

Περιεχόμενα

<i>Ευχαριστίες</i>	11
<i>Εισαγωγή</i>	13
<i>Σημείωμα της μεταφράστριας</i>	15

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ: ΩΡΙΜΑΣΤΕ

Η συνείδηση και το πρόβλημα του πόνου	19
Κατηγορία και συγχώρεση	37
Θάνατος και νόημα	63
Η αγάπη για το μυστήριο	97

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΤΟ ΕΠΟΜΕΝΟ ΒΗΜΑ: ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Αγάπη για τον εαυτό και αυτοεκτίμηση	121
Η μυθολογία και η ανθρώπινη φύση	139
Πνευματικότητα και ανθρώπινη φύση	161
Εθισμός: Η ιερή ασθένεια	189

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

ΤΟ ΤΕΛΙΚΟ ΒΗΜΑ: ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ

ΕΝΑΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΘΕΟ

Ο ρόλος της θρησκείας στην πνευματική ανάπτυξη	215
Ύλη και πνεύμα	247
New Age: Συμβολικό ή διαβολικό;	275
Σεξουαλικότητα και θρησκευτικότητα	313

<i>Επίλογος: Η δυσχερής θέση της ψυχιατρικής</i>	331
--	-----

Ευχαριστίες

Υπάρχουν δύο τρόποι για να εκδώσεις μια σειρά διαλέξεων: ο εύκολος και ο δύσκολος τρόπος.

Ο εύκολος τρόπος είναι να απομαγνητοφωνήσεις τις κασέτες, να διορθώσεις τη γραμματική και το συντακτικό και να τυπώσεις τα κείμενα. Ωστόσο, το αποτέλεσμα που θα προκύψει θα είναι ένα συνονθύλευμα από άσχετα θέματα. Ο δύσκολος τρόπος είναι να πάρεις αυτά τα ποικίλα θέματα και, με κάποιο νέο υλικό, να τα συνθέσεις σε ένα δημιουργικό σύνολο που έχει συνοχή και διαβάζεται ευχάριστα.

Οι Simon & Schuster και εγώ επιλέξαμε αυτή την τελευταία λύση, και πέρασα αναρίθμητες ώρες με τους επιμελητές μου, στην προσπάθεια να αναδιοργανώσουμε τις διαλέξεις μου, να τις συνθέσουμε σε ένα σύνολο, να τους δώσουμε νέα πνοή και να απαντήσουμε στα ερωτήματα που έμεναν από αυτές αναπάντητα. Στη συνέχεια, προχώρησα σε εκτενή επιμέλεια του πρώτου χειρόγραφου ώστε να μεταγγίσω στο κείμενο το απόσταγμα της σκέψης μου. Το βιβλίο αυτό είναι, λοιπόν, σε μεγάλο βαθμό, δικό μου δημιούργημα και είμαι περήφανος γι' αυτό.

Βέβαια, ταυτόχρονα, είναι και συν-δημιούργημα των Simon & Schuster, χωρίς την τεράστια βοήθεια και υποστήριξη των οποίων δεν θα ήταν δυνατόν να ολοκληρωθεί. Το προσωπικό των Simon & Schuster, μεταξύ των οποίων πολλοί δακτυλογράφοι, επιμελητές και ελεγκτές δεδομένων και στοιχείων, αφιέρωσε τρεις φορές περισ-

σότερο χρόνο από εμένα στο βιβλίο αυτό. Τους ευχαριστώ όλους πολύ.

Θέλω, ωστόσο, να ξεχωρίσω τρία άτομα και να αναφερθώ ιδιαίτερα σε αυτά. Το ένα είναι η Ursula Obst, η οποία συνέβαλε περισσότερο από όλους τους άλλους –και για αρκετούς μήνες– στη δημιουργική δουλειά να συνθέσει μερικές σκόρπιες διαλέξεις σε ένα βιβλίο με συνοχή και δομή. Θέλω, επίσης, να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στον Burton Beals, ο οποίος επιμελήθηκε το έργο της Ursula ετοιμάζοντάς το για τη δική μου επιμέλεια. Χάρη στις επίμονες προσπάθειές του και στις πολλές συζητήσεις μαζί μου, το βιβλίο έγινε, πιστεύω, ζωντανό και ευχάριστο ως προς την ανάγνωση.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Fred Hills, τον μόνιμο επιμελητή μου στους Simon & Schuster. Το βιβλίο αυτό ήταν δική του ιδέα. Είναι το δικό του πνευματικό τέκνο και το... καθοδήγησε με μεγάλη υπομονή επί δύο ολόκληρα χρόνια. Ήταν ο εμπνευστής του και ο συντονιστής του και ο προστάτης του και χωρίς εκείνον το βιβλίο αυτό δεν θα υπήρχε.

Εισαγωγή

Ίσως να θυμάστε ότι *Ο δρόμος ο λιγότερο ταξιδεμένος* άρχιζε με τη φράση «Η ζωή είναι δύσκολη». Στη μεγάλη αυτή αλήθεια θα προσθέσω τώρα άλλη μία: Η ζωή είναι πολύπλοκη.

Καθένας από εμάς πρέπει να χαράζει τον δικό του δρόμο στη ζωή. Δεν υπάρχουν εγχειρίδια με οδηγίες, δεν υπάρχουν συνταγές, δεν υπάρχουν εύκολες απαντήσεις. Ο σωστός δρόμος για κάποιον είναι λάθος για κάποιον άλλο. Πουθενά στο βιβλίο αυτό δεν θα βρείτε κάποια οδηγία του τύπου «Ακολούθησε αυτόν τον δρόμο» ή «Στρίψε αριστερά εδώ». Ο δρόμος της ζωής δεν είναι ασφαλτοστρωμένος, δεν έχει χιλιάδες φώτα ούτε και σήματα. Είναι ένα κακοτράχαλο μονοπάτι στην ερημιά.

