Το δίκτυο του νοήματος και το σύμπλεγμα των νησιών

Κώστας Παπαχριστόπουλος[1]



We had the experience but missed the meaning.

And approach to the meaning restores the experience in a different form.

T.S. Eliot, Four Quartets, The Dry Salvages

Ένα παιδί παρατηρεί μόνο του τον κόσμο

Πάρος, 7 Αυγούστου 2021.

Σε διακόπτω Κώστα μου. Κοίτα, τώρα σε λίγο θα βγει το καράβι δεξιά πίσω μας από το βουνό. Αυτό τώρα έρχεται στην Πάρο από τη Νάξο… σε διέκοψα… μου αρέσει να το παρατηρώ… συγγνώμη.

Δεν πειράζει κ. Πολυχρόνη, έλεγα ότι ο Jeremy Lent,[2] *σε μία συνέντευξή του που άκουσα, έδινε έναν ορισμό για το νόημα που μου άρεσε πολύ χωρίς να ξέρω το γιατί. Το περιγράφει ως "a sense of connectivity".*

Όμορφα το λέει, μου φαίνεται. Μάλλον ό,τι έχει σύνδεση με τον εαυτό μας, τον διπλανό μας και τον κόσμο έχει νόημα. Θα μου στείλεις το βιβλίο;

Αναζητώντας το νόημα της ζωής μου και το νόημα της ζωής εν γένει[3], *εδώ στου δρόμου τα μισά*, μοιάζει η παρατήρηση της φύσης και η ήρεμη και δημιουργική περιέργεια να μου προσφέρουν ένα ασφαλές και δημιουργικό καταφύγιο εξερεύνησης.

Τον Ιούλιο του 2021 στην Πάρο, καθημερινά για μία εβδομάδα είχα την ευλογία να έρχομαι σε επαφή με τον τρόπο που παρατηρούσε τη φύση ο κ. Πολυχρόνης[4].

[1] Συστημικός ψυχοθεραπευτής, Ph.D, CPsychol BPS, Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου. Email: papachristopouloskostas@gmail.com

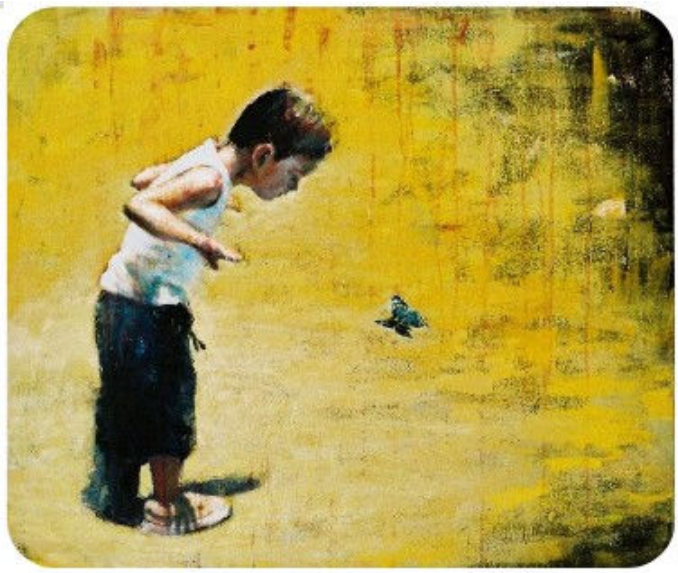
[2] Βλ. Lent, J. (2022). The Web of Meaning: Integrating Science and Traditional Wisdom to Find Our Place in the Universe. London: Profile books. Ένα βιβλίο που χάρηκα το καλοκαίρι του 2022 και δάνεισε τον τίτλο του στο παρόν κείμενο.

[3] Συχνά γίνεται η διαφοροποίηση μεταξύ του νοήματος «της ζωής μου» και του νοήματος της ζωής εν τω συνόλω (βλ. Martela & Steger, 2016, 2022). Στο παρόν κείμενο τα δύο αυτά επίπεδα λειτουργούν ως αλληλοσυμπληρούμενα.

[4] Άκουγα τον Πέτρο Πολυχρόνη να αναφέρεται στους αποθανόντες δασκάλους του, Γιώργο και Βάσω Βασιλείου, τονίζοντας τις προσφωνήσεις «Κύριος» και «Κυρία» αντίστοιχα και θαύμαζα την ενάργεια και την ένταση της επιλογής να κάνει αυτό το «λάθος». Ήξερα ότι ένας τόσο βαθύς γνώστης της ελληνικής γλώσσας λάθη δεν κάνει. Τώρα που μου είναι εξαιρετικά δύσκολο να

Μέσα μου κάτι μου έλεγε ότι, πέρα από το πηγαίο ενδιαφέρον του για τη φύση, τη διάθεσή του να μαθαίνει από τα πάντα και τη γοητευτική του δεινότητα να συνδέει έννοιες και ιστορίες, αυτή η διάθεση της ανεπιτήδευτης παρατήρησης είχε και ένα βαθύ επιστημολογικό έρεισμα. Φαινόταν να αναγνωρίζει σε κάθε έκφανση της φύσης, σε κάθε συμπεριφορά των ζώων και σε κάθε αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τη φύση, έννοιες που είχε διδάξει στο σεμινάριο με τίτλο «Επιστημολογία-Ζωντανά Συστήματα», σεμινάριο που τόσο αγαπούσε. Έτσι, ένιωθα ότι στην ανέμελη αλλά και συνάμα βαθιά παρατήρησή του κρυβόταν μία έννοια που είχε διδάξει στο Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου (ΑΚΜΑ), μία ιστορία που είχε μοιραστεί με ένα ζευγάρι, μία απορία που θα μοιραζόταν με έναν γεωπόνο ή έναν ναυτικό σε θεραπεία. Εκεί ήταν η συνεξέλιξη, ο παράξενος ελκυστής του Loretz, η συρροή, μία διχαλωτή διακλάδωση ή μία ζαριά του Θεού.

Μου είναι πλέον σαφές ότι προσέγγιζε τον κόσμο, τους ανθρώπους, τη φύση και την τέχνη σαν να τα έβλεπε κάθε φορά για πρώτη φορά. Σαν ένα παιδί, ένα μοναχικό παιδί που παρατηρεί τον κόσμο και ονειρεύεται. Πιθανότατα δεν γνωρίζει ότι αναζητά το νόημα της ζωής (του), αλλά είναι διαισθητικά πεπεισμένο ότι η απάντηση γι' αυτό που αναζητά βρίσκεται στο μέλλον. Κατέχει τη ματιά ενός επιστήμονα και τη στάση ενός αρχάριου.



Ανδρέας Νικολάου, Αγόρι με Πεταλούδα (2007),
μικτή τεχνική, ιδιωτική συλλογή, Αθήνα .

Το Shoshin είναι μία λέξη από τον Ζεν Βουδισμό που σημαίνει *«ο νους του αρχάριου»*. Αναφέρεται στο χαρακτηριστικό του ανθρώπου εκείνου ο οποίος έχει μία στάση ανοιχτότητας, ανυπομονησίας και έλλειψης προκαταλήψεων, όπως θα έκανε ένας αρχάριος ή ένα παιδί όταν προσεγγίζουν ένα ζήτημα. Είναι μία στάση που ανοίγει δρόμους, αφού, όπως αναφέρει ο Suzuki (Suzuki & Dixon, 2010), στον νου ενός αρχάριου υπάρχουν πολλές πιθανότητες, ενώ στον νου του ειδικού λίγες[5]. Έχει νόημα άραγε για έναν θεραπευτή αυτή η ανεπιτήδευτη περιέργεια, η διάθεση

αποκαλέσω τον δάσκαλό μου «Πέτρο Πολυχρόνη» αναδύεται μία εξήγηση τόσο στέρεα ανακουφιστική.

