Robert Poynton

ΚΑΝΕ ΜΙΑ ΠΑΥΣΗ

Δεν είσαι λίστα υποχρεώσεων

Μετάφραση: Μαρία Τσαχουρίδου

ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Ήταν ένα ζεστό κυριακάτικο απόγευμα στα μέσα του Σεπτέμβρη. Καθόμουν στην αυλή αγναντεύοντας την οροσειρά Γκρέδος και απολαμβάνοντας το βραδινό μου γεύμα με ένα ποτήρι κόκκινο κρασί, παρέα με τον καλό μου φίλο Κρις Ρίλι. Είχαμε περάσει το Σαββατοκύριακο στην άλλη πλευρά των βουνών, απομονωμένοι σε ένα παλιό σπίτι στην Άβιλα, παρέα με άλλα οκτώ άτομα και δεκάδες βιβλία, συζητώντας για όσα είχαμε διαβάσει.

«Θα μπορούσα να το επαναλαμβάνω κάθε χρόνο αυτό» είπε ο Κρις.

Κι έτσι κάναμε.

Από τη στιγμή που εγώ μένω στην κεντρική Ισπανία κι ο Κρις στο Όρεγκον κάτι τέτοιο δεν είναι πολύ βολικό. Ωστόσο, κάθε χρόνο ταξιδεύει πάνω από πέντε χιλιάδες μίλια, για δύο περίπου μέρες, για να κάνει πολύ λίγα. Άλλοι διανύουν σημαντικές αποστάσεις επίσης. Για ποιο λόγο; Για τη δύναμη της παύσης.

Εκείνο το κυριακάτικο βράδυ, καθώς καθόμασταν και μιλούσαμε, ο Κρις γνώριζε πολύ καλά πόσα είχε κερδίσει από αυτό το διάλειμμα και πόσο πολύ το είχε ανάγκη. Εξ ου και το σχόλιό του. Ένιωθε πως τον είχε επηρεάσει σε πολλά επίπεδα – σωματικό, πνευματικό και συναισθηματικό. Ακόμα και η όψη του ήταν διαφορετική. Η αλλαγή

της δραστηριότητας και του ρυθμού τού έδωσε τη δυνατότητα να παρατηρήσει και να εστιάσει σε ό,τι συνέβαινε μέσα του. Συνειδητοποίησε πως μπορούσε να συνδεθεί ξανά με τον εαυτό του και να δημιουργήσει νέες συνδέσεις με άλλους. Η αίσθησή του για το τι είναι σημαντικό άλλαξε. Ήταν μια στιγμή επανεκκίνησης, αναγέννησης, νέων ιδεών και προοπτικών. Έκανε τη σκέψη του πιο βαθιά. Ο ίδιος ο χρόνος έμοιαζε να επιβραδύνεται (ή να διαστέλλεται) και κατάλαβε πως «μου έρχονταν ιδέες για την επίλυση προβλημάτων που δεν μου περνούσαν από το μυαλό» χωρίς καμιά προσπάθεια. Αυτό που φαινομενικά ήταν ένα διάλειμμα του έδωσε τη δυνατότητα να κάνει μια άλλου τύπου εργασία.

Ο Κρις αναγνώρισε πως επρόκειτο για μια συνεχή ανάγκη, όχι κάτι μεμονωμένο. Δεν ήθελε απλώς να το επαναλάβει – ήθελε να το κάνει κάθε χρόνο. Το σχόλιό του ήταν ορόσημο και το Σαββατοκύριακο Ανάγνωσης μπήκε σταθερά στον ετήσιο προγραμματισμό ως ένα κομβικό σημείο που δίνει σχήμα στη χρονιά. Για τον Κρις αποτελεί μια ευκαιρία να εξετάσει τον τρόπο σκέψης του από καινούρια σκοπιά, υπό το πρίσμα ενός νέου ερεθίσματος, να δώσει χώρο στις ιδέες του να αναπνεύσουν. Υπάρχει μια περίοδος προσμονής πριν από αυτό και μια περίοδος σύνθεσης που το ακολουθεί. Μπορεί να πρόκειται για ένα Σαββατοκύριακο μόνο, αλλά η επίδρασή του είναι σημαντική.

