

DAVID GOGGINS

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ *CAN'T HURT ME*

NEVER FINISHED



ΕΛΕΥΘΕΡΩΣΕ
ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΟΥ
ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΕ
ΤΟΝ ΠΟΛΕΜΟ
ΜΕΣΑ ΣΟΥ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Never finished**

Από τις Εκδόσεις Lioncrest, Όστιν 2022

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Never finished

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: David Goggins

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Καψάλης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Δημήτρης Λυμπερόπουλος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Erin Tyler

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Σπυριδούλα Βονίτση

© Goggins Built Not Born, LLC, 2022

© Φωτογραφία εξωφύλλου: CVDR/WEARECASEY

© Φωτογραφιών, σελ. 111 © Nature's Eye, σελ. 289 © Jerry Singleton (@gts310)

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2025

ISBN 978-618-01-6228-8

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

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 αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε 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.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Since 1979

Head Office:

121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

DAVID GOGGINS

**NEVER
FINISHED**

Μετάφραση: Χρήστος Καψάλης



ΣΤΟΝ ΠΟΛΙΚΟ ΑΣΤΕΡΑ ΜΟΥ, ΠΟΥ ΠΑΝΤΟΤΕ ΕΛΑΜΠΕ,
ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΠΛΕΟΝ ΣΚΟΤΕΙΝΕΣ ΝΥΧΤΕΣ


Προειδοποιητική διαταγή

Χρονικό Πλαίσιο: Διαρκές

Οργανόγραμμα: Σόλο αποστολή

1. **Κατάσταση:** Οι ορίζοντές σου έχουν περιοριστεί από εμπόδια που έχουν επιβληθεί από την κοινωνία και τον εαυτό σου.
2. **Αποστολή:** Αναμετρήσου με τα εμπόδια. Αναζήτησε άγνωστα εδάφη. Επαναπροσδιόρισε το τι είναι εφικτό.
3. **Εκτέλεση:**
 - α. Διάβασε αυτό το βιβλίο από την αρχή ως το τέλος. Απορρόφησε τη φιλοσοφία που περιγράφεται στις σελίδες του. Εφάρμοσε όλες τις θεωρίες όσο καλύτερα μπορείς. Επανάλαβε. Η επανάληψη θα οξύνει νέες δεξιότητες και θα κινητοποιήσει την ανάπτυξη.
 - β. Η προσπάθεια αυτή δεν πρόκειται να είναι εύκολη. Προκειμένου να πετύχεις, θα χρειαστεί να αναμετρηθείς με σκληρές αλήθειες και να προκαλέσεις τον εαυτό σου όπως ποτέ άλλοτε. Η αποστολή αυτή έχει να κάνει με το να αγκαλιάσεις και να απορροφήσεις τα μαθήματα από όλες τις Εξελίξεις, ώστε να μπορέσεις να ανακαλύψεις τι είδους άνθρωπος είσαι πραγματικά και σε τι είδους άνθρωπο μπορείς να εξελιχτείς.
 - γ. Η κυριαρχία πάνω στον εαυτό σου είναι μια ατέρμων διαδικασία. Η αποστολή σου είναι ένας ΔΙΑΡΚΗΣ ΑΓΩΝΑΣ!
4. **Απόρρητο:** Η πραγματική προσπάθεια παραμένει αθέατη. Η απόδοσή σου έχει τη μέγιστη σημασία όταν δε σε παρακολουθεί κανείς.

Με εντολή του: Ντέιβιντ Γκόγκινς

Υπογραφή: 

Βαθμός και Κλάδος: Αρχικελευστής ΕΑ, ΟΥΚ Ηνωμένων Πολιτειών, απόστρατος



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου δεν είναι ένα βιβλίο αυτοβοήθειας. Κανείς δε χρειάζεται να ακούσει ένα ακόμα κήρυγμα για τα δέκα βήματα ή τα επτά στάδια ή τις δεκάξι ώρες τη βδομάδα που θα τον λυτρώσουν από την αδιέξοδη ή σκατένια ζωή του. Πέραν από το βιβλιοπωλείο της γειτονιάς σου ή ρίξε μια ματιά στο Amazon, και θα πέσεις μέσα σε ένα απύθμενο πηγάδι αυτόκλητων φωστήρων της αυτοβοήθειας. Πρέπει να είναι καλή φάση το να καταναλώνεις, διότι το μόνο βέβαιο είναι ότι πουλάει.

Κρίμα που οι περισσότερες από αυτές τις συμβουλές δεν πρόκειται να αποδώσουν το παραμικρό. Όχι πραγματικά. Όχι οριστικά. Δεν αποκλείεται να διακρίνεις κάποια πρόοδο εδώ κι εκεί, αλλά, αν είσαι τσακισμένος, όπως ήμουν εγώ, ή περιπλανιέσαι άσκοπα σε ένα ατελείωτο οροπέδιο, ενώ οι πραγματικές σου δυνατότητες πηγαίνουν στράφι, τα βιβλία από μόνα τους δεν μπορούν και δεν πρόκειται να σου λύσουν το πρόβλημα.