για παιχνίδι, αυτή η «ελαφρότητα»; Έχει νόημα να παρατηρείς ένα καράβι που ξέρεις ότι σε δύο λεπτά θα ξεπροβάλει για χιλιοστή φορά πίσω από τον βράχο; Τι έχεις να μάθεις από αυτήν την παρατήρηση της φύσης για εσένα, τις σχέσεις, τη ζωή και τον κόσμο; Ίσως έχεις να μάθεις, όπως συχνά ισχυριζόταν ο Πέτρος Πολυχρόνης, ότι *«πουθενά στη φύση δεν μοιάζει να ισχύει το όσο περισσότερο τόσο καλύτερο»*. Ίσως έχεις να διδαχτείς ότι η έκπληξη και το αναπάντεχο στη θεραπεία, στις σχέσεις, στην επαφή με τον εαυτό σου, είναι εγγενώς συστατικά μέρη της ζωής και της φύσης και όχι καταστρατήγηση του προγραμματισμού, του time plan,του to-do list.

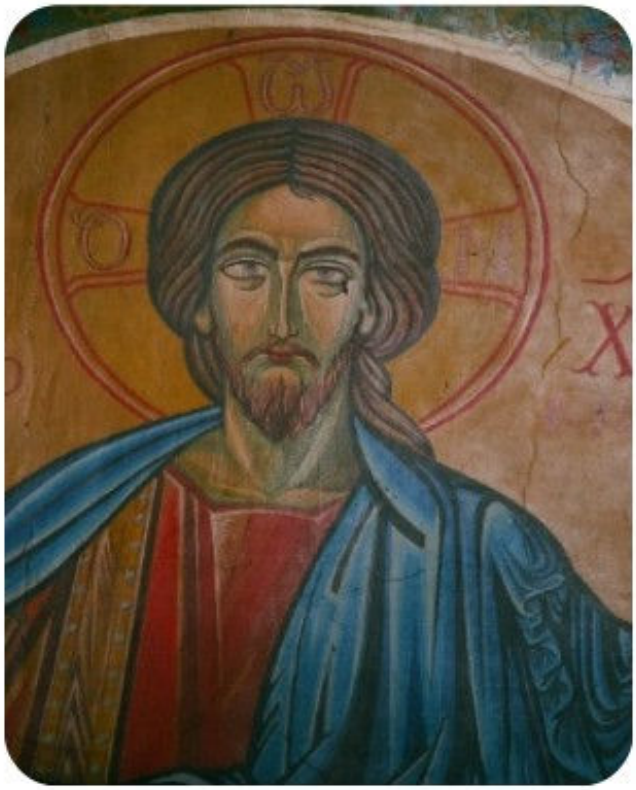
Ίσως, έτσι, αφήνεις χώρο για να κατανοήσεις ότι το νόημα δεν είναι το τέλος, με την αριστοτέλεια έννοια του όρου, αλλά η διεργασία αναζήτησης αυτού (Klein, 2017), μία (δι)εργασία χαράς και όχι μόνο ένα έργο καθήκοντος, ένα μοίρασμα με σύμμαχο τη φύση και όχι ένα project αέναου "self-development". Είναι η επιλογή να εστιάσεις και στο τι πρέπει (ή τι θέλεις) να αφήσεις έξω από τα πλάνα της ζωής (σου), η κατανίκηση του φόβου για την απώλεια, η βαθιά πεποίθηση ότι είναι ΟΚ να μην χωράνε όλα στο δικό μας πλάνο (Brinkmann, 2019). Όλα αυτά υπάρχουν ως αρχές στη φύση και για να αξιοποιηθούν, χρειάζεται η συνθετική ματιά ενός «αρχάριου», που παρατηρεί και συνδέει διδαχές της φύσης με τη ζωή, μαθαίνει από την αέναη κίνηση, αλλά και από την τάση της ύλης προς την αδράνεια, αρχίζει να πείθεται ότι και η απραξία έχει αξία και νόημα (Jullien, 2007), ενώ συνηθίζει στην ιδέα ότι δεν κατέχουμε όλες τις απαντήσεις για τη ζωή. Η ζωή των πιο λαμπρών επιστημόνων της κβαντομηχανικής μάς φέρνει αντιμέτωπους κυρίως με αυτήν την αλήθεια (Labatut & West, 2020). Όλο αυτό ο Δάσκαλος το συνόψιζε στη φράση *«Αν θα μπορούσα να πω κάτι γι' αυτό…»* και με σαγηνευτική σεμνότητα σου έκανε δώρο το «one point» που σου χρειαζόταν εκείνη τη στιγμή.

Πώς παρατηρώντας τη φύση και τη ζωή μας συνδεόμαστε με τον εαυτό μας και το νόημα; Ο ορισμός του Lent (Lent, 2022) για το νόημα ("a sense of connectivity") καθώς και οι έρευνες που αναφέρουν ως συστατικά του νοήματος το τέλος-σκοπό (purpose), τη συνοχή του εαυτού (coherence) και τη σπουδαιότητα (significance) (see, for example, Costin & Vignoles, 2020; Martela & Steger, 2016, 2022; et al., 2021), συνθέτουν έναν «ορισμό» για το νόημα ως μία επιλογή που κάνουμε και μας συνδέει με τον εαυτό μας, τον διπλανό μας και τον κόσμο (Goleman & Senge, 2014). Μία τέτοιου είδους πολυεπίπεδη εργασία δεν μπορείς να την κάνεις, κατά τη γνώμη μου, εστιάζοντας μονομερώς και εμμονικά στον «Εαυτό», συχνά με τη βοήθεια κάθε είδους συνοδών πρακτικών (π.χ. διαλογισμό, yoga) οι οποίες ωστόσο έχουν αποκοπεί από τη φιλοσοφία ζωής από όπου εκπορεύτηκαν. Αυτό ίσως δεν είναι εύκολο εάν δεν έχεις μία έμφυτη περιέργεια για το γίγνεσθαι της ζωής, εάν δεν γνωρίζεις βαθιά ότι το να αναζητάς συνδέσεις απαιτεί και μία ελαφρότητα. Εάν δεν δεχτείς ως χρήσιμο, όπως έλεγε και ο Πέτρος, το *«να πούμε*

[5] Πλέον δεν είναι λίγες οι έρευνες που συνδέουν αυτήν την παιγνιώδη διάθεση εξερεύνησης με αποτελέσματα όπως η ευημερία, η δημιουργικότητα, η θετική κοινωνική συμπεριφορά και το μειωμένο άγχος (Amabile & Pratt, 2016; Brauer & Proyer, 2017, 2017; Proyer et al., 2018).

