

ΦΑΜΠΡΙΣ  
ΜΙΝΤΑΛ

# ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Για να ζαναβρούμε

την ανθρωπιά μας

# σε 3 ΛΕΠΤΑ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Φιλοσοφία σε 3 λεπτά**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: 3 Minutes de Philosophie pour redevenir humain

Από τις Εκδόσεις Flammarion 2020

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Fabrice Midal

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χριστίνα Μανιά

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Σπυριδούλα Βονίτση

© Flammarion/Versilio, 2020

International Rights Management: Susanna Lea Associates

© Εικόνας εξωφύλλου: Michal Durinik/Shutterstock

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2021

Πρώτη έκδοση: Σεπτέμβριος 2021

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4040-8

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4041-5

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

*Από το 1979*

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550

**PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Publishers since 1979*

Head Office:

121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)

[www.psychogios.gr](http://www.psychogios.gr) • <http://blog.psychogios.gr>

ΦΑΜΠΡΙΣ  
ΜΙΝΤΑΛ

# ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Για να ξαναβρούμε

την ανθρωπιά μας

# σε 3 ΛΕΠΤΑ

Μετάφραση: Χριστίνα Μανιά



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	11
<i>Το να είσαι άνθρωπος σημαίνει κυρίως να μην επιδιώκεις την τελειότητα.   Τζορτζ Όργουελ .....</i>	15
<i>Στη μέση του χειμώνα ανακάλυψα τελικά ότι μέσα μου υπάρχει ένα ανίκητο καλοκαίρι.   Αλμπέρ Καμί .....</i>	19
<i>Είναι καιρός η πέτρα να αποφασίσει να ανθίσει.   Πάουλ Τσέλαν.....</i>	23
<i>Δεν πρέπει να παραδειγματιζόμαστε από τους συνετούς αλλά από τα παιδιά.   Εμίλ Σιοράν .....</i>	27
<i>Μαθαίνουμε το νερό μέσα από τη δίψα.   Έμιλι Ντίκινσον ....</i>	31
<i>Δε μεταμφιέζομαι σαν αυτούς που παριστάνουν τους σοφούς και περιφέρονται σαν μαιμούδες με πορφύρα και σαν γάιδαροι με τομάρι λιονταριού.   Έρασμος .....</i>	35
<i>Προχωρώ για να μάθω πού πηγαίνω.   Γιόχαν Βόλφγκανγκ Φον Γκαίτε .....</i>	39
<i>Πόλεμος πάντων πατήρ.   Ηράκλειτος .....</i>	43

<i>Ο άνθρωπος είναι αναμφίβολα ελάχιστα άγιος, αλλά η ανθρωπιά που έχει μέσα του θα πρέπει να είναι άγια για εκείνον.</i>   Ιμμάνουελ Καντ .....	47
<i>Η ηθική πηγάζει από την ακραία τόλμη του ναρκισσισμού.</i>   Λου Αντρέας-Σαλομέ .....	51
<i>Ίσως όλοι οι δράκοι της ζωής μας να είναι πριγκίπισσες που προσμένουν να μας δουν όμορφους και θαρραλέους.</i>   Ράινερ Μαρία Ρίλκε .....	55
<i>Δεν υπάρχει τίποτα πάνω σε αυτή τη γη το οποίο δικαιούμαστε να αντιμετωπίζουμε με απαξίωση.</i>   Όλγκα Σεντακόβα.....	59
<i>Το χρώμα ανακινεί το αισθησιακό βάθος του ανθρώπου.</i>   Ανρί Ματίς .....	63
<i>Αν θέλετε να πρωτοτυπήσετε, να είστε άνθρωπος· κανένας δεν είναι πλέον.</i>   Μαξ Ζακόμπ.....	67
<i>Μην είσαι βιαστικός με τα ελαττώματά σου. Μην πας να τα διορθώσεις αβασάνιστα. Τι θα βάλεις στη θέση τους;</i>   Ανρί Μισό.....	71
<i>Πολλά πράγματα οφείλουν να έχουν τη βαρύτητά τους, και οι έμποροι ψυχών θέλουν να μετατρέψουν τα πάντα σε κάτι ανάλαφρο.</i>   Νέλλυ Ζαχ.....	75
<i>Πάντα προσπάθεια. Πάντα αποτυχία. Δεν πειράζει. Προσπάθησε ξανά. Απότυχε ξανά. Απότυχε καλύτερα.</i>   Σάμιουελ Μπέκετ .....	79
<i>Η εξυπνάδα χαρακτηρίζεται από μια έλλειψη φυσικής κατανόησης της ζωής.</i>   Ανρί Μπεργκσόν.....	83

