

Εσωτερική βία, ανθρώπινες σχέσεις σε φάση μέτρων πανδημίας και υψηλή στρατηγική N. Λυγερός

Σήμερα αρχίζουμε με μια πρώτη διαδικτυακή διάλεξη η οποία απευθύνεται σε όλους σας, έτσι ώστε να έχετε και μερικές οδηγίες σε επίπεδο στρατηγικής, για το τι μπορούμε να κάνουμε όταν βρισκόμαστε σε φάση πανδημίας και είμαστε εσώκλειστοι. Γιατί αν δεν το έχουμε αυτό το δεδομένο, δυσκολευόμαστε να καταλάβουμε ποια είναι η πρέπουσα συμπεριφορά για να αντέξουμε τέτοιες συνθήκες που μοιάζουν σε πολλούς για πολεμικές συνθήκες, αλλά αν δεν έχουμε την τεχνογνωσία των στρατιωτικών δυσκολευόμαστε περισσότερο. Άρα εμείς τώρα θα ασχοληθούμε με την εσωτερική βία, δηλαδή τι γίνεται όταν είμαστε σε τόσο κλειστό χώρο και πώς πιέζουμε ο ένας πάνω στον άλλον, όσον αφορά τις σχέσεις μας. Θα κοιτάξουμε τις ανθρώπινες σχέσεις που είναι ένας τρόπος να αντισταθούμε, και θα το δούμε αυτό υπό την ομπρέλα της υψηλής στρατηγικής. Άρα ας αρχίσουμε πρώτα από όλα με την υψηλή στρατηγική, για να καταλάβουμε τι γίνεται. Έχουμε ένα γεγονός που είναι πολύ σημαντικό, έχουμε καταλάβει όλοι πλέον ότι πρόκειται για μια πανδημία και δεν είναι μια επιδημία μόνο, θα μπορούσε να είχε παραμείνει σε αυτό το επίπεδο, δεν έγινε, και να είχε μείνει μόνο στην Κίνα. Άρα εξαπλώθηκε σε παγκόσμιο επίπεδο και τώρα έχουμε μια πανδημία η οποία είναι από τα χειρότερα που έχουμε ζήσει μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο για την υφήλιο. Άρα αυτό είναι ένα γεγονός τώρα. Μετά, από την στιγμή που ξέρουμε ποια είναι τα χαρακτηριστικά αυτής της γρίπης, που είναι του τύπου Α και ξέρουμε ότι λειτουργεί με μια κληρονομικότητα όσον αφορά τις γρίπες τις κλασικές, άρα συνδέεται και με οικογενειακά θα το λέγαμε έτσι, με παλιότερες. Ας πάρουμε τουλάχιστον την γρίπη του 1918 την λεγόμενη Ισπανική γρίπη, που ήταν και αυτή από την Κίνα και καταλαβαίνουμε ότι επειδή έχουμε κοιτάξει το γονιδίωμα ξέρουμε ακριβώς πώς λειτουργεί, σιγά σιγά ανακαλύπτουμε και την δράση της. Άρα ξέρουμε ότι έχει σχέση με το σάλιο όσον αφορά την μετάδοση, γιατί είναι το ποιο εύκολο. Ξέρουμε τώρα ότι δεν είναι μόνο για το θέμα το αναπνευστικό που έχουμε προβλήματα, άρα είναι και για τα νευρολογικά, κατά συνέπεια μπορούμε να πούμε ότι είναι μια ασθένεια που είναι δύσκολη, με ποια έννοια; Πρώτον μεταδίδεται πολύ εύκολα, δεύτερον η δράση της είναι πιο μεγάλη από ότι είχαμε υπολογίσει π.χ. στην αρχή θυμάστε ότι μας λένε να είμαστε σε μια απόσταση τουλάχιστον ένα μέτρο με δύο μέτρα, είχαμε πρόσφατα δημοσίευση που αποδεικνύει ότι πρέπει να είμαστε προσεκτικοί έως οκτώ μέτρα, γιατί μπορεί από έναν άνθρωπο ως τον άλλον να διανύσει οκτώ μέτρα ο ιός. Άρα αυτό σημαίνει ότι πολλές χώρες έχουν πάρει μέτρα που δεν επαρκούν ακόμα και όσον αφορά τις αποστάσεις. Μετά, ξέρουμε επίσης ότι επειδή έχει μια διάρκεια ζωής ακόμη και σε αδρανές επίπεδο εννέα ημερών, ξέρουμε ότι μπορεί να μεταδώσει δραστικά την ασθένεια μετά από τέσσερις μέρες, εφόσον έχουμε ήδη μολυνθεί. Κατά συνέπεια έχουμε την λεγόμενη καραντίνα με τις δεκατέσσερις μέρες και αυτό βέβαια μας αναγκάζει, τουλάχιστον γι' αυτό το χρονικό διάστημα, να μην έχουμε επαφή με τους άλλους. Μόνο τι γίνεται; Στην πραγματικότητα αυτό που είδαμε είναι ότι μπορούμε, ακόμα και όταν δεν έχουμε πια τα συμπτώματα μετά από οκτώ μέρες, πάλι να διαδώσουμε αυτήν την ασθένεια και όλα αυτά τα δεδομένα εξηγούν γιατί έχουμε αυτό το φαινόμενο της απομόνωσης, όσον αφορά την στρατηγική. Γιατί αυτό που καταλαβαίνουμε είναι ότι οποιαδήποτε χαλαρά μέτρα επιλέξαμε, το είδαμε σε διάφορες χώρες ή ακόμη και μια απόλυτη ελευθερία όπως έγινε στο Ηνωμένο Βασίλειο, δεν επαρκούσαν και στην πραγματικότητα μεγάλωσαν τον αριθμό των θυμάτων και βέβαια των κρουσμάτων. Πολλοί ασχολούνται με τα κρούσματα, εμείς ασχολούμαστε αποκλειστικά με τους νεκρούς, για να καταλάβουμε ότι εδώ είναι η ουσία, γιατί στα κρούσματα μπορούμε να έχουμε ανθρώπους

πρώτον που δεν μετράνε καλά τα κρούσματα, να είναι περισσότερα, να είναι μερικές φορές λιγότερα γιατί είναι απλώς εκτιμήσεις, άρα πρέπει να ξέρουμε πότε έγινε η αληθινή διάγνωση. Ενώ για τους νεκρούς το θέμα είναι πιο ξεκάθαρο ακόμα και για την Κίνα, σε μερικές μέρες θα έχουμε σίγουρα τα αληθινά δεδομένα. Αυτό είναι η γενική κατάσταση, η γενική κατάσταση λοιπόν σε επίπεδο υψηλής στρατηγικής, είναι ότι είμαστε σε μια κατάσταση κρίσης. Ωραία, αυτήν την κρίση πρέπει να την διαχειριστούμε και με αυτήν την έννοια λέω το ωραία, δηλαδή είναι απλώς ότι είναι στην ώρα δεν είναι κάτι όμορφο, αλλά όμως είναι της ώρας. Αυτό σημαίνει τι; Σημαίνει ότι πρέπει να διαχειριστούμε τον πληθυσμό γενικά και ολικά. Γιατί το πρόβλημα που έχουμε είναι ότι πολλοί από μας επικεντρωθήκαμε μόνο και μόνο στα νοσοκομεία και στο θέμα της ιατρικής, καταλάβαμε ότι αυτό είναι ένα πολύ μικρό ποσοστό του πληθυσμού που πραγματικά έχει αυτήν την ανάγκη, αλλά αυτό το μικρό ποσοστό του πληθυσμού είναι ήδη πιο μεγάλο από τις ικανότητες που έχει ένα νοσοκομείο, για να ανταπεξέλθει και γι' αυτό έχουμε προβλήματα εφοδιαστικής αλυσίδας, όπως είναι η μάσκες, όπως είναι τα συστήματα που μας επιτρέπουν να αναπνεύσουμε κανονικά όταν έχουμε αυτές τις δυσκολίες, αυτό είναι ένα κομμάτι. Το άλλο κομμάτι με το οποίο ασχολείται η υψηλή στρατηγική και για αυτό το είχαμε αναλύσει και στα Masterclasses και θα το συνεχίσουμε, είναι ότι πρέπει να διαχειριστούμε και τους ανθρώπους που δεν έχουν μολυνθεί. Άρα αυτοί που δεν έχουν την ασθένεια και πρέπει να το καταλάβουμε αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί αν δεν τους διαχειριστούμε ορθολογικά αυτούς, τότε τι γίνεται; Και αυτοί θα