Στο βιβλίο αυτό θα προσπαθήσω να καταγράψω μερικά από τα πράγματα που έμαθα τα τελευταία δέκα χρόνια και τα οποία έκαναν πιο εύκολο το ταξίδι μου στην ερημιά. Βέβαια, αν σας πω ότι, όταν χάθηκα, βρήκα πάλι τον δρόμο μου ακολουθώντας τα βρύα που φυτρώνουν στη βορινή πλευρά των δέντρων, ασφαλώς θα πρέπει να σας προειδοποιήσω πως, στα δάση όπου υπάρχουν σεκόγιες, πολλά δέντρα έχουν βρύα σε όλες τους τις πλευρές.

Σας επιστώ, επίσης, την προσοχή σε άλλο ένα σημείο. Δεν πρέπει να θεωρήσετε πως η λέξη «συνεχίζεται» στον τίτλο ή οτιδήποτε άλλο σε αυτό το βιβλίο υπονοεί ότι ο δρόμος είναι μια ευθεία – ότι κάνεις το ένα βήμα μετά το άλλο, πάντα προς την ίδια κατεύθυνση. Παρόλο που η

λέξη «συνεχίζεται» θα μπορούσε να δώσει την εντύπωση ότι λέω «Ορίστε πού βρισκόταν ο Σκοτ Πεκ, ορίστε πού βρίσκεται τώρα, και, αν είστε σε αυτό το σημείο, ορίστε πού θα βρίσκεστε και εσείς του χρόνου» – δεν λέω διόλου κάτι τέτοιο. Ο δρόμος δεν είναι «γραμμικός». Είναι μάλλον σαν μια σειρά ομόκεντρων κύκλων που εκτείνονται από το κέντρο, και δεν υπάρχει τίποτα απλό ή «ευθύ» σε αυτό το σχήμα.

Αλλά δεν χρειάζεται να κάνουμε το ταξίδι μόνοι μας. Μπορούμε να ζητήσουμε τη βοήθεια της δύναμης εκείνης στη ζωή μας που θεωρούμε ανώτερη από εμάς. Μιας δύναμης την οποία όλοι μας βλέπουμε διαφορετικά, αλλά την παρουσία της οποίας οι περισσότεροι συναισθανόμαστε. Και καθώς προχωρούμε, μπορούμε να βοηθάμε ο ένας τον άλλο.

Αν αυτό το βιβλίο σας βοηθήσει με κάποιον τρόπο, ελπίζω, πάνω απ' όλα, πως θα σας βοηθήσει να σκέφτεστε λιγότερο απλοϊκά. Ελπίζω ότι θα εγκαταλείψετε την τάση να τα απλοποιείτε όλα, να ζητάτε συνταγές και εύκολες απαντήσεις και θα αρχίσετε να σκέφτεστε πολυδιάστατα, να δοξάζετε το μυστήριο και το παράδοξο της ζωής, να μην ενοχλείστε από την πολλαπλότητα των αιτιών και των συνεπειών που συνοδεύουν κάθε εμπειρία – να εκτιμάτε το γεγονός ότι η ζωή είναι πολύπλοκη.

Σημείωμα της μεταφράστριας

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι ένα έργο γεμάτο ανθρωπιά και σοφία. Προκειμένου να μεταφέρω στον αναγνώστη την πεμπτουσία του γλαφυρού ύφους και της ζωντανής γλώσσας του, θα ήθελα να κάνω τις εξής παρατηρήσεις:

Η γλώσσα που χρησιμοποιεί ο συγγραφέας δεν είναι «σεξιστική», δεν κάνει, δηλαδή, διάκριση ανάμεσα στα φύλα. Αυτό σημαίνει πως φροντίζει πάντα, τόσο στα παραδείγματά του όσο και όταν μιλάει γενικά, να αναφέρεται και στους άνδρες και στις γυναίκες – ακόμα και όταν αναφέρεται στον Θεό, λέει πάντα Εκείνος ή Εκείνη. Δυστυχώς, στα ελληνικά είναι αδύνατον να αποδοθεί η σημαντική αυτή προσπάθειά του, καθώς υπάρχουν πάντα γένη και θα ήταν κουραστικό αν λέγαμε συνεχώς «ο/η» ή «εκείνος ή εκείνη», κ.ο.κ. Έτσι, επιλέγω συνήθως το αρσενικό γένος, το οποίο είθισται να χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις όπου μιλάμε γενικά, όμως ο αναγνώστης παρακαλείται να έχει υπόψη του ότι ο συγγραφέας δεν κάνει τέτοιου είδους διακρίσεις.

Στην προσπάθειά μου να βοηθήσω τον αναγνώστη να κατανοήσει καλύτερα τα τόσο σημαντικά αυτά κείμενα, υπάρχουν υποσημειώσεις σε διάφορα σημεία στα οποία θεωρώ πως χρειάζεται κάποια εξήγηση ή επιπλέον πληροφορία για κάτι. Παρακαλώ τον αναγνώστη, λοιπόν, να μην παραλείψει τις υποσημειώσεις αυτές, γιατί πιστεύω ότι συμβάλλουν σημαντικά στην ολοκληρωμένη απόδοση του έργου του δόκτορα Πεκ.

Σοφία Ανδρεοπούλου

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

*Το πρώτο βήμα:
Ωριμάστε*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Η συνείδηση και το πρόβλημα του πόνου

Σε όλη μου τη ζωή αναρωτιόμουν τι θα γινόμουν όταν μεγάλωνα. Ξαφνικά, πριν από περίπου επτά χρόνια, συνειδητοποίησα ότι δεν θα μεγάλωνα ποτέ – ότι το «μεγάλωμα», η ωριμότητα, είναι μια διαρκής διαδικασία. Έτσι ρώτησα τον εαυτό μου: «Λοιπόν, Σκότι, τι έχεις γίνει μέχρι τώρα;». Και τότε, μόλις έκανα αυτή την ερώτηση, συνειδητοποίησα, με πραγματική φρίκη, ότι αυτό που έχω γίνει είναι ένας ευαγγελιστής, ένας κήρυκας. Αυτό ήταν το τελευταίο πράγμα στον κόσμο που φανταζόμουν ποτέ ότι θα γινόμουν. Και ασφαλώς είναι ο τελευταίος άνθρωπος στον κόσμο που θα θέλατε εσείς να συναντήσετε.

