

Σκέψου, αναθεώρησε και βγες μπροστά

#1

New York
Times
best seller

Κορίτσι, ζύηνα!

RACHEL HOLLIS



ΕΠΑΙΝΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Κορίτσι, ξύπνα!

«Αν η Ρέιτσελ Χόλις σου λέει να σταθείς όρθια και να προχωρήσεις, τότε κάν' το! Είναι η σοφή σύμβουλος που χρειάζονται όλες οι γυναίκες, από καινούριες μαμάδες μέχρι έμπειρες επιχειρηματίες.»

—**ANNA TONT**, στη λίστα συγγραφέων των *New York Times* με τις περισσότερες πωλήσεις, και διεθνώς αναγνωρισμένη συγγραφέας για τη σειρά βιβλίων *After*

«Η φωνή της Ρέιτσελ συνδυάζει τέλεια τα χαρακτηριστικά μιας εμπνευσμένης συμβούλου ζωής και της πιο καλής (και πιο αστείας) φίλης σου. Το βιβλίο της *Κορίτσι, ξύπνα!*, εκπληκτικά ειλικρινές και εξαιρετικά προσγειωμένο, είναι ένα δώρο σε γυναίκες που θέλουν να ανθίσουν και να ζήσουν με θάρρος μια ανεπιτήδευτη ζωή.»

—**ΜΕΓΚΑΝ ΤΑΜΤΕ**, ιδρύτρια και συν-διευθύνουσα σύμβουλος της εταιρείας *Evereve*

«Λίγες είναι οι γυναίκες σε ηγετικές θέσεις που λένε σε άλλες γυναίκες "ΠΡΟΧΩΡΑ". Συνήθως τις βλέπουμε να μας νταντεύουν, σπανίως να έχουν ρόλο εκπαιδευτή σε στρατόπεδο. Η Ρέιτσελ μάς λέει με αγάπη, αλλά με αυστηρότητα, να σταματήσουμε να παραχωρούμε τον έλεγχο σε άλλους και να αρχίσουμε να ζούμε την ενδιαφέρουσα και πολύτιμη ζωή μας. Το βιβλίο *Κορίτσι, ξύπνα!* έχει μια γερή δόση ευθύτητας, που θα σου δώσει μια σκουντιά και θα σε κάνει να κυνηγήσεις όνειρα που έβαλες στο συρτάρι πριν από πολύ καιρό. Τη βρίσκω καταπληκτική.»

—**ΤΖΕΝ ΧΑΤΜΕΪΚΕΡ**, στη λίστα συγγραφέων των *New York Times* με τις περισσότερες πωλήσεις για τα βιβλία της *For the Love* και *Mess and Moxie*, αλλά και ευτυχισμένη οικοδόσποινα εκατομμυρίων γυναικών στο Διαδίκτυο

«Διαβάζοντας το πρώτο βιβλίο της Ρέιτσελ Χόλις που δεν είναι μυθιστόρημα, θα διαπιστώσετε ότι σκοπός της δεν είναι τόσο να ενθαρρύνει όσο να καθοδηγήσει. Αυτό σημαίνει ότι οι αναγνώστριες θα αντλήσουν κάτι περισσότερο από έμπνευση· θα αποκτήσουν τα κατάλληλα εργαλεία για να κάνουν τα όνειρά τους πραγματικότητα. Κύριο μέλημα της Ρέιτσελ είναι η πραγματοποίηση των ονείρων. Θα γίνει και δικό σας, όταν διαβάσετε το τελευταίο βιβλίο της.»

-ΤΖΕΣΙΚΑ ΧΟΝΕΓΚΕΡ, ιδρύτρια και συν-διευθύνουσα σύμβουλος
του διαδικτυακού καταστήματος Noonday Collection

«Με μία παράγραφο της, η Ρέιτσελ διαθέτει τη σπάνια ικανότητα να σε κάνει να γελάς με την καρδιά σου, αλλά και να αναλογιστείς ολόκληρη τη ζωή σου. Τα λόγια της σε αυτό το βιβλίο είναι ένα δώρο, και ξέρουμε ότι θα σε ενθαρρύνουν και θα αποτελέσουν μεγάλη πρόκληση για εσένα.»

