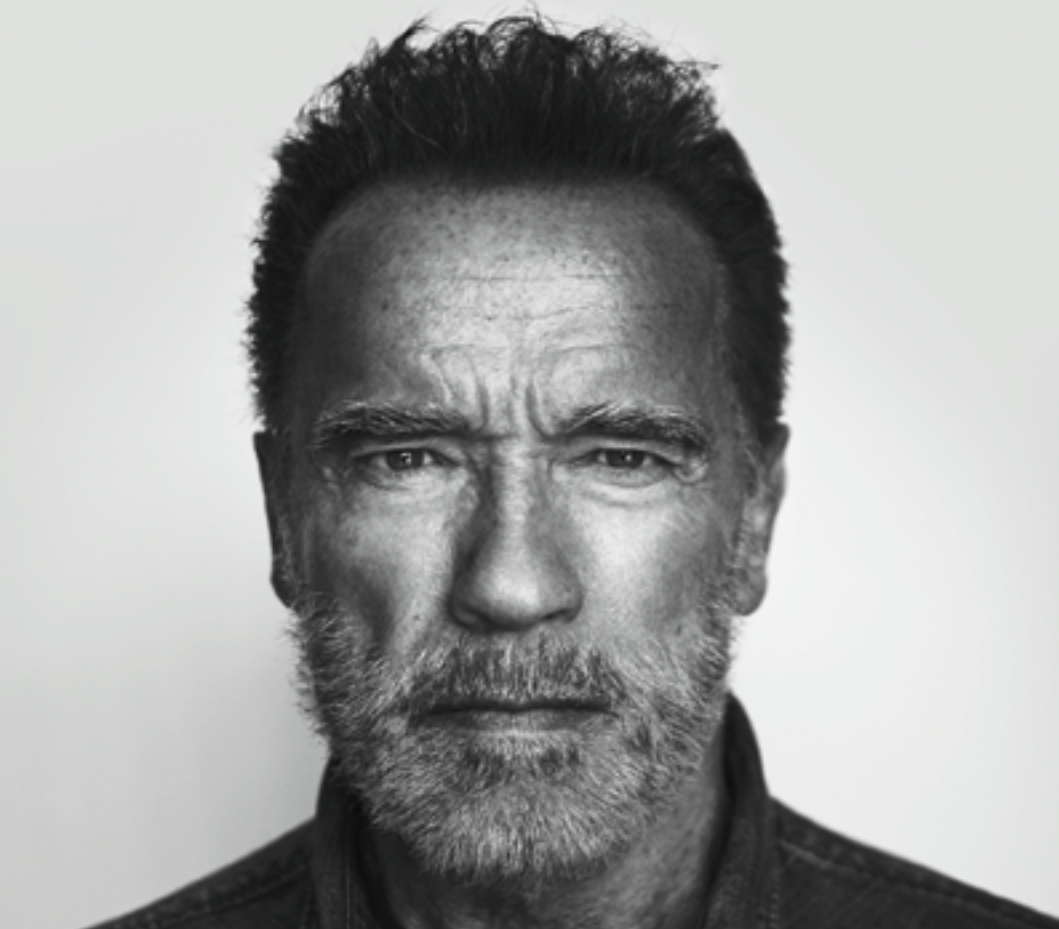


ΑΡΝΟΛΤ ΣΒΑΡΤΣΕΝΕΓΚΕΡ



ΓΙΝΕ ΧΡΗΣΙΜΟΣ

7 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΖΩΗΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Γίνε χρήσιμος**
ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: **Be Useful**
Από τις Εκδόσεις Penguin Press, Νέα Υόρκη 2023
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: **Arnold Schwarzenegger**
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: **Χρήστος Καψάλης**
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: **Χρυσούλα Τσιρούκη**
ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: **Τζίνα Γεωργίου**
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: **Βάσω Βύρρα**

© Fitness Publications, Inc., 2023
© Εικόνες εξωφύλλου: **john russo/getty images**
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: **Οκτώβριος 2023**

Έντυπη έκδοση **ISBN 978-618-01-5282-1**
Ηλεκτρονική έκδοση **ISBN 978-618-01-5283-8**

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

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 οποιονδήποτε 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. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 Publishers since 1979

Έδρα:	Head Office:
Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση	121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο:	Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα	13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800	Tel.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr
psychogios.gr

ΑΡΝΟΛΤ ΣΒΑΡΤΣΕΝΕΓΚΕΡ

ΓΙΝΕ ΧΡΗΣΙΜΟΣ

Μετάφραση: Χρήστος Καψάλης



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΧΕ ΞΕΚΑΘΑΡΟ ΟΡΑΜΑ

Πάρα πολλοί από τους καλύτερους ανθρώπους μας είναι χαμμένοι.

Ένα σωρό αξιόλογοι άνθρωποι δεν ξέρουν τι κάνουν με τη ζωή τους. Δεν είναι υγιείς. Δεν είναι ευχαριστημένοι. Το 70% σιχαίνεται τη δουλειά του. Δεν αντλούν ικανοποίηση από τις σχέσεις τους. Δε χαμογελάνε. Δε γελάνε. Δεν έχουν ενέργεια. Αισθάνονται άχρηστοι. Αισθάνονται ανήμποροι, λες και η ζωή τούς εξωθεί σε μια πορεία αδιέξοδη.

Αν ξέρεις ποια σημάδια να αναζητήσεις, θα συναντήσεις τέτοιους ανθρώπους παντού. Ενδεχομένως ακόμα κι όταν στέκεσαι μπροστά στον καθρέφτη. Δεν πειράζει. Δεν είσαι ελαττωματικός. Ούτε κι εκείνοι, άλλωστε. Απλώς είναι μια κατάσταση που προκύπτει όταν δεν έχεις ένα ξεκάθαρο όραμα για τη ζωή σου, επιλέγοντας να αρκεστείς σε ό,τι μπορείς να βρεις ή ό,τι θεωρούσες ότι σου άξιζε.

Μπορούμε να το διορθώσουμε αυτό. Κι αυτό γιατί καθετί καλό, κάθε σπουδαία αλλαγή, ξεκινά με ένα ξεκάθαρο όραμα.

Το όραμα είναι η σημαντικότερη παράμετρος. Το όραμα είναι ο σκοπός και το νόημα. Το να έχεις ένα ξεκάθαρο όραμα σημαίνει

να έχεις μια σαφή εικόνα της μορφής που θέλεις να έχει η ζωή σου και του πώς θα οδηγηθείς εκεί. Οι άνθρωποι που αισθάνονται χαμένοι δεν έχουν τίποτε από όλα αυτά. Δεν έχουν ούτε την εικόνα, ούτε το σχέδιο. Κοιτάζονται στον καθρέφτη και αναρωτιούνται «Πώς διάολο κατέληξα εδώ;» όμως δεν έχουν απάντηση. Έχουν πάρει τόσες αποφάσεις κι έχουν κάνει τόσες επιλογές που τους οδήγησαν σε αυτό το σημείο, κι όμως δεν έχουν ιδέα ποιες ήταν αυτές. Μάλιστα, αν τους το επισημάνεις αυτό, θα αντιδράσουν: «Σιχαίνομαι αυτή την κατάσταση, τι λόγο θα είχα να την επιλέξω;». Με τη διαφορά ότι κανείς δεν τους πέρασε με το ζόρι εκείνη τη βέρα στο δεξί, ούτε έβαλε με το στανιό εκείνο το δεύτερο χάμπουργκερ στα χέρια τους. Κανείς δεν τους υποχρέωσε να εργαστούν σε εκείνη την αδιέξοδη δουλειά. Κανείς δεν τους ανάγκασε να κάνουν κοπάνα ή να χάσουν προπονήσεις ή να πάψουν να πηγαίνουν στην εκκλησία. Κανείς δεν τους επέβαλε να ξενουχτήσουν παίζοντας βιντεοπαιχνίδια, αντί να κοιμηθούν ένα οκτώωρο. Κανείς δεν τους έκανε να πιουν με το ζόρι εκείνη την τελευταία μπίρα ή να ξοδέψουν ό,τι χρήματα είχαν και δεν είχαν.

Κι όμως, πιστεύουν ακράδαντα αυτό που σου λένε. Κι εγώ πιστεύω ότι το πιστεύουν, ειλικρινά. Αισθάνονται ότι η ζωή είναι κάτι που απλώς τους έτυχε. Θεωρούν πραγματικά ότι δεν είχαν καμία επιλογή ως προς το τι απέγιναν στη ζωή τους.

