

## ΑΝΑΠΛΑΙΣΙΟ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

### ΖΩ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΩ

Αφού περνούσα σχεδόν κάθε λεπτό με την Αγγέλα για οκτώ συνεχόμενες μέρες, ήξερα ότι έπρεπε να της πω μόνο ένα πράγμα. Τόσο αργά το βράδυ, λίγο πριν την πάρει ο ύπνος, της το ψιθύρισα στο αυτί. Χαμογέλασε – το είδος του χαμόγελου που με κάνει να χαμογελάω πίσω – και είπε: «Όταν είμαι εβδομήντα πέντε και σκέφτομαι τη ζωή μου και πώς ήταν να ήμουν νέα, ελπίζω να θυμηθώ αυτήν ακριβώς τη στιγμή. »

Λίγα δευτερόλεπτα αργότερα, έκλεισε τα μάτια της και αποκοιμήθηκε. Το δωμάτιο ήταν ήσυχο - σχεδόν αθόρυβο. Το μόνο που μπορούσα να ακούσω ήταν το απαλό γουργούρισμα της αναπνοής της. Έμεινα ξύπνιος και σκεφτόμουν τον χρόνο που είχαμε περάσει μαζί και όλες τις επιλογές στη ζωή μας που έκαναν αυτή τη στιγμή δυνατή. Και κάποια στιγμή συνειδητοποίησα ότι δεν είχε σημασία τι θα κάναμε ή που θα πηγαίναμε. Ούτε το μέλλον είχε κάποια σημασία. Το μόνο που είχε σημασία ήταν η ηρεμία της στιγμής. Απλά να είμαι μαζί της και να αναπνέω μαζί της.

### ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Ένας ξυλοκόπος είχε δύο γιους. Κάθε φορά που πήγαινε στο δάσος, έπαιρνε έναν από αυτούς ως βοηθό. Μια φορά ο ξυλοκόπος ετοίμασε τα πάντα για τη δουλειά, αλλά είπε στους γιους του ότι αυτή τη φορά έπρεπε να πάνε μόνοι τους. Εκείνος θα έμενε στο σπίτι για να ξεκουραστεί. Τα αγόρια χάρηκαν που ανέλαβαν το βάρος του πατέρα τους και έφυγαν. Αλλά όταν βγήκαν έξω, ο μεγαλύτερος θυμήθηκε να ρωτήσει ποιος θα έφτιαχνε το κάρο αν χάλαγε, καθώς ο πατέρας του το έκανε πάντα αυτό. Και ο πατέρας είπε να μην ανησυχούν. Αν συνέβαινε κάτι τέτοιο, θα έπρεπε να καλέσουν το Πρόβλημα, εκείνο θα έφτιαχνε το κάρο. Τα αγόρια πήγαν στο δάσος. Ξεκρέμασαν, άφησαν τα βόδια να βοσκήσουν και άρπαξαν τα ξεκούρια. Άρχισαν να εργάζονται και έκοψαν γρήγορα πολλά ξύλα, φόρτωσαν και υπερφόρτωσαν το αυτοκίνητο. Έδεσαν τα βόδια και γύρισαν πίσω. Στη μέση του δρόμου, κατεβαίνοντας μια κατηφόρα, το υπερφορτωμένο αυτοκίνητο τραντάχθηκε και ο κοτσαδόρος έσπασε. Τι έγινε τώρα;

Πώς θα πάρουν το αυτοκίνητο με το ξύλο; Τότε ο μεγαλύτερος θυμήθηκε τη διαταγή του πατέρα του και άρχισε να φωνάζει όσο πιο δυνατά μπορούσε: "Πρόβλημα! Πρόβλημα! Ελά και φτιάξε το κάρο μας!" Αλλά κανείς δεν απάντησε. Όταν ο μεγάλος κουράστηκε, ο μικρός αδελφός άρχισε να φωνάζει Πρόβλημα. Αλλά το δάσος ήταν κουφό. Είχε αρχίσει να σκοτεινιάζει. Τα πουλιά επέστρεψαν στις φωλιές τους. Ένα χλωμό φεγγάρι εμφανίστηκε στον ουρανό. Τότε ο μικρότερος αδελφός είπε στον μεγαλύτερο ότι αυτό το Πρόβλημα προφανώς δεν θα ερχόταν, αλλά ότι θα έπρεπε να φροντίσουν να επισκευάσουν το χαλασμένο πράγμα. Δεν ήταν εύκολο, αλλά είχαν παρακολουθήσει τον πατέρα τους να το κάνει. Έτρεξαν, βρήκαν ξερό σκυλόξυλο, το έκοψαν, το χάραξαν όμορφα, έφτιαξαν ένα νέο κοτσαδόρο και τον τοποθέτησαν στη θέση του σπασμένου. Πήραν το αυτοκίνητο στο σπίτι. Καθώς ξεφόρτωναν τα ξύλα, είπαν στον πατέρα τους τι είχε συμβεί. Πώς συνέβη η αποτυχία, πόση ώρα καλούσαν το Πρόβλημα και αυτό δεν απαντούσε, σαν να είχε βυθιστεί στο έδαφος. Στη συνέχεια έπιασαν δουλειά μόνοι τους και έφτιαξαν έναν νέο κοτσαδόρο, ισχυρότερο από τον παλιό. Ο πατέρας χαμογέλασε και είπε: "Αχ, αγόρια, ψάχνετε για Πρόβλημα στην έρημο και αυτό ήταν μαζί σας. Το ίδιο το πρόβλημα σας βοήθησε να φτιάξετε το αυτοκίνητό σας. Σκεφτείτε το και θα καταλάβετε ότι είναι έτσι".

