

Περιεχόμενα

Πρόλογος	11
1 Ιστορία στο μυαλό μου.....	17
2 Καλός εγωισμός.....	29
3 Εγώ και το «πραγματικό εγώ» μου	41
4 Το περιβάλλον μου	51
5 Η δύναμη της συνήθειας	58
6 Η δύναμη της συνήθειας II	63
7 Ευκαιρία ζωής.....	72
8 Ο φιλικός φόβος.....	83
9 Ο κύκλος ονείρων.....	98
10 Η μάστιγα της αναβλητικότητας	107
11 Η υπεροχή των σκέψεων	117
12 Η καθολική δύναμη των λέξεων	128
13 Η καθολική δύναμη των λέξεων II	134
14 Ο ενθουσιασμός, το πάθος και το όραμα του ιδανικού ηγέτη	145
15 Ο ενθουσιασμός, το πάθος και το όραμα του ιδανικού ηγέτη II ...	151
16 Ευεργετικά εμπόδια.....	161
17 Ευεργετικά εμπόδια II.....	173
18 Εξίσωση επιτυχίας.....	185
19 Στιγμιαία απόφαση.....	198
20 Επίκτητο ταλέντο	210
21 Χρόνος	221
22 Συνειδητότητα της στιγμής.....	233
23 Μοναχικότητα: Η καλύτερη παρέα	245
24 Οι σωστές ερωτήσεις	256
25 Ο master στις ανθρώπινες σχέσεις και ιδανικός ηγέτης	264
26 Ερωτήσεις καθοδήγησης.....	279
27 Γλώσσα του σώματος.....	290
28 Προσωπική ανάπτυξη	300
29 Ο ναός του σώματος.....	315
30 Ρουτίνα εκπληκτικής απόδοσης	322
31 Η μέγιστη πληρότητα	333
32 Ποια είναι η μεγαλύτερη επιτυχία;	350
Λίγο πριν το τέλος.....	360
Λιγότερο πριν το τέλος.....	362
Ελάχιστο πριν το τέλος.....	364
Ο Μετάνθρωπος	368
Τεχνικές	379
Λίστες	380



Στην Εύα

Όταν έπεφτα, δεν μου έλεγες να σηκωθώ, μα να εφεύρω φτερά.
Όταν πετώ, δεν μου δείχνεις τον δρόμο, φωτίζεις τον ουρανό. Γι'
αυτό και για τόσα άλλα σε ευχαριστώ. Γι' αυτό και για τόσα άλλα
σε αγαπώ.

Στον Γρηγόρη

Ένα σου χαμόγελο αρκεί να στερέψω από λόγια. Ακόμα και το
«στερεύω από λόγια» δεν είναι παρά λόγια. Κάπου εδώ θυμάμαι
είχα μια γομολάστιχα. Σιωπή λοιπόν. Μόνο χαμόγελα. ☺

Στον αναγνώστη

Σε είχα συνέχεια στο μυαλό μου καθώς έγραφα. Ήταν σαν να
ήσουν εκεί και μου υπαγόρευες. Μαζί το δημιουργήσαμε το βι-
βλίο αυτό, να ξέρεις. Σε ευχαριστώ για την έμπνευση.

Εξαιρετικά σας ευχαριστώ, Μαρία Φραγκάκη, Γιάννη Φαρσάρη,
Σταύρο Ζήνωνος, Λευτέρη Παναγουλόπουλε και Ειρήνη Σπυρι-
δάκη. Το βιβλίο αυτό δεν θα ήταν το ίδιο χωρίς εσάς.

Όταν κάποιος σου λέει πως κάτι δεν
γίνεται με τίποτα, είναι γιατί κατά
βάθος **φοβάται** πως, αν σε αφήσει
να προσπαθήσεις, μπορεί και να τα
καταφέρεις.

Ο φιλικός φόβος

Είναι σπουδαία κατάκτηση όταν μπορείς να ακολουθείς τα όνειρά σου, και εξίσου σπουδαία από μόνη της η ικανότητα να κάνεις όνειρα. Υπάρχει όμως ένας τρομακτικός κλέφτης ονείρων, που εμφανίζεται σε διάφορες μορφές: λέγεται φόβος. Τα τρία βασικότερα είδη φόβου είναι ο φόβος της αποτυχίας, της επιτυχίας και ο φόβος της απόρριψης από τους άλλους. Είναι τα δεσμά που σε εμποδίζουν να ξεχωρίσεις, να ρισκάρεις, να ακολουθήσεις τα όνειρά σου, να ευτυχήσεις. Είναι ο μοναδικός λόγος για να συμβιβαστείς με μια ζωή μετριότητας, ενώ έχεις γεννηθεί για να μεγαλουργήσεις, να αφήσεις το στίγμα σου στην ανθρωπότητα, να είσαι καταλύτης στη δημιουργία ενός καλύτερου κόσμου. Η ζωή σου μπορεί να αποτελέσει καλλιτέχνημα, μεγαλούργημα, και εσύ ο ίδιος να αναγνωριστείς ως δεξιότηχνης στον τομέά σου, ως καλλιτέχνης της ίδιας της ζωής. Φτάνει όμως να αντιμετωπίσεις το τέρας του φόβου.