μολυνθούν και αυτοί θα μεταδώσουν το ιό, άρα θα έχουμε ένα φαινόμενο πανδημίας ακόμα πιο ενισχυμένο. Ξέρουμε ότι τα μέτρα λειτουργούν όταν είναι δομικά και στρατηγικά επιλεγμένα το είδαμε στην Κίνα, τώρα βλέπουμε τα πρώτα αποτελέσματα στην Ιταλία που εδώ είναι πιο χειροπιαστό κι επειδή μιλάμε για μια δημοκρατική χώρα, ξέρουμε ακριβώς τι γίνεται. Αυτό λοιπόν σας το λέω αν θέλετε σαν μια εισαγωγή για να καταλάβουμε ότι το πλαίσιο είναι της στρατηγικής διαχείρισης της κρίσης και πρέπει τώρα να καταλάβουμε ποιο είναι το θέμα μας. Το θέμα μας είναι πρώτα η διαχείριση του πανικού, είναι πολλοί άνθρωποι που φοβούνται και μπορεί και να αρρωσταίνουν μόνο που μπορεί να μάθουν ότι μπορεί να αρρωσταίνουν, άρα είναι μια μορφή θα το λέγαμε εμείς πιο τεχνικά μετα-ασθένειας, δηλαδή ενώ δεν έχουν ακόμα οποιοδήποτε σύμπτωμα επειδή το φοβούνται τόσο πολύ στο τέλος είναι πολύ ευάλωτοι, αυτό είναι ένα πρώτο θέμα. Δεύτερο θέμα, μιλούσαμε αρχικά για τις ευπαθείς ομάδες, στην πραγματικότητα καταλάβαμε ότι σιγά σιγά ο ιός εξαπλώνεται και αφορά τους πάντες σε οποιαδήποτε ηλικία και τους μεγάλους και τους μικρούς, έχουμε φτάσει ήδη στα δεκατρία όσον αφορά το έτος. Βλέπουμε επίσης ότι το μεγαλύτερο πλήγμα δεν είναι για τους ανθρώπους που είναι πάνω από εξήντα πέντε όπως νομίζαμε, αλλά είναι στην περιοχή μεταξύ σαράντα και εξήντα τέσσερα. Αυτό σημαίνει λοιπόν ότι είναι και μια αν θέλετε τάξη η οποία είναι από αυτή που εργάζεται που έχει επαφή με τους άλλους. Γιατί αυτό που έγινε, είναι ότι προστατέψαμε πολύ γρήγορα τις ευπαθείς ομάδες, αλλά δεν προστατέψαμε τόσο γρήγορα τους εργαζόμενους, τώρα έχουμε μπει και σ' αυτήν την φάση. Αυτά είναι τα δεδομένα που έχουμε και πρέπει να καταλάβουμε ότι από τη στιγμή που παίρνουμε μέτρα, όπως το κάνουμε και πολύ σωστά το κάνουμε γιατί είναι απαραίτητο και το βλέπουμε γιατί είναι ένας μοναδικός τρόπος να σώσουμε τις ζωές, γιατί όλοι όσοι μας εξηγούν ότι δεν είναι απαραίτητο και θα το δούμε πιο μετά ποια είναι τα αποτελέσματα, τα αποτελέσματα θα πρέπει να τα δούμε πρώτα αν είμαστε ζωντανοί και όχι αν είμαστε νεκροί. Γιατί είναι πολλοί που ασχολούνται με το θέμα της οικονομίας και δεν ασχολούνται με το θέμα της θνησιμότητας και δεν ασχολούνται βέβαια με το θέμα το ψυχικό. Άρα ας κοιτάξουμε τώρα τι θα έλεγε η υψηλή στρατηγική. Η υψηλή στρατηγική πολύ απλά θα έλεγε ότι σε φάση που έχουμε π.χ. ένα βομβαρδισμό πάμε όλοι σε ένα καταφύγιο, σε αυτό το καταφύγιο είμαστε φτιαγμένοι για να μείνουμε μερικές ώρες, δεν

είμαστε φτιαγμένοι για να μείνουμε μέρες, πρέπει να είναι πολύ ειδικό το καταφύγιο. Άρα πρέπει να καταλάβουμε ότι όλοι μας στην πραγματικότητα όταν ζούμε στο σπίτι μας, έχουμε ένα καταφύγιο υψηλών προδιαγραφών. Δηλαδή έχουμε ένα καταφύγιο αν θέλετε πολυτελείας, διότι σ' αυτό το καταφύγιο έχουμε φέρει όλα αυτά που μας αρέσουν, εφόσον είναι η ζωή μας. Άρα έχουμε φέρει αντικείμενα που είναι αγαπητά, έχουμε τα βιβλία μας, έχουμε τα μουσικά μας όργανα, τα έχουμε εδώ, γιατί σ' ένα καταφύγιο κλασικό φανταστείτε τι μπορεί να γίνει. Μπορούμε να κάνουμε όλα αυτά που θέλουμε, έχουμε την αγαπημένη μας κουζίνα όπου μπορούμε να φτιάξουμε το ψωμί μας, τα γλυκά μας, τις αγαπημένες μας συνταγές και δεν ανατρέπουμε απολύτως τίποτα. Επιπλέον το μέγεθος, πρέπει να καταλάβουμε όλοι μας ότι βρισκόμαστε σε μια σουίτα ενός ξενοδοχείου την οποία δεν την επιλέξαμε, δεν πληρώσαμε περισσότερο είναι το κανονικό μας σπίτι και αυτό μας επιτρέπει να ζήσουμε απόλυτα με χαρά το δώρο της ζωής. Αυτό δεν το καταλαβαίνουμε στην αρχή, γιατί θεωρούμε ότι ο κόσμος είναι πιο πολύ έξω και δεν καταλαβαίνουμε πόσο πλούσιος είναι ο κόσμος που είναι μέσα. Άρα γιατί έχει πλάκα αυτό αν το σκεφτούμε, πρέπει να μιλάμε και για πλάκες γιατί αλλιώς θα είστε όλοι κατσούφηδες και δεν είναι αυτός ο στόχος, είναι ότι όταν πάμε σε ένα ξενοδοχείο προσπαθούμε να βρούμε αυτά που έχουμε σπίτι μας, όταν έχουμε αυτά που έχουμε στο σπίτι μας ξεχνάμε ότι είναι το ανάλογο από το ξενοδοχείο που θα είχαμε επιλέξει, άρα έχουμε λοιπόν ένα σπίτι που έχει υψηλές προδιαγραφές το οποίο μας επιτρέπει να ζήσουμε κανονικά και εμείς αναρωτιόμαστε τι πρέπει να κάνουμε. Άρα το θέμα μας ποιο είναι; Είναι ότι σε ένα χώρο που είναι σταθερός όπως είναι το σπίτι όσον αφορά τα τετραγωνικά μέτρα, τι μπορεί να αλλάξει; Να σπρώξετε τους τοίχους; Όχι. Να σπρώξετε τους άλλους; Όχι. Βέβαια αυτό μπορείτε να τους σπρώξετε λίγο ειδικά αν είστε λίγο πιο χοντρός από τους άλλους, γιατί βέβαια οι άλλοι αν είναι πιο λεπτοί θα πάνε πιο πίσω. Το θέμα είναι αν τους σπρώξετε μετά δεν θα τους βλέπετε, μετά αν δεν θα τους βλέπετε θα σας λείπουν. Άρα πρέπει να τους φέρετε λίγο πιο κοντά. Αν τους φέρετε πολύ κοντά δεν τους θέλετε από πάνω σας, δεν τους θέλετε από κάτω σας, δεν τους θέλετε συνεχώς δίπλα σας, τους θέλετε σε μια απόσταση. