

ΑΓΝΗ ΜΑΡΙΑΚΑΚΗ

Σου  
αξιζει  
να  
ευτυχήσεις

10 κλειδιά  
που θα μεταμορφώσουν τη ζωή σου

KEY BOOKS

**03**

Να σε  
πρωρώνει  
η αποτυχία



«Σα δεν φτάσει ο άνθρωπος στην άκρα του γκρεμού,  
δεν βγάζει στην πλάτη του φτερούγες να πετάξει».

**Νίκος Καζαντζάκης (1883-1957)**

«Πήραμε τη ζωή μας λάθος, κι αλλάξαμε ζωή», γράφει ο Σεφέρης. Για μένα αυτό συνέβη όταν επιτέλους συνέλαβα το νόημα και την ουσία της αποτυχίας. Δηλαδή, όταν συνέλαβα αυτή τη συγκλονιστική και μεγάλη αλήθεια, ότι αποτυχία δεν είναι η προσπάθεια χωρίς αποτέλεσμα. Αντίθετα!

Αποτυχία δεν υπάρχει χωρίς πετυχημένο ξεκίνημα... έστω κι αν η έκβαση του ξεκινήματος κατέληξε στον βρόντο.

Η αποτυχία είναι νόμος της φύσης. Γεννήθηκες, επειδή μερικά εκατομμύρια σπερματοζωάρια απέτυχαν να βρουν το αυγό και έδωσαν την ευκαιρία σε εκείνο το ένα, το ζωηρότερο και ταχύτερο, να τα καταφέρει και να βρεθείς εσύ σήμερα εδώ να αναπνέεις διαβάζοντας αυτό το βιβλίο. Γι' αυτό σου λέω, η αποτυχία είναι νοοτροπία δεν είναι γεγονός. Είναι ένα ζευγάρι γυαλιά που φοράς και με τα οποία βάζεις κακό βαθμό σε κάτι που είναι νόμος της φύσης και φαινόμενο της ζωής. Είναι νόμος της φύσης σε όλα, μα σε όλα τα πράγματα, να υπάρχουν άκαρπες προσπάθειες ή στραβές εκβάσεις. Και ναι μεν μπορεί η άκαρπη προσπάθεια να είναι μέρος αναπόσπαστο της φυσικής ζωής, αλλά στις ανθρώπινες κοινωνίες, και μάλιστα στις δυτικές, η αποτυχία είναι ταμπού. Ένα από τα μεγαλύτερα και ισχυρότερα ταμπού.

Πάρε ας πούμε έναν αθλητή φαινόμενο, τον Μάικλ Φελπς (Michael Phelps). Ένας εμβληματικός αθλητής κολύμβησης,

που έχει κερδίσει είκοσι οκτώ ολυμπιακά μετάλλια, εκ των οποίων είκοσι τρία χρυσά. Θεωρείται ο πιο πολυβραβευμένος ολυμπιονίκης όλων των εποχών. Μόνο το 2008 στο Πεκίνο κέρδισε οκτώ χρυσά μετάλλια. Το 2015, στο Ρίο, κέρδισε πέντε χρυσά μετάλλια και ένα αργυρό. Επίσης έχει κερδίσει ογδόντα πέντε μετάλλια σε διεθνείς κολυμβητικές διοργανώσεις, από τα οποία εξήντα πέντε ήταν χρυσά. Θεωρείται από τους μεγαλύτερους αθλητές όλων των εποχών. Ο Φελπς, λοιπόν, απολαμβάνει απίστευτη δημοσιότητα. Έχει χυθεί ατέλειωτο μελάνι γι' αυτόν. Έχουν γραφτεί πουθενά οι αστοχίες του; Οι ελλείψεις του; Η δύσκολη διαδρομή του μέχρι την κορυφή; Συζητιέται καθόλου η προβληματική παιδική του ηλικία; Το αρχικό του μίσος για το νερό;

Διαγνώστηκε με ΔΕΠΥ (διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας) στην έκτη δημοτικού και, ακολουθώντας τις στάνταρ πρακτικές εκείνης της εποχής, έπρεπε να παίρνει Ριταλίν τρεις φορές την ημέρα. Το Ριταλίν είναι φάρμακο της ίδιας οικογένειας με τις αμφεταμίνες, και όταν χορηγείται σε παιδιά έχει κατασταλτική και όχι διεγερτική επίδραση. Δεν παύει να είναι ένα ισχυρό φάρμακο, που πλέον χορηγείται σπάνια σε παιδιά. Στην αυτοβιογραφία του ο Φελπς διηγείται επίσης τον αρχικό του τρόμο για το νερό. Αναφέρει λοιπόν:

«Ο γιατρός μας, ο δρ Καρλ Γουάξ, είπε στη μητέρα μου πως έπρεπε να μάθουμε να κολυμπάμε για την ασφάλειά μας. Οι αδελφές μου ήδη μάθαιναν να κολυμπούν στον Ναυτικό Όμιλο. Ίσως και να νομίζετε ότι με την πρώτη μέρα που έπεσα στο νερό έγινα αληθινό δελφίνι και δεν ήθελα να βγω από την πισίνα. Ωστόσο, έγινε το ακριβώς αντίθετο. Τα πρώτα μου μαθήματα τα έκανα με την Κάθι Λίαρς που ήταν γειτόνισσά μας και καλή φίλη της μαμάς μου. Την τρέλανα τη γυναίκα. Διότι το νερό της

