

Περιεχόμενα

Σημείωμα στην ελληνική έκδοση	13
Πρόλογος	15
Εισαγωγή	19

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Έβαλα ένα στοίχημα: «Θα σταματήσω να γκρινιάζω»

Κεφάλαιο 1ο Πώς άρχισαν όλα	27
Εγώ, η γκρινιάρη	27
Εγώ και οι γκρινιάρηδες	31
Η αφορμή	32
Γκάντι, σ' ευχαριστώ	34

Κεφάλαιο 2ο Η κρυφή πλευρά της γκρίνιας μας	35
Η αναζήτηση της ευτυχίας	35
Αν διαλέξουμε την ευτυχία, μήπως φοβόμαστε ότι θα είμαστε «διαφορετικοί» από τους άλλους;	37
Κι αν αρχίζαμε να ζητάμε ξεκάθαρα βοήθεια;	43
Ας ξεμπερδεύουμε με τους αυτοματισμούς μας	44
Γκρινιάζουμε για να γελάσουμε	49
Γκρινιάζουμε και παραιτούμαστε	49
Γκρινιάζουμε για να λάμψουμε	50
Γκρινιάζουμε για να γίνουν πολλοί αυτοί που συμφωνούν με την άποψή μας	55
Γκρινιάζουμε για να διαμαρτυρηθούμε	56
Τι είδους γκρινιάρης/γκρινιάρη είμαι; Ασκήσεις	61

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Τι έμαθα στην πορεία

Κεφάλαιο 3ο Επιλέγω την ευτυχία	101
Δεν χρειάζεται να κερδίσουμε το παιχνίδι για να σταματήσουμε να γκρινιάζουμε	101
Είναι δυνατόν να μάθουμε να είμαστε ευτυχισμένοι . .	103

Το στοίχημα «Σταματώ να γκρινιάζω», ένα εργαλείο για νέο προγραμματισμό	105
Μαθαίνουμε να ζούμε στο παρόν	107
Μαθαίνουμε να διώχνουμε τις αρνητικές μας σκέψεις	109
Εγκαταλείπουμε την επιθυμία μας να ελέγχουμε τα πάντα	113
Δεχόμαστε ότι δεν ξέρουμε πάντα τι είναι καλό για μας	115
Όταν οι άλλοι μάς εκνευρίζουν	115
Κεφάλαιο 4ο <i>Επικοινωνώ με διαφορετικό τρόπο</i>	125
Η γκρίνια δημιουργεί χάσμα με τους άλλους	125
Η γκρίνια απαιτεί λιγότερη ενέργεια από τη θετική σκέψη	126
Είναι σημαντικό να μη δραματοποιούμε	129
Μαθαίνουμε να βρίσκουμε τα κατάλληλα λόγια	133
Μαθαίνουμε να διαλύουμε τις παρανοήσεις που δηλητηριάζουν τη ζωή μας	135
Μαθαίνουμε να εκφράζουμε τις ανάγκες και και τις απογοητεύσεις μας με διαφορετικό τρόπο	136
Αντικαθιστούμε τις γκρίνιες μας με απολαύσεις	143
Κεφάλαιο 5ο <i>Παίρνω τη ζωή μου στα χέρια μου</i>	152
Δεν αναβάλλουμε κάτι για αύριο	152
Δεν υπάρχει ευτυχισμένο θύμα	154
Ελευθερώνουμε τους ενόχους!	158
Προσοχή στην πίεση που ανεβαίνει... όπως μέσα σε μια χύτρα ταχύτητας	160
Ξέρουμε να προβλέπουμε	164
Δεχόμαστε ότι έχουμε ατέλειες	167
Βάζουμε την ευχαρίστηση στο κέντρο της ζωής μας	167
Παράδειγμα ευχαρίστησης	169
Σταματάμε να γκρινιάζουμε, ή δίνουμε στους άλλους, δίνουμε στον εαυτό μας και ξαναπαίρνουμε	172
Ασκήσεις	181

