

*Αφιερώνω αυτό το βιβλίο στην πανέμορφη
μητέρα μου, την Τζιν, και στη μνήμη του
αγαπημένου μου πατέρα, Λίον, που μου χάρισαν
τα υπέροχα δώρα της ζωής και της αγάπης.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΕΠΕΤΕΙΑΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ.....	11
ΠΡΟΛΟΓΟΣ - ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ.....	15
1 ΤΙ ΦΟΒΑΣΑΙ... ΚΑΙ ΠΑΤΙ;.....	21
2 ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΕΞΑΦΑΝΙΣΕΙΣ ΤΟ ΦΟΒΟ;	31
3 ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ.....	43
4 ΕΙΤΕ ΤΟ ΘΕΛΕΙΣ ΕΙΤΕ ΟΧΙ... ΕΣΥ ΕΧΕΙΣ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ	60
5 Η ΠΟΥΛΑΝΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙ	83
6 ΟΤΑΝ «ΕΚΕΙΝΟΙ» ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΕΞΕΛΙΧΘΕΙΣ	102
7 ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΟΦΑΣΕΙΣ	125
8 ΠΟΣΟ ΠΛΗΡΗΣ ΕΙΝΑΙ ΟΛΗ Η ΖΩΗ ΣΟΥ;	150
9 ΓΝΕΨΕ ΚΑΤΑΦΑΤΙΚΑ – ΠΕΣ «ΝΑΙ»!.....	167
10 ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ	183
11 ΓΕΜΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΚΕΝΟ.....	205
12 ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΦΘΟΝΟΣ ΧΡΟΝΟΣ.....	231

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΕΠΕΤΕΙΑΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Πιστεύω πραγματικά στα θαύματα... Και θεωρώ θαύμα την επιτυχία του βιβλίου *Κάν' το... κι ας Φοβάσαι*. Αρχικά, το είχαν απορρίψει τόσοι εκδότες, ώστε είχα σχεδόν εγκαταλείψει την προσπάθεια έκδοσής του. Άλλωστε, αν λάμβανες μια απορριπτική επιστολή σαν αυτή που είχα λάβει εγώ, στην οποία μου έγραφαν ότι «Κανείς δεν θα διάβαζε αυτό το βιβλίο, ακόμα κι αν το μοίραζε η πριγκίπισσα Νταϊάνα κυκλοφορώντας γυμνή με το ποδήλατο στο δρόμο», δεν θα σκεφτόσουν να εγκαταλείψεις την προσπάθεια;

Έτσι, καταχώνιασα το χειρόγραφο σε ένα συρτάρι για αρκετά χρόνια και σχεδόν είχα ξεχάσει την ύπαρξή του. Ώσπου, κάποια μέρα, αποφάσισα να τακτοποιήσω το συγκεκριμένο συρτάρι... Και το είδα εκεί... να με περιμένει. Κάθισα και το ξαναδιάβασα από την αρχή ως το τέλος. Ξαφνικά, κυριεύτηκα από την έντονη αίσθηση ότι κρατούσα στα χέρια μου κάτι που θα μπορούσε να βοηθήσει πολλούς ανθρώπους. Εκείνη τη μέρα, έδωσα μια υπόσχεση στον εαυτό μου: «Δεν ξέρω τι ακριβώς θα κάνω, αλλά θα βρω κάποιο τρόπο για να μοιραστώ με τον κόσμο αυτό το βιβλίο!» Κι έτσι, «το έκανα... κι ας φοβόμουν». Προσπάθησα ξανά να βρω έναν εκδότη που θα ενδιαφερόταν και,

αυτή τη φορά, χάρη στη βαθιά εσωτερική πίστη μου και τη βοήθεια του ατζέντη μου, Dominick Abel, τα κατάφερα.

Έχουν περάσει είκοσι χρόνια από την πρώτη έκδοση του βιβλίου *Κάν' το... κι ας Φοβάσαι*. Σήμερα, κυκλοφορεί σε περισσότερες από εκατό χώρες και έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από τριάντα γλώσσες. Κι αυτός ο αριθμός συνεχίζει να αυξάνεται. Αυτή η συνεχής αύξηση μαρτυρά ότι οι λέξεις που είχα γράψει πριν από τόσο καιρό, εξακολουθούν έως σήμερα να έχουν την ίδια απήχηση που είχαν και τότε – αν όχι μεγαλύτερη!