Η λέξη «ευαγγελιστής» προκαλεί τους χειρότερους συνειρμούς και ασφαλώς σας φέρνει στον νου την εικόνα ενός καλοχτενισμένου, κομπευόμενου ιεροκήρυκα με πανάκριβο κοστούμι και δεκάδες χρυσά δαχτυλίδια στα χέρια, του οποίου τα δάχτυλα με τα φροντισμένα νύχια χαϊδεύουν μια δερματόδετη Βίβλο καθώς φωνάζει με όλη του τη δύναμη «Σώσε με, Ιησού Χριστέ».

Μη φοβάστε. Δεν θέλω να πω ότι έχω γίνει αυτού του είδους ο ευαγγελιστής. Χρησιμοποιώ τη λέξη αυτή με την έννοια που είχε αρχικά – δηλαδή, τον άνθρωπο που έφερνε καλά νέα. Αλλά πρέπει να σας προειδοποιήσω, φέρνω

επίσης και κακά νέα. Είμαι ένας ευαγγελιστής που φέρνει καλά και κακά νέα.

Αν μου μοιάζετε έστω και στο ελάχιστο, θα σας αρέσει ασφαλώς να καθυστερείτε την ικανοποίηση των αναγκών σας, κι έτσι, αν ερωτηθείτε «Τι θέλετε πρώτα, τα καλά ή τα κακά νέα;», θα απαντήσετε «Τα κακά, παρακαλώ». Γι' αυτό καλύτερα να σας πω τα κακά νέα πρώτα, για να ξεμπερδέψουμε με αυτά μια και καλή. Λοιπόν, το νέο μου είναι πως δεν ξέρω τίποτα.

Μπορεί να φανεί παράξενο που ένας ευαγγελιστής, ένας «κομιστής της αλήθειας», τόσο πρόθυμα και εύκολα ομολογεί ότι δεν ξέρει τίποτα. Αλλά η αλήθεια είναι ότι ούτε και εσείς ξέρετε τίποτα. Κανείς μας δεν ξέρει. Ζούμε σε ένα βαθύτατα μυστηριώδες σύμπαν.

Οι ευαγγελιστές υποτίθεται επίσης πως «κομίζουν παντάνα παρηγοριάς και χαράς». Το άλλο κακό νέο είναι ότι θα μιλήσω για το ταξίδι της ζωής, και έτσι δεν μπορώ να αποφύγω να αναφερθώ στον πόνο. Ο πόνος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης φύσης και αυτό ίσχυε ήδη από τον Κήπο της Εδέμ.

Η ιστορία του Κήπου της Εδέμ είναι, φυσικά, ένας μύθος. Αλλά, όπως όλοι οι μύθοι, αποτελεί μια ενσάρκωση της αλήθειας. Και ανάμεσα στις πολλές αλήθειες που μας μεταφέρει ο μύθος του Κήπου της Εδέμ, είναι και η ιστορία του τρόπου με τον οποίο εμείς, οι άνθρωποι, αποκτήσαμε συνείδηση.¹

1. Ο συγγραφέας χρησιμοποιεί εδώ τον όρο *consciousness*, ο οποίος αποδίδεται στα ελληνικά ως συνείδηση, συνειδητότητα, επίγνωση. Προτιμώ τον όρο «συνείδηση», όμως ο αναγνώστης παρακαλείται να έχει κατά νου ότι δεν πρόκειται περί ηθικής συνείδησης, αλλά περί της ικανότητας να γνωρίζουμε, να έχουμε επίγνωση της υπαρξής μας. (Σ.τ.Μ.)

Όταν φάγαμε το μήλο από το Δέντρο της Γνώσης του Καλού και του Κακού, αποκτήσαμε συνείδηση και, εξαιτίας αυτής, αποκτήσαμε ενοχές. Έτσι ο Θεός κατάλαβε ότι είχαμε φάει το μήλο – γίναμε ξαφνικά συνεσταλμένοι και ντροπαλοί. Ένα από τα πράγματα, λοιπόν, που λέει αυτός ο μύθος είναι ότι το να είσαι ντροπαλός, να έχεις κάποια συστολή, είναι βαθιά ανθρώπινο χαρακτηριστικό.

Είχα την ευκαιρία, χάρη στην καριέρα μου ως ψυχιάτρου, και πιο πρόσφατα ως συγγραφέα και ομιλητή, να συναντήσω μεγάλο αριθμό από υπέροχους και βαθιά σκεπτόμενους ανθρώπους, και όλοι τους διέθεταν αυτή τη συστολή. Μερικοί από αυτούς δεν θεωρούσαν τον εαυτό τους συνεσταλμένο, αλλά, καθώς αρχίσαμε να το συζητάμε, συνειδητοποίησαν ότι ήταν. Και οι ελάχιστοι άνθρωποι που έχω συναντήσει χωρίς κάποιον είδους συστολή ήταν άτομα που είχαν πληγωθεί με κάποιον τρόπο και είχαν χάσει κάτι από την ανθρωπιά τους.

