ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ «NEVER LOST»

52 εβδομάδες πλεύσης

Ένα κείμενο για κάθε εβδομάδα του χρόνου



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΓΩΝΗΣ

52 εβδομάδες πλεύσης

Ένα κείμενο για κάθε εβδομάδα του χρόνου



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», του «Πληρώματος των αριθμών» 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.

Τα κείμενα βασίζονται σε άρθρα του συγγραφέα στο yourspiritualquest.com. Οι ήρωες είναι φανταστικοί. Κάθε ομοιότητα με πραγματικά πρόσωπα είναι συμπτωματική.

yourspiritualquest.com

Περιεχόμενα

Πριν σαλπάρεις 7

ΜΕΡΟΣ Α

Το αγαπώ;

1 Χωρίς χάρτη 9

2 Όταν δεν ξέρεις πού πας 13

3 Πέντε ερωτήσεις πριν σαλπάρεις 17

4 Το νόημα δεν το βρίσκεις, το διαλέγεις 20

5 Μια ιδέα που κρατάς μέσα σου βαραίνει 23

6 Η μυρωδιά της πρώτης βροχής 26

7 Η ευδαιμονία δεν είναι λιμάνι 29

8 Ο μοναχός και ο μηχανικός 32

9 Η επιθυμία που ντρέπεσαι να πεις 35

10 Η αρχή δεν ζητά άδεια 38

11 Τι αγαπούσες στα δώδεκα 41

12 Η λύπη μετά τον ενθουσιασμό 44

13 Το πρώτο βήμα είναι πάντα μικρό 47

ΜΕΡΟΣ Β

Μπορώ;

14 Το σχέδιο που γυαλίζεις για να μην το ξεκινήσεις 51

15 Πέντε λεπτά, όχι πέντε ώρες 54

16 Το αύριο είναι πάντα πιο γενναίο από σένα 57

17 Όταν η προσοχή σου σκορπάει 60
18 Μία δουλειά τη φορά 63
19 Η απόφαση που δεν παίρνεις, παίρνεται μόνη της 66
20 Το ποδήλατο της συνείδησης 69
21 Η βάρκα προχωρά όσο κωπηλατείς 72
22 Τρία δευτερόλεπτα πριν απαντήσεις 75
23 Πριν από το δύσκολο τηλεφώνημα 78
24 Ο ντροπαλός που θέλει φίλους 81
25 Η πρώτη κουβέντα με έναν άγνωστο 84
26 Σταμάτα να μετράς μίλια, πιάσε το τιμόνι 87

ΜΕΡΟΣ Γ
Τι *φοβάμαι*;

27 Ο νους που γυρίζει γύρω από τον ίδιο κάβο 91
28 Ο φαύλος κύκλος των ίδιων σκέψεων 94
29 Νύχτες με άγχος 97
30 Τρεις το πρωί 100
31 Όλο ή τίποτα 103
32 Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος 106
33 Ο φόβος της αποτυχίας 109
34 Η αξία σου δεν ανεβαίνει με βήματα 112
35 Η σύγκριση κλέβει τον αέρα από τα πανιά 115
36 Ο εσωτερικός επικριτής 118
37 Μοναξιά ή ντροπαλότητα 121
38 Οι πρώτες μέρες μετά τον χωρισμό 124

39 Τρία δευτερόλεπτα όταν σε τραβά η ανάμνηση 127

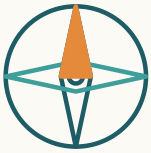
ΜΕΡΟΣ Δ
Κρατάω τον λόγο μου;

40 Ο χρόνος που νομίζεις ότι έχασες 131
41 Συγχώρεσε τον εαυτό σου 134
42 Αφήνω το παρελθόν στο κύμα 137
43 Ο θυμός είναι αγγελιοφόρος 140
44 Μια συγγνώμη χωρίς «αλλά» 143
45 Συγγνώμη στο παιδί μου 146
46 Οι ενοχές μιας μαμάς 149
47 Το παιδί, η δουλειά κι εσύ στη μέση 153
48 Όταν η μπαταρία δεν φορτίζει 157
49 Όταν δεν έχεις διάθεση να δουλέψεις 160
50 Κουρασμένος και μετά τις διακοπές 163
51 Κάνεις τα πάντα σωστά και δεν είσαι εκεί 166
52 Καθαρή συνείδηση 169

Πηγές και σημειώσεις 172

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Πριν σαλπάρεις



Κάθε κείμενο κλείνει με μια μικρή άσκηση, κάτω από τον τίτλο «Για αυτή την εβδομάδα». Δεν είναι εργασία. Είναι ένα κουπί. Αν το πιάσεις, η βάρκα θα κινηθεί λίγο. Αν όχι, θα σε περιμένει την άλλη εβδομάδα.

Τα κείμενα είναι χωρισμένα σε τέσσερα μέρη, όσες και οι φάσεις του φεγγαριού και οι εποχές του χρόνου. Κάθε μέρος ξεκινά με μια ερώτηση:

Το αγαπώ; Η νέα σελήνη. Τι θέλεις, τι σε τραβά, προς τα πού κοιτάς.

Μπορώ; Η αύξουσα σελήνη. Τα πρώτα βήματα, οι συνήθειες, το κουπί στο νερό.

Τι φοβάμαι; Η πανσέληνος. Όσα φωτίζονται όταν το φως είναι γεμάτο: οι σκέψεις, οι φόβοι, οι νύχτες.

Κρατάω τον λόγο μου; Η φθίνουσα σελήνη. Οι ευθύνες, η συγχώρεση, οι σχέσεις, η ξεκούραση.

Στα κείμενα θα συναντήσεις δύο ήρωες από ένα άλλο βιβλίο μου, το «Εν Πλω»: την Ελένη και τον Νίκο. Δεν χρειάζεται να τους ξέρεις. Είναι απλώς σύντροφοι στο ίδιο ταξίδι.

Καλή αρχή.

Δημήτριος Παγώνης

ΜΕΡΟΣ Α

Το αγαπώ;

Νέα σελήνη · Ιανουάριος–Μάρτιος

Ο ουρανός είναι σκοτεινός, κι όμως το φεγγάρι είναι εκεί. Οι πρώτες δεκατρείς εβδομάδες κοιτάζουν προς τα μέσα: τι θέλεις, τι σε γεμίζει, τι αγαπούσες, τι ντρέπεσαι να πεις. Πριν από κάθε ταξίδι, ο ναυτικός ρωτά πού θέλει να πάει.

1

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Χωρίς χάρτη



Πριν από χιλιάδες χρόνια, όταν ο υπόλοιπος κόσμος έμενε κοντά στην ακτή, κάποιοι άνθρωποι στον Ειρηνικό έσπρωχναν στη θάλασσα κανό από ξύλο και σχοινί και ξανοίγονταν στο ανοιχτό πέλαγος. Δεν είχαν χάρτη, πυξίδα ή κάποιο όργανο. Μπροστά τους είχαν χιλιάδες μίλια νερό, και κάπου μέσα σε αυτό ένα νησί τόσο μικρό που, αν περνούσες δέκα μίλια μακριά του, δεν θα το έβλεπες ποτέ.

Κι όμως, έφταναν.

Τους λέμε Wayfinders, αυτούς που βρίσκουν τον δρόμο. Για χρόνια με απασχολούσε πώς το έκαναν. Όχι τόσο το τεχνικό κομμάτι, αλλά τι ήξεραν εκείνοι που εμείς, με όλους τους χάρτες στην τσέπη, έχουμε ξεχάσει.

. . .

Ήξεραν να κοιτάζουν. Διάβαζαν τα αστέρια που ανέτειλαν στον ορίζοντα, το ένα μετά το άλλο, σαν σκάλα. Ένιωθαν με το

σώμα τους, ξαπλωμένοι στο κύτος του κανό, το κύμα που ερχόταν από μακριά και το άλλο που γύριζε πίσω από ένα νησί που δεν φαινόταν ακόμα. Παρατηρούσαν πού πετούσαν τα πουλιά το σούρουπο και ποιο σύννεφο στεκόταν ακίνητο, γιατί από κάτω του υπήρχε στεριά.

Δεν είχαν κάτι που εμείς δεν έχουμε. Είχαν όμως κάτι που εμείς δεν χρησιμοποιούμε: ήταν εκεί. Ολόκληροι, σε κάθε κύμα.

Και ήξεραν κάτι ακόμα, το πιο παράξενο απ' όλα. Δεν φαντάζονταν τον εαυτό τους να τρέχει προς το νησί. Φαντάζονταν το κανό ακίνητο κάτω από τα αστέρια και το νησί να έρχεται προς το μέρος τους. Δεν κυνηγούσαν τον προορισμό. Κρατούσαν την πορεία, και ο προορισμός ερχόταν.

. . .

Εμείς χανόμαστε αλλιώς. Ο δικός μας τρόπος δεν μοιάζει καθόλου με χάσιμο.

Ξυπνάμε, κοιτάμε τα μηνύματα, πάμε στη δουλειά, γυρνάμε, τρώμε, κοιμόμαστε. Οι προθεσμίες τηρούνται, οι λογαριασμοί πληρώνονται και κανείς δεν παραπονιέται. Από έξω όλα δουλεύουν. Αν όμως σε σταματούσε κάποιος στη μέση της μέρας και σε ρωτούσε «είσαι εδώ;», η τίμια απάντηση θα ήταν συχνά «όχι».

Οδηγείς έναν δρόμο που έχεις περάσει χίλιες φορές και φτάνεις χωρίς να θυμάσαι τη διαδρομή. Απαντάς σε ένα μήνυμα και δύο λεπτά μετά δεν θυμάσαι τι έγραψες. Το σώμα προχωρά, η μέρα προχωρά, κι εσύ λείπεις.

Αυτό το λέω αυτόματο πιλότο. Δεν είναι κρίση και δεν πονάει. Γι' αυτό είναι τόσο εύκολο να περάσουν έτσι χρόνια.

. . .

Σκέψου την Ελένη, μία από τις ηρωίδες του «Εν Πλω». Είχε ένα άψογο πρόγραμμα. Ήταν παρούσα σε όλα, αλλά μόνο στα χαρτιά. Ένα πρωί Τρίτης, στη μέση μιας δύσκολης συνάντησης, με τρεις πελάτες απέναντι και έναν συνεργάτη εκνευρισμένο δίπλα της, ένιωσε το γνώριμο σφίξιμο στο στομάχι. Ήταν η στιγμή που συνήθως απαντούσε βιαστικά, για να τελειώνει.

Αυτή τη φορά σταμάτησε για μισό δευτερόλεπτο. Πήρε μία ανάσα και άκουσε τον θόρυβο του κλιματιστικού. Είδε το φως στο τραπέζι.

Όταν μίλησε, η φωνή της ήταν αλλιώτικη: πιο αργή, πιο σίγουρη. Δεν είχε βρει κάποια καλύτερη απάντηση. Απλώς είχε γυρίσει στο κανό της.

. . .

Δεν χρειάζεσαι χάρτη για να μη χαθείς. Χρειάζεσαι να είσαι εκεί όπου βρίσκεσαι. Ο χάρτης σού λέει πού είναι το νησί. Η παρουσία σού λέει πού είσαι εσύ. Και χωρίς το δεύτερο, το πρώτο δεν σου χρησιμεύει σε τίποτα.

Αυτό το βιβλίο έχει πενήντα δύο κείμενα, ένα για κάθε εβδομάδα του χρόνου. Δεν είναι χάρτης. Είναι κάτι σαν τα αστέρια των Wayfinders: μικρά σημάδια στον ορίζοντα, για να ξέρεις, κάθε Δευτέρα, πού είσαι.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

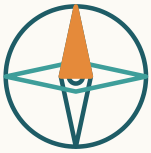
Διάλεξε μία στιγμή της μέρας που την περνάς πάντα με αυτόματο πιλότο: τον πρώτο καφέ, τη διαδρομή για τη δουλειά, το πλύσιμο των πιάτων. Κάθε μέρα, σε εκείνη τη στιγμή, σταμάτα για μία ανάσα και ρώτα τον εαυτό σου: *Είμαι εδώ;*

Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τίποτα άλλο. Μόνο να επιστρέφεις στο κανό σου.

2

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Όταν δεν ξέρεις πού πας



Ξυπνάς, πας στη δουλειά, κάνεις ό,τι πρέπει. Τίποτα δεν πάει στραβά. Κι όμως, κάπου μέσα σου υπάρχει ένα ήσυχο «και τώρα;». Σαν να ταξιδεύεις σε ένα καράβι που ξέρει τη ρότα του, αλλά εσύ δεν θυμάσαι πότε ανέβηκες.

Το να νιώθεις χαμένος δεν σημαίνει ότι κάτι πάει στραβά με σένα. Συχνά σημαίνει ότι κάτι μέσα σου άλλαξε, ενώ η ζωή σου έμεινε ίδια. Το παλιό σχέδιο σε έφερε ως εδώ. Από εδώ και πέρα, δεν φτάνει.

. . .

Οι λόγοι είναι συνήθως απλοί. Μια μεγάλη αλλαγή: ένας χωρισμός, μια μετακόμιση, μια απώλεια, τα παιδιά που έφυγαν από το σπίτι. Χρόνια ζωής με αυτόματο πιλότο, κάνοντας ό,τι περίμεναν οι άλλοι. Η σύγκριση με όσους μοιάζουν να «προχωράνε». Ή απλώς η κούραση, που κάνει τα πάντα να μοιάζουν χωρίς νόημα.

Δεν χρειάζεται να βρεις τη μία και μοναδική αιτία. Ένας ναυτικός μέσα στην ομίχλη δεν κάθεται να αναλύσει γιατί σηκώθηκε η ομίχλη. Κοιτάζει πρώτα πού βρίσκεται.

. . .

Γι' αυτό το πρώτο βήμα δεν είναι να βρεις πού πας. Είναι να σταματήσεις να κατηγορείς τον εαυτό σου που δεν το ξέρεις. Πες το απλά: «Ναι, αυτή τη στιγμή νιώθω χαμένος. Και είναι εντάξει». Η φράση αυτή δεν σε κρατά στο ίδιο σημείο. Σταματά το τρέξιμο σε κύκλους.

Το δεύτερο βήμα είναι να δεις πού βρίσκεσαι τώρα. Πάρε ένα χαρτί και βαθμολόγησε από το 1 ως το 10 μερικά κομμάτια της ζωής σου: υγεία, δουλειά, σχέσεις, φίλους, χρήματα, ελεύθερο χρόνο, το σπίτι σου, τον εαυτό σου. Δεν είναι εξέταση. Είναι το στίγμα σου στον χάρτη. Θα δεις ότι δεν είσαι χαμένος παντού. Είσαι χαμένος σε δύο ή τρία σημεία, και αυτά σου δείχνουν από πού να ξεκινήσεις.

. . .

Μετά, για λίγες μέρες, πρόσεξε τι σε γεμίζει και τι σε αδειάζει. Κάθε βράδυ γράψε δύο πράγματα: ένα που σου έδωσε ενέργεια κι ένα που σου την πήρε. Μια κουβέντα, μια βόλτα, μια σύσκεψη, μια ώρα μπροστά στην οθόνη. Μέσα σε μια εβδομάδα το χαρτί θα σου πει πράγματα που το μυαλό σου δεν σου έλεγε.

Και κάτι ακόμα: μίλα με κάποιον. Όχι για να σου πει τι να κάνεις, αλλά για να ακούσεις τον εαυτό σου να το λέει δυνατά. Πολλές φορές η κατεύθυνση εμφανίζεται τη στιγμή που τη λες σε έναν άλλον άνθρωπο.

. . .

Η κατεύθυνση σπάνια έρχεται με μια μεγάλη απόφαση. Έρχεται με μικρές διορθώσεις στο τιμόνι, τόσο μικρές που από έξω δεν φαίνονται. Μια μοίρα δεξιά σήμερα, άλλη μία την άλλη εβδομάδα. Σε έναν χρόνο, βρίσκεσαι σε άλλη θάλασσα.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάθε βράδυ, πριν κοιμηθείς, γράψε σε ένα χαρτί: *τι μου έδωσε ενέργεια σήμερα* και *τι μου την πήρε*. Την Κυριακή διάβασέ τα όλα μαζί.

Αν αυτό το «χαμένος» κρατά πολλές εβδομάδες, σε κουράζει τόσο που δεν βρίσκεις ανάσα, ή νιώθεις ότι δεν έχει νόημα να συνεχίσεις, μη μείνεις μόνος σου με αυτό. Μίλησε με έναν ειδικό.

3

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πέντε ερωτήσεις πριν σαλπάρεις



Ένας καπετάνιος δεν λύνει τους κάβους επειδή βαρέθηκε στο λιμάνι. Πριν φύγει, κάνει μερικές ερωτήσεις: τι καιρό έχουμε, πόσο νερό, πόσο καύσιμο, πού θα αράξουμε το βράδυ. Δεν ξέρει τα πάντα. Ξέρει όμως αρκετά για να ξεκινήσει.

Με τη ζωή κάνουμε συχνά το ανάποδο. Περιμένουμε να μάθουμε «τι θέλουμε να κάνουμε» με απόλυτη βεβαιότητα, σαν να υπάρχει κάπου γραμμένη μια απάντηση που θα την ανακαλύψουμε μια μέρα. Δεν υπάρχει. Υπάρχουν όμως ερωτήσεις που ανοίγουν τον δρόμο.

. . .

Πότε ξεχνάς την ώρα; Υπάρχουν στιγμές που κοιτάς το ρολόι και έχουν περάσει τρεις ώρες σαν δέκα λεπτά. Μπορεί να μαγειρεύεις, να φτιάχνεις κάτι με τα χέρια σου, να ακούς κάποιον να σου λέει τα προβλήματά του. Εκεί που χάνεται ο χρόνος, συνήθως βρίσκεται κάτι δικό σου.

Τι σε θυμώνει ή σε συγκινεί στον κόσμο; Ο θυμός και η συγκίνηση δεν είναι τυχαία. Δείχνουν τι έχει σημασία για σένα. Αν σε πληγώνει να βλέπεις παιδιά μόνα τους, αν σε εξοργίζει η αδικία στη δουλειά, εκεί κρύβεται ένας λόγος να σηκώνεσαι το πρωί.

Για ποιο πράγμα θα ήθελες να σε θυμούνται; Όχι για τον τίτλο στην κάρτα σου. Για κάτι που έκανες για κάποιον. Η απάντηση συνήθως είναι πιο απλή απ' όσο περιμένεις.

Αν δεν φοβόσουν, τι θα δοκίμαζες; Γράψε την πρώτη απάντηση που σου έρχεται, πριν προλάβει να την κόψει ο λογικός σου εαυτός.

Τι θα έκανες αν κανείς δεν σε έβλεπε; Αν δεν υπήρχαν «μου αρέσει», βαθμοί ή χειροκρότημα, τι θα συνέχιζες να κάνεις μόνο για τη χαρά του;

. . .

Μην περιμένεις από τις ερωτήσεις μια τέλεια απάντηση. Περίμενε μια κατεύθυνση. Αν σε δύο από τις πέντε εμφανίζεται κάτι κοινό, η μουσική ή οι άνθρωποι ή κάτι που φτιάχνεις με τα χέρια, εκεί είναι ο πρώτος σου ορίζοντας.

Και μετά, μην κάνεις μεγάλες αλλαγές. Κάνε ένα μικρό πείραμα. Όχι «αφήνω τη δουλειά μου», αλλά «αφιερώνω μία ώρα το Σάββατο σε αυτό». Ένα πείραμα δεν μπορεί να αποτύχει. Μπορεί μόνο να σου δείξει κάτι.

. . .

Αν κάθεσαι με το χαρτί και δεν βγαίνει καμία απάντηση, δεν πειράζει. Μερικές φορές οι απαντήσεις αργούν, όπως ο αέρας σε μια μπουνάτσα, όταν το πανί κρέμεται άδειο. Περίμενε λίγο, ξεκουράσου, και ξαναρώτα σε μια εβδομάδα. Ο αέρας πάντα ξαναγυρίζει.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε τις πέντε ερωτήσεις σε ένα χαρτί και απάντησε σε μία κάθε μέρα. Την Παρασκευή, βάλε έναν κύκλο γύρω από ό,τι εμφανίζεται πάνω από μία φορά. Μετά διάλεξε ένα μικρό πείραμα για την επόμενη εβδομάδα.

4

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Το νόημα δεν το βρίσκεις, το διαλέγεις



Ψάχνουμε το νόημα σαν να είναι θησαυρός θαμμένος κάπου: σε μια άλλη δουλειά, σε μια άλλη πόλη, σε έναν άλλον άνθρωπο. Κι όσο το ψάχνουμε εκεί έξω, τόσο πιο άδειο μοιάζει το εδώ.

Υπάρχει κι ένας άλλος τρόπος να το δεις. Το νόημα δεν είναι κάτι που βρίσκεις. Είναι κάτι που χτίζεις, μέρα με τη μέρα, με υλικό που έχεις ήδη. Και το πιο σταθερό υλικό είναι οι αξίες σου.

. . .

Αξίες δεν είναι μεγάλες λέξεις κρεμασμένες στον τοίχο. Είναι ο τρόπος που θέλεις να ζεις, ό,τι κι αν συμβαίνει. Φροντίδα: να είσαι κοντά σε όσους αγαπάς. Ειλικρίνεια: να λες την αλήθεια, ακόμα κι όταν είναι δύσκολο. Περιέργεια: να μαθαίνεις. Θάρρος: να δοκιμάζεις, ακόμα κι όταν φοβάσαι.

Η διαφορά από έναν στόχο είναι μεγάλη. Ο στόχος τελειώνει: παίρνεις το πτυχίο, αγοράζεις το σπίτι, και μετά τι; Η αξία δεν τελειώνει ποτέ. Είναι σαν τον βορρά για τον ναυτικό. Δεν φτάνεις ποτέ εκεί. Τον χρησιμοποιείς για να ξέρεις προς τα πού πας.

. . .

Αν θέλεις να βρεις τις δικές σου, κάνε κάτι απλό. Γράψε σε ένα χαρτί είκοσι λέξεις που σου μοιάζουν σημαντικές: οικογένεια, ελευθερία, δημιουργία, υγεία, πίστη, φιλία, δικαιοσύνη, ομορφιά, ό,τι σου έρθει. Μετά κράτα πέντε. Μόνο πέντε. Θα πονέσει λίγο να σβήσεις τις άλλες, και αυτό είναι καλό σημάδι: σημαίνει ότι διαλέγεις στ' αλήθεια.

Και τώρα το πιο σημαντικό. Δίπλα σε κάθε αξία γράψε μία μικρή πράξη που μπορείς να κάνεις αυτή την εβδομάδα. Αν γράψεις «φιλία», η πράξη ίσως είναι «παίρνω τηλέφωνο έναν φίλο που έχω καιρό να του μιλήσω». Αν γράψεις «υγεία», ίσως είναι «περπατάω είκοσι λεπτά τρεις φορές».

. . .

Μια αξία χωρίς πράξη είναι σαν πανί διπλωμένο στο αμπάρι. Υπάρχει, αλλά δεν σε πάει πουθενά. Όταν το ανοίγεις, ακόμα και για λίγα μέτρα, νιώθεις κάτι που δεν σου δίνει κανένας στόχος: ότι αυτή τη στιγμή ζεις όπως θέλεις να ζεις.

Αυτό είναι το νόημα. Δεν είναι ένα μεγάλο «γιατί» στο τέλος του δρόμου. Είναι πολλά μικρά «έτσι» σε κάθε βήμα.

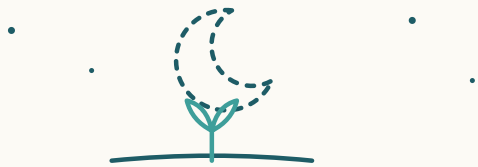
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κράτα τις πέντε αξίες σου σε ένα χαρτάκι στο πορτοφόλι. Κάθε μέρα, κάνε μία μικρή πράξη για μία από αυτές. Το βράδυ, σημείωσε δίπλα της ένα σημάδι.

5

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μια ιδέα που κρατάς μέσα σου βαραίνει



Στη φυσική υπάρχει ένας νόμος τόσο παλιός όσο το σύμπαν: τίποτα δεν χάνεται. Η ενέργεια δεν γεννιέται από το μηδέν και δεν εξαφανίζεται. Απλώς αλλάζει μορφή.

