

Ο Άρης Γαβριηλίδης γεννήθηκε στην Αθήνα. Είναι οικονομολόγος και διευθυντικό στέλεχος ναυτιλιακών τραπεζών και επιχειρήσεων. Τις ελεύθερες ώρες του γράφει λογοτεχνία (διηγήματα, μυθιστορήματα, ποίηση), αρθρογραφεί τακτικά σε τοπικές εφημερίδες και ασχολείται και με τη μικρογλυπτική (ready made).

Ζει στον Διόνυσο με τη γυναίκα του Κλεοπάτρα και το γιο τους Νίκο.

αντίο ΑΓΧΟΣ!

«Δεν ξέρω από πού έρχομαι, δεν ξέρω πού πηγαίνω, κάποιος μου έβαλε στην τσέπη ένα εισιτήριο για το θέατρο που λέγεται ζωή, μπήκα και βρέθηκα στη σκηνή να πρωταγωνιστώ...»

Με γλαφυρό κι ευχάριστο τρόπο ο συγγραφέας, πολύπειρο διευθυντικό στέλεχος που «έφαγε το άγχος με το κουτάλι», περιγράφει τους 68+1 τρόπους που χρησιμοποιεί ο ίδιος για να νικήσει το χρόνιο άγχος και να βρει την ευτυχία, γιατί όπως εξηγεί:

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

db διοπτρα
www.dioptra.gr

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ISBN 978-960-364-333-3



9 789603 643333

αντίο
ΑΓΧΟΣ!



Άρης Γαβριηλίδης



Άρης Γαβριηλίδης

αντίο ΑΓΧΟΣ!

Πώς να νικήσετε το άγχος και
να βρείτε την ευτυχία με 68+1 τρόπους!



db διοπτρα

«Το άγχος το φαντάζομαι σαν το γκάζι στο αυτοκίνητο. Όταν είναι υπερβολικά πατημένο, ο κινητήρας δουλεύει σε πολλές στροφές με αποτέλεσμα να κουράζεται, να μπουκώνει και να φθείρεται. Αν πάλι δεν είναι αρκετά πατημένο, η μηχανή υπολειτουργεί και δεν μπορεί να αποδώσει έργο. Κανονικά, λοιπόν, πρέπει να δουλεύει στο ρελαντί».

Το Αντίο Άγχος! είναι ένα βιβλίο που αποτελεί αντικείμενο έρευνας όχι ενός γιατρού αλλά ενός «παθόντος». Γνήσιο, πολύτιμο και πάνω απ' όλα εφαρμόσιμο!

Άρης Γαβριηλίδης

Αντίο Άγχος!

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

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

© 2007 Άρης Γαβριηλίδης

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο, ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ,
2007

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

ISBN: 978-960-605-041-1

Πρώτη ελληνική έκδοση: Μάιος 2007

Ανατύπωση: Μάρτιος 2016

Επιμέλεια-Διόρθωση: Αλέξανδρος Φιλίππου

Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση: Έλενα Ματθαίου

Μακέτα Εξωφύλλου: ΕΙΚΩΝ - Κοσμάς Αρβανίτης & Συνεργάτες

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου, σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη.

ΕΔΡΑ

Εκδόσεις Διόπτρα

Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστέρι

Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

Στοά του Βιβλίου

Πεσμαζόγλου 5, 105 64 Αθήνα

Τηλ.: 210 330 07 74

www.dioptra.gr

e-mail: sales@dioptra.gr

info@dioptra.gr

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

Περιεχόμενα

Πρόλογος	13
Ευχαριστίες	19
Εισαγωγή	21
1. Η ευτυχία και εγώ	25
2. Το Ποτήρι της Ευτυχίας	31
3. Από τη θεωρία στην πράξη	39
4. Η διαχείριση του εαυτού μου	41
5. Το φιλοσοφείν σώζει	45
6. Καταμέτρηση του <i>Μισογεμάτου</i> μου	49
7. Καταμέτρηση των προηγούμενων επιτυχιών μου	53
8. Το πιο βαθύ σκοτάδι είναι λίγο πριν από την αυγή	57
9. Και αυτό θα περάσει	61
10. Το χειρότερο	65
11. Κάθε εμπόδιο για καλό	69
12. Αντιμετωπίζω το πρόβλημα όταν (και εφόσον) έρθει	73
13. «Καιρός του σπείρειν...»	77
14. «Τρομοκρατήσατε τους τρομοκράτας»	83
15. Το βραδινό πρόβλημα μικραίνει το πρωί	87
16. Ο Κίπλινγκ, ο Νίτσε, ο Καζαντζάκης και η γιαγιά μου η Μικρασιάτισσα	91

17.	«Ο μάγκας στις κακοτοπιές...»	95
18.	Μετανάστες στην Αυστραλία	99
19.	Αιχμάλωτος στο αυτοκίνητο	103
20	Το καθαίρον λουτρό	107
21.	Carpe diem: Η όμορφη, δική μου ημέρα	111
22.	Οι μικροχαρές και η απόλαυσή τους	121
23.	Απόλαυσέ το όσο διαρκεί (Enjoy it while it lasts)	127
24.	Χαλαρά	131
25.	Η αγάπη	137
26.	Δόξα τω Θεώ	141
27.	Το κρυμμένο μήνυμα στο «Πάτερ ημών»	145
28.	Χαμόγελο στον καθρέφτη	149
29.	Χόμπι	155
30.	Τα θυμένα προβλήματα	161
31.	«Περσινά ξινά σταφύλια...»	165
32.	Απόλαυση της ζωής από το Υπερνέβαν!	169
33.	Κέρδος από την αναποδιά	173
34.	Η οπτική γωνία	177
35.	Οι μάταιοι φόβοι	183
36.	Αντιμετώπιση με χιούμορ	187
37.	Υπέρβαση, αποστασιοποίηση	193
38.	Συμβαίνει σε όλο τον κόσμο	197
39.	Η απολογία στο γέροντα εαυτό μου	201
40.	Το χυμένο γάλα	205
41.	Όλα είναι κύκλος	209
42.	Δημιουργικό άγχος	213
43.	Όχι άγχος από το άγχος	217
44.	Επαγγελματικό άγχος	221
45.	Όχι άγχος για ασήμαντα	229
46.	Ο φόβος του προβλήματος	233
47.	Είμαι ο εαυτός μου	237
48.	Τα υπαρξιακά μου προβλήματα	241
49.	Αποδοχή της ηλικίας μου	245
50.	Συμβιβασμός με τις δυνατότητές μου	251