### **ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΠΟΤΗΡΙΟΥ**

Μια φορά κι έναν καιρό, ένας καθηγητής ψυχολογίας περπατούσε σε μια σκηνή ενώ δίδασκε αρχές διαχείρισης του άγχους σε μια αίθουσα γεμάτη φοιτητές. Καθώς σήκωσε ένα ποτήρι νερό, όλοι περίμεναν ότι θα τους έκαναν την τυπική ερώτηση «μισοάδειο ή μισογεμάτο ποτήρι». Αντίθετα, με ένα χαμόγελο στα χείλη, η καθηγήτρια ρώτησε: «Πόσο βαρύ είναι αυτό το ποτήρι νερό που κρατάω;»

Οι μαθητές φώναξαν απαντήσεις που κυμαίνονταν από οκτώ ουγγιές έως μερικά κιλά.

Εκείνη απάντησε, «Από τη δική μου οπτική γωνία, το απόλυτο βάρος αυτού του ποτηριού δεν έχει σημασία. Όλα εξαρτώνται από το πόσο θα το κρατήσω. Αν το κρατήσω για ένα ή δύο λεπτά, είναι αρκετά ελαφρύ. Αν το κρατήσω για μια ώρα συνεχόμενα, το βάρος του μπορεί να με πονέσει λίγο το χέρι. Αν το κρατήσω για μια μέρα ευθεία, το χέρι μου πιθανότατα θα πάθει κράμπα και θα το νιώσω εντελώς μουδιασμένο και παράλυτο, αναγκάζοντάς με να ρίξω το ποτήρι στο πάτωμα. Σε κάθε

περίπτωση, το βάρος του ποτηριού δεν αλλάζει, αλλά όσο περισσότερο το κρατάω, τόσο πιο βαρύ μου φαίνεται».

Καθώς η τάξη κούνησε το κεφάλι της σε συμφωνία, συνέχισε: «Τα άγχη και οι ανησυχίες σας στη ζωή μοιάζουν πολύ με αυτό το ποτήρι νερό. Σκεφτείτε τα για λίγο και δεν θα γίνει τίποτα.

Σκεφτείτε τα λίγο περισσότερο και αρχίζετε να πονάτε λίγο. Σκεφτείτε τα όλη μέρα και θα αισθανθείτε εντελώς μουδιασμένοι και παράλυτοι – ανίκανοι να κάνετε οτιδήποτε άλλο μέχρι να τα αφήσετε».

