

Άρη Γαβριηλίδη

**-Καληνύχτα, άγχος...
-Καλημέρα, ευτυχία!**

***Πως νίκησα το άγχος
και βρήκα την ευτυχία
με 68+1 τρόπους***

«Το καλό είναι ότι είμαστε ευτυχισμένοι. Το κακό, ότι δεν το ξέρουμε»

***Στην Κλεοπάτρα μου,
για τα 40 χρόνια
που είμαστε μαζί,
και τα πολλά ακόμη
που ακολουθούν...***

Πρόλογος

Συστάσεις

Κατ' αρχήν, ας γνωριστούμε. Ονομάζομαι Άρης Γαβριηλίδης, είμαι οικονομολόγος κι εργάζομαι, εδώ και τριάντα χρόνια, ως διευθυντικό στέλεχος σε πολυεθνικές εταιρίες. Η φύση της δουλειάς μου είναι τέτοια που το άγχος δεν μου έλειψε ποτέ.

Γράφω αυτό το βιβλίο ενώ βρίσκομαι σε ώριμη ηλικία. Οι δεκαετίες της ζωής μου με φόρτωσαν, σιγά-σιγά, με πλούσιες εμπειρίες και γνώσεις. Τα εφόδια αυτά με έχουν βοηθήσει, από καιρό, να ανακαλύψω και να εφαρμόσω διάφορους τρόπους για να καταπολεμήσω ένα μεγάλο και χρόνιο εχθρό. Το άγχος μου.

Τώρα που έχω κατασταλάξει και έχω γίνει «σοφός», συγκεντρώνω σε ένα κομμάτι χαρτί (ακριβέστερα, σε ένα κομμάτι δισκέτας, μια και γράφω στον υπολογιστή) τις σκέψεις και τις ιδέες μου για το σπουδαιότερο πράγμα που υπάρχει στην ζωή. Την ευτυχία.

Άγχος και ευτυχία είναι έννοιες ασύμβατες. Δεν μπορεί ένας αγχωμένος άνθρωπος να είναι ταυτόχρονα κι ευτυχισμένος. Πρέπει πρώτα να καταπολεμήσει το άγχος του και στην συνέχεια να ψάξει για την ευτυχία.

Αυτές λοιπόν τις προσπάθειές που έχω κάνει για την καταπολέμηση του άγχους και την εύρεση της ευτυχίας καταγράφω σ' αυτό το βιβλίο και σε προσκαλώ, αγαπητέ αναγνώστη και αναγνώστρια, να μοιρασθούμε. Είμαι βέβαιος ότι θα βγεις κερδισμένος από την ανάγνωσή του.

Είμαι αγχώδης!

Ανήκω στην κατηγορία των ανθρώπων που είναι αγχώδεις (άραγε υπάρχουν και μη αγχώδεις;). Αυτό δεν είναι λόγος για να ντρέπομαι αλλά ούτε και για να υπερηφανεύομαι, όπως έλεγε και ο Τέβιε, ο αγαθός πρωταγωνιστής του «Βιολιστή στη Στέγη» όταν αναφερόταν στην φτώχεια του.

Εξ απαλών ονύχων

Αυτό το «κουσούρι», το άγχος δηλαδή, το ανακάλυψα για πρώτη φορά, χωρίς να ξέρω καν το όνομά του, την πρώτη κι όλας μέρα που πήγα στο δημοτικό σχολείο. Μαθητάκος, με μπλε ποδιά και λευκό γιακαδάκι, σύμφωνα με την υποχρεωτική σχολική αμφίεση της εποχής, είχα «στομαχικές διαταραχές» που με έπιαναν κάθε πρωί πηγαίνοντας για το σχολείο. Αυτό γινόταν από την Δευτέρα μέχρι και το Σάββατο. Όμως, τις Κυριακές και τις γιορτές, που έμενα σπίτι, ήμουν περδίκι. Αντικειμενικά, δεν είχα κανένα λόγο να αγχώνομαι πηγαίνοντας σχολείο, αφού ήμουν καλός μαθητής, όπως μου έλεγε και η μητέρα μου για να με καθησυχάσει. Όμως, το πρόβλημα με τις «στομαχικές διαταραχές» ήταν κάτι πάνω από τις δυνάμεις μου που δεν μπορούσα να ξεπεράσω.

Το άγχος καταπολεμάται!

Η ιστορία αυτή με ταλαιπώρησε στα πρώτα τρία χρόνια των σχολικών μου χρόνων. Μου άφησε όμως στο τέλος ένα «δίδαγμα»: Για να αγχωθεί κάποιος, δεν χρειάζεται να έχει κάποιο σοβαρό λόγο. Μια μηδαμινή, ακόμη και ανύπαρκτη αιτία, όπως στην περίπτωση μου, είναι αρκετή. Άρα, η καταπολέμηση του άγχους είναι κυρίως θέμα οπτικής γωνίας από την οποία βλέπεις το πρόβλημα και όχι τόσο το ίδιο το πρόβλημα. Επομένως, το άγχος δεν είναι ανίκητο. Μπορώ να το καταπολεμήσω, αρκεί να εκπαιδεύσω κατάλληλα τον εαυτό μου.

Συντροφιά με το άγχος μου

Μεγαλώνοντας, μπήκα σε πιο φυσιολογική φάση. Όμως, πάντοτε αισθανόμουν την ύπαρξη του άγχους. Φρόντιζε να κάνει αισθητή την παρουσία

του πότε στα φανερά και πότε στα κρυφά. Άλλες φορές ήμουν αγχωμένος και το ήξερα, κι άλλες φορές ήμουν αγχωμένος χωρίς να το καταλαβαίνω.

Δεν είμαι σίγουρος αν εγώ ήμουν πιο αγχώδης από τους άλλους ή οι άλλοι από εμένα, αλλά φρόντιζαν να το κρύβουν, πιστεύοντας ότι το άγχος είναι αδυναμία.

Αντεπίθεση

Τώρα πια δεν είμαι αγχώδης, τουλάχιστον όχι όσο ήμουν στο παρελθόν. Έχω κάνει μια εντυπωσιακή βελτίωση που με την πάροδο του χρόνου γίνεται ακόμη μεγαλύτερη. Πως το κατάφερα αυτό; Κάποια στιγμή, πριν από χρόνια, ωρίμασε στη σκέψη μου το «δίδαγμα» που ανάφερα προηγουμένως. Ότι δηλαδή, το άγχος καταπολεμάται. Αντί, λοιπόν, να το υφίσταμαι μοιρολατρικά, ανέπτυξα μια σειρά αμυντικών και επιθετικών μηχανισμών για να το αντιμετωπίσω. Αυτούς τους μηχανισμούς περιγράφω εδώ, όσο μπορώ πιο ευχάριστα για τους αναγνώστες.

Δεν έχω την πρόθεση να συμβουλέψω κανένα. Μπορεί, βέβαια, κάποιος αναγνώστης ή αναγνώστρια να θελήσει να αξιοποιήσει κάτι από αυτά που θα διαβάσει εδώ για να καταπολεμήσει το δικό του άγχος. Ίσως αυτή να είναι η κρυφή ελπίδα του συγγραφέα...

Παγκόσμια πρωτοτυπία

Το βιβλίο αυτό έχει, νομίζω, μια παγκόσμια πρωτοτυπία. Δεν είναι γραμμένο από κάποιον ψυχολόγο ή ειδικό επαγγελματία που δίνει συμβουλές σε αγχωμένους ανθρώπους, όπως είναι όλα τα άλλα σχετικά βιβλία που κυκλοφορούν στην αγορά. Αντίθετα, είναι γραμμένο από ένα πρώην αγχωμένο άνθρωπο, εμένα δηλαδή, που δεν συμβουλεύει αλλά περιγράφει τι έχει κάνει εκείνος για να καταπολεμήσει το άγχος του. Βλέπει δηλαδή τα προγράμματα όχι από την σκοπιά του «γιατρού» αλλά από την πλευρά του «ασθενούς». Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο, όλα τα άλλα σχετικά βιβλία είναι γραμμένα στο δεύτερο πρόσωπο της προστακτικής έγκλισης: «κάνε αυτό, μη κάνεις εκείνο». Αντίθετα, αυτό το βιβλίο είναι γραμμένο στο πρώτο πρόσωπο της οριστικής: «εγώ έκανα αυτό ή κάνω εκείνο» γιατί βασίζεται στην δική μου προσωπική εμπειρία. Αυτό το στοιχείο πιστεύω πως το κάνει πιο ενδιαφέρον αλλά και πιο αποτελεσματικό.

Γιατί έγραψα αυτό το βιβλίο

Γιατί, αλήθεια, μπήκα στον κόπο να γράψω αυτό το βιβλίο;

Η αρχική μου πρόθεση ήταν η οικογενειακή χρήση. Όλη αυτή η συσσωρευμένη εμπειρία και «τεχνογνωσία» που έχω αποκτήσει στη μάχη μου με το άγχος ήθελα να μην πάει χαμένη. Θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη στα άλλα μέλη της οικογένειάς μου και στους άγνωστους μελλοντικούς απογόνους μου.

Στη συνέχεια, επεσήμανα κάποιους φίλους που κατατρύχονται από χρόνιο άγχος. Όταν, συζητώντας μαζί τους, τούς εκμυστηρεύτηκα ότι ετοιμάζω ένα σχετικό βιβλίο, έδειξαν έντονο ενδιαφέρον. Με πίεζαν, μάλιστα, να το τελειώσω μια ώρα αρχύτερα γιατί αδημονούσαν να το διαβάσουν. Το ίδιο συνέβη και με άλλα πρόσωπα του ευρύτερου φιλικού και κοινωνικού περιβάλλοντός μου. Έτσι, πήρα την απόφαση να αφιερώσω τις ελεύθερες ώρες μου στην ολοκλήρωση αυτού του βιβλίου.

Ψέματα και αλήθειες

Όλα τα ονόματα που αναφέρονται εδώ είναι ψεύτικα, για προφανείς λόγους. Όλα όμως τα περιστατικά είναι απολύτως αληθινά.

Καλή διασκέδαση...

Διασκεδάσα γράφοντας αυτό το βιβλίο. Ελπίζω το ίδιο να κάνετε κι εσείς διαβάζοντάς το.

Ευχαριστίες

Ένα θερμό ευχαριστώ στους φίλους μου Γιώργο Μανουσάκη, φιλόλογο και Γιάννη Ρεμούνδο, συγγραφέα, για τις πολύτιμες υποδείξεις και παρατηρήσεις τους στο αρχικό κείμενο του βιβλίου.

Οφείλω ακόμη να ευχαριστήσω όλους του φίλους και γνωστούς που εμφανίζονται, με φανταστικά ονόματα, στα περιστατικά του κειμένου, που είναι όλα αυθεντικά, βοηθώντας με, εν αγνοία τους, να αντλήσω πολύτιμα συμπεράσματα.

Τέλος, ευχαριστώ τους αγχωμένους φίλους μου που με ενθάρρυναν να γράψω αυτό το βιβλίο...

Εισαγωγή

Άγχος και ευτυχία

Το μέγα ζητούμενο, το υπέρτατο αγαθό, ο ύψιστος σκοπός στη ζωή είναι η ευτυχία. Όλα τα άλλα δεν είναι τίποτε άλλο παρά δρόμοι που ακολουθεί ή χαράζει κανείς ψάχνοντας να βρει την ευτυχία. Ή πιστεύοντας ότι θα βρει την ευτυχία. Ή ελπίζοντας ότι θα βρει την ευτυχία. Ή νομίζοντας ότι θα βρει την ευτυχία.

Τα εμπόδια στον καθένα από αυτούς τους δρόμους είναι πολλά. Ένα κοινό εμπόδιο είναι το άγχος. Δεν νοείται η συνύπαρξη ευτυχίας και άγχους. Γι' αυτό, η καταπολέμηση του άγχους είναι μια από τις προϋποθέσεις για να βρει κανείς την ευτυχία. Χώρα, βέβαια, που η καθημερινή ταλαιπωρία που προξενεί το ίδιο το άγχος μειώνει σημαντικά την ποιότητα της ζωής μας.

Η δομή της ύλης του βιβλίου

Στο πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου αυτού, καταγράφω την δική μου αντίληψη για τον ορισμό της ευτυχίας. Ο ορισμός αυτός είναι σημαντικός γιατί συνδέεται άμεσα με την βασική αιτία του άγχους. Μόνο όταν γνωρίζουμε την αιτία του προβλήματος μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναπτύσσεται η θεωρία μου περί μισογεμάτου ποτηριού. Χρησιμοποιώντας με παραστατικό τρόπο ένα ποτήρι, εξηγώ περισσότερο την σχέση ανάμεσα στην ευτυχία και στο άγχος.

Σ' όλα τα επόμενα κεφάλαια καταγράφονται, όσο μπορώ πιο απλά αλλά και ευχάριστα για τον αναγνώστη, οι συγκεκριμένοι τρόποι, 69 τον αριθμό, που εγώ προσωπικά έχω επινοήσει και χρησιμοποιώ για να αντιμετωπίσω το άγχος μου. Κάποιοι από αυτούς δεν είναι αυτόνομοι, αλλά ο ένας βρίσκεται σε συνάρτηση με τον άλλο. Έτσι, δημιουργείται ένα υπόγειο δίκτυο αλληλεξάρτησης και αλληλοσυμπλήρωσής τους. Επειδή «ουδέν καινόν υπό τον ήλιον», όπως είχε πει και ο σοφός Σολομών, είμαι βέβαιος ότι ο αναγνώστης, σε κάθε παράγραφο αυτού του κειμένου, θα θυμηθεί και μίαν ανάλογη δική του εμπειρία.

Τα τρία μηνύματα

Τα μηνύματα που θέλω να στείλω με αυτό το βιβλίο είναι τρία:

Πρώτο. Το άγχος δεν είναι ένα κακό με το οποίο θα πρέπει αναγκαστικά να μάθουμε να ζούμε επειδή είναι ακαταμάχητο. Κάτι σαν τους σεισμούς, να πούμε. Τουναντίον, το άγχος καταπολεμάται. Αν δεν μηδενίζεται, τουλάχιστον μειώνεται. Αυτό έχει δείξει η προσωπική μου εμπειρία.

Δεύτερο. Άπαξ και κάποιος ενστερνισθεί το πρώτο μήνυμα μπορεί να αντιδράσει και να αρχίσει την προσπάθεια καταπολέμησης του άγχους του. Τον τρόπο για να αντιδράσει θα τον βρει εκείνος. Αυτό που έχει σημασία είναι να μη μένει αδρανής, με σταυρωμένα τα χέρια. Να μη μοιάζει με τους Μοιραίους του Βάρναλη που «δειλοί, μοιραίοι και άβουλοι αντάμα, προσμένουνε ίσως κάποιο θάμα». Από την ενεργοποίησή του ενάντια στο άγχος μόνο κερδισμένος μπορεί να βγει. Γιατί, και λίγο μόνο να καταφέρει, στο τέλος, να το μειώσει τελικά, πάλι όφελος θα έχει.

Τρίτο. Η υπενθύμιση του ύψιστου σκοπού της ζωής μας, που είναι η ευτυχία. Παρατηρώντας γύρω μας, στην κοινωνία, βλέπουμε, πολλούς ανθρώπους που είναι επαγγελματικά επιτυχημένοι, εύποροι και διάσημοι. Ευτυχισμένοι όμως είναι; Όταν ήμουν νέος και άπειρος τους μακάριζα. Έκανα το λάθος να ταυτίζω την ευτυχία με την οικονομική ευημερία. Τώρα, όμως, ξέρω. Αλλού είναι η ευτυχία. Η ευτυχία είναι σαν την ελευθερία. Δεν χαρίζεται, αλλά κατακτάται. Βήμα βήμα, με διαρκή εξάσκηση του εαυτού μας.

Αγαπητέ αναγνώστη, θα τα πούμε στο επόμενο κεφάλαιο.

Κεφάλαιο 1

Η Ευτυχία κι εγώ

«Η δυστυχία του να είσαι...άνθρωπος»

Ο Γάλλος συγγραφέας Αντρέ Μαλρό περιγράφει κάπου έναν ιερέα από την επαρχία, ο οποίος συνόψισε τα όσα είχε μάθει για την ανθρώπινη φύση ακούγοντας εξομολογήσεις επί πολλές δεκαετίες, με την εξής φράση: «Πρώτα απ' όλα, οι άνθρωποι είναι πολύ πιο δυστυχισμένοι από ότι φαντάζεται κανείς». Όταν το διάβασα, πριν από χρόνια, ομολογώ ότι ξαφνιάστηκα. Αλλιώς είχα φαντασθεί ως τότε τους ανθρώπους, κρίνοντας από την γενικότερη συμπεριφορά τους. Πιο ευτυχισμένους, λιγότερο δυστυχισμένους.

Δεν ξέρω σε ποιο βαθμό η διαπίστωση αυτή του Γάλλου ιερέα ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα. Αν είναι αληθινή, σημαίνει ότι αλλιώς συμπεριφέρονται κοινωνικά οι άνθρωποι και αλλιώς αισθάνονται μέσα τους. Και μόνο όταν βρεθούν ενώπιος ενωπίω με τον πνευματικό τους εκφράζουν στην εξομολόγηση την δυστυχία που κρύβουν στην ψυχή τους.

Αυτό το απόσπασμα ήταν το έναυσμα για να αρχίσω να σκέπτομαι περισσότερο το θέμα της ευτυχίας. Ως τότε, η εικόνα που είχα στο μυαλό μου για την ευτυχία ήταν θολή. Θεωρούσα την ευτυχία σαν μια μισο-θεωρητική ή μισο-πραγματική κατάσταση, αιωρούμενη κάπου ανάμεσα στις σφαίρες της πραγματικότητας και της ουτοπίας. Πίστευα ότι υπάρχουν ευτυχισμένες μέρες ή ευτυχισμένες στιγμές, που όμως είναι σπάνιες και που συνδέονται με ορισμένα σημαντικά γεγονότα της ζωής μου. Για παράδειγμα, η ημέρα που έμαθα ότι πέρασα στις εισαγωγικές εξετάσεις του πανεπιστημίου, η ημέρα που αποφοίτησα, που απολύθηκα από το στρατό, που έπιασα την πρώτη μου δουλειά, που αρραβωνιάστηκα, που παντρεύτηκα, που το τεστ κυήσεως της γυναίκας μου ήταν θετικό, που γεννήθηκε ο γιος μου, κλπ. Εάν με ρωτούσες τότε αν τις υπόλοιπες ημέρες ήμουν ευτυχισμένος ή δυστυχισμένος, θα σου απαντούσα ότι σίγουρα δεν ήμουν δυστυχισμένος. Ευτυχισμένος, όμως, μάλλον ναι, δηλαδή, δεν ξέρω, δηλαδή, εξαρτάται πως ορίζουμε την ευτυχία...

Ιχνηλάτηση ευτυχίας.

Όμως, αλήθεια, τι είναι τελικά η ευτυχία; Ίσως είναι η έννοια με τους περισσότερους ορισμούς. Υποπτεύομαι πως υπάρχουν τόσοι ορισμοί όσοι και οι άνθρωποι. Ο καθένας μας ίσως να έχει και ένα δικό του ορισμό. Το να ορίσεις την ευτυχία μπορεί να είναι τόσο δύσκολο όσο το να περιγράψεις τον ήλιο σε ένα τυφλό. Μήπως η ευτυχία είναι η ανατολίτικη νιρβάνα; Μήπως, η ζωή που κάνουν δυο ερωτευμένοι που δικαιώνονται ύστερα από περιπέτειες σύμφωνα με τα αισθηματικά ρομάντζα ή κινηματογραφικά έργα; Ή μήπως η ζωή που κάνουν οι πολύ πλούσιοι ή έστω οι πλούσιοι, ή αυτοί που τους πέφτει ο πρώτος αριθμός του λαχείου;

Είναι πιο εύκολο να ορίσεις αρνητικά την ευτυχία ως έλλειψη δυστυχίας. Όπου, η δυστυχία ορίζεται π.χ. ως μία κατάσταση που προξενεί κάποιο ψυχικό άλγος. Αυτό σημαίνει ότι η ευτυχία είναι πιο εύκολο να γίνει αισθητή από την έλλειψή της. Αυτό πάλι, με την σειρά του, μας οδηγεί λογικά στον ορισμό «ευτυχία είναι κάθε κατάσταση που δεν προξενεί ψυχικό άλγος».

Έναν ευρύ αλλά και θεμελιώδη ορισμό της ευτυχίας δίνει η Τρελή του Σαγιώ στο ομότιτλο θεατρικό έργο του Ζαν Ζυραντού. Την στιγμή που εκθειάζει την ομορφιά της ζωής στο νέο που (εκείνη νομίζει ότι) έκανε απόπειρα αυτοκτονίας λέει: «Κατ' αρχήν, ευτυχία είναι να είσαι ζωντανός»!

Ο καλλίτερος ορισμός

Τον καλλίτερο, πάντως, ορισμό της ευτυχίας, ή τουλάχιστον αυτόν που θεωρώ εγώ ως καλλίτερο, και για αυτό τον έχω υιοθετήσει, τον βρήκα στο πασίγνωστο και κλασικό, πλέον, βιβλίο του συγγραφέα και διανοητή Νίκου Δήμου «Η δυστυχία του να είσαι Έλληνας». Λέει λοιπόν ότι:

«Ορίζουμε σαν ευτυχία την (συνήθως προσωρινή) κατάσταση όπου η πραγματικότητα συμπίπτει με τις επιθυμίες μας. Σε αναλογία, δυστυχία πρέπει να είναι η μη σύμπτωση ανάμεσα σε επιθυμία και πραγματικότητα. Με άλλα λόγια, δυστυχία μπορούμε να ονομάσουμε την απόσταση ανάμεσα επιθυμία και πραγματικότητα. Όσο μεγαλύτερη η απόσταση, τόσο πιο δυστυχισμένοι είμαστε».

Η διαπίστωση αυτή ταιριάζει απόλυτα με αυτό που είχε πει πριν από δύομισι χιλιάδες χρόνια ο Δημόκριτος: *«Αν θέλεις να κάνεις κάποιον ευτυχισμένο, μην του προσθέσεις χρήματα αλλά να του αφαιρέσεις επιθυμίες»* (Τελικά, αυτοί οι αρχαίοι Έλληνες δεν σε αφήνουν να πεις τίποτε καινούργιο. Σε έχουν προλάβει σε όλα!)

Βλέπουμε ότι κι εδώ ο ορισμός της ευτυχίας γίνεται πιο εύκολα κατανοητός με το αντίθετό της. Τον ορισμό της δυστυχίας, δηλαδή. Ίσως γι' αυτό η υγεία να είναι σαν την ευτυχία. Μόνο όταν τη χάσεις διαπιστώνεις την ύπαρξή της...

Η προσωπική μου ευτυχία

Η ενατένιση της ευτυχίας από αυτή την οπτική γωνία άρχισε να δουλεύει μέσα μου. Ο ορισμός του Νίκου Δήμου με βοήθησε να ξεδιαλύνω ορισμένα πράγματα σχετικά με την ευτυχία.

Κατ' αρχήν, η έννοια της ευτυχίας έπαψε να είναι νεφελώδης στο μυαλό μου. Άρχισε να γίνεται πιο συγκεκριμένη και γι' αυτό μπορούσα πιο εύκολα να την επεξεργαστώ.

Στη συνέχεια, προβληματίστηκα για τον τρόπο με τον οποίο εγώ, προσωπικά, θα μπορούσα να ωφεληθώ για να πλησιάσω περισσότερο αυτόν τον υπέρτατο σκοπό της ζωής μου, την ευτυχία.

Η δημοκρατικότητα της ευτυχίας

Παρενθετικά, θέλω να πω τούτο: Αφού εγώ είμαι αυτός που ορίζει τις επιθυμίες μου, με δεδομένη την πραγματικότητα, εγώ είμαι αυτός που καθορίζει την ύπαρξη ή μη της ευτυχίας μου.

Παράδειγμα:

- Αν έχω 1.000 ευρώ (πραγματικότητα) και θέλω 2.000 ευρώ (επιθυμία) δεν είμαι ευτυχής.
- Αν έχω 1.000.000 ευρώ και θέλω 2.000.000 ευρώ, πάλι δεν είμαι ευτυχής.
- Αντίθετα, αν έχω 1.000 ευρώ και θέλω 1.000 ευρώ, είμαι ευτυχής.
- Αν έχω 1.000.000 ευρώ και θέλω 1.000.000 ευρώ πάλι είμαι ευτυχής.

Συμπέρασμα:

Η ευτυχία είναι ανεξάρτητη από τον πλούτο.

Άρα, ένας φτωχός μπορεί να είναι ευτυχής και ένας πλούσιος δυστυχής.

Επομένως, η δημοκρατία έχει την πληρέστερη εφαρμογή της στην ευτυχία!

Η γένεση του Ποτηριού της Ευτυχίας.

Όπως είπα και προηγουμένως, αφού μπόρεσα να προσδιορίσω την έννοια της ευτυχίας, προβληματίστηκα για το τι θα έπρεπε να κάνω για να βρω ένα τρόπο για να την βιώσω στην πράξη. Με άλλα λόγια, τι ενέργειες έπρεπε να κάνω για να γίνω ευτυχισμένος.

Η μια σκέψη έφερε την άλλη κι άρχισα σιγά-σιγά να διαμορφώνω στη σκέψη μου την θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας, που περιγράφεται στο επόμενο κεφάλαιο. Αυτή η θεωρία εικονογραφεί και αναλύει περισσότερο τον ορισμό της ευτυχίας που είπαμε προηγουμένως. Επί πλέον όμως, κι αυτό είναι το

σημαντικότερο, με βοηθά να επισημάνω ποιες ενέργειες πρέπει να κάνω και ποιες να αποφύγω προκειμένου να επιτύχω τον τελικό στόχο μου: Να βρω την ευτυχία.

Η θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας με έχει βοηθήσει να καταλάβω περισσότερο κάτι που ανέκαθεν άκουγα να λέγεται αλλά δεν μπορούσα να κατανοήσω. Ότι δηλαδή, η ευτυχία δεν είναι κάπου αλλού που πρέπει να ψάξω να την βρω. Είναι εδώ, δίπλα μου ή σωστότερα, μέσα μου. Απλώς, παλαιότερα, δεν μπορούσα να την διακρίνω. Γιατί το μεγάλο πρόβλημα με την ευτυχία είναι ότι είναι δύσκολα αναγνωρίσιμη. Σ' αυτό, μοιάζει με τον κομάντο. Της αρέσει το καμουφλάζ, η παραλλαγή, η μεταμφίεση. Είναι κρυμμένη, σαν και εκείνες τις εικόνες μέσα στις εικόνες των παιδικών περιοδικών που σου ζητούν να ψάξεις να την βρεις. Ή, σαν τους αριθμούς στις καρτέλες με τα πολύχρωμα ψηφιδωτά που χρησιμοποιούν οι οφθαλμίατροι για να τεστάρουν την αχρωματοψία των δαλτονικών. Είναι μπροστά μου αλλά δεν φαίνεται. Πρέπει να ψάξω για να την βρω.

Ας δούμε τώρα από κοντά αυτή την θεωρία μου, που έχει την επωνυμία «Το Ποτήρι της Ευτυχίας».

Κεφάλαιο 2

Το Ποτήρι της Ευτυχίας

Είναι πασιγνωστο το ευφυολόγημα του γεμάτου μέχρι την μέση ποτηριού: Ο αισιόδοξος το ονομάζει μισογεμάτο ενώ ο απαισιόδοξος μισοάδειο. Αυτή η εικόνα με βοήθησε να αναπτύξω την εξής θεωρία:

Η θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας

- Κάθε άνθρωπος έχει μπροστά του ένα ποτήρι. Το μέρος του ποτηριού που είναι γεμάτο (στο εξής θα το λέμε **Μισογεμάτο**) περιέχει όλα τα αγαθά που κατέχει. Το μέρος που είναι άδειο (στο εξής θα το λέμε **Μισοάδειο**) περιέχει όλα τα αγαθά που δεν έχει αλλά θα ήθελε να αποκτήσει.
- Όταν αποκτήσει κάποιο αγαθό από αυτά που δεν έχει, αυτό φεύγει από το **Μισοάδειο** και πέφτει στο **Μισογεμάτο**.
- Στο ποτήρι του ολιγαρκούς το **Μισοάδειο** είναι μικρό, ενώ του πλεονέκτη μεγάλο.
- Αυτό το ποτήρι έχει μια μαγική ιδιότητα. Όσα αγαθά και να αποκτήσει ο άνθρωπος, ποτέ δεν γεμίζει. Νέες επιθυμίες δημιουργούνται που διογκώνουν το **Μισοάδειο**. (Η πολιτική οικονομία αυτό το ονομάζει «το ανικανοποίητο των αναγκών»).
- Οι άνθρωποι έχουν μονίμως στραμμένο το βλέμμα και την προσοχή τους στο **Μισοάδειο**.
- Ελάχιστη προσοχή δίνουν στο **Μισογεμάτο**.
- Από την στιγμή που «το αντικείμενο του πόθου τους» γίνει κτήμα τους το χαίρονται για σύντομο χρονικό διάστημα. Μετά το αγνοούν. Την προσοχή τους τώρα ελκύει κάποιο άλλο αγαθό από αυτά που δεν έχουν αλλά θέλουν να αποκτήσουν και που βρίσκεται, όπως είπαμε, στο **Μισοάδειο**.
- Όσο μικρότερο είναι το **Μισοάδειο**, τόσο ευτυχέστερος ο άνθρωπος.
- Όσο μεγαλύτερο είναι το **Μισοάδειο**, τόσο δυστυχέστερος.
- Το μέγεθος του **Μισογεμάτου** δεν επηρεάζει κατ' ανάγκην την ευτυχία ή την δυστυχία του ανθρώπου. (Γι' αυτό ένας πλούσιος μπορεί να είναι δυστυχής ή ένας φτωχός ευτυχής).
- Τρία πράγματα καθορίζουν την ευτυχία: Το πρώτο είναι το μέγεθος του **Μισοάδειου**. Το δεύτερο είναι ο βαθμός στον οποίο προσηλωνόμαστε στο

Μισοάδειο. Το τρίτο είναι ο βαθμός στον οποίο απολαμβάνουμε το **Μισογεμάτο**, ανεξάρτητα από το μέγεθός του.

