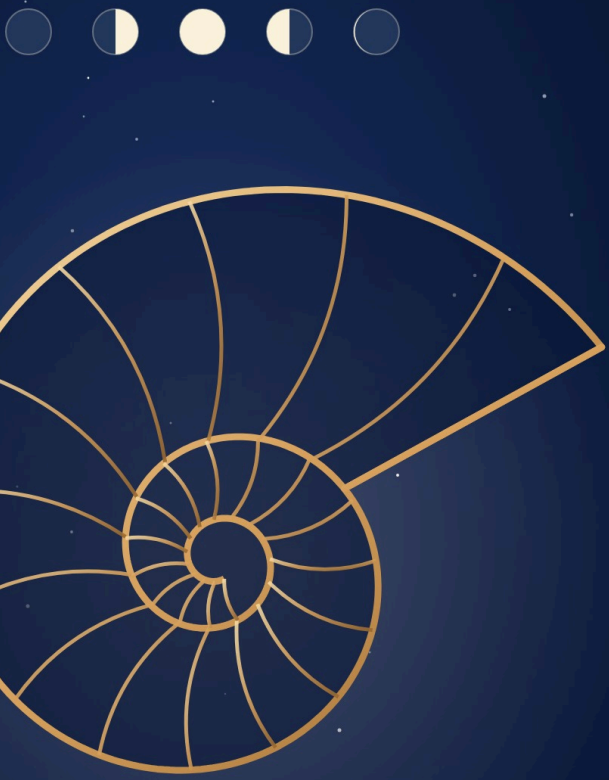
ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ «NEVER LOST»

Το παιχνίδι του κύκλου της ζωής

και πώς να το κερδίζεις, γύρο με γύρο



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΓΩΝΗΣ

Το παιχνίδι του κύκλου της ζωής

και πώς να το κερδίζεις, γύρο με γύρο

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΓΩΝΗΣ

© 2026 Δημήτριος Παγώνης. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, διανομή ή αναδημοσίευση του βιβλίου, ολόκληρου ή τμήματός του, με οποιοδήποτε μέσο, χωρίς τη γραπτή άδεια του συγγραφέα. Επιτρέπονται σύντομα αποσπάσματα με αναφορά της πηγής.

Ηλεκτρονική έκδοση, 2026.
Από τον συγγραφέα του «Never Lost», του «Εν Πλω» και των «Μικρών βιβλίων της πλεύσης».

> **Σημείωση: βιβλίο αυτοβοήθειας**
>
> Οι ιδέες σε αυτό το βιβλίο είναι για αυτοβοήθεια και προσωπική φροντίδα. Δεν είναι ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία και δεν αντικαθιστούν τον γιατρό ή τον ψυχολόγο σου. Αν κάτι σε δυσκολεύει έντονα ή κρατά καιρό, μίλησε με έναν ειδικό. Ο συγγραφέας δεν φέρει ευθύνη για αποφάσεις που παίρνει ο αναγνώστης με βάση το περιεχόμενο του βιβλίου.

Οι ήρωες και οι ιστορίες του βιβλίου είναι φανταστικοί, σύνθετοι από πολλές ζωές. Κάθε ομοιότητα με πραγματικά πρόσωπα είναι συμπτωματική.

yourspiritualquest.com

Περιεχόμενα

	Το παιχνίδι	5
1	Ο νόμος της αφθαρσίας	12
2	Ο νόμος του Έρωτα	19
3	Ο νόμος του ίχνους	28
4	Ο νόμος των ορίων	36
5	Ο νόμος του αγγελιοφόρου	43
6	Ο νόμος του λόγου	51
7	Ο νόμος της ισορροπίας	58
8	Ο νόμος της παράδοσης	65
9	Ο νόμος της αξίας	72
10	Ο νόμος της σπείρας	79
	Η κάρτα του κύκλου	87
	Ερωτήσεις που μου κάνουν	89
	Ένας μήνας με το φεγγάρι	93
	Μικρό λεξικό του κύκλου	97

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παιχνίδι



Το ρόλερ κόστερ

Η Στέλλα δεν ήθελε να ανέβει. Το είπε τρεις φορές στην ουρά, και τις τρεις η κόρη της, η Ηλέκτρα, την τράβηξε από το μανίκι: «Μαμά, το υποσχέθηκες». Ήταν τα γενέθλιά της. Έκλεινε τα δέκα.

Το βαγόνι ανέβηκε αργά την πρώτη ανηφόρα, με εκείνο το «κλικ, κλικ, κλικ» που κάνει την καρδιά να χτυπά πριν από την ώρα της. Στην κορυφή σταμάτησε για ένα δευτερόλεπτο. Η Στέλλα είδε όλο το λούνα παρκ από ψηλά: τα φώτα, τις σημαίες, τα μικρά κεφάλια στην ουρά. Και ύστερα έπεσαν.

Φώναζε σε όλη τη διαδρομή. Έκλεινε τα μάτια σε κάθε στροφή και κρατούσε την μπάρα τόσο σφιχτά, που μετά πονούσαν τα δάχτυλά της. Η Ηλέκτρα, δίπλα της, γελούσε με τα χέρια ψηλά.

Όταν το βαγόνι σταμάτησε, η Στέλλα κάθισε σε ένα παγκάκι για να συνέλθει. Και τότε της ήρθε μια σκέψη που δεν είχε καμία σχέση με το λούνα παρκ. Έτσι ακριβώς περνούσε τις εβδομάδες της. Δευτέρα, η μεγάλη κατηφόρα. Τετάρτη, μια στροφή που δεν την περίμενε. Παρασκευή, η αργή ανηφόρα

προς το Σαββατοκύριακο. Και πάλι από την αρχή. Δεμένη στη θέση της, με κλειστά μάτια, περιμένοντας να τελειώσει.

> *Οι περισσότεροι ζούμε σαν σε ρόλερ κόστερ: δεμένοι, φωνάζουμε στις κατηφόρες και περιμένουμε να τελειώσει.*

Η ζωή δεν έχει ράγες

Στο ρόλερ κόστερ δεν αποφασίζεις τίποτα. Οι ράγες έχουν στρωθεί πριν ανέβεις. Η ανηφόρα, η κατηφόρα και η στροφή θα έρθουν ό,τι κι αν κάνεις. Και στο τέλος θα βρεθείς ακριβώς εκεί από όπου ξεκίνησες.

Η ζωή μοιάζει λίγο με ρόλερ κόστερ, αλλά δεν είναι. Έχει κι αυτή ανηφόρες και κατηφόρες, εβδομάδες που όλα πάνε μπροστά και εβδομάδες που όλα πέφτουν. Έχει κι αυτή έναν κύκλο που επιστρέφει. Δεν έχει όμως ράγες. Και δεν σε φέρνει ποτέ ακριβώς στο ίδιο σημείο.

Πριν από εκατό περίπου χρόνια, μια Αμερικανίδα εικονογράφος και δασκάλα, η Florence Scovel Shinn, έγραψε ένα μικρό βιβλίο που διαβάζεται ακόμα. Ξεκινά λέγοντας ότι οι περισσότεροι άνθρωποι βλέπουν τη ζωή σαν μάχη, ενώ η ζωή δεν είναι μάχη· είναι παιχνίδι. Συμφωνώ μαζί της. Θα πρόσθετα μόνο κάτι: είναι ένα παιχνίδι που παίζεται σε κύκλους. Και όποιος μάθει τον κύκλο, μαθαίνει και το παιχνίδι.

Ο κύκλος που ξέρεις ήδη

Κοίτα το φεγγάρι. Κάθε μήνα κάνει τον ίδιο γύρο. Ξεκινά αόρατο, στη νέα σελήνη. Γεμίζει σιγά σιγά, ως την πανσέληνο. Ύστερα λιγοστεύει, ώσπου χάνεται ξανά. Οι ναυτικοί, οι γεωργοί και οι ψαράδες ζούσαν χιλιάδες χρόνια με αυτόν τον

ρυθμό. Ήξεραν πότε να σπείρουν, πότε να βγουν για ψάρεμα, πότε να περιμένουν.

Κάθε ιδέα που γεννιέται μέσα σου κάνει τον ίδιο γύρο. Η ιδέα να αλλάξεις δουλειά, να γράψεις, να μετακομίσεις, να ξαναρχίσεις μια φιλία, να φροντίσεις επιτέλους το σώμα σου. Περνά από τέσσερις φάσεις, και σε καθεμία σου κάνει μία ερώτηση.

ΟΙ ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

1 **Το αγαπώ;**
Η νέα σελήνη. Η ιδέα μόλις φάνηκε. Δεν ξέρεις ακόμα τι θα γίνει. Ξέρεις μόνο ότι κάτι σε τραβά.

2 **Μπορώ;**
Το φεγγάρι μεγαλώνει. Μετράς τι ξέρεις, τι σου βγαίνει εύκολα και πόσο αντέχεις.

3 **Τι φοβάμαι;**
Η πανσέληνος. Όλα φωτίζονται, και μαζί τους οι φόβοι. Είναι η πιο φωτεινή φάση και η πιο δύσκολη.

4 **Κρατάω τον λόγο μου;**
Το φεγγάρι λιγοστεύει. Τα λόγια γίνονται πράξεις, μικρές και καθημερινές.

Όταν το φεγγάρι χάνεται, στις σκοτεινές νύχτες πριν από τη νέα σελήνη, γίνεται κάτι που δεν φαίνεται: ο λογαριασμός του γύρου. Εκεί μένει μια πέμπτη ερώτηση, η πιο ήσυχη απ' όλες: **«Ποιος είμαι, ό,τι κι αν γίνει;»**

Το φεγγάρι δίνει το βήμα και τον ρυθμό. Τα βήματά του είναι γνωστά από πριν, όπως στο αλμανάκ του ναυτικού: κανείς δεν αναρωτιέται αν μετά την πανσέληνο θα έρθει το

λιγόστεμα. Ο καιρός όμως δεν είναι γνωστός. Πόσο θα φυσήξει, από πού, πόσο ψηλό θα είναι το κύμα, αυτά δεν τα γράφει κανένα αλμανάκ. Ο καλός ναυτικός σχεδιάζει με το αλμανάκ και ταξιδεύει με τον καιρό.

Έτσι και ο κύκλος. Στη ζωή σου τρέχουν πολλοί κύκλοι μαζί: ένας για τη δουλειά, ένας για μια σχέση, ένας για κάτι μικρό που μαθαίνεις. Όλοι πατούν το ίδιο βήμα την ίδια στιγμή, όπως σε έναν κυκλικό χορό. Διαφέρουν μόνο στο βάθος, στην ένταση, στη σπείρα. Ο γύρος δεν μετριέται με το ρολόι του τοίχου. Η συνείδηση είναι το κοσμικό ρολόι, και ο καιρός οι δείκτες του. Ο γύρος ζει στον καιρό, όχι στον χρόνο: δεν ρωτά πόση ώρα πέρασε, ρωτά σε ποιο βήμα βρίσκεσαι και αν ήρθε η στιγμή του.

Και δεν χορεύεις μόνος. Η συνείδηση είναι ταυτόχρονα δική σου και όλων μας: ο καθένας κάνει το ίδιο βήμα με τον δικό του τρόπο, και ο κύκλος κρατιέται από όλους μαζί.

Αυτό το βιβλίο είναι οι κανόνες του παιχνιδιού. Δεν θα σου πει τι να αγαπήσεις ή πού να πας. Θα σου δείξει πώς δουλεύει ο κύκλος, για να μη χρειάζεται να τον περνάς με κλειστά μάτια.

Ο ναυτίλος

Ο κυρ Μανώλης ψάρευε πενήντα χρόνια στην Αίγινα. Στο ράφι της κουζίνας του, ανάμεσα στα βάζα με τη ρίγανη, είχε ένα κοχύλι που του είχε φέρει κάποτε ένας ναύτης από τον Ινδικό Ωκεανό: έναν ναυτίλο, κομμένο στη μέση.

Ένα καλοκαίρι ο εγγονός του, ο Στάθης, που ήταν δεκατεσσάρων και βαριόταν τα πάντα, το κατέβασε από το ράφι. Μέσα, το κοχύλι ήταν χωρισμένο σε μικρά δωμάτια, το ένα μετά το άλλο, σε μια σπείρα που άνοιγε προς τα έξω.

«Το ζωάκι μένει μόνο στο τελευταίο δωμάτιο», είπε ο κυρ Μανώλης. «Όσο μεγαλώνει, χτίζει ένα καινούργιο, ίδιο με το

προηγούμενο αλλά λίγο πιο φαρδύ. Και κλείνει πίσω του το παλιό».

«Και τα παλιά τα πετάει;»

«Όχι. Τα γεμίζει αέρα. Αυτά το κρατάνε να επιπλέει».

Ο Στάθης γύρισε το κοχύλι στα χέρια του. «Δηλαδή όσα πέρασε, το κρατάνε στον αφρό».

Ο παππούς του δεν απάντησε. Χαμογέλασε μόνο, όπως χαμογελούσε όταν ένα ψάρι τσιμπούσε εκεί που το περίμενε.

. . .

Πριν από τριακόσια και πλέον χρόνια, ένας μεγάλος Ελβετός μαθηματικός, ο Jacob Bernoulli, ερωτεύτηκε αυτή τη σπείρα. Μεγαλώνει χωρίς να αλλάζει σχήμα: κάθε γύρος είναι ίδιος με τον προηγούμενο, μόνο πιο ανοιχτός. Ζήτησε να τη χαράξουν στον τάφο του, με τρεις λατινικές λέξεις: «Eadem mutata resurgo». *Αλλαγμένη, ξαναγεννιέμαι η ίδια.* (Ο τεχνίτης, για την ιστορία, χάραξε τελικά λάθος σπείρα.)

Αυτό είναι το σχήμα του παιχνιδιού. Ο κύκλος της ζωής δεν είναι κύκλος. Είναι σπείρα. Κάθε γύρος σε φέρνει στις ίδιες τέσσερις ερωτήσεις, αλλά ένα σκαλί ψηλότερα.

Πώς κερδίζεται

Το ρόλερ κόστερ δεν το κερδίζεις. Το αντέχεις, ώσπου να τελειώσει. Το παιχνίδι του κύκλου κερδίζεται, αλλά όχι όπως συνήθως φανταζόμαστε.

Δεν κερδίζεις επειδή δεν πέφτεις ποτέ. Θα πέσεις, όπως πέφτει κάθε μήνα το φεγγάρι. Δεν κερδίζεις επειδή φτάνεις μια μέρα στην κορυφή και μένεις εκεί. Κορυφή δεν υπάρχει· υπάρχει ο επόμενος γύρος. Κερδίζεις όταν **κάθε γύρος σε αφήνει λίγο ψηλότερα από τον προηγούμενο**. Όταν η ίδια

κατηφόρα που πέρσι σε έριχνε κάτω, φέτος σε βρίσκει με ανοιχτά μάτια.

Τρία πράγματα αρκούν για να ξεκινήσεις:

- **Μια κατηφόρα είναι φάση, όχι τέλος.** Το φεγγάρι που λιγοστεύει δεν χάνεται. Ετοιμάζει τον επόμενο γύρο. - **Οι ερωτήσεις έχουν σειρά.** Πρώτα «Το αγαπώ;», ύστερα «Μπορώ;», ύστερα «Τι φοβάμαι;», και στο τέλος «Κρατάω τον λόγο μου;». Αν παραλείψεις ή αγνοήσεις κάποια, ο γύρος δεν κλείνει. - **Το τιμόνι το κρατάς εσύ.** Τον άνεμο δεν τον διαλέγεις. Τα πανιά σου όμως είναι δικά σου.

Κάθε κεφάλαιο που ακολουθεί είναι ένας κανόνας του παιχνιδιού. Θα βρεις ιστορίες ανθρώπων σαν εσένα, μια ερώτηση να την κουβαλάς μαζί σου, και στο τέλος μια σελίδα για να γράψεις. Πάρε ένα τετράδιο. Θα το λέμε **το ημερολόγιο του κύκλου**.

. . .

Τον επόμενο χρόνο, στα γενέθλιά της, η Ηλέκτρα ζήτησε πάλι το ρόλερ κόστερ. Η Στέλλα ανέβηκε χωρίς να διαμαρτυρηθεί.

Στην πρώτη ανηφόρα άκουσε το γνωστό «κλικ, κλικ, κλικ» και ένιωσε την καρδιά της να χτυπά όπως πέρσι. Στην κορυφή, όμως, δεν έκλεισε τα μάτια. Είδε την κατηφόρα να έρχεται. Πήρε μια ανάσα. Φώναξε ξανά, αλλά αυτή τη φορά φώναξε μαζί με την κόρη της, όχι από φόβο.

Δεν φοβήθηκε λιγότερο. Απλώς είδε.

0.6 · ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΟΥ

Σε ποια φάση βρίσκομαι;

1 Γράψε μια ιδέα ή μια επιθυμία που σε απασχολεί αυτόν τον καιρό.

2 Σε ποια από τις τέσσερις ερωτήσεις έχει σταματήσει; «Το αγαπώ;», «Μπορώ;», «Τι φοβάμαι;» ή «Κρατάω τον λόγο μου;»

3 Πού στη ζωή σου νιώθεις τώρα σαν σε ρόλερ κόστερ, δεμένος, με κλειστά μάτια;

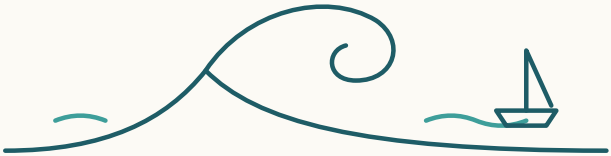
4 Θυμήσου έναν γύρο της ζωής σου που σε άφησε ψηλότερα, ακόμα κι αν τότε έμοιαζε με κατηφόρα. Τι κράτησες από αυτόν;

Δεν χάθηκες. Είσαι απλώς σε άλλη φάση του κύκλου.

1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Ο νόμος της αφθαρσίας



1.1 Ο μηχανισμός στον βυθό

Την άνοιξη του 1900, ένα καΐκι με σφουγγαράδες από τη Σύμη γύριζε από τη Βόρεια Αφρική. Μια φουρτούνα τους ανάγκασε να προφυλαχτούν στα Αντικύθηρα. Όταν ο καιρός ησύχασε, ένας από τους δύτες, ο Ηλίας Σταδιάτης, βούτηξε να δει τι υπήρχε στον βυθό. Ανέβηκε σε λίγα λεπτά, χλωμός, και είπε στον καπετάνιο ότι είδε κάτω πεθαμένους ανθρώπους και άλογα.

Δεν ήταν πεθαμένοι. Ήταν αγάλματα, από ένα αρχαίο ναυάγιο που κοιμόταν στα σαράντα πέντε μέτρα για δύο χιλιάδες χρόνια. Ανάμεσα στους θησαυρούς που ανέβηκαν, υπήρχε κι ένα άμορφο κομμάτι διαβρωμένου μπρούντζου, που κανείς δεν πρόσεξε στην αρχή. Δύο χρόνια μετά, ένας αρχαιολόγος, ο Βαλέριος Στάης, είδε πάνω του ένα δόντι από γρανάζι.

Ήταν ο **Μηχανισμός των Αντικυθήρων**: ένας μικρός υπολογιστής από γρανάζια, που έδειχνε την κίνηση του ήλιου

και της σελήνης, τις εκλείψεις, ακόμα και τις φάσεις του φεγγαριού. Τον είχαν φτιάξει Έλληνες πάνω από δύο χιλιάδες χρόνια πριν. Σήμερα βρίσκεται στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, και επιστήμονες από όλο τον κόσμο τον μελετούν ακόμα.

Δύο χιλιάδες χρόνια στο σκοτάδι, και δεν χάθηκε. Περίμενε.

1.2 Τίποτα δεν χάνεται

Ο πρώτος κανόνας του παιχνιδιού είναι ο πιο παλιός απ' όλους. Στο «Εν Πλω» τον ονόμασα **νόμο της αφθαρσίας**: τίποτα δεν χάνεται. Η ύλη και η ενέργεια δεν γεννιούνται από το μηδέν ούτε εξαφανίζονται. Αλλάζουν μόνο μορφή.

Ο Αναξαγόρας, ένας φιλόσοφος από τις Κλαζομενές που έζησε στην Αθήνα του Περικλή, το είχε πει πολύ πριν από τους χημικούς:

> *«Τίποτα δεν γίνεται ούτε χάνεται· όσα υπάρχουν, ανακατεύονται και ξεχωρίζουν.»*

Ο ίδιος νόμος ισχύει, με τον δικό του τρόπο, και για κάθε ιδέα που γεννήθηκε ποτέ μέσα σου. Το βιβλίο που ήθελες να γράψεις στα είκοσι. Το ταξίδι που ανέβαλες. Το μαγαζί που σχεδίαζες σε μια χαρτοπετσέτα. Τη συγγνώμη που δεν είπες. Νομίζεις ότι χάθηκαν. Δεν χάθηκαν. Είναι κάπου, στον βυθό σου, και περιμένουν.

1.3 Σπόρος ή βάρος

Μια ιδέα που δεν έζησες μπορεί να γίνει ένα από δύο πράγματα.

Μπορεί να γίνει **σπόρος**. Ο σπόρος δεν βιάζεται. Μένει στο χώμα όσο χρειαστεί, και φυτρώνει όταν έρθει η βροχή. Μια ιδέα-σπόρος δεν σε πονά. Όταν τη θυμάσαι, νιώθεις μια μικρή ζεστασιά, σαν να σου κλείνει το μάτι: «Είμαι ακόμα εδώ».

Μπορεί όμως να γίνει και **βάρος**. Αυτό συμβαίνει όταν την κλειδώνεις και αρνείσαι να την κοιτάξεις. Τότε δεν μένει ήσυχη. Γίνεται ανησυχία χωρίς όνομα, ζήλια όταν κάποιος άλλος κάνει αυτό που ήθελες εσύ, μια πέτρα στο στήθος την Κυριακή το βράδυ. Γίνεται η φράση που επιστρέφει ξανά και ξανά: «Τι θα γινόταν αν…».

Τη διαφορά δεν την κάνει η ιδέα. Την κάνεις εσύ: την κοιτάς ή την κρύβεις.

1.4 Το τετράδιο της Σοφίας

Η Σοφία είχε φούρνο στη Νέα Σμύρνη είκοσι χρόνια. Ξυπνούσε στις τέσσερις, έκλεινε στις τρεις, και ήξερε τα ονόματα των μισών παιδιών της γειτονιάς από τα κουλουράκια που τους έδινε.

Όταν μετακόμισαν, βρήκε σε ένα κουτί ένα τετράδιο με σκληρό εξώφυλλο. Το είχε γράψει στα είκοσι τέσσερα. Μέσα υπήρχε ένα καφέ ολόκληρο: σχέδια με δώδεκα τραπεζάκια, ένα μενού με κέικ λεμονιού και ζεστή σοκολάτα με κανέλα, και στην πρώτη σελίδα, με μεγάλα γράμματα, ένα όνομα, «Μελίσσι».