Ο φόβος, με τη μια ή την άλλη μορφή, θα αποτελεί πάντα στοιχείο της ζωής μας. Κι αυτό ισχύει για όλους τους ανθρώπους ανά τον κόσμο. Οι ευχαριστήριες επιστολές που λαμβάνω από όλα τα μέρη του κόσμου δείχνουν ότι, ανεξαρτήτως οποιουδήποτε παράγοντα – ποιοι είμαστε, πού ζούμε, ποιες είναι οι εμπειρίες που βιώνουμε στη ζωή μας –, όλοι νιώθουμε φόβο. Ωστόσο, ο φόβος δεν χρειάζεται να μας εμποδίζει να ζήσουμε μια πλούσια και όμορφη ζωή. Μπορούμε να ξεπεράσουμε τους φόβους μας, αρκεί να χρησιμοποιούμε συστηματικά τα αποτελεσματικά εργαλεία που παρουσιάζονται σε αυτές τις σελίδες.

Ευχαριστώ όλους εσάς που, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο, με ενημερώσατε ότι αυτό το βιβλίο άλλαξε την ποιότητα της ζωής σας. Με πλημμυρίζει ένα αίσθημα βαθιάς χαράς και ταπεινότητας, όταν αντιλαμβάνομαι ότι κατάφερα να αγγίξω τις ζωές τόσων ανθρώπων. Συνειδητοποιώ ότι έκανα πολύ καλά που εμπιστεύτηκα το ένστικτό μου και δεν εγκατέλειψα την προσπάθεια!

Και εσείς, «αρχάριοι», που ανοίγετε αυτό το βιβλίο για πρώτη φορά, πιστέψτε με όταν σας λέω ότι ο φόβος δεν χρειάζεται να σας ακινητοποιεί και να σας κρατάει πίσω. Μπορείτε κι εσείς να μάθετε πώς να προχωράτε στη ζωή υπερβαίνοντας τους φόβους σας... ΟΛΟΥΣ τους φόβους σας... με ένα αίσθημα δύναμης,

ενθουσιασμού και αγάπης. Κι αυτός ακριβώς είναι ο στόχος του συγκεκριμένου βιβλίου.

Όπως θα ανακαλύψετε, σε αυτό το βιβλίο παρουσιάζονται έννοιες και τεχνικές που πρόκειται να χρησιμοποιείτε μια ολόκληρη ζωή. Φροντίστε να τις αφομοιώσετε. Και κάθε φορά που παρουσιάζεται μια νέα πρόκληση στη ζωή σας, αρκεί να χρησιμοποιείτε την «εργαλειοθήκη» σας και να μετακινείστε από το ανίσχυρο στο πανίσχυρο μέρος του εαυτού σας. Στη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, θα εκπλαγείτε διαπιστώνοντας την απίστευτη δύναμη που κρύβεται μέσα σας... Δύναμη να αγαπήσετε, δύναμη να επιτύχετε, δύναμη να βοηθήσετε τον κόσμο με τον δικό σας μοναδικό τρόπο. Το ταξίδι προς τον ανώτερο εαυτό σας είναι συναρπαστικό και γεμάτο ανταμοιβές... Και είμαι πανευτυχής που βαδίζω δίπλα σας, καθώς κάνετε αυτά τα πρώτα σημαντικά βήματα.

Με αγάπη,
Susan Jeffers

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ

Τι φοβάσαι, λοιπόν;

Μήπως φοβάσαι:

τις ομιλίες μπροστά σε κοινό

τις συνθήκες που απαιτούν να υπερασπιστείς τον
εαυτό σου

τη λήψη αποφάσεων

την οικειότητα

την αλλαγή δουλειάς

τα γεράματα

την οδήγηση

την απώλεια κάποιου αγαπημένου προσώπου

το τέλος μιας σχέσης;

Τι φοβάσαι, λοιπόν; Κάποια απ' όσα αναφέρθηκαν παραπάνω ή μήπως όλα; Τι είπες; Ότι θα ήθελες να προσθέσεις κι άλλα στον κατάλογο; Δεν πειράζει... Καλώς ήρθες στη μεγάλη μας παρέα! Ο φόβος είναι κάτι σαν επιδημία στην κοινωνία μας. Φοβόμαστε την

αλλαγή. Φοβόμαστε τη μονιμότητα. Φοβόμαστε την επιτυχία. Φοβόμαστε την αποτυχία. Φοβόμαστε τη ζωή. Φοβόμαστε το θάνατο.

