

Ο κανόνας του ηλίθιου ΑΑΞ

Είναι προφανές πως οι προσδοκίες περιπλέκουν τη δυνατότητά μας να γίνουμε ευτυχισμένοι, είτε πραγματοποιηθούν, είτε όχι. Αν πραγματοποιηθούν, είμαστε καταδικασμένοι να τις εγκαταλείψουμε για άλλες, νέες και μεγαλύτερες, ώσπου να πέσουμε τυχαία πάνω σε κάποιες που θα μείνουν απραγματοποίητες. Αν εξαρχής δεν πραγματοποιηθούν, τότε υποφέρουμε τον πόνο της απογοήτευσης.

Συγγέουμε τα όνειρα με τις προσδοκίες και δεν αντιλαμβανόμαστε ότι, ενώ τα πρώτα μας ανοίγουν έναν ολόκληρο κόσμο, οι δεύτερες μας εγκλωβίζουν στην παθητική αναμονή του προσδοκώμενου. Για ποιον λόγο; Μάλλον, γιατί μας έχουν συντροφεύσει για πολύ καιρό...

Αν είσαι ικανοποιημένος από τη ζωή σου, δεν σ' ενδιαφέρει πια ν' αποκτήσεις παραπάνω.

Δε χρειάζεται υποχρεωτικά να μαζέψουμε περισσότερα χρήματα, να επιδιώξουμε περισσότερες επιτυχίες ή ν' αποκτήσουμε μεγαλύτερη φήμη για να ευτυχίσουμε. Αυτό μπορούμε να το καταφέρουμε κι ας μην έχουμε το τέλειο σώμα, την ακριβότερη γούνα, το εξαιρετικό φαγητό που έχει ετοιμάσει ο καλύτερος σεφ, ή ακόμη κι αν παραδεχτούμε πως δεν έχουμε τον τέλειο σύντροφο. Αυτό ακούγεται εύκολο... τι γίνεται όμως αν δεν μπορώ να δεχτώ πως πρέπει να παραιτηθώ απ' αυτό που λαχταρώ; Αν αισθάνομαι πως δεν μπορώ να πραγματοποιήσω τα σχέδιά μου;

Ήρθε η ώρα να εφαρμόσετε τον **κανόνα του ηλίθιου ΑΑΞ**

Το Α από τα αρχικά ΑΑΞ σημαίνει:

Θέλεις κάτι;

ΑΠΟΚΤΗΣΕ ΤΟ! Απόκτησε αυτό που θέλεις! Κυνήγησέ το! Τι είναι αυτό που ψάχνεις; «Την αγάπη εκείνης της γυναίκας... αυτό το σπίτι ... εκείνη τη δουλειά...». Κάνε ό,τι μπορείς για να το αποκτήσεις! Πάίξε κορώνα-γράμματα τη ζωή σου, πάρε το ρίσκο, αφοσιώσου στην επιθυμία σου. Πολύ καλά...

Ωστόσο, μπορεί να συνειδητοποιήσει κανείς πως είναι αδύνατο ν' αποκτήσει αυτό που θέλει. Τι λέει στη συνέχεια ο κανόνας;

Δεν μπορείς ν' αποκτήσεις αυτό που θέλεις;

ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΕ ΤΟ! Αντικατάστησέ το με κάτι άλλο!

Τι μας λέει ο κανόνας στην Τρίτη θέση; ...

ΞΕΧΑΣΕ ΤΟ! Δεν μπορείς ν' αποκτήσεις αυτό που θέλεις;

Πολύ καλά.

Δεν μπορείς να το Αντικαταστήσεις;

Πολύ ωραία! Ξέχασέ το!

«Α, όχι ... αδύνατον...»

Τι θα πει «αδύνατον»;

Αν δεν μπορείς να το Αποκτήσεις, δεν καταφέρνεις να το Αντικαταστήσεις και δεν θέλεις να το Ξεχάσεις...

Τότε ο κανόνας λέει ότι...

Είσαι **Ηλίθιος!**

Θα μπορούσε κανείς να πει: «Μα, δεν μπορώ εγώ ν' αποφασίσω τι μπορώ να ξεχάσω...»

Αυτό ίσως όχι. Ωστόσο, σίγουρα μπορείς να αποφασίσεις να μην ξεχάσεις, και να μείνεις προσκολλημένος σ' αυτό που θεωρείς αδύνατον. Κι αυτό είναι το ηλίθιο της νεύρωσής μας.

Ασφαλώς και μπορείς να παραιτηθείς από σχεδόν κάθε επιθυμία (και δεν μιλάω για τα ηρωικά όνειρα, που ανήκουν σε άλλο κεφάλαιο, όπως θα δούμε παρακάτω).

Δεν είναι λογικό, για παράδειγμα, να ζεις υποφέροντας επειδή δεν μπορείς να βγεις από το παράθυρο πετώντας. Αυτό είναι νευρωτικό, είναι γελοίο, είναι ηλίθιο.

Πηγή: “Ο Δρόμος της ευτυχίας”, Χόρχε Μπουκά, εκδόσεις Opera.