

ΙΤΣΙΡΟ ΚΙΣΙΜΙ & ΦΟΥΜΙΤΑΚΕ ΚΟΓΚΑ



ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ  
ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ  
3.000.000  
ΑΝΤΙΤΥΠΑ

ΤΟΛΜΗΣΕ  
ΝΑ ΕΙΣΑΙ  
Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ

Απελευθερώσου, άλλαξε τη ζωή σου  
και βρες την αληθινή ευτυχία



---

**Θεματική κατηγορία: Αυτοβελτίωση**

---

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: KIRAWARERU YUKI  
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Τόλμησε να είσαι ο εαυτός σου**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ichiro Kishimi & Fumitake Koga  
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Αναστάσιος Αργυρίου  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Δημήτρης Πήχας  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013  
First published in Japan by Diamond Inc., Tokyo, in 2013  
© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga in this translated edition, 2018  
This Greek edition published by arrangement with Diamond Inc.  
in care of Tuttle-Mori Agency Inc., Tokyo,  
through Chandler Crawford Agency Inc, USA  
from the english language edition THE COURAGE TO BE DISLIKED  
© Ιδεογράμματος: Josh Durham  
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: baoyan/Shutterstock  
© Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

Πρώτη έκδοση: Ιούνιος 2018

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-2397-5  
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-2398-2

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

Έδρα: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση  
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα  
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr  
**www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>**

**PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece  
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece  
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr  
**www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>**

ΙΤΣΙΡΟ ΚΙΣΙΜΙ & ΦΟΥΜΙΤΑΚΕ ΚΟΓΚΑ

ΤΟΛΜΗΣΕ  
ΝΑ ΕΙΣΑΙ  
Ο ΕΑΥΤΟΣ ΣΟΥ

Απελευθερώσου, άλλαξε τη ζωή σου  
και βρες την αληθινή ευτυχία

*Μετάφραση: Αναστάσιος Αργυρίου*



## ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ

Ο Σίγκμουντ Φρόιντ, ο Καρλ Γιουνγκ και ο Άλφρεντ Άντλερ θεωρούνται γίγαντες στον κόσμο της ψυχολογίας. Αυτό το βιβλίο αποτελεί απόσταγμα των φιλοσοφικών και ψυχολογικών ιδεών και διδαγμάτων του Άντλερ στη μορφή ενός αφηγηματικού διαλόγου ανάμεσα σε έναν φιλόσοφο και έναν νεαρό άντρα.

Η αντλεριανή ψυχολογία χαίρει ευρείας υποστήριξης στην Ευρώπη και στις ΗΠΑ, ενώ παρέχει απλές και κατανοητές απαντήσεις στο φιλοσοφικό ερώτημα: Πώς μπορεί κανείς να είναι ευτυχισμένος; Η ψυχολογία του Άντλερ μπορεί να είναι το κλειδί. Αυτό το βιβλίο ίσως σας αλλάξει τη ζωή. Ας συνοδέψουμε τώρα τον νεαρό άντρα κι ας τολμήσουμε να περάσουμε την «πόρτα».

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	15
---------------	----

### Η ΠΡΩΤΗ ΝΥΧΤΑ

#### *Η άρνηση του τραύματος*

Ο άγνωστος «τρίτος γίγαντας» .....	25
Γιατί οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν.....	28
Το τραύμα δεν υπάρχει .....	33
Οι άνθρωποι επινοούν τον θυμό.....	37
Πώς να ζείτε δίχως να σας ελέγχει το παρελθόν.....	41
Σωκράτης και Άντλερ .....	44
Είστε καλά έτσι όπως είστε;.....	46
Η δυστυχία είναι κάτι που επιλέγετε για τον εαυτό σας .....	49
Οι άνθρωποι πάντα επιλέγουν να μην αλλάξουν .....	52
Η ζωή σας κρίνεται εδώ και τώρα.....	58

### Η ΔΕΥΤΕΡΗ ΝΥΧΤΑ

#### *Όλα τα προβλήματα είναι προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων*

Γιατί αντιπαθείτε τον εαυτό σας.....	67
Όλα τα προβλήματα είναι προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων .....	75
Τα αισθήματα κατωτερότητας είναι υποκειμενικές υποθέσεις.....	79
Το κόμπλεξ κατωτερότητας είναι μια δικαιολογία .....	84
Οι καυχησιάρηδες έχουν αισθήματα κατωτερότητας .....	90
Η ζωή δεν είναι διαγωνισμός .....	98
Είστε οι μόνοι που ανησυχείτε για την εμφάνισή σας .....	102
Από τον αγώνα για ισχύ στην εκδίκηση .....	108
Η παραδοχή του λάθους δεν είναι ήττα.....	113
Ξεπερνώντας τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε στη ζωή σας .....	117

Κόκκινη κλωστή και γερές αλυσίδες .....	122
Μην πέφτετε στην παγίδα που λέγεται «ζωτικό ψεύδος» ...	127
Από την ψυχολογία της απόκτησης στην ψυχολογία της πρακτικής .....	131