Και ξέρεις κάτι; Εν μέρει έχουν δίκιο.

Κανείς μας δεν επιλέγει την καταγωγή του. Εγώ γεννήθηκα σε ένα μικρό χωριό της Αυστρίας, στις αρχές του Ψυχρού Πολέμου. Η μητέρα μου ήταν πολύ στοργική. Ο πατέρας μου ήταν αυστηρός, και καμιά φορά γινόταν βίαιος, όμως τον αγαπούσα πάρα πολύ. Ήταν μια περίπλοκη κατάσταση. Είμαι βέβαιος πως και η δική σου ιστορία είναι περίπλοκη. Βάζω στοίχημα πως, μεγαλώνοντας, τα πράγματα ήταν δυσκολότερα από ό,τι νομίζουν οι άνθρωποι γύρω σου. Δεν μπορούμε να αλλάξουμε εκείνες τις ιστορίες, όμως μπορούμε να επιλέξουμε την πορεία μας στο εξής.

Υπάρχουν λόγοι και εξηγήσεις για όλα τα πράγματα που μας έχουν συμβεί μέχρι στιγμής, θετικά και αρνητικά. Όμως, σε γενικές γραμμές, ο λόγος δεν ήταν το ότι δεν είχαμε άλλη επιλογή. Πάντοτε έχουμε επιλογή. Αυτό που δεν έχουμε πάντοτε, εκτός κι αν δημιουργήσουμε οι ίδιοι τις συνθήκες, είναι ένα σημείο αναφοράς για τις επιλογές μας.

Αυτό είναι που σου προσφέρει το ξεκάθαρο όραμα: έναν τρόπο να αποκωδικοποιείς το κατά πόσο μια απόφαση είναι θετική ή αρνητική για σένα, βασισμένο στο κατά πόσο σε οδηγεί πιο κοντά ή σε απομακρύνει από το πού θέλεις να οδηγηθεί η ζωή σου. Η εικόνα που έχεις στο μυαλό σου για το ιδανικό μέλλον θολώνει ή ξεδιαλύνει εξαιτίας του στιδήποτε ετοιμάζεσαι να κάνεις;

Οι πλέον ευτυχείς και πετυχημένοι άνθρωποι στον κόσμο κάνουν ό,τι περνά από το χέρι τους προκειμένου να αποφύγουν τις άστοχες αποφάσεις που περιπλέκουν τα πράγματα και τους απομακρύνουν από τους στόχους τους. Αντίθετα, εστιάζουν στο να λαμβάνουν αποφάσεις που προσδίδουν διαύγεια στο όραμά τους και τους φέρνουν πιο κοντά στην επίτευξή του. Δεν έχει σημασία αν αυτό που εξετάζουν έχει μικρές ή τεράστιες προεκτάσεις, η διαδικασία λήψης της απόφασης είναι πάντοτε η ίδια.

Η μόνη διαφορά ανάμεσα σε εκείνους και εμάς, ανάμεσα σε εσένα και εμένα, ανάμεσα σε οποιουδήποτε δύο ανθρώπους είναι η διαύγεια της εικόνας που έχουμε για το μέλλον μας, η δύναμη του σχεδίου μας ώστε να οδηγηθούμε εκεί και κατά πόσο έχουμε αποδεχτεί το ότι η επιλογή ώστε να καταστεί το όραμα αυτό πραγματικότητα είναι αποκλειστικά δική μας.

Οπότε, πώς το καταφέρνουμε αυτό; Πώς διαμορφώνουμε ένα ξεκάθαρο όραμα από το μηδέν; Νομίζω πως υπάρχουν δύο τρόποι για να γίνει αυτό. Μπορείς να ξεκινήσεις από μια μικρή αφετηρία και να την ενισχύσεις σταδιακά, μέχρι να προκύψει μια μεγάλη, σαφής εικόνα. Ή, μπορείς να έχεις μια πολύ γενική αφετηρία και στην πορεία, όπως ο φακός μιας κάμερας, να εστιάζεις, μέχρι

να αποκαλυφθεί μια ξεκάθαρη εικόνα. Στη δική μου περίπτωση, αυτό συνέβη.

ΞΕΚΙΝΑ ΓΕΝΙΚΑ ΚΑΙ ΕΣΤΙΑΣΕ

Το αρχικό όραμα που είχα για τη ζωή μου ήταν πολύ γενικό. Ο στόχος ήταν η Αμερική. Από εκεί και πέρα, τίποτα συγκεκριμένο. Ήμουν δέκα χρόνων. Μόλις είχα αρχίσει να πηγαίνω σχολείο στο Γκρατς, τη μεγάλη πόλη που βρισκόταν λίγο ανατολικότερα από το χωριό όπου μεγάλωσα. Είχα την αίσθηση πως, όπου κι αν έστρεφα το βλέμμα μου εκείνο τον καιρό, αντίκριζα εκπληκτικές αναφορές για την Αμερική. Στα μαθήματα στο σχολείο, στα εξώφυλλα των περιοδικών, στα επίκαιρα που έπαιζαν πριν από την ταινία στον κινηματογράφο.

Θυμάμαι φωτογραφίες της γέφυρας Γκόλντεν Γκέιτ, κι εκείνων των Κάντιλακ, που κατέληγαν σε κάτι πελώρια πτερύγια στο πίσω μέρος τους, να κινούνται σε πελώριους αυτοκινητόδρομους των έξι λωρίδων κυκλοφορίας. Παρακολουθούσα ταινίες γυρισμένες στο Χόλιγουντ και αστέρες του ροκ εν ρολ να εμφανίζονται σε εκπομπές γυρισμένες στη Νέα Υόρκη. Έβλεπα τον πύργο Κράισλερ και το Εμπάιαρ Στέιτ, ουρανοξύστες που έκαναν το ψηλότερο κτίριο στην Αυστρία να μοιάζει με υπόστεγο. Έβλεπα δρόμους πλασιωμένους από φοινικόδεντρα και πανέμορφες κοπέλες να σουλατσάρουν στις παραλίες.

Εικόνες της Αμερικής, από κάθε κατεύθυνση. Τα πάντα ήταν μεγάλα και φωτεινά. Και, για ένα ευεπηρεάστο παιδί όπως εγώ, εκείνες οι εικόνες ήταν σαν Viagra για όνειρα. Και, κανονικά, θα έπρεπε να συνοδεύονται από μια προειδοποίηση, γιατί εκείνες οι φαντασιώσεις μιας ζωής στην Αμερική που ξυπνούσαν μέσα μου δεν περνούσαν έπειτα από τέσσερις ώρες.

Ήμουν βέβαιος: η θέση μου ήταν εδώ.

Για να κάνω τι; Δεν είχα ιδέα. Όπως είπα, ήταν ένα γενικό και αόριστο όραμα. Η εικόνα ήταν πολύ θολή. Ήμουν νέος. Σάμπως ήξερα τι μου γινόταν; Όμως, αυτό που θα μάθαινα στην πορεία είναι πως ορισμένα από τα ισχυρότερα οράματα κάπως έτσι προκύπτουν. Από τις εμμονές μας όταν είμαστε μικροί, πριν επηρεαστούν οι απόψεις μας για αυτά από τις γνώμες των άλλων. Αναφερόμενος στο τι πρέπει να κάνεις όταν είσαι δυσαρεστημένος με τη ζωή σου, ο περίφημος σέρφερ Γκάρετ ΜακΝαμάρα κάποτε είπε ότι χρήσιμο θα ήταν «να επιστρέψεις στον καιρό που ήσουν τριών χρόνων, να καταλήξεις στο τι λάτρευες να κάνεις, να βρεις τρόπο να το μετατρέψεις στη ζωή σου, κι ύστερα να χαράξεις έναν οδικό χάρτη και να τον ακολουθήσεις». Αυτό που έκανε ήταν να περιγράψει τη διαδικασία δημιουργίας ενός οράματος, και νομίζω ότι έχει απόλυτο δίκιο. Προφανώς, δεν είναι και τόσο εύκολο, όμως είναι τόσο απλό, και η αρχή μπορεί να γίνει ανατρέχοντας στον χρόνο, για να σκεφτείς με πολύ γενικούς όρους τα πράγματα που λάτρευες να κάνεις. Οι εμμονές σου αποτελούν ένδειξη του αρχικού οράματος που είχες για τον εαυτό σου, αν είχες αποφασίσει να δώσεις προσοχή σε αυτό από την αρχή.