- Οι άνθρωποι ενεργούμε ως εξής: Πρώτον, μεγεθύνουμε το Μισοάδειο. Δεύτερο προσηλώνουμε την προσοχή μας στο **Μισοάδειο**. Τρίτον, δίνουμε από λίγη έως καθόλου σημασία στο **Μισογεμάτο**. Και ύστερα αναρωτιόμαστε γιατί δεν είμαστε ευτυχισμένοι.
- Η γενεσιουργός αιτία του κακού κρύβεται στο **Μισοάδειο**. Φόνος, ληστεία, κλοπή, μοιχεία, βιασμός, φθόνος, αρπαγή, απάτη, πόλεμος έχουν ένα και μοναδικό αίτιο: Να αποκτήσω κάτι που δεν έχω (α) έστω και αν δεν δικαιούμαι να το έχω (γιατί δεν μου ανήκει) και (β) έστω κι αν σαν αυτό που θέλω να αποκτήσω έχω ήδη πολλά άλλα.
- Η γενεσιουργός αιτία της προόδου της ανθρωπότητας κρύβεται επίσης στο **Μισοάδειο**. Επιδιώκουμε να βελτιώνουμε διαρκώς τις συνθήκες διαβίωσής μας για ένα πολύ σημαντικό λόγο: να αποκτήσουμε όσα δεν έχουμε αλλά θέλουμε να έχουμε. Η βιολογική, οικονομική, πολιτιστική, κοινωνική και επιστημονική εξέλιξη του ανθρώπου οφείλεται στο **Μισοάδειο**. Αν δεν υπήρχε, θα ζούσαμε ακόμη στις σπηλιές.
- Επομένως, στο **Μισοάδειο** εδράζει και το Κακό αλλά και το Καλό. Είναι σαν το μαχαίρι (σφάζεις ή χειρουργείς), την φωτιά (καις ή ψήνεις) ή την ατομική ενέργεια (παράγεις βόμβες ή ηλεκτρισμό).
- Το μεγεθυμένο **Μισοάδειο** έχει ένα πασίγνωστο όνομα. Λέγεται απληστία. Είναι ο μεγαλύτερος εχθρός της ευτυχίας.
- Η θεωρία του Μισογεμάτου Ποτηριού μου δείχνει τον δρόμο προς την ευτυχία: Αρκεί, να αλλάξω τις συνήθειές μου και να μεταθέσω την προσοχή μου από το **Μισοάδειο** στο **Μισογεμάτο**. Όχι να αγνοήσω το **Μισοάδειο** σε βάρος του **Μισογεμάτου** αλλά να βρω την ιδανική ισορροπία ανάμεσά τους.
- Η θεωρία αυτή εξισώνει όλους του ανθρώπους απέναντι στο δικαίωμα για ευτυχία. Και οι πλούσιοι και οι φτωχοί, και οι μορφωμένοι και οι αμόρφωτοι, και οι έξυπνοι και οι χαζοί, και οι νέοι και οι γέροι, και οι αρτιμελείς και οι μη αρτιμελείς, και οι υγιείς και οι ασθενείς, όλοι μας έχουμε ίσα δικαιώματα αλλά και ίσες ευκαιρίες για να βρούμε την ευτυχία. Αρκεί να μπορούμε να απολαμβάνουμε το όποιο **Μισογεμάτο** μας και να εκλογικεύουμε το **Μισοάδειο** μας.

Σύνοψη της θεωρίας

Να το λοιπόν που ένα κοινό ευφυολόγημα καταλήγει να μου δείξει τον δρόμο προς την ευτυχία. Το τελευταίο σημείο της θεωρίας το διατυπώνω και πάλι ως εξής:

- Η ικανοποίηση μας με ότι έχουμε είναι το μεγάλο μυστικό της ευτυχίας.
- Η μη ικανοποίηση με ότι έχουμε είναι το μεγάλο μυστικό της ανθρώπινης προόδου.
- Η εύρεση της χρυσής τομής είναι το μεγάλο μυστικό της ζωής

Κάποτε διάβασα σε κάποια εφημερίδα μια ρήση του διάσημου αμερικανού θεολόγου Reinhold Niebuhr (1892-1971). Την παραθέτω γιατί βρίσκω ότι η δομή της έχει κάποια κοινά σημεία με την σύνοψη της θεωρίας μου:

- Να έχεις το κουράγιο να αποδεχτείς αυτά που δεν μπορείς να αλλάξεις,
- την δύναμη να αλλάξεις αυτά που μπορείς
- και την σοφία να διακρίνεις τοένα απότρο άλλο.

Απληστία

Είπαμε προηγουμένως ότι «Το μεγεθυμένο **Μισοάδειο** έχει ένα πασίγνωστο όνομα. Λέγεται απληστία. Είναι ο μεγαλύτερος εχθρός της ευτυχίας». Στην χριστιανική θρησκεία, η απληστία είναι ένα από τα Επτά Θανάσιμα Αμαρτήματα,

όπως διατυπώθηκαν τον 6ο μ.Χ. αιώνα από τον Γρηγόριο τον Μέγα. (Τα υπόλοιπα είναι η Λαγνεία, η Οργή, ο Φθόνος, η Λαιμαργία, η Οκνηρία και η Αλαζονεία).

Όμως, και άλλες θρησκείες έχουν επισημάνει την μεγάλη σημασία της απληστίας. Σύμφωνα με τον Ινδουισμό, «η απληστία είναι μέγας καταστροφέας της αξίας και της αρετής. Από τη πλεονεξία προέρχεται η αμαρτία».

Οι Βουδιστές διδάσκονται «Απληστία είναι η λέξη για την πραγματική λάσπη. Ζήσε στη θρησκεία του ελεύθερου από τη λάσπη ανθρώπου».

Ο Ταοϊσμός λέει «Δεν υπάρχει μεγαλύτερη δυστυχία από το να παραδοθεί κανείς στην απληστία».

Η Phyllis A. Tickle, στο βιβλίο της «Τα επτά θανάσιμα αμαρτήματα: Απληστία» (εκδόσεις Νεφέλη) αποφαινεται «Πράγματι, η απληστία, κάτω από οποιαδήποτε ονομασία, είναι η μητέρα και η μήτρα, η ρίζα και η σύζυγος όλων των άλλων αμαρτημάτων».

Ανεξάρτητα από τις θρησκευτικές πεποιθήσεις του καθενός μας, αυτή η «δια-θρησκειακή» συμφωνία για τον ρόλο της απληστίας είναι αξιοσημείωτη. Η θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας επισημαίνει την άμεση σχέση της απληστίας με την ευτυχία.

Κύριο χαρακτηριστικό των αναγκών μας είναι ότι μόλις η μια ικανοποιείται, σε λίγο αντικαθίσταται από μίαν άλλη, κι αυτή, σε λίγο από, μίαν άλλη κι αυτό συνεχίζεται για όλη μας τη ζωή. Έτσι καταλήγουμε σ' αυτό που η πολιτική οικονομία έχει χαρακτηρίσει «το ανικανοποίητο των αναγκών». Που και αυτό, με την σειρά του, χαρακτηρίζει το «**Μισοάδειο**». Ο Γιουβενάλης έχει περιγράψει αυτό το φαινόμενο πολύ παραστατικά: Η αγάπη του πλούτου μεγαλώνει καθώς μεγαλώνει ο πλούτος (Crescit amor nummi, quantum ipsa pecunia crevit).

Το εύρος εφαρμογής της θεωρίας

Η θεωρία του Ποτηριού έχει εύρος εφαρμογής πολύ μεγαλύτερο από όσο μπορούσα αρχικά να φαντασθώ. Για παράδειγμα, η ηλικία. Αντί να κοιτάμε τα χρόνια που έχουμε ζήσει και εξακολουθούμε να ζούμε ενώ άλλοι πέθαναν νεότεροι, μεμψιμοιρούμε και μελαγχολούμε κατά την ημέρα των γενεθλίων μας επειδή ακόμη δεν είμαστε νέοι. Δηλαδή κοιτάμε το **Μισοάδειο**, αυτό που δεν έχουμε και ούτε ποτέ φυσικά θα αποκτήσουμε εκτός κι αν έχουμε την «τύχη» του Δρος Φάουστ.

Όταν μάθουμε για μια καταστροφή που συνέβη σε κάποιον διάσημο και πλούσιο, όπως τον Ωνάση, μωρμουρίζουμε θυμοσοφικά ότι «τα πλούτη δεν κάνουν την ευτυχία». Αποκωδικοποιημένη αυτή η φράση σημαίνει «Ας μην στεναχωριέμαι προσηλώνοντας την προσοχή μου στο **Μισοάδειο**, δηλαδή στα πλούτη που δεν έχω, γιατί εκεί δεν βρίσκεται η ευτυχία». Αυτό όμως δεν μας εμποδίζει, την επομένη στιγμή αδιάσταχτα αν αναιρέσουμε αυτό τον συλλογισμό μας και να ταυτίσουμε την ευτυχία με την αφθονία των υλικών αγαθών, όπως και προηγουμένως. Δηλαδή να ξαναστρέφουμε το βλέμμα μας στο **Μισοάδειο**.

Μιλώντας σήμερα το πρωί με ένα συνάδελφο, σε κάποιο διάλειμμα της δουλειάς, έλεγε ότι η μητέρα του τού έδινε την εξής συμβουλή:

-Το πρωί που ξυπνάς να λες «έχω περισσότερα από όσα χρειάζομαι».

Ό μεθερμηνευόμενο εστί:

-Το πρωί που ξυπνάς να αποστρέφεις το βλέμμα σου από το **Μισοάδειο** και να το στρέφεις στο **Μισογεμάτο**.

Όμως την θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας την έχει συνοψίσει λακωνικότερα, πριν από αιώνες, σε μόλις επτά λέξεις ο Μέγας Βασίλειος:

-Τις εστί πλούσιος; Ο εις ολίγα αρκούμενος!

Που σημαίνει:

-Ποιος είναι ευτυχής; Αυτός που δεν κοιτάζει το **Μισοάδειο**.

Όμως και ο Αριστοτέλης έχει κάτι να μας πει για το Ποτήρι της Ευτυχίας. Όταν έλεγε το περίφημο «Στέργε μεν τα παρόντα, ζήτηι δε τα μάλα» εννοούσε:

«Επιδίωκε το περισσότερο που κρύβεται στο **Μισοάδειο**, μη παραλείποντας όμως να απολαμβάνεις το **Μισογεμάτο**».

Ο Σενέκας είχε πει «Φτωχός δεν είναι αυτός που έχει λίγα αλλά που επιθυμεί περισσότερα» (Non qui parum habet sed qui plus cupit pauper est). Αυτό το ερμηνεύω: «Φτωχός δεν είναι αυτός που έχει μικρό **Μισογεμάτο** αλλά μεγάλο **Μισοάδειο**».

Αλλά και ο Σοπενάουερ έχει επισημάνει: «Πρέπει να θέτουμε ένα όριο στις επιθυμίες μας, να χαλιναγωγούμε τους πόθους μας... έχοντας πάντα κατά νου το γεγονός ότι το άτομο μπορεί να αποκτήσει ένα απειροελάχιστο ποσοστό των πραγμάτων που αξίζουν να κατέχει...». Εδώ ο φιλόσοφος αμφισβητεί την αξία του περιεχομένου του **Μισοάδειου**, αφού λίγα μόνο από όσα θα θέλαμε να αποκτήσουμε πραγματικά αξίζουν, αλλά και από αυτά τα λίγα, ελάχιστα μπορούμε τελικά να αποκτήσουμε.

Μια και μιλήσαμε για ποτήρια, ας τσουγκρίσουμε τα δικά μας και ας ευχηθούμε αλλήλοις: Στην υγεία σας!

Κεφάλαιο 3

Από την θεωρία στην πράξη

Καλή και άγια η θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας, σκέφτηκα όταν ολοκλήρωσα την διατύπωσή της, αλλά δεν αξίζει πολλά πράγματα αν δεν μετουσιωθεί σε πράξη. Τι θα έπρεπε να κάνω, το λοιπόν, για να το επιτύχω αυτό;

Κατ' αρχήν, ν' αλλάξω νοοτροπία. Να εξασκήσω τον εαυτό μου να μάθει να σκέφτεται λίγο πιο διαφορετικά από ότι πριν. Γιατί κι εγώ, μέχρι τότε, έκανα ότι ακριβώς κάνει ο περισσότερος, για να μην πω όλος, ο κόσμος. Επικέντρωνα την προσοχή μου στο **Μισοάδειο**, μη δίνοντας την δέουσα σημασία στο **Μισογεμάτο**.

Στην προσπάθειά μου όμως αυτή γνώριζα από την αρχή ότι είχα αν αντιμετωπίσω έναν ύπουλο, πολύμορφο, πολυμήχανο και επικίνδυνο εχθρό: το άγχος μου. Θα ήταν άσκοπη, και εκ των προτέρων αποτυχημένη κάθε προσπάθεια να πλησιάσω προς την ευτυχία εφαρμόζοντας στην πράξη την θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας αν παράλληλα δεν προσπαθούσα να καταπολεμήσω το άγχος μου.

Στα κεφάλαια που ακολουθούν, περιγράφω τι, εγώ προσωπικά, έχω κάνει για να εφαρμόσω στη ζωή μου την θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας αλλά και τι συγκεκριμένους τρόπους έχω βρει και εφαρμόσει για να ελαχιστοποιήσω το άγχος μου. Ας τους δούμε μαζί.

Κεφάλαιο 4

Η διαχείριση του εαυτού μου

Στα μυστικά της διαχείρισης

Μόλις είχα τελειώσει την στρατιωτική μου θητεία και με το πτυχίο στο χέρι έψαχνα για δουλειά. Ύστερα από δεκάδες βιογραφικά σημειώματα που είχα στείλει σε πλείστες όσες εταιρείες, ξεκίνησα την καριέρα μου σε μια μεγάλη αμερικανική τράπεζα. Εντάχθηκα σε ένα πολύμηνο πρόγραμμα εντατικής εκπαίδευσης για διευθυντικά στελέχη και άρχισα να μουύμαι, εκτός των άλλων, στα μυστικά της διαχείρισης (management). Διαχείριση διαθεσίμων (asset management), διαχείριση χρήματος (cash management), διαχείριση ανθρώπινου δυναμικού (managing people). Γρήγορα διαπίστωσα ότι υπήρχαν έτοιμα συστήματα

διαχείρισης για κάθε βασικό θέμα λειτουργίας της τράπεζας δουλεμένα με επιμέλεια και επαγγελματισμό.

Στις δεκαετίες που μεσολάβησαν από τότε, ανακάλυπτα ότι οι τεχνοκράτες έχουν αναπτύξει και κάποιο σύστημα διαχείρισης για κάθε τι. Ακόμη και για τα σκουπίδια. Όπως διαβάζω στις εφημερίδες, υπάρχει η τεχνολογία «διαχείρισης απορριμμάτων»!

Η διαχείριση του εαυτού μας

Ουσιαστικά υπάρχει διαχείριση επί παντός επιστητού. Εκτός ενός, του κυριότερου: του εαυτού μας. Γιατί να μην υπάρχει και η «διαχείριση του βίου»; Μια μεθοδολογία, δηλαδή, που να μας δείχνει πώς να εκπαιδευτούμε, να καθοδηγήσουμε, να εξασκήσουμε τον εαυτό μας για την επίτευξη του ύψιστου στόχου της ζωής μας, την ευτυχία.

Ο Νίκος Δήμου γράφει κάπου: «Η τέχνη του βίου. Η πιο παραμελημένη αλλά υψίστη». Λακωνικά και με κομπότση χάι-κου εκείνος περιγράφει με δυο λόγια, στην κυριολεξία, αυτό που προσπαθώ να εκφράσω εδώ σε κάποιες παραγράφους. Εγώ, ως τεχνοκράτης επέλεξα την λέξη «διαχείριση του βίου» ενώ εκείνος ως καλλιτέχνης την λέξη «τέχνη».

Και οι δυο όροι όμως έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό: αναγνωρίζουν την δυνατότητα του ενδιαφερόμενου να ασχοληθεί με την διαχείριση (ή την τέχνη, διαλέξτε), του βίου, να εκπαιδευθεί και να την μάθει. Γιατί και η διαχείριση και η τέχνη δεν είναι κάποιο θεόσταλτο χάρισμα που είτε το έχεις είτε δεν το έχεις. Είναι κάτι που διδάσκεται και μαθαίνεται. Πού; Ας μην ψάξει κανείς σε κάποιο σχολείο ή εργαστήριο να βρει ένα σχετικό μάθημα. Ούτε σε ιδιαίτερα μαθήματα δίπλα σε κάποιον σοφό δάσκαλο του είδους. Μαθαίνεται μόνο με διαρκή αυτοδιδασκαλία και αυτοεκπαίδευση. Τουλάχιστον αυτό έδειξε η δική μου εμπειρία. Τα διάφορα σεμινάρια καταπολέμησης του άγχους και τα σχετικά βιβλία, μηδέ του ανά χείρας εξαιρουμένου, επικουρικό ρόλο μόνο έπαιξαν. Η βασική δουλειά έγινε και συνεχίζει να γίνεται μέσα μου. Αργά, χωρίς βιασύνες.

Αυτή η διαδικασία άρχισε πριν από πολλά χρόνια, από την στιγμή που συνειδητοποίησα αυτό ακριβώς το απλό πράγμα: το άγχος μου δεν έπρεπε να το δεχθώ παθητικά σαν αναπόφευκτο κακό. Γιατί τότε το παιχνίδι το είχα από χέρι χαμένο. Αντίθετα, έπρεπε να κάνω κάτι, να αντιδράσω, να αντιπαλέψω.

Η αναζήτηση της ευτυχίας

Την ίδια διαπίστωση έκανα και για το αλληλένδετο θέμα της αναζήτησης της ευτυχίας. Θα ήταν ηλίθιο εκ μέρους μου να περιμένω μοιρολατρικά την έλευση της ευτυχίας περιμένοντας να μου χαμογελάσει η τύχη με την μορφή του πρώτου αριθμού του λαχείου. Ή συμβουλευόμενος αστρολόγους και μάντεις για να μου καθορίσουν εκείνοι τι και το πότε θα έπρεπε να κάνω ή να μην κάνω. Η ευτυχία μου δεν ήταν πίδακα καρφωμένη στο κλαδί ενός δένδρου και εγώ ξαπλωμένος ανάσκελα από κάτω, με ανοιχτό το στόμα, να λέω «πέσε πίδακα να σε φάω». Αντιθέτως, κατάλαβα ότι θα έπρεπε να ανασκουμπωθώ. Να ξεφύγω από την αδράνειά μου και να αναλάβω δράση. Να κινητοποιήσω το μοναδικό πράγμα στον κόσμο που ορίζω απόλυτα: Το μυαλό μου. Δηλαδή τον εαυτό μου. Τα αποτελέσματα αυτής της κινητοποίησης εύκολα τα βρίσκει κανείς. Περιγράφονται στα υπόλοιπα κεφάλαια αυτού του βιβλίου.

Διαχείριση με στόχους

Κάποιο από τα πρώτα επαγγελματικά σεμινάρια που είχα παρακολουθήσει στο Λονδίνο ήταν το «Management By Objectives». Αφορούσε την διαχείριση της επαγγελματικής δραστηριότητας καθενός από τους συμμετέχοντες όχι απρογραμμάτιστα και αυτοσχεδιαστικά αλλά με την θέσπιση συγκεκριμένων στόχων που θα πρέπει να επιτευχθούν μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο. Αυτές, το λοιπόν, τις βασικές αρχές του “Management by Objectives” που

διδάχθηκα τότε τις εφάρμοσα και στον εαυτό μου προκειμένου να του εμπνεύσω αυτοπειθαρχία στην διαδικασία της αυτοεκπαίδευσης.

Που να φαντασθώ τότε, όταν παρακολουθούσα το σεμινάριο αυτό, ότι θα ερχόταν κάποτε η στιγμή που θα αυτοπειραματιζόμουν. Ότι θα γινόμουν, δηλαδή, ταυτόχρονα «διαχειριστής» και «διαχειριζόμενος»!

Κεφάλαιο 5

Το φιλοσοφείν σώζει.

Το δέος των φιλοσόφων

Μαθητάκος του δημοτικού ακόμη εκστασιαζόμουν μπροστά στα ονόματα των αρχαίων φιλοσόφων, μολοντί εκτός από τα ονόματά τους δεν ήξερα τίποτε άλλο γι' αυτούς. Σωκράτης, Πλάτων, Αριστοτέλης! Τους θεωρούσα ογκόλιθους του ανθρώπινου είδους. Ό,τι πιο τέλει και μεγαλειώδες έχει να παρουσιάσει το ανθρώπινο γένος. Γέροι με φαλάκρα, μακριά τα εναπομείναντα γύρω μαλλιά και άσπρη γενειάδα. Απρόσιτοι, χαμένοι στους στοχασμούς τους, κάτι σαν ιερά τέρατα. Στην χορεία των αρχαίων φιλοσόφων προστέθηκαν πολύ αργότερα κι άλλα μυθικά ονόματα. Νίτσε, Σοπενχάουερ, Καντ. Όλους τους έβλεπα με δέος ανακατεμένο με φόβο. Τους φοβόμουν γιατί πίστευα ότι αυτά που έγραψαν ήσαν τόσο ακαταλαβίστικα για μένα που μαρτυρούσαν την δική μου μηδαμινότητα σε σύγκριση μαζί τους.

Ο φιλόσοφος κυρ-Παντελής...

Στα χρόνια που ακολούθησαν η εικόνα μου γι' αυτούς δεν άλλαξε. Άλλαξε όμως στο μυαλό μου ο ορισμός του φιλόσοφου. Διαπίστωσα ότι φιλόσοφος ήταν και ο κυρ-Παντελής, ο αγράμματος Κρητικός που με την πείρα και το κριτικό μάτι του παρατηρούσε τη ζωή και την σχολίαζε εύστοχα με την λαϊκή του σοφία. Φιλόσοφος είναι και ο απλός άνθρωπος, ανεξάρτητα από μόρφωση, που δεν ζει απλά την ζωή του, δεν δέχεται μοιρολατρικά τις καταστάσεις αλλά ψάχνεται, αναρωτιέται, προβληματίζεται, αναζητεί τις αιτίες των πραγμάτων και καταλήγει σε συμπεράσματα.

Οι μεγάλοι και οι μικροί φιλόσοφοι

Η διαφορά ανάμεσα στους μεγάλους φιλοσόφους και στους καθημερινούς φιλοσόφους της ζωής είναι η εξής: Οι πρώτοι καταπιάνονται με τα μεγάλα θέματα που απασχολούσαν και απασχολούν την ανθρωπότητα, ενώ οι δεύτεροι με τα καθημερινά. Ποια από τα δύο είναι πιο σημαντικά; Κατά την άποψή μου τα δεύτερα. Γιατί η φιλοσοφική ανάλυση των μεγάλων θεμάτων από λίγο έως καθόλου μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινή μου ζωή. Αντίθετα, η ανάλυση των μικρών και καθημερινών είναι η ανάλυση της ίδιας της ζωής. Όπως διαμορφώνεται κάθε ώρα και στιγμή που την ζω.

Εγώ, ο φιλόσοφος...

Φιλόσοφος, σε τελευταία ανάλυση είναι ο καθένας μας, είμαι κι εγώ. Όχι για να πραγματευθώ κάποια παλιά ή νέα ηθικά, κοινωνικά ή άλλου είδους ζητήματα. Η μοναδική μου φιλοδοξία περιορίζεται στο να λύσω αποκλειστικά και μόνο τα δικά μου προβλήματα.

Αποτέλεσμα αυτής της μακρόχρονης προσπάθειάς μου είναι να αναπτύξω άμυνες εναντίον των αγχογόνων καταστάσεων που με τριβέλιζαν, αφού προηγουμένως τις εντόπιζα μία-μία. Και επί πλέον, να καλλιεργήσω την ικανότητα να απολαμβάνω περισσότερο τις χαρές της ζωής, μικρές και μεγάλες αλλά κυρίως μικρές, που είναι και οι σημαντικότερες γιατί είναι οι περισσότερες. (Δηλαδή να

μάθω να απολαμβάνω το **Μισογεμάτο**). Χωρίς όμως μια φιλοσοφική διάθεση, σ' αυτή την απλούστατη μορφή της, κάτι τέτοιο θα ήταν αδύνατο.

Ο Δημόκριτος και η ευτυχία...

Πρόσφατα διάβασα κάτι για τον Δημόκριτο που με ξάφνιασε ευχάριστα και με ανάγκασε να αναθεωρήσω την βλοσυρή εικόνα που είχα πλάσει στη φαντασία μου για τους αρχαίους φιλόσοφους. Ο Δημόκριτος, το λοιπόν, γνωστός για την Ατομική Θεωρία του, ήταν πάντα γελαστός και αισιόδοξος. Πίστευε ότι το νόημα της ζωής είναι να ζει κανείς με ηρεμία και αρμονία χωρίς φόβους και πάθη και να ζητεί την ευτυχία. Δηλαδή ό,τι ακριβώς προσπαθώ να κάνω κι εγώ! Τι σύμπτωση...

Ανακαλύπτοντας τον εαυτό μου...

Αρχίζοντας να φιλοσοφώ με την έννοια της καθημερινότητας που είπαμε προηγουμένως, άρχισα να ανακαλύπτω, σιγά σιγά, τον εαυτό σου. Αυτή η διαδικασία της αυτογνωσίας δεν ήταν και εξακολουθεί να μην είναι για μένα εύκολη υπόθεση. Ευτυχώς, έτυχε να γνωρίζω αυτό που είχε πει ο Θαλής ο Μιλήσιος, ένας από τους επτά αρχαίους σοφούς: «Χαλεπόν το εαυτὸν γνῶναι». Έτσι ήμουν έγκαιρα ενημερωμένος για τις δυσκολίες που θα αντιμετώπιζα κι είχα προετοιμασθεί να αντιπαλέψω.

Μια από τις δυσκολίες που αντιμετώπισα ήταν η αρχική απροθυμία μου να παραδεχθώ κάποιες αδυναμίες του χαρακτήρα μου. Μια άλλη ήταν ότι δεν εύρισκε πάντοτε τις κατάλληλες συνθήκες για να αυτοσυγκεντρωθώ. Για να φιλοσοφήσω χρειαζόμουν μια σχετική ηρεμία που, μέσα στο καθημερινό τρεχαλητό των επαγγελματικών μου κυρίως υποχρεώσεων, δεν ήταν πάντοτε εύκολο να βρω. Γι' αυτό, αξιοποιούσα κάποια λίγα λεπτά ηρεμίας την ώρα που έκανα το πρωινό μου μπάνιο ή την ώρα που έπεφτα να κοιμηθώ. Ίσως γι' αυτό, οι λαμπρότερες ιδέες μου ξεπηδούσαν από το μυαλό μου τις πιο απίθανες στιγμές. Όπως για παράδειγμα, ξημερώματα, την ώρα που μισοξυπνώντας, άλλαζα στο κρεβάτι μου πλευρό...

Η φιλοσοφική τσίχλα...

Τελικά, η φιλοσοφηση είναι σαν την τσίχλα του παλιού αντιπροέδρου των ΗΠΑ Λύντον Τζόνσον. Όπως δεν μπορείς ταυτόχρονα να φιλοσοφείς και να τρέχεις, έτσι κι εκείνος δεν μπορούσε, λένε οι κακόγλωσσοι, ταυτόχρονα να περπατά και να μασάει τσίχλα...

Αρκετά όμως περί φιλοσοφίας. Ας πάμε τώρα σε πιο πρακτικά θέματα. Ας αρχίσουμε να μιλάμε για τους συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους καταπολεμώ το άγχος μου.