## Η ΤΡΙΤΗ ΝΥΧΤΑ

*Αδιαφορήστε για τις προκλήσεις των άλλων*

Αρνηθείτε την επιθυμία για αναγνώριση .....	139
Μη ζείτε για να ικανοποιείτε τις προσδοκίες των άλλων.....	144
Πώς να διαχωρίζετε τις προκλήσεις .....	150
Αγνοήστε τις προκλήσεις των άλλων .....	155
Πώς να απαλλαγθείτε από τα προβλήματα των διαπροσωπικών σχέσεων.....	158
Κόψτε τον γόρδιο δεσμό .....	163
Η επιθυμία για αναγνώριση σας κρατά δέσμιους .....	169
Τι είναι η πραγματική ελευθερία .....	173
Κρατάτε όλα τα χαρτιά των διαπροσωπικών σχέσεων .....	179

## Η ΤΕΤΑΡΤΗ ΝΥΧΤΑ

*Εκεί που βρίσκεται το κέντρο του κόσμου*

Ατομική ψυχολογία και ολισμός.....	189
Στόχος των διαπροσωπικών σχέσεων είναι το αίσθημα της κοινότητας.....	194
Γιατί με ενδιαφέρει μόνο ο εαυτός μου;.....	198
Δεν είστε το κέντρο του κόσμου .....	201
Ακούστε τη φωνή της ευρύτερης κοινότητας .....	206
Μην επιπλήττετε και μην επαινείτε.....	212
Η προσέγγιση της ενθάρρυνσης .....	218
Πώς να νιώσετε ότι έχετε αξία .....	222
Να υπάρχουν στο παρόν .....	226
Οι άνθρωποι δεν μπορούν να κάνουν σωστή χρήση του εαυτού τους.....	231

## Η ΠΕΜΠΤΗ ΝΥΧΤΑ

*Ζήστε στο έπακρο το εδώ και τώρα*

Η υπερβολική αμηχανία καταπνίγει τον εαυτό .....	243
Όχι αυτοεπιβεβαίωση, αλλά αυτοαποδοχή .....	246
Η διαφορά ανάμεσα στην εμπιστοσύνη και στην αυτοπεποίθηση.....	250
Η ουσία της δουλειάς είναι μια συμβολή στο κοινό καλό ...	257
Οι νέοι προχωρούν μπροστά από τους ενήλικες .....	262
Η εργασιομανία είναι ένα ζωτικό ψεύδος .....	266
Μπορείτε να είστε ευτυχισμένοι τώρα .....	272
Δύο μονοπάτια που ακολουθούν αυτοί που θέλουν να είναι «ξεχωριστά όντα» .....	278
Το θάρρος να είστε φυσιολογικοί.....	282
Η ζωή είναι μια σειρά από στιγμές .....	285
Ζήστε σαν να χορεύετε.....	288
Ρίξτε φως στο εδώ και τώρα .....	292
Το μεγαλύτερο ζωτικό ψεύδος.....	295
Δώστε νόημα στη φαινομενικά ασήμαντη ζωή .....	299
Επίλογος .....	307

**Στα περίχωρα μιας πόλης χιλίων ετών ζούσε ένας φιλόσοφος που δίδασκε ότι ο κόσμος είναι απλός και η ευτυχία κάτι που ο καθένας μπορεί να βρει μέσα σε μια στιγμή. Ένας νεαρός άντρας δυσαρεστημένος από τη ζωή επισκέφθηκε αυτόν τον φιλόσοφο για να κατανοήσει βαθιά αυτό το ζήτημα. Αυτός ο νέος θεωρούσε τον κόσμο μια χαοτική μάζα αντιφάσεων, ενώ στα αγκώδη μάτια του κάθε έννοια ευτυχίας ήταν εντελώς παράλογη.**



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΝΕΟΣ: Θέλω να σας ρωτήσω ακόμα μία φορά: πιστεύετε ότι ο κόσμος είναι, με κάθε τρόπο, ένα απλό μέρος;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ναι, ο κόσμος είναι εκπληκτικά απλός, το ίδιο και η ίδια η ζωή.

ΝΕΟΣ: Άρα αυτό είναι το ιδεαλιστικό επιχείρημά σας ή μια πραγματοποιήσιμη θεωρία; Λέτε, δηλαδή, λέτε ότι οποιοδήποτε θέμα αντιμετωπίζουμε στη ζωή είναι απλό;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ναι, φυσικά.

ΝΕΟΣ: Εντάξει λοιπόν, όμως αφήστε με να σας εξηγήσω γιατί σας επισκέφθηκα σήμερα. Πρώτα πρώτα, θέλω να συζητήσω το θέμα μαζί σας μέχρι να μείνω ικανοποιημένος, κι έπειτα, αν γίνεται, θέλω να σας πείσω να ανακαλέσετε αυτή τη θεωρία.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Χα χα.