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να σκεφτείτε για να το δείτε λίγο με χιούμορ είναι ότι, στην τουαλέτα πηγαίνετε δύο; Όχι, πηγαίνετε μόνοι σας. Στη τουαλέτα την πόρτα τη κλείνετε ή δεν τη κλείνετε; Την κλείνετε. Άρα στη πραγματικότητα τι κάνετε; Για μια μικρή χρονική περίοδο θέλετε μια απομόνωση. Δεν θα σας πω τι κάνετε μέσα στην τουαλέτα μπορείτε να το φανταστείτε, ας πούμε ότι είναι για το μπάνιο. Άρα τι γίνεται, στην πραγματικότητα μόνοι σας μπαίνετε σε ένα χώρο πιο μικρό ο οποίος συνήθως δε έχει παράθυρα, δεν μιλάω βέβαια για τον εξαιρετισμό που μπορεί να έχει και θόρυβο, αλλά τέλος πάντων ας το καταλάβει όποιος το καταλαβαίνει. Αυτό που έχει σημασία είναι ότι μέσα σε αυτόν τον κλειστό χώρο στην πραγματικότητα θα κάνετε ένα φαινόμενο που είναι εντελώς εντυπωσιακό ακόμα και γι' αυτούς που είναι παράφωνοι, θα τραγουδήσετε. Αν σκεφτείτε ορθολογικά τι έχετε κάνει, έχετε πάει το σπίτι το βάλατε μόνο στη τουαλέτα σας, στο μπάνιο σας και μέσα το μπάνιο αρχίζετε να τραγουδάτε και ρωτάω τώρα έχετε κοινό; Όχι. Τραγουδάτε επειδή νιώθετε ελεύθερα; Ναι. Τραγουδάτε επειδή είστε χαρούμενοι; Ναι, συνήθως έχετε μια πιο υψηλή θερμοκρασία όσον αφορά το σώμα σας, είναι καλό να κάνετε μπάνια πολύ ζεστά ειδικά αυτή την περίοδο, σάουνα ακόμα καλύτερα, αλλά αν δεν έχετε σάουνα γιατί είστε σε μια περιοχή που είναι ήδη ζεστή, γιατί έχουμε και ανθρώπους που ζουν σε χώρες που είναι σάουνα μόνες τους, όλη η χώρα, δεν μιλάω για τη υγρασία, μιλάω για τη θερμοκρασία κι εκεί πέρα ξαφνικά απελευθερώνεστε. Βλέπετε; Αυτή λοιπόν η διαδικασία που κάνετε κανονικά κάθε φορά που κάνετε ένα μπάνιο ή ακόμα και όταν πηγαίνετε στη τουαλέτα και διαβάζετε ένα βιβλίο, το ερώτημα είναι, αν είναι ο καλύτερος τρόπος να διαβάζετε ένα βιβλίο που είναι χάλια; Σίγουρα, γιατί μπορείτε να το πετάξετε γρήγορα δίπλα σας. Αν δεν είναι χάλια, είναι ένας

τρόπος να παραμείνετε πιο πολύ εσώκλειστος και αν πραγματικά έχετε πρόβλημα γιατί αρχίζουν μετά να χτυπάν την πόρτα οι άλλοι και να λένε καλά εσύ πότε θα βγεις, θα πεις “εγώ τελειώνω το κεφάλαιο και βλέπουμε”. Άρα εδώ εγώ σας συμβουλεύω μην πάρετε βιβλία του μεγέθους *Οδύσσεια* του Καζαντζάκη ή τους *Αδελφούς Καραμάζοφ* του Dostoevsky, να πείτε όταν τελειώνω βγαίνω. Είναι καλό να παίρνετε διηγήματα κάτι πιο σύντομο, από τις παγίδες έχουμε και τον *Ερωτόκριτο* και γι’ αυτό συνήθως μερικοί παίρνουν πιο πολύ περιοδικά τα οποία μερικές φορές τα αφήνουν. Άρα το πρώτο πράγμα που πρέπει να διαχειριστούμε είναι πάλι το ίδιο, είναι ότι στην κουζίνα εδώ κάνουμε ακριβώς το ανάποδο, πότε στην κουζίνα θέλουμε να τρώμε μόνοι μας; Δεν λέμε ξαφνικά στην κουζίνα φύγετε όλοι και γι’ αυτό έχουμε το επίσημο, “το τραπέζι είναι έτοιμο”. Γιατί το λέτε αυτό, αν ήσασταν μόνοι θα φωνάζατε το τραπέζι είναι έτοιμο; Πότε θα φάμε; Όχι. Άρα αυτό σημαίνει ότι εκεί ανάποδα, τους θέλετε μαζί σας τους ανθρώπους. Βέβαια για να τους θέλετε μαζί εκεί πέρα τους ανθρώπους, είναι ότι δεν τους είχατε ήδη πάνω σας, γιατί αν τους κουβαλάτε συνεχώς δεν τους θέλετε και επιπλέον εδώ. Άρα τι γίνεται, έχουμε προηγουμένως την κουζίνα που θα φτιάξετε τη συνταγή. Στη συνταγή έχουμε ένα άλλο φαινόμενο, είναι πολύ δύσκολο, εκτός από επαγγελματικό εστιατόριο, να είμαστε όλοι μαζί να φτιάχνουμε τη ίδια συνταγή, γιατί οι περισσότεροι από εμάς ξέρουν να κάνουν το ίδιο με τους άλλους, αλλά όχι το συμπληρωματικό των άλλων. Άρα αν κάποιος ασχολείται με τα λαχανικά ο άλλος με το κρέας και ανάποδα κ.τλ. Άρα εκεί πέρα θέλουμε μια ηρεμία, ας το πούμε έτσι. Στη πραγματικότητα βλέπετε ότι στη κλασική ζωή μας είναι μερικές στιγμές που θέλουμε μια ηρεμία, είναι μερικές στιγμές που θέλουμε να το μοιραστούμε, αλλά συνήθως όταν είναι να το μοιραστούμε, για να μη κάνουμε τίποτα το ιδιαίτερο εκτός από να το φάμε. Είπαμε για τη τουαλέτα, άρχισα από τα βασικά γιατί κάθε σπίτι έχει τουαλέτα και κουζίνα φαντάζομαι, δεν νομίζω να έχετε εγκλωβιστεί σε ένα σπίτι που δεν έχει ούτε το ένα ούτε το άλλο, γιατί αλλιώς τα πράγματα είναι πολύ... να μην το πω αλλά φανταστείτε. Άρα αυτό που έχει σημασία τώρα είναι να περάσουμε στη κρεβατοκάμαρα, η κρεβατοκάμαρα είναι ένας άλλος χώρος μέσα στον οποίο μπορούμε να κάνουμε διάφορα πράγματα μπορείτε να το φανταστείτε, άλλα το βασικό υποτίθεται είναι θα το πω αλλιώς, ότι πρέπει να είμαστε οριζόντιοι, ας το κάνουμε έτσι. Άρα ένας, δύο, τρεις, ανάλογα με τις διαθέσεις που έχετε εκείνη τη στιγμή και ανάλογα βέβαια με τα κρεβάτια που μπορείτε να διαχειριστείτε. Αυτό που έχει σημασία είναι ότι η κρεβατοκάμαρα είναι ένας χώρος ηρεμίας. Όταν μέσα στην ημέρα έχετε ανάγκη να π.χ. κοιμηθείτε ή να ξεκουραστείτε πάτε στη κρεβατοκάμαρα αλλά δεν πρέπει να το κάνετε και πολύ συχνά, γιατί μετά στο τέλος αλλάζετε τον ρυθμό σας και μετά θα έχετε προβλήματα τη νύχτα, που είναι καλό να εξισορροπείται τη νύχτα και να κοιμόμαστε καλά ειδικά αυτή τη περίοδο. Αυτό που προσπαθώ να σας πω σιγά σιγά είναι π.χ στο γραφείο σας όταν είστε μπροστά στον υπολογιστή σας ρωτάω τώρα, σας αρέσει να έχετε κάποιον που να είναι πάνω σας όρθιος την ώρα που εσείς είστε στον υπολογιστή; Όχι. Αλλά όταν θέλετε να του δείξετε κάτι, θέλετε να υπάρχει κάποιος δίπλα σας για να του το δείξετε. Άρα το θέμα είναι ότι μερικές φορές το θέλετε, μερικές φορές δεν το θέλετε. Αυτό τώρα πρέπει να το φανταστείτε ότι γίνεται για όλους τους ανθρώπους, μερικές φορές το θέλουν μερικές φορές δεν το θέλουν. Πρέπει λοιπόν να έχουμε ένα συντονισμό τον “θέλω” και των “δεν θέλω”, δηλαδή όταν θέλουμε να είμαστε μαζί πρέπει να είναι ταυτόχρονο, αυτό είναι δύσκολο, γιατί δεν το πετυχαίνουμε αμέσως και μετά βέβαια όταν θέλουμε να είμαστε απομονωμένοι πρέπει να υπάρχει ένα πλαίσιο που εξηγεί στους άλλους, έχετε μια πινακίδα σηκώνεται ένα πράγμα “θέλω να μείνω μόνος”, εδώ είναι γραμμένο “θέλω να μείνω μόνος”, μετά γράφετε μια άλλη πινακίδα τη γυρίζεται και λέτε “θέλω να είμαι μαζί σου”. Άρα θα μου πείτε βέβαια αυτό μπορεί να είναι κωμικό, το κωμικό να ξέρετε ότι είναι αυτό που μας βοηθάει στον χώρο που είναι κλειστός. Πώς θα το καταλάβουμε; Πολύ απλά, είναι