Κεφάλαιο 6

Καταμέτρηση του Μισογεμάτου μου

Συμβαίνει, μία ως τόσο, να επιστρέφω από την δουλειά το βράδυ σπίτι και να είμαι κουρασμένος, απαισιόδοξος και κατηφής. Η διάθεσή μου είναι χαλασμένη και το άγχος μου ανεβασμένο. Για να καταπολεμήσω αυτή την κατάσταση καταφεύγω στο εξής τέχνασμα, που πάντα έχει αποδειχθεί αποτελεσματικό: Μέσα στο σκοτάδι του αυτοκινήτου, καθώς οδηγώ, κλείνω το ραδιόφωνο, σκέφτομαι φωναχτά κάνοντας μια καταμέτρηση του τι έχω, αρχίζοντας από μηδενική βάση, δηλαδή:

- **Ζω.** Γεννήθηκα, ενώ θα μπορούσα να μην είχα γεννηθεί ποτέ. Ή να είχα μεν γεννηθεί αλλά να είχα στο μεταξύ πεθάνει. Την ύπαρξή μου την οφείλω αποκλειστικά στο γεγονός ότι οι γονείς μου, οι παππούδες και οι γιαγιάδες μου,

οι προπαπούδες και οι προγιαγιάδες μου γεννήθηκαν, μεγάλωσαν, παντρεύτηκαν και μπόρεσαν να κάνουν παιδιά. Αν κάποιος από αυτούς πέθαινε πριν παντρευτεί ή ήταν στείρος εγώ δεν θα υπήρχα.

Το ίδιο όμως θα συνέβαινε αν κάποιος από τους προπαπούδες και προγιαγιάδες και αυτών δεν είχε γεννηθεί ή είχε πεθάνει πριν παντρευτεί ή ήταν στείρος. Και η αλυσίδα αυτή πάει πίσω, πολύ πίσω και ακόμη πιο πίσω, μέχρι την δημιουργία του πρώτου ανθρώπου. Αναρίθμητες στρατιές προγόνων μου έχουν κάνει μια απέραντη σκυταλοδρομία για να παραδώσουν σε μένα την ζωή.

Επομένως, είμαι σε ασύλληπτο βαθμό τυχερός που δεν συνέβη κάτι να διακόψει το νήμα της ζωής ή την ευγονία όλων αυτών των προγόνων μου.

Ο Τζορτζ Μπέρναρ Σο έχει γράψει: «Τα θαύματα, με την έννοια των φαινομένων που δεν μπορούμε να εξηγήσουμε, μας περιβάλλουν από παντού: η ίδια η ζωή είναι το θαύμα των θαυμάτων».

- **Ζω στην Ελλάδα.** Θα μπορούσα να είχα γεννηθεί σε κάποια φτωχή χώρα της Αφρικής με τις γνωστές συνθήκες διαβίωσης.

Η Ελλάδα είναι πράγματι η ωραιότερη χώρα του κόσμου. Πριν από πολλά χρόνια, όταν άρχισα να το λέω αυτό, θεωρούσα ότι συνειδητά υπερέβαλλα ως ένα βαθμό από σωβινισμό, από υπερβολική αγάπη στην πατρίδα μου. Στην συνέχεια όμως άκουγα άλλους Έλληνες, κοσμογυρισμένους και σοβαρούς, να κάνουν δημοσίως αυτή την διαπίστωση. Οι άλλες χώρες έχουν ένα μοναδικό τοπίο. Η Ελβετία βουνά, η Ολλανδία πεδιάδες, κλπ. Την τεράστια ποικιλότητα του τοπίου της Ελλάδας όμως δεν την έχει καμία άλλη χώρα. Κάθε νησί ή ομάδα νησιών έχει άλλες ιδιομορφίες και διαφορετικό χρώμα και τοπία. Η Ήπειρος τα βουνά, η Μακεδονία τους δρυμούς, η Θεσσαλία την πεδιάδα, η Μάνη την πέτρα. Κάθε γωνιά της Ελλάδας έχει την δική της μοναδικότητα.

- **Γεννήθηκα στα μέσα του 20ου αιώνα,** στην Ελλάδα, με όλες τις ανέσεις, τον πολιτισμό, την ελευθερία και την ιατρική υποστήριξη και όχι, για παράδειγμα, την εποχή της τουρκοκρατίας, οπότε θα ήμουν υπόδουλος ραγιάς ή σε κάποια άλλη εποχή όταν την ιατρική ασκούσαν κομπογιαννίτες.
- **Είμαι υγιής.** Όποιες ασθένειες μου παρουσιάστηκαν στο παρελθόν έχουν θεραπευθεί.
- **Έχω την οικογένειά μου** που την αγαπώ, με αγαπά και με στηρίζει.
- **Έχω την υγεία της οικογένειάς μου.** Τα όποια σοβαρά προβλήματα παρουσιάστηκαν στο παρελθόν έχουν, ευτυχώς, ξεπεραστεί.
- **Έχω την εργασία μου,** που μου αρέσει να την κάνω και μου επιτρέπει να ζω αξιοπρεπώς.
- **Έχω ένα σπίτι** που αρκεί για τις ανάγκες της οικογένειάς μου.
- **Έχω τους φίλους μου** με τους οποίους η ζωή έχει άλλο νόημα.
- **Έχω τους συγγενείς μου,** πέραν της οικογένειάς μου, που με κάνουν να αισθάνομαι ότι δεν είμαι μόνος στον κόσμο.
- **Έχω την πνευματική μου συγκρότηση,** που είναι καρπός της παιδείας και των επιλογών μου στη ζωή.
- **Έχω τα χόμπι μου,** που με ξεκουράζουν ψυχικά και με κάνουν να περνώ ευχάριστες ώρες.
- **Έχω το εξοχικό μου σπίτι** για να δραπετεύω από το καυσαέριο της Αθήνας και να πηγαίνω πιο κοντά στην φύση.
- **Έχω το αυτοκίνητό μου** που μου επιτρέπει να κυκλοφορώ με άνεση.
- **Έχω τα βιβλία μου,** που είναι για μένα οι πραγματικοί θησαυροί μου.
- **Έχω το σκυλί μου** που με παρακαλά για ένα χάδι κουνώντας την ουρά του, όταν γυρίζω σπίτι το βράδυ.

Όταν τελειώνω αυτή την καταμέτρηση το πρόβλημα που με απασχολεί συρρικνώνεται, υποβαθμίζεται. Γίνεται μικρό και ασήμαντο. Στην πραγματικότητα δεν κάνω τίποτε άλλο από το να επικεντρώνω την προσοχή μου αποκλειστικά στο

Μισογεμάτο, κάνοντας μια γρήγορη απογραφή του περιεχομένου του, διώχνοντας εντελώς από την σκέψη μου το **Μισοάδειο**. Έτσι, αισθάνομαι γαλήνη, πληρότητα και, τολμώ να πω, ευτυχία.

Κεφάλαιο 7

Καταμέτρηση των παλιών επιτυχιών μου

Ο Λάκης και η φιλοσοφία του

Τέλειωνα το Λύκειο και ετοιμαζόμουν με αγωνία, μαζί με όλους τους συμμαθητές μου, να δώσω εξετάσεις για το «ακαδημαϊκό», όπως έλεγαν τότε τις εισαγωγικές εξετάσεις για το πανεπιστήμιο. Κάποιος από την παρέα, ο Λάκης, το έπαιζε άνετος και είπε, μάλλον για να δώσει κουράγιο στον εαυτό του:

-Δεν έχω αγωνία αν θα επιτύχω. Μέχρι τώρα, σε όσες εξετάσεις χρειάστηκε να δώσω ως μαθητής, ακόμη και στο Lower και στο Proficiency, πέρασα. Γιατί να μην περάσω το λοιπόν και τώρα;

Τόπε και τόκανε. Πέρασε στην Νομική Αθηνών. Το καλό όμως είναι ότι αυτή η κουβέντα που είχε πει τότε, δεν είχε ενθαρρύνει μόνο τον εαυτό του αλλά κι εμένα. Γιατί κι εγώ όσες εξετάσεις είχα δώσει ως τότε, στο σχολείο και αλλού, τις είχα περάσει με επιτυχία. Γιατί λοιπόν, είχα αναρωτηθεί τότε κι εγώ, να μην περάσω και τώρα; Και με την σκέψη αυτή πήρα θάρρος, πήρα και φόρα και πέρασα στο Οικονομικό της Νομικής Αθηνών που ονειρευόμουν.

Τον Λάκη τον βλέπω και τώρα καμιά φορά και τα λέμε. Όταν του ανάφερα κάποτε αυτό το περιστατικό εκείνος, όπως είναι φυσικό, το είχε ξεχάσει. Είναι από τις περιπτώσεις εκείνες που μια κουβέντα, ειπωμένη την κατάλληλη στιγμή και με τις κατάλληλες προϋποθέσεις, μπορεί να κάνει καλό ή κακό σ' εκείνον που την άκουσε, έστω κι αν εκείνος που την είπε την ξέχασε την άλλη μέρα κιόλας.

Ο καλός παιδαγωγός

Κρίσιμη ψυχολογική παρέμβαση μας είχε τότε κάνει και ο καθηγητής των Λατινικών στο φροντιστήριο που πηγαίναμε. Λίγο πριν τις εξετάσεις μας εγκαρδίωσε λέγοντάς μας:

- Δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε για το αν θα περάσετε. Αν δεν περάσετε εσείς, που είστε τόσο καλά προετοιμασμένοι, ποιοι νομίζετε ότι θα περάσουν; Έχετε την εντύπωση ότι οι άλλοι είναι καλλίτεροι από εσάς;

Και πράγματι, δικαιώθηκε γιατί όλοι οι μαθητές στο τμήμα αυτό περάσαμε στις σχολές που στοχεύαμε. Να, γιατί, ο καθηγητής πέραν από καλός επιστήμων, πρέπει να είναι και καλός παιδαγωγός.

Πιστεύω ότι κι αυτή η φράση ανήκει στην κατηγορία εκείνη που λέγαμε προηγουμένως. Την είπε κάποιος, πιθανόν την ξέχασε την άλλη μέρα, αλλά σ' εκείνον που την άκουσε έκανε καλό (ή κακό).

Οι καθημερινές εξετάσεις

Αυτά τα δύο περιστατικά που περιέγραψα πιο πάνω εντυπώθηκαν βαθιά στην μνήμη μου και τα ανακαλώ όποτε χρειάζεται. Κι αυτό γίνεται όταν πρόκειται να περάσω από κάποια δοκιμασία, επαγγελματική ή άλλη. Άλλωστε, κάθε μέρα, στην ζωή εξετάσεις δίνω με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Στον κοινωνικό τομέα, στον επαγγελματικό, στον οικογενειακό και στον προσωπικό. Ακόμη και μια ασθένειά έστω κι ελαφρά, δεν είναι τίποτε άλλο από μια εξέταση, μια δοκιμασία του αμυντικού μου συστήματος. Κι από τον βαθμό της επιτυχίας ή της αποτυχίας σε κάθε μια από αυτές τις εξετάσεις-δοκιμασίες, εξαρτώνται, αλυσιδωτά, οι διάφοροι παράγοντες που καθορίζουν την ζωή μου.

Ίσως αυτή η καθημερινή δοκιμασία να φαίνεται τόσο κουραστική σε κάποιους ανθρώπους που να μη μπορούν να την αντέξουν. Ίσως αυτός είναι ο λόγος, σε συνδυασμό, βέβαια, με τις θρησκευτικές τους πεποιθήσεις και ενατενίσεις, που καταφεύγουν στον μοναστικό βίο ενώ άλλοι καταφεύγουν στην αυτοκτονία

Καταμέτρηση δυσκολιών

Όταν, το λοιπόν, όπως έλεγα προηγουμένως πρόκειται να περάσω από κάποια δοκιμασία κάνω την εξής άσκηση. Καταμετρώ, νοερά, όλες τις μεγάλες δυσκολίες που παρουσιάστηκαν στην ζωή μου και τις αντιμετώπισα με επιτυχία.

- Την σκληρή δουλειά ταυτόχρονα με τις γυμνασιακές και τις πανεπιστημιακές μου σπουδές.
- Τις εισαγωγικές εξετάσεις στο πανεπιστήμιο που ακόμη μου φαίνονται σαν εφιάλτης κι ας πέρασαν τόσες δεκαετίες από τότε.
- Την μελέτη των μαθημάτων που έκανα κάτω από μυθιστορηματικές συνθήκες στα δύο χρόνια της στρατιωτικής μου θητείας μου ώστε να πάρω το πτυχίο μου στην διάρκειά της και έτσι να κερδίσω ένα χρόνο σπουδών.
- Τον διαρκή αγώνα για να επιτύχω στην καριέρα μου.
- Τις διάφορες προσωπικής φύσεως δυσκολίες που μου έτυχαν.

Λέω το λοιπόν στον εαυτό μου, ενθυμούμενος τον παλιόφιλο τον Λάκη, «γιατί να μην βγω νικητής και τώρα;». Έτσι εμπυχώνομαι, μειώνω το άγχος που μου δημιουργεί η επικείμενη δοκιμασία, δίνω την μάχη μου και, μέχρι τώρα τουλάχιστον, βγαίνω νικητής.

«V e n c e r e m o s» !

Κεφάλαιο 8

Το βαθύτερο σκοτάδι είναι λίγο πριν την αυγή

Ολίγα περί ναυτιλίας

Η επαγγελματική μου ειδικότητά είναι η χρηματοδότηση της ποντοπόρου ναυτιλίας. Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της είναι η κυκλικότητα. Μεγάλες χρονικές περιόδους καλής αγοράς διαδέχονται περίοδοι κακής. Όταν η περίοδος της κακής αγοράς διαρκεί, έχουμε κρίση.

Ψάχνοντας για νέα δουλειά

Σε μια από αυτές τις κρίσεις, που ήταν η μεγαλύτερη σε διάρκεια και βάθος στην ιστορία της ναυτιλίας, βρέθηκα να εργάζομαι σε μια τράπεζα που δεν είχε ναυτιλιακές δραστηριότητες. Δεν ήμουν διόλου ευχαριστημένος εκεί και ξεσηκώθηκα να φύγω.

Η επιστροφή μου στην ναυτιλία, όπως επεδίωκα, δεν ήταν εύκολη. Η ναυτιλιακή κρίση που συνεχιζόταν έκανε τις τράπεζες που ασχολούνταν με την ναυτιλία να αποσύρονται από αυτό τον τομέα δραστηριοτήτων. Το ίδιο συνέβαινε και με τις ναυτιλιακές εταιρίες που είτε έκλειναν είτε, μετά βίας, δεν καταποντίζονταν. Μάλιστα, θυμάμαι ότι, εκείνη την εποχή, σε συνέντευξή του σε έγκυρη ναυτιλιακή εφημερίδα, ο διευθύνων σύμβουλος μεγάλης αγγλικής ναυτιλιακής τράπεζας είχε προφητεύσει: «Δεν φαίνεται κανένα φως στο βάθος του τούνελ. Η ναυτιλιακή κρίση θα συνεχισθεί ακόμη για έναν απροσδιόριστο αριθμό ετών».

Κάθε μέρα που περνούσε η δυσαρέσκεία μου στην τράπεζα που δούλευα γινόταν μεγαλύτερη. Οι επανειλημμένες και εντατικές προσπάθειές μου να αλλάξω εργοδότη δεν καρποφορούσαν. Όλη αυτή η κατάσταση μου είχε δημιουργήσει ένα άγχος που κάθε μέρα μεγάλωνε. Σωματοποιώντας το άγχος, κάποιες φορές αισθανόμουν να μουδιάζει το κεφάλι μου. Άρχισα να ανησυχώ για την υγεία μου. Δεν είχα την παραμικρή ιδέα αν ο στόχος μου να αλλάξω εργοδότη θα πραγματοποιείτο σε μια εβδομάδα, ένα μήνα, ένα χρόνο ή δεν ξέρω πότε.

Η υποστήριξη του φίλου

Η χειρότερη ώρα της εβδομάδας ήταν τότε για μένα, θυμάμαι, η Παρασκευή το απόγευμα. Το άγχος της εβδομάδας τότε αποκορυφωνόταν και αισθανόμουν πραγματικά χάλια. Έπαιρνα στο τηλέφωνο κάποιον επαγγελματικό και ταυτόχρονα προσωπικό φίλο που ήξερε το πρόβλημά μου και μου συμπαραστεκόταν. Με συμβούλευε να κάνω υπομονή θυμίζοντάς μου ότι «Το βαθύτερο σκοτάδι είναι λίγο πριν την αυγή». Που σημαίνει ότι η λύση στο πρόβλημα θα βρεθεί όταν πια η απογοήτευση θα έχει κορυφωθεί.

Ξημέρωσε...

Πράγματι, αυτή η πρόβλεψη επαληθεύθηκε λίγο αργότερα. Ενώ πια είχα πλήρως απογοητευθεί και το είχα πάρει απόφαση ότι τίποτε δεν πρόκειται ν' αλλάξει, δέχθηκα ένα τηλεφώνημα από κάποιον φίλο μου δικηγόρο ασχολούμενο με την ναυτιλία. Ήταν ένας από αυτούς που είχα ενημερώσει από καιρό ότι επεδίωκα ν' αλλάξω δουλειά. Μόλις παρουσιάστηκε η ευκαιρία, έκανε την διαμεσολάβηση. Άλλαξα εργοδότη με καλλίτερες αποδοχές αλλά, κυρίως, ξαναγύρισα στον φυσικό μου χώρο μου, στην ναυτιλία.

Στο μεταξύ, είχε βελτιωθεί σημαντικά και η ναυτιλία, ανοίγοντας ένα νέο ανοδικό κύκλο και προσδίδοντας νέες προοπτικές σε όλα τα παραναυτιλιακά επαγγέλματα, όπως το δικό μου.

Έτσι, η ρήση του φίλου μου «το βαθύτερο σκοτάδι είναι λίγο πριν την αυγή» βγήκε δυο φορές αληθινή. Και στην προσωπική μου περίπτωση αλλά και στην περίπτωση της σημαντικής βελτίωσης της ναυτιλίας, που διέψευσε κατηγορηματικά τις δυσοίωνες προβλέψεις του διεθνούς τραπεζίτη που ανέφερα πιο πάνω που δεν έβλεπε φως στο βάθος του τούνελ...

Το κακό με το κακό

Το κακό με το κακό είναι ότι δεν ξέρεις πότε θα τελειώσει. Για παράδειγμα, χάνεις, για κάποιο λόγο, την δουλειά σου, και δεν ξέρεις πότε θα βρεις άλλη. Αρρωσταίνεις από μια βαριά αρρώστια και δεν ξέρεις αν και πότε θα γίνεις καλά.

Με συγκλόνησε η πραγματική περίπτωση ατυχήματος που είδα προχθές το βράδυ σε κάποιο κανάλι της τηλεόρασης. Μια κοπέλα οδηγώντας βράδυ σε εξοχικό αυτοκινητόδρομο της Αμερικής, ξέφυγε από την πορεία και το αυτοκίνητο της έπεσε σε μεγάλο χαντάκι. Η ίδια ζούσε αλλά δεν μπορούσε να κινηθεί γιατί τα πόδια της ήταν σπασμένα και σφηνωμένα κάτω από το τιμόνι. Το αυτοκίνητο δεν φαινόταν από τον δρόμο ώστε να γίνει αντιληπτό και να την σώσουν. Έτσι, έμεινε σε αυτή την κατάσταση πέντε ολόκληρα μερόνυχτα. Όσπου, την ανακάλυψε, συμπτωματικά, κάποιο συνεργείο επιθεώρησης του δρόμου και την έσωσε.

Γι' αυτή την κοπέλα, το ψυχολογικό της μαρτύριο, να μην γνωρίζει εάν και πότε θα την ανακαλύψουν για να σωθεί ίσως ήταν μεγαλύτερο από το σωματικό της. Αν ήξερε από την αρχή ότι θα την εύρισκαν μετά πέντε ημέρες θα έκανε υπομονή (όση υπομονή μπορεί κανείς να κάνει σε τέτοιες συνθήκες) επειδή το μαρτύριό της θα είχε μια γνωστή ημερομηνία λήξης. Επειδή όμως δεν συνέβαινε αυτό, περίμενε, έτσι, στα τυφλά. Κι όταν πλέον είχε εγκαταλείψει κάθε ελπίδα και περίμενε τον θάνατο, ήλθε η σωτηρία. Κι έτσι, η ρήση του φίλου μου επαληθεύθηκε, στο ακέραιο, και στην περίπτωση της.

Ο μεγάλος ψαράς

Εννοείται ότι ποτέ δεν περιμένω μοιρολατρικά την λύση ενός προβλήματος. Αντιπαλεύω κάνοντας όλες τις ενέργειες που πρέπει να κάνω. Σαν τον ψαρά που στήνει τα δίχτυα του και περιμένει υπομονετικά να πιάσει το ψάρι. Όσο πιο πολλά είναι τα δίχτυα και όσο περισσότερες οι ώρες που περιμένει, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να πιάσει ψάρια. Με την ίδια συλλογιστική, όσο πιο πολύ καθυστερεί να έλθει η λύση σε ένα πρόβλημά μου, τόσο περισσότερο αισθάνομαι ότι πλησιάζω

στην λύση. Αυτό το αίσθημα αισιοδοξίας που μου δημιουργείται δεν είναι θέμα μεταφυσικής. Είναι θέμα απλής στατιστικής. Όπως και το ψάρεμα...

Κεφάλαιο 9

Κι αυτό θα περάσει.

Οι θυμόσοφοι φορτηγατζήδες

Θα άξιζε τον κόπο να γίνει κάποτε μια λαογραφική έρευνα με τις φράσεις που γράφουν κάποιοι θυμόσοφοι φορτηγατζήδες στο παρμπρίζ ή στο πίσω μέρος της καρότσας τους. Η πιο φιλοσοφημένη όμως στην απλότητά της είναι το: «**ΚΙ ΑΥΤΟ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ**». Κάθε φορά που την βλέπω, άθελά μου χαμογελώ. Αυτός ο λακωνισμός με παραπέμπει κατ' ευθείαν στα αρχαία Ελληνικά ρητά. Για να αναλύσει κανείς το νόημά τους, που συμπυκνώνεται σε δύο ή τρεις λέξεις, χρειάζεται πολλές κόλλες χαρτί ή, για να εκσυγχρονίσω το παράδειγμα, πολλές ηλεκτρονικές σελίδες...

Πέραν όμως από την λαογραφία, την γραφικότητα και την φιλοσοφία, υπάρχουν και οι πρακτικές καθημερινές ανάγκες. Δεν είναι λίγες οι φορές, το λοιπόν, που σε στιγμές έντασης και άγχους, φέρνω στο νου μου αυτή την φράση. Ως δια μαγείας, αρχίζω να αισθάνομαι καλλίτερα. Ένα βάρος φεύγει από το στήθος μου και νέες δυνάμεις ενισχύουν την καρτερικότητά μου.

Τα κρυφά νοήματα

Μολονότι αυτή η φράση ακούγεται απλοϊκή, μόνο απλοϊκή δεν είναι. Κρύβει μέσα της μια μεγάλη δύναμη που την κάνει άκρως αποτελεσματική για τον σκοπό που εξυπηρετεί. Και ο σκοπός αυτός είναι το να εγκαρδιώσει αυτόν που πάσχει, για κάποιον λόγο.

Κάνοντας μια προσπάθεια να αποκρυπτογραφήσω το νόημα της φράσης αυτής, ανακαλύπτω τα εξής:

Είναι, κατ' αρχήν, το άκρον άωτον της στωικότητας. Δεν δείχνει ούτε απελπισία, ούτε θυμό, ούτε μοιρολατρία αλλά μια απέραντη καρτερία και υπομονή που προέρχεται από βαθιά γνώση και μεγάλη πείρα ζωής.

Μου θυμίζει ότι μετά την τρικυμία έρχεται η γαλήνη και ότι όπως όλα τα καλά έχουν ένα τέλος έτσι έχουν και όλα τα κακά.

Δηλώνει την αδυναμία μου να αντιμετωπίσω μια φυσική καταστροφή ή κάποιες καταστάσεις που είναι μεγαλύτερες από εμένα, που με ξεπερνούν. Για παράδειγμα, ένα ατύχημα, μία ασθένεια, μια αναποδιά, μια ατυχία, μια δυσάρεστη περιπέτεια. Κι αν δεν μπορώ επιτιθέμενος να υπερνικήσω αυτές τις αντίξοες καταστάσεις, τις αντιμετωπίζω αμυνόμενος. Γί' αυτό, μη έχοντας πλέον άλλη επιλογή, τις αποδέχομαι. Κάνω υπομονή μέχρι να περάσουν. Δεν επιτρέπω στον εαυτό του να φθαρεί αισθανόμενος απελπισία, πικρία, εγκατάλειψη ή απόγνωση. Τουναντίον, η φράση αυτή μου τονώνει το ηθικό καθώς εκπέμπει ένα ισχυρό μήνυμα αισιοδοξίας.

Φανερώνει όχι απλά την ελπίδα αλλά την πεποίθηση ότι καλλίτερες μέρες θα έλθουν. Με την απολυτότητα που είναι γραμμένη θα έλεγε κανείς ότι δίνει κάτι ακόμη περισσότερο. Την υπόσχεση ότι οι καλλίτερες μέρες πραγματικά θα έλθουν.

Σε μένα τουλάχιστον, η φράση αυτή έχει λειτουργήσει αρκετές φορές σαν τονωτική ένεση. Με βοήθησε να ξεπεράσω πιο εύκολα κάποιες δύσκολες στιγμές που ανέκυπταν από σοβαρά ή λιγότερο σοβαρά ζητήματα. Και η υπόσχεση που υπέκρυπτε πραγματοποιήθηκε. Οι καλλίτερες μέρες πράγματι ήλθαν.

Το βουνό και ο Μωάμεθ

Με την φράση αυτή μου συμβαίνει το εξής περίεργο: Ενώ με απασχολεί κάποιο πρόβλημα και οδηγώ το αυτοκίνητο βυθισμένος στις σκέψεις μου, αντί να σκεφθώ εγώ αυτή την φράση για να αισιοδοξήσω, έρχεται εκείνη και βρίσκει εμένα. Αυτό συμβαίνει όταν ξαφνικά διασταυρώνομαι με κάποιο φορτηγό που γράφει φαρδιά πλατειά «**ΚΙ ΑΥΤΟ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ**». Ούτε παραγγελία να το είχα. Λες και ο φορτηγατζής είναι βαλτός από κάποιον να μου φτιάξει την διάθεση.

«Δεν έχει άδικο ο τύπος» σκέφτομαι βλέποντας την επιγραφή και χαμογελώ. Κι αμέσως αισθάνομαι καλλίτερα. Παίρνω κουράγιο και το πρόβλημα ξαφνικά μικραίνει μπροστά στα μάτια μου.

-Νάσαι καλά φίλε φορτηγατζή, σκέφτομαι δυνατά. Καλό ταξίδι και η Παναγιά μαζί σου.

Φαίνεται όμως ότι κάποια μέρα, ένας κωφάλαλος φορτηγατζής διάβασε από μακριά τα χείλη μου, του άρεσε η ευχή μου, την έγραψε στο παρμπρίζ του, και τον μιμήθηκαν κι άλλοι συνάδελφοί του. Έτσι εξηγείται το φαινόμενο σε τόσα πολλά Ελληνικά φορτηγά να υπάρχει η κλασική πλέον επιγραφή «**Η ΠΑΝΑΓΙΑ ΜΑΖΙ ΣΟΥ**»...

Κεφάλαιο 10

Το χειρότερο

Το τρακάρισμα

Την πρώτη φορά που τρακάρισα με το αυτοκίνητο, νέος οδηγός, στενοχωρήθηκα λες και μου είχε συμβεί κάτι τραγικό, μολονότι η ζημιά ήταν μικρή. Κάποια στιγμή όμως, συνήλθα, το φιλοσόφησα και είπα στον εαυτό μου:

-Για κάτσε φίλε μου, αν στο ατύχημα αυτό είχες χάσει κάποιο μέλος του σώματός σου κι ερχόταν κάποιος και σου έλεγε «έχω την δύναμη να σου δώσω πίσω την αρτιμέλειά σου, με αντάλλαγμα τον διπλασιασμό της τωρινής ζημιάς του αυτοκινήτου σου. Δέχεσαι;» τι θα του απαντούσες;

-Θα δεχόμουνα ακόμη κι αν έπρεπε να δώσω για αντάλλαγμα όλο το αυτοκίνητο, μου απάντησε ο εαυτός μου.

-Ε, τότε, το λοιπόν, ηρέμησε και σταμάτα επιτέλους να γκρινιάζεις. Και να είσαι ευχαριστημένος που η ζημιά σου περιορίζεται σε λίγες τσαλακωμένες λαμαρίνες. Οι λαμαρίνες ξαναγίνονται, η αρτιμέλειά σου όμως, όχι!

Παραδέχθηκα ότι ο εαυτός μου είχε απόλυτο δίκιο. Κι από τότε όταν συμβαίνει μια υλική ζημιά, στο αυτοκίνητο ή αλλού, την αντιμετωπίζω ψύχραιμα και στωικά.

Το απείρως χειρότερο...

