

Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ένα θεμελιώδες πρακτικό πρόβλημα έχει να λύσει στην εποχή μας ο άνθρωπος. Ένα πρόβλημα που η καθημερινή δουλειά, το τρέξιμο και οι ασχολίες που έχει επιλέξει, δεν τον αφήνουν να ασχοληθεί, να διαβάσει, να πάρει γνώμες άλλων, να συζητήσει, ώστε να το προσεγγίσει με τον καλύτερο τρόπο. Πρόκειται για το αληθινό νόημα της ζωής, βασισμένο σε στέρεα θεμέλια, που ταυτόχρονα είναι και ένα μπούσουλας που θα τον βοηθήσει να διαλέγει ανάμεσα στις τόσες πολλές και ποικίλες προτάσεις που δέχεται από την σύγχρονη κοινωνία και τον άναρχα αναπτυσσόμενο πολιτισμό μας.

Όλοι μας δουλεύουμε, κάνουμε καριέρα, επιχειρήσεις, κάνουμε φιλίες, ερωτευόμαστε, αγαπάμε και παντρευόμαστε, ασχολούμαστε με τις τέχνες, τον αθλητισμό, την φύση, διασκεδάζουμε, αλλά επίσης μπορεί να καταναλώνουμε τον χρόνο μας σε πολλές φορές άχρηστες δραστηριότητες, κυνηγάμε χίμαιρες, επικεντρώνουμε την προσοχή μας στην εμφάνιση μας, στην ευνοϊκή γνώμη των άλλων για το πρόσωπο μας, αποζητάμε την έγκριση, τον θαυμασμό των άλλων, προσπαθούμε να κυριαρχήσουμε σε ανθρώπους και καταστάσεις, επιδιώκουμε να ασκήσουμε έλεγχο στους άλλους, κάνουμε τα πάντα για να ικανοποιηθούν οι επιθυμίες μας, φορτωνόμαστε με στοιχεία κοινωνικών συμβάσεων και πασχίζουμε να αποκτήσουμε για να τα επιδείξουμε, να κερδίσουμε για να αποδείξουμε ότι αξίζουμε, ενώ παράλληλα δεν κοιμόμαστε τα βράδια αν μάθουμε πως ο διπλανός μας προχώρησε ένα βήμα πιο μπροστά από εμάς. Γιατί τα κάνουμε όλα αυτά; Μας τα επιβάλλουν ή τα επιλέγουμε; Είναι εκείνα που αντιστοιχούν με την ουσία του νοήματος της ζωής και προσφέρουν συναισθηματική, πνευματική και ψυχική πλήρωση ή μήπως είναι πρόσκαιρες απολαύσεις που τελειώνουν όταν τελειώνει ένα ποτό, μια μουσική, ένα βράδυ, ένας έρωτας;

Το θέμα είναι να κυνηγάμε όλα αυτά ώστε συνεχώς να έχουμε για να απολαμβάνουμε (που μάλιστα δεν τα απολαμβάνουμε) ή να απαλλαγούμε από όλα αυτά για να ξανακερδίσουμε την ελευθερία μας; Μήπως θα πρέπει να βρούμε τρόπο να χαιρόμαστε την ζωή μας, να ικανοποιούμαστε, να απολαμβάνουμε την ζωή μας, τώρα, έτσι ακριβώς όπως είμαστε, και όχι όταν θα εκπληρωθούν κάποιοι όροι ή όταν θα έχουμε κλπ.; Κι από την άλλη μεριά, αν οι απολαύσεις μας στηρίζονται στο «έχειν» και όχι στο «είναι», πόση διάρκεια έχουν, τι μας αφήνουν, όταν μάλιστα γνωρίζουμε πολύ καλά πως δεν έχουν τελειωμό, γιατί θέλουμε όλο και περισσότερα; Σήμερα 100 άνθρωποι κατέχουν την ίδια περιουσία που κατέχει όλος ο υπόλοιπος κόσμος και όμως δεν τους φτάνουν και συνεχώς προσπαθούν να αποκτήσουν και άλλα, παρόλο που εξ αιτίας αυτής της τάσης, εκατομμύρια άνθρωποι περνούν πολύ δύσκολες ημέρες. Ακούμε καθημερινά για συγχωνεύσεις επιχειρήσεων, για εξαγορές και αύξηση κεφαλαίων, για συσσώρευση χρήματος που πραγματικά δεν έχουν σκοπό να ικανοποιήσουν καθημερινές ανθρώπινες ανάγκες, αλλά την απληστία και την αλαζονεία των κατόχων τους. Παρακολουθούμε επίσης την παράκρουση του κόσμου με το χρηματιστήριο, όπου όλοι προσπαθούν να αποκτήσουν εύκολο και γρήγορο χρήμα, χωρίς εργασία, χωρίς παραγωγή και χωρίς καμία προσφορά στο κοινωνικό σύνολο.