Σκέψου μια περίπτωση σαν κι εκείνη του Τάιγκερ Γουντς, που επιδείκνυε τις ικανότητές του στο γκολφ στο *The Mike Douglas Show*, όταν ήταν μόλις δύο ετών. Ή τις αδελφές Γουίλιαμς. Πολλοί άνθρωποι δεν το γνωρίζουν αυτό, όμως ο πατέρας τους, ο Ρίτσαρντ, έφερε και τα πέντε παιδιά του σε επαφή με το τένις όταν ήταν μικρά, κι όλα είχαν ταλέντο. Όμως, μόνο η Βίνους και η Σερένα επέδειξαν πάθος για το άθλημα. *Εμμονή*. Κι έτσι το τένις αποτέλεσε το πλαίσιο του πώς μεγάλωσαν και πώς έβλεπαν τον εαυτό τους.

Το ίδιο συνέβη στην περίπτωση του Στίβεν Σπίλμπεργκ. Όταν ήταν μικρός, δεν ήταν ένθερμος κινηματογραφόφιλος. Την τηλεόραση λάτρευε. Κάποια στιγμή, ο πατέρας του έφερε στο σπίτι μια

μικρή κάμερα 8 χιλιοστών, για τη Γιορτή του Πατέρα, ώστε να καταγράφουν τα οικογενειακά τους ταξίδια, οπότε ο Στίβεν άρχισε να τη σκαλίζει. Περίπου την ίδια εποχή που εγώ άρχιζα να μαθαίνω πράγματα για την Αμερική, ο Στίβεν ανακάλυπτε τον κινηματογράφο. Γύρισε την πρώτη του ταινία όταν ήταν δώδεκα ετών. Γύρισε μια δεύτερη, προκειμένου να εξασφαλίσει τον έπαινο φωτογραφίας στους προσκόπους όταν ήταν δεκατριών. Μάλιστα, έπαιρνε την κάμερα μαζί του, στις εκδρομές των προσκόπων. Για τον Στίβεν, που μόλις είχε μετακομίσει μαζί με την οικογένειά του από τη μία άκρη της χώρας στην άλλη, από το Νιου Τζέρσι στην Αριζόνα, η κινηματογράφιση ήταν αυτή που του πρόσφερε τα πρώτα στοιχεία κατεύθυνσης στη ζωή του.

Δεν ήταν η μετεγκατάστασή του στο Χόλιγουντ. Δεν ήταν η βράβειυσή του με Όσκαρ Καλύτερης Ταινίας ή Καλύτερης Σκηνοθεσίας. Δεν ήταν το ότι έγινε πλούσιος και διάσημος ή ότι συνεργάστηκε με λαμπερούς αστέρες του κινηματογράφου. Αυτές οι πιο συγκεκριμένες φιλοδοξίες θα διαμορφώνονταν στην πορεία. Στην αρχή, το όραμά του ήταν πολύ απλά να γυρίζει ταινίες. Ήταν ένα όραμα ευρύ και γενικό, όπως ήταν για τον Τάιγκερ (το γκολφ), για τη Βίνους και τη Σερένα (το τένις) και για μένα (η Αμερική).

Κι αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Για τους περισσότερους από εμάς, είναι απαραίτητο. Αν περάσεις σε κάτι πιο συγκεκριμένο, τα πράγματα περιπλέκονται πάρα πολύ, πολύ γρήγορα, και καταλήγεις να προτρέχεις. Αρχίζεις να χάνεις σημαντικά βήματα στον οδικό χάρτη. Το να έχεις ένα ευρύ όραμα σου προσφέρει μια απλή, περισσότερο προσβάσιμη αφετηρία, ώστε σταδιακά να καταλήξεις στο πού και πώς να εστιάσεις.

Αυτό δε σημαίνει ότι περιορίζεις το όραμά σου, απλώς το καθιστάς πιο συγκεκριμένο. Η εικόνα αποκαλύπτεται με μεγαλύτερη διαύγεια. Είναι όπως όταν εστιάζεις σε έναν παγκόσμιο χάρτη, όταν προσπαθείς να οργανώσεις το πρόγραμμα ενός ταξιδιού. Ο κόσμος αποτελείται από ηπείρους. Μέσα στις ηπείρους υπάρχουν χώρες,

μέσα στις χώρες πολιτείες ή επαρχίες, μέσα σε αυτές υπάρχουν κομψότητες, και μέσα σε αυτές πόλεις και οικισμοί. Και το θέμα είναι ότι μπορείς να συνεχίσεις κατ' αυτόν τον τρόπο. Μέσα στις πόλεις υπάρχουν γειτονιές, μέσα στις γειτονιές υπάρχουν οικοδομικά τετράγωνα. Τα οικοδομικά τετράγωνα αποτελούνται από δρόμους. Αν είσαι τουρίστας και θέλεις να ταξιδέψεις και να δεις τον κόσμο, μπορείς να πηγαίνεις από χώρα σε χώρα ή από πόλη σε πόλη χωρίς κανένα πρόβλημα. Δε χρειάζεται να δείχνεις ιδιαίτερη προσοχή. Όμως, αν θέλεις να γνωρίσεις πραγματικά έναν τόπο και να αξιοποιήσεις στο μέγιστο την εμπειρία αυτή, ενδεχομένως ακόμα και να εγκατασταθείς εκεί κάποια στιγμή, τότε σκόπιμο θα ήταν να αρχίσεις να κυκλοφορείς στους δρόμους, να μιλάς με τους ντόπιους, να εξερευνάς κάθε σοκάκι, να μαθαίνεις τα έθιμα και να δοκιμάζεις νέα πράγματα. Τότε είναι που το πρόγραμμα που προσπαθείς να δημιουργήσεις –ή το σχέδιο που προσπαθείς να καταστρώσεις ώστε να πετύχεις το όραμά σου– αρχίζει πραγματικά να αποκτά μορφή.

Το σχέδιό μου απέκτησε μορφή με άξονα το μπόντι μπίλντινγκ, όταν ξεπρόβαλε μπροστά μου η πρώτη ξεκάθαρη εικόνα για το μέλλον μου. Ήμουν έφηβος όταν είδα τον τότε παγκόσμιο πρωταθλητή, τον ανυπέβλητο Ρετζ Παρκ, στο εξώφυλλο ενός περιοδικού. Λίγο καιρό νωρίτερα, εκείνο το καλοκαίρι, τον είχα δει να υποδύεται τον Ηρακλή στην ταινία *Ο Ηρακλής και οι Αιχμάλωτες Γυναίκες*. Το άρθρο περιέγραφε το πώς, όντας ένα φτωχό παιδί, από μια λαϊκή οικογένεια στην Αγγλία, ο Ρετζ ανακάλυψε το μπόντι μπίλντινγκ και στη συνέχεια πραγματοποίησε τη μετάβαση στην υποκριτική, έχοντας κατακτήσει τον τίτλο του παγκόσμιου πρωταθλητή. Αμέσως, η εικόνα σχηματίστηκε ξεκάθαρη στο μυαλό μου: αυτό ήταν το μονοπάτι μου για την Αμερική.

Για σένα, το μονοπάτι θα είναι διαφορετικό, όπως και ο προορισμός. Ενδεχομένως να περιλαμβάνει κάποια επιλογή σταδιοδρομίας, μια αλλαγή σκηνικού. Ενδεχομένως να περιλαμβάνει κάποιο χόμπι που θέλεις να μετατρέψεις σε τρόπο ζωής ή κάποιο σκοπό

που θέλεις να αποτελέσει την αποστολή σου σε αυτή τη ζωή. Πραγματικά, δεν υπάρχει λάθος απάντηση, εφόσον αυτή ενισχύει την εικόνα του οράματός σου και καθιστά τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσεις προκειμένου να το πετύχεις περισσότερο σαφή.

Και πάλι, αυτό το κομμάτι μπορεί να αποδειχτεί πολύ δύσκολο για τους ανθρώπους, ακόμα και για εκείνους που έχουν ένα πολύ γενικό όραμα. Όταν πηγαίνω στο γυμναστήριο, τον τελευταίο καιρό, για παράδειγμα, κάποιες φορές βλέπω κάποιον άνθρωπο να περιφέρεται, να μετακινείται τυχαία από μηχάνημα σε μηχάνημα, σαν μπαλάκι του πινγκ πονγκ, κι είναι ξεκάθαρο πως δεν έχει κανένα απολύτως σχέδιο για το πώς θα γυμναστεί. Οπότε, πλησιάζω αυτόν τον άνθρωπο και του πιάνω την κουβέντα. Το έχω επιχειρήσει πάρα πολλές φορές ήδη, και η συζήτηση κάθε φορά εκτυλίσσεται με τον ίδιο τρόπο.