Έμελλε όμως να πάρω ένα πολύ πιο σκληρό μάθημα. Αυτό συνέβη πριν από πολλά χρόνια, μια μαστογραφία έδειξε ότι η γυναίκα μου έπασχε από καρκίνο. Απελπισία! Ακολούθησαν εγχείρηση, χημειοθεραπεία και ακτινοθεραπεία. Ευτυχώς η πορεία της υγείας της είναι έκτοτε άψογη. Όμως από τότε, όλες οι προηγούμενες περιπέτειες της υγείας της δικής μου αλλά και της γυναίκας μου, κάποιες από αυτές σοβαρές, μας φαίνονται πλέον σαν αθώα συναχάκια. Και ακόμη, όποιο πρόβλημα υγείας από ασθένεια ή ατύχημα μας συμβαίνει το αντιμετωπίζουμε με μεγάλη υπομονή, ακριβώς επειδή το συγκρίνουμε με τον καρκίνο που είχε εμφανιστεί τότε.

«Και μη χειρότερα...»

Σε κάθε μια από τις παραπάνω καταστάσεις, έπρεπε να δω τα χειρότερα για να εκτιμήσω αυτά που έχω. Αυτό όμως είναι τόσο θεμελιώδες και αυτονόητο που

υπάρχει και ως καθημερινή ευχή. Είναι όμως τόσο φθαρμένη από την χρήση που της κάνουμε, από συνήθεια περισσότερο, που δεν αντιλαμβανόμαστε όλο το μέγεθος της αλήθειας που φανερώνει. Αυτή η φράση-ευχή είναι το «Μη χειρότερα!» ή «Και μη χειρότερα!».

Αντίστοιχη φιλοσοφημένη φράση δεν υπάρχει σε άλλες γλώσσες. Πιστεύω ότι αυτό οφείλεται στην πανάρχαια έφεση που έχουμε εμείς οι Έλληνες να φιλοσοφούμε σε συνδυασμό με την τάση μας να κάνουμε μίαν ευχή για το παραμικρό. Για παράδειγμα, καλή λευτεριά (σε εγκύους), καλή δύναμη, καλή επιτυχία, καλές δουλειές, καλά κέρδη, καλά κρασιά, καλή ψαριά, καλή σοδειά, καλό βόλι, καλή ώρα, η ώρα η καλή, να είσαι καλά (ή καλά νάσαι), καλό νάχεις, καλοφάγωτα, σε καλή μεριά, καλή σταδιοδρομία, καλές διακοπές, καλό καλοκαίρι, καλό χειμώνα, (αλλά ποτέ καλή άνοιξη και καλό φθινόπωρο), καλά σαράντα, καλή αντάμωση, καλή διασκέδαση, καλή πρωτοχρονιά, καλήν ακρόαση, καλά μαντάτα και τα λοιπά και τα λοιπά.

Βρε, τι σου είναι ο άνθρωπος!

Ο κλασικός χώρος όπου όλοι μας, ατομικά ή ομαδικά συνειδητοποιούμε το χειρότερο και εκτιμάμε αυτό που έχουμε είναι...το νεκροταφείο. Κάθε φορά που βρίσκομαι σε κηδεία σκέπτομαι ή ακούω τους άλλους να λένε: «Βρε τι είμαστε! Τίποτα δεν είμαστε...». Δίνω κι εγώ, όπως οι άλλοι, υποσχέσεις στον εαυτό μου ότι στο εξής θα αλλάξω στάση ζωής. Θα εκτιμώ περισσότερο αυτά που έχω (δηλαδή το **Μισογεμάτο**). Που τις ξεχνώ συχνά, την άλλη μέρα κι όλα, παρασυρμένος από την δυναμική της ζωής.

Reality show

Την έννοια του χειρότερου την έχει εκμεταλλευτεί στο έπακρο και με τον χειρότερο τρόπο η τηλεόραση. Στα ποικίλα ριάλιτυ σόου διάφοροι αναξιοπαθόντες προσκαλούνται από τον παρουσιαστή και καταθέτουν τον πόνο τους. Ο στόχος είναι να κάνουν τους τηλεθεατές που παρακολουθούν την εκπομπή να αισθανθούν λίγο καλλίτερα, έστω κι αν είναι και οι ίδιοι αναξιοπαθόντες, με την σκέψη ότι «υπάρχουν και χειρότερα». Τον ίδιο σκοπό εξυπηρετούν και οι ειδήσεις που τρομοκρατούν τους θεατές με τον συχνά «γκραν γκινιόλ» τρόπο που παρουσιάζονται.

Ο Χότζας και τα άγχη.

Η ιστορία του Ναστραντίν Χότζα που ξεχωρίζω για την ιδιαίτερη θυμοσοφία της είναι η εξής: Κάποιος χωρικός παραπονέθηκε στον Χότζα ότι το σπίτι του είναι μικρό και δεν τον χωρά. Εκείνος τον συμβούλεψε να βάλει μέσα στο σπίτι και το βόδι, το άλογο, το γουρούνι και τις κότες του και να ξανάλθει σε τρεις μέρες. Ο χωρικός ακολούθησε την συμβουλή του και σε τρεις μέρες ξαναπήγε στον Χότζα σε κατάσταση παραφροσύνης. Εκείνος τότε του ζήτησε να βγάλει αμέσως από το σπίτι όλα τα ζώα και την άλλη μέρα να ξαναέλθει. Πράγματι, την άλλη μέρα επισκέφθηκε τον Χότζα ανακουφισμένος και ευτυχής αφού είχε δει τα χειρότερα. Και από τότε δεν παραπονέθηκε ποτέ ξανά ότι το σπίτι του είναι μικρό και δεν τον χωράει...

Κεφάλαιο 11

Κάθε εμπόδιο για καλό

Σπίτι μου, σπιτάκι μου...

Πριν από πολλά χρόνια, έψαχνα αρκετό καιρό με την γυναίκα μου για να αγοράσουμε ένα διαμέρισμα. Όπως όλος ο κόσμος, είχαμε κάποια λεφτά κατά

μέρος και για τα υπόλοιπα θα παίρναμε δάνειο. Οργώσαμε όλες τις περιοχές που μας ενδιέφεραν. Νέα Σμύρνη, Παλιό Φάληρο, Γλυφάδα, Βούλα. Ψάχναμε και σε νεόδμητες οικοδομές και σε μεταχειρισμένες. Και μέσω αγγελιών στις εφημερίδες, και μέσω μεσιτών και μέσω φίλων. Μάταια. Τα διαμερίσματα που βλέπαμε, είτε ήταν ακριβά για το ποσό που είχαμε προϋπολογίσει είτε δεν μας άρεσαν.

Όσπου, μέσα στο καλοκαίρι, λίγο πριν φύγουμε για διακοπές, κάποιος συνάδελφος μου είπε για κάποιο διαμέρισμα στα μέτρα μου, που πουλιόταν στο Παλιό Φάληρο. Είχε ενδιαφερθεί να το αγοράσει ο ίδιος αλλά τελικά προτίμησε κάποιο άλλο, μεγαλύτερο. Πράγματι, το ίδιο βράδυ, φεύγοντας από το γραφείο, πήγα με την γυναίκα μου και το επισκεφθήκαμε. Για πρώτη φορά βρήκαμε κάτι που και μας άρεσε και ήταν μέσα στον προϋπολογισμό μας. Από τον ιδιοκτήτη ζήτησα να μου κόψει ένα ποσό που αντιπροσώπευε μόλις το 4% της τιμής. Αλλά και να μη μου το έκοβε εμείς πάλι θα το αγοράζαμε. Μου υποσχέθηκε να το σκεφθεί και να απαντήσει την άλλη μέρα. Όλο το βράδυ με τη γυναίκα μου κάναμε όνειρα γι αυτό το σπίτι.

Την άλλη ημέρα ο ιδιοκτήτης πράγματι με πήρε στο τηλέφωνο στο γραφείο για να μου ανακοινώσει ότι το διαμέρισμα...πουλήθηκε σε κάποιον που πλήρωσε το αντίτιμο με συνάλλαγμα (εκείνη την εποχή ίσχυαν οι δραχμές και το συνάλλαγμα ήταν περιζήτητο). Στο σπίτι το βράδυ είχαμε κλάματα. Η γυναίκα μου που είχε κουραστεί από το ψάξιμο και είχε ελπίσει στην αγορά αυτού του διαμερίσματος, απογοητευμένη έβαλε τα κλάματα. Εγώ, για να την παρηγορήσω, της υποσχέθηκα, σαν τους ιππότες των μυθιστορημάτων, να κάνει υπομονή και θα βρούμε ένα σπίτι καλλίτερο και μεγαλύτερο από αυτό που χάσαμε, χωρίς, φυσικά, να έχω κάτι συγκεκριμένο στο μυαλό μου.

Όμως, η υπόσχεσή μου αυτή αποδείχθηκε προφητική. Σε λίγους μήνες, κάνοντας χρήση ενός προγράμματος εθελουσίας εξόδου με ισχυρά χρηματικά κίνητρα που προσέφερε ο εργοδότης μου, αγοράσαμε ένα οικόπεδο, στο οποίο, μαζί με ένα μεγάλο δάνειο, κτίσαμε μια όμορφη μονοκατοικία.

Από τότε όμως, όταν με την γυναίκα μου πάμε να στεναχωρευόμαστε για μια αναποδιά, το ξανασκεφτόμαστε και λέμε, που ξέρεις, μπορεί να είναι και για καλό.

Τα φαινόμενα απατούν

Εδώ μου έρχεται στο νου μια πολύ ενδιαφέρουσα ιστορία που είχα ακούσει παλιά στο ραδιόφωνο. Θα προσπαθήσω να την θυμηθώ. Αξίζει τον κόπο.

Δύο άγγελοι κατεβαίνουν στη γη. Επισκέπτονται μέσα στη νύχτα, με ξεροβόρι, ένα πλουσιόσπιτο και ζητούν κατάλυμα. Ο οικοδεσπότης απρόθυμα τους κατεβάζει στο υπόγειο και τους δίνει μια κουβέρτα για να κοιμηθούν. Το πρωί που ξυπνούν, πριν φύγουν, ο ένας άγγελος κάνει μια ρωγμή στον τοίχο και φεύγει. Όταν ο οικοδεσπότης κατεβαίνει αργότερα στο υπόγειο ξύνει την ρωγμή και, ώ του θαύματος, από μέσα πέφτουν χρυσές λίρες.

Το άλλο βράδυ, οι δύο άγγελοι κτυπούν την πόρτα ενός φτωχόσπιτου. Ο φουκαράς οικοδεσπότης τους κοιμίζει στο κρεβάτι του και ο ίδιος με την γυναίκα και τα παιδιά του κοιμούνται στην αποθήκη.

Την άλλη μέρα το πρωί, αφού έφυγαν οι ξένοι, ο φτωχός διαπιστώνει με μεγάλη του θλίψη ότι έχει ψοφήσει το άλογό του.

Στον δρόμο που πήγαιναν γυρίζει ο ένας άγγελος και ρωτά τον άλλο:

-Καλά, για πιο λόγο αντάμειψες πλουσιοπάροχα τον πλούσιο που μας έβαλε να κοιμηθούμε στο κρύο υπόγειο ενώ τον φτωχό τον στέρησες από το άλογό του, το μόνο μέσο που είχε για να βγάζει το ψωμί του;

Ο άλλος άγγελος μένει λίγο συλλογισμένος και στο τέλος λέει:

-Ο πλούσιος, στην απληστία του θα σκάψει τους τοίχους για να βρει πιο πολλές λίρες ώσπου το σπίτι του θα καταρρεύσει και θα τον πλακώσει. Το άλογο του φτωχού, σήμερα το απόγευμα, ζεμένο στη σούστα, θα παραπατούσε περνώντας το γεφύρι και θα παρέσερνε τον ίδιο την γυναίκα του και τα παιδιά του στο ποτάμι όπου θα πνίγονταν...

Ο μύθος δηλοί ότι ποτέ δεν μπορείς να ξέρεις μια φαινομενική αναποδιά από τι μελάδες σε γλιτώνει, αλλά και μια φαινομενική τύχη τι σου επιφυλάσσει...

Ομολογώ ότι όταν άκουσα αυτή την ιστορία εντυπωσιάστηκα τόσο, που, για κάμποσες μέρες την διηγόμουν στους φίλους μου.

Χορός μεταμφιεσμένων...

Έκτοτε, όταν μου παρουσιάζεται μια αναποδιά, αναρωτιέμαι μήπως είναι "a blessing in disguise", όπως το έχει αποκαλέσει ένας αμερικανός φίλος μου, δηλαδή "μια μεταμφιεσμένη ευλογία". Και με αυτό τον τρόπο, παύω να της δίνω τον χαρακτηρισμό της μεγάλης αναποδιάς και την δέχομαι πιο εύκολα, διατηρώντας την κρυφή ελπίδα ότι η τύχη (και όχι η μοίρα) μου επιφυλάσσει κάτι καλλίτερο.

Βέβαια, οι αρχαίοι μας πρόγονοί είχαν συλλάβει αυτή την πραγματικότητα πριν από χιλιάδες χρόνια και την είχαν αποδώσει εύστοχα με το «ουδέν κακόν αμιγές καλού». Και οι νεοέλληνες, που δεν υστερούν σε θυμοσοφία, την επεσήμαναν με το «κάθε εμπόδιο για καλό». Ίσως γι' αυτό, από τα αθλήματα στίβου, προτιμώ τον «δρόμο μετ' εμποδίων»...

Κεφάλαιο 12

Αντιμετωπίζω το πρόβλημα όταν έλθει (αν έλθει)

Ένα οικογενειακό αστείο...

Κάποτε, πριν πολλά χρόνια, προξένευαν την εξαδέλφη μου, την Χριστίνα σε κάποιον καταστηματούχο της εποχής. Καλό παιδί, συμπαθητικός στην εμφάνιση, στρωμένη δουλειά, δεν απείχε πολύ από το να είναι ο ιδανικός γαμπρός. Όμως, ο ξάδελφός μου ο Θωμάς, αδελφός της νύφης, γνωστός υπερσυντηρητικός, όταν του ανέφεραν το επάγγελμα του γαμπρού, έμεινε για λίγο σκεπτικός. Ύστερα ξεφούρνισε με κάποιο δισταγμό:

- Κι' άμα πέθει έκθω; (Ήτανε βλέπεις και λίγο τσεβδός).

Από τότε αυτή η φράση έμεινε ιστορική στην οικογένεια. Και όταν κάποιος εκφράζει υπερβολικό φόβο για κάτι εξ αιτίας κάποιου απίθανου κινδύνου, ο άλλος του πετά στο κεφάλι ένα:

- Κι' άμα πέθει έκθω; Και όλοι βάζουμε τα γέλια...

Άγχος ίσον μέλλον...

Ελπίζω ότι το παράδειγμα που χρησιμοποίησα είναι αρκετά εύστοχο για να εκφράσει το εξής: Πολλές φορές έχω ανησυχήσει και αγχωθεί άδικα για κάποιο εμπόδιο ή πρόβλημα που μπορεί να μου συμβεί στο μέλλον. Είναι ίσως η πιο συνηθισμένη πηγή άγχους μου. Το άγχος πάντοτε αναφέρεται σε κάποιο μελλοντικό φόβο. Ποτέ δεν αγχωνόμαστε για κάτι που έχει ήδη συμβεί. Αγχωνόμαστε για τις μελλοντικές συνέπειες αυτού που έχει συμβεί ή που φοβόμαστε μήπως συμβεί στο μέλλον.

Το μαγικό 99%

Διάβασα κάπου ότι το 99% των φόβων μας για το μέλλον δεν πρόκειται να επαληθευθεί ποτέ. Αυτή η «στατιστική» είναι απόλυτα ακριβής, τουλάχιστον στην δική μου περίπτωση. Πράγματι, κάνοντας μια νοερή αναδρομή στο παρελθόν, όσο μπορώ να θυμηθώ, όλες σχεδόν οι ανησυχίες μου έχουν αποδειχθούν τελικά χωρίς λόγο. Κι αυτό συμβαίνει σ' εμένα, που θεωρώ τον εαυτό μου ρεαλιστή, ισορροπημένο, με τα πόδια του γερά στη γη. Δεν έχω, δηλαδή, κάποια φοβητιστάρικοι φαντασία που γεννά ανησυχίες χωρίς λόγο.

Αυτή η στατιστική μου άνοιξε τα μάτια και με οδήγησε σε μια απλή ερώτηση: Αφού η συντριπτική πλειοψηφία των φόβων και των ανησυχιών μου δεν πρόκειται

να επαληθευθούν γιατί να άγχομαι προκαταβολικά; Γιατί να ενεργώ σαν τον πρωταγωνιστή του γνωστού ανέκδοτου με τον γρύλο;

Κάθε φορά, το λοιπόν, που πιάνω τον εαυτό μου να πέφτει στην παγίδα του μελλοντικού φόβου, βάζω σε λειτουργία την ψυχρή λογική. Βάζω και βοηθό την στατιστική και συνέρχομαι. Μι' αυτόν τον τρόπο, για παράδειγμα, ξεπέρασα τον φόβο μου για τα ταξίδια με αεροπλάνο. Συνειδητοποίησα ότι, από πλευράς στατιστικής, είναι το ασφαλέστερο μεταφορικό μέσον. Και, βέβαια, η πιθανότητα να μην πέσει το αεροπλάνο και να φθάσω σώος και αβλαβής στον προορισμό μου είναι πολύ μεγαλύτερη του 99% που είπαμε πιο πάνω.

Τι θα γίνει όμως αν πέσω στην περίπτωση του 1% και οι φόβοι μου επαληθευθούν; Είμαι και γι αυτό προετοιμασμένος: Αν έλθει, τελικά, το πρόβλημα, θα το αντιμετωπίσω τότε, και όχι τώρα. Όπως λέει και η εύστοχη αγγλική έκφραση «we will face it when we will come to it» που σημαίνει «θα το αντιμετωπίσουμε όταν θα έλθει».

Η αϋπνία του Ισαάκ...

Έναν άμεσο τρόπο αντιμετώπισης επικείμενου προβλήματος μας δείχνει το ανέκδοτο που μου είχε διηγηθεί κάποτε ο φίλος μου ο Ισαάκ:

Περασμένα μεσάνυχτα, ο Σολομών στριφογυρίζει στο κρεβάτι του, ξάγρυπνος. Η γυναίκα του, η Σάρα, τον ερωτά:

- Τι σου συμβαίνει, άντρα μου, και δεν μπορείς να κοιμηθείς;
- Να, βρε γυναίκα, χρωστάω εκατό λίρες στον Αβραάμ τον γείτονα. Πρέπει να τις πληρώσω αύριο αλλά εγώ δεν έχω ούτε μια.
- Γι' αυτό σκας; Περίμενε και θα δεις!

Σηκώνεται η Σάρα, ανοίγει το παράθυρο και φωνάζει μέσα στην νύχτα:

- Αβραάμ, Αβραάμ!

Με τις φωνές, ανοίγει το παράθυρο του απέναντι σπιτιού και βγαίνει ο Αβραάμ με τις πιζάμες.

- Τι έπαθες βρε γειτόνισσα και με φωνάζεις; ρωτά αγουροξυπνημένος
- Αβραάμ, σου χρωστάει ο άντρας μου εκατό λίρες και πρέπει να στις πληρώσει αύριο;
- Ναι! της φωνάζει ο Αβραάμ.
- Ε, λοιπόν, μάθε ότι δεν έχει να στις πληρώσει!

Κλείνει το παράθυρο, γυρίζει στον άντρα της και του λέει:

- Τώρα πέσε εσύ να κοιμηθείς και άσε τον Αβραάμ να ξαγρυπνάει...

Κεφάλαιο 13

«Καιρός του σπείρειν...»

Ένα βιβλικό διαμάντι

Ανεξάρτητα από το αν πιστεύει κανείς ότι τα κείμενα της Αγίας Γραφής είναι θεόπνευστα, υπάρχουν κάποια κεφάλαια που είναι υπέροχα. Είτε είναι καθαρή ποίηση όπως το «Άσμα Ασμάτων» είτε βαθιά φιλοσοφημένα, πραγματικά διαμάντια. Ένα από αυτά είναι το κεφάλαιο Γ' του Εκκλησιαστή. Ας το διαβάσουμε μαζί:

«Χρόνος είναι εις πάντα, και καιρός παντί πράγματι υπό τον ουρανόν.

Καιρός του γεννάσθαι και καιρός του αποθνήσκειν,

καιρός του φυτεύειν και καιρός του εκριζώνειν το πεφυτευμένον,

καιρός του αποκτείνειν και καιρός του ιατρεύειν,
καιρός του καταστρέφειν και καιρός του οικοδομείν,
καιρός του κλαίειν και καιρός του γελάν,
καιρός του πενθείν και καιρός του χορεύειν,
καιρός του διασκορπίζειν λίθους και καιρός του συνάγειν λίθους,
καιρός του εναγκαλιζέσθαι και καιρός του απομακρύνεσθαι του εναγκαλισμού,
καιρός του αποκτήσαι και καιρός του απολέσαι,
καιρός του φυλάττειν και καιρός του ρίπτειν,
καιρός του σχίζειν και καιρός του ράπτειν,
καιρός του σιγάν και καιρός του λαλείν,
καιρός του αγαπήσαι και καιρός του μισήσαι,
καιρός πολέμου και καιρός ειρήνης».

Το κρυφό νόημά του

Όταν διάβασα για πρώτη φορά, κάπως επιπόλαια, το κείμενο, αυτές τις επαναλαμβανόμενες απλές φράσεις τις εξέλαβα σαν χαριτωμένη αφέλεια ενώ τα νοήματα τα βρήκα αυτονόητα. Όταν όμως το ξαναδιάβασα πάλι και πάλι μου αποκαλύφθηκε όλη η σοφία του κειμένου.

Αυτό δείχνει ότι η σοφία δεν κρύβεται πίσω από πολύπλοκα νοήματα και δυσκολονόητες φράσεις. Κρύβεται σε απλές καθημερινές λέξεις, τόσο καθημερινές, που φθαρμένες από την πολλή χρήση τους έχουν χάσει την αρχική τους δύναμη όπως επισημαίνω και σε άλλα σημεία του βιβλίου.

Έβαλα τον εαυτό μου στην θέση του ανθρώπου που έχασε κάτι σημαντικό. Ένα προσφιλέ πρόσωπο, την υγεία του ή κάποια σημαντικό περιουσιακό στοιχείο. Τότε αισθάνθηκα ότι αυτή ακριβώς η απλότητα και επανάληψη έσταζε σοφία. Επιδρούσε κατευναστικά, καταπραϋντικά, σαν βάλαμο πάνω σε χαινούσα πληγή. Σαν νανούρισμα σε πονεμένο άνθρωπο.

Το νόημα αναφέρεται στην κυκλικότητα των πραγμάτων για την οποία μιλώ περισσότερο στο κεφάλαιο 21 με τίτλο «Όλα στην ζωή είναι ένας κύκλος». Προσφέρουν παρηγοριά, παραμυθία. Διδάσκουν καρτερία.

Διαβάζοντας το κείμενο ακόμη πιο προσεκτικά, παρατήρησα ότι, σε κάθε στίχο, η σειρά της θετικής και της αρνητικής έννοιας εναλλάσσονται. Αν πάρουμε για παράδειγμα τους δύο τελευταίους στίχους, βλέπουμε τα εξής:

«καιρός του αγαπήσαι (θετική) και καιρός του μισήσαι (αρνητική)
«καιρός του πολέμου (αρνητική) και καιρός ειρήνης (θετική)»

Στο σύνολο των 14 στίχων οι θετικές έννοιες προτάσσονται στους έξι στίχους και οι αρνητικές προτάσσονται στους οκτώ. Πιστεύω ότι αυτή η εναλλαγή δεν είναι συμπτωματική, αλλά έγινε εσκεμμένα. Όχι με σκοπό να προσδώσει συγγραφικό ύφος στο κείμενο αλλά για να θυμίσει την πραγματικότητα. Να θυμίσει δηλαδή ότι στην ζωή η σειρά άφιξης των ευχάριστων και των δυσάρεστων γεγονότων εναλλάσσεται χωρίς να ακολουθεί ένα συγκεκριμένο μοντέλο. Αλλά και να διδάξει τον αναγνώστη ότι «αν σου συμβεί κάποια συμφορά, μην απελπιστείς, θα έλθει κάποτε ο καιρός που η συμφορά θα φύγει». Αλλά και ότι «αν σου συμβεί ένα πολύ

ευχάριστο γεγονός να είσαι έγκαιρα προετοιμασμένος για την απώλειά του, που θα έλθει κάποτε, γιατί τίποτε δεν κρατάει για πάντα...».

Αυτές τις εναλλαγές ευχάριστων και δυσάρεστων γεγονότων στη ζωή τις έχουν επισημάνει κάποιοι από τους Λατίνους συγγραφείς και λόγιους που έχουν αποφανθεί:

- «Από καμιά μέρα δεν λείπει η στενοχώρια». Σενέκας. (Nulla dies maerore caret. Seneca).
- «Η κάθε ημέρα έχει τα δικά της δώρα». Μαρτιάλης). (Omnis habet sua dona dies). (Martialis).
- «Η τύχη είναι σαν το γυαλί: εκεί που λάμπει, σπάει». Πόπλιος Σύρος. (Fortuna vitrea est: tum cum splendet, frangitur. Publilius Syrus)
- «Τίποτε δεν υπάρχει που να είναι ευτυχισμένο από κάθε πλευρά». Οράτιος. (Nihil est ab omni parte beatum. Horatius).

«Και τα καλά δεχόμενα και τα κακά δεχόμενα...»

Προσπάθησα να βρω μία φράση που να συνοψίζει το νόημα όλης αυτής της περικοπής. Δεν βρήκα ιδανικότερη από το απόφθεγμα που συνήθιζε να λέει η μακαρίτισσα η γιαγιά μου: **«Και τα καλά δεχόμενα, και τα κακά δεχόμενα»**. Το έλεγε είτε για να παρηγορήσει κάποιον άλλο είτε για να το ακούσει η ίδια και να παρηγορηθεί για όσα κακά της είχαν συμβεί. Και ήταν τόσο πολλές και μεγάλες οι συμφορές που της έτυχαν στη ζωή, που όταν τις συγκρίνω με τα δικά μου άγχη ντρέπομαι. Γιατί οι αιτίες που δημιουργούν τα άγχη μου είναι μηδαμινές μπροστά στις πραγματικές συμφορές της γιαγιάς μου, που ήλθε χήρα με έξι παιδιά περνώντας από την φωτιά της Μικρασιατικής καταστροφής. Δεν αισθάνομαι πως υπερβάλλω λέγοντας ότι παρόμοιες συμφορές βρίσκει κανείς μόνο στην αρχαία τραγωδία. Εκείνη όμως τις υπέμενε με στωική καρτερία, σαν την γριά βελανιδιά στον κάμπο, που την χτυπούν οι αέρηδες και οι κεραυνοί. Η καρτερία της μου θύμιζε το απόφθεγμα του Λατίνου κωμικού ποιητή Πλαύτου: **Η αταραξία της ψυχής είναι το καλλίτερο γλύκισμα ανάμεσα στις πίκρες**. (Animus aequus optimus est aerunae condimentum. Plautus).

Την ιστορία της γιαγιάς μου σκοπεύω να γράψω κάποτε σε βιβλίο για ενδοοικογενειακή χρήση, να την μαθαίνουν οι απόγονοί της.

Το οπλοστάσιο

Κρατώ, το λοιπόν, στο κρυφό μου οπλοστάσιο ενάντια στο άγχος, αυτό το βιβλικό απόσπασμα για να το χρησιμοποιήσω σε ώρα μεγάλης ανάγκης. Ωστόσο, το ανασύρω αργά και που για να το απολαύσω και ως ποίημα και ως φιλοσοφικό κείμενο. Μολονότι το έχω διαβάσει πάμπολλες φορές, κάθε ανάγνωση είναι για μένα μια νέα εμπειρία.

Η εξαιρέση...

Αυτό το απόσπασμα που επαναλαμβάνει ότι είναι καιρός για διάφορες καταστάσεις στη ζωή είναι πολύτιμο για όλους τους ανθρώπους. Εκτός από τους μετεωρολόγους. Αυτοί βλέπουν τον καιρό από διαφορετική οπτική γωνία...

Κεφάλαιο 14

«Τρομοκρατήσατε του τρομοκράτα»

Ο λογοπαίκτης πολιτικός

Ο Γεώργιος Παπανδρέου (ο επικαλούμενος «γέρος») παρότρυνε κάποτε τους οπαδούς του να ανταποδίδουν τις προκλήσεις κάποιων από τους πολιτικούς του αντιπάλους με την φράση «τρομοκρατήσατε τους τρομοκράτα». Η φράση αυτή

«εις άπογον καθαρεύουσαν» κατά τα ισχύοντα την εποχή εκείνη κρύβει ταυτόχρονα ένα λογοπαίγνιο και μια οξυμωρία. Εγώ την κράτησα στη μνήμη μου και την εφαρμόζω στους δικούς μου «τρομοκράτας».