πισίνας μου προξενούσε τρόμο. Φοβόμουν απίστευτα να ακουμπήσω το πρόσωπό μου στο νερό. Νόμιζα ότι θα πνιγώ. Δεν ήθελα με τίποτα να βρέξω το πρόσωπό μου. Προσπάθησε μερικές φορές η κυρία Κάθι, αλλά τίποτα. Ήθελα μόνο να πλατσουρίζω στα αβαθή νερά. Έτσι και καταλάβαινα ότι δεν πάτωνα, μ' έπιανε τρέμουλο και παρακαλούσα την κυρία Κάθι με χίλιες δικαιολογίες να βγω από το νερό: “Όχι, κρυώνω... όχι θέλω να πάω τουαλέτα... όχι, πονάει η κοιλιά μου”. Η κυρία Κάθι ήταν ανένδοτη: “Η μαμά σου θέλει να μάθεις να κολυμπάς, και θα μάθεις οπωσδήποτε”. Όταν της είπα, λοιπόν, ότι δεν θέλω με τίποτα να βρέξω το πρόσωπό μου, τότε και πάλι με ανένδοτη αποφασιστικότητα μου απάντησε: “Κανένα πρόβλημα, θα είσαι ανάσκελα και θα μάθεις να κολυμπάς ύπτια”. Κι αφού κολυμπούσα ανάσκελα, δεν έβλεπα πόσο βαθύ ήταν το νερό, και σιγά σιγά, με τα πολλά, ξεπέρασα τον φόβο μου. Αργότερα, μάλιστα, όταν έμαθα να κουνάω χέρια και πόδια στο νερό, άρχισε να μου αρέσει πραγματικά το κολύμπι».

Θεωρώ λοιπόν πως ο Φελπς ίσως και να οφείλει μερικά από τα μετάλλιά του στον αποφασιστικό τρόπο με τον οποίο η κυρία Κάθι διαχειρίστηκε τους αρχικούς του φόβους. Μήπως αυτός ο φόβος του για το νερό ήταν η ευκαιρία να μάθει να επιμένει και να ξορκίζει τους δισταγμούς του; Μήπως η κυρία Κάθι τού δίδαξε ένα από τα πολύτιμα μαθήματα της ζωής; «Βρες άλλον τρόπο, κολύμπα ανάσκελα». Άραγε, αν δεν είχε να αντιμετωπίσει ακριβώς αυτή την αρχική δειλία στο νερό, θα μάθαινε τόσο αποτελεσματικά να είναι θαρραλέος και επίμονος; Η Wikipedia καταγράφει ένα ένα τα μετάλλιά του. Η κουλτούρα μας ενδιαφέρεται για τις νίκες του. Για τις επιδόσεις του. Δεν θα δεις πουθενά γραμμένο, στα πολλά άρθρα, στις δημοσιεύ-

σεις, στις συνεντεύξεις του, το πώς πάλεψε με τον εαυτό του, το πώς αντιπάλεψε τους φόβους του, δεν θα διαβάσεις για τις ήττες του και τις αποτυχίες του, οι οποίες καθόρισαν την αποφασιστικότητά του, τη βελτίωση της τεχνικής του, την τελική του τεχνική αρτιότητα.

Η κοινωνία μας τα πάει πολύ καλά με τις επιδόσεις και τα αποτελέσματα, με αυτό που λέμε επιτυχία. Δεν τα πάει εξίσου καλά με τα υλικά από τα οποία φτιάχνονται οι επιδόσεις και η επιτυχία. **Και το πρώτο, το πιο σημαντικό, το πιο καθοριστικό υλικό μιας επιτυχίας είναι η αντοχή στην αποτυχία και η ευελιξία μπροστά σε ένα λάθος.**

Και σε ρωτώ: Γνωρίζεις καθόλου διάσημα, σπουδαία και σημαντικά λάθη σπουδαίων διάσημων ανθρώπων; Αναδεικνύονται καθόλου οι αποτυχίες διάσημων εφευρετών, που τους οδήγησαν σε μεγάλες ανακαλύψεις, σε επιγνώσεις, σε σημαντικά συμπεράσματα και κατανοήσεις; Μόνο κατ' εξαίρεση. Κι ενώ στην πράξη δεν υπάρχει καμιά σπουδαία πρόοδος ή εφεύρεση που να μην έχει βασιστεί σε πολλαπλές άκαρπες προσπάθειες και ξεγυρισμένες αποτυχίες, όμως σχεδόν ποτέ δεν μαθαίνουμε τις λεπτομέρειες της επίπονης διαδικασίας.

Αξίζει, λοιπόν, και με το παραπάνω να δούμε ένα περίφημο, ένα καταπληκτικό λάθος. Ένα από αυτά τα λάθη που ξέφυγαν από τον γενικό κανόνα και έγιναν διάσημα. Ένα κατ' εξαίρεση διάσημο σφάλμα. Μια αποτυχία μοναδική, που τη γνωρίζεις σίγουρα, και γι' αυτό θα σου τη θυμίσω αμέσως. Είναι, λοιπόν, το περίφημο λάθος του Αλέξανδρου Φλέμινγκ (Alexander Fleming), που οδήγησε στη σωτήρια ανακάλυψη της πενικιλίνης. Λοιπόν, τον Αύγουστο του 1928 ο Φλέμινγκ έφυγε για διακοπές, εντελώς απρόσεκτος ως συνήθως! Μάλιστα, είχε τη φήμη χαοτικής ιδιοφυΐας. Εκείνο το διάστημα

μελετούσε καλλιέργειες σταφυλόκοκκου. Και, φεύγοντας, φύλαξε τους περισσότερους δοκιμαστικούς σωλήνες σταφυλόκοκκου στον ειδικό θάλαμο. Έλα όμως που ήταν τσαπατσούλης και του ξέμεινε ένας δοκιμαστικός σωλήνας έξω σε έναν πάγκο.

