

Περιεχόμενα

Πρόλογος από τον <i>Thierry Janssen</i>	9
Εισαγωγή	13
Οι κανόνες του παιχνιδιού	21

ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

1η μέρα Κρίνω, κρίνεις, κρίνει	27
2η μέρα Αλήθεια, γιατί κρίνουμε;	34
3η μέρα Ποιον... ή τι κρίνω;	41
4η μέρα Αυτοψία μιας κριτικής	48
5η μέρα «Η ανηφόρα είναι μια κατηφόρα που τη βλέπεις από κάτω»	57
6η μέρα Η τέχνη του καλού λόγου	65
7η μέρα Πρώτη μέρα ανάπαυσης	73

ΔΕΥΤΕΡΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

8η μέρα «Κι αν είχα μεγαλώσει κάτω από τις ίδιες συνθήκες;»	85
9η μέρα Αντικαταστήστε τις απαιτήσεις σας με προτιμήσεις!	92
10η μέρα Δεχτείτε τις κριτικές των άλλων	98
11η μέρα Οι διάφορες ιδιοσυγκρασίες	106
12η μέρα Το ότι δεν κρίνουμε δεν σημαίνει ότι είμαστε συγκαταβατικοί!	115
13η μέρα Να αποδίδετε πάντα μια θετική πρόθεση στον άλλο	123
14η μέρα Δεύτερη μέρα ανάπαυσης	130

ΤΡΙΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

15η μέρα	Σταματήστε να κατακρίνετε τον εαυτό σας	143
16η μέρα	Βρείτε το κρυμμένο προτέρημα πίσω από το εμφανές ελάττωμα	150
17η μέρα	Κι αν ο καθένας έκανε πάντα το καλύτερο που μπορούσε;	157
18η μέρα	Σταματήστε να κακοδογείτε	163
19η μέρα	Η μαγεία της συγγνώμης	172
20ή μέρα	Η ευγνωμοσύνη είναι το τραγούδι της καρδιάς	183
21η μέρα	Τρίτη μέρα ανάπαυσης, τελευταίος απολογισμός... Και μετά;	192
Συμπέρασμα:	Ένα δίκαιο, δύο άδικα	199

ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΜΟΥ

1η εβδομάδα	202
2η εβδομάδα	203
3η εβδομάδα	204
Απολογισμός	205
Βιβλιογραφία	206

Εισαγωγή

Νίκησε την (αυτο)κριτική; Πολύ φιλόδοξο σχέδιο θα έλεγε κάποιος. Μοιάζει λίγο με ένα σχέδιο του τύπου «σταμάτα να αναπνέεις». Και αυτό γιατί ζούμε σε μια κουλούρα όπου κρίνουμε τον εαυτό μας και τους άλλους όπως αναπνέουμε, συνεχώς από το πρωί μέχρι το βράδυ.

Αν πριν από δεκαπέντε χρόνια μού έλεγαν ότι μια μέρα θα έγραφα ένα βιβλίο σαν αυτό, ειλικρινά θα είχα ξεσπάσει σε γέλια. Γέλια λίγο πικρόχολα, αναμφίβολα, αφού αυτό το θέμα θα μου είχε φανεί πολύ δυσπρόσιτο τότε. Για μένα που απέκτησα το πρώτο μου πανεπιστημιακό δίπλωμα² στα πενήντα μου χρόνια –δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να πετύχεις κάτι–, αν και θα μπορούσα να είχα πάρει διδακτορικό στην κριτική, και μάλιστα με άριστα, πολύ νωρίτερα. Να κρίνω τους άλλους; Να κριτικάρω τον εαυτό μου; Υπήρξα αυθεντία σε αυτό το θέμα από τότε που ήμουν έφηβος!

Πολύ νωρίς ωστόσο παθιάστηκα με τα θέματα της λεγόμενης «ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού», σε σημείο που να ασχοληθώ αποκλειστικά με αυτά επαγγελματικά, τόσο ως συγγραφέας όσο και ως εκπαιδευτής, μεταφραστής και δημοσιογράφος. Αυτό το πάθος κάλυπτε δύο συμπληρωματικούς τομείς: την πνευματική και την προσωπική ανάπτυξη, με άλλα λόγια το «πνεύμα» και την «ψυχή». Παραδόξως, η προσέγγιση αυτή αρχικά ενίσχυσε την τάση μου για κριτική, κάνοντάς με να συνειδητοποιήσω όλες τις αδυναμίες και τις ανεπάρκειές μου σε συναισθηματικό, σχεσιακό, πνευματικό επίπεδο... και λίγο λέω. Θεωρούσα ότι ήμουν ανεπαρκής σε σχέση με την κλίμακα αξιών της κοινωνίας, πολύ περισσότερο συγκρινόμενος με κάποιους πνευματικά κορυφαίους!

2. Μεταπτυχιακό Φιλολογίας του Πανεπιστημίου της Ανζρ.