51.	Συμφιλίωση με τον εαυτό μου	255
52.	Εγώ και ο θάνατος	259
53.	Κάθε μέρα, άλλη διάθεση	267
54.	Πώς παίρνω αποφάσεις	271
55.	Ζήλια και φθόνος	275
56.	Δεν μεψιμοιρώ	281
57.	Το δίδαγμα από τον καρκίνο της γυναίκας μου	285
58.	Η ομορφιά του απλού και του λίγου	289
59.	Δουλειά το Σαββατοκύριακο; Όχι, ευχαριστώ!	293
60.	Συμβουλές φίλων μου	297
61.	Η πολυτιμότερη συμβουλή	301
62.	Περίπατοι στη φύση	305
63.	Καταφεύγω στον ειδικό	311
64.	Τα «αντιαγχотικά» βιβλία	317
65.	Ο χαλαρωτικός ύπνος	321
66.	Ομοιοπαθητική	325
67.	Βιοανάδραση	329
68.	Τσιγάρο, καφές, κομπολόι	333
69.	Διάφορα	337

Επίλογος	343
----------	-----

Ευρετήριο κυρίων ονομάτων	345
---------------------------	-----

Πρόλογος

Συστάσεις

Καταρχάς, ας γνωριστούμε. Ονομάζομαι Άρης Γαβριηλίδης, είμαι οικονομολόγος και εργάζομαι, εδώ και τριάντα χρόνια, ως διευθυντικό στέλεχος σε ναυτιλιακές τράπεζες και εταιρείες. Η φύση της δουλειάς μου είναι τέτοια που το άγχος δεν μου έλειψε ποτέ.

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

Τώρα που έχω κατασταλάξει και έχω γίνει «σοφός», συγκεντρώνω σε ένα κομμάτι χαρτί (ακριβέστερα, σε ένα τμήμα δισκέτας, καθώς πληκτρολογώ στον υπολογιστή) τις σκέψεις και τις ιδέες μου για το σπουδαιότερο πράγμα που υπάρχει στη ζωή: την ευτυχία.

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

Αυτές, λοιπόν, τις προσπάθειες που έχω κάνει για την καταπολέμηση του άγχους και την εύρεση της ευτυχίας καταγράφω σε αυτό το βιβλίο και σε προσκαλώ, αγαπητέ αναγνώστη και αναγνώστριά, να μοιραστούμε. Είμαι βέβαιος ότι θα βγείτε κερδισμένοι από την ανάγνωσή του.

Είμαι αγχώδης!

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

Εξ απαλών ονύχων

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

Το άγχος καταπολεμείται!

Η ιστορία αυτή με ταλαιπώρησε στα πρώτα τρία χρόνια της σχολικής μου ζωής. Στο τέλος, όμως, μου άφησε ένα «δίδαγμα»: Για να αγχωθεί κάποιος, δεν χρειάζεται να έχει

σοβαρό λόγο. Μια μηδαμινή, ακόμη και ανύπαρκτη αιτία, όπως στην περίπτωση μου, είναι αρκετή. Άρα, η καταπολέμηση του άγχους είναι κυρίως θέμα οπτικής γωνίας από την οποία βλέπεις το πρόβλημα και όχι τόσο το ίδιο το πρόβλημα. Επομένως, το άγχος δεν είναι ανίκητο. Μπορώ να το καταπολεμήσω, αρκεί να εκπαιδεύσω κατάλληλα τον εαυτό μου.

Συντροφιά με το άγχος μου

Μεγαλώνοντας, μπήκα σε πιο φυσιολογική φάση. Όμως, πάντοτε αισθανόμουν την ύπαρξη του άγχους. Φρόντιζε να κάνει αισθητή την παρουσία του, τότε στα φανερά και τότε στα κρυφά. Άλλες φορές ήμουν αγχωμένος και το ήξερα, και άλλες φορές ήμουν αγχωμένος χωρίς να το καταλαβαίνω.

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

Αντεπίθεση

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

Δεν έχω την πρόθεση να συμβουλευτώ κανέναν. Μπορεί, βέβαια, κάποιος αναγνώστης ή αναγνώστριά να

θελήσει να αξιοποιήσει κάτι από αυτά που θα διαβάσει εδώ για να καταπολεμήσει το δικό του άγχος. Ίσως αυτή να είναι η κρυφή ελπίδα του συγγραφέα...

Παγκόσμια πρωτοτυπία

Στο βιβλίο αυτό ενυπάρχει, νομίζω, μια παγκόσμια πρωτοτυπία. Δεν είναι γραμμένο από κάποιον ψυχολόγο ή ειδικό επαγγελματία που δίνει συμβουλές σε αγχωμένους ανθρώπους, όπως είναι όλα τα σχετικά βιβλία που κυκλοφορούν στην αγορά. Απεναντίας, είναι γραμμένο από έναν πρώην αγχωμένο άνθρωπο, εμένα δηλαδή, που δεν συμβουλεύει αλλιά περιγράφει τι έχει κάνει ο ίδιος για να καταπολεμήσει το άγχος του. Βλέπει, δηλαδή, τα πράγματα όχι από τη σκοπιά του «γιατρού» αλλιά από την πλευρά του «ασθενούς». Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, όλα τα άλλα σχετικά βιβλία είναι γραμμένα σε δεύτερο πρόσωπο προστακτικής έγκλησης: «κάνε αυτό, μην κάνεις εκείνο». Αντίθετα, αυτό το βιβλίο είναι γραμμένο σε πρώτο πρόσωπο οριστικής: «εγώ έκανα αυτό ή κάνω εκείνο», γιατί βασίζεται στη δική μου προσωπική εμπειρία. Αυτό το στοιχείο πιστεύω πως το κάνει πιο ενδιαφέρον, πιο άμεσο αλλιά και πιο αποτελεσματικό.