και καμιά βλακεία…». Πώς αλλιώς θα έρθει η σύνδεση με τον διπλανό μας και τον κόσμο;

Εικάζω και ελπίζω ότι σε αυτήν τη ζωή νόημα δεν έχει μόνο η εξαντλητική «επεξεργασία δεδομένων», η «στοχοθεσία», οι «επενδύσεις» στους φίλους και οι «ισότιμες» σχέσεις. Νόημα έχει, εκτός από το «πώς», να απαντάω και στο «γιατί», να αποφασίζω ένα πρωί με καθαρό και δροσερό μυαλό χωρίς να έχω όλα τα «δεδομένα», να επιτρέπω στους φίλους μου να με ξεχνούν και στις σχέσεις μου να με εκμεταλλεύονται με τρυφερότητα. Να συνδέομαι, όταν αυτό είναι εφικτό, σαν τα παιδιά που έβλεπα εφέτος στον Μαραθώνα της Αίγινας να γίνονται εν ριπή οφθαλμού μία ομάδα και να παίζουν χωρίς δεύτερη σκέψη. Να ονειρεύομαι το νόημα της ζωής μου σαν να έχω μία πίστη ότι μπορεί να αναδυθεί σε μία βουτιά, βαθιά ή ρηχή, στην παραλία της Αγίας Κιουράς στη Λέρο. Εκεί όπου οι πολιτικοί κρατούμενοι αγιογραφούσαν μεταξύ 1969 και 1970 και παρουσίαζαν έναν Χριστό θυμωμένο λες και ήταν η πεμπτουσία του νοήματος γι' αυτούς την περίοδο εκείνη ο Θεός να μην μπορεί να δεχτεί την αδικία της ζωής.



Ο Χριστός στον τρούλο της Αγ. Κιουράς στη Λέρο,
ζωγραφισμένος από πολιτικούς κρατούμενους στο νησί.

Μάλλον οι συνδέσεις τείνουν να αναδύονται όταν είμαστε εντός της φύσης και κοντά στη φύση μας, όχι μόνο ως άτομα αλλά και ως άνθρωποι. Όταν είμαστε έτοιμοι να δεχτούμε ότι το καράβι θα αργήσει, θα αλλάξει ρότα, θα βρεθεί ακυβέρνητο και ωστόσο θα παραμείνει αξιόπλοο. Αυτή η στάση είναι δώρο πολύτιμο για το θεραπευτικό έργο, την εκπαίδευση με νέους ανθρώπους, τη

συντροφική σχέση, τη σχέση με τα παιδιά μας. Αυτό το έζησα δίπλα στον Πολυχρόνη ο οποίος κατοικούσε τη φιλοσοφία του και φιλοσοφούσε με τον πιο βαθιά απλό τρόπο. Και αυτό φαινόταν όταν με ύφος γλυκύτατα αυστηρό έλεγε *«είσαι ύποπτος/η στα μάτια μου ότι…»*, ζητούσε κέρασμα για όποια απόφαση έπαιρνες στις διχάλες της ζωής (*«μας χρωστάς κέρασμα ό,τι και να αποφασίσεις»*), κάθε φορά που σε έβλεπε αναφωνούσε *«πού είσαι συ βρε θηρίο»* και ζητούσε συγγνώμη από τις κόρες μου όταν έπρεπε να συναντηθούμε και μας «έτρωγε» από τον χρόνο μας. Μας δίδαξε ότι δεν είμαστε αυτό που γνωρίζουμε, αλλά αυτό που είμαστε διατεθειμένοι να μάθουμε (Bateson, 2010), απαρνήθηκε σθεναρά την πρωτοκαθεδρία του ειδικού και πρότεινε ως ενδεδειγμένη ερώτηση το *«τι έμαθα εγώ»*[6] και όχι το *«τι έμαθαν από εμένα».* Κάποιοι το περιγράφουν και ως σεμνότητα. Αν μου επιτρέπεται να πω, το λέω βαθιά γνώση του ζην και βιωμένο μέτρο. Το μέτρο που μόνο η φύση διδάσκει και την ελαφρότητα που μόνο το παιδικό βλέμμα αντέχει.

> *«Μακάρι να νιώσετε και τρυφερότητα για το μικρό καλό παιδί… Δεν πιστεύω ότι χάσατε χρόνο… πληρώσατε ωστόσο βαρύ τίμημα… δεν είναι για να αποκηρύξω αυτό το «καλό παιδί»… αλλά θέλει διαφοροποίηση για να καταλάβω πού και γιατί ακόμα και τώρα είμαι αυτό το παιδί… δεν είναι για κατηγόρια… αφού το αγαπήσω καλούμαι να πω «τώρα πρέπει να σε αφήσω στην αποβάθρα ως μόνο καλό παιδί..»*

Οι απαντήσεις βρίσκονται στο μέλλον[7]

> Λέρος, 25 Ιουλίου, 2022.
>
> Το καράβι φτάνει από την Πάτμο στις 22:40. Σκέφτομαι αν έχει νόημα να γράψω κάτι εγώ για το τεύχος αυτό. Ακούω τον δάσκαλο να μου λέει *«Πέσε να κοιμηθείς και θα το ονειρευτείς»*. Στον Πειραιά (08:00) ξέρω ήδη ότι θα το κάνω αυτό το ταξίδι του γραψίματος και τις απαντήσεις μάλλον θα τις έχω τον Σεπτέμβριο.

Ο Πέτρος Πολυχρόνης υπήρξε στη ζωή -και στη ζωή μας- για να συνδέει και για να συνθέτει. Κάθε σύνδεση έχει μία συνθετική διάσταση και δεν νοείται σύνθεση χωρίς την αναγνώριση ορατών και αφανών συνδέσεων και συναφειών (Capra, 2005, 2021). Στο Αθηναϊκό Κέντρο Μελέτης του Ανθρώπου υπηρέτησε ως διευθυντής και λειτούργησε σαν καταλύτης για την επίτευξη ενός συλλογικού

[6] Η προτροπή του Πέτρου Πολυχρόνη, παρακαταθήκη των δασκάλων του, να ρωτάω τι έμαθα μετά από κάθε μάθημα, ομιλία, εργαστήριο, αποτελεί την πιο ουσιαστική και αποδοτική αξιολόγηση για μένα ως δάσκαλο και τον πιο αξιόπιστο παράγοντα πρόβλεψης για το τι έμαθαν οι άλλοι (ίσως και από εμένα).

[7] Η δομή ή/και η ροή του παρόντος κειμένου συντίθεται με βάση κάποιες εκφράσεις που μοιράστηκαν οι θεραπευόμενοι/εκπαιδευόμενοι του Πέτρου Πολυχρόνη ύστερα από ένα κάλεσμα που έκανε ο γράφων στην κοινότητα του ΑΚΜΑ τον Ιούνιο του 2022. Οι κεφαλίδες των ενοτήτων, οι εκφράσεις σε εισαγωγικά εντός του κειμένου και τα χωρία σε italics στο τέλος των ενοτήτων είναι λόγια του.

«ηγείσθαι» που ως στόχο είχε να εξασφαλίσει όχι μόνο τη βιωσιμότητα του Οργανισμού, αλλά και μία αναγεννητική αυτοτροφοδοτούμενη δυναμική ενέργεια (Wahl, 2016) για το ΑΚΜΑ, την κοινότητα και τον κόσμο εν γένει (Beehner, 2020). Σε αυτήν τη διεργασία το νόημα σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο ήταν η sine qua non συνθήκη. Κάθε φορά που πρότεινα στον Διευθυντή κάτι για το ΑΚΜΑ το άκουγε με προσοχή και μου έλεγε *«Για σένα έχει νόημα αυτό τώρα, Κώστα;»*. Και εκεί που είχα ορίσει τα πάντα μέχρι την τελευταία λεπτομέρεια στο μυαλό μου, όλα έπρεπε να τεθούν σε νέα βάση. Είναι σαν να έχεις σχεδιάσει ένα σπίτι μέχρι το τελευταίο κάδρο και να σε ρωτάει κάποιος *«πώς θες να ζήσεις*; σαν να έχεις προγραμματίσει τις διακοπές σου μέχρι το δείπνο της τελευταίας βραδιάς και να σε ρωτάνε *τελικά τι σε ξεκουράζει;»* σαν να γράφεις ένα κείμενο μετρώντας λέξεις και όχι ζυγιάζοντας το νόημα. Συχνά, δεν γνώριζα αυτό που πρότεινα τι θα έφερνε και πώς θα βοηθούσε, αλλά δίπλα στον Πολυχρόνη έμαθα ότι δεν μπορούμε να απαντήσουμε από την αρχή εάν αυτό που επιλέγουμε μία δεδομένη στιγμή (θα) έχει νόημα για τους άλλους και τον κόσμο. Μπορούμε να απαντήσουμε για εμάς και το μέλλον θα δείξει. Πλέον αυτό το ξέρω. Εμπιστεύεσαι αυτό που είσαι και καλείσαι να γίνεις και προσπαθείς με αγαθό κίνητρο και πίστη. Συνδέεσαι και αλλάζεις για όσο αυτό έχει νόημα για εσένα. Άλλωστε, εάν το μοτίβο της ζωής είναι το δίκτυο (Capra, 2021), το μοτίβο της αλλαγής, κατά τη γνώμη μου, είναι το ρίζωμα.

