

Θοδωρής Καστρινός

Δε Γερνάμε... ...Ωριμάζουμε

Ασκήσεις
επιβίωσης
για μεσήλικες
και συνταξιούχους



Θοδωρής Καστρινός

Επιμέλεια: Κανέλλος Τσουτάκος, Δημοσιογράφος

Copyright © 2020 Θοδωρής Καστρινός

Κρόνου 11 - Παλαιό Φάληρο 175.61

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική, ή η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο, χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια του συγγραφέα. Νόμος 2121/1993 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

Δε γερνάμε ...ωριμάζουμε

*Μην προσπαθείς να προσθέσεις
χρόνια στη ζωή σου, καλύτερα
πρόσθεσε ζωή στα χρόνια σου*

Blaise Pascal

Πρόλογος

Κατ' αρχάς να σας ενημερώσω ότι επέμεινα, για ευνόητους λόγους, να μπει μια λίγο μεγαλύτερη γραμματοσειρά, ώστε να μην είναι απαραίτητα τα γυαλάκια της πρεσβυπίας ...

Όταν άρχισα να γράφω αυτό το βιβλίο ήταν μόλις δυο χρόνια αφότου είχα συνταξιοδοτηθεί και στο μυαλό μου είχα μόνο τη συνταξιοδότηση. Ο πρώτος τίτλος που είχα επιλέξει ήταν: «Οδηγός επιβίωσης για συνταξιούχους». Στην πορεία συνειδητοποίησα ότι έγραφα γενικότερα για τη λεγόμενη τρίτη ηλικία. Έτσι, για να είμαι συνεπής, άλλαξα τον τίτλο. Παρ' όλα αυτά, όπως θα διαπιστώσετε, το θέμα της συνταξιοδότησης παραμένει βασικό σε πολλά σημεία.

Η συνταξιοδότηση ήταν η αφορμή, το εκκωφαντικό καμπανάκι που σηματοδότησε την έλευση της επόμενης φάσης, της επόμενης περιόδου της ζωής.

Το αρχικό κείμενο ήταν ένα πράγμα σαν συνταγολόγιο, κάτι σαν «οδηγίες προς ναυτιλλομένους». Δεν μου άρεσε, γι' αυτό το άλλαξα προσθέτοντας «προσωπικά δεδομένα» ελπίζοντας ότι έτσι θα το έκανα πιο ελκυστικό. Εσείς θα το κρίνετε.

Ούτως ή άλλως δεν είμαι ειδικός και ως εκ τούτου ό,τι ακολουθεί δεν είναι παρά οι σκέψεις, οι προβληματισμοί και οι εμπειρίες ενός απλού καθημερινού συνανθρώπου σας. Καλή ανάγνωση!

Εισαγωγή- Όλα είναι σχετικά

Το υπόγειο της Ερασμίας στην Πλάκα ήταν κάτω από ένα μπακάλικο, δεκαεπτά σκαλοπάτια. Τέσσερα τσίγκινα τραπέζια καφενείου, δυο βαρέλια κρασιού, ένα παλιό ψυγείο και μια γκαζίέρα. Η Ερασμία, πάνω από εβδομήντα χρονών, είχε αναλάβει την «επιχείρηση» μετά το θάνατο του άντρα της του Μανώλη και είχε καθημερινά ένα μαγειρευτό, συνήθως κοκκινιστό, μια φασολάδα και της ώρας τηγανιτά αυγά με πατάτες και λουκάνικα.

Εκεί, σε αυτό το υπόγειο, ένα βράδυ ο Γιάννης που είχαμε ξεκινήσει μαζί μια δουλειά, φοιτητές εμείς που ψάχναμε δουλειές για να επιβιώσουμε, μου είχε πει τότε:

-Εγώ θέλω να γίνω πλούσιος τώρα, όχι στα είκοσι πέντε μου.

Μόλις είχε κλείσει τα είκοσι, εγώ τα είκοσι ένα.

Αυτή τη φράση τη θυμάμαι κι ας πέρασαν από τότε πενήντα χρόνια.

Στα είκοσι, τα είκοσι πέντε μοιάζουν τόσο μακρινά. Όλα είναι σχετικά. Εξαρτάται από το πού βρίσκεται καθένας.

Τα χρόνια περνούν και δεν θέλουμε να το σκεπτόμαστε, λες και αν το αγνοήσουμε δεν θα συμβεί. Έτσι έρχεται εκείνη η ώρα που ένα γεγονός μας υπενθυμίζει αυτά που έχουμε αφορίσει και τότε, η προσγείωση είναι αναπόφευκτη.

Πότε αρχίζει η τρίτη ηλικία;

Μια δημοσκόπηση-έρευνα που έκανε το βρετανικό υπουργείο Εργασίας και Συντάξεων με ένα πολύ μεγάλο αριθμό ερωτηθέντων έδειξε ότι ο κόσμος πιστεύει πως η τρίτη ηλικία αρχίζει στα 59.

Έτσι πιστεύει ο κόσμος. Η αλήθεια είναι πως για κάποιους αρχίζει πολύ νωρίτερα και για κάποιους άλλους πολύ αργότερα.

Η Παγκόσμια Συνέλευση του Γήρατος, που συνήλθε στη Βιέννη το 1985, όρισε ότι τα άτομα άνω των 60 ετών ανήκουν στην τρίτη ηλικία.

Η Ιατρική αντιμετωπίζει ως γηριατρικούς ασθενείς τους άνω των 65 ετών.

Ο Πυθαγόρας προσδιόριζε τις περιόδους της ζωής ανά εικοσαετία, παιδική ηλικία 0-20, εφηβεία 20-40, νεότητα 40-60 και γήρας 60-80.

Τέλος καθώς το προσδόκιμο της ζωής αυξάνεται, σήμερα ορίζεται και η τέταρτη ηλικία για τα άτομα άνω των 90 ετών.

Συνεπώς θα σημείωνα πως αυτό το βιβλίο θα μπορούσε ουσιαστικά να αφορά πολλούς, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Το τέλος του εργασιακού βίου ασφαλώς είναι ένα γεγονός που οδηγεί σχεδόν αναγκαστικά σε απολογισμούς ζωής. Ασφαλώς δεν θα είναι η πρώτη φορά. Απολογισμούς

έχουμε κάνει πολλούς, όποτε συνέβαιναν γεγονότα και όποτε κάτι μας ταρακουνούσε γερά. Όμως η συνταξιοδότηση έχει κάτι περισσότερο, έχει το χαρακτήρα της εξόδου.

Θυμάμαι όταν με ρωτούσαν κάποιοι συνάδελφοι τι θα κάνεις όταν πάρεις σύνταξη, υπονοώντας ότι ...θα χάσω τα νερά μου, τους απαντούσα πως θα κάνω ό,τι κάνουν οι πλούσιοι που δεν χρειάζεται να εργάζονται, πως θα κάνω αδιάκοπα ...διακοπές, πως εν τέλει θα κάνω ...τα πάντα!

Έχω μάλιστα την εντύπωση πως δεν είναι λίγοι αυτοί που θα έδιναν την ίδια ή κάποια παρόμοια απάντηση.

Αφού βγήκα στη σύνταξη κατάλαβα πως, δεν ήταν ακριβώς έτσι.

Η αλήθεια είναι ότι αλλάζουν πολλά και η αναστάτωση, για να μην πω αποδιοργάνωση, είναι πολύ πιθανή.

Όχι, δεν θα εστιάσω μόνο στο οικονομικό, αν και δεν είναι καθόλου ασήμαντο. Μεγάλωσα σε μια μικροαστική οικογένεια και δεν κληρονόμησα τίποτα εκτός από το σημαντικότερο, τη φροντίδα και την αγάπη των γονιών μου. Έτσι τα οικονομικά ποτέ δεν με τρόμαζαν, είχα μάθει από μικρός και στα εύκολα και στα δύσκολα να τα φέρνω βόλτα.

Τα υπόλοιπα ήταν που έπρεπε να τακτοποιηθούν.

Το να κάθομαι μπροστά στη θάλασσα, απολαμβάνοντας το ηλιοβασίλεμα, ακούγοντας μια υπέροχη μουσική και πίνοντας το αγαπημένο μου ποτό με καλή παρέα, είναι μια ονειρεμένη φαντασίωση, όμως δεν είναι αυτό που καλύπτει όλα τα ζητούμενα.

Αποφάσισα να καταγράψω την εμπειρία αυτής της περιόδου καθώς πιστεύω πως είναι μια, πιθανότατα η τελευταία, μεγάλη αλλαγή και η συνταξιοδότηση μια στιγμή ορόσημο, όπως ήταν η είσοδος στο Γυμνάσιο, η έναρξη του επαγγελματικού βίου, καθώς και τα αλησμόνητα γεγονότα όπως είναι οι γεννήσεις και οι θάνατοι συγγενών και φίλων.

Ασφαλώς δεν ξεκινάμε όλοι από την ίδια αφετηρία και γι' αυτό είναι φυσικό κάποιοι να διαφωνήσουν με τις απόψεις μου και να απογοητευτούν, όμως αυτό συμβαίνει γενικά, πάντα θα υπάρχουν διαφορετικές απόψεις και συνεπώς είναι φυσικό να υπάρχει ο αντίλογος. Ο αντίλογος είναι πάντα καλοδεχούμενος. Άλλωστε για να γίνει διάλογος πρέπει να υπάρχουν διαφορετικές προσεγγίσεις. Αν συμφωνούμε απόλυτα δεν υπάρχει διάλογος.

Ο χρόνος μπορεί να είναι αμείλικτος, όμως πάντοτε έτσι ήταν, άλλο αν στα μάτια μας έμοιαζε διαφορετικός. Είναι ο δικός μας χρόνος. Κάποιοι «φεύγουν» πολύ νωρίς, κάποιοι «ξεχνάνε» να φύγουν.

Κάπου το διάβασα και το συγκράτησα, «Μην παραπονιέσαι που γερνάς, κάποιοι άλλοι δεν πρόλαβαν να γεράσουν».

Έτυχε να διαβάσω ένα γράμμα, που έγινε viral όπως χαρακτηρίζεται κάτι που διαβάστηκε υπερβολικά στο διαδίκτυο. Το έστειλε μια 83χρονη σε μια φίλη της και της γράφει μεταξύ άλλων και τα εξής:

«Διαβάζω περισσότερο και ξεσκονίζω λιγότερο. Κάθομαι στην αυλή και ρεμβάζω αδιαφορώντας για τα αγριόχορτα που φύτρωσαν στον κήπο. Ασχολούμαι περισσότερο

με τους φίλους και την οικογένειά μου και λιγότερο με τις δουλειές. Δεν “φυλάω” τίποτα, χρησιμοποιώ καθημερινά τα “καλά” σερβίτσια και τα κρυστάλλινα ποτήρια. Φοράω τα καλά μου ρούχα και το ακριβό μου άρωμα ακόμη κι όταν πηγαίνω για ψώνια. Προσπαθώ όσο μπορώ να κρατήσω ζωντανό καθετί που μπορεί να γεμίσει με γέλιο και λάμψη τη ζωή μου. Κάθε πρωί, όταν ανοίγω τα μάτια μου, λέω στον εαυτό μου ότι η μέρα που έρχεται είναι μοναδική. Κάθε μέρα, κάθε λεπτό, κάθε ανάσα είναι ένα αληθινό δώρο του Θεού. Ίσως η ζωή μας δεν εξελίχθηκε όπως θα θέλαμε. Όμως είμαστε εδώ, και μπορούμε ακόμη να χορεύουμε!»

Πόσο χρήσιμο θα ήταν αν όλα αυτά θα μπορούσαν να είναι επιλογές ζωής πριν από την εποχή της τρίτης ηλικίας!

Καταστάλαγμα σοφίας βγαλμένο από την εμπειρία και την αξιολόγηση του διαθέσιμου χρόνου.

Το «γερνάω» έχει ως ρήμα μια αρνητική φόρτιση, αντίθετα το «ωριμάζω» έχει κάτι διαφορετικό. Το ώριμο είναι έτοιμο για φάγωμα, έχει μαλακώσει και είναι πιο γλυκό. Στην ουσία δεν υπάρχουν διαφορές, γερνάω και ωριμάζω είναι το ίδιο, η όποια διαφορά βρίσκεται στο πώς θέλουμε να το ονομάσουμε.

Το «γερνάω» για τους περισσότερους εστιάζει μάλλον στο «αποσύρομαι», ενώ το «ωριμάζω» στο «πάμε παρακάτω». Το βάρος της ηλικίας είναι δεδομένο, η επίπτωση του βάρους αλλάζει κατά περίπτωση.

Η ηλικία. Αυτό είναι το κρίσιμο μέγεθος, όχι όμως το καθοριστικό.

Η προσαρμογή σε ένα νέο περιβάλλον όσο περνούν τα χρόνια είναι αναπόφευκτη. Νέα δεδομένα, αναγκαστικές διορθώσεις. Το τι «αλλάζω» και πώς πορεύομαι είναι ζήτημα επιλογής.

Ασφαλώς αυτή η αλλαγή δεν συμβαίνει αιφνιδίως, γίνεται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου, η συνειδητοποίηση της αλλαγής συμβαίνει ακαριαία με την οριστική διακοπή του εργασιακού βίου. Η στιγμή της συνταξιοδότησης.

Η κρισιμότερη στιγμή συνειδητοποίησης του «γερνάω» ή «ωριμάζω» είναι εκείνη της συνταξιοδότησης.

Είναι η στιγμή που ακούς το: «Ευχαριστούμε, να περάσει ο επόμενος» και δεν υπάρχει πλέον χώρος για παρερμηνείες.

Και τώρα τι γίνεται;

Το ότι κάτι αλλάζει με τη συνταξιοδότηση γίνεται φανερό από τις πρώτες εβδομάδες. Τα νέα δεδομένα έχουν παρουσιαστεί και η προσαρμογή είναι απαραίτητη για την ομαλή μετάβαση στη νέα κατάσταση.

Τι άλλαξε;

Ποιες είναι οι επιπτώσεις;

Ποιες λύσεις υπάρχουν;

Από πού πρέπει ν' αρχίσω;

Ας αρχίσουμε κάπως ...χαλαρά.

Κακά τα ψέματα, το βέβαιο είναι πως η συνταξιοδότηση έχει και τα καλά της.

Πρώτο, μπορείς να μην πας διακοπές τον Αύγουστο.

Φτηνότερες τιμές, καλύτερες υπηρεσίες, λιγότερα παιδάκια στις παραλίες.

Το ίδιο ισχύει και για τα τριήμερα και τις επίσημες αργίες. Χαλαρά, ήρεμα και οικονομικότερα!

Δεύτερο, μπορείς να κάνεις τις καθημερινές εκείνα που μπορούσες να κάνεις μόνο τα Σαββατοκύριακα. Λιγότερος κόσμος, καλύτερες υπηρεσίες. Χαλαρά, ήρεμα και οικονομικότερα!

Τρίτο, μπορείς να επεκτείνεις το χρόνο των διακοπών κατά βούληση. Για την ακρίβεια, δεν υπάρχει περιορισμός χρόνου. Είσαι διαρκώς σε ...διακοπές!

Δεν είναι και λίγο αυτό!

Τέταρτο, σημαντικότερο, μπορείς να εγκαταλείψεις την πόλη και να ζήσεις ανθρώπινα στην επαρχία. Έχει πολλά θετικά αυτή η επιλογή! Αν δεν ζεις στην πόλη, το ξέρεις ήδη.

Πέμπτο, κορυφαίο, ξυπνητήρι τέλος! Το βασανιστήριο που είχε αρχίσει από τότε που πήγαμε πρώτη φορά σχολείο και μας «συντρόφευε» μέχρι πριν λίγο, τελείωσε οριστικά!

Αυτά για να ευθυμήσουμε.

Τώρα στα σοβαρά.

Πρώτα απ' όλα είναι αναγκαίο να προσδιοριστούν και να εξεταστούν ψυχραιμα τα νέα δεδομένα.

Ύστερα έρχεται η ώρα αυτά τα νέα δεδομένα να γίνουν αποδεχτά και να προγραμματιστούν τα βήματά για να ξεπεραστούν τα όποια προβλήματα.

Ο καλύτερος τρόπος για να γίνει αυτό είναι να λειτουργήσει ο ορθολογισμός και όχι το συναίσθημα. Το συναίσθημα θα δημιουργούσε ρωγμές και γι' αυτό πρέπει να περιμένει. Χρειάζεται καθαρό μυαλό και μετρημένοι υπολογισμοί, το συναίσθημα είναι ήδη εξαιρετικά φορτισμένο και μόνο σύγχυση μπορεί να προκαλέσει.

Είναι βέβαιο πως τα ζητήματα καθενός είναι ιδιαίτερα, κι εξαρτώνται από την πορεία της ζωής του και τις επιλογές του. Υπάρχουν όμως κάποια θέματα που αφορούν όλους, άλλους λιγότερο κι άλλους περισσότερο.

Με αυτές τις σκέψεις αναζήτησα τα βασικότερα θέματα που έπρεπε να μελετήσω για να χειριστώ όσο πιο ανώδυνα τις αλλαγές και κατέληξα πως τα βασικότερα ζητήματα, όπως τα αξιολόγησα, ήταν τρία: η κρίση ηλικίας, η αλλαγή περιβάλλοντος και η έκπτωση της φυσικής κατάστασης.

Ασφαλώς καθένας έχει τα δικά του και το να μην ταυτίζονται με τα δικά μου είναι φυσικό και καθόλου παράξενο.

Διαπιστώσεις-Τι αλλάζει

-1. Κρίση ηλικίας

Age is just a number.

Όταν το πρωτοδιάβασα, πριν από πολλά χρόνια, μου φάνηκε κάπως υπερβολικό, όμως κατά βάθος μού άρεσε και προφανώς γι' αυτό το θυμάμαι ακόμη!

Δεν πιστεύω πως οι ηλικιωμένοι ξεχνούν, επειδή δυσλειτουργεί ο εγκέφαλος και περιορίζεται η μνήμη. Πιστεύω πως επιλέγουν να θυμούνται τα σημαντικά διαγράφοντας συνειδητά τα περιττά.

Βέβαια τότε που το πρωτοδιάβασα δεν με αφορούσε άμεσα, αν και η κρίση ηλικίας ...δεν έχει ηλικία.

Όπως ο Γιάννης, που ανέφερα στην αρχή, έβλεπε τα είκοσι πέντε ως γηρατειά, έτσι ένοιωθα κι εγώ σχεδόν όλες τις φορές που άλλαζε η ηλικία μου δεκαετία. Άλλοτε το γιόρταζα υπερβολικά, κι άλλοτε δεν ήθελα να δω και ν' ακούσω κανέναν.

Βέβαια έφταιγαν και τα φεγγάρια!

Η στιγμή της συνταξιοδότησης είναι ορόσημο. Εκείνη τη στιγμή γίνεται υποσυνείδητα αποδεκτή η απόσυρση από την επαγγελματική δραστηριότητα ή τη σταδιοδρομία.

Είναι σαν να σου λένε πως τελείωσες, πως γέρασες και είναι καιρός να πας στην άκρη. Η δυσφορία εξ αιτίας αυτού του γεγονότος είναι αναμενόμενη.

Όταν κλήθηκα να αντιμετωπίσω αυτή την κατάσταση δεν ήμουν έτοιμος να αποδεχτώ κάτι τέτοιο.

Δεν αισθανόμουν καθόλου διαθέσιμος για απόσυρση. Δεν είχα καταλάβει πως είχαν περάσει τα χρόνια. Μάλλον προσπαθούσα να βγω από την εφηβεία, παρά να μπω στο περιθώριο.

Δεν είχα άλλωστε λόγο να το κάνω, καθώς δεν είχα αντιμετωπίσει εμπόδια λόγω ηλικίας στις όποιες δραστηριότητές μου. Εκείνο που ενοχλούσε ήταν η στάση των άλλων απέναντί μου και η «ταξινόμησή» μου στη χορεία των γερόντων.

Στα reunion των συμμαθητών η ηλικία είναι το προσφιλέστερο θέμα συζήτησης. Πολύ στενοχώρια! Αυτός είναι ο βασικότερος λόγος που έκοψα τα reunion.

Στον αντίποδα ήταν ο Κώστας.

Με τον Κώστα είχαμε υπηρετήσει μαζί στο στρατό. Συναντηθήκαμε μετά από χρόνια εντελώς τυχαία, όμως οι αναμνήσεις από τη θητεία ιδιαίτερα όταν αυτή είχε φτάσει τους τριάντα μήνες, είναι αξέχαστες.

Ο Κώστας δεν τα έχει παρατήσει κι αυτό τον κρατά ολόρθο. Πίνουμε το κρασάκι μας και θυμόμαστε τα παλιά χωρίς δυσάρεστες σκέψεις. Στο κλείσιμο πίνουμε και ένα τζιν τόνικ, όπως κάναμε τότε στα κλαμπ της εποχής μας.

Όλα καλά! Χωρίς νοσταλγία ακριβώς επειδή ακόμη και σήμερα συνεχίζουμε να περνάμε καλά.

Ο Κώστας δεν έχει σπουδάσει, δεν είναι οι σπουδές που κάνουν τον άνθρωπο. Δεν είναι λίγοι οι πτυχιούχοι που γνώρισα και πάλευαν μέχρι τα ογδόντα τους να αποδείξουν πως δεν είναι ελέφαντες.

Ο απλός, καλοσυνάτος Κώστας είχε κατανοήσει την ουσία. Πέρα από τα πολλά και τα μεγάλα υπάρχουν τα ωραία κι αυτά βρίσκονται δίπλα μας. Ζει απλά, φροντίζει το κήπο του, τα ζαρζαβατικά, το σκύλο του τον Άρη και δεν καταριέται την τύχη του που δυο φορές του έκλεισαν το μαγαζί που είχε στήσει. Δεν φοράει Hermes και κυκλοφορεί μ' ένα παλιό σαραβαλάκι, όμως δεν έχει πρόβλημα, έχει «χωνέψει» πως διαθέτει ό,τι του χρειάζεται.

Μπορεί να τρέχει όλη μέρα όμως το χαμόγελο δεν του λείπει. Δεν πιστεύω πως έχει μελετήσει διεξοδικά τον Πλάτωνα ή τον Σοπενχάουερ ή τον Χάιντεγκερ, όμως αυτό δεν τον κάνει λιγότερο σοφό από πολλούς «διαβασμένους». Του αρκεί ο Τσιτσάνης, ο κήπος του, οι φίλοι του και όλα καλά.

Ο Κώστας, που εκτός των άλλων υπήρξε και εστιατορας, φτιάχνει και την καλύτερη τυροκαυτερή παγκοσμίως!

Ο άνθρωπος γερνά πρώτα στο μυαλό κι ύστερα στο σώμα, αυτό είναι ξεκάθαρο.

Συνεπώς μπορούμε να γεράσουμε όποτε θέλουμε και αν θέλουμε ...που δεν θέλουμε.

Ο άνθρωπος αρχίζει βιολογικά να γερνά στα εικοσιπέντε του. Έτσι τουλάχιστον προσδιορίζεται από την ιατρική επιστήμη. Τότε παύει η ανάπτυξη και αρχίζει η αντίστροφη μέτρηση. Χωρίς να φτάνουμε σε ακραίες σκέψεις, μπορούμε να προσπαθούμε να περιορίσουμε τη φθορά μέχρι να έρθει η κατάληξη, όποτε αυτό πρόκειται να συμβεί.

Να μην ξεχνάμε πως η επιστήμη κάνει άλματα και καθώς οι παράγοντες που προκαλούν τη φθορά έχουν εντοπιστεί, προβλέπεται ότι το γήρας θα αντιμετωπιστεί στο μέλλον. Τώρα, στο πόσο εγγύς, και για ποιους, παίζεται...

Όμως ας το αφήσουμε προς το παρόν και ας επιστρέψουμε στο σήμερα.

Με δυο λόγια, η «συνταγή» είναι να ξεχάσουμε το ληξιαρχείο και τις ημερομηνίες των γενεθλίων. Κάποιοι γερνάνε και κάποιοι άλλοι απλά ωριμάζουν. Δεν θα διάλεγα την πρώτη κατηγορία.

Αυτό είναι μια καλή αρχή.

Ναι, όπως το κρασί. Το καλό γίνεται καλύτερο, υπέροχο. Το μέτριο γίνεται ξίδι.

Άλλωστε όλοι το παραδέχονται, τα γκρίζα μαλλιά μόνο γοητεία προσθέτουν.

Σίγουρα τίποτα δεν γίνεται χωρίς προσπάθεια, όμως αξίζει τον κόπο. Ένα είναι βέβαιο, η ηλικία δεν είναι το πρόβλημα. Φτάνει να το πιστέψεις!

-2. Απώλεια θέσης, ανθρώπινου περίγυρου, ρόλου και αποδοχής

Το δεύτερο ζήτημα που αντιμετώπισα ήταν η αλλαγή στην καθημερινότητα και η απώλεια της αποδοχής και του ρόλου στο εργασιακό περιβάλλον.

Ανεξάρτητα από το είδος της επαγγελματικής απασχόλησης υπάρχει ένα ανθρώπινο περιβάλλον συναδέλφων, συνεργατών, ή προμηθευτών και πελατών. Αυτό το περιβάλλον με τη συνταξιοδότηση εξαφανίζεται.

Αυτό που ήταν μέρος της καθημερινότητας, με τα όποια υπέρ και κατά, χάνεται και το γεγονός δεν είναι καθόλου ευχάριστο.

Είναι μια αλλαγή απότομη και ένας σκληρός αποχωρισμός από το περιβάλλον μας.

Ο χώρος εργασίας μου ήταν είκοσι πέντε χιλιόμετρα μακριά από το σπίτι μου. Αρκετά μεγάλη απόσταση και σημαντικός ο χρόνος που χρειαζόταν για να καλυφθεί λόγω της κατάστασης των δρόμων και της αυξημένης κίνησης στις ώρες αιχμής.

Τα πρώτα χρόνια μετά τη συνταξιοδότηση συνέχιζα να πηγαίνω σχετικά συχνά να βλέπω τους συναδέλφους που είχαμε εργαστεί μαζί. Ήταν μια ευχαρίστηση και ένα νήμα που με ένωνε με την προηγούμενη περίοδο. Όσο περνούσε ο καιρός αυτές οι επισκέψεις αραιώναν. Αρκετοί συνάδελφοι έφευγαν κι εκείνοι με τη σειρά τους. Το τοπίο άλ-

λαζε και έχανε την αξία που είχε για 'μένα. Αυτό ήταν αναμενόμενο να συμβεί, αργά ή γρήγορα τα δεδομένα αλλάζουν και οι μνήμες ξεθωριάζουν.

Δεν σταμάτησα να πηγαίνω, έστω λιγότερο από παλιότερα, όμως χαίρομαι που ξαναβλέπω τους παλιούς συνεργάτες μου και ακόμη περισσότερο ευτυχώ καθώς διαπιστώνω πως κι εκείνοι επίσης χαίρονται.

Η συχνή επιστροφή στο χώρο δουλειάς και η επικοινωνία με τους συναδέλφους, η διατήρηση δηλαδή μιας επαφής με το πριν, είναι κάτι ανακουφιστικό, αλλά δεν αποτελεί λύση.

Δεν εννοώ να κόψουμε την καλημέρα με τους ανθρώπους που μέχρι χθες ζούσαμε μαζί, όμως είναι απαραίτητο να αποδεχτούμε ότι αυτή η περίοδος της ζωής μας τελείωσε, αυτός ο κύκλος έκλεισε.

Κάτι ακόμη.

Να συνυπολογίσουμε ό,τι λόγω της πολύχρονης δραστηριότητας στο χώρο, ασφαλώς υπάρχει μια αποδοχή της εμπειρίας και μια αναγνώριση αδιάφορα από την ειδικότητα ή τη θέση καθενός στο χώρο δουλειάς. Αυτή η αποδοχή επίσης χάνεται κι αυτό δεν είναι καθόλου θετικό.

Αυτή η κατάσταση πρέπει να ξεπεραστεί.

Τώρα είναι η ώρα για κάτι άλλο, κάτι διαφορετικό!

Ένας νέος χώρος δραστηριότητας που ασφαλώς δεν είναι ούτε το καφενείο, ούτε το σαλόνι του σπιτιού μας.

Ένας νέος χώρος ο οποίος δεν υπήρχε και που θα πρέπει να τον δημιουργήσουμε.

Ένα νέο περιβάλλον φυσικό και ανθρώπινο που θα αντικαταστήσει εκείνο στο οποίο μέχρι τώρα δραστηριοποιούμασταν.

Το πώς θα είναι και το πώς θα το «χτίσουμε» είναι υπόθεση του καθενός ξεχωριστά και εξαρτάται από τις ανάγκες του κι από το χώρο που ζει.

Οι επιλογές είναι ...άπειρες.

Δεν θα είναι ένας χώρος εργασίας, όμως θα είναι ένας χώρος συναναστροφής και επικοινωνίας.

Αυτά ακριβώς, η συναναστροφή και η επικοινωνία πρέπει πάση θυσία να συνεχίσουν να υπάρχουν.

-3. Φυσική κατάσταση

Το τρίτο ζήτημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί είναι η διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης.

Το να πηγαίνει κανείς στη δουλειά, απαιτεί σωματική δραστηριότητα και μετακινήσεις. Ασφαλώς αυτά είναι σχετικά με το είδος της εργασίας. Όμως για άλλους περισσότερο και για άλλους λιγότερο, το παραπάνω τελικά ισχύει για όλους.

Αυτές οι, λόγω της δουλειάς, καθημερινές δραστηριότητες δεν υπάρχουν πλέον. Από τον καναπέ στο κρεβάτι και από τον υπολογιστή στην τηλεόραση, είναι ένα εφιαλτικό σενάριο για τη φυσική μας κατάσταση.

Η καλή φυσική κατάσταση μάς δίνει σφρίγος και ανεβάζει την ψυχολογία.

Ας το προγραμματίσουμε, έτσι θα αποφύγουμε εκτός των άλλων και τα περιττά κιλά που αφαιρούν ..γοητεία.

Τι να κάνουμε;

Εύκολο! Τρία πράγματα.

Αεροβική άσκηση, δυναμική άσκηση και σωστή διατροφή.

Αεροβική. Γρήγορο περπάτημα, όχι τρέξιμο, τρία με τέσσερα χιλιόμετρα την ημέρα.

Δυναμική. Δυο με τρεις φορές την εβδομάδα γυμναστήριο, αν μπορούμε περισσότερες τόσο το καλύτερο. Αν δεν είναι εύκολο, ακόμη και στο σπίτι με κάποια καθοδήγηση και δυο βαράκια μπορούμε να το επιτύχουμε.

Διατροφή. Όλα τα απαραίτητα συστατικά σε μικρές ποσότητες και στη σωστή ώρα της ημέρας.

Ένα είναι βέβαιο, το σώμα θυμάται. Αν προσπαθήσετε μπορείτε να το ξαναχτίσετε ακριβώς όπως ήταν πριν από είκοσι ή και τριάντα χρόνια. Όμως ακόμη κι αν δεν είχατε ποτέ καλή σχέση με τα αθλητικά ...ποτέ δεν είναι αργά!

«Η μεν του σώματος ισχύς γηράσκει, η δε της ψυχής ρώμη αγήραστος εστί», έλεγε ο Ξενοφών. Ας προσπαθήσουμε με τη δύναμη της ψυχής να ενισχύσουμε το σώμα.

Περισσότερες λεπτομέρειες επ' αυτού στη συνέχεια.

Αντιμετωπίζοντας τα προβλήματα

«Δεν πιστεύω ότι γερνάει κανείς. Νομίζω πως αυτό που συμβαίνει είναι ότι νωρίς στη ζωή, σε μια ορισμένη ηλικία μένει κάποιος ακίνητος και βαλτώνει»

Thomas Stearns Eliot

Η ώρα της συνταξιοδότησης είναι η αναπόδραστη εισαγωγή στην περίοδο της τρίτης ηλικίας. Οι όποιες αναβολές και αναστολές ακυρώνονται.

Αλήθεια, πόσα μπορούμε να κάνουμε και κυρίως πόσα πρέπει να αποφύγουμε για να μετατρέψουμε την πρωτόγνωρη αυτή κατάσταση σε μια νέα αρχή, σε ένα νέο ξεκίνημα;

Αρχικά δημιουργείται μια σύγχυση, καθώς δεν υπάρχει σχετικό προηγούμενο, οι επιλογές είναι πολλές και είναι απαραίτητο να μπει μια τάξη.

Τι θα ήθελα, και τι από αυτά που θα ήθελα τα μπορώ, είναι οι πρώτες σκέψεις. Ύστερα έρχεται το ποια από αυτά προσφέρουν χαρά και ικανοποίηση. Ποια μπορώ και ποια από αυτά αξίζουν τον κόπο να ασχοληθώ. Εκεί αρχίζει η τακτική προσέγγιση των επιθυμιών.

Μέσα σ' αυτό το χάος αναζήτησα τα στοιχεία που η παρουσία τους θα έκανε τις όποιες επιλογές αξιόλογες και κατέληξα σε τρία. Αυτά τα στοιχεία είναι το παιχνίδι, η μαθητεία και η δημιουργία.

Αν αυτά εμπεριέχονται, τότε οι πιθανότητες αυτές οι επιλογές να αποδειχθούν κατάλληλες, είναι μεγάλες.

Πρώτο στοιχείο: Παιχνίδι

Είναι το στοιχείο της ψυχαγωγίας αλλά και της μάθησης. Είναι ένα από τα πρώτα πράγματα που κάναμε στη ζωή μας και συνεχίζαμε να το κάνουμε για πολλά χρόνια.

Το παιχνίδι είναι ένας τρόπος να δοκιμάζουμε τα όριά μας και ταυτόχρονα να συναγωνιζόμαστε τους συμπαίκτες μας για καλύτερες επιδόσεις.

Μπορεί να είναι ατομικό ή και συλλογικό-ομαδικό.

Είναι ένα στοιχείο που μπορεί να μας προσφέρει πολλά. Σκεφθείτε τις δραστηριότητες τις οποίες προσδιορίζουμε με το «παίζω». Είναι όλες εκείνες που μας προσφέρουν ευχαρίστηση.

Δεν λέμε παίζω για κάτι αδιάφορο ή στενόχωρο. Λέμε παίζω για δραστηριότητες όπως είναι η μουσική, το θέατρο, η μπάλα. Όλα είναι ευχάριστα!

Δεύτερο στοιχείο: Μαθητεία

«Γηράσκω δ' αεί πολλά διδασκόμενος».

Του Σόλωνα ήταν και όχι του Σωκράτους, όπως πολλοί νομίζουν.

Η μαθητεία είναι το στοιχείο που μας γυρίζει πίσω στην εποχή των αναζητήσεων, της δίψας για γνώση, για ανακαλύψεις, για πρόοδο.

Η μαθητεία είναι αυτή που δημιουργεί την εξέλιξη.

Μας δίνει τις πληροφορίες για το τι ανακάλυψαν και το τι οικοδόμησαν οι προηγούμενες γενεές, με άλλα λόγια μάς οδηγεί από τον πρωτογονισμό στο σήμερα και μας ανοίγει ορίζοντες για να πάμε ακόμη πιο μακριά.

Είναι κι αυτή στοιχείο που μας «υπενθυμίζει» τα πρώτα χρόνια της ζωής μας, την εφηβεία μας, την εποχή των προσδοκιών και των ονείρων.

Τρίτο στοιχείο: Δημιουργία

Είναι η ενέργεια που μας απογειώνει.

Μας κάνει να νοιώθουμε άξιοι, σημαντικοί, σπουδαίοι.

Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ικανοποίηση από την επιτυχή κατάληξη μιας δημιουργικής προσπάθειας σε όποιο τομέα και σε όποιο επίπεδο.

Είναι η επισφράγιση τού «ναι, μπορούμε», του είμαστε ικανοί και άξιοι, κι αυτό το χρειαζόμαστε όσο τίποτε άλλο.

Αυτά είναι κατά την άποψή μου τα τρία συστατικά της επιτυχίας. Τα ...εκ των ουκ άνευ!

Τι να κάνουμε - Εμείς με εμάς

-Η υγεία

«Άριστον μεν υγιαίνειν, δεύτερον δε κάλλος, τρίτον δε
πλούτος»

Πλάτων

Συνταξιοδοτήθηκα σε ηλικία εξήντα δύο ετών. Αρκετά νέος θα έλεγα σήμερα.

Το σημαντικό γεγονός που μου συνέβη αμέσως μετά ήταν μια κρίση ταχυκαρδίας με αυξημένη πίεση και μια, πρώτη φορά στη ζωή μου, εισαγωγή σε νοσοκομείο για αποκατάσταση.

Όπως αποδείχθηκε, μερικά χρόνια αργότερα, δεν υπήρχε κάποια πάθηση, όμως το γεγονός με έβαλε σε μια μεγάλη περιπέτεια, καθώς άρχισε μια σε βάθος διερεύνηση για την αιτία που κράτησε αρκετό καιρό με δεκάδες εξετάσεις, ακτινογραφίες, μαγνητικές, αζονικές, υπερηχογραφήματα, βιοχημικές και αιματολογικές και τόσα άλλα ενώ η αιτία παρέμενε άγνωστη.

Πέρασε αρκετός καιρός μέχρι να αποδειχθεί ότι όλα ή σχεδόν όλα όσα εντοπίστηκαν, που δεν ήταν λίγα, αλλά όχι ανησυχητικά, ήταν αποτέλεσμα της αλλαγής στη ζωή μου που προέκυψε κυρίως λόγω της συνταξιοδότησης.

Η έκπτωση της λειτουργικότητας των οργάνων και του οργανισμού στο σύνολό του είναι η φυσική εξέλιξη κάθε έμβριου κι αυτό δεν αλλάζει.

Οι βιολογικές εκπτώσεις που προανέφερα υπήρχαν και πριν από τη συνταξιοδότηση και συνεχίζουν να υπάρχουν και σήμερα. Η κατάρπτωση που είχα υποστεί δεν οφειλόταν σε αυτές. Είχε σαφές ψυχολογικό υπόβαθρο.

Το συμπέρασμα, αλλά και το γιατί άρχισα από τα θέματα υγείας, είναι το εξής:

Κακά τα ψέματα. Τα θέματα υγείας είναι τα σοβαρότερα. Όσο μεγαλώνουμε θα αντιμετωπίζουμε μικρά ή μεγαλύτερα προβλήματα ή ...προβλημάτκια υγείας.

Το σημαντικό είναι να τα αξιολογήσουμε στο πραγματικό τους μέγεθος. Χωρίς πανικό, χωρίς υστερίες.

Όλοι συμφωνούν ότι η κάθε ασθένεια έχει διπλό υπόστρωμα, βιολογικό και ψυχολογικό. Δεν υπάρχει ασθένεια χωρίς ασταθές ψυχολογικό υπόβαθρο.

Εκείνο που πρέπει να φροντίσουμε είναι αυτό, το ψυχολογικό μέρος, να περιοριστεί στο ελάχιστο και αν είναι δυνατόν, να μηδενιστεί. Τα υπόλοιπα παλεύονται.

Με άλλα λόγια, μην επιτρέψετε στο άγχος να σας αρρωστήσει! Μην του επιτρέψετε να σας γεράσει πριν από την ώρα σας!