Σκέψου το νερό της θάλασσας. Κάτω από τον ήλιο του μεσημεριού, η επιφάνεια ζεσταίνεται και κάποιες σταγόνες ξεφεύγουν σαν ατμός, αόρατες, προς τον ουρανό. Εκεί μαζεύονται σε σύννεφο. Το σύννεφο βαραίνει, μαυρίζει, κατεβαίνει χαμηλά. Και όταν το βάρος γίνει αφόρητο, αφήνει το νερό να πέσει ξανά σαν βροχή. Κάποτε σε ένα βουνό, κάποτε σε ένα δάσος, κάποτε χιλιόμετρα μακριά από εκεί που ξεκίνησε.

Καμία σταγόνα δεν χάθηκε στη διαδρομή. Απλώς ταξίδεψε.

. . .

Το ίδιο συμβαίνει με κάθε ιδέα που γεννιέται μέσα σου. Μια επιθυμία να γράψεις, να αλλάξεις δουλειά, να πεις σε κάποιον

«σ' αγαπώ» ή «φτάνει». Αν δεν την εκφράσεις, δεν εξαφανίζεται. Ανεβαίνει, όπως ο ατμός, και μαζεύεται κάπου μέσα σου. Στην αρχή δεν τη νιώθεις. Μετά γίνεται ένα σύννεφο που σκεπάζει τις μέρες σου.

Αυτό το σύννεφο έχει πολλά ονόματα. Το λέμε κούραση χωρίς λόγο, εκνευρισμό, ένα σφίξιμο στο στήθος το βράδυ. Σπάνια το λέμε με το πραγματικό του όνομα: «υπάρχει κάτι που θέλω και δεν το κάνω».

. . .

Το βάρος δεν είναι εχθρός. Είναι σήμα. Σου λέει ότι κάτι ζητά να βγει. Και έχει δύο πρόσωπα. Το ένα κοιτάζει μπροστά: είναι ο φόβος του αύριο, «κι αν αποτύχω;». Το άλλο κοιτάζει πίσω: είναι το βάρος του χθες, «έπρεπε να το είχα κάνει από καιρό».

Όταν νιώσεις αυτό το βάρος, κάνε τρεις ερωτήσεις. *Τι θέλω και δεν το λέω; Τι φοβάμαι ότι θα γίνει αν το πω; Ποιο είναι το μικρότερο πράγμα που μπορώ να κάνω σήμερα γι' αυτό;*

Η τρίτη ερώτηση είναι η πιο σημαντική. Δεν χρειάζεται να ξεσπάσει όλη η καταιγίδα μαζί. Λίγες σταγόνες αρκούν για να ελαφρύνει ο ουρανός. Μια πρώτη σελίδα. Ένα μήνυμα. Μια ερώτηση σε κάποιον που ξέρει.

. . .

Το σύννεφο κάποια στιγμή θα βρέξει, είτε το θέλεις είτε όχι. Μπορείς να περιμένεις την καταιγίδα, ή να αφήνεις λίγη βροχή κάθε μέρα, σε χώμα που επιλέγεις εσύ.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε σε ένα χαρτί μια ιδέα που κουβαλάς καιρό χωρίς να την εκφράζεις. Δίπλα της, γράψε το πιο μικρό βήμα που χωράει σε δέκα λεπτά. Κάν' το πριν τελειώσει η εβδομάδα.

6

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η μυρωδιά της πρώτης βροχής



Περπατάς στον δρόμο και κάποιος περνά δίπλα σου με ένα άρωμα. Δεν ξέρεις τι είναι, αλλά ξαφνικά βρίσκεσαι σε μια κουζίνα που έχεις χρόνια να δεις, δίπλα σε έναν άνθρωπο που δεν ζει πια. Για μια στιγμή, η καρδιά σου χτυπά αλλιώς.

Δεν είναι μαγεία. Όλοι το έχουμε ζήσει. Η όσφρηση είναι από τις αισθήσεις που συνδέονται πιο στενά με τη μνήμη και το συναίσθημα. Μια μυρωδιά δεν περνά από τη λογική. Πηγαίνει κατευθείαν μέσα.

. . .

Συνήθως η μυρωδιά μάς πετάει στο παρελθόν χωρίς να το διαλέξουμε. Τι θα γινόταν αν τη χρησιμοποιούσαμε ανάποδα; Όχι για να φύγουμε στο χθες, αλλά για να γυρίσουμε στο τώρα;

Σκέψου τη μυρωδιά της γης μετά την πρώτη βροχή του φθινοπώρου. Όταν τη νιώθεις, κάτι μέσα σου σταματά. Για ένα δευτερόλεπτο δεν σκέφτεσαι τη δουλειά, τα μηνύματα, το

αύριο. Είσαι εκεί, μέσα στη βροχή. Αυτό το δευτερόλεπτο είναι ένας διακόπτης. Και τον έχεις ήδη.

. . .

Μπορείς να τον χρησιμοποιείς σκόπιμα. Διάλεξε μια μυρωδιά που σου αρέσει: καφές, λεμόνι, δυόσμος, ένα ξύλο, το σαπούνι στα χέρια σου. Κάθε φορά που τη συναντάς μέσα στη μέρα, κάνε το εξής: σταμάτα, πάρε μια αργή ανάσα από τη μύτη και άφησε τη μυρωδιά να σε γεμίσει. Μετά ρώτα τον εαυτό σου: *τι βλέπω, τι ακούω, τι ακουμπάω αυτή τη στιγμή;*

Αυτό δεν παίρνει περισσότερο από τρία δευτερόλεπτα. Κι όμως, για όσο κρατά, ο αυτόματος πιλότος σβήνει. Το χέρι πιάνει ξανά το τιμόνι.

. . .

Οι αρχαίοι ναυτικοί μύριζαν τη στεριά πριν τη δουν: το πεύκο, τον καπνό, το χώμα. Η μύτη τους έλεγε «πλησιάζουμε». Εμείς ζούμε πάνω στη στεριά και την έχουμε ξεχάσει. Η μυρωδιά μπορεί να σου θυμίσει ότι είσαι εδώ.

Μια μικρή εργαλειοθήκη για τη μέρα σου: ένα κλωναράκι βασιλικό στο γραφείο. Ο πρώτος καφές, που τον μυρίζεις πριν τον πιεις. Ένα πορτοκάλι που ξεφλουδίζεις αργά. Δεν είναι πολυτέλειες. Είναι μικρές πόρτες προς το τώρα.

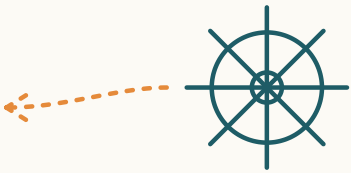
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Διάλεξε τη δική σου μυρωδιά-διακόπτη. Κάθε φορά που τη νιώθεις, σταμάτα για μία ανάσα και πες από μέσα σου τρία πράγματα που βλέπεις γύρω σου.

7

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η ευδαιμονία δεν είναι λιμάνι



Η εικόνα του πλοίου που χρειάζεται κυβερνήτη είναι από τις πιο παλιές της σκέψης μας. Ο Πλάτων, στην *Πολιτεία*, μιλά για ένα καράβι όπου όλοι μαλώνουν ποιος θα πιάσει το τιμόνι, ενώ κανείς δεν κοιτάζει τα αστέρια και τον καιρό. Το καράβι πλέει, αλλά κανείς δεν το κυβερνά.

Έτσι μοιάζει και ο αυτόματος πιλότος. Το σκάφος κινείται. Οι μέρες περνούν. Κανείς όμως δεν κρατά το τιμόνι.

. . .

Πιστεύουμε συχνά ότι η ευτυχία είναι ένα λιμάνι: μια μέρα θα φτάσουμε, θα δέσουμε και θα ησυχάσουμε. Όταν πάρω τη θέση. Όταν βρω τον σωστό άνθρωπο. Όταν πάρω σύνταξη.

Ο Αριστοτέλης είχε άλλη γνώμη. Στα *Ηθικά Νικομάχεια* λέει ότι η ευδαιμονία είναι «ψυχῆς ἐνέργεια κατ' ἀρετήν». Η λέξη που μετράει είναι η *ενέργεια*. Δεν μιλά για κατάσταση που

αποκτάς, αλλά για κάτι που κάνεις. Η ευδαιμονία δεν είναι το λιμάνι. Είναι ο τρόπος που πλέεις.

. . .

Σκέψου έναν τεχνίτη που φτιάχνει μια καρέκλα. Δεν είναι ευτυχισμένος μόνο όταν την τελειώσει. Είναι ευτυχισμένος την ώρα που το ροκάνι γλιστρά πάνω στο ξύλο και τα χέρια του ξέρουν τι κάνουν. Εκεί, η πράξη και ο άνθρωπος γίνονται ένα.

Ο Πλάτων, στον *Φαίδρο*, περιγράφει την ψυχή σαν άρμα με δύο άλογα. Το ένα είναι ευγενικό και θέλει να ανέβει ψηλά. Το άλλο είναι ατίθασο και τραβά προς τα κάτω. Ο ηνίοχος δεν σκοτώνει κανένα από τα δύο. Μαθαίνει να τα κρατά μαζί. Το όραμα και η πράξη, το πάνω και το κάτω. Αν αφήσεις μόνο το ένα να τρέξει, το άρμα ανατρέπεται.

. . .

Ο Αριστοτέλης μιλά και για τη μεσότητα: το θάρρος βρίσκεται ανάμεσα στη δειλία και στο θράσος, η γενναιοδωρία ανάμεσα στην τσιγκουνιά και στη σπατάλη. Η μέση όμως δεν είναι ένα σταθερό σημείο. Είναι σαν το τιμόνι στη θάλασσα: το διορθώνεις συνέχεια, λίγο αριστερά, λίγο δεξιά, ανάλογα με το κύμα.

Γι' αυτό η ευδαιμονία δεν αποκτιέται μία φορά για πάντα. Είναι μια ενέργεια που ξαναγίνεται, κάθε φορά που πιάνεις το τιμόνι με προσοχή. Μπορεί να είναι σε μια κουβέντα, σε ένα φαγητό, σε μια δουλειά που κάνεις καλά.

Δεν χρειάζεται να φτάσεις κάπου για να ζήσεις καλά. Χρειάζεται να είσαι παρών εκεί που ήδη πλέεις.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάθε μέρα, κάνε ένα συνηθισμένο πράγμα σαν να ήσουν ο τεχνίτης με την καρέκλα: πλύνε ένα πιάτο, γράψε ένα μήνυμα, στρώσε το κρεβάτι. Αργά, καλά, ολόκληρος εκεί. Πρόσεξε πώς νιώθεις μετά.

8

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ο μοναχός και ο μηχανικός



Για πολλά χρόνια πίστευα ότι έπρεπε να διαλέξω.

Από τη μια ήταν ο μηχανικός: ο άνθρωπος που τρέχει, που παραδίδει, που λύνει προβλήματα, που στέκεται στις προθεσμίες. Από την άλλη ήταν ο μοναχός: ο άνθρωπος που σωπαίνει, που κοιτάζει μέσα του, που ψάχνει νόημα και όχι αποτέλεσμα.

Ο κόσμος μάς λέει ότι είναι δύο διαφορετικοί δρόμοι. Ή θα πετύχεις ή θα βρεις τον εαυτό σου. Ή θα δουλέψεις σκληρά ή θα ζήσεις ήσυχα. Κι εμείς, πιεσμένοι ανάμεσα στα δύο, νιώθουμε ότι προδίδουμε πάντα κάποιον: είτε τη δουλειά μας είτε την ψυχή μας.

. . .

Σκέψου ένα ιστιοφόρο μέσα σε μια καταιγίδα. Εκείνη την ώρα δεν αρκεί να ξέρεις το σκάφος σου: πού είναι κάθε σχοινί, πόσο αντέχει το κατάρτι, πότε να μαζέψεις πανί. Αυτή είναι η

δουλειά του μηχανικού. Χρειάζεται όμως και κάτι άλλο: μια ησυχία μέσα σου, που σε αφήνει να ακούσεις τον αέρα και να μην πανικοβληθείς. Αυτή είναι η δουλειά του μοναχού.

Το σκάφος δεν αρκεί χωρίς τον ναυτικό. Ο ναυτικός δεν αρκεί χωρίς το σκάφος.

. . .

Το ίδιο ισχύει και για εμάς. Ο μηχανικός είναι η δύναμη να κάνεις. Ο μοναχός είναι η δύναμη να βλέπεις. Όταν είναι χωρισμένοι, η πράξη γίνεται κούραση και η ησυχία γίνεται φυγή. Όταν δουλεύουν μαζί, η πράξη αποκτά νόημα και η ησυχία αποκτά χέρια.

Δεν χρειάζεται να παραιτηθείς από τη δουλειά σου ούτε να πας σε ένα μοναστήρι. Χρειάζεσαι πολύ μικρά πράγματα.

Μια ανάσα πριν ανοίξεις το email που φοβάσαι.

Ένα λεπτό σιωπής πριν από τη σύσκεψη.

Μια ερώτηση πριν πεις «ναι» σε μια νέα υποχρέωση: *αυτό το θέλω, ή το κάνω από φόβο;*

Μια βόλτα χωρίς κινητό, όχι για να «χαλαρώσεις», αλλά για να ακούσεις τι σου λέει η μέρα.

. . .

Ο μηχανικός μέσα σου θα πει ότι αυτά είναι χαμένος χρόνος. Ο μοναχός θα πει ότι δεν φτάνουν. Άφησέ τους να μαλώνουν λίγο. Εσύ κράτα το τιμόνι. Δεν χρειάζεται να διαλέξεις ανάμεσά τους. Χρειάζεται να τους πάρεις και τους δύο μαζί σου στο ταξίδι.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πριν από κάθε σημαντική δουλειά της μέρας, κάνε μία ανάσα «του μοναχού»: σταμάτα, κοίτα γύρω σου, ρώτα *τι είναι το πιο σημαντικό εδώ*; Μετά άφησε τον μηχανικό να κάνει τη δουλειά του.

9

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η επιθυμία που ντρέπεσαι να πεις



Όλοι έχουμε μία. Μια επιθυμία που δεν τη λέμε σε κανέναν, γιατί φοβόμαστε ότι θα γελάσουν. Να μάθεις πιάνο στα πενήντα. Να γράψεις ένα βιβλίο. Να ανοίξεις ένα μικρό μαγαζί σε ένα νησί. Να μάθεις ιστιοπλοΐα, ενώ δεν ξέρεις καλά καλά κολύμπι.

Την κρατάς κρυμμένη σαν σημείωμα διπλωμένο στην τσέπη. Κάθε τόσο το πιάνεις με τα δάχτυλα, για να βεβαιωθείς ότι είναι ακόμα εκεί. Αλλά δεν το ανοίγεις ποτέ μπροστά σε άλλους.

. . .

Γιατί ντρεπόμαστε; Συνήθως για τρεις λόγους. Επειδή η επιθυμία μοιάζει μεγάλη για «κάποιον σαν εμάς». Επειδή μοιάζει μικρή και ασήμαντη μπροστά σε όσα «πρέπει». Ή επειδή κάποτε την είπαμε και κάποιος την ειρωνεύτηκε, και από τότε μάθαμε να σωπαίνουμε.

Η ντροπή όμως δεν σβήνει την επιθυμία. Απλώς την κρατά στο σκοτάδι. Κι εκεί, όπως είδαμε, γίνεται βάρος.

. . .

Υπάρχει μια φάση του φεγγαριού που δεν φαίνεται καθόλου: η νέα σελήνη. Ο ουρανός είναι σκοτεινός, κι όμως το φεγγάρι είναι εκεί. Απλώς δεν το φωτίζει ακόμα ο ήλιος. Οι επιθυμίες σου είναι κάπως έτσι. Υπάρχουν πριν φανούν. Και η πρώτη φορά που τις λες δυνατά είναι σαν την πρώτη λεπτή φέτα φωτός μετά τη νέα σελήνη.

Δεν χρειάζεται να την πεις σε όλους. Πες τη σε έναν άνθρωπο που εμπιστεύεσαι. Ή γράψ' τη σε ένα χαρτί και άφησέ το πάνω στο τραπέζι. Μόνο το να τη δεις γραμμένη αλλάζει κάτι: από μυστικό, γίνεται πρόθεση.

. . .

Πρόσεξε και κάτι ακόμα. Πολλές φορές, πίσω από μια επιθυμία που μοιάζει «παράλογη» κρύβεται κάτι πολύ λογικό. Πίσω από το νησί ίσως κρύβεται η ανάγκη για ησυχία. Πίσω από το πιάνο, η ανάγκη να φτιάξεις κάτι όμορφο με τα χέρια σου. Αν δεν μπορείς ακόμα να κάνεις το μεγάλο, μπορείς να αρχίσεις να δίνεις χώρο σε αυτό που κρύβεται από πίσω.

Η επιθυμία σου δεν σου ζητά να γκρεμίσεις τη ζωή σου. Σου ζητά να της δώσεις μια θέση στο τραπέζι.

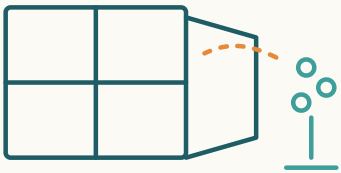
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε την επιθυμία που ντρέπεσαι να πεις. Από κάτω, γράψε τι ανάγκη κρύβεται πίσω της. Μετά βρες έναν τρόπο να δώσεις σε αυτή την ανάγκη μία ώρα μέσα στην εβδομάδα.

10

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η αρχή δεν ζητά άδεια



Πόσα πράγματα δεν ξεκινήσαμε επειδή περιμέναμε κάποιον να μας πει «ναι»;

Περιμένουμε την έγκριση του προϊσταμένου, του συντρόφου, των γονιών, ακόμα κι όταν έχουμε φύγει από το σπίτι τους εδώ και χρόνια. Περιμένουμε ένα πτυχίο ακόμα, ένα σεμινάριο ακόμα, μια καλύτερη στιγμή. Περιμένουμε να νιώσουμε «έτοιμοι».

Το πρόβλημα είναι ότι αυτό το «έτοιμος» δεν έρχεται ποτέ από μόνο του. Έρχεται μόνο αφού έχεις ξεκινήσει.

. . .

Κανένας ναυτικός δεν έμαθε να πλέει διαβάζοντας για τον αέρα. Έμαθε όταν κάποια μέρα έλυσε τον κάβο, ένα πρωί με ήπιο καιρό, και βγήκε λίγο έξω από το λιμάνι. Ίσως φοβόταν. Ίσως έκανε λάθη. Αλλά εκείνη τη μέρα έπαψε να είναι κάποιος που θέλει να πλεύσει. Έγινε κάποιος που πλέει.

Η άδεια που περιμένεις από τους άλλους είναι συνήθως άδεια που δεν δίνεις στον εαυτό σου. Οι άλλοι μπορεί να σου πουν «καλή ιδέα» ή «τρελάθηκες». Κανένα από τα δύο δεν θα σε κάνει να ξεκινήσεις. Μόνο εσύ μπορείς.

. . .

Υπάρχει ένα κόλπο που βοηθά. Μην ξεκινήσεις το μεγάλο πράγμα. Ξεκίνα το πρώτο του λεπτό. Όχι «θα γράψω βιβλίο», αλλά «θα γράψω μία παράγραφο απόψε». Όχι «θα αλλάξω καριέρα», αλλά «θα στείλω ένα μήνυμα σε κάποιον που δουλεύει εκεί που θέλω». Για ένα λεπτό δεν χρειάζεσαι άδεια από κανέναν.

Και πρόσεξε τη φωνή που θα σου πει «ποιος νομίζεις ότι είσαι;». Δεν είναι η φωνή της λογικής. Είναι η φωνή της συνήθειας, που προτιμά τα γνώριμα νερά. Άκουσέ τη με ευγένεια και συνέχισε.

. . .

Το φεγγάρι δεν ζητά άδεια για να αρχίσει να μεγαλώνει. Ένα βράδυ, μετά τη σκοτεινή νύχτα, εμφανίζεται μια λεπτή γραμμή φωτός στη δύση. Κανείς δεν το προσέχει. Δύο εβδομάδες μετά, φωτίζει όλη τη θάλασσα.

Κάθε μεγάλο πράγμα ξεκίνησε κάποτε σαν μια λεπτή γραμμή που κανείς δεν πρόσεξε.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Διάλεξε κάτι που περιμένεις καιρό «την κατάλληλη στιγμή» για να το ξεκινήσεις. Κάνε το πρώτο του λεπτό, σήμερα ή αύριο. Μην το πεις σε κανέναν ακόμα. Απλώς ξεκίνα.

11

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τι αγαπούσες στα δώδεκα



Γύρνα για λίγο πίσω. Είσαι δώδεκα χρονών, είναι καλοκαίρι, και έχεις ένα ολόκληρο απόγευμα μπροστά σου χωρίς υποχρεώσεις. Τι κάνεις;

Ίσως κατεβαίνεις στη θάλασσα και ψάχνεις καβουράκια κάτω από τις πέτρες. Ίσως ζωγραφίζεις στο πίσω μέρος ενός τετραδίου. Ίσως λύνεις ένα παλιό ραδιόφωνο για να δεις τι έχει μέσα. Ίσως διαβάζεις κρυμμένος κάτω από τα σκεπάσματα με έναν φακό.

Ό,τι κι αν ήταν, το έκανες για ώρες χωρίς να σου το ζητήσει κανείς και χωρίς να περιμένεις τίποτα. Κανένας βαθμός, κανένα χειροκρότημα. Μόνο η χαρά του.

. . .

Στα δώδεκα, οι περισσότεροι από εμάς ήμασταν πιο κοντά στον εαυτό μας απ' ό,τι θα είμαστε για πολλά χρόνια μετά. Δεν

είχαμε μάθει ακόμα να ρωτάμε «με τι βγαίνουν λεφτά;» ή «τι θα πει ο κόσμος;». Ακολουθούσαμε κάτι πιο απλό: την περιέργεια.

Μετά ήρθαν οι εξετάσεις, οι σπουδές, η δουλειά, οι λογαριασμοί. Το παιδί με τα καβουράκια δεν εξαφανίστηκε. Απλώς έμαθε να κάθεται ήσυχο σε μια γωνιά.

. . .

Δεν σου προτείνω να γυρίσεις στα δώδεκα. Δεν γίνεται, και δεν χρειάζεται. Σου προτείνω να ρωτήσεις τι ήταν αυτό που σε τραβούσε τότε. Όχι τι έκανες, αλλά γιατί σου άρεσε.

Αν έψαχνες καβουράκια, ίσως σε τραβούσε η εξερεύνηση, το κρυμμένο, η θάλασσα. Αν έλυνες ραδιόφωνα, ίσως ήθελες να καταλαβαίνεις πώς δουλεύουν τα πράγματα. Αν ζωγράφιζες, ίσως ήθελες να φτιάχνεις κάτι που δεν υπήρχε πριν.

Αυτό το «γιατί» είναι ακόμα μέσα σου. Και συχνά, όταν νιώθουμε χαμένοι στα σαράντα ή στα εξήντα, είναι επειδή η ζωή μας δεν του αφήνει καθόλου χώρο.

. . .

Το φεγγάρι ξαναγυρίζει πάντα στην αρχή του κύκλου, αλλά δεν είναι ποτέ ακριβώς ίδιο. Είναι μια σπείρα, όχι ένας κύκλος. Το ίδιο κι εσύ. Μπορείς να ξαναβρείς αυτό που αγαπούσες, όχι σαν το παιδί που ήσουν, αλλά σαν τον άνθρωπο που έγινες, με τα χέρια και τη γνώση που έχεις σήμερα.

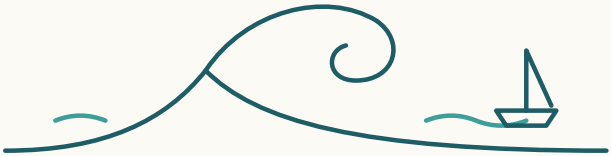
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε τρία πράγματα που έκανες για ώρες στα δώδεκα. Δίπλα σε καθένα, γράψε γιατί σου άρεσε. Μετά βρες έναν τρόπο να δώσεις σε αυτό το «γιατί» μία ώρα αυτή την εβδομάδα, έστω και σε μια μικρή, σημερινή μορφή.