Γιατί έγραψα αυτό το βιβλίο

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

Στη συνέχεια, επισήμανα κάποιους φίλους που ταλαιπωρούνται από χρόνιο άγχος. Όταν, συζητώντας μαζί τους,

τους εκμυστηρεύτηκα πως ετοιμάζω σχετικό βιβλίο, έδειξαν έντονο ενδιαφέρον. Με πίεζαν, μάλιστα, να το τελειώσω μια ώρα αρχύτερα, γιατί αδημονούσαν να το διαβάσουν. Το ίδιο συνέβη και με άλλα πρόσωπα του ευρύτερου φιλικού και κοινωνικού μου περιβάλλοντος. Έτσι, πήρα την απόφαση να αφιερώσω τις ελεύθερες ώρες μου στην ολοκλήρωση αυτού του βιβλίου.

Ψέματα και αλήθειες

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

Καλή διασκέδαση!

Διασκέδαζα γράφοντας αυτό το βιβλίο. Ελπίζω το ίδιο να νιώσετε και εσείς, διαβάζοντάς το.

Ευχαριστίες

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

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

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

Εισαγωγή

Άγχος και ευτυχία

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

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

Η δομή της ύλης του βιβλίου

Στο πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου καταγράφω τη δική μου αντίληψη για τον ορισμό της ευτυχίας. Ο ορισμός

αυτός είναι σημαντικός γιατί συνδέεται άμεσα με τη βασική αιτία του άγχους. Μόνο όταν γνωρίζουμε την αιτία του προβλήματος μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε.

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

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

Τα τρία μηνύματα

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

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

Δεύτερο: Άπαξ και κάποιος ενστερνιστεί το πρώτο μήνυμα, μπορεί να αντιδράσει και να αρχίσει την προσπάθεια καταπολέμησης του άγχους του. Τον τρόπο για να

αντιδράσει θα τον βρει ο ίδιος. Αυτό που έχει σημασία είναι να μη μένει αδρανής, με σταυρωμένα τα χέρια. Να μη μοιάζει με τους *Μοιραίους* του Βάρναλη, που «δειλοί, μοιραίοι κι άβουλοι αντάμα, προσμένουνε ίσως κάποιο θάμα». Από την ενεργοποίησή του ενάντια στο άγχος, μόνο κερδισμένος μπορεί να βγει. Γιατί, και λίγο μόνο να καταφέρει, στο τέλος, να το μειώσει τελικά, πάλη όφελος θα έχει.

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

Αγαπητέ αναγνώστη, ας προχωρήσουμε στο επόμενο κεφάλαιο.

Κεφάλαιο 1

Η ευτυχία και εγώ

«Η δυστυχία τού να είσαι... άνθρωπος»!

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

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

Αυτό το απόσπασμα ήταν το έναυσμα για να αρχίσω να σκέφτομαι περισσότερο το θέμα της ευτυχίας. Ως τότε,

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

Ιχνηλασία ευτυχίας

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

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

Έναν ευρύ αλληλά και θεμελιώδη ορισμό της ευτυχίας δίνει η Τρελή του Σαγιά στο ομότιτλο θεατρικό έργο του Ζαν Ζιροντού. Τη στιγμή που εκθειάζει την ομορφιά της ζωής στον νέο που (εκείνη νομίζει ότι) έκανε απόπειρα αυτοκτονίας, λέει: «Πρώτα απ' όλα, ευτυχία είναι να είσαι ζωντανός»!

Ο καλύτερος ορισμός

Τον καλύτερο, πάντως, ορισμό της ευτυχίας, ή τουλάχιστον αυτόν που θεωρώ εγώ καλύτερο και γι' αυτό τον έχω υιοθετήσει, τον βρήκα στο πασίγνωστο και κλασικό, πλέον, βιβλίο του συγγραφέα και διανοητή Νίκου Δήμου *Η δυστυχία τού να είσαι Έλληνας*. Λέει, λοιπόν, ότι:

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

Η διαπίστωση αυτή ταιριάζει απόλυτα με αυτό που είχε πει πριν από δυόμισι χιλιάδες χρόνια ο Δημόκριτος: *Αν θέλεις να κάνεις κάποιον ευτυχισμένο, μην του προσθέσεις*

χρήματα αλλή να του αφαιρέσεις επιθυμίες. (Τελικά, αυτοί οι αρχαίοι Έλληνες δεν σε αφήνουν να πεις τίποτε καινούργιο. Σε έχουν προλάβει σε όλα!)

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

Η προσωπική μου ευτυχία

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

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

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

Η δημοκρατικότητα της ευτυχίας

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

Παράδειγμα:

- Αν έχω 1.000 ευρώ (πραγματικότητα) και θέλω 2.000

ευρώ (επιθυμία) δεν είμαι ευτυχής.

- Αν έχω 1.000.000 ευρώ και θέλω 2.000.000 ευρώ, πάλι δεν είμαι ευτυχής.
- Απεναντίας, αν έχω 1.000 ευρώ και θέλω 1.000 ευρώ, είμαι ευτυχής.
- Αν έχω 1.000.000 ευρώ και θέλω 1.000.000 ευρώ, πάλι είμαι ευτυχής.

Συμπέρασμα:

Η ευτυχία είναι ανεξάρτητη από τον πλούτο. Άρα, ένας φτωχός μπορεί να είναι ευτυχής και ένας πλούσιος δυστυχής. Επομένως, η δημοκρατία έχει την πληρέστερη εφαρμογή της στην ευτυχία!

Η γένεση του Ποτηριού της Ευτυχίας

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

Η μια σκέψη έφερε την άλλη κι άρχισα σιγά σιγά να διαμορφώνω στη σκέψη μου τη θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας, που περιγράφεται στο επόμενο κεφάλαιο. Αυτή η θεωρία εικονογραφεί και αναλύει περισσότερο τον ορισμό της ευτυχίας που είπαμε προηγουμένως. Επιπλέον όμως –και αυτό είναι το σημαντικότερο– με βοηθά να επισημάνω ποιες ενέργειες πρέπει να κάνω και ποιες να αποφύγω, προκειμένου να επιτύχω τον τελικό μου στόχο: να βρω την ευτυχία.

