

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Τι είναι η καλή ζωή;

Στην ταινία του Γούντι Άλεν *Μεσάνυχτα στο Παρίσι*, ο Όουεν Γουίλσον υποδύεται τον Γκιλ, έναν επιτυχημένο σεναριογράφο του Χόλιγουντ, ο οποίος επισκέπτεται το Παρίσι με τη μνηστή του, την Ινέζ. Ο Γκιλ, ο οποίος αγωνίζεται να ολοκληρώσει το πρώτο του μυθιστόρημα, ερωτεύεται την πόλη και φαντασιώνεται ότι θα μετακομίσει εκεί, πράγμα που η Ινέζ, η οποία ανυπομονεί να επιστρέψει στη Νότια Καλιφόρνια, θεωρεί ρομαντική ανοησία.

Παρόλο που η αρνητική στάση της Ινέζ απέναντι στο όνειρο του Γκιλ είναι σύμπτωμα των βαθύτερων προβλημάτων στη σχέση τους, η κοπέλα έχει κάποιο δίκιο. Διότι ο Γκιλ δεν λατρεύει το σύγχρονο Παρίσι, το Παρίσι του 21ου αιώνα. Αντιθέτως, έχει ερωτευτεί ένα όνειρο: το Παρίσι της δεκαετίας του 1920, το Παρίσι του Έρνεστ Χέμινγκουεϊ, του Φ. Σκοτ και της Ζέλντα Φιτζέραλντ, της Γερτρούδης Στάν και όλης της χαμένης γενιάς των Αμερικανών, οι οποίοι εγκαταστάθηκαν στην Πόλη του Φωτός μετά τον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο.

Μάλιστα, τόσο πολύ νοσταλγεί την εποχή αυτή ο Γκιλ, ώστε ένα βράδυ, προς μεγάλη του έκπληξη, μεταφέρεται μαγικά στον κόσμο αυτό: μια λιμουζίνα σταματάει μπροστά του τα μεσάνυχτα και οι Φιτζέραλντ τον συνοδεύουν σε ένα πάρτι όπου γνωρίζει προσωπικότητες όπως ο Κόουλ Πόρτερ, η Τζόσεφιν Μπέικερ και φυσικά ο ίδιος ο Χέμινγκουεϊ. Στην αρχή, όπως είναι λογικό, δεν πιστεύει στα μάτια του, αλλά τελικά αρχίζει να αποδέχεται ότι αυτό συμβαίνει στ' αλήθεια και ενθουσιάζεται με την καλή του τύχη.

Το επόμενο βράδυ προσκαλεί την Ινέζ να τον συνοδεύσει αλλά εκείνη κουράζεται και αποχωρεί προτού φανεί η μαγική λιμουζίνα. Όταν εμφανίζεται τελικά, τα μεσάνυχτα, ο Γκιλ χάνεται μόνος του στο παρελθόν και ο Χέμινγκουεϊ τον οδηγεί στο σαλόνι της Γερτρούδης Στάιν, η οποία, προς μεγάλη χαρά του Γκιλ, δέχεται να διαβάσει και να κρίνει το μυθιστόρημά του. Συναντάει τον Σαλβαντόρ Νταλί και τον Πάμπλο Πικάσο και, πράγμα ακόμα πιο εξαιρετικό, γνωρίζει μια όμορφη νέα γυναίκα, την Αντριάννα, μούσα και ερωμένη του Πικάσο. Μαθαίνουμε ότι η σχέση της με τον διάσημο καλλιτέχνη είναι θυελλώδης και προβλέπουμε ότι θα λήξει πολύ σύντομα με άσχημο τρόπο. Για τον Γκιλ όμως είναι κεραυνοβόλος έρωτας. Δεν μπορεί να τη βγάλει από το μυαλό του, ακόμα και όταν επιστρέφει, το πρωί, στη σύγχρονη ζωή του.

Ο Γκιλ αραδιάζει διάφορες δικαιολογίες στην Ινέζ προκειμένου να επιστρέφει καθημερινά στο παρελθόν. Και αυτό που τελικά συμβαίνει είναι ότι αρχίζει να βλέπει τη ζωή του εκεί, τη δεκαετία του 1920, σαν την πραγματική του ζωή. Τόσο απελπισμένα ήθελε να ζήσει μια ζωή που δεν ήταν δική του, μια ζωή που είχε εξιδανικεύσει, θεωρώντας την πιο ωραία, πιο ποιητική, πιο ουσιαστική από εκείνη που είχε χτίσει για τον εαυτό του, ώστε, σύντομα, αγκαλιάζει πλήρως αυτό τον κόσμο, τόσο που θέλει να μείνει εκεί για πάντα.

Ο Πικάσο χωρίζει με την Αντριάννα, όπως ήταν αναμενόμενο, και η κοπέλα ξεκινά μια νέα σχέση με τον Γκιλ. Μοιράζονται τις ελπίδες και τα όνειρά τους, και ο Γκιλ εξομολογείται την πεποίθησή του ότι το Παρίσι του 1920 είναι ο τέλειος κόσμος, ο χρόνος και ο τόπος όπου η τέχνη, η κουλτούρα και η κοινωνία βρίσκονται στο αποκορύφωμά τους. Η Αντριάννα, αντιθέτως, υποστηρίζει ότι το Παρίσι βρισκόταν στο απόγειό του στη διάρκεια της μπελ επόχ, την εποχή του ιμπρεσιονισμού και της αρ νουβό.

Πραγματικά, τόσο έντονη είναι η επιθυμία της για τη χαμένη εκείνη εποχή, ώστε ένα βράδυ, καθώς εκείνη και ο Γκιλ κάνουν τον περίπατό τους, εμφανίζεται μια άμαξα που τη σέρνουν άλογα, και τους μεταφέρει σε ένα καφέ της Μονμάρτης το 1870, όπου συναντούν τους διάσημους ζωγράφους Κλοντ Μονέ και Ανρί ντε Τουλούζ-Λοτρέκ. Δυστυχώς για τον Γκιλ, η Αντριάννα αποφασίζει να παραμείνει στο εξιδανικευμένο Παρίσι της. Αποχαιρετά τον Γκιλ κι εκείνος επιστρέφει μια για πάντα στο παρόν.