-ΤΖΕΦΕΡΣΟΝ ΚΑΙ ΑΛΙΣΑ ΜΠΕΘΚΙ, συγγραφείς των βιβλίων
Jesus>Religion και *Love That Lasts*, στη λίστα συγγραφέων
των *New York Times* με τις περισσότερες πωλήσεις

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή: Γεια σου, κορίτσι μου!.....	9
1. Το ψέμα: Κάτι άλλο θα με κάνει ευτυχισμένη.....	19
2. Το ψέμα: Θα αρχίσω από αύριο	29
3. Το ψέμα: Δεν είμαι αρκετά καλή.....	39
4. Το ψέμα: Είμαι καλύτερη από εσένα.....	55
5. Το ψέμα: Μου αρκεί που τον αγαπώ	67
6. Το ψέμα: Η οριστική μου απάντηση είναι «όχι»	81
7. Το ψέμα: Είμαι άθλια στο σεξ.....	103
8. Το ψέμα: Δεν ξέρω πώς να είμαι μαμά	113
9. Το ψέμα: Δεν είμαι καλή μαμά	123
10. Το ψέμα: Θα έπρεπε να έχω καταφέρει περισσότερα	139
11. Το ψέμα: Τα παιδιά των άλλων είναι πολύ πιο καθαρά/καλά/μεθοδικά/ευγενικά.....	149
12. Το ψέμα: Πρέπει να γίνω μικρότερη	163
13. Το ψέμα: Θα παντρευτώ τον Ματ Ντέιμον	175
14. Το ψέμα: Είμαι φρικτή συγγραφέας.....	187

15. Το ψέμα: Δεν θα το ξεπεράσω ποτέ	197
16. Το ψέμα: Δεν μπορώ να πω την αλήθεια	205
17. Το ψέμα: Τα κιλά μου καθορίζουν ποια είμαι	223
18. Το ψέμα: Έχω ανάγκη ένα ποτό	237
19. Το ψέμα: Υπάρχει μόνο ένας τρόπος να είμαι σωστή	249
20. Το ψέμα: Χρειάζομαι έναν ήρωα	261
<i>Ευχαριστίες</i>	<i>269</i>
<i>Λίγα λόγια για τη συγγραφέα.....</i>	<i>272</i>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γεια σου, κορίτσι μου!

Αυτό είναι ένα μεγάλο εισαγωγικό σημείωμα για το βιβλίο μου, στο οποίο μιλάω για όλες τις ελπίδες που έχω καθώς θα το διαβάσεις. Περιγράφω επιγραμματικά τις προθέσεις μου και –αν σχεδιάξεις ήδη να συνεχίσεις την ανάγνωση– θέλω να κεντρίσω το ενδιαφέρον σου περισσότερο γι’ αυτό που περιμένεις. Είναι επίσης ένα σημαντικό σημείωμα για κάποια που βρίσκεται αυτή τη στιγμή στο βιβλιοπωλείο και προσπαθεί να αποφασίσει αν πρέπει να αγοράσει το παρόν βιβλίο ή ένα οποιοδήποτε άλλο, όπως, ας πούμε, το *Σπίτι σε τάξη*, *ζωή σε τάξη** –και οι λέξεις που διαβάζει τώρα θα αποφασίσουν για λογαριασμό της. Εντάξει, ίσως να είναι υπερβολική η πίεση που προκαλεί ένα τόσο δα σημείωμα, αλλά έτσι έχουν τα πράγματα. Ξεκινάμε, λοιπόν.

Αυτό το βιβλίο μιλάει για ένα σωρό επώδυνα ψέματα και για μία σημαντική αλήθεια.

* Σ.τ.Μ.: Της Marie Kondo, κυκλοφορεί στα ελληνικά από τις εκδόσεις Κλειδάριθμος, μτφρ. Κωνσταντίνα Γεωργούλια, Αθήνα, 2015.

Θέλεις να σου την πω; Εσύ και μόνο εσύ ευθύνεσαι τελικά γι' αυτό που γίνεσαι και για το πόσο ευτυχισμένη είσαι. Αυτό πρέπει να θυμάσαι.

Μη με παρεξηγήσεις. Θα σου πω εκατοντάδες ιστορίες που είναι αστείες ή παράξενες, ενοχλητικές, λυπητερές ή παλαβές, αλλά καθεμία από αυτές καταλήγει στην ίδια μεστή, αξιοσημείωτη αλήθεια: η ζωή σου εξαρτάται από εσένα.

Ποτέ όμως δεν θα μπορέσεις να πιστέψεις αυτή την αλήθεια, αν πρώτα δεν καταλάβεις τα ψέματα που παρεμβάλλονται. Το να καταλάβεις ότι εσύ επιλέγεις την ευτυχία σου, ότι εσύ έχεις τον έλεγχο της ζωής σου, είναι πολύ σημαντικό –είναι από αυτά τα πραγματάκια που πρέπει να υπενθυμίζουμε καθημερινά στον εαυτό μας. Δεν είναι όμως το μόνο που πρέπει να καταλάβεις.

Πρέπει επίσης να εντοπίσεις –και να καταρρίπτεις συστηματικά– κάθε ψέμα που έχεις πει στον εαυτό σου κατά τη διάρκεια της ζωής σου.