Κάθισε στο πάτωμα, ανάμεσα στις κούτες, και έκλαψε. Όχι από νοσταλγία. Από θυμό. Θυμήθηκε πώς ένιωσε πριν από δύο χρόνια, όταν η κουμπάρα της άνοιξε καφέ στην παραλία και εκείνη δεν πήγε ούτε στα εγκαίνια. Τότε δεν ήξερε γιατί. Τώρα ήξερε.

«Πέρασε η ώρα του», είπε ο άντρας της, όταν του έδειξε το τετράδιο. Το είπε τρυφερά, για να την παρηγορήσει.

Η Σοφία το σκεφτόταν όλη την εβδομάδα. Η ώρα του καφέ με τα δώδεκα τραπέζια ίσως είχε περάσει. Η ιδέα όμως δεν ήταν τα δώδεκα τραπέζια. Ήταν κάτι πιο μικρό και πιο επίμονο: ένα μέρος όπου οι άνθρωποι κάθονται λίγο παραπάνω.

Την Κυριακή έβγαλε έξω από τον φούρνο δύο τραπεζάκια κι έναν μαυροπίνακα. Έγραψε με κιμωλία: «Καφές και κέικ λεμονιού, κάθε Κυριακή πρωί». Από κάτω, πιο μικρά, ζωγράφισε μια μέλισσα.

Την πρώτη Κυριακή κάθισαν επτά άνθρωποι. Ο ένας ήταν ο άντρας της.

> *Ό,τι δεν έζησες δεν χάθηκε. Περιμένει.*

1.5 Η κιθάρα κάτω από το κρεβάτι

Ο Θοδωρής ήταν ηλεκτρολόγος σαράντα χρόνια. Στον στρατό είχε μάθει κιθάρα από έναν Κρητικό συνάδελφο, και για λίγα χρόνια έπαιζε σε γάμους και σε ταβέρνες, τα Σάββατα. Μετά ήρθαν η δουλειά, τα παιδιά, οι δόσεις. Η κιθάρα μπήκε στη θήκη της και η θήκη κάτω από το κρεβάτι. Έμεινε εκεί τριάντα οκτώ χρόνια.

Τη βρήκε η εγγονή του, η Μυρτώ, που ήταν εννιά χρονών και έψαχνε τη γάτα. Την έσυρε έξω, άνοιξε τη θήκη και έμεινε με το στόμα ανοιχτό. «Παππού, παίζεις;»

«Έπαιζα», είπε εκείνος.

«Μάθε με».

Τα δάχτυλά του δεν θυμόντουσαν τις συγχορδίες. Οι χορδές ήταν σκουριασμένες και τον έκοβαν. Την πρώτη μέρα κατάφερε να παίξει μόνο το πρώτο κουπλέ από ένα παλιό τραγούδι του Χατζηδάκη, με δύο λάθη. Η Μυρτώ χειροκρότησε σαν να ήταν συναυλία.

Ο Θοδωρής δεν έγινε ποτέ ο μουσικός που φανταζόταν στα είκοσι. Η ιδέα του όμως δεν είχε χαθεί. Είχε αλλάξει μορφή, όπως λέει ο Αναξαγόρας. Δεν ήταν πια «να παίζω για τον κόσμο». Ήταν «να δώσω τη μουσική σε κάποιον». Και αυτή η μορφή τον περίμενε κάτω από το κρεβάτι, τριάντα οκτώ χρόνια, ώσπου να έρθει εκείνος που θα τη χρειαζόταν.

1.6 Από το βάρος στον σπόρο

Αν μέσα σου υπάρχει μια ιδέα που έχει γίνει βάρος, δεν χρειάζεται να την κάνεις αμέσως πράξη. Χρειάζεται τρία μικρά βήματα, για να ξαναγίνει σπόρος.

- **Δώσ' της όνομα.** Γράψ' την σε μία πρόταση. Ό,τι έχει όνομα, φαίνεται. Ό,τι δεν έχει, σε κυνηγά από το σκοτάδι. - **Ρώτα αν την αγαπάς ακόμα.** Όχι αν είναι λογική, όχι αν είναι αργά. Μόνο αν κάτι μέσα σου ζεσταίνεται όταν τη σκέφτεσαι. Αυτή είναι η πρώτη ερώτηση του κύκλου, και θα τη δούμε στο επόμενο κεφάλαιο. - **Βρες τη μικρότερη μορφή της.** Όχι το καφέ, τα δύο τραπεζάκια. Όχι η σκηνή, ένα κουπλέ για μια εννιάχρονη. Η ιδέα δεν θέλει να γίνει ολόκληρη αμέσως. Θέλει μόνο να βγει στο φως.

Θυμήσου τον ναυτίλο του κυρ Μανώλη. Τα παλιά δωμάτια δεν τα πετά· τα γεμίζει αέρα, και αυτά τον κρατούν στον αφρό. Το ίδιο κάνουν και οι ιδέες που άφησες πίσω, όταν σταματήσεις να τις κρύβεις. Από βάρος, γίνονται άνωση.

1.7 Ο κύριος Γιώργος και ο πίνακας

Ο κύριος Γιώργος ήθελε να γίνει δάσκαλος. Στα δεκαοχτώ του πέρασε στην Παιδαγωγική Ακαδημία των Ιωαννίνων, αλλά ο πατέρας του αρρώστησε και το μαγαζί με τα χρώματα στον Πειραιά χρειαζόταν κάποιον. Έμεινε. Ύστερα έγινε λογιστής,

γιατί κάποιος έπρεπε να κρατά τα βιβλία. Σαράντα χρόνια κράτησε βιβλία, δικά του και ξένα.

Δεν παραπονιόταν. Μόνο που, όποτε περνούσε έξω από ένα σχολείο το πρωί και άκουγε το κουδούνι, κοντοστεκόταν. Η γυναίκα του το είχε προσέξει. Δεν του είπε ποτέ τίποτα.

Σε ένα συρτάρι του γραφείου του, κάτω από τα τιμολόγια, κρατούσε ακόμα το χαρτί με την επιτυχία του στις εξετάσεις, κιτρινισμένο. Δεν το έβγαζε ποτέ. Αλλά ούτε και το πετούσε. Κάθε φορά που άλλαζαν γραφείο, το χαρτί άλλαζε συρτάρι μαζί του.

Τη χρονιά που βγήκε στη σύνταξη, η ενορία της γειτονιάς ζήτησε εθελοντές για ένα απογευματινό μάθημα ελληνικών, για παιδιά που είχαν έρθει από άλλες χώρες. Ο κύριος Γιώργος πήγε «μόνο για να βοηθήσω με τις καρέκλες». Την τρίτη εβδομάδα, η δασκάλα αρρώστησε. Κάποιος έπρεπε να πάρει την κιμωλία.

Ένα αγόρι από το Αφγανιστάν, ο Ομίντ, δεν ήξερε να ξεχωρίσει το «ο» από το «ω». Ο κύριος Γιώργος του ζωγράφισε στον πίνακα ένα μικρό και ένα μεγάλο ποτήρι. «Αυτό είναι το μικρό ο. Αυτό είναι το μεγάλο ω. Το μεγάλο χωράει περισσότερο νερό». Το αγόρι γέλασε. Δεν το ξέχασε ποτέ.

Πέντε χρόνια μετά, ο κύριος Γιώργος κάνει μάθημα τρία απογεύματα την εβδομάδα. «Νόμιζα ότι το είχα χάσει», λέει. «Τελικά περίμενε. Και περίμενε για τα σωστά παιδιά».

Η ιδέα δεν χάθηκε. Κοιμήθηκε σαράντα χρόνια σε ένα λογιστικό γραφείο, και ξύπνησε με ένα κουδούνι σχολείου.

Η ερώτηση αυτού του κεφαλαίου είναι μία, και αξίζει να την κουβαλάς μαζί σου:

> *Ποια ιδέα κρατάω κλειδωμένη;*

1.8 · ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΟΥ

Πριν γυρίσεις σελίδα

1 Γράψε μια ιδέα που άφησες κάποτε στην άκρη. Μία πρόταση αρκεί.

2 Όταν τη θυμάσαι, τι νιώθεις; Ζεστασιά, σαν σπόρος, ή βάρος, σαν πέτρα;

3 Πού σε τσιμπά; Υπάρχει κάποιος που κάνει σήμερα αυτό που ήθελες εσύ;

4 Ποια είναι η πιο μικρή μορφή της, που θα μπορούσε να υπάρξει αυτόν τον μήνα;

Τίποτα δεν χάνεται. Ό,τι δεν έζησες, σε περιμένει σε άλλη μορφή.

2

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Ο νόμος του Έρωτα



2.1 Κάθε ταξίδι αρχίζει από μια έλξη

Κανένα ταξίδι δεν ξεκίνησε ποτέ από ένα σχέδιο. Πριν από τον χάρτη, πριν από τα εφόδια, πριν από τη ρότα, υπήρξε κάτι πιο απλό: μια έλξη. Ένα νησί που φάνηκε στον ορίζοντα. Μια ιστορία που άκουσες για ένα λιμάνι. Μια φωνή μέσα σου που είπε «εκεί».

Αυτή είναι η πρώτη φάση του κύκλου, η νέα σελήνη. Η ιδέα μόλις φάνηκε. Δεν ξέρεις ακόμα αν μπορείς, πόσο θα κοστίσει, τι θα πουν οι άλλοι. Ξέρεις μόνο ότι κάτι σε τραβά. Και η πρώτη ερώτηση του παιχνιδιού είναι η πιο απλή και η πιο δύσκολη: **«Το αγαπώ;»**

Ο Πλάτων, στο «Συμπόσιο», βάζει μια σοφή γυναίκα, τη Διοτίμα, να εξηγεί στον Σωκράτη από πού έρχεται ο Έρως. Είναι, του λέει, γιος της Πενίας και του Πόρου: της Έλλειψης και του Δρόμου. Από τη μητέρα του κληρονόμησε ότι πάντα του

λείπει κάτι. Από τον πατέρα του, ότι πάντα βρίσκει τρόπο να το κυνηγήσει.

> *Ο Έρως είναι ό,τι σου λείπει, μαζί με τον δρόμο προς αυτό.*

Γι' αυτό ο δεύτερος κανόνας του παιχνιδιού είναι ο **νόμος του Έρωτα**: μια ιδέα μπαίνει στον κύκλο μόνο από την πόρτα της αγάπης. Χωρίς λίγη αγάπη, καμία ιδέα δεν αντέχει τον γύρο. Ό,τι κάνεις μόνο επειδή «πρέπει», χάνεται στην πρώτη κατηφόρα.

2.2 Ο κυρ Μανώλης και τα χρώματα

Θυμάσαι τον κυρ Μανώλη, τον ψαρά από την Αίγινα, με τον ναυτίλο στο ράφι της κουζίνας. Η γυναίκα του, η Ευδοκία, πέθανε έναν χειμώνα, ήσυχα, όπως είχε ζήσει. Στη ντουλάπα της ο κυρ Μανώλης βρήκε ένα κουτί με νερομπογιές και ένα μπλοκ με ζωγραφιές: καΐκια, βουκαμβίλιες, το λιμάνι στο σούρουπο. Δεν ήξερε ότι ζωγράφιζε. Σαράντα χρόνια μαζί και δεν το ήξερε.

Ένα πρωί, χωρίς να ξέρει γιατί, άνοιξε το κουτί. Βούτηξε το πινέλο στο νερό και προσπάθησε να ζωγραφίσει τη βάρκα του, την «Ευδοκία». Βγήκε στραβή. Η θάλασσα έμοιαζε με λάδι. Ξαναπροσπάθησε.

Όταν σήκωσε το κεφάλι, ο καφές στο τραπέζι είχε κρυώσει και ο ήλιος είχε περάσει το μεσημέρι. Είχε μείνει τέσσερις ώρες σκυμμένος πάνω από ένα χαρτί. Τέσσερις ώρες που δεν σκέφτηκε ούτε μια φορά ότι ήταν μόνος.

Το βράδυ τηλεφώνησε ο Στάθης. «Τι έκανες σήμερα, παππού;»

Ο κυρ Μανώλης κοντοστάθηκε. «Ζωγράφισα», είπε. Και ντράπηκε λίγο, σαν να είχε ομολογήσει κάτι.

«Είσαι καλός;»

«Δεν ξέρω. Ξέχασα την ώρα».

. . .

Ο κυρ Μανώλης δεν ήξερε αν ήταν καλός. Αυτή όμως δεν είναι η πρώτη ερώτηση. Το «είμαι καλός;» ανήκει στη δεύτερη φάση, στο «Μπορώ;», και θα το δούμε σε λίγα κεφάλαια. Η πρώτη ερώτηση δεν ρωτά αν είσαι ικανός. Ρωτά μόνο αν κάτι μέσα σου ζωντανεύει.

Και το πιο σίγουρο σημάδι ότι ζωντανεύει είναι αυτό που είπε ο ψαράς: **ξέχασα την ώρα**.

2.3 Δύο λογιών έλξη

Υπάρχει όμως μια παγίδα. Ξεχνάμε την ώρα και μπροστά στο κινητό. Ξεχνάμε την ώρα και με μια σειρά που βλέπουμε τρίτο συνεχόμενο βράδυ, ως τις δύο τα ξημερώματα. Είναι κι αυτό αγάπη;

Ο Κώστας είναι είκοσι εννιά χρονών και δουλεύει σε μια τράπεζα. Από φοιτητής έχει μια ιδέα για ένα μικρό παιχνίδι στο κινητό, με μια βάρκα που ταξιδεύει ανάμεσα στα νησιά. Κάθε βράδυ, γυρίζοντας σπίτι, λέει στον εαυτό του: «Απόψε θα γράψω λίγο κώδικα». Και κάθε βράδυ ανοίγει τον υπολογιστή, κοιτάζει τον κώδικα δέκα λεπτά, πιάνει το κινητό «για ένα λεπτό», και χαζεύει βίντεο ως τις μία.

Και τις δύο φορές ξεχνά την ώρα. Υπάρχει όμως μια διαφορά που τη νιώθει στο σώμα του. Τα βράδια που καταφέρνει να γράψει, έστω μισή ώρα, κοιμάται γεμάτος. Τα βράδια με το κινητό, κοιμάται άδειος, με μια μικρή πίκρα στο στόμα.

Υπάρχουν δύο λογιών έλξη:

- **Η κοντινή έλξη.** Είναι δυνατή, γιατί είναι εδώ, τώρα, μια κίνηση του αντίχειρα. Τραβά πολύ, αλλά δεν πηγαίνει πουθενά. Σαν το ρεύμα που σε σπρώχνει στα βράχια του λιμανιού. - **Η μακρινή έλξη.** Είναι πιο ήσυχη, γιατί αυτό που σε τραβά είναι μακριά: ένα παιχνίδι που δεν υπάρχει ακόμα, μια ζωγραφιά που δεν βγήκε ακόμα σωστή. Τραβά πιο σιγανά, αλλά σε πηγαίνει κάπου. Σαν τον άνεμο που γεμίζει το πανί.

Η κοντινή έλξη έρχεται συνήθως από τις **επιθυμίες**: τα θέλω, τις ανέσεις και τις ευκαιρίες του υλικού κόσμου, ό,τι κάνει πιο εύκολο το «πώς ζω τώρα». Η μακρινή έλξη έρχεται από τις **προσδοκίες**: το νόημα, την ευημερία που κρατά χρόνια, το «πού πηγαίνω». Οι πρώτες είναι κυρίως υλικές, οι δεύτερες κυρίως πνευματικές. Κυρίως, όχι πάντα: ένα πρωινό περπάτημα με μια φίλη είναι επιθυμία χωρίς τίποτα υλικό, και ένα μετάλλιο μαραθωνίου είναι προσδοκία χωρίς τίποτα πνευματικό. Θα τα συναντήσεις και τα δύο λίγο παρακάτω.

Η κοντινή έλξη δεν είναι εχθρός σου. Όλοι χρειαζόμαστε λίγη ξεκούραση, ένα βίντεο, μια κουβέντα χωρίς σκοπό. Το πρόβλημα αρχίζει όταν παίρνει τη θέση της μακρινής. Τότε δεν σε βλάπτει μονομιάς. Σε καθυστερεί, μέρα με τη μέρα, όπως ένα ρεύμα που δεν το νιώθεις και σε βγάζει σιγά σιγά από τη ρότα σου. Ο Κώστας δεν έχασε το παιχνίδι του σε μία νύχτα. Το έχανε δέκα λεπτά τη φορά. Όσο πιο μακρινός ο ορίζοντας, τόσο πιο εύκολα σε ξεγελά το κοντινό. Η αγάπη που μετρά για τον κύκλο είναι η δεύτερη: εκείνη που, όταν τελειώσει, σε αφήνει γεμάτο.

> *Ό,τι σε κάνει να ξεχνάς την ώρα, σου δείχνει τον δρόμο. Αρκεί, όταν τελειώσει, να σε αφήνει γεμάτο.*

2.4 Όχι «αν», αλλά «πόσο»

Η ερώτηση «Το αγαπώ;» έχει μια κρυφή συνέχεια. Δεν φτάνει να ρωτήσεις **αν** το αγαπάς. Πρέπει να ρωτήσεις και **πόσο**, και από ποια μεριά.

Η αγάπη για μια ιδέα έρχεται από δύο κατευθύνσεις. Η μία έρχεται από ψηλά: τη **βλέπεις**. Βλέπεις τη ζωγραφιά τελειωμένη, ακούς τον εαυτό σου να λέει «το έφτιαξα». Αυτή είναι η προσδοκία, και κοιτάζει το αύριο. Η άλλη έρχεται από χαμηλά: σε **αγγίζει**. Σου αφήνει μια καλή γεύση εδώ και τώρα, όπως το πινέλο στο χαρτί, όπως η πρώτη γραμμή κώδικα που δουλεύει. Αυτή είναι η επιθυμία, και ξέρει τι σου έκανε καλό στο παρελθόν.

Το ζητούμενο δεν είναι να αγαπάς όσο το δυνατόν περισσότερο. Είναι να αγαπάς **και από τις δύο μεριές**, αρκετά.

Η Ειρήνη, τριάντα πέντε χρονών, αποφάσισε τον Ιανουάριο να τρέξει τον Μαραθώνιο της Αθήνας. Το έβλεπε καθαρά: τον τερματισμό στο Καλλιμάρμαρο, τη φωτογραφία με το μετάλλιο. Δεν άντεχε όμως το τρέξιμο. Δεν της έδινε καμία χαρά. Κάθε προπόνηση ήταν μαρτύριο. Τον Μάρτιο τα παράτησε. Μεγάλη προσδοκία, μικρή επιθυμία: αυτό είναι **όνειρο** που δεν πατά πουθενά.

Η αδελφή της, η Μαίρη, περπατούσε κάθε πρωί μισή ώρα με μια φίλη, γύρω από το ίδιο τετράγωνο, πέντε χρόνια τώρα. Της άρεσε πολύ. Δεν την πήγαινε όμως πουθενά: ούτε πιο μακριά, ούτε πιο ψηλά, ούτε κάπου καινούργια. Μεγάλη επιθυμία, μικρή προσδοκία: αυτό είναι **συνήθεια**, ζεστή αλλά ακίνητη.

Τον επόμενο χειμώνα οι δύο αδελφές γράφτηκαν μαζί σε έναν ορειβατικό σύλλογο. Η Ειρήνη είχε τον ορίζοντα: «Μια μέρα θα ανέβουμε στον Όλυμπο». Η Μαίρη είχε τη χαρά του

περπατήματος. Τον Ιούλιο ανέβηκαν στον Μύτικα. Καμία από τις δύο δεν θα τα είχε καταφέρει μόνη της.

Εκεί, στη συνάντηση της προσδοκίας και της επιθυμίας, κατοικεί ο Έρως. Είναι η επιθυμία για κάτι που αξίζει να γίνει δικό σου.

2.5 «Κάτι μου μυρίζει»

Στα ελληνικά λέμε «κάτι μου μυρίζει» όταν καταλαβαίνουμε κάτι πριν προλάβουμε να το εξηγήσουμε. Δεν είναι τυχαίο. Η όσφρηση είναι η πιο παράξενη από τις αισθήσεις μας. Λειτουργεί από απόσταση, όπως η όραση, αλλά είναι συγγενής της γεύσης. Μυρίζεις το φαγητό πριν το δοκιμάσεις. Μια μυρωδιά σε φέρνει μονομιάς σε ένα καλοκαίρι πριν από τριάντα χρόνια.

Έτσι αναγνωρίζεις και την αγάπη για μια ιδέα. Δεν την αποδεικνύεις. Τη μυρίζεις. Είναι μια μικρή βεβαιότητα χωρίς επιχειρήματα, που λέει «αυτό είναι δικό μου», πριν ξέρεις τι ακριβώς είναι «αυτό».

Στην αρχή δεν θα τη βλέπεις καθαρά. Ο κυρ Μανώλης δεν ήξερε ότι ήθελε να ζωγραφίζει. Η Σοφία, στο προηγούμενο κεφάλαιο, δεν ήξερε ότι το καφέ της θα ήταν δύο τραπεζάκια. Στη νέα σελήνη η ιδέα φαίνεται μόνο σαν μια ματιά, μια λάμψη με την άκρη του ματιού. Θα τη δεις ολόκληρη αργότερα, όταν ο γύρος κλείσει. Για την ώρα, αρκεί να μην της γυρίσεις την πλάτη.

. . .

Τον Μάιο, ο Στάθης πήγε στην Αίγινα για ένα Σαββατοκύριακο. Στην κουζίνα του παππού του, δίπλα στον ναυτίλο, κρέμονταν πια δώδεκα ζωγραφιές με πινέζες. Η «Ευδοκία» στην πρώτη ήταν στραβή. Στη δωδέκατη, έπλεε.

«Τελικά είσαι καλός;» ρώτησε ο Στάθης.

«Ακόμα δεν ξέρω», είπε ο κυρ Μανώλης. «Αλλά ξέρω ότι το αγαπώ. Τα άλλα θα τα δούμε».

2.6 Η Ζωή και το καταφύγιο

Η Ζωή ήταν δεκαεφτά και έκανε φροντιστήριο για τη Νομική. Οι γονείς της ήταν δικηγόροι, ο παππούς της δικαστής. Στο σπίτι, η Νομική δεν ήταν επιλογή. Ήταν ο δρόμος.

Τα Σάββατα, για να «καθαρίζει το μυαλό της», η Ζωή πήγαινε σε ένα καταφύγιο αδέσποτων στη Νέα Φιλαδέλφεια. Έβγαζε βόλτα τα σκυλιά, καθάριζε κλουβιά, κρατούσε τα μικρά όταν ερχόταν ο κτηνίατρος για τα εμβόλια.