Επιστρέφοντας λοιπόν, στις 3 Σεπτεμβρίου του 1928, από τις διακοπές του, παρατήρησε ότι οι καλλιέργειες στον ειδικό θάλαμο είχαν προχωρήσει και μεγαλώσει. Αντίθετα, ο δοκιμαστικός σωλήνας σταφυλόκοκκου που είχε μείνει έξω στον αέρα είχε πιάσει μούχλα. Και ο Φλέμινγκ τι έκανε; Ας δούμε πιθανές αντιδράσεις, και πες μου τι θα έκανες εσύ στη θέση του:

- Άρχισε να κλαίει τη μοίρα του.
- Εξαφάνισε την ένοχη καλλιέργεια για να μην εκτεθεί.
- Πέταξε τη μούχλα και κράτησε το υπόλοιπο.
- Καταντράπηκε κι έγραψε στο ημερολόγιό του είκοσι φορές «Θα προσέχω να μην είμαι αφηρημένος».
- Τίποτε από τα παραπάνω.

Σωστά, το 5, δηλαδή τίποτε από τα παραπάνω. Μελέτησε τη μούχλα, λοιπόν. Τον απορρόφησε η απροσδόκητη μούχλα. Και πρόσεξε ότι όπου υπήρχε μούχλα είχε εξαφανιστεί ο σταφυλόκοκκος. Και είπε το περίφημο «That's funny» (πλάκα έχει). Και μετά, μελετώντας τη συγκεκριμένη μούχλα, βρήκε ότι ανήκε στο είδος *penicillium* και από εκεί ξεκίνησαν όλα, και σήμερα η πενικιλίνη είναι γνωστό ότι ξεπαστρεύει τον σταφυλόκοκκο. Ο Φλέμινγκ χρωστά την πενικιλίνη στην αρχική αφηρημάδα του! Χρωστά την πενικιλίνη στο ότι δεν τον ψάρωσε η αφηρημάδα του.

## Ένας νέος ορισμός για την αποτυχία

Θα έλεγα, επομένως, ότι χρειαζόμαστε έναν νέο ορισμό για το τι είναι αποτυχία και για το τι είναι λάθος. Έχουμε εκπαιδευτεί να θεωρούμε αποδεκτό το να πετυχαίνουμε έναν στόχο με την πρώτη. Το να μην πετυχαίνουμε με την πρώτη μας προσπάθεια θεωρείται μεμπτό και ορίζεται ευρέως ως «αποτυχία». Όταν είσαι παιδί και μαθαίνεις ποδήλατο, κανείς δεν σε κρίνει που πέφτεις, που πας μπατάλικά, που δεν μαθαίνεις αμέσως. Κανείς δεν περιμένει ότι με το που θα καθίσεις στη σέλα θα ξέρεις αυτομάτως να ισορροπείς, και θεωρείται τόσο αυτονόητο ότι θα πέσεις που εφευρέθηκαν οι σχετικές βοηθητικές ρόδες. Έλα όμως που λίγα χρόνια αργότερα κανείς δεν αντιμετωπίζει με επιείκεια το ότι δεν πέρασες το First Certificate in English με την πρώτη, το ότι πήρες 11 στην Άλγεβρα το πρώτο τρίμηνο, το ότι δυσκολεύεσαι να απομνημονεύσεις το συντακτικό των αρχαίων ελληνικών. Όσο μεγαλώνουμε τόσο πιο αυστηροί γινόμαστε με τον εαυτό μας. Τόσο περισσότερο χάνουμε το μέτρο. **Επιτυχία ορίζουμε αυτό που καταφέρνει κανείς με την πρώτη προσπάθεια. Αν το πετύχει με την πέμπτη προσπάθεια, δεν μετρά το ίδιο.**

Σε προσκαλώ να επαναστατήσεις απέναντι στην κοινωνική απαίτηση να είσαι μονίμως αλάθητος και πετυχημένος με την πρώτη. Σε προκαλώ όχι μόνο να πάψει να σε απογοητεύει η όποια σου αποτυχία, αλλά αντίθετα να διδάξεις τον εαυτό σου να πωρώνεται με τις αποτυχίες του. Γιατί να καμαρώνεις για τις αποτυχίες σου; Να καμαρώνεις που δεν ανήκεις σε κοιμισμένους ανθρώπους που δεν αποτυγχάνουν σε τίποτα επειδή δεν τολμούν τίποτα. Να καμαρώνεις που δεν ανήκεις σε παθητικούς και αδρανείς ανθρώπους που δεν αποτυγχάνουν ποτέ επειδή δεν καταπιάνονται με τίποτα προκλητικό και με τίποτα καινούριο.

Εγώ, ας πούμε, δεν έχω αποτύχει ποτέ στον μουσακά. Κι αυτό επειδή δεν έχω φτιάξει ποτέ μουσακά, ούτε καν παστίτσιο. Με τον ίδιο τρόπο δεν έχω αποτύχει ποτέ στα ντολμαδάκια, στο χοιρινό με δαμάσκηνα... Δεν απέτυχα επειδή δεν προσπάθησα ποτέ. Επίσης είναι γεγονός ότι δεν έχω αποτύχει ποτέ στο... σφιχτό αυγό. Αν βάζεις μόνο απλοϊκούς στόχους, κάτω των δυνατοτήτων σου, αν δεν κυνηγάς τις προκλήσεις, δεν έχεις να φοβάσαι τίποτα, δεν θα απογοητευτείς ποτέ. Δεν θα αποτύχεις ποτέ να βράσεις ένα σφιχτό αυγό, δηλαδή.