Παρόλο που ο χωρισμός τον θλίβει, αποκτά μια καινούρια και βαθιά συναίσθηση για τον εαυτό του και τη ζωή του. Συνειδητοποιεί ότι μέσα από την επιθυμία του να δραπετεύσει από το παρόν και να ακολουθήσει μια εικόνα ενός κόσμου που πίστευε ότι ήταν καλύτερος από τον δικό του, κυνηγούσε κάτι εφήμερο και εντέλει μη πραγματικό. Φανταζόταν πως ήταν κάποιος που δεν ήταν, και πάσχιζε απεγνωσμένα να χωρέσει σε μια θέση στην οποία τελικά δεν ανήκε. Με δύο λόγια, δεν ήταν αυθεντικός. Ή, για να το θέσουμε αλλιώς, πάσχιζε για μια εκδοχή της καλής ζωής που δεν ήταν δική του.

Πίσω στο παρόν, αποφασίζει τελικά να παραμείνει στο Παρίσι, να διαλύσει τον αρραβώνα του με την Ινέζ (με την οποία συνειδητοποιεί ότι έχει ελάχιστα κοινά) και να αφοσιωθεί στο αληθινό του πάθος, τη μυθιστοριογραφία, ακόμα κι

αν αποδειχθεί λιγότερο επικερδής από τα σενάρια που έγραφε για το Χόλιγουντ.

Καθώς η ταινία τελειώνει, βλέπουμε τον Γκιλ να συναντά μια γοητευτική γυναίκα που είχε γνωρίσει σε ένα κατάστημα με αντίκες τις πρώτες ημέρες που έμεινε στο σύγχρονο Παρίσι. Δεν ξέρουμε πώς θα εξελιχθεί η σχέση τους –ούτε και ο Γκιλ το ξέρει– αλλά έχουμε την αίσθηση πως ό,τι κι αν συμβεί στον ήρωά μας θα πηγάζει από τον αληθινό χαρακτήρα του και την αυθεντική έκφραση του ποιος πραγματικά είναι.

Στο πέραςμα των ετών, έχουμε γνωρίσει πολλούς ανθρώπους που βρίσκονται στην ίδια θέση με τον Γκιλ όταν επέστρεφε στο παρελθόν. Μοιάζουν σαν να μη ζουν πραγματικά την αληθινή τους ζωή. Κυνηγούν τη χίμαιρα ενός χαμένου κόσμου, ενός κόσμου που προσπαθούν να αρπάξουν υιοθετώντας έναν ξένο τρόπο ζωής. Λες κι αν ασπαστούν την αντίληψη κάποιου άλλου για το πώς θα έπρεπε να είναι η ζωή, θα ανακαλύψουν για τον εαυτό τους τη ζωή που κατά βάθος επιθυμούν. Ωστόσο, δεν αισθάνονται ποτέ πραγματικά άνετα με τον εαυτό τους. Νιώθουν βαρετοί· και βαριούνται. Παραδέρνουν παγιδευμένοι, απομονωμένοι. «Παριστάνουν» ότι ζουν, αλλά δεν υπάρχει ζωή στη ζωή τους.

Ακούμε τη δυσαρέσκειά τους να εκφράζεται με πολλούς διαφορετικούς τρόπους: «Είμαι τόσο απασχολημένος αυτή την εποχή. Δεν ξέρω πώς να διασκεδάζω πια». Ή «μακάρι να ήταν διαφορετική η ζωή μου, σαν ένας χαρακτήρας σε μια ταινία ή στην τηλεόραση». Ή «το ίδιο και το ίδιο κάθε μέρα. Δεν κάνω ποτέ κάτι διασκεδαστικό».

Αυτό βέβαια δεν είναι ποτέ απολύτως αληθινό. Πολλοί από τους ανθρώπους αυτούς απολαμβάνουν άφθονη διασκέδαση στη ζωή τους. Οι αποθήκες, οι ντουλάπες και τα συρτάρια τους ξεχειλίζουν από κάθε είδους αγαθά για ψυχαγωγία: μπαστούνια του γκολφ, τζετ σκι, ποδήλατα, ό,τι μπορείτε να

φантаστείτε. Μάλιστα, για πολλούς από αυτούς η διασκέδαση έχει καταστεί εθισμός. Αλλά, όπως συμβαίνει και με τις περισσότερες εθιστικές ουσίες, οι άνθρωποι αποκτούν ανοχή και, ως εκ τούτου, χρειάζονται όλο και μεγαλύτερη δόση. Έτσι, παρά τη διασκέδαση που απολαμβάνουν, εξακολουθούν να μην είναι ευτυχισμένοι.

Αυτό που τους λείπει είναι η αίσθηση της χαράς. Οι άνθρωποι διαπιστώνουν ότι δεν αισθάνονται πια αληθινή χαρά στη ζωή τους, παρόλα τα διασκεδαστικά πράγματα που έχουν ή που κάνουν. Και αυτό ισχύει είτε είναι άντρες είτε γυναίκες, νέοι ή ηλικιωμένοι, πλούσιοι ή φτωχοί ή σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής.

Αυτό που έχει συμβεί στους ανθρώπους είναι ότι έχουν απολέσει ένα λεπτό αλλά σημαντικό συστατικό της ζωντάνιας και της ευφορίας: έχουν χάσει τη μοναδικότητά τους, την *αυθεντικότητά* τους. Συμβαίνει σε πολλούς από εμάς καθώς μεγαλώνουμε και προχωρούμε στον κόσμο. Προσαρμοζόμαστε. Παρατηρούμε πώς επιβιώνουν οι άλλοι και υιοθετούμε τις τακτικές τους για να διαφυλάξουμε τις δουλειές μας, τα εισοδήματά μας και τις σχέσεις μας. Κατακλυσμένοι από τις μυριάδες απαιτήσεις της καθημερινής ζωής, παύουμε να κάνουμε δικές μας επιλογές. Ή παύουμε ακόμα και να συνειδητοποιούμε ότι υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές για εμάς.