Είναι ανθρώπινο να είσαι συνεσταλμένος, και συνεσταλμένοι γίναμε στον Κήπο της Εδέμ, όταν αποκτήσαμε επίγνωση του εαυτού μας ως ξεχωριστής οντότητας. Χάσαμε την αίσθηση ότι είμαστε ένα με τη φύση και το υπόλοιπο σύμπαν. Και η απώλεια αυτής της αίσθησης της ενότητας με την υπόλοιπη δημιουργία συμβολίζεται με την έξοδο μας από τον Παράδεισο, την Πτώση του ανθρώπου.

Είναι οδυνηρό να ωριμάζεις

Όταν εκδιωχθήκαμε από τον Παράδεισο, εκδιωχθήκαμε για πάντα. Δεν μπορούμε ποτέ να επιστρέψουμε στην

Εδέμ. Αν θυμάστε τον μύθο, ο δρόμος είναι απροσπéλαστος και φυλάσσεται από χερουβεΐμ και ένα φλεγόμενο σπαθί.

Δεν μπορούμε να γυρίσουμε πίσω. Μπορούμε μόνο να προχωρήσουμε μπροστά.

Το να γυρίσουμε στην Εδέμ θα ήταν σαν να προσπαθούμε να γυρίσουμε στη μήτρα της μητέρας μας, στη βρεφική ηλικία. Αφού δεν μπορούμε να ξαναγυρίσουμε στη μήτρα, πρέπει να μεγαλώσουμε. Μπορούμε μόνο να προχωρήσουμε μπροστά μέσα από την έρημο της ζωής, μέσα από ξερά και άγονα εδάφη προς όλο και βαθύτερα επίπεδα συνείδησης και επίγνωσης.

Αυτή είναι μια εξαιρετικά σημαντική αλήθεια επειδή μεγάλο μέρος της ανθρώπινης ψυχοπαθολογίας, συμπεριλαμβανομένης της κατάχρησης ουσιών, πηγάζει από την προσπάθεια να ξαναγυρίσουμε στην Εδέμ. Στα πάρτι που πηγαίνουμε χρειαζόμαστε συνήθως τουλάχιστον εκείνο το ένα ποτό, το οποίο θα περιορίσει την αμηχανία που νιώθουμε και θα μας βοηθήσει να μην είμαστε πια τόσο συνεσταλμένοι. Και πραγματικά βοηθάει, έτσι δεν είναι; Και αν κάνουμε χρήση της σωστής ποσότητας οινοπνεύματος ή μαριχουάνας ή κοκαΐνης, ή κάποιου συνδυασμού τους, για λίγα λεπτά ή λίγες ώρες μπορεί να ανακτήσουμε προσωρινά αυτή τη χαμένη αίσθηση της ενότητας με το σύμπαν. Μπορεί να ξαναβρούμε αυτή την υπέροχα ζεστή και απαλή αίσθηση ότι είμαστε και πάλι ένα με τη φύση.

Φυσικά, το συναίσθημα αυτό δεν διαρκεί ποτέ και το τίμημα που πληρώνουμε συνήθως δεν αξίζει τον κόπο. Ο μύθος, λοιπόν, είναι αλήθεια. Πραγματικά, δεν μπορούμε να επιστρέψουμε στην Εδέμ. Πρέπει να προχωρήσουμε

μπροστά, μέσα στην έρημο. Ωστόσο, το ταξίδι αυτό είναι δύσκολο και η συνείδηση συχνά προκαλεί πόνο. Και γι' αυτό οι περισσότεροι άνθρωποι σταματούν το ταξίδι τους όσο πιο γρήγορα μπορούν. Βρίσκουν ένα σημείο που τους φαίνεται ασφαλές, χώνουν το κεφάλι τους στην άμμο και μένουν εκεί, αντί να προχωρήσουν στην οδυνηρή έρημο, που είναι γεμάτη κάκτους και αγκάθια και κοφτερούς βράχους.

Ακόμα και αν οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ακούσει κάποτε ότι «τα πράγματα που πονούν διδάσκουν» (για να δανειστώ τη φράση του Βενιαμίν Φραγκλίνου), η εκπαίδευση της ερήμου είναι τόσο οδυνηρή, που τη σταματούν όσο νωρίτερα μπορούν.

Η γεροντική άνοια δεν είναι μόνο βιολογική διαταραχή. Μπορεί επίσης να είναι εκδήλωση της άρνησης να μεγαλώσει κανείς, μια ψυχολογική διαταραχή που μπορεί να αποφευχθεί από όποιον αναπτύσσεται ψυχοπνευματικά. Εκείνοι που σταματούν να μαθαίνουν, να αναπτύσσονται και να αλλάζουν νωρίς στη ζωή τους και οι οποίοι μένουν προσκολλημένοι σε έναν άκαμπτο εαυτό και τρόπο ζωής συχνά παθαίνουν αυτό που μερικές φορές λέγεται «δεύτερη παιδική ηλικία». Γίνονται γκρινιάρηδες, απαιτητικοί και εγωκεντρικοί. Βέβαια, αυτό δεν συμβαίνει επειδή ζουν τη δεύτερη παιδική τους ηλικία. Συμβαίνει επειδή ποτέ δεν εγκατέλειψαν την πρώτη παιδική τους ηλικία, και το επίχρισμα του ενήλικου έχει ξεφτίσει αποκαλύπτοντας το συναισθηματικό παιδί που κρυβόταν από κάτω.

Εμείς, οι ψυχοθεραπευτές, ξέρουμε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που μοιάζουν με ενήλικες είναι στην πραγ-

ματικότητα συναισθηματικά παιδιά που κυκλοφορούν μεταμφιεσμένοι σε ενήλικες. Και αυτό δεν το ξέρουμε επειδή οι άνθρωποι που έρχονται σε εμάς είναι πιο ανώριμοι από τους άλλους. Αντιθέτως, εκείνοι που έρχονται για ψυχοθεραπεία με την αληθινή πρόθεση να ωριμάσουν είναι οι ελάχιστοι άνθρωποι που ξεφεύγουν από την ανωριμότητα, που δεν είναι πλέον διατεθειμένοι να ανεχτούν την παιδικότητά τους, παρότι μπορεί να μη βλέπουν τον τρόπο να ξεφύγουν από αυτή. Ο υπόλοιπος πληθυσμός δεν καταφέρνει ποτέ να μεγαλώσει πραγματικά, και ίσως αυτός είναι ο λόγος που οι περισσότεροι άνθρωποι απεχθάνονται να μιλούν για τα γηραιά.

