
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	9
Κεφάλαιο 1: Η ευτυχία είναι η φυσική μας κατάσταση.....	14
Κεφάλαιο 2: Ο κλέφτης Έλεγχος.....	30
Κεφάλαιο 3: Ο κλέφτης Έπαρση.....	70
Κεφάλαιο 4: Ο κλέφτης Φθόνος.....	106
Κεφάλαιο 5: Ο κλέφτης Κατανάλωση.....	134
Κεφάλαιο 6: Ο κλέφτης Ευκολία.....	154
Κεφάλαιο 7: Διώξτε τους κλέφτες από το σπίτι σας.....	176
Κεφάλαιο 8: Φανταστείτε έναν κόσμο χωρίς τους κλέφτες.....	186
Σημειώσεις.....	201
Ευχαριστίες.....	205

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Χρόνια τώρα μελετώ την ευτυχία και το νόημα της ζωής. Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου, με γοήτευε ιδιαίτερα η προσπάθεια να αποκωδικοποιήσω τι είναι αυτό που κάνει τη ζωή να αξίζει, να έχει σημασία, να είναι γεμάτη χαρά. Έτσι οδηγήθηκα στα επαγγέλματά μου (πρεσβυτεριανός πάστορας κι ύστερα συγγραφέας/ομιλητής), στις σπουδές μου (κοινωνιολογία, ψυχολογία και θεολογία), στη συγγραφή βιβλίων και στην έρευνα που απασχολεί όλη την ενήλικη ζωή μου. Ήταν μια αναζήτηση του μυαλού και της καρδιάς. Το μυαλό μου ήθελε να μάθει τα μυστικά της ευτυχίας και η καρδιά μου ήθελε να τα βιώσει.

Στο βιβλίο μου *Τα Πέντε Μυστικά που Πρέπει να Ανακαλύψετε πριν Πεθάνετε* ασχολούμαι μ' ένα πρότζεκτ που αποκαλώ «Η Μελέτη των Σοφών Γερόντων», όπου ζήτησα από διάφορους ανθρώπους να ονοματίσουν «ένα ηλικιωμένο άτομο που γνώριζαν, το οποίο είχε βρει την πραγματική ευτυχία και είχε κάτι να μας διδάξει». Αφού λάβαμε κάμποσες χιλιάδες υποψηφιότητες, οι

δύο συνεργάτιδες μου κι εγώ πήραμε συνέντευξη από περίπου 250 άτομα ηλικίας 60-102 ετών, με πάνω από 18.000 συνολικά χρόνια συσσωρευμένων εμπειριών ζωής, που είχαν ένα κοινό στοιχείο: ήταν, για κάποιους, οι ευτυχέστεροι ηλικιωμένοι.

Αυτό το βιβλίο με βοήθησε να προσδιορίσω τα μυστικά της ευτυχίας που έχει διάρκεια, τα οποία συνήγαγα από τη ζωή των ατόμων αυτής της ξεχωριστής ομάδας. Οι αντιδράσεις υπήρξαν συγκινητικά θετικές. Άνθρωποι απ' όλο τον κόσμο, με επιστολές και μείλ, μου είπαν πως ένιωθαν διαισθητικά ότι τα πέντε μυστικά ήταν ευλογοφανή, αλλά μου είπαν και κάτι ακόμη. Πως δεν αρκούσε να γνωρίζουν τα μυστικά. Ουσιαστικά, αυτό που έλεγαν ήταν: «Ξέρω τι με κάνει ευτυχισμένο, μα είναι δύσκολο να το εφαρμόσω στην πράξη».

Στα χρόνια που πέρασαν από τότε που εκδόθηκε το βιβλίο, άρχισα να σκέφτομαι ότι ίσως τα πέντε μυστικά ήταν μόνο η μισή αλήθεια. Πιθανώς υπήρχε και κάτι άλλο που οι ευτυχισμένοι άνθρωποι έκαναν διαφορετικά. Αφού το σκέφτηκα καλά, συνειδητοποίησα ότι τα άτομα στα οποία μίλησα δεν είχαν καμία ιδιαίτερη εμμονή να βρουν την ευτυχία. Μάλιστα, η ευτυχία τους έμοιαζε αποτέλεσμα του τρόπου που έβλεπαν τον κόσμο, κι όχι κατάληξη κάποιας ιδιαίτερης αναζήτησης. Άρχισε, λοιπόν, να με βασανίζει ένα ερώτημα: Η ευτυχία είναι στ' αλήθεια τόσο δύσκολο πράγμα;

Σε μια άδεια άνευ αποδοχών που πήρα το καλοκαίρι του 2015, καθώς περπατούσα στο Καμίνο ντε

Σαντιάγο¹ στην Ισπανία, μου ήρθε για πρώτη φορά η ιδέα για τους κλέφτες της ευτυχίας. Ήταν σαν δώρο από το υποσυνείδητό μου, κάτι που γνώριζα ενδόμυχα από πολύ καιρό, κι όμως μου διέφευγε συνέχεια. Έμοιαζε με στοιχείο ενός γρίφου που προσπαθούσα να λύσω για μεγάλο διάστημα ή με κάποια ασήμαντη λεπτομέρεια σε αστυνομική ταινία που σε βοηθάει να μαντέψεις, επιτέλους, τον δολοφόνο. Η στιγμή του «Εύρηκα!» ήταν η εξής: αν η φυσική μας κατάσταση είναι η ευτυχία, κάτι θα πρέπει να μας κλέβει αυτό που μας ανήκει δικαιωματικά.