Για καλή μου τύχη, στη ζωή μου συνάντησα πολλούς αξιόλογους ανθρώπους που είχαν καλλιεργήσει αποτελεσματικές μεθόδους και χρήσιμα εργαλεία για την προσωπική ανάπτυξη. Πάντα έλεγα ότι μετέφραζα όχι βιβλία, αλλά συγγραφείς: με άλλα λόγια, αυτό που με γοήτευε στη δουλειά μου ήταν η συνάντηση με τους ανθρώπους που βρίσκονταν πίσω από τα βιβλία. Έτσι, όποτε είχα τη δυνατότητα, πήγαινα να εκπαιδευτώ δίπλα τους. Αυτό για μένα ήταν ένας τρόπος να σιγουρευτώ ότι ζούσαν πραγματικά αυτό που δίδασκαν. Δεν είμαι ο τύπος που θα αγόραζε μια λοσιόν η οποία βοηθά να φυτρώσουν μαλλιά σε έναν φαλακρό: αν κάποιος ισχυρίζεται ότι μπορεί να μου μάθει πώς να ζήσω μια καλύτερη ζωή, πρέπει κατά τη γνώμη μου να είναι ο ίδιος το ζωντανό παράδειγμα αυτού που διδάσκει. Είναι ζήτημα συνέπειας.

Έτσι μπόρεσα να κάνω αρκετές καθοριστικές γνωριμίες που σταδιακά άλλαξαν τη ζωή μου και με βοήθησαν να ξεφύγω από τις επικρίσεις. Μεταξύ αυτών -για να αναφέρω μόνο τους πιο σημαντικούς ειδικούς που σχετίζονται με το θέμα του βιβλίου- είναι:

- Ο **Marshall Rosenberg**, ιδρυτής της μη βίαιης επικοινωνίας, το κεντρικό έργο του οποίου επιμελήθηκα και δημοσίευσα. Είχα την τύχη να εκπαιδευτώ από τον ίδιο το 1998. Με τη μη βίαιη επικοινωνία έμαθα τα βασικά της συναισθηματικής γλώσσας που μου έλειπαν και ανέπτυξα ένα «δεύτερο ζευγάρι αυτιά» για να ακούω την καρδιά και τα συναισθήματα πέρα από τη νόηση και τον λόγο.
- Ο **Don Miguel Ruiz**, συγγραφέας του παγκόσμιου μπεστ σέλλερ *Οι Τέσσερις Συμφωνίες των Τολτέκων*, του οποίου μετέφρασα σχεδόν όλη του τα βιβλία. Τον συνάντησα για πρώτη φορά στο Μεξικό το 1999 και με μύησε σε μια τελετή αίτησης συγγνώμης που άλλαξε ριζικά τη ζωή μου. Μαζί του ανακάλυψα ότι η «θεραπεία» της καρδιάς, πολύ περισσότερο από το «άνοιγμά» της για το οποίο μιλάει όλος ο κόσμος, είναι αυτό που μας επιτρέπει να

βρούμε τελικά την ηρεμία και τη γαλήνη μέσα μας και να απελευθερωθούμε από τις κριτικές που δηλητηριάζουν τη ζωή μας.

- Ο **Charles Rojzman**, ιδρυτής της κοινωνικής θεραπείας, η οποία αποτελεί ένα καταπληκτικό εργαλείο μετασχηματισμού τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Τα δυο χρόνια κατάρτισης μαζί του μου επέτρεψαν να αλλιάξω σε βάθος.
- Ο Δρ **Stanislav Grof**, από τους «πατέρες» της διαπροσωπικής ψυχολογίας και «γίγαντας» του κόσμου της ψυχολογίας και του πνεύματος. Η ολιστροπική αναπνοή, την οποία ανέπτυξε μαζί με τη σύζυγό του Christina, με βοήθησε να γνωρίσω καταστάσεις συνείδησης που ούτε καν υποψιαζόμουν, οι οποίες βρίσκονται πολύ πιο πέρα από τις κάθε είδους κριτικές.
- Ο Δρ **Lewis Mehl-Madrona**, «κήρυκας» της αφηγηματικής θεραπείας (ίαση με θεραπευτικές ιστορίες). Από αυτόν έμαθα πώς να ξαναγράψω με ηπιότερο τρόπο την ιστορία της ζωής μου και πώς να ξεφύγω από τα σενάρια των κρίσεων και των επικρίσεων που υιοθετούσα παλιότερα, για να βρω (μέσα στην ιστορία της ζωής μου) τα σημάδια της αγάπης, της χαράς και της θετικότητας.
- Υπήρξαν και άλλοι συγγραφείς των οποίων έργα μετέφρασα και επιμελήθηκα, χωρίς πάντως να συναντήσω τους ίδιους, όπως ο **Ken Keyes Jr**, η **Byron Katie** και ο **Dan Millman**. Η πρακτική εφαρμογή των εργαλείων και των συλλογισμών που προτείνουν με βοήθησαν να ωριμάσω ακόμα περισσότερο.
- Αναφέρω φυσικά τις πάμπολλες πνευματικές διδασκαλίες, μέσα στις οποίες βρήκα πολύτιμα εργαλεία προσωπικής ανάπτυξης, ξεκινώντας από τη δική μου βασική χριστιανική παράδοση και προχωρώντας στον Ζεν και τον Θιβετιανό Βουδισμό, καθώς και τα κείμενα των Aïvanhov, Steiner, Yogananda και πολλών άλλων.