Νεκρώνουμε τα παράξενα στοιχεία που μας καθορίζουν. Κρύβουμε τις εκκεντρικότητες που μας κάνουν μοναδικούς. Ο Άλφρεντ Άντλερ, ο σπουδαίος ψυχολόγος και παιδαγωγός του 20ού αιώνα, θεωρούσε τις ιδιαιτερότητες αυτές ζωτικό κομμάτι ενός ευτυχισμένου και ικανοποιητικού τρόπου ζωής. Αποτελεί ειρωνεία το γεγονός ότι ο όρος που επινόησε –λαϊφστάιλ– αναφέρεται πλέον σε κάτι που είναι σχεδόν τελείως αντίθετο με τη γνησιότητα. Στις μέρες μας η λέξη λαϊφστάιλ (lifestyle) υποδηλώνει ένα προαποφασισμένο πακέτο

κατασκευασμένο προς εύκολη κατανάλωση και ουσιαστικά αναφέρεται περισσότερο σε πράγματα που αγοράζουμε· στην ιδέα κάποιου άλλου σχετικά με το τι χρειαζόμαστε για να ευημερούμε. Νιώθει ωστόσο κανείς πραγματικά ευχαριστημένος με τις μαζικές αυτές αντιλήψεις για την ευτυχία; Νιώθει κανείς πλήρης με μια ζωή που δεν είναι αυθεντική;

Γιατί αισθανόμαστε τόσο άσχημα;

Όπου κοιτάξουμε, βλέπουμε ανθρώπους να κυνηγούν την ευτυχία, λες και είναι κάτι που μπορούν να αρπάξουν και να κλείσουν σε ένα κλουβί. Ωστόσο, αν εγκλωβίσει κανείς την ευτυχία, απλώς θα την καταστρέψει. Είναι πολύ ατίθαση για ένα κλουβί. Χρειάζεται χώρο για να τριγυρνά ελεύθερη. Πρέπει να της δώσετε χρόνο, να την αφήσετε να περιπλανηθεί, να της επιτρέψετε να σας εκπλήξει. Οφείλετε να ανακαλύψετε τι σημαίνει πραγματικά για εσάς, αντί να προσπαθείτε να υιοθετήσετε μια εκδοχή της από κάποιον άλλον.

Ο Ντέιβ το συνειδητοποίησε αυτό όταν πήγε να δει την ταινία *Μεσάνυχτα στο Παρίσι*, ύστερα από προτροπή του Ρίτσαρντ.

«Αυτός ήμουν εγώ όταν υπήρξα νέος. Έζησα εκείνη την εμπειρία, ακριβώς όπως ο Γκιλ. Μόλις παντρευτήκαμε με την Τζένιφερ, πουλήσαμε όλα μας τα υπάρχοντα και μετακομίσαμε στο Παρίσι, με την ελπίδα ότι εκεί θα βρίσκαμε κάτι· αλλά τι; Η αναζήτηση αυτή ήταν εκ προοιμίου καταδικασμένη, γιατί αυτό που έψαχνα δεν ήταν μια εσωτερική ανάγκη. Αντίθετα, ήταν η εικόνα μιας ζωής –ή μάλλον ενός λαϊφστάιλ– που νόμιζα ότι θα με έκανε ευτυχισμένο. Δεν συνειδητοποίησα ότι, εφόσον ήταν η εικόνα κάποιου άλλου, αυτό δεν θα συνέβαινε ποτέ.

»Ο τρόπος ζωής που επιθυμούσα ήταν ενός εκπατρισμένου ποιητή-συγγραφέα, κάτι ανάμεσα σε Χένρι Μίλερ και Τζιμ Μόρισον, ενός ρομαντικού ανθρώπου που ζει στο περιθώριο

της κοινωνίας. Επιθυμούσα έναν εναλλακτικό τρόπο ζωής, αλλά δεν έμπαινα στον κόπο να επινοήσω τη δική μου εναλλακτική εκδοχή του εαυτού μου.

»Όταν φτάσαμε στο Παρίσι επηρεάστηκα πολύ από το κλίμα του βασανισμένου καλλιτέχνη που επικρατούσε εκεί. Άρχισα να φοράω μόνο μαύρα και κάπνιζα αρειμανίως για να συμπληρώσω την εικόνα του καταραμένου περιφερόμενου τύπου. Αρνιόμουν να κάνω οτιδήποτε ερχόταν σε αντίθεση με την εικόνα αυτή, ακόμα και πράγματα που φαίνονταν διασκεδαστικά. Έτσι, για παράδειγμα, δεν υπήρχε περίπτωση να επισκεφτώ τον Πύργο του Άιφελ. Κάτι τέτοιο αφορούσε μόνο τους τουρίστες, την μπουρζουαζία, τους αφελείς Αμερικανούς (παρίστανα ότι δεν ήμουν τέτοιος) που ήθελαν να περάσουν καλά. Έβαλα τα δυνατά μου να διατηρήσω αυτή τη στάση, παρά το γεγονός ότι περνούσα απάισια σε μια από τις σπουδαιότερες πόλεις στον κόσμο. Μάλιστα, θα μπορούσα να ήμουν απολύτως δυστυχής για όλο το διάστημα που έμεινα εκεί με την Τζεν, αν δεν είχε υπάρξει μια στιγμή που το σκούρο προσώπείο της σπουδαιοφάνειάς μου υπέστη μια μεγάλη –και αληθινά διαφωτιστική– ρωγμή.

»Καθόμουν σε ένα καφέ με ένα ποτήρι μπορντό στο χέρι και το μπλαζέ ύφος του ανθρώπου που έχει κουραστεί από τη ζωή. Παρατηρούσα τους περαστικούς στον δρόμο που πηγαινοέρχονταν χωρίς νόημα και η καρδιά μου ήταν γεμάτη βαθιά υπαρξιακή απόγνωση. Κάποια στιγμή, εμφανίστηκε ένα σκυλάκι και, καθώς το χάζενα, απόθεσε μια μεγάλη κουράδα στο πεζοδρόμιο ακριβώς μπροστά από την είσοδο του καφέ. Όλο αυτό μου φάνηκε η τέλεια μεταφορά για τη βρομιά και την ταπείνωση της καθημερινής ύπαρξης.

»Παράγγειλα ένα άλλο ποτήρι κρασί και αποφάσισα να μείνω και να κοιτάζω τον δρόμο μέχρι να πατήσει κάποιος πάνω στην κουράδα, νιώθοντας ότι αυτό θα συνόψιζε τέλεια το

πώς περνάμε τη ζωή μας: πώς περιπλανιόμαστε χωρίς σκοπό, μέχρι που, αναπάντεχα και χωρίς κανέναν λόγο, λερωνόμαστε με βρομερά περιπτώματα.

»Η παράσταση αποδείχτηκε αρκετά αστεία και πολύ συναρπαστική. Ο ένας μετά τον άλλον πλησίαζαν, σχεδόν την πατούσαν, αλλά την τελευταία στιγμή είτε την έβλεπαν και την απέφευγαν ή τη γλίτωναν από καθαρή τύχη. Ήταν σαν να παρακολουθούσα ακροβατικά στο τσίρκο. Άρχισα να διασκεδάζω. Χαμογελούσα, γελούσα δυνατά. Σταμάτησα ακόμα και να καπνίζω.