### **ΤΟ ΔΥΝΑΤΟ ΛΙΟΝΤΑΚΙ ΚΑΙ ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΠΟΝΤΙΚΙ**

Ένας κυνηγός παγίδευσε ένα λιοντάρι στο δάσος, το έδεσε με ένα σχοινί και έστειλε τους συντρόφους του στην πόλη να αγοράσουν μια αλυσίδα για να δέσει το δυνατό ζώο ακόμα πιο σφιχτά. Το λιοντάρι ήταν δεμένο σε μια βελανιδιά. Βρυχήθηκε τρομερά, τα δέντρα στριφογύριζαν στη φωνή του, βρόντηξε με τα πόδια του και έσκαβε τα πάντα γύρω του, αλλά δεν μπορούσε να ελευθερωθεί. Κοντά στη ρίζα της βελανιδιάς υπήρχε μια τρύπα. Και στην τρύπα ένα ποντίκι στριμώχεται φοβισμένο από το δυνατό βρυχηθμό. Όταν το λιοντάρι βαρέθηκε να βρυχάται και να σκάβει με τα πόδια του, το ποντίκι βγήκε να δει από πού ερχόταν ο δυνατός θόρυβος. Κοίταξε γύρω του και, χωρίς να δει τίποτα άλλο, ρώτησε το λιοντάρι τι συνέβαινε. Ο βασιλιάς των ζώων κούνησε την ουρά του και του είπε να φύγει. Το ποντίκι φοβήθηκε και γύρισε στην τρύπα του, αλλά δεν άντεξε για πολύ και ξαναβγήκε, αλλά το λιοντάρι το έδιωξε και αυτή τη φορά. Την τρίτη φορά το ποντίκι βγήκε από την τρύπα του και είπε απαλά στο λιοντάρι: «Πες μου, φίλε μου, τι χρειάζεσαι; Ίσως μπορώ να σε βοηθήσω». Το λιοντάρι γρύλισε, αλλά εξήγησε ότι οι κυνηγοί το είχαν πιάσει και μετά πήγαν σε αναζήτηση μιας αλυσίδας αλυσίδα για να το δέσουν ακόμα πιο σφιχτά και να το γυρνούν στις πόλεις για να διασκεδάσουν οι άνθρωποι, οι οποίοι θα έλεγαν ότι ο βασιλιάς των ζώων θα μπορούσε να γίνει περίγελος. Τέλος, το λιοντάρι είπε στο ποντίκι ότι δεν υπήρχε περίπτωση να τον βοηθήσει εκείνη, τόσο μικρό και αδύναμο. Και το ποντίκι ευχήθηκε να του είχε πει νωρίτερα γιατί μούγκριζε τόσο τρομερά και που θα τον έσωζε γρήγορα. Τότε έπεσε στο λαιμό του λιονταριού και, σταυρωτά,

σταυρωτά, δάγκωσε το σχοινί. Το λιοντάρι, μόλις είδε τον εαυτό του ελεύθερο, έφυγε τρέχοντας και αναρωτήθηκε: «Πώς θα μπορούσε να συμβεί αυτό; Εγώ, ένα τόσο μεγάλο και δυνατό λιοντάρι, ο βασιλιάς όλων των ζώων, σκιάχτρο για μικρούς και μεγάλους, τι έζησα να γίνει σε μένα, ώστε τώρα να είμαι υπόχρεος σε ένα τίποτα και σε κανένα ποντίκι!».

## **Ο ΓΕΛΩΤΟΣ ΚΑΙ Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ**

Μια φορά κι έναν καιρό ένας βασιλιάς είχε έναν γελωτοποιό στην αυλή του. Ο βασιλιάς τον αγαπούσε τόσο πολύ που ο γελωτοποιός απολάμβανε κάθε είδους ελευθερία λόγου. Δεν λυπήθηκε ούτε τους άρχοντες και τους υπουργούς. Τόσο πολύ που άρχισε να γελοιοποιεί ακόμη και τον βασιλιά, αλλά κανείς δεν μπορούσε να τον τολμήσει να παραπονεθεί εναντίον του. Αυτό έκανε τον γελωτοποιό τολμηρό και περήφανο. Δεν νοιαζόταν για κανένα.

Μια μέρα που ο βασιλιάς κρατούσε την αυλή και ήταν απασχολημένος με σοβαρές κρατικές υποθέσεις, ο γελωτοποιός κορόιδευε τον βασιλιά. Η αυλή έπεσε σε νεκρική σιγή. Ο βασιλιάς προσβλήθηκε πολύ και καταδίκασε τον γελωτοποιό σε θάνατο. Ο γελωτοποιός έσκυψε στα γόνατά του και ικέτευσε για έλεος, αλλά ο βασιλιάς θύμωσε και απέρριψε το αίτημά του.

Τελικά, όταν ο γελωτοποιός παρακαλούσε για έλεος ξανά και ξανά, ο βασιλιάς είπε: «Πρέπει να πεθάνεις, αλλά σου δίνω την ελευθερία να διαλέξεις το είδος του θανάτου που σου αρέσει».

Ο έξυπνος γελωτοποιός χρησιμοποίησε αμέσως την ευφυΐα του και εκμεταλλεύτηκε την παραχώρηση λέγοντας: "Μεγαλειότατε! Επιλέγω να πεθάνω από γηρατειά". Ο βασιλιάς εντυπωσιάστηκε και συγχώρεσε τον γελωτοποιό με προειδοποίηση για το μέλλον.