Τον Ιανουάριο του 1980, λίγο καιρό αφότου είχα γράψει το βιβλίο μου *Ο δρόμος ο λιγότερο ταξιδεμένος*, το οποίο από πολλές απόψεις είναι βιβλίο για την εσωτερική ανάπτυξη και ωρίμανση, ήμουν στην Ουάσιγκτον για να προωθήσω τη νέα έκδοση και πήρα ένα ταξί για να με πάει σε διάφορους τηλεοπτικούς και ραδιοφωνικούς σταθμούς. Μετά τον δεύτερο ή τον τρίτο σταθμό, ο οδηγός με ρώτησε: «Αλήθεια, ρε φίλε, τι κάνεις σε όλους αυτούς τους σταθμούς;».

Του εξήγησα λοιπόν ότι προωθούσα ένα βιβλίο. «Ποιο είναι το θέμα του;» ρώτησε εκείνος.

Άρχισα να του εξηγώ, όσο καλύτερα μπορούσα, ότι ήταν ένας συνδυασμός ψυχιατρικής και θρησκείας που κατέτεινε στην πνευματική ανάπτυξη του ανθρώπου. Ύστερα από περίπου τριάντα δευτερόλεπτα είπε: «Δηλαδή, λέει πώς να τακτοποιήσεις τα σκατά σου, έτσι δεν είναι;».

Ο άνθρωπος αυτός είχε τρομερή διορατικότητα. Στην

επόμενη εκπομπή που πήγα, λοιπόν, ρώτησα αν μπορούσα να διηγηθώ αυτή την ιστορία.

Είπαν όχι. Νομίζοντας ότι μπορεί να είχαν αντίρρηση για τη λέξη «σκατά», πρότεινα να την αντικαταστήσω με τη λέξη «μυαλά». Αλλά και πάλι αρνήθηκαν.

Απλούστατα, οι άνθρωποι δεν θέλουν να μιλούν για πραγματική ωρίμανση. Είναι πολύ οδυνηρό θέμα.

Εποικοδομητικός πόνος

Το ότι είμαι πρόθυμος να μιλήσω για τον πόνο² δεν σημαίνει ότι είμαι μαζοχιστής. Αντιθέτως. Δεν βλέπω καμία απολύτως αρετή και αξία στον μη εποικοδομητικό πόνο. Αν έχω πονοκέφαλο, το πρώτο πράγμα που κάνω είναι να πάω στην κουζίνα και να πάρω ένα παυσίπονο. Δεν θεωρώ πως ένας συνηθισμένος πονοκέφαλος έχει κάποια αξία.

Ωστόσο, υπάρχει *εποικοδομητικός* πόνος. Και η διαφορά ανάμεσα στον μη εποικοδομητικό και στον εποικοδομητικό πόνο είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να μάθει κανείς σχετικά με τον πόνο τού να μεγαλώνεις. Ο μη εποικοδομητικός πόνος, σαν τον πονοκέφαλο, είναι κάτι από το οποίο πρέπει να απαλλαγείς. Τον εποικοδομητικό πόνο πρέπει να τον αντέξεις και να τον δουλέψεις.

Προτιμώ να χρησιμοποιώ τους όρους «νευρωτικός

2. Ο συγγραφέας χρησιμοποιεί τη λέξη *suffering*, που σημαίνει «μαρτύριο», «βασανιστήριο», «να υποφέρει κανείς». Το αποδίδω με το ουσιαστικό «πόνος» εννοώντας όχι τον σωματικό πόνο αλλά τη συναισθηματική φόρτιση, τη στενοχώρια, την οδύνη. (Σ.τ.Μ.)

πόνος» και «υπαρξιακός πόνος». Και να πώς κάνω αυτή τη διάκριση. Μπορεί να θυμάστε ότι πριν από περίπου σαράντα χρόνια, όταν οι θεωρίες του Freud είχαν αρχίσει να διαδίδονται και να παρερμηνεύονται –όπως συμβαίνει πολύ συχνά– υπήρχαν ορισμένοι πρωτοπόροι γονείς που, έχοντας ακούσει ότι οι ενοχές μπορεί να έχουν κάποια σχέση με τη νευρώση, αποφάσισαν να μεγαλώσουν τα παιδιά τους με τέτοιο τρόπο ώστε να μην έχουν ενοχές. Τι απαίσιο πράγμα να κάνει κάποιος στο παιδί του!

Οι φυλακές μας είναι γεμάτες ανθρώπους που είναι εκεί ακριβώς επειδή δεν έχουν ενοχές ή δεν έχουν αρκετές ενοχές. *Χρειαζόμαστε* ένα ποσοστό ενοχών για να ζούμε στην κοινωνία – και αυτό είναι που αποκαλώ υπαρξιακή ενοχή.

Σπεύδω να τονίσω, ωστόσο, ότι οι υπερβολικά πολλές ενοχές, αντί να κάνουν καλό, κάνουν κακό. Αυτή είναι η νευρωτική ενοχή. Είναι σαν να περιφέρεστε σε ένα γήπεδο του γκολφ με ογδόντα επτά μπαστούνια αντί για δεκατέσσερα, που είναι ο αριθμός που χρειάζεστε για να παίξετε γκολφ. Είναι περιττό βάρος και πρέπει να απαλλαγείτε από αυτό όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Αν, για να το κάνετε αυτό, χρειάζεστε ψυχοθεραπεία, τότε πρέπει να αρχίσετε ψυχοθεραπεία. Η νευρωτική ενοχή είναι περιττή, άχρηστη και δυσκολεύει το ταξίδι σας στην έρημο.