<i>Ο άνθρωπος δεν πρέπει να προσπαθεί να απορρίψει την ασάφεια του είναι του, αλλά αντιθέτως να αποδεχτεί να τη συνειδητοποιήσει.</i>   Σιμόν ντε Μποβουάρ .....	87
<i>Ο καφές, ενώ τον έχετε τελειώσει, σας δίνει ακόμη χρόνο για περισυλλογή.</i>   Γερτρούδη Στάιν .....	91
<i>Αν δεν εξετάσουμε το παρόν, είναι αδύνατον να κατανοήσουμε το παρελθόν.</i>   Μαρκ Μπλοχ .....	95
<i>Μην περιφρονείτε την ευαισθησία κανενός· η ευαισθησία του καθενός είναι η ιδιοφυΐα του.</i>   Σαρλ Μποντιέρ.....	99
<i>Με εκπλήσσει η ίδια η ύπαρξη του κόσμου.</i>   Λούντβιχ Βίγκενσταϊν.....	103
<i>Η ποίηση είναι το πρώτο χιλιοστό αέρα κάτω από τη γη.</i>   Μαρίνα Τσβετάγεβα .....	107
<i>Για να βρείτε τον εαυτό σας, σκεφτείτε για τον εαυτό σας.</i>   Σωκράτης.....	111
<i>Η προσήλωση, ένα θαύμα εφικτό για όλους κάθε στιγμή.</i>   Σιμόν Βέλ .....	115
<i>Όταν δεν έχω μπλε, βάζω κόκκινο.</i>   Πάμπλο Πικάσο .....	119
<i>Ο σύγχρονος άνθρωπος ζει στις μέρες μας σε έναν κόσμο όπου η συνείδησή του και ο τρόπος σκέψης του δεν έχουν την ικανότητα να θέτουν κατάλληλες και ουσιαστικές ερωτήσεις.</i>   Χάνα Άρεντ.....	123
<i>Πετάω ένα βάζο μαρμελάδα για να απαλλαγώ απ' την ξινίλα.</i>   Φρίντριχ Νίτσε.....	127

<i>Η γλώσσα μπορεί να είναι ένα πραγματικό πεδίο μάχης, ένας τόπος καταπίεσης αλλά κι αντίστασης.   Τόνι Μόρισον .....</i>	131
<i>Χρειάστηκαν πολλά χρόνια για να ξεράσω όλα τα σκουπίδια που είχα διδαχτεί για μένα.   Τζέιμς Μπόλντουιν .....</i>	135
<i>Η ζωή αγαπάει αυτούς που τη ζουν.   Μάγια Αγγέλου.....</i>	139
<i>Η ελεημοσύνη πληγώνει αυτόν που την εισπράττει.   Μαρσέλ Μοσ .....</i>	143
<i>Το μόνο που χρειάζεται είναι να είσαι στην Ισπανία για να μην επιθυμείς πλέον να χτίσεις κάστρα.   Μαντάμ ντε Σεβινιέ .....</i>	147
<i>Η βλακεία συνίσταται στο να θέλει κάποιος να καταλήγει σε συμπεράσματα.   Γκιστάβ Φλομπέρ .....</i>	151
<i>Το να χάνεις την ενσυνειδητότητα είναι το κριτήριο της πραγματικότητας.   Γιόχαν Γκότλιμπ Φίχτε .....</i>	155
<i>Μόνο αυτός που κατεβαίνει στον Κάτω Κόσμο σώζει την αγαπημένη του.   Σέρεν Κίρκεγκορ .....</i>	159
<i>Οι αποδείξεις κουράζουν την αλήθεια.   Ζορζ Μπρακ .....</i>	163
<i>Απομάκρυνε το πλοίο σου από τη φουρτούνα και την καταχνιά.   Αριστοτέλης.....</i>	167
<i>Ο έρωτας δεν πεθαίνει ποτέ από φυσικό θάνατο, πεθαίνει γιατί δεν ξέρουμε να επανέλθουμε στην πηγή του.   Αναΐς Νιν .....</i>	171

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η φιλοσοφία μάς ταρακουνάει. Δε μας αφήνει σε ησυχία. Μας αφυπνίζει και μας διαφωτίζει. Γι' αυτό την έχουμε τόσο μεγάλη ανάγκη.