»Ο ιδιοκτήτης του καφέ, που μου φαινόταν πάντα πολύ βαρύς τύπος, με πλησίασε καθώς τον τράβηξε η καλή μου διάθεση. Πιάσαμε μια ενδιαφέρουσα συζήτηση για τη φιλοσοφία και το αμερικανικό μπείζμπολ. Με σύστησε στη γυναίκα του, η οποία, αφού σχολίασε ότι ήμουν πολύ αδύνατος, έφυγε και γύρισε σε λίγο με ένα μπολ γεμάτο από τις πιο νόστιμες πατάτες γιαχνί που έχω δοκιμάσει ποτέ. Ο ιδιοκτήτης άνοιξε ένα εκλεκτό μπουκάλι κρασί που μοιραστήκαμε με μεγάλη εγκαρδιότητα. Μίλησα σε περισσότερους ανθρώπους εκείνο το βράδυ απ' όσους είχα μιλήσει σε όλους τους πέντε προηγούμενους μήνες· και κάπου εκεί απαρνήθηκα την καλλιτεχνική μου αγωνία.

»Κατέληξα να μείνω μέχρι να κλείσει το καφέ και, αφού αποχαιρέτησα θερμά τους καινούριους μου φίλους, βγήκα χαρούμενος από την πόρτα... και προσγειώθηκα ίσια πάνω στις ακαθαρσίες του σκύλου. Την είχα πατήσει, κυριολεκτικά.

»Γέλασα πιο δυνατά απ' όσο είχα γελάσει όλο το βράδυ. Εκείνη τη στιγμή συνειδητοποίησα ότι δεν χρειαζόταν να είμαι εκείνος που νόμιζα ότι έπρεπε να είμαι. Αντίθετα, μπορούσα να επιτρέψω στον εαυτό μου να είμαι το άτομο που πραγματικά ήμουν. Ο σκοπός μου δεν ήταν να υιοθετήσω μια εικόνα που πήγαζε από την εντύπωσή μου για κάποιον άλλον. Αντίθετα, ήταν να επιτρέψω στον αυθεντικό εαυτό μου να αναδυθεί από τις εμπειρίες της ζωής μου. Για πρώτη φορά από τότε που είχα έρθει

στο Παρίσι ένωθα επιτέλους ότι ήμουν εγώ ο ίδιος αυτοπροσώπως. Από εκείνη τη μέρα, και για όσο χρόνο περάσαμε εκεί, αποφάσισα να ζήσω τη δική μου ζωή κι όχι τη ζωή κάποιου άλλου».

Μια απλή συνταγή για κάτι που δεν είναι τόσο απλό

Για να το θέσουμε αλλιώς, η φόρμουλα για την καλή ζωή είναι:

Να ζεις στον τόπο όπου ανήκεις,

με τους ανθρώπους που αγαπάς,

κάνοντας τη σωστή δουλειά

και νιώθοντας πως έχεις έναν σκοπό.

Τι σημαίνει αυτό; Πάνω απ' όλα σημαίνει, όπως ανέφερα προηγουμένως, πληρότητα και ολοκλήρωση. Μια αίσθηση αρμονίας ανάμεσα στα διαφορετικά συστατικά της ζωής κάποιου. Σημαίνει ότι, για παράδειγμα, ο τόπος στον οποίο ζείτε σας προσφέρει αρκετές ευκαιρίες για να κάνετε τη δουλειά που θέλετε να κάνετε. Ότι η δουλειά σας σας δίνει τον χρόνο να είστε με τους ανθρώπους που αγαπάτε. Και ότι οι πιο βαθιές φιλίες σας συμβάλλουν στην αίσθηση της κοινότητας όπου ανήκετε, στο μέρος όπου ζείτε και εργάζεστε.

Το νήμα που δένει την καλή ζωή είναι ο σκοπός. Αν ορίσετε τη δική σας αίσθηση του σκοπού –το δικό σας νήμα– αυτό θα σας επιτρέψει να ταξιδεύετε συνεχώς προς την κατεύθυνση του δικού σας οράματος της καλής ζωής. Ο σκοπός σας βοηθάει να παραμένετε εστιασμένοι στον προορισμό σας και να ανακαλύπτετε νέους δρόμους για να φτάσετε εκεί.

Σε σεμινάρια και εργαστήρια ο Ρίτσαρντ συχνά δανείζεται ένα ποίημα του ποιητή Γουίλιαμ Στάφορντ, προκειμένου να εξηγήσει την ιδέα αυτή. Το ποίημα, το οποίο έχει τίτλο *Έτσι*

έχουν τα πράγματα, διευκρινίζει την έννοια του νήματος που ακολουθούμε, το οποίο περνάει ανάμεσα από τα πράγματα που αλλάζουν στη ζωή μας, αλλά το ίδιο δεν αλλάζει ποτέ. Θα συναντήσουμε προκλήσεις, χαρές και τραγωδίες στον δρόμο, αλλά το νήμα περνάει μέσα από όλα· και ποτέ δεν κόβεται.

Αντιλαμβάνομαστε την καλή ζωή, επομένως, σαν ένα ταξίδι που έχει ένα κοινό νήμα. Δεν είναι κάτι που πετυχαίνουμε μία φορά και το κρατάμε για πάντα. Αλλάζει συνέχεια στη διάρκεια του βίου. Η ισορροπία ανάμεσα στον τόπο, στην αγάπη και στην εργασία μεταβάλλεται διαρκώς. Σε ορισμένα στάδια θα εστιάσουμε περισσότερο σε θέματα δουλειάς. Σε άλλα, θα αναπτύξουμε περισσότερο την αίσθηση ότι ανήκουμε κάπου, θα ριζώσουμε, θα δημιουργήσουμε ένα σπιτικό για τον εαυτό μας. Και οι περισσότεροι ξέρουμε πώς είναι όταν μας απασχολεί πάνω απ' όλα η αγάπη· ίσως μάλιστα κάποιοι το ξέρουμε με τον οδυνηρό τρόπο.

Όταν ξεκαθαρίσουμε τον σκοπό μας, ωστόσο, είναι πιο εύκολο να ισορροπήσουμε μέσα μας. Μόνο τότε θα καταφέρουμε να μην αποπροσανατολιστούμε από θέματα που συνδέονται με τον τόπο, την αγάπη ή τη δουλειά. Θα βαδίσουμε με προοπτική και θα ανακαλύψουμε έναν τρόπο να χαλυβδώσουμε τις επιλογές μας. Κάτι για να πιαστούμε από αυτό, καθώς αφήνουμε πίσω μας πράγματα.