Γιατί;

Επειδή είναι αδύνατο να πας κάπου αλλού, να γίνεις κάτι διαφορετικό, αν προηγουμένως δεν συνειδητοποιήσεις πού ακριβώς βρίσκεσαι. Η αυτογνωσία που προκύπτει από την ειλικρινή ενδοσκόπηση, προκειμένου να δεις αυτό που έχεις καταλήξει να πιστεύεις ότι είσαι, είναι ανεκτίμητη.

Μήπως πίστεψες ποτέ ότι δεν είσαι αρκετά καλή; Ότι δεν είσαι αρκετά αδύνατη; Ότι δεν είσαι αξιαγάπητη; Ότι δεν είσαι καλή μητέρα; Πίστεψες ποτέ ότι σου αξίζει να σε κακομεταχειρίζονται; Ότι δεν θα γίνεις ποτέ τίποτα το ιδιαίτερο;

Είναι όλα ψέματα.

Είναι όλα ψέματα που διαιωνίζονται από την κοινωνία, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ή τις οικογένειές μας. Τα ψέματα αυτά είναι επικίνδυνα και καταστροφικά για την αίσθηση της αξίας

μας και για την ικανότητά μας να λειτουργήσουμε. Και το πιο επικίνδυνο σχετικά με αυτά είναι ότι σπάνια τα ακούμε. Σπάνια ακούμε τα ψέματα που επινοήσαμε για τον εαυτό μας, επειδή ηχούν τόσο δυνατά στα αυτιά μας και για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα ώστε κατέληξαν να είναι λευκός θόρυβος*. Βομβαρδιζόμαστε καθημερινά από απαίσια αφηγήματα, αλλά ούτε καν το συνειδητοποιούμε. Το μυστικό για να βελτιωθούμε είναι να αναγνωρίσουμε τα ψέματα που αποδεχτήκαμε για τον εαυτό μας. Αν μπορέσουμε να εντοπίσουμε την ουσία των δυσκολιών μας και ταυτόχρονα να καταλάβουμε ότι είναι στο χέρι μας να τις ξεπεράσουμε, τότε θα μπορέσουμε να αλλάξουμε εντελώς την τροχιά της ζωής μας.

Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο κάνω αυτό που κάνω. Γι' αυτό διαχειρίζομαι έναν ιστότοπο και μιλάω για το πώς μπορούμε να κάνουμε κάτι σημαντικό ή να αναθρέψουμε τα παιδιά μας με καλοσύνη ή να ισχυροποιήσουμε έναν γάμο. Γι' αυτόν τον λόγο βρήκα τριάντα διαφορετικούς τρόπους καθαρισμού του πλυντηρίου προτού δείξω στις όμοιές μου πώς να το κάνουν. Γι' αυτό έμαθα ποια είναι η τέλεια αναλογία βαλσάμικου και εσπεριδοειδών για να γίνει το ψητό σου πεντανόστιμο. Σίγουρα, στη διαδικτυακή πλατφόρμα μου καλύπτω μια μεγάλη σειρά θεμάτων, αλλά τελικά όλα συμπυκνώνονται σε ένα πράγμα: είναι κομμάτια της ζωής μου και θέλω να τα κάνω καλά. Οι αναρτήσεις μου φανερώνουν με ποιον τρόπο εξελίσσομαι και μαθαίνω, και θέλω αυτές να εξελίξουν και να ενθαρρύνουν κι άλλες γυναίκες. Υποθέτω πως αν ασχολιόμουν με τη διδασκαλία κατ' οίκον, με το πλέξιμο, τη φωτογραφία ή το μακραμέ, θα χρησι-

* Σ.τ.Μ.: Είναι ένα ηχητικό μείγμα που περιλαμβάνει κάθε συχνότητα στο εύρος της ανθρώπινης ακοής, σε ίσες αναλογίες. Ο πραγματικός λευκός ήχος μοιάζει με τα παράσιτα στην τηλεόραση ή στο ραδιόφωνο.

μποποιούσα αυτά για να προσπαθήσω να βελτιώσω τον εαυτό μου και να ενισχύσω τις φίλες μου. Δεν ασχολούμαι όμως με τέτοια πράγματα. Με ενδιαφέρει ό,τι έχει σχέση με τον τρόπο ζωής, κι έτσι επικεντρώνομαι στο να δημιουργώ περιεχόμενο που αντικρούει τον τρόπο ζωής που προβάλλουν τα μίντια.