όπως έχουμε τις κωμωδίες στα βιβλία μας. Ξέρετε ότι τα βιβλία έχουν και κωμικά στοιχεία, ενώ βέβαια όταν τα βλέπετε σε μια βιβλιοθήκη νομίζω πίσω μου βλέπετε αρκετά βιβλία, τα βλέπετε έτσι στοιβαγμένα έχετε την εντύπωση ότι είναι όλα εγκλωβισμένα και εσώκλειστα, ενώ είναι μια χαρά γιατί είναι ο ένας δίπλα από τον άλλον. Άρα παίρνουμε λοιπόν τα βιβλία, τα βιβλία όταν τα ανοίγετε αρχικά μπορεί να μην ξέρετε τι είναι, μπορεί να διαβάσετε την *Κωμωδία* του Dante και να νομίζετε ότι είναι κωμικό εφόσον είναι κωμωδία, μετά καταλαβαίνεται ότι είναι μάλλον *Θεία Κωμωδία*, αλλά δεν είναι ακριβώς κωμικό όπως το περιμένατε και μετά τελικά βυθίζεστε σε έναν άλλον κόσμο που μπορεί να έχει και επτά επίπεδα, αυτό είναι ένα άλλο επίπεδο. Αυτό που μας ενδιαφέρει εδώ είναι ότι όταν θέλετε να κάνετε κάτι μόνος σας, τι μπορεί να είναι; Πρώτα από όλα μπορεί να είναι να διαβάσετε ένα βιβλίο, είναι πάρα πολύ ωραίος αυτός ο τρόπος, γιατί ουσιαστικά μπαίνετε σε ένα τούνελ χρονικό, που σας επιτρέπει με την είσοδο του βιβλίου μετά να ξεφύγετε και το μυαλό σας να ηρεμήσει μπαίνοντας σε μια άλλη κατάσταση, βέβαια δεν είναι καλό να διαβάσετε την ώρα της πανδημίας την *Πανούκλα* του Camus, μπορείτε να σκεφτείτε και κάτι άλλο. Άρα η ιδέα είναι να μην έχετε ακριβώς το ίδιο από αυτό που ζείτε, μερικές φορές μπορεί να σας συμφέρει να το συγκρίνετε και να πείτε σε ποια κατάσταση ήταν οι άλλοι άρα να δούμε πώς είμαστε εμείς τόσο καλά. Και αυτό είναι οι τεχνικές που έχουμε στο βιβλίο, μπορεί βέβαια να διαβάσετε τα άπαντα, είναι ωραία και τα αστυνομικά βιβλία γιατί βέβαια μας εγκλωβίζουν λόγω της δομής τους πιο γρήγορα, άλλα αυτοί που έχουν μια αγάπη για τα βιβλία το πιο δυνατό σημείο βέβαια είναι το μυθιστόρημα, γιατί σε αυτό μπαίνεις σε ένα κομμάτι που έχει αρκετά μεγάλο βάθος. Το άλλο είναι ότι υπάρχει το θεατρικό, το θεατρικό έχει κάτι που είναι πολύ όμορφο είναι ότι παίζει διάφορους ρόλους, άρα γιατί έχει σημασία αυτό, γιατί την ώρα που εμείς είμαστε εσώκλειστοι και είμαστε πολλά άτομα στον ίδιο χώρο, κανένας δεν μας λέει ποιος είναι ο ρόλος μας άρα δεν ξέρουμε πώς να παίζουμε, κατά συνέπεια είμαστε όλοι άσχετοι και προσπαθούμε να βρούμε ένα ρόλο και τι γίνεται, πάνω κάτω καταπατάμε τον άλλο. Άρα σας το δίνω σαν περιγραφή όπως κάνουμε και στο θέατρο, είναι ότι όταν μιλά ο ένας δεν μιλά ο άλλος μετά μιλά ο ένας μετά ο άλλος, όταν όμως δεν υπάρχει συντονισμός των ρόλων δεν ξέρουμε ποιος μιλά άρα υπάρχει μια σύγκρουση, το γεγονός ότι υπάρχει μια σύγκρουση μόνο και μόνο με αυτά που λέμε, ένας τρίτος δεν καταλαβαίνει πια τι λέμε. Άρα το θέατρο ουσιαστικά τι είναι, έχεις δικαίωμα να εκφραστείς ελεύθερα μέχρι το τέλος της ατάκας σου, μετά αρχίζει ο άλλος. Άρα είναι ακριβώς αυτά που λέμε για την ελευθερία, η ελευθερία εκφράζετε έως ένα σημείο που να μην ενοχλεί τον άλλον. Αυτές λοιπόν οι ισορροπίες είναι πάρα πολύ δύσκολες να τις βρούμε και ένας τρόπος να τις βρούμε είναι να κάνουμε το ανάλογο από το θεατρικό παιχνίδι και να βρείτε μέσα στο θέατρο ένα ρόλο, άρα παίζετε ένα ρόλο. Είστε ας πουμε δύο διαβάσετε έναν διάλογο σάς αρέσει το πρόσωπο που πέζεται εσείς ο ρόλος σας και μετά το αλλάζετε και βλέπετε πώς το βλέπει ο άλλος. Μετά μπορείτε να κάνετε λοιπόν, εφόσον έχετε επιλέξει τα δύο, να δείτε τελικά ποιο σας πάει καλύτερα. Μπορεί, σκεφτείτε το αυτό, να είναι και οι δυο ηθοποιοί που παίζουν καλύτερα το ίδιο, εδώ έχουμε μια σύγκρουση, αλλάζουμε θεατρικό. Πρέπει λοιπόν να έχουμε ένα θεατρικό το οποίο μας επιτρέπει να έχουμε μια συμπληρωματικότητα. Άρα μπορεί να είναι όχι ο καλός και ο κακός όσον αφορά τους αστυνομικούς, αλλά μπορεί να είναι κάτι λίγο το ιδιαίτερο όπου ο καθένας νιώθει ότι έχει ένα όμορφο ρόλο, στο θέατρο του Τσέχωφ βλέπουμε πολύ όμορφες παραστάσεις οι οποίες μας αρέσουν, έχουμε βέβαια και στον Camus πολύ όμορφα πράγματα δεν θα δώσω ονόματα αλλά να ξέρετε ότι στο Opus βάζουμε και συμβουλές για ποια έργα θα ήταν καλό να διαβάσετε αυτήν την περίοδο. Μπορείτε να διαβάσετε πιο συγκεκριμένα το Advise και να δείτε ποια έργα θα ήταν καλό να διαβάσετε, με την έννοια ότι εμείς τα επιλέξαμε γιατί είναι έργα που πρέπει να διαβάσετε πριν πεθάνετε, άμα νιώθετε ότι πεθαίνετε διαβάστε τα, έτσι ώστε να καθυστερήσετε

γιατί δεν προλαβαίνετε να πεθάνετε πριν τελειώσετε. Άρα το διαβάζετε και λέτε τώρα “εγώ επειδή διαβάζω δεν μπορώ να έχω αυτό το άγχος”. Αυτό λοιπόν, πρέπει να καταλάβουμε επίσης ότι εδώ μιλάμε για ισορροπημένες ηλικίες, που είμαστε πάνω κάτω στο ίδιο πλαίσιο. Θα μιλήσουμε και για τις διαφορές. Όταν έχουμε πολύ μικρούς ανθρώπους θέλουν μια απασχόληση, θέλουν να κάνουν κάτι. Άρα συνήθως εμείς τι κάνουμε, οι τεχνικές οι κλασικές, είναι ότι τους παρκάρουμε στο σχολείο, τους παρκάρουμε στον παππού και στην γιαγιά, κάπου θα τους παρκάρουμε, μετά καταλάβαμε ότι το πάρκινγκ είναι μέσα στο σπίτι. Τότε καταλαβαίνουμε ότι το μεγάλο πρόβλημα δεν είναι πια οι καθηγητές και η εκπαίδευση, είναι τα ίδια μας τα παιδιά όταν είναι σε κλειστό χώρο. Και έχει ενδιαφέρον γιατί αν το σκεφτείτε τα παιδιά ας πούμε μπορεί να έχουν και ένα οκτάωρο το οποίο είναι μέσα σε μια αίθουσα και θα δείτε ότι τελικά οι καθηγητές, ειδικά σε μικρότερες ηλικίες σκέφτομαι ειδικά τα νηπιαγωγεία και τα δημοτικά, σκεφτόμαστε την αίθουσα πολύ πιο σοβαρά για να ζήσουμε πολλές ώρες μαζί, όπου εκεί πέρα θα κάνουμε διάφορα πράγματα, θα κάνουμε το μάθημα, θα το χαρούμε, μπορεί μερικές φορές να κοιμηθούμε, μπορεί ακόμα και να φάμε, όλο αυτό το διαχειριζόμαστε και αυτό σημαίνει ότι κάνουμε σε έναν μικρόκοσμο μια ζωή. Ρωτώ τώρα, εφόσον το πετυχαίνουν αυτοί οι άνθρωποι γιατί να μην το πετύχουμε στο σπίτι μας, που κανονικά είναι φτιαγμένο για να ζήσουμε; Και βέβαια μπορούμε να το πετύχουμε. Άρα μετά αυτό σημαίνει τι, ότι πρέπει να έχουμε διαφορετικές απασχολήσεις, είναι καλό για τους μικρούς ανθρώπους να σκεφτείτε έξυπνα παιχνίδια, κάτι λοιπόν που τα απασχολεί