Ένα Σάββατο η μητέρα της πέρασε να την πάρει στις δύο. Η Ζωή βγήκε στις πέντε. «Συγγνώμη», είπε, «δεν κατάλαβα πώς πέρασε η ώρα. Ο κτηνίατρος μου έδειχνε πώς ακούς την καρδιά ενός κουταβιού».

Στο αυτοκίνητο η μητέρα της δεν μίλησε για αρκετή ώρα. Ύστερα ρώτησε: «Στο φροντιστήριο σού συμβαίνει ποτέ αυτό; Να μην καταλαβαίνεις πώς πέρασε η ώρα;»

Η Ζωή κοίταξε έξω από το παράθυρο. «Όχι», είπε. «Εκεί κοιτάζω το ρολόι κάθε δέκα λεπτά».

Δεν άλλαξαν όλα εκείνο το βράδυ. Η Ζωή φοβόταν να το πει στον πατέρα της, και ο πατέρας της χρειάστηκε καιρό για να το ακούσει.

Όταν τελικά του μίλησε, ένα βράδυ στην κουζίνα, εκείνος δεν φώναξε. Σώπασε πολλή ώρα. Ύστερα της είπε κάτι που δεν το ήξερε: ότι στα δεκαοχτώ του ήθελε να γίνει αρχιτέκτονας, και ότι ο δικός του πατέρας δεν τον είχε ρωτήσει ποτέ πότε ξεχνά την ώρα. «Εγώ σε ρωτάω», της είπε. «Κι εσύ μου απάντησες».

Τον Σεπτέμβρη η Ζωή άλλαξε φροντιστήριο. Σήμερα σπουδάζει κτηνιατρική στη Θεσσαλονίκη. Τα Σάββατα πηγαίνει ακόμα σε ένα καταφύγιο. Λέει ότι εκεί ξεκουράζεται.

Το ρολόι ήταν πάντα εκεί, και μετρούσε. Αρκούσε να το κοιτάξει κάποιος.

Η ερώτηση αυτού του κεφαλαίου είναι μία, και είναι απλή:

> *Πότε ξέχασα τελευταία φορά την ώρα;*

2.7 · ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΟΥ

Πριν γυρίσεις σελίδα

1 Πότε ξέχασες τελευταία φορά την ώρα; Τι έκανες;

2 Όταν τελείωσε, ένιωσες γεμάτος ή άδειος;

3 Διάλεξε μια ιδέα σου. Τη βλέπεις τελειωμένη (από ψηλά); Σου αφήνει καλή γεύση καθώς την κάνεις (από χαμηλά);

4 Μοιάζει περισσότερο με όνειρο, με συνήθεια ή και με τα δύο; Τι θα χρειαζόταν η άλλη μεριά;

Ό,τι σε κάνει να ξεχνάς την ώρα, σου δείχνει τον δρόμο.

3

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

Ο νόμος του ίχνους



3.1 Τα απόνερα

Όταν ένα καράβι περνά, αφήνει πίσω του μια λωρίδα αφρού στη θάλασσα. Οι ναυτικοί τη λένε **απόνερα**. Ένας έμπειρος ψαράς, βλέποντας απόνερα σε μια ήσυχη θάλασσα, μπορεί να σου πει πόσο μεγάλο ήταν το σκάφος, πόσο γρήγορα πήγαινε και προς τα πού γύρισε. Το καράβι μπορεί να έχει χαθεί πίσω από τον κάβο. Τα ίχνη του όμως λένε την ιστορία του.

Οι σκέψεις που μας πονούν μοιάζουν με απόνερα. Τις βλέπουμε σαν το πρόβλημα, ενώ είναι το **ίχνος** από κάτι που πέρασε από μέσα μας. Και αυτό το κάτι είναι σχεδόν πάντα μια ιδέα: μια επιθυμία, ένα σχέδιο, μια αγάπη που δεν βρήκε ακόμα τον δρόμο της.

Αυτός είναι ο τρίτος κανόνας του παιχνιδιού, ο **νόμος του ίχνους**: πίσω από κάθε σκέψη που πονά κρύβεται μια ιδέα. Και όσο πιο δυνατός είναι ο πόνος, τόσο πιο πολύ μετρά η ιδέα που κρύβεται από πίσω.

3.2 Δύο συνηθισμένοι τρόποι, κι ένας τρίτος

Όταν μια σκέψη μάς πονά, συνήθως κάνουμε ένα από δύο πράγματα.

Ο πρώτος τρόπος είναι να τη **σκεπάσουμε**. Της βάζουμε από πάνω μια πιο όμορφη φράση και την επαναλαμβάνουμε, ώσπου να μη φαίνεται η άσχημη. «Είμαι αρκετός. Είμαι αρκετός.» Μερικές φορές βοηθά. Συχνά όμως η παλιά σκέψη μένει από κάτω, όπως η μούχλα κάτω από τη φρέσκια μπογιά.

Ο δεύτερος τρόπος είναι να **τσακωθούμε** μαζί της. Μαζεύουμε αποδείξεις ότι κάνει λάθος, σαν δικηγόροι. Κι αυτό μερικές φορές βοηθά. Αλλά μια σκέψη που την έχεις νικήσει στο δικαστήριο συχνά γυρίζει το επόμενο βράδυ, με καινούργιο δικηγόρο.

Υπάρχει κι ένας τρίτος τρόπος: να τη **ρωτήσεις**. Όχι αν έχει δίκιο. Τι κουβαλά.

Η μητέρα του Σωκράτη, η Φαιναρέτη, ήταν μαία. Ο ίδιος έλεγε ότι έκανε την ίδια δουλειά με εκείνη, μόνο που ξεγεννούσε ψυχές. Δεν έβαζε ιδέες στο κεφάλι των άλλων. Τους ρωτούσε, υπομονετικά, ώσπου να γεννηθεί αυτό που ήδη κυοφορούσαν. Στον «Θεαίτητο» του Πλάτωνα το λέει καθαρά:

> *«Τὸ δὲ αἴτιον τούτου τόδε· μαιεύεσθαί με ὁ θεὸς ἀναγκάζει.» Ο θεός με αναγκάζει να ξεγεννώ.*

Με τις σκέψεις που πονούν κάνουμε το ίδιο. Δεν τις διαψεύδουμε. Τις ξεγεννάμε.

3.3 Η Αγγελική και η φράση της νύχτας

Η Αγγελική είναι νοσηλεύτρια σε ένα μεγάλο νοσοκομείο της Αθήνας, είκοσι χρόνια. Κάθε φορά που γύριζε σπίτι μετά από νυχτερινή βάρδια, έπεφτε στο κρεβάτι, και πριν κοιμηθεί η ίδια φράση την περίμενε στο μαξιλάρι: **«Δεν είμαι αρκετή».**

Είχε δοκιμάσει τα πάντα. Της είχαν πει να λέει στον εαυτό της «είμαι αρκετή». Της είχαν πει να γράφει τρία πράγματα που έκανε καλά. Τα έκανε. Η φράση έμενε.

Ένα πρωί, αντί να τη διώξει, την έγραψε σε ένα χαρτί και τη ρώτησε: **«Αρκετή για τι;»**

Η απάντηση ήρθε αμέσως, και την ξάφνιασε. Δεν ήταν «αρκετή για τη δουλειά». Τη δουλειά την έκανε καλά, το ήξερε. Ήταν «αρκετή για να καθίσω πέντε λεπτά με τον κύριο Αντώνη στο κρεβάτι επτά, που πεθαίνει και δεν έχει κανέναν». Η φράση δεν έλεγε ότι ήταν λίγη. Έλεγε ότι ήθελε να φροντίζει αλλιώς: πιο αργά, πιο βαθιά, εκεί που τελειώνουν τα φάρμακα και αρχίζει η συντροφιά.

Πίσω από το «δεν είμαι αρκετή» κρυβόταν μια ιδέα: **να συνοδεύει ανθρώπους στο τέλος**. Η σκέψη την πονούσε τόσο, ακριβώς επειδή η ιδέα μετρούσε τόσο.

Τον επόμενο μήνα η Αγγελική ζήτησε να μάθει για την παρηγορητική φροντίδα, τη φροντίδα για ανθρώπους που δεν θα γίνουν καλά. Η φράση δεν εξαφανίστηκε από τη μια μέρα στην άλλη. Άλλαξε όμως ήχο. Από κατηγορία, έγινε πυξίδα.

3.4 Η ένταση είναι ο δείκτης

Η Ρένα, η ηρωίδα ενός άλλου μικρού βιβλίου μου, έγραψε κάποτε σε ένα τετράδιο: «Αν δεν φοβόμουν, θα έδειχνα σε κάποιον αυτό που γράφω». Και από κάτω, σχεδόν χωρίς να το

θέλει, το χέρι της πρόσθεσε: **«Στα πενήντα δύο; Για να πει τι;»**

Η δεύτερη γραμμή ήταν σκληρή. Αλλά ήταν και πολύ, πολύ δυνατή. Και αυτή ακριβώς η δύναμη ήταν το στοιχείο. Κανείς δεν γράφει μια τόσο αιχμηρή φράση για κάτι που δεν τον νοιάζει. Πίσω της στεκόταν μια ιδέα που μετρούσε σχεδόν όσο η ζωή της: **να τη διαβάσουν**.

Αυτό είναι το μυστικό του ίχνους: **η ένταση μιας σκέψης δεν είναι το πρόβλημα. Είναι ο δείκτης.** Δείχνει πόσο σημαντική είναι η ιδέα από πίσω, όπως ο αφρός στα απόνερα δείχνει πόσο μεγάλο ήταν το καράβι.

Γι' αυτό οι πιο σκληρές σκέψεις μας κρύβουν συχνά τις πιο πολύτιμες ιδέες μας. Η σκέψη «ποτέ δεν θα τα καταφέρω» φυλάει κάτι που θέλεις πολύ να καταφέρεις. Η σκέψη «δεν με σέβονται» φυλάει μια σχέση που θέλεις να είναι αλλιώς. Η σκέψη «είναι πια αργά» φυλάει κάτι που, βαθιά μέσα σου, ξέρεις ότι δεν είναι.

> *Μη διαψεύδεις τη σκέψη που σε πονά. Ρώτα τι προστατεύει.*

3.5 Ο Γιάννης και ο αδελφός του

Ο Γιάννης και ο αδελφός του, ο Παύλος, είχαν να μιλήσουν τρία χρόνια, από μια διαφωνία για το πατρικό στο χωριό. Κάθε φορά που κάποιος ανέφερε τον Παύλο, μια φράση ανέβαινε στο στόμα του Γιάννη σαν χολή: «Δεν με σεβάστηκε ποτέ».

Η κόρη του, φοιτήτρια ψυχολογίας, τον ρώτησε ένα βράδυ: «Μπαμπά, αν αυτή η φράση ήθελε κάτι για σένα, τι θα ήθελε;»

Ο Γιάννης θύμωσε. Ύστερα σώπασε. Ύστερα είπε, πολύ σιγά, κάτι που δεν είχε πει ποτέ: «Να με ρωτάει. Όπως όταν

ήμασταν μικροί και με ρωτούσε για όλα».

Πίσω από το «δεν με σεβάστηκε» κρυβόταν μια ιδέα: **να ξαναγίνουν αδέλφια**. Εκείνη τη νύχτα ο Γιάννης δεν τηλεφώνησε. Την επόμενη εβδομάδα όμως έστειλε στον Παύλο μια φωτογραφία τους από το '78, στη θάλασσα, χωρίς λόγια. Ο Παύλος απάντησε με ένα μόνο «Θυμάσαι το νερό πόσο κρύο ήταν;».

Ήταν η αρχή. Όχι το τέλος της διαφωνίας. Η αρχή της ιδέας.

3.6 Τρεις ερωτήσεις για κάθε ίχνος

Στην πρώτη φάση του κύκλου, οι σκέψεις δεν είναι ακόμα αποφάσεις. Είναι υλικό που περιμένει να το εξετάσεις με καλοσύνη. Όταν μια σκέψη σε πονά, δοκίμασε τρία βήματα:

- **Γράψ' την ακριβώς.** Με τα δικά της λόγια, όχι με τα δικά σου. «Δεν είμαι αρκετή». «Στα πενήντα δύο; Για να πει τι;». Μια σκέψη γραμμένη χάνει τη μισή της δύναμη και δείχνει τη μισή της αλήθεια. - **Ρώτα την τι φυλάει.** «Αν αυτή η σκέψη προσπαθούσε να με προστατέψει, από τι θα με προστάτευε;» Συνήθως από μια απογοήτευση, μια ντροπή, έναν πόνο που έχεις ήδη ζήσει. - **Γύρισέ την ανάποδα.** «Τι θέλω τόσο πολύ, που φοβάμαι ότι δεν θα το έχω;» Εκεί, συνήθως, βρίσκεται η ιδέα.

Αν βρεις την ιδέα, γύρνα στο προηγούμενο κεφάλαιο και ρώτα την πρώτη ερώτηση: «Το αγαπώ;». Τότε η σκέψη που σε πονούσε έχει κάνει τη δουλειά της. Σου έδειξε τον δρόμο, όπως τα απόνερα δείχνουν από πού πέρασε το καράβι.

Ένα τελευταίο, σημαντικό. Υπάρχουν σκέψεις που είναι πολύ βαριές για να τις ανακρίνεις μόνος σου: σκέψεις που επιμένουν μέρες και νύχτες, που σου παίρνουν τον ύπνο, που σου λένε να κάνεις κακό στον εαυτό σου. Αυτές δεν είναι για το τετράδιο. Είναι για έναν γιατρό ή έναν ψυχολόγο, σήμερα. Το να ζητάς βοήθεια δεν είναι αδυναμία. Είναι καλή ναυτοσύνη.

3.7 Ο Μάρκος και το «όλοι με εκμεταλλεύονται»

Ο Μάρκος ήταν σαράντα πέντε, υδραυλικός σε μια μεγάλη εταιρεία εγκαταστάσεων. Είχε μια φράση που την έλεγε τόσο συχνά, που η γυναίκα του την είχε μάθει απέξω: «Όλοι με εκμεταλλεύονται».

Τον έστελναν στις δύσκολες δουλειές, γιατί ήταν ο καλύτερος. Τον έπαιρναν τηλέφωνο την Κυριακή, γιατί ήταν ο μόνος που ήξερε τις παλιές σωληνώσεις του νοσοκομείου. Και κάθε φορά γύριζε σπίτι θυμωμένος.

Η γυναίκα του κάποτε κουράστηκε να ακούει τον θυμό, και έκανε μια ερώτηση διαφορετική από τις συνηθισμένες. Δεν του είπε «έχεις δίκιο» ούτε «υπερβάλλεις». Τον ρώτησε: «Αν δεν σε εκμεταλλεύονταν, τι θα έκανες;»

Ο Μάρκος άνοιξε το στόμα του να απαντήσει γρήγορα, και σταμάτησε. Μετά από ένα λεπτό είπε κάτι που δεν το είχε πει ποτέ φωναχτά: «Θα είχα το δικό μου συνεργείο. Μικρό. Με δύο παιδιά να τα μάθω τη δουλειά όπως μου την έμαθε ο μάστορας ο Τάκης».

Η φράση που πονούσε δεν ήταν ψέμα. Ήταν ίχνος. Από κάτω υπήρχε μια ιδέα: ότι η δεξιότητά του αξίζει να έχει το όνομά του. Ο θυμός ήταν ο τρόπος της ιδέας να χτυπά την πόρτα.

Ο Μάρκος δεν παραιτήθηκε την άλλη μέρα. Πήγε όμως στο Επιμελητήριο και ρώτησε τι χρειάζεται για να ανοίξεις δική σου επιχείρηση. Η φράση δεν σταμάτησε αμέσως. Αλλά τώρα, όταν την έλεγε, ήξερε για ποιο πράγμα μιλούσε.

Δύο χρόνια μετά άνοιξε ένα μικρό συνεργείο σε ένα ισόγειο στο Περιστέρι, με έναν βοηθό, τον Νικόλα, είκοσι χρονών. Μια Κυριακή τούς πήραν τηλέφωνο για μια διαρροή. Ο Μάρκος πήγε μαζί με τον Νικόλα, για να του δείξει. Γυρίζοντας,

κατάλαβε ότι δεν ήταν θυμωμένος. Ήταν κουρασμένος, και ευχαριστημένος. Η ίδια Κυριακή, η ίδια διαρροή. Μόνο που τώρα το όνομα στην πόρτα ήταν δικό του.

Η ερώτηση αυτού του κεφαλαίου:

> *Ποια ιδέα προσπαθεί να προστατέψει αυτή η σκέψη;*

3.8 · ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΟΥ

Πριν γυρίσεις σελίδα

1 Γράψε μια σκέψη που σε πονά συχνά, ακριβώς όπως την ακούς μέσα σου.

2 Πόσο δυνατή είναι, από το 1 ως το 10; Τι σου λέει αυτός ο αριθμός για το πόσο μετρά η ιδέα από πίσω;

3 Αν αυτή η σκέψη προσπαθούσε να σε προστατέψει, από τι θα σε προστάτευε;

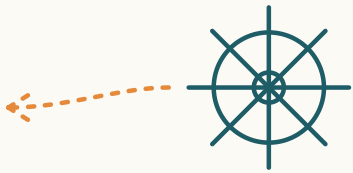
4 Τι θέλεις τόσο πολύ, που φοβάσαι ότι δεν θα το έχεις;

Η ένταση μιας σκέψης δεν είναι το πρόβλημα. Είναι ο δείκτης.

4

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Ο νόμος των ορίων



4.1 Η γραμμή στο κύτος

Στα μέσα του δέκατου ένατου αιώνα, στην Αγγλία, τα λιμάνια ήταν γεμάτα με πλοία που οι ναυτικοί τα έλεγαν «φέρετρα». Οι πλοιοκτήτες τα φόρτωναν τόσο πολύ, που η θάλασσα σχεδόν έγλειφε το κατάστρωμα. Στην πρώτη φουρτούνα βούλιαζαν, και οι ασφάλειες πλήρωναν. Χάνονταν εκατοντάδες ναύτες κάθε χρόνο.

Ένας βουλευτής, ο Σάμιουελ Πλίμσολ, έκανε αγώνα χρόνων για να το σταματήσει. Το 1876 πέρασε επιτέλους ένας νόμος: κάθε εμπορικό πλοίο έπρεπε να έχει ζωγραφισμένη στο κύτος του μια γραμμή. Όταν φορτώνεται, η θάλασσα δεν πρέπει να την ξεπεράσει. Η γραμμή αυτή λέγεται ακόμα και σήμερα **γραμμή του Πλίμσολ**, και τη βλέπεις σε κάθε καράβι στο λιμάνι του Πειραιά.

Το πιο σημαντικό σε αυτή τη γραμμή είναι **πότε** χαράζεται: πριν από το ταξίδι, στο λιμάνι, με καλό καιρό. Όχι στη μέση της

θάλασσας, όταν τα κύματα έχουν ήδη αρχίσει να σπάνε στην πλώρη.

> *Πρώτα το όριο, μετά ο καιρός.*

Αυτός είναι ο τέταρτος κανόνας του παιχνιδιού, ο **νόμος των ορίων**. Στη δεύτερη φάση του κύκλου, όταν το φεγγάρι μεγαλώνει, η ιδέα που αγάπησες ρωτά: **«Μπορώ;»**. Και μαζί, σιωπηλά, ρωτά και κάτι ακόμα: **«Πόσο αντέχω;»**

4.2 Τέσσερα πράγματα που κουβαλάς

Όταν ρωτάς «μπορώ;», στην πραγματικότητα ρωτάς τέσσερα πράγματα:

- **Τι ξέρω;** Όχι τι θα ήθελα να ξέρω. Τι έχω ήδη μάθει, από βιβλία, από δουλειά, από τη ζωή. - **Σε τι στέκομαι;** Ποιες αξίες μου θα με κρατήσουν όρθιο, όταν το πράγμα δυσκολέψει. - **Τι μου βγαίνει εύκολα;** Το χάρισμα. Αυτό που κάνεις από παιδί χωρίς προσπάθεια και δεν το λογαριάζεις, ακριβώς επειδή σου είναι εύκολο. - **Είμαι ειλικρινής για το τι δεν μπορώ ακόμα;** Αυτή είναι η πιο δύσκολη, και η πιο χρήσιμη.

Όταν συναντιούνται η γνώση και το χάρισμα, γεννιέται κάτι τρίτο: η **δεξιότητα**. Γνώση χωρίς χάρισμα μένει θεωρία. Χάρισμα χωρίς γνώση μένει υπόσχεση. Και η δεξιότητα δεν αποκτιέται πριν από την πράξη. Αποκτιέται μέσα της. Ο Αριστοτέλης το είπε με μια φράση που μοιάζει με γρίφο:

> *«Ἃ γὰρ δεῖ μαθόντας ποιεῖν, ταῦτα ποιοῦντες μανθάνομεν.» Όσα πρέπει να τα μάθουμε για να τα κάνουμε, τα μαθαίνουμε κάνοντάς τα.*

Ο κιθαρίστας γίνεται κιθαρίστας παίζοντας κιθάρα. Ο κυρ Μανώλης έγινε ζωγράφος της βάρκας του στη δωδέκατη ζωγραφιά, όχι στην πρώτη. Και κάτι ακόμα γεννιέται εκεί, χωρίς να το καταλάβεις: η **αυτοεκτίμηση**. Δεν έρχεται πριν από τη δεξιότητα, για να σου δώσει θάρρος. Έρχεται μαζί της, σιγά σιγά.

4.3 Οι πέντε στόχοι του Άρη

Ο Άρης ήταν είκοσι δύο χρονών, φοιτητής στο τελευταίο έτος. Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς έγραψε σε ένα χαρτί πέντε στόχους για τη νέα χρονιά: γυμναστήριο κάθε μέρα, ισπανικά, την πτυχιακή, δουλειά τα Σαββατοκύριακα για να μαζέψει λεφτά για ένα ταξίδι, και κιθάρα.

Όλοι ήταν καλοί στόχοι. Όλοι ήταν δικοί του. Τους αγαπούσε όλους.

Την πρώτη εβδομάδα τα έκανε όλα. Τη δεύτερη έκοψε την κιθάρα. Την τρίτη τα ισπανικά. Μέχρι τα μέσα Φεβρουαρίου είχε μείνει μόνο η δουλειά, και η πτυχιακή κοιμόταν σε έναν φάκελο στην επιφάνεια εργασίας. Ένιωθε αποτυχημένος. Το χειρότερο: είχε αρχίσει να πιστεύει ότι «δεν είναι για τίποτα».

Ο θείος του, που ήταν ναυτικός, του είπε όταν του τα διηγήθηκε: «Δεν είσαι αποτυχημένος. Φόρτωσες το καΐκι πάνω από τη γραμμή, και στον πρώτο καιρό ήπιες νερό».