Από τα πρώτα βήματα της σταδιοδρομίας μου, συνειδητοποίησα ότι πάρα πολλές γυναίκες αντιμετωπίζουν τις εικόνες του λάιφσταϊλ σαν κάτι που *πρέπει* να φιλοδοξούν να γίνουν. Πολλές από αυτές τις εικόνες, ωστόσο, είναι πλασματικές –άλλο ένα ψέμα που μας έχουν πλασάρει–, επομένως αποφάσισα να είμαι έντιμη από την αρχή. Υποσχέθηκα να είμαι αυθεντική και ειλικρινής, και για κάθε φωτογραφία γκλαμουράτου κέικ που ανεβάζαμε, εγώ κοινοποιούσα και μια φωτογραφία του εαυτού μου με παραμορφωμένο πρόσωπο. Αν πήγαινα κάπου εντυπωσιακά, όπως ας πούμε στην τελετή απονομής των βραβείων Όσκαρ, το αντιστάθμιζα κάνοντας μια ανάρτηση σχετικά με την προσπάθειά μου να χάσω βάρος και με φωτογραφίες μου που με έδειχναν είκοσι κιλά βαρύτερη. Έχω μιλήσει για τα πάντα: για τις προσπάθειές μου να σώσω τον γάμο μου, για την επιλόχεια κατάθλιψη, για τις φορές που ένιωσα ζήλια, φόβο, θυμό, άσχημη, ανάξια και στερημένη από αγάπη. Προσπάθησα να δώσω την πραγματική εικόνα αυτού που είμαι και των καταβολών μου. Και, δεν αστειεύομαι, το πιο φημισμένο πράγμα που έκανα ποτέ ήταν να αναρτήσω μια φωτογραφία με τις ραγάδες στην πεσμένη κοιλιά μου. Και παρ' όλα αυτά...

Παρ' όλα αυτά, εξακολουθώ να λαμβάνω σχόλια. Γυναίκες από όλο τον κόσμο συνεχίζουν να μου στέλνουν μέιλ και να με ρωτούν πώς καταφέρνω να τα βγάλω όλα πέρα ενώ εκείνες πασχίζουν. Μπορώ να νιώσω τον πόνο που υπάρχει σε αυτά τα μέιλ. Βλέπω την ντροπή τους μέσα από τις λέξεις που χρησιμο-

ποιούν για να περιγράψουν τις ταλαιπωρίες τους, και αυτό με στενοχωρεί.

Γι' αυτό, απαντώ σε όλες. Λέω στην καθεμία ξεχωριστά πόσο όμορφη και δυνατή είναι. Τις αποκαλώ *πολεμίστριες, θαρραλέες, αγωνίστριες*. Τους λέω να μην τα παρατήσουν. Έτσι νιώθω ότι πρέπει να μιλήσω σε κάποια που μου είναι παντελώς άγνωστη. Αλλά δεν θέλω να τους πω μόνο αυτό. Δεν θα μιλούσα έτσι αν ήξερα ότι αυτή που υποφέρει είναι η αδελφή μου ή η καλύτερή μου φίλη. Δεν είναι αυτό που θα ήθελα να πω στον εαυτό μου όταν ήμουν νεότερη. Επειδή τους πολύ κοντινούς μου ανθρώπους τους στηρίζω και τους ενθαρρύνω... αλλά σίγουρα αρνούμαι να σε βλέπω να βολοδέρνεις.

Η αλήθεια είναι ότι *είσαι* πράγματι δυνατή, θαρραλέα και αγωνίστρια... αλλά ο λόγος που σου το λέω είναι επειδή θέλω να δεις αυτά τα χαρακτηριστικά στον εαυτό σου. Θέλω να σε αρπάξω από τους ώμους και να σε ταρακουνήσω δυνατά. Θέλω να πλησιάσω το πρόσωπό μου στο δικό σου μέχρι να βρεις το κουράγιο να με κοιτάξεις κατάματα και να δεις μόνη σου την απάντηση. Θέλω να σου φωνάξω όσο πιο δυνατά μπορώ μέχρι να δεις τη μία σημαντική αλήθεια: εσύ έχεις τον έλεγχο της ζωής σου. Έχεις μόνο μία ευκαιρία να ζήσεις και η ζωή σε προσπερνάει. Σταμάτα να αυτοτιμωρείσαι και, να πάρει η οργή, σταμάτα να επιτρέπεις στους άλλους να σε τιμωρούν. Σταμάτα να δέχεσαι λιγότερα απ' όσα αξίζεις. Σταμάτα να αγοράζεις πράγματα που δεν αντέχει η τσέπη σου, για να εντυπωσιάσεις ανθρώπους που στην πραγματικότητα δεν συμπαθείς καν. Σταμάτα να πνίγεις τα συναισθήματά σου στο φαγητό αντί να τα επεξεργάζεσαι. Σταμάτα να εξαγοράζεις την αγάπη των παιδιών σου με φαγητό, παιχνίδια ή με τη φιλία σου, επειδή αυτό είναι πιο εύκολο από το να ασχοληθείς με την ανατροφή τους. Σταμάτα να

κακομεταχειρίζεσαι το σώμα και το πνεύμα σου. Σταμάτα! Βγες από αυτόν τον φαύλο κύκλο. Υποτίθεται πως η ζωή σου πρέπει να είναι ένα ταξίδι από το ένα ξεχωριστό μέρος σε κάποιο άλλο, και όχι ένας αέναος κύκλος που σε οδηγεί ξανά και ξανά στο ίδιο σημείο.