Η αυτοβοήθεια είναι ένας φανταχτερός όρος για την αυτοβελτίωση, και παρότι είναι γεγονός ότι πρέπει πάντοτε να προσπαθούμε να γινόμαστε καλύτεροι, συχνά η βελτίωση δεν είναι αρκετή. Έρχονται στιγμές στη ζωή, όταν αποκοπτόμαστε τόσο πολύ από τον εαυτό μας, ώστε πρέπει να ανοίξουμε τρύπες και να επανασυνδέσουμε αυτές τις κομμένες συνδέσεις στην καρδιά, στο μυαλό και στην ψυχή μας. Διότι αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να ανακαλύψεις ξανά και να αναζωπυρώσεις την *πίστη*, εκείνο το σκίρτημα στο σκοτάδι, που έχει τη δύναμη να πυροδοτήσει την εξέλιξή σου.

Η πίστη είναι μια τραχιά, ισχυρή, αρχέγονη δύναμη. Τη δεκαετία του '50, ένας επιστήμονας ονόματι δόκτωρ Κερτ Ρίχτερ το απέδειξε αυτό, όταν συγκέντρωσε δεκάδες αρουραίους και τους έριξε μέσα σε γυάλινους κυλίνδρους βάθους εβδομήντα πέντε εκατοστών, γεμάτους νερό. Ο πρώτος αρουραίος προσπάθησε να κολυμπήσει στην επιφάνεια για μικρό χρονικό διάστημα, και στη συνέχεια κατέβηκε στον πυθμένα, όπου αναζητούσε κάποια έξοδο διαφυγής. Πνίγηκε μέσα σε δύο λεπτά. Αρκετοί άλλοι ακολούθησαν το ίδιο μοτίβο. Κάποιοι άντεξαν μέχρι και δεκαπέντε λεπτά, αλλά, στο τέλος, όλοι τα παράτησαν. Ο Ρίχτερ εξεπλάγη, επειδή οι αρουραίοι είναι πολύ καλοί κολυμβητές, ωστόσο, στο εργαστήριό του πνίγονταν χωρίς να αντιστέκονται ιδιαίτερα. Έτσι, τροποποίησε τη δοκιμασία.

Αφού τοποθέτησε την επόμενη ομάδα στα αντίστοιχα δοχεία, ο Ρίχτερ άρχισε να τους παρατηρεί, και ακριβώς τη στιγμή που οι αρουραίοι έμοιαζαν έτοιμοι να τα παρατήσουν, ο Ρίχτερ και οι συνεργάτες του μάζεψαν τους αρουραίους, τους σκούπισαν με πετσέτα και τους κράτησαν στα χέρια τους αρκετή ώρα ώστε να ομαλοποιηθούν οι καρδιακοί και αναπνευστικοί τους ρυθμοί. Αρκετά ώστε να καταλάβουν, σε φυσιολογικό επίπεδο, ότι είχαν σωθεί. Το έκαναν αυτό μερικές φορές, προτού ο Ρίχτερ τοποθετήσει μια ομάδα από αυτά τα τρωκτικά ξανά μέσα σε εκείνους τους απαίσιους κυλίνδρους, θέλοντας να διαπιστώσει πόσο θα άντεχαν μόνα τους. Αυτή τη φορά οι αρουραίοι δεν τα παράτησαν. Επέμεναν να κολυμπάνε, ασταμάτητα... για εξήντα ώρες κατά μέσο όρο, χωρίς φαγητό ή ξεκούραση. Ένας, μάλιστα, κολύμπησε για ογδόντα μία ώρες.

Στην έκθεσή του, ο Ρίχτερ υπέθεσε ότι η πρώτη ομάδα των πειραματόζων εγκατέλειψε την προσπάθεια επειδή περιήλθε σε απόγνωση, ενώ αντίθετα οι αρουραίοι στη δεύτερη ομάδα επέμειναν τόσο πολύ επειδή ήξεραν ότι υπήρχε περίπτωση να εμφανιστεί κάποιος και να τους γλιτώσει από το μαρτύριο. Η δημοφιλής ανάλυση στην εποχή μας είναι ότι οι παρεμβάσεις του Ρίχτερ ενεργοποίησαν έναν διακόπτη στον εγκέφαλο των αρουραίων, ο οποίος φώτισε τη δύναμη της ελπίδας, έτσι ώστε να μπορέσουμε να τη δούμε όλοι μας.

Λατρεύω αυτό το πείραμα, όμως δεν ήταν η ελπίδα αυτό που τρύπωσε σε εκείνους τους αρουραίους. Πόσο διαρκεί πραγματικά η ελπίδα; Η ελπίδα δεν αποκλείεται αρχικά να πυροδότησε κάτι, όμως κανένα πλάσμα δεν πρόκειται να κολυμπήσει, πασχίζοντας να σώσει τη ζωή του, επί εξήντα ώρες συνεχόμενα, χωρίς τροφή, αντλώντας δύναμη από την ελπίδα και μόνο. Απαιτούνταν κάτι πολύ ισχυρότερο για να ωθήσει τους αρουραίους να συνεχίσουν να αναπνέουν, να κολυμπάνε και να αγωνίζονται.