Ο Πέτρος Πολυχρόνης κάπως έτσι σκεφτόταν και για το ΑΚΜΑ. Πίσω στο 2015[8], αναζητώντας απαντήσεις στο μέλλον για το Κέντρο, σε μία εισήγησή του έλεγε:

> *«[…] Σήμερα, μεγαλώσαμε. Μεγαλώνουμε στον χρόνο, στον χώρο και στην ποικιλότητα. Έτσι γίνεται με τους ζωντανούς οργανισμούς, που κυρίως είναι - μέσα από την αποϊσορρόπηση - σκεδαστικά συστήματα. Είτε εκλύουν, δηλαδή καταναλώνουν ενέργεια για να περάσουν σε οργανωμένη πολυπλοκότητα, είτε διαλύονται και διαχέονται. Η προσωπική μου πεποίθηση είναι λοιπόν ότι βρισκόμαστε ως Οργανισμός στη συν-ροή (συρροή, confluence) τριών διεργασιών: α) ο νους (mind) και η βασική δομή του ΑΚΜΑ επιθυμούν, πέραν των αδυναμιών που ασφαλώς υπάρχουν, να διευκολύνουν (occasion) την αλλαγή (Shotter, 2010), β) υπάρχει σημαντικό δυναμικό νέων αποφοίτων-συνεργατών - με δυνατότητα δέσμευσης και επιθυμία σύνδεσης μεταξύ τους αλλά και με το ΑΚΜΑ - οι οποίοι είναι ενώπιον πολλών ανοιχτών ερωτημάτων (Με αφορά όλο αυτό; Πώς; Είναι ευθύνη μου να το πραγματώσω; Πώς θα το συνδέσω με την υπόλοιπη ζωή μου; Τις ανάγκες μου; Την αυτονομία μου;), γ) υπάρχει το πλαίσιο της κρίσης που συνιστά έδαφος ανασφάλειας και φόβου για την αλλαγή, ενώ είναι η μόνη έξοδος. Μία από τις πιο βλαβερές συνέπειές της είναι η καθήλωση όλων και του καθενός, στη φάση που βρίσκεται, ώστε να επιβιώσει, αποτρέποντας έτσι την καινοτομία, που θα οδηγούσε τον καθένα μας σε νέα φάση ζωής και το σύνολο στην αποφυγή της παγίωσης δομών, με τις οποίες τα καταφέραμε*

[8] Σε μια συγκέντρωση της κοινότητας του ΑΚΜΑ για τον εορτασμό ερχομού του νέου έτους.

ως εδώ, τώρα όμως μπορεί να υποσκάψουν την εξέλιξη και ενδεχομένως την επιβίωση. Ίσως το ρίζωμα να είναι μια καινούρια απάντηση…»

Κάθε φορά που διαβάζω αυτήν την εισήγηση καταλαβαίνω όλο και πιο βαθιά τι νόημα είχε αυτό το «ηγείσθαι» για τον Διευθυντή του ΑΚΜΑ. Δεν ήταν απλά ένα απαρέμφατο που αποδίδει κάτι πιο συλλογικό και ρέον. Είναι μία λέξη που στα κείμενα και τα λόγια του εμπεριέχει το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, τη σύνθεση και την ανάδυση, την εμπιστοσύνη και την καινοτομία. Αναφερόταν τόσο στον εαυτό όσο και στο σύστημα και είχε συμπεριλάβει στον δικό του «ορισμό» ό,τι ήξερε από τη φύση, το ζην, τη λογοτεχνία που τόσο αγαπούσε. Και ό,τι ευχόταν για τον Οργανισμό που υπηρέτησε ως διευθυντής είκοσι συναπτά έτη.

Αν και έχω διδάξει μαθήματα οργανωσιακής ψυχολογίας κοντά δύο δεκαετίες, οι σχετικές με την ψυχολογία, τους οργανισμούς και τα συστήματα έννοιες δίπλα στον θεραπευτή μου ορίστηκαν εκ νέου και εκ βάθρων. Η παρακίνηση έγινε σχέση, η ομάδα έγινε ανάδυση, η ηγεσία έγινε συλλογικό ηγείσθαι, το οργανόγραμμα έγινε δομή και ροή, η δημιουργικότητα έγινε απρόσμενη σύνδεση, ο στόχος έγινε προσωπικό νόημα, η κουλτούρα έγινε προσωπικό παράδειγμα, η αναζήτηση του ταλέντου κοινές αξίες, η βιωσιμότητα και η εταιρική κοινωνική ευθύνη σύνδεση με την κοινότητα. Κάπως νιώθω ότι για εμένα πλέον, όταν καταπιάνομαι με επιστημονικές έννοιες και ορισμούς, είναι απαραίτητη μία νέα νοηματοδότηση ως μέρος μιας επιστημονικής διεργασίας. Με αυτόν τον τρόπο οι απαντήσεις σε ό,τι αναζητάμε δεν είναι ούτε προβλεπόμενες ούτε προβλέψιμες.

Στην Πάρο όταν μετά από τρεις μέρες που συζητούσαμε και μοιραζόμασταν σκέψεις τον ρώτησα, με κάποια συστολή και ενοχή μαζί, τι έχουμε να δούμε για το ΑΚΜΑ, μου απάντησε με σιγουριά *«Κώστα, αυτή είναι η δουλειά μας»*, εννοώντας το μοίρασμα, τη συζήτηση και τη σύνδεση. Το μέλλον έδειξε ότι είχε δίκιο.

Άφησε τώρα το «γιατί». Το θέμα είναι πώς πάμε παρακάτω…

Πύργος Τήνου, 28 Ιουλίου 2020**.**

Μαθαίνω ότι μετά από 13 έτη, 10 μήνες και 27 ημέρες εγκλεισμού, ο Γιαννούλης Χαλεπάς στο Φρενοκομείο της Κέρκυρας και ύστερα από τον θάνατο της μητρός του αναφώνησε: *«Σωπάστε κι εγώ θα πιάσω την τέχνη να δουλεύω».* Το νόημα γι' αυτόν δεν είχε σιγάσει μέσα του.

Τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια ασχολούμαι ερευνητικά με τη θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού (Self Determination Theory SDT, Deci et al., 2017; Deci & Ryan, 2008), η οποία είναι μία θεωρία παρακίνησης που δίνει έμφαση στο «γιατί» της ανθρώπινης παρακίνησης και συμπεριφοράς *(Γιατί επέλεξα να γράψω αυτό το κείμενο; Μου δίνει χαρά; Διότι ειδάλλως θα είχα ενοχές; Μήπως ήθελα το όνομά μου να φανεί σε ένα ακόμα επιστημονικό περιοδικό; Μήπως είχε νόημα και αξία για εμένα σε αυτήν τη φάση της ζωής μου;)*. Απαντώντας σε αυτό το «γιατί», σύμφωνα

με την SDT, μπορούμε να προβλέψουμε πόσο ευχαριστημένοι, αποδοτικοί και δημιουργικοί θα είμαστε από το έργο στο οποίο θα εμπλακούμε (Deci & Ryan, 2008). Δεν μας ενδιαφέρει τόσο πόσο παρακινημένοι είμαστε, αλλά κυρίως γιατί μας παρακινεί κάτι σε δράση.

Αυτό το «γιατί» κατανοώ πλέον ότι έχει τόσο νόημα διότι αναφέρεται σε μία προσωπική αναστοχαστική διεργασία και όχι σε μία εξαντλητικά εμμονική διαδικασία αναζήτησης για αιτίες στο παρελθόν. Συχνά οι θεραπευόμενοι και οι θεραπευόμενες φέρνουν ως αίτημα να απαντήσουμε στο «γιατί» της συμπεριφοράς, δικής του/της ή άλλου/ης, έχοντας κατά νου ότι το να αποδώσεις τα αίτια για μία συμπεριφορά ισοδυναμεί με τη λύση κάθε δυσκολίας και την απελευθέρωση από τα προβλήματα. Οι άνθρωποι είμαστε πράγματι προγραμματισμένοι να αναζητούμε αίτια (Bohm & Pfister, 2015; Zemla et al., 2017), αλλά αυτό πλέον για εμένα έχει - στη δουλειά και τη ζωή μου - αξία μόνο στον βαθμό που δίνει ένα λειτουργικό πάτημα για να ανοιχτώ στη ζωή και την αλλαγή. Να δω ποιες σκέψεις και ποιες σχέσεις με πάνε παρακάτω και να αντέξω τη χαρά που με αγώνα έχω κατακτήσει. Συχνά αυτό το «γιατί» το αντιπαρερχόταν ο Πολυχρόνης με ερωτήσεις όπως: *«Αυτό πώς σε πήγε παρακάτω;» ή «Εσένα σε τι σε βοήθησε αυτό;», «Πώς το αξιοποίησες;»* και όταν του έλεγες *«Ναι, συμφωνώ αλλά…»*, ήξερες ότι θα σε επανάφερε στην τάξη με ένα *«και…, Ναι… συμφωνώ και…»* Το «και», η σύνθεση και η σύνδεση είναι σχεδία για να πάμε παρακάτω.

Πότε όμως κάτι μας δίνει χαρά και πώς προχωράμε παρακάτω; Η SDT θα έλεγε ότι χαιρόμαστε και αναπτυσσόμαστε όταν ικανοποιούνται τρεις βασικές, πανανθρώπινες ανάγκες μας: η αυτονομία (autonomy), το σχετίζεσθαι (relatedness) και το αίσθημα της επάρκειας (competence). Τα εμπειρικά δεδομένα για τη σχέση μεταξύ ικανοποίησης των βασικών αναγκών και της ευημερίας αφθονούν (Tang et al, 2020), αλλά μπορώ να πω ότι μία βιωμένη εμπειρία πολλές φορές κεφαλοποιεί δεδομένα κάθε είδους και πολλές φορές η αυτοεθνογραφία - όπως το παρόν κείμενο - βοηθά στην ανάδυση πολύ ενδιαφερόντων επιστημονικών ερωτημάτων και διαπιστώσεων (Yoo, 2017). Έτσι, αυτό που διάβαζα στα άρθρα το ζούσα και στη θεραπευτική ομάδα. Κατάλαβα επίσης πως η αυτονομία είναι αξία αλλά *«μέσα από και για την αλληλεξάρτηση»*[9], το σχετίζεσθαι είναι άγκυρα γνώσης για τον εαυτό και τον κόσμο, και η αίσθηση ότι τα καταφέρνω δεν εξαρτάται από τις ματιές γύρω μου, αλλά από τη χαρά που μου δίνουν τα επιτεύγματά μου και κατά πόσο στο σχέδιο ζωής μου εντάσσονται οι στόχοι μου. Ο ίδιος ο Πολυχρόνης, όπως έλεγε, υπήρξε άνθρωπος του καθήκοντος και όχι τόσο της χαράς, αλλά ο ίδιος με κάθε ευκαιρία ρωτούσε την ομάδα με νόημα, ειδικά όταν ένα μέλος ανακοίνωνε μεγαλόπνοους στόχους και σχέδια, *«Εσένα αυτό σού δίνει χαρά;».* Αυτό είναι ένα πολύ λειτουργικό ερώτημα που εν

[9] «Αυτονομία μέσα από και για την αλληλεξάρτηση». Μία έκφραση του Γιώργου Βασιλείου (Vassiliou, 1990) που, κατά τη γνώμη μου, συμπυκνώνει με τον πιο ουσιαστικό τρόπο έναν γνήσιο αντίλογο στην αυτονομία που συχνά στις μέρες μας παρουσιάζεται ως μία ασύνδετη ανεξαρτησία από όλους και από όλα και ως μια «κατάκτηση» για να μεγιστοποιήσουμε το όφελος από τον μέγιστο αριθμό επιλογών που ανεπαρκώς επιδιώκουμε (Schwartz, 2004).

πολλοίς καθοδηγεί και τις επιλογές μου σε αυτό το σταυροδρόμι της ζωής μου. Μοιάζει, για να μπορούμε να πάμε παρακάτω, να καλούμαστε να μην ξεχνάμε τι και ποιοι μας δίνουν χαρά, πώς οι σχέσεις και οι επιλογές μας ικανοποιούν τις βασικές μας ανάγκες και πώς τα «γιατί» δεν μας κατατρώνε την ευγνωμοσύνη για τη ζωή.

> *«Δεν πατάμε ένα διακόπτη και τα ξεπεράσαμε. Ξεπερνάμε ζητήματα για μία ζωή. Μερικά πράγματα άλλωστε δεν μας συμφέρει να τα ξεπεράσουμε. Ο πόνος, ο φόβος που έχουμε ζήσει είναι πολύτιμα πράγματα για να αναγνωρίζουμε πού βρισκόμαστε. Αυτός είναι ένας αγώνας διά βίου. Αυτό χρωστάμε, να είμαστε αγωνιζόμενοι άνθρωποι.»*

Πόση αβεβαιότητα μπορείς να αντέξεις; Πώς μπορείς να την αντέξεις;

> Ρόδος, 27 Σεπτεμβρίου 2019.
>
> *Κύριε Πολυχρόνη γιατί σε κάθε ομιλία σας αναφέρεστε σε συμβάντα που έλαβαν χώρα «σήμερα το πρωί…» ή «χθες το βράδυ»;*
>
> *Κάπως έτσι νιώθω συνδεδεμένος με αυτό που συμβαίνει εκείνη τη στιγμή και νιώθω πιο γειωμένος.*