Δε γερνάμε ...ωριμάζουμε

-Ψηλά το κεφάλι-Αυτοεκτίμηση

«Μαγεία είναι να πιστεύεις στον εαυτό σου. Αν μπορείς να το κάνεις αυτό, μπορείς να κάνεις τα πάντα.»

Johann Wolfgang Goethe

Πρέπει να εκτιμήσουμε τον εαυτό μας.

Χωρίς αυτό δεν γίνεται τίποτα!

Αυτοεκτίμηση, όπως το λένε οι ψυχολόγοι.

Αν αυτό δεν υπάρχει, κάθε προσπάθεια θα είναι μάταιη.

Αλήθεια, πόσα πράγματα έχουμε κάνει που μπορούμε να υπερηφανευτούμε για αυτά;

Ας γυρίσουμε πίσω κι ας αναλογιστούμε όλα εκείνα που έχουμε πετύχει κι αυτό είναι μια καλή αρχή.

Όχι, δεν λέω να ξεφύγουμε και να πάθουμε κρίση υπεροψίας.

Φτάνει να θυμηθούμε τις επιτυχίες μας και τις καλές σύνες που κάναμε. Τις δεξιότητες που αποκτήσαμε και τις χαρές που προσφέραμε σε φίλους και σε άγνωστους.

Τις ευαισθησίες και την αγάπη που μοιραστήκαμε.

Σίγουρα έχουμε κάνει και τις στραβομάρες μας, αλλά ας τις αφήσουμε προς το παρόν.

Όλοι έχουμε να θυμόμαστε και να χαιρόμαστε για τις καλές επιλογές μας.

Ας αρχίσουμε λοιπόν από αυτό. Ας αγαπήσουμε τον εαυτό μας και ας κερδίσουμε αυτοπεποίθηση.

Αυτοπεποίθηση, το απολύτως αναγκαίο στοιχείο για μια πετυχημένη πορεία.

Ας θυμηθούμε εκείνες τις φορές που «πέσαμε» και το πώς «ξανασηκωθήκαμε».

Ας θυμηθούμε εκείνες τις φορές που καταφέραμε να πετύχουμε το στόχο.

Ας οραματιστούμε ξανά όλα εκείνα που θέλαμε στη ζωή μας και που τα καταφέραμε, άλλα περισσότερο κι άλλα λιγότερο. Τα όνειρά μας, τους στόχους μας, τα «θέλω» μας.

Ας ξεδιπλώσουμε τη ζωή μας χωρίς υπερφίαλες σκέψεις και χωρίς ματαιοδοξία. Ας πιστώσουμε στον εαυτό μας όλα όσα του αξίζουν.

Και κάτι ακόμη...

Η αυτοπεποίθηση διώχνει τις δυσάρεστες και κακόβουλες σκέψεις.

Όταν αισθάνεσαι ικανός και δυνατός, δεν έχεις λόγο να παραπονιέσαι ή να ζηλεύεις τους γύρω σου.

Τα παράπονα και οι ζήλειες είναι αρνητικές καταστάσεις και μόνο δυσάρεστα αποτελέσματα μπορούν να προκαλέσουν.

Έχοντας την αίσθηση της ικανοποίησης από τον εαυτό μας, όλα τα υπόλοιπα περιττεύουν.

Και τέλος, πόσο μεγάλο πρέπει να είναι κάτι για να μας επιτρέψει να το θεωρήσουμε άξιο υπερηφάνειας;

Είναι γεγονός πως όταν μας ζητηθεί να πούμε κάτι για το οποίο είμαστε υπερήφανοι, αναζητούμε κάτι μεγάλο, κάτι «ηρωικό». Θεωρούμε την υπερηφάνεια ως κάτι που μπορεί να συνδέεται μόνο με πολύ σημαντικά γεγονότα.

Θα πρότεινα να επανεξετάσουμε αυτή τη θεώρηση. Θυμάμαι μια αγαπημένη δασκάλα ψυχολογίας που πριν από χρόνια σε αυτή την ερώτηση απάντησε: «Είμαι υπερήφανη που επιτέλους έμαθα να μαγειρεύω»!

Μικρά, απλά, καθημερινά πραγματάκια!

Δεν είναι ανάγκη να ...κατακτήσουμε το Έβερεστ!!!

Σε συνάντηση πολιτιστικής ομάδας για την προετοιμασία μιας εκδήλωσης, είχαμε μαζευτεί γνωστοί και γνωστοί των γνωστών που βρισκόμασταν πρώτη φορά από διαφορετικούς καλλιτεχνικούς χώρους. Ρωτούσαμε ο ένας τον άλλο με τι ασχολείται και όταν ρωτήθηκα από μια κυρία με τι ακριβώς καταπιάνομαι, έμεινα για λίγο σκεπτικός για το τι έπρεπε να απαντήσω. Τότε εκείνη βλέποντας την αμηχανία μου έδωσε την απάντηση με μια νέα ερώτηση: Λίγο απ' όλα;

-Ναι, αυτό ακριβώς, απάντησα, «λίγο απ' όλα».

Φοβάμαι πως μπορεί να φανεί κάπως υπερβολικό και δεν θα το ήθελα. Ίσως αν έλεγα μόνο πως τόλμησα να δοκιμάσω ό,τι με προκάλεσε, θα είχα καλύψει την απάντηση. Όμως αυτό το, «λίγο απ' όλα», θεωρώ πως με χαρακτηρίζει απόλυτα.

Η αλήθεια είναι πως είμαι περίεργος και εκτός αυτού ενθουσιάζομαι εύκολα, έτσι πολλά ήταν αυτά που τράβηξαν το ενδιαφέρον μου.

Όπως συμβαίνει με τους περισσότερους οι οποίοι έχουν αυτά τα χαρακτηριστικά έπεφτα, όπως λέμε, με τα μούτρα σε κάθε τι νέο και μόλις πέρναγε ο ενθουσιασμός ...έψαχνα για το επόμενο. Αυτός είναι ο λόγος που τα περισσότερα τα άφησα στη μέση ή αν προτιμάτε δεν προχώρησα τόσο ώστε να γίνω ειδικός σε κάποιο από αυτά. Αυτό είναι το δικό μου, λίγο απ' όλα.

Πολλοί θεωρούν ότι αυτή η συμπεριφορά είναι ανώφελη. Μπορεί να είναι κι έτσι, πάντως δεν έχω μετανιώσει. Είναι προφανές ότι για να «πιάσεις κορυφή» οφείλεις να αφοσιωθείς κι αυτό σου απαγορεύει ουσιαστικά να ανοίξεις τον ορίζοντά σου.

Σας βεβαιώ πως αισθάνομαι καλύτερα που γνώρισα περισσότερα, έστω και λιγότερο από το καθένα, από το να είχα γνωρίσει λιγότερα και περισσότερο το καθένα.

Θα μου πείτε, τι σχέση έχουν αυτά με το θέμα μας;

Λοιπόν ναι, έχουν.

Δείτε το σαν πρόταση, «ξεδιπλώστε» τα ενδιαφέροντά σας, προσεγγίστε και δοκιμάστε όσο περισσότερα μπορείτε. Δεν έχει σημασία πόσο ψηλά μπορείτε να φτάσετε στο καθένα, άλλωστε δεν θα δώσετε εξετάσεις.

Δοκιμάστε, τολμήστε, δεν θα το μετανιώσετε. Κάθε φορά θα κερδίζετε ένα μπράβο από εσάς για την προσπάθεια και η αυτοπεποίθηση θα ανεβαίνει ένα σκαλοπάτι ψηλότερα.

Τέλος, επειδή ο κίνδυνος της παρερμηνείας υπάρχει και οι παγίδες βρίσκονται παντού, είναι αναγκαία μια διευκρίνιση, ένας διαχωρισμός.

Άλλο η αυτοεκτίμηση και άλλο η υπερεκτίμηση, ο ναρκισσισμός.

Ο ναρκισσισμός είναι μια υπερφίαλη αίσθηση ανωτερότητας που οδηγεί σε συμπεριφορές ποταπές και αντικοινωνικές. Είναι χαρακτηριστικό προβληματικών ατόμων με σύμπλεγμα κατωτερότητας.

Η αυτοεκτίμηση είναι η αναγνώριση των πραγματικών μας θετικών στοιχείων, η αξιολόγηση και η αποδοχή αυτού που πραγματικά είμαστε. Ο ναρκισσισμός είναι η προβολή εκείνου που θα θέλαμε να είμαστε, αλλά στην πραγματικότητα δεν είμαστε κι αυτό τελικά δεν οδηγεί πουθενά αλλού παρά στη γελοιοποίηση.

Ο ναρκισσισμός είναι συγκρουσιακός. Αναζητεί την απόδειξη μιας ανωτερότητας σε σχέση τους άλλους και γι' αυτό ο νάρκισσος γίνεται αντιπαθής και αποδιοπομπαίος.

Ο νάρκισσος προσπαθεί να ψηλώσει κονταίνοντας τους άλλους.

Το να στεκόμαστε στο ύψος μας, είναι σοφία.

Δεν χρειάζεται να καβαλήσουμε το καλάμι.

-Άσκηση- βελτίωση φυσικής κατάστασης

«Ψυχής γαρ όργανον το σώμα»

Ιπποκράτης

Όχι, δεν είναι το φαράγγι της Σαμαριάς ό,τι καλύτερο για ν' αρχίσετε! Βάλτε το στους στόχους για το μέλλον και θα έρθει η ώρα του!

Ο Seamus P. Whelton, επίκουρος καθηγητής στην ιατρική σχολή του John Hopkins παρουσίασε στο Αμερικανικό Κολέγιο Καρδιολογίας μια έρευνα της οποίας ήταν επικεφαλής. Η έρευνα έγινε μεταξύ των ετών 1991 και 2009 κατέτασσε τα 6500 άτομα με μέσο όρο ηλικίας τα 75 έτη που εξετάστηκαν ανάλογα με τη φυσική τους κατάσταση. Εκείνο το οποίο διαπιστώθηκε είναι ότι τα γυμνασμένα άτομα είχαν διπλάσιες πιθανότητες επιβίωσης για περισσότερο από μια δεκαετία σε σχέση με τους αγύμναστους. Τα ευρήματα κατέδειξαν ότι το επίπεδο φυσικής κατάστασης είναι σημαντικός δείκτης υγείας για τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας.

Ο συμμαθητής μου ο Νίκος Δημητριάδης συνεχίζει απτόητος να ανεβαίνει στις βουνοκορφές, να κάνει ορειβασία και αναρρίχηση. Ίσως είναι ο μεγαλύτερος σε ηλικία που τολμά να κάνει κάτι τέτοιο στα εβδομήντα τέσσερά του. Ο Νίκος δεν είναι το μέτρο, είναι η εξαίρεση που μας σπάει τα νεύρα, αλλά και η ζωντανή απόδειξη του περιθωρίου που υπάρχει.

Ασφαλώς η φυσική κατάσταση καθενός δεν είναι στο ίδιο επίπεδο. Επίσης καθένας έχει τις δικές του προτιμήσεις και μπορεί να κάνει τις δικές του επιλογές για βελτίωση. Στη συνέχεια θα σας δώσω μια ιδέα για τις δικές μου επιλογές, ας πούμε, μια από τις υπάρχουσες λύσεις.

Ας αρχίσουμε λοιπόν χαλαρά με ήπιες ασκήσεις στοχεύοντας στη βελτίωση της φυσικής μας κατάστασης.

Αυτή είναι η καλύτερη επιλογή για την αρχή.

Αρκεί να μην ξεχνάμε πως το μέτρο είναι απαραίτητο. Όχι υπερβολές!

Μπορούμε να αρχίζουμε με δυο χιλιόμετρα γρήγορο βάδισμα την ημέρα. Ελαφρά αεροβική άσκηση, ξέρετε σαν εκείνα που κάναμε στο σχολείο και λίγο παραπάνω, αν έχουμε και κάποιον γυμναστή να μας καθοδηγήσει ακόμη καλύτερα.

Το δυναμικό μέρος θέλει ακόμη περισσότερη προσοχή. Αρχίζουμε με λίγα βάρη, τόσα όσα μπορούμε να σηκώσουμε χωρίς ζόρι. Εδώ καλό είναι να μας δείξει γυμναστής τις ασκήσεις για να έχουμε το καλύτερο αποτέλεσμα.

Πρέπει να ασκούνται όλοι οι μύες και όχι μόνο χέρια και πόδια. Κοιλιακοί, ραχιαίοι, δελτοειδείς, τρικέφαλοι, δικέφαλοι και ούτε φαντάζεστε πόσοι ακόμη, πρέπει να συμμετέχουν. Έτσι θα αποφύγουμε πιασίματα που θα μας καθυστερήσουν στην πορεία.

Όσο βελτιωνόμαστε αυξάνουμε αρχικά τον αριθμό των επαναλήψεων και ύστερα τα βάρη. Θέλει υπομονή και ποτέ περισσότερα από όσα μπορούμε να σηκώσουμε άνετα.

Όλες οι μελέτες συμφωνούν πως το σώμα είναι στην καλύτερη κατάσταση λίγες ώρες μετά τον βραδινό ύπνο.

Ένα τελευταίο. Είναι σημαντικό και πρέπει να το σημειώσω εμφατικά!

Αποφύγετε τις υπερβολές. Αν ξεπερνάτε τα όριά σας θα καθυστερήσετε τα αποτελέσματα. Αυτό είναι κανόνας. Οι υπερβολές θα φέρουν θλάσεις και πόνους με αποτέλεσμα να χάσετε χρόνο, καθώς θα πρέπει να κάνετε ανάπαυση και αντίθετα με την επιδίωξή σας να επιταχύνετε το αποτέλεσμα, θα διαπιστώσετε ότι αυτό θα καθυστερήσει.

Να θυμάστε ότι στο γυμναστήριο υπάρχουν πολλοί με καλύτερες επιδόσεις, όπως κι άλλοι με χειρότερες. Αγνοήστε τους όλους.

Λειτουργήστε σαν να είσατε μόνος σας.

Ο δικός σας στόχος είναι να ξεπεράσετε τον εαυτό σας και τίποτε άλλο.

Να θυμάστε κι αυτό:

Ο καθρέπτης σας μπορεί να ανεβάσει την αυτοεκτίμησή σας όσο κανένας άλλος.

Και το σημαντικότερο.

Πριν αρχίσετε την άσκηση να κάνετε ένα καλό τσεκ-κάπ, ώστε να είσατε σίγουροι ότι ο οργανισμός σας είναι σε θέση να ακολουθήσει το παραπάνω πρόγραμμα χωρίς δυσάρεστες επιπτώσεις.

-Διατροφή

«Να τρως για να ζεις, όχι να ζεις για να τρως»

Κικέρων

Το είχα διαβάσει πολύ παλιά και δεν θυμάμαι πλέον την πηγή. Μια σοβαρή έρευνα σημείωνε πως μετά τα τριάντα το βάρος μας αυξάνετε κατά μέσο όρο κατά πέντε κιλά ανά δεκαετία.

Προφανώς δεν αφορά όλους. Κάποιοι το προσέχουν και δεν χρειάζονται δίαιτες, οι υπόλοιποι, άλλοι λιγότερο κι άλλοι περισσότερο, έχουμε τα θεματάκια μας.

Επίσης, είναι γνωστό ότι από τα πενήντα και μετά, χάνεται κάθε χρόνο περίπου το 1-2% της μυϊκής μάζας. Αυτό οφείλεται κυρίως στην καθιστική ζωή και στην κακή διατροφή.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι έχετε ακούσει και διαβάσει δεκάδες δίαιτες και διατροφικές προτάσεις. Η παχυσαρκία που μετά τον πόλεμο και την πείνα είχε καθιερωθεί ως απόδειξη ευμάρειας και πλούτου, ήταν φυσικό να τις προτάξει. Μέχρι και τη δεκαετία του '60, το λιπόσαρκο ήταν απαξιωμένο και οι αδύνατοι, οι χτικιάριδες όπως τους έλεγαν, αντιμετωπίζονταν περισσότερο σαν ασθενείς. Το χτικιό ήταν η φυματίωση που τότε αποτελούσε μάστιγα.

Η σωστή διατροφή είναι παράγοντας καλής υγείας. Αυτό αφορά τους πάντες. Φτάνει να καταλάβουμε ότι αυτά που τρώμε γίνονται κομμάτι του εαυτού μας. Το σώμα μας διαρκώς ανανεώνεται με ό,τι του προσφέρουμε.

Τα παραπανίσια κιλά είναι ένα πρόβλημα που βασανίζει τους περισσότερους στον «αναπτυγμένο» κόσμο στις μέρες μας. Τα εισαγωγικά μπήκαν για ευνόητους λόγους. Η εμφάνισή τους οφείλεται στη μείωση των θερμίδων που καταναλώνουμε λόγω του περιορισμού των δραστηριοτήτων μας και όσο δεν περιορίζουμε τις ποσότητες του φαγητού μας, το ισοζύγιο καταλήγει φυσιολογικά στην αύξηση του βάρους.

Η λογική του «το πολύ είναι καλύτερο από το λίγο», καθώς και η υπερβολή στο «έχω» που ταλαιπωρεί αυτούς που δεν «έχουν» ή δεν «είναι», παραμένουν οι βασικές αιτίες πολλών δεινών μεταξύ αυτών και της βουλιμίας.

Ασφαλώς αυτό δεν αφορά μόνο στη διατροφή και τα παραπανίσια κιλά, είναι γενικότερο πρόβλημα.

Η διατροφή είναι κρίσιμη παράμετρος για τη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης. Δεν είναι μόνο θέμα ποσοτήτων και θερμίδων. Αν περιοριστούμε σε αυτά μπορεί να δούμε το βάρος μας να μειώνεται, χωρίς να χάνουμε λίπος και το αποτέλεσμα να είναι αρνητικό, γιατί τότε αυτό που χάνουμε είναι μυϊκός ιστός.

Σωστή διατροφή σημαίνει να τρώμε και τα τρία απαραίτητα για τον οργανισμό βασικά συστατικά, δηλαδή πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες. Να λαμβάνουμε και τα υπόλοιπα απαραίτητα, δηλαδή μεταλλικά στοιχεία, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και λοιπά και τέλος όλα αυτά να λαμβάνονται στον σωστό χρόνο και όχι όποτε και να 'ναι.

Λοιπόν, δυνατό πρωινό κι όταν λέμε πρωινό δεν σημαίνει ότι πρέπει να το τρώμε στις οκτώ ή στις επτά το πρωί.

Αυτό που πρέπει είναι να το τρώμε μέσα στην πρώτη ώρα αφ' ότου ξυπνήσουμε. Αυτό για να μην μπερδεύονται εκείνοι που δουλεύουν νύχτα ή έχουν συνηθίσει να ξυπνάνε αργούτσικα.

Ένα πλήρες πρωινό μπορεί να περιέχει αυγό, τυρί και ψωμί ή παξιμάδι. Από ροφήματα καφέ ή πορτοκαλάδα ή και τα δυο μαζί. Επίσης ένα ποτήρι νερό είναι απαραίτητο.

Τρεις ώρες μετά το πρωινό, ένα φρούτο ή ένα παξιμάδι με μέλι και ένας φυσικός χυμός πορτοκάλι είναι μια καλή επιλογή.

Το μεσημεριανό, σε εβδομαδιαία βάση, εκτός από σαλάτα, ελιές και λίγο ψωμί που καλό είναι να περιλαμβάνονται καθημερινά, μπορεί να αποτελείται από δυο φορές όσπρια, μια λαδερά ή ζυμαρικά, μια ψάρι και τρεις κρέας ή αυγά με πατάτες. Σε κάθε περίπτωση, αν δεν είστε του κρέατος τα αυγά μπορούν να αντικαταστήσουν το κρέας και να προσφέρουν τις απαραίτητες πρωτεΐνες, αν δεν υπάρχει πρόβλημα με τον σίδηρο στο αίμα.

Για το απογευματινό, χωρίς συγκεκριμένο πλάνο, άλλοτε μια φέτα τυρί με ένα παξιμάδι, άλλοτε ένα φρούτο ή λίγα φιστίκια.

Ούτε για το βραδινό χρειάζεται αυστηρό πλάνο, μπορεί να είναι ένας κρητικός ντάκος, ή δυο κομμάτια πίτσα, ή ό,τι έχει περισσέψει από το μεσημέρι συν ένα κομμάτι μαύρη σοκολάτα μιας και ...χωρίς αυτή δεν έχει νόημα η ζωή.

Όλα αυτά δεν είναι υποχρεωτικά αυστηρώς τηρούμενα, είναι το γενικό πλαίσιο. Οι εξαιρέσεις είναι δεδομένες καθώς υπάρχουν οι γιορτές, τα ταβερνάκια και οι διακοπές.

Όλα υπό έλεγχο, λογικές ποσότητες κι αν κάτι δεν σας αρέσει αντικαταστήστε το με αυτό που προτιμάτε, φτάνει να περιέχει τα ίδια βασικά συστατικά. Τέλος όλα τα λαχανικά επιτρέπονται, όπως και όλα τα φρούτα.

Όπως παρατηρήσατε δεν υπάρχει αλκοόλ και ζάχαρη.

Μικρές ...παρεκτροπές σε αυτά επιτρέπονται, αρκεί να είναι μικρές και όχι καθημερινές.

Α, και νερό. Όσο περισσότερο νερό μπορείτε. Πιείτε άφοβα, κάνει καλό!

Κάτι ακόμη σημαντικό, τα πολλά μικρά γεύματα περιορίζουν τη χωρητικότητα του στομάχου. Το πώς γίνεται είναι μεγάλη ιστορία, όμως γίνεται.

Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα στα κύρια γεύματα να έχουμε ταχύτερα το αίσθημα πληρότητας και τελικά να τρώμε μικρότερες ποσότητες. Αυτό είναι το όφελος.

Επίσης να έχουμε υπ' όψιν μας πως ο οργανισμός μας ξέρει τη σημασία των διαφορετικών συστατικών που του χρειάζονται. Πρωτεΐνες, Λίπη, Υδατάνθρακες.

Έτσι ακόμη κι αν φάτε μια μεγάλη ποσότητα μόνο από ένα εκ των τριών απαραίτητων συστατικών είναι πιθανό ο οργανισμός σας να ζητεί ακόμη περισσότερη τροφή.

Αν δοκιμάσετε να φάτε την μισή ποσότητα από το ίδιο συστατικό και προσθέσετε μια ελάχιστη ποσότητα από τα δυο άλλα, θα διαπιστώσετε ότι ο οργανισμός σας θα ανταποκριθεί άμεσα και θα σταματήσει να θέλει περισσότερα.

Για παράδειγμα, αν φάτε δυο πιάτα μακαρόνια, χωρίς τυρί και βούτυρο ή λάδι, δεν θα αισθανθείτε χορτάτος. Αντίθετα αν φάτε μισό πιάτο με τυρί και βούτυρο θα νοιώσετε ότι είσαστε χορτάτος. Αυτό είναι το μυστικό, καθώς αυτό χρειάζεται το σώμα σας, κι εκείνο ξέρει!

Σίγουρα έχετε ακούσει για διάφορα αφεψήματα που μειώνουν το βάρος.

Αφήστε τα. Το μόνο που μπορούν να κάνουν είναι να αυξήσουν τη διούρηση και έτσι με λιγότερα νερά η ζυγαριά να δείχνει απώλεια. Η αλήθεια είναι πως σύντομα θα διψάσετε και τα νερά θα επανέλθουν, μαζί και το βάρος σας.

Ένα επίσης σημαντικό ζήτημα είναι μετά την περίοδο της απώλειας βάρους, η διατήρηση του βάρους στα νέα επίπεδα. Με άλλα λόγια, να μην ξαναφορτωθούμε τα κιλά που χάσαμε. Τα λιποκύτταρα, οι αποθήκες όπου «στεγάζεται» το λίπος παραμένουν στο σώμα για τουλάχιστον έξι μήνες αφότου αδειάσουν. Έτσι με την παραμικρή παρέκκλιση ξαναγεμίζουν και όλη η προσπάθεια πάει χαμένη.

Αν περάσουν οι έξι μήνες ο οργανισμός τα απορρίπτει και τότε ακόμη κι αν ξεφύγουμε για λίγο η αποθήκευση δεν είναι εύκολη μιας και πρέπει να δομηθούν ξανά λιποκύτταρα. Αυτό θα συμβεί μόνο αν συνεχίσουμε να ξεφεύγουμε συστηματικά και για αρκετό καιρό.

Συνεπώς, μετά την απώλεια του βάρους, απαιτείται τουλάχιστον για έξι μήνες συντήρηση με εξίσου αυστηρούς όρους όπως και κατά την περίοδο της δίαιτας.

Και κάτι σχετικό με τη διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση. Η άσκηση δημιουργεί απαιτήσεις για δομικά υλικά του μυϊκού συστήματος και για καύσιμο άμεσης ζήτησης. Έτσι καλό είναι ο οργανισμός εκείνη την ώρα να έχει στην κυκλοφορία διαθέσιμα τα παραπάνω υλικά. Πρωτεΐνες και σάκχαρα δυο ώρες πριν από την άσκηση βοηθούν πολύ. Αν δεν υπάρχουν διαθέσιμα ο οργανισμός αναζητεί τα υλικά αυτά όπου κρίνει ότι είναι λιγότερο χρήσιμα, δηλαδή μπορεί να «ξηλώνει» μυϊκό ιστό από το πόδι για να τον προσθέσει στο χέρι ή το αντίστροφο και αυτό δεν το θέλουμε.

Σημειώστε κάτι ακόμη.

Λιπομέτρηση. Το κάνουμε όλοι και δεν θα το αποφύγετε. Με τη λιπομέτρηση βλέπουμε αν τα κιλά που χάνουμε είναι λίπος ή μυϊκός ιστός. Είναι σημαντικό να χάνουμε λίπος και όχι μυϊκό ιστό, όμως η λιπομέτρηση δεν είναι ο ασφαλέστερος τρόπος για να το διαγνώσουμε.

Αυτό που μετρά το συγκεκριμένο μηχάνημα είναι η αγωγιμότητα του σώματός μας, δηλαδή το ποσοστό του νερού που έχουμε. Στη συνέχεια με μαθηματικούς τύπους υπολογίζει το ποσοστό του μυϊκού ιστού αναλογικά με το ποσοστό του νερού που περιέχει ο μυϊκός ιστός και είναι σταθερό και στη συνέχεια αφού αφαιρέσει ένα ακόμη μικρό ποσοστό που αφορά στην οστική μάζα, μας χρεώνει ό,τι έχει απομείνει σε λίπος.

Σας μπέρδεψα;

Λοιπόν, με δυο λόγια οποιαδήποτε μεταβολή στο ποσοστό του νερού στο σώμα μας που μπορεί να οφείλεται σε κατακράτηση λόγω της ζέστης ή επειδή είχατε πάει στην τουαλέτα λίγο πριν από τη μέτρηση ή για χίλιους άλλους λόγους, μπορεί να μεταβάλει δραματικά το αποτέλεσμα. Γι' αυτό είναι προτιμότερο να ελέγχετε την πρόοδό σας με τη ζώνη σας και με το νούμερο του παντελονιού σας. Όταν αυτά μικραίνουν τότε σίγουρα πάτε καλά!

Θα σας πω κι ένα μυστικό.

Μην αποκλείσετε από το διαιτολόγιο αυτά που σας αρέσουν. Υπολογίστε τις θερμίδες, περιορίστε τις ποσότητες και βάλτε τα στο πρόγραμμά σας, διαφορετικά, αργά ή γρήγορα, θα ξεφύγετε και τότε θα υπολογιστούν ως παρέκκλιση.

Κι άλλο ένα μυστικό.

Επειδή το μάτι παίζει ρόλο και θέλουμε να βλέπουμε γεμάτο το πιάτο μας, υπάρχει ένα κολπάκι για να το πετύχουμε χωρίς σοβαρές συνέπειες.

Δεν είναι όλα τα πιάτα ίδια. Υπάρχουν πιάτα βαθιά με μεγάλο γείσο και μικρό εσωτερικό χώρο. Ένα τέτοιο βρήκα κάποτε κι από τότε το χρησιμοποιώ καθημερινά. Όταν είναι γεμάτο φαίνεται πως περιέχει τεράστια ποσότητα, αν όμως αδειάσουμε το περιεχόμενο σε ένα «κανονικό» πιάτο διαπιστώνουμε ότι είναι το μισό άδειο.

Έτσι «βολεύονται» οι ανάγκες του ματιού χωρίς περαιτέρω επιπτώσεις...

Ανανέωση, η γκαρνταρόμπα, η εμφάνιση

«Οία η μορφή, τοιάδε και η ψυχή»

Αίσωπος

Ασφαλώς ο καθένας έχει το δικό του στυλ και η ανανέωση δεν αφορά όλους τουλάχιστον στον ίδιο βαθμό, όμως η εμφάνιση γενικότερα είναι η απάντηση του καθρέπτη μας, και όχι μόνο, στην προσπάθεια.

Για την γκαρνταρόμπα δεν υπάρχει «συνταγή», μια γενική προσέγγιση του τι είναι καλό να αποφεύγουμε ακολουθεί.

Λοιπόν.

Τέρμα τα γκρίζα και τα μουντά χρώματα.

Τέρμα τα ρούχα που αρμόζουν στην πρώην επαγγελματική μας ιδιότητα και στα σχετικά.

Τέρμα τα «παπουδίστικα» και τα «γιαγιαδίστικα».

Προσέξτε όμως, να μην φτάσουμε στην άλλη άκρη.

Όχι υπερβολές, ένα λάιτ ντύσιμο σαραντάρη είναι ό,τι πρέπει. Τώρα το θέλετε περισσότερο μοδάτο ή περισσότερο διαχρονικό, δική σας επιλογή.

Θα μου πείτε πως το ντύσιμο είναι το περιτύλιγμα και πως αν το περιεχόμενο δεν λέει τι νόημα έχει.

Σωστά, δεν λέω έτσι είναι, όμως κακά τα ψέματα, άσχετα με το περιεχόμενο που ασφαλώς θέλουμε να «λέει»,

η συσκευασία είναι που κάνει την πρώτη εντύπωση, που τραβάει την προσοχή!

Ανανεωθείτε! Δεν χρειάζεται να ξοδέψετε πολλά, καλό γούστο και ψάξιμο χρειάζεται. Και να μην ξεχνάτε πως αυτό που θέλουμε είναι να αναδείξουμε τα καλά μας στοιχεία και να «προφυλάξουμε» τα ...όχι και τόσο. Δεν είναι όλα τα συνολάκια κατάλληλα για όλους μας.

Και ένα τελευταίο, σε ό,τι με αφορά, αυτό με τα κουρελιασμένα παντελόνια δεν το μπορώ. Συγγνώμη, αλλά δεν το μπορώ. Καταλαβαίνω το τρυκάκι της ιδέας, δηλαδή το να φαίνεται και λίγο «ζουμερό κρεατάκι» σαν από κλειδαρότρυπα, αλλά δεν...

Πέρα όμως από την γκαρνταρόμπα, είναι καιρός να ασχοληθούμε γενικότερα με την εμφάνιση.

Κι αυτό είναι μια προσωπική υπόθεση. Οι δικές μου προτιμήσεις δεν είναι ασφαλώς ο κανόνας. Τις αναφέρω, έτσι για να ...γνωρίζομαστε!

Αγόρια, οι λευκές γενειάδες και τα μουστάκια δεν λένε. Πέρασαν οι εποχές που το «αντάρτικο» λουκ είχε πέ-ραση. Θυμίζω ότι ακολούθησαν το ξυρισμένο, το ολίγον αζύριστο, η γενειάδα hipster-αρχιμανδρίτη και πάει λέγοντας.

Κάτι ακόμη για τ' αγόρια. Η φαλάκρα, αλλά και το μαλλί βαμβάκι, ήταν ένα πρόβλημα μέχρι που ήρθε η νέα μόδα του ξυρισμένου κεφαλιού. Τέλος τα περουκίνια και οι καραμπογιές, ένα ξυρισματάκι-γλόμπος και είσαστε μες στη μόδα!

Κορίτσια, τα πολλά botox, το «άγριο» βάψιμο, το πλατινέ μαλλί και τα παπούτσια με τις δεκάποντες σόλες δεν... Όχι δεν υποστηρίζω εκείνο το «παλαιό» ...σανδάλι, αξύριστα πόδια και αχτένιστο-άλουστο μαλλί, αλλά τέλος πάντων καταλαβαινόμαστε!

Υποθέτω ότι έχετε βγάλει τα συμπεράσματά σας, για το τι μου αρέσει, όχι πως έχει και πολύ σημασία, και γι' αυτό δεν θα επεκταθώ περαιτέρω. Άλλωστε εσείς μπορείτε να έχετε εντελώς άλλες απόψεις. Κανένα πρόβλημα!

Ένα μόνο θα σας πω ακόμη, απολύτως προσωπικό. Τα τατουάζ δεν τα μπορώ καθόλου, ούτε στους άνδρες, ούτε στις γυναίκες.

Πριν από είκοσι περίπου χρόνια είχα συναντήσει μια κοπέλα σε γιορτή σ' ένα φιλικό σπίτι. Υπήρξε ένα αμοιβαίο ενδιαφέρον και κανονίσαμε να συναντηθούμε για ένα καφέ με σκοπό να γνωριστούμε καλύτερα.

Θυμάμαι πως ένα από τα πρώτα πράγματα που μου είπε ήταν πως είχε ένα τατουάζ. Μου το έδειξε, ήταν ένα μικρό λουλουδάκι ψηλά στην πλάτη, ούτε πέντε εκατοστά.

Τότε κάτι τέτοιο ήταν πολύ ιδιαίτερο και θα μπορούσε να είναι σοβαρό απωθητικό στοιχείο για κάποιον. Αυτός ήταν ο λόγος που θέλησε να το κάνει γνωστό εξ αρχής. Επειδή καταλαβαίνω το ενδιαφέρον σας για την εξέλιξη, δεν έγινε τελικά τίποτα αλλά όχι εξ αιτίας του τατουάζ...

Τότε το τατουάζ ήταν διαδεδομένο στους φυλακισμένους, στους περιθωριακούς και στους ναυτικούς που έλειπαν μεγάλα χρονικά διαστήματα από την οικογένειά τους.

Έτσι ήταν τότε. Τι συνέβη από τότε και σήμερα όλοι τρέχουν να ...κεντήσουν το σώμα τους με ανεξίτηλα σχέδια, δεν το έχω καταλάβει.

Έχω μείνει πίσω;

Τι «μόδα» κι αυτή;

Οι «μόδες» κρατούν λίγο και αλλάζουν συχνά. Αυτή η επιλογή είναι ισόβια και συνεπώς δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως «μόδα». Το αν και κατά πόσο θα το μετανιώσουν όσοι την ενστερνίστηκαν, θα φανεί στο μέλλον.

Προς το παρόν μαθαίνω ότι όσοι ασχολούνται με την πολυέξοδη και εξαιρετικά επώδυνη αφαίρεση των τατουάζ κάνουν ήδη χρυσές δουλειές.

Νέα ενδιαφέροντα-διαφορετικά

«Αν, στην αρχή, μια ιδέα δεν φαίνεται τρελή, τότε δεν υπάρχει καμιά ελπίδα γι' αυτήν»

Albert Einstein

«Και τώρα με τι θα ασχοληθώ; Εκείνα στα οποία ξόδευα το χρόνο μου δουλεύοντας δεν υπάρχουν πλέον και τώρα υπάρχει πολύς διαθέσιμος χρόνος που πρέπει να αξιοποιηθεί». Αυτή είναι μια από τις πρώτες σκέψεις του νέου συνταξιούχου.

Είναι γεγονός ότι υπάρχει η τάση να αξιοποιηθούν οι υπάρχουσες γνώσεις και εμπειρίες. Αυτό σε κάποιες περιπτώσεις είναι αποτελεσματικό, σε κάποιες άλλες όχι.

Η συνταξιοδότηση είναι μια ευκαιρία αλλαγής. Μια ευκαιρία να κάνει κανείς κάτι διαφορετικό. Αυτό το διαφορετικό δίνει μια αίσθηση φρεσκάδας, μια αίσθηση νεότητας καθώς κάθε νέα αρχή έχει το στοιχείο της αναζήτησης κι αυτό είναι στοιχείο της νεότητας.

Μην ξεχνάτε πως σε ό,τι κάνατε μέχρι τη σύνταξη ήσασταν ήδη φτασμένος, senior όπως λένε οι Εγγλέζοι. Αυτό μετά την αποχώρηση από το χώρο δουλειάς δεν θα ξαναγίνει ποτέ όπως ήταν πριν.

Αυτή η κατάσταση έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχολογία μας. Όσο και αν μας εκτιμούν και όσο κι αν ζητούν τη γνώμη μας, ο ρόλος μας στο συγκεκριμένο τομέα

είναι απομειωμένος. Άλλωστε και οι νεότεροι που κατέλαβαν τις θέσεις πρέπει να αποδείξουν την αξία τους, αυτό σημαίνει πως είναι απαραίτητο να φανεί πως η προηγούμενη γενιά δεν τα ήξερε όλα.

Ασφαλώς υπάρχουν εξαιρέσεις, όμως αν ανήκετε σε αυτές τότε οι προτάσεις μου μάλλον περιττεύουν. Αν είσα-στε κορυφή στην ειδικότητά σας και οι απόψεις σας αποτελούν είδηση τότε ασφαλώς δεν θα έχετε πρόβλημα λόγω συνταξιοδότησης.

Επανέρχομαι λοιπόν στους πολλούς, ένας από τους οποίους είμαι κι εγώ.

Αλήθεια, πόσες ευκαιρίες υπάρχουν σε αυτή την μία ζωή για νέες επιλογές και νέες εμπειρίες;

Γιατί να μη δοκιμάσουμε κάτι διαφορετικό, κι αν δεν το κάνουμε τώρα πότε θα έχουμε άλλη μια ευκαιρία;

Αναζήτησα τι θα ήθελα να κάνω, αν θα ήμουν νέος. Κατέληξα πως υπήρχαν πολλά που θα ήθελα και δεν είχα κάνει, τουλάχιστον όπως θα ήθελα να τα είχα κάνει.

Δεν έχω μετανιώσει για τις επιλογές μου, ούτε έκανα κάτι με το ζόρι. Όμως, άλλο είναι αυτό κι άλλο το τι θα μπορούσα να δοκιμάσω αν είχα περισσότερες από μια επιλογές. Ζούμε μόνο μια φορά και δεν γίνεται να κάνουμε τα πάντα. Επιλέγουμε κάτι και αφήνουμε πίσω κάτι άλλο που θα το θέλαμε επίσης. Έτσι είναι!

Ξεκινώντας την αναζήτηση σε αυτή τη λογική σας βεβαιώ πως άλλαξε η ψυχολογία μου. Σαν να επέστρεφα

στην εποχή των επιλογών και των αποφάσεων, όπως τότε στην εφηβεία.

Ασφαλώς, κάποιες επιλογές του τότε δεν είναι πλέον εφικτές, αυτό είναι σαφές, όμως οι υπολειπόμενες δεν είναι λίγες. Θα σας συνιστούσα λοιπόν να αναζητήσετε τις επιθυμίες της νιότης σας και, γιατί όχι, να ανακαλύψετε τα ταλέντα σας.

