να σταματήσω να παρατηρώ την ίδια μου την έρευνα.

Μέχρι εκείνο το σημείο, είχα αφιερώσει την καριέρα μου στην αναζήτηση δύσκολων συναισθημάτων όπως η ντροπή, ο φόβος και η ευαλωτότητα. Είχα συγγράψει ακαδημαϊκές μελέτες με θέμα την ντροπή, είχα αναπτύξει ένα πρόγραμμα ανθεκτικότητας ενάντια στην ντροπή για επαγγελματίες ψυχικής υγείας και ειδικούς σε θέματα εξαρτήσεων, και είχα γράψει ένα βιβλίο γύρω από την ανθεκτικότητα στην ντροπή με τίτλο *I Thought It Was Just Me* (Νόμιζα ότι ήταν μόνο δικό μου το θέμα).¹

Όσο συνέλεγα χιλιάδες ιστορίες από ένα ανομοιογενές σύνολο συμμετεχόντων και συμμετεχουσών από όλη τη χώρα, ηλικίας από 18 έως 87 ετών, άρχισα να βλέπω νέα μοτίβα για τα οποία ήθελα να μάθω περισσότερα. Ναι, όλοι παλεύουμε με την ντροπή, τον φόβο και τα αισθήματα ανεπάρκειας. Και, ναι, πολλοί και πολλές από εμάς φοβόμαστε να επιτρέψουμε στους άλλους να δουν και να γνωρίσουν τον πραγματικό μας εαυτό. Μέσα σε αυτόν τον τεράστιο όγκο δεδομένων, όμως, υπήρχαν και άπειρες ιστορίες ανθρώπων που ζούσαν καταπληκτικές ζωές ικανές να μας εμπνεύσουν.

Άκουσα ιστορίες για τη δύναμη που σου δίνει το να αγκαλιάζεις τις ατέλειες και την ευαλωτότητά σου. Έμαθα για την άρρηκτη σύνδεση ανάμεσα στη χαρά και την ευγνωμοσύνη, και για το πώς πολλά πράγματα που εγώ θεωρώ δεδομένα, όπως είναι η ξεκούραση και το παιχνίδι, είναι εξίσου σημαντικά για την υγεία μας με τη διατροφή ή την άσκηση. Αυτά τα άτομα εμπιστεύονταν τον εαυτό τους και μιλούσαν για αγάπη, για το αίσθημα του ανήκειν και για το να είναι κανείς αληθινός με τρόπο πρωτόγνωρο για μένα.

Ήθελα να εξετάσω αυτές τις ιστορίες ως ένα ενιαίο σύνολο, γι' αυτό και πήρα έναν φάκελο και έγραψα απέξω με μαρκαδόρο την πρώτη φράση που μου ήρθε στο μυαλό: *Με όλη την καρδιά*. Δεν ήξερα ακόμα τι σήμαινε αυτό, αλλά ήξερα ότι οι ιστορίες αυτές είχαν να κάνουν με ανθρώπους που ζούσαν και αγαπούσαν με όλη τους την καρδιά.

Είχα πολλές ερωτήσεις γύρω από αυτή την *αυθεντική* ζωή. Τι είχε αξία για τα άτομα αυτά; Πώς είχαν καταφέρει να δημιουργήσουν τέτοια ανθεκτικότητα στη ζωή τους; Ποιοι ήταν οι βασικοί τους προβληματισμοί και πώς τους αντιμετώπιζαν; Μπορεί κανείς να δημιουργήσει μια αυθεντική ζωή; Τι απαιτείται για να καλλιεργήσουμε αυτό που χρειαζόμαστε; Τι μας εμποδίζει;