Άρα, ποιος θα ήταν ένας νέος, υγιής ορισμός της αποτυχίας; Αποτυχία είναι μια δράση που μου δείχνει ολοκάθαρα τι δεν δουλεύει, ώστε να βρω μια άλλη λύση που δουλεύει καλύτερα ή να μάθω κάτι καινούριο.

**Αποτυχία είναι η δράση που μου δείχνει ότι χρειάζομαι μια διαφορετική προσπάθεια. Αποτυχία είναι ο τρόπος να μαθαίνεις αποτελεσματικά, αν και όχι ανώδυνα.**

**Αυτό που καθορίζει την αξία της αποτυχίας είναι το τι θα κάνεις άπαξ και έχεις αποτύχει.**

Δηλαδή, πώς θα συνεχίσεις, πώς θα αξιοποιήσεις την αποτυχία σου. Πώς θα την ξεζουμίσεις;

**Αφού όταν ξέρεις τι δεν δουλεύει έχεις ελευθερία. Ελευθερία επιλογών.** Μπορείς να αλλάξεις τη σκέψη σου, να βρεις καινούριες εναλλακτικές, να ψάξεις άλλες λύσεις, να διορθώσεις την πορεία σου ή και να αλλάξεις πορεία εντελώς. Να εξελίξεις τις αποφάσεις σου.

**Επομένως, η αποτυχία είναι η βάση της βελτιωμένης μάθησης.** Η αποτυχία είναι το μονοπάτι μιας ριζικής και εκθετικής εξέλιξης του εαυτού. Ακριβώς όπως η αποτυχία, έτσι και το λάθος είναι μια δράση που με κάνει να σκεφτώ από την αρχή, να μάθω αυτό που δεν ξέρω και να καταλάβω το άγνωστο.

Κάθε λάθος, όπως και κάθε αποτυχία, έχει ΠΑΝΤΑ θετική αφετηρία. Όταν έκανες εκείνη τη βλακώδη επιλογή, νόμιζες ότι διάλεγες το καλύτερο, ότι ήταν η καλύτερη απόφαση που θα μπορούσες να πάρεις. Γι' αυτό είναι υποχρεωτικό να συγχωρείς στον εαυτό σου τα λάθη σου και τις αποτυχίες σου (ως νέος Φλέμινγκ) και να προχωράς στο παρασύνθημα, που είναι το να μελετήσεις τι αλλαγές μπορείς να κάνεις.

Θα μου φέρεις αντιρρήσεις εδώ. Θα μου πεις ναι, αλλά μετά κανείς ζει με τις συνέπειες των λαθών του, που μερικές φορές είναι αβάσταχτες.

Πάνω σε αυτό θα σου διηγηθώ μια ιστορία. Ήμουν εκεί στη διαδρομή του διαζυγίου της Λένας. Δεν έχω όμως ξαναδεί άνθρωπο τόσο, μα τόσο γεμάτο από ενοχές και τύψεις για τα λάθη του.

«Τον πήρα για να εκνευρίσω τη μάνα μου, που μου έλεγε δεν είναι αυτός για σένα, δεν θα περάσεις καλά. Εγώ ήθελα να της αποδείξω πως είχε άδικο, πως ήξερα τι έκανα. Μόνο που ο άντρας μου, σύντομα μετά τον γάμο μας, έβγαλε έναν φρικτό εαυτό όχι μόνο προς εμένα, αλλά και προς τα παιδιά. Αυτό που λέμε “ενδοοικογενειακή βία” εγώ το έζησα στο πετσί μου. Ήμουν ο σάκος εκτόνωσής του. Τα βράδια έτρεμα όταν γύριζε από τη δουλειά, δεν ήξερα αν θα έβαζε τις φωνές, αν θα έπεφτε ξύλο, αν θα μου κρατούσε μούτρα. Δυο τρεις φορές κατέφυγα στην αστυνομία γεμάτη μώλωπες. Πάντα μετά έκλαιγε, ζητούσε συγγνώμη, για να με κατηγορήσει αμέσως ξανά ότι εγώ έφταιγα που έχανε την ψυχραιμία του, εγώ έφταιγα που έβγαινε εκτός εαυτού, εγώ έφταιγα που τον έκανα έξαλλο και μετά χειροδικούσε, εγώ έφταιγα που χτυπούσε τα παιδιά. Και πάντα μου έλεγε πως η μόνη λύση ήταν να μη δουλεύω, να είμαι στο σπίτι και να κοιτάζω μόνο την οικογένειά μου. Πράγμα που έκανα»

και πέρασαν δεκαπέντε χρόνια όπου πατούσα στις μύτες, με κομμένη την ανάσα, προσπαθώντας να μην κάνω το παραμικρό που θα τον ενοχλούσε και θα φούντωνε τον θυμό του.

Έκανα δεκαπέντε χρόνια υπομονή, για να μην παραδεχτώ στη μάνα μου ότι είχε αυτή δίκιο από την αρχή κι εγώ λάθος. Όσπου έπιασα την έφηβη κόρη μου να χαρακώνει τα χέρια της και κατάλαβα ότι έπρεπε πια να κάνω κάτι δραστικό.