Η θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας με έχει βοηθήσει να καταλάβω περισσότερο κάτι που πάντοτε άκουγα να λέγεται αλλή δεν μπορούσα να κατανοήσω. Ότι, δηλαδή, η

ευτυχία δεν είναι κάπου αλλού, που πρέπει να ψάξω να τη βρω. Είναι εδώ, δίπλα μου ή, πιο σωστά, μέσα μου. Απλώς, παλιότερα, δεν μπορούσα να τη διακρίνω. Γιατί, το μεγάλο πρόβλημα με την ευτυχία είναι ότι δύσκολα αναγνωρίζεται. Σε αυτό, μοιάζει με τον καταδρομέα. Της αρέσει το καμουφλάζ, η παραπληγή, η μεταμφίεση. Είναι κρυμμένη, σαν εκείνες τις εικόνες μέσα στις εικόνες των παιδικών περιοδικών που σου ζητούν να ψάξεις να τις βρεις. Ή σαν τους αριθμούς στις καρτέλες με τα πολύχρωμα ψηφιδωτά που χρησιμοποιούν οι οφθαλμίατροι για να ελέγξουν την αχρωματοψία των δαλτονικών. Είναι μπροστά μου αλλά δεν φαίνεται. Πρέπει να ψάξω για να τη βρω.

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

Κεφάλαιο 2

Το Ποτήρι της Ευτυχίας

Είναι πασίγνωστο το ευφρολόγημα του γεμάτου μέχρι τη μέση ποτηριού: Ο αισιόδοξος το βλέπει μισογεμάτο, ενώ ο απαισιόδοξος μισοάδειο. Αυτή η εικόνα με βοήθησε να αναπτύξω την εξής θεωρία:

Η θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας

- Κάθε άνθρωπος έχει μπροστά του ένα ποτήρι. Το μέρος του ποτηριού που είναι γεμάτο (στο εξής θα το λέμε *μισογεμάτο*) περιέχει όλα τα αγαθά που κατέχει. Το μέρος που είναι άδειο (στο εξής θα το λέμε *μισοάδειο*) περιέχει όλα τα αγαθά που δεν έχει αλλά θα ήθελε να αποκτήσει.
- Όταν αποκτήσει κάποιο αγαθό από αυτά που δεν έχει, αυτό φεύγει από το *μισοάδειο* και πέφτει στο *μισογεμάτο*.
- Στο ποτήρι του ολιγαρκούς, το *μισοάδειο* είναι μικρό, ενώ του πλεονέκτη μεγάλο.
- Αυτό το ποτήρι έχει μια μαγική ιδιότητα. Όσα αγαθά και αν αποκτήσει ο άνθρωπος, ποτέ δεν γεμίζει.

Νέες επιθυμίες δημιουργούνται, που διογκώνουν το *μισοάδειο*. (Η πολιτική οικονομία αυτό το ονομάζει «ανικανοποίητο των αναγκών».)

- Οι άνθρωποι έχουν μονίμως στραμμένο το βλέμμα και την προσοχή τους στο *μισοάδειο*.
- Ελάχιστη προσοχή δίνουν στο *μισογεμάτο*.
- Από τη στιγμή που «το αντικείμενο του πόθου τους» γίνει κτήμα τους, το χαίρονται για σύντομο χρονικό διάστημα. Μετά, το αγνοούν. Την προσοχή τους τώρα ελκύει κάποιο άλλο αγαθό, από αυτά που δεν έχουν αλλήλ θέλουν να αποκτήσουν και που βρίσκεται, όπως είπαμε, στο *μισοάδειο*.
- Συνεπώς, όσο μικρότερο είναι το *μισοάδειο*, τόσο ευτυχέστερος ο άνθρωπος.
- Όσο μεγαλύτερο είναι το *μισοάδειο*, τόσο αισθάνεται δυστυχέστερος.
- Το μέγεθος του *μισογεμάτου* δεν επηρεάζει κατ' ανάγκη την ευτυχία ή τη δυστυχία του ανθρώπου. (Γι' αυτό ένας πλούσιος μπορεί να είναι δυστυχής ή ένας φτωχός ευτυχής.)
- Τρία πράγματα καθορίζουν την ευτυχία: Το πρώτο είναι το μέγεθος του *μισοάδειου*. Το δεύτερο είναι ο βαθμός στον οποίο προσηλώνόμαστε στο *μισοάδειο*. Το τρίτο είναι ο βαθμός στον οποίο απολαμβάνουμε το *μισογεμάτο*, ανεξάρτητα από το μέγεθός του.
- Οι άνθρωποι ενεργούμε ως εξής: Πρώτον, μεγεθύνουμε το *μισοάδειο*. Δεύτερον, εστιάζουμε την προσοχή μας στο *μισοάδειο*. Τρίτον, δίνουμε από λίγη έως καθόλου σημασία στο *μισογεμάτο*. Και ύστερα αναρωτιόμαστε γιατί δεν είμαστε ευτυχισμένοι...
- Η γενεσιουργός αιτία του κακού κρύβεται στο *μισοάδειο*. Φόνος, ληστεία, κλοπή, μοιχεία, βιασμός, φθόνος, αρπαγή, απάτη, πόλεμος, έχουν ένα και

μοναδικό αίτιο: Να αποκτήσω κάτι που δεν έχω (α) έστω και αν δεν δικαιούμαι να το έχω (γιατί δεν μου ανήκει) και (β) έστω και αν σαν αυτό που θέλω να αποκτήσω έχω ήδη πολλά άλλα.