Δεν είναι απαραίτητο η ζωή σου να μοιάζει με τη δική μου. Για τον Θεό, δεν χρειάζεται καν να μοιάζει με τη ζωή κανενός άλλου, αλλά πρέπει τουλάχιστον να είναι δικό σου δημιούργημα.

Αν θα δυσκολευτείς; Σίγουρα! Αλλά διαλέγοντας τον εύκολο δρόμο, θα καταλήξεις στον καναπέ με είκοσι πέντε παραπανίσια κιλά και θα βλέπεις τη ζωή να σε προσπερνάει.

Αν η αλλαγή γίνεται μέσα σε μία νύχτα; Σε καμία περίπτωση! Είναι μια διαδικασία που διαρκεί μια ζωή. Θα δοκιμάσεις μερικές διαφορετικές τεχνικές και μεθόδους, κι ενώ κάποιες θα σου φαίνονται εντάξει, ίσως να νιώσεις ότι η απάντηση βρίσκεται σε μία από αυτές, και ότι οι υπόλοιπες τριάντα επτά είναι άχρηστες. Έπειτα, θα ξυπνήσεις την επόμενη μέρα και θα περάσεις από την ίδια διαδικασία. Και πάλι το ίδιο, ξανά και ξανά.

Και θα έχεις και αποτυχίες.

Θα επιστρέφεις στις παλιές σου συνήθειες. Θα φας τη μισή τούρτα γενεθλίων όταν δεν θα σε βλέπει κανείς ή θα βάλεις τις φωνές στον σύζυγό σου ή θα περάσεις έναν ολόκληρο μήνα πίνοντας πολύ κρασί. Θα τελματώσεις, επειδή αυτά έχει η ζωή και έτσι παίζεται το παιχνίδι. Μόλις όμως αντιληφθείς ότι ουσιαστικά εσύ έχεις τον έλεγχο της κατάστασης, θα ανασκουμπωθείς και θα προσπαθήσεις πάλι. Και θα συνεχίσεις να προσπαθείς έως ότου νιώσεις ότι είναι πιο φυσικό να έχεις εσύ τον έλεγχο παρά το αντίθετο. Αυτό θα γίνει τρόπος ζωής κι εσύ θα γίνεις το άτομο που προορίζεσαι να γίνεις.

Είναι σημαντικό να αναρωτηθείς, εδώ και τώρα, ευθέως, αν σε όλη αυτή την υπόθεση παίζει ρόλο η πίστη. Οι χριστιανικές

αρχές, με τις οποίες ανατράφηκα, με έμαθαν ότι ο Θεός ελέγχει τα πάντα και ότι έχει καταστρώσει ένα σχέδιο για τη ζωή μου· και πιστεύω με όλο μου το είναι πως αυτό είναι αλήθεια. Πιστεύω πως ο Θεός μάς αγαπάει όλους άνευ όρων, αλλά δεν πιστεύω πως αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να σκορπάμε τα χαρίσματα και τα ταλέντα που μας έδωσε απλώς και μόνο επειδή είμαστε ήδη αρκετά καλοί. Οι κάμπιες είναι θαυμάσιες, αλλά αν έμεναν έτσι όπως είναι –αν απλώς αποφάσιζαν ότι το καλό είναι *αρκετά καλό*–, τότε δεν θα βλέπαμε πόσο θαυμάσια πλάσματα μπορούν να γίνουν.

Είσαι καλύτερη από αυτό που έχεις γίνει.

Αυτό θέλω να πω στις γυναίκες που μου γράφουν και ζητούν τη συμβουλή μου. Μπορεί να ακουστεί σκληρό, αλλά αυτή η γνώση συνοδεύεται από την εξής αλήθεια: είσαι καλύτερη από αυτό που έχεις γίνει και, όταν το καταλάβεις, θα ελέγχεις πολύ περισσότερο ό,τι κάνεις.

Και αυτό με οδήγησε στην ιδέα που ακολουθεί.