Ας ξεκινήσουμε όμως από το γεγονός ότι ο φόβος της αποτυχίας δεν θα σε εγκαταλείψει ποτέ ολοκληρωτικά, μπορεί όμως να καταλαγιάσει. Το στοίχημα είναι πώς θα καταφέρεις να μη σε ενοχλεί, να μην ορθώνεται ως εμπόδιο στον δρόμο σου, πώς θα

καταφέρεις να τον χρησιμοποιήσεις ως τον σύμμαχο εκείνο που σε βοηθά να προχωρήσεις και όχι ως τον εχθρό που σε γονατίζει. Αν φοβάσαι ότι θα αποτύχεις αλλά επιμένεις, το αποτέλεσμα μπορεί να σε δικαιώσει και να ξεπεράσεις τον φόβο. Αν, ωστόσο, δεν έχεις το αποτέλεσμα που θα ήθελες, τουλάχιστον προσπάθησες το σπουδαίο. **Όποιος προσπαθεί το σπουδαίο, ακόμα και αν δεν το κατορθώσει, είναι κερδισμένος.** Για παράδειγμα, αν ένας συγγραφέας έχει στόχο να πάρει το Νόμπελ Λογοτεχνίας και δεν τα καταφέρει, πιθανότατα να μεταφραστεί σε είκοσι γλώσσες. **Όταν στοχεύεις το ανέφικτο, το εξαιρετικά δύσκολο φαντάζει απλό.** Αν όμως φοβηθεί να γράψει ένα βιβλίο λόγω της πιθανότητας να μην εκδοθεί, τι πέτυχε; Πέτυχε να μείνει μια ζωή με τον φόβο της αποτυχίας. Ο φόβος που θα προκύψει λόγω της μη προσπάθειας καταλήγει να είναι μεγαλύτερος από τον φόβο της αποτυχημένης προσπάθειας. Ο φόβος της αποτυχημένης προσπάθειας είναι προσωρινός, ενώ ο φόβος της μη προσπάθειας μόνιμος.

Αν προσπαθήσεις, υπάρχουν πιθανότητες να αποτύχεις και οι φόβοι σου να βγουν αληθινοί. **Αν δεν προσπαθήσεις, υπάρχει μονάχα μία πιθανότητα: Να αποτύχεις και οι φόβοι σου να βγουν αληθινοί.**

Οι μεγαλύτερες αποτυχίες στη ζωή είναι η μετριότητα, η απάθεια, η μη προσπάθεια, η παραίτηση. Να ξέρεις κάτι: ο γενναίος φοβάται· ο γενναίος αναγκαστικά φοβάται. Αν δεν φοβόταν, δεν θα είχε επίγνωση του κινδύνου και του κόστους που μπορεί να επιφέρει η πράξη του. Αν δεν φοβόταν, δεν θα ήταν γενναίος, αλλά ένας απαθής τρελός, κατά τύχη γενναίος. Ο γενναίος φοβάται, όμως δεν είναι φοβησιάρης ούτε υπεράνθρωπος. Είναι τόσο καλός εγωιστής, που προτιμά να κινδυνέψει, προτιμά να ξεπεράσει τον φόβο του απ' το να παραμείνει δειλός σε όλη του τη ζωή.

Ο φόβος της επιτυχίας βασίζεται στη λανθασμένη πεποίθηση ότι η επιτυχία συνεπάγεται άγχος και υπερβολικές ευθύνες, ότι

θα μας απορροφήσει τόσο, που δεν θα έχουμε χρόνο για τίποτε άλλο. Φοβόμαστε ότι θα προκαλέσουμε τον φθόνο των συνανθρώπων μας, ότι η εφορία θα μας χτυπήσει την πόρτα και θα μας επιβάλει μεγάλα πρόστιμα. Ότι θα μας διαφθείρει και θα χαλάσει τις σχέσεις μας με τους ανθρώπους. Φυσικά τίποτα από αυτά δεν ισχύει. Η επιτυχία αυξάνει την αυτοεκτίμησή μας, μας κάνει πιο σοφούς, πιο ελεύθερους, και ελκύει σπουδαίους ανθρώπους στη ζωή μας. Επομένως καλύτερα να παίρνει η εφορία το μερίδιό της, παρά να μην έχει να πάρει τίποτα, επειδή εμείς δεν έχουμε τίποτα.