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

21 μέρες για να περάσουμε από την γκρίνια στην απόλαυση

Κεφάλαιο 6ο Το στοίχημα να σταματήσουμε

να γκρινιάζουμε πώς το βάζουμε;	223
Η βασική αρχή	224
Γιατί 21 μέρες για να κόψουμε μια συνήθεια;	225
Μαθαίνουμε να ζούμε χωρίς να γκρινιάζουμε	228
Γιατί να φοράμε ένα βραχιόλι;	230
Πώς θα καταλάβω ότι αρχίζω την γκρίνια;	232
Οι πρώτες μέρες του στοιχήματος	236
Οι τέσσερις φάσεις του στοιχήματος	239
Ένα στοίχημα για να περάσουμε από την γκρίνια στην απόλαυση	241

Κεφάλαιο 7ο Ερωτήσεις - Απαντήσεις

Πόσο καιρό θα χρειαστώ για να κερδίσω αυτό το στοίχημα;	247
Γκρινιάζουμε όταν διαπαιδαγωγούμε τα παιδιά μας;	249
Και τα κουτσομπολιά;	252
Θα προκαλέσει η διακοπή της γκρίνιας μια θετική αλλαγή σε κάτι;	255
Τι μπορώ να κάνω για να σταματήσει κάποιος να γκρινιάζει;	259
Απαγορεύεται να γκρινιάξουμε για την υπόλοιπη ζωή μας;	261
Ασκήσεις	267

Συμπέρασμα

Μετά 21 μέρες...	315
Αλλάζουμε τη ζωή μας	316

Η μη βίαιη επικοινωνία

321

Βιβλιογραφία

327

Πρόλογος

Η γκρίνια είναι μια στάση ζωής, μια συνήθεια του μυαλού που συχνά συνδέεται με τον πολιτισμό και την κουλτούρα μας. Στο Μπαλί ή στον Μαυρίκιο οι άνθρωποι δεν γκρινιάζουν, επειδή αποδέχονται αυτό που η ζωή τους επιφυλάσσει χωρίς να προσπαθούν να του δίνουν θετικούς ή αρνητικούς χαρακτηρισμούς. Στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής οι άνθρωποι δεν γκρινιάζουν πολύ, αλλά για άλλους λόγους: προτιμούν τις πράξεις από τα λόγια...

Στη Γαλλία, όπως και στις πιο πολλές χώρες του Ευρωπαϊκού Νότου, οι άνθρωποι γκρινιάζουν πολύ. Ο Jean Cocteau έλεγε για τους Γάλλους ότι «είναι κακοδιάθετοι Ιταλοί». Σε αυτές τις κατακόρυφα ιεραρχημένες κοινωνίες όπως είναι οι δικές μας, η κριτική που ασκούμε στους άλλους μάς δίνει την αίσθηση ότι είμαστε «καλύτεροι» από εκείνους που επικρίνουμε... Άλλωστε, αυτό ακριβώς είναι που, όπως παραδόξως, μας εμποδίζει να είμαστε θετικοί. Μια δημοσκόπηση που πραγματοποιήθηκε σχετικά πρόσφατα στη Γαλλία διαπίστωσε ότι 41% των ερωτηθέντων πιστεύουν ότι οι άλλοι θα τους θεωρήσουν ηλίθιους αν φανούν ήρεμοι και καλοσυνάτοι... Κι αυτή η πεποίθηση δεν είναι τωρινή. Το 1963, ο σεναριογράφος Michel Audiard, στην ταινία *Η μεγάλη ληστεία του καζίνο*, είχε βάλει τον Jean Gabin να

λέει: «Το βασικότερο πράγμα είναι να γκρινιάζεις. Δείχνει ότι είσαι κάποιος σπουδαίος».