«Ποιος είναι ο στόχος σου, όταν έρχεσαι στο γυμναστήριο;» ρωτάω.

«Να βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση», είναι η απάντηση που ακούω συνήθως.

«Ναι, τέλεια, πολύ ωραία, αλλά για ποιο λόγο;» επιμένω. Είναι μια σημαντική ερώτηση, γιατί δεν είναι ίδιες όλες οι μορφές βελτίωσης της φυσικής κατάστασης. Το να έχεις, λόγου χάρη, τη σωματοδομή αρισιβαρίστα δε θα σε βοηθήσει αν ασχολείσαι με τις αναρριχήσεις. Αντίθετα, θα σε δυσκολεύει το να πρέπει να σηκώνεις όλη εκείνη την επιπλέον μυϊκή μάζα. Κατά τον ίδιο τρόπο, το να έχεις τη φυσική κατάσταση δρομέα μεγάλων αποστάσεων είναι ανώφελο αν είσαι παλαιστής, καθώς εκεί χρειάζεσαι τόσο τον όγκο όσο και την εκρηκτική ταχύτητα.

Οπότε, οι άνθρωποι αυτοί σκαλώνουν, κι ύστερα ψελλίζουν κάτι, γυρεύοντας να δώσουν την απάντηση που νομίζουν ότι θέλω να ακούσω. Εγώ, όμως, παραμένω σιωπηλός, δεν τους αφήνω να ξεγλιστρήσουν έτσι εύκολα. Τελικά, οι περισσότεροι μου απαντούν ειλικρινά.

«Ο γιατρός μου είπε πως πρέπει να χάσω δέκα κιλά και να ρίξω την πίεσή μου».

«Θέλω απλώς να σταθώ αξιοπρεπώς στην παραλία».

«Έχω μικρά παιδιά και θέλω να μπορώ να τα κυνηγάω και να παίζουμε μαζί».

Όλες αυτές είναι ωραιότατες απαντήσεις. Μπορώ να δουλέψω με καθεμία από αυτές. Εστιάζοντας κατ' αυτόν τον τρόπο, το όραμα των ανθρώπων αποκτά συγκεκριμένη κατεύθυνση, πράγμα που θα τους βοηθήσει να επικεντρωθούν σε εκείνες τις ασκήσεις που είναι οι πλέον κατάλληλες ώστε να πετύχουν τον στόχο τους.

Το μπόντι μπίλντινγκ είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με αυτή την εστίαση. Όχι μόνο στις επιμέρους παραμέτρους τού τι θέλεις να πετύχεις ως μπόντι μπίλντερ, αλλά και στα βήματα που πρέπει να ακολουθήσεις στο γυμναστήριο προκειμένου να φτάσεις εκεί. Όταν ήρθα στην Αμερική, σε ηλικία είκοσι ενός ετών, το φθινόπωρο του 1968, και βρέθηκα στην παραλία Βένις, για να γυμναστώ στο Gold's Gym, υπό τις οδηγίες του σπουδαίου Τζο Γουάιντερ, είχα κατακτήσει ήδη μια σειρά τίτλων, μεταξύ αυτών και του Mr. Universe, νωρίτερα εκείνη τη χρονιά, στο επαγγελματικό μου ντεμπούτο. Εκείνοι οι τίτλοι αποτελούσαν βήματα στη διαδρομή που οδήγησε στο να με προσέξει ο Τζο, πράγμα που τελικά με έφερε στην Αμερική. Όμως, δεν ήταν τα τελικά βήματα. Ο Τζο δε μου έκανε τα έξοδα ώστε να έρθω στην Αμερική επειδή ήμουν ήδη πρωταθλητής. Είχε αποφασίσει να επενδύσει σε μένα γιατί θεωρούσε ότι μπορούσα να γίνω κάτι *περισσότερο* από πρωταθλητής. Εξακολουθούσα να είμαι πάρα πολύ νέος για τα μέτρα του μπόντι μπίλντινγκ. Επίσης, είχα μια τεράστια δίψα να εργαστώ σκληρά, και μια απίστευτη λαχτάρα να γίνω σπουδαίος. Ο Τζο διέκρινε όλα αυτά τα στοιχεία σε μένα και θεωρούσε ότι είχα μια σοβαρή πιθανότητα να γίνω ο σπουδαιότερος μπόντι μπίλντερ σε ολόκληρο τον κόσμο, ενδεχομένως ακόμα και όλων των εποχών. Κι εκείνος σκόπευε να με βοηθήσει να εστιάσω ακόμα περισσότερο έτσι ώστε

να κατανοήσω πραγματικά τι απαιτούνταν για να γίνω ο καλύτερος που υπήρξε ποτέ.

Βρισκόμουν στην Αμερική, είχα κατακτήσει έναν παγκόσμιο τίτλο, κι η προσπάθεια μόλις τώρα ξεκινούσε.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟ

Φυσικά, δεν ξεκινάνε όλοι με σκοπό να αναπτύξουν μια ιδέα τού τι θέλουν να κάνουν με τη ζωή τους από τα δεκαπέντε τους, όπως έκανα εγώ. Στάθηκα τυχερός, υπό την έννοια ότι μεγάλωσα σε ένα χωριουδάκι με χωματόδρομους, σε ένα σπίτι χωρίς τρεχούμενο νερό ή εσωτερική τουαλέτα. Είχα στη διάθεσή μου άφθονο χρόνο και χώρο για να ονειροπολώ και να αφήνω τη φαντασία μου να καλπάζει ελεύθερη. Ήμουν μια λευκή πλάκα. Το στιδήποτε ήταν ικανό να μου προκαλέσει εντύπωση. Κι αυτό έκανε.

Εικόνες της Αμερικής. Παιχνίδια με τους φίλους μου στο πάρκο, να υποδουμάστε μονομάχους. Ανάγνωση ενός άρθρου για το σχολείο σχετικά με έναν αρισταρίστα που σημείωνε νέο ρεκόρ. Η πληροφορία ότι ένας φίλος γνώριζε τον Κερτ Μάρνουλ, πρωταθλητή Αυστρίας στο μπόντι μπίλντινγκ, και ότι προπονούσαν εδώ κοντά, στο Γκρατς. Η παρακολούθηση της ταινίας *Ο Ηρακλής και οι Αιχμάλωτες Γυναίκες*, σε συνδυασμό με το ότι τον Ηρακλή υποδυσόταν ο Mr. Universe, και το ότι ο ηθοποιός που είχε υποδυθεί νωρίτερα τον Ηρακλή, ο Στιβ Ριβς, ήταν κάτοχος του ίδιου τίτλου. Κι ύστερα, ο τυχαίος εντοπισμός των περιοδικών του Τζο Γουάιντερ, με τον Ρετζ στο εξώφυλλο, οπότε έμαθα πως καταγόταν κι εκείνος από τις λαϊκές συνοικίες μιας πολίχνης, όπως κι εγώ.

Όλα αυτά τα πράγματα αποτέλεσαν στιγμές έμπνευσης που αποτυπώθηκαν ανεξίτηλα μέσα μου. Συνδυάστηκαν ώστε να δημιουργήσουν όχι μόνο το πρώτο όραμα που είχα για τη ζωή μου,

αλλά στη συνέχεια το κατέστησαν πιο συγκεκριμένο, πράγμα που θα μου πρόσφερε έναν απτό στόχο τον οποίο θα επιδίωκα στα επόμενα είκοσι χρόνια.

Για πολλούς ανθρώπους, η διαμόρφωση ενός τέτοιου οράματος αποτελεί μια μακρά διαδικασία ανακάλυψης, η οποία διαρκεί χρόνια, αν όχι δεκαετίες. Ορισμένοι δε φτάνουν ποτέ σε αυτό το σημείο. Ζουν χωρίς όραμα. Ούτε καν με τις αναμνήσεις μιας πρώιμης εμμονής, τότε που ήταν ακόμα μικροί, η οποία θα μπορούσε να εξελιχτεί σε όραμα για την ενήλικη ζωή τους. Εκείνες οι αναμνήσεις και οι πιθανότητες που τις συνοδεύουν έχουν οδηγηθεί στο περιθώριο, από τις αποσπάσεις όλων των θεμάτων που τρέχουμε παράλληλα. Έχουν διαγραφεί από την επίδραση όλων εκείνων των καταστάσεων που κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ανήμποροι, σαν να είναι η ζωή απλώς κάτι που τους συμβαίνει.