12

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η λύπη μετά τον ενθουσιασμό



Το ξέρεις αυτό το συναίσθημα. Ξεκινάς κάτι καινούριο με όλη σου την καρδιά: ένα σχέδιο, μια σχέση, ένα χόμπι, μια δουλειά. Τις πρώτες μέρες πετάς. Δεν κοιμάσαι από τη χαρά, μιλάς γι' αυτό σε όλους, βλέπεις ήδη το τέλος.

Και μετά, κάποιο πρωί, ξυπνάς και η φλόγα έχει χαμηλώσει. Το καινούριο δεν είναι πια καινούριο. Μπροστά σου δεν έχεις πια το όνειρο, αλλά τη δουλειά. Και νιώθεις μια ήσυχη λύπη που δεν ξέρεις από πού ήρθε.

. . .

Οι περισσότεροι ερμηνεύουμε αυτή τη λύπη λάθος. Λέμε «δεν ήταν για μένα», «έκανα λάθος», «πάλι τα ίδια». Και φεύγουμε για το επόμενο καινούριο, που θα μας δώσει ξανά αυτό το πρώτο φτερούγισμα.

Κι όμως, αυτή η λύπη δεν είναι σημάδι ότι κάτι πήγε στραβά. Είναι ένα κομμάτι του κύκλου. Κάθε επιθυμία που

ξεκινά περνά κάποια στιγμή από εδώ: από τη στιγμή που ο ενθουσιασμός τελειώνει και πρέπει να αποφασίσεις αν θα συνεχίσεις χωρίς αυτόν.

. . .

Σκέψου ένα ιστιοφόρο που βγαίνει από το λιμάνι με ούριο άνεμο. Τα πανιά φουσκώνουν, το σκάφος γέρνει, όλοι γελάνε. Μετά από λίγες ώρες ο αέρας πέφτει. Η θάλασσα γίνεται λάδι. Τα πανιά κρέμονται.

Ο άπειρος ναυτικός λέει «χάλασε το ταξίδι» και θέλει να γυρίσει. Ο έμπειρος ξέρει ότι η μπουνάτσα είναι μέρος της θάλασσας. Τακτοποιεί τα σχοινιά, φτιάχνει έναν καφέ, κοιτάζει τον ορίζοντα. Περιμένει τον αέρα χωρίς να αλλάξει πορεία.

. . .

Η λύπη μετά τον ενθουσιασμό είναι η μπουνάτσα σου. Δεν σου λέει να γυρίσεις πίσω. Σου ζητά να μείνεις λίγο μαζί της. Αν τη διασχίσεις, στην άλλη πλευρά θα βρεις κάτι πιο ήσυχο και πιο δυνατό από τον ενθουσιασμό: το θάρρος να συνεχίζεις και χωρίς αέρα.

Αυτό το θάρρος δεν φωνάζει. Δεν σε κάνει να πετάς. Σε κάνει όμως να φτάνεις.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Σκέψου κάτι που ξεκίνησες με ενθουσιασμό και σταμάτησες όταν χαμήλωσε η φλόγα. Γράψε τι ένιωσες τη στιγμή που το άφησες. Μετά ρώτα: αν το ξαναπιάσω για δέκα λεπτά, χωρίς ενθουσιασμό, μόνο από πείσμα, τι θα γίνει; Δοκίμασέ το.

13

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Το πρώτο βήμα είναι πάντα μικρό



Τρεις μήνες κοιτάξαμε μέσα μας. Ρωτήσαμε τι θέλουμε, τι μας γεμίζει, τι αγαπούσαμε, τι ντρεπόμαστε να πούμε. Αν έκανες έστω και λίγες από τις ασκήσεις, έχεις τώρα στα χέρια σου κάτι πολύτιμο: μια κατεύθυνση. Όχι χάρτη. Κατεύθυνση.

Η επόμενη ερώτηση του κύκλου δεν είναι πια «το αγαπώ;». Είναι «μπορώ;». Και η απάντηση σε αυτή την ερώτηση δεν δίνεται με σκέψη. Δίνεται με ένα βήμα.

. . .

Υπάρχει μια παγίδα εδώ, και σχεδόν όλοι πέφτουμε μέσα της. Όταν βρούμε επιτέλους τι θέλουμε, θέλουμε να το κάνουμε όλο μαζί. Αποφασίζουμε να τρέχουμε κάθε μέρα, να γράφουμε δύο ώρες κάθε πρωί, να αλλάξουμε διατροφή, ύπνο και δουλειά μέσα σε μία Δευτέρα. Την Πέμπτη έχουμε εξαντληθεί, την Κυριακή τα έχουμε παρατήσει, και την επόμενη Δευτέρα κατηγορούμε τον εαυτό μας.

Το πρόβλημα δεν ήταν ότι δεν μπορούσαμε. Ήταν ότι το βήμα ήταν πολύ μεγάλο.

. . .

Οι Wayfinders δεν έφταναν στο νησί με ένα μεγάλο κουπί. Έφταναν με χιλιάδες μικρές διορθώσεις, μια ματιά στα αστέρια, ένα άγγιγμα στο κύμα, ξανά και ξανά. Κανένα από αυτά τα βήματα δεν έμοιαζε σημαντικό. Όλα μαζί διέσχισαν τον ωκεανό.

Ένα πρώτο βήμα πρέπει να είναι τόσο μικρό που να σου φαίνεται σχεδόν αστείο. Δύο λεπτά περπάτημα. Μία πρόταση. Ένα τηλεφώνημα. Αν σκεφτείς «αυτό είναι πολύ λίγο για να μετρήσει», τότε είναι το σωστό μέγεθος.

. . .

Γιατί λειτουργεί; Επειδή το πρώτο βήμα δεν είναι για να φτάσεις κάπου. Είναι για να γίνεις κάποιος που κινείται. Ο νους μας δεν αλλάζει όταν του λέμε τι να πιστέψει. Αλλάζει όταν βλέπει τον εαυτό του να κάνει κάτι, ξανά και ξανά, έστω και μικρό.

Η νέα σελήνη τελειώνει. Από την άλλη εβδομάδα, το φεγγάρι μεγαλώνει. Είναι η ώρα να περάσουμε από το όνειρο στην πράξη.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πάρε την κατεύθυνση που βρήκες αυτούς τους τρεις μήνες. Γράψε ένα πρώτο βήμα τόσο μικρό που να σε κάνει να χαμογελάσεις. Κάν' το κάθε μέρα, την ίδια ώρα, για επτά μέρες. Μην το μεγαλώσεις, ακόμα κι αν σου φαίνεται εύκολο.

ΜΕΡΟΣ Β

Μπορώ;

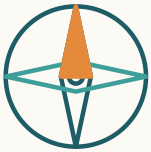
Αύξουσα σελήνη · Απρίλιος–Ιούνιος

Το φεγγάρι μεγαλώνει. Από το όνειρο περνάμε στην πράξη: πώς ξεκινάς, πώς δεν αναβάλλεις, πώς η μικρή κίνηση που επαναλαμβάνεται γίνεται χαρακτήρας. Το κουπί είναι πάντα στο τώρα.

14

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Το σχέδιο που γυαλίζεις για να μην το ξεκινήσεις



Ο Νίκος είχε ένα ντοσιέ. Στο εξώφυλλο, με μαρκαδόρο ξεθωριασμένο από τον καιρό, έγραφε μία λέξη: «Σχέδιο». Δύο χρόνια ήταν κλειδωμένο στο δεύτερο συρτάρι του γραφείου, κάτω από παλιά τιμολόγια. Δεν ήταν μια αόριστη ιδέα. Ήταν σελίδες ολόκληρες, με αριθμούς, ημερομηνίες, ονόματα.

Κάθε λίγους μήνες άνοιγε το συρτάρι, ξαναδιάβαζε το ντοσιέ, διόρθωνε έναν αριθμό και το ξανάκλεινε. «Δεν είναι ακόμα η κατάλληλη στιγμή», έλεγε.

. . .

Το πιο δύσκολο με την αναβλητικότητα είναι ότι σπάνια μοιάζει με αναβλητικότητα. Μοιάζει με προσοχή. Με υπευθυνότητα. «Θέλω να είμαι σίγουρος». «Πρέπει πρώτα να μάθω λίγο ακόμα». «Ας περιμένω να περάσει το καλοκαίρι». Καθεμία

από αυτές τις σκέψεις ακούγεται σοφή. Κανείς, ούτε εσύ, δεν θα σε κατηγορούσε ότι φοβάσαι.

Κι όμως, όταν μια ιδέα τελειοποιείται ξανά και ξανά μέσα στο κεφάλι σου και δεν βγαίνει ποτέ έξω, δεν είναι δουλειά. Είναι αναμονή με καλά ρούχα.

. . .

Η αναβλητικότητα δεν είναι θέμα χρόνου. Είναι θέμα συναισθήματος. Δεν αναβάλλουμε επειδή δεν έχουμε ώρα. Αναβάλλουμε επειδή κάτι μας κάνει να νιώθουμε άσχημα: ο φόβος ότι δεν θα τα καταφέρουμε, το μέγεθος της δουλειάς, η βαρεμάρα, η κούραση. Αν δεν ξεκινήσω, δεν μπορώ να αποτύχω. Το συρτάρι προστατεύει το όνειρο από την πραγματικότητα.

Η αναμονή όμως έχει κι αυτή κόστος. Κάθε μήνας που το ντοσιέ μένει στο συρτάρι, γίνεται λίγο πιο βαρύ. Και κάθε φορά που το ανοίγεις και το ξανακλείνεις, μαθαίνεις στον εαυτό σου κάτι επικίνδυνο: ότι τα σχέδιά σου είναι για να τα διαβάζεις, όχι για να τα ζεις.

. . .

Υπάρχει ένα μυστικό που ξέρουν όσοι τελικά ξεκίνησαν: η πράξη έρχεται πριν από τη βεβαιότητα, όχι μετά. Δεν θα νιώσεις έτοιμος και μετά θα ξεκινήσεις. Θα ξεκινήσεις και κάπου στον δρόμο θα καταλάβεις ότι ήσουν έτοιμος.

Ο ναυτικός δεν περιμένει τέλειο καιρό. Περιμένει αρκετά καλό καιρό. Και το «αρκετά καλό» είναι σχεδόν πάντα σήμερα.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ποιο είναι το δικό σου συρτάρι; Βγάλε το ντοσιέ, ή την ιδέα, έξω. Μην το διορθώσεις άλλη μία φορά. Κάνε ένα πράγμα που θα το έκανε πραγματικό στον έξω κόσμο: ένα τηλεφώνημα, ένα μήνυμα, μια εγγραφή, μια αγορά υλικού. Ένα.

15

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πέντε λεπτά, όχι πέντε ώρες



«Το Σάββατο θα κάτσω πέντε ώρες και θα τα τελειώσω όλα». Πόσες φορές το έχεις πει; Και πόσα Σάββατα πέρασαν χωρίς να κάτσεις ούτε μία;

Οι πέντε ώρες τρομάζουν. Μοιάζουν με βουνό, και το μυαλό σου, έξυπνο όπως είναι, βρίσκει αμέσως κάτι πιο επείγον: τα πιάτα, ένα τηλεφώνημα, μια ματιά στο κινητό. Τα πέντε λεπτά όμως δεν τρομάζουν κανέναν. Και εκεί ακριβώς είναι η δύναμή τους.

. . .

Ξεκίνα γράφοντας τι αναβάλλεις, με ακρίβεια. Όχι «πρέπει να τακτοποιήσω το σπίτι», αλλά «πρέπει να αδειάσω το ντουλάπι της κουζίνας». Όχι «να ασχοληθώ με τα οικονομικά μου», αλλά «να ανοίξω τον φάκελο με τους λογαριασμούς». Η ασάφεια είναι η καλύτερη φίλη της αναβλητικότητας. Όσο το πράγμα δεν έχει σχήμα, δεν μπορείς να το πιάσεις.

Μετά βρες το πιο μικρό πρώτο βήμα. Τόσο μικρό που να μη χρειάζεται θάρρος. Ανοίγω τον φάκελο. Βγάζω τα πιάτα από το ντουλάπι. Γράφω τον τίτλο της εργασίας.

. . .

Και τώρα το κόλπο: δέσε το βήμα με μια συγκεκριμένη στιγμή της μέρας σου. Όχι «κάποια στιγμή σήμερα», αλλά «μόλις τελειώσω τον πρωινό καφέ». Τα πράγματα που έχουν μια ώρα, γίνονται. Τα πράγματα που δεν έχουν, μένουν για αύριο.

Βάλε και ένα όριο: πέντε λεπτά. Πάρε ένα ρολόι ή το χρονόμετρο του κινητού. Όταν τελειώσουν, έχεις δικαίωμα να σταματήσεις. Συχνά δεν θα θελήσεις. Το δύσκολο δεν ήταν ποτέ η δουλειά, ήταν η πόρτα. Μόλις περάσεις την πόρτα, η δουλειά κυλά.

. . .

Κάνε και τη δουλειά πιο ορατή και τους περισπασμούς λιγότερο ορατούς. Άφησε τον φάκελο πάνω στο τραπέζι το βράδυ. Βάλε το κινητό σε άλλο δωμάτιο. Μικρές αλλαγές στο περιβάλλον κάνουν περισσότερα από μεγάλες αποφάσεις.

Και όταν, παρ' όλα αυτά, την ξαναπατήσεις και αναβάλεις, όπως όλοι μας, μην ξεκινήσεις τον καβγά με τον εαυτό σου. Πες απλά: «Εντάξει. Αύριο, μετά τον καφέ, πέντε λεπτά». Το τιμόνι δεν το κρατάς τέλεια. Το ξαναπιάνεις.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Διάλεξε ένα πράγμα που αναβάλλεις. Κάθε μέρα, την ίδια ώρα, δούλεψέ το πέντε λεπτά με χρονόμετρο. Μόνο πέντε. Την Κυριακή κοίτα πόσο προχώρησες.

16

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Το αύριο είναι πάντα πιο γενναίο από σένα

Ο αυριανός σου εαυτός είναι ένας υπέροχος άνθρωπος. Ξυπνά νωρίς, έχει ενέργεια, δεν φοβάται τα δύσκολα τηλεφωνήματα, πηγαίνει γυμναστήριο, τρώει σαλάτα. Γι' αυτό του αφήνουμε τόσα πράγματα. Αυτός θα τα καταφέρει.

Το πρόβλημα είναι ότι ο αυριανός εαυτός δεν έρχεται ποτέ. Όταν ξημερώσει, έρχεσαι πάλι εσύ, με την ίδια κούραση, τον ίδιο φόβο, τις ίδιες δικαιολογίες. Και πάλι του τα αφήνεις, στον επόμενο.

. . .

Οι ερευνητές που μελετούν τον εγκέφαλο έχουν προσέξει κάτι περίεργο. Όταν σκεφτόμαστε τον εαυτό μας σε κάποια χρόνια, ο εγκέφαλός μας δεν αντιδρά όπως όταν σκεφτόμαστε τον εαυτό μας τώρα. Αντιδρά σχεδόν σαν να σκεφτόμαστε έναν

ξένο. Γι' αυτό του φορτώνουμε τόσα εύκολα: δεν είμαστε εμείς, είναι «αυτός».

Το αύριο είναι μια ήσυχη απόδραση από το τώρα. Δεν νιώθεις ενοχές όταν λες «αύριο». Νιώθεις ανακούφιση. Και αυτή η ανακούφιση είναι το δόλωμα.

. . .

Πώς φροντίζεις λοιπόν τον αυριανό σου εαυτό; Όπως θα φρόντιζες έναν φίλο που θα έρθει να μείνει μαζί σου.

Γράψε του ένα σημείωμα. Το βράδυ, άφησε πάνω στο τραπέζι ένα χαρτάκι: «Αύριο ξεκινάς από αυτό. Το πρώτο βήμα είναι αυτό». Το πρωί δεν θα χρειαστεί να αποφασίσεις. Απλώς θα διαβάσεις.

Κάνε σήμερα το δέκα τοις εκατό. Αν η δουλειά είναι να γράψεις μια αναφορά, γράψε σήμερα τους τίτλους. Ο αυριανός εαυτός δεν θα βρει μια λευκή σελίδα. Θα βρει έναν σκελετό, και ένας σκελετός ζητά να τον γεμίσεις.

. . .

Πρόσεξε και τη λέξη «αύριο» όταν βγαίνει από το στόμα σου. Μην την απαγορεύσεις. Απλώς πρόσθεσε μια ώρα: «αύριο στις δέκα». Αν δεν μπορείς να βάλεις ώρα, μάλλον δεν εννοείς αύριο. Εννοείς «ποτέ, αλλά ευγενικά».

Και μην το κάνεις μάχη. Ο αυριανός σου εαυτός δεν είναι εχθρός, ούτε ήρωας. Είναι απλώς εσύ, λίγο αργότερα. Όσο πιο καλά του φέρεσαι σήμερα, τόσο πιο γενναίος θα είναι πραγματικά.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάθε βράδυ, γράψε ένα σημείωμα στον αυριανό σου εαυτό: ένα πράγμα και το πρώτο του βήμα. Άφησέ το εκεί που θα το δεις πρώτο το πρωί.

17

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Όταν η προσοχή σου σκορπάει



Κάθεσαι να δουλέψεις. Ανοίγεις το αρχείο. Γράφεις δύο γραμμές. Ένας ήχος από το κινητό. Το κοιτάς. Μετά «μια ματιά» στα email. Μετά θυμάσαι ότι πρέπει να πάρεις τηλέφωνο για το ραντεβού. Μετά γυρνάς στο αρχείο και δεν θυμάσαι τι ήθελες να γράψεις.

Στο τέλος της μέρας είσαι κουρασμένος σαν να δούλεψες δέκα ώρες. Κι όμως, η δουλειά που μετράει δεν προχώρησε.

. . .

Συνήθως κατηγορούμε τον εαυτό μας: «δεν έχω πειθαρχία», «κάτι δεν πάει καλά με το μυαλό μου». Οι λόγοι όμως είναι πιο απλοί και πιο γνώριμοι.

Κάνουμε πολλά μαζί και νομίζουμε ότι κερδίζουμε χρόνο. Στην πραγματικότητα, κάθε φορά που περνάμε από το ένα στο άλλο, το μυαλό χρειάζεται λίγο χρόνο για να ξαναβρεί πού ήταν. Είκοσι αλλαγές την ώρα είναι είκοσι μικρές απώλειες.

Μας διακόπτουν συνέχεια, ή διακόπτουμε μόνοι μας τον εαυτό μας. Το μυαλό μας είναι αλλού, σε μια έγνοια, σε έναν καβγά, σε κάτι που μας φοβίζει. Έχουμε κοιμηθεί λίγο. Είμαστε αγχωμένοι. Ή απλώς δεν ξέρουμε καθαρά τι ακριβώς πρέπει να κάνουμε, και η θολούρα μάς σπρώχνει προς ό,τι είναι πιο εύκολο.

. . .

Σκέψου έναν φάρο. Το φως του δεν φτάνει μακριά επειδή είναι δυνατό, αλλά επειδή είναι συγκεντρωμένο. Ο ίδιος λαμπτήρας, αν τον άφηνες γυμνό, θα φώτιζε μόνο το δωμάτιο. Με τον φακό γύρω του, τον βλέπουν καράβια μίλια μακριά.

Η προσοχή σου είναι αυτό το φως. Δεν χρειάζεσαι περισσότερη. Χρειάζεσαι να τη μαζέψεις.

. . .

Πριν κατηγορήσεις τον εαυτό σου, ρώτα: *Ξέρω τι ακριβώς πρέπει να κάνω τώρα; Κοιμήθηκα; Τι με απασχολεί και δεν το έχω πει;* Συχνά η απάντηση σε μία από αυτές τις ερωτήσεις λύνει μισό πρόβλημα.

Και αν η δυσκολία να συγκεντρωθείς κρατά καιρό, αν σε εμποδίζει στη δουλειά, στο διάβασμα, στις σχέσεις, ή αν συνοδεύεται από έντονο άγχος ή θλίψη, αξίζει να το συζητήσεις με έναν γιατρό ή έναν ειδικό. Δεν είναι αδυναμία. Είναι φροντίδα.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Για τρεις μέρες, σημείωσε σε ένα χαρτί κάθε φορά που διακόπτεις μια δουλειά: μια γραμμή για κάθε διακοπή. Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τίποτα ακόμα. Μόνο να δεις.

18

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μία δουλειά τη φορά



Ένας κωπηλάτης δεν μπορεί να τραβά δύο κουπιά σε δύο βάρκες. Μπορεί όμως, με ένα ζευγάρι κουπιά και μία βάρκα, να διασχίσει έναν κόλπο. Μία δουλειά τη φορά δεν είναι αργή. Είναι ο μόνος τρόπος να φτάσεις.

Την προηγούμενη εβδομάδα είδαμε πόσες φορές σκορπάει η προσοχή μας. Αυτή την εβδομάδα θα δούμε πώς τη μαζεύουμε.

. . .

Ξεκίνα τη μέρα με «ένα σημαντικό». Πριν ανοίξεις τα μηνύματα, γράψε σε ένα χαρτί: *αν σήμερα κάνω μόνο ένα πράγμα, ποιο θα είναι;* Κάν' το πρώτο, όσο το μυαλό είναι ακόμα καθαρό. Ό,τι άλλο γίνει μετά, είναι κέρδος.

Ένα παράθυρο τη φορά. Στον υπολογιστή, άφησε ανοιχτό μόνο ό,τι χρειάζεσαι. Στο γραφείο, μόνο τα χαρτιά αυτής της

δουλειάς. Το μάτι δεν μπορεί να μη δει ό,τι υπάρχει μπροστά του, και ό,τι βλέπει, το καλεί.

Μικρά κομμάτια χρόνου. Δούλεψε είκοσι ή είκοσι πέντε λεπτά χωρίς διακοπή, μετά κάνε ένα μικρό διάλειμμα. Ο νους δεν είναι μηχανή που τρέχει οκτώ ώρες στον ίδιο ρυθμό. Είναι σαν τα κύματα: ανεβαίνει και κατεβαίνει.

. . .

Το κινητό σε άλλο δωμάτιο. Όχι στην τσέπη, όχι γυρισμένο ανάποδα πάνω στο τραπέζι. Σε άλλο δωμάτιο. Ακόμα και όταν δεν χτυπά, ένα μέρος του μυαλού μας περιμένει να χτυπήσει.

Διαλείμματα χωρίς οθόνη. Σήκω, περπάτα, κοίτα από το παράθυρο, πιες νερό. Ένα διάλειμμα μπροστά σε άλλη οθόνη δεν είναι διάλειμμα, είναι αλλαγή καναλιού.

Όταν το μυαλό φεύγει, φέρ' το πίσω με ευγένεια. Θα φύγει. Πάντα φεύγει. Δεν είναι αποτυχία. Είναι η φύση του. Η δουλειά σου δεν είναι να μη φύγει ποτέ, αλλά να το προσέχεις και να το φέρνεις πίσω, όπως φέρνεις τη βάρκα στη ρότα όταν το ρεύμα τη σπρώχνει.

. . .

Τέλος, φρόντισε τα βασικά: ύπνο, νερό, λίγη κίνηση, φαγητό που σε κρατά. Καμία τεχνική συγκέντρωσης δεν αντέχει πάνω σε ένα εξαντλημένο σώμα. Η καλύτερη ώρα δουλειάς ξεκινά από το προηγούμενο βράδυ.

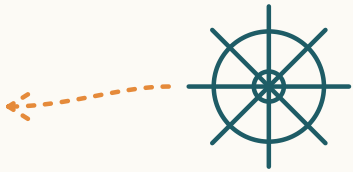
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάθε πρωί, πριν ανοίξεις οποιοδήποτε μήνυμα, γράψε το «ένα σημαντικό» της μέρας. Κάν' το για είκοσι πέντε λεπτά, με το κινητό σε άλλο δωμάτιο.

19

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η απόφαση που δεν παίρνεις, παίρνεται μόνη της



Στέκεσαι μπροστά σε δύο δρόμους και δεν μπορείς να διαλέξεις. Να μείνω ή να φύγω; Αυτή τη δουλειά ή την άλλη; Να το πω ή να το κρατήσω; Ζυγίζεις, ξαναζυγίζεις, ρωτάς φίλους, διαβάζεις, ξενυχτάς. Και η απόφαση δεν έρχεται.