Πήρα τα παιδιά και πήγα πίσω στη μάνα μου, η οποία εντωμεταξύ ούτε μια φορά δεν μου είπε “Σου τα ’λεγα εγώ”, αλλά μας φρόντισε με άπειρη στοργή ώσπου να πατήσω στα πόδια μου ξανά. Συχνά σκέφτομαι, δεν φτάνει που έκανα μια παλαβή επιλογή άντρα, έχασα και δεκαπέντε χρόνια από τη ζωή μου. Κι αυτή η σκέψη, ότι έχασα δεκαπέντε χρόνια, με ρίχνει σε βαθιά κατάθλιψη...»

Ίσως η πιο σημαντική και θεραπευτική προσπάθεια που έκανε η Λένα ήταν να καταλάβει ότι η απόφασή της να παντρευτεί αυτόν τον άντρα ήταν η καλύτερη επιλογή που άντεχε ή μπορούσε να σκεφτεί σε εκείνη την ηλικία. Αν άντεχε, αν μπορούσε να επιλέξει κάτι άλλο, θα το είχε κάνει. Κι αν έμεινε δεκαπέντε χρόνια με αυτόν τον κακοποιητικό άντρα, είναι γιατί η ψυχή της ήθελε να εξαντλήσει κάθε ευκαιρία. Γι’ αυτό, εκείνο της το «λάθος» αξίζει άπειρο σεβασμό, και όχι αυτοδαρμό και αυτολύπηση. Και επόμενη τολμηρή της επιλογή ήταν να συγχωρήσει τον εαυτό της, να του δείξει αποδοχή και να κοιτάξει μπροστά. Κι αν απέτυχες μία φορά σημαίνει είσαι αποτυχημένος; Κι αν απέτυχες χίλιες φορές σημαίνει ότι είσαι αποτυχημένος; Το αντίθετο, σημαίνει ότι είσαι εξασφαλισμένα ζωντανός. Μόνο οι νεκροί δεν κάνουν λάθη και δεν αποτυγχάνουν ποτέ, διότι δεν προσπαθούν απολύτως τίποτα. Και πάλι όμως, υπάρχει μέθο-

δος να αντιμετωπίζεις και να αξιοποιείς την αποτυχία! Ακολουθούν τέσσερα βήματα αντιμετώπισης της αποτυχίας:

## Βήμα 1

### Επιτρέπεται να στενοχωριέσαι

Ναι, επιτρέπεται να σε στενοχωρεί η αποτυχία, να σε προβληματίζει, να σε ανησυχεί. Επιτρέπεται να νιώθεις ένα σφίξιμο εκεί στο στομάχι, κι αυτή τη δύσκολη αίσθηση ότι πρόδωσες τον εαυτό σου και δεν στάθηκες στο ύψος των προσδοκιών σου. Επιτρέπεται να απογοητεύεσαι μετά από μια αποτυχία, έχοντας ελπίσει τόσα πολλά. Έλα όμως που δεν αντέχουμε αυτή τη στενοχώρια. Πολλοί άνθρωποι θάβουν αμέσως το συναίσθημα υποβιβάζοντας τη σημασία αυτού που συνέβη:

«Δεν πειράζει μωρέ, σιγά τη δουλειά, και τι πειράζει που έκανα τρεις συνεντεύξεις σε αυτή την εταιρεία και περίμενα πως θα με πάρουν. Δεν βαριέσαι, σιγά την εταιρεία, αυτοί χάνουν στο κάτω κάτω...»

«Ηλιτζα πως θα με γούσταρε κι αυτός, αλλά τι ηλίθιος, Θεέ μου, να προτιμήσει εκείνη την ξανθιά Κατίνα, ένας μικρολογιστάκος, τώρα, που το παίζει γαμπρός περιωπής... δεν χάσαμε και τίποτα, πάμε γι' άλλα... Να άντρες η Αθήνα!».

Άλλοι πάλι προτιμούν να βρίσκουν έναν φταίχτη και να εκτονώνουν την απογοήτευσή τους πάνω του:

«Δεν το πέρασα το μάθημα, αλλά φταίει αυτός ο καθηγητής, που ούτε καλές σημειώσεις δίνει ούτε καλή παράδοση κάνει. Αν είχα άλλο καθηγητή, θα είχα σίγουρα περάσει το μάθημα.

«Δεν έγινε δεκτό το budget που έκανα στη δουλειά. Αν δεν είχε αλλάξει ο διευθυντής μάρκετινγκ, θα είχαν πάει όλα καλά».

Και, τέλος, υπάρχουν αυτοί που επιδίδονται σε μια εμμονική θετική σκέψη με τα εύκολα κλισέ του τύπου «Κάθε εμπόδιο για καλό», «Ο δρόμος για την επιτυχία είναι στρωμένος με αποτυχίες». Και είναι σωστά, βέβαια, αυτά, αλλά όχι για να μην επιτρέπεις στον εαυτό σου τη στενοχώρια ή την απογοήτευση. Να ξέρεις ότι τα αρνητικά συναισθήματα μετά από μια αποτυχία δεν είναι καπνός να εξαφανιστούν ούτε ατμός να ιδρώσει το τζάμι και να τελειώσει η υπόθεση. Ο πόνος είναι εκεί για να τον νιώσεις. Να τον νιώσεις γιατί μέσα από αυτόν οξύνεις το ένστικτό σου, τη σοφία σου, τα εσωτερικά σου εφόδια, την πυξίδα που διορθώνει τον προσανατολισμό σου. Φαντάσου να έβαζες το χέρι σου στη φωτιά και να μην πονούσες... Μετά από λίγο απλώς δεν θα είχες χέρι. Όταν αρνείσαι τον ψυχικό πόνο, τον εγκλωβίζεις και, σταδιακά, θαμμένος στα βαθύτερα φυλλοκάρδια και μεταφρασμένος σε *υποσυνείδητο, κρυφό φόβο*, σε εμποδίζει να τολμάς, να ρισκάρεις, να κάνεις καινούρια πράγματα. Πώς αντιμετωπίζεις τον πόνο της αποτυχίας; Δες τον, ονόμασέ τον, και δίνοντάς του το όνομά του, δηλαδή αναγνωρίζοντάς τον, μπορείς να τον αφήσεις πίσω σου.