Όταν οι ορειβάτες αναμετρώνται με τις ψηλότερες κορυφές και τις πλέον απότομες πλαγιές, είναι συνήθως δεμένοι με ένα σκοινί, το οποίο είναι αγκιστρωμένο σε διάφορα σημεία στον πάγο ή στον βράχο, ώστε, ακόμα κι αν γλιστρήσουν, να μην γκρεμιστούν από το βουνό και σκοτωθούν. Μπορεί να πέσουν δέκα ή δώδεκα μέτρα, όμως ύστερα σηκώνονται, ανασκουμπώνονται και προσπαθούν ξανά. Η ζωή είναι το βουνό όπου όλοι μας σκαρφαλώνουμε, όμως η ελπίδα δεν είναι σημείο αγκίστρωσης. Είναι πολύ μαλακή, χνουδωτή και φευγαλέα, για να λειτουργήσει με αυτόν τον τρόπο. Δεν υπάρχει ουσία πίσω από την ελπίδα. Δεν είναι ένας μυς που μπορείς να ενισχύσεις, και δεν έχει βαθιές ρίζες. Είναι ένα συναίσθημα που έρχεται και παύει.

Ο Ρίχτερ άγγιξε κάτι μέσα σε εκείνους τους αρουραίους του, που ήταν σχεδόν άθραυστο. Μπορεί να μην τους είχε παρατηρήσει να προσαρμόζονται σε εκείνη τη δοκιμασία ζωής ή θανάτου, όμως πρέπει να είχαν βρει μια περισσότερο αποτελεσματική τεχνική, προκειμένου να διαφυλάξουν την ενέργειά τους. Κάθε λεπτό που περνούσε, γίνονταν όλο και πιο ανθεκτικοί, μέχρι που άρχισαν να πιστεύουν ότι θα επιβιώσουν. Η αυτοπεποίθησή τους δεν εξασθενούσε καθώς οι ώρες πολλαπλασιάζονταν – αντίθετα, ενισχύονταν. Δεν ήλπιζαν ότι θα σωθούν. Αρνούνταν να πεθάνουν! Κατά την άποψή μου, η πίστη είναι αυτό που μετέτρεψε εκείνα τα συνηθισμένα πειραματόζωα σε υδρόβια θηλαστικά.

Υπάρχουν δύο επίπεδα στην πίστη. Το ένα είναι το επιφανειακό επίπεδο, του οποίου τη σημασία οι προπονητές, οι δάσκαλοι, οι θεραπευτές και οι γονείς μας λατρεύουν να διατυμπανίζουν. «Πίστεψε στον εαυτό σου», λένε όλοι, λες και η σκέψη αυτή από μόνη της μπορεί να μας κρατήσει στην επιφάνεια, όταν οι πιθανότητες είναι

εναντίον μας στη μάχη της ζωής μας. Όμως, μόλις κάνει την εμφάνισή της η εξάντληση, η αμφιβολία και η ανασφάλεια συνήθως διαπερνούν και διαλύουν αυτό το σαθρό είδος πίστης.

Έπειτα, υπάρχει εκείνη η πίστη που γεννιέται μέσα από την ανθεκτικότητα. Προέρχεται από το να αναμετράσαι με τα αλλεπάλληλα επίπεδα πόνου, κόπωσης και λογικής και να αγνοείς τον πανταχού παρόντα πειρασμό να τα παρατήσεις, μέχρι που καταλήγεις να εντοπίσεις μια πηγή καυσίμων που δε γνώριζες καν ότι υπήρχε. Την πηγή που εξαλείφει κάθε αμφιβολία, που σε κάνει να αισθάνεσαι απόλυτη βεβαιότητα για τη δύναμή σου και για το γεγονός ότι, τελικά, θα επικρατήσεις, αρκεί να συνεχίσεις να προχωράς μπροστά. Αυτό είναι το επίπεδο πίστης που μπορεί να αψηφήσει τις προσδοκίες των επιστημόνων και να ανατρέψει όλα τα δεδομένα. Δεν είναι ένα συναίσθημα που μοιράζεται, ούτε κάποια θεωρητική έννοια, και κανείς άλλος δεν μπορεί να σου το προσφέρει. Πρέπει να αναβλύσει από μέσα σου.

Όταν βρεθείς στη θάλασσα και ξέρεις ότι κανείς δε θα έρθει να σε σώσει, υπάρχουν μόνο δύο επιλογές: Είτε θα κολυπήσεις με όλες σου τις δυνάμεις και θα βρεις τρόπο να αντέξεις για όσο χρειαστεί, είτε θα πνιγείς. Γεννήθηκα με τρύπες στην καρδιά μου και το στίγμα της δρεπανοκυτταρικής αναιμίας, ενώ πέρασα μια παιδική ηλικία η οποία σημαδεύτηκε σκληρά από το τοξικό στρες και διάφορες μαθησιακές δυσκολίες. Είχα ελάχιστες δυνατότητες και, μέχρι να φτάσω στα είκοσι τέσσερα χρόνια μου, ήξερα ότι κινδύνευα να χαραμίσω τη ζωή μου.