Σήμερα, είναι ακόμα πιο απαραίτητη, καθώς βρίσκεται στον αντίποδα του δογματισμού της εποχής. Στον αντίποδα των απανταχού ειδημόνων, όλων αυτών που έχουν καταλάβει και γνωρίζουν τα πάντα και μας το τονίζουν συνεχώς κι αδιαλείπτως.

Ο Σωκράτης, πατέρας όλων των φιλοσόφων, επιμένει πως δεν είναι ειδήμονας σε τίποτα. Πηγαίνει σε δημόσιους χώρους και κάνει ερωτήσεις στους ανθρώπους για τη ζωή τους, το επάγγελμά τους, τα γούστα τους... Δεν έρχεται να μας κάνει κήρυγμα. Τουναντίον, εξηγεί πως ο ίδιος δε γνωρίζει τίποτα, πως δεν είναι «σοφός», ιδιότητα που, όπως έλεγε, αφορά μόνο τους θεούς, αν υπάρχουν. Δεν είμαστε θεοί, συνεπώς είναι ανούσιο να προσπαθούμε να γίνουμε. Ας είμαστε άνθρωποι και θα βγούμε πραγματικά κερδισμένοι από αυτό.



Ακριβώς επειδή το γνωρίζει αυτό η φιλοσοφία, μας καλεί όχι να είμαστε «σοφοί», τέλεια πλάσματα, θεοί, αλλά να συμφιλιωθούμε με την ανθρώπινη υπόστασή μας.

Γ' αυτόν τον λόγο ο Σωκράτης τολμά να κάνει ερωτήσεις, και να θέτει υπό αμφισβήτηση οτιδήποτε φαίνεται αδιαπραγμάτευτο και προφανές.

Μερικοί εκνευρίζονται, αλλά κάποιοι άλλοι, εδώ και πολλούς αιώνες, κρίνουν πως αυτό είναι θαυμάσιο έως και συναρπαστικό. Επιτέλους κάποιος που μιλάει αληθινά προκειμένου να μπορέσουμε να δούμε τα πράγματα πιο ξεκάθαρα. Προκειμένου να εμπιστευτούμε ξανά την ικανότητά μας να αισθανόμαστε, να επιθυμούμε, να σκεφτόμαστε, να αγαπάμε. Γιατί αυτό μας μαθαίνει η φιλοσοφία: πως αξίζει πραγματικά τον κόπο να εξερευνούμε τα βιώματά μας.

Ο επαΐων θέλει να τον ακούμε και να υπακούμε στις οδηγίες του. Ο φιλόσοφος μας καλεί να σκεφτούμε οι ίδιοι.

Εδώ και πολλά χρόνια, προσπαθώ να καταλάβω τις καινούργιες μορφές βίας που πλήττουν την καθημερινότητά μας, οι οποίες μας συνθλίβουν, μας αποκόβουν από την πολύτιμη ανθρώπινη υπόστασή μας, από τα σχέδιά μας, από τις πεποιθήσεις και τις προσδοκίες μας.

Είτε είστε νοσηλεύτης, γιατρός, αρτοποιός, δικηγόρος, κοινωνικός λειτουργός ή οτιδήποτε άλλο, ίσως να αισθάνεστε κι εσείς όπως εγώ, πως συχνά πυκνά απαι-

τείται από εμάς, για λόγους κοινωνικούς, πολιτικούς ή οικονομικούς, να αποκοπούμε από αυτά που έχουν πραγματική ουσία και νόημα. Ως εκ τούτου αισθανόμαστε ένοχοι πως δεν κάνουμε αρκετά, φτάνοντας στο σημείο μέχρι και να θέτουμε τη ζωή μας σε κίνδυνο όπως αποδεικνύει, για παράδειγμα, η μάστιγα της εποχής μας που λέγεται σύνδρομο *burn out* ή αλλιώς σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης.