Μόνο που, όσο περιμένεις, ο χρόνος δεν περιμένει. Η αγγελία κλείνει. Η ευκαιρία περνά. Ο άλλος κουράζεται να περιμένει την απάντηση. Και κάποια μέρα καταλαβαίνεις ότι η απόφαση πάρθηκε. Όχι από σένα. Από την αναβολή σου.

. . .

Γιατί κολλάμε; Συχνά επειδή έχουμε πολλές επιλογές, και όσο περισσότερες είναι, τόσο πιο δύσκολα διαλέγουμε. Επειδή φοβόμαστε να χάσουμε αυτό που δεν θα διαλέξουμε. Και επειδή πιστεύουμε, κάπου βαθιά, ότι υπάρχει μία τέλεια απάντηση και ότι, αν σκεφτούμε αρκετά, θα τη βρούμε.

Δεν υπάρχει. Υπάρχουν αρκετά καλές απαντήσεις. Και η αρκετά καλή απόφαση που παίρνεις σήμερα είναι σχεδόν πάντα καλύτερη από την τέλεια που δεν παίρνεις ποτέ.

. . .

Ένας απλός τρόπος, όταν κολλάς:

Γράψε την απόφαση σε μία πρόταση. Συχνά, μόνο αυτό την ξεκαθαρίζει.

Βάλε προθεσμία. Μια μέρα και μια ώρα. Χωρίς προθεσμία, το μυαλό γυρίζει γύρω γύρω για πάντα.

Γράψε δύο ή τρεις επιλογές, και δίπλα σε καθεμία τι κερδίζεις και τι χάνεις.

Ρώτα τις αξίες σου. Ποια επιλογή ταιριάζει περισσότερο με αυτό που θέλεις να είσαι; Εδώ συνήθως έρχεται η απάντηση.

Και μετά, διάλεξε το «αρκετά καλό» και προχώρα.

. . .

Κι αν κάνω λάθος; Θα κάνεις, κάποιες φορές. Όπως ο ναυτικός που διαλέγει μια πορεία και βλέπει μετά ότι το ρεύμα τον πήγε αλλού. Δεν γυρίζει πίσω στο λιμάνι. Διορθώνει το τιμόνι. Τα περισσότερα λάθη διορθώνονται. Η αναποφασιστικότητα που κρατά χρόνια, όχι τόσο εύκολα.

Και κάτι ακόμα: η ικανότητα να αποφασίζεις είναι σαν μυς. Γυμνάζεται με τις μικρές αποφάσεις. Τι θα φας, ποια ταινία θα δεις, ποιον δρόμο θα πάρεις. Αν τις παίρνεις γρήγορα, θα πάρεις κάποια μέρα και τις μεγάλες.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Όλη την εβδομάδα, πάρε κάθε μικρή απόφαση μέσα σε δέκα δευτερόλεπτα. Και διάλεξε μία απόφαση που αναβάλλεις: γράψ' τη σε μία πρόταση και βάλε της προθεσμία την Κυριακή το βράδυ.

20

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Το ποδήλατο της συνείδησης



Όποιος έχει κάνει ποδήλατο ξέρει ότι τα πόδια δεν δουλεύουν μαζί. Δουλεύουν εναλλάξ. Όσο το ένα πετάλι κατεβαίνει, το άλλο ανεβαίνει. Αν πατήσεις και τα δύο ταυτόχρονα, το ποδήλατο δεν κινείται. Αν σταματήσεις να πατάς, πέφτεις.

Μου αρέσει αυτή η εικόνα, γιατί δείχνει κάτι που συμβαίνει μέσα μας κάθε μέρα.

. . .

Το ένα πόδι τραβά μπροστά, προς το μέλλον: το όνειρο, ο προορισμός, αυτό που θέλεις να γίνεις. Το άλλο πατά σε ό,τι έχεις ήδη ζήσει: την εμπειρία, τις συνήθειες, ό,τι έμαθες. Κανένα από τα δύο δεν αρκεί μόνο του. Μόνο το όνειρο σε κάνει να γυρίζεις στο ίδιο σημείο. Μόνο το παρελθόν σε κάνει να μη φεύγεις ποτέ από εκεί. Η κίνηση γεννιέται από την εναλλαγή.

Μετά είναι το τιμόνι. Το τιμόνι δεν δίνει ενέργεια. Δίνει κατεύθυνση. Δεν σπρώχνει το ποδήλατο, το στρέφει. Και όποιος έχει ισορροπήσει σε ποδήλατο ξέρει ότι το τιμόνι δεν μένει ποτέ ακίνητο. Το διορθώνεις συνέχεια, χωρίς καν να το σκέφτεσαι. Ο Αριστοτέλης θα το έλεγε φρόνηση: η πρακτική σοφία, που δεν είναι γνώση από βιβλία, αλλά η ικανότητα να βλέπεις τι χρειάζεται αυτή τη στιγμή.

. . .

Τέλος, η αλυσίδα και η ρόδα. Η αλυσίδα μεταφέρει την προσπάθεια των ποδιών στη ρόδα, και η ρόδα αγγίζει τον δρόμο. Αφήνει ίχνος.

Εδώ βρίσκεται το πιο σημαντικό: ο χαρακτήρας μας δεν είναι κάτι που αποφασίζουμε μία φορά. Είναι το ίχνος που αφήνουν όσα κάνουμε ξανά και ξανά. Ο Αριστοτέλης το λέει με ακρίβεια στα *Ηθικά Νικομάχεια*: η ηθική αρετή γεννιέται «ἐξ ἔθους», από τη συνήθεια. Και προσθέτει ότι γι' αυτό η λέξη *ἦθος*, ο χαρακτήρας, μοιάζει τόσο με τη λέξη *ἔθος*, τη συνήθεια.

Γινόμαστε δίκαιοι κάνοντας δίκαιες πράξεις. Γινόμαστε θαρραλέοι κάνοντας θαρραλέες πράξεις. Δεν το διαβάζουμε. Το πατάμε, πετάλι πετάλι.

. . .

Αυτό σημαίνει κάτι πολύ πρακτικό για τη μέρα σου. Κάθε φορά που κάνεις κάτι, δεν κάνεις μόνο αυτό. Χαράζεις ένα αυλάκι. Αν κάθε βράδυ λες «αύριο», χαράζεις το αυλάκι του «αύριο». Αν κάθε πρωί κάνεις πέντε λεπτά από αυτό που αγαπάς, χαράζεις άλλο αυλάκι. Μετά από έναν χρόνο, ο δρόμος σου θα έχει πάρει το σχήμα των αυλακιών σου.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Διάλεξε μια μικρή πράξη που ταιριάζει με τον άνθρωπο που θέλεις να γίνεις. Κάν' την κάθε μέρα. Κάθε βράδυ, γράψε δίπλα στην ημερομηνία ένα σημάδι. Είναι το ίχνος της ρόδας σου.

21

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η βάρκα προχωρά όσο κωπηλατείς



Το ποδήλατο είναι μια καλή εικόνα. Η βάρκα όμως είναι η δική μου πρώτη εικόνα, αυτή από την οποία ξεκίνησαν όλα.

Μια βάρκα έχει δύο κατευθύνσεις. Μπροστά είναι ο φάρος: ό,τι σε τραβά, ο προορισμός, το μέλλον. Πίσω είναι ο κυματισμός: το ίχνος που αφήνεις στο νερό, όσα έχεις ήδη ζήσει. Κανένα από τα δύο δεν κινεί τη βάρκα. Ο φάρος δεν τη σπρώχνει. Ο κυματισμός δεν την κρατά.

Η κίνηση έρχεται από ένα μόνο σημείο: το κουπί.

. . .

Και το κουπί είναι πάντα στο τώρα. Δεν μπορείς να κωπηλατήσεις χθες. Δεν μπορείς να κωπηλατήσεις αύριο. Κάθε κίνηση του κουπιού είναι μια απόφαση που παίρνεις σε αυτή ακριβώς τη στιγμή. Όσο σκέφτεσαι τον φάρο ή κοιτάς τον κυματισμό, η βάρκα μένει εκεί που είναι.

Στη θάλασσα υπάρχει και κάτι που ο δρόμος δεν έχει: το ρεύμα. Αν σταματήσεις να κωπηλατείς, δεν μένεις ακίνητος. Σε παίρνει. Κάποτε προς τα εκεί που θέλεις, συνήθως όχι. Έτσι είναι και η ζωή χωρίς επιλογές: δεν είναι ακινησία, είναι παράσυρση.

. . .

Υπάρχει και μια διαφορά από το ποδήλατο. Το ποδήλατο αφήνει ίχνος στο χώμα. Η βάρκα όχι. Ο κυματισμός σβήνει μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα. Αν ο χαρακτήρας ήταν το ίχνος, στη θάλασσα δεν θα υπήρχε.

Κι όμως υπάρχει. Ο χαρακτήρας δεν είναι ο κυματισμός. Είναι ο τρόπος που κρατάς το κουπί. Ο Αριστοτέλης έχει μια λέξη ακριβώς γι' αυτό: έξις. Βγαίνει από το «έχω» και σημαίνει κάτι που έχεις γίνει. Μια σταθερή διάθεση, γραμμένη όχι στο νερό, αλλά στα χέρια σου.

Κανείς δεν μαθαίνει να κρατά το κουπί διαβάζοντας για κουπιά. Μετά από χιλιάδες κινήσεις, τα χέρια ξέρουν μόνα τους. Δεν σκέφτεσαι πια πώς. Απλώς πλέεις.

. . .

Αυτό είναι το παρήγορο. Δεν χρειάζεται να αλλάξεις το παρελθόν σου. Ο κυματισμός πίσω σου θα σβήσει έτσι κι αλλιώς. Δεν χρειάζεται να φτάσεις αμέσως στον φάρο. Χρειάζεται μόνο η επόμενη κίνηση του κουπιού. Και μετά η επόμενη.

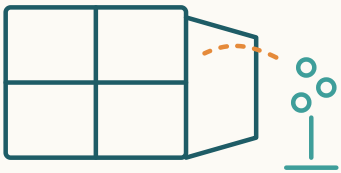
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Όταν πιάσεις τον εαυτό σου να σκέφτεσαι πολύ το παρελθόν ή το μέλλον, ρώτα: *ποια είναι η επόμενη κίνηση του κουπιού;* Κάν' την, όσο μικρή κι αν είναι.

22

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τρία δευτερόλεπτα πριν απαντήσεις



Η συνάντηση ζεσταίνεται. Κάποιος λέει κάτι άδικο. Νιώθεις το αίμα να ανεβαίνει στο πρόσωπο, το στομάχι να σφίγγεται, τα λόγια να έρχονται στο στόμα πριν τα σκεφτείς. Σε μισό λεπτό θα έχεις πει κάτι που θα σε απασχολεί όλη την εβδομάδα.

Ή το ανάποδο: παγώνεις. Δεν λες τίποτα. Και το βράδυ, στο κρεβάτι, βρίσκεις όλες τις απαντήσεις που έπρεπε να είχες δώσει.

. . .

Και στις δύο περιπτώσεις, απαντά ο αυτόματος πιλότος. Όχι εσύ. Και ο αυτόματος πιλότος ξέρει μόνο δύο κινήσεις: να επιτεθεί ή να κρυφτεί.

Ανάμεσα σε αυτό που σου συμβαίνει και σε αυτό που κάνεις, υπάρχει ένα μικρό κενό. Είναι τόσο μικρό που συνήθως δεν το

βλέπεις. Αν όμως μάθεις να το βρίσκεις, εκεί μέσα χωράει όλη η ελευθερία σου.

Αυτό που προτείνω χωράει σε τρία δευτερόλεπτα.

. . .

Πρώτο δευτερόλεπτο: σταματάς. Ακαριαία. Στη μέση της πρότασης, του email, της σκέψης. Δεν χρειάζεται να κάνεις τίποτα σπουδαίο. Μόνο να μην κάνεις την επόμενη αυτόματη κίνηση. Είναι σαν τον ναυτικό που αφήνει για μια στιγμή το σχοινί χαλαρό, πριν το ξανατραβήξει.

Δεύτερο δευτερόλεπτο: μία ανάσα με τη μύτη. Πρόσεξε μια μυρωδιά, οποιαδήποτε: τον καφέ στο τραπέζι, το χαρτί, τον αέρα του δωματίου. Όπως είδαμε την έκτη εβδομάδα, η μυρωδιά είναι διακόπτης. Σε φέρνει από το κεφάλι πίσω στο σώμα, στο εδώ.

Τρίτο δευτερόλεπτο: μία μικρή πράξη που διαλέγεις. Δεν λύνεις όλο το πρόβλημα. Κάνεις μόνο την επόμενη κίνηση του κουπιού, αλλά αυτή τη φορά τη διαλέγεις εσύ. Μια ερώτηση αντί για επίθεση: «Τι εννοείς ακριβώς;». Ένα «θα σου απαντήσω σε λίγο» αντί για ένα βιαστικό «ναι». Ένα «αυτό με πείραξε» αντί για σιωπή.

. . .

Τρία δευτερόλεπτα δεν αλλάζουν τον κόσμο. Αλλάζουν όμως ποιος κρατά το τιμόνι. Και όσο πιο συχνά τα κάνεις, τόσο πιο εύκολα βρίσκεις αυτό το μικρό κενό, ακόμα και στις πιο θυελλώδεις μέρες.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Διάλεξε μία κατάσταση που συνήθως σε βγάζει από τα ρούχα σου: ένα συγκεκριμένο πρόσωπο, μια σύσκεψη, την κίνηση στον δρόμο. Την επόμενη φορά που θα συμβεί, κάνε τα τρία δευτερόλεπτα πριν απαντήσεις. Το βράδυ, γράψε τι έγινε.

23

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πριν από το δύσκολο τηλεφώνημα



Το κινητό είναι πάνω στο τραπέζι. Ο αριθμός είναι ήδη γραμμένος. Το μόνο που μένει είναι να πατήσεις το πράσινο κουμπί. Κι εσύ το κοιτάς εδώ και μισή ώρα.

Μπορεί να είναι ο προϊστάμενος, για μια αύξηση που δεν ζήτησες ποτέ. Ένας φίλος, που έχετε χρόνια να μιλήσετε από έναν καβγά. Ο γιατρός, για αποτελέσματα. Η μητέρα σου, για κάτι που πρέπει επιτέλους να ειπωθεί.

. . .

Το δύσκολο τηλεφώνημα έχει μια παράξενη δύναμη: όσο το αναβάλλεις, τόσο βαραίνει. Την πρώτη μέρα είναι ένα τηλεφώνημα. Την τρίτη μέρα είναι ένα βουνό. Γιατί κάθε ώρα που περνά, το μυαλό σου το έχει ήδη κάνει εκατό φορές, με εκατό διαφορετικά κακά τέλη.

Το πρόβλημα δεν είναι η κουβέντα. Είναι η στιγμή πριν από αυτήν. Οι περισσότερες δύσκολες κουβέντες, όταν τελικά

γίνουν, είναι πιο ήπιες απ' ό,τι φανταζόμασταν. Αυτό που μας λυγίζει είναι το κατώφλι.

. . .

Γι' αυτό η δουλειά δεν είναι να ετοιμάσεις τέλεια όσα θα πεις. Είναι να περάσεις το κατώφλι.

Πριν πατήσεις το κουμπί, κάνε τα τρία δευτερόλεπτα της προηγούμενης εβδομάδας. Σταμάτα. Πάρε μία ανάσα με τη μύτη και πρόσεξε μια μυρωδιά γύρω σου. Και μετά κάνε μία μόνο κίνηση: πάτα το πράσινο κουμπί. Όχι «σκέψου τι θα πεις». Όχι «περίμενε την κατάλληλη ώρα». Πάτα.

Αν θέλεις, γράψε πριν σε ένα χαρτάκι μία μόνο πρόταση, την πιο σημαντική: «Ήθελα να σου πω ότι μου λείπεις». «Θα ήθελα να συζητήσουμε τον μισθό μου». Αν χαθείς μέσα στην κουβέντα, γύρνα σε αυτή.

. . .

Κάτι ακόμα: δεν χρειάζεται να νιώθεις θάρρος για να κάνεις κάτι θαρραλέο. Το θάρρος σπάνια έρχεται πριν. Έρχεται μετά, τη στιγμή που κλείνεις το τηλέφωνο και καταλαβαίνεις ότι το έκανες. Ο φόβος και η πράξη μπορούν να συνυπάρχουν. Τα χέρια μπορεί να τρέμουν και το κουπί να κινείται.

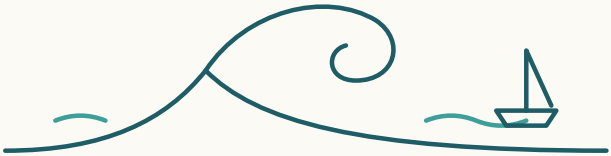
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ποιο είναι το δικό σου δύσκολο τηλεφώνημα; Γράψε τη μία πρόταση που θέλεις να πεις. Διάλεξε μέρα και ώρα. Στην ώρα σου, τρία δευτερόλεπτα, και πάτα το κουμπί.

24

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ο ντροπαλός που θέλει φίλους



Υπάρχουν άνθρωποι που μπαίνουν σε ένα δωμάτιο και σε πέντε λεπτά μιλούν με όλους. Κι υπάρχουν κι άλλοι, που μπαίνουν, βρίσκουν μια γωνιά κοντά στην πόρτα και μετρούν τα λεπτά μέχρι να φύγουν. Αν είσαι από τους δεύτερους, δεν είσαι μόνος. Είσαι απλώς ήσυχος, σε έναν κόσμο που μιλά δυνατά.

Η ντροπαλότητα δεν σημαίνει ότι δεν θέλεις ανθρώπους. Πολλές φορές σημαίνει το ανάποδο: ότι τους θέλεις τόσο, που φοβάσαι μήπως κάνεις λάθος μαζί τους.

. . .

Ο ντροπαλός άνθρωπος κουβαλά συνήθως μια μικρή φωνή μέσα του: «Θα βαρεθούν». «Θα πω κάτι χαζό». «Δεν τους ενδιαφέρω». Αυτή η φωνή δεν είναι η αλήθεια. Είναι ένας φόβος που μιλά σαν να ήξερε. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι τόσο

απασχολημένοι με τη δική τους αμηχανία, που δεν προσέχουν τη δική σου.

Η καλή είδηση είναι ότι οι φιλίες σπάνια γεννιούνται από μια λαμπρή πρώτη εντύπωση. Γεννιούνται από την επανάληψη. Βλέπεις τους ίδιους ανθρώπους ξανά και ξανά, στο ίδιο μέρος, και κάποια στιγμή, χωρίς να το καταλάβεις, ένα «γεια» γίνεται κουβέντα και μια κουβέντα γίνεται καφές.

. . .

Γι' αυτό, αντί να προσπαθείς να γίνεις πιο εξωστρεφής, ψάξε ένα μέρος που επιστρέφεις τακτικά. Μια ομάδα περπατήματος, ένα μάθημα, μια χορωδία, μια εθελοντική δράση, μια ομάδα ιστιοπλοΐας. Κάτι που σου αρέσει, ώστε να υπάρχει πάντα ένα θέμα για κουβέντα: το ίδιο το πράγμα που κάνετε μαζί.

Οι ντροπαλοί άνθρωποι έχουν και ένα δώρο που συχνά ξεχνούν: ξέρουν να ακούν. Σε έναν κόσμο όπου όλοι περιμένουν τη σειρά τους να μιλήσουν, κάποιος που ακούει στ' αλήθεια είναι σπάνιος. Και οι άνθρωποι τον θυμούνται.

. . .

Δεν χρειάζεται να γίνεις άλλος άνθρωπος. Χρειάζεται να δώσεις στον εαυτό σου ευκαιρίες, ξανά και ξανά, με τον δικό σου ρυθμό. Σαν τον ναυτικό που δεν βγαίνει στο ανοιχτό πέλαγος από την πρώτη μέρα. Κάνει μικρές βόλτες έξω από το λιμάνι, μέχρι η θάλασσα να του γίνει γνώριμη.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Βρες μία δραστηριότητα που γίνεται κάθε εβδομάδα και σου αρέσει. Πήγαινε μία φορά. Δεν χρειάζεται να μιλήσεις σε κανέναν. Μόνο να πας. Την άλλη εβδομάδα, ξαναπήγαινε.

25

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η πρώτη κουβέντα με έναν άγνωστο



Στέκεσαι στην ουρά, στο λιμάνι, σε μια αίθουσα αναμονής. Δίπλα σου είναι ένας άνθρωπος που, για κάποιον λόγο, θα ήθελες να του μιλήσεις. Το σκέφτεσαι. Ετοιμάζεις τη φράση. Την ξαναγράφεις μέσα στο κεφάλι σου. Και μετά έρχεται η σειρά σου, ή το καράβι, και η στιγμή χάνεται.

Οι περισσότερες κουβέντες που δεν κάνουμε δεν χάνονται επειδή ο άλλος δεν θα ήθελε να μιλήσει. Χάνονται επειδή περιμένουμε την τέλεια πρώτη φράση.

. . .

Η πρώτη φράση όμως δεν χρειάζεται να είναι έξυπνη. Χρειάζεται να είναι απλή. Και η πιο απλή αφορμή είναι συνήθως μπροστά σας: αυτό που μοιράζεστε τη συγκεκριμένη στιγμή.

«Ξέρετε αν το καράβι έχει καθυστέρηση;» «Τι ωραίο σκυλί, τι ράτσα είναι;» «Πρώτη φορά έρχεστε εδώ;» «Αυτό το βιβλίο που κρατάτε, αξίζει;»

Δεν είναι σπουδαίες φράσεις. Δεν χρειάζεται να είναι. Είναι ένα σχοινί που πετάς από τη βάρκα σου στη δική του. Αν το πιάσει, ωραία. Αν όχι, δεν έχασες τίποτα.

. . .

Όταν η κουβέντα ανοίξει, θυμήσου ότι οι ερωτήσεις που ξεκινούν με «πώς» ή «τι» την κρατούν ζωντανή. «Πώς βρεθήκατε εδώ;» λέει περισσότερα από το «Είστε από εδώ;». Και πρόσεχε την απάντηση. Συχνά μέσα της κρύβεται η επόμενη ερώτηση.

Και αν κάποιος δεν θέλει να μιλήσει, αν απαντά κοφτά ή γυρίζει στο κινητό του, μην το πάρεις προσωπικά. Μπορεί να είναι κουρασμένος, να έχει δική του έγνοια, να είναι κι αυτός ντροπαλός. Χαμογέλασε και άφησέ τον στη θάλασσά του.

. . .

Κάθε φίλος που έχεις σήμερα, κάποτε ήταν ένας άγνωστος. Κάποιος από τους δύο είπε την πρώτη φράση. Ίσως ήταν μια ερώτηση για το καράβι.

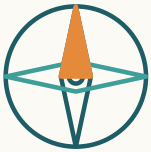
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πες μία απλή φράση σε έναν άγνωστο κάθε μέρα: στον ταμία, στον γείτονα στο ασανσέρ, σε κάποιον στη στάση. Όχι για να γίνετε φίλοι. Μόνο για να συνηθίσει το χέρι σου να πετά το σχοινί.

26

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Σταμάτα να μετράς μίλια, πιάσε το τιμόνι



Υπάρχουν μέρες που κοιτάς πίσω και μετράς. Πόσα μίλια έκανες φέτος. Πόσα κιλά έχασες ή δεν έχασες. Πόσα βιβλία διάβασες, πόσες φορές πήγες γυμναστήριο, πόσα λεφτά μάζεψες. Και πάντα κάτι λείπει. Πάντα είναι λιγότερα απ' όσα έπρεπε.

Κι υπάρχουν μέρες που κοιτάς μπροστά και μετράς πάλι: πόσα μίλια μένουν ακόμα. Πόσος δρόμος ως τον στόχο. Και ο δρόμος μοιάζει ατελείωτος.

. . .

Το μέτρημα δεν είναι κακό. Ένας ναυτικός πρέπει να ξέρει πόσο δρόμο έκανε και πόσο του μένει. Αλλά ο ναυτικός που μόνο μετρά, χωρίς να κρατά το τιμόνι, δεν φτάνει πουθενά. Κάθεται στο κατάστρωμα με τον χάρτη στα γόνατα και το σκάφος γυρίζει όπου το πάει ο αέρας.

Η μισή χρονιά πέρασε. Είναι εύκολο σήμερα να κάτσεις και να μετρήσεις τι δεν έγινε. Σου προτείνω κάτι άλλο: να μετρήσεις μία φορά, γρήγορα και τίμια, και μετά να αφήσεις τον χάρτη κάτω.