Πολλοί άνθρωποι παρεξηγούν το τι συνέβη, και νομίζουν ότι τα επιτεύγματά μου συσχετίζονται άμεσα με τις δυνατότητές μου. Τα επιτεύγματά μου δεν αντιστοιχούν στις δυνατότητές μου. Το λίγο που διέθετα ήταν τόσο βαθιά θαμμένο, ώστε οι περισσότεροι άνθρωποι δε θα το είχαν βρει ποτέ. Εγώ όχι μόνο το βρήκα, αλλά και έμαθα πώς να το αξιοποιώ στον μέγιστο βαθμό.

Ήξερα ότι η ιστορία μου θα μπορούσε να εξελιχτεί σε κάτι πολύ περισσότερο από τα συντρίμια που έβλεπα γύρω μου και ότι ήταν καιρός να αποφασίσω αν είχα μέσα μου τη δύναμη να προσπαθήσω όσο πιο σκληρά μπορούσα, για όσο χρόνο χρειαζόταν, ώστε να καταστώ ένας περισσότερο αυτοδύναμος άνθρωπος. Ανα-

μετρήθηκα με τις αμφιβολίες και την ανασφάλεια. Κάθε μέρα μου ἔρχοταν να τα παρατήσω, όμως, τελικά, η πίστη μου άρχισε να με επηρεάζει. Πίστεψα ότι μπορούσα να εξελιχτώ, και αυτή η ίδια πίστη μου έδωσε τη δύναμη και την αυτοσυγκέντρωση ώστε να επιμένω, κάθε φορά που έρχομαι αντιμέτωπος με προκλήσεις, εδώ και πάνω από δύο δεκαετίες. Τις περισσότερες φορές, έχω προκαλέσει από μόνος μου τον εαυτό μου, ώστε να δω πόσο μακριά μπορώ να φτάσω και πόσα ακόμα κεφάλαια μπορώ να προσθέσω στην ιστορία μου. Ακόμη αναζητώ νέα εδάφη, ακόμα είμαι περίεργος για το πόσο ψηλά μπορώ να φτάσω, έχοντας ξεκινήσει από τον πάτο του βαρελιού.

Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται πως τους λείπει κάτι από τη ζωή τους – κάτι που δεν αγοράζεται με τα χρήματα– και αυτό είναι που τους κάνει δυστυχημένους. Προσπαθούν να γεμίσουν το κενό με υλικά πράγματα, τα οποία μπορούν να δουν, να αισθανθούν και να αγγίξουν. Όμως, εκείνο το αίσθημα του κενού δε φεύγει. Σβήνει για λίγο, μέχρι που όλα ησυχάζουν ξανά. Και τότε επιστρέφει αυτό το γνώριμο σφιξιμο στο στομάχι τους, υπενθυμίζοντάς τους ότι η ζωή που ζουν δεν είναι η πληρέστερη έκφραση αυτού που είναι ή θα μπορούσαν να γίνουν.

Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι αρκετά απελπισμένοι ώστε να κάνουν κάτι για αυτό. Όταν είσαι δέσμιος των αντικρουόμενων συναισθημάτων και των απόψεων των άλλων ανθρώπων, είναι αδύνατον να αξιοποιήσεις την πίστη, ενώ, αντίθετα, είναι εύκολο να απομακρυνθείς από εκείνη την ανάγκη να εξελιχτείς. Δεν αποκλείεται να σε κατατρώει μια ανάγκη να βιώσεις κάτι διαφορετικό, να βρεθείς κάπου αλλού ή να γίνεις κάποιος άλλος, όμως, αμέσως μόλις προκύψει η παραμικρή αντίσταση που θα μπορούσε να αμφισβητήσει την αποφασιστικότητά σου, επιστρέφεις χωρίς να το καταλάβεις σε εκείνο το ανικανοποίητο άτομο που ήσουν πρωύτερα. Εξακολουθείς να αισθάνεσαι εκείνη τη φαγούρα της αλλαγής, την επιθυμία να γίνεις άλλος άνθρωπος, όμως παραμένεις παγιδευμένος στην τρέχουσα, μη ικανοποιητική κατάσταση σου. Να ξέρεις ότι σε αυτό κάθε άλλο παρά μόνος σου είσαι.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν επιτείνει και έχουν εξαπλώσει αυτόν τον ιό της δυσαρέσκειας, γι' αυτό και ο κόσμος κατοικείται

πλέον από κατεστραμμένους ανθρώπους που καταναλώνουν μια ανούσια ικανοποίηση, επιδιώκοντας να πάρουν άμεσα μια δόση ντοπαμίνης, χωρίς καμία ουσία από πίσω. Αντί να παραμείνουν επικεντρωμένοι στην ανάπτυξη, εκατομμύρια άνθρωποι έχουν μολυνθεί από τον ιό της έλλειψης, με αποτέλεσμα να αισθάνονται ακόμα λιγότερο απ' ό,τι είναι. Ο εσωτερικός τους διάλογος καταλήγει πολύ πιο τοξικός, καθώς πολλαπλασιάζεται αυτός ο πληθυσμός των αδύναμων δικαιωματιστών, θυμάτων της ίδιας της ζωής.