Κι αν έγραφα ένα βιβλίο για όλες τις προσπάθειές μου και στη συνέχεια εξηγούσα τα βήματα που με βοήθησαν να τα καταφέρω; Κι αν μιλούσα για όλες τις αποτυχίες μου και τις στιγμές που ένιωσα αμηχανία; Τι θα γινόταν αν ήξερες πως η μεγαλύτερη ντροπή μου είναι ότι μερικές φορές θυμώνω τόσο πολύ ώστε φωνάζω στα παιδιά μου; Δεν ωρύομαι, δεν ουρλιάζω, δεν τα κατσαδιάζω, αλλά τους φωνάζω τόσο δυνατά ώστε, όταν αργότερα το σκέφτομαι, με πιάνει αηδία. Τι θα σκεφτείς αν ακούσεις ότι αυτή τη στιγμή έχω τουλάχιστον τρία χαλασμένα δόντια, επειδή παραλύω από τον φόβο μου στη σκέψη του οδοντίατρου; Τι θα έλεγες αν σου μιλούσα για την κυτταρίτιδά μου ή για το τρίτο «στήθος» που υπάρχει ανάμεσα στο μπράτσο μου και στο πραγματικό μου στήθος όταν φοράω αμάνικο μπλουζάκι; Ανέφερα τα παχάκια στη μέση μου; Ή τις τρίχες που φυτρώνουν στην κρεατοελιά που

έχω στο πρόσωπό μου; Ή τις ανασφάλειές μου; Τι θα έλεγες αν ξεκινούσα το βιβλίο μου λέγοντάς σου ότι κάποια στιγμή της ενήλικης ζωής μου, μεγάλη γυναίκα πια, «τα έκανα πάνω μου» κι ότι αυτό δεν έγινε μία φορά, ούτε θα είναι η τελευταία; Κι αν σου έλεγα ότι, παρά τις εξομολογήσεις μου –είτε είναι αστείες ή προκαλούν αμηχανία είτε είναι επώδυνες ή σιχαμερές–, νιώθω καλά με τον εαυτό μου; Ότι αγαπάω αυτό που είμαι ακόμη και όταν κάνω πράγματα για τα οποία δεν είμαι περήφανη; Κι ότι αυτό είναι εφικτό, επειδή ξέρω ότι τελικά εγώ ελέγχω τις αλλαγές; Εγώ ελέγχω τι είδους άνθρωπος θα γίνω. Καλώς εχόντων των πραγμάτων, αύριο θα ξυπνήσω και θα μου δοθεί άλλη μια ευκαιρία να κάνω τη ζωή μου καλύτερη. Πέρασα τριάντα πέντε χρόνια από τη ζωή μου προσπαθώντας τόσο σκληρά σε ορισμένους τομείς της (όπως να φτιάξω σουφλέ με τυρί), ώστε να τα καταφέρνω περίφημα. Σε άλλους τομείς όμως (όπως να ελέγχω το άγχος μου), επεξεργάζομαι τα πράγματα διαρκώς με διαφορετικούς τρόπους για να αντιμετωπίσω το ίδιο πρόβλημα.

Είναι ένα ταξίδι που διαρκεί μια ολόκληρη ζωή, αλλά είμαι ήσυχη επειδή ξέρω ότι κάθε μέρα μαθαίνω και εξελίσσομαι, και αυτό με κάνει να αισθάνομαι εσωτερική γαλήνη.

Θέλεις να μάθεις για ποια πράγματα χρειάστηκε να προσπαθήσω πολύ; Ποια ψέματα πίστευα για τον εαυτό μου τόσο καιρό;

Η λίστα με τα ψέματα είναι ατελείωτη. Για την ακρίβεια, είναι τόσο μεγάλη ώστε αποφάσισα να αφιερώσω από ένα κεφάλαιο σε κάθε ψέμα. Κάθε ενότητα αυτού του βιβλίου ξεκινά με ένα ψέμα που πίστευα, και στη συνέχεια ακολουθούν οι ιστορίες που αποκαλύπτουν πώς το συγκεκριμένο ψέμα με εμπόδιζε να προχωρήσω, με πλήγωνε και, σε ορισμένες περιπτώσεις, στάθηκε αιτία να πληγώσω άλλους ανθρώπους. Όταν όμως παραδέχτηκα ότι αυτά ήταν ψέματα, τα αποδυνάμωσα. Θα σου εκμυστηρευτώ πώς έκανα αλλαγές στη ζωή μου για να ξεπεράσω όλα εκείνα που με

βασάνιζαν –κάποια έφυγαν μια και καλή και κάποια επανέρχονται κατά καιρούς, σαν ένας αέναος χορός ανάμεσα σε εμένα και σε ανασφάλειες μιας ζωής.