. . .

Τι έγινε αυτούς τους έξι μήνες; Γράψ' το χωρίς να το κρίνεις. Ποια μικρά βήματα έκανες; Ποια ξεκίνησες και τα άφησες; Πού σε πήγε το ρεύμα χωρίς να το θέλεις;

Και μετά μία μόνο ερώτηση: *προς τα πού θέλω να στρίψω το τιμόνι από σήμερα;* Όχι πόσα μίλια μένουν. Προς τα πού.

. . .

Στο μέσο της χρονιάς, η σελήνη του κύκλου γεμίζει. Μετά την ερώτηση «μπορώ;» έρχεται η πανσέληνος και η πιο δύσκολη ερώτηση: «τι φοβάμαι;». Είναι καλή στιγμή να έχεις τα χέρια σου στο τιμόνι, γιατί η πανσέληνος φωτίζει τα πάντα: και αυτά που θέλεις να δεις, και αυτά που απέφευγες.

Τα μίλια θα τα μετρήσεις στο τέλος του ταξιδιού. Τώρα, κράτα την πορεία.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάθισε μισή ώρα με ένα χαρτί. Γράψε τρία πράγματα που έκανες αυτό το εξάμηνο και είσαι περήφανος γι' αυτά, όσο μικρά κι αν είναι. Μετά γράψε μία κατεύθυνση για τους επόμενους έξι μήνες. Μόνο μία.

ΜΕΡΟΣ Γ

Τι φοβάμαι;

Πανσέληνος · Ιούλιος–Σεπτέμβριος

Όταν το φως είναι γεμάτο, φαίνονται όλα: και όσα θέλεις να δεις, και όσα απέφευγες. Αυτές οι εβδομάδες μιλούν για τις σκέψεις που γυρίζουν, τις νύχτες χωρίς ύπνο, την τελειομανία, τη μοναξιά.

27

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ο νους που γυρίζει γύρω από τον ίδιο κάβο



Υπάρχουν βάρκες που, αντί να πλέουν, γυρίζουν γύρω γύρω. Το τιμόνι έχει κολλήσει λίγο στραβά, και όσο κι αν δουλεύει η μηχανή, το σκάφος διαγράφει κύκλους γύρω από τον ίδιο κάβο. Καίει καύσιμο, κουράζει τον καπετάνιο, και δεν πάει πουθενά.

Έτσι μοιάζει η υπερανάλυση.

. . .

Γυρίζεις στο παρελθόν: «Γιατί το είπα αυτό; Τι να σκέφτηκε; Έπρεπε να είχα πει αλλιώς». Τρέχεις στο μέλλον: «Κι αν πάει στραβά; Κι αν χάσω τη δουλειά; Κι αν θυμώσει;». Και το ίδιο σενάριο παίζει ξανά και ξανά, με μικρές παραλλαγές, μέχρι να νυχτώσει.

Η σκέψη δεν είναι εχθρός. Η σκέψη μάς βοηθά να λύνουμε προβλήματα. Η διαφορά είναι απλή: η σκέψη καταλήγει

κάπου, σε μια απόφαση, σε ένα βήμα, σε ένα «εντάξει, τελείωσε». Η υπερανάλυση δεν καταλήγει πουθενά. Γυρίζει.

. . .

Μια ερώτηση που βοηθά να ξεκολλήσει το τιμόνι: *μπορώ να κάνω κάτι γι' αυτό;*

Χώρισε τις έγνοιες σου σε δύο κουτιά. Στο ένα, αυτά για τα οποία μπορείς να κάνεις κάτι. Στο άλλο, αυτά για τα οποία δεν μπορείς. Για το πρώτο κουτί, γράψε τι θα κάνεις και πότε, και άφησέ το. Για το δεύτερο, το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να το αναγνωρίσεις και να ξαναγυρίσεις στο τώρα.

Δώσε επίσης στις σκέψεις τη δική τους ώρα. Είκοσι λεπτά το απόγευμα, με ένα χαρτί. Όταν σε βρίσκουν σε άλλη ώρα, πες τους ευγενικά: «Θα τα πούμε στις έξι». Ακούγεται αστείο, αλλά ο νους, όπως ένα παιδί, ησυχάζει όταν ξέρει ότι θα έρθει η σειρά του.

. . .

Και όταν ο κύκλος δεν σταματά, κάνε κάτι με το σώμα. Περπάτα, πλύνε πιάτα, κολύμπησε, πότισε τα φυτά. Η υπερανάλυση ζει στο κεφάλι. Όταν κατεβαίνεις στα χέρια και στα πόδια, της κόβεις τον αέρα.

Τέλος, θυμήσου πότε τα κατάφερες. Ο νους που γυρίζει συνήθως ξεχνά ότι έχεις περάσει και άλλες φουρτούνες. Κάθε μία από αυτές ήταν, κάποτε, ένας κάβος που νόμιζες ότι δεν θα τον περάσεις ποτέ.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Όρισε «ώρα σκέψεων»: είκοσι λεπτά κάθε απόγευμα, με χαρτί και μολύβι. Όποια έγνοια σε βρει άλλη ώρα, σημείωσέ τη σε μια λέξη και άφησέ τη για τότε. Στην ώρα σου, χώρισέ τες στα δύο κουτιά.

28

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ο φαύλος κύκλος των ίδιων σκέψεων

Ένας δίσκος βινυλίου με μια μικρή γρατζουνιά. Η βελόνα φτάνει εκεί, γυρίζει πίσω και παίζει ξανά τις ίδιες δύο νότες. Ξανά. Και ξανά. Ώσπου κάποιος σηκώνεται και τη μετακινεί με το χέρι.

Κάποιες σκέψεις κάνουν ακριβώς το ίδιο. Μια φράση που σου είπαν. Ένα λάθος που έκανες. Ένας φόβος για κάτι που ίσως γίνει. Φτάνεις στη γρατζουνιά και ξαναγυρνάς.

. . .

Γιατί κολλάει το μυαλό; Συνήθως επειδή πιστεύει ότι, αν σκεφτεί αρκετά, θα βρει τη λύση. Ή θα προστατευτεί. Ή θα καταλάβει «επιτέλους» γιατί έγινε αυτό που έγινε. Είναι μια προσπάθεια φροντίδας που έχει πάρει λάθος δρόμο. Ο νους σου δεν θέλει να σε βασανίσει. Θέλει να σε προφυλάξει, και δεν ξέρει πώς να σταματήσει.

. . .

Ο πρώτος τρόπος να σηκώσεις τη βελόνα είναι να δώσεις όνομα σε αυτό που συμβαίνει. «Α, να πάλι ο δίσκος». Όταν λες «κάνω πάλι τον ίδιο κύκλο», βγαίνεις για μια στιγμή έξω από αυτόν. Δεν είσαι πια μέσα στη μουσική. Την ακούς.

Ο δεύτερος είναι να ρωτήσεις: *αυτή η σκέψη με βοηθά;* Όχι αν είναι αληθινή, αλλά αν σε βοηθά. Μπορεί μια σκέψη να έχει κάτι αληθινό μέσα της και, παρ' όλα αυτά, να μη σε πηγαίνει πουθενά.

Ο τρίτος είναι να τη μεταφέρεις στο χαρτί και να κλείσεις το τετράδιο. Γράψ' την όπως είναι, ολόκληρη. Μετά κλείσε το τετράδιο και βάλ' το σε ένα συρτάρι. Δεν την πέταξες. Την έβαλες σε ασφαλές μέρος. Ο νους μπορεί να την αφήσει.

. . .

Μπορείς και να τη ζυγίσεις. Πάρε ένα χαρτί με δύο στήλες. Στη μία, γράψε τι λέει ότι η σκέψη είναι σωστή. Στην άλλη, τι λέει ότι δεν είναι, ή ότι δεν είναι ολόκληρη η αλήθεια. Συχνά η δεύτερη στήλη γεμίζει πιο γρήγορα απ' ό,τι περιμένεις.

Και αν οι ίδιες σκέψεις σε κυνηγούν για εβδομάδες, σου κόβουν τον ύπνο ή σε κάνουν να αποφεύγεις τη ζωή σου, μίλησε με έναν ειδικό. Μερικές γρατζουνιές χρειάζονται ένα πιο έμπειρο χέρι.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Όταν πιάσεις τον εαυτό σου στον ίδιο κύκλο, πες από μέσα σου: «Να πάλι ο δίσκος». Μετά γράψε τη σκέψη σε ένα χαρτί, κλείσε το τετράδιο και κάνε κάτι με τα χέρια σου για πέντε λεπτά.

29

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Νύχτες με άγχος



Όλη μέρα τρέχεις. Δεν προλαβαίνεις να σκεφτείς τίποτα. Και τη στιγμή που ακουμπάς το κεφάλι στο μαξιλάρι και σβήνεις το φως, όλα όσα δεν πρόλαβες να σκεφτείς έρχονται μαζί. Ο λογαριασμός. Η κουβέντα με το αφεντικό. Η εξέταση του γιατρού. Το παιδί.

Το σώμα είναι κουρασμένο. Ο νους έχει μόλις ξυπνήσει.

. . .

Δεν είναι παράξενο. Το άγχος είναι ένας μηχανισμός επαγρύπνησης. Μας κρατά σε ετοιμότητα, έτοιμους να αντιδράσουμε. Και ο ύπνος χρειάζεται το ανάποδο: να αφήσουμε τη βάρδια. Ένας φρουρός που πιστεύει ότι πλησιάζει κίνδυνος δεν κλείνει τα μάτια του.

Γι' αυτό ο ύπνος με άγχος δεν φτιάχνεται τη στιγμή που ξαπλώνεις. Φτιάχνεται πολύ νωρίτερα, μέσα στη μέρα.

. . .

Δώσε στις ανησυχίες ραντεβού νωρίτερα. Κάποια ώρα του απογεύματος, κάθισε δέκα λεπτά και γράψε ό,τι σε απασχολεί. Δίπλα σε καθένα, ένα πρώτο βήμα ή ένα «το αφήνω». Όταν οι ίδιες σκέψεις έρθουν το βράδυ, θα μπορείς να τους πεις: «Σας έχω ήδη γράψει».

Ξύπνα την ίδια ώρα κάθε μέρα. Ακόμα και την Κυριακή. Ο ύπνος είναι ρυθμός, όπως η παλίρροια. Αν το πρωί είναι σταθερό, το βράδυ ακολουθεί.

Κάνε μια ώρα ηρεμίας πριν τον ύπνο. Χαμήλωσε τα φώτα. Άφησε το κινητό έξω από την κρεβατοκάμαρα, αν μπορείς. Κάνε κάτι ήσυχο: ένα ζεστό ντους, ένα βιβλίο σε χαρτί, μουσική χαμηλά. Το σώμα χρειάζεται να καταλάβει ότι το λιμάνι πλησιάζει.

. . .

Ανέπνεε αργά. Ξάπλωσε άνετα. Πάρε αέρα από τη μύτη, απαλά, μετρώντας ως το τέσσερα. Άφησέ τον να βγει ακόμα πιο αργά, μετρώντας ως το έξι. Η μακριά εκπνοή είναι σαν να λες στο σώμα σου: «Δεν κινδυνεύουμε. Μπορείς να ξεκουραστείς».

Και να θυμάσαι: μια νύχτα κακού ύπνου δεν είναι καταστροφή. Το σώμα ξέρει να αναπληρώνει. Ο φόβος ότι δεν θα κοιμηθείς είναι συχνά αυτό που κρατά ξύπνιο περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.

Αν οι κακές νύχτες γίνουν οι περισσότερες, αν κρατούν εβδομάδες και σε εξαντλούν μέσα στη μέρα, μίλησε με τον γιατρό σου. Ο ύπνος αξίζει φροντίδα όπως κάθε άλλο κομμάτι της υγείας σου.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάθε απόγευμα, δέκα λεπτά «ραντεβού με τις ανησυχίες», σε χαρτί. Κάθε βράδυ, μισή ώρα πριν κοιμηθείς, το κινητό σε άλλο δωμάτιο και πέντε αργές ανάσες με μακριά εκπνοή.

30

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τρεις το πρωί



Ανοίγεις τα μάτια. Το δωμάτιο είναι σκοτεινό, το σπίτι σιωπηλό. Δεν ξέρεις τι ώρα είναι, αλλά το ξέρεις: είναι εκείνη η ώρα. Και μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, ο νους έχει ήδη ανοίξει τον φάκελο με όλα όσα σε φοβίζουν.

Στις τρεις το πρωί, κάθε έγνοια μοιάζει δύο φορές μεγαλύτερη.

. . .

Πρώτα κάτι που καθησυχάζει: είναι φυσιολογικό να ξυπνάμε τη νύχτα. Ο ύπνος δεν είναι μια ίσια γραμμή. Είναι κύματα, και ανάμεσα στα κύματα ξυπνάμε για λίγο, συνήθως χωρίς να το θυμόμαστε. Το πρόβλημα δεν είναι ότι ξύπνησες. Είναι αυτό που κάνει ο νους μόλις ξυπνήσεις.

Γιατί οι σκέψεις της νύχτας φαίνονται τόσο χειρότερες; Επειδή είσαι κουρασμένος, επειδή είναι σκοτάδι, επειδή δεν μπορείς να κάνεις τίποτα γι' αυτές εκείνη τη στιγμή. Το ίδιο

πρόβλημα, το πρωί, με τον καφέ στο χέρι, θα σου φανεί ένα πρόβλημα. Στις τρεις, μοιάζει με καταιγίδα.

. . .

Ένα μικρό σχέδιο για τη νύχτα:

Μην κοιτάξεις την ώρα. Η ώρα ξεκινά αμέσως τον λογαριασμό: «Μου μένουν τρεις ώρες, δεν θα αντέξω αύριο». Δεν τη χρειάζεσαι.

Πες στον εαυτό σου κάτι ήρεμο. Όχι «πρέπει να κοιμηθώ αμέσως». Κάτι πιο ήπιο: «Ξύπνησα. Συμβαίνει. Το σώμα μου ξεκουράζεται, ακόμα κι αν είμαι ξύπνιος».

Ανέπνεε αργά και χαλάρωσε το σώμα. Σφίξε για λίγα δευτερόλεπτα τα δάχτυλα των ποδιών και άφησέ τα. Μετά τις γάμπες. Μετά τους ώμους. Ανεβαίνεις σιγά σιγά, σαν να σβήνεις ένα ένα τα φώτα ενός σπιτιού.

. . .

Αν περάσουν περίπου είκοσι λεπτά και είσαι ακόμα ξύπνιος, σήκω. Πήγαινε σε άλλο δωμάτιο, με χαμηλό φως. Κάνε κάτι ήσυχο και βαρετό: ένα βιβλίο σε χαρτί που δεν σε συναρπάζει, ένα σταυρόλεξο, δίπλωσε ρούχα. Όταν νιώσεις ξανά νύστα, γύρνα στο κρεβάτι. Έτσι το κρεβάτι μένει μέρος για ύπνο, όχι για πάλη.

Και αν μια σκέψη επιμένει, γράψ' τη σε ένα χαρτάκι στο κομοδίνο. Με μία φράση: «Να πάρω τηλέφωνο τη Μαρία για το θέμα». Το χαρτί θα τη φυλάξει ως το πρωί. Εσύ δεν χρειάζεται.

Ο ναυτικός που έχει βάρδια τη νύχτα ξέρει ότι το σκοτάδι παραμορφώνει τα πράγματα. Μια σημαδούρα μοιάζει με ύφαλο, μια σκιά με πλοίο. Περιμένει την αυγή για να δει καθαρά. Και η αυγή πάντα έρχεται.

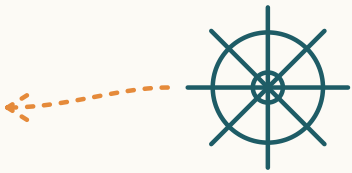
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Βάλε ένα χαρτάκι και ένα μολύβι στο κομοδίνο. Αν ξυπνήσεις τη νύχτα, μην κοιτάξεις την ώρα. Γράψε τη σκέψη σε μία φράση και κάνε το «σβήσιμο των φώτων» στο σώμα σου, από τα πόδια ως τους ώμους.

31

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Όλο ή τίποτα



Αποφάσισες να τρως πιο υγιεινά. Τρεις μέρες τα πήγες τέλεια. Την τέταρτη, σε ένα τραπέζι με φίλους, έφαγες ένα κομμάτι γλυκό. Και σκέφτηκες: «Τα χάλασα. Αφού χάλασε, ας φάω ό,τι θέλω». Την επόμενη εβδομάδα δεν θυμάσαι καν ότι είχες αποφασίσει κάτι.

Αυτό είναι το «όλο ή τίποτα». Είτε τέλεια, είτε καθόλου.

. . .

Το ίδιο συμβαίνει παντού. Αν δεν μπορώ να γυμναστώ μία ώρα, δεν γυμνάζομαι. Αν δεν μπορώ να γράψω ένα ολόκληρο κεφάλαιο, δεν γράφω. Αν δεν μπορώ να τακτοποιήσω όλο το σπίτι, δεν αγγίζω τίποτα. Αν έκανα ένα λάθος, όλη η μέρα πήγε χαμένη.

Πίσω από αυτόν τον τρόπο σκέψης κρύβεται συνήθως μια καλή πρόθεση: θέλουμε να κάνουμε τα πράγματα σωστά. Μόνο που ο κόσμος δεν έχει δύο χρώματα. Έχει χιλιάδες αποχ

ρώσεις του γκρι, και η ζωή γίνεται σχεδόν πάντα κάπου στη μέση.

. . .

Σκέψου έναν ναυτικό που κατάλαβε ότι η πορεία του έχει φύγει δύο μοίρες. Δεν λέει «αφού χάθηκα, ας πάω όπου με βγάλει». Διορθώνει δύο μοίρες και συνεχίζει. Μια μικρή παρέκκλιση δεν ακυρώνει το ταξίδι. Το ακυρώνει μόνο η απόφαση να αφήσεις το τιμόνι.

. . .

Μερικοί τρόποι για να βρεις τη μέση:

Πρόσεξε τις λέξεις «πάντα», «ποτέ», «τελείως». Όταν τις ακούς στο κεφάλι σου, είναι σημάδι ότι το «όλο ή τίποτα» έχει πιάσει το τιμόνι.

Βάλε μια κλίμακα. Αντί για «πέτυχα» ή «απέτυχα», ρώτα «από το 1 ως το 10, πόσο;». Μια μέρα που πήγε στο 6 δεν είναι αποτυχία. Είναι μια μέρα στο 6.

Όρισε το «αρκετά καλό» από πριν. Πριν ξεκινήσεις, γράψε τι θα θεωρήσεις αρκετό: «Είκοσι λεπτά περπάτημα είναι αρκετά». Όταν το κάνεις, έχεις τελειώσει. Χωρίς ενοχές.

Κάνε το δεκάλεπτο. Αν δεν έχεις μία ώρα, έχεις δέκα λεπτά. Τα δέκα λεπτά δεν είναι η «φτωχή» εκδοχή. Είναι αυτά που, μαζεμένα, αλλάζουν τη χρονιά σου.

Μετά από μια στραβή, συνέχισε από την επόμενη στιγμή. Όχι από την επόμενη Δευτέρα. Από το επόμενο γεύμα, την επόμενη ώρα, την επόμενη ανάσα.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Διάλεξε κάτι που συνήθως παρατάς όταν «χαλάσει». Γράψε από πριν τι είναι το «αρκετά καλό» γι' αυτό. Κάθε βράδυ, βαθμολόγησε τη μέρα από το 1 ως το 10, χωρίς σχόλια.

32

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος



Ένας ξυλουργός φτιάχνει ένα τραπέζι. Στη μέση της επιφάνειας υπάρχει ένας ρόζος, ένα σκούρο σημάδι εκεί που κάποτε φύτρωνε ένα κλαδί. Ο άπειρος θα πετούσε τη σανίδα. Ο έμπειρος την κρατά. Ξέρει ότι ο ρόζος δίνει στο τραπέζι χαρακτήρα. Είναι αυτό που δείχνει ότι κάποτε ήταν ζωντανό δέντρο.

Εμείς συχνά πετάμε τη σανίδα.

. . .

Η τελειομανία μοιάζει με αρετή. «Είμαι απλώς απαιτητικός». «Μου αρέσει να κάνω τα πράγματα σωστά». Και υπάρχει πράγματι μια διαφορά ανάμεσα στους υψηλούς στόχους και στην τελειομανία. Οι υψηλοί στόχοι σε τραβούν μπροστά. Χαίρεσαι όταν πλησιάζεις. Η τελειομανία σε σπρώχνει από πίσω. Δεν χαίρεσαι ποτέ, γιατί πάντα κάτι λείπει.

Ο τελειομανής δεν φοβάται μόνο το λάθος. Φοβάται τι λέει το λάθος γι' αυτόν. Κάθε στραβή γίνεται απόδειξη ότι «δεν είναι αρκετός».

. . .

Το πρώτο βήμα είναι να χωρίσεις το «τι έκανα» από το «τι είμαι». Έκανα ένα λάθος στην αναφορά. Δεν είμαι λάθος άνθρωπος. Ξέχασα τα γενέθλια ενός φίλου. Δεν είμαι κακός φίλος. Η πράξη είναι μια στιγμή. Εσύ είσαι ολόκληρο το ταξίδι.

Το δεύτερο είναι να μιλάς στον εαυτό σου όπως θα μιλούσες σε έναν φίλο. Αν ένας φίλος σου έλεγε «έκανα ένα λάθος στη δουλειά», δεν θα του απαντούσες «είσαι άχρηστος». Θα του έλεγες «συμβαίνει, πώς μπορείς να το διορθώσεις;». Γιατί στον εαυτό σου μιλάς πιο σκληρά απ' ό,τι σε οποιονδήποτε άλλον;

. . .

Ένα πείραμα που φαίνεται παράξενο: κάνε επίτηδες κάτι ατελές. Στείλε ένα μήνυμα χωρίς να το ξαναδιαβάσεις τρεις φορές. Φτιάξε ένα φαγητό χωρίς να μετρήσεις ακριβώς. Άφησε ένα ράφι λίγο ακατάστατο. Και μετά παρατήρησε τι έγινε. Τις περισσότερες φορές, τίποτα. Ο κόσμος συνέχισε να γυρίζει.

Και γιόρτασε την πρόοδο, όχι μόνο το αποτέλεσμα. Ο κωπηλάτης που έκανε σήμερα λίγο καλύτερη κίνηση από χθες δεν έφτασε ακόμα στον φάρο. Αλλά είναι πιο κοντά. Αυτό μετράει.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάνε κάθε μέρα ένα μικρό πράγμα «αρκετά καλά» και όχι τέλεια, επίτηδες. Το βράδυ, γράψε τι φοβόσουν ότι θα γίνει και τι έγινε στην πραγματικότητα.

33

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ο φόβος της αποτυχίας



Στο «Εν Πλω», ο Νίκος, μετά από ένα μεγάλο χτύπημα στη δουλειά του, βρίσκει σε μια αποθήκη ένα παλιό σημειωματάριο. Είναι δικό του, από τότε που ήταν είκοσι χρονών. Μέσα έχει ιδέες για επιχειρήσεις, βέλη, θαυμαστικά, μια λέξη υπογραμμισμένη τρεις φορές.

Εκείνος ο νέος δεν ήξερε τι θα του συνέβαινε. Δεν ήξερε για τα λάθη, τις αποτυχίες, τις νύχτες που θα έμενε ξύπνιος. Και γι' αυτό δεν φοβόταν. Έγραφε, σχεδίαζε, τολμούσε.

Ο Νίκος κοιτάζει τις σελίδες και καταλαβαίνει κάτι απλό: η φλόγα εκείνου του νέου δεν χάθηκε. Είχε απλώς σκεπαστεί από τον φόβο του λάθους.

. . .

Γιατί φοβόμαστε τόσο την αποτυχία; Επειδή δεν τη ζούμε σαν γεγονός. Τη ζούμε σαν ετυμηγορία. Δεν λέμε «αυτό δεν πέτυχε». Λέμε «εγώ απέτυχα». Και κάπου πίσω ακούγεται μια

παλιά φωνή, ενός γονιού, ενός δασκάλου, μιας τάξης που γέλασε: «Το ήξερα ότι δεν θα τα καταφέρεις».