Είναι αστείο, αμφισβητούμε τόσο πολλά πράγματα σχετικά με τον τρόπο που εξελίσσεται η ζωή μας. Αναρωτιόμαστε πώς θα ήταν, αν φαινόμεσταν διαφορετικοί, αν είχαμε μεγαλύτερο προβάδισμα ή αν μας έδιναν μια ώθηση κάποια στιγμή. Ελάχιστοι άνθρωποι αμφισβητούν τη δική τους στρεβλή νοοτροπία. Αντίθετα, συλλέγουν προσβολές, δράματα και προβλήματα, τα συσσωρεύουν μέχρι να πρηστούν από μια μπαγατιάτικη αυτολύπηση και φθόνο, ώστε, τελικά, δημιουργούν εκείνα τα οδοφράγματα που τους εμποδίζουν να εξελιχτούν στον γνησιότερο, ικανότερο εαυτό τους.

Σε ολόκληρο τον κόσμο, εκατοντάδες εκατομμύρια άνθρωποι επιλέγουν να ζουν με αυτόν τον τρόπο. Υπάρχει, όμως, ένας άλλος τρόπος σκέψης και ένας άλλος τρόπος ύπαρξης. Ένας τρόπος που με βοήθησε να ανακτήσω τον έλεγχο της ζωής μου. Μου επέτρεψε να συντρίψω όλα τα εμπόδια στον δρόμο μου, σε βαθμό που ο παράγοντας ανάπτυξής μου κατέληξε σχεδόν απεριόριστος. Παραμένω στοιχειωμένος από διάφορες καταστάσεις, όμως έχω ανταλλάξει τους δαίμονές μου με ζόρικους αγγέλους, οπότε πλέον το στοιχείωμα είναι κάτι το θετικό. Με στοιχειώνουν οι μελλοντικοί μου στόχοι, όχι οι αποτυχίες του παρελθόντος. Με στοιχειώνει αυτό που μπορώ να γίνω. Με στοιχειώνει η δική μου συνεχής δίψα για εξέλιξη.

Συχνά η προσπάθεια αποδεικνύεται εξίσου μίζερη και άχαρη, όσο ήταν πάντοτε, και παρότι υπάρχουν τεχνικές και δεξιότητες, που έχω αναπτύξει και μπορούν να βοηθήσουν στην πορεία, δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός αρχών, ωρών ή βημάτων σε αυτή τη διαδικασία. Πρόκειται για μια διαρκή προσπάθεια, μάθηση και προσαρμογή, η οποία απαιτεί ακλόνητη πειθαρχία και πίστη. Αναφέρομαι σε μια κατάσταση η οποία φέρνει πολύ στην απελπι-

σία. Βλέπεις, εγώ είμαι το πειραματόζωο που αρνήθηκε να πεθάνει! Και είμαι εδώ για να σου δείξω πώς να φτάσεις στην αντίπερα όχθη της Κόλασης.

Οι περισσότερες θεωρίες γύρω από τις επιδόσεις και τις δυνατότητες εκκολάπτονται στο ελεγχόμενο περιβάλλον ενός αποστειρωμένου εργαστηρίου και διαδίδονται σε πανεπιστημιακές αίθουσες διαλέξεων. Εγώ, όμως, δεν είμαι θεωρητικός. Είμαι επαγγελματίας. Αντίστοιχα με τον τρόπο που ο αείμνηστος, μέγιστος Στίβεν Χόκινγκ εξερεύνησε τη σκοτεινή ύλη του σύμπαντος, είμαι έντονα παθιασμένος με την εξερεύνηση της σκοτεινής ύλης του νου: όλης εκείνης της αναξιοποίητης ενέργειας, ικανότητας και δύναμης, που κρύβουμε μέσα μας. Η φιλοσοφία μου έχει δοκιμαστεί και αποδειχθεί στο δικό μου Νοητικό Εργαστήρι, μέσα από όλα εκείνα τα αναρίθμητα βρισίδια, τις αποτυχίες και τα επιτεύγματα, που διαμόρφωσαν τη ζωή μου στον πραγματικό κόσμο.

Έπειτα από κάθε κεφάλαιο, θα βρεις μια Εξέλιξη. Στον στρατό, οι εξελίξεις είναι γυμνάσια, ασκήσεις ή πρακτικές, που σκοπό έχουν να ακονίσουν τις ικανότητές σου. Σε αυτό το βιβλίο, είναι σκληρές αλήθειες που πρέπει όλοι να αντιμετωπίσουμε, καθώς και φιλοσοφίες και στρατηγικές, που μπορείς να αξιοποιήσεις προκειμένου να ξεπεράσεις ό,τι κι αν στέκει εμπόδιο στον δρόμο σου – και να διαπρέψεις στη ζωή.