Η φιλοσοφία μπορεί να μας βοηθήσει ακριβώς επειδή δε μας καλεί να είμαστε ακόμα πιο ήρεμοι, ακόμα πιο τέλειοι, σαν ρομπότ ή αλγόριθμος, και να γινόμαστε συμμετέχοι στην προώθηση της βίας και της βαρβαρότητας.

Γι' αυτόν τον λόγο σάς καλώ, μέσα σε τρία λεπτά –ο χρόνος που απαιτείται για να διαβάσετε ένα κεφάλαιο–, να νιώσετε πως θα ξαναγίνετε άνθρωποι και να απελευθερωθείτε από την απάνθρωπη δικτατορία του κέρδους και της αποδοτικότητας που μετατρέπει κάθε άντρα, γυναίκα, δέντρο, ποτάμι σε πηγή διαχείρισης κι εκμετάλλευσης. Αυτό που είναι θαυμάσιο με τη φιλοσοφία είναι πως απευθύνεται στην ανθρώπινη υπόστασή μας και στις διάφορες περιστάσεις που αντιμετωπίζουμε, όπως για παράδειγμα με τον συνάδελφο που μας κάνει τη ζωή δύσκολη, με το άδειο ψυγείο την ώρα που τα παιδιά μας έχουν φέρει απροειδοποίητα τους φίλους τους για φαγητό κ.λπ. Η φιλοσοφία είναι ξεκάθαρη σε έναν κόσμο που τείνει να γίνεται όλο και πιο ασαφής.

Έχω επιλέξει κάποιες φράσεις πιστές στο σωκρατικό πνεύμα και γι' αυτόν τον λόγο οι εμπνευστές που παρουσιάζονται εδώ ξεφεύγουν από τα υπερβολικά οριοθετημένα μονοπάτια στα οποία συχνά πυκνά έχουμε φυλακίσει τη φιλοσοφία. Η φιλοσοφία δεν κατοικεί εκεί όπου νομίζουμε. Γι' αυτό είναι τόσο απαραίτητη κι ευεργετική.

“ *Το να είσαι άνθρωπος σημαίνει κυρίως να μην επιδιώκεις την τελειότητα.* ”

ΤΖΟΡΤΖ ΟΡΓΟΥΕΛ

## **ΑΠΛΩΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΣ**

Ο Όργουελ δε μας ζητάει απλώς να αναγνωρίσουμε πως η τελειότητα είναι εξωπραγματική, αλλά και να κατανοήσουμε πως, επιδιώκοντάς τη, γυρίζουμε την πλάτη μας σ' αυτό που σημαίνει να είσαι άνθρωπος.

Είναι μια σκέψη που προκαλεί μεγάλο προβληματισμό. Εδώ και πολλούς αιώνες ένα ολόκληρο ιδεολογικό ρεύμα μάς καλεί να επιδιώκουμε να φτάσουμε σε μια κατάσταση τελειότητας, η οποία ταυτίζεται με ένα είδος αποστασιοποίησης και κυριαρχίας της λογικής σε όλο μας το είναι.

Ως εκ τούτου, όλοι μας λυπόμαστε που δεν είμαστε λίγο περισσότερο τέλειοι! Θεωρούμε πως, αν ήμασταν

περισσότερο τέλειοι, θα ήμασταν πιο ευτυχημένοι.  
Κάνουμε εντελώς λάθος.

## **ΗΣΑΣΤΑΝ ΚΑΠΩΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΙ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΥΝΙΑΔΟ ΣΑΣ**

Συνειδητοποιείτε πως μιλήσατε άσχημα, ίσως και υπερβολικά άσχημα, σε κάποιον που εντούτοις εκτιμάτε πολύ.

Για παράδειγμα, στο τελευταίο οικογενειακό τραπέζι εκτοξεύσατε με μανία τα λεκτικά πυρά σας εναντίον του αγαπητού σας κουνιάδου. Είχατε εκνευριστεί γιατί δε συμμεριζόταν τις δικές σας πολιτικές πεποιθήσεις.

Τώρα το έχετε μετανιώσει.