Παρ' όλα αυτά, χρειάστηκαν χρόνια και αρκετές προσκλήσεις σε παρόμοιες εκδηλώσεις, για να πείσω τον Κρις να έρθει. Η ιδέα της παύσης μπορεί να είναι ταυτόχρονα ελκυστική και τρομακτική. Ακόμα κι όταν έφτασε εδώ, δεν ήταν απλή υπόθεση να επιτρέψει στον εαυτό του αυτή

τη σύντομη περίοδο μη ελεγχόμενου χρόνου. «Πέρασα τις πρώτες είκοσι τέσσερις ώρες βλέποντας τα επίπεδα άγχους μου να αυξάνονται, γιατί δεν δούλευα» είπε. Δεν είναι ασυνήθιστο. Οι πιέσεις και οι συνήθειες της καθημερινής δουλειάς και ζωής ενδέχεται να εμποδίσουν την παύση λίγων ημερών ή ακόμα και λίγων δευτερολέπτων.

Μια παύση μπορεί να είναι τόσο μικρή που είναι εύκολο να την ξεχάσει κανείς, να την αγνοήσει ή να την παρακάμψει. Μπροστά στον ενθουσιασμό να προχωρήσει κάποιος μπροστά, τα κενά για να παρατηρήσει, να εκτιμήσει και να στοχαστεί συχνά παραγκωνίζονται. Είμαστε όλοι θύματα αυτής της κατάστασης. Εύκολα μπορώ να πιάσω τον εαυτό μου να συμπληρώνει τα μικρά κενά της ημέρας κάνοντας κλήσεις ή στέλνοντας emails. Ωστόσο η ιδέα τού «καμία χαμένη στιγμή» έχει το κόστος της. Πρόσφατα η αδερφή μου με τον σύζυγό της με επισκέφτηκαν και πήγαμε μια βόλτα στο βουνό. Παρατήρησα πως συνέχεια κοντοστέκονταν. Ή μάλλον, για να είμαι πιο ακριβής, παρατήρησα πως εγώ είχα πάψει να κάνω στάσεις. Συχνά περπατώ μόνος μου, οπότε, όταν κάναμε αυτόν τον περίπατο μαζί, συνειδητοποίησα πως με τον καιρό είχα επικεντρωθεί σχεδόν εξ ολοκλήρου στο να φτάσω στην κορυφή και περηφανευόμουν για το πόσο γρήγορα μπορώ να το κάνω. Ο περίπατος είχε μετατραπεί σε έναν στόχο που έπρεπε να επιτευχθεί, παρά ήταν μια εμπειρία προς απόλαυση. Ωστόσο, για ποιο λόγο να κάνεις μια βόλτα στο βουνό αν δεν σταματάς ποτέ για να ρουφήξεις όσα σε περιβάλλουν; Έχανα το νόημα, όπως και τη θέα.

Πόσο συχνά μας συμβαίνει αυτό; Για παράδειγμα, τα παιδιά μας μπορούν εύκολα να μετατραπούν απλώς σε

μια λίστα ατελείωτων υποχρεώσεων: φαγητό, ντύσιμο, μεταφορά στο σχολείο, στο ποδόσφαιρο ή στο μάθημα χορού, προετοιμασία για το σχολείο, ανάγνωση ιστοριών πριν από τον ύπνο και ούτω καθεξής. Μέσα σε όλα αυτά, επιτρέπουμε άραγε στον εαυτό μας να είναι ουσιαστικά μαζί τους, να τα απολαύσει; Τους δίνουμε τον χρόνο να λειτουργούν ως παιδιά ή είμαστε τόσο επικεντρωμένοι στο να τα ωθήσουμε σε ένα ακόμα επίτευγμα που στην πορεία χάνουν τη «θέα»; Γενικά, δεν δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή ή σημασία στα κενά μεταξύ των εργασιών. Νομίζω πως θα έπρεπε. Στη ζωή, όπως και στην τέχνη, πρέπει να πάρεις απόσταση για να γίνει αυτό αντιληπτό. Ο «αρνητικός χώρος»*, που βρίσκεται γύρω ή ανάμεσα σε αντικείμενα ή γεγονότα, δίνει μορφή στο σύνολο.