ΝΕΟΣ: Διότι έχω ακούσει τα πάντα για τη φήμη σας. Λένε ότι εδώ ζει ένας εκκεντρικός φιλόσοφος του οποίου τα διδάγματα και τα επιχειρήματα δύσκολα αγνοεί κανείς, κυρίως δηλαδή το ότι οι άνθρωποι αλλάζουν, ότι ο κόσμος είναι απλός και ότι όλοι μπορούν να είναι ευτυχισμένοι. Αυτά έχω ακούσει, αλλά βρρίσκω τη συγκεκριμένη άποψη εντελώς απαράδεκτη, γι' αυτό ήθελα να επιβεβαιώσω τα πάντα μόνος μου. Αν θεω-

ρήσω οτιδήποτε πείτε εντελώς παράλογο, θα το επισημάνω και θα σας διορθώσω... Θα το βρίσκατε ενοχλητικό κάτι τέτοιο;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Όχι, θα ήθελα να μου δοθεί αυτή η ευκαιρία. Ήλπιζα να μιλήσω κάποτε με κάποιον σαν εσένα και να μάθω όσο το δυνατόν περισσότερα από όσα έχεις να μου πεις.

ΝΕΟΣ: Ευχαριστώ. Δεν έχω σκοπό να σας απορρίψω έτσι απλά. Θα λάβω υπόψη μου σοβαρά τις απόψεις σας και μετά θα κρίνω τις δυνατότητες που παρουσιάζονται. «Ο κόσμος είναι απλός, το ίδιο και η ζωή» – αν υπάρχει οτιδήποτε σε αυτή τη θέση που να περιέχει αλήθεια, θα ήταν η ζωή όπως τη βλέπουν τα μάτια ενός παιδιού. Τα παιδιά δεν έχουν καθήκοντα, όπως το να πληρώνουν φόρους ή να δουλεύουν. Προστατεύονται από τους γονείς και την κοινωνία και περνούν τις μέρες τους ανέμελα. Φαντάζονται ένα μέλλον που διαρκεί για πάντα και κάνουν ό,τι θέλουν. Δεν αναγκάζονται να αντιμετωπίσουν τη ζοφερή πραγματικότητα – είναι σαν να έχουν τα μάτια δεμένα. Επομένως, γι' αυτά ο κόσμος έχει απλή μορφή. Ωστόσο, όταν ένα παιδί ωριμάζει προς την ενηλικίωση, ο κόσμος αποκαλύπτει την πραγματική του φύση. Πολύ σύντομα το παιδί βλέπει ακριβώς πώς είναι τα πράγματα και τι του επιτρέπεται να κάνει. Η γνώμη του αλλάζει, και το μόνο που θα δει είναι το απραγματοποίητο. Η ρομαντική του άποψη τερματίζεται και αντικαθίσταται από τον σκληρό ρεαλισμό.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Κατάλαβα. Είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα άποψη.

ΝΕΟΣ: Και δεν είναι μόνο αυτό. Μόλις μεγαλώσει, το παιδί θα εμπλακεί σε κάθε είδους πολύπλοκες σχέσεις με ανθρώπους και θα επωμιστεί πολλές ευθύνες. Έτσι θα είναι η ζωή, τόσο

στη δουλειά όσο και στο σπίτι, και σε κάθε ρόλο που θα έχει στη δημόσια ζωή. Εννοείται, φυσικά, ότι θα μάθει για όλα τα ζητήματα της κοινωνίας που αγνοούσε ως παιδί, όπως οι διακρίσεις, ο πόλεμος και η ανισότητα, και δε θα μπορεί πλέον να τα αγνοήσει. Κάνω λάθος;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Μου ακούγονται όλα πολύ λογικά. Παρακαλώ, συνέχισε.

ΝΕΟΣ: Λοιπόν, αν ακόμα ζούσε τότε που η θρησκεία ήταν κυρίαρχη, η λύτρωση μπορεί να ήταν μια επιλογή, διότι τα δίδαγματα του Θεού ήταν τα πάντα για εμάς. Το μόνο που είχαμε να κάνουμε ήταν να υπακούμε σε αυτά, με αποτέλεσμα να έχουμε λίγα να σκεφτούμε. Όμως η θρησκεία έχει χάσει τη δύναμή της και δεν υπάρχει πραγματική πίστη στον Θεό. Έτσι, δίχως να έχουν τίποτα για να στηριχτούν, όλοι γεμίζουν με άγχος και αμφιβολίες. Όλοι κοιτάζουν μόνο τον εαυτό τους. Έτσι είναι η κοινωνία σήμερα, γι' αυτό πείτε μου, παρακαλώ –με βάση αυτή την πραγματικότητα και τα όσα είπα–, ακόμα ισχυρίζεστε ότι ο κόσμος είναι απλός;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Δεν αλλάζω αυτό που λέω. Ο κόσμος είναι απλός, το ίδιο και η ζωή.

ΝΕΟΣ: Πώς; Ο καθένας μπορεί να δει ότι είναι μια χαοτική μάζα αντιφάσεων.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Αυτό δε συμβαίνει επειδή ο κόσμος είναι πολύπλοκος. Είναι επειδή τον κάνεις εσύ πολύπλοκο.

ΝΕΟΣ: Αλήθεια;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Κανείς μας δε ζει σε έναν αντικειμενικό κόσμο·

αντίθετα, ζούμε σε έναν υποκειμενικό κόσμο στον οποίο έχουμε δώσει εμείς νόημα. Ο κόσμος που βλέπεις εσύ είναι διαφορετικός από αυτόν που βλέπω εγώ, και είναι αδύνατον να μοιραστείς τον κόσμο σου με οποιονδήποτε άλλο.

