

MICHAEL NEILL

THE INSIDE OUT REVOLUTION
Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΑΡΧΙΖΕΙ ΜΕΣΑ ΜΑΣ!

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

«Αν το μοναδικό πράγμα που μάθαιναν οι άνθρωποι ήταν να μη φοβούνται την εμπειρία τους, δεν θα χρειαζόταν τίποτα άλλο για να αλλάξει ο κόσμος μας».

ΣΙΝΤ ΜΠΙΑΝΚΣ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ, ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ ΚΟΥΤΣΙΑΝΑ	21
ΠΡΟΛΟΓΟΣ, ΤΟΥ ΤΖΟΡΤΖ ΠΡΑΝΣΚΙ	27
ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΜΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ	33
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΜΑΣ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ	45
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΑΡΧΕΣ	59
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΤΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΠΡΑΓΜΑ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ	73
ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: ΔΙΕΥΡΥΝΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΜΑΣ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΩΝ ΘΑΥΜΑΤΩΝ	91
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Η ΑΡΧΙΚΗ ΧΑΡΗ	103
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΑΔΕΙΟΥ ΝΟΥ	119
ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: ΜΙΑ ΖΩΗ ΣΑΝ ΟΝΕΙΡΟ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΑΞΙΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΜΑΣ	137
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΞΟ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	151
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	165
ΕΠΙΛΟΓΟΣ: Ο LIFE COACH ΚΑΙ ΤΟ ΠΑΝΙΣΧΥΡΟ ΔΕΝΤΡΟ	177
ΠΗΓΕΣ	181
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	187



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Στα είκοσι χρόνια που ασχολούμαι με την αυτοβελτίωση και την προσωπική ανάπτυξη, δεν έπαψα στιγμή να αναζητώ απαντήσεις σε όσα με απασχολούν γύρω από την ευζωία, την ευτυχία, την προσωπική ολοκλήρωση. Η αναζήτησή μου με οδήγησε σε βιβλία, εμπειρίες, σπουδές δίπλα σε κάποια από τα πιο μεγάλα ονόματα στον χώρο του coaching και της αυτοβελτίωσης στην Αμερική. Για πέντε χρόνια, φοίτησα στο Πανεπιστήμιο του Σαν Φρανσίσκο, ένα από τα πρώτα εναλλακτικά πανεπιστήμια στην Αμερική, σπουδάζοντας Holistic Health. Ένα διαρκές ταξίδι γνώσης με οδήγησε σε σπουδαίους γκουρού στα πιο απίθανα μέρη της γης και στη μελέτη εις βάθος διαφορετικών μεθόδων πάνω στην προσωπική ανάπτυξη, όπως το NLP, το Ρέικι, το EFT. Το ψάξιμο δεν σταματά ποτέ. Έγινα δασκάλα γιόγκα και διαλογισμού, ολοκλήρωσα επτά διαφορετικά εξειδικευμένα προγράμματα για coaching και τα τελευταία 15 χρόνια στέκομαι δίπλα στους μαθητές μου, στηρίζοντάς τους στην πορεία τους για αυτογνωσία και προσωπική ανάπτυξη.

Έβλεπα την αλλαγή να συμβαίνει μέσα μου και δίπλα μου, καθημερινά. Παρότι, όμως, μέσα από τα σεμινάρια και τις συνεδρίες μου ένιωθα ότι βοηθώ τους ανθρώπους που έρχονταν σε εμένα, κάτι μου έλειπε. Κάποιες μέθοδοι που δίδασκα απαιτούν συνεχή προσπάθεια και πολλές ασκήσεις (πρακτικές), κάτι που αναπόφευκτα κάποια στιγμή κουράζει και αποθαρρύνει ακόμα και τους πιο «μυημένους». Ορισμένα ερωτήματά μου πάνω στην κατάκτηση της εσωτερικής γαλήνης που οδηγεί σε μία καλύτερη ζωή, παρέμεναν αναπάντητα παρά την επιμονή μου να βρίσκω απαντήσεις. Και η ουσιαστική αλλαγή για κάποιους από τους μαθητές μου φαινόταν πάρα πολύ δύσκολη.

Τυχαία, σε μία διαδικτυακή ραδιοφωνική εκπομπή, άκουσα για πρώτη φορά τον Μάικλ Νιλ. Αναφερόταν στις Τρεις Αρχές και ο τρόπος που μιλούσε με συνεπήρε. Μου έκανε εντύπωση το χιούμορ του, η απλότητά του και η ιδιαίτερη άνεσή του να εξηγήει τις πιο σύνθετες έννοιες με τρόπο ξεκάθαρο. Παρόλο που δεν είχα ξανακούσει ποτέ για τις Τρεις Αρχές, είχα μια ενθουσιώδη περιέργεια να μάθω περισσότερα και να τον συναντήσω από κοντά. Με την πρώτη ευκαιρία, έκλεισα θέση σε ένα από τα πενταήμερα σεμινάρια που πραγματοποιεί ανά τον κόσμο.

Την πρώτη μέρα του σεμιναρίου μέσα σε δέκα λεπτά ο Μάικλ είχε καταφέρει να κερδίσει την πλήρη προσοχή μου. Δεν είχα ιδέα, όμως, πώς αυτό το σεμινάριο θα μεταμόρφωνε ουσιαστικά τη ζωή μου. Σε αυτές τις πέντε ημέρες που πέρασα δίπλα στον Μάικλ, εμβαθύνοντας στις

τρεις αρχές, βίωσα μία εσωτερική αλλαγή τόσο μεγάλη, όσο δεν είχα νιώσει στα είκοσι χρόνια μελέτης, σεμιναρίων και προσωπικής διδασκαλίας. Για πολλές μέρες μετά, είχα μια έντονη αίσθηση ζωντάνιας, σαν να αντιλαμβανόμουνα για πρώτη φορά καθαρά την ανθρώπινη εμπειρία. Επιστρέφοντας σπίτι μου, γύρισα σε μία τελείως διαφορετική ζωή, όπου τίποτε άλλο δεν είχε αλλάξει πέρα από εμένα την ίδια.