Όταν άρχισα να αναλύω τις ιστορίες τους και να αναζητώ επαναλαμβανόμενα θέματα-κλειδιά, συνειδητοποίησα ότι τα μοτίβα κατατάσσονταν συνήθως σε μία από δύο συγκεκριμένες κατηγορίες: Για λόγους απλούστευσης, ονόμασα τη μία *Ναι* και την άλλη *Όχι*. Η στήλη του *Ναι* έβριθε από λέξεις όπως αξία, ξεκούραση, παιχνίδι, εμπιστοσύνη, ευγνωμοσύνη και δημιουργικότητα. Η στήλη του *Όχι* ήταν γεμάτη από λέξεις όπως τελειότητα, μούδιασμα, βεβαιότητα, εξάντληση, αυτάρκεια, κουλ, προσαρμογή, κριτική και έλλειψη.

Την πρώτη φορά που έκανα ένα βήμα πίσω για να κοιτάξω από απόσταση τον πίνακα με το χαρτί στο οποίο έγραφα, μου ξέφυγε μια κοφτή ανάσα τρόμου. Είχα πάθει σοκ. Θυμάμαι να μουρμουρίζω: «Όχι, όχι, όχι. Μα πώς είναι δυνατόν;»

Μπορεί να είχα φτιάξει εγώ η ίδια τις λίστες, αλλά διαβάζοντάς τες έπαθα σοκ. Όταν κωδικοποιώ αποτελέσματα όπως αυτά, χώνομαι πολύ βαθιά στη διαδικασία της έρευνας. Μοναδική μου έγνοια είναι να αποτυπώσω με ακρίβεια αυτά που έχω ακούσει στις συνεντεύξεις. Δεν σκέφτομαι πώς θα γράψω κάτι, σκέφτομαι μόνο πώς το είπαν οι συμμετέχοντες. Δεν σκέφτομαι τι θα σήμαινε για μένα μια συγκεκριμένη εμπειρία, σκέφτομαι μόνο τι νόημα είχε για το άτομο που μου τη διηγήθηκε.

Κάθισα στην κόκκινη καρέκλα που έχω στην τραπεζαρία και έμεινα να κοιτάζω αυτές τις δύο λίστες για πολλή ώρα. Τις σάρωνα προς κάθε κατεύθυνση με το βλέμμα μου. Θυμάμαι κάποια στιγμή να κάθομαι εκεί βουρκωμένη, με την παλάμη μπροστά στο στόμα μου, λες και κάποιος μου είχε μόλις φέρει άσχημα νέα.

Και ήταν όντως άσχημα τα νέα για μένα. Πίστευα ότι θα ανακάλυπτα πως οι αυθεντικοί άνθρωποι, που ζούσαν με την καρδιά τους, ήταν ακριβώς σαν κι εμένα και έκαναν ακριβώς τα ίδια πράγματα που έκανα κι εγώ: Δούλευαν σκληρά, τηρούσαν τους κανόνες, επέμεναν μέχρι να τα καταφέρουν, προσπαθούσαν πάντα να γνωρίσουν τον εαυτό τους καλύτερα, μεγάλωναν τα παιδιά τους όπως ακριβώς έλεγαν τα βιβλία...

Έχοντας μελετήσει δύσκολα ζητήματα όπως η ντροπή για περρίπου μία δεκαετία, πίστευα ότι μου άξιζε μια επιβεβαίωση ότι «έκανα τα πράγματα σωστά».

Εκείνη τη μέρα, όμως, πήρα ένα σκληρό μάθημα (το οποίο εξακολουθώ να παίρνω κάθε μέρα από τότε):

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε και να καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας, όμως υπάρχει κάτι που είναι ακόμα πιο απαραίτητο αν θέλουμε να ζήσουμε με όλη μας την καρδιά: να αγαπάμε τον εαυτό μας.

Η γνώση είναι σημαντική, αλλά μόνο αν δείχνουμε καλοσύνη και κατανόηση στον εαυτό μας ενώ προσπαθούμε να καταλάβουμε ποιοι είμαστε. Η αυθεντικότητα δεν έχει να κάνει μόνο με την ανά-

πτυξη γνώσης και τη διεκδίκηση δύναμης, αλλά και με την αποδοχή της τρυφερότητας και της ευαλωτότητάς μας.