ΝΕΟΣ: Πώς γίνεται αυτό; Εσείς κι εγώ ζούμε στην ίδια χώρα, την ίδια στιγμή, και βλέπουμε τα ίδια πράγματα – έτσι δεν είναι;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Μου φαίνεσαι αρκετά νέος, αλλά έχεις πει ποτέ πηγαδίσιο νερό;

ΝΕΟΣ: Πηγαδίσιο νερό; Χμ, έχει περάσει πολύς καιρός, αλλά υπήρχε ένα πηγάδι στο σπίτι της γιαγιάς μου στην εξοχή. Θυμάμαι να απολαμβάνω το φρέσκο, δροσερό νερό από αυτό το πηγάδι μια ζεστή καλοκαιρινή μέρα.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ίσως το γνωρίζεις, αλλά το πηγαδίσιο νερό διατηρεί σχεδόν την ίδια θερμοκρασία όλο τον χρόνο, περίπου δεκαοχτώ βαθμούς. Αυτό είναι ένα αντικειμενικό νόημα – παραμένει ίδιο σε όλους όσοι το μετράνε. Αλλά όταν πίνεις το νερό το καλοκαίρι σου φαίνεται δροσερό, και όταν πίνεις το ίδιο νερό τον χειμώνα σου φαίνεται ζεστό. Παρόλο που είναι το ίδιο νερό, στους ίδιους δεκαοχτώ βαθμούς σύμφωνα με το θερμόμετρο, ο τρόπος με τον οποίο το νιώθεις εξαρτάται από το αν είναι καλοκαίρι ή χειμώνας.

ΝΕΟΣ: Άρα είναι μια ψευδαίσθηση που προκαλείται από την αλλαγή του περιβάλλοντος.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Όχι, δεν είναι ψευδαίσθηση. Για σένα, βλέπεις, εκείνη τη στιγμή η δροσιά ή η θερμότητα του πηγαδίσιου νερού είναι ένα αδιαμφισβήτητο γεγονός. Αυτό σημαίνει να ζεις στον υποκειμενικό σου κόσμο. Δεν μπορείς να ξε-

φύγεις από την υποκειμενικότητά σου. Αυτή τη στιγμή ο κόσμος σου φαίνεται πολύπλοκος και μυστήριος, αν αλλάξεις, όμως, ο κόσμος θα σου φανεί πιο απλός. Το θέμα δεν είναι πώς είναι ο κόσμος, αλλά πώς είσαι εσύ.

ΝΕΟΣ: Πώς είμαι εγώ;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ακριβώς... Είναι σαν να βλέπεις τον κόσμο μέσα από σκούρα γυαλιά, οπότε είναι φυσικό όλα να σου φαίνονται σκοτεινά. Αλλά αν συμβαίνει αυτό, αντί να παραπονιέσαι για τη σκοτεινιά του κόσμου, μπορείς απλώς να βγάλεις τα γυαλιά. Ίσως τότε ο κόσμος σου φανεί εκτυφλωτικά φωτεινός και αθέλητα κλείσεις τα μάτια. Ίσως θελήσεις να ξαναφορέσεις τα γυαλιά, αλλά είσαι όντως ικανός να τα βγάλεις; Μπορείς να δεις κατάματα τον κόσμο; Έχεις το θάρρος;

ΝΕΟΣ: Το θάρρος;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ναι, έχει να κάνει με το θάρρος.

ΝΕΟΣ: Μάλιστα. Έχω δεκάδες αντιρρήσεις πάνω σ' αυτό, αλλά καλύτερα να περιμένω. Θα ήθελα να επιβεβαιώσω ότι λέτε πως «οι άνθρωποι αλλάζουν», σωστά;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Φυσικά και αλλάζουν οι άνθρωποι. Επίσης μπορούν να βρουν την ευτυχία.

ΝΕΟΣ: Όλοι ανεξαιρέτως;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Όλοι ανεξαιρέτως.

ΝΕΟΣ: Χα χα! Τώρα λέτε μεγάλα λόγια! Αρχίζει να γίνεται πολύ ενδιαφέρον. Θα αρχίσω να διαφωνώ αμέσως μαζί σας.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Δεν πρόκειται να φύγω ή να κρύψω τίποτα. Ας πάρουμε τον χρόνο μας να το συζητήσουμε. Άρα εσύ θεωρείς ότι «οι άνθρωποι δεν αλλάζουν»;

ΝΕΟΣ: Ακριβώς, δεν αλλάζουν. Στην πραγματικότητα, υποφέρω κι εγώ ο ίδιος απ' το γεγονός ότι δεν μπορώ ν' αλλάξω.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Και ταυτόχρονα εύχεσαι να μπορούσες ν' αλλάξεις.

ΝΕΟΣ: Φυσικά. Αν μπορούσα ν' αλλάξω, αν μπορούσα να ξεκινήσω τη ζωή μου απ' την αρχή, ευχαρίστως θα γονάτιζα μπροστά σας. Αλλά ίσως τελικά καταλήξετε εσείς να γονατίσετε μπροστά μου.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Μου θυμίζεις τον εαυτό μου φοιτητή, τότε που ήμουν ένας θερμοαίμιος νέος που αναζητούσε την αλήθεια, που σερόνταν βαριεστημένα, που τα έβαζε με τους φιλοσόφους...