είναι κάτι το εποικοδομητικό, φτιάχνουν κάτι, λύνουν κάτι και έτσι ουσιαστικά βυθίζονται σε αυτόν τον χώρο και ασχολούνται και μπορείτε βέβαια να το κάνετε και μαζί τους αν υπάρχουν δυσκολίες ή αν θέλετε να το χαρείτε, γιατί αν είναι έξυπνα παιχνίδια μπορείτε να παίζεται και εσείς μαζί τους. Τώρα θα μου πείτε ναι αλλά, ναι αλλά ελπίζω να είμαι σ’ ένα σπίτι που έχει έξυπνα παιχνίδια. Αν δεν έχει έξυπνα παιχνίδια πρώτα απ’ όλα πρέπει να τα φτιάξετε ή αλλιώς να το διαχειριστείτε αλλιώς και να βρείτε έξυπνες λύσεις με αυτά που έχετε σαν δεδομένα. Είναι καλό και αν θέλετε οι μαθηματικές προκλήσεις, τα ανέκδοτα που είναι έξυπνα, ακόμα και μπορώ να πω τα παζλ που φτιάχνεται από το μυαλό σας και κάτι που είναι πάντοτε ευχάριστο για τους μικρούς ανθρώπους είναι το κυνήγι του θησαυρού. Άρα μπορείτε μέσα στο σπίτι να φτιάξετε μια διαδρομή από την οποία πρέπει να πάτε από το ένα πράγμα στο άλλο, σας δίνει μια ένδειξη και να δείτε εκεί πέρα εσείς μετά θα βάλετε διάφορα χαρτάκια θα πρέπει να τα βρουν, μπορώ να σας πω ότι αυτό μπορεί να απασχολήσει τα παιδιά μια χαρά και θα είναι χαρούμενα όταν θα βρουν επιτέλους τον θησαυρό. Επιλέξτε ένα θησαυρό που να έχει νόημα και όχι κάτι που δεν έχει νόημα γιατί αλλιώς μετά απογοητεύονται, αλλά να ξέρετε επειδή τα παιδιά εκείνη τη στιγμή είναι βέβαια του Καβάφη και καταλαβαίνουν ότι ουσιαστικά πρέπει να έχουμε τη διαδρομή και όχι μόνο τον στόχο, άρα η διαδρομή αν είναι ευχάριστη, αν ανακαλύπτουν πράγματα είναι πολύ σημαντικό και το χαίρονται. Αυτό σημαίνει επίσης ότι πρέπει να χωρίσετε το σπίτι σας σε χώρους, τώρα θα μου πείτε “ωραία τα λέει ο Δάσκαλος εγώ αν είμαι σ’ ένα σπίτι που είναι ένα στούντιο τι να κάνω;” Είναι πολύ απλό και στο στούντιο, θα χωρίσετε το στούντιο σε διάφορους χώρους. Δίνω ένα παράδειγμα, μια αμερικάνικη κουζίνα έχει αμέσως πρόσβαση στο σαλόνι, αλλά ξέρουμε ότι από τη μια πλευρά είναι η κουζίνα από την άλλη πλευρά είναι το σαλόνι, άρα ένα σπίτι θέλετε δεν θέλετε έχει γωνίες, φτιάξτε μια γωνία. Το κάνουμε συχνά, ας πούμε βάζουμε τις εικόνες μας, τις βυζαντινές εικόνες ή τους Αγίους μας τους βάζουμε σε μια γωνία εκεί πέρα θα είναι η γωνία της προσευχής όταν θέλουμε να θυμηθούμε ανθρώπους, όταν θέλουμε να αφουγκραστούμε και καταλαβαίνουμε το Θείο. Από την άλλη πλευρά μπορείτε να έχετε μια γωνία η οποία να είναι πιο πολύ για παιχνίδι. Άρα αυτό όταν είναι μια γωνία για παιχνίδι είναι καλό να έχει κοντά της ένα τραπέζι, γιατί βλέπεται ότι ακόμα και τα παιχνίδια τα λέμε επιτραπέζια. Όταν έχετε ας πούμε

μια μικρή γωνία το τέλειο είναι να έχετε ένα καναπέ μαζί με ένα χαμηλό τραπέζι που αυτό σας επιτρέπει να παίζετε επιτόπου, να είστε κοντά στον καναπέ, μερικοί να ξαπλώνουν όποτε θέλουν, μπορείτε να το διαχειριστείτε και άλλοι μετά να παίζουν στη συνέχεια και να γίνεται αυτό εναλλάξ. Άρα μια γωνία που θα είναι για τον εγκέφαλο που παίζει, ο εγκέφαλος που παίζει χαιρείται από τη στιγμή που χαιρείται αντέχει περισσότερο. Υπάρχει βέβαια η γωνία της κουζίνας το είπαμε αυτό είναι πάλι το ίδιο, αλλά αυτά κανονικά είναι δομημένα. Ακόμα και στο σαλόνι σας μπορεί να το διαχωρίσετε ή στη τραπεζαρία σας και αν δεν έχετε όλα αυτά τα πράγματα σαν χώρους, μπορείτε στον ίδιο χώρο να αποφασίσετε εδώ είναι το σαλόνι, εδώ είναι η τραπεζαρία, εδώ είναι η γωνία που θα σκέφτομαι, αυτό είναι το μπάνιο, εδώ θα τραγουδάω, εδώ θα κάνω μουσική κ.λπ. Δημιουργείτε στη πραγματικότητα μέσα στο ίδιο χώρο, άρα αυτό μάς ενδιαφέρει γιατί όπως καταλαβαίνετε έχει σχέση και με το εσωτερικό design, αν το εσωτερικό design το έχεις σκεφτεί από πριν θα μπορούν να σας πουν σε φάση κρίσης άλλαξε το design σου και κάνε ένα εσωτερικό design για κρίση. Αν είσαι άνετος σε φάση ειρήνης, κάνε ένα εσωτερικό design διαφορετικό, άρα πρέπει λοιπόν στον ίδιο χώρο να βάλουμε διαφορετικά πράγματα. Θυμάστε ότι μερικές φορές όταν λένε θα σε βάλω τιμωρία σε βάζουν στη γωνία, αν το σκεφτείτε ανάποδα μπορείτε να σκεφτείτε ότι πηγαίνοντας στην γωνία αλλάζετε κόσμο, άρα φτιάχνετε γωνίες και κόσμους. Ας το ονομάσουμε αυτό η γωνιακή σκέψη, άρα δεν είναι μόνο η πλάγια, είναι τι μπορούμε να κάνουμε σε μια γωνία. “Εγώ θα ήθελα να έχω μια γωνία για να κάνω ότι θέλω” π.χ. Άρα μέσα σε αυτήν τη γωνία μπορείς να κάνεις ότι θέλεις, αυτό μπορεί να το αποφασίσει ο μικρός άνθρωπος, ο μεγάλος άνθρωπος και να πει ότι εγώ θα ήθελα να είμαι εδώ. Είναι μερικοί που έχουν το τζάκι, το τζάκι μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε, βέβαια σιγά σιγά τώρα πάμε σε πιο θερμές θερμοκρασίες, άρα το τζάκι είναι πάντοτε όμορφο για το βράδυ όταν έχουμε λίγο κρύο και μπορεί πάλι να συζητήσουμε με έναν άλλο τρόπο. Μιλήσαμε σε κάποια φάση έτσι ξαφνικά για τη μουσική, έχετε μουσική, έχετε όργανα. Το μαντολίνο, για να καταλάβετε γιατί το δίνω σαν παράδειγμα, γιατί το μαντολίνο αν θυμάστε καλά όσοι το θυμούνται, το μαντολίνο προέρχεται από τη Ιταλία, το λέω τώρα και το αφιερώνω και στους ανθρώπους της Ιταλίας, προέρχεται από την Ιταλία, αλλά μετά όταν είχαν οικονομικά προβλήματα στην Ιταλία τι έκαναν, όλοι αυτοί που έφυγαν π.