Τα χρήματα αποτελούν μονάχα μία μορφή επιτυχίας. Όταν όμως κάποιος έχει χρήματα, μπορεί να δημιουργήσει χρόνο για εκείνον και την οικογένειά του. Φυσικά μπορεί να επιλέξει να γίνει δούλος τους, το σημαντικό όμως είναι ότι έχει την επιλογή. Ένα εισόδημα χωρίς την ανάγκη για καθημερινή εργασία ισοδυναμεί με περισσότερες ελεύθερες ώρες την ημέρα, άρα προσφέρει ελευθερία. Όταν λοιπόν κάποιος έχει χρήματα, μπορεί να αποκτήσει χρόνο και ταυτόχρονα έχει τη διάθεση και τη δυνατότητα να κάνει πράγματα που επιθυμεί. Τα χρήματα δίνουν άνεση, προσφέρουν ελευθερία κινήσεων και αποτελούν το μέσο για να είμαστε εμείς καλύτερα και να βοηθήσουμε περισσότερους ανθρώπους. **Τα χρήματα δεν είναι το παν όταν τα έχεις. Μόνο όταν τα έχεις, μπορείς να καταφέρεις να μη σε ενδιαφέρουν.** Το θέμα είναι πώς τα χρησιμοποιείς. Όπως ένα μαχαίρι μπορείς να το χρησιμοποιήσεις για να σκοτώσεις έναν άνθρωπο ή για να καθαρίσεις το μήλο του παιδιού σου.

Ένας άλλος λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι φοβούνται την επιτυχία, είναι γιατί σκέφτονται ότι μπορεί να είναι προσωρινή. Αν είναι προσωρινή ή όχι εξαρτάται από μας, όπως και το αν θα ξεπεράσουμε αυτόν τον φόβο με τη σκέψη ότι έχουμε να κερδίσουμε πολύ περισσότερα κυνηγώντας τα όνειρά μας. **Το να μένουμε στο**

τίποτα από φόβο μήπως πετύχουμε τα πάντα, είναι από μόνο του παράλογο. Άλλωστε, αν προσπαθήσεις, έχεις μια πιθανότητα να πετύχεις. Αν δεν προσπαθήσεις, πόσες πιθανότητες έχεις να πετύχεις;

Ο τρίτος μεγάλος φόβος είναι ο φόβος της απόρριψης: τι θα πουν οι άλλοι, μη με σχολιάσουν, μην πουν ότι θέλω να τους εκμεταλλευτώ, ότι απέτυχα, ότι τα έχασα όλα ή ότι είμαι άπληστος. Λοιπόν, σου έχω μια πληροφορία: Ούτως ή άλλως θα πουν για σένα. Αν είσαι όμορφος, θα πουν ότι είσαι ψώνιο, αν είσαι ψηλός, ότι είσαι πολύ ψηλός· ότι έχεις αραιά μαλλιά, ότι είσαι κοντός, ότι έχεις φτηνό αμάξι, ότι μιλάς πολύ ή ότι δεν μιλάς καθόλου· ότι είσαι ονειροπόλος ή τεμπέλης, ότι δουλεύεις πολύ ή ότι δεν δουλεύεις καθόλου. **Ο μέσος νους βρίσκει ευχαρίστηση, νιώθει αναγνώριση και ένα αίσθημα σπουδαιότητας, όταν μιλάει αρνητικά για τους άλλους.** Επιβεβαιώνει τη δική του καλή θέση όταν μιλάει για την κακή θέση του άλλου. Αν λοιπόν κυνηγήσεις το όνειρό σου, ο γείτονας, ο άσπονδος φίλος, ο συγγενής, ο παλιός συμμαθητής, πιθανότατα θα λένε «Σιγά μην τα καταφέρει». Στις πρώτες αναποδιές, στα πρώτα εμπόδια θα λένε «Σιγά μην τα κατάφερνε». Αν, πάλι, δεν έχεις καθόλου όνειρα, θα λένε «Δεν είναι ικανός να καταφέρει τίποτα», ενώ, αν πετύχεις, «Κοίτα να δεις που τελικά τα κατάφερε». Ή «Τελικά είχε όραμα» ή «Κοίτα που ήταν πρωτοπόρος». Οι ακόλουθοι δεν κατανοούν τους πρωτοπόρους. Γι' αυτό, στην αρχή, πολλές φορές τους πολεμούν. Μετά από καιρό όμως ξέρουν καλά να τους ακολουθούν. **Η αναγνώριση έρχεται όταν ξεπεράσουμε τον φόβο της απόρριψης. Η επιτυχία έρχεται όταν ξεπεράσουμε τον φόβο της αποτυχίας.**

Όλα τα σπουδαία βρίσκονται στην άλλη πλευρά του φόβου. Αν εσύ νιώθεις καλά γι' αυτό που κάνεις, συνέχισέ το. **Οι άνθρωποι βασίζουν τις αποφάσεις τους για το τι να κάνουν και τι να μην κάνουν στις αποφάσεις των άλλων ή στη γνώμη των άλλων.**