- Η γενεσιουργός αιτία της προόδου της ανθρωπότητας κρύβεται επίσης στο *μισοάδειο*. Επιδιώκουμε να βελτιώνουμε διαρκώς τις συνθήκες διαβίωσής μας για έναν πολύ σημαντικό λόγο: να αποκτήσουμε όσα δεν έχουμε αλλήλ θέλουμε να έχουμε. Η βιολογική, οικονομική, πολιτισμική, κοινωνική και επιστημονική εξέλιξη του ανθρώπου οφείλεται στο *μισοάδειο*. Αν δεν υπήρχε, θα ζούσαμε ακόμη στις σπηλιές.
- Επομένως, στο *μισοάδειο* εδράζεται και το κακό αλλήλ και το καλό. Είναι σαν το μαχαίρι (σφάζεις ή χειρουργείς), τη φωτιά (καις ή ψήνεις) ή την ατομική ενέργεια (παράγεις βόμβες ή ηλεκτρισμό).
- Το μεγεθυμένο *μισοάδειο* έχει ένα πασίγνωστο όνομα. Λέγεται απληστία –ο μεγαλύτερος εχθρός της ευτυχίας.
- Η θεωρία του *μισογεμάτου* Ποτηριού μου δείχνει το δρόμο προς την ευτυχία: Αρκεί να αλλιάξω τις συνήθειές μου και να μεταθέσω την προσοχή μου από το *μισοάδειο* στο *μισογεμάτο*. Όχι να αγνοήσω το *μισοάδειο* σε βάρος του *μισογεμάτου*, αλλήλ να βρω την ιδανική ισορροπία ανάμεσά τους.
- Η θεωρία αυτή εξισώνει όλους τους ανθρώπους απέναντι στο δικαίωμα για ευτυχία. Και οι πλούσιοι και οι φτωχοί, και οι μορφωμένοι και οι αμόρφωτοι, και οι έξυπνοι και οι χαζοί, και οι νέοι και οι γέροι, και οι αρτιμελείς και οι μη αρτιμελείς, και οι υγιείς και οι ασθενείς, όλοι μας έχουμε ίσα δικαιώματα αλλήλ και ίσες ευκαιρίες για να βρούμε την ευτυχία. Αρκεί να μπορούμε να απολαμβάνουμε το όποιο *μισογεμάτο* μας και να εκλογικεύουμε το *μισοάδειο* μας.

Σύνοψη της θεωρίας

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

- Η ικανοποίησή μας με ό,τι έχουμε είναι το μεγάλο μυστικό της ευτυχίας.
- Η μη ικανοποίησή μας με ό,τι έχουμε είναι το μεγάλο μυστικό της ανθρώπινης προόδου.
- Η εύρεση της χρυσής τομής είναι το μεγάλο μυστικό της ζωής.

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

- Να έχεις το κουράγιο να αποδεχτείς αυτά που δεν μπορείς να αλλιάξεις,
- τη δύναμη να αλλιάξεις αυτά που μπορείς,
- και τη σοφία να διακρίνεις το ένα από το άλλο.

Απληστία

Είπαμε προηγουμένως ότι το μεγεθυμένο *μισοάδαιο* έχει ένα πασίγνωστο όνομα. Λέγεται απληστία, που είναι ο μεγαλύτερος εχθρός της ευτυχίας. Στη χριστιανική θρησκεία, η απληστία είναι ένα από τα Επτά Θανάσιμα Αμαρτήματα, όπως διατυπώθηκαν τον έκτο αιώνα μ.Χ. από τον Γρηγόριο το Μέγα. (Τα υπόλοιπα είναι η Λαγνεία, η Οργή, ο Φθόνος, η Λαιμαργία, η Οκνηρία και η Αλαζονεία.)

Όμως, και άλλες θρησκείες έχουν επισημάνει τη μεγάλη σημασία της απληστίας. Σύμφωνα με τον Ινδουισμό,

«η απληστία είναι μέγας καταστροφέας της αξίας και της αρετής. Από την πλεονεξία προέρχεται η αμαρτία».

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

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

Η Phyllis A. Tickle, στο βιβλίο της *Τα Επτά Θανάσιμα Αμαρτήματα: Απληστία* (Εκδόσεις Νεφέλη) αποφαινεται: «Πράγματι, η απληστία, κάτω από οποιαδήποτε ονομασία, είναι η μητέρα και η μήτρα, η ρίζα και η σύζυγος όλων των άλλων αμαρτημάτων».

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

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

Το εύρος εφαρμογής της θεωρίας

Η θεωρία του Ποτηριού έχει εύρος εφαρμογής πολύ μεγαλύτερο απ' όσο μπορούσα αρχικά να φανταστώ.

Για παράδειγμα, η ηλικία. Αντί να κοιτάμε τα χρόνια που έχουμε ζήσει και εξακοιουθούμε να ζούμε ενώ άλλοι πέθαναν νεότεροι, μεμψιμοιρούμε και μελαγχολούμε την ημέρα των γενεθλίων μας επειδή πλέον δεν είμαστε νέοι. Δηλαδή κοιτάμε το *μισοάδειο*, αυτό που δεν έχουμε και ούτε ποτέ, φυσικά, θα αποκτήσουμε, εκτός αν έχουμε την «τύχη» του δόκτορα Φάουστ.

Όταν μάθουμε για μια καταστροφή που συνέβη σε κάποιον διάσημο και πλούσιο, όπως τον Ωνάση, μπουρμουρίζουμε θυμολογικά ότι «τα πλούτη δεν φέρνουν την ευτυχία». Αποκωδικοποιημένη, αυτή η φράση σημαίνει «Ας μη στενοχωριέμαι εστιάζοντας την προσοχή μου στο *μισοάδειο*, δηλαδή στα πλούτη που δεν έχω, γιατί εκεί δεν βρίσκεται η ευτυχία». Αυτό όμως δεν μας εμποδίζει, την επόμενη στιγμή, να αναιρέσουμε χωρίς δισταγμό αυτόν το συλλογισμό μας και να ταυτίσουμε την ευτυχία με την αφθονία των υλικών αγαθών, όπως και προηγουμένως. Δηλαδή να ξαναστρέφουμε το βλέμμα μας στο *μισοάδειο*.

Μιλώντας ένα πρωί με ένα συνάδελφο, σε κάποιο διάλειμμα της δουλειάς, μου είπε πως η μητέρα του τού έδινε την εξής συμβουλή: «Το πρωί που ξυπνάς, να λες "έχω περισσότερο απ' όσα χρειάζομαι"». Όπερ εστί μεθερμηνευόμενο: «Το πρωί που ξυπνάς, να αποστρέφεις το βλέμμα σου από το *μισοάδειο* και να το στρέφεις στο *μισογεμάτο*».

Όμως τη θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας την έχει συνοψίσει λακωνικότερα, εδώ και αιώνες, σε μόλις επτά λέξεις ο Μέγας Βασίλειος: «Τις εστί πλούσιος; Ο εις ολίγα αρκούμενος!». Το οποίο σημαίνει: «Ποιος είναι ευτυχής; Αυτός που δεν κοιτάζει το *μισοάδειο*».