## Βήμα 2

### **Μην αφήνεις την αποτυχία να γίνεται κομμάτι της ταυτότητάς σου**

Θυμάμαι κάποτε συνάντησα στο γραφείο μου μια κοπέλα, τη Νένα, που μου ενέπνευσε απέραντο σεβασμό. Χωρισμένη και με δύο μικρά παιδιά, κατάφερε από το μηδέν να στήσει μια ανθηρότατη επιχείρηση καθαρισμού. Ξεκίνησε από καθαρίστρια σε ένα σχολείο. Αφού τέλειωνε από το σχολείο, από τις 4 το

απόγευμα και μετά, καθάριζε γραφεία. Όντας πανέξυπνη και με εμπορικότατο μυαλό, είχε ιδέες που υλοποιούσε μαγικά. Προσέλαβε αρχικά δύο ακόμα βοηθούς και τους ανέθεσε τα γραφεία, ενώ έφτιαξε «πακέτα για εξοχικά». Αρχές καλοκαιριού καθάριζε όλα τα εξοχικά σε Μάτι, Νέα Μάκρη, Μαραθώνα, ετοιμάζοντάς τα για την καλοκαιρινή μετακόμιση των ιδιοκτητών. Μετά επέκτεινε τα πακέτα της και στην κηπουρική, ώστε μαζί με την καθαριότητα του σπιτιού να στέλνει και κηπουρό να κάνει πλήρη περιποίηση κήπου ή βεραντών, από λίπανση μέχρι κλαδέματα σε ειδικές τιμές. Μετά πρόσθεσε και υδραυλικά μερεμέτια στις υπηρεσίες της. Σε λίγα χρόνια η Νένα είχε μια ομάδα από είκοσι επτά άτομα, και πλέον το μόνο που καθάριζε η ίδια ήταν τα κολοκυθάκια στο φοβερό και τρομερό της μπριάμ, τη σπεσιαλιτέ της. Και αυτή η εξαιρετική επιχειρηματίας, αυτό το ευφυέστατο κι εργατικό άτομο δεν ξεπέρασε ποτέ το ότι απέτυχε να τελειώσει το λύκειο. Έχοντας καταφέρει τόσα μα τόσα πολλά, πώς γίνεται να βαθμολογεί τον εαυτό της, την αυτοεκτίμησή της, με τον ίδιο βαθμό που της έβαζε ο φιλόλογος στο σχολείο; Δηλαδή, κάτω από τη βάση;

Θυμάμαι όταν της είπα ότι όπως και το σχολείο έχει πολλά μαθήματα να περάσεις και να πάρεις το ενδεικτικό, έτσι και η ζωή έχει πολλά μαθήματα, που επίσης πρέπει να περάσεις για να βγεις «άνθρωπος». Μπορεί να είναι σημαντικές οι σπουδές, οι βαθμοί, τα πτυχία, οι επιδόσεις, αλλά έχει και πολλά άλλα μαθήματα, όπως το Κουράγιο, η Επιμονή, η Εργατικότητα, η Γενναιοδωρία.

Δεν είναι άδικο να μη μετράνε οι επιδόσεις σε αυτά τα χαρίσματα; Δεν είναι άδικο να μην είναι ορατοί οι «αριστούχοι» σε αυτές τις αρετές; Και δεν είναι άδικο να κάνεις σημαία σου αυτή τη μία αποτυχία σου (που στην τελική είναι ασήμαντη

στη μεγάλη εικόνα της ζωής σου), ενώ σε τόσα άλλα ουσιώδη έχεις αριστεύσει; Η Νένα πήρε μπρος και σήκωσε το ηθικό της μόνη της ψηλά.

Εκείνο που εσύ έχεις να κάνεις είναι, κάθε φορά που σε θλίβει μια αποτυχία ή ένα λάθος σου, να θυμίζεις στον εαυτό σου όλα στη ζωή σου στα οποία αριστεύεις. Και χρειάζεται να το κάνεις με επιμονή, αγάπη και κατανόηση προς τον εαυτό σου.