Αφήστε το πίσω σας

Πρόκειται για μια οδυνηρή αλήθεια: η καλή ζωή απαιτεί προσωπικό θάρρος. Κανείς άλλος δεν μπορεί να την ορίσει για λογαριασμό σας. Η ευλογία είναι ότι κανείς δεν πρόκειται να σας εμποδίσει να κάνετε την προσπάθεια. Η κατάρρα είναι ότι δεν θα σας εμποδίσει κανείς, εκτός από τον ίδιο τον εαυτό σας.

Χρειάζεται να αδειάσετε τις αποσκευές σας –και να αφήσετε πίσω σας πολλά πράγματα– για να προχωρήσετε στο ταξίδι σας.

Αδειάζω τις αποσκευές μου σημαίνει ξυπνάω. Βλέπω κάτι διαφορετικά. Θέτω νέα ερωτήματα. Αποτελεί μια έκφραση της τάσης για δημιουργία, για ολοκληρωμένη ζωή.

Πολλές φορές, οι μεγαλύτεροι καλλιτέχνες, μουσικοί, γλύπτες, εφευρέτες, επιστήμονες, εξερευνητές, συγγραφείς και ούτω καθεξής, έχουν αποδείξει πόσο σημαντικό είναι να αδειάζει κανείς τις αποσκευές του για τη δημιουργική διαδικασία. Αλλά και άσημοι άνθρωποι το επιβεβαιώνουν επίσης.

Η μακαρίτισσα Λίντα Τζάντγουιν, ένα πρώην διευθυντικό στέλεχος επιχείρησης σε μια μεγάλη εταιρεία τεχνολογίας στα Μεσοδυτικά, είπε κάποτε:

«Όταν ήμουν νέα κοπέλα έμαθα κολύμπι σε έναν βάλτο. Με γοήτευαν οι μυστηριώδεις μυρωδιές και τα παράξενα χρώματα του λασπώδους βυθού του. Θυμάμαι ακόμα πώς ένιωθα όταν έσκιζα το κρύο νερό, ενώ γλοιώδη αβγά ψαριών γλιστρούσαν στην πλάτη μου και χόρτα τυλίγονταν γύρω από τα μπράτσα και τα πόδια μου. Υπήρχε ζωή και θάνατος εκεί σε εκείνον τον βάλτο· γέννηση και αποσύνθεση. Τα κοτσύφια με τα κόκκινα φτερά που στέκονταν στα βούρλα με παρακολουθούσαν με φαινομενική απέχθεια. Λιβελούλες βουτούσαν και ζουζούνιζαν στο κεφάλι μου. Γυρίνοι και ψαράκια με γαργαλούσαν καθώς κολυμπούσα. Η λάσπη και τα φύκια που μπερδεύονταν ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών μου προκαλούσαν ηδονή. Μου άρεσε εκεί, καθώς βυθίζομουν στους χυμούς και στις κολλώδεις ουσίες του βάλτου, τυλιγμένα από αυτή την πολύ έντονη μυρωδιά. Αυτό ήταν καλή ζωή για μένα».

Στα πενήντα της, η Λίντα ένωσε την ανάγκη να κολυμπήσει ξανά στον βάλτο αυτόν.

«Έχω αποδείξει ότι λειτουργώ καλά στον κόσμο. Τώρα είναι καιρός να επιστρέψω στον βάλτο. Αποζητώ περισσότερες τέτοιες έντονες εμπειρίες, που με κάνουν να ανατριχιάζω.

»Από τότε που έκλεισα τα πενήντα, βλέπω καλύτερα τον χρόνο –παρελθόν και μέλλον– και μπορώ να έρθω σε επαφή με τη μικρή κουκκίδα που είμαι και να νιώσω πόσο σημαντική και ταυτόχρονα πόσο ασήμαντη είναι η ζωή μου.

»Δεν ξέρω ποια θέλω να είμαι στη συνέχεια. Αισθάνομαι ότι βρίσκομαι πάνω σε ένα μονοπάτι. Έκανα μια μεγάλη αλλαγή πέρυσι. Σκέφτηκα τι θα συνέβαινε αν με απέλυαν. Έθεσα όλες τις πιθανές ερωτήσεις στον εαυτό μου και στους άλλους. Αυτό με απελευθέρωσε και μου προσέδωσε μια αίσθηση γαλήνης. Τώρα αισθάνομαι ότι μπορώ να αποδεχτώ οτιδήποτε συμβεί· μπορώ να το αντιμετωπίσω, ακόμα και να το υποδεχτώ.

»Όταν έγινα πενήντα χρόνων δεν είχα ιδέα ότι θα αντλούσα τόση ευχαρίστηση από τη φαντασία μου, από τον δικό μου προσωπικό κόσμο. Αυτή ήταν η μεγαλύτερη χαρά της ζωής μου. Πάντα θεωρούσα ότι η καλή ζωή συνδέεται με επιτεύγματα ή περιπέτειες. Αλλά τώρα συνειδητοποιώ ότι η καλή ζωή είναι να βρίσκομαι μέσα στον βάλτο, να νιώθω έντονα αυτή την αίσθηση».

Μεγάλες τομές και επιτυχίες ξεπηδούν σε μια στιγμή, τότε που το άτομο εγκαταλείπει τις συνηθισμένες αντιλήψεις του και κοιτάζει τα πράγματα από μια νέα οπτική γωνία.

Το να δημιουργεί κανείς μια καλή ζωή είναι μια παρόμοια διαδικασία. Η ζωή δεν μπορεί ποτέ να συζητηθεί ή να γίνει αντιληπτή επαρκώς –μπορεί μόνο να δημιουργηθεί– μέσα από τα ερωτήματά μας, αδειάζοντας και ξαναφτιάχνοντας συνεχώς τις αποσκευές μας.

Ο Ντ. Τ. Σουζούκι, συγγραφέας βιβλίων και δοκιμίων για τον βουδισμό Zen, είπε τη φράση-κλειδί: «Είμαι καλλιτέχνης στο να ζω και το έργο τέχνης μου είναι η ζωή μου».

Οι άνθρωποι που είναι «καλλιτέχνες στο να ζουν» αποδεικνύονται αρκετά τολμηροί ώστε να αμφισβητήσουν το στάτους κβο, ώστε να αποδεχτούν ότι η αλήθεια κάποιου άλλου θα μπορούσε να είναι ψέμα για εκείνους. Είναι επίσης πρόθυμοι να αναγνωρίσουν τότε οι αλήθειες τους έχουν γίνει αδιέξοδες και τότε έχουν το θάρρος να τις αφήσουν πίσω τους. Κρατούν ό,τι πρέπει από μια εμπειρία και βαδίζουν μπροστά.