Τον Μάρτιο ο Άρης ξαναέγραψε το χαρτί. Αυτή τη φορά ρώτησε πρώτα: «Πόσο αντέχω, με τη δουλειά και τα μαθήματα;». Κράτησε έναν μεγάλο στόχο, την πτυχιακή, κι έναν μικρό, γυμναστήριο τρεις φορές την εβδομάδα. Τα ισπανικά και η κιθάρα μπήκαν σε ένα άλλο χαρτί, με τίτλο «Για το καλοκαίρι».

Τον Ιούνιο κατέθεσε την πτυχιακή. Τον Ιούλιο γράφτηκε σε ένα μάθημα ισπανικών. Δεν είχε γίνει άλλος άνθρωπος. Είχε

απλώς χαράξει τη γραμμή του πριν βγει στη θάλασσα.

4.4 Το όριο δεν είναι τοίχος

Η λέξη «όριο» τρομάζει πολλούς. Ακούγεται σαν φυλακή, σαν «ως εδώ και μη παρέκει». Η γραμμή του Πλίμσολ όμως δεν εμποδίζει το καράβι να ταξιδέψει. Το αφήνει να ταξιδέψει **και να γυρίσει**.

Και κάτι ακόμα: η γραμμή δεν είναι ίδια για κάθε καράβι, ούτε για κάθε θάλασσα. Τα πλοία έχουν διαφορετικές γραμμές για το καλοκαίρι και για τον χειμώνα, για το αλμυρό και για το γλυκό νερό. Το ίδιο και εσύ. Το όριό σου δεν είναι ίδιο με του αδελφού σου, ούτε με το δικό σου πριν από δέκα χρόνια. Ο Αριστοτέλης έλεγε ότι το μέτρο είναι «πρὸς ἡμᾶς»: ως προς εμάς, τον καθένα χωριστά. Η μερίδα φαγητού που είναι σωστή για έναν παλαιστή, είναι υπερβολή για έναν που κάθεται όλη μέρα στο γραφείο.

Και το πιο ενθαρρυντικό: **η γραμμή ανεβαίνει**. Κάθε γύρος του κύκλου που περνάς, σε αφήνει με λίγη περισσότερη γνώση, λίγη περισσότερη δεξιότητα, λίγη περισσότερη αντοχή. Ο επόμενος γύρος σηκώνει περισσότερο φορτίο. Όχι επειδή πίεσες τον εαυτό σου, αλλά επειδή μεγάλωσες.

4.5 Η Δήμητρα και η μία ώρα

Η Δήμητρα, πενήντα δύο χρονών, φρόντιζε τη μητέρα της, που είχε αρχίσει να ξεχνά. Δούλευε το πρωί σε ένα λογιστικό γραφείο, το απόγευμα ήταν με τη μητέρα της, το βράδυ έπεφτε ξερή. Μια φίλη της την έπεισε να πάει μαζί της σε ένα εργαστήρι κεραμικής. Από την πρώτη φορά, η Δήμητρα το λάτρεψε. Τα χέρια της στον πηλό ήταν ο μόνος χρόνος που το μυαλό της σταματούσε.

Το εργαστήρι ήταν τρεις φορές την εβδομάδα. Η Δήμητρα ήθελε να πηγαίνει και στις τρεις. Ήξερε όμως, αν ήταν ειλικρινής με τον εαυτό της, ότι δεν θα άντεχε. Θα έφτανε κουρασμένη, θα ένιωθε ενοχές για τη μητέρα της, και σε έναν μήνα θα τα παρατούσε και θα μισούσε τον εαυτό της γι' αυτό.

Έτσι κράτησε μία ώρα, κάθε Σάββατο πρωί. Μόνο αυτή. Της φαινόταν λίγη. Ήταν όμως δική της, και την κράτησε όλο τον χειμώνα. Την άνοιξη, όταν η αδελφή της ήρθε από τη Θεσσαλονίκη για να βοηθήσει, πρόσθεσε και την Τετάρτη.

Η μία ώρα δεν ήταν ήττα. Ήταν η γραμμή της, εκείνη την εποχή, σε εκείνη τη θάλασσα.

4.6 Γιατί πρώτα τα όρια

Υπάρχει ένας λόγος που η ερώτηση «Μπορώ;» έρχεται **πριν** από την ερώτηση «Τι φοβάμαι;». Αν ο φόβος έρθει πριν βάλεις τα όριά σου, δεν ξέρεις πόσο φορτίο σηκώνεις. Και τότε ο φόβος σε παραλύει ή σε σπρώχνει να φορτώσεις κι άλλο, για να του αποδείξεις ότι κάνει λάθος. Με τα όρια στη θέση τους, ο φόβος γίνεται κάτι άλλο: πληροφορία. Θα το δούμε στο επόμενο κεφάλαιο.

4.7 Ο Πέτρος και οι δέκα λέξεις

Ο Πέτρος ήταν ταξιτζής στην Αθήνα, πενήντα ενός χρονών. Τα καλοκαίρια οι μισές του κούρσες ήταν με τουρίστες, από το αεροδρόμιο στο κέντρο και από το κέντρο στο λιμάνι. Τα αγγλικά του ήταν δέκα λέξεις: «hello», «Acropolis», «Piraeus», «forty euro», και λίγες ακόμα.

Ένα φθινόπωρο αποφάσισε να μάθει αγγλικά «σωστά». Γράφτηκε σε φροντιστήριο, τρία βράδια την εβδομάδα, δύο ώρες. Αγόρασε βιβλία. Πλήρωσε τρεις μήνες μπροστά.

Πήγε τέσσερις φορές. Τα βράδια γύριζε από τη βάρδια με πονεμένη μέση, και η τάξη ήταν γεμάτη δεκαπεντάχρονα που τον κοίταζαν σαν να είχε μπει σε λάθος πόρτα. Τα παράτησε, και ντράπηκε.

Για μήνες απέφευγε να περνά από τον δρόμο του φροντιστηρίου. Όταν ένας ξένος πελάτης τον ρωτούσε κάτι, χαμογελούσε και δυνάμωνε το ραδιόφωνο. Είχε αρχίσει να λέει στη γυναίκα του ότι «δεν παίρνει πια το κεφάλι του». Δεν ήταν αλήθεια. Είχε απλώς φορτώσει το καΐκι του πάνω από τη γραμμή, όπως ο Άρης.

Τον επόμενο χρόνο το ξανασκέφτηκε. Αυτή τη φορά ρώτησε πρώτα: τι ξέρω, τι μπορώ, πόσο αντέχω; Ήξερε δέκα λέξεις. Μπορούσε να ακούει, γιατί όλη μέρα καθόταν στο αυτοκίνητο. Άντεχε, ρεαλιστικά, δέκα λεπτά τη φορά, ανάμεσα σε δύο κούρσες, στην πιάτσα.

Έτσι έκανε. Δέκα καινούργιες λέξεις κάθε μέρα, σε ένα χαρτάκι πάνω στο ταμπλό. Μια ηχογραφημένη συζήτηση στο αυτοκίνητο, όσο περίμενε στο αεροδρόμιο. Και κάθε μέρα, μία πρόταση σε έναν πελάτη, έστω και λάθος.

Τον Ιούνιο μια Αυστραλή κυρία τον ρώτησε πού να φάει ψάρι στον Πειραιά. Ο Πέτρος της απάντησε, με τρία λάθη, και της είπε και για ένα μικρό μαγαζί στο Πασαλιμάνι που το ξέρουν μόνο οι ντόπιοι. Η κυρία του άφησε φιλοδώρημα και ένα σημείωμα: «Best driver in Athens».

Το κράτησε στο ταμπλό, δίπλα στις δέκα λέξεις της ημέρας.

Η ερώτηση αυτού του κεφαλαίου:

> *Τι μπορώ, και πόσο αντέχω αυτή τη στιγμή;*

4.8 · ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΟΥ

Πριν γυρίσεις σελίδα

1 Για την ιδέα που αγαπάς, γράψε: τι ξέρεις ήδη, σε τι στέκεσαι, τι σου βγαίνει εύκολα.

2 Τι δεν μπορείς ακόμα; Γράψ' το χωρίς να ντραπείς.

3 Πόσο χρόνο και πόση ενέργεια αντέχεις να δώσεις, αυτή την εποχή, με όλα όσα κουβαλάς ήδη;

4 Ποια είναι η δική σου «μία ώρα το Σάββατο»; Το μικρότερο φορτίο που μπορείς να κρατήσεις όλο τον χειμώνα;

Πρώτα το όριο, μετά ο καιρός. Η γραμμή δεν σε σταματά να ταξιδέψεις. Σε αφήνει να γυρίσεις.

5

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

Ο νόμος του αγγελιοφόρου



5.1 Η πανσέληνος

Οι ψαράδες με τα πυροφάνια δεν βγαίνουν στην πανσέληνο. Όταν το φεγγάρι είναι γεμάτο, η θάλασσα φωτίζεται ολόκληρη, και τα ψάρια βλέπουν τη βάρκα από μακριά. Ό,τι ήταν κρυμμένο, φαίνεται.

Το ίδιο γίνεται και στον κύκλο της ζωής. Στην τρίτη φάση, την πανσέληνο, η ιδέα σου φωτίζεται ολόκληρη. Τη βλέπεις πιο καθαρά από ποτέ. Και ακριβώς γι' αυτό, βλέπεις και όλα όσα μπορεί να πάνε στραβά. Είναι η φάση της ερώτησης **«Τι φοβάμαι;»**. Η πιο φωτεινή φάση και η πιο δύσκολη.

Οι περισσότεροι άνθρωποι σταματούν εδώ. Νομίζουν ότι ο φόβος είναι σημάδι πως έκαναν λάθος, πως η ιδέα δεν ήταν για αυτούς. Ο πέμπτος κανόνας του παιχνιδιού λέει το αντίθετο. Είναι ο **νόμος του αγγελιοφόρου**: ο φόβος δεν έρχεται να σε σταματήσει. Έρχεται να σου φέρει ένα μήνυμα.

5.2 Από τι είναι φτιαγμένος ο φόβος του αύριο

Κάνε ένα μικρό πείραμα. Σκέψου κάτι που φοβάσαι ότι θα συμβεί αύριο ή του χρόνου. Να μιλήσεις μπροστά σε κόσμο. Να σε απορρίψουν. Να μείνεις μόνος. Να αποτύχεις.

Τώρα πρόσεξε τις εικόνες που έρχονται μαζί με τον φόβο. Τα πρόσωπα. Τα λόγια. Το αίσθημα στο στομάχι. Από πού τα πήρες; Το αύριο δεν το έχεις ζήσει ακόμα. Δεν μπορεί να σου δώσει εικόνες.

Τις πήρες από το χθες. Οι ερευνητές του εγκεφάλου έχουν δείξει κάτι που οι αρχαίοι υποψιάζονταν: φανταζόμαστε το μέλλον με τα ίδια κομμάτια με τα οποία θυμόμαστε το παρελθόν. Παίρνουμε ό,τι έχουμε ζήσει, το ανακατεύουμε και το προβάλλουμε μπροστά.

> *Ο φόβος του αύριο είναι μια ανάμνηση που κοιτάζει μπροστά.*

Αυτό δεν κάνει τον φόβο ψεύτικο. Τον κάνει **κατανοητό**. Αν ξέρεις από ποιο χθες είναι φτιαγμένος, ξέρεις τι πραγματικά φοβάσαι. Και συχνά αυτό είναι κάτι που έχει ήδη συμβεί, και το έχεις ήδη επιζήσει.

Ο Σενέκας, που έγραφε γράμματα σε έναν φίλο του πριν από δύο χιλιάδες χρόνια, το είχε προσέξει:

> *«Plura sunt… quae nos terrent quam quae premunt.» Περισσότερα είναι αυτά που μας τρομάζουν, από αυτά που πραγματικά μας πιέζουν.*

5.3 Ο Νεκτάριος και η τάξη του '80

Ο Νεκτάριος ήταν πολιτικός μηχανικός, πενήντα οκτώ χρονών, και δεν είχε μιλήσει ποτέ μπροστά σε κόσμο. Στις συσκέψεις έστελνε τους συνεργάτες του. Στους γάμους των φίλων του, όταν ζητούσαν πρόποση, χανόταν στην τουαλέτα.

Τώρα παντρευόταν η κόρη του, η Αλεξάνδρα, και του ζήτησε να πει δυο λόγια. Μόνο δυο λόγια, «για μένα, μπαμπά».

Τρεις εβδομάδες δεν κοιμόταν. Κάθε φορά που φανταζόταν τον εαυτό του όρθιο με το μικρόφωνο, έβλεπε το ίδιο: πρόσωπα που γελούν, ένα χέρι που δείχνει, το κόκκινο να του ανεβαίνει στα αυτιά.

Ένα βράδυ η γυναίκα του τον ρώτησε: «Αυτά τα πρόσωπα που βλέπεις, ποια είναι;»

Ο Νεκτάριος έκλεισε τα μάτια. Και τα αναγνώρισε. Ήταν η τάξη του, στην Α΄ Γυμνασίου, το 1980. Είχε σηκωθεί να πει ένα ποίημα στη γιορτή της 28ης Οκτωβρίου και είχε ξεχάσει τη δεύτερη στροφή. Κάποιος στο βάθος γέλασε, και ύστερα γέλασαν όλοι. Ήταν δώδεκα χρονών.

Ο φόβος του για τον γάμο της Αλεξάνδρας δεν ήταν φτιαγμένος από τον γάμο. Ήταν φτιαγμένος από μια γιορτή πριν από σαράντα έξι χρόνια. Ο φόβος δεν έλεγε ψέματα. Μόνο την ημερομηνία την έλεγε λάθος.

Στον γάμο, ο Νεκτάριος κράτησε ένα χαρτάκι στο χέρι. Είπε τέσσερις προτάσεις. Στην τρίτη η φωνή του έσπασε. Κανείς δεν γέλασε. Η Αλεξάνδρα έκλαιγε.

5.4 Το μήνυμα του αγγελιοφόρου

Αν ο φόβος είναι αγγελιοφόρος, τι μήνυμα φέρνει; Δύο, συνήθως.

Το πρώτο μήνυμα είναι: **«Εδώ κρύβεται κάτι που δεν είδες».** Στην πανσέληνο, ο φόβος φωτίζει τις σκέψεις που κρύβονταν από την αρχή, εκείνες τις σκέψεις-ίχνη του τρίτου κεφαλαίου. Ο φόβος της Ρένας, όταν τελικά ήρθε, της έδειξε ποιος έγραφε τη σκληρή γραμμή στο τετράδιό της: το κορίτσι που κάποτε είχε κρύψει τα γραπτά του σε ένα συρτάρι, για να μην το ρωτήσει κανείς. Είχε μείνει μέσα της φρουρός, τριάντα χρόνια.

Το δεύτερο μήνυμα είναι: **«Εδώ χρειάζεται να δυναμώσεις».** Ο φόβος δείχνει το σημείο όπου η αντοχή σου δεν φτάνει ακόμα το φορτίο που διάλεξες. Δεν λέει «γύρνα πίσω». Λέει «εδώ, ενίσχυσε». Ο Νεκτάριος δεν χρειαζόταν να γίνει ρήτορας. Χρειαζόταν ένα χαρτάκι και τέσσερις προτάσεις.

Και κάτι ακόμα. Ο φόβος που ακούς με προσοχή σε κάνει πιο ευαίσθητο. Ο άνθρωπος που έχει φοβηθεί και δεν το έβαλε στα πόδια, καταλαβαίνει καλύτερα τους άλλους. Βλέπει τον φόβο στα μάτια τους και ξέρει τι να πει. Αυτό που λέμε συναισθηματική νοημοσύνη χτίζεται, ανάμεσα σε άλλα, και από φόβους που κοιτάξαμε κατάματα.

> *Ο φόβος σου δεν σου λέει να σταματήσεις. Σου δείχνει πού χρειάζεται να δυναμώσεις.*

5.5 Λίγος φόβος ξυπνά, πολύς καίει

Πριν από εκατό και πλέον χρόνια, δύο Αμερικανοί ψυχολόγοι, ο Yerkes και ο Dodson, παρατήρησαν κάτι που ισχύει μέχρι σήμερα. Λίγη ανησυχία μάς ξυπνά: προσέχουμε περισσότερο, προετοιμαζόμαστε, αποδίδουμε καλύτερα. Πολλή ανησυχία μάς καίει: τα χέρια τρέμουν, το μυαλό αδειάζει, ξεχνάμε τη δεύτερη στροφή.

Γι' αυτό τα όρια του προηγούμενου κεφαλαίου μπαίνουν **πριν** από τον φόβο. Αν το φορτίο σου είναι στο μέτρο σου, ο φόβος που έρχεται στην πανσέληνο θα είναι αγγελιοφόρος. Αν έχεις φορτώσει πάνω από τη γραμμή, θα είναι φουρτούνα.

Και πάλι, ένα σημαντικό: αν ο φόβος σου δεν σε αφήνει μέρες και νύχτες, αν σου κόβει την ανάσα, αν σε κρατά μέσα στο σπίτι, δεν είναι πια αγγελιοφόρος. Είναι κάτι που χρειάζεται τη βοήθεια ενός ειδικού. Δεν είναι ντροπή. Είναι φροντίδα.

5.6 Η ήσυχη λύπη

Στην πανσέληνο, μαζί με τον φόβο, έρχεται συχνά κι ένα άλλο συναίσθημα: μια ήσυχη λύπη. Τώρα που βλέπεις την ιδέα σου ολόκληρη, βλέπεις και ότι δεν θα γίνει ποτέ ακριβώς όπως την ονειρευόσουν. Το βιβλίο δεν θα είναι τέλειο. Το καφέ θα είναι δύο τραπεζάκια. Η ομιλία θα είναι τέσσερις προτάσεις.

Αυτή η λύπη δεν είναι εχθρός. Είναι γέφυρα. Η χαρά κρατά ό,τι αγαπάς. Ο θυμός διώχνει ό,τι σε πονά. Η λύπη κάνει και τα δύο: δέχεται την απώλεια και μένει. Όποιος περάσει αυτή τη γέφυρα, μπαίνει στην επόμενη φάση: εκεί όπου τα λόγια γίνονται πράξεις.

5.7 Η Δέσποινα και το τιμόνι

Η Δέσποινα είχε δίπλωμα οδήγησης από τα δεκαοχτώ της, αλλά δεν οδηγούσε. Ήταν τριάντα εννιά. Όταν ήταν δεκατεσσάρων, ο πατέρας της είχε τρακάρει στην Εθνική Οδό, έναν χειμώνα με βροχή. Δεν έπαθε κάτι σοβαρό. Αλλά η Δέσποινα θυμόταν το τηλεφώνημα, τη μητέρα της να κρατά το ακουστικό με τα δύο χέρια, και τη νύχτα στο νοσοκομείο της Λαμίας.

Τώρα ζούσε σε ένα χωριό έξω από την Καλαμάτα. Η κόρη της έκανε μπαλέτο στην πόλη, δύο φορές την εβδομάδα. Κάθε φορά η Δέσποινα παρακαλούσε μια γειτόνισσα, ή έπαιρνε ταξί, ή η μικρή έχανε το μάθημα.

Ένα βράδυ κάθισε και έγραψε τον φόβο της σε ένα χαρτί, όπως ήταν: «Φοβάμαι ότι θα τρακάρω». Και ύστερα ρώτησε: από ποιο χθες είναι φτιαγμένος αυτός ο φόβος; Η απάντηση ήρθε αμέσως: από το τηλεφώνημα του 2001. Από τη βροχή. Από τα χέρια της μητέρας της.

Ο φόβος της δεν ήταν για το αύριο. Ήταν μια ανάμνηση που κοίταζε μπροστά. Και είχε δύο μηνύματα. Το πρώτο: αγαπάς τους δικούς σου και θέλεις να είναι ασφαλείς. Το δεύτερο: δεν έχεις οδηγήσει είκοσι χρόνια, χρειάζεσαι μάθημα.

Το δεύτερο μήνυμα ήταν πρακτικό. Βρήκε έναν εκπαιδευτή, τον κύριο Σπύρο, που δεχόταν να της κάνει μαθήματα σε ένα άδειο πάρκινγκ, τις Κυριακές στις οχτώ το πρωί. Την πρώτη Κυριακή οδήγησε πενήντα μέτρα και σταμάτησε να αναπνεύσει. Τη δέκατη, πήγε ως το κέντρο της πόλης, με τον κύριο Σπύρο δίπλα της.

Ανάμεσα στην πρώτη και τη δέκατη Κυριακή υπήρξαν και κακές μέρες. Μια φορά της έσβησε η μηχανή σε μια ανηφόρα, και ένα φορτηγό πίσω της κόρναρε. Η Δέσποινα έβαλε τα κλάματα. Ο κύριος Σπύρος περίμενε να ηρεμήσει και της είπε: «Το φορτηγό δεν είναι το 2001. Είναι ένας βιαστικός άνθρωπος. Βάλε πρώτη».

Τον Μάρτιο πήγε την κόρη της στο μπαλέτο μόνη της. Στη διαδρομή άρχισε να βρέχει. Η Δέσποινα ένιωσε το στομάχι της να σφίγγεται. Άναψε τους υαλοκαθαριστήρες, έκοψε ταχύτητα, και συνέχισε.

Η ερώτηση αυτού του κεφαλαίου:

> *Από ποιο χθες είναι φτιαγμένος αυτός ο φόβος;*

5.8 · ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΟΥ

Πριν γυρίσεις σελίδα

1 Γράψε τον φόβο που φωτίζεται όταν σκέφτεσαι την ιδέα σου.

2 Ποιες εικόνες, πρόσωπα ή λόγια έρχονται μαζί του; Από ποια στιγμή του παρελθόντος είναι;

3 Ποιο είναι το πρώτο μήνυμα του αγγελιοφόρου: τι κρυμμένο σου δείχνει;

4 Ποιο είναι το δεύτερο: πού χρειάζεται να δυναμώσεις; Ποιο είναι το δικό σου «χαρτάκι με τέσσερις προτάσεις»;

Ο φόβος του αύριο είναι μια ανάμνηση που κοιτάζει μπροστά.

6

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

Ο νόμος του λόγου



6.1 Τα χαντάκια

Στην Παλαιά Διαθήκη, στο τέταρτο βιβλίο των Βασιλειών, υπάρχει μια ιστορία που η Florence Scovel Shinn την αγαπούσε ιδιαίτερα. Τρεις βασιλιάδες βγαίνουν σε πόλεμο και χάνονται στην έρημο. Επτά μέρες περπατούν, και το νερό τελειώνει. Οι άνθρωποι διψούν, τα ζώα πέφτουν. Ζητούν τη βοήθεια ενός προφήτη, του Ελισαίου.

Ο Ελισαίος τούς λέει κάτι παράξενο: «Σκάψτε λάκκους σε όλη αυτή την ξερή κοίτη. Δεν θα δείτε αέρα, δεν θα δείτε βροχή, κι όμως ο χείμαρρος θα γεμίσει νερό».