Είναι εύκολο να το χάσει κανείς αυτό. Ο κενός χώρος στις ζωές μας είναι πάντα υπό πίεση. Υπάρχουν ισχυρές δυνάμεις που συνδυάζονται για να τον συρρικνώσουν. Πρώτα απ᾽ όλα, είναι η τεχνολογία. Τα μηχανήματα λειτουργούν καλά σε συνεχή ροή – και όσο πιο γρήγορα τόσο το καλύτερο. Έχουν σχεδιαστεί και φτιαχτεί γι᾽ αυτό. Είτε επεξεργάζονται βαμβάκι είτε αριθμούς, οι τακτικές, επαναλαμβανόμενες ενέργειες είναι το σημείο υπεροχής τους. Όλο και περισσότερο, ο κόσμος μας σχεδιάζεται από μηχανές για μηχανές. Ωστόσο, ό,τι λειτουργεί καλά για τις μηχανές δεν λειτουργεί καλά για τους ανθρώπους.

Η γλώσσα και οι εικόνες που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε τη σχέση μας με την τεχνολογία είναι αποκαλυπτικές – μιλάμε για «πνίξιμο», αίσθημα «παρά-

* Στις εικαστικές τέχνες, «αρνητικός χώρος» ονομάζεται οτιδήποτε γύρω από το θέμα μιας σύνθεσης. (ΣτΜ)

λυσης» ή ανάγκη «αποτοξίνωσης». Όπως λέει ο συγγραφέας Πίκο Άγιερ: «Το μόνο πράγμα που δεν μπορεί να μας προσφέρει η τεχνολογία είναι πώς να κάνουμε σοφότερη χρήση της». Ωστόσο, η ψηφιακή τεχνολογία εισχωρεί όλο και πιο στενά στη ζωή μας. Μπορεί να κρατάμε τα τηλέφωνά μας στην παλάμη του χεριού μας, αλλά αυτά μάς έχουν στο χέρι.

Βρισκόμαστε σε ένα σημείο όπου εμείς προσαρμοζόμαστε στις μηχανές και τηρούμε τα πρότυπά τους: οι άνθρωποι κρίνονται από την ταχύτητα με την οποία ανταποκρίνονται και όχι από την ποιότητα της απόκρισής τους. Η γλώσσα και οι κανόνες μας εξελίσσονται για να αντικατοπτρίζουν αυτό ακριβώς. Επιδιώκουμε να είμαστε πάντα συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο και καυχιόμαστε γι᾽ αυτό. Τέτοιες ιδέες εγγράφονται στον πολιτισμό μας. Καθώς όλο και πιο πολλοί από μας κατοικούμε σε πόλεις όπου η άμεση επαφή με τη φύση είναι ελάχιστη, οι παλαιότερες πολιτιστικές πρακτικές που ήταν περισσότερο εναρμονισμένες με τη ροή των εποχών και των παλιρροιών ισοπεδώνονται ή χάνονται, θαμμένες κάτω από έναν αναίσθητο, αδιάκοπο, μηχανοκίνητο ρυθμό.

Δίνουμε υψηλή θέση σε όσους είναι πολυάσχολοι. Έχουμε δημιουργήσει μια τεράστια βιομηχανία «προσωπικής παραγωγικότητας» και διαχείρισης χρόνου, που για άλλη μια φορά οφείλει πολλά στις μηχανές, επιβραβεύοντας πάνω από όλα την αποτελεσματικότητα. Η ιδέα πως η ταχύτητα ισούται με την παραγωγικότητα είναι τόσο διαδεδομένη και κυρίαρχη που σχεδόν δεν έχουμε επίγνωσή της. Έτσι συνδέουμε την παύση με την καθυστέρηση και την αναβλητικότητα, και όχι με την περίσκεψη και τη σοφία.