Θαυμάσια! Είστε στη διαδικασία να διεισδύσετε στα βάθη της ύπαρξής σας.

Αντί να καταλογίζετε ξανά και ξανά στον εαυτό σας ότι δεν ανταποκρίνεται στην ιδέα της τελειότητας που έχετε φτιάξει στο μυαλό σας, ενός όντος το οποίο είναι πάντα ολόσωστο, έρχεστε σε αληθινή επαφή με την άβυσσο των συναισθημάτων σας. Αυτό σας επιτρέπει να αναπτύξετε μια αληθινή στοργή απέναντι στον εαυτό σας.

Ναι, είστε κάποιες φορές αδέξιοι, απροσάρμοστοι, ακόμα και ανόητοι.

Ξέρετε τι είναι αυτό που καθορίζει έναν σπουδαίο συγγραφέα;

Η ικανότητά του να μας υποδεικνύει τι είναι μικρο-

πρεπές και μέτριο στον καθένα μας. Εκεί έγκειται η ιδιοφυΐα του Ντοστογιέφσκι και του Προυστ. Μας αποκαλύπτουν όλες τις πτυχές των ψεμάτων μας, της δειλίας μας, της ζήλιας μας...

Δεν το κάνουν από σκληρότητα ή απόγνωση αλλά για να αντιληφθούμε αυτό που αποτελεί την αλήθεια της ύπαρξής μας. Κι αυτό μας ανακουφίζει και μας επιτρέπει να διεισδύσουμε στην πολυπλοκότητα και την ομορφιά της ζωής μας.

Οι κακοί συγγραφείς μένουν στην επιφάνεια των συναισθημάτων. Κάποιες φορές μάλιστα μας προκαλούν ασφυξία με τις ψεύτικες υποσχέσεις τους για ευτυχία.

Σε αντίθεση με τη γενικότερη αντίληψη, οι πρώτοι ωθούνται από μια ατέρμονη τρυφερότητα που τους επιτρέπει να δουν όλες τις πλευρές και τις διαστάσεις του ανθρώπινου όντος, ενώ οι άλλοι δεν έχουν καν πρόσβαση σε αυτό. Κατά βάθος φοβούνται. Φοβούνται την αληθινή ζωή. Φοβούνται την ίδια τους την καρδιά.

## **ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΕΝΑ ΓΙΑΠΩΝΕΖΙΚΟ ΒΑΖΟ ΕΛΑΦΡΩΣ ΡΑΓΙΣΜΕΝΟ**

Πώς όμως να συμφιλιωθούμε με τις ατέλειές μας;

Φέρτε στο μυαλό σας ένα άτομο που αγαπάτε. Αναλογιστείτε τα ελαττώματά του. Τις πληγές του.

Θεωρείστε πως αυτά δεν ασχημαίνουν την ύπαρξή του αλλά, αντίθετα, την ομορφαίνουν.

Για να σας βοηθήσω, σκεφτείτε τους περίφημους Γιαπωνέζους αγγειοπλάστες και την τέχνη τους. Όταν ολοκλήρωναν ένα δημιούργημα, πρόσθεταν μια ατέλεια, όχι για να το χαλάσουν ή να το καταστρέψουν αλλά για να υπογραμμίσουν την ευθραυστότητα και τη σεμνότητα.

Το να γνωρίζουμε πως δεν είμαστε τέλειοι μας κάνει πιο ανεκτικούς και μας ωθεί να νοιαζόμαστε περισσότερο για τους άλλους.

“ Στη μέση του χειμώνα  
ανακάλυψα τελικά ότι μέσα  
μου υπάρχει ένα ανίκητο  
καλοκαίρι. ”

ΑΛΜΠΕΡ ΚΑΜΙ

## ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΝΑ ΣΧΕΤΙΚΟΠΟΙΕΙΤΕ ΤΑ ΠΑΝΤΑ

Η τετριμμένη αντίληψή μας είναι πως μετά τον χειμώνα έρχεται το καλοκαίρι, μετά τη λύπη η χαρά, μετά τη βροχή ο ήλιος. Νιώθετε άσχημα, μην ανησυχείτε, κάποια μέρα τα πράγματα θα βελτιωθούν.