Αυτό ακριβώς μπορεί να κάνει και για σας αυτό εδώ το βιβλίο. Ο τρόπος που ο Μάικλ Νιλ μεταδίδει τις τρεις αρχές είναι μοναδικός: απλός, κατανοητός, πρακτικός και άμεσος. Διαβάζοντας το βιβλίο είναι σαν να βρίσκεστε σε διάλογο μαζί του. Δεν υπάρχουν ασκήσεις να κάνετε, χρόνιες πρακτικές να εφαρμόσετε ή κανόνες να ακολουθήσετε. Αυτό που θα βρείτε εδώ υπάρχει ήδη μέσα σας. Η διαφορά είναι ότι οι τρεις αρχές είναι ο τρόπος να το αναγνωρίσετε, να το κατανοήσετε βαθύτερα. Θα συνειδητοποιήσετε ουσιαστικά πώς λειτουργεί ο νους και πώς δημιουργείται η εμπειρία της ζωής σας την κάθε στιγμή.

Οι τρεις αρχές είναι μία βαθιά και ουσιαστική θεώρηση που εφαρμόζεται σήμερα τόσο στον κλάδο του coaching όσο και της ψυχολογίας. Όταν ο Μάικλ ήρθε σε επαφή με αυτή τη διδασκαλία, ήταν ήδη ένας από τους πιο γνωστούς master trainers της Αμερικής στο NLP, για πάνω από δεκαπέντε χρόνια. Παρ' όλα αυτά, αποφάσισε να αλλάξει την πορεία του και να βασίσει τη δουλειά του στις τρεις αρχές. Το παράδειγμά του με ενέπνευσε να θέλω κι εγώ να τις ενσωματώσω

στο coaching και τη διδασκαλία μου, κάνοντας τις τρεις αρχές τη βάση πάνω στην οποία δουλεύω.

Αποφάσισα να τον ακολουθήσω ως μέντορά μου και για έναν χρόνο ταξίδευα μαζί του παρακολουθώντας σεμινάρια, διαλέξεις, εκπαιδεύσεις και coaching. Βίωσα από πρώτο χέρι την ικανότητά του να εμπνέει χωρίς να επιβάλλεται, να μεταδίδει δύσκολες έννοιες με τρόπο φυσικό και αβίαστο, και να μοιράζεται γενναιόδωρα τη σκέψη και τις γνώσεις του με τους μαθητές του. Μέσα σε αυτόν τον έναν χρόνο έζησα από κοντά δραστικές αλλαγές ανθρώπων μέσα από τις τρεις αρχές, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Δεν θα ξεχάσω ποτέ μία διάλεξη που έκανε στο πλαίσιο ενός εκτεταμένου προγράμματος τριών αρχών σε φυλακές στο Πόρτλαντ της Αμερικής, όπου ένας κρατούμενος στάθηκε όρθιος και δήλωσε: «Δεν περίμενα ποτέ ότι μέσα στη φυλακή θα έβρισκα την ελευθερία μου. Αυτό το οφείλω στη διδασκαλία των τριών αρχών».

Δουλεύοντας πλέον με τις τρεις αρχές ως βάση του coaching, βλέπω καθημερινά ανθρώπους να μεταμορφώνονται, κάνοντας ουσιαστικές αλλαγές στον τρόπο που βιώνουν τις σχέσεις τους, τη δουλειά τους αλλά και τον εαυτό τους. Η αλλαγή που βλέπω είναι τόσο εντυπωσιακή, που θα ήθελα οι τρεις αρχές να διαδοθούν και στην Ελλάδα, φέρνοντας μαζί τους την ηρεμία, τη διαύγεια, τη δημιουργικότητα και την ευτυχία που υπόσχονται.

Κατανοώντας τις τρεις αρχές, θα αρχίσετε να βιώνετε μία τελείως διαφορετική ζωή, ανεξάρτητα από τι συμβαίνει γύρω

σας. Δεν είναι τυχαίο που ο Μάικλ Νιλ ονόμασε το βιβλίο αυτό Η Επανάσταση αρχίζει μέσα μας!

Ξεκινήστε το ταξίδι μέσα στις τρεις αρχές.

Αν ένα βιβλίο πρόκειται να αλλάξει άμεσα και αβίαστα τη ζωή σας, είναι αυτό.

Γιατί η πραγματική επανάσταση ξεκινά από μέσα μας.

Σοφία Κουτσιανά,

Αναγνωρισμένη coach από τη Διεθνή Ομοσπονδία
Coaching ICF, Πιστοποιημένη Three Principles
Transformative Coach.

www.isofia.com



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Πριν από τριάντα χρόνια που γνώρισα έναν σπουδαίο άνθρωπο, τον Σιντ Μπανκς, έγινα συνθεμελιωτής ενός νέου μοντέλου στον χώρο της Ψυχολογίας. Έκτοτε, το μοντέλο αυτό έχει διαδοθεί σε ολόκληρο τον κόσμο. Αυτή η προσέγγιση, παρόλο που έχει τη δύναμη να μεταμορφώσει τη ζωή μας, δεν έχει ακόμα γίνει κατανοητή στο ευρύ κοινό. Στο βιβλίο του *Η Επανάσταση αρχίζει μέσα μας!*, ο Μάικλ Νιλ προσφέρει στον κόσμο τις αρχές στις οποίες βασίζεται το συγκεκριμένο μοντέλο, ώστε να μπορέσουμε να αξιοποιήσουμε και να εφαρμόσουμε στη ζωή μας αυτή την επαναστατική, νέα θεώρηση. Πρόκειται για ένα βιβλίο που απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το υπόβαθρό τους ή τη συναισθηματική τους κατάσταση τη δεδομένη στιγμή. Είναι ένα βιβλίο-πανάκεια, που μας βοηθάει να ανακτήσουμε την εσωτερική αρμονία μας και να βελτιώσουμε τις επιδόσεις μας.