Είναι βέβαιο ότι όλοι έχουμε κάποιο ταλέντο, κάποια ιδιαίτερη ικανότητα ή δεξιότητα. Κάποιοι το ανακαλύπτουν νωρίς, σε κάποιους άλλους παραμένει κρυμμένο για άγνωστους λόγους. Από ντροπή, από φόβο, από ανασφάλεια, πάντως κάτι υπάρχει μέσα μας, όλοι έχουμε κάποιο χάρισμα.

Μπορεί να είναι κάπου στις τέχνες. Στη ζωγραφική, στη μουσική, στο θέατρο, στο χορό, στη φωτογραφία ή ακόμη στην ποίηση και στη λογοτεχνία. Μπορεί να είναι στην αρχαιολογία και τις εξερευνήσεις. Μπορεί να είναι στις κατασκευές ή ακόμη σε δράσεις που δεν είναι εύκολο να ξεδιπλωθούν λόγω χωροταξίας. Θα έλεγα για παράδειγμα πως ένας άνθρωπος της πόλης όπως εγώ, μπορεί να βρει πεδίο ενδιαφέροντος φυτεύοντας λαχανικά στο μπαλκόνι του.

Καλλιεργούσα για δυο χρόνια, μικρές ποσότητες πάντα, ντομάτες, πιπεριές, μαρούλια, μελιτζάνες, φασόλια, μπιζέλια, ρόκα, καρότα, μέχρι και πατάτες έβγαλα από τις γλάστρες.

Δεν ήταν απλό, είχε προετοιμασία, γλάστρες, χώματα, δίχτυα για τα πουλιά, καθημερινό πότισμα, παρακολούθηση από το σπόρο μέχρι τη συγκομιδή, μεταφυτεύσεις, πολύ δουλειά!

Όμως, η χαρά όταν πιάνεις στα χέρια σου μια ντοματούλα ή ένα μαρουλάκι δεν περιγράφεται. Αφήστε από γεύση και μυρωδιά, καμιά σχέση με εκείνα του μανάβη.

Κι όταν σε πιάσει το αγροτικό, δεν σταματάς...

Το συνέχισα μαζεύοντας, με τη βοήθεια των δικών μου, ελιές από τα δέντρα στους δρόμους, τις χαράξαμε, τις ξεπίκρισαμε και τις κάναμε «λουκούμια». Αυτό το συνεχίζουμε με μεγάλη ευχαρίστηση. Πέρυσι, ξεπεράσαμε τα τριάντα κιλά, υπέροχες τεράστιες ελιές Καλαμών.

Αυτά τα νέα ενδιαφέροντα έχουν και κάτι επιπλέον. Είναι πολύ πιθανό να σας δημιουργήσουν νέες γνωριμίες και νέους κύκλους προσώπων με κοινά ενδιαφέροντα.

Κάτι τέτοιο είναι ιδιαίτερα αναζωογονητικό και ενισχυτικό στην προσπάθειά σας.

Και κάτι ακόμη.

Αυτά τα νέα ενδιαφέροντα χρειάζονται γνώσεις και μελέτη. Αυτό κι αν είναι στοιχείο αναγέννησης. Σκεφτείτε μέχρι πότε μαθαίνατε καινούργια πράγματα, πότε ανοίγατε νέους δρόμους και πότε αποκτούσατε νέες εμπειρίες;

Αυτά συνέβαιναν όταν ήσασταν νέος γεμάτος κέφι και όρεξη για ζωή.

Ένα πράγμα μόνο μην κάνετε. Μην κολλήσετε στις οθόνες. Στον υπολογιστή, στην τηλεόραση, ούτε στο smartphone.

Είναι το χειρότερο που μπορείτε να κάνετε.

Αυτό σας το υπογράφω.

Δε γερνάμε ...ωριμάζουμε

Τι να κάνουμε -Εμείς κι οι άλλοι

«Όμοιος ομοίω αεί πελάζει»

«Συμπόσιο»-Πλάτων

Οι φίλοι μας, οι παρέες μας, οι συναναστροφές μας δεν είναι ζήτημα ηλικίας, είναι ένα διαχρονικό ζητούμενο από την παιδική ηλικία. Αυτό που συμβαίνει όσο περνούν τα χρόνια είναι η πιθανότητα αποστασιοποίησης, αποκοπής, από αυτές τις συναναστροφές και η απειλή της μοναξιάς.

Η μοναξιά.

Κατάσταση χαρακτηρισμένη από αβάσταχτη μέχρι και λυτρωτική. Η συναναστροφή είναι σχεδόν υποχρεωτική τόσο για τη διατήρηση του είδους, όσο και για την εξέλιξη μέσα από το διάλογο. Η ανάγκη της περισυλλογής είναι υπαρκτή και χρήσιμη για την ανασύνταξη, αρκεί να κρατά λίγο.

Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον.

Αν ήταν έτσι από την αρχή ή αν έγινε στην πορεία δεν έχει σημασία. Το ουσιαστικό είναι ότι χάρη στην επιλογή να ζει σε ομάδες κατάφερε να εξελίξει τις δυνατότητες του επιμερίζοντας τις αρμοδιότητες και εξ αυτού βελτιώνοντας το βιοτικό του επίπεδο μέσω της εξειδίκευσης.

Στην πορεία της εξέλιξης αυτές οι ομάδες διαφοροποιήθηκαν. Κάποιες παρέμειναν ομάδες κυνηγών χωρίς σταθερή διαμονή, κάποιες άλλες άλλαξαν κι έγιναν ομάδες αγροτών με σταθερή διαμονή.

Τότε, πρώτη φορά, φάνηκε πως δεν μπορούν όλοι να είναι μαζί. Οι διαφορετικές επιλογές βάζουν όρια. Όσο μάλιστα η εξειδίκευση μεγαλώνει, τόσο τα πράγματα γίνονται περισσότερο πολύπλοκα και οι αιτίες της διαφοροποίησης περισσότερο ασαφείς.

Σε κάθε περίπτωση, το σημαντικό είναι ότι ζούμε σε ομάδες και μέσα σε αυτές κάνουμε τις επιλογές μας. Δημιουργούμε στενότερες σχέσεις με κάποιους που έχουμε καλύτερη επικοινωνία, έτσι χτίζουμε τις φιλίες μας.

Υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που δεν είναι «συμβατοί» με εμάς. Ασφαλώς κι εμείς θα είμαστε «ασύμβατοι» με κάποιους άλλους. Το «δεν ταιριάζουν τα χνώτα μας» είναι κάτι φυσικό να συμβαίνει.

Ζούμε στον ίδιο κόσμο μεγαλωμένοι με διαφορετικό τρόπο, σε διαφορετικές συνθήκες, με διαφορετικές εμπειρίες και με διαφορετικά ζητούμενα. Είναι αναμενόμενο να μην καταλαβαίνουμε όλοι, ο ένας τον άλλον και η συνύπαρξη να είναι προβληματική.

-Εμείς κι οι άλλοι-Οι ευχάριστοι και οι χρήσιμοι

Όταν κάτι δεν μου αρέσει, το λέω. Αυτό οι δικόι μου άνθρωποι το γνωρίζουν. Κάποιες φορές επιλέγω να μείνω σιωπηλός αν και θα είχα να παρατηρήσω πολλά.

Είχαμε ακούσει πολλά καλά για ένα νέο εστιατόριο και αποφασίσαμε να πάμε. Δεν θα πω ποιο, δεν έχει σημασία. Ήταν σκέτη απογοήτευση. Απαράδεκτες γεύσεις, κακό σέρβις, υψηλές τιμές. Δεν θα ξαναπηγαίναμε με τίποτα. Πληρώσαμε και φύγαμε. Δεν σχολίασα και δεν διαμαρτυρήθηκα καθόλου.

«Γιατί δεν τους είπες τίποτα»; Με ρώτησαν οι συνδαιτυμόνες μου. «Εσύ τα χώνεις με το παραμικρό στον Γρηγόρη για ψύλλου πήδημα όταν κάτι δεν σου αρέσει».

Ο Γρηγόρης είναι φιλαράκι, άριστος ταβερνιάρης και το μαγαζί του αγαπημένος προορισμός.

Ο λόγος που δεν μίλησα είναι απλός, απάντησα. Δεν με ενδιαφέρει να βοηθήσω τον συγκεκριμένο να γίνει καλύτερος. Δεν έχω λόγο να είμαι χρήσιμος γι' αυτόν. Για τον Γρηγόρη νοιάζομαι κι αν κάτι δεν μου αρέσει του το λέω για να τον βοηθήσω να το διορθώσει, για να γίνει καλύτερος.

Κάπως έτσι συμβαίνει σε κάθε περίπτωση.

Μπορείς να είσαι ευχάριστος ή να είσαι χρήσιμος. Είναι δύσκολο να είσαι ταυτόχρονα και τα δυο.

Το ευχάριστος είναι καλοδεχούμενο και δημιουργεί συμπάθειες, είναι καλό για τις δημόσιες σχέσεις, αλλά δεν είναι χρήσιμο. Αν ο άλλος με ενδιαφέρει δεν θα του πω πως όλα είναι καλά, αντίθετα θα ψάξω να βρω τι θα μπορούσε να τον βοηθήσει να γίνει καλύτερος. Αυτός είναι ο ρόλος του αληθινού φίλου, να είναι χρήσιμος, και όχι μόνο ευχάριστος.

Εκτιμώ εκείνους που μου λένε ευθαρσώς τη γνώμη τους για ό,τι νομίζουν πως δεν κάνω καλά. Αυτό δεν σημαίνει πως θα συμφωνήσω υποχρεωτικά με τις παρατηρήσεις τους. Μπορούν να έχουν μια διαφορετική οπτική και αυτή να μην συμπίπτει με τη δική μου, όμως θα ακούσω με προσοχή τα σχόλια και θα προβληματιστώ.

Αυτούς τους ανθρώπους τους εκτιμώ και τους χρειάζομαι.

-Εμείς κι οι άλλοι-Οι τοξικοί

Πέρα όμως από αυτούς, τους ευχάριστους, υπάρχουν και οι «τοξικοί». Δεν είναι θέμα διαφορών στον τρόπο σκέψης ή διαφορετικών προσεγγίσεων, είναι ζήτημα νοσηρής συμπεριφοράς η οποία οφείλεται σχεδόν αποκλειστικά στο αίσθημα κατωτερότητας και στην ανασφάλεια αυτών των ατόμων. Αναμφίβολα τους έχετε συναντήσει και τους αναγνωρίζετε. Απλώς θα σας τους υπενθυμίσω.

Οι συμπεριφορές τους είναι ποικίλες. Το κοινό χαρακτηριστικό είναι η προσπάθεια υπονόμησης των άλλων. Το κάνουν ελπίζοντας ότι με αυτό τον τρόπο θα μπορέσουν οι ίδιοι να φανούν λιγότερο ασήμαντοι.

Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι «τοξικών» οι οποίοι προσδιορίζονται από τις επιλογές των συμπεριφορών τους.

Κάποιοι γίνονται εύκολα αντιληπτοί, κάποιοι άλλοι δυσκολότερα.

Ασφαλώς όλοι τους έχουμε συναντήσει στο δρόμο μας, κι εγώ τους βρήκα πολλές φορές μπροστά μου. Ομολογώ πως όση καλή διάθεση κι αν έχω, κι όσο κι αν θέλω να δείξω κατανόηση για το πρόβλημα που αντιμετωπίζει καθένας, αυτούς τους τύπους δεν τους αντέχω, δεν τους συμπονώ, δεν θέλω να τους ξέρω.

Δεν μπορώ να «ξεδιπλώσω» το σύνολο των περιπτώσεων, όμως μια εικόνα για δώδεκα τουλάχιστον τύπους που έχω εντοπίσει, θα τη δώσω. Και είναι:

Οι «δυστυχείς», Οι «προφάιλερς», Οι «πες μου το πρόβλημά σου», Τα «φτυάρια», Οι «κόλακες, που περιμένουν ανταπόδοση», Οι «προωθητές-πουλάω εξυπηρέτηση», Οι «ευχάριστοι-αγαπησιάριδες», Οι «του βιογραφικού», Οι «πονόψυχοι», Οι «εγώ», Οι «ξερόλες», Οι «διδάσκοντες», Οι «βουλιμικοί».

Οι «δυστυχείς». Είναι εκείνοι που όταν τους ρωτάς «τι κάνεις;» σου αραδιάζουν το ιατρικό ιστορικό τους ή σου λένε για κοινούς γνωστούς που πέθαναν ή τραυματίστηκαν ή τέλος πάντων για ό,τι κακό τους έχει συμβεί. Η επιδίωξή τους είναι να δείξουν πως έχουν ανάγκη συμπόνιας και υποστήριξης. Πιστεύουν ότι έτσι γίνονται περισσότερο συμπαθείς.

Τελικά το μόνο που μένει, είναι το ύφος του νεκροθάφτη στο πρόσωπό τους, εκείνη η έκφραση θλίψης και οδύνης. Είναι η μιζέρια και η δυστυχία προσωποποιημένες.

Οι «προφάιλερς». Είναι οι τύποι που κάνουν κάμποσες αδιάκριτες ερωτήσεις για να συγκεντρώσουν στοιχεία και να σας κατατάξουν αναλόγως. Έχουν το στυλ του ειδήμονα και το ύφος του ντετέκτιβ. Ο στόχος τους είναι να βρουν το αδύνατο σημείο και να έχουν το πλεονέκτημα στη σχέση. Βλέπουν τους άλλους αφ' υψηλού, προσπαθώντας με αυτόν τον τρόπο να κρύψουν τις δικές τους ανεπάρκειες. Είναι καχύποπτοι και δεν θα διστάσουν να «χτυπήσουν» όταν κάτι δεν τους αρέσει.

Οι «πες μου το πρόβλημά σου». Είναι οι εθελοντές, οι «αλληλέγγυοι», οι της προσφοράς. Το «δεκανίκι» που είναι έτοιμο να σας στηρίξει. Με το αζημίωτο βεβαίως. Είναι εκείνοι που βαστούν λογαριασμό για ό,τι κάνουν και με την πρώτη στραβή ζητούν και τα ρέστα. Είναι όπως ο ταβερνιάρης που σου φέρνει πιάτα, χωρίς να τα έχεις παραγγείλει και στο τέλος στα χρεώνει στο λογαριασμό παρά το ότι ποτέ δεν τα ζήτησες.

Τα «φτυάρια». Είναι από τους πλέον αναγνωρίσιμους τοξικούς. Είναι εκείνοι οι οποίοι για να σας δείξουν πόσο πολύ σας εμπιστεύονται, βρίσκουν αφορμές και «θάβουν» ανελέητα τους κοινούς γνωστούς σας. Υπάρχει ένας απαράβατος κανόνας. Αυτός που σας λέει εμπιστευτικά πόσο «στραβός» είναι ο κοινός σας γνωστός, λέει ακριβώς τα ίδια και σε εκείνον για εσάς.

Οι «κόλακες». Είναι γνωστοί και ως «γλείφτες». Είναι εκείνοι που σας βρίσκουν τέλειο. Σας θαυμάζουν όχι γι' αυτό που είσαστε, αλλά γι' αυτό που θα θέλατε να είσαστε. Υπό μία προϋπόθεση, να κάνετε κι εσείς το ίδιο για εκείνους. Αν υπάρχει απόλυτη υποκρισία, εδώ ακριβώς θα βρίσκεται.

Οι «προωθητές». Είναι εκείνοι που μόλις μάθουν με τι ασχολείσαι σε βεβαιώνουν ότι έχουν τα απαραίτητα «κονέ» και θα σας βοηθήσουν να ανέβετε ψηλότερα. Είναι οι κλασσικοί δημοσιοσχεσίτες οι οποίοι συνήθως δεν έχουν καμιά πρόσβαση οπουδήποτε αλλά «πουλάνε» συστηματικά και σε όλους εξυπηρετήσεις. Προβάλλουν τις όποιες γνωριμίες τους ως στενές σχέσεις και το μόνο βέβαιο είναι ότι αύριο θα κάνουν το ίδιο σε κάποιον άλλον εμφανίζοντας κι εσάς ως «κολλητό» τους.

Οι «αγαπησιάριδες». Είναι εκείνοι που ολημερίς είναι δήθεν μέσα στην καλή χαρά. Δηλώνουν ευτυχισμένοι και σκορπούν αφειδώς γλυκές αγαπησιάρικες ευχές σε κάθε ευκαιρία. Θέλει να σας πει καλημέρα και λέει: «Γλυκές, χαρούμενες, σφιχτές αγκαλίτσες και φιλάκια για να σου πάει καλά η ημέρα σου, πολυαγαπημένη μου φίλη». Τέτοιες γαλυφιές. Όπου ακούτε πολλές αγάπες να ξέρετε πως εκεί υπάρχει πολύ μοναξιά, αυτό είναι γενική διαπίστωση.

Οι του «βιογραφικού». Είναι εκείνοι που κολλάνε πίσω από το όνομά τους ένα σωρό τίτλους. Άσχετους και υπερβολικούς συνήθως, αλλά και επικαλυπτόμενους ο ένας με τον άλλον προκειμένου να φανεί το «μπόλικο». Γράφει

για παράδειγμα ο τιτλούχος «συγγραφέας, λογοτέχνης, ποιητής», λες και το ποιητής δεν είναι αρκετό και δεν εννοείται ότι ο ποιητής είναι αυταπόδεικτα λογοτέχνης και συγγραφέας. Το στην Ελλάδα είσαι ό,τι δηλώσεις, δεν θα το σχολιάσω περαιτέρω.

Οι «πονόψυχοι». Είναι εκείνοι που αναζητούν με κάθε τρόπο να αλιεύσουν κάποιο πρόβλημά σας, να μάθουν κάποια ατυχία ή κάποια λανθασμένη επιλογή σας με σκοπό να σας παρηγορήσουν. Θα σας ρωτήσουν για τη σχέση σας, για την υγεία των δικών σας ανθρώπων, για τα οικονομικά σας, για τα κιλάκια που πήρατε τελευταία. Τέτοια πράγματα και βεβαίως θα σας δείξουν την αμέριστη συμπάθεια και κατανόηση που έχουν για εσάς και το πόσο φυσιολογικό το βρίσκουν να έχετε στενοχώριες με αυτά που σας συμβαίνουν.

Οι «εγώ». Αυτούς τους ξέρετε καλά. Αρχίζουν με το «εγώ» και τελειώνουν με το «εμένα». Μπορούν να μιλούν με τις ώρες για τα κατορθώματά τους, τις επιτυχίες τους, τις σωστές προβλέψεις τους, το πόσο έχουν βοηθήσει τους πάντες αλλά, ...και πόσο μετριόφρονες είναι. Δεν ακούνε ποτέ τι λέει ο άλλος. Ζουν στην κοσμάρα τους, αισθάνονται δέκα σκαλιά πάνω απ' όλους και προσδοκούν να τους δοξάσετε.

Οι «ξερόλες». Είναι εκείνοι που αισθάνονται υποχρεωμένοι να έχουν τεκμηριωμένη άποψη επί παντός του επιστητού. Είναι και οικονομολόγοι και σεισμολόγοι και γιατροί και νομικοί και ό,τι άλλο υπάρχει. Αρχίζουν συζητήσεις συνήθως για θέματα της επικαιρότητας και το μόνο

βέβαιο είναι ο χαμένος χρόνος, αυτός που θα χρειαστούν για να αναλύσουν την άποψή τους. Αν μάλιστα ξεστομίσουν κάποια αυταπόδεικτη χοντράδα και τους το επισημάνουν, η αντίδρασή τους είναι: «Δεν με κατάλαβες».

Οι «διδάσκοντες». Είναι εκείνοι που μιλούν με μια ιδιαίτερη χροιά και με στόμφο και επιδιώκουν να μην αφήσουν κανένα περιθώριο αμφισβήτησης για τα λεγόμενά τους. Προσπαθούν να φανούν ως ειδήμονες, αποφεύγοντας τον διάλογο. Αισθάνονται ανεπαρκείς και δεν είναι πεπεισμένοι για τις απόψεις τους, έτσι επιδιώκουν να μην αντιμετωπίσουν αντίλογο. Είναι αυτοί που θα υποτιμήσουν και θα μιλήσουν απαξιωτικά σε όποιον δεν συμφωνεί μαζί τους.

Οι «βουλιμικοί». Δεν περιορίζονται στο φαγητό. Οι βουλιμικοί αντιμετωπίζουν τα πάντα με τον ίδιο τρόπο. Σαρώνουν ό,τι υπάρχει, από τα ράφια στο μπακάλικο μέχρι τους ανθρώπους στις παρέες. Προσπαθούν να αποσπάσουν την προσοχή άλλοτε με «κατοχυρωμένες» ρετσέτες, άλλοτε με αστειάκια προσπαθούν να γίνουν η ψυχή της παρέας, να γίνουν αρεστοί. Έτσι «δένουν» τις νέες γνωριμίες αποκλείοντας τους υπόλοιπους. Έστερα ολοκληρώνουν την κατοχή με ένα «να βρεθούμε για καφέ να τα πούμε» ή «έχεις facebook να γίνουμε φίλοι;».

-Εμείς κι οι άλλοι-Νέες παρέες

Οι παλιοί μας φίλοι είναι ίσως ό,τι πιο πολύτιμο έχουμε στη ζωή.

Οι φιλίες που κρατούν στο χρόνο είναι κομμάτια της ζωής μας, ίσως τα σημαντικότερα. Είναι η ιστορία μας, οι αναμνήσεις μας, οι καλές και οι δύσκολες στιγμές μας.

Αλλοίμονο αν έλειπαν.

Το ότι χρειαζόμαστε και νέες παρέες δεν σημαίνει καθόλου πως θα πρέπει να διαγράψουμε τους παλιούς μας φίλους.

Είναι γεγονός ότι στην πορεία κάποιοι άλλαξαν πόλη, κάποιοι άλλοι άλλαξαν χώρο δραστηριότητας και χαθήκαμε. Οι αποστάσεις είναι ένα πρόβλημα.

Κάποιους από τους φίλους μου της παιδικής ηλικίας, αλλά και των επόμενων περιόδων, όπως των σπουδών, των πρώτων επαγγελματικών χρόνων, δεν θα τους ξανασυναντήσω.

Κάποιους άλλους που διατηρήσαμε μια επαφή από μακριά, συνομιλούμε στο τηλέφωνο και τους συναντώ αραιά και πού, όμως η σχέση δεν έχει πλέον την ουσία που είχε.

Ένα κενό έχει δημιουργηθεί και πρέπει να καλυφθεί.

Εκείνο που χρειάζεται είναι, εκτός από τους παλιούς μας φίλους, να δημιουργήσουμε και νέες φιλίες. Και μάλιστα φιλίες και παρέες χωρίς ηλικιακές αγκυλώσεις.

Η συναναστροφή με νεότερες ηλικίες είναι αναζωογονητική αρκεί να είναι στη βάση της ισοτιμίας. Όχι στη βάση του «εγώ ξέρω και εσύ άκου για να μαθαίνεις», αυτό είναι λάθος.

Το ζητούμενο είναι ακριβώς το αντίθετο. Είναι να πλησιάσουμε το σήμερα και να πάρουμε ένα κομμάτι από τη δροσιά και την αισιοδοξία που εκπέμπει η νεότητα.

Να γίνουμε μέρος αυτής της πραγματικότητας.

Βρείτε τα κοινά ενδιαφέροντα που έχετε με ανθρώπους και δημιουργήστε νέες παρέες αδιαφορώντας για την ηλικία των νέων φίλων σας. Μην τους υποτιμήσετε και διδαχτείτε από αυτούς. Πάντοτε υπάρχουν πράγματα που μπορούμε να μάθουμε και όλοι ή σχεδόν όλοι έχουν κάτι να μας πούνε.

Το χάσμα των γενεών είναι υπαρκτό και οφείλεται στις αλλαγές που προκύπτουν κυρίως από την τεχνολογική εξέλιξη, όμως για όσους έχουν ανοικτό μυαλό δεν είναι αγεφύρωτο.

Για εμένα, η συναναστροφή και η συνύπαρξη με τους νεότερους ήταν και είναι η σπίθα που ανάβει το φιτίλι και με ξεσηκώνει όποτε είμαι «στα κάτω» μου.

Δεν μπορώ να φανταστώ πώς θα ήταν, πώς θα ήμουν, χωρίς αυτούς.

Κάτι ακόμη. Πώς θα βρούμε νέες παρέες;

Το είπαμε ήδη, κοινά ενδιαφέροντα.

Μουσική, Χορός, Θέατρο, Φωτογραφία, Εκδρομές,
και τα Αθλητικά που λέγαμε προηγουμένως.

Κι όπως είπαμε, το σημαντικό είναι να αποφύγουμε
τις «καθιστές» λύσεις.

Μακριά από την καρέκλα!

Θέλουμε κίνηση και δράση, συνεπώς ό,τι γίνεται
«καθιστά» δεν μας κάνει.

Κουνηθείτε!

-Εμείς κι οι άλλοι - Φλερτ, σεξ, ερωτική ζωή

«Έρως ανίκατε μάχαν»

«Αντιγόνη», Σοφοκλής

Δεν θα μπορούσα να το παραβλέψω μιας και ήταν
πάντα το κορυφαίο ζήτημα όχι επειδή το επιλέξαμε αλλά
επειδή έτσι έχει καθοριστεί από τη φύση μας.

Βλέπετε είναι η μια από τις δυο αρχέγονες «εντο-
λές» για κάθε είδος, αναπαραγωγή και διατήρηση του εί-
δους.

Είναι καταγεγραμμένο στα πρωτόγονα κύτταρά μας,
στο DNA μας και ό,τι και να κάνουμε θα παραμένει κυρί-
αρχο ζητούμενο.

Όλα αυτά βέβαια ισχύουν κυρίως για την περίοδο της αναπαραγωγικής ηλικίας, όμως το να το διαγράψουμε επειδή την ξεπεράσαμε δεν είναι εύκολο, είναι σχεδόν ακατόρθωτο.

Με αυτό ζήσαμε για δεκαετίες και το πιθανότερο είναι ότι θα μας «βασανίζει» μέχρι το τέλος.

Πώς να το κάνουμε, εκτός από αυτή καθ' εαυτή τη σεξουαλική πράξη υπάρχουν κι ένα σωρό ακόμη «συμβαίνοντα».

Το να είμαστε επιλέξιμοι, είναι γενικότερο ζητούμενο και παραμένει ισχυρό και πέρα από το ερωτικό μέρος.

Θέλουμε να είμαστε επιλέξιμοι γενικά. Αυτό διατηρεί την επιδίωξη για επιβεβαίωση και καθώς έχουμε μάθει να τη διεκδικούμε με αυτό τον τρόπο, απλά συνεχίζουμε...

Για το φλερτ, τα πράγματα είναι πιο ...γλυκά.

Το φλερτ είναι το καλύτερο κομμάτι της αναζήτησης. Είναι το πιο τρυφερό, το πιο ρομαντικό μέρος.

Είναι αυτό που ξεδιπλώνει τα ευγενέστερα στοιχεία μας και είναι κάτι που μπορούμε να το συνεχίζουμε άσχετα με το επίπεδο των σεξουαλικών μας επιδόσεων που φυσιολογικά φθίνουν με την πάροδο του χρόνου.

Συνεπώς, ας μην το βάλουμε κάτω.

Εδώ θα πρέπει να κάνουμε ένα διαχωρισμό. Υπάρχουν οι δεσμευμένοι και οι αδέσμευτοι.

Εντάξει, δεν υπάρχει λόγος να καταστρέψουμε μια καλή μακροχρόνια σχέση, έτσι για να ξαναπροβάσουμε τα

ρούχα της εφηβείας. Μπορούμε να ζούμε μια καλή ερωτική ζωή, ακόμη και να φλερτάρουμε με τρόπο με τον μόνιμο σύντροφό μας, εφόσον βεβαίως η σχέση παραμένει ζωντανή.

Με τα χρόνια η σχέση εξελίσσεται και αναπτύσσονται νέα στοιχεία. Η σχέση δεν είναι πλέον μόνο ερωτική, γίνεται και συντροφική. Εδώ υπάρχει μια τεράστια διαφοροποίηση και προφανώς τα όποια στοιχεία της περιόδου της εφηβείας έχουν απαλυνθεί.

Ο έρωτας μπορεί να υπάρχει και είναι πολύ σημαντικό να παραμένει ζωντανός, όμως η συντροφικότητα είναι κατάσταση βαθύτερη και ισχυρότερη, καθώς έχει το στοιχείο της ωρίμανσης μετά την καταλλαγή του πάθους.

Έτσι το άθροισμα και των δυο αποτελεί την πεμπτουςία μιας σχέσης στους ύστερους χρόνους της ζωής.

Έρωτας, συντροφικότητα, αγάπη. Έννοιες τόσο «διάσημες» και τόσο παρεξηγημένες. Τόσο ασαφείς, μιας και ο καθένας μας τις καταλαβαίνει όπως μπορεί και όπως θέλει.

Αυτή άλλωστε είναι και η βασική αιτία των ρήξεων και των χωρισμών. Ασυμφωνία στον ορισμό.

Αλήθεια, εσείς πώς θα ορίζατε την έννοια αγάπη;

Δοκιμάστε, ρωτήστε και τους φίλους σας, θα διαπιστώσετε πως θα ακούσετε τόσους ορισμούς, όσοι θα είναι και οι ερωτηθέντες.

Δεν θα συνεχίσω επειδή μάλλον έχει ήδη βαρύνει το ζήτημα.

Το συμπέρασμα είναι ένα, μην αποσυρθείτε.

Κάτι ακόμη σχετικό με το φλερτ. Επειδή το περί παρενόχλησης «παίζει» υπερβολικά θέλω να ξεκαθαρίσω τη θέση μου γι' αυτό.

Είμαι κάθετα εναντίον κάθε ενέργειας που προσβάλλει ή υποτιμά τον συνάνθρωπο. Αυτό δεν σημαίνει πως θεωρώ ένα καλοπροαίρετο «πείραγμα», ένα κομπλιμέντο, ως παρενόχληση.

Καλό είναι να το δούμε έτσι. Η κόσμια εκδήλωση ενδιαφέροντος, το φλερτ, είναι κάτι που χρειαζόμαστε. Δείχνει πως είμαστε επιλέξιμοι. Άλλωστε ποιος δεν το θέλει;

Οι «χοντράδες» και οι χαμερπείς χαρακτηρισμοί είναι κάτι διαφορετικό και δεν είναι κάτι αποδεκτό. Ούτε οι χειρονομίες και οι προπηλακισμοί.

Μια τελευταία επισήμανση, ας μην παραβλέπουμε το ότι οι άλλοι βλέπουν αυτό που τους δείχνουμε. Εδώ βρίσκεται η δική μας ευθύνη. Αν επιδιώξουμε να προκαλέσουμε θα πρέπει να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε και τους «λιγότερο ευγενείς». Δεν το δικαιολογώ, απλά το σημειώνω ως πιθανό ενδεχόμενο.

Όταν το ντεκολτέ φτάνει στον αφαλό, είναι βέβαιο ότι θα τραβήξει τα βλέμματα. Ο ευγενής δεν θα το σχολιάσει όμως δεν θα συμπεράνει οτιδήποτε σχετικά με το φιλοσοφικό υπόβαθρό σας το οποίο μπορεί να είναι ενδιαφέρον, αλλά εκ πρώτης όψεως δεν φαίνεται. Ο λιγότερο ευγενής,

αντίθετα, είναι πολύ πιθανόν να σας σχολιάσει άμεσα ή έμμεσα.

-Εμείς κι οι άλλοι-Η γενίκευση

Η γενίκευση είναι μια μεγάλη παγίδα.

Παρατηρούμε και χαρακτηρίζουμε ένα μεμονωμένο γεγονός και στη συνέχεια μεταφέρουμε το συμπέρασμά μας σε σειρές παρόμοιων γεγονότων χωρίς περισσότερη ανάλυση.

Αυτό είναι η γενίκευση και δεν είναι καθόλου ασφαλής τακτική για να εξαχθούν σωστά συμπεράσματα.

Στη δεκαετία του '60, στην Αμερική, υπήρχε μια τάση αποστασιοποίησης από το «αμερικάνικο όνειρο», η νεολαία της εποχής είχε πολλούς λόγους για να μάχεται σθεναρά στα όσα συνέβαιναν. Έτσι είχε δημιουργηθεί ένα κίνημα νέων που έπαιρναν μια μοτοσυκλέτα και μια κιθάρα και ταξίδευαν από πόλη σε πόλη ξεσηκώνοντας όλο και περισσότερους.

Όταν οι κρατούντες κατάλαβαν ότι αυτή η κατάσταση θα μπορούσε να προκαλέσει ανακατατάξεις επέλεξαν να τους αδρανοποιήσουν. Έτσι άρχισαν να κυκλοφορούν ειδήσεις, κινηματογραφικές ταινίες και βιβλία που παρουσίαζαν τους μοτοσυκλετιστές με μελανά χρώματα ως κακοποιούς, αδίστακτους, ναρκομανείς, αλκοολικούς και

ό,τι άλλο αρνητικό ώστε να αποτρέψουν τον κόσμο να πάρει το μέρος τους.

Αυτή είναι μια χαρακτηριστική περίπτωση χρήσης της γενίκευσης, αλλά και μια ευκαιρία για την αξιολόγηση της σημασίας στην αξιοπιστία της πηγής πληροφόρησης.

Παλιότερα λέγαμε «Μια εικόνα, χίλιες λέξεις», τώρα η εικόνα μπορεί να κατασκευαστεί ακόμη και από τον πλέον άσχετο με μια κίνηση σε ένα κάποιο δωρεάν πρόγραμμα για κινητό τηλέφωνο ή ακόμη και παλιό υπολογιστή.

Ο ευκολόπιστος είναι ο υποψήφιος φανατικός. Έτσι άλλωστε εξηγείται το γιατί άνθρωποι με επαρκή νοημοσύνη τοποθετούνται σε διαφορετικά στρατόπεδα. Η πηγή πληροφόρησης και η επιλογή των παρεχόμενων πληροφοριών είναι η αιτία.

Αναζητώντας νέες γνωριμίες ουσιαστικά προσχωρούμε σε ένα «εμείς».

Υπάρχει θέμα γενίκευσης «στο εγώ και στο εμείς»;

Έχουμε ακούσει πολλές φορές για το «εγώ» και το «εμείς». Για το πόσο σημαντικό είναι να ξεφύγουμε από το «εγώ» και να δράσουμε αλληλέγγυα, ευσπλαχνικά, συνεργατικά και συλλογικά με τους άλλους, σαν ομάδα, σαν σύνολο, πετυχαίνοντας τους στόχους που οι πολλοί μπορούν να ολοκληρώσουν και που ο καθένας μόνος του δεν μπορεί.

Όλα αυτά και τα πολλά περισσότερα που συνοδεύουν αυτήν την επιλογή, είναι καλά και τελικά η συνειδητοποίηση ότι δεν είμαστε το κέντρο του κόσμου, κατάλοιπο

κι αυτό της παιδικής μας ηλικίας, μόνο θετικό μπορεί να είναι.

Υπάρχει όμως ένας περιορισμός που πρέπει να μην αγνοήσουμε.

Αυτό το «εμείς», ποιους περιλαμβάνει;

Μήπως κάποιοι θα πρέπει υποχρεωτικά να αποκλείονται;

Φοβάμαι πως η απάντηση είναι, ναι!

Δεν χωρούν στο ίδιο «εμείς», ο θύτης και το θύμα, ο βιαστής και η βιασθείσα, ο βασανιστής και ο βασανιζόμενος.

Το «εμείς» έχει περιορισμούς, είτε μας αρέσει, είτε όχι και καλό είναι αυτό να μην το αγνοούμε και να μην προσχωρούμε άκριτα στο όποιο «εμείς».

Η άκριτη επιλογή νέων συναναστροφών μόνο προβλήματα μπορεί να προκαλέσει.

Όμως και για τη βία έχουμε ακούσει πολλά και επίσης εδώ υπάρχει θέμα γενίκευσης.

Ο Ηράκλειτος γράφει: *«Πόλεμος πάντων μὲν πατήρ ἐστι, πάντων δὲ βασιλεύς, καὶ τοὺς μὲν θεοὺς ἔδειξε τοὺς δὲ ἀνθρώπους, τοὺς μὲν δούλους ἐποίησε τοὺς δὲ ἐλευθέρους.»*

Περί βίας έγραφα πριν από είκοσι χρόνια τα εξής:

«Έχουμε μάθει πως η βία είναι γενικά κακό πράγμα.»

Η βία είναι αντικοινωνική συμπεριφορά και η χρήση της τιμωρείται από τους νόμους. Θα πρέπει όμως να δούμε πιο προσεκτικά το φαινόμενο βία.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι όλες οι επαναστάσεις για την απόκτηση του υπέρτατου αγαθού, της ελευθερίας, έγιναν με τη βία. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι όλοι οι αγώνες κατά των κατακτητών έγιναν με τη βία. Η διεκδίκηση των δικαιών γίνεται κατά κανόνα με τη βία. Η άμυνα απέναντι σε μια απρόκλητη επιθετικότητα γίνεται με τη βία.

Υπάρχει λοιπόν βία που είναι δικαιολογημένη και "αγιασμένη", αρκεί να είναι μέσο διεκδίκησης ή εξασφάλισης "δικαίων". Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αυτές οι μορφές βίας είναι αποδεκτές και επιβραβεύονται από την κοινωνία αλλά και από το περί δικαίου αίσθημα. Είναι δηλαδή μορφές "δικαιολογημένης", αυτονόητης, "έντιμης" βίας. Το «καλό» και το «κακό», το «δίκαιο» και το «άδικο», βρίσκονται διαρκώς στο προσκήνιο και ο αγώνας μεταξύ τους είναι διαρκής. Η βία για την επικράτηση του καλού και του δίκαιου είναι αποδεκτή. Βέβαια το πώς ορίζεται το "καλό" και το «δίκαιο» είναι άλλο ζητούμενο. Είναι βέβαιο ότι αυτός ο ορισμός αλλάζει από εποχή σε εποχή, από τόπο σε τόπο και ασφαλώς αλλάζει ανάλογα το ποιος το ορίζει και για ποιο λόγο.

Έτσι βλέπουμε πολύ συχνά εξαιρετικά βίαιες συμπεριφορές, χωρίς να αισθανόμαστε την ανάγκη να τις καταδικάσουμε, ενώ την ίδια στιγμή εξανιστάμεθα για πολύ μικρότερα βίαια περιστατικά που όμως "φέρουν διαφορετικό περιτύλιγμα". Παρουσιάζονται δηλαδή με διαφορετικό τρόπο.

Εδώ συνεπώς πρέπει να προσέξουμε πότε μια αδικαιολόγητη βία ενδύεται έντεχνα το μανδύα της δικαιολογημένης βίας. Πότε δηλαδή μας δικαιολογούν μια βίαιη συμπεριφορά και μας την παρουσιάζουν ως αυτονόητη.

Βέβαια πρέπει να σημειώσουμε ότι η "προπαγάνδα" έχει δουλέψει πολύ στο συγκεκριμένο ζήτημα.

Ο "κακός" πρέπει να είναι πάντα κάποιος που διαφέρει από αυτό που το "σύστημα" επιθυμεί ως ιδανικό πολίτη. Έτσι ο μέσος πολίτης "μαθαίνει" πώς πρέπει να είναι και ακόμη μαθαίνει να αποστρέφεται κάθε τι που είναι διαφορετικό.