ΝΕΟΣ: Ναι, αναζητώ την αλήθεια. Την αλήθεια για τη ζωή.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ποτέ δεν ένιωσα την ανάγκη να έχω οπαδούς· και ποτέ δεν το έκανα. Ωστόσο από τότε που άρχισα να σπουδάζω ελληνική φιλοσοφία και ήρθα σε επαφή με μια άλλη φιλοσοφία, περίμενα με ανυπομονησία την επίσκεψη ενός νέου σαν εσένα.

ΝΕΟΣ: Μια άλλη φιλοσοφία; Ποια δηλαδή;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Το γραφείο μου είναι εκεί. Πήγαινε να καθίσεις. Η νύχτα θα είναι μεγάλη. Εγώ πάω να φτιάξω λίγο ζεστό καφέ για τους δυο μας.

勇氣

## Η ΠΡΩΤΗ ΝΥΧΤΑ

*Η άρνηση του τραύματος*

Ο νέος μπήκε στο γραφείο και κάθισε  
καμπουριαστός σε μια καρέκλα.  
Γιατί ήταν τόσο αποφασισμένος να  
απορρίψει τις θεωρίες του φιλοσόφου;  
Οι λόγοι του ήταν ξεκάθαροι.  
Δεν είχε αυτοπεποίθηση και από  
την παιδική του ηλικία αυτό είχε  
επιδεινωθεί από βαθιά ριζωμένα  
συναισθήματα κατωτερότητας σχετικά  
με το προσωπικό και ακαδημαϊκό του  
υπόβαθρο, καθώς και από την εξωτερική  
του εμφάνιση. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα,  
ίσως, την τάση να νιώθει υπερβολική  
αμηχανία όταν τον κοιτούσαν οι άλλοι.  
Κυρίως έδειχνε ανίκανος να εκτιμήσει  
πραγματικά την ευτυχία των άλλων,  
ενώ διαρκώς λυπόταν τον εαυτό του.  
Γι' αυτόν, οι ισχυρισμοί του φιλοσόφου  
δεν ήταν τίποτα περισσότερο από  
φαντασιοπληξίες.



## Ο ΑΓΝΩΣΤΟΣ «ΤΡΙΤΟΣ ΓΙΓΑΝΤΑΣ»

ΝΕΟΣ: Λίγο πριν αναφέρατε μια «άλλη φιλοσοφία», αλλά έμαθα πως ειδικεύεστε στην ελληνική φιλοσοφία.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ναι, η ελληνική φιλοσοφία ήταν το επίκεντρο της ζωής μου από τότε που ήμουν έφηβος. Οι μεγάλες πνευματικές μορφές: ο Σωκράτης, ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης. Αυτή τη στιγμή μεταφράζω ένα έργο του Πλάτωνα και θέλω να περάσω το υπόλοιπο της ζωής μου μελετώντας την κλασική ελληνική σκέψη.

ΝΕΟΣ: Τότε ποια είναι, λοιπόν, αυτή η «άλλη φιλοσοφία»;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Είναι μια εντελώς νέα σχολή ψυχολογίας που καθιερώθηκε από τον Αυστριακό ψυχίατρο Άλφρεντ Άντλερ στις αρχές του 20ού αιώνα. Στη χώρα μας αναφέρεται ως αντλεριανή ψυχολογία.

ΝΕΟΣ: Χμ. Ποτέ δε θα φανταζόμουν ότι ένας ειδικός στην ελληνική φιλοσοφία θα ενδιαφερόταν για την ψυχολογία.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Δε γνωρίζω τα μονοπάτια που έχουν πάρει άλλες σχολές ψυχολογίας. Ωστόσο νομίζω πως είναι δίκαιο να πω ότι η ψυχολογία του Άντλερ συμφωνεί ξεκάθαρα με την ελληνική φιλοσοφία και ότι είναι ένα σωστό πεδίο μελέτης.

ΝΕΟΣ: Έχω μερικές γνώσεις πάνω στην ψυχολογία του Φρόιντ και του Γιουνγκ. Συναρπαστικό πεδίο.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Πράγματι, τόσο ο Φρόιντ όσο και ο Γιουνγκ είναι διάσημοι. Ακόμα κι εδώ. Ο Άντλερ ήταν ένα από τα βασικά μέλη της Ψυχαναλυτικής Εταιρείας της Βιέννης, με επικεφαλής τον Φρόιντ. Οι θεωρίες του ήταν αντίθετες από αυτές του Φρόιντ, και έφυγε από την ομάδα και πρότεινε μια «ατομική ψυχολογία» βασισμένη στις δικές του θεωρίες.

