

Πρόλογος

Η σκέψη για τη δημιουργία αυτού του έργου γεννήθηκε πριν πολλά χρόνια στην προσπάθειά μου να κωδικοποιήσω τα πραγματικά οφέλη του αθλητισμού στη διάπλαση του χαρακτήρα μου ως αθλητής, στη διαχείριση της καθημερινότητας μου ως ένας καθημερινός άνθρωπος αλλά κυρίως στη μετάδοση τους ως προπονητής/δάσκαλος πλέον.

Και εκεί που σκεφτόμουν το πώς θα μπορούσε αυτό να πραγματοποιηθεί, ήρθε η αθλητική φωτογραφία να μου δώσει την απάντηση.

Η απεικόνιση φάσεων όπως το άγχος, η συνεχής μαχητικότητα, η προετοιμασία νου και σώματος αλλά και πολλών άλλων στιγμών και συναισθημάτων, όχι μόνο δεν ήταν εύκολη αλλά απεναντίας πολλές φορές ήταν και επίπονη.

Η στενή επαφή που είχα μέσα από τον φακό μου όλες αυτές τις φορές με τις άκρως προσωπικές στιγμές του αθλητή, με ταξίδευαν χρόνια πίσω. Κάποιες φορές πίσω από κάποιο βατήρα εκκίνησης, άλλες να είμαι στο ψηλότερο σκαλοπάτι του βάρους και άλλοτε σε κάποια διαδρομή πισίνας στην προπόνηση με το κεφάλι «κάτω» να μετρώ πλακάκια και ίσα που να ακούω τον προπονητή μου να ουρλιάζει για να ακουστεί. Και εκεί στη σιωπή των σκέψεων μου να πνίγω με κάθε χεριά τον κακό μου εαυτό, τον κακό μου εγωισμό που μου έλεγε... «Τι κάνεις τώρα; Οι άλλοι σουλατσάρουν στην παραλία και εσύ κτυπιέσαι εδώ μονάχος; Και τι θα σου δώσει ο αθλητισμός, μου λες;»

Να που μου έδωσε όμως.

Μου έδωσε ένα εγχειρίδιο ζωής που με βοηθά στην καθημερινότητα μου να ξεπερνώ τις όποιες δυσκολίες μου παρουσιαστούν.

Έτσι και εγώ με τη σειρά μου παραδίδω αυτά που αποτύπωσα με Υπογραφή Φωτός.

Αυτά που μου δόθηκαν απλόχερα, ως εμπειρίες ζωής αλλά και πολλά άλλα όπως τα πνευματικά φιλτραρίσματα και εμπνεύσεις δεν θα μπορούσαν να μείνουν σε κανένα κουτί φυλαγμένα αλλά στο χαρτί δοσμένα.

Βάλε και εσύ το μυαλό σου να δουλέψει, να διυλίσει, να απορροφήσει, να αποβάλει. Βάλε Σκέψη.

Κάνε το «γιατί» δικό σου όπως τα μικρά παιδιά που θέλουν να μάθουν τα πάντα. Δε λέμε όλοι μας ότι κρύβουμε ένα παιδί μέσα μας; Μικρά παιδιά είμαστε όλοι στην αμάθεια μας. Ή πιστεύετε οτι είμαστε παντογνώστες;

Κάνουμε αρχή με το «γιατί» με στόχο το άγνωστο «διότι», εκεί πιστοί στη συνεχή αναζήτηση του, όσες φορές και αν αλλάξει αυτό, διότι σίγουρα θα αλλάξει, όπως αλλάζουμε και εμείς άλλωστε, μεγαλώνουμε και μεταμορφωνόμαστε συνεχώς. Και μη νιώσεις ποτέ άσχημα για αυτή την αλλαγή, παρά χαρά και μόνο. Χαρά γιατί έφυγες από το χθεσινό σου «γιατί» και σήμερα γένησες ένα άλλο, και δουλεύεις να βρεις το δικό του καινούργιο «διότι». Μπορεί να μην πρόλαβες να βρεις το «διότι» που έψαχνες και να βρέθηκες με ένα νέο «γιατί». Γίνε ένα με το «γιατί» σου. Γέννα το, ζήσε το, λύσε το.