Ο "κακός" μπορεί να "είναι" ότι ενοχλεί το "σύστημα". Ανάλογα με την εποχή οι «κακοί» μπορεί να είναι, οι νέγροι, οι επαναστάτες, οι κομμουνιστές, οι μουσουλμάνοι, αρκεί να τους παρουσιάσουμε βρώμικους, άτιμους, αναίτια βίαιους και μάλιστα σαδιστικά άκαρδους.

Αυτό το "σενάριο" έχει χρησιμοποιηθεί πάρα πολύ ιδιαίτερα μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Η ψυχολογία της μάζας έγινε επιστήμη την περίοδο του Ψυχρού Πολέμου. Η εξόντωση του «εχθρού» επιτυγχάνεται με διάφορα μέσα.»

**Από το δοκίμιο «Ο Αθλητισμός ως δημόσιος κίνδυνος»-Θοδωρής Καστρινός- Εκδόσεις Παπαζήση-1999*

Πού κολλάει η βία με το θέμα μας;

Κολλάει στο ότι ο κάθε «ειρηνιστής» δεν είναι υποχρεωτικά καλός και συνεπώς επιλέξιμος για φίλος ή σύντροφος. Η δήλωση «είμαι κατά της βίας», δεν έχει καμιά

αξία αν δεν γίνει η αναγκαία επεξήγηση σε ποια βία αναφερόμαστε.

-Εμείς κι οι άλλοι -Social Media VS Social Life

Είναι γεγονός ότι τα social media είναι κάτι που για τους περισσότερους μεγαλύτερης ηλικίας δεν είναι «φιλικά»!

Αν και ασχολήθηκα με τους υπολογιστές από πολύ νωρίς καταλαβαίνω απολύτως την δυσκολία όλων εμάς που μεγαλώσαμε σε ένα εντελώς διαφορετικό περιβάλλον.

Δεν είναι εύκολο να το εξηγήσεις σε ένα παιδί σήμερα όμως, είναι γεγονός ότι αυτές οι δεκαετίες ήταν διαφορετικές από κάθε προηγούμενη ως προς την ταχύτητα που εξελίχθηκαν οι αλλαγές. Τα social media είναι ένας φανταστικός χώρος που για εκείνους που μεγάλωσαν χωρίς τηλεόραση και έμαθαν να γράφουν με κονδυλοφόρο, είναι πολύ πιθανό να μην είναι φιλικός. Παρ' όλα αυτά, θεωρώντας ότι για αρκετούς από εμάς αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς μας, είναι αναγκαίο να τα μελετήσουμε.

Είναι γεγονός ότι μέσω αυτών έχουμε τη δυνατότητα και την ευκαιρία να επικοινωνήσουμε με άτομα με κοινά ενδιαφέροντα που βρίσκονται μακριά και που δεν θα μπορούσαμε με κανέναν άλλο τρόπο να αποκτήσουμε επαφή μαζί τους.

Ακόμη, επανασύνδεση με παλιούς γνώριμους μετά από δεκαετίες που είχαν εξαφανιστεί λόγω αλλαγής τόπου διαμονής ή επαγγελματικών υποχρεώσεων, κάτι που θα ήταν αδύνατον να συμβεί αν δεν υπήρχαν αυτά τα μέσα.

Γενικότερα, το να έχει κανείς τη δυνατότητα και την ευκαιρία να επικοινωνήσει με ανθρώπους στην άλλη άκρη του κόσμου και να μάθει πράγματα που δεν θα μπορούσε να προσεγγίσει με κανέναν άλλο τρόπο, είναι τεράστια υπόθεση.

Αυτή είναι η καλή πλευρά. Όπως είναι η φωτιά που μας ζεσταίνει, φτάνει να μην μεγαλώσει τόσο ώστε να ξεφύγει και μας κάψει. Γιατί αν «κολλήσουμε» και αντικαταστήσουμε την πραγματική ζωή με τη μιντιακή τότε έχουμε πρόβλημα. Τίποτε δεν μπορεί να αντικαταστήσει την πραγματική, δια ζώσης, επικοινωνία.

Το απρόσωπο μιντιακό επικοινωνιακό παιχνίδι μπορεί να είναι τίμιο, μπορεί να είναι και απόλυτα ψευδές. Επικοινωνούμε με κάποιους που μας παρουσιάζονται όπως εκείνοι θέλουν και συχνά η εικόνα που σχηματίζουμε δεν έχει καμιά σχέση με την πραγματικότητα.

Τόσο πολύ συχνά συμβαίνει αυτό που στο τέλος μπαίνουμε κι εμείς στον πειρασμό να προβάλλουμε μια εξιδανικευμένη εικόνα του εαυτού μας. Έτσι ζούμε μια ψευδαίσθηση, διασκεδαστική μεν αλλά τελείως απατηλή. Όσο μάλιστα αυτή η ψευδαίσθηση υποκαθιστά την πραγματική μας ζωή, τόσο η κατάθλιψη που ελλοχεύει όσο και η απομόνωση γιγαντώνονται.

Ο μιντιακός μας εαυτός είναι αυτός που θα θέλαμε να είμαστε, όχι αυτός που πραγματικά είμαστε. Ένας εαυτός που συναναστρέφεται επίσης με κάποιους που αντίστοιχα παρουσιάζονται όπως θα ήθελαν να είναι και όχι όπως αληθινά είναι. Αλλοίμονο αν αυτοί οι δυο συναντηθούν στον υπαρκτό κόσμο!

Ο μιντιακός εαυτός μας οφείλει να μην εκτίθεται στον φυσικό κόσμο προκειμένου να διαφυλάττει την εικονική του υπόσταση που, σχεδόν πάντοτε, δεν έχει σχέση με την πραγματικότητα. Έτσι όντες γοητευμένοι με τον εξιδανικευμένο μιντιακό μας εαυτό, περιορίζουμε όλο και περισσότερο την πρόσβασή μας στο φυσικό κόσμο. Κλεινόμαστε και ζούμε μέσα από την οθόνη του υπολογιστή ή του τηλεφώνου μας.

Μην αφήσετε το facebook, το instagram και το twitter να σας κλείσουν στο σπίτι. Βγείτε έξω, συναντήστε ανθρώπους, μιλήστε, γελάστε, τραγουδήστε. Κάντε ό,τι κάνατε πριν τα smartphome, τα tablet και τα laptop εισβάλουν στην ζωή μας.

Δεν είναι οπισθοδρόμηση, είναι διόρθωση. Αν το «όπισθεν ολοταχώς» ακούγεται οπισθοδρομικό, μην δίνεται σημασία. Η εξαίρεση επιβεβαιώνει τον κανόνα.

Τέλος, επειδή εδώ κολλάει το ...χάσμα γενεών, δεν θα το αποφύγω. Αν και πιστεύω βαθιά πως το χάσμα δεν είναι θέμα ηλικίας, θα το παραβλέψω και θα δεχτώ την άποψη πως είναι πράγματι θέμα ηλικίας, εάν δεχτούμε πως το φαινόμενο social media αφορά τις νεότερες ηλικίες.

Ε και, τι έγινε;

Μήπως πρέπει να συγχρωτιστούμε με όλους τους «κόλλημένους» στα τεχνολογικά γκατζετάκια;

Υπάρχει λόγος;

Πολύ απλά, όπως άλλωστε ήταν πάντοτε, αναζητούμε εκείνους που έχουν κοινά ενδιαφέροντα και κοινό τρόπο σκέψης. Για θυμηθείτε, πόσους απορρίπτατε σε ολόκληρη τη ζωή σας, επειδή δεν ταιριάζατε και αυτό δεν ήταν θέμα ηλικίας. Το ίδιο είναι και τώρα, δεν έχει και πολύ σημασία αν η απόρριψη έχει και ηλικιακό στοιχείο.

Αφήστε που κι αυτό, το ηλικιακό στοιχείο, μπορεί και να είναι υπό διερεύνηση. Όσο τα μέσα γίνονται περισσότερο φιλικά στον χρήστη, τόσο ευκολότερα τα χρησιμοποιούν και οι λιγότερο τεχνολογικά εκπαιδευμένοι.

Οι ..καλοί και οι ωραίοι, για τον καθένα, πάντα θα υπάρχουν!

Και εδώ είναι απαραίτητη μια ακόμη σημείωση. Το «κόλλημα» στην οθόνη έχει προχωρήσει και στις μεγαλύτερες ηλικίες και διαρκώς επεκτείνεται. Αντίθετα, υπάρχουν ευτυχώς αρκετοί νέοι, που ξεφεύγουν από αυτή την κατάσταση και προσπαθούν σε πείσμα των όσων συμβαίνουν να ζήσουν στον αληθινό κόσμο.

Υπάρχουν παιδιά που συζητούν χωρίς να κρατάνε το κινητό στο χέρι, παιδιά που διαβάζουν χάρτινα βιβλία, παιδιά που παίζουν μουσική με ξύλινα όργανα χωρίς ρεύμα, παιδιά που δεν ψηφίζουν στα reality, παιδιά που δεν μετράνε τα likes. Υπάρχει ελπίδα!

Τολμώ να κάνω μια υπόθεση εργασίας. Σκέπτομαι τι θα συμβεί αν κάποια στιγμή ένας χάκερ ή ένα σοβαρό γεγονός διακόψει την λειτουργία των δικτύων. Υποθέτω πως θα «χαλάσει ο κόσμος».

Εσείς τι λέτε;

Αραγε θα επιβιώσουμε στο χάος;

-Εμείς κι οι άλλοι -Η επικοινωνία και το matrix

Μπαίνω στον πειρασμό να συνεχίσω σχετικά με το προηγούμενο θέμα.

Τις τελευταίες δεκαετίες η ανάπτυξη της τεχνολογίας άλλαξε τον κόσμο μας. Ίσως είναι η μεγαλύτερη ανακάλυψη μετά από εκείνη της φωτιάς.

Εξελίσσεται με τεράστια ταχύτητα κι αυτό είναι που την κάνει επικίνδυνη καθώς ο κόσμος δεν προλαβαίνει να προσαρμοστεί και να χρησιμοποιήσει δημιουργικά τα νέα δεδομένα.

Έτσι η ευλογία μπορεί να γίνει κατάρα.

Δυστυχώς οι πειρασμοί είναι πολλοί και τα περιθώρια εκμετάλλευσης ατελείωτα.

Όσοι έζησαν πριν από αυτή την περίοδο έχουν την πείρα και μπορούν να παρατηρούν τα γεγονότα περισσότερο στοχαστικά. Οι νεότεροι δυστυχώς απλά παρασύρονται από το ρεύμα.

Έχω μια διαρκώς επαναλαμβανόμενη εικόνα μπροστά μου που με προβληματίζει πραγματικά. Τέσσερα άτομα κάθονται γύρω από ένα τραπέζι μπροστά στη θάλασσα, απέναντι από ένα μαγευτικό ηλιοβασίλεμα και δεν μιλούν, δεν βλέπουν τριγύρω, δεν ακούνε τα πουλιά που αποχαιρετούν την ημέρα που φεύγει. Είναι σκυμμένοι στις οθόνες των κινητών τους, καθένας στο δικό του.

Δεν είναι μαζί. Δεν είναι εκεί. Είναι αλλού!

Τους παρατηρώ και τα συναισθήματα είναι ανάμικτα. Λύπη, θυμός, απογοήτευση, προβληματισμός.

Λυπάμαι, αναρωτιέμαι πώς θα εξελιχθεί αυτή η κατάσταση και σε τι έκταση. Θυμώνω και θέλω να τους επιπλήξω, ίσως να τους δώσω μια κατραπακιά μήπως και συνέλθουν. Απογοητεύομαι όσο συνειδητοποιώ πως αυτή η κατάσταση δεν είναι δυνατόν να αλλάξει.

Αυτή η ίδια εικόνα παρουσιάζεται καθημερινά σχεδόν παντού, στο εστιατόριο, στην παραλία, στο λεωφορείο, ολούθε. Μικροί και μεγάλοι, άνδρες και γυναίκες, παιδιά και ενήλικες. Όλοι σκυμμένοι στις οθόνες. Καθένας στον κόσμο του. Κανείς στο πραγματικό κόσμο.

Πότε θα έρθει το matrix;

Μα το matrix είναι ήδη εδώ!

Όχι, δεν θα έρθει μονομιάς και πανηγυρικά. Μπαίνει σιγά-σιγά και υποκαθιστά την πραγματικότητα.

Ναι, κάπως έτσι. Αρχικά μας εξορίζει από τον πραγματικό κόσμο. Μας φυλακίζει στον δικό του εικονικό σύμπαν. Ύστερα προχωρεί λίγο ακόμη και μας υποχρεώνει να μάθουμε να συναλλασσόμαστε με τα μηχανήματα, να εξυπηρετούμαστε από αυτόματους τηλεφωνητές και να πληρώνουμε με ανέπαφες συναλλαγές. Μας προσφέρει διάφορα, όλα δωρεάν και μας γνωρίζει, ερευνώντας τις επιθυμίες μας. Ύστερα μας έχει στο χέρι, έχουμε γίνει μέρος του.

Πριν από μερικές δεκαετίες θυμόμουν τους αριθμούς τηλεφώνων τουλάχιστον πενήντα γνωστών μου. Σήμερα, που αυτά τα «ξέρει» το τηλέφωνό μου, δεν θυμάμαι κανένα.

Σίγουρα έχετε ακούσει κάποιον γνωστό σας να λέει: Μου έκλεψαν το τηλέφωνο και έχασα τις επαφές μου.

Κάπως έτσι και με τα γενέθλια των φίλων που μου τα θυμίζει το facebook.

Αυτά τα απλά είναι στοιχεία επικοινωνίας που πλέον έχουν περάσει στο μηχανήμα κι αν το μηχανήμα για κάποιο λόγο σταματήσει να λειτουργεί, χαθήκαμε!

Υποθέτω πως προβληματιστήκατε.

Τελικά το matrix, θα μας υποδουλώσει ολοκληρωτικά. Χωρίς αυτό δεν θα μπορούμε να κάνουμε απολύτως τίποτα. Αυτή είναι η έννοια της υποταγής.

Και η επικοινωνία τι απέγινε;

Η κανονική επικοινωνία, όχι τα like και οι φατσούλες.

Τόσο οι επικοινωνιολόγοι, όσο και όλες σχεδόν οι σχολές ψυχολογίας συμφωνούν στο εξής:

Η επικοινωνία είναι μια πολύπλοκη διαδικασία.

Εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και κατά τον συγγραφέα-ψυχολόγο Γιώργο Πιντέρη (Phd), τελικά το περιεχόμενο των όσων λέμε δεν αντιπροσωπεύει παρά μόλις το 10% των όσων επικοινωνούμε.

Το υπόλοιπο 90% επιμερίζεται ως εξής:

Το 30% προσδιορίζεται από τη φωνή, τόνο, χροιά, ένταση και ταχύτητα.

Το 40% από το ύφος και την έκφραση του προσώπου.

Το 20% από τη στάση του σώματος και τις χειρονομίες.

Πόσα από αυτά επιτρέπει η ψηφιακή εξ αποστάσεως επικοινωνία;

Μόλις το 10%!

Αυτή είναι η διαφορά και αυτό πρέπει να διορθωθεί!

Το 10% δεν είναι αρκετό.

Και αν απορείτε, γιατί επεκτάθηκα τόσο στο θέμα της επικοινωνίας, η απάντηση είναι η ακόλουθη:

Ακούμε συχνά ότι το χάσμα των γενεών ευθύνεται για την αδυναμία των ηλικιωμένων να χειριστούν τα σύγχρονα τεχνολογικά μέσα. Μέχρι ενός σημείου αυτό είναι γεγονός, όμως σε ζητήματα όπως η επικοινωνία είναι καλύτερα που δεν τα καταφέρνουν.

Μπορεί κανείς να υποθέσει πως δεν είναι αδυναμία, είναι επιλογή!

Και θα ήταν ακόμα καλύτερα αν και οι νεότεροι αντιλαμβάνονταν τις επιπτώσεις της ανεξέλεγκτης εισβολής της τεχνολογίας στη ζωή τους.

-Εμείς κι οι άλλοι –Υπάρχουν και τα ζώα

Η συμβίωση με ένα ζώακι είναι μια ιδιαίτερη κατάσταση. Δεν είναι απλό, έχει ευθύνες και απαιτεί φροντίδα για το «φιλαράκι» μας, όμως αξίζει τον κόπο.

Όσοι έχουν ζήσει με ζώα το γνωρίζουν.

Το «φιλαράκι» θα είναι πάντα δίπλα μας και η ζεστασιά του, η παρουσία του, το βλέμμα του, θα είναι βάψαμο και στις χαρές αλλά και στις δύσκολες ώρες.

Τα ζώακια είναι ψυχούλες. Δεν μιλάνε αλλά καταλαβαίνουν και ξέρουν να δείχνουν τα αισθήματά τους καλύτερα από τους ανθρώπους.

Δεν είναι ανάγκη να είναι ράτσας, τα αδέσποτα μπασταρδάκια έχουν αποδειχθεί καλύτερα.

Γατάκι ή σκυλάκι, ό,τι ταιριάζει περισσότερο στην ψυχοσύνθεση του καθενός, είναι το καλύτερο.

Καθένα έχει διαφορετικές ανάγκες και καλό είναι να είμαστε προετοιμασμένοι. Για παράδειγμα το σκυλάκι θέλει την καθημερινή βόλτα του.

Υπάρχουν κι άλλες επιλογές. Ψάρια, πουλιά, φίδια, ποντικάκια, χελωνίτσες, κουνέλια. Τέλος πάντων. Αν ζείτε σε αγρόκτημα μπορεί να πάρετε και άλογο.

Ένα μόνο θέλω να τονίσω. Πριν το αποφασίσετε σκεφτείτε το καλά επειδή είναι μια απόφαση που δεν αλλάζει, ή τουλάχιστον δεν πρέπει. Το να μετανιώσετε και να το εγκαταλείψετε είναι έγκλημα.

Το ζώακι δεν είναι ένα γκατζετάκι, που το βαρεθήκαμε και το παρατάμε. Από τη στιγμή που το υιοθετήσαμε είναι μέλος της οικογένειας και με αυτό τον τρόπο πρέπει να το αντιμετωπίζουμε.

Κάτι ακόμη ειδικά για τα σκυλιά.

Η εκπαίδευση είναι σοβαρή υπόθεση και διασφαλίζει την καλή συμβίωση. Δεν εννοώ εκείνα τα χαζά, «δώσε το χεράκι» ή «κάνε δυο τούμπες να σε δει ο κύριος», εννοώ τη σοβαρή εκπαίδευση.

Ο σκύλος είναι αγγελαίο ζώο. Από τη φύση του επιθυμεί να ηγείται της αγέλης. Αν το επιτρέψετε το πιθανότερο είναι ότι θα έχετε σύντομα σοβαρά προβλήματα. Το

ζωάκι σας πρέπει να αποδεχτεί ότι εσείς είσαστε ο αρχηγός. Αυτό δεν σημαίνει βίαιες συμπεριφορές, ούτε αυστηρές τιμωρίες. Σημαίνει απλά ότι πρέπει να μάθει να σας υπακούει. Δεν είναι απλό και θέλει τρόπο. Ίσως το να αναλάβει κάποιος ειδικός εκπαιδευτής την ευθύνη είναι το ιδανικότερο.

Τι να κάνουμε-Τέχνες

«Στην Τέχνη και στην αγάπη το ένστικτο είναι αρκετό»

Anatole France

Μια δήλωση του Βρετανού υπουργού Υγείας Matt Hancock σε ομιλία του στο King's Fund health care think tank τον Φεβρουάριο 2018 ξεσήκωσε θύελλα και προβλέπεται να γίνει μεγάλη καμπάνια στη Βρετανία μέχρι το 2023, ώστε οι γιατροί να επιτρέπεται αντί φαρμάκων να συνταγογραφούν για θεραπευτικούς λόγους την παρακολούθηση μαθημάτων μουσικής, χορού, φωνητικής και καλών τεχνών γενικότερα. Η ιδέα είναι επίσης δημοφιλής και στον Καναδά όπου μια παρόμοια καμπάνια έχει ήδη αρχίσει. Η είδηση είναι επιβεβαιωμένη, καθώς έχει αναπαραχθεί από έγκυρα ειδησεογραφικά μέσα όπως BBC news, Times, Guardian, Telegraph, Montreal Gazette αλλά και ιατρικά περιοδικά, όπως το Médecins francophones du Canada.

Οι τέχνες σε αντικατάσταση των ψυχοφαρμάκων.

Τι καλύτερο!

Ασφαλώς η φαρμακοβιομηχανία θα δυσανεστηθεί, όμως θα μπορούσε εναλλακτικά να επεκταθεί, για παράδειγμα, στην κατασκευή μουσικών οργάνων.

-Μουσική

«Χωρίς μουσική η ζωή θα ήταν ένα λάθος»

Friedrich Nietzsche

Δεν γίνεται κέφι και γιορτή χωρίς μουσική.

Καλά είναι τα cd και mp3, αλλά η ζωντανή μουσική είναι άλλο πράγμα.

Για σκεφτείτε το.

Με μια κιθάρα ή ένα ακορντεόν μπορείτε να γίνετε η «ψυχή» της παρέας!

Δεν είναι λίγο!

Πόσο δύσκολο είναι να μάθει κανείς ένα μουσικό όργανο;

Η αλήθεια είναι πως δεν είναι εύκολο, εξαρτάται όμως από το τι ακριβώς θέλουμε.

Υπάρχουν πολλές επιλογές.

Μπορούμε να πάρουμε μια κιθάρα και να ζητήσουμε από έναν φίλο να μας δείξει κάποια ακόρντα, έτσι θα μπορούμε να παίζουμε μερικά τραγούδια και να σταματήσουμε εκεί ή να το προχωρήσουμε σιγά-σιγά ακόμη περισσότερο.

Αυτό είναι μια εύκολη επιλογή.

Μια λύση βολική για τον καθένα.

Μια άλλη εύκολη σχετικά λύση είναι το τραγούδι. Αν έχουμε κάπως καλή φωνή και λίγο καλό «αυτί» μπορούμε να συμμετέχουμε με αυτό το φυσικό όργανο, φτάνει να μην το παρακάνουμε και να θυμόμαστε πως το τραγούδι θέλει έλεγχο στην ένταση, το ξεφώνισμα είναι για τους πωλητές στις λαϊκές αγορές.

Τώρα, αν θέλετε κάτι περισσότερο και αποφασίσετε να μάθετε τα «δύσκολα» όργανα όπως το πιάνο, το βιολί ή τα πνευστά, ή να ασχοληθείτε στα σοβαρά με την κιθάρα ή τα παραδοσιακά όργανα, τότε θα πρέπει να πάτε στο Ωδείο ή να βρείτε δάσκαλο και να ανασκουμπωθείτε, γιατί θα πρέπει να σπουδάσετε και τη θεωρία της μουσικής.

Αν το αποφασίσετε, να το ξέρετε πως θα βάλετε πλώρη για ένα δύσκολο, μακρόχρονο, απαιτητικό, αλλά πραγματικά υπέροχο ταξίδι σε ένα κόσμο μαγικό.

Θα έχετε «δουλειά» για τουλάχιστον μια δεκαετία!

Αν βέβαια είσαστε συνεπής και μελετηρός...

Ένα κρίσιμο ερώτημα είναι το αν αξίζει κάποιος να ασχοληθεί με κάτι στο οποίο δεν μπορεί να γίνει κορυφαίος.

Την απάντηση την έχει δώσει εμμέσως πλην σαφώς ο Πλάτων, ο οποίος διαμαρτυρόμενος για την παρακμή της μουσικής κατά τον 5^ο π.Χ. αιώνα γράφει τα εξής:

« ..η παρακμή στη μουσική φαίνεται να έχει δύο συνιστώσες, αδιάσπαστα δεμένες μεταξύ τους: την κοινωνική και ηθική οπισθοδρόμηση και τους μουσικούς νεωτερισμούς. Η κοινωνική και ηθική οπισθοδρόμηση σε σχέση με

τη μουσική είναι: η προοδευτική εμπορευματοποίηση, ο θαυμασμός της ατομικής δεξιότητας».

Η εμπορευματοποίηση είναι εκείνη η οποία οδηγεί στην επιλογή εκείνων των έργων που προτιμούν οι περισσότεροι (ως υποψήφιοι καταναλωτές) αδιάφορα από το ποιοτικό κριτήριο.

Η ατομική δεξιότητα είναι εκείνη η οποία καθιστά κάποιους επαγγελματίες και αποτρέπει τους υπόλοιπους να ασχοληθούν καθιστώντας τους απλούς ακροατές.

Ο νεωτερισμός είναι εκείνος που επιτρέπει στον κάθε άσχετο να προβάλλει το όποιο ανεργάτιστο έργο του χαρακτηρίζοντάς το εξωσυμβατικό. Ασφαλώς σε αυτήν την κατηγορία δεν περιλαμβάνονται εκείνοι οι οποίοι δημιουργούν νέες φόρμες, αφού έχουν προηγουμένως εντυπώσει στις υπάρχουσες.

Συνεπώς, αφού ο Πλάτων, αλλά και ο Αριστοτέλης ο οποίος συμφωνεί με αυτή την διαπίστωση, έχουν τοποθετηθεί, υπάρχει ...πεδίο δόξης λαμπρό για όλους, ταλαντούχους και μη.

Άλλωστε και ο Jean Cocteau συμφωνούσε υποστηρίζοντας πως: «Ο βιρτουόζος δεν υπηρετεί τη μουσική, υπηρετεί τον εαυτό του».

Ακόμη...

«Να παίζεις μια λάθος νότα είναι ασήμαντο, να παίζεις χωρίς πάθος είναι ασυγχώρητο», έλεγε ο μέγας Ludwig van Beethoven.

Αλλά και ο κορυφαίος τενόρος Luciano Pavarotti δήλωνε πως, *«Καλύτερη φωνή δεν σημαίνει και καλύτερος τραγουδιστής»*.

Υπάρχει όμως και κάτι ακόμη σχετικά με τη μουσική.

Δεν είναι λίγοι αυτοί που δεν έχουν κλίση στη μουσική. Δεν έχουν, όπως πιστεύουν και ενδεχομένως σωστά, καλή φωνή ή δεν τα καταφέρνουν καλά με τον ρυθμό, όμως είναι καλοί ακροατές.

Αυτοί, αν και δεν είναι μουσικοί, είναι αποδέκτες του έργου των μουσικών κι έχουν προτιμήσεις και άποψη.

Κάποιοι μάλιστα έχουν πολύ μεγαλύτερη μουσική εμπειρία ως ακροατές από αρκετούς μουσικούς.

Σε αυτούς λοιπόν, που είναι εξίσου σημαντικοί για τη μουσική θα συνιστούσα να ασχοληθούν με την ιστορία της μουσικής και με το τεχνικό μέρος της. Μαθαίνοντας και κατανοώντας τη δομή και προσδιορίζοντας το είδος αυτού που ακούμε, σχηματίζουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα, τόσο για το έργο, όσο και για τον δημιουργό.

Σκεφθείτε τι είναι αυτό που κάνει ένα μουσικό θέμα να δημιουργεί διαφορετικά συναισθήματα.

Γιατί μια μουσική μας προκαλεί θλίψη ενώ μια άλλη μας γεμίζει χαρά;

Πόσο σημαντικός είναι ο ρυθμός στο να μας δημιουργήσει την ανάγκη να σηκωθούμε και να χορέψουμε;

Πώς εμπλέκεται ο ήχος και ο λόγος στο τραγούδι;

Πόσο διαφορετικά ακούγεται ένα μουσικό έργο παιγμένο με διαφορετικό όργανο;

Τι λέτε έχει ενδιαφέρον;

Δοκιμάστε το και θα με θυμηθείτε.

Θα διαπιστώσετε ότι αυτό που αγαπούσατε και ακούγατε, έχει ακόμη πολλά να σας προσφέρει.

Κάτι ακόμη.

Το τραγούδι και το ορχηστρικό μουσικό έργο είναι δυο διαφορετικά πράγματα. Το τραγούδι αποτελείται από το στίχο και από τη μουσική. Δεν είναι είδος μουσικής, είναι συνύπαρξη λόγου και μουσικής.

Ένα σχετικό άρθρο μου από το διαδικτυακό περιοδικό «periou.gr» ελπίζω να βοηθήσει στην κατανόηση και στο διαχωρισμό αυτών των δυο.

Η μουσική είναι μια αλληλουχία ήχων που παράγει ένα οργανωμένο ηχητικό αποτέλεσμα.

Αυθαίρετος ορισμός: υπάρχουν ακόμη πολλοί με διαφορετικές προσεγγίσεις.

Ας αφήσουμε όμως τον ορισμό αλλά και την προέλευση της μουσικής από τα βάθη της Ιστορίας κι ας έρθουμε στο σήμερα.

Ζούμε στην εποχή του YouTube.

Καταρχήν αυτό είναι καλό, καθώς έχουμε τη δυνατότητα να ακούσουμε σχεδόν ό,τι μουσική έχει γραφτεί, σε κάθε δυνατή εκτέλεση, κάτι που πριν το YouTube ήταν επιστημονική φαντασία.

Όμως έχει και την άλλη πλευρά. Είναι το βίντεο.

Το βίντεο, που μπορεί απλά να καταγράφει το γεγονός και τότε όλα είναι καλά, αλλά μπορεί και να συμμετέχει επικαλύπτοντας τον ήχο με διάφορες εικόνες, οπότε υπάρχει πρόβλημα, καθώς η μουσική χάνει τον πρωτεύοντα ρόλο και γίνεται «χαλί».

Βέβαια δεν είναι μόνο το βίντεο που «απειλεί» τη μουσική.

Την απείλησε αρχικά ο στίχος, που οδήγησε τον ακροατή στην παρακολούθηση της ιστορίας την οποία μεταφέρει κι έκανε τη μουσική ολίγον κομπάρσο.

Ακόμη χειρότερα, την απειλεί η τάση διαφοροποίησης και δημιουργίας πρωτότυπου ακούσματος, που με τη βοήθεια της τεχνολογίας είναι πλέον δυνατόν να παράγεται από μουσικά αμόρφωτους ή ημιμαθείς, χωρίς να τηρεί καμιά από τις προϋποθέσεις που προσδιορίζουν τη μουσική και τη διαφοροποιούν από το θόρυβο.

Όπως σε κάθε μορφή τέχνης, έτσι και στη μουσική δεν υπάρχουν όρια. Η αισθητική αλλάζει, και νέα αξιολογικά δημιουργήματα προκύπτουν. Αυτός είναι ο κανόνας.

Μια προϋπόθεση υπάρχει, το δημιούργημα να εντάσσεται στο είδος.

Ένας κενός καμβάς χωρίς καμιά γραμμή, καμιά σκιά και κανένα χρώμα δεν είναι ζωγραφική.

Το ίδιο και με τη μουσική. Κάθε αλληλουχία ήχων δεν είναι μουσική. Γίνεται μουσική, όταν διαθέτει τέσσερα στοιχεία τα οποία μεταβαλλόμενα δημιουργούν οργανωμένο ηχητικό αποτέλεσμα.

Αυτά τα στοιχεία είναι η μελωδία, η αρμονία, ο ρυθμός και η ένταση. Αν απουσιάζουν όλα, δεν υπάρχει μουσική, έχουμε θόρυβο. Αν κάποιο στοιχείο από αυτά λείπει, η μουσική υφίσταται, όμως είναι πτωχή.

Η μελωδία είναι το κυρίαρχο θέμα, αυτό που ακούμε πρώτο.

Η αρμονία είναι το συνοδευτικό υπόβαθρο πάνω στο οποίο εδράζεται η μελωδία.

Ο ρυθμός είναι εκείνος που δίνει το κλίμα, την ελαφρότητα ή το βάθος.

Η ένταση είναι εκείνη που σημειώνει τα κορυφαία σημεία και τα διαχωρίζει από τα συμπληρωματικά μέρη του έργου.

Αυτή είναι η οργανική μουσική, το instrumental.

Η καθαρή μουσική.

Αυτή που, όταν είναι εμπνευσμένη, κατορθώνει να μεταδώσει το μήνυμά του συνθέτη στον ακροατή, χωρίς λόγια και χωρίς εικόνα.

Δεν είναι ένα παλιομοδίτικο παρωχημένο είδος, είναι διαχρονική.

Υπάρχει σε όλα τα είδη, από την προκλασική περίοδο και το baroque, τότε που ουσιαστικά αρχίζει η μουσική δομή όπως τη γνωρίζουμε σήμερα, μέχρι την jazz, την ethnic και το σύγχρονο beat.

Αν τυχόν δεν τη γνωρίζετε ακολουθώντας τις τάσεις της εποχής που προβάλλει το YouTube, δηλαδή το τραγούδι και το βίντεο, κάντε μια προσπάθεια να την «αγγίξετε».

Θα σας βοηθήσει!!!

Η σχέση μου με τη μουσική είναι παλιά, πολύ παλιά.

Με τα πρώτα χρήματα που κέρδισα όταν στα δεκαοκτώ έπιασα δουλειά, αγόρασα μια κιθάρα. Έμαθα να παίζω κιθάρα και μπάσο, χωρίς να έχω σπουδάσει μουσική.

Μετά τα τριάντα μου αποφάσισα να μάθω πιάνο και τότε αναγκάστηκα να μελετήσω τα θεωρητικά, όμως και τότε μπορώ να πω πως δεν ολοκλήρωσα τις σπουδές μου στη μουσική.

Η σοβαρή ενασχόληση με τη μουσική ήρθε μετά τη σύνταξη, όταν «ανακάλυψα» το κορυφαίο κατά τη γνώμη μου όργανο, το βιολί. Αποφάσισα λοιπόν να μάθω βιολί και να ολοκληρώσω τις μουσικές σπουδές μου.

Άρχισα μαθήματα στο Ωδείο και στη συνέχεια εντατικά ιδιαίτερα και πιστέψτε με, αυτή η επιλογή ήταν κορυφαία.

Σήμερα παίζω, διαβάζω και γράφω μουσική. Δεν έγινα σολίστ, ούτε μεγάλος μουσουργός. Αυτό δεν ήταν ούτε ο σκοπός μου, ούτε το αναμενόμενο.

Γνώρισα τη μουσική, την προσέγγισα και την κατανόησα. Αυτό ήταν μια πραγματική ανακάλυψη για 'μένα που μέχρι τότε πίστευα πως δεν είχα τίποτε άλλο να μάθω σχετικά με το θέμα. Θεωρία, αρμονία, σολφέζ, ωδική, αντίστιξη, φούγκα, ενορχήστρωση, σύνθεση. Ένας συναρπαστικός νέος κόσμος, ένας ανεκτίμητος θησαυρός.

Η μαθητεία!

Το είπαμε και πρωτύτερα, αυτό είναι το «μυστικό» που μας συνδέει με τη νιότη, η μαθητεία.

Είναι αλήθεια, θυμάμαι, ότι οι «συμμαθητές» μου στις εκδηλώσεις του Ωδείου με κοιτούσαν περίεργα όμως αυτό μάλλον μου άρεσε παρά με στενοχωρούσε. Είχα «συμμαθητές» μικρότερους μου πάνω από μισό αιώνα και πολύ το χαιρόμουν.

Ο Γιώργης, συνταξιούχος πλέον, έχει σωστή φωνή και ενδιαφέρον για τη μουσική. Τον είχα δει κάποτε να προσπαθεί να μάθει βιολί. Ένας φίλος του έδειχνε τα βασικά. Αρκετό καιρό αργότερα τον ρώτησα πως πάει και μου είπε πως τα είχε παρατήσει. Ρώτησα γιατί και μου απάντησε πως πίστευε πως ήταν αρκετά μεγάλος για να αρχίσει.

Ο Γιώργης ήταν 65 ετών. Όταν του είπα πως είχα αρχίσει τα μαθήματα στα 68 και πως πλέον έπαιζα καλά, κάτι που είχε διαπιστώσει επανειλημμένα και ο ίδιος, το ξανασκέφτηκε. Δεν ξέρω αν τελικά θα ξαναδοκιμάσει όμως το βέβαιο είναι πως ποτέ δεν είναι αργά.

-Φωτογραφία

«Να φωτογραφίζεις σημαίνει να βάζεις στην ίδια ευθεία το
μυαλό, το μάτι και το χέρι»

Henri Cartier-Bresson

Φωτογραφία.

*Κάποτε ήταν ακριβό ...χόμπι (διάβαζε πάθος), κά-
μερα, φακοί, φιλμ, εμφανιστήριο, σήμερα έχεις την
κάμερα στο κινητό και θέλεις δε θέλεις κλικ...*

*Αν θέλεις και κάτι παραπάνω, μια ψηφιακή DSLR και
δώσε του να καταλάβει!*

Το κάδρο, ο φωτισμός, το νετάρισμα.

*Υπάρχουν κι άλλα πολλά, το βάθος πεδίου, το φορμά,
η ρύθμιση λευκού, οι σκιάσεις, το ζεστό και το ψυχρό
χρώμα, το τι θα αφήσω έξω από το κάδρο και... και..
και...*

*Πολλά είναι, αλλά αν όχι όλα, τουλάχιστον τα τρία
πρώτα ας είναι σωστά...*

Είναι αλήθεια πως το να έχεις δική σου φωτογρα-
φική μηχανή πριν από μερικές δεκαετίες ήταν πολύ δύ-
σκολο.

Τόσο οι τιμές όσο και το κόστος των φιλμ και της
εμφάνισης το καθιστούσαν απαγορευτικό για τους περισ-
σότερους.

Τότε έπρεπε να βγάλεις αρκετές φορές το θέμα σου, για να διαλέξεις την καλύτερη λήψη μετά την εμφάνιση, δηλαδή μετά από αρκετές ημέρες, κι αυτό με σημαντικό κόστος.

Βέβαια υπήρχε και η polaroid, μια πολύ προχωρημένη εφεύρεση για την εποχή που τύπωνε αμέσως τη φωτογραφία η ίδια η μηχανή, όμως η ποιότητα δεν ήταν σπουδαία και έτσι δεν κάλυπτε τις ανάγκες του απαιτητικού φωτογράφου.

Αυτά τότε.

Σήμερα πατάς το «κουμπί» και την επόμενη στιγμή βλέπεις τι έχεις τραβήξει. Αν σου αρέσει το κρατάς, αν όχι ξανατραβάς μέχρι να πετύχεις την καλή λήψη κι όλα αυτά με μηδενικό κόστος.

Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Internet Trends report, το 2014 «ανέβαιναν» 1,8 δισεκατομμύρια ψηφιακές φωτογραφίες κάθε ημέρα. Σύνολο 657 δισεκατομμύρια φωτογραφίες κάθε χρόνο. Με άλλα λόγια κάθε δυο λεπτά έβγαιναν περισσότερες φωτογραφίες από όσες είχαν βγει συνολικά τα τελευταία 150 χρόνια.

Επίσης, σύμφωνα με το Internet.org's whitepaper, το 2013 «ανέβαιναν» καθημερινά μόνο στο Facebook 350 εκατομμύρια φωτογραφίες.

Στο σπίτι μας υπήρχε μια προπολεμική Eastman Kodak 6X9. Ήταν πάντα μέσα στο κουτί της και δεν είχα δει ποτέ τους γονείς μου να φωτογραφίζουν.