ΝΕΟΣ: Ατομική φιλοσοφία; Κι άλλος παράξενος όρος. Άρα ο Άντλερ ήταν μαθητής του Φρόιντ;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Όχι, δεν ήταν. Είναι μια συνηθισμένη παρανόηση· πρέπει να τη διαλύσουμε. Πρώτα πρώτα, ο Άντλερ και ο Φρόιντ είχαν σχεδόν την ίδια ηλικία, και η σχέση που ανέπτυξαν ως ερευνητές θεμελιώθηκε σε ισότιμη βάση. Από αυτή την άποψη, ο Άντλερ διέφερε πολύ από τον Γιουνγκ, ο οποίος έβλεπε τον Φρόιντ σαν πατριική φιγούρα. Παρόλο που η ψυχολογία συνήθως σχετίζεται με τον Φρόιντ και τον Γιουνγκ, ο Άντλερ αναγνωρίζεται από τον υπόλοιπο κόσμο, μαζί με τον Φρόιντ και τον Γιουνγκ, ως ένας από τους τρεις γίγαντες αυτού του πεδίου.

ΝΕΟΣ: Κατάλαβα. Έπρεπε να είχα μελετήσει περισσότερο.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Υποθέτω πως είναι φυσικό να μην έχεις ακούσει τον Άντλερ. Όπως είπε ο ίδιος: «Μπορεί να έρθει η στιγμή που κανείς δε θα θυμάται το όνομά μου· οι άνθρωποι μπορεί ακόμα και να έχουν ξεχάσει ότι υπήρξε κάποτε η σχολή μας». Μετά είπε ότι δεν πείραζε. Υπονοούσε ότι, αν ξεχνιόταν η σχολή του, θα ήταν επειδή οι θεωρίες του θα είχαν ξεπεράσει τα όρια ενός τομέα κατάρτισης και θα είχαν γίνει κοινότοπες και κάτι που θα μοιράζονταν όλοι. Για παράδειγμα, ο Ντέιλ Κάρνεγκι, που έγραψε τα διεθνή μπεστ σέλερ *Πώς να κάνετε φίλους και να επηρεάζετε τους ανθρώπους* και

*Πώς να σταματήσετε να ανησυχείτε και να ξεκινήσετε να ζείτε, αναφέρθηκε στον Άντλερ ως «ο σπουδαίος ψυχολόγος που αφιέρωσε τη ζωή του στην έρευνα των ανθρώπων και των κρυφών ικανοτήτων τους». Η επίδραση της θεωρίας του Άντλερ φαίνεται καθαρά στα συγγράμματά του. Και στις 7 *συνήθειες των εξαιρετικά αποτελεσματικών ανθρώπων* του Στίβεν Κόβει, μεγάλο μέρος του περιεχόμενου μοιάζει πολύ με τις θεωρίες του Άντλερ. Με άλλα λόγια, αντί να είναι ένας αυστηρός τομέας κατάρτισης, η ψυχολογία του Άντλερ γίνεται αποδεκτή ως συνειδητοποίηση· μια αποκορύφωση της αλήθειας και της ανθρώπινης κατανόησης. Ωστόσο λένε πως οι θεωρίες του Άντλερ ήταν εκατό χρόνια πριν από την εποχή τους, και ακόμα και σήμερα δεν έχουμε καταφέρει να τις κατανοήσουμε πλήρως. Τόσο πραγματικά επαναστατικές ήταν.*

ΝΕΟΣ: Άρα οι θεωρίες σας δεν έχουν βασιστεί αρχικά στην ελληνική φιλοσοφία, αλλά στις απόψεις της ατομικής ψυχολογίας του Άντλερ;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ναι, ακριβώς.

ΝΕΟΣ: Εντάξει. Θέλω να ρωτήσω ακόμα κάτι για τη βασική σας στάση. Είστε φιλόσοφος; Ή είστε ψυχολόγος;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Είμαι φιλόσοφος· ένας άνθρωπος που ζει τη φιλοσοφία. Και για μένα η ψυχολογία του Άντλερ είναι μια μορφή σκέψης που ταιριάζει με την ελληνική φιλοσοφία, και αυτό *είναι* φιλοσοφία.

ΝΕΟΣ: Εντάξει λοιπόν. Ας ξεκινήσουμε.

## ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΛΛΑΞΟΥΝ

ΝΕΟΣ: Ας δούμε πρώτα τα βασικά σημεία της συζήτησης. Λέτε ότι οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν. Ύστερα πηγαίνετε ένα βήμα παρακάτω, λέγοντας ότι όλοι μπορούν να βρουν την ευτυχία.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ναι, όλοι ανεξαιρέτως.

ΝΕΟΣ: Ας αφήσουμε τη συζήτηση για την ευτυχία για αργότερα κι ας πιάσουμε πρώτα το θέμα της αλλαγής. Όλοι εύχονται να μπορούσαν να αλλάξουν. Εγώ σίγουρα, και είμαι βέβαιος ότι θα συμφωνούσε και οποιοσδήποτε μπορεί να σταματούσατε και να ρωτούσατε στον δρόμο. Αλλά γιατί όλοι νιώθουν πως θέλουν να αλλάξουν; Μόνο μία απάντηση υπάρχει: επειδή δεν μπορούν να αλλάξουν. Αν ήταν εύκολο οι άνθρωποι να αλλάξουν, δε θα περνούσαν τόσο χρόνο ευχόμενοι κάτι τέτοιο. Και γι' αυτό υπάρχουν πάντα τόσοι άνθρωποι που ακολουθούν θρησκείες και αμφίβολης ποιότητας σεμινάρια αυτοβοήθειας για το πώς μπορούν να αλλάξουν. Κάτω λάθος;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Λοιπόν, αντί γι' απάντηση, θα ρωτούσα γιατί είσαι τόσο σίγουρος ότι οι άνθρωποι δεν μπορούν να αλλάξουν.