Αυτό είναι τραγικό, παράλληλα όμως είναι εντελώς απαράδεκτο να κάθεσαι άπραγος και να μην κάνεις το παραμικρό για να αντιδράσεις. Να υποδύεσαι το θύμα. Μονάχα εσύ μπορείς να δημιουργήσεις τη ζωή που θέλεις για τον εαυτό σου, κανείς δεν πρόκειται να το κάνει για λογαριασμό σου. Αν δεν ξέρεις ακόμη τι μορφή θέλεις να έχει η ζωή σου, για τον άλφα ή βήτα λόγο, δεν πειράζει. Γι' αυτό είμαστε τώρα εδώ. Οι επιλογές που θα κάνεις από εδώ και πέρα είναι εκείνες που έχουν σημασία. Και, τη δεδομένη στιγμή, δύο είναι τα πράγματα που σκόπιμο θα ήταν να κάνεις.

Πρώτον, διαμόρφωσε απλούς στόχους για τον εαυτό σου. Μην αναλώνεσαι με τα μεγάλα, ευρύτερα ζητήματα για την ώρα. Εστίασε στο να προχωρήσεις σε βελτιώσεις και να καταγράψεις επιτυχίες, μέρα με τη μέρα. Αυτές μπορεί να είναι στόχοι που έχουν να κάνουν με την άσκηση ή τη διατροφή σου. Μπορεί να σχετίζονται με την ανάπτυξη ενός δικτύου επαφών, το διάβασμα ή την οργάνωση του σπιτιού σου. Ξεκίνα με πράγματα που σου αρέσει να κάνεις ή που σε κάνουν να αισθάνεσαι όμορφα για τον εαυτό σου, όταν τα ολοκληρώνεις. Κάνε αυτά τα πράγματα καθημερινά,

συνδέοντάς τα με έναν απλό στόχο, και στην πορεία παρατήρησε το πώς, κάνοντας αυτά τα πράγματα, αλλάζει ο τρόπος που εστιάζεις την προσοχή σου. Εντελώς ξαφνικά, θα διαπιστώσεις ότι αντιμετωπίζεις τις καταστάσεις διαφορετικά.

Από τη στιγμή που έχεις αναπτύξει έναν ρυθμό με αυτούς τους απλούς, καθημερινούς στόχους, θέσε εβδομαδιαίους και στη συνέχεια μηνιαίους στόχους. Αντί να εστιάζεις ξεκινώντας από μια γενική αφετηρία, χτίσε τη ζωή σου επενδύοντας σε αυτή την απλή αφετηρία και άφησε το όραμά σου να ξεδιπλωθεί από εκεί και έπειτα. Καθώς αρχίζει να συμβαίνει αυτό, και το αίσθημα της αχρηστίας συρρικνώνεται σταδιακά, προχωράς στο δεύτερο βήμα: άφησε τα μηχανήματα κατά μέρος και δημιουργήσε χώρο και χρόνο στη ζωή σου, σύντομο στην αρχή, ώστε να βρει η έμπνευση το περιθώριο να εκδηλωθεί και να ξεκινήσει η διαδικασία της ανακάλυψης.

Το ξέρω ότι αυτό δεν είναι τόσο εύκολο όσο ακούγεται. Η ζωή έχει την τάση να φορτώνεται με πράγματα και να περιπλέκεται καθώς μεγαλώνει ο άνθρωπος. Ίσως είναι δύσκολο να βρεις χώρο και χρόνο, χωρίς να αισθάνεσαι ότι το κάνεις σε βάρος κάποιων σημαντικότερων ευθυνών, ιδίως τώρα που έχεις εκείνους τους απλούς, καθημερινούς, εβδομαδιαίους και μηνιαίους στόχους, τους οποίους σαρώνεις. Λοιπόν, μάντεψε, στην αρχή είναι πράγματι δύσκολο. Όμως, ξέρεις τι είναι ακόμα δυσκολότερο; Να βιώνεις μια ζωή την οποία απεχθάνεσαι. Αυτό είναι το δύσκολο. Ο στόχος που σου προτείνω, συγκριτικά, είναι περίπατος.

Και θα μπορούσε να είναι περίπατος, κυριολεκτικά. Πολλοί από τους σπουδαιότερους διανοούμενους, ηγέτες, επιστήμονες, καλλιτέχνες και επιχειρηματίες έχουν συναντήσει ορισμένες από τις μεγαλύτερες εμπνεύσεις τους στη διάρκεια ενός περιπάτου.

Ο Μπετόβεν συνήθιζε να πηγαίνει για περιπάτους έχοντας μαζί του λευκές σελίδες και ένα μολύβι. Ο ρομαντικός ποιητής Γουίλιαμ Γουόρντσγουορθ συχνά συνέθετε την ώρα που περπατούσε

δίπλα σε μια λίμνη, κοντά στην κατοικία του. Αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι, όπως ο Αριστοτέλης, δίδασκαν τους μαθητές τους ενώ έκαναν μεγάλους περιπάτους μαζί τους, συχνά εξελίσσοντας τις ιδέες τους παράλληλα. Δύο χιλιάδες χρόνια αργότερα, ο φιλόσοφος Φρίντριχ Νίτσε θα σχολίαζε: «Μονάχα οι ιδέες που προκύπτουν από το περπάτημα έχουν κάποια αξία». Ο Άινσταϊν επεξεργάστηκε πολλές από τις θεωρίες του σχετικά με το σύμπαν ενώ περιδιάβαζε στους κήπους του Πανεπιστημίου Πρίνστον. Ο συγγραφέας Χένρι Ντέιβιντ Θόρο έχει πει: «Τη στιγμή που τα πόδια μου αρχίζουν να κινούνται, οι σκέψεις μου αρχίζουν να ρέουν».

Εδώ έχουμε ένα πολύ εντυπωσιακό σύνολο ανθρώπων που διέκριναν τη σημασία τού να δημιουργούν χρόνο και χώρο στην καθημερινότητά τους ώστε να κάνουν έναν περίπατο. Όμως, δε χρειάζεται να είσαι ιδιοφυΐα ή διάνοια προκειμένου να αποδειχτεί ο περίπατος μια εμπειρία χρήσιμη ή ακόμα και μεταμορφωτική. Υπάρχει πλήθος στοιχείων σχετικά με τη δύναμη που έχει ο περίπατος να ενισχύει τη δημιουργικότητα, να εμπνέει νέες ιδέες και να αλλάζει τις ζωές των ανθρώπων, όποιοι και αν είναι. Μελέτη που πραγματοποιήσαν το 2014 ερευνητές στο Πανεπιστήμιο Στάνφορντ, απέδειξε ότι ο περίπατος ενίσχυε τη δημιουργική σκέψη στο 100% των συμμετεχόντων στην έρευνα, οι οποίοι κλήθηκαν να περπατήσουν ενόσω ολοκλήρωναν μια σειρά από δημιουργικές διαδικασίες. Πλήθος είναι και τα ανεκδοτολογικά στοιχεία. Κάνε μια γρήγορη αναζήτηση στο Διαδίκτυο με τις λέξεις «περίπατος» και «αλλαγή», και θα βρεθείς μπροστά σε αναρίθμητα άρθρα με τίτλους όπως «Πώς άλλαξε τη ζωή μου ο περίπατος». Συντάκτες του είναι διάφοροι άνθρωποι: άντρες και γυναίκες, νέοι και ηλικιωμένοι, γυμνασμένοι και αγύμναστοι, σπουδαστές και επαγγελματίες, Αμερικανοί, Ινδοί, Αφρικανοί, Ευρωπαίοι, ότι μπορείς να φανταστείς.

Ο περίπατος τους βοήθησε να αλλάξουν τη ρουτίνα και τις συνήθειές τους· βοήθησε να εντοπίσουν λύσεις σε σύνθετα προβλήματα· τους βοήθησε να επεξεργαστούν τραυματικές εμπειρίες και

να πάρουν σημαντικές αποφάσεις. Στην περίπτωση ενός Αυστραλού, ονόματι Τζόνο Λίνεν, προέκυψαν όλα αυτά τα αποτελέσματα. Στα τριάντα του, αποφάσισε να καλύψει περπατώντας όλη την έκταση των δυτικών Ιμαλαΐων –πάνω από δύο χιλιάδες επτακόσια χιλιόμετρα– μόνος. Ήταν ο πρώτος που επιχείρησε κάτι τέτοιο. Ήταν μια δοκιμασία που έθεσε στον εαυτό του.