Φαντάσου τους στρατιώτες, διψασμένους, να σκάβουν μέσα στον ήλιο χαντάκια για ένα νερό που δεν φαίνεται πουθενά. Θα ήταν πιο λογικό να ξαπλώσουν στη σκιά. Κι όμως έσκαψαν. Και το επόμενο πρωί, λέει η ιστορία, το νερό ήρθε από τη μεριά της Εδώμ και γέμισε τα χαντάκια ως επάνω.

Δεν χρειάζεται να πιστεύεις σε θαύματα για να καταλάβεις το μάθημα. Το νερό δεν έρχεται εκεί όπου δεν υπάρχει χώρος να το δεχτεί. Πρώτα σκάβεις. Ύστερα έρχεται.

6.2 Η τέταρτη φάση

Μετά την πανσέληνο, το φεγγάρι αρχίζει να λιγοστεύει. Το φως που μάζεψε όλο τον μήνα, το δίνει πίσω, λίγο λίγο, κάθε νύχτα. Αυτή είναι η τέταρτη φάση του κύκλου. Εδώ η ιδέα που αγάπησες, που μέτρησες και που πέρασε μέσα από τον φόβο σου, πρέπει να γίνει **πράξη**. Και η ερώτηση της φάσης είναι: **«Κρατάω τον λόγο μου;»**

Αυτός είναι ο έκτος κανόνας του παιχνιδιού, ο **νόμος του λόγου**: μια ιδέα γίνεται αληθινή μόνο όταν κρατάς τον λόγο που της έδωσες. Όχι μια φορά, με ενθουσιασμό. Μέρα με τη μέρα, με μικρές πράξεις που κανείς δεν βλέπει.

Ο λόγος αυτός έχει δύο κατευθύνσεις. Τον δίνεις **στον εαυτό σου** και τον δίνεις **στους άλλους**. Και οι δύο μετρούν.

6.3 Η Λίνα και τα δεκαπέντε λεπτά

Η Λίνα, τριάντα έξι χρονών, μητέρα δύο παιδιών, είχε μια ιδέα για ένα παιδικό βιβλίο: μια γάτα που ζει σε έναν φάρο και κάθε βράδυ ανάβει το φως για τα καράβια. Τη σκεφτόταν τρία χρόνια. Δεν είχε γράψει ούτε μια λέξη. «Όταν μεγαλώσουν λίγο τα παιδιά», έλεγε. «Όταν βρω χρόνο».

Ένα βράδυ διάβασε για τα χαντάκια του Ελισαίου. Και την επόμενη μέρα έκανε τρία πολύ μικρά πράγματα. Καθάρισε μια γωνιά στο τραπέζι της κουζίνας και άφησε εκεί ένα τετράδιο κι ένα μολύβι. Έβαλε το ξυπνητήρι δεκαπέντε λεπτά νωρίτερα. Και έγραψε σε ένα χαρτάκι, κολλημένο στο ψυγείο: «Δεκαπέντε λεπτά. Ακόμα κι αν γράψω μία πρόταση».

Τα πρώτα πρωινά έγραψε μία πρόταση. Μερικά πρωινά καμία: κοίταζε το τετράδιο και έπινε τον καφέ της. Αλλά καθόταν εκεί, και αυτό ήταν ο λόγος της.

Μέχρι την άνοιξη είχε σαράντα σελίδες. Η γάτα του φάρου είχε όνομα, Αστερίνα, και έναν φίλο, έναν γλάρο που φοβόταν το σκοτάδι. Η Λίνα δεν ήξερε αν θα εκδοθεί ποτέ. Ήξερε όμως κάτι που δεν ήξερε πριν: ότι μπορεί να εμπιστευτεί τον εαυτό της.

> *Μια μικρή υπόσχεση που κρατάς αξίζει περισσότερο από μια μεγάλη που ονειρεύεσαι.*

6.4 Ο λόγος προς τον εαυτό

Οι υποσχέσεις που σπάμε πιο εύκολα είναι αυτές που δίνουμε στον εαυτό μας. Σε κανέναν άλλο δεν θα έλεγες «θα έρθω στις επτά» και θα εμφανιζόσουν τρεις εβδομάδες μετά, χωρίς συγγνώμη. Στον εαυτό σου το κάνεις συνέχεια.

Και κάθε φορά που το κάνεις, χάνεται λίγη εμπιστοσύνη. Όπως με έναν φίλο που αργεί πάντα: κάποια στιγμή σταματάς να τον περιμένεις. Έτσι και με τον εαυτό σου. Αν σπάσεις αρκετές υποσχέσεις, σταματάς να πιστεύεις ότι θα κάνεις ποτέ αυτό που λες.

Το αντίδοτο δεν είναι οι μεγάλες αποφάσεις. Είναι οι μικρές υποσχέσεις, τόσο μικρές που δεν μπορείς να τις σπάσεις, κρατημένες ξανά και ξανά. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό δεν είναι συναίσθημα. Είναι ένα αρχείο από υποσχέσεις που κράτησες.

6.5 Ο λόγος προς τους άλλους

Ο Στράτος, σαράντα ενός χρονών, είχε υποσχεθεί στον πατέρα του να του τηλεφωνεί κάθε Κυριακή. Ο πατέρας του ζούσε

μόνος σε ένα χωριό της Αρκαδίας, από τότε που πέθανε η μητέρα του. Ο Στράτος το εννοούσε. Αλλά οι Κυριακές είχαν παιδιά, πάρτι γενεθλίων, ποδόσφαιρο, κούραση. Τηλεφωνούσε, πότε πότε, για δύο λεπτά, «τι κάνεις, μπαμπά, όλα καλά;».

Ένα Σάββατο, ο πατέρας του τού είπε στο τηλέφωνο, χωρίς παράπονο: «Χθες έστρωσα για δύο. Από συνήθεια».

Ο Στράτος δεν κοιμήθηκε εκείνο το βράδυ. Την άλλη μέρα έδωσε μια καινούργια υπόσχεση, πιο μικρή από την πρώτη, αλλά συγκεκριμένη: «Κάθε Κυριακή, στις επτά το απόγευμα, δέκα λεπτά. Ό,τι κι αν γίνει».

Την τρίτη Κυριακή ο πατέρας του σήκωσε το τηλέφωνο στο πρώτο χτύπημα. Την έκτη, του διηγήθηκε για πρώτη φορά πώς γνώρισε τη μητέρα του, σε ένα πανηγύρι το 1972. Ο Στράτος δεν το ήξερε. Σαράντα ένα χρόνια και δεν το ήξερε.

Ο λόγος προς τους άλλους έχει κάτι που δεν έχει ο λόγος προς τον εαυτό: **σε διορθώνει**. Με τον εαυτό σου μπορείς να βρεις χίλιες δικαιολογίες. Ο πατέρας που έστρωσε για δύο δεν χρειάζεται δικαιολογίες. Σου δείχνει, χωρίς λόγια, αν κράτησες τον λόγο σου. Γι' αυτό η τέταρτη ερώτηση κοιτάζει και προς τους ανθρώπους γύρω σου. Η πραγματικότητα δεν είναι μόνο ό,τι σκεφτόμαστε. Κάποιοι μας περιμένουν, και μας το δείχνουν.

Ο Κικέρων, πριν από δύο χιλιάδες χρόνια, έγραψε στον γιο του ότι το θεμέλιο της δικαιοσύνης είναι η «fides»:

> *«Fundamentum autem est iustitiae fides, id est dictorum conventorumque constantia et veritas.» Θεμέλιο της δικαιοσύνης είναι η πίστη: να μένεις σταθερός και αληθινός σε όσα είπες και σε όσα συμφώνησες.*

6.6 Αρχές και πράξεις

Ο λόγος που κρατάς έχει δύο κομμάτια. Από τη μία, οι **αρχές** σου: ποιος είσαι, τι δεν θα έκανες ποτέ, ποιους αφορά αυτό που κάνεις. Από την άλλη, οι **καθημερινές πράξεις**: τα δεκαπέντε λεπτά, τα δέκα λεπτά της Κυριακής, ένα «ευχαριστώ» σε όποιον σε βοήθησε.

Αρχές χωρίς πράξεις είναι κήρυγμα. Πράξεις χωρίς αρχές είναι απλή ευγένεια. Όταν συναντιούνται, γεννιέται κάτι που οι άνθρωποι αναγνωρίζουν αμέσως, ακόμα κι αν δεν ξέρουν να το ονομάσουν: ο **σεβασμός**. Ο σεβασμός των άλλων, και πριν από αυτόν, ο σεβασμός για τον εαυτό σου.

Εδώ φαίνεται και κάτι που ρωτήσαμε σιωπηλά στο τέταρτο κεφάλαιο: **«Πόσο αντέχω;»**. Το όριο που χάραξες στο λιμάνι δοκιμάζεται τώρα, στη θάλασσα. Αν κρατάς τον λόγο σου εβδομάδα με την εβδομάδα, η γραμμή σου ήταν σωστή. Αν τον σπας συνέχεια, ίσως φόρτωσες πάνω από αυτήν. Γύρνα πίσω, κάνε την υπόσχεση μικρότερη, και ξεκίνα ξανά. Αυτό δεν είναι ήττα. Είναι ναυτοσύνη.

6.7 Οι γραμμές με την κιμωλία

Ο κυρ Παντελής ήταν εξήντα επτά όταν ο γιατρός τού είπε ότι είχε διαβήτη. «Είκοσι λεπτά περπάτημα κάθε μέρα, μετά το φαγητό», του είπε. «Και θα τα πάμε μια χαρά».

Ο κυρ Παντελής το υποσχέθηκε. Την πρώτη εβδομάδα περπάτησε τέσσερις μέρες. Τη δεύτερη, δύο. Την τρίτη, έβρεχε.

Ο εγγονός του, ο Λευτέρης, οχτώ χρονών, του έφερε ένα κουτί με χρωματιστές κιμωλίες από το σχολείο. «Παππού, κάθε φορά που περπατάς, να τραβάς μια γραμμή στον τοίχο του

μπαλκονιού. Και όταν γίνουν πέντε, τις κόβεις με μια πλάγια, όπως στις ταινίες με τους φυλακισμένους».

Ο κυρ Παντελής γέλασε. Αλλά το έκανε. Μία γραμμή κάθε απόγευμα, μετά τη βόλτα ως την πλατεία και πίσω. Πέντε γραμμές, μια πλάγια. Ύστερα άλλες πέντε.

Μια μέρα του Μαρτίου έβρεχε πολύ. Ο κυρ Παντελής κοίταξε τον τοίχο, κοίταξε τη βροχή, και περπάτησε είκοσι λεπτά πάνω κάτω στον διάδρομο της πολυκατοικίας, από το ασανσέρ ως την πόρτα της ταράτσας. Η κυρία του τρίτου βγήκε να δει τι γίνεται. Την άλλη μέρα περπάτησαν μαζί.

Μετά από δύο μήνες ο τοίχος του μπαλκονιού είχε γεμίσει άσπρα δεματάκια. Οι γείτονες ρωτούσαν τι είναι. Ο κυρ Παντελής εξηγούσε, λίγο περήφανα. Και ήταν παράξενο: τις μέρες που δεν είχε όρεξη, δεν έβγαινε για τον γιατρό, ούτε καν για τον διαβήτη. Έβγαινε για να μη μείνει κενό στον τοίχο.

Στην εξέταση του Μαΐου ο γιατρός κοίταξε τα αποτελέσματα και σήκωσε τα φρύδια. «Τι κάνατε;»

«Τραβάω γραμμές», είπε ο κυρ Παντελής.

Ο τοίχος του μπαλκονιού ήταν, χωρίς να το ξέρει, ακριβώς αυτό που λέγαμε πριν: ένα αρχείο από υποσχέσεις που κράτησε. Κάθε γραμμή ήταν μικρή. Όλες μαζί ήταν εμπιστοσύνη.

Η ερώτηση αυτού του κεφαλαίου:

> *Ποια μικρή υπόσχεση μπορώ να κρατήσω σήμερα;*

6.8 · ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΟΥ

Πριν γυρίσεις σελίδα

1 Ποια είναι τα δικά σου «χαντάκια»; Τι μπορείς να ετοιμάσεις από σήμερα, πριν φανεί το νερό;

2 Γράψε μια υπόσχεση προς τον εαυτό σου, τόσο μικρή που να μην μπορείς να τη σπάσεις.

3 Υπάρχει κάποιος που περιμένει να κρατήσεις τον λόγο σου; Ποιο είναι το δικό σου «δέκα λεπτά την Κυριακή»;

4 Πόσες φορές κράτησες τον λόγο σου την περασμένη εβδομάδα; Αν λίγες, πώς θα κάνεις την υπόσχεση πιο μικρή;

Η εμπιστοσύνη στον εαυτό δεν είναι συναίσθημα. Είναι ένα αρχείο από υποσχέσεις που κράτησες.

7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

Ο νόμος της ισορροπίας



7.1 Η συμβουλή του Δαίδαλου

Όλοι ξέρουμε πώς τελείωσε ο Ίκαρος. Πέταξε πολύ ψηλά, ο ήλιος έλιωσε το κερί στα φτερά του, και έπεσε στη θάλασσα που πήρε το όνομά του, το Ικάριο πέλαγος. Λιγότεροι θυμούνται τι του είχε πει ο πατέρας του, ο Δαίδαλος, πριν πετάξουν. Δεν του είπε μόνο «μην πετάξεις ψηλά». Του είπε: **μην πετάξεις ούτε πολύ ψηλά ούτε πολύ χαμηλά**. Ψηλά, ο ήλιος λιώνει το κερί. Χαμηλά, η υγρασία της θάλασσας βαραίνει τα φτερά. Πέτα στη μέση.

Ο Ίκαρος χάθηκε από το πρώτο λάθος. Οι περισσότεροι από εμάς δεν πετάμε ποτέ, από φόβο για το δεύτερο.

Αυτός είναι ο έβδομος κανόνας του παιχνιδιού, ο **νόμος της ισορροπίας**: το όραμα πρέπει να μεγαλώνει και τα χέρια να μαθαίνουν, μαζί. Όταν το όραμα τρέχει μπροστά από τα χέρια, γίνεται **όνειρο** που δεν πατά πουθενά. Όταν τα χέρια δουλ

εύουν χωρίς όραμα, γίνονται **ρουτίνα** που δεν πηγαίνει πουθενά.

Στο «Εν Πλω» το είδαμε με τον Νίκο και την Ελένη: ο ένας είχε μόνο όραμα, η άλλη μόνο αριθμούς. Κανένας από τους δύο δεν ήταν λάθος. Ο καθένας μόνος του ήταν μισός.

7.2 Η Άννα και τα τρία μαγαζιά

Η Άννα έφτιαχνε κεραμικά σε ένα μικρό εργαστήρι στη Σύρο. Κούπες, πιάτα, μικρά βάζα με το μπλε της θάλασσας. Ένα καλοκαίρι, μια φωτογραφία της με μια κούπα έγινε γνωστή στο διαδίκτυο. Μέσα σε έναν μήνα είχε παραγγελίες για έναν χρόνο.

Η Άννα ενθουσιάστηκε. Το όραμα μεγάλωσε μέσα σε μια νύχτα: ένα μαγαζί στην Αθήνα, ένα στη Θεσσαλονίκη, ένα ηλεκτρονικό κατάστημα, συνεργασίες με ξενοδοχεία. Πήρε δάνειο, προσέλαβε τέσσερα άτομα, άνοιξε και τα τρία μέσα σε έναν χειμώνα.

Τα χέρια της όμως ήταν δύο. Δεν πρόλαβε να μάθει τα κορίτσια να δουλεύουν τον πηλό όπως εκείνη. Οι κούπες άρχισαν να βγαίνουν άνισες. Οι πελάτες γύριζαν πίσω τα πιάτα. Η Άννα κοιμόταν τέσσερις ώρες. Τον Οκτώβριο έκλεισε τα δύο μαγαζιά και πούλησε το αυτοκίνητό της για να πληρώσει το δάνειο.

Δεν ήταν κακή ιδέα. Δεν ήταν κακή κεραμίστρια. Το όραμα απλώς είχε πετάξει πολύ πιο ψηλά από τα χέρια. Δύο χρόνια μετά ξαναδοκίμασε, αλλιώς: πρώτα δίδαξε μια μαθήτρια, ώσπου οι κούπες της να μη ξεχωρίζουν από τις δικές της. Ύστερα δεύτερη. Ύστερα ένα μαγαζί. Μόνο ένα.

7.3 Ο Βασίλης και οι ίδιες κουζίνες

Ο Βασίλης ήταν ξυλουργός είκοσι πέντε χρόνια. Είχε τα πιο σίγουρα χέρια της γειτονιάς. Οι κουζίνες του έκλειναν χωρίς ήχο, τα συρτάρια του γλιστρούσαν σαν να ήταν σε λάδι. Οι πελάτες τον σύστηναν ο ένας στον άλλον.

Κι όμως, κάθε πρωί που άνοιγε το εργαστήρι, ένιωθε ένα μικρό βάρος. Δεκαπέντε κουζίνες τον χρόνο, η ίδια κόντρα πλακέ, οι ίδιες βίδες. Τα χέρια του είχαν μάθει πολλά. Το όραμα είχε μείνει εκεί που ήταν, την πρώτη μέρα που άνοιξε το μαγαζί.

Ο παππούς του ήταν καραβομαραγκός στη Σάμο. Ο Βασίλης θυμόταν τη μυρωδιά από το πεύκο και την πίσσα στον ταρσανά, όταν ήταν παιδί. Ένα χειμώνα, χωρίς να το πει σε κανέναν, άρχισε να φτιάχνει τα Σάββατα ένα μικρό πριάρι, μια βαρκούλα για τον εγγονό του. Δεν ήξερε πώς. Έψαξε παλιά σχέδια, πήγε στο Πέραμα και ρώτησε έναν από τους τελευταίους καραβομαραγκούς.

Το πριάρι έγινε σε δύο χρόνια. Ο Βασίλης συνέχισε να φτιάχνει κουζίνες. Αλλά τώρα, τα πρωινά, μύριζε ξανά πεύκο.

> *Όσο μεγαλώνει το όραμα, τόσο πρέπει να μαθαίνουν και τα χέρια. Και όσο μαθαίνουν τα χέρια, τόσο πρέπει να μεγαλώνει και το όραμα.*

7.4 Η ρίζα και η κόμη

Οι δασολόγοι ξέρουν μια απλή αλήθεια: ένα δέντρο με μεγάλη κόμη και μικρή ρίζα το ρίχνει ο πρώτος δυνατός αέρας. Και ένα δέντρο με βαθιά ρίζα αλλά καχεκτική κόμη δεν βγάζει ποτέ

καρπό. Τα γερά δέντρα μεγαλώνουν **και προς τα πάνω και προς τα κάτω, μαζί**.

Η κόμη είναι το όραμά σου: ό,τι βλέπεις, ό,τι ονειρεύεσαι, ό,τι σε τραβά προς το αύριο. Η ρίζα είναι τα χέρια σου: ό,τι έχεις μάθει, ό,τι έχεις ζήσει, ό,τι κάνεις κάθε μέρα. Ο κορμός, που κρατά και τα δύο, είσαι εσύ, στο σήμερα.

Το ζητούμενο δεν είναι να έχεις μεγάλο όραμα ή πολλή δουλειά. Είναι το ένα να **ακολουθεί** το άλλο. Γι' αυτό η ερώτηση της ισορροπίας δεν ρωτά πόσο μεγάλο είναι το όνειρό σου. Ρωτά πόσο **μεγάλωσε** σε σχέση με τα χέρια σου, από την αρχή του γύρου ως το τέλος του. Αν το όνειρο διπλασιάστηκε, πρέπει και τα χέρια να μάθουν διπλάσια. Αν τα χέρια έμαθαν πολλά καινούργια, ήρθε η ώρα να μεγαλώσει και το όνειρο.

7.5 Ο μεγαλόψυχος

Ο Αριστοτέλης έγραψε για έναν άνθρωπο που τον έλεγε **μεγαλόψυχο**. Τον όρισε με μια φράση που δεν έχει χάσει τίποτα σε εικοσιτέσσερις αιώνες:

> *«Μεγάλων αὑτὸν ἀξιῶν ἄξιος ὤν.» Αυτός που θεωρεί τον εαυτό του άξιο για μεγάλα, και είναι πράγματι άξιος.*

Και δίπλα του περιέγραψε τους δύο που χάνουν την ισορροπία. Ο **χαῦνος**, ο φουσκωμένος, θεωρεί τον εαυτό του άξιο για περισσότερα απ' όσα αντέχουν τα χέρια του. Είναι ο Ίκαρος, η Άννα με τα τρία μαγαζιά. Ο **μικρόψυχος** θεωρεί τον εαυτό του άξιο για λιγότερα απ' όσα μπορεί. Είναι ο Βασίλης που φτιάχνει την ίδια κουζίνα για εικοστή πέμπτη χρονιά.

Η ισορροπία δεν είναι μετριότητα. Ο Αριστοτέλης επέμενε ότι το μέσο είναι **κορυφή**, όχι συμβιβασμός. Ο μεγαλόψυχος δεν ονειρεύεται λιγότερα από τον χαῦνο. Ονειρεύεται όσα μπορούν να σηκώσουν τα χέρια του, και μαθαίνει στα χέρια του να σηκώνουν περισσότερα.

7.6 Ο Σταύρος και τα πέντε μελίσσια

Αν η Άννα πέταξε πολύ ψηλά και ο Βασίλης πολύ χαμηλά, ο Σταύρος έμαθε να πετά στη μέση. Όχι από σοφία στην αρχή. Από ανάγκη.

Ήταν δάσκαλος γυμναστικής στην Κρήτη και, στα τριάντα πέντε του, κληρονόμησε από τον θείο του πέντε κυψέλες σε ένα χωράφι με θυμάρια, πάνω από τα Σφακιά. Δεν ήξερε τίποτα από μέλισσες. Τον πρώτο χρόνο τον τσίμπησαν τόσες φορές, που η γυναίκα του σταμάτησε να μετρά.

Τον πρώτο χειμώνα διάβασε ό,τι βρήκε. Το πρώτο καλοκαίρι πήγαινε στο χωράφι κάθε Σάββατο, ντυμένος σαν αστροναύτης, και απλώς κοίταζε. Πώς μπαίνουν οι εργάτριες με τη γύρη στα πόδια. Πώς βουίζει αλλιώτικα ένα μελίσσι όταν χάσει τη βασίλισσα. Δεν έβγαλε μέλι εκείνη τη χρονιά. Έβγαλε μάτια.

Οι φίλοι του τού έλεγαν: «Βάλε πενήντα κυψέλες, το θυμαρίσιο μέλι πουλιέται ακριβά». Ο Σταύρος είχε δει πολλούς να ξεκινούν μεγάλα και να κλείνουν σε δύο χρόνια. Έβαλε έναν κανόνα: **κάθε χρόνο, όσες κυψέλες κατάφερα να κρατήσω γερές, συν πέντε**.