Αυτό ισχύει όχι μόνο για την ενοχή αλλά και για άλλες μορφές συναισθηματικού πόνου, όπως το άγχος, για παράδειγμα, το οποίο μπορεί να είναι είτε υπαρξιακό είτε νευρωτικό. Το θέμα είναι να καταλάβετε τι από τα δύο είναι.

Υπάρχει ένας πολύ απλός, παρότι σκληρός, τρόπος για

να αντιμετωπίσετε τον συναισθηματικό πόνο της ζωής. Είναι μια διαδικασία τριών βημάτων.

Πρώτα απ' όλα, κάθε φορά που υποφέρετε συναισθηματικά, ρωτήστε τον εαυτό σας: «Είναι ο πόνος μου –το άγχος ή η ενοχή μου– υπαρξιακός ή νευρωτικός; Ο πόνος αυτός συμβάλλει στην ανάπτυξή μου ή την περιορίζει;». Πιθανότατα, στο 10% των περιπτώσεων δεν θα είστε σε θέση να απαντήσετε σε αυτή την ερώτηση. Αλλά στο 90% των περιπτώσεων, αν κάνετε αυτή την ερώτηση στον εαυτό σας, η απάντηση θα είναι ξεκάθαρη. Αν, για παράδειγμα, έχετε αγχωθεί σχετικά με τη φορολογική σας δήλωση γιατί κάποτε την καθυστέρησατε και πληρώσατε μεγάλο πρόστιμο, σας διαβεβαιώ ότι το άγχος που νιώθετε είναι υπαρξιακό. Είναι κατάλληλο για την περίσταση και σας σπρώχνει να ετοιμάσετε εγκαίρως τη δήλωσή σας. Από την άλλη, αν αποφασίσετε ότι το άγχος που νιώθετε είναι νευρωτικό, και άρα περιορίζει την ανάπτυξή σας, τότε το δεύτερο βήμα είναι να κάνετε στον εαυτό σας την εξής ερώτηση: «Πώς θα φερόμουν αν δεν είχα αυτό το άγχος ή την ενοχή;».

Και το τρίτο βήμα είναι να φερθείτε σαν να μην το είχατε. Όπως λένε οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί,³ «φέρσου σαν να» ή «κάντε στα ψέματα και θα γίνει στ' αλήθεια».

Τον κανόνα αυτόν τον έμαθα όταν προσπαθούσα να αντιμετωπίσω τη συστολή μου. Είναι ανθρώπινο να είσαι συννεσταλμένος και ντροπαλός, αλλά μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε με τρόπους που είναι είτε νευρωτικοί

3. Οργάνωση που ιδρύθηκε από αλκοολικούς και τους βοηθάει να ξεπεράσουν τον εθισμό τους ακολουθώντας μια σειρά από βήματα. Περισσότερα αναφέρει πιο κάτω ο συγγραφέας. (Σ.τ.Μ.)

είτε υπαρξιακοί. Πολλές φορές, παρακολουθώντας κάποια διάλεξη, ένιωθα πως ήθελα να κάνω μια ερώτηση, να ζητήσω κάποια πληροφορία ή να κάνω κάποιο σχόλιο – δημοσίως ή κατ' ιδίαν στον ομιλητή μετά τη διάλεξη. Αλλά πάντα κρατιόμουν γιατί ήμουν πολύ συνεσταλμένος και φοβόμουν την απόρριψη ή τη γελοιοποίηση.

Κάποτε, έκανα στον εαυτό μου την κρίσιμη ερώτηση: «Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζεις τη συστολή σου προωθεί την ανάπτυξή σου ή την περιορίζει;». Αμέσως έγινε σαφές ότι την περιορίζει. Και τότε είπα στον εαυτό μου: «Λοιπόν, Σκότι, πώς θα φερόσουν αν δεν ήσουν τόσο ντροπαλός; Πώς θα φερόσουν αν ήσουν η βασίλισσα της Αγγλίας ή πρόεδρος των ΗΠΑ;». Η απάντηση ήταν ολοφάνερη· θα πλησίαζα τον ομιλητή και θα έλεγα αυτό που ήθελα να πω. Τότε είπα στον εαυτό μου: «Εντάξει, λοιπόν, πήγαινε και φέρσου ακριβώς με αυτόν τον τρόπο. Κάν' το στα ψέματα και θα γίνει στ' αλήθεια. Λειτουργήσε σαν να μην είσαι ντροπαλός».

Παραδέχομαι ότι αυτό είναι λίγο τρομακτικό, αλλά εδώ μπαίνει το θέμα του θάρρους. Ένα από τα πράγματα που πάντα με εκπλήσσει είναι πόσο λίγοι άνθρωποι καταλαβαίνουν τι είναι θάρρος. Ο περισσότερος κόσμος νομίζει ότι θάρρος είναι η έλλειψη φόβου. Η έλλειψη φόβου δεν είναι θάρρος, είναι κάποιο είδος βλάβης στον εγκέφαλο. Θάρρος είναι η ικανότητα να προχωρείς παρά τον φόβο ή παρά τον πόνο. Όταν το κάνεις αυτό, ανακαλύπτεις ότι το να ξεπερνάς τον φόβο όχι μόνο σε κάνει πιο δυνατό, αλλά είναι και ένα μεγάλο βήμα προς την ωριμότητα.