Όποιοι κι αν είναι οι φόβοι σου, αυτό το βιβλίο θα σου δώσει τις απαραίτητες γνώσεις και μεθόδους, για να βελτιώσεις αφάνταστα την ικανότητά σου να χειρίζεσαι κάθε κατάσταση που σου παρουσιάζεται. Θα μετατοπιστείς από το σημείο του πόνου, της παράλυσης και της κατάθλιψης (συναισθήματα που συνήθως συνοδεύουν το φόβο) σε ένα νέο σημείο δύναμης, ενέργειας και ενθουσιασμού.

Θα εκπλαγείς και θα ενθαρρυνθείς όταν μάθεις πως, αντίθετα με ό,τι νιώθεις και πιστεύεις, η ανικανότητα να αντιμετωπίσεις το φόβο, στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν είναι ψυχολογικό πρόβλημα. Προσωπικά, πιστεύω ότι είναι κυρίως θέμα παιδείας και ότι, με την επανεκπαίδευση του νου, μπορείς να δεχτείς το φόβο σαν ένα απλό γεγονός της ζωής αντί να τον βλέπεις σαν ένα εμπόδιο για την επιτυχία σου. (Αυτό θα πρέπει να ανακουφίσει όλους εσάς που συνέχεια αναρωτιέστε: «Τι μου συμβαίνει; Γιατί φοβάμαι τόσο πολύ;»)

Η πεποίθησή μου ότι ο φόβος μπορεί να αντιμετωπιστεί με επανεκπαίδευση πηγάζει από τη δική μου εμπειρία. Όταν ήμουν νέα, υπέφερα από δεκάδες φοβίες, οπότε δεν είναι παράξενο το γεγονός ότι παρέμεινα για πολλά χρόνια προσκολλημένη σε καταστάσεις που δεν με ωφελούσαν.

Ένα μέρος του προβλήματός μου ήταν εκείνη η φωνούλα μέσα μου που μου επαναλάμβανε αδιάκοπα: «ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΜΙΑ ΑΛΛΑΓΗ. ΕΤΣΙ ΚΙ ΑΛΛΙΩΣ, ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΙΠΟΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ ΕΚΕΙ ΕΞΩ. ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ ΜΟΝΗ ΣΟΥ». Ξέρεις για ποιο πράγμα μιλάω... Για εκείνη τη φωνή που συνέχεια σου θυμίζει: «ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ. ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΛΑΘΟΣ. ΘΑ ΤΟ ΜΕΤΑΝΙΩΣΕΙΣ!»

Ο φόβος μου δεν μειωνόταν ποτέ, δεν μπορούσα να βρω ούτε μία στιγμή ησυχίας. Δεν φαινόταν να βοηθάει ούτε καν το

διδασκτορικό μου στην Ψυχολογία. Μια μέρα, καθώς ντυνόμουν για να πάω στη δουλειά μου, έφτασα στην κρίσιμη καμπή. Έτυχε να ρίξω μια ματιά στον καθρέφτη και είδα εκείνη τη γνωστή εικόνα: μάτια πρησμένα και κατακόκκινα από το κλάμα της αυτολύπησης. Ξαφνικά, ένας φοβερός θυμός με κατέκλυσε και ξεχειλισε από μέσα μου. Άρχισα να ξεφωνίζω στο είδωλό μου στον καθρέφτη: «ΦΤΑΝΕΙ ΠΙΑ! ΦΤΑΝΕΙ ΠΙΑ! ΦΤΑΝΕΙ ΠΙΑ!» Φώναξα μέχρι που δεν είχα πια ούτε φωνή ούτε άλλη ενέργεια.