Επωφεληθείτε από πολλές και ποικίλες προσεγγίσεις

«Αν το μόνο εφόδιο που έχει κάποιος είναι ένα σφυρί», έλεγε ο Abraham Maslow, «τότε όλα τα προβλήματα τα ανάγει στα καρφιά». Με άλλα λόγια, όποιος δεν μελέτησε παρά μόνο μία προσέγγιση (ή όποιος δεν κατέχει παρά μόνο ένα εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης), κινδυνεύει να εγκλωβιστεί σε αυτή την προσέγγιση, να τη θεωρεί πανάκεια για όλα και να θέλει να ρυθμίζει τα πάντα με έναν μόνο τρόπο, ρισκάροντας να προκαλέσει καταστροφές. Χρειαζόμαστε όμως και τανάλια και κατσαβίδι και πένσες, ουσιαστικά μια πλήρη εργαλειοθήκη για να λύσουμε τα προβλήματα και να αντεπεξέλθουμε σε όλες τις καταστάσεις που συναντάμε στη ζωή μας.

Αυτό είναι ένα από τα βασικά μαθήματα που διδάχτηκα στην τριαντάχρονη επαγγελματική μου πορεία. Κανένα εργαλείο και καμιά μέθοδος δεν επιλύουν από μόνα τους το σύνολο των προβλημάτων μας. Κάθε προσέγγιση έχει τα πλεονεκτήματα αλλά και τα μειονεκτήματά της. Καθεμιά φωτίζει ορισμένες πτυχές, αλλά αφήνει και κάποια σκοτεινά σημεία που μπορούν να φωτίσουν κατάλληλα άλλες τεχνικές. Η εφαρμογή πολλών διαφορετικών μέσων μού επέτρεψε να αποδεσμευθώ από τους παλιούς τρόπους με τους οποίους λειτουργούσα και βαθμιαία να υιοθετήσω νέες, πολύ πιο εποικοδομητικές μεθόδους.

Αυτό που σας προτείνω στις επόμενες σελίδες του βιβλίου είναι ένα ευρύ φάσμα συλλογισμών, εργαλείων και διαφορετικών μεθόδων με ευρύτητα αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα, έτσι ώστε να μπορέσετε κι εσείς με τη σειρά σας να απελευθερωθείτε από τις κριτικές –του εαυτού σας και των άλλων– που σήμερα δηλητηριάζουν τη ζωή και τις σχέσεις σας.

Εξοικειωθείτε με κάθε εργαλείο

Ένα δεύτερο μεγάλο μάθημα που πήρα κατά τη διάρκεια της δικής μου πορείας και το οποίο στην καλύτερη περίπτωση θα έπρεπε να συνοδεύει κάθε διδασκαλία –στο σχολείο, στο πανεπιστήμιο, στα πνευματικά και ψυχολογικά περιβάλλοντα– είναι η αναγκαιότητα να εξοικειωθείτε με τα εργαλεία και τις μεθόδους που σας διδάσκουν. Να τα κάνετε όλα αυτά δικά σας.

Αν σας προσφέρω ένα μήλο, σίγουρα δεν θα το βάλετε ευλαβικά πάνω σε έναν βωμό, θα το θυμιατίσετε, θα χτυπάτε θιβετιανές καμπανούλες και θα προφέρετε ξόρκια: κάνοντας όλα αυτά, δεν πρόκειται να ωφεληθείτε καθόλου. Είναι προτιμότερο να μπηξέτε μέσα του γερά τα δόντια σας, να χαλάσετε το σχήμα του, να ενεργήσετε έτσι ώστε να βγει το ζουμί του και το πεπτικό σας σύστημα να απορροφήσει τις βιταμίνες, τα μέταλλα, κ.ά., προτού αποβάλλετε, μέσω της φυσικής οδού, τα στοιχεία που δεν σας ταιριάζουν ή δεν τα χρειάζεστε.

Με παρόμοιο τρόπο πρέπει να τοημήσετε να «μπηξέτε τα δόντια σας» στα εργαλεία που σας παρουσιάζονται: να τα δοκιμάσετε, να τα ξεψαχνίσετε, να τα αφομοιώσετε... και να απορρίψετε όσα δεν σας ταιριάζουν. Κάθε άνθρωπος έχει μια μοναδική πορεία ζωής, ποικίλες εμπειρίες και διαφορετικές αναφορές. Είναι συνεπώς φυσιολογικό να εκλαμβάνετε με τον δικό σας τρόπο αυτά που σας λένε και αυτά που μαθαίνετε. Έχετε αυτή την ελευθερία.

Θα καταφέρω ποτέ να πάψω την (αυτο)κριτική;

Μπορώ πραγματικά να ισχυριστώ ότι σήμερα δεν κρίνω καθόλου τον εαυτό μου και τους άλλους; Μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι θα καταφέρετε να αποβάλλετε εντελώς κάθε τοξική κριτική από τη ζωή σας;

Η ειλικρίνεια και η σύνεση με αναγκάζουν να δώσω μια πιο σύνθετη απάντηση αντί για ένα απλό, κατηγορηματικό και προσηλυτιστικό «ναι».

Ναι, πράγματι, η εφαρμογή των εργαλείων που παρουσιάζω σε αυτό το βιβλίο μου επέτρεψε να συμφιλιωθώ με τον εαυτό μου και να αναπτύξω έναν αυθεντικό δεσμό σεβασμού και αγάπης πρώτα απ' όλα με τον εαυτό μου και στη συνέχεια με τους άλλους.