Τι ακριβώς είναι η ωριμότητα; Όταν έγραψα το *Ο δρόμος ο λιγότερο ταξιδεμένος*, παρόλο που περιέγραψα αρ-

κετούς ανώριμους ανθρώπους, ποτέ δεν έδωσα ξεκάθαρο ορισμό της ωριμότητας. Αλλά έχω την εντύπωση πως αυτό που χαρακτηρίζει τους περισσότερους ανώριμους ανθρώπους είναι ότι περιφέρονται παθητικά γκρινιάζοντας ότι η ζωή δεν ικανοποιεί τις απαιτήσεις τους. Όπως λέει και ο Richard Bach στις *Ψευδαισθήσεις*, «διαφώνησε σχετικά με τις αδυναμίες σου και βεβαιώσου ότι τις έχεις». Αλλά εκείνο που χαρακτηρίζει τους λίγους που είναι πραγματικά ώριμοι είναι ότι το θεωρούν δική τους ευθύνη –ακόμα και ευκαιρία– να αντεπεξέλθουν στις απαιτήσεις της ζωής.

Συνείδηση και επούλωση⁴ των τραυμάτων

Για να προχωρήσετε βαθιά μέσα στην έρημο, πρέπει να είστε διατεθειμένοι να αντιμετωπίσετε τον υπαρξιακό πόνο και να τον ξεπεράσετε. Προκειμένου να το κάνετε αυτό, αν είστε σαν τους περισσότερους από εμάς, πρέπει να αλλάξετε τη στάση σας απέναντι στον πόνο με τον έναν ή με τον άλλο τρόπο. Και τώρα έρχονται κάποια καλά νέα. Ο γρηγορότερος τρόπος για να αλλάξετε τη στάση σας απέναντι στον πόνο είναι να αποδεχθείτε το γεγονός ότι όλα όσα μας συμβαίνουν έχουν σχεδιαστεί για να προωθήσουν την πνευματική μας ανάπτυξη.

Ο Donald Nichol, συγγραφέας του *Holiness* (Αγιοσύνη), στην εισαγωγή του βιβλίου του το χαρακτηρίζει *how*

4. Στα αγγλικά *healing*. Την αποδίδω ως «επούλωση», με την έννοια ότι επουλώνονται οι πληγές και τα τραύματα και αποκαθίσταται η εσωτερική γαλήνη και ισορροπία. (Σ.τ.Μ.)

to – βιβλίο που δίνει οδηγίες για το «πώς να γίνει» κάποιος άγιος. Λέει ότι, αν κάποιος σας δει να κρατάτε ένα βιβλίο σχετικό με το θέμα της αγιότητας και σας ρωτήσει τι το θέλετε, το πιθανότερο είναι ότι θα απαντήσετε: «Απλώς με ενδιαφέρει τι λένε οι αυθεντίες για το θέμα αυτό». Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει κανένας λόγος να αγοράσετε ή να δανειστείτε ένα βιβλίο σχετικό με την αγιότητα αν δεν θέλετε να γίνετε άγιοι. Και έτσι χαρακτηρίζει το βιβλίο του *how to*, γιατί εξηγεί πώς να γίνετε άγιοι. Λίγο μετά τη μέση του βιβλίου, υπάρχει μια υπέροχη πρόταση όπου ο Nichol λέει: «Δεν θα είμαστε ποτέ χαμένοι αν συνειδητοποιήσουμε ότι όλα όσα μας συμβαίνουν έχουν σχεδιαστεί για να μας διδάξουν την αγιότητα».

Υπάρχουν καλύτερα νέα από αυτά; Τι καλύτερο από τη γνώση ότι δεν υπάρχει περίπτωση να χάσουμε, ότι είμαστε σίγουροι νικητές, αρκεί να συνειδητοποιήσουμε ότι όλα όσα μας συμβαίνουν έχουν σχεδιαστεί για να μας διδάξουν αυτά που χρειαζόμαστε να ξέρουμε στο ταξίδι μας!

Το πρόβλημα, ωστόσο, είναι ότι η συνειδητοποίηση αυτή απαιτεί απόλυτη αλλαγή στη στάση μας απέναντι στον πόνο – και, θαρρώ, απέναντι στη συνείδηση. Θυμηθείτε, στην ιστορία της Εδέμ αποκτήσαμε συνείδηση όταν φάγαμε το μήλο από το Δέντρο της Γνώσης του Καλού και του Κακού. Η συνείδηση, λοιπόν, έγινε για εμάς ταυτόχρονα η αιτία του πόνου και της σωτηρίας μας, η οποία είναι συνώνυμο της επούλωσης.

Η συνείδηση είναι η αιτία του πόνου μας επειδή, φυσικά, αν δεν είχαμε συνείδηση, δεν θα νιώθαμε πόνο. Ένα από τα πράγματα που κάνουμε για τους ανθρώπους προ-

κειμένου να τους απαλλάξουμε από τον μη εποικοδομητικό, περιττό σωματικό πόνο είναι να τους κάνουμε αναισθησία, ώστε να χάνουν τις αισθήσεις τους και να μην αισθάνονται τον πόνο.

Αλλά, ενώ η συνείδηση είναι η αιτία του πόνου μας, είναι επίσης και αιτία της σωτηρίας μας, καθώς σωτηρία είναι η διαδικασία της απόκτησης όλο και μεγαλύτερης συνείδησης και επίγνωσης. Όταν αποκτούμε όλο και μεγαλύτερη επίγνωση, προχωράμε όλο και πιο βαθιά στην έρημο αντί να χωνόμαστε σε μια τρύπα όπως οι άνθρωποι που επιλέγουν να μην εξελιχθούν. Και καθώς προχωρούμε, υποφέρουμε όλο και περισσότερο αλλά και αντέχουμε όλο και περισσότερο τον πόνο, ακριβώς λόγω της συνείδησής μας.

