

FERRAN CASES

ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ
της
ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Ένα μονοπάτι προς τη γαλήνη,
για να συνδεθείς ξανά
με τον πραγματικό σκοπό της ζωής σου

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΜΑΡΙΑ ΤΣΑΧΟΥΡΙΔΟΥ



Προοίμιο

Δυο χρόνια μετά

Επιταχύναμε το βήμα. Ακούγαμε το θρόισμα των ξερών φθινοπωρινών φύλλων κάτω από τα πόδια μας, καθώς ανεβαίναμε βιαστικά τον λόφο για να γλιτώσουμε από τις σειρήνες.

Τα περιπολικά της ελληνικής αστυνομίας πλησίαζαν ολοταχώς στην παραλία με αναμμένο τον φάρο έκτακτης ανάγκης, θορυβημένα από τον καπνό και τη φωτιά που έβγαιναν από τη μαούνα.

Από την κορυφή του λόφου, εγώ, η Άλεις, ο Ζοέλ, ο Χούι και η Μίριαμ παρακολουθούσαμε τη μαούνα να βυθίζεται στη θάλασσα τυλιγμένη στις φλόγες. Είχαμε εκπληρώσει την τελευταία επιθυμία του φίλου μας.

Κάθισα να πάρω ανάσα και να ηρεμήσω την καρδιά μου. Έκλεισα τα μάτια και περιεργάστηκα, στα γρήγορα, το σώμα μου. Κανένα ίχνος άγχους. Ούτε σουβλιές ούτε ζαλάδες, το παραμικρό σύμπτωμα που να με προειδοποιούσε πως κάτι δεν πήγαινε καλά.

Είχαν περάσει δυο χρόνια από την τελευταία μας

συνάντηση στην Ελλάδα και όσα έμαθα μαζί με τους συνταξιδιώτες μου λειτούργησαν σαν χαπάκια που μου άλλαξαν τη ζωή.

Μία ανέλπιστη συνάντηση

Όλα ξεκίνησαν δυο χρόνια πριν, στις 30 Ιουνίου 2009. Το θυμάμαι καλά, γιατί την προηγούμενη μέρα είχε πεθάνει ο Μάικλ Τζάκσον και στο γραφείο δεν μιλούσαν για τίποτε άλλο. Οι εφημερίδες έλεγαν ότι αυτοκτόνησε από υπερβολική δόση προποφόλης, ενός αναισθητικού, λοραζεπάμης και μιδαζολάμης, δυο αγχολυτικών, αλλά εμένα κάτι δεν μου ταίριαζε.

Επί έναν χρόνο έπαιρνα κι εγώ φάρμακα για να αντιμετωπίσω το άγχος. Η είδηση με αναστάτωσε.

Εκείνη την ημέρα έφυγα από το γραφείο πολύ θυμωμένος. Οι ημερήσιοι στόχοι δεν είχαν επιτευχθεί κι αυτό θα μπορούσε να αποβεί κοστοβόρο για την εταιρεία μας. Το μάρκετινγκ είναι επάγγελμα με πυρετώδεις ρυθμούς. Μια λανθασμένη απόφαση εκ μέρους μου θα είχε ως αποτέλεσμα ένα περιποιημένο κατσάδιασμα από την προϊσταμένη μου.

Δεν θα έλεγα ότι το μάρκετινγκ είναι το πάθος μου, αλλά είμαι καλός σε αυτό. Στα νεανικά μου χρόνια, σπούδασα Καλές Τέχνες και ήμουν ερωτευμένος με τη

φωτογραφία. Πάντα ονειρευόμουν να γίνω ένας ατρόμητος ρεπόρτερ του *National Geographic*, που θα ταξίδευε στον κόσμο φωτογραφίζοντας μυστηριώδη μέρη, αγνώστα σε ανθρώπου μάτι.

Αυτό το πάθος έφθινε σιγά σιγά. Όταν τελείωσα τις σπουδές μου, ένας φίλος του πατέρα μου μου πρότεινε να ασχοληθώ με το μάρκετινγκ και σκέφτηκα ότι ήταν καλή ευκαιρία. Καλός μισθός και δυνατότητα ανέλιξης, με ό,τι αυτό συνεπάγεται: εταιρικό αυτοκίνητο, διαμέρισμα με θέα τη θάλασσα και υπέρογκα ποσοστά προμήθειας.

Στις έξι το απόγευμα γύρισα το κλειδί στο Audi TT Coupé μου κι έβαλα μπρος για να επιστρέψω σπίτι. Αυτό το σπορ αμάξι με έκανε να νιώθω καλά. Μου άρεσε πώς με κοιτούσαν οι άλλοι όταν το οδηγούσα, ένιωθα σημαντικός και μου υπενθύμιζε τα οφέλη που μου απέφερε η δουλειά, όσο δύσκολη κι αν ήταν.