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

περισσότερο που κρύβεται στο *μισοάδειο*, χωρίς όμως να παραλείπεις να απολαμβάνεις το *μισογεμάτο*».

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

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

Μια και μιλήσαμε για ποτήρια, ας τσουγκρίσουμε τα δικά μας και ας ευχηθούμε εις αληθίλους: Στην υγείά σας!

Κεφάλαιο 3

Από τη θεωρία στην πράξη

«Καλή και άγια η θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας», σκέφτηκα, «αλλά δεν αξίζει εάν δεν μετουσιωθεί σε πράξη». Τι θα έπρεπε να κάνω, λοιπόν, για να το επιτύχω;

Καταρχάς, να αλλιάξω νοοτροπία. Να εξασκήσω τον εαυτό μου να μάθει να σκέφτεται λίγο πιο διαφορετικά απ' ό,τι πριν. Γιατί και εγώ, μέχρι τότε, έκανα ό,τι ακριβώς κάνει ο περισσότερος –για να μην πω όλος– ο κόσμος. Επικέντρωνα την προσοχή μου στο μισοάδειο, χωρίς να δίνω τη δέουσα σημασία στο μισογεμάτο. Στην προσπάθειά μου όμως αυτή, γνώριζα από την αρχή ότι είχα να αντιμετωπίσω έναν ύπουλο, πολύμορφο, πολυμήχανο και επικίνδυνο εχθρό: το άγχος μου. Θα ήταν άσκοπη, και εκ των προτέρων αποτυχημένη, κάθε προσπάθεια να προσεγγίσω την ευτυχία εφαρμόζοντας στην πράξη τη θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας, εάν παράλληλα δεν προσπαθούσα να καταπολεμήσω το άγχος μου.

Στα κεφάλαια που ακολουθούν, περιγράφω τι έχω κάνει για να εφαρμόσω στη ζωή μου τη θεωρία του Ποτηριού της Ευτυχίας αλλά και τι συγκεκριμένους τρόπους έχω εφαρμόσει για να ελαχιστοποιήσω το άγχος μου.

Κεφάλαιο 4

Η διαχείριση του εαυτού μου

Στα μυστικά της διαχείρισης

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

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

Η διαχείριση του εαυτού μας

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

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

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

Αυτή η διαδικασία άρχισε πριν από πολλά χρόνια, από τη στιγμή που συνειδητοποίησα αυτό ακριβώς το απλό

πράγμα: Το άγχος μου δεν έπρεπε να το αποδεχτώ παθητικά σαν αναπόφευκτο κακό. Γιατί, τότε, το παιχνίδι το είχα από χέρι χαμένο. Απεναντίας, έπρεπε να κάνω κάτι, να αντιδράσω, να αντιπαλέψω.

Η αναζήτηση της ευτυχίας

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

Διαχείριση με στόχους

Κάποιο από τα πρώτα επαγγελματικά σεμινάρια που είχα παρακολουθήσει στο Λονδίνο, ήταν το «Management by Objectives». Αφορούσε τη διαχείριση της επαγγελματικής δραστηριότητας καθενός από τους συμμετέχοντες όχι προγραμματίστη και αυτοσχεδιαστικά, αλλά με τη θέσπιση

συγκεκριμένων στόχων που θα έπρεπε να επιτευχθούν μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο. Αυτές, λοιπόν, τις βασικές αρχές του «Management by Objectives» που διδάχτηκα τότε, τις εφάρμοσα και στον εαυτό μου, προκειμένου να του εμπνεύσω αυτοπειθαρχία στη διαδικασία της αυτοεκπαίδευσης.

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

Κεφάλαιο 5

Το φιλοσοφείν σώζει

Το δέος των φιλοσόφων

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

Ο φιλόσοφος κυρ Παντελής...

Στα χρόνια που ακολούθησαν, η εικόνα μου γι' αυτούς δεν άλλαξε. Άλλαξε όμως στο μυαλό μου ο ορισμός του

«Χαλεπόν το εαυτόν γνώναι». Έτσι, ήμουν έγκαιρα ενημερωμένος για τις δυσκολίες που θα αντιμετώπιζα και είχα προετοιμαστεί να αντιπαλέψω.

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

Η φιλοσοφική τσίκλα

Τελικά, η φιλοσοφία είναι σαν την τσίκλα του παλιού αντιπροέδρου των Η.Π.Α. Λίντον Τζόνσον. Όπως δεν μπορείς ταυτόχρονα να φιλοσοφείς και να τρέχεις, έτσι και εκείνος δεν μπορούσε, ήνε οι κακόγησσοι, ταυτόχρονα να περπατά και να μασά τσίκλα...

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

Κεφάλαιο 6

Καταμέτρηση του Μισογεμάτου μου

Συμβαίνει, καμιά φορά, να επιστρέφω από τη δουλειά το βράδυ σπίτι και να είμαι κουρασμένος, απαισιόδοξος και κατηφής. Η διάθεσή μου είναι χάλια και το άγχος μου στα ύψη. Για να καταπολεμήσω αυτή την κατάσταση, καταφεύγω στο εξής τέχνασμα, που πάντα έχει αποδειχτεί αποτελεσματικό: Μέσα στο σκοτάδι του αυτοκινήτου, καθώς οδηγώ, κλείνω το ραδιόφωνο και σκέφτομαι φωναχτά κάνοντας μια καταμέτρηση του τι έχω, αρχίζοντας από μηδενική βάση. Δηλαδή:

- Ζω. Γεννήθηκα, ενώ πιθανώς να μην είχα γεννηθεί ποτέ. Ή να είχα μεν γεννηθεί αλλήλ στο μεταξύ να είχα πεθάνει. Την ύπαρξή μου την οφείλω αποκλειστικά στο γεγονός ότι οι γονείς μου, οι παππούδες και οι γιαγιάδες μου, οι προπαππούδες και οι προγιαγιάδες μου γεννήθηκαν, μεγάλωσαν, παντρεύτηκαν και μπόρεσαν να κάνουν παιδιά. Αν κάποιος από αυτούς πέθαινε πριν παντρευτεί ή ήταν στείρος, εγώ δεν θα υπήρχα.