Οι περισσότεροι νιώθουμε ότι τα αρνητικά συναισθήματα μας περιορίζουν και μάς εγκλωβίζουν πιο συχνά από όσο θα θέλαμε. Όλοι διανύουμε περιόδους –συχνά παρατεταμένες– έντονου στρες και απελπισίας που επηρεάζουν τις επιδόσεις μας στη δουλειά μας, την ποιότητα των σχέσεών

μας και την ικανότητά μας να αντλήσουμε χαρά από τη ζωή μας. Οποιοσδήποτε καλός διευθυντής πωλήσεων μπορεί να σας πει ότι ο πρωταρχικός παράγοντας που επηρεάζει τις επιδόσεις των πωλητών είναι το επίμονο αίσθημα αποθάρρυνσης. Οποιοσδήποτε έμπειρος θεραπευτής μπορεί να σας πει ότι τα αισθήματα απόγνωσης και απελπισίας απομυζούν την ενέργεια των ανθρώπων, υπονομεύουν την κρίση τους και οδηγούν στην κατμήδρα της κατάθλιψης. Θα πρέπει να θεωρείται προφανές ότι τα χρόνια αρνητικά συναισθήματα περιορίζουν τις δυνατότητες του ανθρώπου.

Παράλληλα, ισχύει και το αντίστροφο. Όλοι διανύουμε περιόδους νοητικής διαύγειας και εσωτερικής αρμονίας ή βιώνουμε ακόμα και στιγμές ιδιοφυούς έμπνευσης. Ακόμα και στις πιο ακραίες περιπτώσεις ψυχικών νοσημάτων, όλοι οι ασθενείς εκδηλώνουν κατά καιρούς «φυσιολογικές» συμπεριφορές, ανεξάρτητα από τη σοβαρότητα της διαταραχής τους. Σε προσωπικό επίπεδο, ο καθένας από εμάς μπορεί να θυμηθεί ότι κάποια στιγμή έχει εμφανιστεί μπροστά του, από το πουθενά, μια έμπνευση ή μια λύση που τον έχει βγάλει από ένα αδιέξοδο. Ορισμένες φορές, η σοφία των παιδιών μας μοιάζει να υπερβαίνει το μορφωτικό τους επίπεδο και τις εμπειρίες τους από τη ζωή. Και συχνά βλέπουμε αισθήματα εσωτερικής αρμονίας, θάρρους και αισιοδοξίας να εκδηλώνονται σε περιόδους κρίσης – για παράδειγμα, ύστερα από πλημμύρες και σεισμούς ή ακόμα και ύστερα από τη διάγνωση μιας μοιραίας ασθένειας. Επομένως, θα έπρεπε να είναι εξίσου προφανές ότι η δυναμική ικανότητα του ανθρώπου να απολαμβάνει τη ζωή του, να έχει νοητική

διαύγεια, δημιουργικότητα και ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις είναι πολύ μεγαλύτερη από ό,τι εκδηλώνουμε στην καθημερινή μας ζωή. Ποια ακριβώς είναι αυτή η δυναμική, ποια είναι η πηγή της, πού και πώς μπορούμε να την αξιοποιήσουμε, είναι ερωτήματα που βρίσκουν τις απαντήσεις τους σε αυτό το βιβλίο του Μάικλ Νιλ.

Η σύγχρονη σκέψη προτείνει μια ατελείωτη λίστα αιτίων που προσπαθούν να ερμηνεύσουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των ανθρώπων. Στα αίτια αυτά περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, οι γενετικοί παράγοντες, το οικογενειακό υπόβαθρο, τα τραύματα της παιδικής ηλικίας, οι δύσκολες συνθήκες ζωής, ακόμα και ο καιρός. Για καθεμία από αυτές τις ερμηνείες υπάρχουν πολλές εξαιρέσεις και ειδικές περιπτώσεις. Όμως, το σημαντικότερο είναι ότι καμία από αυτές τις ερμηνείες δεν μπορεί να βοηθήσει πραγματικά τους ανθρώπους να βελτιώσουν την καθημερινή τους (παγιωμένη) συναισθηματική κατάσταση ή να πραγματοποιήσουν μόνιμες αλλαγές στη συμπεριφορά τους.

Αντίθετα, οι αρχές που παρουσιάζει ο Μάικλ Νιλ σε αυτό το βιβλίο του προσφέρουν μια ολοκληρωμένη ερμηνεία κάθε πτυχής της ανθρώπινης εμπειρίας και κάθε συναισθηματικής κατάστασης που είναι κατανοητή χωρίς εξαιρέσεις και έχει αποδειχθεί εξαιρετικά χρήσιμη σε όποιον την έχει κατανοήσει. Δεν πρόκειται να βρείτε πουθενά αλλού τις αρχές που διδάσκονται σε αυτό το βιβλίο – ούτε στην Ψυχολογία, ούτε στα ΜΜΕ, ούτε στον χώρο της αυτοβοήθειας. Όσοι γνωρίζουν αυτές τις αρχές έχουν αντλήσει τη γνώση τους από την ίδια πηγή. Είναι απλά μια νέα, εμπνευσμένη

θεώρηση της προέλευσης της ανθρώπινης εμπειρίας και ένα μέσο που μας επιτρέπει να βελτιώσουμε την εμπειρία της ύπαρξής μας, χωρίς τη χρήση οποιασδήποτε τεχνικής, στρατηγικής ή «προκαθορισμένης» συμπεριφοράς.