Τις επόμενες δώδεκα εβδομάδες, ενώ περπατούσα στο Καμίνο ντε Σαντιάγο, και αργότερα στην Ιερή Κοιλιάδα των Ίνκας στο Περού, συλλογιζόμουν αυτή την ερώτηση: Ποιοι είναι αυτοί οι κλέφτες που μας στερούν την ευτυχία; Άρχισα να τους ονοματίζω έναν έναν. Δεν ισχυρίζομαι ότι εγώ εμπνεύστηκα και τους πέντε· μάλλον θα έλεγα πως τους διάλεξα από τις διάφορες παραδόσεις που έχουν μελετήσει την ευτυχία.

Μαθητεύοντας μια ολόκληρη ζωή στις πνευματικές και φιλοσοφικές παραδόσεις, καθώς και στον κλάδο της ψυχολογίας, ήξερα πως η απάντηση στον προβληματισμό μου υπήρχε ήδη και περίμενε να την ανακαλύψω. Η ψυχολογία και η πνευματικότητα έχουν μια κοινή αναζήτηση. Γυρεύουν και οι δύο την απάντηση στο ερώτημα: Πώς βρίσκουν οι άνθρωποι ευτυχία και νόημα στη ζωή τους;

Γι' αυτόν τον λόγο, σε όλο το βιβλίο αντλώ από τις

πνευματικές παραδόσεις, αλλά και από τις επιστημονικές έρευνες της ψυχολογίας, για να ανακαλύψω ποιοι είναι αυτοί οι κλέφτες και πώς μπορούμε να τους ξεφορτωθούμε. Όλοι οι κλέφτες που θα αναφέρω υπάρχουν στις παραπάνω παραδόσεις, μολονότι τα ονόματά τους ενδέχεται να ποικίλλουν. Θα μπορούσαν άνετα να είναι δέκα ή έξι, μα τελικά αρκέστηκα στους πέντε που θεωρώ ότι είναι οι χειρότεροι ληστές της ικανοποίησής μας.

Καθώς αναλογιζόμουν τους κλέφτες, άρχισα να πιστεύω πως το ίδιο φαινόμενο ίσως ίσχυε και για την κοινωνία. Όπως ακριβώς θεωρώ ότι η φυσική μας κατάσταση ως μεμονωμένων ατόμων είναι η ευτυχία, έτσι ακριβώς θεωρώ και ότι η φυσική μας κατάσταση ως ανθρώπινου είδους είναι η αρμονία και η συνεργασία. Παρά την κοινή πεποίθηση πως ζούμε σ' έναν κόσμο όπου «τρωγόμαστε σαν τα σκυλιά», πρόσφατες έρευνες στην εξελικτική βιολογία υποδηλώνουν πως οι άνθρωποι ευημέρησαν κι έγιναν το κυρίαρχο είδος στον πλανήτη ακριβώς χάρη στη συνεργατική φύση τους. Δηλαδή, η ικανότητά μας να συνεργαζόμαστε με πλήθος αγνώστων είναι αυτή που μας επέτρεψε να κατακτήσουμε τον κόσμο.

Ταξιδεύοντας ανά την υφήλιο επί τέσσερις δεκαετίες, οι περισσότεροι άνθρωποι που συνάντησα σε πολλές και διαφορετικές κουλτούρες όλων των ηπείρων έδειχναν καλοί και αξιοπρεπείς. Γιατί, λοιπόν, οι βραδινές ειδήσεις είναι γεμάτες αδιανόητη φρίκη και γιατί τρέχουμε σαν τα βουβάλια προς τον γκρεμό της

περιβαλλοντικής καταστροφής, ενώ είναι ολοφάνερο ότι απαιτείται αλλαγή;

Ίσως οι ίδιοι κλέφτες που μας στερούν την προσωπική ευτυχία κλέβουν και την κοινωνική μας αρμονία. Στο κάτω κάτω, τι άλλο είναι η κοινωνία από μια μεγέθυνση του εσωτερικού κόσμου καθενός μας; Γι' αυτό η παγκόσμια κοινωνική αλλαγή πρέπει να ξεκινήσει μέσα από τις καρδιές μας.