Επί μήνες περπατούσε, καλύπτοντας έως και σαράντα χιλιόμετρα την ημέρα, έχοντας για μόνη συντροφιά τις σκέψεις του και την επιβλητική ομορφιά των Ιμαλαΐων ολόγυρά του. Κάποια στιγμή, συνειδητοποίησε κάτι. Δε βρισκόταν εκεί μόνο για να δοκιμάσει τον εαυτό του, βρισκόταν εκεί για να διορθώσει τον εαυτό του. «Κατέληξα να συνειδητοποιήσω ότι αυτό που έκανα στην ουσία εκεί πάνω στα βουνά ήταν μια προσπάθεια να συμφιλιωθώ με τον θάνατο του μικρού μου αδελφού», έγραψε σε άρθρο σχετικά με την εμπειρία του αυτή. Επί χρόνια μετά τον θάνατο του αδελφού του υπέφερε. Είχε βρεθεί εγκλωβισμένος σε μια αδιέξοδη οδύνη, κι αυτή η απλή αλλά ταυτόχρονα δύσκολη εμπειρία, του να περπατά στα Ιμαλάια, τον βοήθησε να δει τα πράγματα πιο καθαρά και να ξεφύγει από το αδιέξοδο.

Χρόνια αργότερα, ο Τζόνο βίωσε ακόμα μια μεταμορφωτική εμπειρία, αυτή τη φορά ενώ κάλυπτε το μήκους οκτακοσίων χιλιομέτρων Καμίνο ντε Σαντιάγο ντε Κομποστέλα, την περίφημη προσκυνηματική διαδρομή των καθολικών, που διατρέχει τη βόρεια Ισπανία. «Ήμουν παγιδευμένος σε μια ιδιαίτερα αγχωτική δουλειά στο Λονδίνο και είχα ανάγκη από ένα διάλειμμα», ανέφερε ο ίδιος. Φτάνοντας στο τέλος της διαδρομής, έπειτα από σχεδόν τρεις εβδομάδες πεζοπορίας, μέσα από λιβάδια, κωμοπόλεις, βουνά και κοιλάδες, είχε πάρει την απόφαση να παραιτηθεί από τη δουλειά του. «Η αλλαγή αυτή έστρεψε τη ζωή μου σε μια νέα και θαυμάσια κατεύθυνση, και είμαι ευγνώμων που το βάδισμα με βοήθησε να το πετύχω αυτό».

Η περίπτωση του Τζόνο δεν είναι μοναδική. Περισσότεροι από

τριακόσιες χιλιάδες άνθρωποι, από ολόκληρο τον κόσμο, καλύπτουν αυτή τη διαδρομή κάθε χρόνο, ενώ λιγότερο από το ένα τρίτο το κάνει για αμιγώς θρησκευτικούς λόγους. Στη συντριπτική τους πλειονότητα, έχουν άλλους λόγους. Λόγους παρόμοιους με εκείνους του Τζόνι. Λόγους σαν τους δικούς σου, πιθανότατα. Αναζητούν την έμπνευση, επιδιώκουν κάποιου είδους αλλαγή, και δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να συναντήσεις την έμπνευση από ό,τι στη διάρκεια ενός περιπάτου.

Στην πορεία των χρόνων, έχω χρησιμοποιήσει το γυμναστήριο ως τόπο περισυλλογής. Όταν πηγαίνω για σκι, αξιοποιώ τα πρώτα δέκα με δεκαπέντε λεπτά στο τελεφερίκ σαν ένα είδους ιερό χώρο, προκειμένου να αφήσω τη σκέψη μου να πλανηθεί. Το ίδιο συμβαίνει και με την ποδηλασία. Κανείς δεν μπορεί να σε ενοχλήσει όταν κάνεις ποδήλατο, οπότε έχεις το ελεύθερο να αφήσεις τις σκέψεις σου να τραβήξουν τον δρόμο τους. Πλέον, δημιουργώ χώρο για την έμπνευση μπαίνοντας στο τζακούζι κάθε βράδυ. Έχει κάτι το ιδιαίτερο εκείνος ο συνδυασμός ζεστού νερού και ατμού, το βουητό των πιδάκων, ο παφλασμός των φυσαλίδων. Εκείνη η αίσθηση ότι αιωρούμαι, ότι δεν μπορώ να νιώσω το βάρος του ίδιου μου του σώματος, οξύνει όλες τις άλλες αισθήσεις μου και με καθιστά ανοιχτό στα πάντα γύρω μου. Το τζακούζι μου προσφέρει είκοσι με τριάντα λεπτά πνευματικής διαύγειας. Εκεί κάνω ορισμένες από τις καλύτερες σκέψεις μου. Καθισμένος στο τζακούζι μού ήρθε η ιδέα για την ομιλία μου προς τον αμερικανικό λαό, μετά τα γεγονότα της 6ης Ιανουαρίου του 2021.

Όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, παρακολούθησα τα επεισόδια που εκτυλίχθηκαν στην αμερικανική πρωτεύουσα στην τηλεόραση και στη συνέχεια ενδελεχώς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Όπως οι περισσότεροι άνθρωποι, βίωσα ένα φάσμα συναισθημάτων. Σαστισμάρα. Εκνευρισμό. Σύγχυση. Θυμό. Κι ύστερα, τελικά, θλίψη. Λυπόμουν για τη χώρα μας, γιατί αυτή ήταν μια μαύρη ημέρα στην Ιστορία της. Παράλληλα, όμως, αισθανόμουν

άσχημα για όλους εκείνους τους άντρες και τις γυναίκες, νέους και ηλικιωμένους, που εντόπισαν οι κάμερες καθώς τα τηλεοπτικά δίκτυα κάλυπταν εκείνα τα ιστορικά γεγονότα και αναμετέδιδαν την εικόνα των οργισμένων, απελπισμένων, αποξενωμένων προσώπων τους σε ολόκληρο τον πλανήτη. Είτε τους άρεσε είτε όχι, αυτό θα ήταν το σημάδι που θα άφηναν οι άνθρωποι αυτοί στον κόσμο. Αυτή θα ήταν η κληρονομιά τους.

Τους σκεφτόμουν πολύ τους ανθρώπους αυτούς εκείνη τη νύχτα, καθώς καθόμουν στο τζακούζι κι άφηνα το νερό να χαλαρώσει τους μυς στον λαιμό και τον ώμο μου, που ήταν σφιγμένοι από την ένταση της ημέρας. Σταδιακά, κατέληξα στο συμπέρασμα ότι αυτό που παρακολουθήσαμε όλοι μας εκείνη την ημέρα δεν ήταν μια άσκηση ελεύθερης πολιτικής έκφρασης, δεν ήταν μια προσπάθεια αναζωογόνησης του δέντρου της ελευθερίας, με το αίμα πατριωτών και τυράννων, όπως θα έλεγε ο Τόμας Τζέφερσον... ήταν μια κραυγή για βοήθεια. Κι εγώ θέλησα να τους βοηθήσω.

Από το 2003 και έπειτα, αυτός ήταν ο σκοπός της ζωής μου. Η βοήθεια στον συνάνθρωπο. Η δημόσια υπηρεσία. Η αξιοποίηση της δύναμης που συνοδεύει τη φήμη και το πολιτικό αξίωμα προκειμένου να επηρεάσω θετικά τις ζωές όσο το δυνατόν περισσότερων ανθρώπων. Αυτή ήταν η κατεύθυνση που ακολούθησε το όραμά μου για την τρίτη πράξη στην ταινία της ζωής μου.

Όμως, εδώ επρόκειτο για κάτι άλλο. Κάτι περισσότερο. Παρακολουθούσα όλα εκείνα τα βίντεο, διάβαζα ενημερώσεις σε πραγματικό χρόνο μέσα από το Twitter και το Instagram από ανθρώπους που βρίσκονταν εκεί. Διαδηλωτές. Αστυνομικούς. Περαστικούς. Δημοσιογράφους. Εφόσον μπορούσαν να επικοινωνήσουν μαζί μου με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σκέφτηκα, τότε μπορούσα κι εγώ να επικοινωνήσω μαζί τους.