Αλλά ακριβώς εκείνη την ημέρα, στη μέση της Γκραν Βιά*... άρχισε να βγαίνει μαύρος καπνός από το καπό κι αναγκάστηκα να διπλοπαρκάρω. Οι άλλοι οδηγοί κόρναραν επιθετικά και με έβριζαν επειδή εμπόδιζα την κυκλοφορία.

Ειδοποίησα αμέσως την ασφάλεια, έβαλα τα προειδοποιητικά τρίγωνα μπροστά και πίσω από το αμάξι και περίμενα. Τηλεφώνησα στη γυναίκα μου.

— Πού να 'βλεπες τι κωλομέρα περνάω. Δεν θα μπο-

* Πολυσύχναστος εμπορικός δρόμος στο κέντρο της Μαδρίτης. (Σ.τ.Μ.)

ρέσω να πάρω το παιδί από το ποδόσφαιρο, πες στη μητέρα σου να πάει ή πήγαινε εσύ. Όταν τελειώσει αυτή η κόλαση, θα έρθω από εκεί.

— Είσαι καλά; Χτύπησες;

— Αν δεν ήμουν καλά, θα σου τηλεφωνούσα; είπα σηκώνοντας τον τόνο της φωνής.

Σε αυτή την απάντηση, μου το έκλεισε.

Αποφάσισα να περάσω τον χρόνο της αναμονής γκρινιάζοντας και ρίχνοντας παντού κατάρες. Όσπου αισθάνθηκα μια σουβλιά στο στήθος.

Ήταν κάτι συνηθισμένο για μένα. Ένιωθα συχνά τέτοιες σουβλιές και ύστερα από μερικές επισκέψεις στα Επείγοντα είχα διαγνωστεί με άγχος. Φυσιολογικό, σκέφτηκα όταν μου το είπαν. «Με τη δουλειά που κάνω και δυο μικρά παιδιά στο σπίτι, το περίεργο θα ήταν να μην έχω άγχος!»

Με μια μηχανική κίνηση έβαλα το χέρι στην τσέπη μου για να πιάσω μια διαζεπάμη. Τις έπαιρνα σαν καραμέλες. Την έβαλα κάτω από τη γλώσσα μου και περίμενα να δράσει.

— Είσαι ο Μιγκέλ; Ο Μιγκέλ Σανταμαρία;

Γύρισα να δω ποιος έλεγε το όνομά μου με τέτοιο ενθουσιασμό. Ήταν ένας άντρας με νεανικό παρουσιαστικό και με κοιτούσε με λαμπερά μάτια και φωτεινό χαμόγελο.

— Δεν με αναγνωρίζεις, Μιγκέλ; επέμεινε.

— Ναι, βέβαια, είπα ψέματα.

— Δεν χρειάζεται να προσποιείσαι, ξέρω πως έχω αλλάξει πολύ τα τελευταία χρόνια. Είναι φυσιολογικό να μη

με αναγνωρίζεις. Είμαι ο Σάλβα. Σαλβαντόρ Σότο, από τις οπτικοακουστικές τέχνες. Τόσο παλιά σου φαίνονται όλα αυτά;

— Σάλβα! Το ξάφνιασμά μου τον έκανε να χαμογελάσει ακόμα πιο πλατιά. Πράγματι, δεν σε αναγνώρισα!

Είχε γίνει ονομαστός φωτογράφος. Είχαμε συμπέσει σε κάποια δουλειά, αυτός πίσω από την κάμερα κι εγώ ως επικεφαλής της διαφημιστικής εταιρείας. Ο Σαλβαντόρ εργαζόταν για τις σημαντικότερες μάρκες της εποχής, περιτριγυριζόταν πάντα από όμορφα μοντέλα, κάμπριο αυτοκίνητα και ταξίδευε σε όλο τον κόσμο. Την τελευταία φορά που άκουσα γι' αυτόν βρισκόταν στη Νέα Υόρκη για μια καμπάνια της Nike.

Από τότε είχαν περάσει πια δέκα χρόνια.

— Τι κάνεις; Μοιάζεις δέκα χρόνια νεότερος. Αν δεν βιάζεσαι, μπορούμε να τα πούμε μέχρι να φτάσουν αυτοί οι μαλάκες της ασφαλιστικής.

Τον ξανακοίταξα με κάποια ζήλια. Ο Σαλβαντόρ κι εγώ είχαμε γεννηθεί ίδια χρονιά και μήνα και μόλις κλείναμε τα σαράντα. Ωστόσο, αυτός έμοιαζε μικρότερος κι από τριαντάρης.