Χθες το βράδυ διάβαζα μία συνέντευξη του Tom Robbins[10], τον οποίο γνώρισα με τον «Τρυποκάρυδο», το 2005 στην Καρδαμύλη. Στην ερώτηση σε τι διαφέρει ο εξελιγμένος άνθρωπος από τα λοιπά πιθηκοειδή απαντά: *«Υπάρχουν πέντε πράγματα που κάνουν τη διαφορά: το χιούμορ, η φαντασία, ο ερωτισμός - σε αντίθεση με το ενστικτώδες ζευγάρωμα των σκουληκιών και των ζώων, μία αίσθηση επαναστατικότητας και η πνευματικότητα, η επιθυμία δηλαδή του ανθρώπου να έλθει σε επαφή με το μυστήριο της ύπαρξης»* και συνεχίζει: *«Είμαστε πολύ ανασφαλή ζώα. Πράγμα κάπως κουτό, βέβαια, γιατί στην πραγματικότητα δεν υπάρχει ασφάλεια ούτως ή άλλως. Είμαστε ανασφαλείς, ενώ πρέπει να χαλαρώσουμε και να ζήσουμε μέσα στην ανασφάλεια».*

Μου φαίνεται ότι οι πέντε διαφορές που επισημαίνει είναι και η απάντηση στην ερώτηση *«πώς αντέχουμε την αβεβαιότητα».* Καλούμαι ως άνθρωπος να αντιμετωπίζω τη ροή της ζωής με χιούμορ και φαντασία και έναν ερωτισμό που ενέχει τη γλύκα και την πίκρα (Carson, 1998) και όταν οι δυσκολίες είναι πράγματι ανυπέρβλητες και η επαναστατικότητα δεν τελεσφορεί, η πνευματικότητα και η ομορφιά παραμένουν ένα ιερό αγκυροβόλιο[11.] Αυτήν τη συνέντευξη θα ήθελα να την είχα στείλει στον θεραπευτή μου. Ένας αγαπημένος

[10] Τομ Ρόμπινς: «Το χιούμορ ίσως να είναι ο Θεός» - OIafaq (olafaq.gr).

[11] Το λέει τόσο γλαφυρά ο Bateson στο «A Sacred Unity: Further Steps to an Ecology of Mind» (σελ. 299): *«Consciousness is tending to focus in, whereas notions like the sacred and the beautiful tend to be always looking for the larger, the whole. It is always surprising when you want to do a little meditating to discover the difference between thinking of the things and thinking of the relationship between the things. This has to do with the sacred very much.»*

μου συγγραφέας βάζει δίπλα-δίπλα την πνευματικότητα, το χιούμορ και την επαναστατικότητα. Όσο μεγαλώνω, αυτά θεωρώ τα προσωπικά μου εφόδια για να αντέξω την αβεβαιότητα και την αντιξοότητα. Σε αυτό βοηθάει να θυμάμαι τον θεραπευτή μου να κάνει χιούμορ με έναν επαναστατικό τρόπο εντός της θεραπείας, να «επαναστατεί» με μία πνευματικότητα και να περιγράφει τις σχέσεις σαν ο ερωτισμός να είναι η σωτήρια αλήθεια τους. Διαβάζω μία συνέντευξη του Αλεξάντρ Λακρουά, διευθυντή σύνταξης του περιοδικού *Philosophie*, όπου αναφέρεται στον Πλάτωνα ο οποίος ταυτίζει την αλήθεια με το θείο. Εκεί πιστεύει ότι υπάρχει, σε καθαρή κατάσταση, η ιδέα του έρωτα και όχι στην ηδονή, που είναι φθαρτή και παροδική - σκέφτομαι πόση αβεβαιότητα έχει προκαλέσει η εμπορευματοποίηση του έρωτα. Εάν το "status" στο Facebook γίνει "single" εμφανίζονται sites γνωριμιών και εάν κάνεις αναζήτηση δαχτυλιδιού στο διαδίκτυο, εμφανίζονται διαφημίσεις για διοργάνωση γάμων. Ο αλγόριθμος προβλέπει με ακρίβεια με στόχο όμως να ενταθεί η ανθρώπινη ανησυχία για το πόσο καλός/ή είμαι στην περίσταση που βρίσκομαι. Ο έρωτας, ως γλυκόπικρος θεός, καλείται να αντέξει. Το νόημα παραμένει στην ασφαλή σύνδεση.

Σήμερα το πρωί η Κατερίνα, μία θεραπευόμενη, έψαχνε απαντήσεις (το «γιατί») για να αντιμετωπίσει την αβεβαιότητα στην οποία περιήλθε όταν ο σύντροφός της ζήτησε χρόνο να σκεφτεί. Είναι το σημείο όπου μπαίνουν διλήμματα διχαστικά (επιλέγει εμένα ή τη ζωή του;), όλα παίρνουν τη μορφή άσπρου-μαύρου και οι ερωτήσεις γίνονται κλειστές και περιοριστικές. Ενώ ζητάς απαντήσεις για να νιώσεις ασφάλεια, δεν μπορείς να αγνοήσεις την αναγκαία πρόκληση να αντέξεις και ίσως να χαρείς την αβεβαιότητα. Να δεις δηλαδή πώς η πληροφορία που κάθε στιγμή έρχεται - και μπορεί να είναι ένα συναίσθημα, μία ματιά, μία αλλαγή στον κόσμο, μία διαφορά που κάνει τη διαφορά - σε καλεί σε νέα νοηματοδότηση. Αντέχω την αβεβαιότητα άλλωστε δεν σημαίνει κάνω υπομονή. *«Δεν είναι βοηθητική δεξιότητα αυτού του αιώνα η υπομονή»*, έλεγε ο Πολυχρόνης. Αντέχω την αβεβαιότητα μάλλον σημαίνει ότι επιλέγω αυτόνομα τις δεσμεύσεις μου, γνωρίζοντας ότι η ζωή φέρνει αλλαγές από τις οποίες έχω να μάθω. Είμαι παρών/παρούσα και συνδεδεμένος/η με τον εαυτό μου, τους ανθρώπους και τον κόσμο με έναν τρόπο που μου δημιουργεί ασφάλεια. Παίρνω αποφάσεις σύμφωνα με όσα γνωρίζω και νιώθω μέχρι τώρα και αντέχω να δω τι θα φέρει η ζωή.

Αναλογίζομαι πόσο δύσκολα είναι αυτά σε έναν κόσμο όπου η ακριβής πρόβλεψη και η μεγιστοποίηση της πληροφορίας για να αποφασίσουμε είναι το ιδεώδες. Με ανακουφίζει ωστόσο η σκέψη ότι πλέον δεν με αποδιοργανώνει το ότι δεν ξέρω αν στις επόμενες πέντε ή έξι ώρες αυτήν την Τετάρτη που γράφω, τέλος του Αυγούστου, θα μπορέσω να πάω στη θάλασσα διότι αναμένονται βροχές. Ίσως ένας ελληνικός καφές και ένας βροχερός καιρός έχει όμορφες στιγμές να μου προσφέρει. Χαίρομαι που σε λίγο θα ξέρω…

> *«Σήμερα ο ρόλος του γονιού δεν είναι μόνο να καθοδηγεί με κανόνες. Αυτό ίσως είναι έως μία ηλικία, αργότερα ξέρετε τι είναι γονιός ή πατέρας; Είναι να αντέχω την αβεβαιότητα, να επιτρέπω στις κόρες μου αυτά που θέλουν,*

αυτά που ψάχνουν, να αναζητούν το νόημα της ζωής τους και εγώ να τις συνοδεύω αντέχοντας την αβεβαιότητα που μου προκαλεί αυτή η αναζήτηση.»

"One point"[12], μία στίξη, ένα λιμάνι

Τζια, 11 Ιουνίου 2022.

Στον αρχαιολογικό χώρο της Καρθαίας, μετά από δύο ώρες πεζοπορίας, πιάνει μία δυνατή βροχή. Ο Γάλλος φίλος Gabriel χαίρεται σαν μικρό παιδί με την εξέλιξη.