Αναρωτιέσαι ποιες είναι οι ανασφάλειές μου; Ορίστε, λοιπόν, μερικές από τις μεγαλύτερες και πιο ενοχλητικές, χωρίς συγκεκριμένη σειρά. Ελπίζω να σε ενθαρρύνουν. Ελπίζω οι ιδέες μου να σε βοηθήσουν. Μα περισσότερο από όλα, αγαπητή μου φιλενάδα, ελπίζω να νιώσεις σιγουριά γνωρίζοντας ότι μπορείς να γίνεις οποιαδήποτε και οτιδήποτε θελήσεις. Και τις μέρες που αυτό θα σου φαίνεται το δυσκολότερο πράγμα στον κόσμο, να θυμάσαι πως το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να βαδίσεις μπροστά –είτε λίγα εκατοστά είτε μερικά χιλιόμετρα.

*Με αγάπη,
Ρέιτς*

Το ψέμα:

ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΘΑ ΜΕ ΚΑΝΕΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ

Την περασμένη εβδομάδα «τα έκανα» στο παντελόني μου.

Εντάξει, όχι εντελώς στο παντελόني μου, όπως εκείνη τη φορά στην κατασκήνωση που ήμουν δέκα χρονών. Παίζαμε κυνηγητό και δεν μπορούσα να κρατηθώ άλλο. Δεν ήθελα να παραδεχτώ ότι μόλις είχα κατουρηθεί, γι' αυτό έριξα επάνω μου ένα μπουκάλι νερό. Φαντάσου, σε παρακαλώ, ότι μόλις έγινα παπί από την κορυφή ως τα νύχια, κανείς –και ιδίως ο Κρίστιαν Κλαρκ, ο έρωτάς μου στην κατασκήνωση– δεν υποψιάστηκε κάτι. Ήμουν επινοητική από τότε.

Αν οι άλλοι θεώρησαν παράξενο που ξαφνικά έσταζα νερά;
Προφανώς.

Αλλά προτιμούσα να είμαι εκκεντρική παρά να φανεί ότι κατουριόμουν επάνω μου.

Όσο για το συμβάν της περασμένης εβδομάδας, δεν ήταν ακριβώς το ίδιο με εκείνο της κατασκήνωσης. Ήταν μόνο μερικές σταγόνες, εξαιτίας των τριών τοκετών που έχω περάσει.

Η διαδικασία της γέννας μοιάζει με εκτόξευση διαστημικού λεωφορείου. Τα πάντα καταστρέφονται κατά την έξοδο, πράγμα που σημαίνει ότι μερικές φορές «τα κάνω» επάνω μου. Αν αυτό που λέω προσβάλλει την ευαίσθητη αισθητική σου, τότε υποθέτω ότι δεν είχες ποτέ προβλήματα ελέγχου της ουροδόχου κύστης –και σε συγχαίρω γι’ αυτό. Ωστόσο, αν η εμπειρία μου κάτι σου θυμίζει, τότε μάλλον έχεις κι εσύ το ίδιο πρόβλημα με εμένα –που σημαίνει ότι απλώς γέλασες λίγο, καθώς έχεις βρεθεί σε παρόμοια δυσάρεστη θέση.

Έκανα άλματα με τους γιους μου και κάποιος μου φώναξε να κάνω μια φιγούρα με τα πόδια στον αέρα. Αυτή η φιγούρα είναι η μοναδική δεξιότητα που έχω στο τραμπολίνο, κι αν το βάλω σκοπό να πετάξω ψηλά από αυτή τη γεμάτη ελατήρια παγίδα θανάτου, να είσαι σίγουρη ότι τα δίνω όλα. Τη μια στιγμή πετούσα στον αέρα, όπως αυτές οι πολύ μινιόν κοπελίτσες που βλέπουμε να ίπτανται στον αέρα σε διαγωνισμούς τσιρλίντερ, και την επόμενη διαπίστωσα ότι είχα βρέξει το παντελόνι μου. Το συμβάν πέρασε απαρατήρητο –εκτός αν λάβουμε υπόψη μας την αξιοπρέπειά μου–, αλλά, όπως και να ‘χει, συνέβη. Αναγκάστηκα να συνεχίσω να χοροπηδάω, για να στεγνώσει το σορτσάκι μου με τον αέρα. Είπαμε, είμαι επινοητική. Ο συγχρονισμός ήταν κι αυτός τέλειος, επειδή σε λιγότερο από μισή ώρα είχα προγραμματίσει να αναρτήσω τις πρόβες μου όπου θα άλλαζα φορέματα για την απονομή των βραβείων Όσκαρ.