Ο νταής της τάξης

Ποιοι είναι αυτοί; Ο πρώτος ήταν ο Ζουμπουλίδης, ένας συμμαθητής μου, στην πρώτη γυμνασίου. Γεροδεμένο παιδί, είχε γίνει ο φόβος και ο τρόμος της τάξης. Προκαλούσε όλα τ' αγόρια για να παλέψουν και τους νικούσε. Εγώ δεν ασχολιόμουν μαζί του και δεν του έδινα ιδιαίτερη σημασία. Ασχολήθηκε όμως εκείνος μαζί μου. Ερχόταν στα διαλείμματα που γίνονταν στο προαύλιο του σχολείου και με προκαλούσε να παλέψουμε. Επειδή ήμουν φιλήσυχος και δεν είχα κανένα κόμπλεξ με την όποια σωματική μου δύναμη, τις δύο πρώτες φορές έκανα το κοροϊδο.

Την τρίτη όμως φορά που ήλθε, δεν άντεξα. Τσαντίστηκα με την πρόκλησή του και την δέχτηκα. Με μια γρήγορη κίνηση πέρασα το δεξί μου χέρι γύρω από το σβέρκο του σε λαβή, τον χαμήλωσα μέχρι την μέση μου, κι άρχισα να του σφιγγω το κεφάλι με όλη μου την δύναμη. Εκείνος, όπως ήταν σκυμμένος, με έπιασε από τον μηρό προσπαθώντας να μου σηκώσει το πόδι για να με ανατρέψει και να ελευθερωθεί. Μάταια όμως. Με τις δυο μου παλάμες σφιγμένες σε λαβή, λαχανιασμένος από την υπερπροσπάθεια, τον έσφιγγα όλο και πιο πολύ ενώ την δύναμή μου αύξανε η τσαντίλα μου. Γύρω είχαν μαζευτεί και άλλοι συμμαθητές χαζεύοντας το θέαμα. Ευτυχώς που δεν υπήρχε εκείνη την ώρα κανένας καθηγητής για να μας τιμωρήσει και τους δύο. Ώσπου, ακούω την φωνή του αντιπάλου μου να λέει πνιχτά:

-Εγκαταλείπω, εγκαταλείπω!

Μόλις τον απελευθέρωσα από την λαβή, γυρίζει εκείνος, λαχανιασμένος και ... μου δίνει το χέρι του, λεβέντικα, παραδεχόμενος την ήττα του:

-Ήτταξαι, με κέρδισες.

Από τότε, εκείνος λούφαξε και έπαψε να προκαλεί τα άλλα παιδιά. Εγώ έγινα, άθελά μου, ο ήρωας της τάξης. Ήλθε μάλιστα κάποιος συμμαθητής από άλλο τμήμα της ίδιας τάξης και μου λέει:

-Εσύ νίκησες τον Ζουμπουλίδη; Μπράβο, ρε, συγχαρητήρια!

Ήταν, προφανώς κάποιος από τα θύματα του νταή που πήρε, μέσω της νίκης μου, το αίμα του πίσω...

Οι «τρομοκράτες» της ζωής

Αυτό όμως το περιστατικό μου έγινε μάθημα στη ζωή. Δεν επιτρέπω στους διάφορους θρασείς να μου κάνουν ή να προσπαθήσουν να μου κάνουν την ζωή δύσκολη. Αφού εξαντλήσω τα όρια της υπομονής και της συνδιαλλαγής, αντεπιτίθεμαι με όλα τα μέσα, πάντοτε στα όρια της ευπρέπειας και του νόμου. Αυτό σημαίνει, για παράδειγμα, ότι βάζω τις φωνές στον δικτατορικό δημόσιο υπάλληλο και ζητώ να δω αμέσως τον διευθυντή του ο οποίος με ακούει και με δικαιώνει.

Ο «τρομοκράτης» στη ζωή δεν έχει πάντοτε το πρόσωπο ενός κακού και δύστροπου γείτονα ή κάποιου αναιδούς και προκλητικού συναδέλφου. Μπορεί να έχει την μορφή ενός προβλήματος που με ταλαιπωρεί. Όσο δείχνω αναβλητικότητα ή εθελουφλώ υποκρινόμενος ότι αγνωώ την ύπαρξή του αντί να το αντιμετωπίσω άμεσα και ριζικά, το πρόβλημα με τρώει μέσα μου και με αγχώνει. Μόλις το λοιπόν καταλάβω πως κάτι τέτοιο πάει να μου συμβεί κάνω επί τόπου στροφή και γυρνών στην επίθεση. Του επιτίθεμαι καιρία και δεν σταματώ τις προσπάθειες μέχρις ότου το λύσω με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Έχω διαπιστώσει ότι το άγχος που μου δημιουργεί η προσπάθειά για την λύση του προβλήματος είναι πολύ μικρότερο από το άγχος που έχω αδρανώντας.

Αέρααααα!

Λένε ότι «η καλλίτερη άμυνα είναι η επίθεση». Εννοούνε βέβαια ότι, όταν έχεις κάπου άδικο, αντί να απολογείσαι αμυνόμενος, να επιτίθεσαι. Αυτή η τακτική είναι ιδιαίτερα προσφιλής στους πολιτικούς.

Εγώ εφαρμόζω αυτή την συμβουλή ερμηνεύοντάς την λίγο διαφορετικά. Αντί να αμύνομαι στις προκλήσεις των διαφόρων «τρομοκρατών» είτε πρόσωπα είναι αυτοί είτε προβλήματα, αντεπιτίθεμαι. Εξ άλλου, έχει καταγραφεί στην ιστορία η αντίδραση του Γάλλου στρατηγού Φος, ο οποίος, στη διάρκεια κάποιας μάχης παρατήρησε: «Το κεντρικό μέρος του στρατεύματός μου το έβαλε στα πόδια. Το δεξιό υποχωρεί. Περίφημα. Θα επιτεθώ!».

Ο θανάσιμος κίνδυνος...

Η εφαρμογή του «τρομοκρατήσατε τους τρομοκράτας» πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή γιατί υποκρύπτει ένα θανάσιμο κίνδυνο: να πέσει κανείς πάνω σε πραγματικό τρομοκράτη...

Κεφάλαιο 15

Το βραδινό πρόβλημα μικραίνει το πρωί.

«Της νύχτας τα καμώματα...»

Στην ζωή μου έχουν υπάρξει μεγάλα προβλήματα που με βασάνισαν και μικρά προβλήματα που με ταλαιπώρησαν. Η βασική διαφορά τους είναι η εξής: Αν με ρωτήσει ποια ήταν τα προβλήματα της πρώτης κατηγορίας, τα μεγάλα, ας πούμε στην τελευταία δεκαετία, μπορώ να στα πω ένα ένα. Αν όμως με ρωτήσεις ποια ήταν τα μικρά προβλήματα του τελευταίου χρόνου δεν θα μπορέσω να θυμηθώ ούτε ένα. Αυτό σημαίνει ότι είναι αρκετά ενοχλητικά για να με αγχώνουν και, παράλληλα, αρκετά ασήμαντα για να τα ξεχνώ.

Το άγχος που μου έχουν προκαλέσει και οι δύο αυτές κατηγορίες των προβλημάτων ποικίλει. Πιο συγκεκριμένα, έχω παρατηρήσει ότι όταν προκύπτει κάποιο πρόβλημα στη διάρκεια της ημέρας, όσο έρχεται το βράδυ και ο κάματος μεγαλώνει, τόσο το πρόβλημα μου φαίνεται οξύτερο. Όταν όμως ξημερώσει και ξυπνώ φρέσκος, ξεκούραστος και με καθαρό μυαλό το πρόβλημα μου φαίνεται μικρότερο. Το βλέπω πιο αντικειμενικά, πιο ξεκάθαρα και πιο αισιόδοξα.

Η «επιφοίτηση»

Μερικές φορές μάλιστα, έχει συμβεί το εξής αξιοπερίεργο. Πέφτω να κοιμηθώ κατάκοπος ενώ ακόμη σκέπτομαι κάποιο πρόβλημα που με απασχολεί. Γύρω στα ξημερώματα, κάποια στιγμή που αλλάζω πλευρό και μισοξυπνώ, σαν αστραπή περνά από το μυαλό μου η λύση του. Έρχεται ξαφνικά και «ουρανοκατέβατη».

Φαίνεται πως, την ώρα που κοιμάμαι, ασυνείδητα, το μυαλό μου συνεχίζει να επεξεργάζεται τα δεδομένα του προβλήματος, ψάχνοντας να βρει την λύση. Την στιγμή που μισοξυπνώ, βρίσκει την ευκαιρία και, τσαφ, περνάει την λύση στο συνειδητό. Πάντοτε δε, η λύση που μου προτείνει είναι η πιο απλή, η πιο ρεαλιστική και η πιο εφαρμόσιμη. Ποτέ μα ποτέ το μυαλό μου δεν μου έπαιξε κάποιο παιχνίδι προτείνοντάς μου μια χαζή λύση όπως συμβαίνει καμιά φορά στα όνειρα.

Ο τετραγωνισμός του κύκλου...

Αυτό το φαινόμενο δεν είναι βέβαια συχνό. Όμως, τις λίγες φορές που έχει συμβεί με έχει βγάλει από μια δύσκολη θέση και με έχει ανακουφίσει προσφέροντάς μου στο πιάτο την ποθητή λύση.

Ομολογώ πως δίσταζα να το συζητώ με άλλους γιατί φοβόμουν μήπως με παρεξηγήσουν και με περάσουν για ονειροπαρμένο. Γι' αυτό, κρατούσα το μυστικό μόνο για τον εαυτό μου. Ανακουφίστηκα όμως όταν τις προάλλες διάβασα σε ένα βιβλίο ότι κάποιοι μαθηματικοί, κατά καιρούς, έχουν βρει την λύση στο πρόβλημα που τους απασχολούσε καιρό με αυτό τον τρόπο, «δι' επιφοίτησως». Μάλιστα, άλλο επιστημονικό κείμενο έγραφε ότι αυτό είναι ένα συνηθισμένο φαινόμενο. Πράγμα που διέλυσε κάθε υποψία ότι κάτι περίεργο συνέβαινε με το μυαλό μου...

I want to sleep on that

Όταν οι Αμερικανοί θέλουν να σκεφθούν καλά κάτι αντί να δώσουν μια γρήγορη και επιπόλαιη απάντηση χρησιμοποιούν την έκφραση "I want to sleep on that", δηλαδή, «θέλω να κοιμηθώ πάνω του, μαζί του, έχοντάς το στο μυαλό». Ίσως αυτό να μην είναι τυχαίο αλλά να συνδέεται με το φαινόμενο της «επιφοίτησης» που είπα προηγουμένως. Το πιθανότερο όμως είναι να εννοούν ότι θέλουν να το ξανασκεφθούν την άλλη μέρα το πρωί, με καθαρό μυαλό, χωρίς την επήρεια της κούρασης ή άλλων εξωγενών παραγόντων.

«Ες αύριον τα σπουδαία...»

Γι αυτό το λόγο όταν το βράδυ κάποιο πρόβλημα μου τριβελίζει το μυαλό, λέω στον εαυτό μου: «Κάνε υπομονή μέχρι το πρωί. Μπορεί να βρεις την λύση στον ύπνο σου. Αλλιώς, θα την βρεις το πρωί, με καθαρό μυαλό. Ξέχασέ το τώρα και άντε για ύπνο». Και με αυτή τη σκέψη, πέφτω στο κρεβάτι, σβήνω το φως και κουκουλώνομαι με την κουβέρτα. Όπως είπε και ο Θηβαίος άρχοντας Αρχίας «Ες αύριον τα σπουδαία» ή, όπως το επανέλαβε ο Κορνήλιος Νέπως **«In crastinum differo res severas»**. Κλείσαμε για σήμερα. Το μαγαζί κατέβασε τα ρολά. Αύριο πάλι. Καληνύχτα σας...

Κεφάλαιο 16

Ο Κίπλιγκ, ο Νίτσε, ο Καζαντζάκης και η γιαγιά μου η Μικρασιάτισσα.

Ο Κίπλιγκ

Όταν ήμουν μαθητής στην έκτη δημοτικού ένα παιδικό περιοδικό της εποχής («Ερυθρός Σταυρός» ή «η Ζωή του Παιδιού» να ήτανε άραγε;) δημοσίευε, σε ελεύθερη μετάφραση, το περίφημο ποίημα «If» (Av) του Κίπλιγκ. Ήμουν τότε στην ηλικία που ρουφούσα τα «λόγια σοφών ανδρών», πολύτιμα τουβλάκια που έχτιζαν, όπως κατάλαβα αργότερα, την προσωπικότητά μου.

Το ποίημα αυτό με εντυπωσίασε. Ένιωσα σαν να είχε γραφεί για μένα αποκλειστικά. Ιδιαίτερα όμως, είχα εντυπωσιασθεί από ένα στίχο που έλεγε «...κι αν πέφτεις, να σηκώνεσαι, και πάλι, σαν Ανταίος». Θυμίζω ότι ο Ανταίος ήταν κάποιος γίγαντας, αντίπαλος του Ηρακλή. Έχοντας μάνα την γη, όταν τον έριχνε στο χώμα ο Ηρακλής εκείνος έπαιρνε δύναμη και σηκωνόταν πάλι πιο δυνατός. Όμως ο Ηρακλής, ανακάλυψε το μυστικό της δύναμής του και τον εξουδετέρωσε σηκώνοντάς τον στον αέρα.

Αυτή η παρομοίωση «...σαν Ανταίος», που είναι δημιουργήμα του μεταφραστή και δεν υπάρχει στο πρωτότυπο, με εντυπωσίασε και ριζωσε στο μυαλό μου.

Από τότε αυτός ο στίχος με έχει βοηθήσει σε κάποιες δύσκολες στιγμές στη ζωή μου. Κάθε φορά που αισθάνομαι στριμωγμένος, «με την πλάτη στο

κανναβάτσο» για να χρησιμοποιήσω έναν όρο της πάλης, (που τώρα το λένε «ταπί») φέρνω στο νου μου την εικόνα του Ανταίου πεσμένου στο χώμα και παίρνω θάρρος. Τονώνεται η μαχητικότητά μου και «σηκώνομαι» για να αντιπαλέψω τις αντίξοες συνθήκες που με έριξαν κάτω.

Πριν από κάποια χρόνια, είχα συνάντηση με τον Άγγλο Γενικό Διευθυντή μιας μεγάλης ξένης τράπεζας. Περιμένοντάς τον στον προθάλαμο του γραφείου του, με έκπληξη είδα το ποίημα αυτό, στα αγγλικά, σε μεγάλη καθραρισμένη αφίσα αναρτημένη σε περίοπτη θέση.

Σε λίγο, όταν με πέρασε στο γραφείο του, του το είπα. Μου εξομολογήθηκε ότι πράγματι το «If» τον είχε επηρεάσει από την παιδική του ηλικία και τον είχε βοηθήσει να αντιμετωπίσει διάφορες δύσκολες περιστάσεις στη ζωή του. Το έχει κρεμάσει έξω από το γραφείο του με την ελπίδα ότι και κάποιος άλλος θα μπορούσε να ωφεληθεί κάτι διαβάζοντάς το...

Όταν ο γιος μου έφτασε στην ηλικία που ήμουν εγώ όταν διάβασα αυτό το «Αν», έσπευσα να του κάνω δώρο ένα βιβλίο με το ποίημα αυτό, σε μια πλούσια εικονογραφημένη έκδοση που απευθυνόταν σε παιδιά.

Ο Νίτσε

Ένα άλλο απόφθεγμα που με στηρίζει όταν αντιμετωπίζω ένα σοβαρό πρόβλημα είναι το πασίγνωστο, του Νίτσε: «Ό,τι δεν σε σκοτώνει σε κάνει πιο δυνατό» που έγινε και τραγούδι από τον Νίκο Πορτοκάλογλου, με αυτή τη φράση για ρεφρέν. Και πράγματι, μόλις ξεπεράσω κάποια σοβαρή δυσκολία, αισθάνομαι υπερήφανος και πιο δυνατός.

Τώρα που το σκέφτομαι, όλη μου η προσωπικότητα είναι σμιλεμένη από τις δυσκολίες, μικρές αλλά κυρίως μεγάλες, με τις οποίες πάλεψα και βγήκα νικητής.

Ο Καζαντζάκης

Μέχρι τώρα, από τις δυσκολίες που μου έδωσε η ζωή ευτυχώς καμιά δεν ήταν τόσο μεγάλη που ν' αγγίζει τα όρια του τραγικού. Σκέπτομαι όμως την φαινομενική παραδοξολογία του Καζαντζάκη: «Θεέ μου, μη μου δώσεις δυσκολίες που να μπορώ να αντέξω». Εννοώντας ότι οι δυνατότητες του ανθρώπου είναι τόσο τεράστιες που ακόμη και τις μεγαλύτερες δυσκολίες μπορεί να αντέξει. Έτσι, λέω πως κι αν ακόμη ποτέ μου έλθει κάποια πολύ μεγάλη δυσκολία θα βρω τις ψυχικές δυνάμεις, αν δεν μπορέσω να την αντιμετωπίσω, τουλάχιστον να την αντέξω.

Η γιαγιά μου

Όπως είπα και στο κεφάλαιο 13, η γιαγιά μου ήλθε πρόσφυγας από την Μικρασία, χήρα με έξι παιδιά. Μοναδικό της εφόδιο η γενναία ψυχή της. Όταν ζούσε ήσυχα και ειρηνικά στο πατρικό της σπίτι, στη Σμύρνη, δεν μπορούσε να υποπτευθεί τι της επιφύλασσε η τύχη. Ούτε φανταζόταν τότε ότι είχε γενναία ψυχή. Το έμαθε στην συνέχεια και με τον πιο σκληρό τρόπο.

Όταν, το λοιπόν σε κάποια δυσκολία μου πάω να λιποψυχήσω, θυμάμαι την γιαγιά μου και παίρνω κουράγιο.

Κεφάλαιο 17

«Ο μάγκας στις κακοτοπιές...»

Μια σύγχρονη «παροιμία»

Το λαϊκό απόφθεγμα που είναι στον τίτλο του κεφαλαίου το άκουσα όταν ήμουν παιδί από τον κυρ Αλέκο. Ο κυρ Αλέκος ήταν ένας γραφικός τύπος της γειτονιάς, αγράμματος αλλά θυμόσοφος. Δεν ήξερα αν ήταν δικής του έμπνευσης

ή αν το είχε αντιγράψει από κάποιον άλλον. Η φράση αυτή έχει την μορφή τέλειου δεκαπεντασύλλαβου, όπως οι περισσότερες Ελληνικές παροιμίες. Αυτό του προσδίδει μουσικότητα και το ντύνει με τον μανδύα νεοελληνικής παροιμίας που του προσθέτει κύρος.

Θέλει να πει ότι ο ικανός άνθρωπος, στις δυσκολίες δεν πρέπει να λιποψυχεί αλλά να δίνει την μάχη του και να την κερδίζει.

Όταν την άκουσα από τον κυρ Αλέκο, μου φάνηκε γουστόζικη και γραφική και γι' αυτό την συγκράτησα στην μνήμη μου.

«Εγκρίνω και επαυξάνω»

Η πρώτη φορά που χρειάστηκε να την θυμηθώ ήταν τον καιρό που υπηρετούσα την στρατιωτική μου θητεία. Είχα βγει από το στρατόπεδο με άδεια για διανυκτέρευση. Επιστρέφοντας την άλλη μέρα το πρωί, με περίμενε μια δυσάρεστη έκπληξη. Στην βραδινή αναφορά είχα δηλωθεί «αδικαιολογήτως απών», μολονότι το όνομά μου ήταν κανονικά στην λίστα των εξοδούχων με διανυκτέρευση.

Τι είχε συμβεί; Απλά, την προηγούμενη μέρα, στο χαρτάκι της άδειας που μου έδωσαν, έλλειπε από αβλεψία η υπογραφή του λοχαγού. Εγώ όμως, αφελώς φερόμενος, αντί να το βουλώσω, το είπα στον λοχία υπηρεσίας και έφυγα. Το αποτέλεσμα ήταν ότι το βράδυ, στην αναφορά λόχου, ο λοχίας να με δηλώσει ως αδικαιολογήτως απόντα.

Όταν έμαθα το πρωί τα καθέκαστα, τα χρειάστηκα. «Σκούρα τα πράγματα. Και τώρα, πως καθαρίζουμε;» σκέφθηκα.

Φαίνεται ότι η τελευταία αυτή λέξη «καθαρίζουμε» μου θύμισε το απόφθεγμα του κυρ Αλέκου που είχα θάψει στην μνήμη μου από παλιά: «Ο μάγκας στις κακοτοπιές ξέρει να καθαρίζει». Περιέργως, μόλις το σκέφθηκα μου έδωσε κουράγιο και με βοήθησε να ξαναβρώ την ψυχραιμία μου.

Σαν καλός στρατιώτης, έδωσα την μάχη μου και την έβγαλα με τις λιγότερες δυνατές απώλειες. «Βγήκα στην σέντρα» όπως λέγαμε τότε στην φανταρίστικη αργκό, (αλλού το λέγανε «βγήκα στον τάκο...»), δηλαδή στην αναφορά λόχου και έφαγα από τον λοχαγό έξι μέρες κράτηση. Αλλά επειδή το παράπτωμα ήταν σοβαρό, βγήκα και στην αναφορά τάγματος όπου ο διοικητής με ένα «εγκρίνω και επαυξάνω» επαύξησε την ποινή σε έξι μέρες φυλακή.

Έτσι η στρατιωτική μου θητεία κράτησε δύο χρόνια και έξι ολόκληρες ημέρες! Και δεν με νοιάζει τόσο για τα δύο χρόνια όσο για εκείνο το εξαήμερο που κάθισα παραπάνω εξ αιτίας μια άδικης τιμωρίας...

Σε ώρα ανάγκης...

Από τότε, όπως είναι φυσικό, πολλές φορές στην ζωή μου βρέθηκα σε δύσκολη θέση. Κάνοντας τώρα ένα πρόχειρο απολογισμό, μου έρχεται στο νου η μια περίπτωση μετά την άλλη. Οι λόγοι, διάφοροι. Επαγγελματικοί, προσωπικοί, οικονομικοί, οικογενειακοί. Κι όμως, όλες τις περιπτώσεις τις αντιμετώπισα όσο μπορούσα πιο ψύχραιμα και με επιτυχία ή με την λιγότερη δυνατή αποτυχία.

Όταν όμως μου τύχαινε μια ιδιαίτερα δύσκολη κατάσταση, αντί να λιποψυχήσω έφερνα στο μυαλό μου ή μάλλον ερχόταν μόνη της στο νου μου η φράση «ο μάγκας στις κακοτοπιές...» και έπαιρνα δύναμη.

Η πτώση και η ανέγερση

Το θέμα της πτώσης και της ανόρθωσης του ανθρώπου (ετυμολογούμενου, κατά μια άποψη, από το άνω+θρῶσκω, δηλαδή ανεβαίνω, ανορθώνομαι) είναι ευρύ.

Υπάρχει η θρησκευτική διάσταση με την σταύρωση-ανάσταση αλλά και με την πτώση του ανθρώπου με την αμαρτία και την ανέγερσή του με την μετάνοια και την εξομολόγηση, έστω κι αν πρόκειται για τον πιο ειδεχθή εγκληματία. Υπάρχει όμως και η αστεία με εκείνο τον ουζοπότη στο παλιό, εύθυμο, Σμυρναίικο

τραγουδάκι που μεθυσμένος πέφτει κάτω αλλά, όπως λέει ο ίδιος παραστατικά, «βάζω μπρος τα δυο μου χέρια και σηκώνουμαι»...

Όμως, όλ' αυτά τα περί πτώσης και ανέγερσης τα είπα για ένα συγκεκριμένο λόγο. Έχοντας φάει πια τη ζωή με το κουτάλι, ξέρω ότι με περιμένουν όχι μόνο ευχάριστες αλλά και δυσάρεστες καταστάσεις. Όσο πιο ετοιμασμένος θα είμαι ψυχολογικά τόσο πιο λίγο άγχος θα έχω όταν έλθουν. Το άγχος μου θα είναι ακόμη μικρότερο όταν θα ξέρω ότι μετά την «πτώση», όπου αυτή είναι αναπόφευκτη, θα ακολουθεί και η «ανέγερσή» μου.

Ο Σταύρακας και ο Αρχιμήδης

Μάγκας, στη λαϊκή συνείδηση, δεν είναι το κουτσαβάκι, ο νταής. Αυτόν ο λαός τον περιφρονεί και τον θεωρεί καραγκιόζη. Γι' αυτό και δημιούργησε τον Σταύρακα τον χάρτινο ήρωα του θεάτρου σκιών που έψαχνε «τον χαλκά της γης για να την σηκώσω και να την φέρω τούμπα...». Που παρά τον αστείο σουρεαλισμό του σε παραπέμπει στον Αρχιμήδη με το πασίγνωστο «Δος μη πα στω και ταν γαν κινάσω», δηλαδή, «δώσε μου τόπο να σταθώ και μπορώ να μετακινήσω την γη» για να καταδείξει την τεράστια δύναμη μετακίνησης του μοχλού.

Αντίθετα, ως μάγκα ο λαός θεωρεί τον θαρραλέο, τον ντόμπρο και τον ικανό άνδρα. Όπως είπε επιγραμματικά και αυτολεξεί ο παλιός τραγουδιστής του ρεμπέτικου Τάκης Μπίνης μάγκας σημαίνει «σοβαρότης, σύνεση, συνέπεια».

Κεφάλαιο 18

Μετανάστης στην Αυστραλία...

Εγώ και οι γύρω μου

Στη ζωή μου έχω κάνει πολλές γνωριμίες ανθρώπων. Φίλοι, φίλοι των φίλων, γνωστοί, συγγενείς (κοντινοί και μακρινοί), συμμαθητές, συμφοιτητές, συνάδελφοι στο στρατό, νυν και πρώην συνάδελφοι στους επαγγελματικούς χώρους, πελάτες, συνεργάτες, κοινωνικές συναναστροφές, γείτονες, άλλα μέλη συλλόγων στους οποίους συμμετέχω, και τα λοιπά. Αν θελήσω ποτέ να τους καταγράψω θα έφτιαχνα ένα κατάλογο πολύ μακρύ. Είναι ευνόητο ότι με κάποιους από αυτούς οι σχέσεις μου είναι στενές, με άλλους απλά φιλικές, με άλλους τυπικές και με άλλους αραιές έως πολύ αραιές ή μισοξεχασμένες.

Με την εξαίρεση των στενών φίλων και συγγενών, η σχέση μου με όλους αυτούς ποικίλλει μέσα στα χρόνια. Μπορεί, δηλαδή να ξεκίνησε ως θερμή, αλλά στην πορεία να ατόνησε. Ή το αντίστροφο.

Ο ρόλος των γύρω στην ζωή μου

Όλο αυτό το πλέγμα των σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους παίζει στην ζωή μου καθοριστικό ρόλο. Στην πραγματικότητα, είναι ο ομφάλιος λώρος που με συνδέει με την εποχή μου, με τον τόπο μου, με την κοινωνία και, σε τελευταία ανάλυση, με την ίδια την ζωή.

Διαβάζοντας στον τύπο για κάποιους υπεραιωνόβιους που ζουν στην Ελλάδα αλλά και στον υπόλοιπο κόσμο (και όλοι οι δημοσιογράφοι, φυσικά, τους ρωτούν ποιο είναι το μυστικό της μακροζωίας τους), προσπάθησα να φαντασθώ τι θα συνέβαινε αν κι εγώ γινόμουν ένας γερομαθουσάλας, ας πούμε 110 ετών.

Αυτό που είδα με την φαντασία μου με πάγωσε. Κατ' αρχήν, σχεδόν όλοι οι φίλοι γνωστοί και συγγενείς μου θα έχουν πεθάνει προ πολλού. Οι άνθρωποι γύρω μου θα μου είναι άγνωστοι. Δεν θα έχω έναν άνθρωπο να μιλήσω. Έναν άνθρωπο με κοινές αναμνήσεις, κοινές εμπειρίες και κοινούς γνωστούς. Άσε που τότε όλοι θα με βλέπουν σαν αξιοπερίεργο απολίθωμα και θα κάνουν μπροστά μου ή πίσω

μου ανόητα αστεία. Ότι με ξέχασε ο χάρος, ότι δεν θα ξέρουν τι να μου ευχηθούν στα γενέθλιά μου όταν θα πλησιάζω τα 100, ή θα πετάνε ευφρολογήματα του τύπου: “Ποιος θέλει να γίνει 100 χρονών; Μα, εκείνος που είναι 99!”

Το τραίνο της ζωής

Επομένως, οι φίλοι, γνωστοί και συγγενείς με τους οποίους μοιράζομαι τώρα την υπέροχη εμπειρία του βίου παίζουν, πράγματι, έναν άκρως σημαντικό ρόλο στην ζωή μου. Όπως και εγώ, αντίστοιχα, παίζω ένα παρόμοιο ρόλο στην δική τους.

Είμαστε όλοι συνταξιδιώτες στο μακρύ τραίνο της ζωής που τρέχει συνεχώς χωρίς να κάνεις στάσεις. Όπως θα έλεγε ο Καζαντζάκης, αυτό το τραίνο έρχεται από το πουθενά και πηγαίνει στο πουθενά. (“Ερχόμαστε από μια σκοτεινή άβυσσο, καταλήγουμε σε μια σκοτεινή άβυσσο, το μεταξύ φωτεινό διάστημα λέγεται ζωή. Ασκητική, χαιρετισμός στον Παντελή Πρεβελάκη). Καθώς κινείται το τραίνο, νέοι επιβάτες ανεβαίνουν (τα μωρά που γεννιούνται) ενώ άλλοι κατεβαίνουν (αυτοί που πεθαίνουν).

