

Μπορούμε να κάνουμε δύσκολα πράγματα

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ 20 ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Glennon Doyle
Abby Wambach
Amanda Doyle



Μπορούμε να κάνουμε δύσκολα πράγματα

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ 20 ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Glennon Doyle
Abby Wambach
Amanda Doyle

ΚΑΙ 118 ΠΛΟΗΤΟΙ ΖΩΗΣ



ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

20 ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Ένα

Γιατί είμαι
έτσι; 15

Δύο

Ποιος είμαι
πραγματικά; 67

Τρία

Πώς θα καταλάβω
ότι έχω χάσει
τον εαυτό μου; 85

Τέσσερα

Πώς θα επιστρέψω
στον εαυτό μου; 101

Πέντε

Πώς θα καταλάβω
τι θέλω; 125

Έξι

Πώς θα ξέρω τι
πρέπει να κάνω; 147

Επτά

Πώς θα πάρω
τη δύσκολη
απόφαση; 163

Οκτώ

Πώς θα μπορέσω
να αφήσω κάτι
πίσω μου; 181

Εννέα

Πώς θα καταφέρω
να συνεχίσω; 207

Δέκα

Πώς θα συμφιλιωθώ
με το σώμα μου; 233

Έντεκα

Πώς θα δημιουργήσω
και θα διατηρήσω
αληθινές φιλίες; 259

Δεκατρία

Σεξ.
Το κάνω σωστά; 313

Δεκαπέντε

Γιατί δεν νιώθω
ευτυχία; 369

Δεκαεπτά

Πώς θα μάθω
να συγχωρώ; 401

Δεκαεννέα

Πώς θα νιώσω
καλύτερα εδώ και
τώρα; 437

Δώδεκα

Πώς θα αγαπήσω
τον άνθρωπό μου; 283

Δεκατέσσερα

Γονεϊκός ρόλος.
Το κάνω σωστά; 337

Δεκαέξι

Γιατί νιώθω