Από την άλλη μεριά, οι προσπάθειες μας έχουν ευχάριστο αλλά και δυσάρεστο τέλος. Μέσα στην προσπάθεια μας να καταφέρουμε αυτά που θέλουμε, να επιτύχουμε τους στόχους μας και να αποκτήσουμε εκείνα που έχουμε επιλέξει, όλο εμπόδια μας παρουσιάζονται, συνεχείς αποτυχίες και δυσκολίες. "Θέλουμε τον κόσμο και τον θέλουμε τώρα" ! Συνηθίζουμε να αποδίδουμε τις αποτυχίες, τις καθυστερήσεις ή τις ματαιώσεις των προσπαθειών μας στους άλλους, στην κοινωνία, το κράτος, την πολιτεία, τους πολιτικούς, στην κακή μας μοίρα ή στην γεωπολιτική μας θέση, ακόμη και στα τετρακόσια χρόνια τούρκικης σκλαβιάς! Έχουμε δηλαδή μια εμφανή δυσκολία να αναγνωρίσουμε και αναιρέσουμε τις αιτίες των δυσκολιών μας, των αποτυχιών μας και των μάταιων προσπαθειών που κάνουμε για να τα καταφέρουμε. Το αποτέλεσμα είναι να ψάχνουμε για λύσεις εκεί που δεν υπάρχουν και γι' αυτό βεβαίως δεν βρίσκουμε καμία. Ακόμη χειρότερα, περιμένουμε τις λύσεις από άλλους που ούτε ενδιαφέρονται, ούτε ασχολούνται μαζί μας και που επίσης τις δικές τους επιθυμίες κοιτάνε να ικανοποιήσουν και μάλιστα σε βάρος των άλλων, οπότε και σ' αυτή την περίπτωση δεν έχουμε καμία λύση.

Μας λείπουν οι αρχές, οι θεσμοί, τα αυστηρά κριτήρια για να μπορέσουμε να αμυνθούμε στις τόσες εναλλακτικές λύσεις που σήμερα η ζωή μας προσφέρει, με διάφορα ανταλλάγματα και ποικίλες απαιτήσεις. Κοιτάμε τους άλλους τι κάνουν για να κάνουν και εμείς ή στην καλύτερη περίπτωση για να πάρουμε ιδέες και να κάνουμε μια παραλλαγή. Ακόμη και αν λέμε πως είμαστε σίγουροι για τις επιλογές μας, πάντα μια αμφιβολία φωλιάζει μέσα μας που συνεχώς μας κάνει να αναρωτιόμαστε: "είναι αυτό ό,τι καλύτερο θα μπορούσα ή θα ήθελα να είχα"; Ακόμη και αν δείχνουμε πως είμαστε ευχαριστημένοι από την ζωή μας, πολλές φορές αναρωτιόμαστε "μα, μήπως θα έπρεπε να ήμουν αλλού, μαζί με άλλους ανθρώπους και να κάνω άλλα πράγματα" και ψάχνουμε να βρούμε το κριτήριο για να αποφασίσουμε.