Οι άνθρωποι δεν έχουν επιτυχίες μόνο επειδή *αρνούνται* να τα παρατήσουν. Μερικές φορές σημειώνουν επιτυχίες επειδή *ξέρουν* πότε να τα παρατήσουν. Επειδή τα παρατούν όταν συνειδητοποιούν ότι φτάνει πια, ότι οι παλιές συνήθειες δεν τους εξυπηρετούν πλέον, ότι είναι καιρός να ξαναφτιάξουν τις αποσκευές τους.

Το μεγαλύτερο από τα μεγάλα ερωτήματα

Έχουμε ορίσει την καλή ζωή ως εξής: «να ζεις στον τόπο όπου ανήκεις, με τους ανθρώπους που αγαπάς, κάνοντας τη σωστή δουλειά και νιώθοντας πως επιτελείς έναν σκοπό». Εν ολίγοις, ο τόπος, οι σχέσεις, η εργασία και ο σκοπός είναι οι ακρογωνιαίες λίθοι μιας καλής ζωής. Παρόλο που έχουμε προσπαθήσει να παρουσιάσουμε τις απόψεις μας όσο πιο καθαρά και δημιουργικά γίνεται, δεν υπάρχει τίποτα συγκλονιστικό στον ορισμό μας. Φιλόσοφοι, καλλιτέχνες, θεολόγοι και γενικά άνθρωποι του πνεύματος έχουν αναρωτηθεί και έχουν γράψει για την καλή ζωή επί αιώνες· και στο μεγαλύτερο ποσοστό οι στοχασμοί τους δεν είναι τόσο διαφορετικοί από τους δικούς μας.

Μια από τις πιο γνωστές ιστορικές αναλύσεις για την καλή ζωή αναπτύσσεται στα *Ηθικά Νικομάχεια* του Αριστοτέλη. Στο κλασικό αυτό έργο, που γράφτηκε γύρω στο 330 π.Χ., ο Αριστοτέλης αναρωτιέται για το μεγαλύτερο από τα μεγάλα φιλοσοφικά ερωτήματα: «ποιο είναι το νόημα της ζωής;» Σκέφτεται λογικά ότι, αφού όλα όσα κάνουμε όλοι τελικά στοχεύουν στην

ευτυχία, το νόημα της ζωής –ο λόγος που είμαστε όλοι εδώ– είναι η ευτυχία. Φυσικά, αν είναι έτσι, τότε εξακολουθούμε να πρέπει να προσδιορίσουμε τι πραγματικά είναι η ευτυχία.

Ο Αριστοτέλης απορρίπτει τους συνήθεις ορισμούς της ευτυχίας: απόλαυση, δόξα, πλούτη. Η ζωή που εστιάζεται στις απολαύσεις δεν είναι πραγματικά ευτυχής για διάφορους λόγους. Πρώτον, αν το μόνο που επιδιώκουμε είναι οι απολαύσεις των αισθήσεων, τότε δεν είμαστε καλύτεροι από τα ζώα. Είναι φανερό ότι οι άνθρωποι διαθέτουν διανοητικές ικανότητες για μια ζωή με υψηλό φρόνημα. Μια ζωή καθαρών απολαύσεων δεν είναι αντάξια των ευγενέστερων ενστίκτων μας. Δεύτερον, όπως γνωρίζουμε όλοι, η εμμονική αναζήτηση της απόλαυσης είναι αυτοκαταστροφική. Αν παραδινόμαστε υπερβολικά στις σαρκικές απολαύσεις καταλήγουμε πάντα άρρωστοι το επόμενο πρωί κι αισθανόμαστε χειρότερα –σίγουρα λιγότερο ευτυχισμένοι– απ’ όσο προτού ριχτούμε με τα μούτρα στην απόλαυση.

Η αναζήτηση της δόξας δεν προκαλεί αυθεντική ευτυχία κατά τον Αριστοτέλη, κυρίως επειδή η δόξα και η τιμή εξαρτώνται από το τι σκέφτονται οι άλλοι για εμάς. Αν νομίζουμε ότι το να γίνουμε διάσημοι θα μας κάνει ευτυχισμένους, θα είμαστε πάντα στο έλεος της άποψης των τρίτων. Και αυτό είναι αναμφίβολα μια συνταγή για δυστυχία, αν όχι για αληθινή καταστροφή.

Τέλος, ο πλούτος δεν μπορεί να είναι ο ορισμός της ευτυχίας για έναν προφανή λόγο: κανείς (ή τουλάχιστον κανένας λογικός άνθρωπος) δεν αναζητεί τον πλούτο αυτόν καθεαυτό. Ο μοναδικός λόγος που θέλουμε να είμαστε πλούσιοι είναι για να απολαμβάνουμε την ελευθερία να κάνουμε ορισμένα πράγματα. Επομένως, συμπεραίνει ο Αριστοτέλης, τα χρήματα δεν μπορούν να είναι συνώνυμα με την ευτυχία, επειδή, αντίθετα από την ευτυχία, δεν αποτελούν αυτοσκοπό.

Από όλα αυτά, ο Αριστοτέλης καταλήγει σε μια διαφορετική αντίληψη για την ευτυχία, η οποία ορίζεται καλύτερα με την ελληνική λέξη *ευδαιμονία*. Η *ευδαιμονία* για τον Αριστοτέλη δεν είναι κάτι που επιτυγχάνουμε. Αντίθετα, η ευτυχία ή η καλή ζωή είναι μια *δραστηριότητα*. Ο Αριστοτέλης αντιλαμβάνεται την *ευδαιμονία* ως μια δραστηριότητα της ψυχής σύμφωνη με τις ιδιαίτερες αρετές των ανθρώπων, μια ορθολογική δραστηριότητα. Τελικά, λοιπόν, η ευτυχία θα είναι η διαρκής δραστηριότητα της εξάσκησης στην ηθική και στην πνευματική αρετή. Με άλλα λόγια, η ευτυχία έγκειται στο να κάνουμε αυτό που είμαστε φτιαγμένοι να κάνουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Σε τελική ανάλυση, λοιπόν, αυτό δεν διαφέρει πολύ από τον τρόπο που έχουμε ορίσει την καλή ζωή στο παρόν βιβλίο. Συμφωνούμε με τον Αριστοτέλη ότι η καλή ζωή δεν είναι κάτι που αποκτάς αλλά κάτι που *κάνεις*. Περιλαμβάνει το να ζεις, να σχετίζεσαι και να δουλεύεις, με την παραίνεση ενός σκοπού. Δεν αφορά τι έχουμε ή τι σκέφτονται οι άλλοι για εμάς. Συνδέεται με το πώς ζούμε τη ζωή μας.