Βαδίζουν τον δρόμο των ακολούθων και μετά απορούν γιατί δεν έχουν τα αποτελέσματα των πρωτοπόρων. Ο φόβος τού να είσαι διαφορετικός από τους άλλους και να κριθείς γι' αυτό είναι που κυρίως σε εμποδίζει να ξεχωρίσεις. Αν δεν μιλούν για σένα είναι γιατί τους είσαι αμελητέος. Κι αν μιλούν για σένα θα σε κατακρίνουν είτε διαφέρεις είτε όχι. Αν διαφέρεις, θα σε σχολιάσουν ότι διαφέρεις. Αν δεν διαφέρεις, γιατί δεν διαφέρεις. Η διαφορά είναι ότι διαφέροντας μπορεί αργότερα να τους κάνεις όλους να σε ακολουθήσουν.

Οι άνθρωποι έχουν μια κυρίαρχη ανάγκη: να νιώσουν αγάπη. Και έναν κυρίαρχο φόβο: μήπως δεν αγαπηθούν. Όλα τα συναισθήματα, με κάποιον τρόπο, σχετίζονται με την αγάπη, ακόμα και τα αρνητικά. Η δίψα για αναγνώριση, η προσπάθεια για ικανοποίηση του αισθήματος σπουδαιότητας, είναι κραυγή για προσοχή, δηλαδή για αγάπη. Η ανάγκη μας επομένως να νιώσουμε σπουδαίοι και να λάβουμε αγάπη, όπως και ο φόβος μήπως δεν νιώσουμε σπουδαίοι και δεν λάβουμε αγάπη, μας σπρώχνει συχνά να κάνουμε ό,τι κάνουν οι άλλοι. Να πιστεύουμε ό,τι πιστεύουν οι πολλοί. Φοράμε παρόμοια ρούχα, ψηφίζουμε παρόμοια κόμματα, τρώμε παρόμοια φαγητά, έχουμε παρόμοιες αξίες. Κάνουμε και πιστεύουμε ό,τι πιστεύει η πλειοψηφία για να γίνουμε αρεστοί, άρα να νιώσουμε σπουδαίοι, με απώτερο στόχο να λάβουμε αγάπη. Επίσης, γιατί η λογική μας λέει πως, για να κάνουν ή να πιστεύουν κάτι πολλοί, πρέπει να είναι και σωστό. Η πλειοψηφία κάποτε πίστευε ότι η Γη είναι επίπεδη, η πτήση αδύνατη, οι γυναίκες κατώτερες, ότι το χρώμα του δέρματος αποτελεί κριτήριο για το αν οι άνθρωποι θα ζουν μια φυσιολογική ζωή ή όχι. Επίσης, με την ανοχή ή τη συγκατάθεση της πλειοψηφίας, έχουν γίνει καταστροφικοί πόλεμοι και τεράστια εγκλήματα. Άρα οι πλειοψηφίες δεν έχουν πάντα δίκιο. Άλλωστε καθοδηγούνται από τις μειοψηφίες ή τις μονάδες. Όταν οι πολλοί πιστεύουν ότι

κάτι είναι σωστό, δεν είναι γιατί ο καθένας από αυτούς το έχει ερευνήσει και μετά από κριτική σκέψη κατέληξε στο συγκεκριμένο συμπέρασμα. Απλά, ο ένας επηρεάζει τον άλλον μέχρι που μια γνώμη, μια ιδέα, επικρατεί ως λάθος ή σωστή. Και οι επόμενες γενιές την κληρονομούν ως αυτονόητη. Οι πολλοί, λοιπόν, δεν έχουν πάντα δίκιο. Πρέπει επομένως πρώτα να ακολουθείς το ένστικτό σου και έπειτα να κάνεις πάντα τη δική σου έρευνα.

Αυτό ήταν ένα μάθημα που διδάχθηκα από νωρίς στο πανεπιστήμιο όχι μέσα στα αμφιθέατρα, αλλά από ένα γεγονός που με έπεισε ότι τα πράγματα είναι όπως τα διαμορφώνουμε και όχι όπως μας λένε ότι είναι. Ήμουν στο τέταρτο έτος και έδινα το θεωρητικά πιο δύσκολο μάθημα όλης της σχολής. «Ανάλυση Λογιστικών Καταστάσεων». Μόνο το άκουσμα των τριών αυτών λέξεων προκαλούσε τρόμο. Υποτίθεται ότι ο καθηγητής περνούσε κάθε χρόνο μονοψήφιο ποσοστό φοιτητών. Το αστείο είναι ότι κανείς δεν είχε κάνει προσωπική έρευνα, αφού κανείς δεν είχε δώσει ακόμα το μάθημα. Απλά ακούγαμε τι λένε οι πολλοί. Και ό,τι ακούγαμε να λένε, το πιστεύαμε.