Οι δίδυμες δυνάμεις της τεχνολογίας και του πολιτισμού αντλούν και τροφοδοτούν μια τρίτη επιρροή, βαθιά ριζωμένη στην ψυχή μας. Η υπερβολική εργασία ή η συνεχής εργασία μπορεί να γίνει ένα μέσο διαφυγής από τον εαυτό μας. Καλύπτει ένα απύθμενο πηγάδι ανησυχίας για το τι θα μπορούσε να προκύψει αν σταματούσαμε. Φοβόμαστε για όσα μπορεί να ανακαλύψουμε. Αν δεν τσεκάρουμε όσα κάνουμε από τη λίστα με τις υποχρεώσεις μας, τότε ποιοι είμαστε;

Αντιμέτωποι με αυτό το άγχος προσπαθούμε να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας καθώς συνεχίζουμε. Η αλληλουχία αυτών των δυνάμεων μας κρατάει σε μια ασταμάτητη ροή, ακόμα κι αν έχει σημαντικό κόστος για τον εαυτό μας. Μαζί δημιουργούν έναν μυωπικό βρόγχο ο οποίος καθιστά δύσκολο να διακρίνουμε οποιαδήποτε άλλη επιλογή. Πείθουμε τον εαυτό μας ότι είμαστε απαραίτητοι και βρισκόμαστε σε μια κατάσταση «διαρκούς μερικής προσοχής», όπου μας διακόπτουν συνεχώς, αλλά δεν σταματούμε ποτέ συνειδητά. Η παύση γίνεται ταμπού.

Τα τελευταία χρόνια, οι επιταχυνόμενοι ρυθμοί της ζωής έχουν δώσει ώθηση στο κίνημα της «επιβράδυνσης» – μια αντίδραση που είναι φυσική και υγιής. Υπάρχουν πολλά που απολαμβάνω και επικροτώ σε αυτό. Συμμετέχω τακτικά στα γεύματα που διοργανώνει το τοπικό σωματείο του Κινήματος Αργού Φαγητού. Στην επαρχία της Ισπανίας όπου ζω, ο ρυθμός της ζωής είναι αργός σε σύγκριση με οποιαδήποτε πόλη, κι αυτό αποτελεί κομμάτι όσων μου αρέσουν σε αυτήν την περιοχή. Ωστόσο, είναι απλοϊκό να πιστεύουμε ότι η απάντηση σε αυτήν την επιτάχυνση είναι να πατήσουμε απλώς το φρένο.

Όπως αρέσκονται να λένε στη Σίλικον Βάλεϊ: «Σήμερα είναι η πιο αργή μέρα της υπόλοιπης ζωής σου». Κι όμως, δεν είναι καθόλου νέο το φαινόμενο να παλεύεις για να συμβαδίσεις. Ενώ η αντικειμενική ταχύτητα επικοινωνίας ή μετακίνησης έχει αυξηθεί δραματικά, η υποκειμενική αντίδραση των ανθρώπων σε οποιαδήποτε περίοδο της ιστορίας είναι εντυπωσιακά παρόμοια. Το 1908, για παράδειγμα, ο Γάλλος συγγραφέας Οκτάβ Μιρμπώ είπε χαρακτηριστικά: «Παντού η ζωή ορμά παράφορα σαν επίθεση ιππικού». Τριάντα σχεδόν χρόνια νωρίτερα, το 1880, ο Νίτσε ήδη παραπονιόταν για μια αυξανόμενη κουλτούρα «απρεπούς και κάθιδρης βιασύνης». Αλλά ακόμα και ο Νίτσε άργησε να μπει στο παιχνίδι. Πενήντα πέντε χρόνια πριν, στην αλληλογραφία με κάποιον φίλο, ο Γκαίτε έγραψε: «Οι νέοι παρασύρονται στη δίνη του χρόνου. Ο πλούτος και η ταχύτητα είναι αυτά που θαυμάζει ο κόσμος κι αυτά για τα οποία όλοι αγωνίζονται». Θα μπορούσε βέβαια να το γράφει σήμερα.