Ορισμένοι από τους κλέφτες θα σας φανούν γνωστοί εξ αρχής, κι έτσι θα έπρεπε άλλωστε. Το γεγονός ότι αναγνωρίζετε τα ονόματά τους σημαίνει πως διαισθάνεστε ήδη την παρουσία τους. Μα είναι άλλο πράγμα να γνωρίζουμε ποιοι είναι και εντελώς διαφορετικό να τους πετάξουμε έξω από το σπίτι μας. Σκοπεύω, λοιπόν, να σας δείξω ποιοι είναι αυτοί οι κλέφτες, να σας βοηθήσω να αντιληφθείτε πώς κλέβουν την ατομική και την κοινωνική μας ευτυχία και να σας δώσω μερικές πρακτικές συμβουλές για να απαλλαγείτε από αυτούς.

John Izzo, Ph.D.

1

Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ
Η ΦΥΣΙΚΗ ΜΑΣ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Κλέφτης είναι κάποιος που αφαιρεί κάτι που μας ανήκει δικαιωματικά. Αυτό το βιβλίο ασχολείται με τους κλέφτες στους οποίους επιτρέπουμε να μας κλέβουν την ευτυχία που αποτελεί τη φυσική μας κατάσταση. Οι ίδιοι κλέφτες μάς στερούν και την αρμονία που μπορούμε να επιτύχουμε ως ανθρώπινη κοινωνία. Δεν χρειάζεται να αναζητάμε την ευτυχία, χρειάζεται απλώς να μην την εμποδίζουμε.

Στην εποχή μας, η ευτυχία είναι πολύ της μόδας. Αφθονούν τα βιβλία που ασχολούνται με αυτή. Η επιστήμη της ευτυχίας έχει γίνει μεγάλη επιχείρηση, καθώς και αντικείμενο επιστημονικής διερεύνησης. Οι πανεπιστημιακές μελέτες που αποσκοπούν στο να ανακαλύψουν, μέσα από κλινικές έρευνες, πώς δημιουργείται και διατηρείται η ευτυχία, είναι πλέον συνηθισμένες σε πανεπιστημιακά ιδρύματα εγνωσμένου κύρους, όπως το Χάρβαρντ και το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν. Προσωπικά, έχω γράψει εκτενώς για την ευτυχία κι έχω δώσει διαλέξεις σε όλη την υφήλιο. Παρότι ζούμε σε μια εποχή που βρίθει από βιβλία και ομιλίες για την ευτυχία, εντούτοις είμαστε κυκλωμένοι από δυστυχία.

Υπάρχει η πιθανότητα μέσα στην αναζήτηση της ευτυχίας να ενυπάρχουν οι σπόροι της δυστυχίας; Η σκέψη πως χρειάζεται να επιδιώξουμε την ευτυχία

κρύβει, κατά βάθος, την πεποίθηση ότι η ευτυχία και η ικανοποίηση δεν αποτελούν τη φυσική μας κατάσταση και ότι πρέπει να ξεκινήσουμε μια ηρωική αναζήτηση ώστε να βρούμε αυτό που θα μας κάνει ευτυχισμένους.

Ακόμη και η ταμπέλα «ευτυχισμένος» ή «δυστυχισμένος» μπορεί να είναι παγίδα. Βάζοντας στον εαυτό μας την ταμπέλα «δυστυχισμένος», κρίνουμε ήδη την ψυχολογική μας κατάσταση. Μερικές έρευνες έδειξαν ότι η αξιολόγηση της ευτυχίας μας σε διαρκή βάση μπορεί, στην πραγματικότητα, να οδηγήσει σε μεγαλύτερη δυστυχία, ειδικά αν κατά βάση αισθανόμαστε δυστυχισμένοι².

Η ευτυχία δεν σχετίζεται με τυχαία γεγονότα

Διάλεξα με κάποιο φόβο τη λέξη «ευτυχία» για το βιβλίο. Η λέξη αυτή έχει πολλές σημασίες για τους ανθρώπους. Θα μπορούσα να έχω διαλέξει άλλες λέξεις, όπως «ικανοποίηση», «γαλήνη», «αρετή», «ολοκλήρωση», «νόημα», «αρμονία» ή «χαρά». Ωστόσο η «ευτυχία» φαίνεται να είναι η λέξη της εποχής μας και στην τρέχουσα κουλτούρα έχει καταλήξει να συμβολίζει την επιθυμία μας για μια αίσθηση ορθότητας στη ζωή.

Δεν είναι τυχαίο που στα αγγλικά η λέξη «ευτυχία» (*happiness*) ακούγεται σχεδόν σαν τη λέξη *happenings*, που σημαίνει «τυχαία γεγονότα». Στις περισσότερες ευρωπαϊκές γλώσσες, από τα ελληνικά μέχρι τα αγγλικά, η λέξη «ευτυχία» έχει ως ρίζα της τη λέξη «τύχη». Με άλλα λόγια, αν είναι κάποιος αρκετά τυχερός ώστε να

του συμβαίνουν καλά πράγματα, τότε το αποτέλεσμα είναι το αίσθημα της ευτυχίας.