ΝΙΚΗΣΕ
ΤΗΝ
ΓΚΡΙΝΙΑ

Σίγουρα πάντως υπάρχει και κάποιος άλλος λόγος για την γκρίνια μας, και αυτός είναι ασυνείδητος: όταν γκρινιάζουμε, νιώθουμε καλύτερα για τις δικές μας ατέλειες... ή μάλλον γι' αυτά που εμείς θεωρούμε ατέλειες. Μια κοινωνία η οποία συνηθίζει να τονίζει τα λάθη που κάνει το μικρό παιδί στην πορεία του προς τη μάθηση, αντί να επιβραβεύει τις επιτυχίες του, ουσιαστικά δεν καλλιεργεί την έλθειψη αυτοεκτίμησης στον ενήλικα;

Ο γκρινιάρης πετυχαίνει να έχει κάποια σπάνια μεν αλλιά δευτερογενή οφέλη, δεν καταλαβαίνει όμως ότι όταν εκφράζεται μ' αυτό τον τρόπο προκαλεί τη δική του καθημερινή δυστυχία. Μπορεί η γκρίνια να αποκαθιστά επιφανειακά κάποιες πηληγές του Εγώ, αλλιά δεν τις διορθώνει...

Ο καθένας ενδέχεται κάποια στιγμή να πιαστεί στα τρομαχτικά γρανάζια της γκρίνιας, τα οποία, εάν δεν προσέξουμε, μπορεί να γίνουν μέρος της καθημερινής μας λειτουργίας. Όμως η συνειδητοποίηση από μόνη της δεν αρκεί: διότι υπάρχει ο κίνδυνος να προστεθεί κι άλλη γκρίνια... να αρχίσουμε να γκρινιάζουμε με τον εαυτό μας. Οπότε το εύλογο ερώτημα είναι: «Πώς θα απαλλαγώ από αυτό»;

Για όλους εκείνους που δεν θέλουν να περάσουν δεκαπέντε χρόνια σε ένα ντιβάνι ψυχοθεραπείας, το οποίο μάλιστα μια μέρα θα εγκαταλείψουν γκρινιάζοντας για τον ψυχοθεραπευτή τους, η Christine Lewicki έγραψε αυτό το βιβλίο. Πρόκειται για ένα σπουδαίο ανάγνωσμα, το οποίο μάλιστα χαρακτηρίζεται από κάτι το αναντικατάστατο, κάτι που δεν μπορούμε να αγνοήσουμε: τη βιωματική εμπειρία.

Η συγγραφέας γνωρίζει πολύ καλά το θέμα της, αφού και η ίδια ξεπέρασε το πρόβλημα της γκρίνιας... Για να το θέσω διαφορετικά, ξέρει για τι πράγμα μιλάει! Δεν έχετε λοιπόν στα χέρια σας το έργο ενός αποστασιοποιημένου θεωρητικού, που εξετάζει με ψυχρή και αναλυτική ματιά ένα άγνωστο φαινόμενο και στη συνέχεια γράφει κάποιες λογικές συμβουλές που πηγάζουν από μια καθαρά διανοητική επεξεργασία. Αντίθετα, έχετε ένα βιβλίο που βασίζεται στο βίωμα, σε μια αισθητή πραγματικότητα και στην αντιμετώπιση της καθημερινότητας: έχει τη γεύση, το άρωμα και τη δύναμη της εμπειρίας. Αυτό είναι που το κάνει πολύτιμο και αναγκαίο όχι μόνο για τον εαυτό μας αλλά για όλο τον κόσμο. Όταν γκρινιάζει κάποιος, τραβά την προσοχή σε ό,τι δεν πάει καλά. Και *αυτό στο οποίο εστιάζεις την προσοχή σου αποκτά μεγαλύτερη δύναμη*, λένε οι Αμερικανοί. Όσο αναδεικνύουμε τα προβλήματα, τις παραλείψεις, τις απροσεξίες, τις ατέλειες, όσο τους δίνουμε μια σπουδαιότητα που δεν έχουν, τόσο περισσότερο τους επιτρέπουμε να κατακλύζουν την ύπαρξή μας.

Και τότε η ίδια η ζωή διαποτίζεται από τη μυρωδιά της απογοήτευσης και παίρνει το σκυθρωπό ύφος της κατήφειας και της έλλειψης ικανοποίησης.

Τελικά, δεν θα έπρεπε να βγάζουμε παρά μόνο έναν αναστεναγμό στη ζωή μας: τον τελευταίο.