Θυμάμαι, πήρα σημειώσεις από μια κοπέλα, μια εβδομάδα πριν δώσουμε το μάθημα. Στην πρώτη σελίδα είχε σχεδιάσει σταυρούς κι έγραφε: «Θεέ μου, βοήθησέ με να περάσω». Όταν μου έδωσε τις σημειώσεις, με διαβεβαίωσε ότι δεν υπάρχει καν λόγος να προσπαθήσω, γιατί ο μόνος τρόπος να πετύχει κάποιος σε αυτό το μάθημα είναι να διαβάξει τέσσερις μήνες τουλάχιστον. Αυτό έλεγαν οι πολλοί, αυτό αναπαρήγαγε και εκείνη. Το μάθημα είχε και μία εργασία, η οποία μπορούσε να γίνει μόνο στους υπολογιστές του πανεπιστημίου, καθώς απαιτούνταν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα. Κάποιος συμφοιτητής μας, όμως, κάπου το βρήκε και το αγόρασε και, έναντι ενός μικρού ποσού, μπόρεσα να το εγκαταστήσω και στον δικό μου υπολογιστή. Αποφασίσαμε, λοιπόν, με δύο φίλους, να κάνουμε μαζί τις εργασίες. Μπορούσαμε να παραδώσουμε

κάθε εργασία, είτε ατομικά είτε σε ομάδες των δύο. Κάναμε κλήρωση για το ποιος θα παραδώσει μόνος και ποιοι μαζί. Μόνος τελικά βρέθηκα εγώ, συμφωνήσαμε όμως να κάνουμε παρέα και τις δύο εργασίες στον υπολογιστή μου. Ολοκληρώσαμε σε μία μέρα τη δική τους και την επομένη είχαμε ραντεβού για να ξεκινήσουμε τη δική μου. Ο πρώτος ήρθε, άλλα τελικά έφυγε πριν αρχίσουμε, λόγω ενός τηλεφωνήματος από μία κοπέλα, και ο άλλος είπε ότι είχε πολύ διάβασμα και δεν προλάβαινε. Για να μην τα πολυλογώ, αναγκάστηκα να κάνω μόνος την εργασία μέσα σε ένα Σαββατοκύριακο, διάβασα άλλες δύο μέρες και πέρασα το μάθημα. Οι άλλοι δύο δεν πήγαν καν να δώσουν. Εκείνη τη μέρα έχασα δύο φίλους, ή τουλάχιστον δύο ανθρώπους που νόμιζα ότι ήταν φίλοι μου, ωστόσο αυξήθηκε πολύ η αυτοπεποίθησή μου. Πίστεψα στις δυνάμεις μου και έλαβα ένα εξαιρετικό μάθημα. **Οι πολλοί δεν έχουν δικίο απλά και μόνο γιατί είναι περισσότεροι.** Ορκίστηκα στον εαυτό μου ότι θα ακολουθώ το ένστικτό μου, ότι θα ερευνώ και θα κρίνω μόνος μου πριν βγάλω οποιοδήποτε συμπέρασμα. Ό,τι και να λένε οι άλλοι.

Είναι σημαντικό να γνωρίζεις πως δεν γίνεσαι αρεστός όταν κάνεις ό,τι κάνουν όλοι. Γίνεσαι απλά ανεκτός. Πραγματικά αρεστός γίνεσαι, όταν σταματήσεις να επηρεάζεσαι από τους πολλούς και κάνεις αυτό που πιστεύεις και αγαπάς. Ακόμα κι αν σε αμφισβητήσουν στην αρχή, αν είσαι πιστός στις ιδέες σου, κάποια στιγμή θα σ' το αναγνωρίσουν. Δηλαδή θα γίνεις πραγματικά αρεστός. Πιθανότατα να είσαι εσύ η μονάδα που θα γίνει μειοψηφία και θα υλοποιήσει μια γνώμη ή μια ιδέα, την οποία τελικά θα ενστερνιστεί η πλειοψηφία. Ο φόβος της απόρριψης είναι ένα από τα εμπόδια που πρέπει να ξεπεράσεις για να βαδίσεις τον δρόμο της επιτυχίας.

Αν τώρα κάποιος πολύ δικός σου άνθρωπος αποτελεί τον προσωπικό σου κλέφτη ονείρων και εσύ ακούς τη γνώμη του,