Το ίδιο, όμως, θα συνέβαινε αν κάποιος από τους προπαππούδες και τις προγιαγιάδες τους δεν είχε

γεννηθεί ή είχε πεθάνει πριν παντρευτεί ή ήταν στείρος. Και η αλυσίδα αυτή πάει πίσω, πολύ πίσω και ακόμη πιο πίσω, μέχρι τη δημιουργία του πρώτου ανθρώπου. Αναρίθμητες στρατιές προγόνων μου έχουν κάνει μια απέραντη σκυταλοδρομία για να παραδώσουν σε μένα τη ζωή.

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

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

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

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

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

- Έχω τα βιβλία μου που είναι για μένα οι πραγματικοί θησαυροί μου.
- Έχω το σκύλο μου που με παρακαλά για ένα χάδι κουνώντας την ουρά του, όταν γυρίζω σπίτι το βράδυ.

Όταν τελειώνω αυτή την καταμέτρηση, το πρόβλημα που με απασχολεί συρρικνώνεται, υποβαθμίζεται. Γίνεται μικρό και ασήμαντο. Στην πραγματικότητα δεν κάνω τίποτε άλλο από το να επικεντρώνω την προσοχή μου αποκλειστικά στο *μισογεμάτο*, κάνοντας μια γρήγορη απογραφή του περιεχομένου του και διώχνοντας εντελώς από τη σκέψη μου το *μισοάδειο*. Έτσι, αισθάνομαι γαλήνη, πληρότητα και, τοημώ να πω, ευτυχία.

Κεφάλαιο 7

Καταμέτρηση των προηγούμενων επιτυχιών μου

Ο Λάκης και η φιλοσοφία του

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

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

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

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

Ο καλός παιδαγωγός

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

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

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

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

Οι καθημερινές εξετάσεις

Αυτά τα δύο περιστατικά που περιέγραψα πιο πάνω εντυπώθηκαν βαθιά στη μνήμη μου και τα ανακαλώ όποτε χρειάζεται. Και αυτό γίνεται όταν πρόκειται να περάσω από

κάποια δοκιμασία, επαγγελματική ή άλλη. Άλλωστε, κάθε μέρα, στη ζωή εξετάσεις δίνω με τον ένα ή τον άλλο τρόπο: στον κοινωνικό τομέα, στον επαγγελματικό, στον οικογενειακό και στον προσωπικό. Ακόμη και μια ασθένεια, έστω και ελαφριά, δεν είναι τίποτε άλλο από μια εξέταση, μια δοκιμασία του αμυντικού μου συστήματος. Και από το βαθμό της επιτυχίας ή αποτυχίας σε καθεμία από αυτές τις εξετάσεις-δοκιμασίες, εξαρτώνται, αλυσιδωτά, οι διάφοροι παράγοντες που καθορίζουν τη ζωή μου.

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

Καταμέτρηση δυσκολιών

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

- Την σκληρή δουλειά ταυτόχρονα με τις γυμνασιακές και πανεπιστημιακές μου σπουδές.
- Τις εισαγωγικές εξετάσεις στο πανεπιστήμιο, που ακόμη μου φαίνονται σαν εφιάλης, και ας πέρασαν τόσες δεκαετίες από τότε.
- Τη μελέτη των μαθημάτων που έκανα κάτω από μυθιστορηματικές συνθήκες στα δύο χρόνια της στρατιωτικής μου θητείας ώστε να πάρω το πτυχίο μου στη διάρκεια της και έτσι να κερδίσω ένα χρόνο σπουδών.

- Τον διαρκή αγώνα για να επιτύχω στην καριέρα μου.
- Τις διάφορες προσωπικής φύσεως δυσκολίες που μου έτυχαν.

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

Venceremos!

Κεφάλαιο 8

Το πιο βαθύ σκοτάδι είναι λίγο πριν από την αυγή

Ολίγα περί ναυτιλίας

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

Αναζήτηση νέας εργασίας

Σε μία από αυτές τις κρίσεις, που ήταν η μεγαλύτερη σε διάρκεια και βάθος στην ιστορία της ναυτιλίας, βρέθηκα να εργάζομαι σε μια τράπεζα που δεν είχε ναυτιλιακές δραστηριότητες. Δεν ήμουν διόλου ευχαριστημένος εκεί και ξεσηκώθηκα να φύγω. Η επιστροφή μου στη ναυτιλία, όπως επιδίωκα, δεν ήταν εύκολη. Η ναυτιλιακή κρίση, που συνεχιζόταν, οδηγούσε τις τράπεζες που ασχολούνταν με τη ναυτιλία να αποσύρονται από αυτό τον τομέα δραστηριοτήτων. Το ίδιο συνέβαινε και με τις ναυτιλιακές εταιρείες, που είτε έκλειναν είτε, μετά βίας, δεν καταποντίζονταν.

Μάλιστα, θυμάμαι ότι εκείνη την εποχή, σε συνέντευξή του σε έγκυρη ναυτιλιακή εφημερίδα, ο διευθύνων σύμβουλος μεγάλης αγγλικής ναυτιλιακής τράπεζας είχε προφητεύσει: «Δεν φαίνεται κανένα φως στο βάθος του τούνελ. Η ναυτιλιακή κρίση θα συνεχιστεί ακόμη για έναν απροσδιόριστο αριθμό ετών».

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

Η υποστήριξη του φίλου

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

Ξημέρωσε

Πράγματι, αυτή η πρόβλεψη επαληθεύτηκε λίγο αργότερα. Ενώ πλέον είχα εντελώς απογοητευτεί και το είχα

πάρει απόφαση ότι τίποτε δεν πρόκειται να αλληλάξει, δέχτηκα ένα τηλεφώνημα από κάποιον φίλο μου δικηγόρο ασχολούμενο με τη ναυτιλία. Ήταν ένας από αυτούς που είχα ενημερώσει από καιρό ότι επιδίωκα να αλληλάξω δουλειά. Μόλις παρουσιάστηκε η ευκαιρία, έκανε τη διαμεσολάβηση. Αλληλάξα εργοδότη με καλύτερες αποδοχές αλληλά, κυρίως, ξαναγύρισα στον φυσικό μου χώρο, τη ναυτιλία.