Laurent Gounelle
Συγγραφέας

Σημείωμα στην ελληνική έκδοση

Άραγε η γκρίνια είναι μια συνήθεια ή εκφράζει κάτι βαθύτερο; Σίγουρα και τα δυο. Τις περισσότερες φορές η γκρίνια δεν οδηγεί πουθενά, παρ' όλα αυτά όλοι λίγο-πολύ γκρινιάζουμε.

Ιδιαίτερα στην Ελλάδα οι άνθρωποι γκρινιάζουμε πολύ. Τώρα μάλιστα, την περίοδο της οικονομικής κρίσης, η γκρίνια έχει εξελιχθεί σε μία από τις κύριες δραστηριότητες του καθημερινού μας βίου. Γκρινιάζουμε για πράγματα σημαντικά αλλά και ασήμαντα. Η γκρίνια συχνά είναι ένας τρόπος να εκφράσουμε τη δυσαρέσκεια, τον θυμό ή την απογοήτευσή μας. Μερικές φορές είναι ο τρόπος μας να δηλώσουμε ότι αυτό που μας συμβαίνει ή αυτό που έχουμε μπροστά μας θα θέλαμε να είναι διαφορετικό. Η γκρίνια είναι ένας εύκολος δρόμος και ένας εύκολος τρόπος αντίδρασης, αφού δεν απαιτεί κόπο, σκέψη, διερεύνηση.

Δικαιοδογημένη ή αδικαιολόγητη, η γκρίνια βαραίνει την ατμόσφαιρα, τη δηλητηριάζει, φέρνει κατήφεια. Και όχι μόνο δεν οδηγεί ποτέ σε θετικές αλλαγές, αλλά επιδεινών-



νει τις σχέσεις των ανθρώπων. Όλοι γκρινιάζουμε, αλλά κανείς δεν αντέχει τους γκρινιάρηδες. Συχνά μάλιστα ούτε ο ίδιος ο γκρινιάρης αντέχει τον εαυτό του! Όπως χαρακτηριστικά έλεγε ο «τελευταίος ρεμπέτης» Χρηστάκης: *Σταμάτησε την γκρίνια και το ψιλό γαζί σου, ξηλώνεις ό,τι ράβεις κι είναι ζημιά δική σου.*

Στο βιβλίο αυτό η Christine Lewicki ασχολείται με την καθημερινή, συνηθισμένη γκρίνια, τη λεγόμενη «μουρμούρα», και μας παρουσιάζει μερικούς έξυπνους και δοκιμασμένους τρόπους για να τη νικήσουμε. Οι 21 μέρες που η Lewicki θέτει ως όριο για να σταματήσουμε να γκρινιάζουμε είναι μάλλον ενδεικτικές. Η ίδια λέει ότι πρέπει να κλείσουμε 21 συνεχόμενες μέρες χωρίς γκρίνια, παράπονα και μεμψιμοιρίες, για να καταφέρουμε πραγματικά να αλλιάξουμε τη ζωή μας. Αυτό δεν είναι και τόσο εύκολο, αφού η γκρίνια είναι μια βαθιά ριζωμένη συνήθεια, που εμφανίζεται σχεδόν αυτόματα, σαν ένα είδος αντανάκλαστικού απέναντι στα καθημερινά προβλήματα και στις αναποδιές της ζωής. Ασφαλώς δεν θα πάσουμε να γκρινιάζουμε από τη μια μέρα στην άλλη, σίγουρα όμως διαβάζοντας τις συμβουλές και κάνοντας τις ασκήσεις έχουμε την ευκαιρία να σκεφτούμε τις αντιδράσεις μας, να βρούμε πιο αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας με τους άλλους και να κάνουμε τη ζωή μας πιο όμορφη και πιο ικανοποιητική.

Αξίζει να το δοκιμάσετε! Είναι απόλυτα βέβαιο ότι κάποιες πτυχές της καθημερινής ζωής σας θα γίνουν πιο ανάλαφρες και πολύ πιο ευχάριστες.

Λουκία Μπεζέ