Ο φόβος της αποτυχίας δεν μας προστατεύει από την αποτυχία. Μας προστατεύει από την προσπάθεια. Και μια ζωή χωρίς προσπάθεια έχει τη δική της, πιο ήσυχη, αποτυχία.

. . .

Μερικοί τρόποι να κινηθείς, ακόμα και με φόβο:

Γράψε τι ακριβώς φοβάσαι. Όχι «φοβάμαι να αποτύχω», αλλά «φοβάμαι ότι θα πουν ότι δεν ήμουν έτοιμος». Ένας φόβος με όνομα είναι μικρότερος από έναν φόβο χωρίς όνομα.

Ρώτα: ποιο είναι το χειρότερο; Και ποιο το πιο πιθανό; Συνήθως το πιο πιθανό είναι πολύ πιο ήπιο από το χειρότερο που φαντάζεσαι.

Ρώτα και το αντίθετο: τι θα χάσω αν δεν προσπαθήσω; Αυτή η ερώτηση σπάνια μπαίνει στη ζυγαριά.

Κάνε το πιο μικρό, ασφαλές βήμα. Ένα βήμα που, ακόμα κι αν δεν πάει καλά, δεν θα σε ρίξει.

Άλλαξε τον ορισμό της αποτυχίας. Αποτυχία δεν είναι το «δεν πέτυχε». Αποτυχία είναι το «δεν δοκίμασα». Με αυτόν τον ορισμό, κάθε προσπάθεια είναι ήδη μια μικρή νίκη.

. . .

Και μην περιμένεις να φύγει ο φόβος. Δεν θα φύγει πρώτος. Θα φύγει μετά, όταν δει ότι προχωράς χωρίς αυτόν.

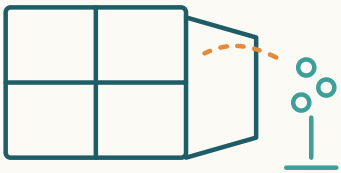
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε κάτι που δεν έχεις τολμήσει από φόβο να αποτύχεις. Από κάτω απάντησε: *ποιο είναι το χειρότερο, ποιο το πιο πιθανό, τι χάνω αν δεν το κάνω;* Μετά διάλεξε το πιο μικρό, ασφαλές βήμα και κάν' το.

34

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η αξία σου δεν ανεβαίνει με βήματα



Υπάρχουν βιβλία και άρθρα που υπόσχονται: «Επτά βήματα για να ανεβάσεις την αυτοεκτίμησή σου». Σαν να ήταν ένας τοίχος που χτίζεις, τούβλο τούβλο, ώσπου μια μέρα να φτάσει ψηλά. Κάποια από αυτά τα βήματα βοηθούν, και θα τα πούμε. Πρώτα όμως κάτι πιο βασικό.

Η αξία σου δεν είναι κάτι που κερδίζεις. Υπάρχει ήδη.

. . .

Η αυτοεκτίμηση είναι ο τρόπος που βλέπεις αυτή την αξία. Και ο τρόπος που τη βλέπεις αλλάζει, ανάλογα με το φως. Μετά από μια επιτυχία, φαίνεται λαμπερή. Μετά από μια απόρριψη, μοιάζει να μην υπάρχει. Αλλά το φεγγάρι δεν μικραίνει όταν δεν φαίνεται ολόκληρο. Απλώς δεν το φωτίζει ο ήλιος από εκείνη τη μεριά.

Η δουλειά δεν είναι να γίνεις πιο άξιος. Είναι να μάθεις να βλέπεις την αξία σου και στις σκοτεινές φάσεις.

. . .

Πώς γίνεται αυτό στην πράξη;

Πρόσεξε τι λες στον εαυτό σου. Για μία μέρα, άκου τις φράσεις που σου λες όταν κάτι πάει στραβά. Θα εκπλαγείς πόσο σκληρές είναι.

Γράψε πέντε πράγματα που σου αρέσουν σε σένα. Όχι επιτεύγματα. Χαρακτηριστικά. «Ακούω». «Δεν τα παρατάω εύκολα». «Κάνω τους ανθρώπους να γελάνε». Αν δυσκολεύεσαι, ρώτα τι θα έλεγε για σένα κάποιος που σε αγαπά.

Βρες τις δυνάμεις σου και χρησιμοποίησέ τες. Η αξία φαίνεται πιο καθαρά όταν κάνεις αυτό στο οποίο είσαι καλός.

. . .

Μάθε να λες «όχι». Κάθε φορά που λες «ναι» ενώ θέλεις να πεις «όχι», λες στον εαυτό σου ότι οι ανάγκες σου μετράνε λιγότερο. Ένα ευγενικό «όχι» είναι μια μικρή πράξη αυτοσεβασμού.

Πέρνα χρόνο με ανθρώπους που σε στηρίζουν. Η αυτοεκτίμηση δεν χτίζεται μόνη της, σε ένα άδειο δωμάτιο. Χτίζεται και μέσα από τα μάτια όσων σε βλέπουν καθαρά.

Και δώσε χρόνο. Ο τρόπος που βλέπουμε τον εαυτό μας χτίστηκε σε χρόνια. Δεν αλλάζει σε μια εβδομάδα. Αλλάζει όμως, κάθε φορά που επιλέγεις να σου φερθείς με λίγο περισσότερη καλοσύνη.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε τα πέντε πράγματα που σου αρέσουν σε σένα και κόλλησέ τα κάπου που θα τα βλέπεις. Και πες ένα ευγενικό «όχι» σε κάτι που δεν θέλεις να κάνεις.

35

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η σύγκριση κλέβει τον αέρα από τα πανιά



Σε μια ρεγκάτα, τα ιστιοφόρα πλέουν κοντά το ένα στο άλλο. Και υπάρχει ένα κόλπο που ξέρουν όλοι οι ιστιοπλόοι: αν μπεις ακριβώς μπροστά από τον αέρα κάποιου άλλου, τα πανιά σου του κόβουν τον άνεμο. Το σκάφος του χάνει ταχύτητα, όχι επειδή είναι χειρότερο, αλλά επειδή βρέθηκε στη σκιά σου.

Η σύγκριση κάνει ακριβώς αυτό. Σε βάζει στη σκιά των άλλων και σου κλέβει τον αέρα.

. . .

Ανοίγεις το κινητό. Κάποιος έτρεξε μαραθώνιο. Κάποια πήρε προαγωγή. Ένα ζευγάρι γιορτάζει στη Σαντορίνη. Ένας παλιός συμμαθητής άνοιξε δική του επιχείρηση. Και μέσα σε δύο λεπτά, η δική σου ζωή, που το πρωί σου φαινόταν μια χαρά, μοιάζει μικρή.

Συγκρινόμαστε γιατί είμαστε κοινωνικά πλάσματα. Από πάντα θέλαμε να ξέρουμε πού στεκόμαστε μέσα στην ομάδα. Μόνο που παλιά η ομάδα ήταν το χωριό. Τώρα είναι ολόκληρος ο κόσμος, και βλέπουμε μόνο τις καλύτερες στιγμές του.

. . .

Γιατί αυτό που βλέπεις δεν είναι η ζωή του άλλου. Είναι η βιτρίνα του. Δεν βλέπεις τις νύχτες που δεν κοιμήθηκε, τον καβγά πριν από τη φωτογραφία, τα δάνεια, τη μοναξιά. Συγκρίνεις τα παρασκήνια της δικής σου ζωής με τη σκηνή της δικής του.

. . .

Τι βοηθά;

Πρόσεξε πότε συμβαίνει. Μετά από ποιον λογαριασμό, ποια συζήτηση, ποια ώρα της μέρας. Μερικές φορές αρκεί να ξέρεις ότι το κινητό στις έντεκα το βράδυ σού χαλάει τη διάθεση.

Καθάρισε τη «βιτρίνα» σου. Αν κάποιοι λογαριασμοί σε κάνουν σταθερά να νιώθεις λίγος, μπορείς να σταματήσεις να τους ακολουθείς. Δεν οφείλεις σε κανέναν την ησυχία σου.

Σύγκρινε τον εαυτό σου με τον χθεσινό σου εαυτό. Αυτή είναι η μόνη σύγκριση που είναι δίκαιη. Είμαι λίγο πιο κοντά απ' ό,τι πέρσι;

Κάνε τον φθόνο πυξίδα. Όταν ζηλεύεις κάτι, ρώτα: τι μου δείχνει αυτό για το τι θέλω εγώ; Ο φθόνος δείχνει συχνά μια επιθυμία που δεν έχεις τολμήσει.

Μέτρα ό,τι έχεις, όχι μόνο ό,τι λείπει.

Κάθε σκάφος έχει τη δική του ρότα. Δεν φτάνουν όλα στο ίδιο λιμάνι, ούτε την ίδια μέρα. Και κανένα δεν φτάνει πιο γρήγορα επειδή κοιτάζει τα πανιά των άλλων.

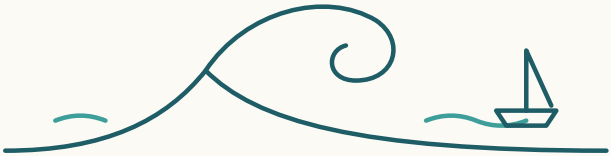
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Όταν πιάσεις τον εαυτό σου να συγκρίνεται, ρώτα: *τι μου δείχνει αυτό για το τι θέλω;* Γράψε την απάντηση. Και βγάλε τρεις μέρες τα κοινωνικά δίκτυα από την αρχική οθόνη του κινητού.

36

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ο εσωτερικός επικριτής



Έχνάς μια συνάντηση. Σου ξεφεύγει μια λέξη που δεν έπρεπε. Σπάει ένα ποτήρι. Και πριν προλάβεις να σκύψεις να μαζέψεις τα γυαλιά, μια φωνή μέσα σου έχει ήδη μιλήσει: «Είσαι άχρηστος». «Πάντα τα ίδια». «Τι να περιμένει κανείς από σένα;».

Αν ένας ξένος σού μιλούσε έτσι, θα έφευγες. Αυτή όμως η φωνή είναι μέσα σου. Δεν φεύγει.

. . .

Από πού έρχεται; Συνήθως από παλιά. Είναι κομμάτια από φωνές που ακούσαμε κάποτε: ενός αυστηρού γονιού, ενός δασκάλου, ενός προπονητή, μιας κοινωνίας που έλεγε «δεν φτάνει». Τις κρατήσαμε, γιατί κάποτε, σε μια παιδική λογική, νομίζαμε ότι μας προστάτευαν. «Αν είμαι αυστηρός με τον εαυτό μου, δεν θα με μαλώσουν οι άλλοι».

Ο επικριτής δεν είναι κακός. Είναι ένας φρουρός που δεν έμαθε ποτέ ότι ο πόλεμος τελείωσε.

. . .

Πώς του απαντάς;

Αναγνώρισέ τον. Δώσε του ένα όνομα, αν θέλεις. «Α, να ο λοστρόμος». Όταν τον αναγνωρίζεις, καταλαβαίνεις ότι η φωνή του είναι μία φωνή, όχι η αλήθεια.

Γράψε τι λέει, και τι θα έλεγες σε έναν φίλο. Πάρε ένα χαρτί με δύο στήλες. Αριστερά: «Είσαι άχρηστος, ξέχασες τη συνάντηση». Δεξιά: τι θα έλεγες σε έναν φίλο που ξέχασε μια συνάντηση. Ίσως «Είχες φορτωμένη εβδομάδα. Στείλε ένα μήνυμα, ζήτα συγγνώμη, κλείσε νέα ώρα».

. . .

Κάνε ένα «διάλειμμα αυτοσυμπόνιας». Κρατά ένα λεπτό. Πρόσεξε: «Αυτή είναι μια δύσκολη στιγμή». Θυμήσου: «Όλοι οι άνθρωποι περνούν δύσκολες στιγμές. Δεν είμαι ο μόνος». Και πες στον εαυτό σου κάτι ευγενικό, όπως θα έλεγες σε κάποιον που αγαπάς. Ένα λεπτό είναι λίγο, αλλά αλλάζει τον τόνο της μέρας.

Ψάξε όλη την αλήθεια. Ο επικριτής λέει μόνο το μισό: «Ξέχασες τη συνάντηση». Η άλλη μισή είναι: «και τις άλλες είκοσι αυτού του μήνα τις θυμήθηκες».

Άλλαξε το «πάντα» σε «αυτή τη φορά». «Πάντα τα χαλάω» γίνεται «αυτή τη φορά δεν πήγε καλά». Η δεύτερη φράση αφήνει χώρο να πάει καλύτερα την επόμενη.

Δεν χρειάζεται να διώξεις τον επικριτή. Χρειάζεται να μην τον αφήνεις στο τιμόνι.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάθε φορά που ακούς τον επικριτή, γράψε τη φράση του αριστερά και, δεξιά, τι θα έλεγες σε έναν φίλο. Την Κυριακή, διάβασε μόνο τη δεξιά στήλη.

37

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μοναξιά ή ντροπαλότητα



«Δεν έχω φίλους, άρα είμαι ντροπαλός». «Είμαι ντροπαλός, άρα θα μείνω μόνος». Αυτές οι δύο σκέψεις μπερδεύονται συχνά, σαν δύο σχοινιά που μπλέχτηκαν στο κατάστρωμα. Αν θέλεις να τα λύσεις, πρέπει πρώτα να καταλάβεις ποιο είναι ποιο.

. . .

Η μοναξιά είναι ένα συναίσθημα: η αίσθηση ότι λείπει η σύνδεση με τους ανθρώπους. Δεν έχει να κάνει με το πόσους ανθρώπους έχεις γύρω σου. Μπορείς να νιώθεις μόνος σε μια γεμάτη παρέα, σε έναν γάμο, ακόμα και μέσα σε μια οικογένεια. Και μπορείς να ζεις μόνος σε ένα νησί και να μη νιώθεις καθόλου μοναξιά.

Η ντροπαλότητα είναι κάτι άλλο: ένα σφίξιμο, μια αμηχανία, όταν βρίσκεσαι ανάμεσα σε ανθρώπους, κυρίως σε καινούριους. Είναι ο φόβος ότι θα σε κρίνουν.

Δεν είναι το ίδιο. Κάποιος μπορεί να είναι ντροπαλός και να έχει δύο φίλους που του φτάνουν. Κάποιος άλλος μπορεί να είναι η ψυχή της παρέας και να γυρίζει στο σπίτι με ένα κενό στο στήθος.

. . .

Πού συνδέονται; Σε έναν κύκλο που ξέρουν πολλοί. Φοβάμαι τις παρέες, οπότε τις αποφεύγω. Η αποφυγή μού δίνει αμέσως ανακούφιση. Με τον καιρό όμως, βλέπω όλο και λιγότερους ανθρώπους, και αρχίζω να νιώθω μόνος. Και επειδή νιώθω μόνος, οι παρέες μου φαίνονται ακόμα πιο τρομακτικές.

Η ανακούφιση της αποφυγής είναι σαν να γυρίζεις στο λιμάνι κάθε φορά που φυσά λίγο. Είσαι ασφαλής. Αλλά δεν μαθαίνεις ποτέ να πλέεις.

. . .

Τι βοηθά εξαρτάται από το ποιο σχοινί τραβάς.

Αν νιώθεις μοναξιά, βοηθούν οι μικρές, σταθερές επαφές. Ένα μήνυμα σε έναν παλιό φίλο. Μια ομάδα με κοινό ενδιαφέρον. Εθελοντισμός. Η σύνδεση δεν χρειάζεται να είναι μεγάλη. Χρειάζεται να είναι συχνή.

Αν είσαι ντροπαλός, βοηθά η προπόνηση σε πολύ μικρές κοινωνικές στιγμές. Ένας χαιρετισμός. Ένα σχόλιο για τον καιρό. Δύο τρεις απλές ερωτήσεις που τις έχεις έτοιμες στην τσέπη σου.

Και στις δύο περιπτώσεις, ο σκοπός δεν είναι να γίνεις «κοινωνικός τύπος». Είναι να συνδεθείς με λίγους ανθρώπους, με τον δικό σου ρυθμό.

Αν η μοναξιά βαραίνει πολύ και κρατά καιρό, μίλησε με κάποιον: έναν άνθρωπο που εμπιστεύεσαι ή έναν ειδικό. Το να ζητήσεις βοήθεια είναι κι αυτό ένας τρόπος σύνδεσης.

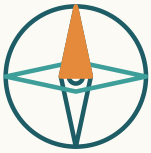
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ρώτα τον εαυτό σου: *νιώθω μόνος, ή φοβάμαι τους ανθρώπους, ή και τα δύο;* Μετά κάνε μία μικρή κίνηση για το σχοινί που τραβάς: ένα μήνυμα σε έναν φίλο, ή έναν χαιρετισμό σε κάποιον καινούριο.

38

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Οι πρώτες μέρες μετά τον χωρισμό



Μετά από μια μεγάλη φουρτούνα, το σκάφος δεν χρειάζεται αμέσως νέο προορισμό. Χρειάζεται ένα απάγκιο. Ένα ήσυχο κολπάκι όπου θα ρίξει άγκυρα, θα μετρήσει τις ζημιές, θα στεγνώσει τα πανιά. Ο προορισμός θα έρθει αργότερα.

Οι πρώτες μέρες μετά από έναν χωρισμό είναι ακριβώς αυτό: το απάγκιο.

. . .

Άσε τον πόνο να υπάρχει. Δεν χρειάζεται να είσαι δυνατός, να «το έχεις ξεπεράσει», να δείχνεις στους άλλους ότι είσαι μια χαρά. Ένας χωρισμός είναι μια απώλεια, ακόμα κι όταν ήταν σωστός, ακόμα κι όταν τον ήθελες εσύ. Και η απώλεια πονάει. Ο πόνος που αφήνεις να περάσει, περνά. Ο πόνος που κρύβεις, μένει.

. . .

Στις πρώτες μέρες, προστάτεψε τα βασικά. Μοιάζει απλό, αλλά είναι το πρώτο που ξεχνάμε.

Φαγητό, νερό, ύπνος. Δεν χρειάζεται να μαγειρέψεις γκουρμέ. Κάτι ζεστό, κάτι απλό. Ένα ποτήρι νερό δίπλα στο κρεβάτι. Ξάπλωσε, ακόμα κι αν δεν κοιμάσαι.

Μη μένεις μόνος όλη την ώρα. Δεν χρειάζεται πολύς κόσμος. Ένας άνθρωπος δίπλα σου αρκεί. Κάποιος που μπορείς να του πεις «δεν είμαι καλά» χωρίς να χρειαστεί να εξηγήσεις.

Μη στέλνεις μηνύματα τη νύχτα. Τα μηνύματα που γράφονται στις δύο το πρωί, συνήθως γράφονται από κούραση και μοναξιά. Γράψ' τα, αν θες, σε ένα χαρτί. Το πρωί θα αποφασίσεις αν αξίζει να σταλούν. Σχεδόν ποτέ δεν αξίζει.

. . .

Περιόρισε την επαφή. Τουλάχιστον για λίγο. Μην μπαίνεις στα προφίλ του άλλου, μην ξαναδιαβάζεις παλιές συζητήσεις, μη ρωτάς κοινούς φίλους «τι κάνει». Κάθε τέτοια ματιά είναι σαν να ξύνεις μια πληγή που μόλις άρχισε να κλείνει.

Μην πάρεις μεγάλες αποφάσεις. Μη μετακομίσεις, μην παραιτηθείς, μη βάψεις τα μαλλιά σου κατακόκκινα, τουλάχιστον όχι την πρώτη εβδομάδα. Η φουρτούνα δεν είναι ώρα για αλλαγή ρότας.

Και αν οι μέρες γίνουν εβδομάδες και ο πόνος δεν μαλακώνει, αν δεν μπορείς να φας, να κοιμηθείς, να δουλέψεις, ή αν σου έρχονται σκέψεις ότι δεν αξίζει να συνεχίσεις, μίλησε αμέσως με έναν ειδικό ή με κάποιον που εμπιστεύεσαι. Δεν είσαι μόνος σε αυτό.

Το απάγκιο δεν είναι για πάντα. Είναι για να ξαναβρείς δυνάμεις. Η θάλασσα θα σε περιμένει όταν είσαι έτοιμος.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Αν περνάς χωρισμό: φαγητό, νερό, ύπνος, ένας άνθρωπος. Αυτά μόνο. Αν όχι, σκέψου κάποιον γύρω σου που περνά μια δύσκολη απώλεια, και στείλε του ένα μήνυμα: «Σε σκέφτομαι. Αν θες, είμαι εδώ».

39

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τρία δευτερόλεπτα όταν σε τραβά η ανάμνηση



Πλένεις τα πιάτα και ξαφνικά έρχεται η θύμηση. Ένα τραγούδι στο ραδιόφωνο, μια μυρωδιά, ένα αυτοκίνητο ίδιο με εκείνο που οδηγούσε. Και μέσα σε ένα δευτερόλεπτο ο νους έχει φύγει: σε μια παλιά κουβέντα, σε μια βραδιά, στο «τι να κάνει τώρα;». Όταν συνέλθεις, το νερό τρέχει, τα πιάτα κρυώνουν και η καρδιά σου βαραίνει.

Η σκέψη μιας σχέσης που τελείωσε δεν σταματά με μια απόφαση. Όσο πιο πολύ λες «μην το σκέφτεσαι», τόσο πιο πολύ το σκέφτεσαι. Είναι σαν να λες σε κάποιον «μη σκεφτείς έναν άσπρο γλάρο».

. . .

Αυτό που βοηθά δεν είναι να διώξεις τη σκέψη. Είναι να κάνεις μια μικρή παύση ανάμεσα στη σκέψη και στο ταξίδι που ακολ

ουθεί. Τρία δευτερόλεπτα, όπως αυτά που γνωρίσαμε την εικοστή δεύτερη εβδομάδα.

Πρώτο: ανάσα. Μία αργή είσοδος από τη μύτη και μία μακριά έξοδος από το στόμα. Η μακριά έξοδος λέει στο σώμα «δεν κινδυνεύουμε».

Δεύτερο: αίσθηση. Άγγιξε κάτι κοντά σου. Το τραπέζι, το ποτήρι, τα πόδια σου στο πάτωμα. Νιώσε τη θερμοκρασία, την υφή, το βάρος. Η αφή σε φέρνει από τη θύμηση στο εδώ.

Τρίτο: μια μικρή κίνηση. Πιες νερό. Άνοιξε ένα παράθυρο. Κάνε ένα βήμα. Όχι κάτι σπουδαίο, μόνο κάτι που διαλέγεις εσύ, για να ξαναπιάσεις το τιμόνι.

. . .

Η σκέψη μπορεί να ξανάρθει σε πέντε λεπτά. Δεν πειράζει. Κάνε ξανά τα τρία δευτερόλεπτα. Δεν μετράς πόσες φορές ήρθε. Μετράς πόσες φορές γύρισες.

Με τον καιρό, κάτι αλλάζει. Η σκέψη έρχεται πιο σπάνια, κρατά λιγότερο, πονά λιγότερο. Όχι επειδή ξέχασες, αλλά επειδή έμαθες να μην πηγαίνεις μαζί της όπου σε πάει.

Και κάτι ακόμα: δεν είναι κακό να θυμάσαι. Κάποιες αναμνήσεις θα μείνουν, και μπορεί μια μέρα να τις κοιτάς χωρίς πόνο, σαν παλιές φωτογραφίες από ένα ταξίδι που τελείωσε. Ως τότε, τρία δευτερόλεπτα τη φορά.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάθε φορά που μια σκέψη σε τραβά σε έναν άνθρωπο ή σε μια κατάσταση που σε πονά, κάνε τα τρία δευτερόλεπτα: ανάσα, αφή, μια μικρή κίνηση. Βάλε μια γραμμή στο χαρτί για κάθε φορά που γύρισες.

ΜΕΡΟΣ Δ

Κρατάω τον λόγο μου;

Φθίνουσα σελήνη · Οκτώβριος–Δεκέμβριος

Το φως λιγοστεύει και ο κύκλος κλείνει. Είναι η ώρα των λογαριασμών με τον εαυτό: οι ενοχές, η συγχώρεση, ο θυμός, η συγγνώμη, η οικογένεια, η κούραση. Και η τελευταία ερώτηση: ζω όπως λέω;

40

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ο χρόνος που νομίζεις ότι έχασες

«Αν είχα ξεκινήσει στα είκοσι». «Αν δεν είχα μείνει δέκα χρόνια σε αυτή τη δουλειά». «Αν είχα φύγει νωρίτερα από αυτή τη σχέση». Κάποια βράδια, ο νους γυρίζει πίσω και μετρά τα χρόνια σαν νομίσματα που έπεσαν από μια τρύπια τσέπη.