Και ίσως το πιο οδυνηρό μάθημα εκείνης της ημέρας, εκείνο που με χτύπησε τόσο δυνατά που ένιωσα να μου κόβεται η ανάσα, ήταν το εξής: Από τα δεδομένα που είχα στα χέρια μου ήταν σαφές ότι δεν μπορούμε να δώσουμε στα παιδιά μας κάτι που δεν έχουμε. Το πού βρισκόμαστε στην προσπάθειά μας να ζήσουμε και να αγαπήσουμε με όλη μας την καρδιά είναι πιο ισχυρός δείκτης επιτυχίας στον γονεϊκό μας ρόλο από οτιδήποτε μπορούν να μας μάθουν τα βιβλία και τα εγχειρίδια.

Η προσπάθεια αυτή απαιτεί δουλειά τόσο από την καρδιά όσο και από το μυαλό μας, και έτσι όπως καθόμουν στην καρέκλα εκείνη την απαίσια μέρα του Νοέμβρη, μου έγινε απολύτως ξεκάθαρο ότι είχα μείνει πίσω στη δουλειά της καρδιάς.

Κάποια στιγμή σηκώθηκα επιτέλους, άρπαξα τον μαρκαδόρο μου από το τραπέζι, τράβηξα μια γραμμή κάτω από τη λίστα του Όχι και έγραψα τη λέξη *εγώ*. Ήταν λες και όλες μου οι δυσκολίες περιγράφονταν από το άθροισμα εκείνης της λίστας.

Σταύρωσα σφιχτά τα μπράτσα μου στο στήθος, βούλιαξα ξανά στην καρέκλα μου και σκέφτηκα: *Τέλεια. Ζω σε απόλυτη συμφωνία με την παλιολίστα της μιζέριας.*

Άρχισα να περπατάω πέρα δώθε μες στο σπίτι για κάνα εικοσάλεπτο, προσπαθώντας να ξεχάσω όλα όσα είχα μόλις συνειδητοποιήσει, όμως μου ήταν αδύνατο να σβήσω τις λέξεις από το μυαλό μου. Ούτε να γυρίσω τον χρόνο πίσω μπορούσα, οπότε ακολούθησα την αμέσως επόμενη επιλογή: Δίπλωσα τις μεγάλες κόλλες χαρτιού που είχα γράψει σε ομοιόμορφα τετράγωνα και τις τακτοποίησα δίπλα στα ρολά από χριστουγεννιάτικο χαρτί περιτυλίγματος, μέσα σε ένα πλαστικό κουτί που χωρούσε μια χαρά κάτω από το κρεβάτι μου. Έχωσα πάλι το κουτί στη θέση του και ούτε που μου πέρασε από το μυαλό ότι θα μεσολαβούσε πάνω από ένας χρόνος προτού ξανακοιτάξω τα ευρήματά μου.

Ύστερα πήγα και βρήκα μια πολύ καλή ψυχοθεραπεύτρια και άρχισα να δουλεύω σοβαρά με τον εσωτερικό μου κόσμο – μια δια-

δικασία που κράτησε έναν χρόνο και μου άλλαξε τη ζωή. Με την Νταϊάνα, την ψυχοθεραπεύτριά μου, γελάμε ακόμα όποτε θυμόμαστε την πρώτη μας συνεδρία. Η Νταϊάνα, που υποστηρίζει ψυχοθεραπευτικά πολλούς ακόμα θεραπευτές, ξεκίνησε με το απαραίτητο: «Πώς είσαι, λοιπόν;» Εγώ έβγαλα από την τσάντα μου μια συντομευμένη λίστα των Ναι και είπα ξερά: «Χρειάζομαι περισσότερα τέτοια πράγματα στη ζωή μου. Θα ήθελα να μου πείτε μερικά κόλπα και συμβουλές. Προς Θεού, όχι τίποτα ψαγμένο, παιδικές ηλικίες και τέτοια».