Αν και υπήρχαν πολλές φωτογραφίες τους που δεν είχαν τραβηχτεί από επαγγελματία, δεν είχε τύχει να τους δω ποτέ να την χρησιμοποιούν. Την έχω φυλάξει κι είναι από τα αγαπημένα μου αντικείμενα.

Θυμάμαι τη χαρά μου όταν απόκτησα την πρώτη μου φωτογραφική μηχανή στα τέλη της δεκαετίας του '60. Ήταν μια Ricoh με ενσωματωμένο ηλεκτρονικό φωτόμετρο, κάτι τεχνολογικά κορυφαίο εκείνη την εποχή. Επρόκειτο να πάω εκδρομή πρώτη φορά στο εξωτερικό, στην Βιέννη, κι έτσι αποφάσισα να πληρώσω το σημαντικό για τα οικονομικά μου ποσό για να την αγοράσω.

Με αυτή τη μηχανή πέρασα αρκετά χρόνια, αργότερα απέκτησα κι άλλες αναλογικές μηχανές μέχρι να «προχωρήσω» στον κόσμο των ψηφιακών.

Σήμερα φωτογραφίζω με την τέταρτη κατά σειρά ψηφιακή μου, μια DSLR αλλά δεν σας λέω μάρκα και μοντέλο για να μην σας επηρεάσω. Επίσης «ομολογώ» πως ...φωτογραφίζω και με το κινητό μου.

Τα σύγχρονα κινητά έχουν πολύ εξελιγμένες φωτογραφικές δυνατότητες αλλά πιστέψτε με, δεν μπορούν να φτάσουν τις παραδοσιακές μηχανές για πολλούς λόγους κι αν προχωρήσετε σε αυτό το χώρο ασφαλώς θα το διαπιστώσετε κι εσείς.

Φωτογραφία λοιπόν. Μια επιλογή προσιτή πλέον σε όλους και ιδιαίτερα αποτελεσματική για τα ζητούμενά μας.

Μπορείτε να ασχοληθείτε μαζί της σε διάφορα επίπεδα. Από το να χρησιμοποιήσετε μόνο την κάμερα του κινητού σας τηλεφώνου, μέχρι να «μπλέξετε» με ακριβές ψηφιακές μηχανές υψηλής απόδοσης με αποσπώμενους φακούς και ...μεγάλες φωτογραφικές προσδοκίες.

Μπορείτε απλά να πατήσετε το κουμπί ή να «σπουδάσετε» τις ρυθμίσεις που κάνουν τις φωτογραφίες επαγγελματικές.

Όμως ακόμη κι αν δεν μάθετε τι είναι τα ISO, το διάφραγμα, ο χρόνος έκθεσης, το βάθος πεδίου, η ρύθμιση του λευκού, ο ευρυγώνιος φακός, η νυκτερινή λήψη, τα «ζεστά» φώτα, τα «κρύα» φώτα και όλα τα σχετικά που διδάσκονται στις «ομάδες φωτογραφίας» αλλά και στα σχετικά site, σίγουρα μπορείτε να βγάλετε καλές φωτογραφίες φτάνει να έχετε «μάτι».

Τι θα πει αυτό;

Το μεγαλύτερο προσόν του φωτογράφου, εκτός από το σταθερό χέρι, είναι να μπορεί να «στήσει το κάδρο», δηλαδή να τοποθετήσει το θέμα που θέλει να φωτογραφήσει στη σωστή θέση. Αυτό είναι το «κάδρο». Αν τα καταφέρετε σ' αυτό μην ανησυχείτε, όλα θα πάνε καλά.

Και μερικές φιλικές συμβουλές από την εμπειρία ενός ερασιτέχνη φωτογράφου.

Πρώτη συμβουλή. Βρείτε μια ομάδα και φροντίστε να μάθετε τα μυστικά μέσα από αυτή. Είναι καλύτερα από οποιοδήποτε άλλο μέσο διδασκαλίας, όπως τα απόμακρα

ηλεκτρονικά site. Στην ομάδα θα βρείτε νέους φίλους και περισσότερη φυσική δραστηριότητα.

Δεύτερη συμβουλή. Αποκτήστε μια ψηφιακή μηχανή. Υπάρχουν πολλές καλές και σε τιμές που αρχίζουν από αρκετά χαμηλά. Σίγουρα είναι ένα έξοδο όμως αξίζει τον κόπο. Θα διαπιστώσετε ότι το «καλό εργαλείο» θα αναδείξει τις ικανότητές σας και αυτό είναι πολύ σημαντικό. Δεν λέω πως είναι απαραίτητο αλλά, κακά τα ψέματα, αν μπορείτε να αγοράσετε μια καλή μηχανή, κάντε το. Αξίζει τον κόπο.

Συμβουλή τρίτη. Ίσως το καλύτερο που έμαθα στην ομάδα φωτογραφίας που πήγαινα. Μελετήστε προσεκτικά, όχι το τι θα βάλετε στο «κάδρο», αλλά το τι δεν θα «μπει» μέσα σ' αυτό.

Συμβουλή τέταρτη. Φωτογραφίστε αυτό που σας αρέσει. Μην ακούτε πως η καλλιτεχνική φωτογραφία πρέπει να έχει αυτό ή εκείνο το θέμα, να έχει κίνηση, να έχει χρώμα ή να είναι ασπρόμαυρη, να είναι τοπίο ή πορτραίτο, να είναι φωτεινή ή σκοτεινή, να... να... Ξεχάστε τα και φωτογραφίστε αυτά που θέλετε να ξαναδείτε, αυτά που θα σας θυμίζουν όμορφες στιγμές.

Τα αγαπημένα μου θέματα στην αρχή ήταν τα σύννεφα και τα ηλιοβασιλέματα. Αργότερα επεκτάθηκα στο τοπίο και στα άνθη. Τα κτίρια και τα πλοία ήρθαν στη συνέχεια. Τα αντικείμενα, τα ζώα και τέλος οι άνθρωποι μπόκαν κι αυτοί στα «κάδρα» μου.

Εκτός από αυτά βέβαια υπάρχουν και τα απρόοπτα που μπορεί να συμβούν και θα θέλαμε να τα απαθανατίσουμε. Όπως είπαμε το κινητό είναι αρκετό για ένα μη προγραμματισμένο κλικ. Για την ιστορία, πριν από την εποχή των κινητών, κουβαλούσα μια μικρή σε όγκο φτηνή μηχανή τσέπης για παν ενδεχόμενο.

Το καλύτερο που τράβηξα με εκείνη ήταν ένας διπλός ανεμοστρόβιλος.

Και κάτι ακόμη.

Επειδή είναι αρκετοί αυτοί που επιμένουν ότι η καλλιτεχνική φωτογραφία πρέπει να είναι ασπρόμαυρη, μην τους ακούτε.

Μια φωτογραφία δεν αποκτά αξία απλά και μόνο επειδή είναι ασπρόμαυρη, άλλωστε υπάρχουν θέματα που σε καμιά περίπτωση δεν μπορούν να αποδοθούν στο ασπρόμαυρο. Φαντάζεστε ένα ηλιοβασίλεμα σε ασπρόμαυρο;

Κλείνοντας, μια τελευταία έρευνα του Πανεπιστημίου της Νότιας Καλιφόρνιας που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Personality and Social Psychology* κατέληξε στο συμπέρασμα ότι «η φωτογράφιση μπορεί να αυξήσει την ευχαρίστηση των θετικών εμπειριών, αυξάνοντας την προσωπική εμπλοκή κάποιου σε αυτές» και συνεπώς «όσοι τραβούν φωτογραφίες νοιώθουν πιο ευτυχισμένοι».

Τι άλλο θέλετε;

-Θέατρο

«Ένα από τα ωραία με την ηθοποιία είναι ότι σου επιτρέπει να ζεις ζωές άλλων ανθρώπων, χωρίς να πληρώσεις το τίμημα»

Robert de Niro

Λίγο-πολύ οι περισσότεροι για να μην πω όλοι το έχουν κάπου στο πίσω μέρος του μυαλού τους.

Θέλεις η ταύτιση με τους ηθοποιούς, που βλέπουμε στο σινεμά και στο θέατρο. Θέλεις που φαίνεται εύκολο και από μέσα μας σιγοψιθυρίζουμε «Μπορώ κι εγώ να το κάνω».

Θέλεις που είναι πρόκληση το να «πατήσεις» το σανίδι.

Κάπως έτσι συμβαίνει.

Αν μάλιστα η ομάδα είναι ερασιτεχνική και οι απαιτήσεις, όπως είναι φυσικό, δεν είναι «επαγγελματικού» επιπέδου, όλα μπορούν να συμβούν.

Υπάρχουν ερασιτεχνικές ομάδες;

Άλλο τίποτα. Είναι γεμάτος ο τόπος, ψάξτε και είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα βρείτε τουλάχιστον μία στην περιοχή σας.

Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι αυτή η ομάδα είναι εκείνη που σας ταιριάζει.

Δοκιμάζετε, και αν σας αρέσει συνεχίζετε, αλλιώς ψάχνετε για την επόμενη.

Αυτό το λέω επειδή, το να μην σας καλύπτει το ύφος και οι απαιτήσεις της ομάδας είναι κάτι αρκετά πιθανό. Η αλήθεια είναι ότι αυτός ο χώρος έχει ιδιαιτερότητες. Όμως αυτό δεν πρέπει να σας αποθαρρύνει. Αν επιμείνετε θα βρείτε το δικό σας χώρο.

Η δική μου συμβουλή για την περίπτωση του θεάτρου, αλλά και για κάθε άλλη σχετική απόπειρα, είναι ένα τρίπτυχο.

Πρώτο, να πιστέψετε ότι το μπορείτε.

Δεύτερο, να σας ευχαριστεί και να χαίρεστε που το κάνετε και

Τρίτο, να δουλέψετε σκληρά για να το καταφέρετε.

Αν κάτι από τα παραπάνω δεν σας πάει, αφήστε το.

Η επιτυχία δεν είναι ποτέ δεδομένη, όμως χωρίς χαρά γι' αυτό που κάνουμε, χωρίς πίστη στις ικανότητές μας και χωρίς σκληρή δουλειά οι πιθανότητες να τα καταφέρουμε είναι ελάχιστες.

Κάτι ακόμη πολύ σημαντικό.

Τι δεν πρέπει να κάνετε.

Πρώτον. Στο θέατρο τον πρώτο ρόλο τον έχει ο σκηνοθέτης. Οι αποφάσεις του είναι Νόμος. Αν έχετε κάποιες ιδέες ή αντιρρήσεις, μπορείτε να του τις αναφέρετε ιδιαιτέρως και όχι μπροστά στους συμμαθητές σας. Αν τις δεχτεί πάει καλά, αν όχι μην τις ξαναπείτε και κυρίως μην δείξετε

δυσφορία. Εκείνος ξέρει, ακόμη κι αν κάνει λάθος είναι εκείνος που αποφασίζει.

Δεύτερον. Μην διαμαρτυρηθείτε ποτέ για τη διανομή των ρόλων. Ότι κι αν σας δώσουν, πάρτε το χωρίς παράπονα. Ο ταλαντούχος θα φανεί στο «σανίδι», όποιος κι αν είναι ο ρόλος, μικρός ή μεγάλος.

Τρίτον. Μην κάνετε ποτέ παρατηρήσεις στους συμμαθητές σας. Όσα λάθη κι αν κάνουν να μην ξεχνάτε ότι είναι ερασιτέχνες. Αν το κάνετε θα έχετε πρόβλημα και πολύ πιθανόν να σας χαρακτηρίσουν «ψώνιο».

Τέταρτον. Μην καθυστερήσετε ποτέ στις πρόβες και τις συναντήσεις της ομάδας. Αυτός είναι κανόνας απαράβατος για τον σωστό ηθοποιό, έστω κι αν είναι μαθητευόμενος και ερασιτέχνης.

Τέλος, είναι σημαντικό να αποκτήσετε μια καλή εικόνα για την ηθοποιία παρακολουθώντας καλές θεατρικές παραστάσεις. Αν δεν σας είναι εύκολο, αναζητήστε κινηματογραφημένες παραστάσεις που υπάρχουν στο διαδίκτυο.

Είναι σημαντικό να δείτε μεγάλους ηθοποιούς «σε δράση».

Προσέξτε τις λεπτομέρειες στο παίξιμό τους.

Το θέατρο θέλει κίνηση, ορθοφωνία, εκφραστικότητα.

Διδαχτείτε από τους σπουδαίους.

Και όπως είπαμε, σιγά-σιγά. Πρώτα στα εύκολα και αργότερα στους κλασσικούς. Δεν αρχίζουμε, τα αγόρια, με Οιδίποδα, Άμλετ, Μάκβεθ, Οθέλλο, και οι κυρίες αντιστοίχως με Δυσδαιμόνα, Μήδεια, Ιφιγένεια, Λυσιστράτη και Αντιγόνη.

Τα βραβεία μπορούν να περιμένουν...

Βέβαια, το θέατρο δεν είναι μόνο ο ηθοποιός.

Κάποιοι δεν το έχουν, άλλοι είναι ντροπαλοί, άλλοι μπερδεύονται με τα φώτα, άλλοι έχουν θέμα ορθοφωνίας. Αυτό δεν σημαίνει ότι το θέατρο αποκλείεται από τις επιλογές τους.

Γι' αυτούς υπάρχουν κι άλλες επιλογές σχετικές με το θέατρο. Πρώτη και καλύτερη η σκηνοθεσία.

Δεν είναι το απλούστερο, όμως κάποιοι το έχουν. Είναι άλλο να παίζεις κι άλλο να στήνεις την παράσταση.

Θα μου πείτε, πως αυτό έχει μεγάλες απαιτήσεις. Χρειάζονται σπουδές και εμπειρία. Δεν θα διαφωνήσω, όμως δεν χάνετε τίποτα να προσπαθήσετε. Υπάρχουν ευκαιρίες, αρκετοί ερασιτεχνικοί θίασοι ζητούν βοηθούς σκηνοθέτη.

Σίγουρα θα σας βάλουν να κάνετε τη ...λάντζα αλλά κάπως έτσι αρχίζουν όλοι.

Ένα να θυμάστε, ο σωστός σκηνοθέτης «βλέπει» την παράσταση από τη μεριά του θεατή, όχι του ηθοποιού. Ο θεατής είναι εκείνος που πρέπει να ικανοποιηθεί από το έργο. Αυτή είναι η σωστή σκηνοθετική οπτική.

Ο σκηνοθέτης δεν καθοδηγεί μόνο τους ηθοποιούς, αυτός δίνει κατευθύνσεις στον σκηνογράφο, στον ενδυματολόγο, στον φωτιστή, στον μουσικό επιμελητή. Είναι αυτός που έχει το γενικό πρόσταγμα. Αυτός που αποφασίζει για όλα.

Τέλος πάντων, αν σας φαίνεται πολύ δύσκολο, έχετε ακόμη κάποιες επιλογές. Υπάρχουν τα σκηνικά, τα κοστούμια, τα φώτα και ο ήχος. Μπορείτε να ασχοληθείτε με αυτά που δεν είναι καθόλου ασήμαντα, αν και αυτά έχουν κάπως μεγαλύτερες απαιτήσεις.

Τα σκηνικά μπορεί να φαίνονται πολύ δύσκολη υπόθεση, όμως δεν είναι πάντοτε έτσι. Υπάρχουν παραστάσεις που χρειάζονται ιδιαίτερες κατασκευές και απαιτούν μεγάλες ικανότητες για τη δημιουργία τους. Υπάρχουν όμως και παραστάσεις που μπορούν να καλυφθούν με απλές κατασκευές ή με τη χρησιμοποίηση διαθέσιμων αντικειμένων, όπως έπιπλα, πίνακες ζωγραφικής, υφάσματα, αντικείμενα καθημερινής χρήσεως και γενικά είδη που βρίσκονται εύκολα. Διάθεση και ψάξιμο να υπάρχει και σκηνοθέτης με λογικές απαιτήσεις, όλα γίνονται.

Τα κοστούμια είναι σχετικά με την εποχή που διαδραματίζεται το έργο. Από καθημερινά ρούχα μέχρι εκείνα που έχουν μείνει στο σεντούκι της γιαγιάς. Ιδιαίτερα για όσους έχουμε κάποιες δεκαετίες στην πλάτη, η αναζήτηση είναι ευκολότερη καθώς σίγουρα υπάρχει υλικό στην γκαρνταρόμπα μας.

Τα φώτα και ο ήχος είναι γεγονός ότι δεν είναι απλές υποθέσεις. Ίσως είναι μόνον για εκείνους που είχαν κάποιες επαγγελματικές σχέσεις με αυτούς τους τομείς. Ηλεκτρολόγους, μουσικούς κι άλλα συναφή.

Συμπέρασμα: Το θέατρο είναι μεγάλο κεφάλαιο. Μπορείτε να βρείτε το δικό σας πεδίο μέσα σ' αυτό.

Άντε και ...καλές παραστάσεις!

Κάτι τελευταίο, το στοιχείο που με συναρπάζει και παρατηρώ περισσότερο από κάθε τι άλλο σε μια θεατρική παράσταση ή σε μια κινηματογραφική ταινία είναι οι φωτισμοί.

Τα φώτα είναι εκείνα που δημιουργούν την ατμόσφαιρα και επισημαίνουν το ακριβές σημείο όπου εξελίσσεται η δράση. Ακόμη δίνουν το «χρώμα» της εποχής που διαδραματίζεται η υπόθεση, αλλά και τονίζουν τα καλύτερα μέρη του σκηνικού «κρύβοντας» τις όποιες αδυναμίες.

-Χορός

«Ο χορός είναι η κρυμμένη γλώσσα της ψυχής»

Martha Graham

Το 2003 δημοσιεύθηκε στο έγκυρο New England Journal of Medicine έρευνα για λογαριασμό του National Institute on Aging των ΗΠΑ. Η έρευνα διήρκεσε 21 χρόνια μελέτησε τις επιπτώσεις διάφορων δραστηριοτήτων στην εξέλιξη της άνοιας σε άτομα άνω των 75 ετών. Προς έκπληξη των ερευνητών διαπιστώθηκε ότι ο χορός περιορίζει την εξέλιξη της άνοιας κατά 76%, μέγεθος διπλάσιο από το διάβασμα. Διαπιστώθηκε επίσης πως δεν έχουν όλοι οι χοροί την ίδια αποτελεσματικότητα.

Ο νευρολόγος επικεφαλής ερευνητής Dr. Robert Katzman σημειώνει ότι, χοροί όπως το βαλς, το foxtrot, το τάνγκο και το σουίνγκ, που έχουν γρήγορες κινήσεις και απαιτούν ταχεία λήψη αποφάσεων για το συντονισμό με τον παρτενέρ, αναγκάζουν τον εγκέφαλο να ενεργοποιήσει τα αποθεματικά του και να «φρεσκάρουν» τη λειτουργικότητά του.

Μια ακόμη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο BMC Geriatrics, υποστηρίζει πως το αργεντίνικο τάνγκο, εκτός από τα παραπάνω, έχει ευεργετικά αποτελέσματα και στη νόσο του Parkinson.

Τα ευεργετικά αποτελέσματα του χορού είναι γνωστά. Άλλωστε όλοι έχουμε χορέψει, άλλοι λίγο, άλλοι πολύ.

Ο χορός έχει κίνηση, απαιτεί ευλυγισία, καίει θερμίδες και ...έχει επαφή!

Όλα καλά!

Προσοχή μόνο στα στραμπουλήγματα και τις τούμπες.

Μια απαραίτητη διευκρίνηση.

Κάποιοι ακούγοντας μουσική προτιμούν να στέκονται όρθιοι και να κουνιόνται χωρίς να κάνουν βήμα, κρατώντας ένα ποτήρι στο χέρι. Επιτρέψτε μου να ομολογήσω πως αυτό δεν το θεωρώ χορό. Ούτε εκείνο το χοροπηδώ και ουρλιάζω, ακούγοντας τα εκατομμύρια ντεσιμπέλ που βγαίνουν από τα θηριώδη ηχεία σε κάποια νεολαιίστικα στέκια.

Πάμε παρακάτω.

Κάποιοι είναι του κλασσικού. Αυτό είναι για λίγους, έχει υψηλές απαιτήσεις. Αν δεν το δοκιμάσατε στα νιάτα σας, καλύτερα αφήστε το.

Κάποιοι είναι για τους παραδοσιακούς.

Κάποιοι άλλοι επιλέγουν τους, το πάλαι ποτέ, μοντέρνους όπως το Rock, το Mambo, το Charleston, το Tsa-Tsa και το Valse.

Τέλος κάποιοι είναι φανατικοί του Tango.

Διαλέγετε αυτό που σας ταιριάζει και πάτε στη σχολή χορού που σας βολεύει.

Η αλήθεια είναι πως οι περισσότεροι συμφωνούν ότι ο βασιλιάς είναι το Tango!

Ιδιαίτερος το αργεντίνικο, ξέρετε εκείνο με τις γουριστές φιγούρες. Αισθησιασμός και χάρη! Βέβαια η ιστορία του δεν είναι και τόσο ρομαντική, αλλά ας το αφήσουμε αυτό.

Βάλτε λοιπόν τα κατάλληλα παπούτσια, πάρτε το απαραίτητο ύφος και ξεκινήστε.

Θυμάστε στο «Sense of a Woman» εκείνο το υπέροχο “Por una Gablesa” του Carlos Gardel όπως το βιώσαμε στην ταινία;

Ξανακούστε το και σίγουρα θα σας ξεσηκώσει.

Μην ασχοληθείτε με την ιστορία του τραγουδιού. Είναι λυπητερή και θα απογοητευτείτε. Απολαύστε το όπως και το Libertango του άλλου μεγάλου Λατίνου, του Astor Piazzolla.

Για τους περισσότερο παραδοσιακούς υπάρχουν τμήματα χορού σε όλους σχεδόν τους τοπικούς πολιτιστικούς συλλόγους, έτσι μπορείτε εύκολα να βρείτε μαθήματα για νησιώτικα, ηπειρώτικα, καλαματιανό, αλλά και τον θαυμάσιο μπάλο, ειδικά αυτόν που χορεύουν στην Κύθνο και μοιάζει με ροκ, είναι μοναδικός. Για τους πιο τολμηρούς βέβαια υπάρχουν ο ποντιακός πυρρίχιος και ο κρητικός πεντοζάλης.

Για τους περισσότερο «Ανατολίτες» υπάρχουν το χασάπικο, το ζειμπέκικο και το τσιφτετέλι, όμως εδώ θέλει προσοχή και σεβασμό στην παράδοση.

Το χασάπικο είναι για όλους.

Το τσιφτετέλι είναι γυναικείος χορός. Ο άνδρας συμπαραστέκεται στη χορεύτρια, αυτό λέει η παράδοση.

Τώρα το ζεϊμπέκικο είναι μια παρεξηγημένη υπόθεση.

Οι περισσότεροι δεν ξέρουν ούτε την ιστορία του, ούτε τους κανόνες.

Ο ζεϊμπέκικος είναι αυστηρά ανδρικός χορός. Είναι χορός περισυλλογής και θλίψης. Έτσι τουλάχιστον λένε τα βιβλία.

Στις γυναίκες επιτρεπόταν να το χορέψουν μόνο αν ήταν χήρες ή είχαν χάσει γιο, αλλιώς ήταν προσβολή για τον συνοδό τους.

Είναι βαρύς, αργός χορός.

Χορεύεται από έναν μόνο χορευτή κάθε φορά και ο κάθε χορευτής χορεύει μόνο ένα χορό κάθε νύχτα.

Δυστυχώς κάποιοι το έχουν μπερδέψει με το αερόμπικ και με τη zumba. Μέγα λάθος!

Ανεβαίνουν όλοι μαζί και χορεύουν ακατάπαυστα όλη τη νύχτα.

Καμιά σχέση με την παράδοση και την ιστορία του χορού.

Σημείο των καιρών κι αυτό.

Συνεπώς, καλό είναι αν το επιλέξετε, να διαβάσετε λίγο την ιστορία και να γίνετε γνήσιος εκφραστής του.

Θα μου πείτε και δικαιολογημένα, πως οι καιροί αλλάζουν. Οι ρόλοι των ανδρών και των γυναικών σήμερα δεν είναι όπως ήταν πριν πολλές δεκαετίες. Οι γυναίκες έχουν σήμερα την ίδια ανάγκη και το δικαίωμα να εκφράσουν αυτά τα συναισθήματα όπως και οι άνδρες.

Θα συμφωνήσω. Φτάνει ο χορός να παραμείνει χορός περισυλλογής και θλίψης και όχι ...αερόμπικ.

Κλείνω με το βαλς.

Παλιομοδίτικο και για κάποιους ξεπερασμένο.

Κι όμως, το βαλς είναι χαρούμενο, γρήγορο, χορεύεται αγκαλιαστά κι έχει μια φρεσκάδα και μια δροσιά ανεπανάληπτη.

Η αλήθεια είναι ότι το βαλς έχει ένα μυστικό. Οι μουσικοί το ξέρουν.

Έχει σχέση με το «μέτρο», το χρόνο, το βαλς είναι σύνθεση γραμμένη στα 3/4 σε αντίθεση με όλους τους γνωστούς χορούς που είναι στα 2/4 ή στα 4/4 ή σε παραλλαγές αυτών.

Τι σημαίνει αυτό;

Σχεδόν σε όλους τους χορούς τα βήματα είναι εναλλάξ στα πόδια μας και ακολουθούν τους χρόνους. Το πρώτο βήμα στον πρώτο χρόνο στο ένα πόδι, το δεύτερο στο δεύτερο χρόνο στο άλλο πόδι και πάλι το ίδιο, μια το ένα μια το άλλο.

Αυτό γίνεται στα 2/4 και εις διπλούν στα 4/4.

Στο βαλς υπάρχει ένας τρίτος χρόνος που δεν μπορεί να εκφραστεί με βήμα, έτσι αυτός ο τρίτος χρόνος δημιουργεί μια τάση για μια κίνηση επιτόπου, κάτι σαν πηδηματάκι ή αν προτιμάτε μια αναμονή μέχρι να έρθει ξανά η σειρά του πρώτου βήματος. Αυτή η αναμονή είναι που αφήνει την αίσθηση του ανεκπλήρωτου, του κάτι που έχει μείνει στη μέση και πρέπει να ολοκληρωθεί.

Αυτή η αίσθηση σας θυμίζει κάτι;

Ίσως κάτι σαν το φλερτ;

-Γράψτε...

«Η καλύτερη δουλειά στη λογοτεχνία γίνεται από αυτούς που δεν στηρίζονται σε αυτή για να βγάλουν το ψωμί τους»

Oscar Wilde

Ναι, γράψτε.

Πάρτε μολύβι και χαρτί και γράψτε τις δικές σας ιστορίες. Δεν είναι απαραίτητο να γίνετε λογοτέχνης, απλώς γράψτε.

Γράψτε εκείνα που θυμόσαστε και που πιστεύετε πως έχουν ενδιαφέρον. Εκείνα που έπαιζαν ρόλο στη ζωή σας.

Σίγουρα έχετε πολλά να ιστορίσετε.

Από το σχολείο και τις πλάκες στους καθηγητές, από τα παιχνίδια στη γειτονιά, από τον στρατό για τα αγόρια, από τα πρώτα φλερτ, από τα ταξίδια, από τις διακοπές, από τις οικογενειακές γιορτές, από το χωριό (για όσους έχουν), από τις μουσικές που ακούγατε, τις συναυλίες που τυχόν παρακολουθήσατε, από τα σπορ που κάνατε.

Πολλά από αυτά έχουν ενδιαφέρον τόσο για τους συνομήλικους όσο και για τους νεότερους, καθώς οι καιροί αλλάζουν.

Δεν είναι υποχρεωτικό να τα κάνετε βιβλίο.

Μπορείτε να τα κρατήσετε για εσάς ή να τα μοιραστείτε με τους αγαπημένους σας και με τους νέους σας φίλους.

Τώρα θα μου πείτε, πως αυτή η συμβουλή έρχεται σε αντίθεση με όσα σας έλεγα μέχρι τώρα.

Δεν είναι ακριβώς έτσι.

Επειδή δεν είναι δυνατόν να είμαστε συνεχώς στο δρόμο και να τρέχουμε εδώ κι εκεί, είναι καλό όταν είμαστε στο σπίτι, να κάνουμε πράγματα που θα μας ξεκολλήσουν από την τηλεόραση και τα social media.

Είμαι βέβαιος, πως κάποιοι θα σκεφτούν πως δεν είναι αρκετά του γραψίματος ή πως δεν έχουν κάτι ενδιαφέρον να πουν.

Σας βεβαιώνω πως δεν ισχύει ούτε το ένα ούτε το άλλο.

Υπάρχουν πληροφορίες και γεγονότα που έχουν τεράστιο ενδιαφέρον και που για να ειπωθούν, δεν χρειάζεται ούτε πτυχίο φιλολογίας, ούτε να αποτελούν στοιχεία ανατροπής της παγκόσμιας ιστορίας για να είναι ενδιαφέροντα.

Ένα μόνο σας παρακαλώ. Μην το ρίξετε στην ποίηση.

Είναι πράγματι η εύκολη λύση καθώς μπορεί να γράψετε τη μεγαλύτερη ασυναρτησία και να είσαστε ...εντός, αλλά στο τέλος θα το μετανιώσετε κι αν όχι εσείς ασφαλώς εκείνοι που θα σας διαβάσουν.

Η παράκληση δεν αφορά τους πάντες. Ασφαλώς κά-ποιοι «το έχουν» και καλά θα κάνουν να το εξελίσουν, η παράκληση αφορά τους υπόλοιπους, τους πολλούς.

Με δυο λόγια, η ποίηση δεν είναι καθόλου απλή υ-πόθεση, είναι πολύ δύσκολη υπόθεση και καλά θα κάνετε να την αντιμετωπίσετε με τη δέουσα σοβαρότητα και όχι επιπόλαιο.

Η ποίηση είναι η δυσκολότερη μορφή λογοτεχνίας. Δεν φτάνει να είναι δυσνόητο ένα μπουρδολόγημα, για να χαρακτηριστεί ποίημα κι ο δημιουργός του ποιητής.

Εν πάση περιπτώσει, αν επιμένετε τουλάχιστον κά-ντε τον κόπο να διαβάστε τους μεγάλους ποιητές, προκει-μένου να σχηματίσετε μια εικόνα περί του τι ακριβώς πρό-κειται.

Και κάτι τελευταίο.

Αποφύγετε όσο μπορείτε τα «μνημόσυνα».

Μην πέσετε στην παγίδα να γράψετε για περασμένα μεγαλεία ή για επετείους θανάτων ή αιματηρών γεγονότων.

Όχι πως κι αυτά δεν έχουν αξία, όμως καλύτερα προτιμήστε ελαφρότερα θέματα, περισσότερο εύπεπτα και δροσερά κι ας είναι λιγότερα σημαντικά και διδακτικά.

Μια ιδιαίτερη επισήμανση. Το γραπτό μετά τη δη-μοσίευση δεν είναι πλέον κτήμα του δημιουργού. Δεν ε-ξαρτάται πλέον από εκείνον. Είναι αυτό, δεν αλλάζει. Εκτί-θεται και εκθέτει τον συγγραφέα αδυσώπητα. Γι' αυτό μια τελευταία ματιά πριν το «τυπωθήτω» είναι απαραίτητη.

Το αν το γραπτό έχει κάποια ενδιαφέροντα στοιχεία για τον αναγνώστη είναι ζητούμενο και ασφαλώς απολύτως άγνωστο στον συγγραφέα.

Η σχέση του συγγραφέα με τον αναγνώστη είναι αδιευκρίνιστη. Ακόμη κι αν οι πωλήσεις είναι μεγάλες ή οι κριτικές ενθουσιώδεις, αυτή η σχέση παραμένει μυστήριο.

Εικαστικά

«Η ακρίβεια στην απεικόνιση δεν σημαίνει αλήθεια»

Henri Matisse

-Ζωγραφική

Η επιστήμη λέει πως το 8% του ανδρικού πληθυσμού έχει δυσχρωματοψία. Αυτό όπως είναι φανερό αποτελεί εμπόδιο στην ενασχόληση με μια τέχνη που βασίζεται στο χειρισμό των χρωμάτων.

Η αλήθεια είναι πως, το ότι ανήκω στο 8% το διαπίστωσα αργά, και πριν το διαπιστώσω είχα δοκιμάσει να ζωγραφίσω.

Αποδείχθηκε πως το πρόβλημα δεν ήταν μόνο η δυσχρωματοψία. Απλά δεν το έχω.

Εκτός από κάποιες ατυχείς απόπειρες δεν κατάφερα τίποτε άλλο. Ευτυχώς το αποδέχθηκα σύντομα και παραιτήθηκα εγκαίρως. Θυμάμαι είχα επιχειρήσει να ζωγραφίσω ένα κάστρο, ένα πλοίο και μια προσωπογραφία. Τζίφος! Τα έχω φυλάξει, έτσι για να μην ξεχνιόμαστε.

Μην ανησυχείτε, δεν θα τα δημοσιοποιήσω!

Τι να κάνουμε, κάποια τα μπορούμε, κάποια όχι...

Έτσι δεν έχω πολλά να σας πω για τη ζωγραφική.

Παρατηρώντας τους πίνακες ζωγραφικής, μπορώ να έχω προτιμήσεις και άποψη για ορισμένα ζητήματα σχετικά με τις τεχνοτροπίες αλλά μέχρι εκεί.

Ασφαλώς η ζωγραφική είναι μια ενδιαφέρουσα και σημαντική μορφή τέχνης και θα αποτελέσει εξαιρετικό πεδίο δράσης για όποιον μπορεί και θέλει να ασχοληθεί.

Πινέλα, μπογιές, καβαλέτο και τα λοιπά απαραίτητα αποτελούν έναν υπέροχο νέο κόσμο για όποιον τον επιλέξει.

Υπάρχουν πολλές σχολές και ομάδες για την εκπαίδευση των ενδιαφερομένων. Εύκολα θα βρείτε αυτή που σας ταιριάζει.

Και βεβαίως, ισχύει κι εδώ ό,τι έχουμε πει και στα προηγούμενα. Δεν είναι απαραίτητο να γίνεται μέγας και τρανός, ούτε να κάνετε προσωπικές εκθέσεις, ούτε να σας ζητήσουν οι γκαλερίστες τα έργα σας. Όχι πως αν συμβεί θα είναι κακό, αλλά ας μην είναι αυτός ο στόχος τουλάχιστον στην αρχή...

Ο ερασιτέχνης είναι ο εραστής της Τέχνης, αυτή είναι η ουσία.

Αυτά που είχε γράψει ο Πλάτων για τους νεωτερισμούς, και που έχω σημειώσει στο κεφάλαιο περί μουσικής, ισχύουν γενικότερα για τις Τέχνες και ασφαλώς και για τη ζωγραφική.

Η ζωγραφική δεν είναι ιδιαίτερα πολυέξοδη δραστηριότητα, όμως έχει ένα κόστος. Τα υλικά, μπογιές, πινέλα, καβαλέτο, καμβάδες δεν είναι λίγα.

Αν δεν είσαστε διατεθειμένος να μπειτε στα έξοδα, μπορείτε να δοκιμάσετε το σκίτσο. Γι' αυτό χρειάζεστε μόνο ένα μολύβι-κάρβουνο και ένα μπλοκ ζωγραφικής. Δεν κοστίζουν περισσότερο από ένα καφέ ή μια μπύρα...

Μια μόνο παρατήρηση. Επειδή ο όρος μοντέρνα τέχνη αφήνει περιθώρια ...μέχρι παρεξηγήσεως, καλό είναι οι υποψήφιοι ζωγράφοι να μελετήσουν την Τέχνη, τις τεχνοτροπίες και τους μεγάλους ζωγράφους πριν αρχίσουν να δημιουργούν έτσι ώστε να είναι σε θέση να ξεχωρίσουν τη ζωγραφική από το μουντζούρωμα.

Μην με πείτε υπερβολικό, έχουν δει πολλά τα μάτια μου.

Προϋπόθεση, για να δημιουργήσουμε πέρα από τις «φόρμες», είναι να έχουμε προηγουμένως γνωρίσει τις «φόρμες».

«Δεν υπάρχει αφηρημένη τέχνη. Πρέπει πάντα να αρχίζεις ζωγραφίζοντας κάτι συγκεκριμένο. Μετά μπορείς να αφαιρέσεις κάθε ίχνος ρεαλισμού», έλεγε ο Πάμπλο Πικάσο που μόνο κλασσικό δεν τον λες.

Περιορίζομαι λοιπόν ως εδώ στο θέμα ζωγραφική ως αναρμόδιος. Το μόνο που έμαθα, και σας το μεταφέρω, είναι πως βάζουμε πρώτα αυτά που είναι πίσω στην εικόνα, ερχόμαστε σταδιακά προς τα εμπρός και βάζουμε τελευταία αυτά που είναι μπροστά-μπροστά.

Αυτά!

-Γλυπτική

Η τέχνη που αντέχει στο χρόνο!

Αξίζει τον κόπο να επισκεφθεί κανείς το Παρίσι μόνο και μόνο για να δει την Αφροδίτη της Μήλου και τη Νίκη της Σαμοθράκης;

Να πάει στη Ρώμη για να δει την Πιετά και τον Μωυσή του Μιχαήλ Αγγέλου.

Στη Φλωρεντία για να δει τον Δαβίδ του Μιχαήλ Αγγέλου.

Στην Ολυμπία για να δει τον Ερμή του Πραξιτέλους.

Στους Δελφούς για να δει τον Ηνίοχο.

Αριστουργήματα της γλυπτικής υπάρχουν πολλά, κάποια ασφαλώς τα γνωρίζετε. Ακόμη κι αν δεν τα έχετε δει από κοντά, τα έχετε γνωρίσει από τις φωτογραφίες.

Αν η ζωγραφική εκτείνεται και εκφράζεται σε δυο διαστάσεις, η γλυπτική το κάνει σε τρεις.

Αν ο ζωγράφος «παίζει» με το χρώμα, ο γλύπτης απλώνεται στο χώρο. Διαφορετικό και κατά την ταπεινή μου γνώμη, δυσκολότερο. Ο γλύπτης δημιουργεί αγάλματα ή ανάγλυφα μικρά ή μεγάλα, σε υλικά και με μεθόδους που είναι πραγματικά ατελείωτες.

Τα υλικά. Πέτρα, ξύλο, μέταλλο, κερί, πηλός, πλαστικό, χαρτί με κόλλα και κάθε τι που μπορεί να παραμείνει σε στερεά κατάσταση. Υπάρχουν και οι καλλιτέχνες του

εφήμερου που δημιουργούν με υλικά τα οποία λόγω της φύσης τους θα διατηρήσουν το έργο «ζωντανό» για μικρό χρονικό διάστημα. Οι καλλιτέχνες που «χτίζουν» στην άμμο ή στον πάγο.

Όπως είναι προφανές, το κεφάλαιο γλυπτική είναι τεράστιο και οι απαιτήσεις διαφέρουν σημαντικά και εξαρτώνται από την επιλογή του υλικού και της μεθόδου.