Με βάση την ετυμολογία της λέξης, οι περισσότεροι από εμάς πιστεύουμε πως η ευτυχία συνδέεται άμεσα με τα τυχαία γεγονότα, αν και γνωρίζουμε ότι αυτό δεν εξηγεί γιατί μερικοί άνθρωποι φαίνονται ευτυχισμένοι ανεξάρτητα με το τι τυχαίνει στη ζωή τους, ενώ άλλοι είναι χρόνια δυστυχισμένοι, παρόλο που συμβαίνουν ένα σωρό καλά πράγματα γύρω τους.

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν μια κάπως διαφορετική αντίληψη περί ευτυχίας. Ο Αριστοτέλης ήταν αυτός που ξεκίνησε τη σχετική συζήτηση στον δυτικό κόσμο, όταν προσδιόρισε την ευτυχία ως τον κυρίαρχο σκοπό της ανθρώπινης ζωής. Η ελληνική λέξη «ευδαιμονία» είναι πιο συγγενής με την ιδέα της ανθρώπινης ευημερίας απ' ό,τι η λέξη «ευτυχία» των μεσαιωνικών αγγλικών. Μολονότι ο Αριστοτέλης παραδεχόταν πως ένα μέρος της ανθρώπινης ευημερίας προέρχεται από εξωτερικά στοιχεία, όπως η υγεία και η ευμάθεια, υποστήριζε ότι η ευτυχία έχει να κάνει περισσότερο με τον ενάρετο βίο. Πρότεινε συγκεκριμένα προτερήματα του χαρακτήρα που εκφράζουν την πιο ιδεατή κατάσταση του ανθρώπου, όπως για παράδειγμα το θάρρος. Οι αρετές δεν είναι τόσο ηθικά προτερήματα όσο τρόποι ύπαρξης που διευκολύνουν την ευτυχία. Με άλλα λόγια, ο Αριστοτέλης μάς μύησε στην ιδέα πως η ευτυχία σχετίζεται μ' ένα εσωτερικό σύνολο αρετών ή χαρακτηριστικών, μέσα από το οποίο φιλτράρεται, κατά κάποιον τρόπο, η εμπειρία μας.

Η αποσύνδεση της ευτυχίας από τα τυχαία γεγονότα είναι ζωτικής σημασίας αν θέλουμε να επιτύχουμε μια διαρκή ικανοποίηση. Αυτή είναι η ευτυχία που αποζητά, στην πραγματικότητα, καθένας από εμάς: μια ευτυχία που δεν συνδέεται άμεσα με όσα συμβαίνουν λεπτό προς λεπτό στη ζωή μας, αλλά που έχει διάρκεια από μόνη της, ανεξάρτητα από τις εξωτερικές περιστάσεις.

Η ευτυχία είναι η φυσική μας κατάσταση

Θεωρώ ότι η ευτυχία είναι η φυσική μας κατάσταση. Πώς προσδιορίζουμε, όμως, την ευτυχία; Η ευτυχία, η ικανοποίηση, το αίσθημα της ευεξίας, η αίσθηση ότι η ζωή μας έχει νόημα και σκοπό, όλα αυτά είναι έννοιες που οι περισσότεροι από εμάς τις καταλαβαίνουμε διαισθητικά. Τις αναγνωρίζουμε όταν τις βιώνουμε, όποτε νιώθουμε ότι τα πράγματα πάνε καλά. Χρησιμοποιώντας τη λέξη «ευτυχία», εννοώ μια βαθιά αίσθηση ορθότητας για τη ζωή μας, καθώς και μια εσωτερική ικανοποίηση για τη θέση μας στον κόσμο. Αυτή ακριβώς η αίσθηση ορθότητας των πραγμάτων θεωρώ ότι είναι φυσιολογική για εμάς, και οι κλέφτες μάς τη στερούν.

Ένας τρόπος σκέψης όσον αφορά την ευτυχία είναι ότι δεν χρειάζεται να την επιδιώκουμε μανιωδώς, αλλά να μην την εμποδίζουμε. Έχουμε μάθει μόνο να σκεφτόμαστε ότι πρέπει να αναζητάμε, να λαχταράμε την ευτυχία και να δουλεύουμε σκληρά για να την αποκτήσουμε, ώστε είναι εύκολο να ξεχάσουμε πως η ικανοποίηση που γυρεύουμε βρίσκεται πάντα κάπου