Συμφωνούμε επίσης με τον Αριστοτέλη (και πολλούς άλλους στοχαστές στην ιστορία της ανθρωπότητας) ότι η αληθινή ευτυχία έρχεται όταν θέτουμε τη ζωή μας μέσα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο. Παρόλο που είναι αλήθεια ότι η ευτυχία μας πηγάζει από την ικανοποίηση των ατομικών ενδιαφερόντων και επιθυμιών, είναι επίσης φανερό ότι υπάρχει κάτι περισσότερο, κάτι μεγαλύτερο από τη συγκεκριμένη οπτική μας στα πράγματα. Υπάρχουν, φυσικά, αναρίθμητα διαφορετικοί τρόποι ζωής που όλοι τους είναι βιώσιμοι. Ταυτόχρονα, όμως, είναι ξεκάθαρο ότι *κάθε* ζωή, όπως κι αν τη ζει κανείς, πρέπει να έχει ορισμένα στοιχεία, ώστε το άτομο να νιώθει ικανοποίηση και ευτυχία. Από μια ζωή που τη ζει κανείς χωρίς να συνδέεται με το μεγαλύτερο αυτό πλαίσιο λείπει κάτι βαθύτερο, και τελικά κάτι θεμελιώδες για την πραγματική ευτυχία.

Είναι δύσκολο να κάνει κανείς τη σύνδεση ανάμεσα στο όραμα ενός ατόμου για την καλή ζωή και την καλή ζωή γενικά, αλλά πιστεύουμε ότι πρέπει να γίνει.

Δοκιμάζοντας τα όριά μας

Δυστυχώς, ελάχιστοι ανάμεσά μας διαθέτουμε εγγενώς τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για να αδειάζουμε και να τακτοποιούμε ξανά τις αποσκευές μας. Η απαραίτητη αυτογνωσία για να καταλάβουμε τι πρέπει να τοποθετήσουμε στις αποσκευές μας και η αυτοπειθαρχία που χρειάζεται για να συνειδητοποιήσουμε τι να αφήσουμε πίσω μας, συνήθως έρχονται ως αποτέλεσμα μιας διαδικασίας αντοχής και σφάλματος ή αυτού που μπορεί να ονομαστεί: δοκιμάζω τα όριά μου.

Άνθρωποι σαν τη Λίντα Τζάντγουιν, με το κουράγιο να δοκιμάζουν τα όριά τους, τελικά απολαμβάνουν μεγαλύτερη αίσθηση ζωντάνιας και ολοκλήρωσης. Όσοι όμως κρατούν ερμητικές αποσκευές πάντα και παντού, από φόβο ή απροθυμία να αφήσουν κάτι πίσω τους, κερδίζουν μια επίπλαστη αίσθηση ασφάλειας. Κουκουλώνουν τα πραγματικά προβλήματα, φορούν μια ψεύτικη μάσκα και κλείνονται στον εαυτό τους· κι έτσι βιώνουν τελικά ένα είδος θανάτου: τον θάνατο του αυτοσεβασμού.

Αν θέλουμε να πραγματοποιήσουμε τα όνειρά μας στον δύσκολο αιώνα που διανύουμε, πρέπει να μάθουμε να αδειάζουμε και να ξαναφτιάχνουμε τις αποσκευές μας· συχνά, όλο και πιο συχνά. Για να το καταφέρουμε, μαθαίνουμε να θέτουμε τα σωστά ερωτήματα.

Τα ερωτήματα αυτά μας καθοδηγούν στο ταξίδι μας. Μπορεί να μη μας δείχνουν πάντα τη σωστή κατεύθυνση, αλλά, αν τα θέτουμε στον εαυτό μας με ειλικρίνεια και αναζητούμε γενναίες απαντήσεις, τότε θα μας βοηθήσουν να συνεχίσουμε να προχωρούμε μπροστά.

Έχοντας αυτό κατά νου, σας προτρέπουμε τώρα να επιστρέψετε στο ημερολόγιο για το ξαναφτιάξιμο των αποσκευών και να συμπληρώσετε τον κατάλογο της καλής ζωής. Θα σας πάρει λίγα λεπτά μόνο και θα σας βοηθήσει να αποσαφηνίσετε ποια είναι η καλή ζωή για εσάς.

Κάρτες και σύντροφος στο ξαναφτιάξιμο των αποσκευών

Ακολουθεί η πρώτη από αρκετές κάρτες ασκήσεων που θα βρείτε σε αυτό το βιβλίο.

Οι ασκήσεις αυτές είναι σχεδιασμένες για να σας θυμίζουν ότι η ζωή είναι ένα ταξίδι και ότι είναι σημαντικό να προσκαλείτε και άλλους σε αυτό, να τους μιλάτε για το πού βρίσκεστε και πώς πηγαίνουν τα πράγματα στη διαδρομή.

Οι κάρτες είναι ένας ιδιαίτερα γρήγορος και εύκολος τρόπος να επικοινωνήσετε με φίλους, συγγενείς και συναδέλφους. Μια κάρτα είναι κάτι πολύ πιο προσωπικό από ένα ηλεκτρονικό μήνυμα. Και συνήθως είναι πολύ πιο αποτελεσματική όταν θέλετε να εκφράσετε κάτι που πραγματικά αισθάνεστε. Αυτό που έχει σημασία είναι να έρθετε σε επαφή. Δεν έχει τόση σημασία τι λέτε, αλλά το γεγονός ότι το λέτε.

Το σημαντικό είναι να προχωρείτε τη συζήτηση.

Η συζήτηση υπάρχει στα ίδια τα θεμέλια όλου του δυτικού πολιτισμού. Οι θρησκευτικές και οι φιλοσοφικές παραδόσεις μας έχουν τις ρίζες τους στον διάλογο. Κατά περίεργο τρόπο, ωστόσο, ένα από τα πιο συνηθισμένα παράπονα που ακούγονται για τη σύγχρονη κοινωνία είναι ότι κανείς δεν συζητεί πια.