χ. στην Αμερική, έφυγαν με το μόνο που είχαν να πάρουν μαζί τους, το μαντολίνο, ένα απλό μαντολίνο. Το μαντολίνο μάς προκαλεί μεγάλη χαρά σχετικά εύκολα, είναι από τα όργανα που είναι πιο εύκολο από το λαούτο, είναι του τύπου κιθάρα, η κιθάρα θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ακόμη πιο εύκολη, αλλά δεν είναι κάτι που είναι δύσκολο και μεταφέρετε εύκολα. Άρα αν έχετε μουσικά όργανα στο σπίτι σας, βέβαια είναι καλό να αποφύγετε τα όργανα που κάνουν πάρα πολύ θόρυβο, γιατί όπως καταλαβαίνεται σε ένα σπίτι όταν είστε σε κλειστό χώρο, εκτός αν κάνετε πραγματικά μια συναυλία να το πείτε. Μια φουσαρμόνικα μπορεί να παίζει πολλά πράγματα, το βλέπετε επίσης με μεταλλόφωνο, ξυλόφωνο, αυτά εδώ είναι ευχάριστα ως ένα βαθμό, αλλά δεν το κάνετε συνεχώς και υπάρχουν βέβαια και τα έγχορδα που εκεί πέρα είναι καλό να ξέρετε να παίζετε. Άρα μια συμβουλή, αν δεν έχετε παίζει ποτέ σε έγχορδο του τύπου βιολί, βιόλα, τσέλο και κοντραμπάσο, δεν είναι σε φάση της πανδημίας που πρέπει να το μάθετε, γιατί αλλιώς θα πεθάνουν όλοι οι άλλοι. Άρα δεν θα πεθάνουν από τη πανδημία, ούτε από τον πανικό, αλλά όταν ακούτε αυτές τις χορδές που δεν ξέρετε να τις παίζετε, είναι σαν να έχετε, πώς να το πω, υψηλές τάσεις υψηλής προδιαγραφής για να τραγουδήσετε και δεν ξέρετε καν τι είναι ο ήχος, άρα μόλις τραγουδάτε όλοι λένε “Παναγία μου”. Άρα έχουμε και αυτά τα φαινόμενα, δεν πειράζει μπορείτε να κάνετε θέατρο, και άμα είστε ικανοί να παίζετε τον *Επιτάφιο* σε άλλον, ρόλο σίγουρα μπορείτε να αποφύγετε να τραγουδάτε. Όταν το βλέπετε με αυτόν τον τρόπο τι μπορείτε να καταλάβετε, μπορείτε να καταλάβετε ότι αν αλλάζετε έξυπνα τον χώρο σας και για να τον αλλάζετε έξυπνα τον χώρο σας

πρέπει να κάνετε κάτι που είναι απλό, βέβαια τώρα θα πω κάτι που σίγουρα οι άντρες δεν ξέρουν καν τι είναι, μπορείτε να τον καθαρίσετε. Αυτό φαίνεται να είναι από άλλο σύμπαν, η ιδέα ποια είναι, ειδικά αυτή την περίοδο που πρέπει να προσέχουμε την υγιεινή μας, είναι ένας καλός τρόπος να ξανά καθαρίσουμε μερικά πράγματα, τα οποία μετά μπορεί να κάνουμε μια ανακάλυψη, γιατί ήταν ένα αντικείμενο που είχαμε καιρό να το δούμε και ξαφνικά το ανακαλύπτουμε. Όταν το ανακαλύπτουμε είναι καλό να το γράφουμε, το γράφουμε “σήμερα ανακάλυψα αυτό, έμαθα από τη μάνα μου ότι το είχαμε δεκαεπτά χρόνια”, εδώ είναι μια ένδειξη ότι δεν έχετε και μεγάλη παρατηρητικότητα. Άρα βλέπετε ότι εδώ μπορείτε να κάνετε ασκήσεις που είναι καλό για τον εγκέφαλο σας. Αν θέλετε να κάνετε ασκήσεις για τον εγκέφαλο σας, βλέπετε όπως είναι τα βιβλία που είναι πίσω, κάντε μία άσκηση που είναι πολύ απλή, να θυμηθείτε σε ποια σειρά είναι τα βιβλία, αλλά μην κάνετε κολπάκια του τύπου βάζουμε μία εγκυκλοπαίδεια και είναι πρώτος τόμος, δεύτερος τόμος, τρίτος τόμος αυτό δεν πιάνει, ούτε τα λεξικά. Πάρτε πράγματα που είναι εντελώς διαφορετικά και να τα δείτε, είναι το ίδιο με τα cd, με του δίσκους, βινύλιο κ.λπ. Αυτό που έχει σημασία είναι να χρησιμοποιείτε τον χώρο έτσι ώστε να μη καταπατάτε τους άλλους. Να ξέρετε επίσης ότι επειδή έχουμε αυτήν την εσωτερική βία η οποία πιέζεται από έξω, έχουμε όμως και περιπτώσεις που έχουμε καταστάσεις ακραίες εντός της οικογένειας και βέβαια σε μια φάση πανδημίας που είμαστε εσώκλειστοι αυτό δεν βοηθά. Μην ξεχνάτε ποτέ ότι έχουμε το τηλέφωνο, μην ξεχνάτε ποτέ ότι είμαστε στον εικοστό πρώτο αιώνα άρα υπάρχει το διαδίκτυο, μπορείτε να ανοίξετε ένα παράθυρο στον κόσμο αν δεν ξέρετε να ανοίγετε μια βεράντα, ανοίγετε πρώτα ένα παράθυρο, κάνετε επαφές με τους δικούς σας, τους βλέπετε όπως με βλέπετε τώρα, βλέπετε τους ανθρώπους σας φασικώς. Όσο πιο πολύ μπορείτε να το κάνετε, ακόμα και να ακουμπάτε θα ήταν καλό κάπου κάπου, είναι καλό για τα μικρά παιδιά, θυμάστε ότι ακόμα και ο E.T. δηλαδή ακόμα και οι εξωγήινοι είναι ικανοί να κάνουν αυτό, στην πραγματικότητα έχει σχέση με τον Michael Angelo, αλλά αυτοί που δεν ξέρουν για τον Michael Angelo έχουν δει το έργο. Είναι καλό ας πούμε όταν μιλάτε με τους δικούς σας ανθρώπους, κάνετε έτσι (*ακουμπώντας την οθόνη*) βάζετε έτσι και του λες του άλλου κάνε και εσύ το ίδιο, σε ακούμπησα, για να δω, ωραία, μπράβο. Αυτό εδώ είναι ένας τρόπος, θα δείτε ότι χαμογελάτε, θα δείτε ότι σας αρέσει και αν το κάνετε με μικρούς ανθρώπους, αντί να λέτε γεια με ένα τρόπο βασιλικό μπορείτε να το κάνετε ξαφνικά με έναν τρόπο του Michael Angelo και είναι μια ωραία αναφορά και στους Ιταλούς. Αυτό που έχει σημασία είναι ότι από την στιγμή που έχετε κάμερες, από την στιγμή που μπορείτε να μιλήσετε με τους άλλους, είναι καλό να έχετε αυτήν την επαφή, όχι απλώς για να παίζετε παιχνίδια όπως το λέμε συνήθως δικτυακά και κοινωνικά, αυτά εδώ δεν μας βοηθάνε καθόλου σε κατάσταση κρίσης αντιθέτως τι γίνεται, οι άλλοι μεταφέρουν τα προβλήματά τους στον δικό σας τον χώρο και αυτό πρέπει να το έχετε στο μυαλό σας. Ο χώρος σας πρέπει να είναι καθαρός, άρα εσείς εκπέμπεται κάτι το θετικό, κάτι το φωτεινό. Αν είστε γκρινιάριδες δεν κάνετε βιντεοκλήσεις στον άλλον, κάνετε απλώς μια κλήση κανονική έτσι ώστε να μη βλέπει και τη φάτσα σας, αν πραγματικά είστε χάλια. Αν είστε μια γυναίκα και δεν έχετε καταφέρει να χτενιστείτε αυτήν την περίοδο δεν ξέρω κάντε κάτι, δώστε τις κοτσίδες σας, κάντε κάτι άλλο, βάλτε μια περούκα, βάλτε ένα ωραίο καπέλο, αν αλλάζετε καπέλο κάθε μέρα θα είναι το καπέλο της ημέρας. Άρα, εξαρτάται τι έχετε, αυτό που έχει σημασία είναι ότι έχετε μια δημιουργικότητα, φτιάχνετε πράγματα καινούργια και μ' αυτόν τον τρόπο βλέπετε και στον άλλον ότι θα γελάσει. Θέλετε να φτιάξετε ανέκδοτα; Και βέβαια κάντε ανέκδοτα, στείλτε ανέκδοτα, στείλτε πράγματα που εκπέμπουν. Και αν το σκεφτείτε ορθολογικά, θα δείτε το εξής είναι το ίδιο με την κατάθλιψη όταν ασχολείστε πολύ με τους άλλους, δεν προλαβαίνετε να έχετε κατάθλιψη για τον εαυτό σας. Εδώ λοιπόν αν συνεχώς κάθε μέρα κάνετε μουσική, κάνετε μαθήματα, κάνετε θέατρο, τα κάνετε όλα αυτά κάθε μέρα σε