αναρωτήσου: Έχει τα αποτελέσματα που θέλεις; Όπως έχει αναφερθεί, τη στιγμή που παίρνεις τη συμβουλή από κάποιον, έρχεσαι κοντά στον τρόπο ζωής του. Αν δεν ζηλεύεις την οικονομική του κατάσταση και τον τρόπο που ζει, μην ακούς τις συμβουλές του. Ο άνθρωπος του στενού σου περιβάλλοντος που σε σταματάει από τα όνειρά σου, πιθανότατα να το κάνει από αγάπη. Μια λάθος βέβαια έκφραση αγάπης, αφού στην προσπάθειά του να σε «προστατεύσει», σε καταδικάζει σε μια ζωή μετριότητας. Πιθανότατα όμως να το κάνει από ζήλια. Μέσα από τη σύγκριση συνειδητοποιούμε. Καθώς εσύ λοιπόν ξεχωρίζεις ανεβαίνοντας, εκείνος νιώθει ολοένα και πιο μόνος. Γίνεσαι το ξυνητήρι του, που φωνάζει: «Ζω μια ζωή μετριότητας». Η εύκολη λύση είναι να σε κρατήσει στο επίπεδό του για να μην του υπενθυμίζεις την ανεπάρκειά του. **Αν πετύχεις εσύ, ο κλέφτης ονείρων σου νιώθει ότι αποτυγχάνει εκείνος. Γι' αυτό και θα κάνει ό,τι χρειάζεται για να πετύχει εκείνος. Δηλαδή να αποτύχεις εσύ.** Τις περισσότερες φορές, αυτό που περιγράφουμε εδώ δεν είναι μια συνειδητή διαδικασία. Συμβαίνει όμως, γι' αυτό και πρέπει να το αντιμετωπίσεις άμεσα.

Πρόταση:

Αντιμέτωπισε την προσωποποίηση του φόβου σου. Μίλησε με αυτόν που πληγώνει τα όνειρά σου με τον αρνητισμό του. Πες του το όραμά σου, ότι γνωρίζεις ότι σε αγαπά και ότι ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο του ζητάς να σε υποστηρίξει, γιατί για σένα είναι πολύ σημαντικό. Αν δεν μπορεί να σε υποστηρίξει, ζήτησέ του να μη μιλάτε γι' αυτό το θέμα. Αν τίποτα από αυτά δεν πιάσει, απομακρύνσου διακριτικά, όσο χρειάζεται για να καταλάβει ότι σοβαρολογείς.

Αν κάποιος σου μιλήσει άσχημα, σε βρίσει, σε προσβάλλει, για ποιον λόγο πιστεύεις ότι το κάνει; Γιατί αξίζεις να σου μιλά άσχημα, να σε βρίζει ή να σε προσβάλλει; Φυσικά και όχι. Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν εννοεί καν αυτά που λέει, ούτε στο ελάχιστο. Σου έχει συμβεί κι εσένα, θυμήσου, να πεις κάτι πάνω στα νεύρα σου και να μην το εννοείς. Ο ουσιαστικός λόγος που μιλά έτσι είναι γιατί κάτι φοβάται. Φοβάται ότι δεν είναι αρεστός σε εσένα ή ότι δεν είναι σπουδαίος ως άνθρωπος. Με την άσχημη συμπεριφορά, προσπαθεί να αναδείξει την ύπαρξή του, να φωνάξει «υπάρχω και είμαι ικανός για κάτι, έστω να φωνάζω και να βρίζω». Προστατεύεται όταν σου επιτίθεται, όπως ένα άγριο ζώο όταν νιώσει απειλή. Απειλή σημαίνει φόβος και ο φόβος προκαλεί την επίθεση. Η άσχημη συμπεριφορά είναι η μεγεθυμένη έκφραση αυτού του φόβου. Οπότε, πρώτον, μην παίρνεις προσωπικά ό,τι ακούς, μην το πιστεύεις δηλαδή, και, δεύτερον, μην αντιδράς με φόβο στον φόβο. Δοκίμασε να του χαμογελάσεις και να του πεις: «Έχεις δίκιο, συγγνώμη». Κάν' το σαν πείραμα. Θα δεις ότι ο φόβος του θα εξαφανιστεί, θα νιώσει και πάλι σπουδαίος, η στάση του θα αλλάξει και θα σου μιλήσει όμορφα.

Τι συνέβη; Τώρα δεν αξίζεις να σου μιλάει άσχημα, ενώ τρία δευτερόλεπτα πριν το άξιζες; Όχι βέβαια. Απλά εξαφανίστηκε ο φόβος του και ένιωσε σπουδαίος. Όπως στο παραμύθι *Ο μικρός Γρηγόρης και ο καλόκακος λύκος*², στο οποίο ο λύκος, όταν είδε ότι έπαιρνε πολύ περισσότερη αναγνώριση από τους κατοίκους της Παραμυθοχώρας κάνοντας καλό, έγινε καλός. Τόσο απλά. Αν έχεις στην οικογένειά σου, στον περίγυρό σου, έναν «κακό λύκο», ίσως απλά πρέπει να διώξεις τον φόβο του. Να του πεις ότι τον αγαπάς, ότι είσαι δίπλα του, ότι νοιάζεσαι, ότι είναι σημαντικός και σπουδαίος και να του το αποδείξεις με πράξεις.