Δεν θα έλεγα πως το καλύτερο για ερασιτεχνική απασχόληση θα ήταν η επιλογή μετάλλων. Ίσως το ξύλο είναι η καλύτερη επιλογή. Δουλεύεται εύκολα με μικρά κοπτικά εργαλεία ή με τη φωτιά (πυρογραφία) και είναι ανθεκτικό στο χρόνο. Τα απαραίτητα μπορείτε να τα βρείτε εύκολα και δεν κοστίζουν.

Για τους πιο τολμηρούς, υπάρχει η πέτρα που είναι εντυπωσιακότερη όμως οι απαιτήσεις σε εξοπλισμό και εκπαίδευση είναι μεγαλύτερες. Βέβαια κι εδώ υπάρχει η χαλαρή προσέγγιση. Δεν είναι απαραίτητο να αρχίσετε με δίμετρα αγάλματα. Ξεκινήστε σκαλίζοντας φιγούρες σε βότσαλα ή σε μικρά κομμάτια μάρμαρου. Τα εργαλεία δεν κοστίζουν και μπορείτε να δοκιμάσετε το ταλέντο σας, πριν επεκταθείτε σε μεγαλύτερα έργα.

Για τους πιο χαλαρούς θα πρότεινα το κερί. Ευκολότερο από τα προηγούμενα, αλλά πιο ευάλωτο στο χρόνο και στις θερμοκρασίες.

Ρίξτε μια ματιά γύρω σας, ο κόσμος είναι γεμάτος με τέτοια δημιουργήματα, άλλα μικρής και άλλα μεγάλης καλλιτεχνικής αξίας.

Θα συμφωνήσω πως δεν είναι η απλούστερη από τις επιλογές. Αν πιστεύετε πως μπορείτε, απλά δοκιμάστε το.

-...κι άλλα σπουδαία εικαστικά

Κάποιοι εντάσσουν στις εικαστικές τέχνες τη φωτογραφία. Κατ' εμέ είναι ιδιαίτερη Τέχνη και γι' αυτό την κατέταξα ξεχωριστά.

Η αλήθεια είναι ότι υπάρχουν δεκάδες ενδιαφέρουσες επιλογές σχετικές με την εικαστική δημιουργία εκτός από τη ζωγραφική και τη γλυπτική.

Ασφαλώς έχετε διαπιστώσει πως οι χειροποίητες δημιουργίες που υπάρχουν παντού γύρω μας, αλλά και στην αγορά είναι πολλές και ελκυστικές.

Αν θέλετε να το εξετάσουμε σφαιρικότερα, σπουδαίες εικαστικές δραστηριότητες είναι και το πλέξιμο, το κέντημα, το υφαντό και πολλά ακόμη.

Μπορεί να μην είναι τόσο διάσημα, όμως είναι δυνατόν να είναι εξαιρετικής ποιότητας και να απαιτούν ταλέντο και σκληρή δουλειά για να γίνουν.

Αν θέλετε, κάποια από αυτά έχουν πολύ μεγαλύτερη καλλιτεχνική αξία από πολλά κακόγουστα εικαστικά δημιουργήματα των γνωστών εικαστικών κλάδων.

Δεν θα επιχειρήσω να απαριθμήσω, θα αναφερθώ μόνον σε τέσσερις περιπτώσεις που προσωπικά με συγκινούν και εσείς ...πηγαίνετε αν θέλετε πάρα πέρα.

Ψηφιδωτό

Πρώτο το ψηφιδωτό. Υπέροχη και εξαιρετικά λεπτομερής δημιουργία. Απαιτείται ιδιαίτερη ικανότητα στην αναγνώριση των χρωμάτων και επιμονή στην εύρεση των υλικών, που δεν είναι εύκολη.

Η τέχνη είναι παλαιά και τη συναντάμε σε μνημεία ως επιτοίχιους πίνακες ή σε δάπεδα ναών και σημαντικών οικοδομημάτων, τα περίφημα μωσαϊκά.

Δεν υπάρχουν πολλά εργαστήρια εκπαίδευσης, έτσι οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να το θέλουν πολύ για να το τολμήσουν.

Μπατίκ

Δεύτερο, το μπατίκ. Ζωγραφική τέχνη σε ύφασμα από την Ανατολή. Εντυπωσιακές δημιουργίες κυρίως σε μεταξωτά υφάσματα. Η τεχνική βασίζεται στην οριοθέτηση των χρωμάτων με τη χρήση λιωμένου κεριού. Μπορείτε να δημιουργήσετε σε μικρές επιφάνειες, όπως ένα σάλι ή μια γραβάτα ή σε μεγαλύτερες, όπως μια μπλούζα ή ένα ολόκληρο φόρεμα. Εργαστήρια εκπαίδευσης υπάρχουν αρκετά και δεν θα δυσκολευτείτε να βρείτε ένα από αυτά

Κόσμημα

Τρίτο, κόσμημα και μπιμπελό. Εδώ υπάρχουν πολλές επιλογές και πολλά υλικά. Βραχιόλια, σκουλαρίκια, δακτυλιδάκια και πολλά ακόμη μικρά κοσμήματα και μπιμπελό φτιαγμένα από σύρμα, χάντρες, κορδόνια, ύφασμα και όποιο άλλο υλικό μπορεί να χρησιμοποιήσει η ...έμπνευση του καλλιτέχνη.

Η εκπαίδευση χρειάζεται όμως εδώ σημαντικότερη είναι η έμπνευση και η ...τόλμη.

Το κόστος είναι ...από το μηδέν μέχρι το άπειρο!

Δοκιμάστε το!

Κεραμική- Αγγειοπλαστική

Ο πηλός, η λάσπη, είναι ένα καταπληκτικό υλικό. Ταπεινό αλλά εύπλαστο και προσφερόμενο για ποικίλες κατασκευές. Κάποτε δοκίμασα να «στήσω» ένα ανθοδοχείο στον κλασσικό τροχό του αγγειοπλάστη. Δεν ήταν απλό, όμως τα κατάφερα και αισθάνθηκα υπέροχα βλέποντας αυτή την μπάλα λάσπης να μεταμορφώνεται σε ανθοδοχείο. Ύστερα για ψήσιμο και μετά το βάνισμο. Είναι πολύ σημαντικό να «χτίζεις» ένα όμορφο και χρηστικό αντικείμενο, χωρίς ιδιαίτερο εξοπλισμό και χωρίς ιδιαίτερο κόστος.

Τι να κάνουμε - ...ακόμη

-Διαβάζω

Η αξία του διαβάσματος είναι αδιαμφισβήτητη και δεν χρειάζονται αναλύσεις. Εκείνοι που διαβάζουν συστηματικά το ξέρουν, οι υπόλοιποι το υποσιάζονται.

Επειδή δεν θα μπορούσε να λείπει από το «Τι να κάνουμε» αναγκάζομαι να παραθέσω κάποιες ενδιαφέρουσες αναφορές πέραν των τοις πάσι γνωστών...

Το διάβασμα διατηρεί τον εγκέφαλο ενεργό και αρκετές έρευνες συμφωνούν ότι αυτό καθυστερεί ή αποτρέπει την εμφάνιση του Αλτσχάιμερ και της άνοιας. Το διάβασμα προσθέτει νέες πληροφορίες στις ήδη υπάρχουσες και προσφέρει τροφή για σκέψη και επιπλέον εγκεφαλική δραστηριότητα. Ίσως αυτό και μόνο είναι αρκετός λόγος για όσους βρίσκονται στην ώριμη ηλικία.

Ακόμη, ανάλογα με το είδος του βιβλίου, το διάβασμα μπορεί να προσφέρει ηρεμία, γνώση, ψυχαγωγία αλλά και να μας κρατήσει μακριά από τα χαμηλής ποιότητας προσφερόμενα τηλεοπτικά προγράμματα.

Γνωρίζω αρκετούς που λατρεύουν το αστυνομικό μυθιστόρημα. Είναι αυτοί που προσπαθούν να λύσουν τον γρίφο και αλλοίμονο αν κάνεις το λάθος να τους πεις ποιος είναι ο δολοφόνος, ενώ έχουν φτάσει στη μέση του βιβλίου. Στην καλύτερη περίπτωση δεν θα σου ξαναμιλήσουν.

Προσωπικά προτιμώ το ιστορικό μυθιστόρημα και ξεκουράζομαι με το φανταστικό διήγημα.

Τώρα, το πού και πότε διαβάζω. Δεν υπάρχει περιορισμός. Παντού και όποτε. Τώρα μάλιστα με τα τεχνολογικά μέσα που υπάρχουν μπορείτε να απολαμβάνετε το βιβλίο σας ηχητικά με τη φωνή αφηγητή, ενώ κάνετε τη βόλτα σας στο πάρκο ή ενώ λιάζεστε στην παραλία. Ακόμη μπορείτε να το διαβάσετε στο tablet σας ή στην οθόνη του τηλεφώνου σας.

Όλα γίνονται, όμως η αλήθεια είναι πως το χάρτινο βιβλίο είναι άλλο πράγμα. Τουλάχιστον οι παλιοί αυτό το ξέρουν καλά.

Πάμε σινεμά-θέατρο-συναυλίες

Για όσους «πρόλαβαν» την προ τηλεόρασης εποχή είναι γνωστό. Το σινεμά, το θέατρο και οι συναυλίες ήταν οι χώροι ψυχαγωγίας και αναψυχής.

Ήταν η έξοδος του Σαββατόβραδου και η επαφή με τις τέχνες.

Αυτά τότε.

Ύστερα, σιγά-σιγά μπήκε στη ζωή μας η τηλεόραση κι αργότερα το διαδίκτυο κι αντικατέστησαν σχεδόν πλήρως όλα τα προηγούμενα.

Οι λόγοι είναι πολλοί και προφανείς.

Τεράστια ποικιλία επιλογών, διαθεσιμότητα χωρίς ωράριο, καμιά ανάγκη μετακινήσεων, ουσιαστικά χωρίς οικονομικό κόστος.

Όμως...

Υπάρχουν κάποιες μικρές αλλά ξεχωριστές λεπτομέρειες οι οποίες κρατούν ζωντανές τις παλαιές επιλογές.

Είναι όπως η μυρωδιά του τυπογραφείου στο χάρτινο βιβλίο, ή το σκρατς της βελόνας στο βινύλιο. Όπως και το άρωμα του γιασεμιού στο θερινό σινεμά που δεν υπάρχει στην τηλεόραση, ούτε στο διαδίκτυο.

Η μεγάλη οθόνη και ο ήχος του Dolby Surround στην αίθουσα του σινεμά επίσης δεν υπάρχουν.

Μην πείτε πως στο σινεμά πάμε μόνο για να δούμε την ταινία. Δεν ισχύει. Στο σινεμά πάμε και για να δούμε την ταινία.

Όσο για το θέατρο, εκείνη η επαφή με τους ηθοποιούς που ζωντανεύει το έργο, κακά τα ψέματα, αυτή είναι η μυσταγωγία.

Το θέατρο είναι βίωμα, αναπνέει.

Για τις συναυλίες το πράγμα μιλάει από μόνο του. Τι να λέμε; Δεν υπάρχει σύγκριση του «ζωντανού» με την «κονσέρβα». Τέλος!

Δεν μπορώ να φανταστώ για πόσο καιρό ακόμη όλα αυτά τα παλιομοδίτικα θα υπάρχουν.

Το μόνο που με κάνει χαρούμενο είναι πως ευτυχώς υπάρχουν ακόμη.

-Ταξίδια

«Ταξίδι είναι οι άνθρωποι, μα πιο πολύ ταξίδι είναι το πάθος να μοιραστείς το δρόμο»

Arthur Rimbaud

Το ταξίδι είναι ένα μεγάλο κεφάλαιο.

Οι λόγοι που το κάνουν συναρπαστικό για τον καθένα είναι διαφορετικοί.

Είναι επιθυμία να γνωρίσουμε άλλους τόπους, διαφορετικούς ανθρώπους, άλλες κοινωνίες με διαφορετικό τρόπο ζωής;

Είναι απλά μια τάση φυγής από αυτό που ζούμε;

Είναι μια ανάγκη να ζήσουμε την περιπέτεια, το ζην επικινδύνως;

Είναι η επιθυμία να ζήσουμε μακριά από το δικό μας περιβάλλον, προσδοκώντας πως έτσι θα μπορέσουμε να δούμε καθαρότερα τα πράγματα πέρα από τις επιδράσεις της κοινωνίας που έχουμε ζήσει και που μοιραία μάς φαίνεται ως η μοναδική;

Ένα είναι βέβαιο, πέρα από τους δικούς μας λόγους, όλα τα παραπάνω ισχύουν.

Όλοι έχουμε ταξιδέψει. Άλλος πολύ, άλλος λίγο.

Όλοι ή σχεδόν όλοι έχουμε να πούμε για τα ταξίδια μας και όλοι κάποτε έχουμε πει «αχ, θα ήθελα να έχω πάει ...εκεί».

Να η ευκαιρία!

Τώρα υπάρχει ο χρόνος, κι αν τα χρήματα δεν είναι αρκετά, μπορούμε τουλάχιστον να ικανοποιήσουμε τις οικονομικότερες επιθυμίες μας.

Η δαπάνη είναι ένα ζήτημα, όμως το ταξίδι δεν αφορά μόνο τους μακρινούς και πολυέξοδους προορισμούς. Το ταξίδι μπορεί να είναι κι εδώ δίπλα μας.

Οι περισσότεροι φίλοι μου επιλέγουν να ταξιδέψουν σε όσο περισσότερα μέρη μπορούν. Αν κι έχω ταξιδέψει αρκετά, δεν έχω πάει σε πολλά μέρη, καθώς όταν ένας τόπος μου αρέσει, πηγαίνω και ξαναπηγαίνω εκεί.

Ταξίδι μπορούμε να πάμε με τους δικούς μας, και μπορούμε να πάμε με ομαδικές εκδρομές. Μπορούμε να πάμε κάπου κοντά ή κάπου μακριά. Να πάμε σε γνωστά αγαπημένα μέρη ή σε νέους άγνωστους προορισμούς. Μπορούμε να επιλέξουμε ειδικές εξορμήσεις, όπως πεζοπορικές, ορειβατικές ή θεματικές όπως είναι για παράδειγμα «οι δρόμοι του κρασιού».

Σε κάθε περίπτωση το ταξίδι είναι στις επιλογές μας. Είναι στις επιλογές μας καθώς έχει δράση, νέες εμπειρίες και ενδεχομένως νέες γνωριμίες. Με δυο λόγια όλα όσα χρειαζόμαστε.

Βάλτε λοιπόν κάτω τους χάρτες, επιλέξτε την εποχή, τα Μέσα και φτιάξτε τις βαλίτσες σας ή το σακιδιό σας!

Σκεφτείτε πόσα μέρη της πατρίδας μας δεν έχετε γνωρίσει και θα διαπιστώσετε πως μπορείτε να κάνετε σχέδια για πολλά χρόνια μέχρι να τα καλύψετε.

Κάθε τόπος έχει τις δικές του ομορφιές, τις δικές του ιδιαιτερότητες. Μένει σ' εμάς να τις ανακαλύψουμε.

Από τις χιονισμένες βουνοκορφές, τα ποτάμια, τις λίμνες και τα φαράγγια μέχρι τις χρυσές αμμουδιές και τις καταγάλανες θάλασσες, όλα γύρω μας όπου κι αν κοιτάξουμε. Ανεβείτε στα βουνά, πηγαίνετε σε όσο περισσότερα νησιά μπορείτε. Κάθε τόπος κι άλλη εμπειρία, άλλη ομορφιά. Εικόνες που θα μείνουν χαραγμένες στη μνήμη για πάντα.

Ξεκινήστε!

Από τον Οκτώβριο του 2018, στο Shetland της Σκωτίας εφαρμόζεται πιλοτικά ειδικό πρόγραμμα και οι γιατροί έχουν το δικαίωμα να συνταγογραφούν αντί φαρμάκων δραστηριότητες στη φύση.

Σύμφωνα με σχετικές έρευνες οι δραστηριότητες στη φύση μπορούν να βελτιώσουν την υγεία σε διάφορες καταστάσεις, όπως η αρτηριακή πίεση, οι καρδιακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης, το στρες, η κατάθλιψη και πολλά άλλα.

Μεταξύ άλλων σημειώνεται ότι, 90 λεπτά στη φύση είναι αρκετά για να περιοριστεί η δραστηριότητα στην περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με την κατάθλιψη.

Και τώρα κάτι για τα Μέσα.

Έχω ταξιδέψει με όλα τα Μέσα εκτός από καμήλα και ελέφαντα. Αεροπλάνο, ελικόπτερο, πλοίο, ιστιοπλοϊκό, αμφίβιο (hovercraft), τραίνο, λεωφορείο, μοτοσυκλέτα και αυτοκίνητο.

Ασφαλώς το αεροπλάνο είναι πολύ πιο γρήγορο και πιο άνετο, όμως το αυτοκίνητο έχει ...άλλη χάρη.

Με το αυτοκίνητο «κερδίζετε» τις εμπειρίες της διαδρομής. Μεγάλη υπόθεση ο «...πηγαιμός για την Ιθάκη», όπως έλεγε ο ποιητής.

Περίπου το ίδιο ισχύει και για το τραίνο, αν και με το τραίνο δεν έχουμε την άνεση να σταματάμε όπου μας αρέσει και να απολαμβάνουμε το τοπίο και τις ομορφιές.

Όταν το επιτρέπει η απόσταση και ο διαθέσιμος χρόνος, η δική μου επιλογή είναι πάντα το αυτοκίνητο. Αν μάλιστα έχετε ένα όχημα κατάλληλο για διαδρομές και εκτός δρόμου τότε ασφαλώς, αυτό είναι το καταλληλότερο Μέσο για τις εξορμήσεις σας.

Θα προσέξατε πως δεν ανέφερα τη μοτοσυκλέτα. Σκοπίμως το έκανα. Ήμουν από εκείνους που κάποτε, πριν από χρόνια, έλεγα πως δεν θα μπω ποτέ σε αυτοκίνητο και πως όταν δεν θα μπορώ πλέον να οδηγήσω με ασφάλεια τη μοτοσυκλέτα μου θα είμαι πλέον πολύ γέρος και ...απλά θα πέσω!

Εντάξει, καλά είναι αυτά όταν είσαι ακόμη στα ντουζένια σου. Είχα τρέλα με τις μηχανές και του δρόμου και τις άλλες. Εκείνο που οφείλω είναι να σας αποτρέψω όσο κι αν αυτό δεν μου ταιριάζει.

Καλύτερα μην το επιλέξετε, όχι πως εσείς δεν είσα-στε ικανός, αλλά επειδή οι άλλοι οδηγούν απρόσεκτα...

Μαγειρική

Ο Gioachino Rossini, ο διάσημος Ιταλός συνθέτης, που του δόθηκε το προσωνύμιο «Ο Ιταλός Μότσαρτ», στα τριάντα οκτώ του χρόνια είχε γράψει τριάντα οκτώ όπερες και ήταν ήδη καταξιωμένος παγκοσμίως. Τότε, στα τριάντα οκτώ του ξάφνιασε τους πάντες αποσυρόμενος από τη σύνθεση και δηλώνοντας ότι είχε αποφασίσει να ασχοληθεί με τη μαγειρική. Το έκανε κι είχε αξιοσημείωτες επιδόσεις και σε αυτό. Μάλιστα, πολλά από τα πιάτα του, όπως είναι τα Tournedos Rossini προσφέρονται και σήμερα, εκατό πενήντα χρόνια μετά, σε πολλά ιταλικά εστιατόρια.

Ασφαλώς ξέρετε να μαγειρεύετε!

Τι διαφορά υπάρχει όμως μεταξύ μιας απλής και μιας ιδιαίτερης σάλτσας ντομάτας;

Δύσκολη απάντηση. Ακριβώς επειδή η μαγειρική είναι μια απλή υπόθεση που μπορεί να εξελιχθεί σε ...τέχνη.

Αυτό ακριβώς εννοώ, την τέχνη, προτείνοντας τη μαγειρική ως σοβαρή, σοβαρότατη, απασχόληση για όλους.

Μπορεί να τρώμε για να επιβιώσουμε όμως υπάρχει και μια αίσθηση μεταξύ των γνωστών πέντε που λέγεται γεύση. Αυτή είναι η αιτία που υποχρεώνει τη μαγειρική να εξελίσσεται σε τέχνη.

Μπορεί η χύτρα ταχύτητας ή ο ατμομάγειρας να εξυπηρετούν ιδιαίτερα από πλευράς χρόνου, όμως, όπως λέει η σοφή λαϊκή ρήση: Το καλό πράγμα αργεί να γίνει.

Θυμάμαι κάποτε που ζούσα σε ένα μικρό χωριό, είχα για θέρμανση στο σπίτι μια ξυλόσομπα που το χειμώνα ήταν αναμμένη στη χαμηλή ένταση όλη την ημέρα.

Το πρωί πριν φύγω για τη δουλειά έβαζα μια κατσαρόλα με φασόλια και αυτά σιγοβράζανε μέχρι το μεσημέρι που επέστρεφα. Τέτοια φασολάδα δεν έχω ξαναφάει. Αυτό το «σε σιγανή φωτιά» είναι πραγματικά μια άλλη απερίγραπτη γευστική εμπειρία.

Γενικότερα, το αργό ψήσιμο έχει μια ιδιαιτερότητα και πέραν της μαγειρικής.

Δεν πρόκειται να σας δώσω τις συνταγές μου, άλλωστε έχω ήδη γράψει ένα πόνημα για την τηγανιτή πατάτα και σύντομα θα κυκλοφορήσει και το επόμενο που αφορά στη σάλτσα ντομάτα.

Εκείνο που έμαθα ασχολούμενος με την κουζίνα είναι πως τα δυσκολότερα μαγειρέματα είναι αυτά που λέμε απλά. Θα έχετε ακούσει εκείνο το ειρωνικό, «ξέρει μόνο να τηγανίζει αυγά» για κάποιον που δεν έχει σχέση με την κουζίνα.

Κι όμως, μπορείτε να εντυπωσιάσετε δημιουργώντας με αυγά. Κάπως έτσι άρχισα κι εγώ, κάπως έτσι αρχίζουν όλοι. Αυγά. Βραστά παραγεμισμένα με πάστα κρόκου με μαγιονέζα και κάπαρη. Τηγανιτά σε βούτυρο και πασπαλισμένα με παρμεζάνα. Ποσέ με κόκκινο πιπέρι και σταμνοτύρι ή ροκφόρ. Ψάζτε το λίγο, ομελέτες, μάτια, χτυπητά, σαλάτα, θα βρείτε άπειρες συνταγές για αυγά.

Σταματώ, μου τρέχουν ήδη τα σάλια.

Τα ζυμαρικά, άλλο ένα δυνατό κι εύκολο. Το απλούστερο είναι το σουφλέ. Στο φούρνο, αφού τα βράσετε σκεπασμένα με τυριά και κρέμα γάλακτος. Αν σας πετύχει και μια μπεσαμέλ, που δεν είναι στα εύκολα, είσαστε ήδη σε άλλο level. Αν πάλι δεν σας πετύχει, μια τέσσερα τυριά θα την καταφέρετε χωρίς δυσκολία.

Μπορεί οι γυναίκες να είναι τα «αφεντικά» της κουζίνας, όμως οι μεγαλύτεροι σεφ παγκοσμίως είναι άνδρες.

Ιδού λοιπόν πεδίων δόξης λαμπρό, ιδιαιτέρως για τους κυρίους, αλλά και για τις κυρίες που θέλουν να φθάσουν στην τελειότητα.

Αρχίστε με αυτό που ξέρετε καλύτερα και δοκιμάστε να προσθέσετε ένα επιπλέον υλικό. Κάποιες φορές δεν θα σας αρέσει, κάποιες άλλες θα διαπιστώσετε μια βελτίωση. Αυτό είναι όλο.

Επίσης επιχειρήστε διαφορετικό τρόπο ψησίματος ή διαφορετικές θερμοκρασίες. Μπορεί να δείτε καλύτερευση στις γεύσεις.

Παίξτε με υλικά που εκ πρώτης όψεως είναι αταίριαστα, μπορεί να πετύχετε συνδυασμούς που κανένας ποτέ δεν δοκίμασε. Αυτά είναι άλλωστε τα μυστικά των gourmet συνταγών και των master chef.

Βέβαια, επειδή πολλά έχουν δει τα μάτια μου, δεν συνιστώ να ξεφύγετε σε ακρότητες ανακατεύοντας τα που δεν... μόνο και μόνο για να πρωτοτυπήσετε.

Πειραματιστείτε, αλλά με μέτρο και κυρίως δοκιμάστε τις παρασκευές σας πριν τις σερβίρετε στους φίλους

σας. Αυτό προς αποφυγήν δυσάρεστων εκπλήξεων που θα μπορούσαν να συμβούν.

Αλήθεια, ξέρετε πόσα είδη πιπέρια υπάρχουν;

Για να μην ρωτήσω αν μπορείτε να διακρίνετε τη γνήσια κανέλλα από την κάσια.

Τέλος, είναι και το σερβίρισμα. Πολύ σημαντικό μέρος στην τελική αξιολόγηση του έργου σας από τους δοκιμαστές σας. Σωστό σερβίρισμα και το σωστό κρασί ...θα αποτελέσουν το κερασάκι στην τούρτα.

Κάτι ακόμη.

Να μην ξεχνάμε τη λαϊκή ρήση, ο έρωτας περνάει πρώτα από το στομάχι.

Όπως δημοσιεύτηκε σε έγκυρο επιστημονικό περιοδικό, ερευνητές του πανεπιστημίου UCSD της Καλιφόρνια, απέδειξαν με ένα πείραμα που έκαναν το 2015 ότι η λαϊκή ρήση ισχύει και με το παραπάνω. Κατέγραψαν την εγκεφαλική δραστηριότητα είκοσι γυναικών όταν ήταν νηστικές και όταν αυτές είχαν γευματίσει. Εκείνο που διαπίστωσαν ήταν ότι η ανταπόκρισή τους όταν τους έδειξαν ρομαντικές φωτογραφίες ήταν πολύ εντονότερη όταν είχαν φάει. Αυτά!

Σπορ-Αθλητικές δραστηριότητες

Υπερβολικό;

Κάθε άλλο, αρκεί να κάνουμε τις σωστές επιλογές.

Λέμε πως αυτά είναι για τους νέους. Δεν είναι ακριβές.

Ο πρωταθλητισμός πράγματι είναι για τους νέους, όμως ο αθλητισμός είναι για όλους.

Δεν πάμε για το ρεκόρ, πάμε πρωτίστως να το χαρούμε και ύστερα να ξεπεράσουμε τις δικές μας επιδόσεις.

Είναι προφανές ότι δεν μπορούμε να «συναγωνιστούμε» τις επιδόσεις μας του παρελθόντος, όμως αυτό δεν είναι πρόβλημα. Δεν θα πάμε για μετάλλιο. Χωρίς υπερβολές, πάντα με μέτρο και με σεβασμό στην τρέχουσα πραγματικότητα, δηλαδή σε εκείνα που η λογική προσδιορίζει ως εφικτά.

Για όσους μεγάλωσαν χωρίς τηλεόραση και με το κρατικό ραδιόφωνο ως μοναδική επιλογή μουσικής, το παιχνίδι στις αλάνες και στα κοντινά γήπεδα ήταν μονόδρομος. Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ήταν μια αναμενόμενη εξέλιξη. Λίγο-πολύ όλοι δοκιμάσαμε τις δυνάμεις μας. Ασχέτως αποτελέσματος, η σχέση με τις δραστηριότητες αυτές και η προτροπή σε σύγκριση με τους φίλους άφησε μια διάθεση για συνέχιση και στα επόμενα χρόνια της ζωής.

Αυτά αποτελούν την ιστορία, δεν περιλαμβάνονται πλέον σε αυτά που αφορούν το σήμερα.

Ας δούμε λοιπόν τι μπορούμε σήμερα.

Υπάρχουν δραστηριότητες ατομικές και ομαδικές.

Οι ομαδικές είναι προτιμητέες, καθώς περιέχουν και το στοιχείο της συναναστροφής που μας ενδιαφέρει. Αν μάλιστα υπάρχει δυνατότητα συμμετοχής ανεξαρτήτως φύλου τόσο το καλύτερο.

Τώρα αν προτιμάτε κάποια ατομική, κανένα πρόβλημα.

Επειδή οι επιλογές είναι πάρα πολλές δεν θα σας κουράσω με λεπτομέρειες.

Ένα δεν πρέπει να ξεχνάμε. Η υπερβολή βλάπτει σοβαρά την υγεία και μπορεί να προκαλέσει πολύ δυσάρεστα αποτελέσματα.

Με σύνεση και χωρίς βιασύνη βελτιώνουμε τις επιδόσεις μας και κυρίως χαιρόμαστε με αυτό που κάνουμε.

Από τις ατομικές δραστηριότητες σταχυολογώ ενδεικτικά τις παρακάτω:

Κολύμπι. Δε χρειάζονται συστάσεις. Κλασσική καλοκαιρινή επιλογή, αλλά γίνεται και το χειμώνα σε κλειστή πισίνα.

Πεζοπορία. Στη φύση κι αυτό! Μπορεί να συνοδεύεται με φαγητό και κρασάκι στον τερματισμό!

Τένις ή ρακέτες στην παραλία. Μεταξύ μας, το τένις είναι πολύ κουραστικό, προτιμήστε τις ρακέτες, αν κι αυτές είναι επίσης αρκετά απαιτητικές.

Ιστιοπλοΐα. Καλά αυτό κι αν είναι επιλογή! Μέχρι και οικονομικές διακοπές μπορείτε να κάνετε.

Ιππασία. Δεν είναι συνηθισμένο, όμως έχει φανατικούς φίλους και γίνεται σε ωραίο περιβάλλον, στη φύση.

Μπόουλινγκ. Ενδιαφέρον, αθλητικό και σταθερή αξία. Σίγουρα το λιγότερο κουραστικό και σε κλειστό χώρο, δηλαδή διαθέσιμο ολόκληρο το χρόνο. Δοκιμάστε το.

Καθένας ξέρει καλύτερα τι του ταιριάζει.

Τα ομαδικά αθλήματα είναι ...ατελείωτα. Μόνο αυτά που παίζονται με μπάλα είναι εκατοντάδες. Δεν έχει νόημα να τα αναφέρω, τα ξέρετε.

Το μόνο που θέλω να σημειώσω αρχικά είναι πως το ποδόσφαιρο είναι από τα πλέον κουραστικά αθλήματα. Αν επιμένετε, καλύτερα να παίξετε τερματοφύλακας.

Όπως είπαμε, υπάρχουν άπειρες επιλογές. Αναζητήστε τις δικές σας.

Μπορεί η UEFA να ανακήρυξε τον Μάρτιο του 2018 πρόσωπο του μήνα την 60χρονη Λιθουανή Ραμουτέ Καρταβιτσιένε, επειδή δημιούργησε ποδοσφαιρική ομάδα για γιαγιάδες, αλλά εν πάση περιπτώσει ...ας είμαστε προσγειωμένοι.

Εκείνα που δεν συνιστώνται, είναι τα μηχανοκίνητα. Η ταχύτητα καλύτερα να μην είναι στο μενού μας.

Επίσης αποκλείονται τα «καθιστικά», όπως το σκάκι, το μπριτζ, το τάβλι και η πρέφα.

Και κάτι ακόμη.

Σύμφωνα με έρευνα του Τεχνικού Πανεπιστημίου του Μονάχου που ανακοινώθηκε στο ετήσιο συνέδριο της Βρετανικής Ψυχολογικής Εταιρίας τον Δεκέμβριο του 2016, όσοι ασχολούνται με ατομικά αθλήματα έχουν μεγαλύτερη τάση να παρουσιάσουν κατάθλιψη σε σχέση με εκείνους που ασχολούνται με ομαδικά αθλήματα.

Άλλη μια σχετική μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο έγκυρο *British Journal of Sports Medicine* το 2018, υποστηρίζει ότι τα σπορ με ρακέτα, το κολύμπι και η αεροβική άσκηση σχετίζονται με τη μακροζωία και περιορίζουν τον κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά επεισόδια.

Η έρευνα, που διήρκεσε εννέα χρόνια και μελέτησε περισσότερα από 80.000 άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι εκείνοι που ασχολούνται με αθλήματα ρακέτας, όπως το τένις, το σκουός και το μπάντμινκτον είχαν περιορίσει τον κίνδυνο θανάτου κατά 47%, εκείνοι που ασχολούνται με το κολύμπι κατά 28% και για εκείνους της αεροβικής κατά 27%.

-Τα «υπόλοιπα» (τα ανεξόφλητα)

Υπάρχουν ζητήματα που μας απασχολούν διαχρονικά, από τότε που θυμόμαστε τον εαυτό μας. Δεν αφορούν ειδικά την τρίτη ηλικία, όμως ίσως τώρα έχουμε μια τελευταία ευκαιρία να τα επιλύσουμε.

Οι απολογισμοί είναι χρήσιμοι μόνον αν οδηγούν σε δραστικές αναθεωρήσεις και αποφάσεις, διαφορετικά είναι απλά διαπιστώσεις και χάσιμο χρόνου.

Άραγε, μήπως υπήρξαν περιπτώσεις που συμβιβάστηκαμε με τα λίγα και δεν τολμήσαμε να διεκδικήσουμε τα μέγιστα;

Μήπως κάποτε υπολογίζοντας περισσότερο από όσο έπρεπε τη γνώμη των άλλων παραιτηθήκαμε από τη δική μας επιλογή;

Μήπως συγκρούσεις της λογικής και του συναισθήματος μάς έχουν σημαδέψει και μάς κλείνουν το δρόμο για το παρακάτω;

Πόσα τέτοια, άραγε και μήπως μας βαραίνουν;

Πόσα τέτοια, μας εμποδίζουν να αναθεωρήσουμε και να λύσουμε δεσμά που μας κρατάνε φυλακισμένους;

-Τα «πρέπει» και τα «θέλω»

*«Ευτυχία δεν είναι να κάνεις αυτό που θέλεις
αλλά να μην κάνεις αυτό που δεν θέλεις»*

Jean-Jacques Rousseau

Αυτή η υπόθεση σίγουρα μας έχει απασχολήσει και παλιότερα. Το πόσο έχουμε κατορθώσει να την αναλύσουμε και να την αποκωδικοποιήσουμε είναι ζητούμενο.

Αν το έχουμε ξεπεράσει, πάει καλά. Αν πάλι έχουμε κατάλοιπα, καιρός είναι να ξεμπερδεύουμε μια και καλή μ' αυτά.

Τα «πρέπει» είναι τα «θέλω» των γονιών μας.

Εκείνα που ήθελαν εκείνοι για εμάς. Αυτό δεν σημαίνει πως ήταν λανθασμένες επιλογές. Κάθε άλλο, οι γονείς μας ήθελαν το καλό μας και πίστευαν πως με τις συμβουλές τους μας βοηθούν. Το ζήτημα είναι αν αυτές οι συμβουλές, αυτά τα «πρέπει», για την ακρίβεια αν αυτά τα «πρέπει» στο σύνολό τους είναι συμβατά με τη δική μας εποχή και με τις δικές μας επιλογές.

Οι καιροί αλλάζουν. Οι συνθήκες και το περιβάλλον αλλάζουν. Είναι αναμενόμενο εκείνα που ήταν σημαντικά άλλοτε, να μην είναι το ίδιο σημαντικά σήμερα.

Ασφαλώς κάποια ζητήματα και κάποιες αξίες παραμένουν διαχρονικά, όμως είναι πολλά αυτά που αλλάζουν. Άλλα προς το καλύτερο και άλλα προς το χειρότερο. Ρίξτε

μια ματιά στο παρελθόν και θα δείτε πολύ εύκολα τις τεράστιες διαφορές στις απαιτήσεις και στο τρόπο ζωής των ανθρώπων σε ένα βάθος σαράντα ή πενήντα ετών.

Συνυπολογίστε τώρα και την τεράστια επιτάχυνση στις αλλαγές που έχει επιφέρει η τεχνολογία τις τελευταίες δεκαετίες και θα συμφωνήσετε πως η προσαρμογή είναι παραπάνω από επιβεβλημένη.

Η εντροπία, η δύναμη της αταξίας, δημιουργεί τις αναταράξεις που οδηγούν σε νέες ισορροπίες. Αλλοίμονο αν δεν ήταν έτσι. Η στασιμότητα και η αδράνεια οδηγούν στην ανυπαρξία. Η ζωή και η εξέλιξη είναι δυναμικές καταστάσεις. Υπάρχουν επειδή είναι σε διαρκή κίνηση, αλλαγή, μετάλλαξη.

«Τα πάντα ρει». Τα πάντα αλλάζουν, μεταβάλλονται, υποστήριζε ο Ηράκλειτος.

Το να κάνουμε τις σωστές επιλογές δεν είναι πολυτέλεια ή αντίδραση στο κατεστημένο, είναι όρος επιβίωσης.

Έχω έναν εξάδελφο, τον Βαγγέλη, έξι χρόνια νεότερο από 'μένα, που οι γονείς του ήθελαν, για το καλό του πάντα, να σπουδάσει και να γίνει οικονομολόγος. Εκείνος ήθελε να γίνει μουσικός. Πήγε λοιπόν στο Πανεπιστήμιο, πήρε το πτυχίο του, το πήγε στους γονείς του, εκείνοι χάρηκαν και ύστερα πήρε την κιθάρα του και έπιασε δουλειά σαν μουσικός. Όπως αποδείχθηκε έκανε καλά μιας και σαν μουσικός διέπρεψε και έζησε όπως εκείνος ήθελε.

Θυμάμαι τη θεία Πόπη, τη μητέρα του, να μου ζητεί να τον συμβουλευσω ως μεγαλύτερος να ...λογικευτεί.

-Γιατί όχι, καλέ θεία, της έλεγα, αφού το θέλει.

Εκείνη απαντούσε με αποστροφή: Μα μουσικός...

Δεν ήταν αξιοπρεπές να είσαι μουσικός την εποχή που η θεία μου ήταν στην ηλικία του γιού της.

Βέβαια, ο εξάδελφός μου δεν είναι το μέτρο και το ότι πέτυχε δεν σημαίνει ότι όλοι όσοι έκαναν κάτι αντίστοιχο τα κατάφεραν, όμως ακόμη και γι' αυτούς που πήραν το ρίσκο και έχασαν δεν πήγαν όλα χαμένα.

Τέτοιες «αποστάσεις» υπήρχαν πάντα, και στην προηγούμενη γενιά από αυτή του ξαδέλφου μου συνέβαιναν τα ίδια.

Ο θείος Θοδωρής, αδελφός της θείας Πόπης, σε μια συζήτηση μού είχε αποκαλύψει ότι όταν ήταν μαθητής, έγραφε κρυφά ποιήματα. Ο πατέρας του κάποια φορά τον «συνέλαβε» να γράφει και αφού τον ξυλοφόρτωσε, του απαγόρευσε να το ξανακάνει λέγοντάς του:

-Ποιήματα; Σαν δεν ντρέπεσαι. Τι θα απογίνεις εσύ;

Ο πατέρας του δεν ήταν κακοπροαίρετος, απλά ήταν στο πνεύμα της εποχής του και με την ενέργειά του αυτή πίστευε πως έκανε αυτό που όφειλε για το καλό του παιδιού του.

Ο θείος δεν σταμάτησε να γράφει και, για την ιστορία, έγραφε πολύ καλά!