Τον πρώτο χρόνο έχασε δύο. Έμεινε στις πέντε. Τον δεύτερο τις κράτησε όλες, και έγιναν δέκα. Τον τρίτο έμαθε από έναν γέρο μελισσοκόμο στα Ανώγεια πώς να χωρίζει ένα μελίσσι πριν σμηνουργήσει, και έγιναν δεκαπέντε. Κάθε χρόνο

το όνειρο μεγάλωνε λίγο. Και κάθε χρόνο, πριν μεγαλώσει, τα χέρια είχαν μάθει κάτι καινούργιο.

Σήμερα έχει εξήντα κυψέλες. Είναι ακόμα δάσκαλος γυμναστικής. Δεν βιάζεται. «Οι μέλισσες», λέει, «χτίζουν την κηρήθρα όσο φτάνει το κερί τους. Ούτε ένα κελί παραπάνω».

Αυτή είναι η ισορροπία στην πράξη. Όχι ένα μεγάλο όνειρο που περιμένει χέρια, ούτε χέρια που περιμένουν όνειρο. Ένα συν πέντε, κάθε χρόνο.

Η ερώτηση αυτού του κεφαλαίου:

> *Έμαθαν τα χέρια μου όσο μεγάλωσε το όνειρό μου;*

7.7 · ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΟΥ

Πριν γυρίσεις σελίδα

1 Σκέψου την ιδέα σου. Πόσο μεγάλωσε το όραμά σου από τότε που ξεκίνησες;

2 Πόσα έμαθαν τα χέρια σου: η γνώση, η δεξιότητα, οι καθημερινές πράξεις;

3 Μοιάζεις περισσότερο με την Άννα (όραμα μπροστά) ή με τον Βασίλη (χέρια μπροστά);

4 Ποιο είναι το επόμενο βήμα που θα έφερνε τα δύο πιο κοντά: να μάθεις κάτι, ή να ονειρευτείς κάτι;

Πέτα στη μέση. Ούτε τόσο ψηλά που να λιώσει το κερί, ούτε τόσο χαμηλά που να βαρύνουν τα φτερά.

8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ

Ο νόμος της παράδοσης



8.1 Τα πανιά είναι δικά σου

Κάθε ναυτικός μαθαίνει νωρίς μια ταπεινή αλήθεια: τον άνεμο δεν τον διαλέγεις. Μπορείς να διαλέξεις πότε θα σαλπάρεις. Μπορείς να ρυθμίσεις τα πανιά, να τραβήξεις ή να λασκάρεις τη σκότα, να γυρίσεις το τιμόνι λίγες μοίρες. Μπορείς να μάθεις να διαβάζεις τα σύννεφα. Αλλά ο αέρας θα φυσήξει όπως θέλει εκείνος.

Ο καλός ναυτικός δεν θυμώνει με τον άνεμο. Ούτε κάθεται στο λιμάνι περιμένοντας τον τέλειο καιρό. Κάνει ό,τι εξαρτάται από εκείνον όσο καλύτερα μπορεί, και αφήνει τα υπόλοιπα στη θάλασσα.

Αυτός είναι ο όγδοος κανόνας του παιχνιδιού, ο **νόμος της παράδοσης**. Όταν ο γύρος του κύκλου τελειώνει, στις σκοτεινές νύχτες πριν από τη νέα σελήνη, έρχεται η ώρα να αφήσεις. Αγάπησες, μέτρησες, κοίταξες τον φόβο σου,

κράτησες τον λόγο σου. Το αποτέλεσμα δεν είναι πια στο χέρι σου.

Δεν είναι ήττα. Είναι ελευθερία.

8.2 Ο κήπος της γιαγιάς Κατίνας

Η γιαγιά Κατίνα είχε έναν κήπο στα Μεσόγεια, εξήντα χρόνια. Ντομάτες, φασολάκια, κολοκυθάκια, και μια γέρικη συκιά στη γωνία. Ξυπνούσε με τον ήλιο, πότιζε πριν ζεστάνει, ξεχορτάριαζε, έδενε τις ντομάτες σε καλάμια.

Ένα καλοκαίρι δεν έβρεξε καθόλου. Το πηγάδι κατέβηκε. Η εγγονή της, η Νεφέλη, την έβρισκε κάθε απόγευμα να κουβαλά νερό με τους κουβάδες, λίγο για κάθε φυτό.

«Γιαγιά, γιατί κουράζεσαι; Αφού δεν πιάνουν φέτος».

Η γιαγιά Κατίνα ακούμπησε τον κουβά κάτω. «Εγώ κάνω το δικό μου, παιδί μου. Ο ουρανός κάνει το δικό του. Αν ανακατέψω τις δουλειές, θα τρελαθώ».

Εκείνη τη χρονιά οι ντομάτες βγήκαν λίγες και μικρές. Η συκιά όμως, που η γιαγιά δεν την πότιζε ποτέ, γιατί είχε ρίζες βαθιές, γέμισε σύκα όσο ποτέ. Η Νεφέλη τα μάζευε με τις χούφτες. «Βλέπεις;» είπε η γιαγιά. «Ο ουρανός έχει τους δικούς του λογαριασμούς».

8.3 Τι είναι στο χέρι μου

Ο Επίκτητος γεννήθηκε δούλος, στη Φρυγία, γύρω στο 50 μ.Χ. Ο αφέντης του, λέει η παράδοση, του έσπασε κάποτε το πόδι, και ο Επίκτητος έμεινε κουτσός για όλη του τη ζωή. Όταν ελευθερώθηκε, έγινε ένας από τους πιο σοφούς δασκάλους της αρχαιότητας. Το βιβλιαράκι με τις διδασκαλίες του, το «Εγχειρίδιο», ξεκινά με μια φράση που μοιάζει απλή, αλλά χρειάζεται μια ζωή για να τη ζήσεις:

> *«Τῶν ὄντων τὰ μέν ἐστιν ἐφ' ἡμῖν, τὰ δὲ οὐκ ἐφ' ἡμῖν.» Από όσα υπάρχουν, άλλα είναι στο χέρι μας και άλλα όχι.*

Στο χέρι σου είναι η αγάπη σου, η προσπάθειά σου, ο λόγος σου, ο τρόπος που κοιτάζεις τον φόβο σου. Δεν είναι στο χέρι σου τι θα πουν οι άλλοι, αν θα βρέξει, αν ο εκδότης θα πει ναι, αν οι πελάτες θα έρθουν την Κυριακή.

Όποιος προσπαθεί να κρατήσει και τα δύο, κουράζεται διπλά και κερδίζει μισά. Όποιος κρατά μόνο το πρώτο, κάνει τη δουλειά του με ήσυχη καρδιά. Έκανε ό,τι ήξερε και ό,τι υποσχέθηκε. Τα υπόλοιπα είναι ο άνεμος.

> *Κάνε ό,τι μπορείς και άφησε τον άνεμο να κάνει το δικό του.*

Μια σύγχρονη πνευματική διδασκαλία συνοψίζει όλο το παιχνίδι σε μία φράση: ακολούθησε τον ενθουσιασμό σου, όσο καλύτερα μπορείς, με ακεραιότητα, χωρίς να επιμένεις στο αποτέλεσμα. Αν την ξαναδιαβάσεις αργά, θα βρεις μέσα της τους κανόνες αυτού του βιβλίου. Ο **ενθουσιασμός** είναι ο Έρως του δεύτερου νόμου. Η λέξη είναι ελληνική και σημαίνει «έχω τον θεό μέσα μου». Το **όσο καλύτερα μπορείς** είναι η γραμμή του Πλίμσολ, ο νόμος των ορίων. Η **ακεραιότητα** είναι ο λόγος που κρατάς. Και το **χωρίς επιμονή στο αποτέλεσμα** είναι αυτό το κεφάλαιο: τα πανιά είναι δικά σου, ο άνεμος όχι.

8.4 Οι συμπτώσεις

Θυμάσαι τη Σοφία, τη φουρνάρισσα του πρώτου κεφαλαίου, με τα δύο τραπεζάκια της Κυριακής. Πέρασαν τρεις μήνες. Ένα πρωί, σε ένα από τα τραπεζάκια κάθισε μια ηλικιωμένη κυρία που η Σοφία δεν είχε ξαναδεί. Ήπιε τον καφέ της, έφαγε δύο κομμάτια κέικ λεμονιού και, φεύγοντας, ρώτησε:

«Εσείς δεν θέλατε κάποτε να ανοίξετε καφέ;»

Η Σοφία πάγωσε. Η κυρία της εξήγησε ότι ήταν η ιδιοκτήτρια του κλειστού μαγαζιού δίπλα στον φούρνο. Ήθελε να το νοικιάσει σε κάποιον που «θα κρατήσει τη γειτονιά ζωντανή», και όχι σε άλλη μια αλυσίδα. Είχε ακούσει για τα τραπεζάκια από την κομμώτρια της γωνίας.

Μια σύμπτωση, θα πει κανείς. Τύχη.

Ας δούμε όμως πώς έγινε. Η Σοφία δεν περίμενε σπίτι να της χτυπήσει την πόρτα ένα καφέ. Ξαναβρήκε την ιδέα, ρώτησε αν την αγαπά ακόμα, τη μίκρυνε στο μέτρο της, κοίταξε τον φόβο της, και κράτησε τον λόγο της κάθε Κυριακή, τρεις μήνες. Μόνο τότε ήρθε η κυρία με το κλειστό μαγαζί.

Οι συμπτώσεις μοιάζουν τυχαίες γιατί δεν βλέπουμε τη διαδρομή που τις έφερε. Βλέπουμε μόνο δύο σημεία: την αρχή, την ιδέα που αφήσαμε να φανεί, και το τέλος, το νερό στα χαντάκια. Ό,τι έγινε ανάμεσα, οι κουβέντες στην κομμώτρια, οι Κυριακές που κανείς δεν μέτρησε, μένει πίσω από τη σκηνή. Ο Αριστοτέλης έλεγε ότι οι καλύτερες ανατροπές σε ένα θεατρικό έργο δεν έρχονται από τύχη, αλλά από την ίδια την πλοκή. Έτσι και οι καλύτερες συμπτώσεις της ζωής.

Μια προειδοποίηση μόνο. Θυμόμαστε τις συμπτώσεις που ήρθαν και ξεχνάμε όσες δεν ήρθαν ποτέ. Μη μετράς ως σημάδι κάθε τυχαίο γεγονός. Μέτρα μόνο όσες ήρθαν αφού έκανες τη

δική σου δουλειά. Αυτές δεν είναι τύχη. Είναι ο άνεμος που βρήκε τα πανιά σου ανοιχτά.

8.5 Τον καρπό τον γεύεσαι

Στα ελληνικά λέμε «γεύομαι τους καρπούς» των κόπων μου. Και στα λατινικά, το ρήμα «sapere» σημαίνει ταυτόχρονα «γεύομαι» και «είμαι σοφός». Από αυτό βγαίνει η λέξη «sapientia», η σοφία.

Όταν ο γύρος κλείσει και το αποτέλεσμα έρθει, δεν θα το καταλάβεις με το μυαλό πρώτα. Θα το γευτείς. Θα το νιώσεις σαν μια ήσυχη ικανοποίηση στο σώμα, πριν βρεις λόγια να το πεις. Ο κυρ Μανώλης δεν ήξερε αν ήταν καλός ζωγράφος. Ήξερε όμως τη γεύση του πρωινού που ξέχασε την ώρα.

Και αν το αποτέλεσμα δεν έρθει όπως το περίμενες; Αν ο εκδότης πει όχι, αν οι πελάτες δεν έρθουν, αν οι ντομάτες βγουν μικρές; Τότε θυμήσου τον πρώτο νόμο: τίποτα δεν χάνεται. Η ιδέα γυρίζει πίσω στον κύκλο ως σπόρος, για τον επόμενο γύρο. Και θυμήσου τη συκιά της γιαγιάς Κατίνας. Μερικές φορές ο καρπός έρχεται από εκεί που δεν πότισες, επειδή οι ρίζες σου ήταν πιο βαθιές απ' όσο νόμιζες.

8.6 Η κυρία Βούλα και οι Πανελλήνιες

Ο γιος της κυρίας Βούλας, ο Ηλίας, έδωσε Πανελλήνιες έναν Ιούνιο με καύσωνα. Η κυρία Βούλα είχε κάνει ό,τι μπορεί να κάνει μια μητέρα. Είχε μαγειρέψει τα φαγητά που του άρεσαν. Είχε κλείσει την τηλεόραση για έναν χρόνο. Είχε πληρώσει φροντιστήρια που δεν είχε. Είχε ξυπνήσει μαζί του στις έξι, κάθε πρωί εξετάσεων.

Μετά την τελευταία εξέταση ήρθε η αναμονή. Τρεις εβδομάδες ως τις βαθμολογίες. Η κυρία Βούλα δεν κοιμόταν.

Έλεγχε την ιστοσελίδα του υπουργείου δέκα φορές τη μέρα, ακόμα κι όταν ήξερε ότι δεν είχε βγει τίποτα. Ρωτούσε τον Ηλία πώς πήγε στη Φυσική, τρίτη και τέταρτη φορά, ώσπου εκείνος έκλεισε την πόρτα του δωματίου του.

Η αδελφή της, που ζούσε σε ένα χωριό της Εύβοιας, της είπε: «Έλα μια βδομάδα εδώ». Η κυρία Βούλα πήγε, κρατώντας το κινητό στο χέρι.

Ο γαμπρός της ψάρευε. Την τρίτη μέρα την πήρε μαζί του στη βάρκα, πριν ξημερώσει. Έριξε τα παραγάδια και ύστερα κάθισε και κοίταζε τη θάλασσα. Δεν τραβούσε, δεν έλεγχε, δεν μιλούσε.

«Δεν κοιτάς αν έπιασαν;» ρώτησε η κυρία Βούλα.

«Τα έριξα σωστά», είπε εκείνος. «Το δόλωμα ήταν καλό, ο τόπος καλός. Τώρα είναι δουλειά του ψαριού».

Η κυρία Βούλα γέλασε για πρώτη φορά σε τρεις εβδομάδες. Τα παραγάδια έπιασαν λίγα ψάρια εκείνο το πρωί. Ο Ηλίας πέρασε στη δεύτερη επιλογή του, όχι στην πρώτη. Τον Σεπτέμβρη, στον Βόλο, βρήκε φίλους που έχει ακόμα.

Το βράδυ που βγήκαν οι βαθμολογίες, ο Ηλίας τη βρήκε στο μπαλκόνι. «Συγγνώμη που δεν πέρασα στην πρώτη», της είπε. Η κυρία Βούλα τον αγκάλιασε. «Εσύ έριξες σωστά τα παραγάδια σου», του είπε. Ο Ηλίας δεν κατάλαβε, αλλά γέλασε.

Η κυρία Βούλα είχε κάνει τη δική της δουλειά. Ήταν η πιο δύσκολη στιγμή για να το θυμηθεί: η υπόλοιπη δεν ήταν δική της.

Η ερώτηση αυτού του κεφαλαίου:

> *Τι είναι στο χέρι μου, και τι όχι;*

8.7 · ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΟΥ

Πριν γυρίσεις σελίδα

1 Για την ιδέα σου, γράψε σε δύο στήλες: τι είναι στο χέρι σου, και τι όχι.

2 Πόση ενέργεια ξοδεύεις στη δεύτερη στήλη; Τι θα γινόταν αν την έδινες στην πρώτη;

3 Θυμήσου μια «σύμπτωση» της ζωής σου. Τι είχες κάνει πριν έρθει;

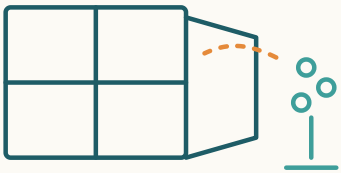
4 Ποιος είναι ο δικός σου «κουβάς με νερό»: αυτό που θα κάνεις ούτως ή άλλως, όποια κι αν είναι η σοδειά;

Κάνε ό,τι μπορείς και άφησε τον άνεμο να κάνει το δικό του.

9

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ

Ο νόμος της αξίας



9.1 Ο φάρος

Υπάρχουν νύχτες που κανένα καράβι δεν περνά από τον κάβο. Η θάλασσα είναι άδεια ως τον ορίζοντα. Ο φάρος ανάβει το ίδιο. Γυρίζει το φως του κάθε δέκα δευτερόλεπτα, όλη τη νύχτα, για κανέναν.

Κανείς δεν λέει ότι εκείνη τη νύχτα ο φάρος ήταν λιγότερο φάρος. Η αξία του δεν μετριέται με τα καράβια που πέρασαν. Μετριέται με το φως που δίνει.

Αυτός είναι ο ένατος κανόνας του παιχνιδιού, ο **νόμος της αξίας**: αξίζεις ό,τι κι αν γίνει. Πριν φτάσεις, ενώ ταξιδεύεις, και όταν χάνεσαι. Η αξία σου δεν είναι το αποτέλεσμα του γύρου. Είναι αυτό που μένει όταν ο γύρος τελειώσει.

9.2 Η πέμπτη ερώτηση

Στην εισαγωγή είδαμε ότι, όταν το φεγγάρι χάνεται, στις σκοτεινές νύχτες πριν από τη νέα σελήνη, γίνεται ο λογαριασμός

του γύρου. Εκεί μένει η πέμπτη ερώτηση, η πιο ήσυχη: **«Ποιος είμαι, ό,τι κι αν γίνει;»**

Μέχρι εδώ, κάθε ερώτηση κοίταζε την ιδέα. Αυτή κοιτάζει εσένα. Αγάπησες, μέτρησες, φοβήθηκες, κράτησες τον λόγο σου. Το αποτέλεσμα ήρθε ή δεν ήρθε. Τι έμεινε;

Έμειναν δύο πράγματα, οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος, και ένα τρίτο που τις κρατά μαζί.

- **Η αυτοαξία.** Είναι η αξία που φέρνει η ιδέα σου. Δεν την κέρδισες στο τέλος. Ήταν εκεί από την αρχή, από τη στιγμή που κάτι μέσα σου είπε «αυτό το αγαπώ». Κοιτάζει μπροστά. - **Η αυτοαποδοχή.** Είναι το μέτρο με το οποίο δέχεσαι αυτό που έκανες: τα λάθη, τις μικρές νίκες, το «έκανα ό,τι μπορούσα». Κοιτάζει πίσω. - **Η αυτοεπίγνωση.** Στέκεται ανάμεσα στις δύο, στο τώρα. Είναι το «γνῶθι σαυτόν» που ήταν χαραγμένο στον ναό του Απόλλωνα στους Δελφούς: γνώρισε τον εαυτό σου. Όχι από όσα σκέφτεσαι γι' αυτόν, αλλά από όσα κάνεις. Ζυγίζει αυτό που αξίζεις με αυτό που έκανες.

Όταν οι δύο συναντιούνται μέσα από την τρίτη, γεννιέται η **αυτοεκτίμηση**. Δεν είναι ένα «είμαι υπέροχος». Είναι ένα ήσυχο «αξίζω, και δέχομαι αυτό που έζησα». Τότε αυτό που είσαι και αυτό που κάνεις γίνονται ένα. Δεν χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα. Απλώς είσαι.

> *Η αξία σου δεν ανεβαίνει όταν φτάνεις ούτε πέφτει όταν χάνεσαι.*

9.3 Η Αγγελική και το «όχι»

Θυμάσαι την Αγγελική, τη νοσηλεύτρια του τρίτου κεφαλαίου, που βρήκε πίσω από το «δεν είμαι αρκετή» την ιδέα να συνοδεύει ανθρώπους στο τέλος. Έκανε αίτηση σε ένα πρόγ

ραμμα εκπαίδευσης για την παρηγορητική φροντίδα. Δούλεψε για τη συνέντευξη όλο τον χειμώνα.

Δεν την πήραν. Είχαν δέκα θέσεις και εκατό αιτήσεις.

Το ίδιο βράδυ, η παλιά φωνή γύρισε, πιο δυνατή από ποτέ: «Σου το 'λεγα. Δεν είσαι αρκετή». Η Αγγελική έκλαψε στο μπάνιο, για να μην την ακούσουν τα παιδιά.

Την επόμενη μέρα, η συνάδελφός της η Μαρία τη βρήκε στο ντουλάπι με τα φάρμακα, με κόκκινα μάτια. Της είπε τι έγινε. Η Μαρία άκουσε, και ύστερα είπε μόνο: «Αγγελική, ο κύριος Αντώνης στο επτά πέθανε χθες κρατώντας το χέρι σου. Αυτό δεν το έκανε κανένα πρόγραμμα».

Το βράδυ η Αγγελική έκανε κάτι που δεν είχε κάνει ποτέ. Έγραψε ένα γράμμα στον εαυτό της, σαν να το έγραφε σε μια φίλη που αγαπά. Έγραψε όσα θα έλεγε σε εκείνη: ότι η απόρριψη ήταν ένα «όχι» σε μια αίτηση, όχι σε έναν άνθρωπο· ότι ήταν περήφανη για τον χειμώνα που δούλεψε· ότι του χρόνου θα ξαναπροσπαθήσει, και ότι ως τότε θα συνεχίσει να κρατά χέρια.

Τον επόμενο χρόνο την πήραν. Αλλά το γράμμα το έγραψε πριν το μάθει. Αυτό είναι που μετρά.

9.4 Η έκθεση του κυρ Μανώλη

Τον Σεπτέμβριο ο πολιτιστικός σύλλογος του νησιού διοργάνωσε μια έκθεση ζωγραφικής με θέμα «Η θάλασσα της Αίγινας». Ο Στάθης έπεισε τον παππού του να στείλει τρεις ζωγραφιές της «Ευδοκίας».

Η επιτροπή διάλεξε σαράντα έργα. Του κυρ Μανώλη δεν ήταν ανάμεσά τους.

Ο Στάθης θύμωσε περισσότερο από τον παππού του. «Δεν ξέρουν τι τους γίνεται», είπε. «Οι δικές σου είναι καλύτερες από τις μισές».

Ο κυρ Μανώλης έπλενε τα πινέλα του. «Ζωγράφιζα πριν μου πει κανείς ναι», είπε. «Θα ζωγραφίζω και μετά το όχι. Αυτό το κουτί με τις νερομπογιές δεν ρώτησε κανέναν σύλλογο, όταν το άνοιξα».

Την επόμενη Κυριακή κατέβηκε στο λιμάνι με το μπλοκ του και ζωγράφισε τα καΐκια από την αρχή.

9.5 Η σκληρή φωνή

Σχεδόν όλοι κουβαλάμε μέσα μας μια φωνή που μας μιλά πιο σκληρά από οποιονδήποτε άλλον. Λέει «σου το 'λεγα», «δεν είσαι για τέτοια», «κοίτα τους άλλους». Και το πιο παράξενο είναι ότι νομίζουμε πως αυτή η σκληρότητα μάς βοηθά. Ότι αν σταματήσουμε να μαλώνουμε τον εαυτό μας, θα μείνουμε στάσιμοι.