Και μαζί με το μέτρημα έρχονται δύο βάρη: η ενοχή για όσα δεν έκανες, και ο φόβος ότι πια είναι αργά.

. . .

Γιατί ο νους ξαναπαίζει το παρελθόν; Επειδή προσπαθεί να το διορθώσει. Σαν να πιστεύει ότι, αν το ξαναζήσει αρκετές φορές, θα βρει την έξοδο που δεν βρήκε τότε. Μόνο που το παρελθόν δεν έχει πια εξόδους. Έχει μόνο μαθήματα.

Και κάτι ακόμα: ο χρόνος δεν χάθηκε όσο νομίζεις. Εκείνα τα δέκα χρόνια στη «λάθος» δουλειά σού έμαθαν πράγματα που δεν θα μάθαινες αλλιώς. Ανθρώπους, αντοχή, το τι δεν θέλεις.

Η σχέση που κράτησε πολύ σού έδειξε πού είναι τα όριά σου. Τίποτα από αυτά δεν ήταν σπατάλη. Ήταν έρμα: το βάρος στο κύτος που κρατά τη βάρκα όρθια όταν φυσά.

. . .

Πώς γυρίζεις το τιμόνι μπροστά;

Γράψε τι ακριβώς σε βαραίνει. Όχι «έχασα τη ζωή μου». Συγκεκριμένα: «Δεν σπούδασα αυτό που ήθελα». Ένα συγκεκριμένο βάρος μπορείς να το σηκώσεις. Ένα αόριστο σε πλακώνει.

Χώρισε το «τι έκανα» από το «τι είμαι». Έκανες επιλογές με ό,τι ήξερες τότε. Δεν είσαι οι επιλογές σου. Είσαι αυτός που μπορεί να διαλέξει σήμερα αλλιώς.

Βρες τι σου έμαθε. Γράψε δίπλα σε κάθε «χαμένο» χρόνο ένα πράγμα που κέρδισες από αυτόν.

Ρώτα: τι μπορώ να κάνω από εδώ; Όχι από εκεί που θα ήθελες να είσαι. Από εδώ.

. . .

Και για το «είναι αργά»: σχεδόν ποτέ δεν είναι. Άνθρωποι μαθαίνουν να πλέουν στα εξήντα, γράφουν το πρώτο τους βιβλίο στα εβδομήντα, ερωτεύονται ξανά στα ογδόντα. Ο Wayfinder δεν μετρούσε πόσο μακριά ήταν από το σπίτι. Κοίταζε τα αστέρια από εκεί που βρισκόταν.

Ο χρόνος που μένει δεν μετριέται σε χρόνια. Μετριέται σε επόμενα βήματα.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε ένα «χαμένο» κομμάτι της ζωής σου. Δίπλα, τρία πράγματα που σου έμαθε. Από κάτω, ένα βήμα που μπορείς να κάνεις από εδώ, αυτή την εβδομάδα.

41

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Συγχώρεσε τον εαυτό σου



Μπορούμε να συγχωρήσουμε σχεδόν τους πάντες. Τον φίλο που ξέχασε. Τον συνάδελφο που μας άφησε εκτεθειμένους. Ακόμα και τον γονιό που μας πλήγωσε, κάποια στιγμή, με τον καιρό. Υπάρχει όμως ένας άνθρωπος που δυσκολευόμαστε να συγχωρήσουμε περισσότερο απ' όλους.

Τον εαυτό μας.

Κουβαλάμε ένα λάθος χρόνια. Μια κουβέντα που είπαμε θυμωμένοι. Ένα «ναι» που έπρεπε να ήταν «όχι». Μια φορά που δεν ήμασταν εκεί, όταν μας χρειάστηκαν. Και κάθε φορά που το θυμόμαστε, το δικάζουμε ξανά. Η ποινή δεν τελειώνει ποτέ.

Πολλοί φοβούνται ότι, αν συγχωρήσουν τον εαυτό τους, θα είναι σαν να λένε «δεν πειράζει». Αλλά η αυτοσυγχώρεση δεν είναι δικαιολογία. Δεν λέει «δεν έγινε τίποτα». Λέει «έγινε, το βλέπω, και δεν θα το κουβαλάω για πάντα σαν αλυσίδα».

. . .

Τέσσερα βήματα που βοηθούν:

Αναγνώρισε τι έγινε, χωρίς να το μικραίνεις ή να το μεγαλώνεις. Ούτε «δεν ήταν τίποτα», ούτε «κατέστρεψα τα πάντα». Τα γεγονότα, όπως ήταν.

Επανόρθωσε, αν γίνεται. Μια συγγνώμη, μια διόρθωση, μια πράξη που ισιώνει λίγο αυτό που στράβωσε. Αν ο άνθρωπος δεν είναι πια εδώ, μπορείς να κάνεις κάτι καλό για κάποιον άλλον, στο όνομά του.

Βρες τι έμαθες. Τι θα έκανες αλλιώς σήμερα; Αυτή η απάντηση είναι το δώρο που σου άφησε το λάθος.

Μίλα στον εαυτό σου με καλοσύνη. Μπορείς να πεις τρεις απλές φράσεις: «Αυτή είναι μια δύσκολη στιγμή». «Όλοι οι άνθρωποι κάνουν λάθη. Δεν είμαι ο μόνος». «Ας είμαι καλός με τον εαυτό μου τώρα».

. . .

Κάθε σκάφος που έχει πλεύσει πολλά χρόνια έχει γρατζουνιές στην καρίνα. Από βράχους που δεν είδε, από λιμάνια που μπήκε λάθος. Οι γρατζουνιές δεν το κάνουν χειρότερο σκάφος. Δείχνουν ότι έπλευσε.

Η συγχώρεση δεν σβήνει τις γρατζουνιές. Σου επιτρέπει να συνεχίσεις να πλέεις μαζί τους.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου, για ένα λάθος που κουβαλάς. Γράψ' το όπως θα έγραφες σε έναν φίλο που έκανε το ίδιο λάθος. Δεν χρειάζεται να το στείλεις πουθενά. Μόνο να το γράψεις.

42

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Αφήνω το παρελθόν στο κύμα



Φαντάσου να γράφεις σε ένα χαρτί κάτι βαρύ που κουβαλάς χρόνια, και μετά να ανοίγεις τα δάχτυλα και να το αφήνεις στο κύμα. Η θάλασσα δεν σβήνει αυτό που έγινε. Σβήνει όμως την ανάγκη του χεριού να το κρατά σφιχτά.

. . .

Το να αφήνεις το παρελθόν δεν σημαίνει να το ξεχνάς. Οι άνθρωποι που αγαπήσαμε, οι πληγές, οι αποτυχίες, μένουν μέρος της ιστορίας μας. Σημαίνει όμως να σταματήσεις να ζεις μέσα του. Να μην είναι πια το τιμόνι, αλλά ο κυματισμός πίσω από τη βάρκα. Υπάρχει, φαίνεται, αλλά δεν αποφασίζει πού πας.

. . .

Πέντε βήματα για να αφήσεις:

Δες τι ακριβώς κρατάς. Μια ανάμνηση; Έναν θυμό; Μια ελπίδα ότι κάτι θα αλλάξει; Συχνά δεν κρατάμε το ίδιο το γεγονός, αλλά μια ιστορία γύρω του.

Ρώτα: τι προσπαθώ να διορθώσω, ξαναζώντας το; Ίσως ψάχνεις μια δικαίωση. Ίσως μια εξήγηση. Ίσως ένα «συγγνώμη» που δεν ήρθε ποτέ. Όταν δεις τι ψάχνεις, θα καταλάβεις και γιατί δεν το βρίσκεις στο παρελθόν.

Γράψε τι σου έμαθε. Κάθε δύσκολη θάλασσα σού δείχνει κάτι για το σκάφος σου.

Κάνε μια μικρή τελετή κλεισίματος. Γράψε σε ένα χαρτί αυτό που αφήνεις. Κάψ' το με προσοχή ή σκίσ' το σε μικρά κομμάτια. Οι τελετές υπάρχουν για να καταλαβαίνει το σώμα αυτό που ήδη αποφάσισε το μυαλό.

Γύρνα στο τώρα, ξανά και ξανά. Το παρελθόν θα ξαναχτυπήσει την πόρτα. Δεν πειράζει. Κάθε φορά, μια ανάσα, μια αίσθηση, μια μικρή κίνηση στο εδώ.

. . .

Κάποιες μνήμες πονάνε τόσο που δεν φεύγουν με ένα χαρτί. Τραύματα, απώλειες, πράγματα που δεν έπρεπε ποτέ να συμβούν. Για αυτά, δεν χρειάζεται να κωπηλατείς μόνος σου. Ένας ειδικός μπορεί να γίνει ο σύντροφος που κρατά το άλλο κουπί.

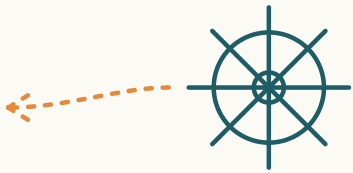
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε σε ένα χαρτί κάτι από το παρελθόν που θέλεις να σταματήσεις να κουβαλάς. Από κάτω, γράψε τι σου έμαθε. Μετά κάνε τη δική σου μικρή τελετή κλεισίματος.

43

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ο θυμός είναι αγγελιοφόρος



Ο καιρός αλλάζει πριν από τη φουρτούνα. Ο ουρανός σκοτεινιάζει στον ορίζοντα, ο αέρας γυρίζει, το βαρόμετρο πέφτει. Ο έμπειρος ναυτικός δεν περιμένει να τον χτυπήσει το κύμα. Βλέπει τα σημάδια και μαζεύει πανιά.

Ο θυμός έχει κι αυτός τα σημάδια του.

. . .

Πρώτα όμως κάτι σημαντικό: ο θυμός δεν είναι κακός. Είναι πληροφορία. Μας λέει ότι κάτι μας πλήγωσε, ότι ξεπεράστηκε ένα όριο, ότι κάτι μας φαίνεται άδικο. Ένας άνθρωπος που δεν θυμώνει ποτέ δεν είναι ήρεμος. Συνήθως έχει απλώς μάθει να καταπίνει.

Το πρόβλημα δεν είναι ο θυμός. Είναι τι κάνουμε όταν μας κυριεύει: οι φωνές, οι λέξεις που δεν παίρνονται πίσω, η πόρτα που χτυπά, το μήνυμα που στέλνεται στη χειρότερη στιγμή.

Και συχνά, πίσω από τον θυμό κρύβεται κάτι πιο ευάλωτο: φόβος, πόνος, ντροπή, κούραση. Ο θυμός είναι η πανοπλία. Από κάτω υπάρχει κάποιος που πονά.

. . .

Μερικά πράγματα που βοηθούν τη στιγμή της έντασης:

Μάθε τα πρώτα σημάδια. Πού το νιώθεις πρώτα; Στο σαγόνι που σφίγγεται; Στο στομάχι; Στη ζέστη στο πρόσωπο; Αν τα πιάνεις νωρίς, έχεις χρόνο.

Τα τρία δευτερόλεπτα. Σταμάτα. Μια ανάσα. Μια μικρή κίνηση που διαλέγεις εσύ. Όπως είδαμε τόσες φορές φέτος.

Βγάλε τον αέρα πιο αργά απ' όσο τον παίρνεις. Η μακριά εκπνοή ηρεμεί το σώμα πιο γρήγορα από κάθε σκέψη.

Φύγε για λίγο, αν χρειάζεται. «Χρειάζομαι δέκα λεπτά, θα γυρίσω». Δεν είναι φυγή. Είναι το λιμάνι πριν από τη φουρτούνα.

. . .

Ρώτα: τι νιώθω από κάτω; Όταν ηρεμήσεις λίγο, κοίτα πίσω από την πανοπλία. Πληγώθηκα; Φοβήθηκα; Είμαι εξαντλημένος;

Μίλα με «εγώ», όχι με «εσύ». «Εσύ πάντα με αγνοείς» ανάβει φωτιά. «Εγώ νιώθω ότι δεν με ακούς» ανοίγει κουβέντα.

Φρόντισε τη γενική σου κατάσταση. Ο ύπνος, η πείνα, το άγχος της εβδομάδας κάνουν το φυτίλι πιο κοντό. Δεν είναι δικαιολογία, είναι εξήγηση. Και μια εξήγηση μπορεί να σε βοηθήσει να φροντίσεις τον εαυτό σου νωρίτερα.

Αν ο θυμός σου ξεφεύγει συχνά, αν πληγώνει ανθρώπους ή αν σε τρομάζει, μίλησε με έναν ειδικό. Ο θυμός μαθαίνεται να κυβερνιέται, όπως κάθε άνεμος.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε τα τρία πρώτα σημάδια του θυμού στο σώμα σου. Την επόμενη φορά που θα τα νιώσεις, κάνε τρεις μακριές εκπνοές πριν πεις οτιδήποτε.

44

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μια συγγνώμη χωρίς «αλλά»



Στο «Εν Πλω», η Ελένη τηλεφωνεί σε έναν συνεργάτη της μία εβδομάδα μετά από μια σκληρή κουβέντα. «Ήθελα απλώς να σου πω ότι ίσως ακούστηκα σκληρή στη συνάντηση την άλλη μέρα. Λυπάμαι. Δεν ήταν για σένα· ήταν η δική μου κούραση». Η κουβέντα κρατά λιγότερο από δύο λεπτά. Και το βάρος μιας ολόκληρης εβδομάδας φεύγει.

Η ίδια, χρόνια πριν, είχε γράψει ένα γράμμα συγγνώμης σε έναν παλιό εργοδότη, αλλά δεν το είχε στείλει ποτέ. Δεκαπέντε χρόνια μετά, γράφει ένα καινούριο, σύντομο, χωρίς δικαιολογίες, και το ταχυδρομεί την ίδια νύχτα. Δεν παίρνει ποτέ απάντηση. Δεν τη χρειάζεται. Η λύτρωση ήρθε από την ίδια την πράξη.

. . .

Τι κάνει μια συγγνώμη ειλικρινή; Και τι τη χαλάει;

Τη χαλάει το «αλλά». «Λυπάμαι, αλλά κι εσύ…». Τη χαλάει το «αν». «Λυπάμαι αν σε πλήγωσα». Τη χαλάει το «έτσι είμαι». Και τη χαλάει η βιασύνη να τελειώνει, να ξαναγίνουν όλα όπως πριν, πριν ο άλλος προλάβει να πει πώς ένιωσε.

. . .

Μια συγγνώμη μπορεί να έχει τέσσερα απλά κομμάτια:

Πες τι έκανες. Συγκεκριμένα. «Σου μίλησα άσχημα μπροστά σε όλους».

Αναγνώρισε πώς τον επηρέασε. «Φαντάζομαι ότι ένιωσες ντροπή και θυμό».

Πες ότι λυπάσαι, χωρίς «αλλά». «Λυπάμαι. Δεν σου άξιζε αυτό».

Πες τι θα κάνεις διαφορετικά. «Την επόμενη φορά που θα διαφωνήσουμε, θα σου το πω ιδιαιτέρως».

. . .

Και αν ο άλλος δεν δεχτεί; Μπορεί να μη δεχτεί. Μπορεί να χρειάζεται χρόνο. Μπορεί να μη σε συγχωρήσει ποτέ. Η συγγνώμη δεν είναι συναλλαγή: δεν τη δίνεις για να πάρεις πίσω κάτι. Τη δίνεις επειδή είναι σωστό, και επειδή σου επιστρέφει κάτι που είχες χάσει: τον σεβασμό για τον εαυτό σου.

Ο ναυτικός που κατάλαβε ότι η πορεία του έβλαψε κάποιον άλλον δεν περιμένει να του πουν «δεν πειράζει» για να διορθώσει. Διορθώνει, γιατί έτσι κρατά τον λόγο του στη θάλασσα.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Σκέψου μια συγγνώμη που χρωστάς, μικρή ή μεγάλη. Γράψ' τη με τα τέσσερα κομμάτια, χωρίς «αλλά». Αν μπορείς, πες την ή στείλ' τη. Αν όχι ακόμα, κράτα τη γραμμένη.

45

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Συγγνώμη στο παιδί μου



Ήταν μια δύσκολη μέρα. Η δουλειά, η κούραση, η κίνηση στον δρόμο. Και το παιδί, για πέμπτη φορά, δεν έβαζε τα παπούτσια του. Η φωνή σου βγήκε πιο δυνατή απ' όσο ήθελες. Είδες τα μάτια του να γεμίζουν. Και μετά, σιωπή.

Το βράδυ, όταν κοιμάται, κάθεσαι στην κουζίνα και νιώθεις ο χειρότερος γονιός του κόσμου.

. . .

Δεν είσαι. Είσαι ένας άνθρωπος που κουράστηκε. Και οι άνθρωποι, μερικές φορές, ξεσπούν. Το θέμα δεν είναι να μην ξεσπάσεις ποτέ, γιατί κανένας γονιός δεν τα καταφέρνει. Το θέμα είναι τι κάνεις μετά.

Πολλοί γονείς φοβούνται ότι, αν ζητήσουν συγγνώμη από το παιδί, θα χάσουν το κύρος τους. Συμβαίνει το αντίθετο. Η συγγνώμη δεν σε κάνει αδύναμο γονιό. Σε κάνει έναν γονιό που το παιδί μπορεί να εμπιστευτεί.

. . .

Τα παιδιά μαθαίνουν από ό,τι ζουν, όχι από ό,τι τους λέμε. Αν δουν τον γονιό τους να λέει «έκανα λάθος», θα μάθουν ότι τα λάθη διορθώνονται. Αν δουν ότι ο θυμός περνά και η αγάπη μένει, θα μάθουν ότι οι σχέσεις αντέχουν τις φουρτούνες.

Πώς τη λες, με απλά λόγια:

Περίμενε να ηρεμήσεις. Μια συγγνώμη μέσα στον θυμό δεν πείθει κανέναν.

Κατέβα στο ύψος του. Γονάτισε ή κάθισε δίπλα του. Τα μάτια στα μάτια.

Πες τι έκανες, χωρίς να ρίξεις την ευθύνη σε εκείνο. Όχι «φώναξα γιατί δεν με άκουγες». Απλά: «Σου φώναξα πολύ δυνατά».

Ονόμασε πώς μπορεί να ένιωσε. «Ίσως φοβήθηκες. Ίσως στεναχωρήθηκες».

Πες τι θα κάνεις την επόμενη φορά. «Όταν θυμώνω, θα σταματάω και θα παίρνω μια ανάσα».

. . .

Μια αγκαλιά, αν τη θέλει. Μην την επιβάλεις. Πρόσφερέ τη. Ένα μικρό παιδί μπορεί να τρέξει αμέσως στην αγκαλιά σου. Ένας έφηβος μπορεί να πει «εντάξει» και να γυρίσει στο δωμάτιό του. Και τα δύο είναι εντάξει. Η συγγνώμη ακούστηκε.

Η μεγαλύτερη κληρονομιά που αφήνουμε στα παιδιά μας δεν είναι ότι δεν κάναμε ποτέ λάθος. Είναι ότι τους δείξαμε πώς επιστρέφεις.

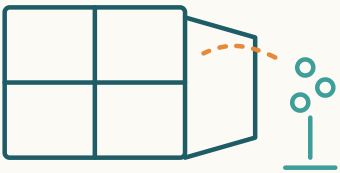
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Αν έχεις παιδιά, την επόμενη φορά που θα χάσεις την υπομονή σου, δοκίμασε τα πέντε βήματα. Αν όχι, σκέψου έναν άνθρωπο μικρότερο ή πιο ευάλωτο από σένα, που ίσως τον πλήγωσες χωρίς να το θέλεις.

46

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Οι ενοχές μιας μαμάς



Είναι δέκα το βράδυ. Τα παιδιά κοιμούνται. Η κουζίνα είναι επιτέλους ήσυχη. Και αντί να ξεκουραστείς, κάθεσαι και μετράς. Δεν διάβασα μαζί του αρκετά. Του φώναξα το πρωί. Έφαγε πάλι μακαρόνια. Δεν πήγα στη γιορτή του σχολείου. Έλειψα όλη μέρα.

Η λίστα δεν τελειώνει ποτέ. Γιατί δεν είναι λίστα. Είναι ένας τρόπος να αγαπάς που έχει κουραστεί.

. . .

Οι ενοχές μιας μαμάς, και πολλών μπαμπάδων, έρχονται συνήθως από τρία μέρη.

Από μια εικόνα «τέλειου γονιού» που δεν υπάρχει πουθενά, εκτός από τις διαφημίσεις και τα κοινωνικά δίκτυα: πάντα ήρεμος, πάντα διαθέσιμος, με σπιτικό φαγητό και χειροποίητες κατασκευές.

Από την αγάπη. Νιώθεις ενοχές επειδή νοιάζεσαι. Ένας γονιός που δεν νοιάζεται δεν κάθεται να μετρά λάθη στις δέκα το βράδυ.

Από την κούραση. Όσο πιο εξαντλημένος είσαι, τόσο πιο σκληρά κρίνεις τον εαυτό σου.

. . .

Και τι θυμούνται τα παιδιά; Όχι αν το φαγητό ήταν σπιτικό κάθε μέρα. Όχι αν το σπίτι ήταν τακτοποιημένο. Θυμούνται αν ένιωθαν ασφαλή. Αν γελούσατε μαζί. Αν, όταν έκλαιγαν, κάποιος ερχόταν. Θυμούνται τις μικρές στιγμές, όχι τον λογαριασμό.

. . .

Μερικοί τρόποι να κάνεις τις ενοχές πιο ελαφριές:

Ρώτα: αυτή η ενοχή μού λέει κάτι χρήσιμο; Μερικές φορές λέει: «θέλεις περισσότερο χρόνο μαζί του». Αυτό είναι πληροφορία. Αν όμως λέει μόνο «είσαι κακή μητέρα», δεν είναι πληροφορία. Είναι κούραση.

Ποιότητα, όχι μόνο ποσότητα. Δέκα λεπτά πραγματικής προσοχής, χωρίς κινητό, πριν από τον ύπνο, μετρούν περισσότερο από τρεις ώρες στο ίδιο δωμάτιο με το μυαλό αλλού.

Μίλα στον εαυτό σου όπως σε μια φίλη. Θα έλεγες σε μια φίλη «είσαι αποτυχημένη μητέρα» επειδή αγόρασε έτοιμο φαγητό;

Μοίρασε το βάρος. Ο σύντροφος, οι παππούδες, μια φίλη, ένας βρεφονηπιακός σταθμός. Κανένα παιδί δεν μεγάλωσε ποτέ από έναν μόνο άνθρωπο.

Κράτα κάτι δικό σου. Μία ώρα την εβδομάδα που είσαι μόνο εσύ. Δεν είναι εγωισμός. Ένα σκάφος χωρίς καύσιμα δεν

μεταφέρει κανέναν.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάθε βράδυ, πριν κοιμηθείς, γράψε ένα πράγμα που έκανες καλά ως γονιός σήμερα. Ένα μόνο, όσο μικρό κι αν είναι. Και κλείσε μία ώρα μέσα στην εβδομάδα που θα είναι μόνο δική σου.

47

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Το παιδί, η δουλειά κι εσύ στη μέση



Στην πόρτα του παιδικού σταθμού, το παιδί κρατιέται από το πόδι σου και κλαίει. «Μη φύγεις». Η νηπιαγωγός χαμογελά καθησυχαστικά. Το ρολόι λέει ότι έχεις ήδη αργήσει. Και εσύ στέκεσαι εκεί, κομμένος στα δύο: το μισό σου θέλει να μείνει, το άλλο μισό πρέπει να φύγει.

Ή αλλιώς: είσαι στο σπίτι εδώ και μήνες με το μωρό, και κάπου μέσα σου λείπει η δουλειά σου. Οι συνάδελφοι, το να λύνεις προβλήματα, το να είσαι και κάτι άλλο εκτός από γονιός. Και μόλις το σκεφτείς, νιώθεις ενοχές που το σκέφτηκες.

. . .

