



## Προσαρμογή στην αλλαγή

Πήγαινε με τη ροή όσων συμβαίνουν  
και άσε το μυαλό σου ελεύθερο:  
Παρέμεινε συγκεντρωμένος  
με την αποδοχή όσων κάνεις.  
Αυτό είναι το απόλυτο.

Chuang Tzu

# κεφάλαιο 7

Η φιλοσοφία της αδιάκοπης αλλαγής αποτελούσε ουσιαστικό μέρος της κατανόησης του Σύμπαντος για τους αρχαίους. Η αλλαγή, όπως εξηγεί το *I Ching* (κυριολεκτικά «η Βίβλος των Αλλαγών»), είναι μια σταθερά - μπορούμε να βασιστούμε σε αυτήν. Ολόκληρη η φύση βρίσκεται σε κατάσταση συνεχούς ανάπτυξης και ροής. Έτσι, ένα άλλο κομμάτι της σοφίας για την ευτυχία που προέρχεται από την παράδοση του *I Ching* είναι το εξής:

***Μια κατάσταση γίνεται ευνοϊκή μόνο όταν κάποιος προσαρμόζεται σε αυτήν.***

Ας δούμε ένα παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο η προσαρμογή στα μεταβαλλόμενα γεγονότα και η ερμηνεία τους κάτω από ένα θετικό φως μπορεί να δημιουργήσει ένα θετικό αποτέλεσμα. Πριν από είκοσι τέσσερα χρόνια, αγόρασα ένα ολοκαίνουργιο αυτοκίνητο και το πάρκαρα στο δρομάκι δίπλα στο σπίτι μου. Βγαίνοντας από το σπίτι μόλις που

πρόλαβα να δω ένα παλιό φορτηγάκι να ξύνει το μπροστινό φτερό του αυτοκινήτου μου. Ο οδηγός βγήκε από το φορτηγάκι, πέταξε το καπέλο του στο έδαφος, και κρατούσε απελπισμένος το κεφάλι του. Προφανώς δεν είχε χρήματα για να πληρώσει για τη ζημιά στο αυτοκίνητό μου και σχεδόν άρχισε να κλαίει. Η σύζυγός του καθόταν στο κάθισμα του συνοδηγού και ο γιος του έκλαιγε στο πίσω κάθισμα. Όταν ο άντρας με είδε να έρχομαι, φάνηκε ακόμη πιο απογοητευμένος. Πλησίασα το αυτοκίνητο, κοίταξα τον άνδρα και είπα, «Τέλεια! Αυτό ακριβώς χρειαζόταν το αυτοκίνητό μου».

Δεν μπορούσε να πιστέψει στα αυτιά του. Του είπα να έχει μια ωραία μέρα και να μην ανησυχεί για το γδάρσιμο, γιατί τώρα δεν θα ανησυχούσα μην γδώρω το αυτοκίνητό μου. Άρχισε να κλαίει με δάκρυα ευτυχίας και με αγκάλιασε. Έτρεξε στη γυναίκα του και την αγκάλιασε. Έβγαλε την οικογένειά του από το αυτοκίνητο και μου τη σύστησε. Μου είπε ότι μόλις έφτασε στην πόλη, ότι ήταν ξυλουργός και ότι έψαχναν ένα μέρος για να μείνουν μέχρι να βρει δουλειά. Του έδωσα τον αριθμό τηλεφώνου ενός φίλου μου που εργαζόταν στον τομέα των κατασκευών και από την επόμενη κιόλας μέρα άρχισε να εργάζεται για αυτόν.

Τρεις εβδομάδες αργότερα, αυτός ο άντρας εμφανίστηκε στο σπίτι μου για να μου δώσει διακόσια δολάρια για να επισκευάσω το γδάρσιμο. Του είπα να το κρατήσει. Του είπα ακόμα ότι μου άρεσε το γδάρσιμο γιατί μου θύμιζε τι θαυμάσιο μέρος είναι το

Σύμπαν. Για μένα, άξιζε η ζημιά στο αυτοκίνητό μου μόνο και μόνο για να δω την ευτυχία στο πρόσωπό του όταν του είπα ότι το γδάρσιμο στο αυτοκίνητό μου ήταν ένα τέλειο γεγονός. Κάθε φορά που το σκέφτομαι μέχρι σήμερα, εξακολουθεί να με κάνει ευτυχισμένο.