Ναι, απολαμβάνω σήμερα μια ποιότητα ζωής -μέσα μου και γύρω μου- που δεν έχει τίποτα το κοινό με αυτό που βίωνα πριν από δεκαπέντε ή είκοσι χρόνια: οι κριτικές έχουν γεωνικά παραχωρήσει τη θέση τους στην ευγνωμοσύνη, την αποδοχή, την κατανόηση, την αγάπη και τη συγχώρεση.

Θα μπορούσα όμως να ισχυριστώ ότι βρίσκομαι μόνιμα σε αυτή την κατάσταση; Ότι ο εσωτερικός δικαστής μου έχει εξαφανιστεί οριστικά από τη ζωή μου; Κάτι τέτοιο θα ήταν αλθαζονικό. Ο δικαστής μερικές φορές κάνει και πάλι την εμφάνισή του. Αλλά παρότι δεν έχει εξαφανιστεί εντελώς, η ικανότητά του να με υπονομεύει με τις ετυμηγορίες του και να ελέγχει τη ζωή μου έχει ουσιαστικά συρρικνωθεί, σαν το χιόνι που λιώνει στον ήλιο. Κάποιες φορές συνεχίζει να μωρολογεί, σαν τους δύο γέρους του Μάπετ Σόου, αλλά εγώ δεν τον πιστεύω πια, ούτε δέχομαι αυτά που μου λέει. Δεν είναι πλέον αυτός που κρατά το τιμόνι. Και έτσι η εσωτερική αλληλαγή είναι σημαντική!

Όπως το θάρρος δεν σημαίνει την απουσία φόβου, αλλά την ικανότητά μας να ξεπερνάμε τον φόβο μας και να μην υποκύπτουμε σε αυτόν, έτσι μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι αυτό το οποίο θα καταφέρετε αν ξεκινήσετε τούτη την περιπέτεια είναι ότι δεν θα υποκύψετε πλέον στις τοξικές κριτικές σας. Ο εσωτερικός δικαστής σας θα πάψει να έχει πρωταγωνιστικό ρόλο· θα κρατήσει μόνο έναν ρόλο κομπάρσου, ο οποίος θα γίνεται όλο και πιο δευτερεύων.

Από τη στιγμή που κάνετε αυτό το πρώτο βήμα, θα βιώνετε μια κατάσταση συνείδησης εντελώς διαφορετική από αυτήν που αποτελεί τον κανόνα σήμερα. Θα είστε ήρεμοι σε σχέση με τον εαυτό σας. Θα τον αγαπάτε έτσι όπως είναι, αντί να τον κρίνετε. Αντίστοιχα, οι κρίσεις σας για τους άλλους θα αντικατασταθούν και αυτές από την αγάπη, τη συμπόνια και την κατανόηση. Θα ξέρετε πώς να συγχωρείτε.

Προσοχή όμως: δεν θα γίνετε ένα προβατάκι που λήει «ναι» σε όλα. Το ότι δεν θα κρίνετε (με την έννοια που προσδιορίζω σε αυτό το βιβλίο) δεν σημαίνει ότι δεν θα κάνετε διακρίσεις, ούτε ότι θα σας λείπουν η αποφασιστικότητα και η σταθερότητα, όταν κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο.

Μετά το πρώτο καθοριστικό βήμα, θα μπορείτε –όπως προσπαθώ να κάνω κι εγώ μέρα με τη μέρα– να συνεχίσετε την πορεία σας προς την πλήρη απουσία κριτικής, που ορισμένοι υποστηρίζουν ότι κατάφεραν να πετύχουν. Αφού φτάσετε στους πρόποδες, θα μπορέσετε έπειτα να βάλετε στόχο την κατάκτηση της κορυφής του Έβερεστ.

Μπαίνετε στον πειρασμό; Βλέπετε ήδη τον εαυτό σας να φτάνει σε αυτό το επίπεδο και να ξεφεύγει από την άβυσσο της κριτικής και των επικρίσεων;

Δεν έχετε παρά να το διαπιστώσετε εφαρμόζοντας αυτό το πρόγραμμα των 21 ημερών!

Πρόλογος

Με μεγάλη έκπληξη διάβασα το ηλεκτρονικό μήνυμα στο οποίο ο Olivier Clerc μου ζητούσε να γράψω έναν πρόλογο για το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας. Είναι γεγονός ότι γνωριζόμαστε μόνο μέσω των βιβλίων μας. Αναρωτιόμουν λοιπόν τι ήταν αυτό που τον έκανε να ζητήσει τη δική μου συμβολή. Είχα διαβάσει μερικά βιβλία του και είχα ανακαλύψει μια πραγματική σοφία: τη γνώση που πηγάζει από την εμπειρία, ένα είδος ευφυΐας που δεν μπορεί να αμφισβητηθεί, καθώς έχει τις ρίζες της σε μια πραγματικότητα την οποία έχει ζήσει κανείς με ταπεινότητα. Γι' αυτό αισθάνθηκα θαυμασμό και τιμή. Ιδιαίτερα επειδή, όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος με τα λόγια ή το γραπτό κάποιου άλλου, πολύ συχνά νιώθω σαν μικρό παιδί που είναι ακόμα πολύ άπειρο. Αυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί ψευδής μετριοφροσύνη. Στην πραγματικότητα, και εγώ ο ίδιος πρέπει να σταματήσω να με κρίνω!