Συμβαίνει το αντίθετο. Ένας άνθρωπος που φοβάται την ίδια του την κριτική δεν τολμά να ξεκινήσει νέο γύρο. Κάθε προσπάθεια είναι για αυτόν μια ευκαιρία για τη φωνή να ξαναπεί «σου το 'λεγα». Η καλοσύνη προς τον εαυτό σου δεν είναι χαλαρότητα. Είναι ο ούριος άνεμος που χρειάζεται ένα καράβι για να βγει ξανά από το λιμάνι.

Η πιο απλή δοκιμή είναι αυτή που έκανε η Αγγελική: τι θα έλεγες σε έναν φίλο που αγαπάς, αν ήταν στη θέση σου; Πες το σε σένα. Με τα ίδια λόγια, με τον ίδιο τόνο. Στην αρχή θα σου φανεί ψεύτικο. Δεν πειράζει. Ο φάρος δεν ρωτά αν του αξίζει να ανάψει. Ανάβει.

ΤΙ ΜΕΝΕΙ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ

1 **Εμπιστοσύνη**
Εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου να ξεκινήσει κάτι, ακόμα κι αν δεν ξέρεις πώς θα τελειώσει.

2 **Καλοσύνη**
Δεν μαλώνεις τον εαυτό σου τη μέρα που δεν τα κατάφερε.

3 **Κίνηση**
Σηκώνεσαι μόνος σου το πρωί, χωρίς να περιμένεις κάποιον να σε σπρώξει.

4 **Σεβασμός**
Δεν υποτιμάς τον εαυτό σου όταν κάποιος πει «όχι».

5 **Πίστη**
Μένεις πιστός σε αυτό που αγάπησες στην αρχή.

9.6 Ο Χρήστος χωρίς την κάρτα

Ο Χρήστος δούλεψε τριάντα ένα χρόνια σε μια εταιρεία τροφίμων, από αποθηκάριος ως διευθυντής εφοδιασμού. Στα πενήντα πέντε του η εταιρεία πουλήθηκε σε μια μεγαλύτερη, και η θέση του «καταργήθηκε». Του έδωσαν αποζημίωση, ένα ευχαριστήριο και δέκα λεπτά για να μαζέψει το γραφείο του.

Το πρώτο πράγμα που ένιωσε ήταν το κενό στην τσέπη, εκεί που για τριάντα χρόνια κουβαλούσε την κάρτα εισόδου. Το δεύτερο ήταν μια ερώτηση, που δεν τολμούσε να την πει: «Αν δεν είμαι αυτό, τι είμαι;»

Τους πρώτους μήνες σηκωνόταν στις έξι από συνήθεια και δεν ήξερε πού να πάει. Όταν τον ρωτούσαν στις γιορτές «τι

κάνεις τώρα;», απαντούσε «ψάχνω» και άλλαζε κουβέντα.

Η γυναίκα του τον έβρισκε κάποια πρωινά να κάθεται στο αυτοκίνητο, στο γκαράζ, με τη μηχανή σβηστή. Δεν πήγαινε πουθενά. Απλώς καθόταν εκεί που καθόταν κάθε πρωί για τριάντα χρόνια, πριν ξεκινήσει. Μια μέρα της είπε: «Νιώθω σαν μια καρέκλα που την έβγαλαν από το τραπέζι».

Ένα απόγευμα η εγγονή του τού ζήτησε βοήθεια σε μια εργασία για το σχολείο: «Ενας άνθρωπος που θαυμάζω». Ήθελε να γράψει για εκείνον. Του έκανε ερωτήσεις, με ένα τετράδιο στα γόνατα. Τι του άρεσε όταν ήταν μικρός; Ποιον βοήθησε ποτέ; Τι θα έλεγε σε ένα παιδί;

Ο Χρήστος απαντούσε, και άκουγε τον εαυτό του. Μίλησε για τον πατέρα του τον μανάβη. Για τους δύο νεαρούς αποθηκάριους που είχε πάρει υπό την προστασία του και σήμερα ήταν διευθυντές. Για τα κουλούρια που έφερνε στην ομάδα του κάθε Δευτέρα. Τίποτα από αυτά δεν είχε γραφτεί σε καμία κάρτα εισόδου.

Η εργασία της εγγονής του πήρε δεκαεννιά. Ο Χρήστος την κράτησε σε ένα συρτάρι. Τους επόμενους μήνες βρήκε δουλειά, μικρότερη, σε έναν συνεταιρισμό στη Βοιωτία. Αλλά αυτό ήρθε μετά. Πρώτα ήρθε η απάντηση στην ερώτηση που δεν τολμούσε να πει.

Η αξία του δεν ήταν στη θέση του. Ήταν σε όλα όσα κουβαλούσε ήδη, πριν και μετά από αυτήν.

Η ερώτηση αυτού του κεφαλαίου:

> *Τι θα έλεγα σε έναν φίλο στη θέση μου;*

9.7 · ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΟΥ

Πριν γυρίσεις σελίδα

1 Γράψε ένα «όχι» που πήρες κάποτε και σε πόνεσε. Τι σου είπε τότε η σκληρή φωνή;

2 Τι θα έλεγες σε έναν φίλο που αγαπάς, αν είχε πάρει το ίδιο «όχι»;

3 Γράψε τρία πράγματα που αξίζουν σε σένα και δεν έχουν καμία σχέση με το τι έχεις καταφέρει.

4 Τι έκανες σε αυτόν τον γύρο που το δέχεσαι, όπως κι αν πήγε;

Ο φάρος δεν ρωτά αν του αξίζει να ανάψει. Ανάβει.

10

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ

Ο νόμος της σπείρας

10.1 Το δέος

Υπάρχει μια στιγμή, στο τέλος ενός γύρου, που δεν μοιάζει με καμία άλλη. Δεν είναι ακριβώς χαρά, ούτε ανακούφιση. Είναι κάτι πιο ήσυχο και πιο μεγάλο. Κοιτάζεις αυτό που πέρασες, το καφέ με τα τέσσερα τραπεζάκια, τη δωδέκατη ζωγραφιά, το γράμμα στον εαυτό σου, και σκέφτεσαι: «Πώς έγινε αυτό;»

Αυτή η στιγμή λέγεται **δέος**. Και οι αρχαίοι την ήξεραν καλά. Ο Πλάτων βάζει τον Σωκράτη να λέει στον νεαρό Θεαίτητο ότι το θαυμάζειν, η απορία μπροστά σε κάτι μεγάλο, είναι το πιο φιλοσοφικό πάθος που υπάρχει:

> *«Οὐ γὰρ ἄλλη ἀρχὴ φιλοσοφίας ἢ αὕτη.» Γιατί η φιλοσοφία δεν έχει άλλη αρχή από αυτήν.*

Το δέος κλείνει τον γύρο. Και την ίδια στιγμή ανοίγει τον επόμενο. Γιατί ό,τι σε κάνει να απορείς, σε κάνει και να θέλεις να δεις παραπέρα. Είναι η νέα σελήνη που ξαναγεννιέται μέσα στο σκοτάδι.

Κάθε ιδέα ξεκινά απροσδιόριστη και καταλήγει προορισμένη. Όχι επειδή ήταν γραφτό, αλλά επειδή ο σπόρος ήξερε από την αρχή τι **είδους** δέντρο θα γίνει. Βελανιδιά, ποτέ ελιά. Δεν ήξερε όμως **ποιο** δέντρο: πόσο θα γείρει, πού θα στρίψει το κλαδί, πόσο βαθιά θα πάει η ρίζα. Αυτά τα έγραψαν το χώμα, ο αέρας, οι χρονιές, και οι δικές σου πράξεις.

Το ίδιο συμβαίνει με το δακτυλικό αποτύπωμα. Τα γονίδια δίνουν το σχέδιο, θηλιές, τόξα, σπείρες, αλλά το συγκεκριμένο αποτύπωμα σχηματίζεται στη μήτρα από μικρές, ανεπανάληπτες διαφορές. Γι' αυτό ακόμα και τα μονοζυγωτικά δίδυμα δεν έχουν ίδια αποτυπώματα. Και κάθε ναυτίλος χτίζει την ίδια σπείρα, χωρίς να υπάρχουν ποτέ δύο ίδια κοχύλια: *eadem mutata*, η ίδια, αλλαγμένη.

Ο προορισμός σού δίνει **τι** θα γίνεις. Η διαδρομή, **ποιος** θα γίνεις. Το δέος είναι η στιγμή που βλέπεις και τα δύο μαζί.

Αυτός είναι ο δέκατος και τελευταίος κανόνας του παιχνιδιού, ο **νόμος της σπείρας**: κάθε γύρος σε φέρνει στις ίδιες τέσσερις ερωτήσεις, αλλά ένα σκαλί ψηλότερα.

10.2 Τι παίρνεις μαζί σου

Όταν ο ναυτίλος χτίζει το καινούργιο του δωμάτιο, δεν ξεκινά από το μηδέν. Παίρνει μαζί του όλα όσα έμαθε το σώμα του στα προηγούμενα. Το ίδιο κάνεις κι εσύ. Από κάθε γύρο που κλείνει, κρατάς τέσσερα πράγματα για τον επόμενο.

- **Το δικό σου μέτρο.** Στον πρώτο γύρο δεν ήξερες τον ρυθμό σου. Δεν ήξερες αν αντέχεις μία ώρα ή τρεις, αν γράφεις καλύτερα το πρωί ή το βράδυ. Τώρα ξέρεις. Η επόμενη ιδέα θα

μπει στον κύκλο χωρίς σχήμα, όπως πάντα. Εσύ όμως θα έχεις πια μια ζυγαριά στα χέρια σου. - **Πλατύτερα όρια.** Η γραμμή του Πλίμσολ στο κύτος σου ανέβηκε λίγο. Ξέρεις περισσότερα, μπορείς περισσότερα, αντέχεις περισσότερα. Ο επόμενος γύρος σηκώνει μεγαλύτερο φορτίο, χωρίς να βουλιάξεις. - **Σκέψεις που δοκιμάστηκαν.** Οι σκέψεις που πέρασαν τον γύρο, το «μπορώ να γράφω δεκαπέντε λεπτά», το «μπορώ να μιλήσω με ένα χαρτάκι», δεν είναι πια ελπίδες. Είναι αποδείξεις. Και αυτές ανασύρουν την επόμενη ιδέα: λίγο μεγαλύτερη από την προηγούμενη, αλλά στο μέτρο της αξίας που κέρδισες. - **Χαρακτήρα.** Η αξία που κέρδισες σε αυτόν τον γύρο δεν γίνεται αμέσως δική σου. Γίνεται χαρακτήρας μόνο όταν την ακολουθήσει ανάλογη συμπεριφορά, όταν αυτό που αξίζεις και αυτό που κάνεις ζυγίσουν το ίδιο. Αυτό είναι το «γνῶθι σαυτόν» των Δελφών στην πράξη: γνωρίζεις τον εαυτό σου όχι από όσα σκέφτεσαι γι' αυτόν, αλλά από όσα έκανες. Και αυτή η αυτοεπίγνωση γυρίζει στην αρχή ως δέος. Γι' αυτό κάθε καινούργιος γύρος δεν καταργεί τους παλιούς. Πατά πάνω τους, όπως ο ναυτίλος πατά στα δωμάτια που γέμισε αέρα, και η συνείδησή σου ανοίγει σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Και επειδή ο χαρακτήρας σου είναι ένας, όταν ανεβαίνει, ανεβαίνουν μαζί όλοι οι κύκλοι σου. Η γραμμή του Πλίμσολ είναι μία για όλο το καράβι. Ο Ηράκλειτος το είπε με τρεις λέξεις: «Ἦθος ἀνθρώπῳ δαίμων». Ο χαρακτήρας του ανθρώπου είναι η μοίρα του.

> *Κάθε κύκλος σε φέρνει στο ίδιο σημείο, ένα σκαλί ψηλότερα.*

Η άνοδος όμως δεν είναι αυτόματη. Αν η ιδέα σου δεν πέρασε τον γύρο, αν δεν την αγάπησες αρκετά, αν φόρτωσες πάνω από τη γραμμή, αν δεν κράτησες τον λόγο σου, ο γύρος

απλώς επαναλαμβάνεται, στο ίδιο ύψος. Δεν είναι τιμωρία. Είναι μια δεύτερη ευκαιρία. Η ιδέα γυρίζει ως σπόρος, και ο σπόρος δεν βιάζεται.

10.3 Πού βρίσκονται όλοι τους

Η **Σοφία** νοίκιασε το κλειστό μαγαζί δίπλα στον φούρνο. Το «Μελίσσι» άνοιξε έναν Απρίλη, με τέσσερα τραπέζια, όχι δώδεκα. Το κέικ λεμονιού τελειώνει πριν από τις έντεκα.

Ο **Θοδωρής** συνόδευσε με την κιθάρα του τη Μυρτώ στη γιορτή του σχολείου της. Παίξανε ένα κουπλέ, με ένα λάθος. Ο Θοδωρής λέει ότι το λάθος ήταν δικό της. Η Μυρτώ λέει ότι ήταν δικό του.

Ο **κυρ Μανώλης** ζωγραφίζει ακόμα κάθε πρωί. Το περασμένο καλοκαίρι μάθαινε και τον Στάθη, που δεν βαριόταν πια.

Ο **Κώστας** ανέβασε το πρώτο επίπεδο του παιχνιδιού του με τη βάρκα. Το κατέβασαν τριάντα άνθρωποι. Οι δύο του έγραψαν «περιμένουμε το δεύτερο».

Η **Λίνα** διάβασε την ιστορία της Αστερίνας, της γάτας του φάρου, στην τάξη του γιου της. Ένα κορίτσι τη ρώτησε αν ο γλάρος σταμάτησε τελικά να φοβάται το σκοτάδι. Η Λίνα δεν ήξερε ακόμα. Το έγραψε στο τετράδιο.

Ο **Στράτος** τηλεφωνεί ακόμα στον πατέρα του κάθε Κυριακή στις επτά. Το καλοκαίρι πήγε με τα παιδιά στο χωριό, και ο παππούς τούς πήγε στο πανηγύρι.

Η **Αγγελική** συνοδεύει πια ανθρώπους στο τέλος της ζωής τους, σε μια μονάδα παρηγορητικής φροντίδας. Η φράση «δεν είμαι αρκετή» έρχεται ακόμα, πού και πού. Τώρα η Αγγελική της απαντά: «Αρκετή για τι;»

Κανείς τους δεν «κέρδισε» με τον τρόπο που το λέμε συνήθως. Δεν έγιναν πλούσιοι, ούτε διάσημοι. Ο καθένας τους

όμως έκλεισε έναν γύρο και βρέθηκε ένα σκαλί ψηλότερα από εκεί που ξεκίνησε. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος να κερδίζεται το παιχνίδι του κύκλου. Γύρο με γύρο.

10.4 Ρίζες και κόμη, μαζί

Τα γερά δέντρα, είπαμε, μεγαλώνουν και προς τα πάνω και προς τα κάτω, μαζί. Σε κάθε γύρο της σπείρας, το όραμά σου απλώνεται λίγο πιο ψηλά και οι ρίζες σου πάνε λίγο πιο βαθιά. Και ο καρπός, όταν έρθει, έχει μέσα του έναν σπόρο: την επόμενη ιδέα.

Κι αυτό δεν αφορά μόνο εσένα. Κάθε άνθρωπος παίζει το δικό του παιχνίδι, με τις δικές του ιδέες και το δικό του μέτρο. Κανένας γύρος όμως δεν κλείνει μόνος του. Το καφέ της Σοφίας κράτησε μια γειτονιά ζωντανή. Η κιθάρα του Θοδωρή έγινε η πρώτη μουσική της Μυρτώς. Οι ζωγραφιές του κυρ Μανώλη έβγαλαν τον Στάθη από τη βαρεμάρα του. Οι σπείρες μας πλέκονται η μία με την άλλη, όπως τα χρώματα σε ένα υφαντό. Ο καθένας μας είναι ένα νήμα. Και κάθε νήμα που ανεβαίνει, ανεβάζει λίγο και το υφαντό.

10.5 Ο Άρης, έναν χρόνο μετά

Θυμάσαι τον Άρη, τον φοιτητή του τέταρτου κεφαλαίου, με τους πέντε στόχους της Πρωτοχρονιάς: γυμναστήριο κάθε μέρα, ισπανικά, την πτυχιακή, δουλειά τα Σαββατοκύριακα για ένα ταξίδι, και κιθάρα. Ο θείος του ο ναυτικός τού είχε πει ότι φόρτωσε το καΐκι πάνω από τη γραμμή. Και ο Άρης είχε ξαναγράψει το χαρτί: δύο στόχους για τώρα, και ένα δεύτερο χαρτί «Για το καλοκαίρι».

Την επόμενη Πρωτοχρονιά, ο Άρης έβγαλε και τα δύο χαρτιά από το συρτάρι. Είχε πάρει το πτυχίο του. Πήγαινε στο

γυμναστήριο τρεις φορές την εβδομάδα, χωρίς να το σκέφτεται πια. Τα ισπανικά του, μετά από ένα καλοκαίρι μαθημάτων, έφτασαν για να ρωτά τον δρόμο στη Σεβίλλη τον Σεπτέμβρη, με τα λεφτά από τα Σαββατοκύριακα.

Και κάτι ακόμα, που δεν το είχε γράψει σε κανένα χαρτί: ήξερε πια το μέτρο του. Ήξερε ότι διαβάζει καλύτερα το πρωί. Ήξερε ότι, όταν φορτώνει πέντε πράγματα μαζί, δεν κάνει κανένα καλά. Ήξερε ότι αντέχει περισσότερα απ' όσα νόμιζε τον Φεβρουάριο, αν τα πάρει ένα ένα.

Από όλα, ένα μόνο περίμενε ακόμα στη γωνία του δωματίου: η κιθάρα.

Ο Άρης κάθισε στο κρεβάτι και την πήρε στα χέρια του. Οι χορδές είχαν σκουριάσει λίγο. Δεν ήξερε αν την αγαπά ακόμα ή αν την κρατούσε μόνο επειδή ήταν γραμμένη στο χαρτί. Έπαιξε τις τρεις συγχορδίες που θυμόταν. Ύστερα άλλη μία φορά. Όταν σήκωσε το κεφάλι, είχε περάσει μισή ώρα. Η απάντηση είχε έρθει.

Ο νέος γύρος του Άρη είχε πάλι δύο στόχους. Την πρώτη του δουλειά, σε μια εταιρεία που ήθελε κάποιον με ισπανικά, και την κιθάρα, μισή ώρα κάθε βράδυ. Δύο, όχι πέντε. Ήταν όμως μεγαλύτεροι από τους περσινούς, και ο Άρης ήταν πιο σίγουρος ότι θα τους κρατήσει. Η γραμμή στο κύτος του είχε ανέβει.

Αυτή είναι η σπείρα: δεν φορτώνεις περισσότερα επειδή βιάζεσαι. Φορτώνεις περισσότερα επειδή σήκωσες τα προηγούμενα.

10.6 Το τελευταίο ρόλερ κόστερ

Τρία χρόνια μετά από εκείνα τα πρώτα γενέθλια, η Ηλέκτρα έκλεισε τα δεκατρία. Η Στέλλα τη ρώτησε αν θέλει να πάνε πάλι στο λούνα παρκ.

«Όχι», είπε η Ηλέκτρα. «Φέτος θέλω να μάθουμε ιστιοπλοΐα. Μαζί».

Η Στέλλα γέλασε. Ύστερα σώπασε. Ένιωσε κάτι γνωστό στο στομάχι της, το παλιό «κλικ, κλικ, κλικ» της ανηφόρας. Μια καινούργια ιδέα έμπαινε στον κύκλο.

Δεν έκλεισε τα μάτια. Ρώτησε μόνο, μέσα της: «Το αγαπώ;»

Και η απάντηση ήρθε, πριν προλάβει να τη σκεφτεί, σαν μυρωδιά από θάλασσα.

Η ερώτηση αυτού του κεφαλαίου είναι η τελευταία του βιβλίου, και η πρώτη του επόμενου γύρου σου:

> *Τι έμαθα σε αυτόν τον γύρο;*

10.7 · ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΣΟΥ

Πριν κλείσεις το βιβλίο

Γύρνα στην πρώτη σελίδα του ημερολογίου του κύκλου, σε όσα έγραψες στην εισαγωγή.

1 Η ιδέα που έγραψες τότε: σε ποια φάση βρίσκεται τώρα;

2 Τι έμαθες σε αυτόν τον γύρο για το μέτρο σου, τα όριά σου, τους φόβους σου, τον λόγο σου;

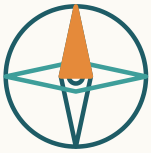
3 Ποια σκέψη δοκιμάστηκε και έγινε απόδειξη;

4 Ποια είναι η επόμενη ιδέα που σε κάνει να απορείς; Γράψ' την. Δεν χρειάζεται να κάνεις τίποτα ακόμα.

Κάθε κύκλος σε φέρνει στο ίδιο σημείο, ένα σκαλί ψηλότερα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η κάρτα του κύκλου



Η Florence Scovel Shinn έδινε στους αναγνώστες της μικρές φράσεις για να τις κουβαλούν μαζί τους, στην τσέπη, στο πορτοφόλι, κολλημένες στον καθρέφτη. Ήξερε κάτι απλό: όταν έρχεται η δύσκολη στιγμή, δεν θυμάσαι ολόκληρα βιβλία. Θυμάσαι μια πρόταση.

Αυτό το βιβλίο έχει πέντε. Αντίγραψέ τες σε ένα χαρτάκι, ή κόψε αυτή τη σελίδα, και βάλ' τες κάπου που θα τις βλέπεις. Όταν μια καινούργια ιδέα χτυπήσει την πόρτα σου, ή όταν μια παλιά γυρίσει, πάρε το χαρτάκι και ρώτα, με τη σειρά.

Η ΚΑΡΤΑ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

1 **Νέα σελήνη**
Το αγαπώ;

2 **Το φεγγάρι μεγαλώνει**
Μπορώ;

3 **Πανσέληνος**
Τι φοβάμαι;

4 **Το φεγγάρι λιγοστεύει**
Κρατάω τον λόγο μου;

5 **Οι σκοτεινές νύχτες**
Ποιος είμαι, ό,τι κι αν γίνει;

Και στο πίσω μέρος της κάρτας, μία μόνο φράση, για τις μέρες που όλα μοιάζουν να γυρίζουν στο ίδιο σημείο:

> *Κάθε κύκλος σε φέρνει στο ίδιο σημείο, ένα σκαλί ψηλότερα.*

Το παιχνίδι δεν τελειώνει εδώ. Ο επόμενος γύρος σου ξεκινά τη στιγμή που θα κλείσεις αυτό το βιβλίο. Καλό ταξίδι.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτήσεις που μου κάνουν



Όποτε μιλώ για τον κύκλο, σε ένα σεμινάριο, σε ένα γράμμα, σε μια κουβέντα στο λιμάνι, οι ίδιες ερωτήσεις έρχονται ξανά και ξανά. Εδώ είναι οι πιο συχνές, με όσο πιο σύντομες απαντήσεις μπορώ.