Όταν σταμάτησα, ένιωσα ένα περίεργο, υπέροχο συναίσθημα ανακούφισης και μια ηρεμία που δεν είχα ξανανιώσει ποτέ. Χωρίς να το έχω συνειδητοποιήσει, είχα έρθει σε επαφή με ένα πανίσχυρο μέρος του εαυτού μου, το οποίο δεν ήξερα καν ότι υπήρχε. Περιεργάστηκα την εικόνα μου στον καθρέφτη και χαμογέλασα, καθώς έγγεφα καταφατικά. Η παλιά γνώριμη φωνή της καταστροφής και της μελαγχολίας είχε σωπάσει, προσωρινά τουλάχιστον, και είχε δώσει τη θέση της σε μια νέα φωνή που μιλούσε για δύναμη, αγάπη, χαρά – με δυο λόγια, για όλα τα θετικά πράγματα που υπάρχουν. Εκείνη τη στιγμή, ήξερα ότι δεν θα άφηνα άλλη φορά το φόβο να με συνθλίψει. Θα έβρισκα κάποιο τρόπο για να ξεφορτωθώ την αρνητικότητα που κυριαρχούσε στη ζωή μου. Έτσι, άρχισε η περιπέτειά μου.

Ένας αρχαίος σοφός είχε πει κάποτε ότι «όταν ο μαθητής είναι έτοιμος, ο δάσκαλος εμφανίζεται». Η μαθήτριά ήταν έτοιμη, λοιπόν, και οι δάσκαλοι εμφανίστηκαν από παντού. Άρχισα να διαβάζω, να παρακολουθώ εργαστήρια και σεμινάρια και να μιλάω σε όσους ανθρώπους μπορούσαν να με ακούσουν. Ακολουθώντας σχολαστικά κάθε πρόταση και εισήγηση, άλλαξα τον τρόπο σκέψης που με κρατούσε αιχμάλωτη της ανασφάλειάς μου. Άρχισα να βλέπω τον κόσμο σαν ένα μέρος λιγότερο απειλητικό και περισσότερο ευχάριστο. Άρχισα να βλέπω τον εαυτό μου σαν ένα άτομο με σκοπό και βίωσα το νόημα της αγάπης για πρώτη φορά στη ζωή μου.

Τότε ακριβώς ήταν που παρατήρησα ότι πολλοί άνθρωποι πάλευαν με τα ίδια εμπόδια που εγώ είχα τελικά καταφέρει να παραμερίσω από το δρόμο μου – με κυριότερο εμπόδιο το φόβο. Πώς θα μπορούσα να τους βοηθήσω; Καθώς είχα συνειδητοποιήσει πως οι μέθοδοι που μεταμόρφωσαν τη δική μου ζωή είχαν εκπαιδευτικό χαρακτήρα, ήμουν σίγουρη ότι οι τεχνικές που είχα χρησιμοποιήσει μπορούσαν να διδαχτούν στον οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή το μορφωτικό του επίπεδο. Αποφάσισα να δοκιμάσω τη θεωρία μου στον αληθινό κόσμο, δίνοντας μια σειρά μαθημάτων στο Νιου Σκουλ, στη Νέα Υόρκη. Αυτό το πρόγραμμα είχε τον τίτλο «Κάν' το... κι ας Φοβάσαι» και περιγραφόταν ως εξής:

Κάθε φορά που διακινδυνεύουμε να κινηθούμε σε άγνωστα εδάφη ή να προβάλλουμε τον εαυτό μας με έναν καινούριο τρόπο, νιώθουμε φόβο. Συχνά, αυτός ο φόβος μάς εμποδίζει να προχωρήσουμε στη ζωή. Ένα είναι το μυστικό: «ΚΑΝ' ΤΟ... ΚΙ ΑΣ ΦΟΒΑΣΑΙ». Μαζί, λοιπόν, θα εξετάσουμε τα δεσμά που μας εμποδίζουν να ζήσουμε τη ζωή μας όπως επιθυμούμε. Πάρα πολλοί από εμάς υπονομεύουμε την εξέλιξη μας επιλέγοντας τον ευκολότερο δρόμο. Μέσα από αναγνώσεις, συζητήσεις στην τάξη και ενδιαφέρουσες ασκήσεις, θα εντοπίσουμε τις δικαιολογίες που μας ακινητοποιούν και θα αναπτύξουμε τεχνικές που θα μας βοηθήσουν να πάρουμε στα χέρια μας τον έλεγχο της ζωής μας.