Φίλοι, πελάτες, επαγγελματικοί συνεργάτες, επαναλαμβάνουν όλοι το ίδιο και το ίδιο. Κανείς δεν έχει χρόνο για μια εκ βαθέων συζήτηση. Έχουμε δεκάδες –ας τους πούμε φίλους– στο Facebook, αλλά μας λείπουν οι αληθινοί φίλοι στους

οποίους μπορούμε να αποκαλύψουμε τα μύχια ενδότερα μας. Και, όταν συγκεντρωνόμαστε γύρω από ένα δείπνο, μιλάμε για άλλα πράγματα: δουλειά, αθλητισμό, μόδα, τηλεόραση. Οτιδήποτε προκειμένου να κρατήσουμε την κουβέντα ανάλαφρη και ζωηρή και μακριά από ό,τι είναι πραγματικά σημαντικό. Στο μεταξύ, αυτό για το οποίο θέλουμε αληθινά να συζητήσουμε είναι η ζωή – η ζωή μας – στο βάθος.

Ο Νίτσε παρομοίασε τον γάμο με μια μακριά συζήτηση. Πολλοί γάμοι γρήγορα καταντούν σύντομα σχόλια ή, εξίσου συχνά, απόλυτη σιωπή.

Το ίδιο ισχύει για πολλές επαγγελματικές σχέσεις. Οι δύο πιο θαρραλέες συζητήσεις που έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι με οποιονδήποτε στη δουλειά τους είναι η συνέντευξη πρόσληψης και η συνέντευξη απόλυσης. Ανάμεσα στις δύο, είναι πολύ απασχολημένοι να τρέχουν πάνω-κάτω.

Παραδόξως όμως, οι άνθρωποι πραγματικά θέλουν να μιλούν. Το χρειάζονται. Είναι μια ανάγκη εγγεγραμμένη μέσα τους· ένα ανθρώπινο ένστικτο εξίσου ισχυρό με την πείνα ή τη δίψα. Όλοι χρειαζόμαστε να αφηγηθούμε την ιστορία μας και αυτή να ακουστεί.

Γι' αυτό τον λόγο, το βιβλίο ετούτο δίνει τόση έμφαση στη συζήτηση. Οι ασκήσεις και οι δραστηριότητες που συνδέονται με το άδειασμα και το ξαναγέμισμα των αποσκευών έχουν σχεδιαστεί να πραγματοποιηθούν με έναν ή παραπάνω συντρόφους ως ερεθίσματα που θα προκαλέσουν διάλογο σχετικά με τα θέματα αυτά. Δείτε τις ως ένα πλαίσιο για τις συζητήσεις σας, αλλά μη διστάσετε να ξεφύγετε από αυτό το πλαίσιο, αν η συζήτηση σας πηγαίνει κάπου αλλού.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να κάνετε τις ασκήσεις μόνοι σας. Η διαδικασία μέχρι να τις ολοκληρώσετε θα σημάνει μια σημαντική αλλαγή. Αλλά αν καταφέρετε να ανοίξετε έναν διάλογο με κάποιον άλλον, κάποιον που μπορεί να

αντικατοπτρίσει αυτό που έχετε εκφράσει, θα μάθετε περισσότερα για τον εαυτό σας απ' ό,τι θα μαθαίνατε μόνοι σας. Και προφανώς θα διασκεδάσετε περισσότερο.

Σας ενθαρρύνουμε λοιπόν να αποστείλετε τις κάρτες που γράψατε. Χρησιμοποιήστε τις για να ανοίξετε μια κουβέντα με τον φίλο σας διά αλληλογραφίας.

Επιλέξτε το άτομο στο οποίο θα στείλετε τις κάρτες –τον οποίο αποκαλούμε σύντροφο στο ξαναφτιάξιμο των αποσκευών– ανάλογα με το θέμα της κάρτας. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να έχετε αρκετούς διαφορετικούς συντρόφους. Αυτό είναι αποδεκτό. Όπως αποδεκτό είναι κι αν έχετε μόνο έναν.

Το πιο σημαντικό με τις κάρτες είναι ότι πρέπει να είναι συνοπτικές και περιεκτικές. Κάθε κάρτα θα μοιάζει με σύντομο σημείωμα, σαν μια φωτογραφία του σημείου στο οποίο βρίσκεστε. Μην ιδρώνετε πάνω από ένα μεγάλο γράμμα που δεν θα καταφέρετε ποτέ να τελειώσετε. Αντ' αυτού, εστιάστε σε ένα απλό ευθύβολο μήνυμα, που ανοίγει την πόρτα σε γόνιμη συζήτηση.

Οι κάρτες μπορούν να αποβούν καταλύτες για πιο μακροσκελείς συζητήσεις· όπως όταν επιστρέφετε από ταξίδι και βλέπετε την κάρτα που στείλατε στον φίλο σας στερεωμένη πάνω στο ψυγείο του. Η κάρτα σας συγκινεί, σας θυμίζει την εμπειρία που ζήσατε, σας δίνει την ευκαιρία να συμπληρώσετε τις λεπτομέρειες και να κάνετε μια αληθινή συζήτηση σχετικά με το τι συνέβη και πώς νιώσατε γι' αυτό. Οι κάρτες είναι σίγουρα προτιμότερες από τα ηλεκτρονικά μηνύματα που συνήθως ανταλλάσσουμε.

Τι είναι η καλή ζωή;

ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΡΤΑΣ

Πρώτα σκεφτείτε τα παρακάτω:

- Ζείτε το δικό σας όραμα για την καλή ζωή ή το όραμα κάποιου άλλου;
 - ☐ το δικό μου, ☐ κάποιου άλλου, ☐ έναν συνδυασμό
- Αντιμετωπίζετε τους δύο θανάσιμους φόβους; (βλ. κεφάλαιο 6)
 - ☐ φόβος 1, ☐ φόβος 2, ☐ κανέναν από τους δύο
- Διασκεδάσετε περισσότερο ή λιγότερο απ' όσο πριν από έναν χρόνο;
 - ☐ περισσότερο, ☐ λιγότερο, ☐ περίπου το ίδιο

Τώρα δημιουργήστε την κάρτα

Διαλέξτε ένα πρόσωπο στη ζωή σας που σας βλέπει όπως πραγματικά είστε. Κάποιον που νοιάζεται για εσάς όπως είστε και όχι όπως θα ήθελε να είστε.

Συντάξτε μια κάρτα. Γράψτε ένα σύντομο μήνυμα στην κάρτα με τις απαντήσεις σας στα ερωτήματα: «Ζείτε το δικό σας αυθεντικό όραμα για την καλή ζωή; Γιατί ναι ή γιατί όχι;»

Στείλτε την κάρτα στο άτομο που έχετε διαλέξει για σύμβουλό σας στο ξαναφτιάξιμο των αποσκευών. Περιμένετε να απαντήσει. Αν δεν πάρετε απάντηση μέσα σε μία εβδομάδα, τηλεφωνήστε και ρωτήστε τι σκέφτεται.