τόσο θυμό; 387

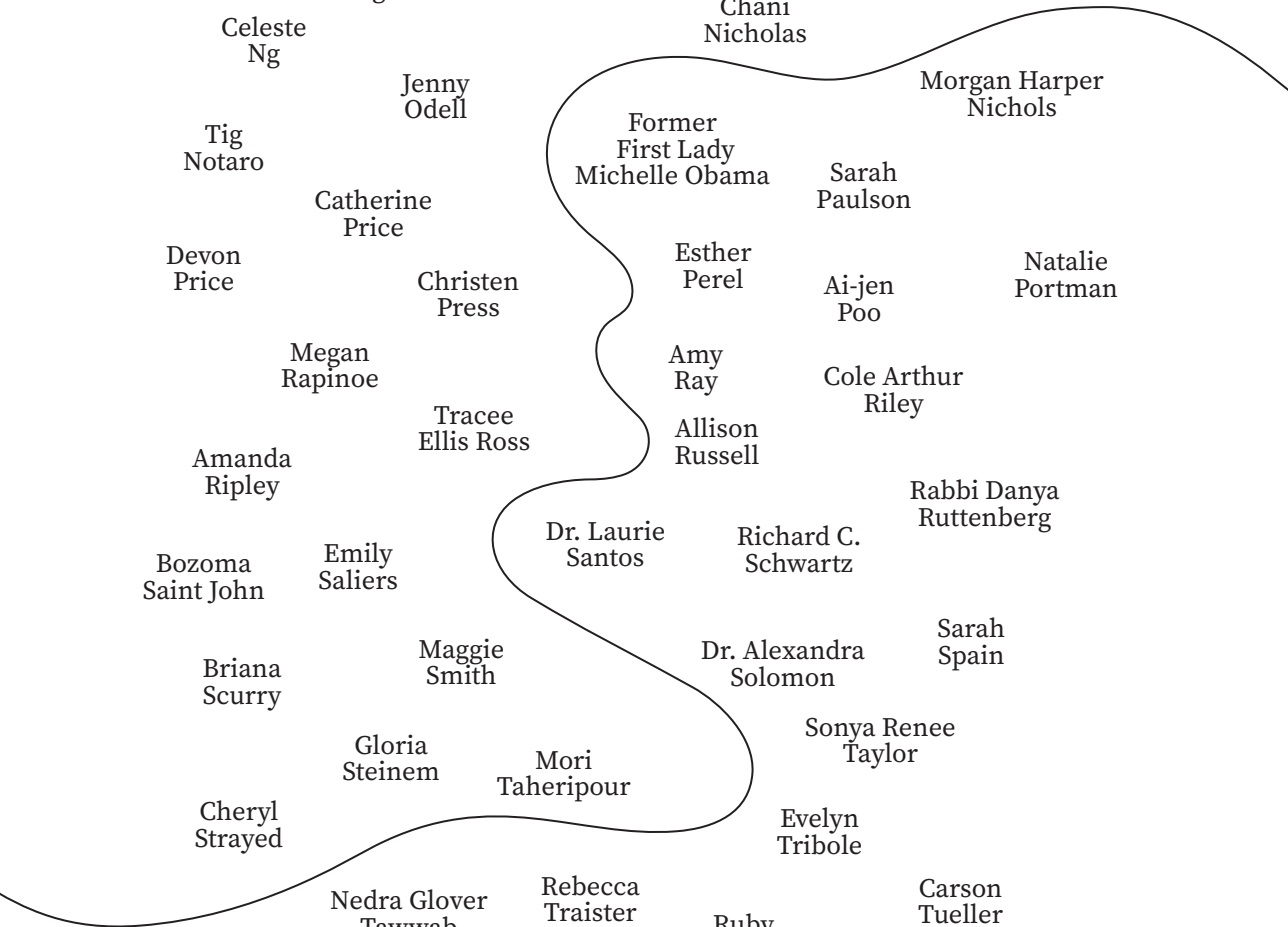
Δεκαοκτώ

Πώς μπορώ
να ξεκολλήσω; 417

Είκοσι

Τι νόημα έχουν
όλα αυτά; 463





Dr. Pooja Lakshmin
Jenny Lawson
Marisa Renee Lee
Dan Levy
Mae Martin
Katherine May
Dr. Kate Mangino
Vanessa Marin
Tish Melton
Alanis Morissette
Melissa McCarthy
Laura McKowen
Chanel Miller
Alex Morgan
Dr. Hillary McBride
Resmaa Menakem
Emily Nagoski
Dr. Kristin Neff
Chani Nicholas
Celeste Ng
Jenny Odell
Former First Lady Michelle Obama
Morgan Harper Nichols
Tig Notaro
Catherine Price
Sarah Paulson
Devon Price
Christen Press
Esther Perel
Natalie Portman
Megan Rapinoe
Tracee Ellis Ross
Amy Ray
Ai-jen Poo
Cole Arthur Riley
Amanda Ripley
Allison Russell
Rabbi Danya Ruttenberg
Bozoma Saint John
Emily Saliers
Dr. Laurie Santos
Richard C. Schwartz
Briana Scurry
Maggie Smith
Dr. Alexandra Solomon
Sarah Spain
Gloria Steinem
Mori Taheripour
Sonya Renee Taylor
Cheryl Strayed
Nedra Glover Tawwab
Rebecca Traister
Evelyn Tribble
Gabrielle Union
Ocean Vuong
Ruby Warrington
Carson Tueller
Reese Witherspoon
Jessica Yellin
Kerry Washington

Κάθε μέρα το μυαλό μου τριβελίζουν οι ίδιες ερωτήσεις: *Γιατί είμαι έτσι; Πώς θα καταλάβω τι θέλω; Πώς θα αντισταθώ τι πρέπει να κάνω; Γιατί δεν μπορώ να είμαι ευτυχισμένη; Μήπως κάνω κάτι λάθος;*