όλους και το διαδίδεται, πότε να προλάβετε να είστε κατσούφηδες, δεν είναι γραμμένο μέσα στο πρόγραμμα, δεν το προλαβαίνετε, εκτός αν πάτε στην τουαλέτα. Αυτό που έχει σημασία λοιπόν, είναι όταν δημιουργούμε μικρά γεγονότα μαζί συνδέονται και ο εγκέφαλός μας ασχολείται με αυτά. Είναι καλό π.χ. να μάθετε και ποίηση, με ποια έννοια; Μπορείτε να μάθετε ποιήματα να βάλετε τους μικρούς ανθρώπους να μάθουν μερικά ποιήματα, να κάνουν απαγγελία και να δείτε πώς το κάνουν. Δηλαδή να κάνετε και μια “θεατροποίηση”, αλλά στην αρχή να είναι μια απαγγελία. Αντί λοιπόν να περιμένετε από το σχολείο να τους μάθουν τα πάντα, γιατί να μην το κάνετε και μέσα στο σπίτι και μετά τι γίνεται, σιγά σιγά το μαθαίνετε πρώτα δίνετε μερικά στοιχεία του ύφους και μετά είναι ο μικρός άνθρωπος που θέλει να το μάθει μόνος του, άρα παίρνει το χαρτί το μαθαίνει με διάφορες τεχνικές και μετά το χαίρεται που το κάνει απαγγελία και μετά θα μπορείτε να πείτε κοίτα τι έκανε. Συνήθως ξέρετε τι κάνουμε την Κυριακή στολίζουμε τους μικρούς ανθρώπους για να τους δουν όλοι στην εκκλησία, τώρα η Κυριακή είναι σχεδόν καθημερινή άρα στολίστε τους με αυτόν τον τρόπο. Είναι καλό να αλλάζετε τον ρουχισμό σας, να υπάρχει ένας ρουχισμός την ημέρα, το πιο πιθανό το ξέρω και με μερικούς μαθητές και με μερικές μαθήτριες είναι ικανοί και ικανές να μείνουν με το ίδιο πράγμα, συνήθως βέβαια είναι μια πιτζάμα που δεν μπορεί να έχει, πώς να το πω τώρα, ένα ερωτικό στοιχείο πολύ ανεβασμένο. Άρα επειδή έχουμε μια τάση και σ’ αυτόν τον τομέα να ξεχνάμε και την σεξουαλικότητά μας, δεν πρέπει να την ξεχνάμε γιατί αλλιώς πάλι καταπιεζόμαστε. Άρα αυτό που έχει σημασία είναι ότι όταν κάποιος ή κάποια βλέπει κάτι το όμορφο να μετακινείται μέσα στον χώρο, δεν είναι σαν να είναι μία μισή παντόφλα τρυπημένη με μια μπλούζα σκισμένη και λες εφόσον είμαστε στο σπίτι κανένας δεν μας βλέπει, το πρόβλημα είναι ότι σε βλέπουν οι ίδιοι άνθρωποι, άρα λες γιατί να μην αλλάζουμε; Επιπλέον αλλάζει την διάθεση, οι γυναίκες το ξέρουν πολύ πιο καλά από τους άντρες, μόνο και μόνο που αλλάζετε στην πραγματικότητα αν το σκεφτείτε πιο ορθολογικά, είναι ακριβώς αυτό που κάνουμε στο θέατρο όταν αλλάζουμε φορεσιά, αλλάζουμε το ύφος μας, μιλάμε διαφορετικά, στηνόμαστε διαφορετικά, κοιτάζουμε τον άλλον διαφορετικά, ανεβάζουμε το επίπεδο, μπορεί να κάνουμε τον ψηλομύτη, μπορεί να είμαστε φιλικοί, μπορεί να είμαστε αγκαλιαστοί κ.λπ. δίνουμε διαφορετικές όψεις. Αυτό που έχει σημασία είναι να σκεφτείτε ότι δεν είστε μόνο ένας άνθρωπος, είστε μια πολλαπλότητα και αν δείχνετε στον άλλον κάτι που να είναι χαρούμενο, χαμογελαστό, μπορεί να είναι θλιμμένο για να το δει για πρώτη φορά, μπορεί να του λέτε ένα ανέκδοτο να του διηγηθείτε κάτι, είναι εντελώς διαφορετικός άνθρωπος που γίνεται. Ακόμα και εδώ στην διάλεξη αν προσέξετε κάνω λοιπόν μια αυτοαναφορά, δεν παίρνω ακριβώς το ίδιο ύφος όπως πάντα, έτσι ώστε να καταλάβετε ότι δεν είναι μια διάλεξη που θα είναι απλώς καθισμένος ο άνθρωπος και θα μας λέει τα πράγματα διαβάζει, όπως βλέπετε δεν τα διαβάζω, ίσα ίσα που δεν σας βλέπω. Άρα αυτό που έχει σημασία για σας να ξέρετε ότι σας σκέφτομαι και γι’ αυτό θέλω να είμαστε μαζί μέσω του διαδικτύου, για να καταλάβουμε ότι μέσα στο ίδιο το διαδίκτυο μπορούμε να κάνουμε πράγματα τα οποία μας επιτρέπουν όχι να αποδράσουμε ή να ξεφύγουμε, αλλά να εμπλουτίσουμε τον κόσμο μας. Γιατί μην ξεχνάτε ότι οτιδήποτε εκπέμπεται ξανά έρχεται και το φέρνεται και πάλι πίσω, άρα το δωμάτιο σας το βλέπετε διαφορετικά. Άρα είπαμε για τις ονομασίες των δωματίων είναι καλό, βλέπετε στους πίνακες, είναι καλό και η ζωγραφική, η ζωγραφική γιατί έχει μεγάλη σημασία; Πρώτον γιατί δημιουργεί δομές, δεύτερον μπορείτε να πάρετε ένα μοντέλο κάτι που να είναι απλό και μπορεί να το αντιγράψει κάποιος. Μπορεί βέβαια να είναι δημιουργικός, άρα να τον βάλετε να ζωγραφίσει, αν έχετε στο σπίτι σας μπογιές αν έχετε καβαλέτα αν έχετε ό,τι θέλετε, πινέλα, δηλαδή που αφορά την ζωγραφική, χρησιμοποιήστε τα, αν είναι πολύ μαύρο και έχετε μόνο το μαύρο σαν χρώμα μπορείτε να το αποφύγετε, υπάρχουν βέβαια είναι ο Soulage που είναι ένας μεγάλος ζωγράφος που το έχει

κάνει, άλλα δεν το έκανε σε φάση πανδημίας, άρα μπορείτε να κάνετε πράγματα λίγο πιο ευχάριστα. Είναι και η δομή, το γραμμικό στοιχείο έχει σημασία, άρα μπορεί να το διδάξετε και στα παιδιά είναι καλό, σας κάνει καλό και σε σας γιατί σκέφτεστε διαφορετικά και αν είναι να μην κουνηθείτε του λες, “μπορείς να μου ζωγραφίσεις το πορτρέτο μου;” Είναι πολύ ωραίος τρόπος να μην κουνηθείτε ενώ κάποιος ασχολείται μαζί σας. Φανταστείτε ότι το πορτρέτο είναι ένα, πώς να το πω τώρα για να είναι λίγο πιο αισθησιακό, είναι ένα μασάζ εξ αποστάσεως γιατί στη πραγματικότητα σας κάνουν μασάζ με ένα πινέλο, δεν σας κάνουν εσάς, αλλά το κάνουν πάνω σε ένα χαρτί και εσείς νιώθετε τώρα ότι ασχολούνται με τη μύτη σας, με το μάτι σας, με το αυτί σας. Θυμάστε το έργο με την Brigitte Bardot που λέει “σ’ αρέσει αυτό, σ’ αρέσει αυτό” και εσείς συνεχίζεται να ζωγραφίζεται εκεί που σας αρέσει. Μπορείτε να πάρετε διάφορα μοντέλα, αν δεν έχετε πολλά μοντέλα φαντάζομαι ότι έχετε ένα καθρέφτη στο σπίτι σας, άρα μπορείτε να κάνετε ένα αυτοπορτρέτο, αυτοπροσωπία γιατί θα θυμηθείτε έτσι καλύτερα και τον Vincent van Gogh και θα το χαρείτε. Αν έχετε πίνακες, είναι καλό να πάρετε ένα πίνακα και να πείτε ας πούμε αν είχα να το περιγράψω σε κάποιον που δεν το βλέπει τι θα έγραφα; Άρα ο πίνακας τάδε είναι αυτό κι έχει ενδιαφέρον γιατί μπορείτε να κάνετε αυτήν την άσκηση και να είστε δυο τρεις ανάλογα και να πάρετε τον ίδιο πίνακα να γράψετε ο καθένας τα δικά του και μετά να κάνετε ανταλλαγές των σημειώσεων και θα δείτε ότι πραγματικά δεν βλέπετε τον ίδιο πίνακα. Έτσι ο πίνακας θα εμπλουτιστεί γιατί θα πάρει τρεις