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

Έτσι, η ρήση του φίλου μου «το πιο βαθύ σκοτάδι είναι λίγο πριν από την αυγή» βγήκε δύο φορές αληθινή: Και στην προσωπική μου περίπτωση αλληλά και στην περίπτωση της σημαντικής βελτίωσης της ναυτιλίας, που διέψευσε κατηγορηματικά τις δυσοίωνες προβλέψεις του διεθνούς ιτραπεζίτη που ανέφερα πιο πάνω, ο οποίος δεν έβλεπε φως στο βάθος του τούνελ.

Το κακό με το κακό

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

Με συγκλόνισε η πραγματική περίπτωση ατυχήματος που είδα πρόσφατα το βράδυ σε κάποιο κανάλι της τηλεόρασης. Μια κοπέλα οδηγούσε βράδυ σε εξοχικό αυτοκινητόδρομο της Αμερικής το αυτοκίνητό της που ξέφυγε από την πορεία του και έπεσε σε μεγάλο χαντάκι. Η ίδια ζούσε αλληλά δεν μπορούσε να κινηθεί γιατί τα πόδια της ήταν σπασμένα και σφηνωμένα κάτω από το τιμόνι. Το αυτοκίνητο δεν φαινόταν από το δρόμο ώστε να γίνει ανιχνητό και να τη σώσουν. Έτσι, έμεινε σε αυτή την κατάσταση πέντε ολόκληρα μερόνυχτα. Όσπου την ανακάλυψε

συμπτωματικά κάποιο συνεργείο επιθεώρησης του δρόμου και την έσωσε.

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

Ο μεγάλος ψαράς

Εννοείται ότι ποτέ δεν περιμένω μοιρολατρικά τη λύση ενός προβλήματος. Αντιπαλεύω επιχειρώντας όλες τις ενέργειες που πρέπει να κάνω. Σαν τον ψαρά που στήνει τα δίχτυα του και περιμένει υπομονετικά να πιάσει το ψάρι. Όσο πιο πολλά είναι τα δίχτυα και όσο περισσότερες οι ώρες αναμονής, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να πιάσει ψάρια. Με την ίδια συλλογιστική, όσο πιο πολύ καθυστερεί να έρθει η λύση σε ένα πρόβλημά μου, τόσο περισσότερο αισθάνομαι ότι πλησιάζω στην πολυπόθητη λύση. Αυτό το αίσθημα αισιοδοξίας που μου δημιουργείται δεν είναι θέμα μεταφυσικής. Είναι θέμα απλής στατιστικής. Όπως και το ψάρεμα.

Κεφάλαιο 9

Και αυτό θα περάσει

Οι θυμόσοφοι φορτηγατζήδες

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

Πέρα όμως από τη λαογραφία, τη γραφικότητα και τη φιλοσοφία, υπάρχουν και οι πρακτικές καθημερινές ανάγκες. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που σε στιγμές έντασης και άγχους φέρνω στο νου μου αυτή τη φράση. Τότε, ως διά μαγείας, αρχίζω να αισθάνομαι καλύτερα. Ένα βάρος φεύγει από το στήθος μου και νέες δυνάμεις ενισχύουν την καρτερικότητά μου.

Τα κρυφά νοήματα

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

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

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

Μου θυμίζει ότι μετά την τρικυμία έρχεται η γαλήνη και ότι, όπως όλα τα ευχάριστα έχουν ένα τέλος, έτσι έχουν και όλα τα δυσάρεστα.

Δηλώνει την αδυναμία μου να αντιμετωπίσω μια φυσική καταστροφή ή κάποιες καταστάσεις που είναι μεγαλύτερες από εμένα, που με ξεπερνούν –για παράδειγμα, ένα ατύχημα, μια ασθένεια, μια αναποδιά, μια ατυχία, μια δυσάρεστη περιπέτεια. Και αν δεν μπορώ επιτιθέμενος να υπερνικήσω αυτές τις αντίξοες καταστάσεις, τις αντιμετωπίζω αμυνόμενος. Γι' αυτό, στερούμενος πλέον άλλης επιλογής, τις αποδέχομαι και κάνω υπομονή μέχρι να περάσουν. Δεν επιτρέπω στον εαυτό μου να φθαρεί αισθανόμενος απελπισία, πικρία, εγκατάλειψη ή απόγνωση. Τουναντίον, η φράση αυτή μου τονώνει το ηθικό καθώς εκπέμπει ένα ισχυρό μήνυμα αισιοδοξίας.

Φανερώνει όχι μόνο την ελπίδα, αλλά και την πεποίθηση ότι καλύτερες ημέρες θα έρθουν. Με την απολυτότητα που είναι γραμμένη, θα έλεγε κανείς ότι δίνει κάτι ακόμη περισσότερο: την υπόσχεση ότι οι καλύτερες ημέρες όντως θα έρθουν.

Σε μένα, τουλάχιστον, η φράση αυτή έχει λειτουργήσει αρκετές φορές σαν τονωτική ένεση. Με βοήθησε να ξεπεράσω πιο εύκολα κάποιες δύσκολες στιγμές που ανέκυπταν από περισσότερο ή λιγότερο σοβαρά ζητήματα. Και η υπόσχεση που υπέκρυπτε πραγματοποιήθηκε: οι καλύτερες ημέρες πράγματι ήρθαν.

Το βουνό και ο Μωάμεθ

Με τη φράση αυτή, μου συμβαίνει το εξής περίεργο: Ενώ με απασχολεί κάποιο πρόβλημα και οδηγώ το αυτοκίνητο βυθισμένος στις σκέψεις μου, αντί να σκεφτώ εγώ αυτή τη φράση για να νιώσω αισιόδοξος, έρχεται εκείνη και βρίσκει εμένα. Αυτό συμβαίνει όταν ξαφνικά διασταυρώνομαι με κάποιο φορτηγό που γράφει φαρδιά-πλητιά ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ. Ούτε παραγγελία να το είχα κάνει! Λες και ο φορτηγατζής είναι βοηθός από κάποιον να μου φτιάξει τη διάθεση...

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

«Να 'σαι καλά, φίλε φορτηγατζή», σκέφτομαι μεγαλόφωνα. «Καλό ταξίδι και η Παναγιά μαζί σου».

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