Κάθε πρωί, με κάποιο τρόπο, έχω ξεχάσει εντελώς όλες τις απαντήσεις. Μια καινούρια μέρα ξημερώνει μαζί με τις αναπόφευκτες, απόλυτα προβλέψιμες ερωτήσεις της ανθρώπινης ύπαρξης, και εγώ τις γυροφέρνω λες και μόλις τώρα ξεφύτρωσα σε αυτόν τον κόσμο. Ανοιγοκλείνω τα μάτια και σκέφτομαι: *Για στάσου. Μια στιγμή. Νιώθω ότι το ήξερα αυτό. Δεν έμαθα αυτή την απάντηση κάποια στιγμή;*

Ναι, την έμαθα. Είμαι άνθρωπος ανάμεσα σε ανθρώπους σε τούτο το σχολείο της Γης μισό αιώνα σχεδόν. Επιβίωσα από την παιδική ηλικία και την εφηβεία, που να πάρει ο διάολος. Ανέκαμψα από τον έναν εθισμό μετά τον άλλον. Έχτισα έναν γάμο, τον διέλυσα και έχτισα έναν καινούριο. Ανέθρεψα τρία ολόκληρα άτομα που μεγάλωσαν κι έφυγαν από κοντά μου, κάτι που, όπως λένε, είναι το καλύτερο που μπορεί να συμβεί (αν και εμένα μου φαίνεται ένα ανόητο σύστημα που σου σπαράζει την καρδιά). Έχω χάσει φίλους, ζώα και εκδοχές του εαυτού μου χωρίς τις οποίες δεν μπορούσα να ζήσω. Έχω γράψει τέσσερα ολόκληρα βιβλία για τα οποία οι άνθρωποι μου ορκίζονται ότι τους βοήθησαν να βρουν τον δρόμο τους. Όπως εσείς –όπως όλοι όσοι έχουν επιβιώσει από λίγο πολύ παρόμοιες καταστάσεις–, σίγουρα έχω μάθει πολλά και διάφορα πράγματα. Γιατί λοιπόν κάθε πρωί που ξυπνάω έχω ξεχάσει όσα ξέρω;

Η αδερφή μου η Αμάντα και η σύζυγός μου η Άμπι είναι τα άτομα στα οποία απευθύνομαι πρώτα όταν πνίγομαι, γιατί είναι τα σωσίβια μου. Πρόσφατα, μέσα σε έναν μόλις χρόνο, διαγνώστηκα με ανορεξία, η Αμάντα διαγνώστηκε με καρκίνο του μαστού και η Άμπι έχασε τον αγαπημένο της αδερφό. Νιώθαμε πάρα πολύ μόνες και χαμένες. Οι ερωτήσεις που μας βασάνιζαν ήταν: *Ποιο το νόημα; Πώς θα συνεχίσουμε; Πώς θα νιώσουμε καλύτερα τώρα;* Στην αρχή στις συζητήσεις μας κυριαρχούσε μια παράξενη σιωπή. Για πρώτη φορά πνιγόμασταν και οι τρεις ταυτόχρονα. Έτσι, στραφήκαμε προς τα έξω για να βρούμε σωσίβια, προς το μόνο πράγμα που μπορεί να μας σώσει: στις βαθιές, ειλικρινείς συζητήσεις με σοφούς, ευγενικούς, γενναίους ανθρώπους.

Στο πόντακστ μας, σε τηλεφωνήματα, σε μακροσκελή πρωινά μείλ και παράφορα νυχτερινά μηνύματα που ανταλλάσσαμε μεταξύ μας και με τους φίλους μας ρωτούσαμε: *Μήπως κι εσάς σας τριβελίζουν το μυαλό οι ίδιες ερωτήσεις όλη μέρα; Έχετε καμία απάντηση;*

Δύο πράγματα έγιναν σαφή, με τρόπο συναρπαστικό:

- ① Δεν είμαστε μόνες: Απ' ό,τι φαίνεται, όλοι γυροφέρνουν τις ίδιες 20 ερωτήσεις της ύπαρξης.
- ② Δεν χρειάζεται να συνεχίζουμε να νιώθουμε χαμένες: Υπάρχουν απαντήσεις.