Όπως επισήμανα στην αρχή, το βιβλίο αυτό σίγουρα δεν είναι ένα βιβλίο αυτοβοήθειας. Είναι ένα Κέντρο Εκπαίδευσης για τον εγκέφαλό σου. Είναι ένα βιβλίο που σου ζητά να αναρωτηθείς τι στον διάολο κάνεις με τη ζωή σου. Είναι εκείνο το κάλεσμα αφύπνισης που δεν ήθελες και πιθανότατα δεν ήξερες καν ότι χρειαζόσουν.

Σηκωθείτε, καριόληδες!

Όρα να πιάσουμε δουλειά!

ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕ ΤΙΣ ΕΛΑΧΙΣΤΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ

Καθόμουν ανάμεσα σε χιλιάδες βετεράνους, στο κατάμεστο Συνεδριακό Κέντρο του Κάνσας Σίτι, όπου πραγματοποιούνταν το Εθνικό Συνέδριο Βετεράνων Ξένων Πολέμων (VFW) για το 2018. Δεν ήμουν απλώς ένα ενεργό μέλος· ήμουν καλεσμένος τους. Είχα έρθει αεροπορικώς για να παραλάβω το σημαντικό Βραβείο Αμερικανισμού του VFW, μια ετήσια αναγνώριση όσων επιδεικνύουν δέσμευση στην υπηρεσία, στον πατριωτισμό, στη βελτίωση της αμερικανικής κοινωνίας και στη βοήθεια προς τους συναδέλφους βετεράνους. Ο πλέον διάσημος από τους προηγούμενους βραβευθέντες ήταν ένας από τους ήρωές μου. Ο γερουσιαστής Τζον Μακέιν επέζησε πεντέμισι χρόνια ως αιχμάλωτος πολέμου κατά τη διάρκεια του Πολέμου του Βιετνάμ. Πάντοτε θαύμαζα το θάρρος που επέδειξε τότε, και καθ' όλη τη διάρκεια της άκρως δημόσιας ζωής του συνέχισε να αποτελεί το πρότυπο για το πώς πιστεύω ότι οφείλουν οι άντρες να διαχειρίζονται τις δύσκολες στιγμές. Πλέον, το όνομά μου θα γραφόταν δίπλα στο δικό του.

Ετοιμαζόμουν να λάβω τη σημαντικότερη διάκριση της ζωής μου έως τότε. Κανονικά, θα έπρεπε να ήμουν περήφανος, αντί να είμαι μπερδεμένος. Για πάνω από μία ώρα, καθόμουν στο ακροατήριο, ανάμεσα στη μητέρα μου, την Τζάκι, και στον θείο μου, τον Τζον Γκάρντνερ. Είναι ένα μεγάλο διάστημα αυτό, που σου δίνει τον χρόνο να αναλογιστείς το νόημα εκείνων των στιγμών, και το

μόνο που μπορούσα να σκεφτώ ήταν οι λόγοι για τους οποίους δεν έπρεπε να βρίσκομαι εκεί. Ότι κανείς δε θα έπρεπε να γνωρίζει το όνομα Ντέιβιντ Γκόγκινς και, πολύ περισσότερο, να με τοποθετεί στην ίδια θέση με τον γερούσιαστή Μακέιν. Όχι επειδή δεν είχα κερδίσει επάξια τη θέση μου, αλλά επειδή οι συνθήκες που μου πρόσφερε η ζωή κανονικά δε θα έπρεπε να με είχαν οδηγήσει εδώ.

Σύμφωνοι, είμαι νικητής τώρα, όμως γεννήθηκα χαμένος. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι εκεί έξω που γεννιούνται χαμένοι. Κάθε γαμημένη μέρα μωρά γεννιούνται μέσα στη φτώχεια και σε διαλυμένες οικογένειες, όπως εγώ. Κάποια χάνουν τους γονείς τους σε δυστυχήματα. Άλλα πέφτουν θύματα κακοποίησης και παραμέλησης. Πολλοί από εμάς γεννιούνται με αναπηρίες, κάποιες σωματικές, άλλες διανοητικές ή συναισθηματικές.

Είναι σαν να αποδίδεται στο κάθε ανθρώπινο ον η προσωπική του πινατά, μόνο και μόνο επειδή βγήκε ζωντανό από τη μήτρα. Κανείς δεν παίρνει μια πρόγευση για το τι υπάρχει μέσα στην πινατά του, όμως, ό,τι κι αν αυτή περιέχει, θα του δημιουργήσει ένα πλαίσιο, με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Κάποιοι από εμάς την ανοίγουν, και από μέσα πέφτουν βροχή ένα σωρό όμορφα πράγματα. Αυτοί είναι οι άνθρωποι που η ζωή τους είναι σχετικά εύκολη – τουλάχιστον, στην αρχή. Κάποιες άλλες πινατές είναι άδειες, σαν ξερό πηγάδι. Άλλες είναι χειρότερες κι από άδειες. Είναι γεμάτες εφιάλτες, και η καταδίωξη αρχίζει αμέσως μόλις το μωρό πάρει την πρώτη του ανάσα. Αυτός ήμουν εγώ. Γεννήθηκα μέσα σε έναν θόλο κατακλυσμένο από τρόμο.