Βγες από το καβούκι του μυαλού σου, άνοιξε το προς τα έξω.

Κάνε τις σκέψεις σου Λέξεις, μεταμόρφωσε τις σε προτάσεις.

Δώσε και πάρε από τον κόσμο γύρω σου. Πάρε τα «γιατί» και «διότι» των άλλων, ανάμιξέ τα και κάνε νέες συνταγές. Γέννα το δικό σου «γιατί», από τη μήτρα του αλλουνού το «διότι». Οι λέξεις δεν είναι του κουτιού πράμα, είναι στοιχεία για να μεταφέρονται από στόμα σε στόμα, από σελίδα σε σελίδα, από μηλίγγι σε μηλίγγι.

Κάνε Πράξεις τις σκέψεις σου. Δείξε κυρίως στον εαυτό σου ότι δε μηρυκάζεις μόνο τις σκέψεις σου. Ζήσε τις. Βρες τον τρόπο, το θάρρος, το κουράγιο, όπως θες πες το και κάν' το.

Δεν έχουν ουσία οι Σκέψεις αν δεν τις μοιραστούμε με Λέξεις αλλά κυρίως αν δεν τις βιώσουμε με Πράξεις.

Σκέψεις - Λέξεις - Πράξεις.

Ανδρέας Ιακώβου

Αθλητισμός, Μαθήματα Ζωής.

Α ρε Νίκο* σε τι φασαρίες μας έχεις μπλέξει;

Είχαμε δεν είχαμε, ξεμπερδέψαμε με τον άλλο τον τρελό της παρέας τον Δημήτρη** απ' την Λιαντίνα που μας έλεγε ότι πρέπει να σκεφτόμαστε, να βάζουμε το μυαλό μας να μασουλά και να φιλτράρει τις λέξεις, τις κουβέντες αλλά κυρίως τις σκέψεις μας. Έφυγε αυτός με τον τρελό του τον τρόπο, μας άφησε όλα κι όλα καμιά δεκαριά βιβλία, διαβάσαμε κάποια από αυτά, καταλάβαμε ακόμη λιγότερα... Τέλος πάντων ξεμπερδέψαμε κατά κάποιο τρόπο. Μια χαρά ως εδώ. Έρχεσαι εσύ τώρα και μας λες να σκεφτόμαστε «Λεύτερα». Δε μας έφτανε αυτό, μας φέρνεις απρόσκλητους τη μία τον Αλέξη τον Ζορμπά***, με το σαντούρι του και την άλλη τον Καπετάν Μιχάλη**** με το τουφέκι του, όλοι με μια τρέλα «λευτεριάς». Ο ένας πολεμούσε και ο άλλος χόρευε. Κι οι δύο «λεύτεροι».

Τη μια μας λες οτι *«δε φοβάσαι τίποτα»*, ότι *«δεν ελπίζεις τίποτα»* και ότι είσαι *«λεύτερος»* και από την άλλη *«...θέλει λέει να 'ναι λύτερος. Σκοτώστε τον»****** Λεύτεροι στη σκλαβιά τους νιώθουν και οι επαναστάτες στα βουνά αλλά και στα κελιά τους.

Για δεν μας λες ρε Νίκο, εσύ που μας έχεις φουσκώσει τα μυαλά;

Να είμαστε ή να μην είμαστε λύτεροι;

Τι σόι λευτεριά να ζητήσουμε να βρούμε;

Να φοβόμαστε ή να μη φοβόμαστε τη λευτεριά μας;

Λεύτερη σκέψη; Λεύτερη πράξη; Τι από αυτά; Και τα δύο μαζί; Πόση λευτεριά να βρούμε; Έχει άραγε μέτρο; Μέχρι πού να φτάσουμε; Άραγε η λευτεριά μας ενοχλεί τους άλλους και θέλουν να μας σκοτώσουν; Πόσο κακό είναι για κάποιους το να 'σαι λύτερος;

Τελικά από τι να λευτερωθούμε; Μήπως χτίζουμε εμείς τη σκλαβιά μας; Μήπως την κληρονομούμε ή αφηνόμαστε να σκλαβωθούμε;

Είναι άραγε η λευτεριά για δύο ή είναι μονοπάτι που το διαβαίνεις μόνος; Η λευτεριά μου εμένα είναι άραγε η ίδια με του διπλανού μου; Τι σόι λευτεριά είναι αυτή; Πολλά τα ερωτήματα. Ποιο να πρωτοαπαντήσω; Απαντήσεις... λευτεροσκλαβιάς θα ζητήσω να πάρω.