Η χρονιά εκείνη τράβηξε πολύ. Συχνά την περιγράφω ως την ~~Νευρική Κατάπτωση~~ Πνευματική Αφύπνιση του 2007. Εμένα μου φάνηκε σαν τυπική περίπτωση νευρικής κατάπτωσης, αλλά η Νταϊάνα την ονόμασε Πνευματική Αφύπνιση. Είχαμε και οι δύο δίκιο, πιστεύω. Μάλιστα, έχω αρχίσει να πιστεύω ότι δεν γίνεται το ένα χωρίς το άλλο.

Δεν είναι σύμπτωση, βέβαια, το γεγονός ότι όλα αυτά έγιναν τον Νοέμβριο του 2006. Τα άστρα μου ήταν απολύτως ευθυγραμμισμένα για μια νευρική κατάπτωση: Είχα μόλις κόψει το αλεύρι και τη ζάχαρη, πλησίαζαν τα γενέθλιά μου, πράγμα που, όπως πάντα, σημαίνει ότι ήμουν σε φάση ενδοσκόπησης, ήμουν πτώμα από τη δουλειά και βρισκόμουν στο κατώφλι μιας μεταμόρφωσης μέσης ηλικίας.

Πολλοί μπορεί να την χαρακτηρίσουν ως «κρίση» μέσης ηλικίας, όμως δεν είναι. Είναι μεταμόρφωση: μια περίοδος κατά την οποία θέλεις απεγνωσμένα να ζήσεις τη ζωή που ονειρεύεσαι και όχι αυτήν που «πρέπει». Η μεταμόρφωση είναι μια περίοδος κατά την οποία το σύμπαν σε προκαλεί να απαλλαγείς από τον εαυτό που νομίζεις ότι πρέπει να εμφανίζεις και να αγκαλιάσεις τον πραγματικό σου εαυτό.

Η μέση ηλικία είναι σίγουρα ένα από τα πιο σημαντικά ταξίδια μεταμόρφωσης, υπάρχουν όμως και άλλα τέτοια ταξίδια που προκύπτουν στη διάρκεια της ζωής μας:

- ο γάμος
- το διαζύγιο
- η γονεϊκότητα

- η ανάρρωση
- η μετακόμιση
- η αποχώρηση των παιδιών από το σπίτι
- η σύνταξη
- μια απώλεια ή ένα τραύμα
- μια δουλειά που μας απομυζά

Το σύμπαν δεν τσιγκουνεύεται τα ξυπνητήρια. Απλώς εμείς βιαζόμαστε να πατήσουμε το snooze.

Όπως αποδείχτηκε, η δουλειά που είχα να κάνω ήταν βρόμικη και πολύπλοκη. Προσπαθούσα να την κάνω με τα χίλια ζόρια, μέχρι που μια μέρα, εξαντλημένη και με τα παπούτσια μου βουτηγμένα στη λάσπη από το ταξίδι, συνειδητοποίησα: «Ω, Θεέ μου. Νιώθω διαφορετικά. Είμαι χαρούμενη και αληθινή. Εξακολουθώ να φοβάμαι, αλλά νιώθω και πολύ γενναία ταυτόχρονα. Κάτι έχει αλλάξει, το νιώθω στο μεδούλι μου».

Ήμουν πιο υγιής, πιο χαρούμενη και πιο ευγνώμων από ποτέ. Αισθανόμουν πιο ήρεμη, πιο γειωμένη και είχα πολύ λιγότερο άγχος. Είχα αναζωπυρώσει τη δημιουργικότητά μου, είχα βρει νέους τρόπους για να συνδέομαι με την οικογένεια και τους φίλους μου και, το πιο σημαντικό, αισθανόμουν πραγματική σιγουριά για τον εαυτό μου για πρώτη φορά στη ζωή μου.