Η ανάγνωση του βιβλίου με ενθουσίασε. Το θέμα είναι πολύ σημαντικό και ο τρόπος με τον οποίο ο Clerc το χειρίζεται μου φάνηκε πολύ αποτελεσματικός. Το να μάθουμε να εφαρμόζουμε τη μη κριτική μέσα σε διάστημα τριών εβδομάδων είναι μια εξαιρετική ιδέα. Μπόρεσα να επαληθεύσω την αποτελεσματικότητα αυτού του προγράμματος και στη δική μου ζωή αλλά και στη ζωή των ανθρώπων που με συμβουλεύονται. Χρειάζεται χρόνος για να δαμάσουμε τον εαυτό μας και να αποκτήσουμε τα αντανakλαστικά που οδηγούν στην πραγματική αλλαγή. Χρόνος, πειθαρχία και εξάσκηση. Μια αυστηρότητα που μερικές φορές βιώνεται σαν καταναγκασμός, μια υποχρέωση που προκαλεί αντιστάσεις. Ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε αυτή την παγίδα είναι να καταλάβετε ότι στην πραγματικότητα η πειθαρχία και η εξάσκηση που απαιτούνται για να επέλθει μια αλλαγή είναι τα

δώρα που προσφέρουμε στον εαυτό μας, τα μέσα που του δίνουμε για να αλληλάξει. Να μπορούμε δηλαδή να βλέπουμε τα πάντα και να μην κρίνουμε τίποτα. Να αναπτύξουμε τη στάση του ανθρώπου τον οποίο εγώ αποκαλώ «παρατηρητή» – κάποιον που είναι ικανός να βλέπει τα πράγματα αντικειμενικά και συγχρόνως να δείχνει συμπόνια.

Πρέπει να μπορούμε να διατηρούμε ένα είδος καλοπροαίρετης αδιαλλοξίας έτσι ώστε να ξεφεύγουμε από τις ενοχές μας και παράλληλα να αναλαμβάνουμε τις ευθύνες μας. Να έχουμε την ικανότητα να διακρίνουμε, να σχετικοποιούμε, να εξετάζουμε τα πράγματα από διάφορες οπτικές γωνίες, να τοποθετούμε τις πράξεις των άλλων και τις δικές μας στο πλαίσιο στο οποίο εκδηλώνονται, να αποφεύγουμε να κάνουμε υποθέσεις για τη συμπεριφορά του άλλου, να θυμόμαστε ότι πίσω από κάθε ελάττωμα κρύβεται ένα προτέρημα, να γίνουμε επιεικείς αλλά όχι συνένοχοι, να κατανοούμε, να συγχωρούμε, να ζητάμε συγγνώμη, να ευχαριστούμε. Να λέμε το καλό και να ευχόμαστε το καλύτερο.

Η διδασκαλία του Olivier Clerc –γιατί πρόκειται για πραγματικό δάσκαλο– είναι ρεαλιστική, ψυχολογική και πνευματική, με την έννοια ότι μας βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα το πνεύμα του εαυτού μας και των άλλων, την ανάσα που μας κάνει να νιώθουμε ζωντανοί, την αγάπη που μας συνδέει με τη ζωή.

Με την εμπειρία του μεταφραστή, του εκδότη και του συγγραφέα, ο Olivier είναι εξαιρετικά ακριβής, σαν χειρουργός. Η επιλογή των λέξεων και η σαφήνεια του λόγου του μοιάζουν με νυστέρι. Ένα νυστέρι του οποίου ο χειρισμός είναι απαραίτητος αν κάποιος θέλει να διακρίνει τους λόγους που μας επιτρέπουν να κρίνουμε λιγότερο τον εαυτό μας και τους άλλους. Μια λεπίδα ακριβείας.

Αυτό το βιβλίο είναι ένας πολύτιμος οδηγός για την πορεία που οδηγεί στην αληθινή αγάπη – «την άδικη αγάπη», όπως

χαρακτηριστικά την αποκαλεί ο συγγραφέας, μια αγάπη η οποία δεν αρκείται στο «φαίνεσθαι», αλλά δίνει διαρκώς νέες ευκαιρίες, συνεχίζοντας να αποβλέπει πάντα στο καλύτερο.

Μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας αυτό το δώρο: να καθιεργήσετε την αγάπη. Είναι, πιστεύω, ο καλύτερος τρόπος για να γιατρέψουμε την πληγωμένη μας καρδιά. Όπως πολύ σωστά γράφει ο Olivier Clerc, πρέπει πρώτα να θεραπεύσουμε την καρδιά μας και έπειτα να σκεφτούμε να την ανοίξουμε. Πρέπει να σταματήσουμε να κρίνουμε και να κατακρίνουμε τον εαυτό μας. Ακόμα κι αν δεν πετύχετε με την πρώτη προσπάθεια, μην κατηγορήσετε τον εαυτό σας. Σύνομα θα καταλάβετε ότι αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να τα καταφέρετε την επόμενη φορά. Διότι το καλύτερο έρχεται αργότερα.