Κάνουμε αυτοσκοπό το μέσο, περιοριζόμαστε στην επιτυχία του και δεν προχωράμε καθόλου. Ακόμη και σ' αυτή την περίπτωση, δυσκολευόμαστε να επιτύχουμε γιατί οδηγούμαστε σε λάθος δρόμους, κάνουμε ό,τι ακριβώς μας απομακρύνει από τον στόχο μας και όχι ό,τι μας πλησιάζει σ' αυτόν. Βιώνουμε καθημερινά το παράδοξο, του όσο προσπαθούμε να καταφέρουμε κάτι, τόσο μεγαλύτερη δυσκολία παρουσιάζει, όσο επικεντρωνόμαστε σ' αυτό, τόσο απομακρύνεται και μας αναγκάζει σε σισύφειες προσπάθειες. Πως λειτουργούν αυτές οι καταστάσεις και τι πρέπει να κάνουμε; Πως μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε με επιτυχία; Υπάρχει τρόπος έτοιμος, δοκιμασμένος και με αποτελέσματα ή μήπως θα πρέπει να τον ανακαλύψουμε εμείς;

Ποίος είναι αυτός που δεν έχει αναρωτηθεί: "Για ποιόν κάνω ό,τι κάνω; Για τον εαυτό μου ή για τους άλλους;" Έχουμε συντρόφους, γονείς, παιδιά, συγγενείς και φίλους που τους προσφέρουμε την βοήθεια μας, την υποστήριξη μας και μετά τους ζητάμε ανταπόδοση, που αν δεν μας την δώσουν παρεξηγιόμαστε και γινόμαστε εχθροί τους. Ποίος έχει δίκιο, εμείς ή εκείνοι; Όταν μας πληγώνουν, μας υποτιμάνε και μας προσβάλλουν εμείς τι πρέπει να κάνουμε; Να αντιδράσουμε επιθετικά, να φύγουμε, να τους κατανοήσουμε, να τους βοηθήσουμε να καταλάβουν ή να προσπαθήσουμε να περισώσουμε την θιγμένη προσωπικότητα μας; Ποία είναι η σημερινή "μαγκιά" (και όχι μόνο για τους νέους που συνηθίζουν την συγκεκριμένη έκφραση); Να νικάμε όποιον βρίσκουμε μπροστά μας ή να αδιαφορούμε για την μάχη, να φεύγουμε, να μην την δίνουμε; Να παλεύουμε μέσα

στην κοινωνία ή να κλειστούμε στο σπίτι μας και να προσπαθήσουμε να χτίσουμε το τείχος της άμυνας στις επιθέσεις που συνεχώς μας κάνει; Να προσπαθήσουμε να κατακτήσουμε, να νικήσουμε το άλλο φύλο ή να το αποφύγουμε; Να δείξουμε προτίμηση στο άλλο φύλο ή στο δικό μας; Να έχουμε σχέσεις με το άλλο φύλο ή να είμαστε μόνοι μας; Να παντρευτούμε ή όχι; Να κάνουμε παιδιά και αν ναι πόσα; Με τι κριτήριο και με ποιες αξίες θα πρέπει να πάρουμε τόσο σημαντικές αποφάσεις στην ζωή μας και με τι επιχειρήματα θα αρνηθούμε κάποιες επιλογές που μάλιστα κάνει όλος ο κόσμος;