Το πείραμα που έκανα, να βγάλω την έννοια του φόβου από τη σφαίρα της θεραπείας και να την τοποθετήσω στον τομέα της εκπαίδευσης, ήταν εξαιρετικά επιτυχημένο. Οι μαθητές μου είχαν μείνει κατάπληκτοι από τις μαγικές αλλαγές που

διαπίστωσαν στη δομή της ζωής τους, όταν άλλαξαν τον τρόπο σκέψης τους. Οι γενικές αρχές λειτούργησαν και γι' αυτούς, όπως είχαν λειτουρήσει και για εμένα. Και δεν είναι καθόλου περίεργο που οι μαθητές μου έγιναν και δάσκαλοί μου. Επιβεβαίωναν και εμπλούτιζαν το απόθεμα των γνώσεών μου, καθώς άκουγα με προσοχή τα σοφά λόγια τους.

Εσύ που διαβάζεις αυτό το βιβλίο, έχεις ήδη αναγνωρίσει πως, σε όποιο σημείο κι αν είσαι αυτή τη στιγμή, δεν βρίσκεσαι στο σημείο όπου θα ήθελες να βρίσκεσαι. Κάτι πρέπει να αλλάξει, αλλά μέχρι τώρα δεν ήσουν σε θέση να κάνεις τα απαραίτητα βήματα γι' αυτή την αλλαγή. Όποιες κι αν είναι οι συνθήκες της ζωής σου, τώρα είσαι έτοιμος να πάρεις τα πράγματα στα χέρια σου.

Δεν σου υπόσχομαι ότι αυτή η αλλαγή θα είναι εύκολη. Χρειάζεται κουράγιο για να διαμορφώσεις τη ζωή σου έτσι όπως εσύ θέλεις. Στην πορεία σου, θα συναντήσεις όλων των ειδών τα εμπόδια, πραγματικά ή φανταστικά, αλλά δεν θα πρέπει να αποθαρρυνθείς. Στο ταξίδι σου μέσα από αυτό το βιβλίο, θα εξοικειωθείς με πολλές έννοιες, ασκήσεις και τεχνικές που θα σε βοηθήσουν να ξεμπλέξεις το κουβάρι του φόβου... και να τον αντιμετωπίσεις.

Θα μάθεις:

- πώς θα είναι πλέον αδύνατον να κάνεις κάποιο λάθος ή να πάρεις κάποια λανθασμένη απόφαση
- πώς θα απαλλαγείς από τον αρνητικό προγραμματισμό
- πώς θα είναι πλέον αδύνατον να σε εξαπατούν
- πώς θα λες «ναι» σε όλες τις καταστάσεις της ζωής σου
- πώς θα καλλιεργήσεις το αίσθημα της αυτοεκτίμησης
- πώς θα υποστηρίζεις τον εαυτό σου, τις ανάγκες σου και τις επιθυμίες σου

- πώς θα συνδεθείς με την τεράστια δύναμη που έχεις μέσα σου
- πώς θα δημιουργήσεις στη ζωή σου περισσότερη αγάπη, εμπιστοσύνη και ικανοποίηση
- πώς θα αντιμετωπίσεις τις αντιδράσεις των ανθρώπων που υπολογίζεις και αγαπάς, καθώς παίρνεις στα χέρια σου τον έλεγχο της ζωής σου
- πώς θα γίνει η ζωή σου πιο χαρούμενη και απολαυστική
- πώς θα κάνεις τα όνειρά σου πραγματικότητα
- πώς θα συνειδητοποιήσεις ότι η ζωή σου έχει σκοπό και νόημα.

Καθώς θα διαβάζεις, υπογράμμισε εκείνα τα σημεία του βιβλίου που σε αγγίζουν, για να μπορείς αργότερα να ανατρέχεις εύκολα στα αποσπάσματά του που θα σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις νέες καταστάσεις στη ζωή σου. Απαιτείται ιδιαίτερη προσπάθεια για να ενσωματώσεις νέες έννοιες στη συμπεριφορά σου, γι' αυτό δεσμεύσου να κάνεις τις ασκήσεις. Ο βαθμός βελτίωσης που θα δεις, θα εξαρτηθεί από την πρόθεσή σου να συμμετέχεις ενεργά στη διαδικασία της αλλαγής. Επίσης, όσο περισσότερο προχωράς τόσο περισσότερο θα απολαμβάνεις αυτή τη διαδικασία. Θα εκπλαγείς ευχάριστα από την ικανοποίηση που θα νιώθεις με κάθε βήμα που θα κάνεις, όσο μικρό κι αν είναι.