Καθώς καταγράφαμε κάθε απάντηση που μπορούσε να μας σώσει, την οποία ανακαλύπταμε κατά τη διάρκεια αυτών των συζητήσεων, συνειδητοποιήσαμε ότι δημιουργούσαμε τον δικό μας προσωπικό οδηγό επιβίωσης. Τώρα είχαμε κάπου να στραφούμε όταν, για άλλη μια φορά, ξυπνούσαμε νιώθοντας αδαείς, μόνες και φοβισμένες. Ένα μέρος στο οποίο μπορούσαμε να πάμε όταν χρειαζόμασταν λέξεις για να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας. Ένα μέρος διαύγειας μέσα στο χάος. Ένα μέρος όχι για να μάθουμε, αλλά για να θυμηθούμε αυτά που ήδη ξέραμε. Ένα μέρος για να σωθούμε. Μαζί φτιάξαμε ένα τεράστιο ντουλάπι με σωσίβια. Τελικά, κάποια από μας είπε: *Δεν μου λέτε, γιατί το κρατάμε τούτο δω για τον εαυτό μας; Τι καλύτερο θα μπορούσαμε να προσφέρουμε στον κόσμο;* Έτσι γεννήθηκε αυτό το βιβλίο.

Ενώ είχαμε προχωρήσει αρκετά στη διαδικασία δημιουργίας του βιβλίου, αποφάσισα να σταματήσω την έκδοση. Η Άμπι βίωνε ακόμη βαθύ πένθος, εγώ βρισκόμουν σε ένα νέο επίπεδο κόλασης για να ξεπεράσω την ανορεξία και η Αμάντα ήταν αντιμέτωπη με διπλή μαστεκτομή. Είπα στη συνάδελφό μου τη Βάλερι: *Ξέρω ότι μπορούμε να κάνουμε δύσκολα πράγματα, αλλά αυτό παραείναι δύσκολο. Πρέπει να σταματήσουμε.*

Έπειτα από λίγες ώρες έλαβα την απάντηση της Βάλερι: *Καταλαβαίνω. Αν ποτέ θελήσεις να ξεκινήσεις πάλι, να έχεις κατά νου πως αυτό είναι το σωστό βιβλίο. Αυτός είναι ο οδηγός ζωής που θέλω να προσφέρω στην κόρη μου. Για να τη βοηθήσω να κατανοήσει τη ζωή της, τους ανθρώπους της και τον κόσμο της. Για να της υπενθυμίσω ότι μέσα της έχει ήδη όλη τη σοφία που χρειάζεται. Για να τη βοηθήσω να κάνει αυτή τη σκληρή, όμορφη ζωή λίγο πιο εύκολη. Αυτό το βιβλίο είναι το σωσίβιο που θέλω να της αφήσω για να θυμάται ότι μπορεί πάντα να σωθεί. Γιατί αυτό ακριβώς κάνει το συγκεκριμένο βιβλίο για μένα.*

Ξεκινήσαμε πάλι, παρ' ό,τι η ζωή ήταν δύσκολη. Ξεκινήσαμε πάλι επειδή η ζωή είναι δύσκολη. Ελπίζουμε πως αυτό το βιβλίο θα κάνει τη ζωή σας λίγο πιο εύκολη.

Μπορούμε να κάνουμε δύσκολα πράγματα.

Glenon — Abby — Amanda

Γιατί είμαι έτσι;

Είμαι ένα μεγάλο μυστήριο για τον εαυτό μου. Είναι σημαντικό για μένα να κατανοώ γιατί κάνω τα πράγματα που κάνω, διότι επηρεάζουν τους ανθρώπους που αγαπώ. Γι' αυτό δεν θέλω να ζω στον αυτόματο πιλότο. Θέλω να επιλέγω προσεκτικά τι πρότυπα μεταδίδω. Θέλω να σπάσω τον φαύλο κύκλο. Θέλω να ζω με ελευθερία, αυτενέργεια και προθετικότητα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να κοιτάξω προσεκτικά μέσα μου, να πειραματιστώ και να εξετάσω τον «προγραμματισμό» μου.