## Βήμα 3

### **Ξεφορτώσου τον αρνητισμό και την αυτοαμφισβήτηση**

Τον Ντίνο τον γνώρισα περίπου στα σαράντα πέντε του, στο κομμωτήριό του. Μοναδικός στη δουλειά του, απαιτητικός, σταθερά ενημερωμένος για όλες τις τελευταίες τεχνικές, ικανότατος προσωπολόγος, θα μελετούσε το σχήμα του προσώπου σου και το στιλ σου, και θα σε βοηθούσε να βρεις τον τύπο σου. Θα ονόμαζα την επιχείρησή του πρωτοποριακή, με την ομάδα του να πετάει, με ένα σωρό καινοτόμες υπηρεσίες σε έναν χώρο υψηλής αισθητικής. Όταν τον γνώρισα περισσότερο και μου μίλησε για τον εαυτό του, μου είπε το εξής:

«Ξέρεις, εγώ κανονικά τώρα θα ήμουν γιατρός. Τη χρονιά που έδωσα ανέβηκαν οι βάσεις και δεν πέρασα, οπότε ξανάδωσα και δεύτερη χρονιά. Και πάλι δεν πέρασα, και είπα να δώσω και τρίτη φορά επειδή είχα πάθος με την ιατρική, και πάλι έμεινα στην απέξω. Μάλιστα, πέρασα φυσιοθεραπεία που δεν μου άρεσε καθόλου. Αν τα είχα καταφέρει καλύτερα, τώρα θα ήμουν δερματολόγος, που ήταν το όνειρό μου. Εκείνο το καλοκαίρι, λοιπόν, μέσα στη στενοχώρια μου, πήγα σε ένα

κομμωτήριο βοηθός ίσα ίσα για να βγάλω ένα χαρτζιλίκι και να μπορέσω να πάω διακοπές στην Πάρο. Και να πώς τα φέρνει η τύχη και είκοσι πέντε χρόνια μετά έχω το δικό μου κομμωτήριο και επτά ανθρώπους προσωπικό, αλλά η αλήθεια είναι ότι δεν το έχω ακόμα ξεπεράσει αυτό με την ιατρική. Ακόμα χτυπιέμαι που δεν τα κατάφερα τότε. Ίσως, αν είχα περισσότερο μυαλό τότε, να ήταν αλλιώς...»

Μερικές φορές τα λάθη και οι αποτυχίες μας μοιάζουν με τα παλιά γραμμόφωνα βινυλίου. Δηλαδή, κολλά η βελόνα και παίζει τον ίδιο σκοπό ξανά και ξανά. Η εσωτερική φωνή επαναλαμβάνει σχεδόν σαν αυτόματος τηλεφωνητής: Δεν τα κατάφερες, σου ξέφυγε. Δεν το πάλεψες αρκετά, έμεινες πίσω. Έπεσες έξω. Σε φάγανε λάχανο. Κι αντί να σπρώξεις τη βελόνα και να ακούσεις όλη τη μουσική στον δίσκο, μένεις κολλημένος σε περιστατικά που σε κρατάνε τυφλό μπροστά σε όλα τα άλλα πράγματα που έχεις καταφέρει.

Και θα μου πεις, πώς μπορώ να ξεκολλήσω από εκείνη την αποτυχία ή εκείνο το λάθος που με πόνεσε, με πήγε πίσω ή ανέτρεψε τους στόχους μου, τα θέλω μου, τα όνειρά μου; Το μυστικό είναι να είσαι ανοιχτός στις προσδοκίες σου για τη ζωή σου, για τον εαυτό σου. **Μερικές φορές η ζωή σε πάει από άλλο δρόμο στην κατάκτηση και στη στέρηση του εαυτού σου από ό,τι είχες αρχικά φανταστεί.** Η ζωή τις περισσότερες φορές ανατρέπει τις αρχικές προσδοκίες, κι αυτό που ακολουθεί θα έλεγα ότι είναι αυτό ακριβώς που έχεις ανάγκη να ζήσεις.

Ρώτησα λοιπόν τον Ντίνο τι πίστευε ότι είναι πιο σημαντικό σε έναν άνθρωπο, ένα άπιαστο όνειρο ή ένας στόχος που υλοποιείται με πείσμα και απαιτητικότητα; Χωρίς αμφιβολία το δεύτερο, μου απάντησε. Ντίνο, του είπα, γνωρίζω κάποιον που

έχει κολλήσει στο άπιαστο όνειρο. Πώς θα τον βοηθούσες; Αλήθεια, πώς θα βοηθούσες τον εαυτό σου να πάει παρακάτω; Να ξεκολλήσει από το άπιαστο όνειρο;

## Βήμα 4

### Δες την αποτυχία σαν πυξίδα

Όταν γύρισα από το εξωτερικό, έχοντας κάνει μεταπτυχιακό και ειδίκευση στην ψυχολογία, ξεκίνησα τις συνεντεύξεις για δουλειά. Μέτρησα εκείνο το διάστημα ότι πήγα σε τουλάχιστον είκοσι ή τριάντα διαφορετικές εταιρείες για συνέντευξη. Μετά από τις δεκάδες συνεντεύξεις, άρχισα να απογοητεύομαι πλέον με αυτά τα διαρκή «Θα σας ειδοποιήσουμε». Το ποτήρι ξεχείλισε όταν άρχισα να ελπίζω ότι θα με έπαιρνε μια εταιρεία εμφύτευσης μαλλιών στο τμήμα υποστήριξης πελατών. Έκανα δύο συνεντεύξεις και εισέπραξα μια άρνηση. «Δεν μας κάνετε», μου είπαν στο τηλέφωνο. Τα έβαψα μαύρα. Μα ούτε για εμφυτεύσεις μαλλιών δεν έκανα; Ούτε καν για να ασχοληθώ με την τριχόπτωση; Με είχαν ανίκανη (ολόκληρη ψυχολόγο) να ασχοληθώ με τριχοπροβληματισμένους ανθρώπους;