Νιώθουμε φυλακισμένοι από τον τρόπο που ζούμε στον χρόνο. Όσο γρήγορα κι αν είναι τα πράγματα, φαίνεται ότι οι άνθρωποι πάντα αισθάνονται ότι είναι πολύ γρήγορα. Αυτό λέει πολλά για εμάς αλλά και για τον κόσμο γύρω μας. Η αίσθηση που έχουμε για τον χρόνο μοιάζει πολύ με την αίσθηση της γεύσης. Ο ψυχολόγος Τσαρλς Σπενς λέει ότι «η γεύση βρίσκεται στη γλώσσα, όχι στο φαγητό». Το ροζέ που δοκιμάζεις στο κάστρο της Προβηγκίας, ενώ παρακολουθείς τη δύση του ηλίου πάνω από τα χωράφια με τη λεβάντα, έχει υπέροχη γεύση. Όταν το πάρεις στο σπίτι, δεν έχει την ίδια γεύση. Έχεις δίκιο και στις δύο περιπτώσεις. Το κάστρο και το ηλιοβασίλεμα επηρεάζουν εσένα (και τη γλώσσα σου), με αποτέλεσμα να υπάρχει πράγματι

διαφορά στη γεύση. Κάτι ανάλογο μας συμβαίνει και με την ταχύτητα. Αυτό που περιμένουμε, πώς προετοιμαζόμαστε, πώς νιώθουμε, μας δίνουν τη δυνατότητα να βιώσουμε τον ρυθμό και τον χρόνο με τον έναν ή τον άλλον τρόπο. Ο χρόνος δεν είναι στο ρολόι, είναι μέσα μας.

Η επιθυμία να βαδίσουμε πιο αργά είναι κατανοητή και σημαντική, αλλά έχει περιορισμένη πρακτική χρήση, για διάφορους λόγους. Πρώτον, πρόκειται για ευσεβή πόθο. Καθώς η τεχνολογία επιταχύνεται εκθετικά, ο ρυθμός των γεγονότων δεν πρόκειται να επιβραδυνθεί. Η τεχνολογία θα συνεχίσει να επιταχύνει, παρασύροντάς μας μαζί της, όπως ακριβώς κάνει εδώ και δύο αιώνες τουλάχιστον. Εάν η επιβράδυνση γίνει ο στόχος, αυτή η προσπάθεια είναι καταδικασμένη να αποτύχει. Επίσης, προκύπτει σύγκρουση μεταξύ του πώς θα ήθελες να είναι τα πράγματα και του πώς είναι. Κι αυτή ακριβώς η συγκρουσιακή φόρτιση οδηγεί σε άγχος.

Δεύτερον, δεδομένου ότι η ταχύτητα είναι πάντα σχετική, δεν είναι απαραίτητα σαφές το νόημα της επιβράδυνσης. Πόσο αργά είναι το αργά; Το σημερινό αργά ή το αυριανό; Το δικό μου αργά ή το δικό σου; Ποιο είναι το πρότυπο ή το σημείο αναφοράς; Πιο αργά είναι πάντα καλύτερα; Αν ναι, τότε πόσο πρέπει να επιβραδύνεις; Αν όχι, τότε πώς ξέρεις πότε να επιβραδύνεις και πότε όχι; Πώς καταλαβαίνεις πότε το αργά είναι πολύ αργά; Η υποστήριξη μιας μόνο κατεύθυνσης, προς τη βραδύτητα, δεν είναι πολύ πρακτική. Αγνοεί τη σημασία του πλαισίου και της αντίστιξης.

Επιπλέον, αν η αίσθηση της ταχύτητας είναι μέσα σου, τότε αυτό που έχει σημασία είναι πώς βιώνεις και αντιλαμβάνεσαι την ταχύτητα και τον χρόνο. Εφόσον δεν

μπορείς να αλλάξεις τον ρυθμό των γεγονότων, είναι πιο λογικό να δουλέψεις το πώς αντιδράς σε αυτά. Αντί να επιμένεις πεισματικά και να αντιστέκεσαι στην επιτάχυνση, είναι πιο έξυπνο να διερωτάσαι πώς μπορείς να ανταποκριθείς δημιουργικά σε αυτή.