κοντά μας και περιμένει να την αδράξουμε. Από αυτή την άποψη, η φύση είναι μεγάλος δάσκαλος. Γι' αυτό τόσες σοφές και ποιητικές παραδόσεις μάς ζητούν να προσεγγίσουμε τη φύση ως πρότυπο. Οι έρευνες δείχνουν συνεχώς πως όταν οι άνθρωποι περιβάλλονται από φύση, ειδικά από δέντρα και άλλα φυτά, νιώθουν πιο ευτυχισμένοι και βιώνουν λιγότερο στρες. Υπάρχει λόγος. Η φύση μάς δίνει την αίσθηση ηρεμίας που αποζητάμε. Στο μεγαλύτερο μέρος της προσφέρει περισσότερα από αυτά που απαιτεί. Μας θυμίζει πως το έχουμε κι εμείς αυτό μέσα μας. Όπως είπε ο Λάο Τσε, «η φύση δεν βιάζεται, κι όμως όλα γίνονται».

Η αντίληψη πως η εσωτερική εμπειρία της ευτυχίας αποτελεί τη φυσική μας κατάσταση υπάρχει σε όλες τις σπουδαίες πνευματικές παραδόσεις της Ανατολής και της Δύσης. Είτε πιστεύετε είτε όχι στις πραγματολογικές αλήθειες κάποιας ή κάποιων από αυτές, όλες μαζί αντιπροσωπεύουν, εδώ και χιλιετίες, τη συλλογική αναζήτηση της ανθρωπότητας για την ευτυχία. Πρόθεσή μου εδώ δεν είναι να υποστηρίξω ή να προωθήσω μια συγκεκριμένη θρησκευτική άποψη, αλλά να δείξω πως αυτή η αντίληψη, ότι δηλαδή κατέχουμε ήδη την ευτυχία, δεν είναι καινούρια. Αποτυπώνεται στην ιουδαιο-χριστιανο-ισλαμική διήγηση της Δημιουργίας, με την ιστορία του Αδάμ και της Εύας στον Κήπο της Εδέμ. Δεδομένου ότι οι άνθρωποι έβλεπαν πάντα σαν δάσκαλο τη φύση, δεν είναι να απορεί κανείς που μία από τις παλαιότερες ιστορίες για τη Δημιουργία

βάζει τους Πρωτόπλαστους να ζουν ευτυχισμένοι μέσα σ' έναν κήπο.

Οι δύο πρώτοι άνθρωποι μπορούν να κάνουν ό,τι θέλουν στον Κήπο της Εδέμ, εκτός από το να φάνε τον καρπό από το Δέντρο της Γνώσης του καλού και του κακού. Μεταφορικά, το δέντρο αντιπροσωπεύει το κομμάτι του εαυτού μας που κρίνει και μοχθεί, αντί να βιώνει τη ζωή. Προτού φάνε από αυτό το δέντρο, οι Πρωτόπλαστοι απολάμβαναν απλώς τον κήπο. Στην ουσία ζούσαν σ' έναν παράδεισο συνδεδεμένο με τη φυσική ευτυχία, όπως την προσφέρουν τα δέντρα και τα φυτά.

Ο όφιος τούς παρασύρει να δοκιμάσουν τον απαγορευμένο καρπό, κι αμέσως ντρέπονται και συνειδητοποιούν πως είναι γυμνοί. Καλύπτουν τα σώματά τους. Αντί να νιώθουν πως είχαν όσα χρειάζονταν, τους κυριεύσε ξαφνικά μια αίσθηση ότι κάτι τους έλειπε για να είναι ευτυχισμένοι. Ο Δημιουργός τούς βρίσκει κρυμμένους και ρωτά τον Αδάμ (*Γένεσις*, 3,11): «Ποιος σου είπε πως είσαι γυμνός;»

Αντί για τη σωματική κατάσταση της γύμνιας, θα πρέπει εδώ να σκεφτούμε το αλληγορικό νόημα, που είναι: «Ποιος σου είπε πως χρειάζεσαι οτιδήποτε; Στο κάτω κάτω βρίσκεστε ήδη στον Κήπο της Εδέμ!» Φανταστείτε για μια στιγμή αυτή την εικόνα. Στον δυτικό κόσμο χρησιμοποιούμε την έκφραση «Κήπος της Εδέμ» για να περιγράψουμε ένα μέρος όπου τα πάντα λειτουργούν όπως πρέπει. Η αρχική σκέψη της δυστυχίας, η αίσθηση πως δεν είναι όλα όπως ακριβώς πρέπει,

δεν προέρχεται από κάποια μεταβολή των εξωτερικών περιστάσεων, μα από μια αλλαγή της εσωτερικής θεώρησης. Ο Κήπος της Εδέμ δεν άλλαξε. Άλλαξε το φίλτρο μέσα από το οποίο τον έβλεπαν οι Πρωτόπλαστοι, κι αυτό τους στερεί τη φυσική αίσθηση της ορθότητας.