Thierry Janssen¹

1. Ο Thierry Janssen είναι χειρουργός και ψυχοθεραπευτής ειδικευμένος στη συντρόφευση των ασθενών. Συγγραφέας πολλών βιβλίων, όπως: *Le Travail d'une vie, Vivre en paix, La Solution intérieure, Le Défi positif* και *Confidence d'un homme en quête de coherence*. Είναι ιδρυτής της Σχολής της Θεραπευτικής Παρουσίας.

1η ΜΕΡΑ

Κρίνω, κρίνεις, κρίνει...

Είναι εντυπωσιακό το πόσο χρόνο αφιερώνουμε μέσα στη μέρα για να κρίνουμε τους άλλους αλλιά και τον εαυτό μας. Είναι κάτι που κάνουμε επιμελώς και συνεχώς. Περπατάμε στον δρόμο και λέμε: «Για δεξ αυτήν, πόσο γελοία είναι ντυμένη! Και αυτός, τι σκατόφατσα!»

Ή, πάλι, βλέπουμε τον εαυτό μας στο τζάμι μιας βιτρίνας ή σε έναν καθρέφτη και λέμε: «Πω, πω! Τα χάλια μου έχω σήμερα. Για δεξ πώς είμαι... έχω μαύρους κύκλους. Και αυτό το παχτό δεν μου πάει καθόλου, μοιάζω σαν...».

Στη δουλειά, στο σπίτι, παντού, πολύ συχνά αισθανόμαστε ότι έχουμε μέσα μας μια φωνούλα η οποία δεν κάνει άλλη δουλειά από το να κρίνει τους πάντες και τα πάντα, χωρίς φυσικά να ξεχνά και εμάς τους ίδιους. Και ειδικά με τον εαυτό μας η φωνούλα είναι ανελέητη: δεν αφήνει να περάσει τίποτα! Οτιδήποτε και αν πούμε, οτιδήποτε και αν κάνουμε, η φωνούλα ανακοινώνει αμέσως την ετυμηγορία της. Όπως εσείς, έτσι και εγώ βίωνα καθημερινά αυτή την τυραννία για χρόνια και δεκαετίες: δεν σταματούσα να κρίνω και να επικρίνω τον εαυτό μου!

Ένας πανταχού παρών δικαστής

Από τη στιγμή που ενηλικιωνόμαστε, οι περισσότεροι από εμάς έχουμε έναν δικαστή μέσα στο κεφάλι μας, τον οποίο ακούμε σχεδόν είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο. Και όχι μόνο δικαστή, αλλιά και δήμε. Δεν φτάνει που κρί-

νουμε και επικρίνουμε διαρκώς, αλλά συνήθως εκτελούμε σχολαστικά την ευμηγορία: έχουμε ενοχές, τα βάζουμε με τον εαυτό μας, τον βομβαρδίζουμε με επιπλήξεις, τον αποδοκιμάζουμε, μπηγούμε ξανά και ξανά το μαχαίρι στην πληγή των λαθών που κάναμε παλιότερα. Γινόμαστε ανελέητοι με τον εαυτό μας!

Το πιο εκπληκτικό όμως είναι ότι θεωρούμε εντελώς φυσιολογικό αυτό που κάνουμε. Όλα τα χρόνια που έκρινα τον εαυτό μου για τα πάντα, δεν το έβρισκα αυτό καθόλου περίεργο, αφού όλος ο κόσμος γύρω μου έκανε το ίδιο. Κατακρίνοντάς με, δεν έκανα τίποτα άλλο από το να εσωτερικεύω όλες τις επικρίσεις που εξέφραζαν για μένα οι ενήλικες γύρω μου (και οι οποίοι σίγουρα έκριναν εξίσου τον εαυτό τους), και έτσι συμμορφωνόμουν προς το κυρίαρχο μοντέλο της κοινωνίας. Κρίνω, κρίνεις, κρίνει...!

Εκτός αυτού, καθώς κρίνουμε συνεχώς τους άλλους και -εξ αντανακλάσεως- τον εαυτό μας, περνάμε μεγάλο μέρος του χρόνου μας τρέμοντας τις κρίσεις των άλλων:

- Τι θα σκεφτεί για μένα;
- Τι λένε για μένα;
- Αν κάνω αυτό ή εκείνο, τι θα σκεφτούν οι άλλοι;

Αυτά ήταν ερωτήματα που με βασάνιζαν διαρκώς. Στη δική μας εσωτερική τυραννία έρχεται να προστεθεί και η -πραγματική ή υποθετική- τυραννία της γνώμης των άλλων ή τουλάχιστον αυτού που φανταζόμαστε ότι οι άλλοι είναι πιθανό να μας πουν ή να σκεφτούν για μας.

Πραγματικός εφιάλτης!

Και σαν να μη φτάνει που δεν παύουμε να κρίνουμε, περνάμε και μερικές ώρες την ημέρα μπροστά στην τηλεόραση, παρακολουθώντας εκπομπές και ταινίες όπου οι πρωταγωνιστές δεν σταματούν να κρίνουν ο ένας τον άλλον, και μάλιστα συχνά με πιο ριζοσπαστικό και υπερβολικό τρόπο

από ό,τι κάνουμε εμείς, ωθώντας μας έτσι να μπήξουμε ακό-
μα πιο βαθιά το μαχαίρι!