Έμαθα να ασχολούμαι περισσότερο με το πώς αισθανόμουν και λιγότερο με το «τι μπορεί να σκεφτούν οι άλλοι». Άρχισα να βάζω καινούρια όρια και να απαλλάσσομαι από την ανάγκη μου να ικανοποιώ τους πάντες, να φέρνω αποτελέσματα και να είμαι σε όλα τέλεια. Άρχισα να λέω *όχι* αντί για *βέβαια* (και έτσι σταμάτησα να μετανιώνω και να βγάζω αργότερα όλη μου την τσαντίλα). Άρχισα να λέω «Και το ρωτάς;» αντί για «Ωραίο ακούγεται αλλά έχω πολλή δουλειά» ή «Θα το κάνω όταν... (αδυνατίσω, τελειώσω, προετοιμαστώ)».

Καθώς προχωρούσα στο ταξίδι της αυθεντικότητας μαζί με την Νταϊάνα, διάβασα σχεδόν σαράντα βιβλία, συμπεριλαμβανομένων και όλων των απομνημονευμάτων που κατάφερα να βρω για

πνευματικές αφυπνίσεις. Ήταν απίστευτα χρήσιμα ως οδηγοί, μου έλειπε όμως ακόμα ένα βιβλίο που θα μου προσέφερε έμπνευση και παραπομπές σε άλλες πηγές· και που θα μου χρησίμευε, βασικά, ως τουριστικός οδηγός για ταξίδια της ψυχής.

Μια μέρα, εκεί που κοίταζα την ψηλή στοίβα με τα βιβλία που ισορροπούσε επικίνδυνα πάνω στο κομοδίνο μου, μου άστραψε! *Θέλω να γράψω αυτή μου την ιστορία σαν απομνημονεύματα.* Θα περιγράψω πώς μια κυνική, ξερόλα ακαδημαϊκός κατέληξε ν' ακολουθεί τα στερεότυπα που κορόιδευε σε όλη της τη ζωή. Θα ομολογήσω τα πάντα για το πώς έφτασα στη μέση ηλικία, σε κατάσταση ψυχικής ανάρρωσης, να με απασχολεί ο υγιεινός τρόπος ζωής, να είμαι δημιουργική, συναισθηματική και εκδηλωτική, να αναζητώ την πνευματικότητα και να περνάω τις μέρες μου αναλογιζόμενη έννοιες όπως η συγχώρεση, η αγάπη, η ευγνωμοσύνη και η αυθεντικότητα· και να είμαι πιο ευτυχισμένη απ' όσο μπορούσα ποτέ να φανταστώ. Και θα ονομάσω το βιβλίο *Με όλη μου την καρδιά*.

Θυμάμαι επίσης να σκέφτομαι: *Προτού γράψω αυτά τα απομνημονεύματα, πρέπει να αξιοποιήσω αυτή την έρευνα για να γράψω έναν οδηγό για τον αυθεντικό τρόπο ζωής!* Στα μέσα πια του 2008 είχα γεμίσει τρία τεράστια κουτιά με σημειωματάρια, ημερολόγια κι ένα σωρό δεδομένα. Είχα επίσης αφιερώσει αμέτρητες ώρες στην έρευνά μου. Είχα ό,τι χρειαζόμουν, μαζί και μια ακατανίκητη επιθυμία να γράψω το βιβλίο που κρατάτε σήμερα στα χέρια σας.