Πρώτα κάτι ξεκάθαρο: δεν είσαι κακός γονιός επειδή θέλεις να δουλέψεις. Ούτε επειδή πρέπει. Ένας γονιός που έχει και κάτι δικό του, μια δουλειά, έναν σκοπό, μια ταυτότητα, δεν αγαπά λιγότερο. Συχνά έχει περισσότερα να δώσει.

Και το παιδί που κλαίει στην πόρτα δεν πληγώνεται για πάντα. Τα παιδιά νιώθουν ό,τι νιώθουμε. Αν ο αποχαιρετισμός είναι ήρεμος και σταθερός, μαθαίνουν σιγά σιγά ότι ο γονιός φεύγει και ξαναγυρίζει. Αυτή είναι από τις πιο σημαντικές ασφάλειες που μπορεί να μάθει ένας άνθρωπος.

. . .

Μερικά πράγματα που βοηθούν τον αποχαιρετισμό:

Ένα σύντομο, σταθερό τελετουργικό. Μια αγκαλιά, ένα φιλί, μια φράση που λέτε πάντα. «Τα λέμε μετά τον ύπνο του μεσημεριού». Σύντομο, ίδιο κάθε μέρα.

Μην εξαφανίζεσαι κρυφά. Είναι πιο εύκολο εκείνη τη στιγμή, αλλά το παιδί μαθαίνει ότι μπορεί να χάσει τον γονιό του χωρίς προειδοποίηση. Πες «φεύγω τώρα», ακόμα κι αν κλάψει.

Πες του πότε θα γυρίσεις, με δικές του «ώρες». Όχι «στις πέντε», αλλά «μετά το φαγητό και το παιχνίδι στην αυλή».

Κάτι δικό σου να κρατά. Ένα μαντήλι, μια φωτογραφία, ένα μικρό πράγμα από το σπίτι.

Η επιστροφή μετράει όσο ο αποχαιρετισμός. Όταν γυρίζεις, δώσε στο παιδί λίγα λεπτά πλήρους προσοχής, πριν από το κινητό, πριν από το φαγητό.

. . .

Ο ναυτικός φεύγει για ταξίδι και ξαναγυρίζει. Το λιμάνι δεν γκρεμίζεται όσο λείπει. Και κάθε φορά που επιστρέφει, ο δεσμός με τη στεριά δεν είναι πιο αδύναμος. Είναι πιο δοκιμασμένος.

Αν το παιδί δυσκολεύεται για πολλές εβδομάδες, ή αν οι ενοχές σου γίνουν ένα βάρος που δεν σηκώνεται, μίλησε με

τον παιδίατρο ή με έναν ειδικό. Δεν χρειάζεται να τα λύσεις όλα μόνος σου.

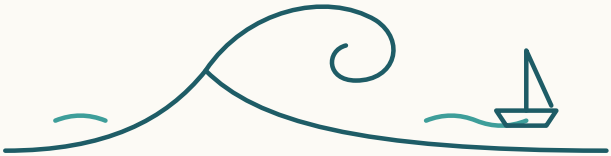
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Φτιάξε μαζί με το παιδί ένα μικρό τελετουργικό αποχαιρετισμού και κράτα το ίδιο κάθε μέρα. Αν δεν έχεις παιδιά, σκέψου τι σε κάνει να νιώθεις ότι είσαι «κομμένος στα δύο» και γράψε τι θα βοηθούσε να μην είναι το ένα μισό σου πάντα ένοχο.

48

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Όταν η μπαταρία δεν φορτίζει



Από έξω, όλα δείχνουν να πηγαίνουν τέλεια. Παραδίδεις στην ώρα σου, απαντάς στα μηνύματα, κρατάς το σπίτι, τα παιδιά, τη δουλειά. Κανείς δεν βλέπει τίποτα. Μόνο εσύ ξέρεις ότι το πρωί χρειάζεσαι όλο και περισσότερη δύναμη για να σηκωθείς, ότι τα πράγματα που σε χαροποιούσαν δεν σου λένε πια τίποτα, ότι νιώθεις άδειος, σαν μια μπαταρία που δεν φορτίζει.

Αυτό δεν είναι απλή κούραση.

. . .

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας περιγράφει το burnout, την επαγγελματική εξουθένωση, ως κάτι που προκύπτει από χρόνιο στρες στη δουλειά που δεν έχει βρει διέξοδο. Έχει τρία πρόσωπα. Την εξάντληση: νιώθεις άδειος από ενέργεια, σωματικά και ψυχικά. Την απόσταση: κυνισμός, αρνητισμός, η

αίσθηση ότι δεν σε νοιάζει πια. Και τη μειωμένη αποτελεσματικότητα: δυσκολεύεσαι να κάνεις όσα έκανες κάποτε εύκολα.

Η απλή κούραση φεύγει με ένα καλό σαββατοκύριακο. Το burnout όχι. Το burnout είναι σαν μια διαρροή στο κύτος. Μπορείς να αντλείς νερό όλη μέρα, αλλά αν δεν βρεις την τρύπα, το σκάφος συνεχίζει να βαραίνει.

. . .

Πώς αρχίζεις να βγαίνεις;

Ονόμασέ το. «Δεν είμαι τεμπέλης. Δεν είμαι αδύναμος. Είμαι εξαντλημένος». Η ονομασία είναι το πρώτο βήμα για να σταματήσεις να κατηγορείς τον εαυτό σου.

Δες τι σε αδειάζει και τι σε γεμίζει. Γράψε για μια εβδομάδα. Θα δεις ότι κάποια πράγματα σου ρουφούν πολύ περισσότερη ενέργεια απ' όσο νόμιζες.

Βάλε όρια στη δουλειά. Μια ώρα που κλείνει ο υπολογιστής. Ένα «όχι» σε μια επιπλέον υποχρέωση. Ένα σαββατοκύριακο χωρίς email.

Φρόντισε τα βασικά. Ύπνος, κίνηση, φαγητό, φως της μέρας. Μοιάζουν απλά. Είναι το έρμα που κρατά τη βάρκα όρθια.

Ξαναβρές μια μικρή χαρά. Κάτι που δεν έχει σχέση με την απόδοση. Ένα παιχνίδι, μια βόλτα, μια μουσική.

. . .

Μίλα με κάποιον. Το burnout δεν είναι κάτι που περνάς μόνος σου με λίγη θέληση. Αν κρατά μήνες, αν επηρεάζει τον ύπνο, την υγεία, τις σχέσεις σου, μίλησε με τον γιατρό σου ή με έναν ειδικό. Μερικές φορές χρειάζεται να μπει το σκάφος στη μαρίνα για επισκευή. Αυτό δεν είναι ναυάγιο. Είναι φροντίδα.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε κάθε μέρα δύο λίστες: τι σε άδειασε και τι σε γέμισε. Την Κυριακή, διάλεξε ένα πράγμα από την πρώτη λίστα που μπορείς να μειώσεις, και ένα από τη δεύτερη που μπορείς να αυξήσεις.

49

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Όταν δεν έχεις διάθεση να δουλέψεις



Δευτέρα πρωί. Ο καφές είναι μπροστά σου, ο υπολογιστής ανοιχτός. Και δεν θέλεις. Δεν είναι ότι δεν μπορείς. Απλώς δεν θέλεις. Κοιτάς την οθόνη, ανοίγεις και κλείνεις το ίδιο αρχείο, και η μέρα μοιάζει με ανηφόρα χωρίς τέλος.

Αν συμβαίνει μια φορά, είναι Δευτέρα. Αν συμβαίνει κάθε μέρα, κάτι θέλει να σου πει.

. . .

Η έλλειψη διάθεσης δεν είναι χαρακτηριστικό. Είναι σύμπτωμα. Και πίσω της κρύβονται συνήθως λίγα, γνώριμα πράγματα.

Εξάντληση. Έχεις δώσει πολύ για πολύ καιρό, και η μπαταρία είναι στο κόκκινο. Όπως είδαμε την προηγούμενη εβδομάδα, αυτό θέλει φροντίδα, όχι πείσμα.

Η δουλειά δεν σου λέει πια τίποτα. Κάποτε σε ενδιέφερε. Τώρα κάνεις τα ίδια για χρόνια και δεν μαθαίνεις τίποτα

καινούριο.

Απόσταση από αυτό που μετράει για σένα. Η δουλειά σου κάποτε ταίριαζε με τις αξίες σου. Τώρα νιώθεις ότι κάνεις κάτι που δεν πιστεύεις.

Σχέσεις στη δουλειά. Ένας προϊστάμενος που σε μειώνει. Ένα κλίμα που σε κουράζει. Μερικές φορές δεν βαριέσαι τη δουλειά, βαριέσαι τους ανθρώπους γύρω της.

Κάτι άλλο σε βαραίνει. Μια έγνοια στο σπίτι, στην υγεία, σε μια σχέση, που ρουφά την ενέργεια πριν καν φτάσεις στο γραφείο.

. . .

Τι μπορείς να κάνεις;

Γράψε τι ακριβώς σε βαραίνει. Όχι «όλα». Ένα, δύο, τρία πράγματα. Η ασάφεια κάνει το βάρος να μοιάζει τεράστιο.

Ξεχώρισε τι αλλάζει και τι όχι. Μπορείς να ζητήσεις ένα καινούριο έργο; Να μιλήσεις με τον προϊστάμενο; Να αλλάξεις τον τρόπο που ξεκινάς τη μέρα;

Βρες ένα μικρό νόημα μέσα στη μέρα. Ακόμα και σε μια δουλειά που δεν αγαπάς, υπάρχει συνήθως κάτι: ένας πελάτης που βοήθησες, ένας συνάδελφος που γέλασε μαζί σου, ένα πρόβλημα που έλυσες καλά.

. . .

Και αν η έλλειψη διάθεσης δεν αφορά μόνο τη δουλειά, αν τίποτα δεν σε ευχαριστεί, ούτε όσα αγαπούσες, για εβδομάδες, μίλησε με έναν γιατρό ή έναν ειδικό. Μπορεί να είναι κάτι περισσότερο από βαρεμάρα, και αξίζει φροντίδα.

Η βάρκα δεν πάει πουθενά αν ο κωπηλάτης δεν θέλει να πιάσει το κουπί. Αλλά πριν τον κατηγορήσεις, ρώτα: πόσες ώρες κωπηλατεί; Έφαγε; Ξέρει πού πάει;

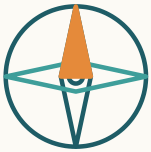
ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γράψε τρία πράγματα που σε βαραίνουν στη δουλειά. Δίπλα σε καθένα, γράψε «αλλάζει» ή «δεν αλλάζει». Για ένα από αυτά που αλλάζουν, κάνε μία μικρή κίνηση πριν από την Παρασκευή.

50

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κουρασμένος και μετά τις διακοπές



Δύο εβδομάδες στη θάλασσα. Ήλιος, κολύμπι, ύπνος χωρίς ξυπνητήρι. Γυρνάς σπίτι μαυρισμένος και ξεκούραστος. Και την πρώτη Τετάρτη στη δουλειά, νιώθεις σαν να μην έλειψες ποτέ. Η κούραση γύρισε, σαν να σε περίμενε στο γραφείο.

Γιατί η ξεκούραση δεν κρατά;

. . .

Συνήθως επειδή η κούραση δεν ήταν μόνο σωματική. Το σώμα ξεκουράστηκε, αλλά το βάρος δεν ήταν στο σώμα. Ήταν στον τρόπο που ζεις τις μέρες σου: στο φορτωμένο πρόγραμμα, στο άγχος, στη δουλειά που δεν σε γεμίζει, στις σχέσεις που σε κουράζουν.

Ή επειδή το μυαλό δεν πήγε ποτέ διακοπές. Ήσουν στην παραλία, αλλά έλεγχες τα email «μόνο λίγο». Ήσουν στην

ταβέρνα, αλλά σκεφτόσουν τι σε περιμένει την επόμενη εβδομάδα. Το σώμα ταξίδεψε. Ο νους έμεινε στο γραφείο.

Ή επειδή η επιστροφή ήταν απότομη. Από τη μια μέρα στην άλλη, από την ξαπλώστρα σε δώδεκα ώρες δουλειάς και διακόσια μηνύματα.

. . .

Και μερικές φορές, η κούραση που δεν περνά με διακοπές είναι σημάδι για κάτι πιο βαθύ. Για μια εξάντληση που κρατά καιρό, όπως είδαμε πριν από δύο εβδομάδες. Ή για κάτι σωματικό, που αξίζει να το δει ένας γιατρός. Αν νιώθεις συνέχεια κουρασμένος, χωρίς προφανή λόγο, μια απλή εξέταση αίματος είναι καλύτερη από χίλιες υποθέσεις.

. . .

Τι βοηθά πραγματικά;

Μικρές διακοπές μέσα στη χρονιά. Δεν χρειάζεται να περιμένεις τον Αύγουστο. Ένα απόγευμα χωρίς οθόνες. Μια Κυριακή στη φύση. Δέκα λεπτά στο μπαλκόνι κάθε βράδυ. Η ξεκούραση δεν είναι γεγονός. Είναι ρυθμός.

Επιστροφή σιγά σιγά. Αν μπορείς, γύρνα μία ή δύο μέρες πριν από τη δουλειά. Και την πρώτη εβδομάδα, μη φορτώσεις το πρόγραμμα όσο ένα κανονικό.

Κοίτα τι υπάρχει στο σημείο εκκίνησης. Αν η κούραση επιστρέφει πάντα στο ίδιο μέρος, ίσως το πρόβλημα δεν είναι ότι δεν ξεκουράζεσαι αρκετά. Ίσως είναι αυτό το μέρος.

Ο ναυτικός ξέρει ότι μια μεγάλη στάση στο λιμάνι δεν φτάνει, αν το σκάφος φεύγει ξανά με την ίδια τρύπα στο κύτος. Οι διακοπές είναι λιμάνι. Η επισκευή γίνεται στην καθημερινή ζωή.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Φτιάξε μια «μικρή διακοπή» για κάθε μέρα: δέκα λεπτά χωρίς οθόνη, χωρίς υποχρέωση, σε ένα μέρος που σου αρέσει. Ίδια ώρα κάθε μέρα. Σημείωσε αν αλλάζει κάτι στο τέλος της εβδομάδας.

51

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάνεις τα πάντα σωστά και δεν είσαι εκεί



Θυμάσαι την Ελένη από την πρώτη εβδομάδα; Στο «Εν Πλω» έχει καθαρό γραφείο, απαντά στα μηνύματα μέσα σε μία ώρα, κρατά τις προθεσμίες, κανείς δεν παραπονιέται ποτέ για εκείνη. Κι όμως, ένα βράδυ κάθεται στον καναπέ και δεν θυμάται τίποτα από τη μέρα. Ούτε τι είπε στο μεσημεριανό, ούτε πώς ήταν ο ουρανός, ούτε αν γέλασε.

Έκανε τα πάντα σωστά. Μόνο που δεν ήταν εκεί.

. . .

Αν αναγνωρίζεις κάτι από αυτό, δεν έχεις κάνει κάποιο λάθος. Έχεις μάθει να λειτουργείς με τον αυτόματο πιλότο, και μάλιστα πολύ καλά.

Ο αυτόματος πιλότος δεν είναι εχθρός. Είναι ένας πολύτιμος μηχανισμός. Μας επιτρέπει να κάνουμε χιλιάδες μικρά πράγματα χωρίς να τα σκεφτόμαστε: να οδηγούμε, να

δένουμε τα κορδόνια, να πληκτρολογούμε. Αν έπρεπε να σκεφτόμαστε το καθένα, δεν θα φτάναμε ποτέ στο τέλος της μέρας.

Το πρόβλημα αρχίζει όταν ο αυτόματος πιλότος παίρνει ολόκληρη τη μέρα. Τότε η προσοχή σου χωρίζεται στα δύο. Το ένα μισό τρέχει μπροστά, στα «τι θα γίνει αν» του αύριο. Το άλλο γυρίζει πίσω, στα «γιατί το είπα αυτό» του χθες. Και στο τώρα δεν μένει κανείς.

. . .

Όλο αυτό το βιβλίο, από την πρώτη ως αυτή την εβδομάδα, ήταν μια πρόσκληση να ξαναγυρίσεις στο τώρα. Μέσα από τη μυρωδιά, την ανάσα, τα τρία δευτερόλεπτα, το κουπί που είναι πάντα στο παρόν.

Αν έπρεπε να τα συμπυκνώσω όλα σε μία κίνηση, θα ήταν αυτή:

Τρεις φορές τη μέρα, σταμάτα. Στη μέση ό,τι κάνεις. Πάρε μία ανάσα. Πρόσεξε ένα πράγμα που βλέπεις, ένα που ακούς, ένα που αγγίζεις. Και ρώτα: *είμαι εδώ;*

Αυτό είναι όλο. Δεν χρειάζεται να αλλάξεις δουλειά, να μετακομίσεις σε νησί, να γίνεις άλλος άνθρωπος. Χρειάζεται να είσαι παρών στη ζωή που ήδη ζεις, έστω και για λίγα δευτερόλεπτα κάθε φορά.

. . .

Το φεγγάρι σχεδόν δεν φαίνεται πια. Ο κύκλος κλείνει. Και το πιο σημαντικό που μπορείς να πάρεις μαζί σου στον επόμενο δεν είναι κάποια απάντηση. Είναι αυτή η μικρή ερώτηση.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Βάλε τρεις υπενθυμίσεις στη μέρα σου: μία το πρωί, μία το μεσημέρι, μία το απόγευμα. Σε καθεμία: μία ανάσα, ένα πράγμα που βλέπεις, ένα που ακούς, ένα που αγγίζεις. Είμαι εδώ;

52

ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Καθαρή συνείδηση

Κάπου μας είπαν ότι πρέπει να διαλέξουμε. Από τη μια, ο δρόμος του πνεύματος: το κερί, η σιωπή, ο διαλογισμός στην κορυφή ενός βουνού, μακριά από οθόνες και λογαριασμούς. Από την άλλη, ο δρόμος της ύλης: η δουλειά, τα χρήματα, η τεχνολογία, ο θόρυβος της πόλης.

Και εμείς, κάπου στη μέση, νιώθουμε ένοχοι. Ένοχοι όταν ανοίγουμε τον υπολογιστή αντί να κάνουμε διαλογισμό. Ένοχοι όταν κάνουμε διαλογισμό αντί να δουλεύουμε.

. . .

Θέλω να σου πω κάτι απλό, στην τελευταία εβδομάδα αυτού του ταξιδιού: για μένα, αυτή η διχοτομία είναι ψεύτικη.

Το πνεύμα δεν φοβάται την ύλη. Τη χρειάζεται. Γιατί χωρίς ύλη, το πνεύμα μένει μια ωραία ιδέα που δεν αγγίζει ποτέ τη γη. Και η ύλη χωρίς πνεύμα γίνεται μια μηχανή που δουλεύει χωρίς να ξέρει γιατί.

Σκέψου ξανά τη βάρκα. Το πάνω είναι το πνεύμα: η εσωτερική σου πυξίδα, η ησυχία από την οποία γεννιούνται οι αληθινές αποφάσεις. Το κάτω είναι η ύλη: η καθημερινή πράξη, το σώμα σου, το σπίτι σου, η δουλειά σου, το κουπί στο νερό. Μια βάρκα με πυξίδα αλλά χωρίς κουπιά δεν φεύγει από το λιμάνι. Μια βάρκα με κουπιά αλλά χωρίς πυξίδα γυρίζει σε κύκλους.

. . .

Καθαρή συνείδηση δεν είναι να μην έχεις κάνει ποτέ λάθος. Είναι να υπάρχει συμφωνία ανάμεσα στο πάνω και στο κάτω. Αυτό που πιστεύεις να φαίνεται σε αυτό που κάνεις. Αυτό που κάνεις να έχει μέσα του κάτι από αυτό που πιστεύεις.

Μοιάζει με πολύ μικρά πράγματα. Να λες «θα έρθω» και να έρχεσαι. Να φροντίζεις τη γη που πατάς, το νερό, το φαγητό, τα πράγματα που χρησιμοποιείς, σαν να ήταν μέρος του ταξιδιού σου, γιατί είναι. Να κάνεις τη δουλειά σου καλά, όχι επειδή σε βλέπουν, αλλά επειδή είναι δική σου. Να ξέρεις, το βράδυ, ότι η μέρα σου έμοιαζε λίγο με αυτό που θέλεις να είσαι.

Αυτή είναι η τελευταία ερώτηση του κύκλου: *κρατάω τον λόγο μου;* Όχι στους άλλους μόνο. Στον εαυτό μου.

. . .

Πενήντα δύο εβδομάδες πριν, ξεκινήσαμε με ένα κανό χωρίς χάρτη στη μέση του Ειρηνικού. Δεν σου υποσχέθηκα χάρτη. Σου πρότεινα αστέρια: μικρά σημάδια, ένα για κάθε εβδομάδα.

Αν κάποια από αυτά σε βοήθησαν να ξέρεις, έστω για λίγο, πού βρίσκεσαι, το ταξίδι άξιζε.

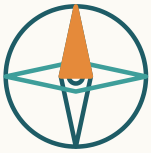
Τώρα ο κύκλος κλείνει. Και, όπως το φεγγάρι, θα ξαναρχίσει. Όχι στο ίδιο σημείο, αλλά λίγο πιο ψηλά, σε μια σπείρα. Την επόμενη Δευτέρα, μπορείς να ανοίξεις ξανά την πρώτη σελίδα. Θα είναι το ίδιο βιβλίο. Εσύ δεν θα είσαι ο ίδιος.

ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κάθισε με ένα χαρτί και ξεφύλλισε το βιβλίο. Γράψε τρία πράγματα που κράτησες από αυτή τη χρονιά, και ένα που θέλεις να πάρεις μαζί σου στον επόμενο κύκλο.

Καλή πλεύση.

Πηγές και σημειώσεις



Τα κείμενα αυτού του βιβλίου ξεκίνησαν ως άρθρα στο yourspiritualquest.com και ξαναγράφτηκαν για να διαβάζονται ως βιβλίο.

Οι αναφορές στους αρχαίους φιλοσόφους είναι από τα εξής έργα:

Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*, Α΄ 7 (η ευδαιμονία ως «ψυχῆς ἐνέργεια κατ' ἀρετήν»), Β΄ 1 (η ηθική αρετή «ἐξ ἔθους»), Β΄ 5–6 (η έξις και η μεσότητα), Στ΄ (η φρόνηση).

Πλάτων, *Πολιτεία*, Στ΄ 488a–489a (το πλοίο και ο κυβερνήτης) και *Φαίδρος*, 246a–254e (το άρμα με τα δύο άλογα).

Η περιγραφή του burnout στην εβδομάδα 48 βασίζεται στον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ICD-11), όπου περιγράφεται ως φαινόμενο που σχετίζεται με την εργασία.

Οι Wayfinders είναι οι παραδοσιακοί θαλασσοπόροι του Ειρηνικού, που διέσχιζαν τον ωκεανό χωρίς όργανα, διαβάζοντας τα αστέρια, τα κύματα, τα πουλιά και τα σύννεφα.

Οι ήρωες Ελένη και Νίκος είναι από το βιβλίο μου «Εν Πλω».

Αν χρειάζεσαι βοήθεια τώρα

Αν περνάς μια δύσκολη περίοδο και νιώθεις ότι δεν τα βγάζεις πέρα, μη μείνεις μόνος. Μίλησε με τον γιατρό σου ή με έναν ειδικό ψυχικής υγείας. Στην Ελλάδα, η γραμμή υποστήριξης **1018** λειτουργεί όλο το 24ωρο, και σε περίπτωση άμεσου κινδύνου καλείς το **112**.

Δεν σου υπόσχομαι χάρτη. Σου προτείνω αστέρια.

Πενήντα δύο σύντομα κείμενα, ένα για κάθε εβδομάδα του χρόνου. Για τις μέρες που νιώθεις χαμένος, που αναβάλλεις, που οι σκέψεις γυρίζουν στις τρεις το πρωί, που κουβαλάς ενοχές ή θυμό.

Με εικόνες από τη θάλασσα, τους αρχαίους θαλασσοπόρους του Ειρηνικού και τον Αριστοτέλη, κάθε κείμενο κλείνει με μια μικρή άσκηση για την εβδομάδα σου. Διάβασέ το κάθε Δευτέρα, ή άνοιξέ το όπου τύχει.

«Ο χάρτης σού λέει πού είναι το νησί.
Η παρουσία σού λέει
πού είσαι εσύ.»

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΓΩΝΗΣ

yourspiritualquest.com