Αλλά και οι γελοιογράφοι και οι κωμικοί, με ελάχιστες εξαι-
ρέσεις, μας κάνουν να γελάμε κρίνοντας και γελοιοποιώ-
ντας τους άλλους με έναν τρόπο που είναι, κατά τη γνώμη
μου, περισσότερο ειρωνικός και χαιρέκακος παρά ευχάριστα
χιουμοριστικός. Γελάμε εις βάρος κάποιου, γελάμε με αυτό
που είναι ή κάνει κάποιος, γελάμε μαζί του, αλλά σπανίως
γελάμε μαζί με αυτόν. Προσωπικά, ένα τέτοιο χιούμορ δεν
με κάνει πθέον να γελάω σήμερα. Προτιμώ το χιούμορ που
έχει καρδιά.

Αποτέλεσμα όλων αυτών;

Η ζωή μοιάζει με ένα διαρκές δικαστήριο. Αναλώνουμε τον
χρόνο μας συγκρίνοντας τον εαυτό μας και κρίνοντας τον
άλλον. Ερχόμαστε συχνά σε αντίθεση ή σε σύγκρουση με
τους άλλους, και ακόμα πιο συχνά με τον εαυτό μας. Και δεν
νιώθουμε καθόλου ευχαριστημένοι.

Γνωρίζετε ότι η Γαλλία κατέχει την 23η θέση στην κλίμακα
ευτυχίας του ΟΗΕ και η Ελλάδα τη 79η³; Στις πρώτες θέσεις
βρίσκονται η Φιλανδία, η Νορβηγία και η Δανία. Ακόμα και
το Ισραήλ –παρά τις πολιτικοστρατιωτικές συγκρούσεις και
τις κοινωνικές διενέξεις– κατατάσσεται στην 11η θέση, δη-
λαδή πολύ πιο μπροστά από εμάς! Είναι πράγματι δύσκολο
να νιώθει κάποιος ευτυχισμένος όταν περνάει τον καιρό του
κατακρίνοντας τους άλλους, επικρίνοντας τον εαυτό του και
τρέμοντας τις κρίσεις των άλλων για τον ίδιο...

Τέλος, οι περισσότεροι από εμάς υποφέρουμε από υπερβο-
ηλικό στρες: η ανάγκη μας να ανταποκριθούμε στις απαιτή-
σεις των δικών μας κρίσεων και των κρίσεων των άλλων
ασκεί πάνω μας μια διαρκή πίεση η οποία κουράζει και έχει
ιδιαίτερα αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα της ζωής μας

3. Πηγή: Ranking of Happiness: 2015-17 – World Happiness Report 2018.

αλλά και στην κατάσταση της υγείας μας. Πράγματι, ωραίος απολογισμός!

Μία από τις σημαντικότερες στιγμές της προσωπικής μου πορείας ήταν όταν τελικά συνειδητοποίησα με όλο μου το είναι –αντί απλώς να γνωρίζω θεωρητικά– αυτή την παθολογική κατάσταση των συνεχών επικρίσεων, ιδίως απέναντι στον εαυτό. Μέχρι τότε κατανοούσα διανοητικά την κατάσταση: ήξερα ότι έκρινα συνεχώς, αλλά δεν το είχα συνειδητοποιήσει σε όλο του το εύρος και σε όλο του το βάθος. Αυτή η σαφής συνειδητοποίηση υπήρξε για μένα η καθοριστική καμπή: «Κάθε άνθρωπος πρέπει να είναι ο καλύτερος φίλος του εαυτού του ή η καλύτερη φίλη του εαυτού της!» σκέφτηκα. «Ποιος ξέρει καλύτερα από εμένα από πού και τι πέρασα για να γίνω αυτό που είμαι σήμερα; Ποιες δοκιμασίες και τι είδους τραύματα βίωσα; Ακόμα και όταν έκανα φρικτά λάθη, ποιος άλλος εκτός από εμένα ξέρει ποιες ήταν οι πραγματικές μου προθέσεις; Ποιος ξέρει ότι δεν είχα πρόθεση να πληγώσω τον άλλον; Γι' αυτό και πιστεύω ότι πρέπει να έχουμε για τον εαυτό μας την ίδια ακλόνητη αγάπη που έχει η μητέρα για το παιδί της. Ακόμα και όταν αυτό βρίσκεται στη φυλακή, εκείνη συνεχίζει να το αγαπά και να το υποστηρίζει». Τελικά, αυτή τη συνειδητοποίηση ακολούθησαν η πλήρης εγκατάλειψη των κατηγοριών που απνύθυνα στον εαυτό μου, μια αίτηση συγγνώμης προς αυτόν και η βαθιά συμφιλίωση μαζί του. Πιο κάτω στο βιβλίο θα σας δείξω πώς ακριβώς να κινηθείτε και εσείς προς αυτή την κατεύθυνση.

Η διάγνωση πριν από τη θεραπεία

Και εσείς; Έχετε επίγνωση αυτού του εσωτερικού σας δικαστή, αυτής της φωνής μέσα σας που δεν κάνει τίποτα άλλο από το να κρίνει όσα πράττετε και όσα λέτε εσείς και οι άλλοι γύρω σας; Αλλά εφόσον διαβάζετε αυτό το βιβλίο, το συνειδητοποιείτε, τουλάχιστον εν μέρει. Για να παρακινη-

θείτε πάντως να ακολουθήσετε έως το τέλος τη «θεραπεία» (το πρόγραμμα των 21 ημερών που σας προτείνω), καλό είναι να ξεκινήσετε από μια λεπτομερή «διάγνωση».