Καθώς οι ομιλητές ανέβαιναν με τη σειρά τους στο βήμα, εγώ ήμουν χωμένος βαθιά μέσα στην προσωπική μου σκοτεινή σπηλιά, καθώς αναβίωνα τους αμέτρητους αιματηρούς ξυλοδαρμούς που είχε μοιράσει ο πατέρας μου στη μητέρα μου, στον αδερφό μου και σε εμένα. Μας έβλεπα να διαφεύγουμε στην Μπραζιλ, μια μικρή πόλη της Ιντιάνας, καταλήγοντας να εγκατασταθούμε σε απόσταση περίπου δεκαπέντε χιλιομέτρων από ένα ενεργό παράρτημα της Κου Κλουξ Κλαν. Και μάντεψε πού έστελναν εκείνα τα καθάρματα τα παιδιά τους στο σχολείο! Θυμόμουν τη διαρκή ροή ρατσιστικών απειλών από κάποιους συμμαθητές μου και το

πώς κατάφερα να πορεύομαι στο σχολείο με αντιγραφές και σκο-
νάκια, χωρίς να μαθαίνω το παραμικρό.

Θυμήθηκα και τον αρραβωνιαστικό της μητέρας μου, τον Γουίλ-
μοθ, έναν άνθρωπο που θα μπορούσε να αποτελέσει μια πατρική
φιγούρα στη ζωή μου, που όμως δολοφονήθηκε πριν προλάβει να
γίνει πατριός μου. Θυμήθηκα τις επανειλημμένες προσπάθειές μου
στον Έλεγχο Επαγγελματικών Ικανοτήτων των Ενόπλων Δυνάμεων
(ASVAB), ένα τυποποιημένο τεστ που απαιτείται για όλους τους νεο-
σύλλεκτους στρατιωτικούς, προκειμένου να εκπληρώσω το όνει-
ρό μου και να γίνω διασώστης. Αφού τελικά πέρασα αυτό το φο-
βερό τεστ και κατατάχθηκα, εγκατέλειψα την εκπαίδευση των πα-
ραϊατρικών διασωστών όταν οι ασκήσεις στο νερό αποδείχτηκαν
αφόρητα δύσκολες. Αυτή η λαμπρή απόφαση με οδήγησε, τελικά,
στο να εργαστώ ως εξολοθρευτής εντόμων και αρουραίων, στην
εταιρία Ecolab, καταλήγοντας να ζυγίζω εκατόν πενήντα κιλά, ενώ
εισέπραττα το τεράστιο ποσό των 1.000 δολαρίων τον μήνα, στα
είκοσι τέσσερα χρόνια μου.

Είχα καταλήξει ένα χαμένο κορμί εκείνο το διάστημα, ένας άν-
θρωπος δίχως αυτοεκτίμηση ή αυτοσεβασμό. Εξακολουθούσαν να
με καταδιώκουν οι ίδιοι παλιοί δαίμονες που με κατέτρεχαν από
τη γέννησή μου, και η σκληρή πραγματικότητα ήταν ότι μου έλει-
παν όλα εκείνα τα στοιχεία που χρειαζόμουν, προκειμένου να ξε-
λιχτώ στον άνθρωπο που ήθελα να γίνω.

Υπόψη: Δεν τα σκεφτόμουν όλα αυτά επειδή είχα σκοπό να τι-
μωρήσω τον εαυτό μου. Ανέτρεχα στα αρχεία, αναζητώντας τον
καταλύτη, εκείνη τη στιγμή που άναψε ξανά τη φωτιά και πυρο-
δότησε κάτι το αρχέγονο μέσα μου. Είχα ανάγκη να θυμηθώ πώς
και πότε ακριβώς ανέτρεψα το σενάριο και κατάφερα να οικοδο-
μήσω μια ζωή που χαρακτηριζόταν από την τιμή και την υπηρεσία
προς τους άλλους, όμως διαρκώς έβρισκα σε τοίχο. Ήμουν χωμέ-
νος τόσο βαθιά στη σπηλιά του εγκεφάλου μου ώστε δεν άκουσα
καν να φωνάζουν το όνομά μου. Δε θα είχα αντιδράσει καν, αν η
μητέρα μου δε με είχε σκουνητήσει στο μπράτσο. Ακόμα και τώρα,
δε θυμάμαι να ανεβαίνω τα σκαλιά της σκηνής μαζί της, επειδή
εξακολουθούσα να αιωρούμαι ανάμεσα στο παρελθόν μου και στο
αποπροσανατολιστικό παρόν μου.

Τους άκουσα να διαβάζουν το βιογραφικό μου, αναφέροντας λεπτομερώς τα χρήματα που είχα συγκεντρώσει για την ενίσχυση προγραμμάτων για βετεράνους και τους στόχους που είχα επιτύχει κατά τη διάρκεια της καριέρας μου. Πριν το καταλάβω, μου πέρασαν ένα μετάλλιο γύρω από τον λαιμό, και το κοινό σηκώθηκε όρθιο, χειροκροτώντας. Αυτό ήταν το πλέον βέβαιο σημάδι ότι αυτός ο γεννημένος χαμένος είχε αναγεννηθεί κάπου στην πορεία. Ότι κάπου υπήρξε μια στιγμή, η οποία πυροδότησε τη μεταμόρφωσή μου.