* Νίκος Καζαντζάκης, Έλληνας συγγραφέας, 1883 - 1957

** Δημήτρης Λιαντίνης, Έλληνας φιλόσοφος, 1942 - 1998

*** «Βίος και Πολιτεία του Αλέξη Ζορμπά», Νίκος Καζαντζάκης

**** «Καπετάν Μιχάλης», Νίκος Καζαντζάκης

***** «Αδερφοφάδες», Νίκος Καζαντζάκης

Και όταν λευτερωθώ, γιατί θα λευτερωθώ, και δε θα φοβάμαι τίποτα και δε θα ελπίζω για τίποτα, θα σας πω και τις δικές μου απαντήσεις. Απλά τώρα τα μάτια του μυαλού μου βλέπουν θολά, καθαρίζει όμως η ματιά. Σκέψη με τη σκέψη καθαρίζει.

Τελικά καλά μας έλεγε ο τρελο-Δημήτρης*.

Λευτεριά του νου είναι αυτή, λευτεριά που δεν κλείνει τον νου σε ένα κουτί ή ένα δωμάτιο... Με ανοικτό μυαλό και σύννεση να περπατάς μπροστά, όσο και όπου μπορείς.

Πάντα θα υπάρχουν επιλογές μπροστά σου. Μην αυτό-εγκλωβίζεσαι... Βγες από εκεί. Από κάποια είσοδο μπήκες. Βρες την και κάνε την έξοδο σου. Διαφορετική είναι η φυλακή του νου από αυτή του κορμιού.

* Δημήτρης Λιαντίνης, Έλληνας φιλόσοφος, 1942 - 1998



Βγες στην φύση, μπες στο σπίτι σου, αυτό μας λεν και οι οικολόγοι, ψάξε και βρες αυτό που κρύβεται μέσα σου, μην κλείνεσαι σε κοινωνικά στερεότυπα, βάλε τη λογική να δουλέψει, άσε την ψυχή να δράσει...

Για ρίξε μια ματιά απ' το παράθυρο. Γίνονται πράγματα πολλά. Βγες και εσύ εκεί έξω και ακολούθησε τους. Ακολούθησε την ψυχή σου, τι σου λέει;



Δύσκολος όμως ο δρόμος της λευτεριάς.

Είναι ένας αγώνας πάλης με αντίπαλο έναν άλλο «εσύ». Έναν «εσύ» που όσο καλά τον ξέρεις, τόσο καλά σε ξέρει και αυτός. Και τον ξέρεις καλά διότι εσύ τον έπλασες έτσι. Εσύ ήσουν ο προπονητής του. Εσύ τον έχεις δυναμώσει. Αλλά και από την άλλη, και αυτός γνωρίζει όλες σου τις γνώσεις και δεξιότητες αφού του τις έχεις εφαρμόσει. Άραγε όμως γνωρίζει τα νέα σου «θέλω»;

Δύσκολος ο αγώνας. Του έχεις δυναμώσει τις τεχνικές του «πρέπει» και του «σωστού». Εσύ τώρα πας με κάποιες νέες κινήσεις πιο δυνατές, αυτές του «θέλω» και του «νιώθω». Αυτές που δεν του είχες μάθει να χρησιμοποιεί πριν.

Είναι όμως αρκετά δυνατές οι νέες για να βγάλει Knock Out τον αντίπαλο; Έχεις προπονηθεί σε αντοχή στη δύναμη που χρειάζεται ο αγώνας ή έχεις προπονηθεί σε γρήγορες και μικρές μάχες; Δύσκολος και μακρύς θα είναι ο αγώνας.