² Νικόλας Σμυρνάκης & Εύα Βενέρη, *Ο μικρός Γρηγόρης και ο καλόκακος λύκος*, εκδόσεις IslandofMan (www.IslandofMan.me)

Ο πιο εύκολος τρόπος να ξεπεράσεις έναν δικό σου φόβο είναι να τον αντιμετωπίσεις καταπρόσωπο. Έχεις υψοφοβία; Ανέβα στην πιο ψηλή κορυφή. Φοβάσαι πάνω στη σκηνή; Βγες στη σκηνή. Αυτός είναι ο τρόπος να μετατρέψεις τον φόβο σε σύμμαχο, σε φίλο. Στην αρχή θα είναι δύσκολο, μετά θα γίνει λιγότερο δύσκολο, στο τέλος θα γίνει εύκολο. Την πρώτη φορά που οδήγησες, φοβήθηκες; Την πρώτη φορά που έκανες ποδήλατο; Που έγραψες ένα διαγώνισμα; Φυσικά και ναι.

Στα προηγούμενα τρία παραδείγματα, αναγκάστηκες να το κάνεις ξανά και ξανά, και ο φόβος άλλαξε μορφή. Καταλάγισα. Από τον λόγο για να μην οδηγήσεις, να μην κάνεις ποδήλατο, να μην ξαναγράψεις διαγώνισμα, ο φόβος έγινε ο λόγος για τον οποίο οδηγείς σωστά και δεν τρέχεις με ιλιγγιώδη ταχύτητα, ο λόγος γιατί δεν κάνεις ποδήλατο χωρίς χέρια πάνω στη στροφή, ο λόγος γιατί προετοιμάζεσαι πριν από ένα διαγώνισμα.

Ο φόβος είναι ευεργετικός καθώς αποτελεί ύψιστο μέσο επιβίωσης. Αν δεν φοβόμασταν, δεν θα διστάζαμε να πηδήξουμε από την ταρατσα ενός ουρανοξύστη, να αυτοπυροβοληθούμε, να ξαπλώσουμε στη μέση της εθνικής οδού. **Με τον φόβο σύμμαχο κι όχι εχθρό, προστατεύεις τον εαυτό σου και γίνεσαι καλύτερος. Ο τρόπος είναι απλός. Κάνεις συνεχώς αυτό που φοβάσαι.** Ακούγεται απλό, το ερώτημα είναι αν το κάνεις ή αν είσαι διατεθειμένος να το κάνεις από δω και πέρα. Γιατί το καλό με το απλό είναι ότι είναι απλό να γίνει. Το κακό όμως με το απλό είναι ότι είναι απλό και να μη γίνει. Εμείς αποφασίζουμε. Λέγοντας «κάνε συνεχώς αυτό που φοβάσαι», δεν εννοώ φυσικά να αρχίσουμε να πηδάμε από κτίρια, να αυτοπυροβολούμαστε και να ξαπλώνουμε σε εθνικές οδούς.

Ο φόβος είναι φίλος σου. Αν δεν φοβόσουν τίποτα, θα ήσουν ήδη νεκρός. Χρησιμοποίησέ τον παραγωγικά, μετατρέποντάς τον σε κινητήρια δύναμη για να δράσεις και όχι σε δικαιολογία

για να μένεις άπραγος. Όταν φοβάσαι, καλωσόρισε τον φόβο σου και πες του «ευχαριστώ» που έγινε το ξυπνητήρι της νίκης σου. Που σου υπενθύμισε ότι πρέπει να συνεχίσεις να κάνεις αυτό που φοβάσαι. Σου προτείνω να του δώσεις ένα αστείο όνομα για να τον απομυθοποιήσεις και να τον φέρεις πιο κοντά σου. Όταν πλησιάσει, μίλα του: «Αφροξυλάνθη, καλώς ήρθες. Σε ευχαριστώ που μου υπενθυμίζεις ότι πρέπει να προχωρήσω. Τώρα όμως δεν σε χρειάζομαι. Άντε στο καλό». Και μόνο που θα ξεστομίσεις το όνομα «Αφροξυλάνθη», ο φόβος θα καταλαγιάσει, θα αλλάξει μορφή. Από τραγική φιγούρα θα γίνει αστεία και ανάλαφρη. Εσύ, πάλι, θα χαμογελάσεις, κάτι που θα σε βοηθήσει ακόμα περισσότερο να αλλάξεις την εστίασή σου.

Να ξέρεις πάντως πως είναι φυσιολογικό να αμφισβητείς τον εαυτό σου, είναι φυσιολογικό να φοβάσαι. Σε κάποιες περιπτώσεις μάλιστα είναι και ωφέλιμο. Απλά συνέχισε να αντιμετωπίζεις τον φόβο σου και θα καταλαγιάσει. Αυτό σου το υπόσχομαι. Ότι κι αν φοβάσαι, θα υποχωρήσει αν συνεχίσεις. Η *τεχνική των Πέντε Ανστη* λήψη αποφάσεων μπορεί να σε βοηθήσει και εδώ. Να σου δώσει το απαραίτητο κίνητρο για να συνεχίσεις να αντιμετωπίζεις τον φόβο σου μέχρι να γίνει φίλος σου.