Δεν έχει σημασία πόσο ανασφαλής νιώθεις – ένα μέρος του εαυτού σου γνωρίζει ότι υπάρχει ένα πλούσιο και υπέροχο «υλικό» μέσα σου, που περιμένει να το απελευθερώσεις. ΤΩΡΑ είναι η κατάλληλη στιγμή να ανοίξεις την πόρτα στη δύναμη και στην αγάπη που υπάρχουν μέσα σου.

1

ΤΙ ΦΟΒΑΣΑΙ... ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ;

Ετοιμάζομαι να διδάξω το πρόγραμμα αποδέσμευσης από το φόβο σε μια καινούρια ομάδα. Η τάξη είναι άδεια. Περιμένω να έρθουν οι νέοι μαθητές μου. Εδώ και καιρό, δεν νιώθω πια νευρικότητα και αγωνία όποτε παραδίδω αυτά τα μαθήματα. Όχι μόνο έχω διδάξει την ύλη πολλές φορές, αλλά γνωρίζω και τους μαθητές μου πριν τους συναντήσω. Είναι άνθρωποι σαν εμένα, εσένα, εμάς: όλοι προσπαθούν να κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν και όλοι αναρωτιούνται αν είναι αρκετά ικανοί. Αυτό ποτέ δεν αλλάζει.

Καθώς οι μαθητές μπαίνουν στην τάξη, αισθάνομαι την ένταση που επικρατεί στην ατμόσφαιρα. Κάθονται όσο πιο μακριά γίνεται ο ένας από τον άλλον, μέχρι που δεν υπάρχουν άλλες κενές θέσεις και πρέπει να καλυφθούν και οι ενδιάμεσες. Δεν μιλούν μεταξύ τους, απλά περιμένουν νευρικά και ανυπόμονα. Τους θαυμάζω για το κουράγιο τους να παραδεχτούν ότι η ζωή τους δεν προχωράει όπως θα ήθελαν. Και η παρουσία τους στην τάξη δηλώνει πως είναι έτοιμοι να αναλάβουν την κατάσταση στα χέρια τους.

Στην αρχή, πλησιάζω κάθε μαθητή και του ζητάω να μας πει ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζει στη ζωή του. Έτσι, αρχίζουν να ξετυλίγονται οι ιστορίες τους...

Ο **Ντον** θέλει να εγκαταλείψει την καριέρα που έχτιζε τα τελευταία δεκατέσσερα χρόνια της ζωής του και να πραγματοποιήσει το όνειρό του να γίνει καλλιτέχνης.

Η **Μέρι Άλις** είναι ηθοποιός και θέλει να ανακαλύψει γιατί βρίσκει συνέχεια δικαιολογίες για να αποφεύγει τις οντισιόν.

Η **Σάρα** θέλει να δώσει τέλος στο γάμο της ύστερα από δεκαπέντε χρόνια.

Ο **Τέντι** θέλει να ξεπεράσει το φόβο του για τα γηρατειά. Είναι μόλις τριάντα δύο χρονών.

Η **Τζιν** είναι συνταξιούχος και θέλει να αντιμετωπίσει το γιατρό της, που τη μεταχειρίζεται σαν μικρό παιδί και δεν της δίνει ποτέ ξεκάθαρες απαντήσεις.

Η **Πάτι** θέλει να επεκτείνει την επιχείρησή της, αλλά δεν μπορεί να κάνει το επόμενο βήμα.

Η **Ρεβέκκα** θέλει να αντιμετωπίσει το σύζυγό της, ώστε να βρουν λύσεις για τα θέματα που την ενοχλούν.

Ο **Κέβιν** θέλει να απαλλαγεί από το φόβο της απόρριψης, που τον δυσκολεύει να ζητήσει από μια γυναίκα να βγουν ραντεβού.

Η **Λόρι** θέλει να μάθει γιατί νιώθει δυστυχοισμένη, αφού έχει όλα όσα θα μπορούσε κάποιος να ονειρευτεί.

Ο **Ρίτσαρντ** έχει βγει στη σύνταξη και αισθάνεται άχρηστος. Φοβάται πως η ζωή του έχει τελειώσει.