Εκείνη τη μοιραία μέρα του Νοεμβρίου που εμφανίστηκε μπροστά μου η λίστα κι εγώ βυθίστηκα στη συνειδητοποίηση ότι δεν ζούσα ούτε αγαπούσα με όλη μου την καρδιά, δεν πείστηκα εντελώς. Το ότι είδα τη λίστα δεν ήταν αρκετό για να πιστέψω κιόλας αυτό που μου έλεγε. Χρειάστηκε να σκάψω πολύ βαθιά και να πάρω συνειδητά την απόφαση να πιστέψω... να πιστέψω στον εαυτό μου και στην πιθανότητα να ζήσω μια ζωή διαφορετική. Ύστερα από αμέτρητες ερωτήσεις, αναρίθμητα δάκρυα και μια τεράστια συλλογή από στιγμές χαράς, μπορώ πλέον να δω επειδή πίστεψα.

Μπορώ πλέον να δω πώς το να αναλαμβάνουμε την ευθύνη της δικής μας ιστορίας χωρίς να πάψουμε να αγαπάμε τον εαυτό μας στην πορεία, είναι το πιο γενναίο πράγμα που θα κάνουμε ποτέ.

Μπορώ πλέον να δω ότι «καλλιεργώ μια αυθεντική ζωή» δεν σημαίνει «προσπαθώ να φτάσω σ' έναν προορισμό». Η διαδικασία μοιάζει περισσότερο με την πορεία που κάνει κανείς προς ένα αστέρι στον ουρανό. Δεν πρόκειται να φτάσει στ' αλήθεια ποτέ, αλλά ξέρει σίγουρα ότι πηγαίνει προς τη σωστή κατεύθυνση.

Μπορώ πλέον να δω ότι το θάρρος, η συμπόνια και η σύνδεση με άλλους ανθρώπους λειτουργούν μόνο όταν τα εξασκούμε. Κάθε μέρα.

Μπορώ πλέον να δω ότι η δουλειά τού να *καλλιεργούμε* και να *απαλλασσόμαστε*, αυτή η δουλειά που θα δείτε να εμφανίζεται στους δέκα οδοδείκτες, δεν είναι κάτι που θα έμπαινε σε μια κλασική λίστα με πράγματα που έχουμε να κάνουμε· που θέλουμε να πετύχουμε ή να ολοκληρώσουμε και ύστερα να τα βγάλουμε από τη μέση και να προχωρήσουμε στα επόμενα. Είναι η δουλειά ολόκληρης της ζωής μας. Είναι δουλειά της ψυχής.

Προσωπικά, έπρεπε να πιστέψω για να δω. Πρώτα πίστεψα και μόνο τότε κατάφερα να δω ότι μπορούμε να αλλάξουμε στ' αλήθεια τον εαυτό μας, τις οικογένειές μας και τις κοινότητές μας. Χρειάζεται απλώς να βρούμε το θάρρος να ζήσουμε και να αγαπήσουμε με όλη μας την καρδιά. Είναι τιμή μου να κάνω αυτό το ταξίδι μαζί σας!



**ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ FORBES
ΩΣ ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ:**

**«ΠΕΝΤΕ ΒΙΒΛΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ
ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΜΕ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ ΒΛΕΠΕΤΕ ΤΗ ΖΩΗ».**

Το να αναλάβουμε την ευθύνη της ζωής μας είναι δύσκολο – όχι όμως τόσο όσο το να προσπαθούμε διαρκώς να την αποφεύγουμε. Το να αγκαλιάσουμε την ευαλωτότητά μας είναι επικίνδυνο – όχι όμως τόσο όσο το να παραιτηθούμε από την αγάπη, τη χαρά και το αίσθημα ότι κάπου ανήκουμε, τις εμπειρίες εκείνες, δηλαδή, που μας κάνουν απολύτως ευάλωτους. Μόνο όταν βρούμε το θάρρος να εξερευνήσουμε το σκοτάδι, θα ανακαλύψουμε και την απέραντη δύναμη του φωτός που κρύβουμε μέσα μας.



εκδόσεις
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

www.klidarithmos.gr

ISBN 978-960-645-639-8



9 789606 456398