Αυτό και μόνο θα ήταν αρκετό για να διαβάσει κανείς το συγκεκριμένο βιβλίο, ανεξάρτητα από το ύφος του. Ευτυχώς όμως, ο Μάικλ Νιλ είναι και ένας ιδιαίτερα ταλαντούχος συγγραφέας. Η γραφή του είναι άμεση και ζωντανή, σας δίνει την αίσθηση ότι κάθεστε στο σαλόνι του και τον ακούτε να μοιράζεται μαζί σας κάποιες ιδέες και ιστορίες του. Με αυτόν ακριβώς τον τρόπο σας συστήνω να διαβάσετε το συγκεκριμένο βιβλίο. Μην προσπαθήσετε υπερβολικά να κατανοήσετε όλα όσα διαβάζετε με την πρώτη ανάγνωση. Ακούστε το μήνυμά του όπως θα ακούγατε ένα μουσικό κομμάτι, απολαμβάνοντας τη μελωδία και αφήνοντάς τη να σας επηρεάσει συναισθηματικά.

Ξέρω από προσωπική πείρα ότι όσοι κατανοούν τα διδάγματα αυτού του βιβλίου βιώνουν μια άμεση βελτίωση της εσωτερικής ηρεμίας τους, ανεξάρτητα από τη συναισθηματική τους κατάσταση τη δεδομένη στιγμή. Αποδίδουν καλύτερα σε όλους τους τομείς της ζωής τους και είναι πιο ευγνώμονες από ποτέ για τους καρπούς των κόπων τους.

Από όποιο σημείο και αν ξεκινάτε, η βαθύτερη κατανόηση αυτών των αρχών θα βελτιώσει όλους τους τομείς της ζωής σας. Θα σκέφτεστε με περισσότερη διαύγεια, θα έχετε αυξημένη δημιουργικότητα και ανθεκτικότητα (θα ανασυγκροτείστε γρηγορότερα όταν αντιμετωπίζετε προβλήματα), και θα απαλλαγείτε από τον κίνδυνο συναισθηματικής κατάρρευσης.

Καταλαβαίνω ότι αυτοί οι ισχυρισμοί μπορεί να σας φαίνονται υπερβολικοί, αλλά, διδάσκοντας εδώ και τριάντα χρόνια όσα μοιράζεται ο Μάικλ Νιλ μέσα από αυτό το βιβλίο, έχω δει αυτά τα αποτελέσματα να επαναλαμβάνονται σε τόσους ανθρώπους, ώστε δεν μου προκαλούν πλέον καμία έκπληξη ή εντύπωση. Με δυο λόγια, αυτό το βιβλίο είναι ένας πραγματικός θησαυρός.

Τζορτζ Πράνσκι, Ph.D.
Λα Κόνερ, Ουάσινγκτον



ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

ΜΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ

Και αν όλα όσα γνωρίζατε για τον τρόπο λειτουργίας της πραγματικότητας ήταν απλώς λάθος;

Το 2007 πίστευα ότι βρισκόμουν στο απόγειο της επιτυχίας μου. Η καριέρα μου ως προπονητή ζωής (*life coach*) εξελισσόταν περίφημα, είχα κερδίσει τον σεβασμό των συναδέλφων μου στον χώρο της Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας, το πρώτο βιβλίο μου είχε γίνει μπεστ σέλερ, ενώ το δεύτερο βιβλίο μου θα κυκλοφορούσε σύντομα στην Αμερική. Εγώ και η Νίνα, η σύζυγός μου, είχαμε κλείσει είκοσι χρόνια κοινής ζωής και ήμαστε περήφανοι για τα τρία υπέροχα παιδιά μας.

Η μοναδική δυσκολία που αντιμετώπιζα στη ζωή μου εκείνη την περίοδο ήταν οι συχνές συγκρούσεις μου με τη Νίνα σχετικά με την απόφαση να μετακομίσουμε σε ένα καινούριο σπίτι. Αν και ήταν αναμφισβήτητα μια δυσκολία που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί «πρόβλημα πολυτελείας», δεν σταματούσα να παραπονιέμαι γι' αυτό σε όλους τους γνωστούς μου.

Όσπου ένας φίλος μου αγανάκτησε με την γκρίνια μου

και μου έστειλε ένα αντίτυπο του βιβλίου *The Relationship Handbook* [Εγχειρίδιο Σχέσεων] του δρ. Τζορτζ Πράνσκι, το οποίο και σκόπευα να αγνοήσω πλήρως. Ποτέ δεν με ενδιέφεραν τα βιβλία με θέμα τις σχέσεις, καθώς θεωρώ ότι περιλαμβάνουν εξαιρετικές συμβουλές που αποδεικνύονται ιδιαίτερα αποτελεσματικές μόνο για τους συγγραφείς τους. Ωστόσο, όταν άνοιξα το βιβλίο και διάβασα το πρώτο κεφάλαιο, ενθουσιάστηκα με τις περιγραφές του δρ. Πράνσκι για την *High Mood Therapy* (Θεραπεία Θετικών Συναισθημάτων), καθώς και για τον τρόπο δημιουργίας αρμονικών σχέσεων χωρίς συγκρούσεις και εντάσεις (*maintenance-free relationships*).

Μέχρι να βραδιάσει, το είχα διαβάσει ως την τελευταία σελίδα και είχα πάρει την απόφαση να είμαι πιο ανοιχτόμυαλος όποτε κάποιος μου πρότεινε ένα βιβλίο που θα μπορούσε να με βοηθήσει.