Και συνεχίζουμε, μέχρι να πει ο καθένας τη δική του ιστορία.

Πάντα με συναρπάζει αυτό που συμβαίνει όσο προχωράμε. Καθώς ένας ένας ανοίγουν την καρδιά τους, η ατμόσφαιρα αρχίζει να αλλάζει. Γρήγορα, η ένταση διαλύεται, και στα πρόσωπά τους εμφανίζεται η ανακούφιση.

Πρώτα απ' όλα, οι μαθητές μου συνειδητοποιούν ότι δεν είναι οι μόνοι στον κόσμο που νιώθουν φόβο. Δεύτερον, αρχίζουν να βλέπουν πόσο γοητευτικοί γίνονται οι άνθρωποι όταν ανοίγουν την καρδιά τους και μοιράζονται τα συναισθήματά τους. Πολύ πριν μιλήσει ο τελευταίος, μια πνοή ζεστασιάς και συντροφικότητας έχει κατακλύσει το δωμάτιο. Δεν είναι πια ξένοι μεταξύ τους.

Παρόλο που οι συνθήκες ζωής κάθε μαθητή είναι διαφορετικές, τα επιφανειακά επίπεδα των προσωπικών ιστοριών τους δεν αργούν να εξαφανιστούν, ανοίγοντας το δρόμο για τη μεταξύ τους επικοινωνία σε ένα πολύ ανθρώπινο επίπεδο. Ο κοινός παρονομαστής είναι το γεγονός ότι ο φόβος τους εμποδίζει όλους να ζήσουν τη ζωή τους με τον τρόπο που θέλουν να τη ζήσουν.

Το παραπάνω σενάριο επαναλαμβάνεται σε κάθε πρόγραμμα που διδάσκω. Σε αυτό το σημείο, ίσως αναρωτηθείς πώς μπορεί μια σειρά μαθημάτων να καλύψει όλους τους φόβους που αναφέρει ο κάθε μαθητής – εξάλλου, οι ανάγκες τους φαίνονται τελείως διαφορετικές. Είναι αλήθεια. Πράγματι φαίνονται διαφορετικές, μέχρι να σκαλίσουμε λίγο βαθύτερα και να δούμε την αιτία που κρύβεται πίσω από τους φόβους του καθενός από αυτούς αλλά και οποιουδήποτε άλλου ανθρώπου.

Ο φόβος μπορεί να διαιρεθεί σε τρία επίπεδα. Το πρώτο επίπεδο είναι η επιφανειακή ιστορία, όπως αυτές που αναφέρθηκαν πιο πάνω. Αυτό το επίπεδο περιλαμβάνει δύο τύπους φόβων: εκείνους που οφείλονται σε πράγματα που «συμβαίνουν» και εκείνους που οφείλονται σε πράγματα που απαιτούν δράση.

Ακολουθεί ένας σύντομος κατάλογος με τους δύο τύπους φόβων που συναντάμε στο πρώτο επίπεδο:

ΦΟΒΟΙ ΠΡΩΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Φόβοι που οφείλονται σε πράγματα που «συμβαίνουν»	Φόβοι που οφείλονται σε πράγματα που απαιτούν δράση
Γηρατειά	Επιστροφή στα θρανία
Αναπηρία	Λήψη αποφάσεων
Συνταξιοδότηση	Αλλαγή καριέρας
Μοναξιά	Δημιουργία φιλικού κύκλου
Αναχώρηση των παιδιών από το σπίτι	Τέλος ή αρχή μιας σχέσης
Φυσικές καταστροφές	Ομιλία μπροστά στο κοινό
Απώλεια οικονομικής ασφάλειας	Χρήση του τηλεφώνου
Αλλαγή	Υποστήριξη εαυτού και διεκδίκηση δικαιωμάτων
Θάνατος	Απώλεια βάρους
Πόλεμος	Ρόλος συνεντευξιαζόμενου σε μια συνέντευξη
Αρρώστια	Οδήγηση οχήματος
Απώλεια αγαπημένου προσώπου	Δημόσια ομιλία
Ατυχήματα	Λανθασμένη κίνηση
Βιασμός	Οικειότητα