Όπως είπα πιο πάνω, η λέξη «σωτηρία» ή «λύτρωση» (*salvation*) σημαίνει «επούλωση», απαλλαγή από κάποιο κακό. Στα αγγλικά, προέρχεται από την ίδια ρίζα με τη λέξη *salve* – αλοιφή που βάζουμε στο δέρμα μας για να επουλώσουμε μια πληγή. Σωτηρία είναι η διαδικασία της επούλωσης των ψυχικών τραυμάτων και της ολοκλήρωσης. Και οι λέξεις «υγεία» (*health*), «ολοκλήρωση» ή «πληρότητα» (*wholeness*) και «αγιοςύνη» (*holiness*) στα αγγλικά έχουν όλες την ίδια ρίζα. Και όλες σημαίνουν ουσιαστικά το ίδιο πράγμα.

Ακόμα και ο άθεος Sigmund Freud αναγνώρισε τη σχέση ανάμεσα στην επούλωση και στη συνείδηση όταν είπε ότι στόχος της ψυχοθεραπείας –επούλωση, θεραπεία της ψυχής– είναι να κάνει το ασυνείδητο συνειδητό, δηλαδή να επεκτείνει την περιοχή της συνείδησης, την επίγνωση. Ο Carl Jung μας βοήθησε να κατανοήσουμε

περισσότερο το ασυνείδητο, αποδίδοντας το κακό στην άρνησή μας να συναντήσουμε τη σκιά μας, ή εκείνο το κομμάτι της προσωπικότητάς μας που θέλουμε να αρνούμαστε, που δεν θέλουμε να σκεφτόμαστε, που δεν θέλουμε να συνειδητοποιούμε, που προσπαθούμε μονίμως να σπρώξουμε κάτω από το χαλί του συνειδητού και να το κρατήσουμε ασυνείδητο.

Έχετε κατά νου ότι ο Jung απέδωσε το κακό όχι στην ίδια τη σκιά μας αλλά στην *άρνησή* μας να έρθουμε σε επαφή με τη σκιά αυτή. Και η άρνηση είναι πολύ δραστικός μηχανισμός. Οι άνθρωποι που είναι κακοί δεν είναι απλώς παθητικά ασυνείδητοι ή αδαείς. Κάνουν ό,τι μπορούν για να παραμένουν ασυνείδητοι ή αδαείς. Μπορούν να φτάσουν μέχρι τον φόνο ή να αρχίσουν έναν πόλεμο για τον λόγο αυτό.

Συνειδητοποιώ, φυσικά, ότι το κακό —όπως και η αγάπη ή ο Θεός, ή και η αλήθεια— είναι υπερβολικά ευρείες έννοιες για να χωρέσουν σε έναν ορισμό. Ωστόσο, ένας από τους καλύτερους ορισμούς του κακού είναι ότι συνιστά «μαχητική άγνοια». Μαχητική έλλειψη συνείδησης.

Ο Πόλεμος του Βιετνάμ είναι ένα από τα καλύτερα παραδείγματα αυτής της μαχητικής άγνοιας σε μεγάλη κλίμακα. Όταν το 1963 ή το 1964 άρχισαν να πληθαίνουν οι ενδείξεις ότι η αμερικανική πολιτική στη Ινδοκίνα δεν απέδιδε, η πρώτη μας αντίδραση ήταν να αρνηθούμε ότι κάτι δεν πήγαινε καλά. Είπαμε ότι χρειαζόμαστε μόνο μερικά εκατομμύρια δολάρια ακόμη και μερικές επίλεκτες δυνάμεις. Αλλά οι ενδείξεις εξακολούθησαν να πληθαίνουν —ήταν ολοφάνερο ότι η πολιτική αυτή δεν απέδιδε. Τι έγινε, λοιπόν, τότε; Στείλαμε περισσότερο στρατό, ο

αριθμός των θυμάτων αυξανόταν κάθε μέρα και περιστατικά ωμής βίας έγιναν κοινός τόπος. Ήταν η εποχή του Μι Λάι.⁵ Καθώς τα στοιχεία συνέχισαν να πληθαίνουν, εμείς συνεχίσαμε να τα αγνοούμε. Αντιθέτως, μάλιστα, βομβαρδίσαμε την Καμπότζη και αρχίσαμε να μιλάμε για έντιμη ειρήνη.

Ακόμα και σήμερα, παρ' όλα όσα ξέρουμε, ορισμένοι Αμερικανοί εξακολουθούν να πιστεύουν ότι φύγαμε από το Βιετνάμ επειδή κάναμε κάποια συμφωνία. Δεν κάναμε καμία συμφωνία – απλώς ηττηθήκαμε. Ωστόσο, φαίνεται πως πολλοί συμπατριώτες μας εξακολουθούν να αρνούνται να το αποδεχτούν αυτό.

Οάσεις στην έρημο

Η συνείδηση προκαλεί περισσότερο πόνο, αλλά προκαλεί και μεγαλύτερη χαρά. Γιατί καθώς προχωρείτε βαθύτερα στην έρημο –αν προχωρήσετε αρκετά– θα αρχίσετε να ανακαλύπτετε μικρές οάσεις που δεν είχατε δει ποτέ άλλοτε. Και αν προχωρήσετε ακόμα περισσότερο, μπορεί να ανακαλύψετε φλέβες νερού κάτω από την άμμο ή, αν προχωρήσετε ακόμα πιο βαθιά, ίσως να συναντήσετε το πεπρωμένο σας και να εκπληρώσετε την αποστολή σας στον πλανήτη αυτό.

Τώρα, αν δεν με πιστεύετε, σκεφτείτε το παράδειγμα ενός ανθρώπου που προχώρησε πολύ μέσα στην έρημο.

5. Η Σφαγή του Μι Λάι ήταν η μαζική δολοφονία αμάχων πολιτών, ο αριθμός των οποίων κυμαίνεται από 347 έως 504, στο χωριό Μι Λάι του Νοτίου Βιετνάμ, κατά τη διάρκεια του Πολέμου του Βιετνάμ, στις 16 Μαρτίου 1968. (Σ.τ.Ε.)