«Κι αν δεν ξέρω τι αγαπώ;»

Τότε δεν ψάχνεις μια μεγάλη απάντηση. Ψάχνεις μικρά ίχνη. Τι σε κάνει να ξεχνάς την ώρα και σε αφήνει γεμάτο όταν τελειώσει; Για ποιο θέμα σε ρωτούν οι φίλοι σου; Τι ζήλεψες πρόσφατα, έστω και λίγο, σε κάποιον άλλον; Η ζήλια είναι συχνά ένας Έρωτας που ντρέπεται να μιλήσει. Πρόσεξε μόνο να μη μπερδέψεις την αγάπη με την κοντινή έλξη: ό,τι σε τραβά δυνατά αλλά σε αφήνει άδειο, δεν είναι ο δρόμος.

Ξεκίνα από αυτά, και κάνε ένα μικρό πείραμα. Η αγάπη σπάνια φαίνεται από μακριά. Φαίνεται όταν πιάσεις κάτι στα χέρια σου.

«Κι αν αγαπώ πολλά πράγματα μαζί;»

Ωραία. Δεν χρειάζεται να διαλέξεις ένα για όλη σου τη ζωή. Όλα όσα αγαπάς χορεύουν μαζί, με το ίδιο βήμα, το καθένα στη δική του σπείρα. Δεν μπορούν όμως όλα να πάνε βαθιά ταυτόχρονα. Διάλεξε ποιο θα πάει βαθιά σε αυτόν τον γύρο, και άφησε τα άλλα να χορεύουν πιο ρηχά. Ό,τι δεν χωρά ακόμα σε βάθος, γράψ' το σε ένα χαρτί «για αργότερα», όπως ο Άρης. Δεν χάνεται. Θυμήσου τον νόμο της αφθαρσίας: περιμένει τον επόμενο γύρο.

«Κι αν κολλήσω σε μία φάση;»

Συμβαίνει σε όλους. Οι περισσότεροι κολλάμε σε δύο σημεία: στη δεύτερη φάση, όπου μετράμε και ξαναμετράμε χωρίς να ξεκινάμε, και στην πανσέληνο, όπου ο φόβος μάς σταματά.

Αν κόλλησες στο μέτρημα, κάνε το βήμα σου μισό. Αν κόλλησες στον φόβο, ρώτα από ποιο χθες είναι φτιαγμένος. Και αν δεν κινείται τίποτα για πολύ καιρό, ίσως η ιδέα δεν είναι για αυτόν τον γύρο. Άφησέ τη να γυρίσει ως σπόρος. Αυτό δεν είναι αποτυχία. Είναι εποχή. Ο γύρος τότε επαναλαμβάνεται στο ίδιο επίπεδο, ώσπου αυτό που αξίζεις και αυτό που κάνεις να ζυγίσουν το ίδιο. Δεν είναι τιμωρία. Είναι δεύτερη ευκαιρία.

«Πρέπει να ακολουθώ το αληθινό φεγγάρι;»

Το φεγγάρι δίνει το βήμα και τον ρυθμό: γέμισμα, πανσέληνος, λιγόστεμα, σκοτάδι. Τα βήματα είναι γνωστά, αυστηρά και ίδια για όλους, και ο γύρος λειτουργεί απαρέγκλιτα. Δεν μετριέται όμως με το ρολόι του τοίχου. Η συνείδηση είναι το κοσμικό ρολόι, και ο καιρός οι δείκτες του.

Οι ναυτικοί έχουν μια λέξη γι' αυτό: καιρός. Σημαίνει και τις συνθήκες της θάλασσας και την κατάλληλη στιγμή. Όταν λένε «περιμένουμε καιρό», εννοούν και τα δύο. Κάθε βήμα έχει τη στιγμή του, και δεν τη βιάζεις.

Αν σου αρέσει να κοιτάζεις τον ουρανό, το αληθινό φεγγάρι είναι ένας καλός σύντροφος. Σου θυμίζει κάθε μήνα ότι όλα αλλάζουν φάση, ότι τίποτα δεν χάνεται, και ότι δεν χορεύεις μόνος.

«Μπορώ να έχω πολλούς κύκλους ανοιχτούς μαζί;»

Ναι, και στην πράξη πάντα έχουμε. Ένας κύκλος για τη δουλειά, ένας για μια σχέση, ένας για κάτι που μαθαίνουμε. Όλοι πατούν το ίδιο βήμα την ίδια στιγμή, όπως οι δείκτες ενός ρολογιού κινούνται από τον ίδιο μηχανισμό. Διαφέρουν μόνο στο βάθος, στην ένταση, στη σπείρα.

Ένας μόνο κανόνας: μη φορτώνεις όλους τους κύκλους βαθιά την ίδια εποχή. Αν ένας πάει πολύ βαθιά, άφησε τους άλλους να χορεύουν πιο ρηχά. Η γραμμή του Πλίμσολ ισχύει για όλο το καράβι, όχι για κάθε αμπάρι χωριστά.

«Δεν είναι εγωισμός να ρωτάω συνέχεια τι αγαπώ εγώ;»

Θυμήσου την κυρία Βούλα, τον Στράτο, τον κύριο Γιώργο. Σχεδόν κάθε ιδέα που αγαπάμε αληθινά αφορά και κάποιον άλλον. Και όποιος κάνει κάτι που αγαπά, το κάνει καλύτερα για όλους. Η ερώτηση «Το αγαπώ;» δεν σε κλείνει στον εαυτό σου. Σε βάζει στη θέση από την οποία μπορείς να δώσεις.

«Κι αν οι δικοί μου δεν συμφωνούν με την ιδέα μου;»

Άκουσέ τους. Συχνά ο φόβος τους φέρνει ένα χρήσιμο μήνυμα, όπως ο δικός σου. Ύστερα ρώτα: «Τι ακριβώς φοβάστε;»

Πολλές φορές, όπως ο πατέρας της Ζωής, κουβαλούν ένα δικό τους παλιό όνειρο που δεν το έζησαν.

Η απόφαση όμως μένει δική σου. Και δεν χρειάζεται να είναι απόλυτη. Ένα μικρό πείραμα πείθει περισσότερο από χίλια επιχειρήματα.

«Είναι αργά για μένα;»

Ο κυρ Μανώλης έπιασε πρώτη φορά πινέλο όταν ήταν ήδη παππούς. Ο κύριος Γιώργος μπήκε στην τάξη στα εξήντα πέντε. Ο Θοδωρής ξανάπιασε την κιθάρα μετά από τριάντα οκτώ χρόνια. Τα χρόνια που πέρασαν δεν είναι χαμένα. Είναι τα δωμάτια του ναυτίλου σου: δεν σε βαραίνουν, σε κρατούν στον αφρό. Και συχνά είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεται η ιδέα για να γίνει.

«Αυτό το βιβλίο υπόσχεται ότι θα πετύχω;»

Όχι. Υπόσχεται κάτι πιο ταπεινό και πιο σίγουρο: ότι θα ξέρεις σε ποια φάση βρίσκεσαι, ποια ερώτηση να κάνεις, και ότι αξίζεις ό,τι κι αν γίνει. Το αποτέλεσμα, όπως είδαμε στον όγδοο νόμο, δεν είναι ποτέ ολόκληρο στο χέρι σου. Ο τρόπος που παίζεις, είναι.

«Κι αν η δυσκολία μου είναι πολύ μεγάλη για ένα βιβλίο;»

Τότε ζήτα βοήθεια. Κι αυτό είναι μέρος του παιχνιδιού. Αν ο φόβος, η λύπη ή η κούραση σε βαραίνουν για πολύ καιρό, αν δεν κοιμάσαι, αν δεν μπορείς να κάνεις τα καθημερινά, μίλησε με έναν γιατρό ή έναν ψυχολόγο. Αυτό το βιβλίο είναι ένας χάρτης για την αυτοβοήθεια. Δεν αντικαθιστά τον γιατρό ή τον ψυχολόγο σου. Ακόμα και οι καλύτεροι ναυτικοί καλούν το λιμεναρχείο όταν σηκώνεται φουρτούνα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ένας μήνας με το φεγγάρι



Το φεγγάρι κάνει τον γύρο του σε είκοσι εννιάμισι μέρες. Αυτό το παράρτημα σου προτείνει να κάνεις κι εσύ έναν γύρο μαζί του: είκοσι οκτώ μέρες, μία μικρή ερώτηση ή πράξη τη μέρα. Δεν χρειάζονται πάνω από δέκα λεπτά. Χρειάζεσαι μόνο το ημερολόγιο του κύκλου σου και ένα μολύβι.

Οι είκοσι οκτώ μέρες δεν είναι η διάρκεια ενός γύρου. Ο γύρος ζει στον καιρό, όχι στον χρόνο: δεν ρωτά πόση ώρα πέρασε, ρωτά σε ποιο βήμα βρίσκεσαι και αν ήρθε η στιγμή του. Είναι μια άσκηση για να μάθεις τα βήματα, όπως μαθαίνεις έναν χορό ακούγοντας τη μουσική.

Μπορείς να ξεκινήσεις όποτε θέλεις. Αν θέλεις να ακολουθήσεις το αληθινό φεγγάρι, ξεκίνα την πρώτη νύχτα της νέας σελήνης. Κάθε ημερολόγιο τοίχου τη σημειώνει με έναν μαύρο κύκλο.

Αν χάσεις μια μέρα, μην την κυνηγήσεις. Συνέχισε από την επόμενη. Το φεγγάρι δεν γυρίζει πίσω για να σε περιμένει, αλλά ούτε σε μαλώνει.

Πρώτη εβδομάδα · Νέα σελήνη · «Το αγαπώ;»

Μέρα 1 — Γράψε μια ιδέα που σε τραβά αυτόν τον καιρό. Μια πρόταση. Μην τη δικαιολογήσεις ούτε τη μετρήσεις ακόμα.

Μέρα 2 — Πότε ξέχασες τελευταία φορά την ώρα; Γράψε τι έκανες, πού ήσουν, ποιος ήταν μαζί σου.

Μέρα 3 — Ψάξε μια παλιά ιδέα, κλειδωμένη χρόνια σε ένα συρτάρι, σαν την κιθάρα του Θοδωρή. Γράψε το όνομά της. Είναι σπόρος ή βάρος;

Μέρα 4 — Κλείσε τα μάτια και φαντάσου ότι η ιδέα σου έχει γίνει. Τι μυρίζει; Τι ακούγεται; Ποιος είναι εκεί;

Μέρα 5 — Ρώτα την ιδέα σου: «Πόσο σε αγαπώ, από το ένα ως το δέκα;» Γράψε τον αριθμό που ήρθε πρώτος, πριν τον διορθώσεις.

Μέρα 6 — Υπάρχει μια σκέψη που πονά όταν σκέφτεσαι την ιδέα σου; Γράψ' την. Ύστερα ρώτα: τι προσπαθεί να προστατέψει;

Μέρα 7 — Ξαναδιάβασε όσα έγραψες αυτή την εβδομάδα. Υπογράμμισε μία φράση που σε εκπλήσσει.

Δεύτερη εβδομάδα · Το φεγγάρι μεγαλώνει · «Μπορώ;»

Μέρα 8 — Γράψε τρία πράγματα που ήδη ξέρεις και θα χρειαστούν για την ιδέα σου.

Μέρα 9 — Τι σου βγαίνει εύκολα, τόσο που δεν το θεωρείς καν ταλέντο; Ρώτα κάποιον που σε ξέρει καλά.

Μέρα 10 — Πόσο χρόνο έχεις στ' αλήθεια, αυτή την εβδομάδα; Όχι τον ιδανικό. Τον αληθινό. Γράψε τα λεπτά.

Μέρα 11 — Χάραξε τη γραμμή σου: ποιο είναι το μικρότερο κομμάτι της ιδέας που χωρά σε αυτά τα λεπτά;

Μέρα 12 — Κάνε το πρώτο μικρό πείραμα. Μία σελίδα, ένα τηλεφώνημα, μία βόλτα, ένα κέικ για δύο τραπεζάκια.

Μέρα 13 — Πώς ένιωσες στο πείραμα; Σε γέμισε ή σε άδειασε; Μη το κρίνεις. Σημείωσέ το.

Μέρα 14 — Ρώτα τον εαυτό σου ειλικρινά: φόρτωσα πάνω από τη γραμμή; Αν ναι, κάνε το βήμα της αυριανής μέρας μισό.

Τρίτη εβδομάδα · Πανσέληνος · «Τι φοβάμαι;»

Μέρα 15 — Γράψε τον φόβο σου όπως είναι, σε μία πρόταση, χωρίς να τον ωραιοποιήσεις.

Μέρα 16 — Από ποιο χθες είναι φτιαγμένος αυτός ο φόβος; Γράψε μια ανάμνηση που μοιάζει μαζί του.

Μέρα 17 — Ποιο είναι το πρώτο μήνυμα του φόβου: τι σου δείχνει ότι αγαπάς;

Μέρα 18 — Ποιο είναι το δεύτερο μήνυμα: τι χρειάζεται ακόμα προσοχή, μάθημα ή βοήθεια;

Μέρα 19 — Βρες έναν άνθρωπο που έχει περάσει από εκεί που φοβάσαι. Ρώτα τον μία ερώτηση.

Μέρα 20 — Κάνε ένα πολύ μικρό βήμα μέσα στον φόβο, σαν τα πενήντα μέτρα της Δέσποινας στο άδειο πάρκινγκ.

Μέρα 21 — Αν ήρθε λύπη αυτή την εβδομάδα, άφησέ τη να μείνει λίγο. Γράψε τι σου λέει ότι ήταν πολύτιμο.

Τέταρτη εβδομάδα · Το φεγγάρι λιγοστεύει · «Κρατάω τον λόγο μου;»

Μέρα 22 — Δώσε στον εαυτό σου μια υπόσχεση τόσο μικρή, που να μην μπορείς να τη σπάσεις. Γράψ' τη και κόλλησέ τη κάπου που θα τη βλέπεις.

Μέρα 23 — Ετοίμασε τα χαντάκια σου: μια γωνιά, ένα τετράδιο, ένα ξυπνητήρι, ό,τι κάνει χώρο για να έρθει το νερό.

Μέρα 24 — Τράβηξε την πρώτη σου γραμμή με κιμωλία, ή με μολύβι, για κάθε φορά που κράτησες τον λόγο σου.

Μέρα 25 — Υπάρχει κάποιος που περιμένει τον λόγο σου; Στείλε του ένα μήνυμα ή κάνε ένα τηλεφώνημα δέκα λεπτών.

Μέρα 26 — Μέτρα τις γραμμές σου. Αν είναι λίγες, μη μαλώσεις τον εαυτό σου. Κάνε την υπόσχεση πιο μικρή.

Οι σκοτεινές νύχτες · «Ποιος είμαι, ό,τι κι αν γίνει;»

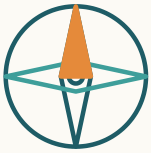
Μέρα 27 — Γράψε δύο στήλες: τι ήταν στο χέρι σου αυτόν τον μήνα, και τι όχι. Άφησε τη δεύτερη στήλη στον άνεμο.

Μέρα 28 — Γράψε στον εαυτό σου ένα σύντομο γράμμα, όπως θα το έγραφες σε έναν φίλο που αγαπάς. Πες του τι έμαθες σε αυτόν τον γύρο. Ύστερα κοίτα τον ουρανό: το φεγγάρι ξαναγεννιέται.

> *Κάθε κύκλος σε φέρνει στο ίδιο σημείο, ένα σκαλί ψηλότερα.*

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΡΩΝ

Μικρό λεξικό του κύκλου



Ο κύκλος — Ο δρόμος που κάνει κάθε ιδέα, από τη στιγμή που φαίνεται ως τη στιγμή που γίνεται πράξη και μετά αφήνεται. Έχει τέσσερις φάσεις, όπως το φεγγάρι, και μια πέμπτη, ήσυχη, στις σκοτεινές νύχτες.

Ο γύρος — Ένα πέρασμα από όλες τις φάσεις του κύκλου. Δεν κερδίζεις το παιχνίδι μια και καλή. Το κερδίζεις γύρο με γύρο.

Η σπείρα — Ο κύκλος ειδωμένος από το πλάι. Γυρίζεις στις ίδιες ερωτήσεις, αλλά ένα σκαλί ψηλότερα, όπως ο ναυτίλος χτίζει κάθε καινούργιο του δωμάτιο λίγο πιο μεγάλο από το προηγούμενο.

Η αφθαρσία — Ο πρώτος νόμος: τίποτα δεν χάνεται. Μια ιδέα που δεν έγινε πράξη γυρίζει πίσω ως σπόρος ή μένει μέσα σου ως βάρος. Εσύ διαλέγεις.

Ο Έρως — Η έλξη που σε κάνει να ξεχνάς την ώρα. Είναι η πρώτη ερώτηση, «Το αγαπώ;», και η δύναμη που κινεί όλο τον γύρο.

Τα απόνερα — Οι εντάσεις που αφήνει πίσω της μια ιδέα που κρύψαμε. Δεν τις σκεπάζεις και δεν τσακώνεσαι μαζί τους. Τις ρωτάς τι κρύβουν.

Η γραμμή του Πλίμσολ — Το όριο φορτίου πάνω στο κύτος. Πόσα ξέρεις, πόσα μπορείς, πόσα αντέχεις. Δεν είναι τοίχος. Ανεβαίνει, όσο μεγαλώνεις.

Ο αγγελιοφόρος — Ο φόβος της πανσελήνου. Δεν έρχεται να σε σταματήσει. Φέρνει δύο μηνύματα: τι αγαπάς, και τι χρειάζεται ακόμα προσοχή.

Τα χαντάκια — Η προετοιμασία πριν φανεί το αποτέλεσμα. Το νερό δεν έρχεται εκεί όπου δεν υπάρχει χώρος να το δεχτεί.

Ο λόγος — Η υπόσχεση προς τον εαυτό σου και προς τους άλλους. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό είναι ένα αρχείο από υποσχέσεις που κράτησες.

Η ισορροπία — Το όραμα που μεγαλώνει και τα χέρια που μαθαίνουν, μαζί. Ούτε τόσο ψηλά που να λιώσει το κερί, ούτε τόσο χαμηλά που να βαρύνουν τα φτερά.

Ο μεγαλόψυχος — Κατά τον Αριστοτέλη, αυτός που θεωρεί τον εαυτό του άξιο για μεγάλα και είναι πράγματι άξιος. Ο χαῦνος υπερεκτιμά τον εαυτό του, ο μικρόψυχος τον υποτιμά.

Η παράδοση — Το άφημα στο τέλος του γύρου. Κάνεις ό,τι είναι στο χέρι σου και αφήνεις τον άνεμο να κάνει το δικό του.

Η αυτοαξία — Η αξία που φέρνει η ιδέα σου. Ήταν εκεί από την αρχή. Κοιτάζει μπροστά.

Η αυτοαποδοχή — Το μέτρο με το οποίο δέχεσαι αυτό που έκανες, μαζί με τα λάθη του. Κοιτάζει πίσω.

Η αυτοεπίγνωση — Ο μέσος όρος ανάμεσα στην αυτοαξία και την αυτοαποδοχή, στο τώρα. Το «γνῶθι σαυτόν» των Δελφών: γνωρίζεις τον εαυτό σου από όσα κάνεις. Ζυγίζει αυτό που αξίζεις με αυτό που έκανες.

Η αυτοεκτίμηση — Η συνάντηση των δύο: «αξίζω, και δέχομαι αυτό που έζησα». Δεν ανεβαίνει όταν φτάνεις ούτε πέφτει όταν χάνεσαι.

Το δέος — Η απορία μπροστά σε κάτι μεγάλο. Κλείνει τον έναν γύρο και ανοίγει τον επόμενο.

Αντιστοιχίες

Οι ιδέες αυτού του βιβλίου συνομιλούν με πολλούς παλιότερους δασκάλους. Ενδεικτικά: ο **Πλάτων** («Συμπόσιο», για τον Έρωτα· «Θεαίτητος», για τη μαιευτική και το θαυμάζειν), ο **Αριστοτέλης** («Ηθικά Νικομάχεια», για τη μεγαλοψυχία, τη μεσότητα και την έξη· «Ποιητική», για την πλοκή), ο **Αναξαγόρας** (για το ότι τίποτα δεν γεννιέται και τίποτα δεν χάνεται), ο **Σενέκας** («Επιστολές προς Λουκίλιο», 13), ο **Επίκτητος** («Εγχειρίδιο», 1), ο **Κικέρων** («Περί καθηκόντων», Α΄ 23), η **Florence Scovel Shinn** («The Game of Life and How to Play It», 1925), ο **Bashar**, όπως τον παρουσιάζει ο Darryl Anka (για τον ενθουσιασμό και τη μη επιμονή στο αποτέλεσμα), ο **Jacob Bernoulli** και η «θαυμαστή σπείρα» του, ο **Samuel Plimsoll** και η γραμμή φορτίου (1876), και οι **Robert Yerkes** και **John Dodson** (1908) για τη σχέση έντασης και απόδοσης. Η ιστορία με τα χαντάκια βρίσκεται στο Δ΄ Βασιλειών, κεφάλαιο 3.

Τα πρόσωπα του βιβλίου είναι σύνθετα, πλασμένα από πολλές ζωές. Οι ιστορίες τους είναι αληθινές με τον τρόπο που είναι αληθινά τα παραμύθια.

Η ζωή δεν είναι ρόλερ κόστερ. Είναι σπείρα.

Κάθε ιδέα που γεννιέται μέσα σου κάνει τον ίδιο γύρο με το φεγγάρι. Περνά από τέσσερις φάσεις, και σε καθεμία σού κάνει μία ερώτηση: *Το αγαπώ; Μπορώ; Τι φοβάμαι; Κρατάω τον λόγο μου;*

Με δέκα απλούς κανόνες, πολλές μικρές ιστορίες ανθρώπων σαν εσένα και έναν μήνα ασκήσεων με το φεγγάρι, αυτό το βιβλίο σού δείχνει πώς να περνάς τον κύκλο με ανοιχτά μάτια.

Δεν σου υπόσχεται ότι δεν θα πέσεις. Σου υπόσχεται ότι θα ξέρεις σε ποια φάση βρίσκεσαι, και ότι κάθε γύρος μπορεί να σε αφήσει ένα σκαλί ψηλότερα.

«Δεν χάθηκες. Είσαι απλώς σε άλλη φάση του κύκλου.»



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΓΩΝΗΣ

yourspiritualquest.com