Ίσως σε αφορούν ορισμένοι από τους φόβους που αναφέρονται παραπάνω ή ίσως θέλεις να προσθέσεις κι άλλους στον κατάλογο. Όπως ανέφερα νωρίτερα, δεν είσαι μόνος σου αν σκέφτηκες «Μου φαίνονται γνωστοί κάποιοι από αυτούς τους φόβους» ή και «Μου φαίνονται γνωστοί όλοι οι παραπάνω φόβοι!» Μια

από τις ύπουλες ικανότητες του φόβου είναι ότι μπορεί να διεισδύσει σε πολλούς τομείς της ζωής μας. Για παράδειγμα, αν φοβάσαι να κάνεις καινούριους φίλους, τότε μπορεί να φοβάσαι επίσης να πας σε πάρτι, να καλλιεργήσεις στενότερες σχέσεις, να ψάξεις για δουλειά κ.ο.κ.

Αυτό γίνεται πιο κατανοητό αν εξετάσεις το δεύτερο επίπεδο του φόβου, το οποίο έχει πολύ διαφορετική αίσθηση από εκείνη του πρώτου επιπέδου. Οι φόβοι του δεύτερου επιπέδου δεν πηγαίνουν από καταστάσεις αλλά από το εγώ μας.

ΦΟΒΟΙ ΔΕΥΤΕΡΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Απόρριψη	Εξαπάτηση
Επιτυχία	Αδυναμία, αίσθημα ανικανότητας
Αποτυχία	Αποδοκιμασία
Ευπάθεια, ευαισθησία	Απώλεια της εικόνας που προβάλλεται προς τα έξω

Οι φόβοι του δεύτερου επιπέδου έχουν σχέση με *εσωτερικές ψυχικές καταστάσεις* και όχι με τις *εξωτερικές συνθήκες*. Αντανakλούν την αίσθηση του εαυτού σου και την ικανότητά σου να αντιμετωπίζεις τον κόσμο. Έτσι ερμηνεύεται η ύπαρξη ενός γενικευμένου φόβου. Αν φοβάσαι την απόρριψη, ο συγκεκριμένος φόβος θα επηρεάσει σχεδόν όλους τους τομείς της ζωής σου – φιλικές και ερωτικές σχέσεις, επαγγελματικές συνεντεύξεις κ.ο.κ. Η απόρριψη είναι απόρριψη, απ' όπου κι αν προέρχεται. Έτσι, αρχίζεις να κλείνεις στον εαυτό σου για να τον προστατεύσεις, με αποτέλεσμα να αυτοπεριορίζεις και να αποκόβεσαι από τον έξω κόσμο. Δες ξανά τον κατάλογο με τους φόβους του δεύτερου επιπέδου και θα διαπιστώσεις με ποιο τρόπο ο καθένας τους μπορεί να επηρεάσει αφάνταστα πολλούς τομείς της ζωής σου.

Το τρίτο επίπεδο αποτελεί την ουσία του θέματος. Πρόκειται για τον μεγαλύτερο φόβο απ' όλους, εκείνον που πραγματικά σε ακινητοποιεί. Είσαι έτοιμος;

ΦΟΒΟΣ ΤΡΙΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

ΔΕΝ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΩ!

«Αυτό ήταν; Σιγά το πράγμα!» Ξέρω ότι απογοητεύτηκες. Περίμενες κάτι πιο εντυπωσιακό. Η αλήθεια, όμως, είναι ότι:

ΣΤΗ ΡΙΖΑ ΚΑΘΕ ΦΟΒΟΥ ΣΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΑΠΛΩΣ Ο
ΦΟΒΟΣ ΟΤΙ ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ
ΤΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΦΕΡΕΙ Η ΖΩΗ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ
ΣΟΥ.

Ας το ελέγξουμε. Οι φόβοι του πρώτου επιπέδου μεταφράζονται σε:

- Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω την αρρώστια.
- Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω τις συνέπειες ενός λάθους.
- Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω την απώλεια της δουλειάς μου.
- Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω τα γηρατιά.
- Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω τη μοναξιά.
- Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω το ενδεχόμενο να γελοιοποιηθώ.
- Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω τις συνέπειες που θα προκύψουν αν δεν προσληφθώ σε αυτή τη δουλειά.
- Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω την απώλειά του / της.
- Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω την απώλεια των χρημάτων μου... κ.ο.κ.