Από τα δισεκατομμύρια των συνταξιδιωτών μου, στην διάρκεια του ταξιδιού-ζωής εγώ γνωρίζω μόνο όσους είμαστε μαζί στο ίδιο βαγόνι, δηλαδή τους φίλους γνωστούς και συγγενείς. Όλοι οι υπόλοιποι σύγχρονοί μου άνθρωποι, δηλαδή ο υπόλοιπος πληθυσμός της γης, θα παραμείνουν άγνωστοι για μένα.

Όσο πιο αρμονικές είναι οι σχέσεις μου με τους άλλους “συνταξιδιώτες” στο βαγόνι μου, τόσο πιο ευχάριστο το κοινό μας ταξίδι προς την ευτυχία. Και αντίστροφα, όσο πιο προβληματικές είναι οι σχέσεις, τόσο πιο δυσάρεστο και αγχώδες αυτό το ταξίδι. Και όσο πιο στενός είναι ο φίλος ή συγγενής με τον οποίο έχω προστριβές, τόσο μεγαλύτερο είναι το πρόβλημα.

Διακοπή σχέσεων

Έχοντας αυτά κατά νουν, προσπαθώ να διατηρώ άριστες σχέσεις με τους “συνταξιδιώτες” μου. Αυτό όμως δεν το καταφέρνω πάντα. Ίσως να είναι και στατιστικά αναπόφευκτο. Έτσι, παρά τις προσπάθειές μου, κάποιες προστριβές που δεν υπερβαίνουν το επίπεδο της παρεξήγησης η του ή μικροτσακωμού συμβαίνουν. Συνήθως όμως γρήγορα όμως οι σχέσεις εξομαλύνονται και ξαναγινόμαστε όπως παλιά. Πραγματικό πρόβλημα έχει δημιουργηθεί σε δύο μόνο περιπτώσεις. Η πρώτη αφορά σε συγγενικό και η δεύτερη σε φιλικό πρόσωπο, με το οποίο μας συνδέει πολύχρονη φιλία. Για κάποιους συγκεκριμένους λόγους, σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, οι σχέσεις μας διακόπηκαν. Στην αρχή, με πείραξε πολύ. Το πέρασμα του χρόνου δεν άμβλυνε την ψυχική μου οδύνη που προέκυψε από την διακοπή των σχέσεών μας. Η κατάσταση αυτή με στενοχωρούσε και με άγχωνε.

Μετανάστες στην Αυστραλία

Όσπου, εντελώς ξαφνικά, βρήκα την λύση, όταν άκουσα την γειτόνισσά μας την Μάρθα να λέει στην γυναίκα μου, την ώρα που έπιναν καφέ στην βεράντα μας. Για να μη στενοχωριέται, λέει, όταν δεν μιλιέται με κάποιον “τον στέλνει στη Αυστραλία”. Γέλασα όταν το άκουσα. Όταν το ξανασκέφθηκα όμως είπα “γιατί όχι;”

Υιοθετώντας αυτή την μέθοδο “έστειλα” κι εγώ τους δύο πρώην δικούς μου ανθρώπους “μετανάστες στην Αυστραλία”. Δηλαδή, έπεισα τον εαυτό μου ότι και οι δυο τους μετανάστευσαν επ’ αόριστον στην Αυστραλία.

Έτσι, δεν με ενοχλεί που δεν τους βλέπω πια ούτε που δεν επικοινωνώ μαζί τους γιατί, ως γνωστόν η Αυστραλία είναι πάρα πολύ μακριά. Όχι μόνο από την Ελλάδα, αλλά και από τον υπόλοιπο κόσμο. Μάλιστα, οι ίδιοι οι Αυστραλοί, αυτοσαρκαζόμενοι, αποκαλούν την χώρα τους “down under”, δηλαδή, «πιο κάτω από τον κόσμο». Μπορεί να ακούγεται αστείο, όμως αυτή η ακούσια

«μετανάστευσή» τους με ανακούφισε, γιατί μου έκανε λιγότερο οδυνηρή την έλλειψή τους.

Ποιος ξέρει; Ίσως κάποτε στο μέλλον να αλλάξουν τα πράγματα και να ξαναφτιάξουνε οι σχέσεις μας. Τότε πια θα μπορούνε να «παλιννοστήσουν» στην Ελλάδα...

Κεφάλαιο 19

Αιχμάλωτος στο αυτοκίνητο

Η τσίγκινη φυλακή

Ο τόπος της εργασίας μου, από τότε που άρχισα να δουλεύω, τύχαινε να είναι πάντοτε μακριά από το σπίτι μου. Έτσι ήμουν αναγκασμένος να περνώ καθημερινά πολλές ώρες οδηγώντας. Και βέβαια, κολλούσα συχνά στην κίνηση και εγκλωβιζόμουν μέσα στην τσίγκινη φυλακή μου περιτριγυρισμένος από αναρίθμητα αυτοκίνητα.

Κάθε φορά, όλο και κάποια αιτία υπήρχε για μποτιλιάρισμα. Την μια έργα, την άλλη ατύχημα, την παράλλη βροχή (που έφερνε γλιτσιασμένους ή πλημμυρισμένους δρόμους και χαλασμένα φανάρια), την πιο κάτω τίποτε, απλώς έτυχε να βρεθούν στο δρόμο πολλά αυτοκίνητα.

Τον πρώτο καιρό αυτή η κατάσταση μου έσπαγε τα νεύρα. Εκνευριζόμουν, κάπνιζα, έβριζα δυνατά και όταν έφθανα επιτέλους στον προορισμό μου, στο γραφείο το πρωί ή στο σπίτι το βράδυ, ήμουν χάλια.

Ελεύθερος πολιορκημένος

Όσπου κάποια μέρα το φιλοσόφησα. Είτε δυσανασχετώ είτε όχι, είτε εκνευρίζομαι είτε όχι, είτε καπνίζω είτε όχι, η κατάσταση δεν αλλάζει στο παραμικρό. Η τσαντίλα μου δεν με βοηθά να φθάσω στον προορισμό μου ούτε ένα δευτερόλεπτο νωρίτερα. Η σύγχυσή μου μόνο φθορά μου προκαλεί και τίποτε περισσότερο.

Έτσι, το πήρα απόφαση και άλλαξα τακτική. Ψυχραιμία, ραδιοφωνάκι και ό,τι ώρα φθάσουμε. Πολιορκημένος μεν, ελεύθερος δε.

Ραδιοφωνική στρατηγική

Ειδικά για το ραδιόφωνο έχω κάνει ολόκληρη στρατηγική. Αρκετές πρωινές εκπομπές είναι γκρινιάρικες. Εκεί οι δημοσιογράφοι καταγγέλλουν όλα τα κακώς κείμενα και μιλούν με διαμαρτυρόμενους πολίτες, «αρμοδίους», πολιτικούς, δημάρχους κλπ. Κάθε λίγο και λιγάκι το πρόγραμμα διακόπτεται από χαζοχαρούμενες διαφημίσεις που απευθύνονται σε κρετίνους.

Κατέβαινα από το αυτοκίνητο με τα νεύρα τεντωμένα δίχως να ξέρω γιατί. Κάποτε όμως κατάλαβα τι έφταιγε κι έκοψα αυτές τις εκπομπές. Από τότε ακούω συστηματικά είτε κλασική μουσική στο Τρίτο Πρόγραμμα είτε άλλα προγράμματα λόγου χωρίς διαφημίσεις είτε μουσική σε CD. Και η ώρα μου στο αυτοκίνητο περνά ήρεμα και ωραία.

Ακούγοντας ένα βιβλίο

Είδα μια διαφήμιση τις προάλλες που μια διαφήμιση που με ενθουσίασε. Κάποια εταιρία κυκλοφόρησε σε CD αφηγήσεις έργων δόκιμων Ελλήνων συγγραφέων από ηθοποιούς του θεάτρου.

Έσπευσα και αγόρασα όλη την σειρά. Σε κάθε διαδρομή σπίτι-γραφείο ακούω και από ένα. Η εμπειρία είναι μοναδική. Ο χρωματισμός της φωνής του ηθοποιού που διαβάζει το κείμενο, η μίμηση της φωνής αυτών που μιλούν στους διαλόγους και η μικρή μουσική παρεμβολή με κάνουν να απολαμβάνω το διήγημα ή το

μυθιστόρημα σαν ένα ξεχωριστό έργο τέχνης, έστω κι αν το έχω ήδη διαβάσει από παλιά.

Το αποτέλεσμα είναι ότι, μερικές φορές, αδημονώ να κάνω την διαδρομή σπίτι-γραφείο, ή το αντίθετο, και ας βρω μποτιλιάρισμα, προκειμένου να έχω την άνεση να ακούσω το επόμενο έργο!

Parlare Italiano?

Λογάριασα ότι αφού, κατά μέσο, όρο οδηγώ δύο ώρες την ημέρα, την εβδομάδα γίνονται 10 και τον μήνα 45 ώρες, που είναι, σχεδόν, έξι μεροκάματα. Όλος αυτός ο χρόνος πάει στον βρόντο, χαμένος, κατασπαταλημένος.

Τι θα μπορούσα να κάνω για να τον αξιοποιήσω, να τον εκμεταλλευτώ; Αφού το σκέφθηκα, πήρα την απόφαση και αγόρασα μια σειρά CD εκμάθησης Ιταλικής γλώσσας. Ήταν κάτι που πάντοτε ήθελα να κάνω αλλά ποτέ δεν εύρισκα τον χρόνο. Εξ άλλου, την Ιταλική ήδη την μισοπάλευα. Κάτι τα Λατινικά που είχαμε κάνει στο σχολείο, κάτι οι κοινές ρίζες πολλών λέξεων με την Αγγλική, κάτι οι στίχοι Ιταλικών τραγουδιών που ακούγαμε στην δεκαετία του '60, κάτι οι κοινές λέξεις με την Ελληνική, όλο και κάποια άκρη έβγαζα.

Αξιοποιώντας, το λοιπόν, τον άφθονο χρόνο της οδήγησης και μη έχοντας το άγχος των εξετάσεων και της χρονικής πίεσης, άρχισα τα «μαθήματα». Μέχρι τώρα τα πηγαίνω περίφημα. Έτσι, και η άχαρη ώρα της οδήγησης περνά ευχάριστα και εγώ μαθαίνω κάτι. Caricì?

Πρόνοια...

Τις Δευτέρες και τις Παρασκευές που, όπως έχω παρατηρήσει, υπάρχει μεγαλύτερη κυκλοφορία, φροντίζω να φεύγω από το σπίτι ένα τεταρτάκι νωρίτερα. Αφού η καθυστέρηση είναι στατιστικά δεδομένη, γιατί να αγχώνομαι αν θα προλάβω να είμαι στην ώρα μου στο γραφείο;

Καλημέρασα σας...

Ακολουθώντας αυτό τον διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης της κίνησης στους δρόμους φθάνω το πρωί στο γραφείο χωρίς άγχος. Μάλιστα, η Ρένα, γραμματέας μου, όταν με βλέπει να έρχομαι ευδιάθετος, απορεί που βρίσκω αυτή την ηρεμία έχοντας οδηγήσει στους μποτιλιαρισμένους δρόμους ενώ εκείνη είχε έλθει στο γραφείο αλλόφρων...

Ο άρχων της ασφάλτου!

Θυμάμαι, όταν ήμουν έφηβος είχα ακούσει τον κυρ Αλέκο, τον θυμόσοφο της γειτονιάς να κάνει την εξής εύστοχη παρατήρηση: «Οι οδηγοί τρέχουνε του σκοτωμού στην Εθνική για να πάνε μια ώρα αρχύτερα στο χωριό τους. Λες και κάποια σπουδαία δουλειά τους περιμένει εκεί. Και μόλις φθάσουν, την αράζουν στο καφενείο της πλατείας και χαζολογάνε...».

Κάθε φορά, λοιπόν, που τρέχω στην Εθνική για κάποια επαρχιακή πόλη θυμάμαι αυτά τα λόγια και κόβω ταχύτητα. «Κι αν φθάσω μια ώρα αργότερα, τι έγινε;» σκέφτομαι. Η χαμηλότερη ταχύτητα κατεβάζει και την αδρεναλίνη. Έτσι, φθάνω στον προορισμό μου πιο ξεκούραστος και χαλαρός κι έχοντας απολαύσει το τοπίο κατά την διαδρομή.

Κεφάλαιο 20

Το καθαίρον λουτρό

Ζειδωρον ύδωρ

Κάθε βράδυ, ύστερα από μια κουραστική ημέρα συνηθίζω να κάνω ένα ζεστό ντους. Αισθάνομαι να καθαρίζει όχι μόνο το σώμα αλλά και η ψυχή μου. Είναι

δύσκολο να περιγράψω το ευχάριστο αίσθημα που νιώθω. Γίνομαι, ανάλαφρος. Η διάθεσή μου φτιάχνει. Κυρίως, όμως, αν τυχαίνει να είμαι αγχωμένος το ζεστό ντους πάντοτε με ηρεμεί.

Δεν ξέρω ποιος μηχανισμός μπαίνει σε λειτουργία και το νερό λειτουργεί κατευναστικά. Ίσως επειδή η ζωή γεννήθηκε στο νερό και, λειτουργώντας αταβιστικά, γυρνά εκεί από όπου ξεκίνησα. Ίσως επειδή ως έμβρυο κολυμπούσα στο αμνιακό υγρό. Ίσως επειδή το 70% του σώματός μου αποτελείται από νερό. Δεν ξέρω αλλά και δεν με νοιάζει να μάθω, γιατί το αποτέλεσμα είναι αυτό που μετράει.

«**Ουκ εν τω πολλώ το ευ...**»

Το συντομότερο μπάνιο στην ζωή μου κράτησε μόλις ένα λεπτό. Και όμως ήταν το απολαυστικότερο. Ήμουν νεοσύλλεκτος στην Κόρινθο και στις δυο πρώτες εβδομάδες δεν μας επέτρεπαν να κάνουμε λουτρό. Αν αναλογισθεί κανείς ότι ήταν κατακαλόκαιρο, όλη μέρα στα γυμνάσια και στη σκόνη και ο ιδρώτας να μας λούζει και να στεγνώνει επάνω μας, εύκολα φαντάζεται κανείς πόσο ανάγκη είχαμε όλοι μας από ένα μπάνιο.

Τελικά το όνειρο πραγματοποιήθηκε αλλά, όπως όλα τα ωραία πράγματα στη ζωή, κράτησε λίγο. Γιατί το νερό στην περιοχή ήταν λιγοστό και τα ομαδικά ντους του στρατοπέδου άνοιγαν ακριβώς για ένα λεπτό μόνο σε κάθε ομάδα. Εγώ μάλιστα και μερικοί άλλοι μείναμε με τις σαπουνάδες στο κεφάλι. Είδαμε και πάθαμε για να πείσουμε τον χειριστή της γενικής βάνας να την ανοίξει για λίγα δευτερόλεπτα ακόμη για να ξεβγαλούμε. Παρ' όλ' αυτά, ακόμη θυμάμαι την σωματική αλλά κυρίως την ψυχική ευεξία που ένιωσα μετά από αυτό το λυτρωτικό ντους.

Η κάθαρση στην θρησκεία

Υποψιάζομαι ότι σ' αυτή την φυσική ψυχοκαθαρτική ικανότητα του μπάνιου στηρίχτηκαν οι θρησκείες και χρησιμοποίησαν το λουτρό και το νερό στις τελετουργίες τους. Το βάπτισμα στον Ιορδάνη ποταμό, η κολυμβήθρα του Σιλβάμ, το πλύσιμο των χεριών από τον Πόντιο Πιλάτο, ο αγιασμός των υδάτων, ο νιπηράς στο προαύλιο της Αγίας Σοφίας με την καρκινική επιγραφή που διαβάζεται και αντίστροφα **«Νίψον ανομήματα μη μόναν όψιν»**, το χριστιανικό βάπτισμα στην κολυμβήθρα, το μπάνιο των Ινδών στον ιερό Γάγγη ποταμό, είναι λίγα μόνο αλλά πολύ αντιπροσωπευτικά παραδείγματα. Και, βέβαια, δεν είναι καθόλου συμπτωματικό το γεγονός ότι διαφορετικοί λαοί, γεωγραφικά διάσπαρτοι σε όλη την υφήλιο, με διαφορετικές αντιλήψεις, πολιτισμούς, θρησκείες και κοσμοθεωρίες συνέπιπταν στην ψυχοκαθαρτήρια δύναμη του νερού. Οφείλεται ακριβώς στο αίσθημα της χαλάρωσης, της ψυχικής ανάτασης, του καθαριού που αισθάνονται όλοι οι άνθρωποι ύστερα από το λουτρό.

Κι ακόμη, δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι μετά από μια κακή πράξη ο ένοχος συνήθως σπεύδει να κάνει ένα γερό μπάνιο έχοντας την αίσθηση ότι έτσι θα καθαρθεί από την ενοχή ή την αμαρτία.

Η κάθαρση στην τέχνη

Όμως, και η τέχνη έχει χρησιμοποιήσει την λέξη «κάθαρση», που κυριολεκτεί επί αφύχων, για να υποδηλώσει και τον καθαρισμό της ψυχής.

Για παράδειγμα, η «κάθαρση» στις αρχαίες Ελληνικές τραγωδίες γινόταν με την τιμωρία του ενόχου ενός εγκλήματος.

Αλλά και ο Δάντης, κινούμενος ανάμεσα στην θρησκεία και στην τέχνη, αναφέρεται στο «Καθαρτήριο».

Και ο υπέροχος 50ος ψαλμός του Δαυίδ που αρχίζει «Ελέησον με ο Θεός κατά το μέγα έλεός σου...» λέει πιο κάτω «πλυνείς με και υπέρ χιόνα λευκανθήσομαι» (θα με πλύνεις και θα γίνω πιο άσπρος από το χιόνι) αναφέρεται στο πλύσιμο της ψυχής.

Τραγουδώντας στην μπανιέρα...

Έχω, το λοιπόν, κάθε λόγο να απολαμβάνω το καθημερινό μου λουτρό. Πέραν όμως αυτού, όταν όμως αντιμετωπίζω μια ιδιαίτερος αγχογόνο κατάσταση, εφόσον μου το επιτρέπουν οι συνθήκες, κάνω ένα έκτακτο μπάνιο. Κάτι, ας πούμε, σαν «πρώτες βοήθειες». Μάλιστα, για να έχω ταχύτερο και δραστικότερο αποτέλεσμα, μολονότι είμαι φάλτσος, ρίχνω και ένα τραγούδι...

Κεφάλαιο 21

Carpe diem. Η όμορφη, δική μου μέρα

Η Λατινική ωδή

«Carpe diem». Μολονότι η φράση αυτή είναι πανάρχαια, από την ομώνυμη ωδή του Λατίνου ποιητή Οράτιου, έγινε γνωστή παγκοσμίως από την κινηματογραφική ταινία «Ο κύκλος των χαμένων ποιητών». Σημαίνει «άρπαξε, δρέψε, ζήσε την ημέρα».

Εικονοποιώντας την φράση αυτή, φαντάζομαι την ημέρα σαν μια κοπέλα, (ίσως βοηθάει σ' αυτό και το θηλυκό γένος της λέξης ημέρα) που περνά από μπροστά μου τρέχοντας. Αν παραμείνω αδρανής, θα την παρακολουθώ να έρχεται και να φεύγει παραμένοντας ένας απλός θεατής. Αν, αντιθέτως, τινάξω τα χέρια μου και την αδράξω, για μια ολόκληρη μέρα θα την έχω δική μου.

Η φράση αυτή, όταν την ξανασυνάντησα στην κινηματογραφική ταινία, έπεσε στο μυαλό μου σαν πυροβολισμός. Σκέφθηκα, στη στιγμή, όλα εκείνα τα πράγματα που λίμναζαν από χρόνια μέσα μου, όλα εκείνα που από καιρό ήθελα ή σκόπευα να κάνω αλλά πάντα ανέβαλα για κάποια άλλη φορά. Σκέφτηκα ακόμη ότι θα έπρεπε να αναθεωρήσω τον τρόπο με τον οποίο βίωνα την κάθε ημέρα, επομένως εβδομάδα, επομένως μήνα, επομένως χρόνο, επομένως ολόκληρη την ζωή μου. Σκέφθηκα δηλαδή πράγματα που από πολύ καιρό τα είχα αφήσει κάπου μισοξεχασμένα στη σοφίτα του μυαλού μου. Ενώ τώρα τα κατέβασα στο σαλόνι...

Η μέρα αρχίζει

Οι σκέψεις αυτές ζυμώθηκαν μέσα μου. Άρχισα να βλέπω τα πράγματα με άλλο μάτι. Την επομένη μέρα, ανοίγοντας το παράθυρο της κρεβατοκάμαρας, το πρώτο που αντίκρισα ήταν ένα κόκκινο τριαντάφυλλο στον κήπο μου, με σκυμμένο ελαφρά το κεφάλι. Σαν να με καλημέριζε με μια ευγενική υπόκλιση. Το τριαντάφυλλο ήταν στην θέση του και τις προηγούμενες ημέρες. Μόνο που εγώ δεν το έβλεπα. Ή μάλλον, το έβλεπα αλλά δεν το πρόσεχα.

Στην συνέχεια είπα «τι ωραία μέρα», μολονότι είχε συννεφιά. Γιατί ήταν μια όμορφη συννεφιασμένη μέρα. Και συνέχισα «Είναι η δική μου μέρα. Υπόσχομαι στην εαυτό μου να μην την χαρίσω σε κανένα. Ούτε και να επιτρέψω σε κανένα να μου τη χαλάσει».

Με αυτές τις σκέψεις έφυγα από το σπίτι για το γραφείο. Οδηγώντας, έβλεπα με διαφορετικό μάτι τα πράγματα γύρω μου. Έδειχνα κατανόηση στα επικίνδυνα προσπεράσματα κάποιων νευρικών οδηγών, παραχωρούσα την προτεραιότητα σε άλλα οχήματα, έβαλα απαλή μουσική στο ραδιόφωνο του αυτοκινήτου, θαύμαζα με κλεφτές ματιές, το τοπίο μπροστά μου.

Η υπαίθρια γλυπτοθήκη

Η επομένη μέρα, θυμάμαι, ξεκίνησε με ένα γκρίζο, χειμωνιάτικο πρωινό με ψιλόβροχο. Κατέβαινα οδηγώντας την λεωφόρο Αχαρνών προς την Αθήνα, μέσα στο γνωστό κυκλοφοριακό πήξιμο. Κοίταξα γύρω προσπαθώντας να ανακαλύψω

κάτι πραγματικά όμορφο για να ξεποστάσει το βλέμμα μου. Δεν εύρισκε τίποτε. Σε λίγο όμως το βρήκα. Ήταν τα ακλάδευτα ακόμη ξερά κλαδιά των δένδρων στην άκρη των πεζοδρομίων, αριστερά και δεξιά του δρόμου. Τα δένδρα, φυτεμένα σε κανονικές αποστάσεις μεταξύ τους, σχημάτιζαν μια μακριά σειρά που έφθανε μέχρι το βάθος της λεωφόρου, όσο έπιανε το μάτι μου.

Καθώς οδηγούσα στη μέση του δρόμου, η προοπτική που δημιουργούσαν οι παράλληλες δενδροστοιχίες μου πρόσφεραν ένα άρτιο αισθητικά θέαμα. Τα γυμνά κλαδιά του κάθε δέντρου που ορθώνονταν στον αέρα σχημάτιζαν από μόνα τους ένα θαυμάσιο γλυπτό. Έτσι, ολόκληρη η Αχαρνών έμοιαζε με τεράστια γλυπτοθήκη με έργα που δημιούργησε η καλλιτέχνις φύση.

Κι όμως, μέχρι πριν από μόλις ελάχιστα λεπτά νωρίτερα δεν το έβλεπα. Έπρεπε το μάτι μου να απομονώσει την συγκεκριμένη εικόνα από το υπόλοιπο τοπίο. Ήταν σαν εκείνες τις «μαγικές εικόνες» που δημοσιεύουν κάποια περιοδικά με κουίζ. Σε μια εικόνα περιέχεται μια άλλη εικόνα που δεν διακρίνεται με την πρώτη ματιά κι εσύ καλείσαι να την ανακαλύψεις.

Στο γραφείο μπήκα κεφάτος. Απόλαυσα το τσάι μου και άρχισα να εργάζομαι με όρεξη. Λίγο αργότερα όμως παρασύρθηκα από τον ρυθμό της δουλειάς και η υπόλοιπη μέρα στο γραφείο κύλησε όπως οι προηγούμενες. Επιστρέφοντας σπίτι ξαναθυμήθηκα την υπόσχεση που είχα δώσει το πρωί στον εαυτό μου. Έκανα μια στάση κι αγόρασα λουλούδια για την γυναίκα μου. Την πήρα και φάγαμε σε μια γειτονική ταβέρνα, μολονότι είχε μόλις μαγειρέψει.

Απολογισμός...

Το βράδυ, προσπαθώντας να κοιμηθώ, έκανα νοερά τον απολογισμό της ημέρας. Την υπόσχεση που είχα δώσει το πρωί στον εαυτό μου, την είχα τηρήσει κατά το ένα τρίτο μόνο. Όμως, έστω κι αυτό ήταν πολύ καλλίτερο από ό,τι είχα όλες τις προηγούμενες ημέρες.

Στο τέλος, αν και εκείνη την ημέρα ούτε το λαχείο κέρδισα ούτε προαγωγή πήρα, ούτε αύξηση έκαναν στον μισθό μου ούτε κανένα άλλο σημαντικό γεγονός συνέβη, εγώ αισθανόμουν θαυμάσια. Ίσως την επομένη φορά αυτό το ένα τρίτο να γίνει μισό ή και περισσότερο, σκέφθηκα.

Η «Χαρούμενη Μέρα»

Πότε όμως θα είναι αυτή η επομένη φορά; Εδώ έχω εφεύρει μιαν άλλη τεχνική, που την ονομάζω Χαρούμενη Μέρα. Όποιο πρωινό μου έλθει, ανακηρύσσω την ημέρα που αρχίζει ως Χαρούμενη Μέρα. Και λέω στον εαυτό μου:

-Σήμερα, μην αφήσεις την ημέρα να περάσει έτσι, να καταναλωθεί απλώς. Προσπάθησε να την χαρείς. Να απολαύσεις συνειδητά και το παραμικρό που κάνεις. Την οδήγηση μέχρι το γραφείο, την ακρόαση στο ραδιόφωνο, την εργασία, το φαγητό, τις σχέσεις σου με τους άλλους. Όλα να τα κάνεις με κέφι. Και από το κάθε τι που σου συμβαίνει να προσπαθείς να απομονώνεις τα καλά και να παραβλέπεις τα κακά.

Όμως αυτό δεν είναι τόσο εύκολο να γίνει στην πράξη. Στην διάρκεια της ημέρας παρασύρομαι από την καθημερινότητα. Όμως, κάθε τόσο θυμάμαι το σύνθημα "Χαρούμενη Μέρα" κι επανέρχομαι. Είναι ένα παιχνίδι με τον εαυτό μου που το παίζω χωρίς άγχος κι ενοχές που θα μπορούσαν να μου δημιουργήσουν οι παλινωδίες μου στην διάρκεια της ημέρας.

Τελικός στόχος είναι όλη αυτή η διαδικασία να μου γίνει βίωμα. Να μη χρειάζεται να ανακηρύσσω Χαρούμενες Μέρες. Όλες μου οι μέρες να είναι χαρούμενες. Βέβαια ένας τόσο φιλόδοξος στόχος ίσως να είναι ουτοπία. Όμως όσο πιο πολύ τον πλησιάζω έστω και από μακριά, τόσο πιο κοντά στην ευτυχία θα είμαι.

Τ' αποτελέσματα μέχρι τώρα είναι πολύ ενθαρρυντικά. Προχθές μάλιστα, ανοίγοντας το πρωί το παράθυρο, η ηλιόλουστη μέρα που αντίκρισα μου ενέπνευσε τους στίχους:

Η όμορφη μέρα / σε καλεί / ηδονικά. / Έλα και πάρε με / σου γνέφει».