Υπεύθυνη ενήλικη ζωή σημαίνει να είσαι τόσο ο μηχανισμός όσο και ο μηχανικός.

Είμαι και το μυστήριο και η ντετέκτιβ.

Μπέρδεμα.

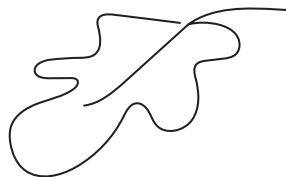
ΓΚΛΕΝΟΝ

Με το που γεννιόμαστε, μπαίνουμε σε πολιτισμικά
και οικογενειακά συστήματα που μας λένε:
Δεν μπορείς να εμπιστεύεσαι τις ορέξεις σου.
Δεν μπορείς να εμπιστεύεσαι τις επιθυμίες σου.
Δεν μπορείς να εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου.
Και αφού δεν μπορείς να εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου,
ιδού μια λίστα κανόνων που πρέπει να ακολουθείς.

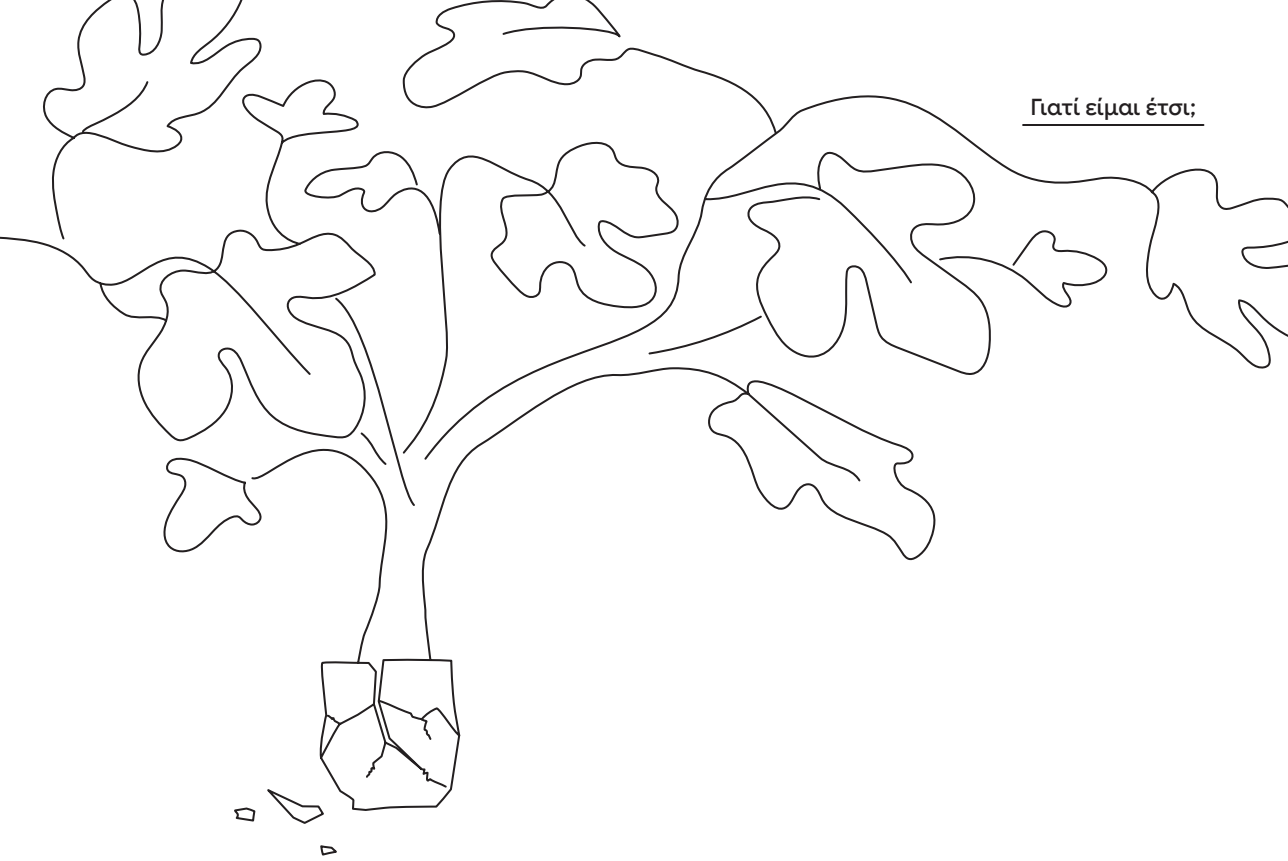
Έτσι χάσαμε ζωτικά κομμάτια του εαυτού μας.
Έπρεπε να τα χάσουμε για να επιβιώσουμε σε
οικογένειες, θεσμούς και κοινωνίες που μας
αρνήθηκαν την πρόσβαση στην προσωπική μας
ιστορία, στη δύναμη και στην έμφυτη σοφία μας.