Αυτό μας λέει η συνήθης σοφία.

Εγώ πάλι το βρίσκω πολύ ανεπαρκές. Μ' αυτή τη λογική θα έπρεπε να μάθουμε να σχετικοποιούμε τα πάντα γύρω μας.

Αυτό που μας λέει ο Καμί ανοίγει μια εντελώς άλλη προοπτική: να μάθουμε να αναγνωρίζουμε, ακόμα και στην καρδιά του χειμώνα, ακόμα και μέσα στην παγω-



νιά όπου φαίνεται πως τίποτα δεν έχει ζωή, το λαμπερό καλοκαίρι που ξεπετάγεται.

Μας μιλάνε πολύ σπάνια γι' αυτή τη δυνατότητα: να ανακαλύπτουμε, δηλαδή, πως δεν υπάρχουν καθαυτά ευχάριστα ή δυσάρεστα γεγονότα, αλλά πως υπάρχει, στο καθένα από αυτά, σε κάθε στιγμή της ζωής μας, μια διάσταση πολύ πιο βαθιά και ουσιαστική. Γι' αυτή τη διάσταση μας μιλάει η σπουδαία λογοτεχνία.

### **ΜΟΛΙΣ ΧΑΣΑΤΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΑΝΘΡΩΠΟ**

Προσωπικά βίωσα αυτή την εμπειρία όταν πέθανε η γιαγιά μου, την οποία αγαπούσα πολύ. Όταν συνέβη αυτό, ήταν ήδη πολύ ηλικιωμένη. Γνωρίζαμε πως το τέλος της πλησίαζε, κι ένα πρωί μού τηλεφώνησε η θεία μου για να με ειδοποιήσει. Η γιαγιά ήταν στα τελευταία της.

Φτάνω στο νοσοκομείο, όπου βρίσκεται ήδη η οικογένεια, κι όλοι μιλούν χαμηλόφωνα στον διάδρομο. Η ατμόσφαιρα είναι βαριά. Κάθε φορά που κάποιο μέλος της οικογένειας μπαίνει στο δωμάτιο, σέρνει τα βήματά του, κι όταν βγαίνει, είναι συντετριμμένο.

Όταν έρχεται η σειρά μου, μπαίνω με αγωνία στο δωμάτιο.

Παίρνω τον χρόνο μου, να καθίσω και να μείνω εκεί δίπλα στη γιαγιά μου.

Προς μεγάλη μου έκπληξη αυτό που νιώθω είναι η καλοσύνη της γιαγιάς μου, η οποία με συντρόφευσε σε

όλη μου την παιδική ηλικία. Έμεινα όλη την ημέρα στο δωμάτιό της, βυθισμένος σε μια βαθιά κι επώδυνη γαλήνη, νιώθοντας πως τη στήριζα στη δοκιμασία που περνούσε.

Και βέβαια ήμουν θλιμμένος με το γεγονός πως η γιαγιά μου πέθαινε, αλλά εν μέσω εκείνου του χειμώνα, ένωθα την ομορφιά της αγάπης την οποία δεν είχε σταματήσει ποτέ να μου δίνει απλόχερα. Ένωθα πως αυτή η αγάπη έκανε τώρα την εμφάνισή της με μια ιδιαίτερος επώδυνη ένταση.

Εκείνη η στιγμή ήταν από τις πιο σημαντικές της ζωής μου. Μου έδωσε μια δύναμη και μια αυτοπεποίθηση οι οποίες με συνοδεύουν μέχρι και σήμερα.

## **ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΤΕ ΤΟΝ ΚΡΥΦΟ ΦΙΛΟ ΜΕΣΑ ΣΑΣ**

Πώς όμως μπορείτε να κάνετε αυτή την ανακάλυψη στην καθημερινότητά σας;

Το θέμα δεν είναι να βρείτε μια ηλιαχτίδα στη μέση του χειμώνα αλλά να ανακαλύψετε ένα ανίκητο καλοκαίρι που δε θα σας λείψει ποτέ. Ένα καλοκαίρι το οποίο, αν και δεν μπορεί να αντικαταστήσει ή να επισκιάσει τον χειμώνα, παραμένει εκεί μέσα μας.