ΝΕΟΣ: Να γιατί. Έχω έναν φίλο που έχει κλειστεί στο δωμάτιό του για αρκετά χρόνια. Εύχεται να μπορούσε να βγει, ενώ σκέφτεται ακόμα πως θα ήθελε να έχει και μια δουλειά, αν γι-

νόταν. Επομένως, θέλει να αλλάξει τον τρόπο που ζει. Το λέω αυτό ως φίλος του, αλλά σας διαβεβαιώνω πως είναι ένας πολύ σοβαρός άνθρωπος που θα ήταν πολύ χρήσιμος στην κοινωνία. Μόνο που φοβάται να αφήσει το δωμάτιό του. Αν κάνει έστω και ένα βήμα έξω, παθαίνει ταχυπαλμίες και τρέμουν τα χέρια και τα πόδια του. Υποθέτω πως είναι ένα είδος νεύρωσης ή πανικού. Θέλει να αλλάξει, αλλά δεν μπορεί.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ποιος πιστεύεις πως είναι ο λόγος που δεν μπορεί να βγει έξω;

ΝΕΟΣ: Δεν είμαι σίγουρος. Ίσως είναι λόγω της σχέσης του με τους γονείς του, ή επειδή τον εκφόβιζαν στο σχολείο ή στη δουλειά. Μπορεί να βίωσε κάποιο είδος τραύματος από κάτι τέτοιο. Ίσως, πάλι, να ισχύει το αντίθετο – ίσως τον καλόμαθαν όταν ήταν μικρός και τώρα να μην μπορεί να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα. Δεν ξέρω, δεν μπορώ να ρωτήσω για το παρελθόν του ή την κατάσταση της οικογένειάς του.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Άρα λες ότι υπήρχαν περιστατικά στη ζωή του φίλου σου που έγιναν αιτία τραύματος, ή κάτι παρόμοιο, και ως αποτέλεσμα δεν μπορεί να βγει πια έξω;

ΝΕΟΣ: Φυσικά. Πριν από κάποιο αποτέλεσμα, υπάρχει πάντα μια αιτία. Δεν υπάρχει τίποτα μυστηριώδες σ' αυτό.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Τότε ίσως η αιτία που δεν μπορεί πια να βγει έξω να βρίσκεται στο περιβάλλον του σπιτιού του κατά την παιδική του ηλικία. Κακοποιήθηκε από τους γονείς του και έφτασε στην ενηλικίωση δίχως ποτέ να νιώσει αγάπη. Γι' αυτό φοβάται να έχει σχέσεις με ανθρώπους και γι' αυτό δεν μπορεί να βγει έξω. Είναι πιθανό, σωστά;

ΝΕΟΣ: Ναι, πάρα πολύ πιθανό. Φαντάζομαι ότι θα ήταν πολύ δύσκολο.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Και μετά λες ότι: «Πριν από κάποιο αποτέλεσμα, υπάρχει πάντα μια αιτία». Ή, με άλλα λόγια, το ποιος είμαι τώρα (το αποτέλεσμα) καθορίζεται από γεγονότα του παρελθόντος (τις αιτίες). Το κατάλαβα σωστά;

ΝΕΟΣ: Ναι.

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Επομένως, αν το εδώ και τώρα του καθενός στον κόσμο οφείλεται στα γεγονότα του παρελθόντος του, σύμφωνα με σένα, δε θα εξελίσσονταν τα πράγματα πολύ παράξενα; Δεν το βλέπεις; Ο καθένας που έχει δεχτεί κακοποίηση από τους γονείς του θα έπρεπε να υποφέρει από τα ίδια πράγματα με τον φίλο σου και θα κλεινόταν σε ένα δωμάτιο, διαφορετικά η όλη άποψη δε στέκει. Δηλαδή αν το παρελθόν καθορίζει όντως το παρόν και οι αιτίες ελέγχουν το αποτέλεσμα.

ΝΕΟΣ: Τι ακριβώς θέλετε να πείτε;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Αν εστιάσουμε μόνο στις αιτίες του παρελθόντος και προσπαθήσουμε να εξηγήσουμε τα πράγματα αποκλειστικά μέσω της αιτίας και του αποτελέσματος, καταλήγουμε σε έναν «ντετερμινισμό». Διότι αυτό που λέει κάτι τέτοιο είναι ότι το παρόν μας και το μέλλον μας έχουν ήδη καθοριστεί από γεγονότα του παρελθόντος· και δεν επιδέχονται αλλαγή. Κάνω λάθος;

ΝΕΟΣ: Άρα λέτε ότι το παρελθόν δε μετράει;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ναι, αυτή είναι η άποψη της ψυχολογίας του Άντλερ.