Όταν ήρθε η σειρά μου να πάρω τον λόγο, έστρεψα το βλέμμα μου προς όλα εκείνα τα άγνωστα πρόσωπα, μέλη μιας αδελφότητας της οποίας θα είμαι για πάντα κι εγώ μέλος. Το γεγονός ότι αυτή η αναγνώριση προερχόταν από εκείνους τους ανθρώπους ήταν η σπουδαιότερη τιμή, όμως δεν ήξερα πώς να τους ευχαριστήσω. Στο μεταξύ, είχα εξελιχτεί σε περιζήτητο ομιλητή, με άνεση προστά σε μικρά και μεγάλα ακροατήρια. Συνυπολογίζοντας το γεγονός ότι είχα υπηρετήσει ως στρατολόγος, ήμουν επαγγελματίας αγορητής για πάνω από μια δεκαετία. Σπανίως αισθανόμουν ανησυχία όταν επρόκειτο να μιλήσω, όμως εκείνη την καλοκαιρινή μέρα στο Κάνσας Σίτι ήμουν φοβερά νευρικός και το μυαλό μου πα-



Ξαφνικά το συνειδητοποίησα, και με συγκλόνισε η προσπάθεια που απαιτήθηκε για να φτάσω εδώ.

ρέμενε θολό. Προσπάθησα να απαλλαγώ από εκείνη την αίσθηση, και ξεκίνησα ευχαριστώντας τον παππού μου, τον Σμηνία Τζακ.

«Θα ήταν ο πιο περήφανος άνθρωπος σε ολόκληρο τον κόσμο, αν με έβλεπε εδώ πάνω, αυτή τη στιγμή», είπα. Κόμπιασα, σταμάτησα, πήρα μια βαθιά ανάσα για να συνέλθω και άρχισα πάλι. «Θα ήθελα να ευχαριστήσω τη μητέρα μου, η οποία...» Στράφηκα προς τη μητέρα μου και, όταν τα βλέμματά μας διασταυρώθηκαν, συναισθάνθηκα, επιτέλους, ποια ήταν η στιγμή που άλλαξε οριστικά τη ζωή μου, και η ένταση εκείνης της συνειδητοποίησης ήταν συγκλονιστική. «Θα ήθελα να ευχαριστήσω τη μητέρα μου, η οποία...»

Η φωνή μου έσπασε ξανά. Δεν μπορούσα να συγκρατήσω άλλο την πλημμύρα. Έκλεισα τα μάτια μου και έκλαψα με λυγμούς. Σαν ένα όνειρο που διαρκεί ελάχιστα δευτερόλεπτα, όμως φαντάζει σαν να κρατάει ώρες, ο χρόνος απλώθηκε και σκηνές από το απόλυτο σημείο καμπής στη ζωή μου –την τελευταία φορά που είδα τον πατέρα μου– κατέκλυσαν τον νου μου. Αν δεν είχα κάνει εκείνο το ταξίδι, δε θα είχες ακούσει ποτέ το όνομά μου.

ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ. ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΚΑΛΕΣΜΑ ΑΦΥΠΝΙΣΗΣ!

Στο αυτοβιογραφικό βιβλίο του CAN'T HURT ME, ο David Goggins έδειξε πόσες αναξιοποίητες ικανότητες διαθέτουμε όλοι, αλλά αυτό δεν ήταν παρά μια εισαγωγή στη δύναμη του μυαλού. Στο NEVER FINISHED, ο Goggins μάς παίρνει μαζί του στο Νοητικό Εργαστήρι του, όπου ανέπτυξε τη φιλοσοφία, την ψυχολογία και τις στρατηγικές που του επέτρεψαν να μάθει ότι αυτό που θεωρούσε όριό του ήταν μόνο η αρχή του και ότι η αναζήτηση της υπεροχής είναι ατελείωτη.

Οι ιστορίες που περιλαμβάνονται σε αυτή την αποκαλυπτική και θαρραλέα αυτοβιογραφία προσφέρουν στον αναγνώστη έναν χάρτη προκειμένου να σκαρφαλώσει από τον πάτο του βαρελιού σε μια ολοκαίνουργια στρατόσφαιρα που κάποτε φαινόταν απλησίαστη. Είτε νιώθεις ότι έχεις εκτροχιαστεί από τον δρόμο σου, είτε επιδιώκεις να μεγιστοποιήσεις τις δυνατότητές σου, είτε απομυζάς την ψυχή σου για να καταφέρεις να διαπεράσεις το γυάλινο ταβάνι σου, αυτό είναι το μοναδικό βιβλίο που θα χρειαστείς ποτέ.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-6228-8



ΚΩΔ. ΠΗΧΣΗΣ: 31582