Είχα σταματήσει να το σκέφτομαι ώσπου ο φίλος μου με ρώτησε πώς πήγαιναν τα πράγματα με τη Νίνα.

«Τι εννοείς;» τον ρώτησα.

«Πώς τα πάτε μεταξύ σας;»

«Μια χαρά. Γιατί ρωτάς;»

Χρειάστηκε να μου κάνει άλλες πέντε-έξι ερωτήσεις μέχρι να θυμηθώ ότι, λιγότερο από μία εβδομάδα νωρίτερα, η Νίνα κι εγώ είχαμε έναν από τους χειρότερους καβγάδες της ζωής μας. Εκείνη τη στιγμή ένιωσα να ανατριχιάζω. Κάτι στο βιβλίο του δρ. Πράνσκι με είχε βοηθήσει να ξεχάσω το πρόβλημα που πίστευα ότι ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση της ζωής μου εκείνη την περίοδο. Συνειδητοποίησα έκπληκτος

ότι, ακόμα και αφότου το θυμήθηκα, εκείνο το θέμα είχε πάψει να με εκνευρίζει. Μου φάνηκε περίεργο όταν αντιλήφθηκα ότι είχε πάψει να αποτελεί πρόβλημα και για τη Νίνα, παρόλο που δεν το είχαμε καν συζητήσει. Το θέμα της μετακόμισης λύθηκε ομαλά κάποια στιγμή στο μέλλον. Όμως, η επίδραση εκείνου του βιβλίου είχε κεντρίσει το ενδιαφέρον μου. Ένωθα την ανάγκη να μάθω περισσότερα.

ΜΙΑ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ

Όταν άρχισα να ψάχνω στο Ίντερνετ τις αρχές στις οποίες ήταν βασισμένο εκείνο το βιβλίο, διαπίστωσα με μεγάλο ενδιαφέρον ότι υπήρχαν διάσπαρτα επιστημονικά ευρήματα από έναν κλάδο της Ψυχολογίας που μου ήταν άγνωστος ως τότε. Είχε αρχίσει να εμφανίζεται στην επιστημονική βιβλιογραφία στα τέλη της δεκαετίας του 1970 με ένα ευρύ φάσμα χαρακτηρισμών, όπως «Ψυχολογία του Νου», «Επίγνωση της Εγγενούς Υγείας μας» ή «Οι Τρεις Αρχές». Σύμφωνα με την έρευνά μου, βασικός εκπρόσωπός της ήταν ο Ρίτσαρντ Κάρλσον, συγγραφέας της σειράς βιβλίων μπεστ σέλερ *Μη Βασανίζεστε για Μικροπράγματα**, ο οποίος, ωστόσο, αποχώρησε από την κοινότητα λίγο αφότου άρχισε να γίνεται γνωστός.

Καθώς αναζητούσα ολοένα και περισσότερα στοιχεία, ανακάλυψα ότι αυτός που άσκησε θεμελιώδη επιρροή στον κλάδο ήταν ένας Σκοτσέζος ηλεκτροσυγκολλητής, ο Σιντ Μπανκς, που εργαζόταν σε ένα εργοστάσιο παραγωγής

* Εκδόσεις Πεδίο, Αθήνα, 2017, μετάφραση: Αγορίτσα Μπακοδήμου.

χαρτοπολτού. Αφού βίωσε μια εμπειρία φώτισης, ο Μπανκς μετατράπηκε από ακαλλιέργητος εργάτης σε έναν παγκοσμίως γνωστό γκουρού και δάσκαλο. Μίλησα με πολλά άτομα από τον χώρο, και όλοι είχαν να μου πουν μια ιστορία για το πώς μεταμορφώθηκε η ζωή τους όταν γνώρισαν τον Σιντ Μπανκς ή όταν διάβασαν τα βιβλία του. Άρχισα να παραξενεύομαι ολοένα και περισσότερο από το γεγονός ότι, παρά τις σχεδόν εικοσαετείς μελέτες μου στον τομέα της Ψυχολογίας και της Προσωπικής Ανάπτυξης, δεν είχα ακούσει ποτέ οτιδήποτε για τον Σιντ Μπανκς ή για τους κλάδους που επηρέασε.

Απόρησα ακόμα περισσότερο όταν όλοι σε όσους μιλούσα μου εκμυστηρεύονταν πως δεν υπήρχε κάποια συγκεκριμένη «τεχνική» που οδήγησε στη μεταμόρφωσή τους – απλώς άκουγες τον Σιντ Μπανκς και τους ανθρώπους που είχαν εκπαιδευτεί στο έργο του να μιλούν για τρεις απλές αρχές και κάποια στιγμή συνειδητοποιούσες ότι είχε συντελεστεί μια μεταμόρφωση και ότι η ζωή σου δεν θα ήταν ποτέ πια ίδια.

Απίστευτοι έμοιαζαν και οι πάρα πολλοί ισχυρισμοί των συναδέλφων που βασιζούν τη δουλειά τους στις Τρεις Αρχές. Πρώην μέλη συμμοριών μεταμορφώνονταν σε θετικά πρότυπα για την κοινότητά τους. Αλκοολικοί απελευθερώνονταν από τον εθισμό τους χωρίς να χρειαστεί να υποβληθούν σε ψυχοθεραπεία ή να παλεύουν για χρόνια. Σε δύο οικισμούς όπου είχαν καταγραφεί τα υψηλότερα ποσοστά εγκληματικότητας στην Αμερική, η εγκληματικότητα εξαλείφθηκε μέσα σε τρία χρόνια αφότου οι κάτοικοι έμαθαν αυτές τις αρχές.