Σαν να διάβαζε τη σκέψη μου, είπε ξαφνικά:

— Έχασα δεκαεπτά κιλά κι έκανα πολλές άλλες αλλαγές που δεν είναι τόσο προφανείς. Η ζωή μου άλλαξε κατά πολύ, Μιγκέλ. Τώρα θα έλεγα πως είμαι ευτυχής.

Δεν μπόρεσα να μη νιώσω λύπηση για τον εαυτό μου. Ο παλιός μου συμφοιτητής είχε γίνει ο σκληρός καθρέφτης της κατάστασής μου εκείνη τη στιγμή της ζωής μου.

Ο Σαλβαντόρ μου έδωσε ένα χαϊδευτικό χτυπηματάκι στον ώμο και πρόσθεσε:

— Άκου, θα είμαι για λίγες μέρες στην πόλη. Τώρα είσαι πολύ απασχολημένος, αλλά τι λες να βρεθούμε μέσα στην εβδομάδα, να πιούμε κάτι και να τα πούμε;

— Φυσικά, δώσε μου το τηλέφωνό σου και θα σε πάρω.

Λίγα λεπτά αργότερα εμφανίστηκε ο μηχανικός της ασφάλειας και του τα έσυρα για τα καλά που καθυστέρησε. Είπε πως είχε κίνηση τέτοια ώρα, αλλά έκανε ό,τι μπορούσε. Αφού τον διαολόστειλα, πήρε το αμάξι με τον γερανό στο συνεργείο.

Και το κερασάκι στην τούρτα, είχαν απεργία τα ταξί.

Έπρεπε να πάω με τα πόδια στο σπίτι. Πάντα σιχαινόμουν το μετρό, να μπαίνω σε αυτό το τούνελ που με μετέφερε υπογείως ήταν το χειρότερό μου. Ένιωθα να ασφυκτιώ και η διαδρομή ανάμεσα σε τόσα άτομα, σαν παστωμένες σαρδέλες, έκανε απλώς πιο έντονες τις σουβλιές στην καρδιά μου.

Έκανα μια προσπάθεια και είπα στον εαυτό μου: «Τέλος πάντων, είναι μόνο για πέντε στάσεις».

Πήρα μια δόση Rescue, έναν συνδυασμό ανθοϊαμάτων Μπαχ που μου είχαν συνταγογραφήσει για το άγχος και είχαν γεύση μπράντι, με την ελπίδα να με βοηθήσει να αντιμετωπίσω τα δεκαπέντε λεπτά στο μετρό που έμεναν για τη στάση μου.

Με τούτα και μ' εκείνα, έφτασα στο σπίτι μου περασμένες οχτώ, εξαντλημένος και με τα νεύρα κάγκελο.

Μόλις άνοιξα την πόρτα, άκουσα τη φωνή του Μπομπ

του Σφουγγαράκη στο βάθος και τα γέλια των παιδιών και της γυναίκας μου. Πάντοτε φαντασιωνόμουν μια τέλεια οικογενειακή ζωή στην οποία τα παιδιά έτρεχαν στην πόρτα με το που με άκουγαν να φτάνω και η όμορφη γυναίκα μου με καλωσόριζε με ένα φιλί.

Όταν μπήκα στην κουζίνα, τα παιδιά ήταν αποχλωμόμενα μπροστά στην τηλεόραση και η γυναίκα μου ξεφύλλιζε ένα περιοδικό ξαπλωμένη στον καναπέ, με μια μάσκα αγγουριού στο πρόσωπο.

— Είσαι καλά; με ρώτησε ακόμα θυμωμένη.

— Τι κωλομέρα!

Το τέλος της ημέρας ακολούθησε το προβλεπόμενο σενάριο. Ήταν αργά και τα παιδιά πήγαν για ύπνο ύστερα από άπειρες διαμαρτυρίες. Καβγάδισα με τη Μαϊτέ όπως κάθε βράδυ. Μετά είδαμε σιωπηλοί ένα επεισόδιο από μια ανούσια σειρά.

Τα δυο σφηνάκια MacCallan που είχα πει με βοήθησαν να κοιμηθώ.

— Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσουμε να αυξήσουμε την πώληση των μπισκότων Φλόπι: θα προσεγγίσουμε τα παιδιά με το παιχνίδι-δώρο και στους γονείς θα πουλήσουμε το πόσο υγιεινά είναι για την ανατροφή των παιδιών τους. «Μπισκότα Φλόπι, διασκέδαση και υγεία σε αφθονία».

Οι επενδυτές, που είχαν ρίξει πολλά χρήματα σε αυτό το καινούργιο προϊόν, χειροκροτούσαν την παρουσίασή μου σαν να ήταν ό,τι πιο μεγαλειώδες είχαν ακούσει στη ζωή τους.