Βρίσκεται μέσα μας σαν ένας αγαπημένος φίλος, ένας φίλος ξεχασμένος και κλεισμένος εκεί από καιρό. Αυτός ο ξεχασμένος φίλος κατοικεί εκεί, στο είναι μας,

στην καρδιά μας, στο στήθος μας, σε κάθε κύτταρο του κορμιού μας. Είναι φτιαγμένος από τις μνήμες όλων αυτών των πραγμάτων που έχουμε μάθει και βιώσει στη ζωή μας. Είναι η αγάπη που μας έδωσε η γιαγιά μας ή οποιοσδήποτε άλλος.

Σ' αυτόν λοιπόν τον ξεχασμένο φίλο μπορείτε να απλώσετε το χέρι σας: «Στρέφομαι σε εσένα που σε είχα παραμελήσει. Είσαι ο πρώτος μου σύμμαχος και θέλω να κάνω μια κίνηση συμφιλίωσης κι εμπιστοσύνης προς εσένα. Αφήνομαι πάνω σου και σε εμπιστεύομαι πλήρως. Αφήνομαι σε αυτό το κομμάτι του εαυτού μου που είναι πιο μεγάλο από μένα».

“ *Είναι καιρός η πέτρα  
να αποφασίσει να ανθίσει.* ”

ΠΑΟΥΛ ΤΣΕΛΑΝ

## **ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΑΝΟΙΓΟΜΑΣΤΕ**

Πώς μπορεί κάτι κλειστό να ανοίξει;

Πώς μπορεί κάτι το οποίο φαίνεται νεκρό να ζωντανέψει;

Αυτό μας καλεί να ανακαλύψουμε ο Πάουλ Τσέλαν, ένας από τους πιο συγκλονιστικούς ποιητές του 20ού αιώνα.

Αυτή η υπόσχεση φαίνεται υπέροχη αλλά εξωπραγματική.

Σκεφτείτε μια πέτρα. Είναι συμπαγής, αμετάβλητη. Είναι αδύνατον να ανθίσει.

Αυτό δεν είναι άραγε ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα ποίησης που μας λέει όμορφα πράγματα αλλά όχι και τόσο ρεαλιστικά;

Ας μην προτρέχουμε όμως. Ο Πάουλ Τσέλαν μάς προ-

τείνει μια τόσο βαθιά κι ουσιαστική εμπειρία που απαιτεί λίγο την προσοχή μας.

## **ΔΕΝ ΚΑΤΑΦΕΡΝΕΤΕ ΝΑ ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ**

Για να την καταλάβουμε, ας σκεφτούμε τον ύπνο.

Σας έχει τύχει ποτέ να μην μπορείτε να κοιμηθείτε; Είχατε ποτέ αϋπνία; Αν σας έχει συμβεί κάτι τέτοιο, τότε γνωρίζετε πολύ καλά πως το να θέλετε ν' αποκοιμηθείτε δεν αρκεί. Κι επιπλέον, όσο πιο πολύ θέλετε να κοιμηθείτε τόσο λιγότερο το καταφέρνετε.

Έχετε λοιπόν την αίσθηση πως είστε σαν μια πέτρα που τίποτα δεν μπορεί να την κάνει να ανθίσει.

Για να σας πάρει ο ύπνος, πρέπει να εμπιστευτείτε το σώμα σας. Εκείνο το μόνο που θέλει είναι να κοιμηθεί, αλλά η δική σας επιμονή το εμποδίζει.

Αυτό είναι το κλειδί!

Είναι λάθος μας να πιστεύουμε πως η υπερβολική επιμονή μας είναι χρήσιμη!

Αν, για παράδειγμα, είμαστε αγχωμένοι, θα έπρεπε να κάνουμε κάτι για να πάψουμε να είμαστε.

Αν έχουμε τον οποιονδήποτε εθισμό, λίγο περισσότερη θέληση κι επιμονή θα μας επέτρεπαν να τον καταικήσουμε.

Αν υποφέρουμε από αναβλητικότητα, πιστεύουμε πως αυτό συμβαίνει γιατί μας λείπει η θέληση.

Όλα αυτά είναι εντελώς λάθος.