Οι ημέρες-κεριά

Αυτή η («ατέλειωτη» πήγα να γράψω από κεκτημένη ταχύτητα αλλά αμέσως κατάλαβα το θανάσιμο σφάλμα μου και έσπευσα να σβήσω αυτή την λέξη) σειρά των ημερών που όλες μαζί κάνουν την ζωή μου, με παραπέμπουν κατ' ευθείαν σε μια οικεία εικόνα. Στα Κεριά του Καβάφη. Ας θυμηθούμε μαζί αυτό το υπέροχο ποίημα, διατηρώντας την αυθεντική ορθογραφία:

Κεριά

*Του μέλλοντος η μέρες στέκοντ' εμπροστά μας
σα μια σειρά κεράκια αναμένα
χρυσά, ζεστά, και ζωηρά κεράκια.*

*Η περασμένες μέρες πίσω μένουν
μια θλιβερή γραμμή κεριών σβυσμένων,
τα πιο κοντά βγάζουν καπνόν ακόμη,
κρύα κεριά, λιωμένα και κυρτά.*

*Δεν θέλω να τα βλέπω. Με λυπεί η μορφή των,
και με λυπεί το πρώτο φως των να θυμούμαι.
Εμπρός κυττάζω τ' αναμένα μου κεριά.*

*Δεν θέλω να γυρίσω να μη δω και φρίξω
τι γρήγορα που η σκοτεινή γραμμή μακραίνει,
τι γρήγορα που τα σβυστά κεριά πληθαίνουν.*

Το μήνυμα που παίρνω από το ποίημα αυτό είναι να βιώνω, να χαίρομαι την κάθε ημέρα μου, ώστε όταν βλέπω πίσω μου την γραμμή των σβησμένων κεριών της ζωής μου να μην αισθάνομαι θλίψη αλλά μια γλυκειά νοσταλγία. Ο Σοπενάουερ έχει γράψει: «Η πιο μεγάλη σοφία είναι να κάνεις ύπιστο στόχο της ζωής σου την απόλαυση του παρόντος, γιατί αυτή είναι η μόνη πραγματικότητα, ενώ όλα τ' άλλα είναι παιχνίδια του νου»

Η ταχύτητα του χρόνου

Ο χρόνος περνά με ταχύτητα που γίνεται όλο και πιο γρήγορη όσο εμείς μεγαλώνουμε, που επισημαίνει ο ποιητής στους δύο τελευταίους πιο πάνω στίχους. Αυτήν όμως την ταχύτητα την είχε αντιληφθεί, πολύ παλαιότερα, και ο Παλλάδιος (Λαυσιακή ιστορία 71,5) γράφοντας: «*Βραχυτέρας τας έμπροσθεν των οπίσω ορών ημέρας...*». Αλλά και ο Σοπενάουερ έχει σημειώσει «Όταν την βλέπεις από την σκοπιά της νεότητας η ζωή είναι ένα απείρω μακρύ μέλλον. Από την σκοπιά όμως των γηρατειών μοιάζει με ένα πολύ σύντομο περελθόν».

Πράγματι, όπως έχω παρατηρήσει, η κάθε νέα δεκαετία της ζωής μου *περνά* πολύ πιο γρήγορα από την προηγούμενη. Ειδικά η πρώτη δεκαετία, η παιδική, ήταν ατελείωτη. Η δεύτερη, της εφηβείας, αργή, αλλά γρηγορότερη από την πρώτη. Η τρίτη, των σπουδών, της σταδιοδρομίας, του γάμου, λίγο αργή αλλά συντομότερη από την προηγούμενη. Μετά την πέμπτη, ο χρόνος τρέχει σαν κυνηγημένος.

Υπάρχει μόνο ένας τρόπος για να αντιμετωπίσω τον χρόνο-δρομέα: Αξιοποιώντας τον. Βιώνοντας την κάθε ημέρα μου, και όχι απλώς ζώντας την. Αυτή η βίωση δεν έχει σχέση με κραιπάλες και ηδονισμό αλλά με την πνευματική ηδονή του Επίκουρου. Απλά σημαίνει την συνειδητή απόλαυση των χαρών,

ακόμη και των μικρών και ασήμαντων, που μου προσφέρει η κάθε μέρα. Με άλλα λόγια, σημαίνει την απόλαυση αυτών που έχω. Δηλαδή, την απόλαυση του **Μισογεμάτου**.

Ο Σενέκας, στο έργο του «Περί της συντομίας της ζωής» παρατηρεί «Η ζωή μας δεν είναι σύντομη, εμείς την κάνουμε τέτοια. Ούτε λίγη, εμείς την ξοδεύουμε σπάταλα».

Η χαρά της ζωής

Ο χαιρετισμός ανάμεσα σε δύο ανθρώπους που συναντιούνται και δεν είναι Έλληνες είναι μια ευχή για καλή μέρα, ή καλό απόγευμα. Ή μπορεί να είναι κάποια λέξη που ετυμολογικά δεν σημαίνει τίποτε, είναι απλά ένας ήχος: Hello, ciao, κλπ.

Στους Έλληνες τα πράγματα αλλάζουν. Εδώ πρωταγωνιστεί η χαρά. Η χαρά της ζωής. Ας δούμε πως αυτή η χαρά εκφράζεται στον καθημερινό μας βίο:

- Ο πιο συνηθισμένος χαιρετισμός ανάμεσα στους νεοέλληνες που συναντιούνται ή αποχωρίζονται είναι το **«γεια χαρά»**. Που σημαίνει, φυσικά, «σου εύχομαι να έχεις υγεία και χαρά». Δεν έχει καθιερωθεί τυχαία ως χαιρετισμός αυτή η φράση. Κουβαλάει μέσα της μια ολόκληρη φιλοσοφία, μια στάση ζωής, ένα μήνυμα: το μήνυμα να είμαστε χαρούμενοι. Όμως, από την τόσο συχνή, καθημερινή χρήση, έχει φθαρεί το νόημά της και δεν γίνεται άμεσα αντιληπτό. Όπως συμβαίνει άλλωστε με οποιαδήποτε λέξη αν επαναλάβεις πολλές φορές φωναχτά και απανωτά.
- Το «γεια χαρά» σε πιο επίσημη μορφή γίνεται **«χαιρέτε»**. Ένας ευγενικός χαιρετισμός που μας έμαθαν από παιδιά. Δεν έχω υπόψη μου καμιά άλλη γλώσσα στην οποία ο χαιρετισμός τους να εκφράζει χαρά.
- Στέλνουμε σε κάποιον **χαιρετισμούς** που εμπεριέχουν την χαρά, και όχι κάποιο τυπικό «regards» ή «salutations» που είναι παντελώς άσχετα με χαρά.
- Λίγες δεκαετίες πίσω, πριν το τηλέφωνο αντικαταστήσει την αλληλογραφία, η τυπική αρχή κάθε επιστολής ήταν: «Αγαπητέ π.χ. αδελφέ (ή φίλε) Νίκο, χαίρε. Από υγεία είμαι καλά, το αυτό επιθυμώ και δι' υμών».
- Ο Διονύσιος Σολωμός, στο Ύμνο προς την Ελευθερία, που είναι ο Εθνικός μας Ύμνος ανακράζει με πάθος **«Χαίρε, ω χαιρέ, λευτεριά»**. Ας μη ξεχνάμε ότι ο Εθνικός ύμνος της Ευρώπης είναι η «Ωδή στη Χαρά» από την 9η συμφωνία του Μπετόβεν.
- Υπάρχουν, βέβαια, και οι **«Χαιρετισμοί»** της Μεγάλης Εβδομάδας προς την Θεοτόκο.
- Λίγες χιλιετίες πίσω, οι αρχαίοι Έλληνες προσαγορεύονταν με χαρά. Π.χ. **«Χαίρε, ω Σόλων»**.
- Πολλές χιλιετίες πίσω, στους Ορφικούς Ύμνους, ανακαλύπτουμε ανάμεσα στους στίχους: «Και εσύ μεν ούτω **χαιρε** πολυστάφυλ' ώ Διόνυσε» (εις Διόνυσον), **«Χαίρε** Κρόνου θύγατερ συ τε και χρυσόρραπις» (εις Εοτίαν), **«Χαίρε** άνασσα θεά λευκώλενε δια Σελήνη (εις Σελήνην), **«Χαίρε** άναξ πρόφρων δε βίον θυμήρε όπαζε» (εις Ήλιον).

Η Μισελίν Ροκμπρίν-Κόνερι, ζωγράφος-συγγραφέας, που τυγχάνει και σύζυγος του Σον Κόνερι, έχει πει: «Το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή είναι να την χαιρόμαστε. Όλοι έχουμε προβλήματα στη ζωή μας, αν όμως καταφέρουμε να εκτιμάμε τα υπέροχα στοιχεία της, είμαστε νικητές».

Ε, αυτή, το λοιπόν, την χαρά προσπαθώ να ενσωματώσω στην ζωή μου. Όχι έτσι γενικά και αόριστα, αλλά στην συνειδητή βίωση της κάθε ημέρας μου.

Και στις ανιαρές, ρουτινιάρικες μέρες τι κάνω; Μα δεν υπάρχουν για μένα ανιαρές και ρουτινιάρικες ημέρες. Είναι τόσα τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά μου ώστε το πρόβλημά μου, όταν βγω στην σύνταξη, δεν είναι πως θα γεμίζω τον χρόνο μου, αλλά αν ο χρόνος αυτός θα είναι αρκετός για τα τόσα πράγματα που θέλω να κάνω τώρα αλλά αναβάλλω λόγω έλλειψης χρόνου.

Καληνύχτα...

Η μέρα τέλειωσε. Πέφτω για ύπνο. Κατεβάζω τα ρολά Σβήνω το φως, κουρνιάζω στα σκεπάσματά μου, κλείνω τα μάτια. Το μαγαζί γι' απόψε έκλεισε. Καθώς αποκοιμιέμαι φέρνω στο μυαλό κάποιους στίχους που είχα γράψει παλιά:

«Κάθε βράδυ, / στην προσευχή σου, / αποχαιρέτησε την μέρα / που έχασες / για πάντα...».

Αύριο πάλι...

Αύριο πάλι θα ξημερώσει μια κατακαινούρια μέρα. Θα είναι η μπίλια του φλίππερ που μου δίνει κάθε μέρα ο καλός θεούλης για να παίζω στο παιχνίδι της ζωής.

Μια υπέροχη επιτομή των όσων έχω πει πιο πάνω είναι η φράση του Ασημάκη Πανσέληνου στο βιβλίο του «Τότε που ζούσαμε»: *«Ποτέ δεν μέθησα τόσο όσο μπορώ κάποιες στιγμές να μεθήσω με την απλή συναίσθηση πως υπάρχω όταν ξυπνώ το πρωί»*. Όπως εύστοχα σχολιάζει αυτή την φράση ο Π. Μπουκάλας στην «Καθημερινή» της 7/10/03, *«Είναι ένας Διονυσιασμός που εκδηλώνεται σαν λατρεία της κάθε μέρας που ξημερώνει»*.

Αλλά και ο Πάουλο Κοέλιο έχει γράψει: *«Μπορείς να τυφλωθείς αν βλέπεις την κάθε μέρα σαν παρόμοια με τις άλλες. Κάθε μέρα είναι διαφορετική, κάθε μέρα φέρνει το δικό της θαύμα»*.

Μιλώντας όμως για θαύματα, και ο Αλβέρτος Αϊνστάιν είχε πει: *«Υπάρχουν δύο τρόποι να ζεις τη ζωή σου. Ο ένας είναι σαν να μην υπάρχει κανένα θαύμα. Ο άλλος, σαν τα πάντα να είναι ένα θαύμα»*.

Carpe diem, λοιπόν! Για να μη βρεθώ στη θέση του Σουητώγιου που θρηνούσε για την μια μέρα που έχασε λέγοντας απλά «Diem perdidit» (Έχασα μια μέρα)...

Κεφάλαιο 22

Η απόλαυση των μικροχαρών

Διψασμένος στην Σαχάρα...

Καθόμουν προχθές στο γραφείο του σπιτιού μου και έγραφα κάποιο διήγημα. Για μια στιγμή αφαιρέθηκα και φαντάσθηκα τον εαυτό μου χαμένο στην έρημο της Σαχάρα. Ατέλειωτη άμμος, καυτός ήλιος, ιδρώτας ποτάμι, χείλη κατάξερα από την δίψα. Εκείνη τη στιγμή όλος ο κόσμος για μένα ήταν ένα ποτήρι νερό.

Η ηδονή ενός ποτηριού νερού...

Το τηλέφωνο που χτύπησε διέκοψε την ονειροπόλησή μου. Αισθάνθηκα να διψώ στην πραγματικότητα. Σηκώθηκα και έβαλα από το ψυγείο ένα ποτήρι παγωμένο νερό. Το έφερα στα χείλη μου και οσμίστηκα την υγρασία του. Άρχισα να πίνω αργά, ηδονικά, με μικρές γουλιές. Απολάμβανα την δροσιά του καθώς έβρεχε τα χείλη, την γλώσσα, το στόμα μου, το λαιμό και κατέβαινε στο στομάχι μου. Έκλεισα τα μάτια μου από ευχαρίστηση. Έβλεπα με συμπάθεια εκείνον τον φανταστικό μου εαυτό, τον χαμένο στην έρημο, που έσβηνε από την δίψα. Αισθάνθηκα ο ευτυχέστερος άνθρωπος στον κόσμο. Ποτέ δεν μπορούσα να φανταστώ ότι ένα απλό ποτήρι δροσερό νερό μπορεί να κρύβει μια τόσο μεγάλη ηδονή.

Κι όμως. Έχω πει στη ζωή μου χιλιάδες ποτήρια νερό. Πάντοτε όμως το έκανα αφηρημένα και μηχανικά και σκεπτόμουν ο,τιδήποτε άλλο εκτός από ότι έπινα ένα ποτήρι νερό. Σαν να πότιζα μια γλάστρα και όχι τον εαυτό μου.

Η απόλαυση των μικροχαρών...

Παλαιότερα, πίστευα ότι την ευτυχία θα την έβρισκα μόνο στις λίγες μεγάλες στιγμές της ζωής μου. Για παράδειγμα, όταν πήρα τα αποτελέσματα των εξετάσεων για την εισαγωγή μου στο πανεπιστήμιο, όταν πήρα πτυχίο, την ημέρα του γάμου μου, ή την ημέρα που γεννήθηκε το παιδί μου.

Όταν όμως ανακάλυψα ότι ένα απλό ποτήρι νερό μου προσφέρει αυτή την χαρά, αναρωτήθηκα: Μήπως υπάρχουν κι άλλα πράγματα στη ζωή, το ίδιο ή και λιγότερο απλά από ένα ποτήρι νερό που μπορούν να είναι πηγή χαράς για μένα, αλλά εγώ τα αγνοούσα ακριβώς επειδή τα είχα δεδομένα;

Ύστερα από αυτή τη σκέψη άρχισα να βλέπω κάποια καθημερινά πράγματα με τελείως διαφορετικό μάτι. Άρχισα να βιώνω διαφορετικά τις πολλές μικροχαρές της ζωής.

«Λεωφορείον ο Πόθος»...

Την επομένη φορά που χρειάστηκε να ταξιδέψω με το λεωφορείο συλλογίσθηκα ότι το ταξίδι αυτό μπορεί να είναι μια βαρετή διαδικασία, αλλά μπορεί να είναι και μια πολύ ενδιαφέρουσα εμπειρία. Άρχισα να περιεργάζομαι με διακριτικότητα τα πρόσωπα των άλλων επιβατών και προσπαθούσα να μαντέψω το παρελθόν του καθενός και τις σκέψεις που έκανε εκείνη την ώρα. Για αλλαγή, έβλεπα το τοπίο από το παράθυρο, όπως εναλλασσόταν με την ταχύτητα του λεωφορείου. Τις προσόψεις των καταστημάτων και των πολυκατοικιών του δρόμου, τις φωτεινές επιγραφές, τα δένδρα, τους ανθρώπους που περπατούσαν βιαστικά στο πεζοδρόμιο. Κοιτούσα κι έκανα μέσα μου παρατηρήσεις και σχόλια. Σαν να ήμουν θεατρικός συγγραφέας που συγκέντρωνε υλικό για το επόμενο έργο του.

Ύπνου εγκώμιο...

Αργότερα άρχισα να ανακαλύπτω κι άλλες καθημερινές, μικροχαρές της ζωής. Εξάσκησα όμως τον εαυτό μου να τις εντοπίζει ώστε να μπορεί στην συνέχεια να τις απολαμβάνει. Ας απαριθμήσω κάποιες από αυτές.

Κατ' αρχήν, ο ύπνος. Παλαιότερα θεωρούσα τον ύπνο χάσιμο χρόνου. Κάτι σαν αναγκαίο κακό που μου έκλεβε ώρες από τις δραστηριότητές μου και μού μίκραινε την ζωή. Τώρα τον θεωρώ πραγματική απόλαυση. Ιδιαίτερα, στα κρύα πρωινά του χειμώνα, απολαμβάνω την γλυκιά θαλπωρή του κρεβατιού μου λίγο πριν να ξυπνήσω για τα καλά. Όταν πια σηκώνομαι για την δουλειά, νιώθω σαν τον Αδάμ την ώρα που τον διώχνουν από τον παράδεισο. Για τον ύπνο όμως αφιερώνω ειδικό κεφάλαιο στο βιβλίο αυτό.

«Dum spiro...»

Μία άλλη μικροχαρά, η απλούστερη δυνατή, είναι η ανάσα μου. Ναι, η ανάσα μου, κι ας ακούγεται περίεργο. Κι εξηγώ τι θέλω να πω. Όταν ήμουν πρωτοετής φοιτητής ανακάλυψα ότι, όπως οι μισοί Έλληνες, είχα «σκολίωση ρινικού διαφράγματος». Αυτό σήμαινε ότι η διαμόρφωση των οστών μέσα στην μύτη μου δεν ήταν σωστή με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται η αναπνοή μου. Επειδή όμως από τότε που γεννήθηκα έτσι ανέπνεα, είχα την εντύπωση ότι και όλος ο κόσμος έτσι δύσκολα αναπνέει. Μετά την εγχείρηση που έκανα, απελευθερώθηκε η αναπνοή μου. Τότε κατάλαβα πόσο πολύτιμο είναι αυτό το απλούστατο πράγμα: Να αναπνέει κανείς άνετα.

Όταν το λοιπόν βρίσκομαι σε περιβάλλον με καθαρό αέρα, στην ακροθαλασσιά ή στο βουνό, ή ακόμη και σε μια καλοκλιματιζόμενη αίθουσα παίρνω βαθιές ανάσες. Όχι για λόγους υγείας αλλά για λόγους απόλαυσης. Για να νιώθω αυτή την μεγάλη ευχαρίστηση του να περνάει ο αέρας ορμητικά μέσα από τα ρουθούνια μου, ανεμπόδιστος, να με φρεσκάρει, να με ζωογονεί και να με δροσίζει. Κι όταν είμαι στην εξοχή, να οσμίζομαι συνειδητά τις ευωδιές της φύσης,

ακόμη και τις πιο ανεπαίσθητες. Τις μυρωδιές των αγριολούλουδων ή του ξύλου που καίγεται στο τζάκι κάποιου μακρινού σπιτιού.

Η στερεοσκοπική μου όραση

Μια ακόμη μικροχαρά είναι η όρασή μου. Κρυφή και προσφιλής μου συνήθεια είναι «το κλείσιμο του ματιού»: Κλείνω το ένα μάτι, αριστερό ή δεξί δεν έχει σημασία, για ένα λεπτό. Με το ανοιχτό, παρατηρώ τον γύρω χώρο. Έτσι χάνω την αίσθηση του βάθους και όλα τα πράγματα τα βλέπω να προβάλλονται σε ένα μόνο επίπεδο. Την απόσταση των πραγμάτων από εμένα την αντιλαμβάνομαι από το γεγονός ότι τα μακρινότερα κρύβονται εν μέρει από τα κοντινότερα. Στη συνέχεια ανοίγω το κλειστό και βλέπω και με τα δύο μάτια.

Ω, του θαύματος, ένας καινούργιος, όμορφος κόσμος ανασταίνεται μπροστά μου. Βλέπω στερεοσκοπικά! Απολαμβάνω στο έπακρο την υπέροχη αίσθηση του να βλέπω τα αντικείμενα γύρω μου ανάγλυφα, σε τρεις διαστάσεις, αντί των δύο που έβλεπα προηγουμένως, έχοντας το ένα μάτι κλειστό. Σαν να ζωντάνεψε ξαφνικά μπροστά μου κι αρχίζει να κινείται ένας κόσμος που πριν από λίγο κοιμόταν. Μου θυμίζει το ευχάριστο ξάφνιασμα που ένιωσα παιδί όταν, για πρώτη φορά, είδα έγχρωμα σχέδια του Ντίσνεϊ μέσα από το view master. Κι αυτή η ξαφνική αλλαγή από την δισδιάστατη στην τρισδιάστατη όραση με κάνει να συνειδητοποιώ πόσο υπέροχο πράγμα είναι απλώς και μόνο η ικανότητα που έχω, όπως όλοι οι άνθρωποι, να βλέπω την ομορφιά του κόσμου γύρω μου.

Μόνο που αυτή η αίσθηση κρατάει λίγο, κάποια δευτερόλεπτα. Μέχρις ότου να προσαρμοσθούν τα μάτια μου στην νέα τρισδιάστατη και μόνιμη πραγματικότητα, οπότε χάνεται αυτή η μαγεία.

Πρόβλημα παρουσιάστηκε κάποτε, όταν σε ταβέρνα που βρέθηκα με ανιαρή παρέα, είχα την έμπνευση να παίξω το «κλείσιμο του ματιού». Παρεξηγήθηκε όμως ο συνοδός της κυρίας που βρισκόταν στο απέναντι τραπέζι γιατί νόμισε ότι της έκλεινα πονηρά το μάτι...

Κεφάλαιο 23

Απόλαυσέ το όσο διαρκεί. (Enjoy it while it lasts)

«Λόγια σοφών ανδρών»

Όταν ήμουν έφηβος, μου άρεσε να ανθολογώ «σοφά λόγια» από τις εφημερίδες και τα περιοδικά που τα δημοσίευαν εκείνη την εποχή. Συχνά βρισκόνταν κάτω από τον τίτλο «Λόγια σοφών ανδρών». Αυτό το «ανδρών» ας μη θεωρηθεί ως ανδρικός σωβινισμός ενάντια στο γυναικείο φύλο γιατί πράγματι στην υπογραφή κάτω από τον κάθε «σοφό λόγο» μόνο ανδρικά ονόματα υπήρχαν.

Μου άρεσε ακόμη να αποθησαυρίζω σ' ένα τετράδιο «χρυσές συμβουλές» που άκουγα. Πολλές από αυτές τις θυμάμαι μέχρι σήμερα. Αυτό βέβαια δεν σημαίνει και ότι τις εφαρμόζω πάντα. Απλά έχουνε φωλιάσει στο υποσυνείδητό μου και από εκεί ίσως να παίζουν κάποιο θετικό ρόλο χωρίς να το αντιλαμβάνομαι εγώ.

Αργότερα η συλλογή μου εμπλουτίστηκε από αγγλικές φράσεις. Κάποιες από αυτές είναι πολύ εύστοχες. Τις χωρίζω σε δύο κατηγορίες. Στην πρώτη ανήκουν οι αντίστοιχες φράσεις γνωστών αποφθεγμάτων που ήδη ήξερα από τα Ελληνικά. Για παράδειγμα: **«no pain, no gain»**, δηλαδή **«χωρίς πόνο δεν υπάρχει κέρδος»**. Αυτό είναι το αντίστοιχο του αρχαιοελληνικού **«Τα καλά κόποις κτώνται»** καθώς και του νεοελληνικού, λίγο αθυρόστομου **«αν δεν βρέξεις κ---, δεν τρως ψάρι»**. Στην δεύτερη κατηγορία ανήκουν εκείνες που μου μαθαίνουν κάτι νέο. Εδώ ανήκει η προτροπή **«enjoy it while it lasts»**, που παναπεί **«απόλαυσέ το όσο αυτό διαρκεί»**. Μου υπενθυμίζει ότι τα ευχάριστα πράγματα δεν διαρκούν

για πάντα. Αυτή την αλήθεια είχε εκφράσει πριν από αιώνες και ο Πόπλιος Σύρος όταν είχε παρατηρήσει πως «Η τύχη είναι άστατη: γρήγορα γυρεύει να πάρει πίσω ό,τι έχει δώσει». (Levis est fortuna: cito reposcit, quod dedit. Publilius Syrus).

Η εφαρμογή είναι δύσκολη

Το πρόβλημα όμως ξεκινά ακριβώς από αυτό το σημείο. Ενώ γνωρίζω πολύ καλά πόσο αλήθεια κρύβει αυτή τη φράση, συχνά την ξεχνώ και συμπεριφέρομαι σαν να ίσχυε ακριβώς το αντίθετο. Ότι, δηλαδή, τα καλά και ευχάριστα διαρκούν για πάντα. Το αποτέλεσμα είναι το αναμενόμενο. Αναβάλλω γι' αργότερα πράγματα που μπορώ να κάνω τώρα και καταλήγω τελικά να μην τα κάνω ποτέ.

Ένα μικρό παράδειγμα. Ανοίγει μια έκθεση με έργα του Ελ Γκρέκο που θα διαρκέσει τρεις μήνες και που θέλω οπωσδήποτε να επισκεφθώ. Με την σκέψη ότι έχω άφθονο καιρό μπροστά μου, αναβάλλω ξανά και ξανά την επίσκεψή μου στην έκθεση. Στο τέλος λήγει ο χρόνος και την χάνω. Μετανιώνω, αλλά είναι αργά.

Το σύνδρομο της Ακρόπολης

Ή το άλλο: Όταν πηγαίνω διακοπές σε κάποιο ελληνικό νησί με την γυναίκα μου δεν υπάρχει περίπτωση να φύγουμε αν δεν επισκεφθούμε οποιοδήποτε μουσείο αρχαιολογικό ή λαογραφικό, υπάρχει στο νησί. Στην Αθήνα όμως, ακριβώς επειδή μπορώ να επισκεφθώ τα μουσεία όποια μέρα θέλω, δεν έχω επισκεφθεί παρά ελάχιστα. Μου συμβαίνει δηλαδή αυτό που αποκαλώ «το σύνδρομο της Ακρόπολης». Εκατομμύρια τουρίστες έρχονται κάθε χρόνο στην Ελλάδα για να επισκεφθούν την Ακρόπολη. Μια πρόχειρη στατιστική ανάμεσα στους Αθηναίους αποκαλύπτει ότι ελάχιστοι είναι αυτοί που έχουν ανηφορίσει μέχρι τον λόφο μολονότι περνούν κάθε μέρα από δίπλα του. Ακριβώς επειδή μπορούν να πάνε όποτε θέλουν, καταλήγουν να μην πάνε ποτέ.

Ο δούλος του Δαρείου

Αυτό που χρειάζομαι το λοιπόν είναι κάποιον που να μου υπενθυμίζει διαρκώς ότι πρέπει να απολαμβάνω κάτι όσο αυτό διαρκεί. Κάποιον σαν τον δούλο που είχε βάλει ο βασιλιάς των Περσών Δαρείος να του λέει, κάθε τόσο, τη φράση "Δέσποτα, μέμνησο των Αθηναίων" για να του θυμίζει την επιθυμία του να εκδικηθεί τους Αθηναίους. Ελλείπει δούλων στην εποχή μας, τον ρόλο αυτό τον παίζει η φράση "Enjoy it while it lasts". Μόνο που χρειάζομαι περισσότερη εξάσκηση για να την εφαρμόζω.

Τα πεδία εφαρμογής

Τα πεδία εφαρμογής της προτροπής αυτής είναι θεωρητικά άπειρα. Η παιδική ηλικία, η εφηβική ηλικία, η νεανική ηλικία, η ώριμη ηλικία, η φοιτητική ζωή, μια σχέση (φιλική, ερωτική, επαγγελματική, κοινωνική, συγγενική), ο γάμος, οι καλοκαιρινές διακοπές, ένα ταξίδι, μια εκδρομή, ένας περίπατος ένα γεύμα, μία παρτίδα σκάκι, ένα ποτήρι κρασί, ένα φιλί. Όμως, το σημαντικότερο και μεγαλύτερο πεδίο εφαρμογής είναι η ίδια η ζωή σε όλη την διάρκειά της.

Το απρόσμενο τέλος

Όταν ζω μια ευχάριστη κατάσταση ή περίοδο σχεδόν ποτέ δεν μπορώ να ξέρω πότε θα τελειώσει. Το τέλος της έρχεται συχνά με αναπάντεχο τρόπο. Σκέφτομαι πόσες φορές έχει συμβεί κάτι, για τελευταία φορά, είτε σ' εμένα είτε σε κάποιον άλλον. Χωρίς όμως ούτε εγώ ούτε ο άλλος να είχαμε υποπτευθεί ότι αυτό το κάτι μας συνέβαινε για τελευταία φορά. Το μαθαίναμε αργότερα, εκ των υστέρων. Για παράδειγμα, όταν πριν δυο χρόνια φάγαμε μαζί με τον φίλο μου τον Ζαφείρη οικογενειακώς στο σπίτι του, δεν μπορούσα να φαντασθώ ότι αυτή θα ήταν η τελευταία φορά που τον έβλεπα γιατί την επόμενη εβδομάδα έπαθε καρδιακή προσβολή.

Το συμπέρασμα είναι ότι η ημερομηνία λήξης οποιασδήποτε ευχάριστης κατάστασης είναι απροσδιόριστη. Αυτό όμως έχει ως συνέπεια ότι η σημασία του «enjoy it while it lasts» γίνεται ακόμη μεγαλύτερη.

Τετ α τετ με τον Άγγελο Γαβριήλ

Απολαμβάνω το γράψιμο αυτού του βιβλίου όσο διαρκεί. Μετά σκοπεύω να γράψω κι άλλα βιβλία στη ζωή μου, όσο αυτή διαρκεί...