Μίλησα με έναν διευθύνοντα σύμβουλο που κατόρθωσε να αυξήσει τα έσοδα της επιχείρησής του από εκατομμύρια σε δισεκατομμύρια δολάρια, διδάσκοντας στο εργατικό δυναμικό του τη θεώρηση «από μέσα προς τα έξω» και αφήνοντας έπειτα τα νούμερα να ακολουθήσουν την πορεία τους. Και, σε αντίθεση με τους «ειδικούς» που έχω συναντήσει στους περισσότερους άλλους κλάδους της Ψυχολογίας, σχεδόν όλοι όσοι γνώρισα απολάμβαναν έναν ευτυχισμένο γάμο, είχαν καλές σχέσεις με τα παιδιά τους και εξακολουθούσαν να αγαπούν τη δουλειά τους, παρόλο που δραστηριοποιούνταν περισσότερα από τριάντα χρόνια στον χώρο.

Πήρα την απόφαση να αφήσω στην άκρη τις έρευνες και τα στοιχεία και να ταξιδέψω σε μια κωμόπολη κοντά στα σύνορα με τον Καναδά, για να εξερευνήσω και ο ίδιος αυτή την προσέγγιση.

Οι εμπειρίες που έζησα εκεί άλλαξαν ριζικά τη ζωή μου, την καριέρα μου και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι τον κόσμο. Και αυτή η αλλαγή δεν συντελέστηκε χάρη σε κάποια ιδιαίτερη τεχνική ή κάποιο μαγικό χάπι, αλλά απλώς και μόνο χάρη στη συμμετοχή μου σε ένα πολύ συγκεκριμένο είδος συζήτησης. Αυτή η συζήτηση αποτελεί πλέον τη βάση της δουλειάς μου με τους πελάτες μου και είναι και η συζήτηση που θα κάνουμε μεταξύ μας μέσα σε αυτό το βιβλίο.

ΜΙΑ ΘΑΥΜΑΣΤΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Σε αυτό το χρονικό διάστημα που θα περάσουμε μαζί, θα σας αποκαλύψω μια νέα θεώρηση που ανατρέπει όλα όσα

γνωρίζατε για την Ψυχολογία. Αν αντιληφθούμε τις τρεις θεμελιώδεις αρχές που διέπουν κάθε ανθρώπινη εμπειρία, μπορούμε να αποκτήσουμε πρόσβαση στη βαθύτερη ευφυΐα της ζωής, η οποία μας εξασφαλίζει ψυχική υγεία, μας εφοδιάζει με αστείρευτη σοφία και καθοδήγηση και μας επιτρέπει να εκφράσουμε απίστευτες δημιουργικές δυνάμεις. Θα δούμε πώς μπορούμε να επιστρέψουμε στην «αρχική Χάρη» και θα εξερευνήσουμε πώς η θεώρηση «από μέσα προς τα έξω» μάς επιτρέπει να διαχειριστούμε με ευκολία και δύναμη τις προκλήσεις, να ζήσουμε τη ζωή μας στο έπακρο χωρίς να φοβόμαστε και να προχωρήσουμε πέρα από τα όρια της προσωπικής ενδυνάμωσης, ώστε να βρούμε τη θέση μας στο ευρύτερο Σχέδιο του κόσμου μας.

Από τότε που ανακάλυψα αυτή τη νέα, επαναστατική θεώρηση, την έχω μοιραστεί με χιλιάδες άτομα σε όλο τον κόσμο και έχω συνεργαστεί με εκατοντάδες ανθρώπους ώστε να τους βοηθήσω να αλλάξουν τις θεμελιώδεις αντιλήψεις τους, να μάθουν πώς να γίνουν επιτυχημένοι και να ανακαλύψουν πώς να ζουν με γνώμονα αυτή τη νέα γνώση. Οι πελάτες μου και οι φοιτητές μου έχουν κατορθώσει να κάνουν θετικές –και κάποιες φορές ριζικές– αλλαγές στην ψυχική και σωματική υγεία τους, τις σχέσεις τους, τα οικονομικά τους και τη συναισθηματική τους κατάσταση. Σήμερα, είναι πιο ευτυχισμένοι, έχουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και φέρονται στους άλλους με μεγαλύτερη συμπόνια και κατανόηση.

Ωστόσο, πολλοί από αυτούς ήρθαν αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις. Ορισμένοι έχασαν τη δουλειά τους,

χρεοκόπησαν, αρρώστησαν, ενώ άλλοι αντιμετώπισαν οικογενειακά προβλήματα τόσο τραγικά, που βουρκώνω και μόνο που τα σκέφτομαι. Σχεδόν όλοι, όμως, χωρίς εξαίρεση, ανακάλυψαν βαθιά μέσα τους μεγάλα αποθέματα αντοχής και δημιουργικότητας, που τους επέτρεψαν να διαχειριστούν αυτές τις δύσκολες καταστάσεις με πρωτόγνωρη ευκολία και αξιοπρέπεια.

Αν σας δινόταν η ευκαιρία να μιλήσετε μαζί τους, θα διαπιστώνατε ότι είναι πολύ διαφορετικοί μεταξύ τους – άντρες και γυναίκες, νέοι και ηλικιωμένοι, πλούσιοι και φτωχοί. Ωστόσο, από τη στιγμή που κατανόησαν βαθύτερα τη θεώρηση «από μέσα προς τα έξω», το πιθανότερο είναι πως θα παρατηρούσατε δύο κοινά χαρακτηριστικά: μια λάμψη στο βλέμμα τους και την ικανότητα να σε κάνουν να αισθάνεσαι υπέροχα δίπλα τους.