Σε εκείνη, λοιπόν, τη φάση απάντησα σε μια αγγελία της τράπεζας Barclays. Θα ήταν κοντά στο 1985. Έκανα την πρώτη, τη δεύτερη, την τρίτη συνέντευξη, για μια θέση στο τμήμα προσωπικού της τράπεζας, και άρχισα να ονειρεύομαι καριέρα τραπεζικού με εργασιακή μονιμότητα και προοπτικές. Φανταζόμουν τον εαυτό μου με ταγιέρ στο γραφείο. Φανταζόμουν να συμμετέχω σε συνεδριάσεις σε πολυτελή γραφεία. Φανταζόμουν τον εαυτό μου να λέει με καμάρι «Ξέρετε, δουλεύω στην Barclays» και αυτοί που το άκουγαν να ριγούν. Πήγα και

στην τέταρτη συνέντευξη και πλέον θεωρούσα σιγουράκι πως θα έπαιρνα τη θέση. Έλα όμως που έλαβα μια επιστολή: «Δεν θα συνεργαστούμε αυτή τη φορά». Έχασα τη γη κάτω από τα πόδια μου. Θεώρησα τον εαυτό μου εντελώς άχρηστο. Πήρα αυτή την απόρριψη ως προσωπική μου αποτυχία. Πέρασα βράδια να μην κοιμάμαι και να αναρωτιέμαι γιατί είχα αποτύχει. Πού δεν τους έπεισα, τι δεν είπα σωστά, ποια ερώτησή τους δεν απάντησα όπως ήθελαν; Τι στραβό μου βρήκαν μετά από τέσσερις συνεντεύξεις; Τι δεν κατάλαβα; Πόσο καλύτερος θα πρέπει να ήταν ο υποψήφιος που τελικά διάλεξαν; Έκανα καιρό να συνέλθω.

Χα χα, έλα όμως που αν έχεις σήμερα αυτό το βιβλίο στα χέρια σου είναι επειδή κάποιοι τραπεζικοί επέλεξαν σωστά κάποτε (και γι' αυτούς και για μένα) και με έστειλαν σπίτι μου. Το ότι αποφάσισα να δουλέψω αρχικά ως ελεύθερη επαγγελματίας κι αργότερα ως επιχειρηματίας το οφείλω στις πολλές αποτυχίες μου εκείνη την εποχή.

Εκείνες οι αποτυχημένες μου προσπάθειες έγιναν η αφορμή για αλλαγή πλεύσης, για άλλα σχέδια και άλλες επιδιώξεις που με πήγαν πολύ, μα πολύ μακρύτερα. Θα ευχόμουν από το βάθος του χρόνου να μπορούσα να επισκεφτώ εκείνο το κορίτσι, το άυπνο τα βράδια, και να του ψιθυρίσω: «Ησύχασε, ευτυχώς που δεν σε πήρανε, υπομονή και θα καταλάβεις κάποτε!».

Κάθε αποτυχία είναι τέτοιας λογής πυξίδα. Δηλαδή, είναι μια πρόσκληση να σκεφτείς διαφορετικά, να κάνεις ένα άλλο βήμα, να πάρεις μια άλλη κατεύθυνση. Θέλω να θυμάσαι πάντα ότι η αποτυχία δεν είναι το αντίθετο της επιτυχίας, αλλά, ίσα ίσα, είναι το απαραίτητο κομμάτι της.

ΑΝ ΤΟ ΚΟΝΤΕΡ ΣΟΥ ΔΕΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΕΙ ΑΠΟΤΥΧΙΕΣ,  
ΔΕΝ ΓΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΦΤΑΣΕΙΣ ΠΟΤΕ ΠΟΥΘΕΝΑ.

Η ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΕΙΝΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΚΑΙ  
ΠΙΟ ΤΟΛΜΗΡΑ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΣΟΥ.

Η ΜΟΝΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΝΑ  
ΜΗΝ ΕΧΕΙΣ ΑΓΑΠΗΣΕΙ ΑΡΚΕΤΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ ΩΣΤΕ ΝΑ  
ΣΕΒΕΣΑΙ ΚΑΙ ΝΑ ΤΙΜΑΣ ΚΑΘΕΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΣΤΟΧΙΕΣ ΤΟΥ.

**Μπορούν οι φουρτούνες της ζωής να σε κάνουν πιο δυνατό;**

**Μπορεί ο φόβος να σε εξελίξει;**

**Έχεις μάθει να συγχωρείς τον εαυτό σου;**

**Βλέπεις το παρελθόν σαν βάρος ή το έχεις ξεπεράσει;**

Οι απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα είναι τα κλειδιά για να αγαπήσουμε τον εαυτό μας – και τη ζωή. Γιατί η αλήθεια είναι πως –αντίθετα με όσα μας έμαθαν– είμαστε γεννημένοι για να ευτυχούμε.

Η ψυχολόγος Αγνή Μαριακάκη μάς καθοδηγεί βήμα βήμα στο να συμφιλιωθούμε με όσα δυσάρεστα βιώματα μας κρατούν καθηλωμένους στο παρελθόν και μας δείχνει με ποιους τρόπους μπορούμε να τα μετατρέψουμε σε εφόδια για μια καλύτερη ζωή. Η πολύτιμη γνώση της, οι αληθινές ιστορίες-μαρτυρίες που μας παραθέτει, καθώς και οι προσωπικές εξομολογήσεις της γίνονται ένας εύληπτος και ανεκτίμητος χάρτης του ψυχισμού μας. Η Αγνή Μαριακάκη μάς θυμίζει τι σημαίνει ευτυχία, μας συμβουλεύει πώς να τη βιώσουμε και –το κυριότερο– μας διδάσκει πως την αξίζουμε!