- 1) Αν αντιμετωπίσω τον φόβο μου και το αποτέλεσμα είναι θετικό τι μπορεί να κερδίσω;
- 2) Αν αντιμετωπίσω τον φόβο μου και το αποτέλεσμα είναι αρνητικό, ποιο θα είναι το κόστος που θα πληρώσω; Το κόστος αυτό είναι σπουδαίο για μένα;
- 3) Αν το αποτέλεσμα είναι θετικό, θα επηρεαστεί θετικά η ζωή μου τον επόμενο χρόνο; Τα επόμενα πέντε χρόνια; Πώς;

4) Αν το αποτέλεσμα είναι αρνητικό, το κόστος που θα πληρώσω θα συνεχίσει να με επηρεάζει αρνητικά σε έναν χρόνο; Σε πέντε χρόνια; Πώς;

5) Αν δεν αντιμετωπίσω τον φόβο μου, τι θα κερδίσω; Το κέρδος αυτό είναι σπουδαίο για μένα;

Και να θυμάσαι: Αν προσπαθήσεις να καταπιέσεις τον φόβο σου, θα επιστρέψει δριμύτερος. Αν κάνεις συνήθεια την αντιμετώπισή του, θα ανοιχτεί μπροστά σου μια ανυπέρβλητη ευκαιρία να φτάσεις όπου έχεις ονειρευτεί και να αποτελέσεις το ξεχωριστό εκείνον που όλα τα μπορεί, γιατί είναι διατεθειμένο να κάνει εκείνα που οι άλλοι νομίζουν ότι δεν μπορούν.

Συμβουλές για άμεσα αποτελέσματα:

- 1) Κάνε μια λίστα με αυτά που φοβάσαι.
- 2) Δώσε ένα αστείο όνομα στον φόβο σου. Καλωσόρισέ τον και πες του «ευχαριστώ» που έγινε το ξυπνητήρι νίκης σου.
- 3) Αντιμετώπισε έναν φόβο σου καταπρόσωπο, κάνοντας συνεχώς αυτό που φοβάσαι. Γράψε τα αποτελέσματα. Στη συνέχεια κάνε το ίδιο με τους υπόλοιπους φόβους σου.

Αποφθέγματα:

Ο φόβος είναι σημάδι. Για τους περισσότερους ανθρώπους, είναι σημάδι ότι πρέπει να σταματήσουν. Για κάποιους, είναι σημάδι ότι πρέπει να συνεχίσουν. Οι πρώτοι θέλουν να αποφύγουν τον φόβο και οι δεύτεροι ξέρουν ότι ο μόνος τρόπος να πετύχεις, είναι να συνεχίσεις όταν φοβάσαι.

Όσοι πετυχαίνουν, μαθαίνουν όχι να αποφεύγουν, αλλά να κάνουν σύμμαχο τον φόβο, να τον ακολουθούν. Αν θέλεις να ξεπεράσεις την υψοφοβία, πρέπει να ακολουθήσεις τον φόβο σου στην ψηλότερη κορυφή. Όταν ο φόβος καταλήγει να γίνει φίλος, τότε εξαφανίζεται.

Συνήθως, όταν δεν απειλείται κανείς από αυτό που κάνεις, είναι επειδή δεν το κάνεις καλά.

Ο φόβος γι' αυτό που δεν είμαστε, μας μετατρέπει σ' αυτό που δεν θέλουμε να γίνουμε.

Αν δεν είσαι έτοιμος να σε αμφισβητήσουν ή να σε περιγελάσουν, δεν κάνεις τίποτα διαφορετικό. Και αν δεν κάνεις τίποτα διαφορετικό, μάντεψε: Δεν θα ξεχωρίσεις σε τίποτα. Πιθανότατα θα είσαι και εσύ από αυτούς που περιγελούν και αμφισβητούν όσους ξεχωρίζουν.

Όταν τίποτα δεν πηγαίνει καλά, κοίτα ψηλά. Κάποιον ήλιο θα βρεις να ακολουθήσεις. Κι αν δεν τον βρεις, να τον εφεύρεις. Κι αν δεν μπορείς να τον εφεύρεις, φαντάσου τον. Μόλις τον δημιούργησες. Οι περισσότεροι ξεχνούν τον ήλιο στο πρώτο σύννεφο. Μα αυτός εκεί βρίσκεται. Διαθέσιμος για όποιον περιμένει, μα κυρίως για όποιον τον ψάχνει.

Σκέφτηκες ποτέ ότι τα πιο εύκολα στη ζωή, μπορεί να είναι αυτά που δεν προσπάθησες ποτέ, γιατί θεώρησες ακατόρθωτα;