Κατά τη διάρκεια της 1ης μέρας αυτού του προγράμματος σας προτείνω να μετρήσετε το επίπεδο του εθισμού σας στην κριτική σημειώνοντας σε ένα χαρτί -το οποίο θα κρατήσετε- πόσες φορές:

- Κρίνετε τους άλλους: τους στενούς συγγενείς, τα παιδιά, την οικογένειά σας, τους φίλους, τους συναδέλφους σας, τους πολιτικούς, διάφορους ανθρώπους κ.λπ.
- Κρίνετε τον εαυτό σας: τις σκέψεις σας, τα συναισθήματά σας, αυτά που νιώθετε, την εμφάνισή σας, τις αντιδράσεις σας, τα υποτιθέμενα μειονεκτήματα ή ελαττώματα ή λάθη σας κ.λπ.

Για να είστε πιο αποτελεσματικοί σε αυτό το έργο, χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα. Μην ξεχνάτε ότι τα γραπτά σας θα σας φανούν χρήσιμα στο τέλος κάθε εβδομάδας, έτσι ώστε να κάνετε τον απολογισμό της πορείας σας (βλ. 7η μέρα, σελ. 73).

Ποιον κρίνω;	Πόσες φορές
Παραδείγματα	
Το αφεντικό μου	☐
Τη μητέρα μου	☐
Τον/τη σύζυγό μου	☒ ☐
Τον εαυτό μου	☒ ☒ ☒ ☒
Η σειρά σας να γράψετε!	

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε και να απαντήσετε στα εξής: Πώς αισθάνεστε όταν κρίνετε τους άλλους και τον εαυτό σας; Πώς νιώθετε μέσα σας; Παρατηρήστε για λίγες στιγμές και προσπαθήστε να νιώσετε πώς αυτές οι επικρίσεις και οι κριτικές σας επηρεάζουν σε συναισθηματικό, νοητικό και σωματικό επίπεδο.

Αναρωτηθείτε επίσης κατά πόσο ευνοούν την επαφή, την επικοινωνία, το άνοιγμα, την κατανόηση. Μήπως σας απομονώνουν από τους άλλους; Σας ωθούν να παίρνετε αμυντική στάση, σας κάνουν πιο σκληρούς, σας απομακρύνουν;

Επαναλαμβάνω την προτροπή μου: αφιερώστε χρόνο για να *καταγράψετε* τις σκέψεις σας. Είναι πολύ σημαντικό αν θέλετε να νικήσετε την (αυτο)κριτική σε 21 ημέρες!

Αν επιθυμείτε να ολοκληρώσετε την προσωπική σας «διάγνωση» με μια γενικότερη αξιολόγηση, μπορείτε επίσης να σημειώσετε όλες τις φορές που κάποιος άνθρωπος από το περιβάλλον σας κρίνει τους άλλους ή εσάς. Για να βάλετε μάλιστα τις σκέψεις σας σε τάξη, χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα.

Ποιος κρίνει ποιον;	Πόσες φορές
Παραδείγματα	
Ο συνάδελφός μου με κρίνει	☐
Η κόρη μου κρίνει την αδελφή της	☐
Ο/Η σύζυγός μου κρίνει τον γείτονά μας	☒
Η σειρά σας να γράψετε!	

Για άλλη μια φορά, σκεφτείτε και σημειώστε: Πώς αισθάνεστε όταν ακούτε όλους αυτούς τους δικαστές γύρω σας; Ποιες αντιδράσεις σας προκαλεί σε νοητικό, συναισθηματικό και σωματικό επίπεδο;

Ποια είναι λοιπόν η «διάγνωση» μετά από μία ημέρα; Εντυπωσιακή, έτσι;

Είναι σοβαρό, γιατρέ μου;

Τα καλά νέα είναι ότι αυτό θεραπεύεται, και μάλιστα σχεδόν ολοκληρωτικά, αν βέβαια είστε έτοιμοι να κάνετε την προσπάθεια. Ναι! Υπάρχει ζωή πέρα από την (αυτο)κριτική! Αρχικά φαίνεται δύσκολο να το πιστέψετε, αλλά να ξέρετε ότι είναι δυνατόν.

Φανταστείτε για λίγο πώς θα ήταν η ζωή σας εάν η κριτική μειωνόταν σταδιακά, σαν μια αρρώστια την οποία σιγά σιγά ξεπερνάτε μέχρι την αποθεραπεία. Πώς θα ήταν τα πράγματα στο σπίτι, στη δουλειά σας, με την οικογένειά σας, τους φίλους, τους γνωστούς σας;

Τι θα κάνατε που δεν κάνατε πριν; Τι θα άλλαζε;

Φανταστείτε για λίγα λεπτά να ζείτε μια ζωή χωρίς επικρίσεις ή τουλάχιστον μια ζωή όπου οι κριτικές θα είχαν χάσει το 95% της σημερινής κυριαρχίας τους.

Πώς σας φαίνεται;

Να θυμάστε, τα επόμενα κεφάλαια μπορούν να σας βοηθήσουν να ακολουθήσετε προοδευτικά αυτή τη θεραπεία.