Πολύ σύντομα, μια εικόνα αποκρυσταλλώθηκε στη σκέψη μου. Μπορούσα να φανταστώ τον εαυτό μου καθισμένο πίσω από το

γραφείο μου, με το ξίφος από την ταινία *Κόναν ο Βάρβαρος* στα χέρια μου, να προχωρώ σε μια ομιλία η οποία θέριζε όλες εκείνες τις διχαστικές ανοησίες που δηλητηρίαζαν τη σχέση μας, αξιοποιώντας την πλατφόρμα μου με τρόπο που δεν είχα επιχειρήσει έως τότε. Εκείνη την Κυριακή, προχώρησα σε μια ομιλία μέσα από τον λογαριασμό μου στο Instagram με την ελπίδα ότι, μιλώντας απευθείας στους ανθρώπους που πονούσαν χειρότερα, θα μπορούσα να τους βοηθήσω και ενδεχομένως να κατάφερναν να επουλώσουν τα τραύματά τους. Αφηγήθηκα την ιστορία μου. Αναφέρθηκα στην υπόσχεση της Αμερικής. Στη συνέχεια, σήκωσα ψηλά το ξίφος του *Κόναν*, ακριβώς όπως το είχα φανταστεί λίγες ημέρες νωρίτερα. Περιέγραψα το πώς εκείνο το ξίφος θα μπορούσε να αποτελέσει μια μεταφορά για τη δημοκρατία μας, εφόσον του το επιτρέπαμε. Εξήγησα ότι, όσο πιο σκληρές είναι οι συνθήκες στις οποίες υποβάλλεις ένα ξίφος κατά τη δημιουργία του –θέρμανση, σφυρηλάτηση, ψύξη, ακόνισμα, ξανά και ξανά και ξανά– τόσο πιο δυνατό, κοφτερό και ανθεκτικό καταλήγει.

Ονόμασα εκείνη την ομιλία «Πνεύμα υπηρεσίας», όχι μονάχα γιατί αυτή ήταν η στάση που όλοι μας έπρεπε να επιδείξουμε ώστε να ξεπεράσουμε μια τόσο σκοτεινή στιγμή, αλλά και επειδή αισθανόμουν ότι χρωστούσα κάτι στη χώρα. Ήδη από δέκα χρόνων θεωρούσα την Αμερική την πρώτη χώρα σε ολόκληρο τον κόσμο, τη σπουδαιότερη δημοκρατία σε αυτόν τον πλανήτη. Όλα όσα είχα, όλα όσα είχα καταφέρει, ο άνθρωπος στον οποίο είχα εξελιχτεί, η Αμερική ήταν που είχε καταστήσει εφικτά αυτά τα πράγματα. Η Αμερική είναι ο μοναδικός τόπος σε αυτόν τον πλανήτη όπου θα μπορούσα να μετουσιώσω το όραμά μου σε πραγματικότητα. Τώρα που βρισκόταν υπό απειλή, με πνεύμα υπηρεσίας ήθελα να την προστατεύσω. Το «πνεύμα υπηρεσίας» περιέγραφε παράλληλα το όραμα που είχα αρχίσει να διαμορφώνω σχετικά με το πώς να αξιοποιήσω την παρουσία μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης προκειμένου να βοηθήσω όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους,

σε ολόκληρο τον κόσμο, και να το κάνω με τρόπο αμεσότερο από κάθε άλλη φορά. Ήταν μια μετεξέλιξη ενός εικοσαετούς οράματος δημόσιας υπηρεσίας, που ενδεχομένως να μην είχε προκύψει καν αν δεν είχα πάρει την απόφαση να δημιουργώ χώρο σε καθημερινή βάση ώστε να σκέφτομαι και να επιτρέπω στην έμπνευση και τις νέες ιδέες να ρέουν ανεμπόδιστα.

Ένας περίπατος, ένα πέρασμα από το γυμναστήριο, το διάβασμα, το ποδήλατο, ακόμα και μερικά λεπτά σε ένα τζακούζι, το τι θα επιλέξεις να κάνεις δεν έχει σημασία. Αν έχεις σκαλώσει, αν πασχίζεις να καταλήξεις σε ένα ξεκάθαρο όραμα για τη ζωή που θέλεις, τότε το μόνο που με ενδιαφέρει είναι να θέσεις απλούς στόχους, ώστε να αρχίσεις να αποκτάς δυναμική και να δημιουργήσεις χρόνο και χώρο σε καθημερινή βάση ώστε να σκέφτεσαι, να ονειροπολείς, να κοιτάζεις τριγύρω, να είσαι παρών στον κόσμο, να είσαι ανοιχτός στην έμπνευση και τις ιδέες. Αν δεν μπορείς να βρεις αυτό που αναζητάς, τουλάχιστον πρόσφερε του την ευκαιρία να σε βρει εκείνο.

ΔΕΣ ΤΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ

Όταν λέω ότι μπορούσα να δω τον εαυτό μου να κάθεται πίσω από το γραφείο μου στο σπίτι και να εκφωνεί την ομιλία σχετικά με όσα συνέβησαν στις 6 Ιανουαρίου, το εννοώ πραγματικά. Μπορούσα να φανταστώ τη σκηνή πολύ ζωντανά, σαν μια ταινία που εκτυλισσόταν στο μυαλό μου. Έτσι ήμουν όλη μου τη ζωή, με κάθε μεγάλο όραμα που είχα για τον εαυτό μου.

Όταν ήμουν μικρός, μπορούσα να δω τον εαυτό μου στην Αμερική. Δεν είχα ιδέα τι έκανα εκεί, όμως βρισκόμουν εκεί. Μπορούσα να νιώσω τον τροπικό ήλιο πάνω στην επιδερμίδα μου, την άμμο κάτω από τα πέλματά μου. Μπορούσα να μυρίσω τον ωκεανό

και να ακούσω τα κύματα, κι ας μην είχα βιώσει τίποτε από τα παραπάνω στη ζωή μου. Η πλησιέστερη εμπειρία που είχαμε με κύματα ήταν όταν πετούσαμε μεγάλες πέτρες στα βαθιά νερά της Τάλερ Ζε, μιας τεχνητής λίμνης λίγο έξω από το Γκρατς, οπότε παρακολουθούσαμε τους δακτυλίους που σχηματίζονταν στην επιφάνεια να απλώνονται προς τα έξω. Όταν κάποια στιγμή βρέθηκα στην Καλιφόρνια, όλες οι εντυπώσεις μου αποδείχτηκαν λανθασμένες, ορισμένες προς το καλύτερο και κάποιες προς το χειρότερο (η άμμος είναι τλαιπωρία), όμως το γεγονός ότι είχα τόσο ζωηρές εντυπώσεις ήταν ένας βασικός λόγος που κατάφερα τελικά να βρεθώ στην Καλιφόρνια.

Όταν ερωτεύτηκα το μπόντι μπίντινγκ, δεν είχα κάποια αόριστη ελπίδα να γίνω πρωταθλητής. Είχα ένα πολύ συγκεκριμένο όραμα, εμπνευσμένο από τις σελίδες περιοδικών του χώρου, όπου αθλητές όπως ο Ρετζ Παρκ πανηγύριζαν τις νίκες τους. Μπορούσα να δω τον εαυτό μου να στέκεται στο ψηλότερο σκαλοπάτι του βάρθου, κρατώντας το κύπελλο του νικητή. Μπορούσα να δω τους άλλους διαγωνιζόμενους στα χαμηλότερα σκαλοπάτια, να με κοιτάζουν με ζήλια, αλλά και δέος. Μπορούσα να δω τα σφιγμένα χαμόγελά τους, μπορούσα να δω μέχρι και το χρώμα των μαγιά που φορούσαν στο πρόγραμμά τους. Μπορούσα να δω τους κριτές να στέκονται όρθιοι και να χειροκροτούν. Μπορούσα να δω το πλήθος να ενθουσιάζεται και να φωνάζει ρυθμικά το όνομά μου. «Άρνολντ! Άρνολντ! Άρνολντ!» Όλα αυτά δεν ήταν μια φαντασίωση. Ανάμνηση ήταν, απλώς από κάτι που δεν είχε συμβεί ακόμη. Εγώ έτσι το αισθανόμουν.

Ως ηθοποιός, πριν καν εξασφαλίσω τον πρώτο πρωταγωνιστικό μου ρόλο, μπορούσα να δω το όνομά μου πάνω από τον τίτλο της ταινίας στις αφίσες και τις μαρκίζες των κινηματογράφων, ακριβώς όπως είχα δει τον Κλιντ Ίστγουντ, τον Τζον Γουέιν, τον Σον Κόνερι και τον Τσαρλς Μπρόνσον με τα δικά τους ονόματα πάνω από τους τίτλους των ταινιών τους, που λάτρευα. Από πολύ νωρίς,

παραγωγοί και υπεύθυνοι διανομής προσπαθούσαν να με πείσουν να ψαλιδίσω το όνομά μου, να το κάνω Άρνολντ Στρονγκ ή κάτι τέτοιο, γιατί θεωρούσαν πως το Σβαρτσενέγκερ δεν ήταν πιασάρικο. Είναι υπερβολικά μακρύ, έλεγαν. Αυτό που δεν ήξεραν, αλλά εγώ μπορούσα να το δω ξεκάθαρα, ήταν πως το επίθετο Σβαρτσενέγκερ δείχνει τέλειο, σκέτο, με ΜΕΓΑΛΑ γράμματα, πάνω από τον τίτλο μιας ταινίας.