Ποτέ δεν επισκέυασα τη ζημιά. Όταν οι άνθρωποι με ρωτούσαν πώς έγδαρα το αυτοκίνητο, έλεγα, «Είναι ένα δώρο από το Σύμπαν». Όταν μου ζητούσαν να εξηγήσω τι εννοούσα με αυτό, τους μιλούσα για τη φιλοσοφία μου, και έτσι μπόρεσα να οδηγήσω πολλούς ανθρώπους σε έναν νέο τρόπο κατανόησης που τους έφερε σε καλή κατάσταση. Σε αρκετές περιπτώσεις, οι άνθρωποι με τους οποίους μίλησα μου είπαν ότι και οι ίδιοι κατάφεραν να δουν φαινομενικά κακά γεγονότα στη ζωή τους ως «γρατσουινιά στο φτερό».

Ας υποθέσουμε ότι δεν είχα αντιδράσει με τον τρόπο που αντέδρασα όταν έγινε η ζημιά στο αυτοκίνητό μου. Ας υποθέσουμε ότι αντίθετα είχα μπλέξει σε έναν άγριο καυγά με τον οδηγό του φορτηγού, τον είχα χτυπήσει και είχαμε καταλήξει και οι δύο στη φυλακή. Ας υποθέσουμε ότι στη φυλακή είχα κακοποιηθεί σεξουαλικά, είχα μπλέξει σε έναν άλλο καυγά, είχα τραυματίσει σοβαρά κάποιον, και είχα περάσει είκοσι χρόνια στη φυλακή.

Και πάλι, η ζωή μας δίνει δύο τρόπους αντιμετώπισης των γεγονότων. Μπορούμε είτε να τα ονομάσουμε «καλά για εμάς» είτε «κακά για εμάς». Το γεγο-

νός είναι μόνο ένα γεγονός. Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε το γεγονός είναι που καθορίζει τι θα συμβεί στη ζωή μας. Δεν είναι το γεγονός που το καθορίζει, αλλά εμείς οι ίδιοι.

“  
μια αλλαγή στις προοπτικές

*Αυτός που γνώρισε την ικανοποίηση που έρχεται με το να είσαι απλά ικανοποιημένος δεν θα μπορέσει ποτέ να είναι κάτι άλλο, παρά ικανοποιημένος.*

- TAO TE CHING<sup>1</sup>

Στην Άπω Ανατολή, υπάρχει μια γραμμή σκέψης που εξομοιώνει την ευτυχία με το να ξέρεις χωρίς ποιά πράγματα μπορείς να ζήσεις. Για να τοποθετήσουμε αυτή τη σκέψη της Άπω Ανατολής σε μια άλλη βάση, η ευτυχία είναι να είσαι ευτυχισμένος με αυτό που έχεις. Το TaoTe Ching εξηγεί: «Αγκαλιάστε την απλότητα... Να είσαι ικανοποιημένος με αυτό που έχεις και με αυτό που είσαι, και κανείς δεν θα μπορέσει να σε καταστρέψει.»

Οι περισσότεροι Δυτικοί δεν προσυπογράφουν αυτόν τον τρόπο σκέψης. Θέλουμε περισσότερα από αυτά που θέλουμε και λιγότερα από αυτά που δεν θέλουμε. Για εμάς, το να έχουμε ή να μην έχουμε αποτελούν τις κύριες αιτίες της ευτυχίας ή της δυστυχίας μας.

---

<sup>1</sup> ΣΤΜ: Το Tao Te Ching είναι ένα Κινέζικο κλασικό κείμενο του βου αιώνα π.Χ. για φιλοσοφικό και θρησκευτικό Ταοϊσμό. Ο συγγραφέας του κειμένου, η ημερομηνία σύνθεσης και η ημερομηνία σύνταξης είναι υπο συζήτηση.