Κεφάλαιο 24

Χαλαρά...

«Ευλόγησον την βρώσιν...»

Τις ευεργετικές συνέπειες που έχει η ηρεμία επάνω στην υγεία, και συγκεκριμένα στην καρδιά, επισήμανε τις προάλλες γνωστός καθηγητής της καρδιολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Στην διάρκεια κάποιας τηλεοπτικής συνέντευξης έδωσε την εξής φαινομενικά περιέργη συμβουλή προς τους τηλεθεατές: «Όταν κάθεστε στο τραπέζι για να φάτε, να κάνετε πρώτα τον σταυρό σας, όπως συνήθιζαν να κάνουν στο παρελθόν οι Έλληνες. Αυτή η κίνηση, φέρνει μια αίσθηση χαλάρωσης που είναι απαραίτητη κατά την ώρα του φαγητού για την λειτουργία του οργανισμού και ιδιαίτερα της καρδιάς. Αντίθετα, η μόδα του γρήγορου φαγητού, στο πόδι, δεν κάνει καλό όχι μόνο στο στομάχι, αλλά και στην καρδιά».

Αυτή η τοποθέτηση του καθηγητή με εντυπωσίασε. Σκέφθηκα πόσο κακό κάνω στον εαυτό μου όχι μόνο όταν τρώω στο πόδι αλλά και όταν, καμιά φορά, την ώρα του φαγητού βρίσκω για να συζητήσω κάποια ακανθώδη οικογενειακά ή επαγγελματικά προβλήματα. Μετά από αυτό, άλλαξα συνήθειες. Την ώρα που κάθομαι στο τραπέζι απαγορεύω στον εαυτό μου να εμπλακεί ή να συμμετάσχει σε λογομαχίες ή δυσάρεστες συζητήσεις. Κλείνω την τηλεόραση, κάνω και τον σταυρό μου και, δεν θα το πιστέψεις, αισθάνομαι πολύ πιο ήρεμα...

Η συμπρωτεύουσα της χαλαρότητας...

Φίλος επιχειρηματίας, ο Πάρις, που ταξιδεύει για δουλειές στην Θεσσαλονίκη, διηγιόταν στην παρέα το εξής περιστατικό: Αφού τέλειωσε τις δουλειές με τους συνεργάτες του, βγήκαν όλοι μαζί στην παραλία για βόλτα. Όπως βάδιζαν και συζητούσαν, κοντοστέκεται ο ένας Θεσσαλονικιός και τον ρωτάει:

- Γιατί βιάζεσαι; Εμείς περπατάμε με το πάσο μας απολαμβάνοντας την βόλτα, μα εσύ τρέχεις. Ποιος σε κυνηγάει;

Ο φίλος μου ξαφνιάστηκε γιατί μόλις εκείνη την ώρα κατάλαβε ότι ο άλλος είχε δίκιο. Πράγματι, περπατούσε γρήγορα, από κεκτημένη ταχύτητα, σαν να βιαζόταν να πάει κάπου ενώ στην πραγματικότητα δεν πήγαινε πουθενά. Απλώς βολτάριζε με την υπόλοιπη παρέα. Βράδυνε το λοιπόν κι αυτός το βήμα του και ευχαριστήθηκε μαζί με τους άλλους τον περίπατό του.

Ο Πάρις μας έλεγε ακόμη ότι, τηλεφωνώντας βιαστικά από το γραφείο στην Αθήνα σε συνεργάτη του στη Θεσσαλονίκη, εκείνος τον διέκοψε λέγοντάς του:

- Εεεεπ! Σταμάτα! Τα λες γρήγορα και αγχωμένα. Χαλάρωσε και ξαναπέστα μου από την αρχή. Πιο ήρεμα σε παρακαλώ αυτή τη φορά.

Και πάλι ο φίλος μου ξαφνιάστηκε γιατί μόλις εκείνη τη στιγμή συνειδητοποίησε ότι πράγματι μιλούσε γρήγορα και αγχωμένα. Επανάλαβε τα λόγια του πιο αργά. Έτσι και η συνεννόηση έγινε μια χαρά αλλά και εκείνος αισθάνθηκε πιο χαλαρωμένος.

Θυμάμαι ακόμη την πρώτη φορά που είδα στην τηλεόραση τους δύο Θεσσαλονικείς τύπους του Λάκη Λαζόπουλου, στους «Μικρούς Μήτσους», που αραχτοί στο μπαλκόνι σατιρίζουν αυτό ακριβώς το φαινόμενο. Το διαρκές

τρεχαλητό των Αθηναίων. Αμέσως το συνόδεσα με τις διηγήσεις του φίλου μου, του Πάρι. Τότε κατάλαβα ότι ο φίλος μου, και μαζί μ' αυτόν κι εγώ, δεν είμαστε η εξαίρεση του φαινομένου αυτού, αλλά μέρος του. Εγώ μαζί με κάποια ακόμη εκατομμύρια Αθηναίων...

...αλλά και η Πάτρα...

Άλλος φίλος, ο Γιώργος Δ. συνόδευσε στην Πάτρα την κόρη του που είχε περάσει στο εκεί Πανεπιστήμιο. Έμεινε μαζί της κάποιο μικρό διάστημα ώσπου να την τακτοποιήσει. Όταν συναντηθήκαμε, μετά την επιστροφή του στην Αθήνα, μου περιέγραψε ακριβώς το ίδιο πράγμα. Πόσο πιο χαλαρή είναι η ζωή στην επαρχία. Ο κόσμος στο κέντρο της πόλης κυκλοφορεί με ρυθμούς κανονικούς και όχι ξέφρενους όπως στην Αθήνα.

...και η Κατερίνη...

Αλλά κι εγώ προσωπικά είχα πολλές φορές την ευκαιρία να διαπιστώσω τους ήρεμους ρυθμούς ζωής της Κατερίνη κάθε φορά που επισκέπτομαι τον ξάδελφό μου τον Γιάννη Ζ. Μέσα στην πόλη, οι αποστάσεις είναι μικρές. Όλα σχεδόν απέχουν μεταξύ τους λίγα λεπτά με τα πόδια. Περπατώντας στο κεντρικό δρόμο, την Μεγάλου Αλεξάνδρου, που εδώ και πολλά χρόνια έχει γίνει πεζόδρομος, όλοι οι διαβάτες χαιρετιούνται μεταξύ τους και κοντοστέκονται συχνά να πούνε δυο λέξεις.

...κι ο Πειραιάς.

Στο μεγαλύτερο μέρος της καριέρας μου εργάσθηκα στον Πειραιά με ένα διάλειμμα τριών ετών που δούλεψα στο κέντρο της Αθήνας. Θυμάμαι ακόμη, σαν κωμική ταινία παιγμένη στο γρήγορο, τον κόσμο να περπατά στα πεζοδρόμια της Πανεπιστημίου, της Σταδίου, στους δρόμους γύρω από την πλατεία Συντάγματος. Βιαστικά, αγχωμένα, σαν για να προλάβει κάποιο σημαντικό ραντεβού. Οι μόνοι που πήγαιναν αργά ήσαν οι τυφλοί με το άσπρο μπαστούνι. Όταν άναβε το πράσινο ανθρωπάκι για τους πεζούς, όλοι ξεχύνονταν να περάσουν, στα γρήγορα, από το ένα πεζοδρόμιο στο άλλο. Ανάμεσα τους κι εγώ φυσικά.

Τώρα που σκέφτομαι το πράγμα πιο ψύχραιμα και αποστασιοποιημένα νομίζω ότι ένα 80% της βιασύνης μου οφειλόταν σε «κεκτημένη ταχύτητα». Προσαρμοζόμουν δηλαδή στο γενικότερο κλίμα. Με άλλα λόγια, έτρεχα επειδή έτρεχαν και οι άλλοι. Αφού όμως συνέβαινε αυτό σ' εμένα γιατί να μη συνέβαινε και σε πολλούς άλλους;

Αντίθετα, οι ρυθμοί στο κέντρο του Πειραιά είναι πιο χαλαροί. Ακόμη και στο «σίτυ» της Ακτής Μισούλη, όπου λειτουργούν εκατοντάδες ναυτιλιακές εταιρίες και δεκάδες τράπεζες βλέπω τους ανθρώπους να περπατούν ήρεμα και όχι σαν κουρντισμένα ανδρείκελα. Με εξαίρεση αυτούς που τρέχουν φορτωμένοι με τσάντες και σακίδια για να προλάβουν το φέρι για κάποιο νησί του Αιγαίου...

...αλλά και η Ν. Υόρκη.

Στο διεθνές οικονομικό περιοδικό Forbes ξετρύπωσα μια ρήση του ιδρυτή του Μπ. Σ. Φορμπος, που ταιριάζει θαυμάσια με το θέμα μας. «Σχεδόν κάθε φορά που αφήνω την Νέα Υόρκη και επισκέπτομαι κάποια από τις μικρότερες πόλεις, η ισχυρότερη εντύπωσή μου είναι ότι αυτοί που ζουν σ' αυτές τις κοινότητες απολαμβάνουν μια πιο ήρεμη ζωή και δημιουργούν βαθύτερες φιλίες από εμάς τους θαμμένους ανάμεσα σε εκατομμύρια αγνώστους που συνωστιζονται στις μητροπολιτικές μας πόλεις. Μια επίσκεψη σ' αυτά τα μέρη σε ηρεμεί και σε εμπνέει».

Ο Τζον και ο καρντάσης.

Αυτή η μεγάλη αντίθεση στους ρυθμούς ζωής ανάμεσα στην Αθήνα και την επαρχία με έκανε να προβληματιστώ. Η επαγγελματική και οικογενειακή μου

κατάσταση δεν μου επέτρεπαν, τώρα πια, να μετοικήσω σε κάποια όμορφη πόλη της Ελληνικής επαρχίας. Γι αυτό, πήρα την απόφαση να μεταφέρω τους ρυθμούς της επαρχίας στην προσωπική μου ζωή. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι δραστηριότητές μου συρρικνώθηκαν ή μειώθηκαν. Απλά προσαρμοσα την ζωή μου, έστω και αργά, σε αργότερους, πιο ανθρώπινους ρυθμούς. Και κατάλαβα, ότι το να φθάσω, επί τέλους, λίγα λεπτά αργότερα στον προορισμό μου, είτε με τα πόδια είτε με το αυτοκίνητό, δεν έχει καμιά πρακτική επίπτωση.

Μερικές φορές όμως παρασύρομαι ή ξεχνιέμαι. Περπατώ πάλι γρήγορα και αγχωμένα. Μόλις το καταλάβω, φρενάρω και λέω στον εαυτό μου: «Μα, τι κάνεις τώρα; Δεν πηγαίνεις σε κάποιο σημαντικό ραντεβού. Κι αν φθάσεις πέντε λεπτά αργότερα, τι θα συμβεί; Απολύτως τίποτε. Κι αφού δεν έχεις κανένα λόγο να βιάζεσαι, γιατί το κάνεις;». Η σκηνή μου θυμίζει εκείνο το παλιό ανέκδοτο με τον καουμπόη που έπινε ούισκι σε ένα μπαρ και ακούει μια φωνή να του ψιθυρίζει στο αυτί «Τζον, τρέξε, το σπίτι σου καίγεται και η γυναίκα σου κινδυνεύει!». Εκείνος πετάγεται έντρομος κι αρχίζει να τρέχει ξέφρενα. Κάποια στιγμή κοντοστέκεται και μονολογεί: «Γιατί τρέχω; Αφού σπίτι δεν έχω, σε ξενοδοχείο μένω. Αλλά ούτε και παντρεμένος είμαι. Και, στο κάτω κάτω, δεν με λένε Τζον»!

Τελευταία, καταφεύγω σε ένα άλλο τέχνασμα. Όταν συμβεί να πιάσω τον εαυτό μου να περπατά με γρήγορα, νευρικά βήματα, φαντασιώνομαι ότι βολτάρω στην παραλία, δίπλα από τον Λευκό Πύργο. Αμέσως κόβω το βήμα μου και χαλαρώνω. Αισθάνομαι καλλίτερα και λέω στον εαυτό μου: «Γεια σου ρε καρντάση...»

Κεφάλαιο 25

Η αγάπη

«Μείζον δε τούτων...»

Έλεγα σε προηγούμενο κεφάλαιο για τα διαμάντια που κρύβει η Αγία Γραφή. Να ένα ακόμη που αγαπώ ιδιαίτερα. Είναι το κεφάλαιο Γ' της «προς Κορινθίους επιστολής» του Αποστόλου Παύλου. Αναφέρεται στο πολυτιμότερο πράγμα που υπάρχει στον κόσμο, την αγάπη. Αυτό το κείμενο είναι πάνω από θρησκείες. Δηλαδή, η πίστη σε θεό δεν είναι προϋπόθεση για να το αγαπήσεις. Εξάλλου, αυτό το απόσπασμα δεν έχει ανάγκη την αγάπη μας. Εμείς έχουμε την ανάγκη του. Οι λέξεις του ηχούν στα αυτιά μου σαν ένα υπέροχο ποίημα. Αλλά και τα υψηλά νοήματα, οι εικόνες, οι παρομοιώσεις, οι προσωποποιήσεις, οι παρηχήσεις, οι επαναλήψεις, η μουσικότητα των λέξεων, ο λεκτικός πλούτος και η σοφία που περιέχει με παραπέμπουν σε καθαρή ποίηση. Και μόνο που το διαβάζω και το ξαναδιαβάζω αργά, ηρεμώ. Ας το απολαύσουμε μαζί:

«Εάν ταις γλώσσαις των ανθρώπων λαλώ και των αγγέλων, αγάπην δε μη έχω, γέγονα χαλκός ηχών ή κύμβαλον αλαλάζον.

Και εάν έχω προφητείαν και ειδώ τα μυστήρια πάντα και πάσαν την γνώσιν, και εάν έχω πάσαν την πίστιν, ώστε όρη μεθιστάνειν, αγάπην δε μη έχω, ουδέν ειμί.

Και εάν φωμίσω πάντα τα υπάρχοντά μου, και εάν παραδώ το σώμα μου ίνα καυθήσωμαι, αγάπην δε μη έχω, ουδέν ωφελούμαι.

Η αγάπη μακροθυμεί, χρηστεύεται, η αγάπη ου ζηλοί, η αγάπη ου περπερεύεται (=κομπάζει, καυχάται), ου φυσιούται (=επαίρεται, υπερηφανεύεται), ουκ ασχημονεί, ου ζητεί τα εαυτής, ου παροξύνεται, ου λογίζεται το κακόν, ου χαίρει επί τη αδικία, συγχαίρει δε τη αληθεία.

Πάντα στέργει, πάντα πιστεύει, πάντα ελπίζει, πάντα υπομένει.

Η αγάπη ουδέποτε εκπίπτει. Είτε δε προφητεΐαι, καταργηθήσονται. Είτε γλώσσαι, παύσονται. Είτε γνώσις, καταργηθήσεται.

Εκ μέρους δε γινώσκομεν και εκ μέρους προφητεύομεν. Όταν δε έλθει το τέλειον, τότε το εκ μέρους καταργηθήσεται.

Ότε ήμην νήπιος, ως νήπιος ελάλουν, ως νήπιος εφρόνουν, ως νήπιος ελογιζόμην. Όταν δε γεγονός ανήρ, κατήργηκα τα του νηπίου. Βλέπομεν γαρ άρτι δι' εσόπτρου εν αινίγματι, τότε δε πρόσωπον προς πρόσωπον. Άρτι γινώσκω εκ μέρους, τότε δε επιγνώσομαι και επιγνώσθην.

Νυνί δε μένει πίστις, ελπίς, αγάπη, τα τρία ταύτα. Μείζον δε τούτων η αγάπη.

Η τελευταία φράση είναι η πεμπτουσία, η κορωνίδα, το απόσταγμα όλων των προηγούμενων εδαφίων. Συνάδει με το «αγαπάτε αλλήλους» που αποτελεί την ουσία ολόκληρου του χριστιανισμού.

Στο Ευχέλαιο

Την περικοπή αυτή την άκουγα κάθε φορά που κάναμε Ευχέλαιο στην σάλα του πατρικού σπιτιού μου. Ερχόταν ο παπα-Γιώργης, φορούσε το πετραχήλι του και στεκόταν μπροστά στο τραπέζι, όπου η μητέρα μου είχε ακουμπισμένη, στο βάζο με τα λουλούδια, το εικόνισμα της Παναγίας. Δίπλα, το θυμιατό, το πιάτο με καθαρό νερό και ένα κλωνάρι βασιλικό, το καντήλι και τα σπιρτόξυλα που είχαν στην άκρη τους δεμένο λίγο βαμβάκι. Γύρω από το τραπέζι η οικογένειά μου και κάποιες γειτόνισσες που καλούσαμε όπως ήταν συνήθειο.

Όταν ήμουν παιδάκι, στο δημοτικό, περίμενα πότε θα άρχιζε ο παπα-Γιώργης να διαβάζει την περικοπή αυτή. Κάποιες λέξεις όπως «περπερεύεται» ή «φυσιούται» δεν τις καταλάβαινα. Όμως μου άρεσε ο ήχος τους όπως μου άρεσε και όλη η μουσικότητα των λέξεων του κειμένου. Εντυπωσιαζόμουν από την τεράστια δύναμη που είχε η αγάπη. Κάθε φορά που κάναμε Ευχέλαιο στο σπίτι μας εγώ χαιρόμουν ιδιαίτερα γιατί θα ξανάκουγα την αγαπημένη μου περικοπή από την βροντώδη φωνή του παπα-Γιώργη.

Η γαλήνη

Ακόμη και τώρα που γράφω αυτές τις γραμμές αισθάνομαι μια βαθιά γαλήνη να κυριεύει την ψυχή μου. Κάθε φορά που διαβάζω το κείμενο αυτό, οι φόβοι, οι ανησυχίες και τα άγχη μου εξαφανίζονται. Η λέξη «αγάπη» έχει από μόνη της έναν απαλό και βαθύ ήχο. Σαν μια απέραντη αγκαλιά, με ζεστασιά και τρυφερότητα. Και μόνο που την σκέπτομαι ή την προφέρω αισθάνομαι μέσα μου να ηρεμεί το σύμπαν. Νιώθω να αγαπώ όλο τον κόσμο και όλα τα πλάσματα πάνω σ' αυτόν. Κι αυτή η αίσθηση γαλήνης είναι αίσθηση ευτυχίας...

Γράφω αυτές τις γραμμές ενώ το μυαλό μου δονείται από το φινάλε της μουσική υπόκρουσης από την «Μπλε ταινία» του Κριστόφ Κισλόφσκι. Οι μαγευτικές φωνές της γυναικείας χορωδίας κλείνουν το μουσικό κομμάτι θριαμβευτικά με τον Ελληνικό στίχο: «Μείζον δε τούτων, η αγάπη!».

Η αγάπη στην ...μαντεία

Η αγάπη είναι η σημαντικότερη λέξη της γλώσσας μας. Το νόημά της βρίσκεται παντού. Από τον έρωτα, τις διανθρώπινες σχέσεις και την θρησκεία, μέχρι το...ξεφύλλισμα της μαργαρίτας!

Κεφάλαιο 26

Δόξα τω Θεώ

Ξαναβρίσκω το χαμένο νόημα

Για πολλά χρόνια, χρησιμοποιούσα κι εγώ αυτή τη φράση, όπως όλος ο κόσμος: περισσότερο από συνήθεια παρά επειδή είχα συνειδητοποιήσει το

«κρυφό» νόημά της. Κάποια στιγμή όμως ανακάλυψα την φιλοσοφία, την στάση ζωής που κρύβει μέσα της.

Δόξα το Θεώ σημαίνει: Δεν παραπονιέμαι. Δεν γκρινιάζω. Δεν ζηλεύω. Κι όλ' αυτά επειδή είμαι ευχαριστημένος με ό,τι έχω. Με άλλα λόγια, κοιτάζω το **Μισογεμάτο** και όχι το **Μισοάδειο** κι έτσι είμαι ευτυχής.

Η λαϊκή σοφία έχει την ικανότητα να συμπυκνώνει σε ελάχιστες λέξεις, με την μορφή παροιμιών ή καθημερινών φράσεων, έννοιες που για να τις αναπτύξεις χρειάζεσαι πολλές σελίδες.

Αυτό το φαινόμενο δεν είναι τωρινό. Ανέκαθεν η φυλή μας είχε αυτό το χάρισμα. Μια λέξη από μόνη της δεν λέει τίποτε. Για παράδειγμα, η λέξη «μηδέν» από μόνη της δεν σημαίνει τίποτε άλλο από αυτό που λέει ο ορισμός της. Το ίδιο και μόνη της η λέξη «άγαν». Συντιθέμενες όμως μαζί μας κάνουν το «Μηδέν άγαν» που σε οδηγεί σε μια ολόκληρη στάση ζωής.

Τέτοιες συνθέσεις υπάρχουν πολλές. Έχουν τόσο μεγάλη συμπύεση στο νόημά τους που για να το αναλύσεις χρειάζεσαι βιβλία ολόκληρα. Άλλα παραδείγματα είναι το: «Χρόνου φειδου», «Γνώθι σαυτόν», «Μέτρον άριστον» «Θυμού κράτει». Και βέβαια αν προσθέσεις μια ή δύο λέξεις τα παραδείγματα πληθαίνουν: «Γηράσκω αεί διδασκόμενος» «Νους υγιής εν σώματι υγιεί», «Συν Αθηνά και χείρα κίνει». «Το λακωνίζειν εστί φιλοσοφείν»

Κάποιες από αυτές τις λακωνικές φράσεις χρησιμοποιούνται καθημερινά τόσο συχνά που το πλεονέκτημά τους, από την πολλή χρήση, γίνεται μειονέκτημα. Τις φθείρουμε τόσο πολύ, που στο τέλος καταντάμε να τις χρησιμοποιούμε, κατά κάποιον τρόπο, μηχανικά. Κι έτσι, ενώ δεν χάνουμε το νόημά τους, χάνουμε το βάθος της έννοιάς τους. Το «δόξα τω Θεώ» είναι ένα πολύ αντιπροσωπευτικό παράδειγμα.

Γεια χαρά

Ένα άλλο είναι ο χαιρετισμός που απευθύνουμε στους φίλους μας. Το «γεια σου» ή «γεια χαρά» ή σκέτο «γεια» που τον ξανασυναντήσαμε και στο κεφάλαιο 21. Αυτός ο χαιρετισμός δεν είναι κάποια λέξη που δεν σημαίνει απολύτως τίποτε όπως το Αγγλοαμερικανικό και το Γαλλικό «hello» ή το Ιταλικό «ciao». Αυτός σημαίνει την σημαντικότερη ευχή που μπορεί να δώσεις σε έναν άνθρωπο: «Να έχεις υγεία» ή «να έχεις υγεία και χαρά».

Κι όμως, ειδικά το «γεια χαρά» έχει φθαρεί τόσο πολύ από την καθημερινή χρήση που όταν το λέμε έχουμε πάψει πια να καταλαβαίνουμε νόημά της. Επί πλέον, έχει πάρει και μια «λαϊκή χροιά», κάτι σαν αργκό. Αυτό φαίνεται και από την «μάγκικη» της εκδοχή. Προσθέτοντας στο τέλος ένα «νταν» έχει γίνει «γεια χαραντάν»!

Η φράση-προσευχή

Αφαιρώντας, το λοιπόν, την σκόνη της συνήθειας που έχει καθίσει χρόνια τώρα πάνω στη φράση «δόξα τω θεώ» ξαναβρήκα το πλήρες νόημα της. Αισθάνθηκα ενθουσιασμένος με την ανακάλυψή μου. Γιατί με βοήθησε να δω από μια διαφορετική οπτική γωνία τον κόσμο. Να εκτιμήσω περισσότερο αυτό που έχω, δηλαδή το **Μισογεμάτο**.

Συνήθως σε μια προσευχή κάνω δύο πράγματα: Πρώτον ζητώ από τον θεό να μου κάνει κάποια χάρη. Δεύτερον, Τον ευχαριστώ για ότι μου έχει δώσει. Λέγοντας όμως «δόξα τω θεώ» δηλώνω ότι, εκείνη τουλάχιστον την στιγμή, δεν έχω τίποτε να του ζητήσω και έμμεσα τον ευχαριστώ για όσα μου έχει δώσει. Μ' αυτή την έννοια, η φράση αυτή είναι μια ολοκληρωμένη προσευχή.

Πρωινή προσευχή

Μου συμβαίνει μερικές φορές, ξημερώματα, ξυπνώντας για λίγα δευτερόλεπτα την ώρα που αλλάζω πλευρό, μέσα στην θαλπωρή του κρεβατιού μου, να νιώθω πλήρης και γαληνεμένος. Εκείνη την στιγμή αισθάνομαι έντονη την

ανάγκη να ευχαριστήσω τον θεό για την ζωή που μου χάρισε. Στο μυαλό μου σχηματίζονται φράσεις ευχαριστίας και με αυτές ξαναβυθίζομαι στον ύπνο. Αυτές τις στιγμές τις θεωρώ, χωρίς κανένα ενδοιασμό, στιγμές ευτυχίας.

Κι αν κάποιος δεν πιστεύει στον θεό; Ο φίλος μου και καλός συγγραφέας Γιάννης Ρεμούνδος, σε κάποιο χιουμοριστικό, παιδικό μυθιστόρημά του, είχε βάλει τον μικρό πρωταγωνιστή να λέει το εξής αμίμητο: «Το γεγονός ότι δεν πιστεύουμε στα φαντάσματα δεν σημαίνει ότι δεν τα φοβόμαστε κιόλα!». Παραφράζοντάς τον, λοιπόν, λέω ότι εάν κάποιος δεν πιστεύει στον θεό δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να προσεύχεται κιόλα...

Κεφάλαιο 27

Το κρυμμένο νόημα του «Πάτερ ημών».

Η τέλεια προσευχή

Μια και μιλάμε για προσευχές, αν υποθέσουμε ότι υπάρχει η τέλεια προσευχή, αυτή είναι το «Πάτερ ημών...». Όχι μόνο γιατί την δίδαξε ο ίδιος ο Κύριος, στην «Επί του Όρους Ομιλία», (και γι αυτό άλλωστε ονομάστηκε Κυριακή προσευχή) αλλά και γιατί αδυνατεί κανείς να προσθέσει ή να αφαιρέσει έστω και μια λέξη χωρίς να χαλάσει το νόημά της. Ας την θυμηθούμε μαζί:

*«Πάτερ ημών, ο εν τοις ουρανής
αγιασθήτω το όνομά σου,
ελθέτω η βασιλεία σου,
γενηθήτω το θέλημά σου, ως εν ουρανών, και επί της γης,
τον άρτον ημών τον επιούσιον δος ημίν σήμερον
και άφες ημίν τα ωφειλήματα ημών,
ως και ημείς αφίεμεν τοις οφειλέταις ημών,
και μη εισενέγκης ημάς εις πειρασμόν,
αλλά ρύσε ημάς από του πονηρού».* (Ματθ. 6, 9-13)

Η πλεονάζουσα λέξη

Η προσευχή αυτή αποτελείται από 58 λέξεις, όλες κι όλες. Κάθε λέξη έχει την σημασία της και καμία λέξη δεν είναι περιττή. Τίποτε δεν πλεονάζει, δείχνοντας την ιδανική συμπύκνωση των νοημάτων της προσευχής αυτής. Κι όμως, ο Κύριος φαίνεται ότι χρησιμοποιεί μία λέξη κατά πλεονασμό μια λέξη. Την λέξη «σήμερον». Το νόημα θα μπορούσε κάλλιστα να σταθεί και χωρίς αυτήν την λέξη, αφού η λέξη «επιούσιος» δηλαδή, (σύμφωνα με το λεξικό Μπαμπινιώτη) «ο αναγκαίος για την καθημερινή μας συντήρηση», αυτός που επαρκεί για μία μέρα, εμπεριέχει και την έννοια του «σήμερον». Δηλαδή, το νόημα θα ήταν το ίδιο αν έλεγε «τον άρτον ημών τον επιούσιον δος ημίν, και άφες...κλπ».

Το κρυμμένο νόημα

Γιατί το λοιπόν πρόσθεσε και το «σήμερον»; Δεν είμαι θεολόγος για να διεκδικώ μια έγκυρη γνώμη ούτε ο Πάπας για να διεκδικώ το αλάθητο επί του προκειμένου. Όμως ασκώντας ό,τι πολυτιμότερο νομίζω ότι έχω, την κοινή λογική, θα δώσω την δική μου εξήγηση. Στην λέξη «σήμερον» κρύβεται μεγάλο μέρος του οικοδομήματος της ευτυχίας. Για τρεις, τουλάχιστον, λόγους:

Ο πρώτος είναι ότι ζητώντας μόνο τα απαραίτητα προς το ζην (αυτό ακριβώς το νόημα έχει ο «επιούσιος άρτος»), που καλύπτουν την σημερινή και μόνον ημέρα, την αντιδιαστέλλω, την διαχωρίζω σαφώς από το αύριο. Το αύριο είναι μια άλλη ημέρα που θα φροντίσω γι' αυτήν όταν έλθει, και όχι πιο μπροστά. Την σημασία του αύριο την καταλαβαίνω καλλίτερα αν σκεφθώ ότι το άγχος