Gabriel, do you think we could avoid this?

Kosta, I feel that we only deserve the place if we walk it in the rain.

Θα ήθελα να μπορώ να ρωτήσω τον Δάσκαλό μου πώς μπορεί να υπάρξει "one point" όταν συζητάς για το νόημα σε έναν κόσμο κατακλυσμιαίας πληροφόρησης, εμμονικής θορυβώδους ευφορίας και διάχυτου φόβου. Υπάρχουν στιγμές που νιώθω ότι αυτό που κατακτώ μέσα μου με ανακουφίζει στον βαθμό που γνωρίζω ότι αντέχω να το χάσω σε λίγο ή να ατονήσει η αξία του στη ζωή μου. Περπατώ σε μία σιωπηλή βροχή μαζί με μία στρατιά φωνές που άλλοτε φωνασκούν και άλλοτε συνθέτουν αρμονικά μία μελωδία. Ακούω ένα παιδί να κάνει εκπομπή στο ραδιόφωνο κάτω από το τραπέζι της κουζίνας, βλέπω έναν δάσκαλο να σιωπά για να αναλογιστεί τι έμαθε, έναν πατέρα να βουτά βαθιά στο νερό για να ακούσει τη ροή των εφηβικών ρευμάτων, τον θεραπευτή να σιωπά όσο αντέχει, βλέπω εμένα να περπατώ με πιο σταθερό βηματισμό στο πατρικό του σπίτι. Έχοντας αυτές τις φωνές μέσα μου, επιλέγω μία αυτονομία που κερδήθηκε στις σχέσεις και για τις σχέσεις αναγνωρίζοντας ότι οι «άνθρωποι έχουμε αδυναμίες» και οι σχέσεις κόπο. Μία λιτή ελευθερία που γαλουχήθηκε στην επαφή με τις αρχές και το μέτρο που μας διδάσκει η φύση και την ταπεινότητα που μας καλεί να έχουμε η γνώση και η έρευνα. Μία αγάπη για τη ζωή όπως αυτή είναι, με εκπλήξεις και απώλειες, όχι όπως τη σχεδιάζει ο αλγόριθμος.

Τις φορές που πήγα στην Πάρο διάβαζα πάντα το ταξιδιωτικό δοκίμιο *«Στου τιμονιού το αυλάκι»*[13], του Ζήσιμου Λορεντζάτου, ενός άρχοντα του δοκιμίου, ενός αριστοκράτη-επαναστάτη και αγαπημένου του Πέτρου Πολυχρόνη. Ο Λορεντζάτος παρόλο που έγραφε, κατά τη γνώμη μου, γοητευτικώς συνθετικά για τον ίδιο, επιλέγει, όπως γράφει στο οπισθόφυλλο, *«τη ζωή εκείνη που δε γράφει γιατί σβήνει όλα τα άλλα όσα οι άλλοι γράφουν για αυτή, και αναντικατάστατα μοναχά ζει, ζει και πάλι ζει, δεν ξέρει άλλο τίποτα, πηγή ύδατος αλλομένου*

[12] Ακολουθώντας την προτροπή του Γιώργου Βασιλείου ο Πέτρος Πολυχρόνης είχε πάντα κατά νου να συμπυκνώνει στις ομιλίες και στα κείμενά του ό,τι ήθελε να μοιραστεί σε μία βασική ιδέα, σε "one point".

[13] Εκδόσεις Δομός, Αθήνα.

απροσπέλαστη». Κάθε φορά που το διάβαζα έμοιαζε να είναι μία νέα εμπλουτισμένη έκδοση, παρόλο που το βιβλίο ήταν από καιρό εξαντλημένο στον εκδότη.

Σκέφτομαι ότι τα ταξίδια, όπως αυτά που περιγράφει ο Λορεντζάτος, όπως και τα γραπτά, και οι σκέψεις και τα νησιά είναι πολλά και είναι όμορφο να συνδέονται. Το λιμάνι ωστόσο ένα, για να απαγκιάσει το νόημα. Καταλήγει:

> *«Και τι αφήνει ένας απολογισμός; Όλα αυτά τα ζητήματα, μεγάλα και μικρά, που μας βασανίζουν ή μας απασχολούν και μας τριβελίζουν το μυαλό μέρα-νύχτα, με το μικρό εκείνο ποσοστό της αλήθειας που μπορεί να περιέχει ο κόσμος - το απειροελάχιστα μικρό - πού μπορούν να καταλήξουν την κρίσιμη στιγμή για τον άνθρωπο; Και τι αφήνουμε κατόπιν μας; Όταν όλα τα αρμαθιάσεις μέσα σου και τα αποσώσεις - προφητεία, μυστήρια, γνώση, πίστη (ακόμα και την πίστη) - στο τέλος τι απομένει στον κόσμο αυτόν άλλο από μία αγάπη;»*[14]

Επιστρέφοντας στην αρχή

> Île de Montréal, 18 Οκτωβρίου 2021 (00:38, Ώρα Καναδά – 07:38, Ώρα Ελλάδας).

Βρίσκομαι στο Μόντρεαλ και ξημερώνει η μέρα της επιστροφής στην Ελλάδα. Μάταια ψάχνω να βρω μια κόλλα χαρτί, παίρνω στα χέρια μου το βιβλίο που διαβάζω και ξεκινώ να γράφω στην τελευταία λευκή του σελίδα. Το μέλλον ή το ανακληθέν παρόν (Edelman, 1989) θα δείξει αν θα το στείλω στον Δάσκαλο.

> ***Carte Blanche***
>
> *Υπάρχει μία κόλλα χαρτί λευκό. Σαν να έχει δουλευτεί για χρόνια για να αποδώσει την απόγνωση ενός μοιράσματος που εκκρεμεί. Δεν τολμάς να το κοιτάξεις γιατί το έχουν κυριέψει χρώματα ύπουλα: το μωβ του φόβου που ξεθώριασε με το άγγιγμα μιας νέας μέρας, το κίτρινο της χαράς που ξέμεινε μόνη, το κόκκινο του έρωτα που φώναξε «δεν θα έρθω», το μπλε μιας ιδέας που έμεινε στη μέση ενός μοναχικού δρόμου, το μαύρο που δεν ξέρεις γιατί θρόνιασε σε μία γωνιά.*
>
> *Και την κοιτάς. Επίμονα την κοιτάς. Ο χρόνος δεν κυλάει, όπως όλοι δίπλα σου νομίζουν. Θα μείνει λευκή όσο μέσα σου υπάρχει ένας κόσμος πολύβουος και μόνος. Ένας κόσμος που η βοήθειά σου του ανήκει. Αλλά κάποια δύναμη ξεθωριάζει το λευκό σαν να υπενθυμίζει άγρια ότι εκεί κάπου υπάρχουν λέξεις που έχουν ποτίσει τον νου και κοιτάς γύρω σου να δεις τον Άνθρωπο. Έχεις σκεφτεί για όλους κάτι. Έξω από το παράθυρο ένα λουλούδι σού υπενθυμίζει μία ομορφιά που σε συντροφεύει όταν η ελπίδα μέσα σου ιδρώνει.*

[14] Ζήσιμος Λορεντζάτος (2001). Στου τιμονιού το αυλάκι, Αθήνα: Εκδόσεις Δομός.