Ούτε η ιδέα της «ισορροπίας μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής» βοηθά. Θέτει ως αντίρροπες την εργασία και τη ζωή που διαπληκτίζονται για τον δίκαιο καταμερισμό του χρόνου. Η σημασία που δίνουμε στην εργασία δημιουργεί μια άνιση μάχη και, τις περισσότερες φορές, αυτό που αποκαλούμε «ζωή» συρρικνώνεται. Αλλά εδώ υπάρχει ένα πιο θεμελιώδες πρόβλημα. Η έντονη διάκριση μεταξύ εργασίας και ζωής παραποιεί και τα δύο. Από τη μια πλευρά, κάθε εργασία που αξίζει να γίνει εμπεριέχει κάποιο είδος ζωής ή ζωντάνιας – καμία ποσότητα ελεύθερου χρόνου δεν μπορεί να αντισταθμίσει την «εξοντωτική» εργασία. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να δουλέψουμε εκτός γραφείου, στον οικείο χώρο της ζωής μας – οι προσωπικές σχέσεις μού έρχονται στο μυαλό ως ένα άμεσο παράδειγμα.

Ταχύτητα έναντι βραδύτητας και εργασία έναντι ζωής είναι στην πραγματικότητα ψευτοδιλήμματα. Θέτοντας το ένα ενάντια στο άλλο, μας διαφεύγει το γεγονός πως υπάρχουν άλλες, λιγότερο ανταγωνιστικές δυνατότητες. Αγνοούμε την αξία της διακύμανσης και της διαφοροποίησης. Κι εδώ είναι που έρχεται η παύση. Η παύση είναι κομμάτι της δουλειάς και της ζωής. Δεν είναι ούτε γρήγορη ούτε αργή. Δεν περιορίζεται σε ένα μόνο σημείο του φάσματος της ταχύτητας, υπάρχει παντού. Ό,τι κι αν κάνεις, με όποια ταχύτητα κι αν κινείσαι, υπάρχει πάντα η περίπτωση να σταματήσεις.

ΚΑΝ' ΤΟ, ΜΠΟΡΕΙΣ!

Οι μηχανές έχουν σχεδιαστεί να λειτουργούν ακατάπαυστα, όχι όμως και οι άνθρωποι. Ο διαλογισμός, τα διαλείμματα που μας προσφέρουν τα Σαββατοκύριακα και οι διακοπές είναι μερικοί από τους μηχανισμούς αντιμετώπισης που διαθέτουμε, αλλά σύντομα επανερχόμαστε στην πρότερη κατάσταση. Για την προσωπική μας ευημερία, χρειαζόμαστε μια πιο βιώσιμη προσέγγιση – την ικανότητα να κάνουμε μια παύση.

Το *Κάνε μια παύση* διερευνά την ανάγκη της παύσης για την επικοινωνία, τη δημιουργικότητα, τις σχέσεις, την καλή ψυχοσωματική μας κατάσταση και την πνευματική μας υγεία. Με πρακτικά εργαλεία θα δημιουργήσεις νέες συνήθειες και ουσιαστικές επιλογές ζωής, ανακαλύπτοντας τρόπους ώστε:

- Να ανακάμψεις και να αναζωογονηθείς.
- Να εμβαθύνεις τη σκέψη και τις εμπειρίες σου.
- Να κερδίσεις ξανά τον έλεγχο του χρόνου σου.
- Να επανασυνδεθείς με άλλους ανθρώπους – και τον εαυτό σου.

Η παύση έχει πολλές μορφές, από το να πάρεις μια ανάσα μέχρι μια έκτακτη άδεια ενός χρόνου. Μια μικρή παύση κάθε τόσο μπορεί να κάνει πραγματική διαφορά που διαρκεί.

Το *Κάνε μια Παύση* αποτελεί μέρος μιας σειράς βιβλίων που έχουν σχεδιαστεί για να εμπνεύσουν δράση και θετικές αλλαγές.

www.minoas.gr

9 786180 253757
ISBN 978-618-02-5375-7
ΚΩΔ. 32876