«Τι κωλοδουλειά» σκέφτηκα. «Το μόνο που τους ενδιαφέρει είναι να πουλήσουν, παρόλο που τα μπισκότα είναι σκέτη βλακεία».

Με το που το σκέφτηκα, ένιωσα ένα μικρό τσίμπημα στο στήθος. Με επισκέφθηκε για λίγο, αλλά ευτυχώς εξαφανίστηκε.

Τα τσιμπήματα αυξάνονταν σε κάθε συνάντηση της ομάδας και σε κάθε εμπορική υπόθεση, κι αυτό με έκανε να αμφιβάλλω πως η διάγνωσή μου ήταν ορθή. Πώς να είσαι σίγουρος ότι πρόκειται για άγχος και όχι για κάποιο καρδιακό επεισόδιο;

Πήγα κατευθείαν στο γραφείο μου και ζήτησα από τη γραμματέα να μη μου στείλει άλλους πελάτες, μέχρι να την ειδοποιήσω εκ νέου.

Το ευρύχωρο γραφείο μου βρισκόταν στον εικοστό όροφο του ουρανοξύστη της εταιρείας. Χάρη στο μεγάλο παράθυρο, ήταν σαν να βρισκόμουν στα σύννεφα. Από το τραπέζι μου έβλεπα τη θάλασσα της Βαρκελώνης να σβήνει στον ορίζοντα.

Έσκυψα πίσω στην εργονομική μου καρέκλα για να δω αν θα μου περνούσε η αδιαθεσία. Προσπάθησα να απαλύνω τον πόνο στο στήθος μου ρίχνοντας μια προσεκτική ματιά στα ράφια που ήταν γεμάτα με βιβλία σχεδίου και διαφήμισης: *Μου αρέσει η διαφήμιση*, του Χοσέ Κάρλος Λεόν, *Το κόκκινο βιβλίο της διαφήμισης*, του Λουίς Μπασάτ.

Ξαφνικά, θυμήθηκα τον φίλο μου.

Είχα αρκετές δικές του αναπάντητες κλήσεις, αλλά ακόμα δεν του είχα τηλεφωνήσει. Ομολογώ πως με

εκνεύριζε κάπως. Όταν γνώρισα τον Σάλβα, ήταν ένα παχύσαρκο αγόρι, με μια ζωή γεμάτη καταχρήσεις και καινούργια γκόμενα κάθε δυο μέρες. Αναδύθηκε σαν τον αφρό στον κόσμο της φωτογραφίας μόδας. Το ζενίθ της απίστευτης επιτυχίας του στη διαφήμιση ήταν η καμπάνια για τα γιαούρτια «Η πράσινη βοσκοπούλα». Το πορτρέτο του για το μοντέλο Χριστίνα Βέλα αποτελεί πια κομμάτι της ιστορίας της φωτογραφίας.

ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ *της* ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΜΙΑ ΑΝΑΒΑΣΗ ΣΤΟΝ ΟΛΥΜΠΟ
ΠΟΥ ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ
ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ:
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Έρχονται κάποιες στιγμές στη ζωή μας που θέλουμε να τα παρατήσουμε. Νιώθουμε γεμάτοι άγχος, αποπροσανατολισμένοι, χωρίς κίνητρο και ελπίδα. Οι φρενήρεις ρυθμοί κατακλύζουν τη ζωή μας. Ο Μιγκέλ έχει μια ανάλογη καθημερινότητα, όταν αποδέχεται την πρόσκληση του παλιού του φίλου και ξεκινά ένα ταξίδι ζωής στην Ελλάδα, στο βουνό των Ολύμπιων θεών. Μαζί με τους συνταξιδιώτες του θα ανακαλύψουν τη μαγεία της φυσικής ομορφιάς, θα διδαχθούν από τις ιστορίες του Δία και των Ολύμπιων θεών στην κοιτίδα του πολιτισμού και θα προσπαθήσουν να βρουν απαντήσεις στα ερωτήματα που τους απασχολούν.

Ο Ferran Cases, συγγραφέας του βιβλίου *Μπες στο μυαλό των ευτυχισμένων ανθρώπων και ξεπέρασε το άγχος*, έχει γράψει μια ιστορία που θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τι σου συμβαίνει, ώστε να μπορέσεις να ζήσεις με ηρεμία, να συνδεθείς με τον σκοπό της ζωής σου και να φτάσεις στην ευτυχία. Ακολουθώντας την εμπειρία του πρωταγωνιστή και τις πληροφορίες που σου παρέχουν οι σύντροφοί του σ' αυτό το ταξίδι, θα μάθεις πώς λειτουργεί το άγχος, μεθόδους αναπνοής και διαλογισμού, τεχνικές σωματικής χαλάρωσης και πολλά άλλα απαραίτητα εφόδια για να απολαύσεις μια γαλήνια ζωή.