Η πράξη τους να φάνε τον καρπό του Δέντρου της Γνώσης είχε ως συνέπεια να είναι καταραμένοι έκτοτε οι άνθρωποι να μοχθούν. Δυστυχώς, πολλοί ερμηνεύουν αυτή την ιστορία σαν τιμωρία, ενώ πρόκειται μάλλον για εξορία. Αποκομμένοι πλέον από την πραγματική μας προδιάθεση, δηλαδή να είμαστε ευτυχισμένοι, χάσαμε τη φυσική μας γαλήνη και από τότε αναζητάμε την ευτυχία, αντίθετα από την υπόλοιπη φύση.

Στην ανατολική παράδοση χρησιμοποιούνται η γιόγκα και ο διαλογισμός για να ηρεμήσει το μυαλό και να ανακαλύψει την εσωτερική γαλήνη που ήδη ενυπάρχει. Η πρωτογενής σανσκριτική λέξη για τη γιόγκα σημαίνει κυριολεκτικά «συνδέω» ή «ενώνω». Αντίθετα από τη σύγχρονη αντίληψη για την ευτυχία, η λέξη «γιόγκα», που είναι σχεδόν 5.000 ετών, δεν υποδηλώνει αναζήτηση, αλλά την ένωση με αυτό που υπάρχει ήδη εντός μας. Πολλοί άνθρωποι στην εποχή μας θεωρούν τη γιόγκα, ή ακόμη και τον διαλογισμό, έναν κουραστικό τρόπο για να κερδίσουμε την ηρεμία, αντί για ένα ξεκαθάρισμα του μυαλού ώστε να μπορέσουμε να ανακαλύψουμε και πάλι τη βαθιά γαλήνη που αποτελεί τη φύση μας. Παρόλο που υπάρχει πόνος στον εξωτερικό κόσμο, η γαλήνη που αναζητάμε βρίσκεται ήδη μέσα

μας. Αυτό εννοώ, λοιπόν, όταν λέω πως η ευτυχία μάς ανήκει εκ φύσεως.

Ο Ρουμί, ένας πασίγνωστος Πέρσης ποιητής του 13ου αιώνα, λόγιος του Ισλάμ και σουφιστής μυστικιστής, έγραψε: «Η έμπνευση που γυρεύεις βρίσκεται ήδη μέσα σου, μείνε σιωπηλός και αφουγκράσου». Βλέπουμε ξανά και ξανά την αντίληψη ότι η εμπειρία της εσωτερικής γαλήνης και της ευτυχίας είναι ήδη παρούσα.

Έχουμε φευγαλέες εικόνες αυτής της εσωτερικής γαλήνης όχι μονάχα στη φύση, μα και στις δικές μας εμπειρίες. Το αυθόρμητο χαμόγελο ενός μωρού είναι το πιο εμβληματικό στοιχείο αυτής της εσωτερικής κατάστασης, καθώς και ο τρόπος που απλώνει γεμάτο περιέργεια τα χέρια του για να αγγίξει ένα αντικείμενο ή να εξερευνήσει τον κόσμο δίχως να τον κρίνει.

Άλλη μία εικόνα της εσωτερικής γαλήνης που ήδη κατέχουμε είναι η ηρεμία του ύπνου στις πιο εξαιρετικές στιγμές του. Στην ανατολική παράδοση, πολλοί έχουν συγκρίνει την αίσθηση της ολότητας και της ηρεμίας που νιώθουμε στον ύπνο μας με τη φυσική κατάσταση της συνειδητότητάς μας. Διάσημοι άνθρωποι, όπως ο Σαίξπηρ και ο Ντ. Χ. Λόρενς, έχουν εκθειάσει τις αρετές του ύπνου. Όπως ξέρουν καλά οι περισσότεροι που υποφέρουν περιστασιακά από αϋπνίες, η γαλήνη της ξεκούρασης επιτυγχάνεται μονάχα όταν αδειάσουμε το μυαλό μας και αφήσουμε τον ύπνο να έρθει μόνος του, αντί να τον επιδιώκουμε. Η ευτυχία,

όπως ο ύπνος, απαιτεί να φύγουμε εμείς από τη μέση. Υπάρχει λόγος που λέμε «κοιμάται σαν μωρό», επειδή ξέρουμε ότι το μωρό ενστικτωδώς αναπαύεται ήρεμο στο κέντρο των πάντων· ένας ύπνος που σύντομα διαπιστώνουμε ότι διαταράσσεται από τη διαρκή αναζήτηση.

Μπαίνουν οι κλέφτες

Γιατί, όμως, χρησιμοποιούμε την παρομοίωση των κλεφτών για να δείξουμε αυτό που μας στερεί τη φυσική ευτυχία και την εσωτερική γαλήνη μας; Ένας κλέφτης, εξ ορισμού, είναι κάποιος που παίρνει κάτι που μας ανήκει. Μπορούμε να σκεφτούμε τους κλέφτες σαν εσωτερικά φίλτρα, μέσα από τα οποία βλέπουμε τον κόσμο παραμορφωμένο. Θολώνουν ό,τι είναι αληθινό και φυσιολογικό.