ΝΕΟΣ: Μάλιστα. Τα επίμαχα σημεία δείχνουν πιο ξεκάθαρα τώρα. Αλλά κοιτάξτε, αν πάμε σύμφωνα με την εκδοχή σας, αυτό δε θα σήμαινε τελικά ότι δεν υπάρχει λόγος για τον φίλο μου να μη βγαίνει πια έξω; Επειδή λέτε ότι τα γεγονότα του παρελθόντος δεν παίζουν ρόλο. Συγγνώμη, αλλά αυτό δεν το δέχομαι. Θα πρέπει να υπάρχει κάποιος λόγος πίσω από την απομόνωσή του. Θα πρέπει να υπάρχει, διαφορετικά δε θα υπήρχε εξήγηση!

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Πράγματι, δε θα υπήρχε εξήγηση. Επομένως, στην ψυχολογία του Άντλερ δε σκεφτόμαστε τις «αιτίες» του παρελθόντος, αλλά περισσότερο τους «σκοπούς» του παρόντος.

ΝΕΟΣ: Τους σκοπούς του παρόντος;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Ο φίλος σου είναι ανασφαλής, γι' αυτό δεν μπορεί να βγει έξω. Σκέψου το τελείως αντίθετα. Επειδή δε θέλει να βγει έξω, δημιουργεί μια κατάσταση άγχους.

ΝΕΟΣ: Ορίστε;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Σκέψου το ως εξής. Ο φίλος σου το 'χε βάλει σκοπό να μη βγαίνει έξω εξασφαλίζοντας· κι έτσι κατασκευάζει μια κατάσταση άγχους και φόβου για να πετύχει αυτόν τον σκοπό. Στην ψυχολογία του Άντλερ, αυτό ονομάζεται «τελεολογία».

ΝΕΟΣ: Θα αστειεύεστε! Ο φίλος μου φαντάζεται το άγχος και τον φόβο του; Άρα θα φτάνατε σε σημείο να πείτε ότι ο φίλος μου απλώς παριστάνει τον άρρωστο;

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Δεν παριστάνει τον άρρωστο. Το άγχος και ο φόβος που νιώθει ο φίλος σου είναι πραγματικά. Κάποιες φορές μπορεί και να υποφέρει από ημικρανίες και στομαχικές

κράμπες. Ωστόσο αυτά τα δύο είναι συμπτώματα τα οποία έχει δημιουργήσει για να πετύχει τον στόχο του να μη βγαίνει έξω.

ΝΕΟΣ: Αυτό δεν είναι αλήθεια! Αποκλείεται! Είναι πολύ καταθλιπτικό!

ΦΙΛΟΣΟΦΟΣ: Όχι. Είναι η διαφορά ανάμεσα στην «αιτιολογία» (τη μελέτη των αιτιών) και στην τελεολογία (τη μελέτη του σκοπού ενός δεδομένου φαινομένου αντί της αιτίας του). Όλα όσα μου είπες βασίζονται στην αιτιολογία. Όσο παραμένουμε στην αιτιολογία, δε θα κάνουμε ούτε ένα βήμα μπροστά.



## ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΕΧΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΝΑ ΣΟΥ ΑΛΛΑΞΕΙ ΤΗ ΖΩΗ.



Με πωλήσεις που ξεπερνούν τα τρία εκατομμύρια αντίτυπα σε ολόκληρο τον κόσμο, το βιβλίο αυτό μας δείχνει τον τρόπο να ξεκλειδώσουμε τη δύναμη που έχουμε μέσα μας και να γίνουμε αυτό που πραγματικά θέλουμε.

Χρησιμοποιώντας τις θεωρίες του Άλφρεντ Άντλερ, ενός από τους τρεις γίγαντες της ψυχολογίας του 20ού αιώνα μαζί με τον Φρόιντ και τον Γιουνγκ, περιγράφει μια άκρως διαφωτιστική συζήτηση ανάμεσα σε έναν φιλόσοφο και έναν νέο άντρα. Ο φιλόσοφος εξηγεί στον μαθητή του πώς μπορούμε να ορίσουμε τη ζωή μας και να ελευθερωθούμε από τα δεσμά προηγούμενων εμπειριών, από αμφιβολίες και προσδοκίες τρίτων. Πρόκειται για έναν βαθιά απελευθερωτικό τρόπο σκέψης, που μας επιτρέπει να βρούμε το δάρρος να αλλάξουμε και να αγνοήσουμε τους περιορισμούς που βάζουμε εμείς οι ίδιοι –αλλά και οι άλλοι γύρω μας– στον εαυτό μας.

*Το αποτέλεσμα είναι ένα βιβλίο  
που έχει ήδη χαρακτηριστεί φαινόμενο  
και μας δίνει απλά αλλά σημαντικά  
μαθήματα για να κατακτήσουμε  
για πάντα την ευτυχία.*

ΔΕΙΤΕ ΕΔΩ  
ΚΡΙΤΙΚΕΣ ΓΙΑ  
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ



Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

[www.psichogios.gr](http://www.psichogios.gr)

ISBN: 978-618-01-2397-5



9 786180 123975

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 18830

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η