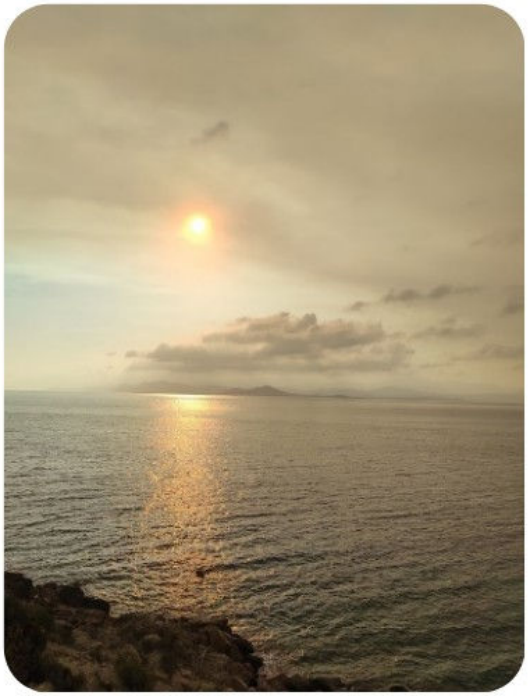
Βλέπω κάτι καινούριο να γεννιέται και μπορώ να το εμπιστευτώ. Είναι ένας άνθρωπος που η φροντίδα για τη γενιά και τις γενιές φτιάχνουν ένα ποτάμι με το γλυφό νερό της παντοτινής νιότης. Με πάει σε μια βραδιά που ένας μονόλογος τα απάντησε όλα. Όλα γιατί άφησε όσα ερωτήματα δίνουν τις αληθινές απαντήσεις. Ένιωσα σαν να χρειάζεται το χιόνι να σκεπάσει τα πάντα. Ξέρω, το χιόνι δεν είναι συναίσθημα, αλλά δεν είναι ούτε κατάσταση… ούτε καιρός… είναι σαν μια συγκίνηση να έγινε επιβεβλημένα ζεστή σιωπή… τώρα κρυώνω… το κρύο είναι συναίσθημα… ό,τι ταράζει το σώμα είναι συναίσθημα… κάπως θα λέγεται… δεν ξέρω πώς… δεν έχει τίτλο… είναι άσπρο… είναι χαρτί… μια λευκή κάρτα… σαν να ξεκινώ από την αρχή.

Ο κ. Πολυχρόνης, όταν στην ομάδα του ως θεραπευτή τού ζητούνταν να «ζωγραφίσει» το συναίσθημά του στο «εδώ και τώρα», άφηνε κάποιες φορές την κόλλα του κενή. Ξέρω πλέον, και από τη δική μου ομάδα, ότι κενή μένει η κόλλα όταν θέλεις να μιλήσεις για εσένα, για τον κόσμο και για το «μέσα σου» και, αναγνωρίζοντας τις συνδέσεις μεταξύ τους, καταλαβαίνεις με απελπισία ότι όλα δεν χωρούν. Το λευκό ωστόσο είναι ένα πλούσιο χρώμα. Έχει μοναξιά, αγνότητα και ανοιχτωσιά. Φωτίζει και φωτίζεται διαφορετικά όταν ο ήλιος στο νησί βγαίνει και όταν αυτός χάνεται. Στην ομάδα τότε, αλλά και σε άλλες ομάδες αργότερα το καταλάβαμε αυτό.

Κώστα, το θέμα είναι να μην σε καταλαβαίνω μόνο εγώ.

Κύριε Πολυχρόνη, το νόημα είναι να σας έχω καταλάβει έστω και λίγο εγώ.

Ευχαριστώ.



Ανατολή στο Υστέρνι, Πάρος

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Amabile, T. M., & Pratt, M. G. (2016). The dynamic componential model of creativity and innovation in organizations: Making progress, making meaning. *Research in Organizational Behavior*, *36*, 157–183. https://doi.org/10.1016/j.riob.2016.10.001

Bohm, G., & Pfister, H. R. (2015). How people explain their own and others behavior: A theory of lay causal explanations. *Frontiers in Psychology*, *6*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00139

Bateson, M. C. (2010). *Willing to learn: Passages of personal discovery* (1st pbk. ed). Steerforth Press.

Beehner, C. G. (2020). *System leadership for sustainability*. Routledge, Taylor & Francis Group.

Brauer, K., & Proyer, R. T. (2017). Are Impostors playful? Testing the association of adult playfulness with the Impostor Phenomenon. *Personality and Individual Differences*, *116*, 57–62. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.029

Brinkmann, S. (2019). *The joy of missing out: The art of self-restraint in an age of excess*. Polity Press.

Capra, F. (2005). *The hidden connections: A science for sustainable living*. Anchor Books.

Capra, F. (2021). *Patterns of connection: Essential essays from five decades*. High Road Books, University of New Mexico Press.

Carson, A. (1998). *Eros the bittersweet* (1st Dalkey Archive ed). Dalkey Archive Press.

Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *118*(4), 864–884. https://doi.org/10.1037/pspp0000225

Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, *4*(1), 19–43. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, *49*(1), 14–23. https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14

Edelman, G. M. (1989). *The remembered present: A biological theory of consciousness*. Basic Books.

Goleman, D., & Senge, P. M. (2014). *The triple focus: A new approach to education* (1st ed). More Than Sound.

Jullien, F. (2007). *In praise of blandness: Proceeding from Chinese thought and aesthetics*. Zone Books.

Klein, D. (2017). *Every Time I Find the Meaning of Life, They Change It.* Penguin Books.

Labatut, B., & West, A. N. (2020). *When we cease to understand the world*. New York Review Books.

Lent, J. (2021). *The web of meaning: Integrating science and traditional wisdom to find our place in the universe*. https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=2955352

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(5), 531–545. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623

Martela, F., & Steger, M. F. (2022). The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life – an examination utilizing the three-dimensional meaning in life scale (3DM). *The Journal of Positive Psychology*, 1–21. https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2070528

Proyer, R. T., Gander, F., Bertenshaw, E. J., & Brauer, K. (2018). The Positive Relationships of Playfulness With Indicators of Health, Activity, and Physical Fitness. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1440. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01440

Schwartz, B. (2004). The Tyranny of Choice. *Scientific American*, *290*(4), 70–75. https://doi.org/10.1038/scientificamerican0404-70

Shotter, J. (2010). Situated Dialogic Action Research: Disclosing ''Beginnings'' for Innovative Change in Organizations. *Organizational Research Methods*, *13*(2), 268–285. https://doi.org/10.1177/1094428109340347

Suzuki, S., & Dixon, T. (2010). *Zen mind, beginner's mind* (40th anniversary ed). Shambhala.

Tang, M., Wang, D., & Guerrien, A. (2020). A systematic review and meta-analysis on basic psychological need satisfaction, motivation, and well-being in later life: Contributions of self-determination theory. *PsyCh Journal*, *9*(1), 5–33. https://doi.org/10.1002/pchj.293

Tov, W., Ng, W., & Kang, S. H. (2021). The facets of meaningful experiences: An examination of purpose and coherence in meaningful and meaningless events. *The Journal of Positive Psychology*, *16*(1), 129–136. https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689426

Vassiliou G. (1990). A Long Story in a Few Words: The Athenian Institute of Anthropos. The AIA Communication Series, No 260. Athens: The Athenian Institute of Anthropos.

Wahl, D. C. (2016). *Designing regenerative cultures*. Triarchy Press.

Yoo, J. (2017). Writing out on a limb: Integrating the creative and academic writing identity. *New Writing*, *14*(3), 444–454. https://doi.org/10.1080/14790726.2017.1317274

Zemla, J. C., Sloman, S., Bechlivanidis, C., & Lagnado, D. A. (2017). Evaluating everyday explanations. *Psychonomic Bulletin & Review*, *24*(5), 1488–1500. https://doi.org/10.3758/s13423-017-1258-z