Κι επειδή αυτό το γνωρίζει ο Πάουλ Τσέλαν, μας καλεί να ξαναβρούμε τη ζωή που βρίσκεται εκεί *κρυμμένη*, αφανής μέσα στην πέτρα των πόνων μας.

Αυτή η ανακάλυψη εφαρμόζεται σε πολλούς άλλους τομείς.

Ο Σεζάν ζωγράφιζε για μεγάλο διάστημα πίνακες βαρείς κι αδέξιους. Αργότερα αποκάλεσε εκείνη την περίοδο των έργων του «περίοδο της τόλμης».

Και στη συνέχεια, μια μέρα, η πέτρα άνοιξε.

Κανένας δεν μπορεί να γνωρίζει γιατί ο Σεζάν κάποια στιγμή απλώς αφέθηκε ολοσχερώς να τον οδηγήσει η ίδια η ζωγραφική.

Είναι καιρός η πέτρα να κάνει το αδύνατο δυνατό. Είναι καιρός η ζωή να βγει από εκεί όπου ήταν φυλακισμένη. Είναι καιρός αυτό που ήταν εγκλωβισμένο να μπορέσει να απελευθερωθεί. Αυτό απαιτεί υπομονή και εμπιστοσύνη.

## **ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ**

Θέλετε κι εσείς με τη σειρά σας να το κάνετε;

Είναι πολύ απλό. Δεχτείτε για μια στιγμή πως δε γνωρίζετε τίποτα. Πως δεν αποφασίζετε για τίποτα. Δεχτείτε να παραμείνετε απλώς εκεί όπου είστε.

Η συναίνεση είναι κάτι αρκετά παραμελημένο, είναι το να αφήσετε τη ζωή να δράσει και να έρθει εκείνη προς εσάς – όπως όταν κοβόμαστε και πρέπει απλώς να

περιμένουμε να κλείσει η πληγή. Αυτό είναι η εμπιστοσύνη. Στην αρχή αυτή η ενέργεια μπορεί να φαίνεται παράλογη.

Αλλά πρέπει να περάσουμε από εκείνο το στάδιο προκειμένου να ανακαλύψουμε το πλεονέκτημα που συνίσταται στο να εμπιστευτούμε και ν' αφηθούμε πλήρως σε κάτι για το οποίο δεν μπορούμε να είμαστε απόλυτως σίγουροι. Αν εμπιστεύομαι αυτό που μου λες είναι ακριβώς γιατί δεν έχω την απόλυτη βεβαιότητα επ' αυτού.

Εκεί έγκειται όλη η ομορφιά της ζωής.

*Το να είσαι άνθρωπος  
δημαίνει κυρίως να μην  
επιδιώκεις την τελειότητα.*

ΤΖΟΡΤΖ ΟΡΓΟΥΕΛ

Η φιλοσοφία δεν απαιτεί  
από εμάς να γίνουμε σοφοί  
και ν' αγγίξουμε την τελειότητα,  
αλλά αντιθέτως μας καλεί να  
συμφιλιωθούμε με την ανθρώπινη  
υπόστασή μας, να θέσουμε ερωτήματα  
και να σκεφτούμε για λογαριασμό μας.

Προκειμένου να μας δώσει το έναυσμα για εποικοδομητική σκέψη, ο ειδικευμένος στη φιλοσοφία και στον διαλογισμό Φαμπρίς Μιντάλ επέλεξε και συμπεριέλαβε στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας ρήσεις σαράντα προσωπικοτήτων – φιλοσόφων, συγγραφέων, καλλιτεχνών: από τον Σαρλ Μποντλέρ ως τον Φρίντριχ Νίτσε, από την Έμιλι Ντίκινσον ως την Τόνι Μόρισον, από τον Πάμπλο Πικάσο ως τον Τζέιμς Μπόλντουιν και φυσικά από τον Σωκράτη ως τον Αριστοτέλη. Αυτές τις ρήσεις τις αναλύει σε σύντομα δοκίμια που το καθένα δε θα σας πάρει πάνω από τρία λεπτά για να το διαβάσετε, αλλά θα σας εμπνεύσει και θα σας βοηθήσει ουσιαστικά να δείτε τον κόσμο λίγο διαφορετικά.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

**www.psichogios.gr**



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΕ: 24790

**Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ΄ Ε Π Α Φ Η**