Δεν θέλω να σου δώσω τη λανθασμένη εντύπωση ότι είμαι τόσο εντυπωσιακή ώστε να πηγαίνω στις απονομές βραβείων Όσκαρ. Είμαι παντρεμένη όμως με έναν πολύ ελκυστικό άνδρα. Στην πραγματικότητα, ούτε αυτός είναι εντυπωσιακός, αλλά η δουλειά του είναι αναμφισβήτητη εντυπωσιακή. Αυτό σημαίνει ότι μερικές φορές φοράω φορέματα σαν αυτά που φορούν οι πριγκίπισσες και πίνω δωρεάν κρασί σε καλοφωτισμένες αίθουσες.

σες χορού. Σε αυτές τις περιστάσεις, ανεβαίνουν φωτογραφίες μας στο Instagram ή στο Facebook, στις οποίες είμαστε καλοχτενισμένοι και εξαιρετικά εντυπωσιακοί, και το Διαδίκτυο παίρνει φωτιά. Όλα αυτά κάνουν ορισμένους ανθρώπους να μου γράφουν σχόλια για το πόσο λαμπερή είναι η ζωή μου και πόσο στιλάτος, μοντέρνος και τέλειος πρέπει να είναι ο κόσμος μου. Και όταν αργότερα διαβάζω αυτά τα σχόλια, η μόνη σκέψη που έρχεται στο μυαλό μου είναι: *Μόλις κατουρήθηκα επάνω μου, μπροστά στον κόσμο, έχοντας γύρω μου άλλους ανθρώπους.* «Πήγα τουαλέτα» κυριολεκτικά ενώ βρισκόμουν στον αέρα, τη στιγμή που προσπαθούσα να διατηρήσω μια αφύσικη στάση στο σώμα μου για να εντυπωσιάσω τον τρίχρονο γιο μου.

Για ακούστε με όλες: είμαι εξίσου συνηθισμένη με εσάς.

Και δεν το λέω όπως θα το έλεγε μια διασημότητα. Δεν είναι το ίδιο με εκείνη τη φορά που η Γκουίνεθ Πάλτρουου εμφανίστηκε χωρίς μακιγιάζ, με την τέλεια επιδερμίδα και τα αγγελικά ξανθά μαλλιά της, και προσπάθησε να μας πείσει ότι είναι μια κοινή κοπέλα, παρόλο που το κοντομάνικο μπλουζάκι που φορούσε ήταν πανάκριβο.

Όχι, το λέω με την κυριολεκτική σημασία των λέξεων.

Δεν είμαι λαμπερή προσωπικότητα. Είμαι χίλια τοις εκατό ένας από τους πιο βαρετούς ανθρώπους που μπορεί να συναντήσεις. Και αν με κάποιον περίεργο τρόπο σε έχω πείσει για το αντίθετο επειδή διευθύνω έναν ιστότοπο λάιφσταϊλ με όμορφες φωτογραφίες ή επειδή μερικές φορές τα μαλλιά μου δείχνουν εξαιρετικά γυαλιστερά στο Instagram, τότε, φιλενάδα, θα σου το πω στα ίσια: δεν είμαι η τέλεια σύζυγος, η τέλεια μητέρα, ούτε η τέλεια φίλη ή το τέλειο αφεντικό. Ούτε κατά διάνοια. Δεν είμαι τέλεια σε τίποτε απ' ό,τι κάνω –εντάξει, εκτός από το να φτιάχνω και να τρώω φαγητά με βασικό συστατικό το τυρί. Αλλά σε όλα τα άλλα θέματα, στα θέματα της ζωής; Να είσαι σίγουρη, κορίτσι μου, ότι προσπαθώ πολύ.

Έχεις ποτέ πιστέψει ότι δεν είσαι αρκετά καλή;
Έχεις νιώσει άβολα με το σώμα σου; Νομίζεις
ότι περνάς απαρατήρητη; Μήπως αμφιβάλλεις
για την αξία σου;

Ε, λοιπόν, όλα είναι μύθος!

Η Ρέιτσελ –κινητήρια δύναμη και πρότυπο έμπνευσης– έχει υιοθετήσει τη στάση να λέει τα πράγματα με το όνομά τους. Γι' αυτό δημιούργησε μια τεράστια κοινότητα στο Διαδίκτυο που της επιτρέπει να διατηρεί πραγματική επικοινωνία με εκατομμύρια γυναίκες σε όλο τον κόσμο.

Στο βιβλίο *Κορίτσι, ξύπνα!*, η Ρέιτσελ αποκαλύπτει τα είκοσι ψέματα που δεν μας αφήνουν να ζήσουμε μια χαρούμενη ζωή –ψέματα που λέμε στον εαυτό μας τόσο συχνά, ώστε δεν τα αντιλαμβανόμαστε πια.

Ένα βιβλίο για δυνατά κορίτσια!