Κάποιοι άνθρωποι περιγράφουν αυτή τη μεταμόρφωση σαν να μεταφέρθηκαν από ένα ρόλερ κόστερ σε ένα ποτάμι όπου πλέουν ήρεμα. Άλλοι λένε ότι αισθάνονται σαν να τους προσφέρθηκε ένα υπέροχο δώρο: η ευκαιρία να γνωρίσουν για πρώτη φορά τον εαυτό τους. «Νιώθω σαν να με συνδέσαν σε πηγή ενέργειας», μου είπε κάποτε ένας πελάτης μου. Ωστόσο, η πιο συνηθισμένη περιγραφή – αν και με διαφορετικές διατυπώσεις – είναι ότι νιώθουν σαν να επιστρέφουν στο σπίτι τους ύστερα από μια μακροχρόνια απουσία. Παρόλο που η δική σας εμπειρία θα είναι ιδιαίτερη και μοναδική, η υπόσχεση και ο σκοπός για τον χρόνο που θα περάσουμε μαζί, θα είναι να αφυπνιστεί η εσωτερική σας σπίθα και να νιώσετε πως επανασυνδέεστε με την ενέργεια της ζωής.

Κι ενώ θα έχω τον ρόλο του ομιλητή λόγω της φύσης του βιβλίου, είναι εξίσου σημαντικός και ο δικός σας ρόλος: να ακούτε με ανοιχτό μυαλό, να καταβάλλετε προσπάθεια για να κοιτάξετε προς την κατεύθυνση που σας δείχνω και, κυρίως, να μην εγκαταλείψετε τη συζήτηση πριν ολοκληρωθεί. Στην πραγματικότητα, η μόνη περίπτωση να μην ωφεληθεί κάποιος από αυτή τη συζήτηση, είναι να την εγκαταλείψει πριν δει κάτι ουσιαστικό.

Δεν υπάρχουν τεχνικές πουθενά σε αυτό το βιβλίο – δεν θα χρειαστεί να μάθετε, να κάνετε, να εφαρμόσετε ή να θυμάστε οτιδήποτε. Θα σας δείξω την κατεύθυνση που οδηγεί σε ορισμένες θεμελιώδεις αλήθειες και θα συνειδητοποιήσετε μόνοι σας τη σημασία τους για τη ζωή σας. Μερικές φορές μπορεί να νιώσετε ότι μένετε στάσιμοι ή ακόμα και ότι κάνετε βήματα προς τα πίσω. Άλλες φορές θα αποκομίζετε νέες επιγνώσεις με τόσο γρήγορο ρυθμό, ώστε μπορεί να νιώθετε πως πρέπει να καταβάλετε προσπάθεια για να τις αφομοιώσετε.

Ωστόσο, αν συνεχίσετε να διαβάζετε με ανοιχτό μυαλό και με την καρδιά σας γεμάτη ελπίδα, σας υπόσχομαι ότι η ζωή σας όχι μόνο θα αλλάξει προς το καλύτερο, αλλά και θα αρχίσει να ασκεί μια πρωτοφανή επίδραση στη ζωή των ανθρώπων που σας περιβάλλουν.

Ακολουθεί ένα γράμμα που έλαβα από μια κοπέλα, η οποία συμμετείχε στο διαδικτυακό σεμινάριό μου *Living from the Inside Out* σε μια πολύ δύσκολη περίοδο της ζωής της:

«Όταν άκουσα για πρώτη φορά τις αρχές που δίδουν τη θεώρηση “από μέσα προς τα έξω”,

αναζητούσα τρόπους για να δώσω τέλος στη ζωή μου. Μέσα σε ελάχιστες μέρες, χάρη στη διδασκαλία σας, απέκτησα διαύγεια και γαλήνη. Οι αρχές αυτές με ενέπνευσαν τόσο πολύ, ώστε, από κει που πίστευα ότι δεν θα βίωνα ποτέ ξανά το αίσθημα της αγάπης, όλο το είναι μου άρχισε να ακτινοβολεί αγάπη και ζωτική ενέργεια.

Νιώθω ότι βρίσκομαι σε μια κατάσταση ηρεμίας, παρά κάποιες πραγματικά δύσκολες συνθήκες που βιώνω. Αντιμετωπίζω τις συγκρούσεις με πραότητα και οι απαντήσεις έρχονται απευθείας από τη βαθύτερη εσωτερική μου ηρεμία. Καθώς δεν είμαι πλέον εγκλωβισμένη στις προσωπικές σκέψεις μου, μπορώ να αντιληφθώ τι συμβαίνει μέσα στην καρδιά των άλλων ανθρώπων και να καταλάβω πώς νιώθουν. Θα έλεγε κανείς ότι η θεώρηση «από μέσα προς τα έξω» αφύπνισε κάποιο είδος έκτης αίσθησης.

Αντιλαμβάνομαι τον κόσμο μέσα από ένα νέο πρίσμα – ίσως όχι κάθε μέρα ή όλη τη μέρα, αλλά σχεδόν σε μόνιμη βάση.

Και το καλύτερο από όλα είναι πως αυτές οι απλές αρχές μου επέτρεψαν να ανακαλύψω ποια πραγματικά είμαι, έτσι ώστε ό,τι και αν συμβαίνει γύρω μου, να νιώθω πάντα ασφάλεια και την αίσθηση της ελευθερίας. Μπορεί αυτή η αίσθηση να εξασθενεί κάποιες φορές, αλλά πάντοτε επιστρέφει. Δεν είμαι

*για εκείνος ο άνθρωπος που αναζητούσε τρόπους
για να δώσει τέλος στη ζωή του».*

Έτσι, στην πορεία αυτού του βιβλίου θα εξερευνήσουμε μαζί τις αρχές που επέτρεψαν σε αυτή την κοπέλα να βιώσει αυτού του είδους τη διαύγεια, τη γαλήνη και την ελευθερία, μέσα στη δίνη του χειρότερου εφιάλτη της.

Είστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε;



1

ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΜΑΣ

*«Η πραγματικότητα είναι μια ψευδαίσθηση,
αν και εξαιρετικά επίμονη».*

Άλμπερτ Αϊνστάιν



Η ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

«Έχουμε την ωραιότερη δουλειά στον κόσμο. Συναντάμε ανθρώπους που βρίσκονται σε διαφορετικά στάδια ύπνου. Και εμείς έχουμε την ευκαιρία να τους δώσουμε ένα φιλικό χτύπημα στον ώμο και να βρισκόμαστε δίπλα τους καθώς ξυπνούν, ανακαλύπτοντας το μεγαλείο της ζωής».

Σιντ Μπανκς

Φανταστείτε ότι είστε *life coach* και ότι έρχεται στο γραφείο σας ένας νεαρός άντρας που χρειάζεται τη βοήθειά σας. Κοντεύει τα τριάντα και έχει αποφασίσει ότι έχει φτάσει η στιγμή να «ενηλικιωθεί» και να αναλάβει την οικογενειακή ξυλουργική επιχείρησή του. Θέλει να του διδάξετε καινοτόμες τεχνικές του Μάρκετινγκ, να του μάθετε πώς να λαμβάνει καλύτερες αποφάσεις σχετικά με τους υπαλλήλους του και να του δείξετε πώς μπορεί να αξιοποιήσει την τεχνολογία για να οδηγήσει την επιχείρησή του «τουλάχιστον στη νέα χιλιετία».

Ωστόσο, κάτι σας ενοχλεί στη διάρκεια της συζήτησής σας. Παρόλο που σας φαίνονται σωστά όσα σας λέει και όσα

είναι πρόθυμος να κάνει, εξακολουθείτε να νιώθετε ότι κάτι δεν πάει καλά. Ακολουθώντας τη διαίσθησή σας, ανατρέχετε στην καρτέλα με τα στοιχεία του και βλέπετε έκπληκτοι ότι τον λένε Ιησού και ότι κατάγεται από μια μικρή πόλη της Γαλιλαίας, τη Ναζαρέτ.

Ιδού το ερώτημα:

***Θέλετε πραγματικά να συνεργαστείτε
μαζί του για να τον βοηθήσετε να εξελίξει
την ξυλουργική του επιχείρηση;***

Έχετε σκεφτεί ποτέ ότι είναι πιθανό κάθε άνθρωπος –άντρας, γυναίκα και παιδί– να έχει μέσα του τη δυναμική ώστε να εξελιχθεί στον αληθινό του εαυτό;

Και αν ισχύει το ίδιο και για εσάς;

ΕΜΒΑΘΥΝΟΝΤΑΣ

Όταν κάποιος μου ζητάει να του μιλήσω αναλυτικότερα για τη μεταμορφωτική συζήτηση, συνήθως δίνω την ακόλουθη περιγραφή:

«Είναι μια ουσιαστική συζήτηση σχετικά με τη φύση της ανθρώπινης εμπειρίας».

Όταν εξετάζουμε τη «φύση» κάποιου πράγματος, στόχος μας δεν είναι να το αντιληφθούμε έτσι όπως το συλλαμβάνουν τα μάτια μας, αλλά όπως πραγματικά είναι προτού αρχίσουμε να το παρατηρούμε. Με απλούστερα λόγια, αναζητούμε την αληθινή υπόστασή του, αν και γνωρίζουμε ότι,

μόλις προσπαθήσουμε να την περιγράψουμε με λόγια, είναι αναπόφευκτη η διαστρέβλωσή της. Και όσο καλύτερα κοιτάμε προς τη μεριά της αλήθειας πίσω από την ανθρώπινη εμπειρία, τόσο πιο πιθανό είναι να δούμε πραγματικά.

Ο άνθρωπος μοιάζει να έχει την έμφυτη επιθυμία να γνωρίζει ολοένα και βαθύτερα επίπεδα του εαυτού του. Για τους περισσότερους από εμάς, αυτό το ταξίδι ξεκινάει με την εξερεύνηση του δικού μας ψυχικού κόσμου. Αυτό το είδος αυτοανάλυσης μπορεί να αποκαλύψει έναν απίστευτο όγκο πληροφοριών και χαρακτηρισμών, καθώς συνειδητοποιούμε ότι είμαστε εσωστρεφείς ή εξωστρεφείς, ότι έχουμε υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση και ότι αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας με περισσότερη ή λιγότερη ειλικρίνεια από όσο ελπίζαμε ή φοβόμαστε.

Ωστόσο, η αυτεπίγνωση μπορεί εύκολα να μετατραπεί σε αυτοπαρατήρηση, αφού κάθε νέα διαπίστωση συνοδεύεται από κριτική και μια προσπάθεια να διορθώσουμε τα «ελαττώματά» μας και να καλλιεργήσουμε τις «αρετές» μας. Σύντομα, καταλήγουμε εγκλωβισμένοι σε μια μάχη ενάντια στον ίδιο μας τον ψυχισμό και αναλώνουμε αμέτρητες ώρες και ανυπολόγιστη ενέργεια για «να γίνουμε αυτοί που νομίζουμε ότι θα έπρεπε να είμαστε».

Αντίθετα, αν πάψουμε να εστιάζουμε στα μειονεκτήματά μας και εξετάσουμε τη φύση της *ανθρώπινης εμπειρίας*, θα ανακαλύψουμε κάτι πολύ ενδιαφέρον: ότι τα περισσότερα από εκείνα τα χαρακτηριστικά που αντιλαμβανόμαστε ως μειονεκτήματά μας αποτελούν απλώς στοιχεία της ανθρώπινης κατάστασης.