Μας έχουν μάθει πως πρέπει να αποκτήσουμε πολλά για να μπορέσουμε να αντεπεξέλθουμε στην ανταγωνιστική κοινωνία που θα ζήσουμε. Πρέπει να αποκτήσουμε δύναμη (με χρήμα, με θέσεις, με γνωστούς κλπ.), ικανότητες νίκης, ανταγωνιστικό πνεύμα, απαραίτητα αξεσουάρ (ακριβά αυτοκίνητα, εξοχικά σπίτια, μοντέρνα ρούχα, συσκευές, τεχνολογικά επιτεύγματα κλπ.) για να ζήσουμε μια "άνετη" ζωή χωρίς προβλήματα, ελλείψεις, στερήσεις και ό,τι άλλο μας έχουν μάθει να φοβόμαστε. Πρέπει να προσθέτουμε συνεχώς πράγματα επάνω μας, υλικά ή άυλα, διανοητικά, κοινωνικές συμβάσεις και κριτήρια, αντικείμενα και τάσεις της μόδας, στοιχεία ενός τρόπου ζωής που να είναι ζηλευτός από τους άλλους, κάτι που συνεχώς μας βαραίνει, μας συνθλίβει και στο τέλος μας σωριάζει στο χώμα. Συνεχώς κρεμάμε επάνω μας διάφορα "απαραίτητα" στοιχεία για μια ευχάριστη και πλούσια ζωή. Όλες μας οι προσπάθειες είναι να γεμίσουμε το στήθος μας με "παράσημα" από επιτυχίες σε όλους τους τομείς της ζωής μας, φωτογραφίες και βίντεο για να αποδείξουμε ό,τι ισχυριζόμαστε και με τίτλους από εγκεκριμένα κέντρα αποφάσεων της κοινωνίας.

Μήπως δεν κερδίζουμε τίποτα από όλα αυτά και στο τέλος μας μένει το βάρος τους; Μήπως το μυστικό είναι να πετάμε από επάνω μας, παρά να τοποθετούμε; Μήπως, αλήθεια, αποκτήσουμε μεγαλύτερη ελευθερία όταν απαλλαγούμε τελείως από όλα αυτά που μας έχουν πείσει πως πρέπει να έχουμε και να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας προς την χρήσιμη πλευρά της ζωής, εκείνης που θα μας λυτρώσει από ψυχικούς καταναγκασμούς και ασθένειες και θα μας ολοκληρώσει σας ανθρώπους;

Απαντήσεις σε όλα αυτά τα ερωτήματα, μπορούμε να βρούμε πολλές και ποικίλες. Οι θρησκείες, οι πολιτικές ιδεολογίες, οι λαϊκές φιλοσοφίες και ψυχολογίες είναι γεμάτες από το τι πρέπει να κάνουμε για να είμαστε ευτυχισμένοι, από τις αιτίες που κινούν αυτόν τον κόσμο και από τις λύσεις που πρέπει να δώσουμε. Όλες είναι σεβαστές και έχουν δικαίωμα ύπαρξης. Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν εκεί τις απαντήσεις στα δικά τους ερωτήματα. Μακάρι να προκύπτουν κάθε ημέρα και περισσότερες, γιατί έτσι θα έχουμε περισσότερες πιθανότητες να προσεγγίσουμε την αλήθεια και το αληθινό νόημα της ζωής. Όμως, όλες πρέπει να βρίσκονται υπό κρίση και να μετρώνται από το αποτέλεσμα που φέρνουν στην ζωή και την κοινωνία. Το δικαίωμα της ύπαρξης είναι ταυτόσημο με το δικαίωμα των άλλων να κρίνουν. Θα έλεγα πως η απόδειξη πως κάτι υπάρχει, είναι το ότι έχει την κριτική του από κάποιον. Αρκεί, βεβαίως, η κριτική να μην παίρνει την μορφή της αντιπαράθεσης, του "φύγε εσύ να κάτσω εγώ" και της πολεμικής τάσης για εξαφάνιση του άλλου. Η κριτική θα πρέπει να στέκεται δίπλα στο αντικείμενο της και να προσφέρεται σε όποιον θέλει να το αποκτήσει. Να είναι το παράρτημα, στο κυρίως θέμα, οι σημειώσεις και γνώμες των άλλων στο αντικείμενο που πραγματεύεται.