Όλη μας τη ζωή χάνουμε διαρκώς κομμάτια του
εαυτού μας. Οπότε, φυσικά, δεν είμαστε πλήρως
παρόντες τώρα· φυσικά, δεν έχουμε τη δυνατότητα
να είμαστε παρόντες με αυθεντικό, ολοκληρωμένο
τρόπο.

Η ίδια η πορεία που έχουμε ακολουθήσει για να
επιβιώσουμε μας αφήνει εδώ κατακερματισμένους.



AMANTA



Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, αντιλαμβάνομαι τα κουτάκια στα οποία έχω περιορίσει τον εαυτό μου – αυτά που μου έμαθε η οικογένειά μου και η κουλτούρα μου. Μπήκα συνειδητά μέσα σε αυτά και έκλεισα το καπάκι για να είμαι ασφαλής, αρεστή, ενταγμένη κάπου. Τώρα διευρύνω τα όρια που έχω θέσει στον εαυτό μου, ώστε να μπορέσω να αποδεχτώ εκ νέου ποια είμαι. Νιώθω σχεδόν σαν να έχω κολλήσει μέσα σε μια γλάστρα και να αναπτύσσομαι ενώ αυτή σπάει. Σπάει. Αλλά για να το κάνω αυτό, για να ξεφύγω από τα καλούπια μου, πρέπει να καταλάβω ποια είναι αυτά τα καλούπια και γιατί κατασκευάστηκαν εξ αρχής.

Γιατί
είμαι έτσι;



Τι άνθρωπος
είμαι στ' αλήθεια;



Πώς θ' αντιληφθώ
ότι έχω χάσει
τον εαυτό μου;



Πώς
θα βρω
τον εαυτό μου;



Πώς θα
καταλάβω
τι θέλω;



Πώς θα ξέρω
τι πρέπει
να κάνω;



Πώς θα
καταφέρω
τα δύσκολα;



Πώς θα
ελευθερωθώ;



Πώς θα
συνεχίσω;



Πώς θα
συμφιλιωθώ
με το
σώμα μου;



Πώς θα αποκτήσω
καλούς φίλους;



Πώς
θα αγαπήσω
τον άνθρωπό
μου;



Σεξ.
Το κάνω
σωστά;



Γονεϊκότητα.
Το κάνω
σωστά;



Γιατί δεν
μπορώ να
νιώσω χαρά;



Γιατί
νιώθω
τόσο θυμό;



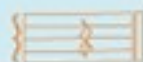
Πώς
μπορώ να
συγχωρώ;



Πώς
μπορώ να
ξεκολλήσω;



Πώς να νιώσω
καλύτερα τώρα;



Ποιο
το νόημα;

«ΕΙΜΑΙ ΕΔΩ»

Σ' όλη μας τη ζωή
επανερχόμαστε
στα ίδια 20 ερωτήματα.
Το βιβλίο καταπιάνεται
με αυτά και
τις απαντήσεις που
μου έσωσαν τη ζωή.

ΓΚΛΕΝΟΝ ΝΤΟΪΛ