Αυτή η ιστορία έχει ένα ακόμη επεισόδιο, που προσθέτει μια ακόμη διάσταση πέραν της διαχρονικότητας.

Ο ρόλος που έχει καθένας, την κάθε στιγμή, αλλάζει την τοποθέτησή του απέναντι στο ίδιο ερώτημα.

Η θεία Πόπη ήταν στα νιάτα της πραγματική καλλονή και η επιθυμία της ήταν να γίνει ηθοποιός. Δεν της επετράπη, όχι από τον πατέρα, ο οποίος ούτε καν πληροφορήθηκε την επιθυμία της, αλλά από τον Θοδωρή, τον αδελφό.

Ο Θοδωρής, που είχε υποστεί την απαγόρευση από τον πατέρα, τώρα ως αδελφός απαγόρευε στην αδελφή να κάνει αυτό που επιθυμούσε.

Αλλά και η θεία Πόπη, με τη σειρά της ξεχνούσε τη δική της εμπειρία και ως μητέρα προσπαθούσε να εμποδίσει τον γιο της να ακολουθήσει το δικό του δρόμο.

Ίδιοι άνθρωποι, διαφορετικές εποχές, διαφορετική στάση ανάλογα με το ρόλο που έπρεπε να υπηρετήσουν τη δεδομένη στιγμή.

Το συμπέρασμα: Με σεβασμό στα «θέλω» των γονιών μας και με γνώμονα τα δικά μας «θέλω», βαδίζουμε σταθερά το δικό μας δρόμο. Αυτή είναι η τελευταία μας ευκαιρία να τελειώνουμε και μ' αυτό το ζήτημα που ίσως μάς ταλαιπώρησε για πολύ καιρό.

*«Αν θέλεις να βαδίσεις τη δική σου περπατησιά,
γκρέμισε τα ερείσματα»*

-Η σαβούρα

*«Ελευθερία είναι το δικαίωμα να λες στους ανθρώπους
αυτό που δεν θέλουν να ακούσουν»*

Mark Twain

Κάποιοι έχουν την τάση να μαζεύουν πράγματα και να μην πετάνε τίποτα.

Κάποιοι άλλοι απλά αφήνουν στην άκρη διάφορα που απέκτησαν κατά καιρούς και που έχουν κάποια αξία ενθυμημάτων.

Αναμνηστικά από γεγονότα, μπομπονιέρες, σαπουνάκια από ξενοδοχεία, αποκόμματα εισιτηρίων από συναυλίες, άδεια μπουκάλια από αρώματα και κολόνιες, και τόσα άλλα.

Επίσης, παλιά ρούχα που δεν θα ξαναφορεθούν, βιβλία που δεν θα ξαναδιαβαστούν, παλιά περιοδικά, δίσκους βινυλίου που δεν θα ξαναπαίξουν, παλιά CD, παλιές ηλεκτρονικές συσκευές, κούκλες, παιδικά παιχνίδια, στυλό που δεν γράφουν και ...ποιος ξέρει τι άλλο έχει αποθηκευτεί, απλά επειδή έχει κάποια αξία και δεν είναι για πέταμα.

Ακόμη, ληγμένα φάρμακα, άδειες μπαταρίες, παλιοί φορτιστές και άχρηστα καλώδια. «Ταλαιπωρημένα» σκεύη κουζίνας, μαχαιροπήρουνα, πιάτα, φλιντζάνια και ποτήρια. Το τηλεκοντρόλ της παλιάς τηλεόρασης, εκείνο το παλιό βίντεο που είναι στην αποθήκη. Εκείνα τα σκουριασμένα

κατσαβίδια. Το παλιό σακίδιο, τη σχολική τσάντα που φυλάξατε, τις γλάστρες που δεν ξαναφυτέψατε τα τελευταία τρία χρόνια.

Ακόμη, τα χαρτικά. Αντίγραφα δηλώσεων, αποδείξεις, σημειώσεις, συνταγές μαγειρικής, παλιά τετράδια, άχρηστα ντοσιέ, αποδείξεις από τράπεζες, από ασφαλιστικές, από το ΚΤΕΟ, από τα διόδια, ...από ...από. Χάρτες και διαγράμματα πόλεων που τα έχετε διπλά και τριπλά, διαφημιστικά εκδηλώσεων και προγράμματα που επίσης τα έχετε διπλά και τριπλά.

Ακόμη κι εκείνες τις αποδείξεις για την εφορία, δεν οφείλετε να τις κρατάτε επ' άπειρον.

Πω, πω πολλά είναι, δεν συμφωνείτε;

Το είχατε φανταστεί ότι μπορεί να έχετε τόσα πολλά μαζεμένα στο χώρο σας;

Λοιπόν, δείτε τι μπορείτε να πουλήσετε, τι αξίζει να χαριστεί και πετάξτε όλα τα υπόλοιπα.

Πετάξτε τα όλα.

Σας πιάνουν το χώρο και εν τέλει δεν σας ανήκουν, εσείς τους ανήκετε!

Αφήστε που όταν καθαρίσετε με όλα αυτά θα βρίσκετε ευκολότερα εκείνο που ψάχνετε και που τώρα ...κάπου είναι αλλά δεν θυμάστε που το είχατε βάλει.

Πιστέψτε με, σας το λέω εξ ιδίας πείρας.

Χρόνια προσπαθώ να απαλλαγώ από ένα σωρό πράγματα και δε μπορώ να το καταφέρω.

Έχω ένα τεράστιο βάρος και μια ελπίδα ότι κάποια στιγμή θα κατορθώσω να το ξεφορτωθώ.

Είναι και τα δώρα. Φορτωμένα με συναισθηματική αξία, τόσο για τα πρόσωπα που μας τα χάρισαν, όσο και για τα γεγονότα που σημάδεψαν, δεν θέλουμε να τα αποχωριστούμε.

Δεν θέλουμε, αν και ξέρουμε ότι τα περισσότερα είναι απολύτως άχρηστα. Πόσες πετυχημένες επιλογές μπορεί να κάνει κάποιος, όταν πρέπει να βρει τουλάχιστον δυο φορές κάθε χρόνο κάτι για να μας δωρίσει;

Αναπόφευκτα θα υπάρξουν και αποτυχημένες επιλογές, όμως είναι τα δώρα μας και τα κρατάμε όσο κι αν υποσυνείδητα θα θέλαμε να μην τα ξαναδούμε ποτέ μπροστά μας.

Ένα παράδειγμα.

Πόσα φλιντζάνια πρέπει να υπάρχουν σε ένα σπίτι;

Προσέξτε, άλλα για τα Χριστούγεννα, με πασχαλίτσες κι Αγιοβασίληδες, άλλα για το Πάσχα με κοτοπουλάκια και λαμπάδες, άλλα για τις Απόκριες με πιερότους και κολομπίνες και άλλα τα καθημερινά, τα απλά για τα τρέχοντα και τα «καλά» που κληρονομήσαμε μαζί με το σαμοβάρι από τη γιαγιά που ήταν από την Κριμαία, όχι η ίδια, ο μπαμπάς της, για τις γιορτές.

Σύνολο περισσότερα από εκατό φλιντζάνια τσαγιού!

Όχι τίποτε άλλο, αλλά αν τυχόν σπάσει καμιά λαβή δεν το πετάμε, το κολλάμε για να μην μας λείψει.

Ε, ναι. Αυτό ακριβώς εννοώ...

Επί τη ευκαιρία, ποτέ δεν κατάλαβα για ποιο λόγο δεν χρησιμοποιούμε τα «καλά» σερβίτσια, λες και είναι μια πολυτέλεια που δεν μας αξίζει και υπάρχει μόνο προς επίδειξη στους καλεσμένους μας.

Και εδώ μπαίνει το θέμα των συλλογών.

Οι συλλογές είναι μια τεράστια υπόθεση με πολλές παραμέτρους.

Αν δεν υπήρχαν, θα είχαμε χάσει την επαφή μας με το παρελθόν, όχι το ατομικό, το συλλογικό μας παρελθόν.

Αυτό βεβαίως αφορά τις μουσειακές συλλογές, όμως εκτός από αυτές έχουμε και τις ατομικές.

Όλοι το έχουμε κάνει. Μαζεύαμε πραγματάκια, ό-
ταν είμαστε παιδιά. Από καπάκια μπύρας, μέχρι αυτοκινη-
τάκια, βόλους, κούκλες τα κορίτσια. Αργότερα στην εφη-
βεία αναπτήρες, κολόνιες, νομίσματα και γραμματόσημα.

Ήταν μέρος από τα παιχνίδια μας, αργότερα στοι-
χείο επίδειξης.

Το «Θέλεις να έρθεις να σου δείξω τη συλλογή με
τις πεταλούδες μου;» το έχετε ακούσει, αλλά αυτό είναι
θέμα άλλου κεφαλαίου.

Μπορεί να μην ξέραμε το γιατί, όμως το κάναμε.

Κάποια στιγμή αργότερα, οι περισσότεροι, το στα-
ματήσαμε και οι συλλογές ή χάθηκαν ή έμειναν χωμένες σε
κάποιο ντουλάπι.

Πάμε παρακάτω.

Μπορούμε να πούμε πως υπάρχουν δυο κατηγορίες συλλογών. Αυτές που περιλαμβάνουν αντικείμενα τέχνης ή στοιχεία της «ιστορίας» μας και αυτές που έχουν επενδυτικό χαρακτήρα.

Για την πρώτη κατηγορία, είναι σημαντικό για τον συλλέκτη να έχει γύρω του πράγματα που του αρέσουν να τα βλέπει ή που έχουν σχέση με τα βιώματά του.

Αυτά δεν τα λες σαβούρα και δεν είναι για πέταμα.

Θέλουν χώρο, φροντίδα και κοστίζουν, αλλά περί ο-ρέξεως...

Για τις επενδυτικές συλλογές, η προσδοκία του συλλέκτη είναι το κέρδος. Η προσδοκία ότι στο μέλλον η αξία των αντικειμένων που αποκτά θα έχει αυξηθεί. Αυτό είναι περισσότερο επαγγελματική τακτική παρά συναισθηματική σχέση, όπως συμβαίνει στην πρώτη κατηγορία. Εδώ μιλάμε για συλλογές με την ευρεία έννοια τού «μαζεύω» και καλό θα είναι να το εντάξουμε σε κάποια άλλη κατηγορία, ίσως στην αποταμίευση. Εκτός αν ονομάσουμε συλλέκτη κι αυτόν που μαζεύει λίρες για μια ώρα ανάγκης.

Ασφαλώς ούτε τις «επενδύσεις» τις λες σαβούρα, όμως οφείλεις να τις τακτοποιήσεις σε μια αποθήκη και να αδειάσεις τον πολύτιμο ζωτικό σου χώρο. Έτσι κι αλλιώς δεν τις έχεις για να τις θαυμάζεις, οπότε ας παραμείνουν κάπου στην άκρη συσκευασμένες.

Ε, λοιπόν, πιστέψτε με, κι αυτό εξ ιδίας πείρας!

Εκτός από τη σαβούρα σε υλικά, υπάρχει και η άυλη σαβούρα. Άπειρες «άχρηστες» πληροφορίες που κρατούν χώρο στη μνήμη. «Άχρηστη» πληροφορία είναι κάθε πληροφορία που δεν προσφέρει πραγματικά στο άτομο και που καταλαμβάνει το χώρο που θα μπορούσε να καταλάβει μια άλλη χρησιμότερη.

Η επιστήμη λέει πως ο εγκέφαλος μπορεί να έχει διαθέσιμες σε πρώτη ζήτηση μέχρι είκοσι χιλιάδες πληροφορίες. Είναι προφανές ότι αν τον «φορτώσουμε» με ασήμαντες πληροφορίες τού περιορίζουμε τη δυνατότητα να καλύψει το διαθέσιμο χώρο του με άλλες χρήσιμες.

Αρκετές μελέτες υποστηρίζουν πως μεγαλώνοντας ξεχνάμε επιλεκτικά και αυτό όχι λόγω έκπτωσης της ικανότητας του εγκεφάλου μας να θυμάται. Αυτό συμβαίνει προκειμένου να υπάρχει διαθέσιμος χώρος για νέες σημαντικές πληροφορίες.

Όμως ακόμη κι αν αυτό δεν είναι ακριβές, μπορούμε να το κάνουμε μόνοι μας. Ας ξεχάσουμε όσα δεν είναι πλέον στα ενδιαφέροντά μας. Ας ξεχάσουμε ποιος σκόραρε στον τελικό του παγκοσμίου κυπέλλου στο ποδόσφαιρο το 2002. Δεν χάλασε ο κόσμος. Μπορούμε να το κάνουμε, πιστέψτε με.

Ζούμε στην εποχή της ανεξέλεγκτης πληροφόρησης. Εκατομμύρια πληροφορίες εισχωρούν καθημερινά στα μέσα, οι περισσότερες ανεπιβεβαίωτες και αμφίβολης εγκυρότητας. Η επιλογή και η αξιολόγηση είναι παραπάνω από απαραίτητη.

Μια διεθνής ομάδα ερευνητών από τα πανεπιστήμια Western Sydney, Harvard University, Kings College, Oxford University και University of Manchester με επικεφαλής τον καθηγητή Joseph Firth που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση World Psychiatry τον Ιούνιο του 2019, με τίτλο How the Internet may be changing the brain, αναφέρονται μεταξύ άλλων και τα εξής: «Ο βομβαρδισμός των ερεθισμάτων μέσω του διαδικτύου και η διάσπαση της προσοχής, που συνήθως βιώνουν οι χρήστες παρουσιάζει μια σειρά ανησυχιών. Πιστεύουμε ότι αυτό, μαζί με την αυξανόμενη “ινσταγκραμοποίηση” της κοινωνίας, έχει την ικανότητα να αλλάξει τόσο τη δομή όσο και τη λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ ενδεχομένως μεταβάλλει επίσης και τον κοινωνικό μας ιστό».

Η «άχρηστη» πληροφορία φαίνεται πως δεν είναι μόνο ζήτημα χώρου, ίσως είναι πιο επικίνδυνη από ό,τι μπορούμε να φανταστούμε.

Και κάτι για εσάς που ξέρετε από τεχνολογία.

Εσείς που κατέχετε από υπολογιστές θα το καταλάβετε εύκολα, κάντε ένα Clean up στο σκληρό δίσκο σας, σβήστε τα Cookies και αδειάστε το Recycle Bin.

-Η νοσταλγία

*«Άνοιξε αν μπορείς το παλιό σου σημειωματάριο
με διευθύνσεις χωρίς να κλάψεις»*

Louis Aragon

Είναι κάτι κούτες στην αποθήκη, που δεν έχουν ανοιχτεί πολλά χρόνια και κανείς δεν θυμάται τι ακριβώς περιέχουν.

Έρχεται η ώρα του ψαξίματος για εκείνο το κάτι, που κάπου το είχαμε βάλει, αλλά δεν το έχουμε δει τελευταία και καταλήγουμε να ανοίξουμε τις κούτες στην αποθήκη.

Ένα σωρό πράγματα φυλαγμένα, φορτωμένα με συναισθήματα και αναμνήσεις. Αντικείμενα δικά μας, των γονιών μας, ακόμη και της γιαγιάς και του παππού.

Αναμνήσεις. Είναι η ιστορία μας και δεν διαγράφεται.

Αφήνω τις κούτες στην αποθήκη.

Αυτό το «Θυμάσαι, τότε, στο...», που κυριαρχεί στις συναντήσεις με τους παλιόφιλους είναι η μόνιμη επωδός κάθε συζήτησης.

Αναμνήσεις, στιγμές και γεγονότα, που μας σημάδεψαν και έγραψαν τη δική μας ιστορία.

Πρώτο φλερτ, πρώτο φιλή, πρώτος έρωτας, τα πάρτι, οι σχολικές εκδρομές, οι πρώτες μας διακοπές, τα ξενύχτια, οι νεανικές τρέλες, οι πλάκες στους καθηγητές, οι επιτυχίες της εφηβείας, οι μεγάλες μας στιγμές και τόσα άλλα.

Η αλήθεια είναι ότι με αυτά «χτίσαμε» αυτό που είμαστε και γι' αυτό οφείλουμε να τα θυμόμαστε. Άλλωστε και να θέλουμε αυτό δεν αλλάζει. Αυτό είμαστε!

Κάτι άλλο είναι που θέλει προσοχή.

Όπως λέει και ο ποιητής «...δεν γυρνάνε πίσω ποτέ τα καλά παιδιά».

Ναι, να τα θυμόμαστε, αλλά να μην τα νοσταλγούμε. Η νοσταλγία δυσκολεύει το σήμερα.

Περνώντας τα χρόνια, αλλάζουν και τα δεδομένα. Δεν μπορούμε να ξανακάνουμε τα ίδια και αυτό μας στενοχωρεί.

«Ποταμός ουκ έστιν εμβήναι δις τω αυτώ». Δεν μπορείς να περάσεις το ίδιο ποτάμι δυο φορές, έλεγε ο Ηράκλειτος, και εννοούσε ακριβώς αυτό. Αλλάζουν οι συνθήκες και η επανάληψη είναι αδύνατη.

Θλίψη, μελαγχολία. Δεν τα θέλουμε. Δεν είναι στα σχέδιά μας.

Τώρα μπορούμε να κάνουμε πολλά διαφορετικά πράγματα. Καινούργια πράγματα, να αναζητήσουμε νέες εμπειρίες.

Αυτό μας χρειάζεται.

Γι' αυτό η νοσταλγία πρέπει να βγει από το κάδρο.

Να το ξεκαθαρίσουμε μια και καλή.

Άλλο οι αναμνήσεις, που τις αγαπάμε και τις θέλουμε, κι άλλο η νοσταλγία που ...να μας λείπει!

Ας αφεθούμε στη χαρά που μας θυμίζουν οι ωραίες στιγμές της ζωής μας. Όλα τα ωραία που ζήσαμε. Τους φίλους, τις γιορτές, τις διακοπές, τις οικογενειακές στιγμές. Ας τα ξαναζήσουμε νοερά και με χαρά. Αυτή ήταν η πορεία της ζωής μας έως τώρα. Καλή ή κακή αυτή ήταν, δεν αλλάζει. Τώρα, ας κοιτάζουμε μπροστά χωρίς φόβο.

Ο Αριστοτέλης αναφέρει στο “Περί Ρητορικής”:

«Η ελπίδα ανήκει στο μέλλον και η μνήμη στο παρελθόν».

Αλλά και ο Bertrand Russell στο “How To Grow Old” επισημαίνει:

«Δεν ωφελεί να ζει κανείς αναπολώντας τις παλιές καλές ημέρες ή πενθώντας για φίλους που έχουν πεθάνει. Οι σκέψεις πρέπει να κατευθύνονται στο μέλλον και σε εκείνα που είναι δυνατόν να συμβούν».

Ας αφήσουμε τα παλιά, εκεί στο τότε και ας προχωρήσουμε με φρέσκια διάθεση για τα επόμενα που μας περιμένουν.

Όσο το θέλουμε, όσο το προσπαθούμε, πάντα θα υπάρχουν εκείνα που μας περιμένουν.

Κλείστε το κουτί με τις παλιές φωτογραφίες και βάλτε το στο ράφι.

-Haircut ηλικίας-Ουτοπία

«Κωμικό είναι η κατανόηση του αντιφατικού. Χιούμορ είναι η υποψία γι' αυτό»

Umberto Eco

Ερώτηση.

Έχει η ουτοπία θέση στη ζωή μας;

Μα, φυσικά, έχει!

Το ευκαίριο και το εφικτό, είναι όπως το όνειρο και η πραγματικότητα. Το ένα δρομολογεί το άλλο και στο τέλος ή το δημιουργεί ή αποτυγχάνει. Αν αποτύχει το κέρδος είναι το ταξίδι.

Αλλά τι θα γινόμαστε χωρίς τα όνειρα;

Όπως είπαμε, τα πάντα αρχίζουν από την καλή ψυχολογία.

Το haircut, το κούρεμα δηλαδή, το μάθαμε από τα οικονομικά και το χρέος στα χρόνια της κρίσης.

Τι λέτε, το δοκιμάζουμε και στην ηλικία;

Σίγουρα σας ακούγεται αφελέξ, και δικαιολογημένα, πάντως εγώ σας το λέω, τουλάχιστον σ' εμένα πέτυχε!

Συμπληρώνοντας τα εξήντα εννέα αποφάσισα να κόψω το ένα τρίτο.

Είπα λοιπόν πως αντί τα εξήντα εννέα θα εορτάσω τα σαράντα έξι και μπήκα στην ψυχολογία των σαράντα έξι.

Προσπάθησα να θυμηθώ πώς ήμουν τότε και πιστέψτε με, πολύ μου άρεσε να το ξαναζήσω.

Το πόσο με βοήθησε αυτή η μεταξύ σοβαρού και αστείου, ουτοπική ασφαλώς αποδοχή, δεν λέγεται.

Τι να σας πω...

Ξαναζωντάνεψα!

Αν σας πω ότι μετά από ένα χρόνο, μέχρι και τα μαλλιά μου άρχισαν να μαυρίζουν, θα το πιστέψετε;

Μην ακούτε τίποτα, όλα μια ιδέα είναι.

Φτάνει να κρατάμε τη φλόγα ζωντανή μέσα μας ...μέχρις εσχάτων.

Τώρα, αν δεν σας βολεύουν τα νούμερα για το κόψιμο δια τρία και δεν μπορείτε να περιμένετε, δοκιμάστε την περιστροφή.

Η περιστροφή γίνεται ως εξής: Διαλέγετε για την τούρτα των γενεθλίων σας κεράκια με αριθμούς, όχι ένα για κάθε χρόνο. Αφού τοποθετήσετε τα κεράκια τα περιστρέφετε κατά εκατόν ογδόντα μοίρες, έτσι το 62 γίνεται 26, ή το 73 γίνεται 37.

Απλά πράγματα!

Τώρα, αν βρίσκεστε σε δεύτερο ψηφίο μεγαλύτερο από το 5, δηλαδή 58 ή 69 καλύτερα ξεχάστε αυτή την επιλογή.

Θέλει τρέλα, μην το κάνουμε θέμα!

Το χιούμορ, το αστείο είναι ανεκτίμητη αξία.

Αυτό είναι το κίνητρο για τέτοιες ουτοπικές αναφορές. Για να μειδιάσουμε, να χαλαρώσουμε.

Δεν ξέρω αν βρήκατε την ιστοριούλα μου διασκεδαστική, πολλά αστεία δεν είναι πετυχημένα. Δεν είναι όμως αυτό το ζητούμενο. Το ζητούμενο είναι η διάθεση για αστεία. Αυτό αξίζει να το δοκιμάσουμε και να το μοιραστούμε.

Η ελαφρότητα είναι τόσο λυτρωτική, όταν όλα γύρω γίνονται γκρίζα. Τα σοβαρά μπορούν να μείνουν για λίγο στην άκρη.

Το χιούμορ, όπως γράφουν τα λεξικά, στη βασική του έννοια, είναι μια ιδιαίτερη μορφή ανθρώπινης επικοινωνίας, που έχει στόχο να προκαλέσει το γέλιο.

Το γέλιο είναι στοιχείο ευθυμίας, χαράς.

Δε γερνάμε ...ωριμάζουμε

Η χαρά

*«Εάν θέλετε να σας χαμογελάσει η ζωή, πρώτα χαρίστε της,
την καλή διάθεσή σας»*

Bento de Spinoza

Μια στα πάνω, μια στα κάτω.

Πάντα έτσι ήταν και δεν θα μπορούσε να είναι αλλιώς. Τα γεγονότα, οι συγκυρίες μάς αναγκάζουν να βιώνουμε τα διαφορετικά συναισθήματα.

Χαρές και λύπες εναλλάσσονται και ρυθμίζουν τη διάθεσή μας.

Οι ψυχολόγοι λένε, πως τα αρνητικά συναισθήματα μας καταλαμβάνουν ευκολότερα από τα θετικά. Αυτό είναι καλό να το έχουμε υπ' όψιν, έτσι θα αναγνωρίζουμε ευκολότερα το τι μας συμβαίνει την κάθε στιγμή.

Η γκρίνια, η μουρμούρα, η κατήφεια και η κακή διάθεση σκοτώνουν.

Τα προβλήματα είναι πολλά και για κάποιους είναι ακόμη περισσότερα όμως δεν υπάρχει άλλη επιλογή από το να τα αφήσουμε, όσο γίνεται, πίσω και να δούμε αισιόδοξα την καθημερινότητά μας.

Ζούμε σε έναν κόσμο που δεν είναι ούτε αγγελικά πλασμένος, ούτε δίκαιος. Πάντα έτσι ήταν. Είναι ο κόσμος

που δημιούργησαν άνθρωποι. Οι άνθρωποι είμαστε πλάσματα με αδυναμίες, με ελαττώματα, με ιδιοτέλεια. Ο κόσμος μας δεν θα μπορούσε να είναι διαφορετικός. Σε αυτόν τον κόσμο θα ζήσουμε κι αυτό δεν μπορούμε να το αλλάξουμε. Αυτό που μπορούμε, και που το οφείλουμε στον εαυτό μας, είναι να βρούμε τον τρόπο να επιβιώσουμε μέσα σε αυτό το ζοφερό περιβάλλον.

Αναζητήστε κάθε τι όμορφο, ακόμη και αν είναι ελάχιστο σε σχέση με το σύνολο, αυτό το ελάχιστο μπορεί να γίνει ανάσα ζωής και να διορθώσει καταστάσεις.

Ένα λουλούδι, μια μυρωδιά, ένα ηλιοβασίλεμα, ένα δροσερό αεράκι, μια καλή κουβέντα, ένα χαμόγελο μπορούν να αλλάξουν τον κόσμο.

Σίγουρα τα προβλήματα δεν τελειώνουν με αυτόν τον τρόπο, όμως αυτές οι «δραπετεύσεις» βοηθούν αφάνταστα στο να προχωρήσουμε, αν όχι να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες.

Να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να χαρεί και αν γίνεται, να τον υποχρεώσουμε να το κάνει.

Δεν χρειάζεται να μεγαλουργήσουμε για να γελάσει το χειλάκι μας. Ας εστιάσουμε στα απλά, στα μικρά καθημερινά.

Η χαρά είναι το μεγαλύτερο δώρο μας σ' αυτή τη ζωή.

Χαμογελάστε, δείξτε την αγάπη σας στους ανθρώπους σας. Η αγάπη λυτρώνει. Ανοίξτε την αγκαλιά σας και θα εισπράξετε το αντίτιμο.

Η καλοσύνη και το ενδιαφέρον για τους γύρω μας, αλλά και για όλα εκείνα που πιστεύουμε πως αξίζουν, είναι καταστάσεις που μας προσφέρουν χαρά και αγαλλίαση.

Ας τα προσφέρουμε απλόχερα, όχι από ανωτερότητα, αλλά με ταπεινότητα και χωρίς προσδοκία ανταπόδοσης.

Η χαρά δεν είναι μόνο στο ξεφάντωμα και στα πανηγύρια. Είναι μέσα μας κρυμμένη και της αρέσει να ξεπροβάλλει.

Τα είπαμε και τα ξαναθυμίζω.

Πετάξτε μακριά ό,τι σας προκαλεί θλίψη ή εκνευρισμό. Αντικείμενα και πρόσωπα.

Κρατήστε μόνο ό,τι σας χρειάζεται και ό,τι σας θυμίζει ωραίες στιγμές.

Ξεφορτωθείτε τα πράγματα που δεν χρησιμοποιείτε. Σας καταλαμβάνουν το χώρο. Δεν είναι δικά σας. Εσείς είσαστε δικός τους.

Όσο για τους γκρινιάρηδες και για εκείνους, που όταν τους ρωτάτε «τι κάνεις;», σου αραδιάζουν τις αρρώστιες, τους θανάτους και τη δυστυχία τους, τα είπαμε, διώξτε τους από κοντά σας. Μόνο στενοχώρια μοιράζουν και εσείς δεν την χρειάζεστε.

Πάμε λοιπόν.

Αισιοδοξία, χαμόγελο, καλή διάθεση.

Αυτή είναι η συνταγή!

-Τέλος τα παλιά χρεωστούμενα - «η Συγχώρεση»

«Τό ἀδικεῖν αἴσχιον εἶναι τοῦ ἀδικεῖσθαι»

«Γοργίας» - Πλάτων

Ίσως να το έχετε ήδη κάνει, αν όμως τα κουβαλάτε ακόμη είναι καιρός να τα ξεφορτωθείτε.

Μπορεί να είναι βασική επιταγή όλων σχεδόν των θρησκειών, όμως μην το δείτε αποκλειστικά έτσι.

Το βαθύτερο ζήτημα είναι ο θυμός και αφορά όλους, θρησκευόμενους και μη.

Όλοι έχουμε αισθανθεί ότι κάποιος μας έχουν αδικήσει, μας έχουν πληγώσει, μας έχουν προδώσει, μας έχουν προσβάλει και, και, και...

Υπάρχει ένας θυμός κρυμμένος βαθιά μέσα μας και μια αρνητική διάθεση απέναντί τους.

Το πρόβλημα είναι ότι αυτός ο θυμός δεν ενοχλεί καθόλου όλους αυτούς, αντίθετα μαυρίζει μόνον εμάς τους ίδιους και κανέναν άλλον.

Καιρός είναι να το κατανοήσουμε. Ο θυμός είναι ένα ανώφελο συναίσθημα. Μια πληγή στο δικό μας σώμα.

Η συγχώρεση είναι μια πράξη λύτρωσης.

Και είναι τόσο απλό. Φτάνει να πούμε: «Περασμένα, ξεχασμένα» και να τα διαγράψουμε.

Μην το δείτε σαν καλοσύνη ή σαν μεγαλείο, δείτε το σαν αυτοθεραπεία, σαν λύτρωση.

Ακούγεται υπερβολικό, όμως θα διαπιστώσετε πως αυτό και μόνο θα αλλάξει τον κόσμο σας. Θα τον κάνει καλύτερο, ηρεμότερο, χαρούμενο.

Έτσι κι αλλιώς τα γεγονότα δεν αλλάζουν. Ό,τι έγινε, έγινε. Αυτό που τελικά προσδοκούμε είναι μια δικαίωση μέσα από εκδικητικές συμπεριφορές και σκέψεις. Αυτό μας στοιχειώνει.

Το αν θα «τιμωρηθούν» τελικά αυτοί που μας έβλαψαν, είναι κάτι που δεν εξαρτάται από εμάς. Περισσότερο εξαρτάται από τους ίδιους, από τις τύψεις τους και από τα αποτελέσματα των επιλογών τους, που μπορεί να τους προκαλούν δυσάρεστες συνέπειες.

Αφήστε τα.

Τα παλιά χρωστούμενα είναι ένα τεράστιο βάρος στους δικούς μας ώμους, καιρός είναι να τα ξεφορτωθούμε.

Και στο τέλος, για σκεφτείτε...

Μήπως κι εμείς έχουμε αδικήσει, ή έχουμε πληγώσει, ή έχουμε προσβάλει, ή ακόμη έχουμε προδώσει;

Μήπως κι εμείς έχουμε ανάγκη συγχώρεσης για τις πράξεις μας;

Ουδείς αναμάρτητος αδέλφια!

-Ο φόβος

“Timendi causa est nescire”

Η αιτία του φόβου είναι η άγνοια

Lucius Anneus Seneca

Φοβάστε να περπατήσετε μόνοι σας στο δρόμο τη νύχτα;

Ασφαλώς εξαρτάται, σε ποιο δρόμο, τι ώρα, ποια εποχή και λοιπά.

Πρώτα απ’ όλα να ξεκαθαρίσουμε και να διαχωρίσουμε τις έννοιες κίνδυνος και φόβος.

Ο κίνδυνος που προκύπτει από μια πραγματική απειλή είναι μια κατάσταση στην οποία πρέπει να αντιδράσουμε για την αποφύγουμε. Ο κίνδυνος είναι κάτι υπαρκτό.

Ο φόβος είναι άλλο πράγμα.

Ο φόβος είναι μια εσωτερική τρομοκράτηση, για κάτι που θα μπορούσε να μας απειλήσει θεωρητικά.

Ο φανταστικός κίνδυνος είναι φόβος.

Ο φόβος είναι το κυρίαρχο συναίσθημα και επιδρά σε αρχέγονα επίπεδα της συνείδησης με καταλυτικό τρόπο.

Είναι δηλαδή ένα είδος αχίλλειου πτέρνας για την ανθρώπινη συμπεριφορά και στάση, καθώς μπορεί να μας αποδιοργανώσει και να μας αποσυντονίσει.

Αυτή ακριβώς η αποδιοργάνωση είναι συνήθως και η αιτία που οδηγεί σε πραγματικά επικίνδυνες καταστάσεις.

Ο πανικοβλημένος οδηγός έχει πολύ περισσότερες πιθανότητες να προκαλέσει ατύχημα από τον ψύχραιμο οδηγό.

Όμως, τι είναι αυτό που φοβόμαστε;

Είναι πολλά. Φοβόμαστε για την υγεία μας, για τους δικούς μας ανθρώπους, για τις συγκυρίες, για τα οικονομικά μας, για τη δουλειά μας, και για ένα σωρό ακόμη.

Στο αρχέγονο DNA όλων των ειδών υπάρχουν δυο απαράβιαστες εντολές. Επιβίωση και αναπαραγωγή.

Οποιαδήποτε κατάσταση απειλήσει την επιτέλεση αυτών των εντολών κινητοποιεί το άτομο σε άμυνα. Εντοπίζεται ο κίνδυνος και αποφασίζονται οι ενέργειες για την αποτροπή της απειλής.

Αν η απειλή δεν είναι γνωστή και δεν υπάρχουν σαφή αμυντικά πλάνα, τότε εμφανίζεται ο φόβος.

Αυτός είναι ο μηχανισμός.

Αλλά τώρα, ας δούμε τον πλέον απειλητικό φόβο, τον φόβο του θανάτου και της ανυπαρξίας.

Ίσως γι' αυτόν έχει χυθεί το περισσότερο μελάνι. Χιλιάδες ανά τους αιώνες έχουν ασχοληθεί, προσπαθώντας να προσεγγίσουν, να αναλύσουν, να εξορκίσουν και τελικά να συμβιβαστούν με την ιδέα του θανάτου.

Είναι το τέλος;

Υπάρχει κάτι μετά;

Εδώ υπάρχει ένα μεγάλο ζήτημα.

Πολύ θα το θέλαμε! Όμως είτε υπάρχει, είτε όχι, δεν θα είναι όπως είναι εδώ.

Τώρα είμαστε εδώ και σε αυτές τις συνθήκες καλούμαστε να επιβιώσουμε. Αυτό δεν αλλάζει.

Είναι απολύτως βέβαιο ότι ως άνθρωποι είμαστε θνητοί και κάποτε θα εγκαταλείψουμε αυτόν τον μάταιο κόσμο.

Πότε;

Άγνωστο!

Τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό;

Απολύτως τίποτα!

Συνεπώς;

Συνεπώς, το καλύτερο που έχουμε είναι να ασχοληθούμε με εκείνα που μπορούμε να κάνουμε μέχρι τότε, γιατί αν ασχοληθούμε με το τότε απλά θα χάσουμε το τώρα!

«Ό,τι είναι παρελθόν, είναι πρόλογος», γράφει ο William Shakespeare στην «Τρικυμία».

Το μέλλον, όπως και το παρελθόν, είναι καταστάσεις που δεν αφορούν το παρόν. Το παρόν και μόνο το παρόν είναι η ζωή μας.

Με αυτό πρέπει να ασχολούμαστε και με τίποτα άλλο.

Δε γερνάμε ...ωριμάζουμε

Διώξτε λοιπόν το φόβο για το αύριο και ζήστε το σήμερα.

Το σήμερα που υπάρχει και δεν διατρέχει κίνδυνο, εκτός αν μέσω του φόβου το βάλουμε σε περιπέτειες.

Το χθες συνέβη και τελείωσε. Δεν υπάρχει πλέον.

Το αύριο, αν έρθει, θα φέρει νέα στοιχεία και είναι άσκοπο να το αναλύουμε με βάση τα σημερινά.

Εδώ και τώρα!

Τελεία και παύλα.

-Αλλάζω, επανεξετάζω, διορθώνω

«Όπως το φίδι που δεν μπορεί να αλλάξει δέρμα πεθαίνει,
έτσι κι ο νους που δεν μπορεί να αλλάξει άποψη αχρηστεύε-
ται»

Friedrich Nietzsche

Θα πρέπει να γυρίσουμε και πάλι πίσω, στην εφη-
βεία, για να πιάσουμε το νήμα.

Αναζητώντας ταυτότητα, τότε ήταν υποχρεωτικό να
διαφοροποιηθούμε από τα ισχύοντα, τόσο στο οικογε-
νειακό περιβάλλον, όσο και γενικότερα.

Έτσι, ο κίνδυνος να έχουμε τοποθετηθεί σε ακραίες
θέσεις, έχοντας πάντα και το ελαφρυντικό της απειρίας, ή-
ταν εξαιρετικά πιθανό.

Με το πέρασμα του χρόνου πολλά από εκείνα που
είχαμε επιλέξει, ξεθώριαζαν και απομακρύνονταν, κάποια
άλλα όμως παρέμεναν για διάφορους λόγους. Άλλοτε ε-
πειδή η διαφοροποίηση είχε προκαλέσει επώδυνες συ-
γκρούσεις και άλλοτε επειδή δεν είχαμε το θάρρος να α-
πορρίψουμε δημόσια εκείνα που με τόση θέρμη υποστηρί-
ζαμε για χρόνια.

Το αποτέλεσμα αυτών ήταν ο εγκλωβισμός μας σε
καταστάσεις ή θέσεις ή ομάδες που κάτω από μια ψύχραιμη
ανάλυση με τα σημερινά δεδομένα δεν θα ήταν εφικτή.

Με άλλα λόγια, φοβόμαστε να ...αποστατήσουμε
από το παρελθόν μας. Λες κι από τότε μέχρι σήμερα τίποτα

δεν άλλαξε, λες και δεν προσθέσαμε, δεν μάθαμε, τίποτα στα χρόνια που μεσολάβησαν.

Αν το σημερινό μας πιστεύω είναι διαφορετικό, αν έχει αλλάξει με το πέρασμα του χρόνου και με την εμπειρία που αποκτήσαμε, θα πρέπει να το αποδεχτούμε γιατί μόνον έτσι θα ισορροπήσουμε και θα τα βρούμε με τον εαυτό μας.

Το πιστεύω μας, οι απόψεις μας, για το κάθε τι. Όχι μόνο για τα απλά και τα καθημερινά, αλλά και για τα βαθύτερα και τα ουσιώδη.

Αν διαπιστώσουμε ότι κάτι που υποστηρίζαμε δεν είναι ακριβώς, όπως το είχαμε φανταστεί, καλό είναι να βρούμε το θάρρος να το αποδεχτούμε και να το δηλώσουμε χωρίς ντροπή.

Πόσες φορές δεν βρεθήκαμε στη δυσάρεστη θέση να διαπιστώσουμε πως το επιθυμητό και το εφικτό απείχαν παρασάγγας;

Μεγάλωσα στην Αθήνα, αλλά έζησα αρκετά χρόνια σε άλλους τόπους. Αυτός είναι ο λόγος που έχασα την επαφή με τους περισσότερους ανθρώπους που συνδεόμουν φιλικά στην Αθήνα.