Το περιεχόμενο του βιβλίου αυτού δεν έχει τον χαρακτήρα της κριτικής όποιας θεωρίας ή αντίληψης υπάρχει σήμερα. Δεν έχει την επιδίωξη να βγάλει άχρηστες θρησκείες, ιδεολογίες, πρακτικές. Ίσως, να νοιώσετε κάποια στιγμή πως εξηγεί την ύπαρξη τους και πως δίνει εξηγήσεις για την εξέλιξή τους. Όμως, σε καμία περίπτωση δεν τις πολεμάει. Οι ιδέες που θα διαβάσετε στέκονται δίπλα σε ό,τι σήμερα υπάρχει και είναι διαθέσιμες σε μελέτη και κριτική. Είναι στην διάθεση του καθενός να τις χρησιμοποιήσει, να τις δοκιμάσει, να τις αναλύσει και να κρίνει με τα αποτελέσματα που επιτυγχάνουν.

Πηγή έμπνευσης είναι οι ιδέες και προτάσεις του Α. Άντλερ, του ψυχολόγου που πρόσφερε στον αιώνα μας ό,τι πολυτιμότερο μπορούσαμε να είχαμε, παρόλο που δεν έγινε αυτό γνωστό, λόγω έλλειψης σωστού και αποτελεσματικού marketing. Σήμερα, όλοι μας, χρησιμοποιούμε ακόμη και εκφράσεις και λέξεις από τις μελέτες και τα συμπεράσματα που έβγαλε και απέδειξε και έτσι βοηθάμε τον εαυτό μας να ξεπεράσει τις δυσκολίες της ζωής, χωρίς να το ξέρουμε,. Αυτό δεν είναι κακό, και ούτε τον ίδιο θα πείραζε. Δίδασκε το κοινωνικό ενδιαφέρον και την προσφορά προς την χρήσιμη πλευρά της ζωής, οπότε αυτό που ήθελε το έχει ήδη πετύχει, αφού όλο και περισσότεροι άνθρωποι στον κόσμο αναγνωρίζουν τις βασικές αρχές της Ατομικής Ψυχολογία, ως απάντηση στα προβλήματα που αντιμετωπίζει σήμερα η ανθρωπότητα.

Η αξία της θεωρίας και πρακτικής του Α. Άντλερ είναι πως αποτελεί την βάση και δίνει εξηγήσεις για την ύπαρξη όλων των άλλων θεωριών (ακόμη και της δικής του). Ερμηνεύει τους λόγους δημιουργίας τους, εξηγεί τους λόγους εξέλιξης τους και αποδοχής εκ μέρους πολλών ή λίγων ανθρώπων. Τις εντάσσει σε ένα γενικότερο πλαίσιο που αποδεικνύει πως όλα τα ανθρώπινα δημιουργήματα είναι προϊόντα ενός φανταστικού αισθήματος κατωτερότητας που ανέπτυξε ο άνθρωπος και πως η λύση για όλα τα προσωπικά και κοινωνικά προβλήματα, βρίσκεται στην ανάπτυξη του κοινωνικού ενδιαφέροντος και στον επιτυχημένο χειρισμό των τριών αναγκών της ζωής που είναι: η εργασία, η φιλία και ο έρωτας.

Στην βάση αυτών των θεμελιωδών ζητημάτων, προσπάθησα να δημιουργήσω ένα πρακτικό εργαλείο καθημερινής πρακτικής για τον καθένα. Χωρίς να χρειάζεται να είστε ψυχολόγοι, χωρίς να απαιτούνται ειδικές γνώσεις, θα γνωρίσετε συγκεκριμένους και πρακτικούς τρόπους χειρισμού των καταστάσεων που αντιμετωπίζετε κάθε ημέρα, στην δουλειά, στην φιλία και στον έρωτα. Δεν είναι συνταγές, δεν είναι "οδηγίες προς ναυτιλλόμενους", δεν είναι γιατροσόφια. Είναι ειδικές γνώσεις, εξηγήσεις, διευκρινίσεις και αποκαλύψεις που βρίσκονται βαθιά μέσα στην Ατομική Ψυχολογία και που είναι δύσκολο για τον καθένα να εντυφώσει. Είναι τέσσερις αλήθειες στην ζωή και έτσι πρέπει να τις δούμε.