Οι περισσότερες από τις πνευματικές και σοφές παραδόσεις θεωρούν ότι πρέπει να αποφεύγουμε τους διαστρεβλωμένους τρόπους με τους οποίους βλέπουμε τον κόσμο. Στον Βουδισμό υπάρχουν πέντε εμπόδια (αισθησιασμός, κακή προαίρεση, νωθρότητα, ανησυχία, σκεπτικιστική αμφιβολία) και στον Καθολικισμό τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα (αλαζονεία, φθόνος, λαιμαργία, λαγνεία, οργή, απληστία και οκνηρία). Στον Σιχισμό, την πέμπτη μεγαλύτερη θρησκεία στον κόσμο και μία από τις νεότερες, υπάρχει η αντίληψη ότι έχουμε ως άνθρωποι μια φυσική αίσθηση της ορθότητας των πραγμάτων, αποκαλούμενη *κοινή λογική*. Οι Σιχ πιστεύουν

πως υπάρχουν τρόποι σκέψης –τους αποκαλούν όντως κλέφτες– που μας στερούν την *κοινή λογική* την οποία διαθέτουμε εκ φύσεως. Είναι η λαγνεία, η απληστία, η προσκόλλησις, η οργή και η έπαρσις. Ουσιαστικά, όλες οι παραδόσεις διδάσκουν ότι είμαστε εκ φύσεως ευτυχείς και σε αρμονία με τον κόσμο, αρκεί να μπορέσουμε να τιθασεύσουμε αυτές τις δυνάμεις μέσα μας.

Όταν ανέφερα για πρώτη φορά σε μια φίλη την ιδέα μου για τους κλέφτες της ευτυχίας, με ρώτησε αμέσως: «Εννοείς, δηλαδή, τα πράγματα που πρέπει να αποφεύγουμε;» Ωστόσο το θέμα δεν είναι να έχουμε έναν κατάλογο πραγμάτων που πρέπει να αποφεύγουμε, όπως σε μια αυστηρή δίαιτα. Ένας κατάλογος με πράγματα που *δεν πρέπει να κάνουμε* μπορεί να είναι εξίσου ή και περισσότερο τιμωρητικός από έναν κατάλογο με πράγματα που *πρέπει να κάνουμε* για να βρούμε την ευτυχία και την ικανοποίηση.

Είναι πιο χρήσιμο να σκεφτόμαστε τους πέντε κλέφτες που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο ως τρόπους σκέψης μέσα από τους οποίους βλέπουμε τον κόσμο. Οι κλέφτες αυτοί δεν βρίσκονται έξω από εμάς, είναι φίλτρα που υφίστανται μέσα μας. Και έως έναν βαθμό μάς φαίνονται πολύ φυσιολογικοί. Όταν, όμως, αυτοί οι τρόποι σκέψης μάς «διευθύνουν», αλλάζουν άρδην τον τρόπο που βιώνουμε τη ζωή μας.

Οι κλέφτες μεταμφιέζονται σε φίλους

Όπως κάθε καλός κλέφτης, έτσι και οι πέντε κλέφτες

της ευτυχίας έρχονται πολλές φορές εξάισια μεταμφιεσμένοι. Ο καλός κλέφτης παριστάνει τον φίλο προτού μας ληστέψει. Καθώς θα εξετάζουμε καθέναν ξεχωριστά τους πέντε κλέφτες, θα δείτε πώς μπαίνει στη ζωή μας με τη μορφή εποικοδομητικής δύναμης, αλλά καταλήγει να μας εξαπατήσει. Γι' αυτό το πρώτο βήμα για να τους διώξουμε από το σπίτι μας είναι να αναγνωρίσουμε την πραγματική τους ταυτότητα.

Ο τελικός στόχος είναι να διώξουμε αυτούς τους πέντε τρόπους σκέψης από τη ζωή μας τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Στο κάτω κάτω, αν έχουμε έναν κλέφτη στο σπίτι, πρέπει να τον ξεφορτωθούμε. Οι πέντε κλέφτες ή τρόποι σκέψης είναι: Έλεγχος, Έπαρση, Φθόνος, Κατανάλωση και Ευκολία.