Το ίδιο συνέβη και στην πολιτική. Επί χρόνια, είχα θαυμάσιες εμπειρίες, προσφέροντας στην κοινότητα. Συνεργάστηκα με αθλητές που συμμετέχουν στους Special Olympics, καθώς και νέους που ανήκαν σε επίφοβες ομάδες, στο πλαίσιο εξωσχολικών προγραμμάτων. Είχα την τιμή να τοποθετηθώ στη θέση του επικεφαλής του Προεδρικού Συμβουλίου Σωματικής Αγωγής και Αθλητισμού το 1990 και να ταξιδέψω και στις πενήντα πολιτείες προκειμένου να συντονίσω διασκέψεις με αντικείμενο το πώς θα βοηθήσουμε τα παιδιά μας να γυμνάζονται περισσότερο. Μάθαινα ότι μπορούσα να ασκώ επίδραση σε μεγάλη κλίμακα, κι άρχισα να προτείνω ιδέες για το πώς θα μπορούσα να βοηθήσω ακόμα περισσότερους ανθρώπους, χωρίς να αποκλείω το ενδεχόμενο να ασχοληθώ με την πολιτική.

Η περίπτωση να διεκδικήσω κάποιο πολιτικό αξίωμα ήταν κάτι που επεξεργαζόμουν από καιρό, όμως το όραμα του ποια ακριβώς μορφή θα είχε η συμμετοχή μου παρέμενε ασαφές. Η εικόνα ήταν θολή. Να θέσω υποψηφιότητα για βουλευτής; Να γίνω μεγάλος χρηματοδότης; Κάποιοι άνθρωποι είχαν ρίξει στο τραπέζι την ιδέα να διεκδικήσω τη δημαρχία του Λος Άντζελες, όμως ποιος εχέφρων άνθρωπος θα ήθελε αυτή την άχαρη δουλειά; Δεν μπορούσα να με δω σε αυτή τη θέση. Τελικά, το 2003, ο τότε κυβερνήτης της Καλιφόρνια, ο Γκρέι Ντέιβις, βρέθηκε αντιμέτωπος με το ενδεχόμενο να ακυρώσουν την εκλογή του οι ψηφοφόροι της πολιτείας. Η Καλιφόρνια βρισκόταν σε τραγική κατάσταση. Άνθρωποι και επιχειρήσεις αποχωρούσαν. Οι γενικευμένες διακοπές ρεύ-

ματος αποτελούσαν συχνό φαινόμενο. Η φορολογία είχε ξεπεράσει κάθε προηγούμενο. Κάθε εβδομάδα προέκυπτε και κάποια νέα, άσχημη είδηση για την Καλιφόρνια, κι εγώ θύμωνα όλο και περισσότερο, έλπιζα όλο και πιο ένθερμα ότι θα προκηρύσσονταν εκείνες οι εκλογές. Όταν κατέστη σαφές ότι πράγματι η διαδικασία θα προχωρούσε, αμέσως η εικόνα αποκρυσταλλώθηκε. Μπόρεσα να δω τον εαυτό μου καθισμένο πίσω από το γραφείο του κυβερνήτη στο Σακραμέντο, να συσκέπτομαι με το ελεγχόμενο από τους Δημοκρατικούς συμβούλιο, να εργάζομαι προς το συμφέρον των πολιτών, να επαναφέρω την Καλιφόρνια σε τροχιά ευημερίας. Αν κατέθετα υποψηφιότητα, θα το έκανα με στόχο να κερδίσω.

Η εικόνα στο μυαλό μου ήταν τόσο ξεκάθαρη ώστε θα μπορούσες να την κορνιζάρεις και να την κρεμάσεις στον τοίχο. Υπό την έννοια αυτή, θύμιζε εντυπωσιακά το όραμα που θα είχα τον Ιανουάριο του 2021. Μπορούσα να δω το γραφείο. Μπορούσα να δω τι υπήρχε πάνω σε εκείνο το γραφείο. Μπορούσα να δω τι φορούσα. Μπορούσα να δω πού θα βρίσκονταν οι κάμερες και πώς θα ήταν ο φωτισμός. Μπορούσα να δω και να νιώσω το ξίφος του Κόναν στα χέρια μου. Μπορούσα να ακούσω το πώς θα ηχούσε η φωνή μου, καθώς θα αναφερόμουν στα μεγάλα προβλήματα που αντιμετωπίζαμε και θα περιέγραφα τις λύσεις που πρότεινα.

Πριν προχωρήσω περισσότερο, θέλω να πω ότι καταλαβαίνω ότι όλα αυτά ακούγονται κάπως απίθανα και τραβηγμένα, σαν τις καταστάσεις που περιγράφονται σε βιβλία όπως *Το Μυστικό* και όλες εκείνες τις σαχλαμάρες πως άμα σκέφτεσαι θετικά θα σου συμβούν θετικά πράγματα, θεωρίες που προωθούν κάποιοι αρτίστες της μπαρούφας. Δεν εννοώ αυτό. Δεν ισχυρίζομαι ότι αρκεί να σχηματίσεις στο μυαλό σου μια εικόνα τού τι θέλεις και το σύμπαν θα σου το προσφέρει στο πιάτο. Σε καμία περίπτωση. Πρέπει να καταστρώσεις σχέδιο, να μοχθήσεις, να μάθεις, να αποτύχεις κι ύστερα να μάθεις, να μοχθήσεις και να αποτύχεις ξανά. Πολύ απλά, έτσι είναι η ζωή. Αυτοί είναι οι κανόνες.

Ο σπουδαιότερος μπόντι μπιλντερ στον κόσμο. Ο πιο υψηλά αμειβόμενος ηθοποιός στον κόσμο. Ο ηγέτης της έκτης μεγαλύτερης οικονομίας στον κόσμο. Το ότι αυτές οι ιδιότητες αφορούν το ίδιο πρόσωπο είναι σαν εισαγωγή για ανέκδοτο, μόνο που δεν είναι ανέκδοτο. Αυτός είναι ο Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ. Και όλα αυτά δε συνέβησαν τυχαία.

Η ασύλληπτη επιτυχία του επετεύχθη ως μέρος μιας διαδικασίας, ως αποτέλεσμα ξεκάθαρα οράματος, φιλόδοξης σκέψης, σκληρής δουλειάς, άμεσης επικοινωνίας, επίμονης επίλυσης προβλημάτων, ανοιχτόμυαλης περιέργειας και αφοσίωσης στο να ανταποδίδεις γι' αυτά που σου προσφέρονται. Όλα αυτά προέκυψαν από μια συμβουλή που ο Άρνολντ έλαβε από τον πατέρα του και φώλιασε στο μυαλό του: Γίνε χρήσιμος. Καθώς λοιπόν κατακτούσε την κορυφή στις διάφορες δραστηριότητές του, κρατούσε αυτό το ρητό ως φυλακτό.

Σε αυτό το βιβλίο ο Άρνολντ μάς αποκαλύπτει μέσα από μια εμπνευσμένη αφήγηση ανατρεπτικών θριάμβων και συντριπτικών αποτυχιών τα πνευματικά και ψυχικά εφόδια που είναι απαραίτητα για μια ουσιαστική ζωή με επίκεντρο την έννοια της ανταπόδοσης. Επίσης, μας δείχνει πώς να χρησιμοποιήσουμε τις συμβουλές αυτές προκειμένου να δημιουργήσουμε το μέλλον που ονειρευόμαστε για τον εαυτό μας.

Η ανεπιτήδευτη και στιβαρή φωνή του μπορεί να μας βοηθήσει να απελευθερωθούμε από αυτοπεριορισμούς και να επανασυνδεθούμε με τους στόχους μας. Γιατί όπως το θέτει και ο ίδιος: Κανείς δεν πρόκειται να έρθει να σε σώσει· μπορείς να βασιστείς μόνο στον εαυτό σου. Τα καλά νέα όμως είναι ότι, όπως έχει αποδειχθεί, εσύ φτάνεις.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
p s y c h o g i o s . g r



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 28749