Στο πρώτο μέρος θα βρείτε την αλήθεια της κατωτερότητας και της ανωτερότητας. "Το να είναι κανείς άνθρωπος σημαίνει: να αισθάνεται κατώτερος" (Α. Άντλερ, Το νόημα της Ζωής). Η φύση έχει χαρίσει στον άνθρωπο το αίσθημα πως είναι ανεπαρκής, αίσθημα που διαρκεί όσο δεν έχει λυθεί ένα πρόβλημα, δεν έχει ικανοποιηθεί μια ανάγκη, δεν έχει εκτονωθεί μια ένταση, αίσθημα που συνοδεύεται πάντα από την ένταση που επιζητά χαλάρωση. Αυτό το αίσθημα της ανεπάρκειας (σύμπλεγμα κατωτερότητας) είναι υπεύθυνο για ό,τι ο άνθρωπος έχει καταφέρει να δημιουργήσει επάνω στην γη, καλό ή και κακό. Όλη η ιστορία του χαρακτηρίζεται από τις προσπάθειες του να υπερνικήσει αυτό το αίσθημα,

στρεφόμενος άλλες φορές εναντίον της ίδια της φύση και άλλες φορές εναντίον των άλλων ανθρώπων.

Η κατανόηση της λειτουργίας αυτού του αισθήματος που αρχίζει να δημιουργείται από την παιδική ηλικία και ο έλεγχός του από εμάς τους ίδιους, είναι ένα σημαντικό έργο που θα μας επιτρέψει να είμαστε περισσότερο ελεύθεροι και χρήσιμοι. Θα μας επιτρέψει να μην ζούμε μηχανικά και έτσι όπως μας παίζει "η κασέτα" που βρίσκεται μέσα μας, αλλά να ζούμε με τις δικές μας επιλογές και συνειδητά. Στην δουλειά, στις φιλικές μας σχέσεις, στις σχέσεις μας με το άλλο φύλο, θα μπορούμε πλέον να ερμηνεύσουμε τις συμπεριφορές των άλλων, δεν θα μπαίνουμε στο παιχνίδι της προσωπικής επικράτησης και θα χειριζόμαστε τα θέματα με κατεύθυνση την χρησιμότητα και όχι την προσωπική ανωτερότητα. Θα μπορούμε πλέον να συνεργαστούμε για το ξεπέραςμα της όποιας ανεπάρκειας μας, αντί να εναντιωνόμαστε και να πολεμάμε όλοι εναντίον όλων.

Το δεύτερο μέρος είναι αφιερωμένο στην αλήθεια ανάληψης της ευθύνης, ποίος την έχει και πως πρέπει να την χρησιμοποιήσει. Ένα πολύ απλό θέμα, δύσκολο όμως στην σύλληψη του και ακόμη δυσκολότερο στην εφαρμογή του. Μια απλή ερώτηση και η συγκεκριμένη απάντηση σ' αυτήν, μπορεί στην κυριολεξία να αλλάξει την ζωή και την δουλειά μας. Μπορεί να μας απαλλάξει από πλήθος αρνητικά συναισθήματα που μας βασανίζουν καθημερινά, να μας κινητοποιήσει να δώσουμε εμείς τις λύσεις στα δικά μας προβλήματα και να μας κάνει ικανούς για καλύτερες σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους.

Ένα ελάχιστο θάρρος που χρειάζεται για το θέμα της ευθύνης, ευτυχώς το διαθέτουμε όλοι οι άνθρωποι, κάτι που μας εξασφαλίζει την εκκίνηση. Μετά, τα πάντα είναι θέμα εξάσκησης, δέσμευσης σ' αυτό που κάνουμε και βαθιάς επιθυμίας να αλλάξουμε όλα εκείνα που μας ενοχλούν για να τα αντικαταστήσουμε με εκείνα που μας διευκολύνουν.