Οι αποστάσεις πριν την έλευση των smartphones και του διαδικτύου ήταν καθοριστικός παράγων στην αποξένωση.

Τον Θέμη είχα να τον δω μερικές δεκαετίες. Είχαμε γνωριστεί όταν εγώ ήμουν τελειόφοιτος στο πανεπιστήμιο κι εκείνος, δεκαεξάχρονος τότε, βοηθός σερβιτόρου στην

ταβέρνα του πατέρα του, όπου πήγαινα συχνά μιας και τα φαγητά τους ήταν εξαιρετικά.

Ήταν η εποχή των μεγάλων προσδοκιών, τότε που αφελώς πίστευα, όπως και οι περισσότεροι σε αυτή την ηλικία, ότι θα αλλάζαμε τον κόσμο. Αυτόν τον κόσμο που δεν μας άρεσε και που ονειρευόμασταν πως έφτανε η δική μας απόφαση για να φτιάξουμε ένα καλύτερο κόσμο. Τότε που είμασταν διαθέσιμοι και εύπιστοι στο να δεχτούμε και να ακολουθήσουμε ...τις σειρήνες που, όπως αποδείχθηκε αργότερα, δεν είχαν λύσεις.

Ο Θέμης με άκουγε να του αναλύω τις σκέψεις μου και όπως διαπίστωσα τις λάμβανε σοβαρά υπ' όψιν του.

Ύστερα έφυγα από την Αθήνα και χαθήκαμε.

Συναντηθήκαμε ξανά, ώριμοι πλέον και οι δυο και μετά από τις χαρές και τα τυπικά ο Θέμης μου είπε:

-Αχ, θυμάσαι τι μου έλεγες τότε; Τώρα τι λες;

Είχε δίκιο. Όσα ήλπιζα κι όσα του έλεγα πως θα γίνουν, δεν έγιναν. Τίποτα στην ουσία δεν άλλαξε αυτά τα χρόνια. Είχα κάνει λάθος. Τον είχα παρασύρει, υποστηρίζοντας την ουτοπία μου. Το εφικτό και το ευκαίριο που δεν ταυτίζονται.

Κούνησα το κεφάλι και παραδέχτηκα το λάθος μου. Δεν ήταν απλό και γι' αυτό δεν θα το ξεχάσω.

Πολλές φορές διαπιστώνουμε ότι έχουμε κάνει επιλογές οι οποίες δεν ήταν οι καλύτερες σύμφωνα με τις επιθυμίες μας.

Αν σκεφτούμε τον τρόπο που χρησιμοποιούμε για να καταλήξουμε σε μια επιλογή θα βρούμε την αιτία.

Οι επιλογές μας, αλλά και οι αρχές και οι τοποθετήσεις μας, είναι αποτέλεσμα των συμπερασμάτων που βγάζουμε από τις πληροφορίες που λαμβάνουμε. Αυτός είναι ο μηχανισμός. Λαμβάνουμε πληροφορίες, τις συνθέτουμε και καταλήγουμε σε συμπεράσματα. Αυτά τα συμπεράσματα οδηγούν στη διαμόρφωση των απόψεών μας και των επιλογών μας.

Αν οι πληροφορίες είναι επιλεγμένες από την πηγή πληροφόρησης σκόπιμα, ώστε να μας οδηγήσουν σε συγκεκριμένα συμπεράσματα, το αποτέλεσμα θα είναι να τοποθετηθούμε ανάλογα. Αν μάλιστα δεν υπάρχουν άλλες πηγές για να διασταυρώσουμε και να ελέγξουμε την αξιοπιστία των πληροφοριών, το πιθανότερο είναι να γίνουμε φανατικοί υποστηρικτές των προβαλλόμενων ως ορθών, απορρίπτοντας κάθε τι άλλο.

Κάπως έτσι εξηγείται το ότι, άνθρωποι με υψηλές διανοητικές ικανότητες, διαφωνούν ριζικά μεταξύ τους και μάχονται ανελέητα υπέρ των εντελώς διαφορετικών απόψεων που έχει καθένας από αυτούς. Είναι αδύνατον να έχουν και οι δυο σωστή άποψη κι όμως κανείς δεν αποδέχεται πως μπορεί να έχει λάθος.

Η μόνη εξήγηση γι' αυτό το φαινόμενο είναι η ύπαρξη διαφορετικών πηγών μονομερούς πληροφόρησης. Αυτό το φαινόμενο δεν είναι καθόλου σπάνιο, αφού όπως είναι γνωστό την Ιστορία την γράφουν οι νικητές και ακόμη

αφού οι όποιες πηγές πληροφόρησης συνήθως έχουν τις θέσεις των ιδιοκτητών τους. Το να υπάρχει πηγή πληροφόρησης αντικειμενική είναι σπάνιο. Συνεπώς, είναι αναγκαίο για να παρουσιαστεί η αληθινή εικόνα ενός γεγονότος, απαιτείται η διασταύρωση πηγών διαφορετικής προέλευσης, πράγμα καθόλου εύκολο ιδιαίτερα όταν οι βασικές πηγές είναι ελεγχόμενες από περιορισμένους ιδεολογικά χώρους. Ιδιαίτερα όταν η τεχνολογία διαμορφώνει καταστάσεις. Παλιότερα λέγαμε «ψάξε το στην εγκυκλοπαίδεια», τώρα λέμε «γκουγκλάρισε».

Έχοντας αυτό υπ' όψιν, γίνεται φανερό ότι οι όποιες απόψεις μας που σχηματίστηκαν στο παρελθόν, ενδέχεται να αναιρεθούν αν προκύψουν νέα στοιχεία και ανατρέψουν την αρχική εικόνα.

Το συμπέρασμα είναι πως θα πρέπει να είμαστε ανοικτοί και διαθέσιμοι να ξαναδούμε και αν χρειάζεται να επανατοποθετηθούμε σε διάφορα ζητήματα, από τα σοβαρότερα μέχρι τις νεανικές ανεκπλήρωτες επιθυμίες μας.

Σας ανέφερα προηγουμένως την περίπτωση του ξαδέλφου μου, που έγινε οικονομολόγος, γιατί αυτό ήθελαν οι γονείς του, και στη συνέχεια έγινε και έζησε τη ζωή του ως μουσικός.

Αυτή είναι μια ιδανική περίπτωση.

Το πιθανότερο θα ήταν να παρέμενε οικονομολόγος.

Ε, λοιπόν, αυτό που λέω είναι πως αν τυχόν είχατε στα νιάτα σας μια κρυφή ανεκπλήρωτη επιθυμία, τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή να την πραγματοποιήσετε.

Αν αισθάνεστε την ανάγκη αλλαγής, σε οποιοδήποτε επίπεδο, κάντε το!

Όχι μόνο στα επαγγελματικά, οποιαδήποτε αλλαγή γενικά.

Αλλαγή στις ιδέες, στις δραστηριότητες, στις συνήθειες, στο χώρο σας, σε όλα.

Αν θέλετε μια καινούργια αρχή, ξεχάστε τα παλιά και χρησιμοποιημένα υλικά.

Μιλήστε δυνατά, εκφράστε άφοβα τις σκέψεις σας, απελευθερωθείτε.

Το να είσαι ο εαυτός σου και να το δείχνεις είναι το καλύτερο.

Δεν μας αρέσουν οι «δήθεν», ας μην γίνουμε σαν αυτούς.

Στο κάτω-κάτω, καλύτερα να ξέρουν και οι άλλοι ποιοι είμαστε στ' αλήθεια. Έτσι κάθε επικοινωνία ή σχέση γίνεται πιο στέρεα και ειλικρινής.

Άλλωστε δεν έχουμε να δώσουμε λογαριασμό σε κανέναν.

Με δυο λόγια, αν έχετε ανεκπλήρωτα όνειρα, τολμήστε!

-Τα Οικονομικά

«Μέτρον βίου το καλόν, ου το του χρόνου μήκος»

Πλούταρχος

Ζούμε σε έναν κόσμο όπου οι οικονομικές ανισότητες είναι τεράστιες και αδικαιολόγητες. Κάποιοι δουλεύουν παραπάνω, είναι ικανότεροι, ίσως τυχεροί, ενδεχομένως λιγότερο διστακτικοί και τελικά μπορούν να έχουν περισσότερα από άλλους. Το ζήτημα είναι πόσα περισσότερα. Επειδή αν αυτά τα περισσότερα είναι χιλιάδες φορές πάνω από όσα μπορούν να αποκτήσουν οι άλλοι, κάτι δεν πάει καλά. Κι όμως αυτό συμβαίνει.

Έτσι το να αναζητήσει κανείς ένα κοινό τόπο για τα οικονομικά είναι πρακτικά ανέφικτο.

Δεν υπάρχει λόγος να ασχοληθεί κανείς με τους έχοντες τα πολλά. Αυτοί δεν έχουν ανάγκη.

Επίσης, είναι πολύ δύσκολο, ίσως και υποκριτικό, να προτείνεις οτιδήποτε σε εκείνους που ζουν στην απόλυτη ανέχεια. Δεν έχω την εμπειρία και δεν τολμώ να κάνω προτάσεις.

Έτσι, το μόνο που μένει, είναι λίγα λόγια για τους ευρισκόμενους κάπου στο μέσον κι αυτό ακριβώς θα ακολουθήσει.

Όσο περνούν τα χρόνια, αυτό που απασχολεί τους περισσότερους, αν όχι όλους, είναι το πόσα χρόνια θα βρι-

σκόμαστε ακόμη σε αυτή τη ζωή. Είναι αναμενόμενο καθώς υπάρχει μια οροφή, που πολύ σπάνια κάποιος την υπερβαίνουν. Υπάρχει όμως και κάτι ουσιαστικότερο. Είναι το αν αυτά τα χρόνια που απομένουν θα είναι καλά ή όχι καλά. Η ποιότητα της ζωής είναι το σημαντικό στοιχείο. Μια ζωή με πόνο, ανέχεια και ταλαιπωρία ασφαλώς δεν είναι το ζητούμενο.

Είναι γεγονός ότι από παιδιά διδαχτήκαμε πως η ποιότητα ζωής εξαρτάται από τον πλούτο, από το πόσα μπορείς να αγοράσεις, από το πόσα έχεις. Το μεγάλο σπίτι, το ακριβό αυτοκίνητο, τα ρούχα, τα στολίδια, η άνεση να ξοδεύεις για ακριβές διακοπές, για ακριβά εστιατόρια, για τα ακριβότερα κρασιά.

Έτσι το χρήμα και η απόκτησή του έγινε πρωταρχικός σκοπός. Πετυχημένος και καλύτερος είναι ο κατέχων τα πολλά, τα περισσότερα. Αυτό μάθαμε τότε.

Καλό είναι το χρήμα, αλλά δεν αρκεί για μια καλή ζωή. Περνώντας τα χρόνια αυτό γίνεται φανερό. Λιγότερο για κάποιους, περισσότερο για κάποιους άλλους, πάντως γίνεται.

Η ποιότητα της ζωής, το μάθαμε, εξαρτάται και από άλλους παράγοντες. Ίσως περισσότερο από ό,τι είχαμε φανταστεί στο παρελθόν. Η υγεία, οι αγαπημένοι άνθρωποι, η ηρεμία, σιγά-σιγά απόκτησαν αξία και έδωσαν νόημα στην έννοια, ποιότητα ζωής.

Με κάθε ευκαιρία δηλώνω πως είμαι ευγνώμων, καθώς δεν έμεινα καμιά ημέρα νηστικός και κανένα βράδυ δεν κοιμήθηκα χωρίς μια στέγη πάνω από το κεφάλι μου.

Δεν μου έλειψε το καθαρό νερό, ούτε και η ζέστη τα κρύα βράδια του χειμώνα. Είχα πάντοτε ένα ρούχο κι ένα ζευγάρι παπούτσια για να φορέσω.

Το «έχω» μέχρι εδώ είναι ήδη αρκετό. Απόκτησα αρκετά περισσότερα δουλεύοντας και πολύ τα χάρηκα, όμως ακόμη κι αν δεν τα είχα αποκτήσει πάλι θα ήμουν ευγνώμων. Έχω περάσει και δύσκολα, έχει ο καιρός γυρίσματα και ξέρω πως είναι κι αυτό.

Δεν θα έλεγα πως συγκριτικά με τους περισσότερους γνωστούς μου, είμαι οικονομικά «πετυχημένος». Μάλλον βρίσκομαι κάτω του μετρίου ως προς τα υπάρχοντα και τα διαθέσιμα. Ίσως δεν εκμεταλλεύτηκα τις ευκαιρίες ή δεν ήμουν ικανός για κάτι καλύτερο. Ένα είναι βέβαιο, δεν ξόδεψα τους κόπους μου στον τζόγο και στα ξενοχτάδικα.

Ασφαλώς το οικονομικό είναι σοβαρό ζήτημα και προφανώς δεν είναι ίδιο για όλους.

Κάποιοι έχουν ...κάνει τα κουμάντα τους, κάποιοι άλλοι όχι. Κι αυτό, όχι επειδή δεν ήταν προνοητικοί ή άξιοι, αλλά επειδή τους έτυχαν δύσκολες καταστάσεις.

Αν και ο βαθμός δυσκολίας που προκύπτει δεν είναι προβλέψιμος, σε κάθε περίπτωση ή τουλάχιστον στις περισσότερες των περιπτώσεων, τα οικονομικά με τη συνταξιοδότηση υφίστανται ύφεση.

Αυτή η διαπίστωση οδηγεί σχεδόν μαθηματικά στη σκέψη, να κάνουμε κάτι να αυξήσουμε τα έσοδα.

Να τα επαναφέρουμε στην προ της συνταξιοδότησης κατάσταση.

Το ζήτημα είναι, αν χρειαζόμαστε πραγματικά περισσότερα από όσα έχουμε παρά τις όποιες μειώσεις.

Αν η απάντηση είναι όχι, τότε δεν πρέπει να ξοδέψουμε ούτε ένα λεπτό για αυτό. Το σοφόν είναι να αφιερώσουμε το χρόνο μας σε εκείνα που αγαπάμε, σ' εκείνα που μας αρέσουν, σ' εκείνα που μας δίνουν χαρά.

Τώρα ίσως είναι η τελευταία ευκαιρία να κατανοήσουμε πως το πολυτιμότερο που έχουμε είναι ο χρόνος και ...να ξεχάσουμε την παροιμία.

Ο χρόνος δεν είναι χρήμα. Ο χρόνος είναι κάτι ακριβό.

Άλλωστε εκτός από την αύξηση των εσόδων, η λογιστική λέει πως υπάρχει και η μείωση των εξόδων.

Ποιων εξόδων;

Μα εκείνων που κάναμε χωρίς να υπάρχει λόγος και μη μου πείτε πως εσείς ποτέ δεν πετάξατε τα λεφτά σας σε άχρηστα πράγματα, γιατί τότε θα σας πω πως μάλλον θα πρέπει να το ξανασκεφτείτε.

Γυρίζω πίσω, τότε που έψαχνα την ταυτότητά μου και τη θέση μου στον κόσμο και στο χώρο μου. Όχι μόνο η αποδοχή από την ομάδα, αλλά και η θέση μέσα σ' αυτή, ο ρόλος, είχε σημασία. Το ποιος είσαι και εξ αυτού συνεπώς το αν θα είσαι επιλέξιμος.

Αν αυτό που ήταν της μόδας, αν αυτό που άρεσε γενικότερα ήταν το κριτήριο, έπρεπε να το διαθέτεις. Κάπως έτσι λειτουργούσε η συνύπαρξη με την ομάδα. Η όποια ανοησία αποτελούσε τη μόδα της εποχής, έπρεπε να είναι αποδεκτή.

Μέχρι αυτές οι ανασφάλειες να ξεπεραστούν τα «λάθη», έχουν γίνει. Πόσο τα έχουμε πληρώσει; Αρκετά θα έλεγα.

Με δυο λόγια. Ας προσδιορίσουμε τις πραγματικές μας ανάγκες, όχι μόνον εκείνες της επιβίωσης, αλλά κι εκείνες που μας προσφέρουν χαρά και ευχαρίστηση, όλες!

Είναι βέβαιο ότι θα διαπιστώσουμε πως αυτές είναι πολύ λιγότερες σε σχέση με εκείνες που κατά καιρούς μας ..ρούφηξαν το αίμα!

Η καλοπέραση δεν είναι απαραίτητα ακριβή και η πολυτέλεια χρειάζεται, αλλά με μέτρο.

Αυτή η φράση μου φέρνει πάντα στο νου τη σύγκριση ανάμεσα σε μια βραδιά σε ένα ακριβό κοσμικό κέντρο με πίστα και φανταχτερό πρόγραμμα, και σε μια ...κάνυξη σε ταβερνάκι με κιθαρίτσες και τραγούδι.

Αλήθεια, εσείς τι διαλέγετε από αυτά τα δυο;

-Επίλογος

«Αυτοί που έχουν ένα “γιατί” για να ζουν, μπορούν να αντέξουν σχεδόν οποιοδήποτε “πως”»

Friedrich Nietzsche

Όταν κάποτε ένας αγαπητός συνάδελφος μού είχε πει: «Μην βγεις ποτέ στη σύνταξη, συνέχισε να εργάζεσαι όσο μπορείς, δεν θα το μετανιώσεις», μου είχε φανεί αστείο και χαμογέλασα.

Αργότερα το άκουσα πάλι, όχι μια αλλά δυο φορές από άτομα που εκτιμώ και τότε ομολογώ ότι άρχισα να το σκέπτομαι.

Ακούγεται παράλογο και πέρα από τον κανόνα όμως εκείνο που μπορώ να πω υπεύθυνα είναι ότι γνώρισα πρόσωπα τα οποία δήλωναν κατηγορηματικά πως μετάνιωσαν για το ότι αποφάσισαν να σταματήσουν την εργασία τους και να εγκαταλείψουν τη ζωή που έκαναν.

Προβληματίστηκα και προσπάθησα να καταλάβω ποιο θα μπορούσε να είναι το κίνητρο για μια τέτοια απόφαση.

Υποθέτω πως κάτι τέτοιο θα μπορούσε να είναι η επιλογή αυτών που έχουν αφιερώσει τη ζωή τους στη δουλειά τους για διάφορους λόγους. Είτε επειδή η δουλειά τους είναι ένα δημιουργικό έργο ζωής, είτε επειδή οι άλλοι τομείς της ζωής τους δεν είναι και τόσο επιτυχημένοι.

Λογικές υποθέσεις και τροφή για σκέψη και προβληματισμό. Ασφαλώς πρόκειται για μια όχι δημοφιλή επιλογή, που όμως έχει τις δικές της παραμέτρους, τα δικά της υπέρ και κατά.

Καθένας έχει τη δική του εξήγηση γι' αυτό. Η επιλογή του φιλάργυρου, τη χαρακτήρισε κάποιος. Το ασφαλέστερο φάρμακο κατά της κατάθλιψης, αποφάνθηκε κάποιος άλλος.

Δεν ακολούθησα τη συμβουλή και βγήκα στη σύνταξη. Η αλήθεια είναι πως κάποιες στιγμές θα προτιμούσα να μην το είχα κάνει, όμως δεν μπορώ να πω ότι αυτό είναι, «μετάνιωσα». Ούτε μπορώ να φανταστώ αν θα αισθανόμουν μετανιωμένος στην περίπτωση που δεν θα είχα βγει στη σύνταξη. Δεν το έζησα και μόνο υποθέσεις θα μπορούσα να κάνω.

Ύστερα έμαθα για τον Dr. Shigeaki Hinohara.

Ο διάσημος Ιάπωνας γιατρός Dr. Shigeaki Hinohara απεβίωσε τον Ιούλιο του 2018 σε ηλικία 105 ετών. Μέχρι το τέλος της ζωής του συνέχιζε να θεραπεύει τους ασθενείς, είχε μάλιστα προγραμματισμένα ραντεβού για τα επόμενα πέντε χρόνια και εργαζόταν 18 ώρες την ημέρα!

Το μυστικό της μακροζωίας, όπως εξηγούσε, ήταν η παραμονή στην εργασία, η άσκηση και η καλή διατροφή.

Η βασικότερη συμβουλή του ήταν να καθυστερούν όσο μπορούν οι άνθρωποι τη συνταξιοδότησή τους.

Και σαν να μην έφτανε αυτό, ακολούθησε και ο Dr. Christian Chenay. Γάλλος γιατρός 98 ετών, ο οποίος συνεχίζει να εξετάζει είκοσι ασθενείς δυο φορές την εβδομάδα και που, όπως λέει, δεν προτίθεται να συνταξιοδοτηθεί.

Όπως δηλώνει, «Όταν ξεπεράσεις τα 60, σε βάζουν στην κατηγορία των ηλικιωμένων. Τη μια μέρα θα παίζεις χαρτιά, μετά μπίνγκο, μετά θα λύσεις σουντόκου... Με όλα αυτά αποβλακώνεσαι τελείως. Είμαι πολύ καλύτερα έτσι! Αν κάθεσαι όλη την ημέρα και βλέπεις τηλεόραση πολύ γρήγορα το χάνεις, ο εγκέφαλός σου δεν αντέχει για πολύ»

Μήπως η άνοια είναι μια ευλογημένη κατάσταση;

Το ότι ξενοιάζεις κυριολεκτικά είναι καλό, το ότι ξενχνάς ποιος είσαι, ποιοι είναι γύρω σου, που είναι το μπάνιο και τι ώρα είναι, δεν είναι καλό.

Το αν τελικά είναι καλύτερα ή χειρότερα μπορούμε μόνο να το υποθέσουμε, αφού αυτοί που το βιώνουν, δεν μπορούν να μας φωτίσουν. Ενδέχεται να το μάθουμε κάποια στιγμή εξ ιδίας πείρας, αν και υπάρχουν αμφιβολίες κατά πόσο αυτό είναι εφικτό αφού θα βρισκόμαστε ήδη σε αυτή την κατάσταση.

Μέχρι τότε καλούμαστε να επιλέξουμε τι θέλουμε.

Το ζητούμενο είναι η αντιμετώπιση μιας υποβόσκουσας κατάθλιψης που μας περιμένει στη γωνία, καθώς οι συνθήκες είναι υπέρ της. Χάνουμε την επαγγελματική μας ζωή, σιγά-σιγά «αποχαιρετάμε» φίλους και γνωστούς, συμβιβαζόμαστε με την αποχή από δραστηριότητες που

μας αρέσουν, καταπίνουμε τα χαπάκια μας, μετράμε τακτικά την πίεσή μας και τη χοληστερίνη μας, βάζουμε και τα γυαλιά πρεσβυωπίας για να διαβάσουμε.

Ποιες είναι οι επιλογές που έχουμε;

Θέλουμε να αγωνιστούμε για να διατηρήσουμε τα στοιχεία της νεότητας, όσο βέβαια αυτό είναι εφικτό, ή να αποδεχτούμε ότι πέρασαν τα χρόνια και τώρα καλό είναι να χαλαρώσουμε και να απαλλαγούμε από τις έγνοιες που μας συνόδεψαν στα χρόνια που πέρασαν;

Κάθε επιλογή έχει τα υπέρ της και τα κατά της.

Οι ρυθμοί της ζωής του εργαζόμενου είναι αγχωτικοί και συχνά ανυπόφοροι. Η ποιότητα της ζωής είναι «υποταγμένη» σε αυτούς τους ρυθμούς. Καθώς οι συνθήκες αλλάζουν, έχουμε την δυνατότητα, μας το οφείλουμε, να ζήσουμε καλύτερα.

Αν αυτό το καλύτερο σημαίνει περισσότερος ελεύθερος χρόνος, για να κάνουμε όσα μας αρέσουν ή αν σημαίνει περισσότερος χρόνος για ηρεμία και χαλάρωση χωρίς έγνοιες ή αν σημαίνει λίγο από το ένα και λίγο από το άλλο, είναι υπόθεση του καθενός ξεχωριστά.

Εδώ και δύομισι χιλιάδες χρόνια το θέμα έχει διχάσει σοφούς και σπουδασμένους. Αν υπάρχει ένα κοινό στοιχείο σε όλες σχεδόν τις προσεγγίσεις είναι το εξής:

Δεν υπάρχει συνταγή. Μην ακολουθήσετε τις προτροπές κανενός, αναζητήστε το δικό σας δρόμο. Πάρτε εσείς τις αποφάσεις.

Αν για κάποιους η επιλογή είναι το να κάθονται χαλαροί και να απολαμβάνουν το ηλιοβασίλεμα, αν αυτό είναι το ζητούμενό τους, η αλλαγή που ονειρευόντουσαν, τότε αυτό πρέπει να κάνουν.

Αν πάλι, για κάποιους άλλους αυτό δεν είναι αρκετό, προχωρούν στις δικές τους επιλογές και πάλι, όλα καλά.

Ας κάνουμε μια προσπάθεια να μπούμε σε αυτή τη λογική.

Ας αναλογιστούμε ποια ήταν τα ζητούμενά μας από την εφηβεία μέχρι τη σύνταξη.

Θα μου πείτε ήταν πολλά. Δεν θα διαφωνήσω, όμως ποιο ήταν το κυρίαρχο ζητούμενο;

Να ανήκουμε στην ομάδα, να έχουμε τη θέση μας και το ρόλο μας σ' αυτή, να μας αποδέχονται, να είμαστε επιλέξιμοι!

Μα ναι, το σημαντικότερο ήταν το να είμαστε επιλέξιμοι.

Επιλέξιμοι για τις ικανότητες, για τις δεξιότητες, για τις γνώσεις, για την προσφορά μας, για τις ευαισθησίες μας, και πάνω απ' όλα επιλέξιμοι για μια στενή σχέση, συντροφική και ερωτική.

Θέλουμε να μας θέλουν κι είναι φυσιολογικό, όταν οι ορμόνες ρέουν ασταμάτητα και καθορίζουν τις προτεραιότητες.

Τώρα όμως που αυτές οι εποχές έχουν περάσει και τα συγκεκριμένα ζητούμενα μπορεί να είναι ακόμη στο

προσκήνιο, έχουν ωστόσο οπισθοχωρήσει, τα πράγματα είναι διαφορετικά.

Ο καλός λόγος είναι αγαλλίαση, αλλά επιτέλους μπορούμε και χωρίς αυτόν.

Τώρα πια, θεωρητικά τουλάχιστον, δεν περιμένουμε τη γνώμη των άλλων για να προσδιορίσουμε τη θέση μας στον κόσμο.

Τώρα μπορούμε να ζήσουμε όπως είμαστε, χωρίς να πρέπει να γίνουμε κάτι άλλο για να αρέσουμε.

Τώρα μπορούμε να διαχειριστούμε με κατανόηση και να αποδεχτούμε τις αδυναμίες μας και τις μετριότητές μας.

Τώρα η ερωτική επιθυμία υπάρχει μεν, αλλά έχει εκλεπτυνθεί και δεν μας παρασύρει πλέον σε παροξυσμούς και παρατράγους.

Όμως και πέρα από τα ερωτικά και τη συντροφικότητα, έχουμε πλέον ξεπεράσει και άλλα, αλλοτινά ζητούμενα.

Η καταξίωση στον επαγγελματικό μας χώρο, η ανάγκη μας για δημιουργική δράση σε τομείς πέρα από τα επαγγελματικά. Η αποδοχή από το στενό φιλικό μας κύκλο.

Όλα αυτά ήταν και παραμένουν ασφαλώς σημαντικά θέματα, όμως με σαφώς μειωμένη την ένταση σε σχέση με το παρελθόν.

Ναι, μας νοιάζει ακόμη αλλά έχοντας βιώσει λίγο ή περισσότερο τα αποτελέσματα όλων αυτών, έχουν πάψει

να αποτελούν πλέον ρυθμιστικούς παράγοντες για την κατανόηση του εαυτού μας και για τη διάθεσή μας.

Θεωρητικά τουλάχιστον, έχουμε άλλος λιγότερο κι άλλος περισσότερο σχηματίζει μια ξεκάθαρη εικόνα για τον εαυτό μας και συνεπώς η γνώμη των άλλων για εμάς που κάποτε ήταν σημαίνουσα, έχει χάσει την αξία της.

Όλα αυτά μας δίνουν την άνεση να είμαστε γαλήνιοι και να βλέπουμε τα πράγματα με άλλο βλέμμα. Διαφορετικά από άλλοτε και ασφαλώς ευκρινέστερα.

Αυτός είναι ο λόγος που οι μεγάλοι φιλόσοφοι διαχρονικά συμβουλεύουν το ίδιο:

Να πάρουμε τις δικές μας αποφάσεις, πέρα από συμβουλές και παροτρύνσεις, πέρα από τον μπούσουλα του καθενός, που είναι μεν σεβαστός αλλά δεν παύει να είναι κάποιος άλλος, με άλλες εμπειρίες, άλλα απωθημένα κι άλλα ζητούμενα.

Αυτό που μας συμβουλεύουν είναι, να πορευόμαστε όπως μάς αρέσει και με ό,τι δίνει σ' εμάς χαρά.

Με μια προϋπόθεση.

Πάντοτε με μέτρο!!!

Για την αξία της τήρησης του μέτρου έχουν αποφανθεί οι κορυφαίοι.

Μέτρον άριστον, Κλεόβουλος

Μέτρω χρω (Να κάνεις κάθε τι με μέτρο), Πιττακός

Μη τείκειν άγαν (Να μην το παρακάνεις), Βίας

Και ακόμη ο Αριστοτέλης, ο Επίκουρος, ο Πυθαγόρας και τόσοι άλλοι τόνισαν τη σημασία της ισορροπίας ανάμεσα στην υπερβολή και την έλλειψη. Δηλαδή το μέτρο!

Ίσως ακριβώς αυτό, το μέτρο, είναι που θα δείξει τη σωστή κατεύθυνση. Ίσως η σωστή επιλογή είναι κάπου εκεί στη μέση, σε απόσταση από την υπερβολή, αλλά και από την έλλειψη.

Με λίγα λόγια, το τελικό συμπέρασμα, ο οριστικός επίλογος είναι:

Δεν υπάρχει συνταγή κατάλληλη για όλους. Καθένας οφείλει να γράψει το δικό του σενάριο. Τη δική του συνταγή επιβίωσης.

Ιδέες υπάρχουν πολλές, όμως η οριστική απόφαση, η τελική επιλογή είναι υπόθεση του καθενός ξεχωριστά.

Έτσι, λοιπόν, θα κλείσω αυτή την προσπάθεια με τη σύνοψη:

Σκύψτε μέσα σας και ρωτήστε τον εαυτό σας τι πραγματικά θέλει.

Τι είναι αυτό που σας προσφέρει ικανοποίηση και χαρά.

Ποιες είναι οι βαθύτερες επιθυμίες σας.

Πώς θα περνούσατε την ημέρα σας, αν γνωρίζατε πως είναι η τελευταία.

Όχι, μην το δείτε αρνητικά.

Σκεφτείτε το, κάπως έτσι θα έπρεπε να περνάμε όλες τις ημέρες της ζωής μας.

Ίσως αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να ζούμε πραγματικά στο σήμερα.

Δηλαδή να ζούμε αληθινά!

Όπως είπαμε, το γήρας είναι φυσική εξέλιξη και θα το βιώσουμε ούτως ή άλλως.

Εμείς, το ξαναλέω, όπως και το παλιό κρασί, ωριμάζουμε ανάλογα με την ποιότητα. Το καλό γίνεται καλύτερο, το μέτριο γίνεται ξίδι.

Αναμφίβολα βρισκόμαστε σε ένα κομβικό σημείο και πολλά εξαρτώνται από τη διάθεσή μας και την ψυχολογική μας κατάσταση.

Έχει μεγάλη σημασία η οπτική μας, το πώς βλέπουμε το κάθε τι.

«Δεν σε γερνάει η ζωή. Οι σκέψεις σου σε γερνούν. Οι φόβοι σου σε γερνούν. Τα "δεν μπορώ" σου σε γερνούν»
έλεγε ο Jorge Bucay.

Ας κάνουμε ένα πείραμα!

Μια εικόνα μπορεί να είναι σαφής και ξεκάθαρη στο τι περιλαμβάνει ή μπορεί και να επιδέχεται περισσότερες ερμηνείες.

Προσέξτε την εικόνα του οπισθόφυλλου.

Τι βλέπετε, ανατολή ή δύση;

Μπορείτε να τη δείτε σαν ηλιοβασίλεμα, σαν το ε-
περχόμενο τέλος της ημέρας.

Όμως μπορείτε να τη δείτε και σαν ανατολή, σαν το
ξεκίνημα μιας νέας ημέρας.

Σαν μια νέα αρχή!

Η εικόνα δεν αλλάζει, παραμένει η ίδια, η στάση μας
απέναντί της αλλάζει.

Βλέπουμε αυτό που θέλουμε, αισιόδοξα ή απαισιό-
δοξα.

Εμείς!

Αν η συνέχεια θα οδηγήσει σε ένα τέλος ή θα είναι
μια νέα αρχή, εξαρτάται από εμάς και μόνον από εμάς!

Όλα είναι ζήτημα απόφασης.

Είναι το αν θέλουμε να κάνουμε μια νέα αρχή ή αν
θα παραιτηθούμε.

Το ότι μπορούμε είναι δεδομένο.

Το αν θα το επιλέξουμε είναι δική μας υπόθεση.

Ας αφήσουμε, λοιπόν, τις δικαιολογίες και ας κοιτά-
ξουμε μπροστά.

Δεν υπάρχουν αζεπέραστα εμπόδια.

Υπάρχει μόνον ο φόβος και η ψευδαίσθηση πως δεν
υπάρχουν περιθώρια.

Είναι λάθος. Μην το σκέπτεστε.

Ξεπεράστε το.

Δε γερνάμε ...ωριμάζουμε

Είπαμε, κάποιοι γερνάνε και κάποιοι ωριμάζουν.

Ας επιλέξουμε να μη γεράσουμε. Γίνεται!

Δεν θα καταντήσουμε μίζεροι, γκρινιάρηδες, κακο-
ντυμένοι, μουρτζούφληδες, γρουσουζήδες, καφενόβιοι και
ξοφλημένοι.

Η ζωή είναι ωραία!

Τέλος η γκρίνια!

Είμαστε εδώ, είμαστε καλά!

Είμαστε αισιόδοξοι και κοιτάμε μπροστά!

...είμαστε ακόμα ζωντανοί, στη σκηνή,
σαν ροκ συγκρότημα...

Όποια κι αν είναι η δική σας επιλογή, απολαύστε
την. Ζήστε την!!!

Συνεχίζουμε δυνατά!!!

Από εμένα κρατήστε μόνο μια ευχή.

Μακάρι να βρείτε τον δικό σας δρόμο, όσο πιο σύ-
ντομα γίνεται και πορευτείτε τον χαρούμενα κι ανέμελα!

Ό,τι αποφασίσετε, κάντε το τώρα. Δεν υπάρχουν πε-
ριθώρια για αναβολές. Ποτέ δεν ήταν ο χρόνος κάτι τόσο
ακριβό όσο είναι τώρα. Το βαθύ γήρας, αν πρόκειται να
συμβεί, θα φέρει νέα δεδομένα, όχι και τόσο αισιόδοξα.

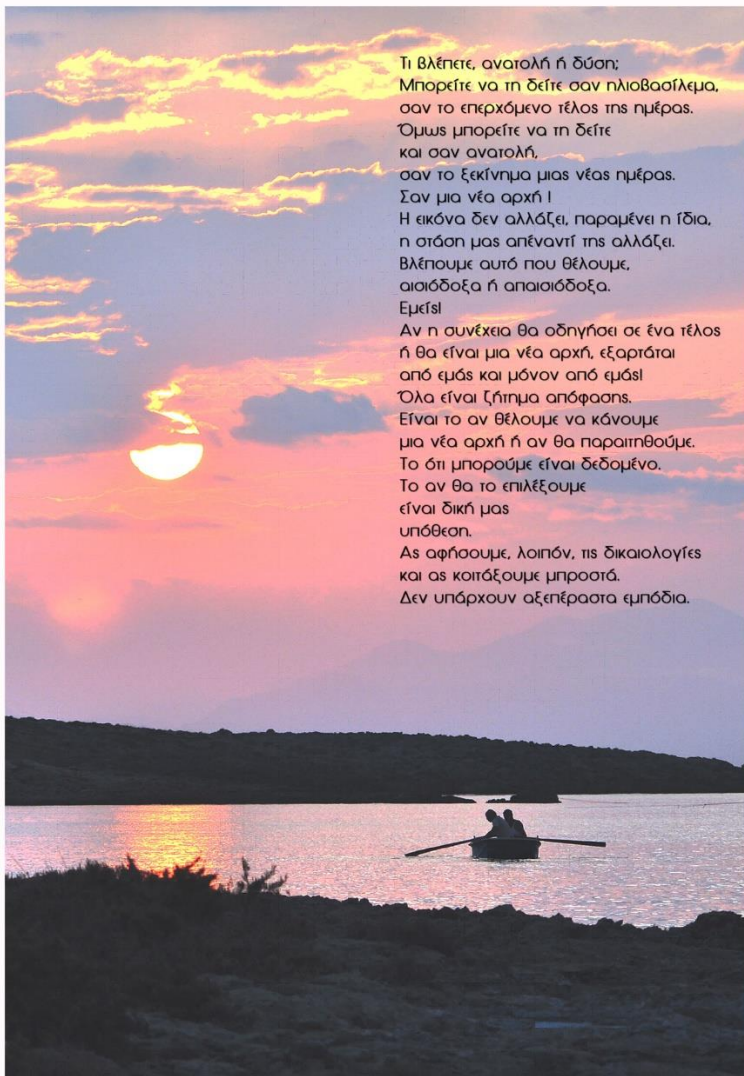
Τώρα είναι η ώρα!!!

Θοδωρής Καστρινός

*«Αν στη ζωή σου ήρθες να μετρήσεις τα χρόνια σου και να
φύγεις μόνο... Δεν έχεις τίποτα να φοβηθείς»*

Μενέλαος Λουντέμης

Δε γερνάμε ...ωριμάζουμε



Τι βλέπετε, ανατολή ή δύση;
Μπορείτε να τη δείτε σαν ηλιοβασίλεμα,
σαν το επερχόμενο τέλος της ημέρας.
Όμως μπορείτε να τη δείτε
και σαν ανατολή,
σαν το ξεκίνημα μιας νέας ημέρας.
Σαν μια νέα αρχή !
Η εικόνα δεν αλλάζει, παραμένει η ίδια,
η στάση μας απέναντί της αλλάζει.
Βλέπουμε αυτό που θέλουμε,
αισιόδοξα ή απαισιόδοξα.
Εμείς!
Αν η συνέχεια θα οδηγήσει σε ένα τέλος
ή θα είναι μια νέα αρχή, εξαρτάται
από εμάς και μόνον από εμάς!
Όλα είναι ζήτημα απόφασης.
Είναι το αν θέλουμε να κάνουμε
μια νέα αρχή ή αν θα παραιτηθούμε.
Το ότι μπορούμε είναι δεδομένο.
Το αν θα το επιλέξουμε
είναι δική μας
υπόθεση.
Ας αφήσουμε, λοιπόν, τις δικαιολογίες
και ας κοιτάξουμε μπροστά.
Δεν υπάρχουν αεγέραστα εμπόδια.