Οι κλέφτες κλέβουν και την κοινωνική ευτυχία

Όπως υποστηρίζω ότι η ευτυχία αποτελεί τη φυσική μας κατάσταση ως ατόμων, το ίδιο ισχύει και για το είδος μας. Έχει γίνει πολλή συζήτηση ανά τους αιώνες σχετικά με την πραγματική φύση των ανθρώπων. Είμαστε έμφυτα εγωιστές ή αλτρουιστές; Γεννηθήκαμε για να είμαστε δυστυχισμένοι ή για να ζούμε μέσα στη χαρά; Η αγάπη ή η βία είναι εγγενείς μέσα μας; Θα είμαστε, τελικά, «ακρίδες» στον πλανήτη Γη, στερώντας του τη δυνατότητα να παρατείνει τη ζωή, ή «μέλισσες», φέρνοντας περισσότερη ζωή απ' όση αν δεν υπήρχαμε;

Για να απαντήσουμε στο ερώτημα σχετικά με την πραγματική φύση των ανθρώπων, καλό θα ήταν να

συλλογιστούμε πώς ο *Homo sapiens* κατέληξε να κυριαρχήσει στη Γη, σε αντίθεση με οποιοδήποτε άλλο είδος στην ιστορία της ζωής όπως την ξέρουμε. Πολλοί βιολόγοι –ανάμεσά τους ο Ε. Ο. Γουίλσον στο βιβλίο του *The Social Conquest of Earth (Η Κοινωνική Κατάκτηση της Γης)* και ο Γιουβάλ Χαράρι στο βιβλίο του *Sapiens, Μια Σύντομη Ιστορία του Ανθρώπου*– παρουσιάζουν πειστικά στοιχεία ότι αυτό που επέτρεψε στα ανθρώπινα όντα να ακμάσουν και να κατακτήσουν τη Γη ήταν η απaráμιλλη ικανότητά τους να συνεργάζονται. Οι άνθρωποι, φυσικά, ήταν και ανταγωνιστικοί μεταξύ τους, όπως αποδεικνύει η ιστορία των πολέμων. Ωστόσο η πραγματική ιστορία της ανθρώπινης προόδου έχει να κάνει με την αγαστή συνεργασία. Αντίθετα με οποιοδήποτε άλλο είδος πάνω στη Γη, μάθαμε να συνεργαζόμαστε με πλήθος αγνώστων για να πετύχουμε κοινούς στόχους³.

Πράγματι, υπάρχουν στοιχεία που υποδηλώνουν ότι το μεγαλύτερο μέρος της σκοτεινής μας φύσης αναπτύχθηκε αργότερα. Σε όλη σχεδόν τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας ζούσαμε κατά φυλές, αναζητώντας την τροφή μας, ως κυνηγοί-τροφοσυλλέκτες (ίσως στο 99% της ύπαρξής μας). Αυτό ήμαστε πριν την ανάπτυξη της γεωργίας. Παρόλο που τα στοιχεία είναι λιγοστά, φαίνεται πως η εικόνα που έχουμε για τους αρχαίους προγόνους μας, ότι ήταν πολεμοχαρείς αγριάνθρωποι, μάλλον απέχει πολύ από την αλήθεια. Σύμφωνα με τις ενδείξεις, χρησιμοποιούσαν ελάχιστη

βία προς τους άλλους ανθρώπους, ήταν πιθανώς πολύ συμπονετικοί και συνεργάζονταν εκτεταμένα, σε σημείο που να μοιράζονται και την τροφή τους. Επίσης, έτειναν να αισθάνονται άρρηκτα συνδεδεμένοι με τη φύση, παρά αποκομμένοι από αυτή. Οι σύγχρονες φυλές που αποτελούνται από κυνηγούς-τροφοσυλλέκτες εξακολουθούν να επιδεικνύουν το ίδιο συνεργατικό πνεύμα. Τα στοιχεία υποδηλώνουν πως η γεωργική επανάσταση και η έννοια της «ιδιοκτησίας» ήταν που εξέθρεψαν αυτό που οι περισσότεροι από εμάς θεωρούμε ως την πιο σκοτεινή ανθρώπινη φύση μας⁴.

Αυτό δεν σημαίνει πως όλοι οι άνθρωποι είναι καλοί. Ωστόσο η πιο αληθινή μας φύση, το πιο βασικό χαρακτηριστικό του συλλογικού εαυτού μας είναι αυτό του συμπονετικού συνεργάτη, κι εκεί ακριβώς βρίσκονται οι ρίζες της επιτυχίας μας. Όπως η φυσική μας ευτυχία, έτσι κι αυτή η αληθινή φύση κρύβεται πίσω από πέπλα παρανοήσεων.

Συνεπώς, οι κλέφτες έχουν άμεση σχέση τόσο με τη ζωή της κοινότητας όσο και με τη ζωή καθενός από εμάς ξεχωριστά. Ελπίζω να σας δείξω πως τα ίδια πράγματα που μας στερούν την προσωπική ευτυχία, στέκονται επίσης εμπόδιο στον δρόμο της ανθρωπότητας, διεκδικώντας τη θέση που κατέχουμε δικαιωματικά, αυτή της εποικοδομητικής, δημιουργικής και θετικής δύναμης στον πλανήτη. Η κοινωνία και ο κόσμος αποτελούν εγγενώς ένα φυσικό παρακλάδι της εσωτερικής μας ζωής.