Στο τρίτο μέρος θα βρείτε την αλήθεια για ένα παράδοξο, που περιγράφεται με τον καλύτερο τρόπο, με το παράδειγμα της σκιάς: όσο την κυνηγάμε, μας φεύγει και δεν την φτάνουμε ποτέ, ενώ όσο δεν την κυνηγάμε, έρχεται πάντα από πίσω μας. Επιδιώκουμε προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους, που όμως βάζοντας τους σαν "αυτοσκοπούς" κάνουμε το αντίθετο από εκείνο που θα μας επιτρέψει να τους επιτύχουμε. Προσπαθώντας να ικανοποιήσουμε τον εαυτό μας, κάνουμε όλα τα αρνητικά που του εξασφαλίζουν το άγχος και την ένταση. Αν είναι να κάνουμε κάτι για τον εαυτό μας, τουλάχιστον να το κάνουμε καλά και με τρόπο που να φέρνει σίγουρα και θετικά αποτελέσματα. Στο μέρος αυτό θα ασχοληθούμε με το πόσο σημαντικό για την ζωή μας είναι να καταλάβουμε πού έχουμε τοποθετήσει το κέντρο βάρους του ενδιαφέροντος μας και που θα έπρεπε να το είχαμε τοποθετήσει για να αποκτούσαμε πιο ικανοποιητικό και ισορροπημένο αποτέλεσμα.

Στο τέταρτο μέρος, θα ανακαλύψουμε μαζί, πως για να είμαστε καλύτερα, δεν χρειάζεται να προσθέσουμε τίποτα επάνω μας, αλλά αντίθετα να αφαιρέσουμε πρέπει. Έχοντας μεγαλώσει με την αίσθηση πως ερχόμαστε στον κόσμο γυμνοί (με την πραγματική και συμβολική έννοια του όρου), έχουμε ταυτόχρονα και την πεποίθηση πως πρέπει να αποκτήσουμε, να κουβαλήσουμε, να εξασφαλίσουμε πράγματα που υποτίθεται πως είναι χρήσιμα για την ζωή μας. Όμως, με την πάροδο των χρόνων, αποκτώντας όλα αυτά που πιστεύουμε πως μας είναι χρήσιμα, μας δημιουργούν ένα βάρος ασήκωτο, που στο τέλος μπορεί και να μας

συνθλίψει. Κάποιοι πιστεύουν πως μαζί με τα άχρηστα, αποκτούμε και κουβαλάμε και τα χρήσιμα, άποψη που θα την αναλύσουμε για να καταλήξουμε στο συμπέρασμα πως μάλλον πρέπει να ελαφρύνουμε την ζωή μας, παρά να την επιβαρύνουμε ακόμη περισσότερο.

Αυτά τα τέσσερα μικρά αλλά σημαντικά θέματα, έχουν αλλάξει την δική μου ζωή και γι' αυτό τα επέλεξα για το βιβλίο αυτό, με την ελπίδα βεβαίως να αλλάξουν και την δική σας. Καμία φορά ανακαλύπτουμε ξανά τον τροχό, ενώ κάποιος δίπλα μας τον έχει έτοιμο. Ας απαλλαγούμε και από αυτή την δυσκολία, γιατί έχουμε ήδη αρκετές. Ας αξιοποιήσουμε τις ήδη υπάρχουσες έτοιμες πρακτικές που έχει αποδειχθεί πως έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στην ζωή των ανθρώπων. Στην κατεύθυνση αυτή, βρίσκεται και η πρόθεση μου: να σας προτείνω ιδέες και πρακτικές που με μια σταθερή και συνεχή αξιοποίηση να διευκολύνουν και να κάνουν καλύτερη και την δική σας ζωή. Αν αυτό συμβεί έστω και σε έναν από εσάς, τότε ο σκοπός δημιουργίας αυτού του βιβλίου, θα έχει επιτευχθεί πλήρως.

Παναγιώτης Γ. Ρεγκούκος

Αγ. Παρασκευή, Ιούλιος 1999.