προβολές ας πούμε ότι είστε τρεις, ότι είστε σε μια ξύλινη γωνιά είστε τρεις, παίρνετε λοιπόν ένα πίνακα επιλέγετε ένα που είναι συνήθως πάνω από το κεφάλι σας και δεν τον κοιτάζετε πολύ συχνά γιατί είστε πιο πολύ του καναπέ παρά να κάθεστε ανάποδα. Και το άλλο που μπορείτε να σκεφτείτε επίσης θα σας ξαφνιάσει αυτό, είναι ότι μπορείτε να μετακινήσετε μερικά πράγματα, δηλαδή μπορείτε να πείτε αν τον καναπέ τον βάζαμε από την άλλη πλευρά και βλέπαμε καλύτερα αυτό πώς θα ήταν, αν βάζαμε αυτήν την πολυθρόνα εκεί πέρα πώς θα ήταν, μπορείτε να κάνετε μερικές αλλαγές οι οποίες όμως να σας χαροποιούν όχι να τις κάνετε για να τις κάνετε, όχι που λέμε η τέχνη για την τέχνη. Αλλά αυτό δημιουργεί ένα νέο πράγμα που έχετε μια μορφή μικρής μετακόμισης νοητικής, η οποία σας επιτρέπει να σκεφτείτε διαφορετικά τον χώρο. Όλα αυτά που λέμε στην πραγματικότητα είναι μια απασχόληση δημιουργική, που μας επιτρέπει και μαζί με τους άλλους αλλά και μόνοι μας, να σκεφτούμε πώς σκεφτόμαστε τον χώρο ενώ είμαστε του χρόνου. Γιατί αυτό που έχει σημασία είναι να καταλάβετε τι μας απασχολεί πραγματικά ως όντα, ο περιορισμός του χώρου ή ο περιορισμός του χρόνου, εδώ σας θέλω, γιατί ξέρετε κάτι ο περιορισμός του χρόνου ξέρετε τι είναι, λέγεται γέννηση και θάνατος αν ξαφνικά αυτά τα βάζουμε πιο κοντά βέβαια το ένα δεν το βάζουμε πιο κοντά, το άλλο μπορεί να πάει πιο κοντά, το μειώνουμε, τελικά μήπως είναι αυτό το μεγαλύτερο πρόβλημα, δεν είναι τόσο ο χώρος που είστε. Είναι μέσα σε έναν χώρο τι μπορείτε να δημιουργήσετε. Όταν βλέπουμε τους μεγάλους συνθέτες άρα λέω μεγάλα ονόματα έτσι μην ξαφνιαστείτε, ας πούμε όπως είναι ο Mozart, όπως είναι ο Bach όπως είναι ο Brahms κ.λ.π. Τι βλέπουμε, βλέπουμε ότι εκεί που έφτιαξαν μια ολόκληρη Συμφωνία ήταν μέσα σ’ ένα δωμάτιο σε μια γωνία. Δηλαδή όταν πάτε στην Βιέννη πάτε σε ένα σπίτι και σας λένε να εκεί πέρα ο Mozart έγραψε αυτό και κοιτάς το σπίτι το σπίτι βέβαια είναι άδειο, το κοιτάς και λες και πού καθόταν, σου λέει η ξεναγός, μια πολύ γλυκιά ξεναγός γιατί ξέρετε η κλασική βιενέζικη δηλαδή τουλάχιστον με σαντιγί και σας λέει εκεί. Εκεί πέρα δεν βλέπετε τίποτα και λέτε πραγματικά ex nihilo τα έκανε όλα αυτά, δηλαδή δεν είχε απολύτως τίποτα έπαιρνε τις παρτιτούρες... Άρα για να καταλάβετε ο χώρος είναι τόσο άδειος που μάς βάζουν μουσική που έχει έφτιαξει ο Mozart, αλλά αυτό που ξεχνάμε είναι ότι στην εποχή του Mozart βέβαια δεν είχαμε ηχεία, δεν είχαμε μουσική και κατά συνέπεια στον χώρο που μας δείχνουν δεν είχε απολύτως τίποτα εκτός από το μυαλό του Mozart. Άρα το μυαλό του

Mozart μάς δημιούργησε ένα νέο κόσμο και όταν ακούτε *Così fan tutte* καταλαβαίνετε ότι είναι ένα άλλο πλαίσιο, όταν ακούτε *Don Giovanni* είναι άλλο πλαίσιο. Άρα αυτό σημαίνει λοιπόν ότι σ' έναν μικρό χώρο μπορούμε να δημιουργήσουμε πράγματα και αυτά να τα διαδίδουμε, άρα αν είστε μουσικός παίζετε μερικά κομμάτια, ηχογραφήστε τα, βγάλτε ένα βίντεο, στείλτε τα, έχουμε και το διαδίκτυο έχουμε το youtube μπορείτε να το προσφέρετε σε όλους. Είστε πιο πολύ του θεάτρου, παίζετε ένα ρόλο. Είναι τόσο δύσκολο να παίζετε ένα ρόλο; Κάθεστε σε ένα πολύ ωραίο χώρο, έχετε ρουχισμό; Έχετε θεατρικά; Βάλτε τα, παίζετε τον ρόλο σας βγάζετε ένα μικρό βιντεάκι, το διαδίδετε και αμέσως προσφέρετε στους ανθρώπους αυτό που θα θέλατε να πάρετε και εσείς, λέγαμε για την ζωγραφική είναι πάλι το ίδιο. Όταν κάνετε μαγειρική είναι πάλι το ίδιο, είναι καλό να το προσφέρετε, εδώ να μην το παρακάνετε δεν είναι ανάγκη να στέλνετε οποιοδήποτε γλυκό κάνετε και του άλλου να τρέχουν τα σάλια του πάνω στον υπολογιστή, σκεφτείτε το λοιπόν με ανθρώπινο τρόπο, δείξτε του μερικά πράγματα που δεν είναι τόσο τόσο πετυχημένα, γιατί να μην νομίζει ότι πραγματικά το τρώτε μόνοι σας και άμα σας βλέπει συνεχώς να φουσκώνετε καταλαβαίνει ότι είστε πιο πολύ του Riemann όσο αφορά τα γλυκά και θα ήταν καλό να είστε κάπου κάπου και του Lobachevsky. Άρα όταν το βλέπετε με αυτόν τον τρόπο, μιλάω και για τα μαθηματικά, τα μαθηματικά μάς βοηθούν πάρα πολύ γιατί όταν είμαστε ως πούμε τρία άτομα έχουμε τρεις σχέσεις, όταν έχουμε τέσσερα άτομα έχουμε έξι σχέσεις. Αυτές τις έξι σχέσεις δεν τις σκεφτόμαστε, νομίζουμε ότι πάλι θα είναι τέσσερις, όχι γιατί αν το σκεφτείτε σαν ένα τετράγωνο έχουμε και τις δυο διαγώνιες. Άρα ήδη με τέσσερα άτομα μέσα στον ίδιο χώρο έχετε έξι σχέσεις και το πιο σημαντικό είναι ότι υπάρχει μια τριγωνική σχέση που δεν σας αφορά, δηλαδή είστε εκτός, αυτήν την τριγωνική σχέση πρέπει να την προσέχετε γιατί πρέπει να πάει καλά. Άρα ως το κάνουμε κλασικά για να είναι απλό, αν πάρουμε μια μάνα έναν πατέρα και μια κόρη και ένα αγόρι, έχετε λοιπόν τέσσερα άτομα, στην πραγματικότητα αν πάρετε οποιονδήποτε, ως πάρουμε την κόρη, η σχέση πατέρας-μάνα-αγόρι δεν μπορεί να την επηρεάσει άμεσα είναι μόνο έμμεσα άρα αυτή υπάρχει, άμα δεν είναι καλή αυτή η σχέση θα επηρεάσει και τις δικές της τις τρεις, δηλαδή κόρη-μάνα, κόρη-πατέρα και κόρη-αδελφό. Άρα αυτό σημαίνει λοιπόν ότι πρέπει να το διαχειριστούμε, μας το λένε τα μαθηματικά, το βλέπουμε με τους γράφους του Kuratowski και βλέπουμε ότι αν κοιτάζουμε πιο πολύ τα άτομα παρά τις σχέσεις τότε κάνουμε ένα τρομερό λάθος, γιατί οι σχέσεις μάς βοηθούν. Σας δίνω ένα παράδειγμα, είστε ως πούμε δυο άτομα μέσα σ' ένα σπίτι, αν είστε και οι δύο κολλημένοι με μια δέσμη και είστε παντού, το σπίτι όσο μεγάλο και να είναι αυτό που σας ενοχλεί είναι ότι ο άλλος είναι δίπλα σας. Όταν είστε δυο και είστε σαν ηλεκτρόνια που μετακινούνται στην πραγματικότητα μπορεί να νιώθετε ότι είστε μόνος αλλά νιώθετε πάντοτε ότι υπάρχει και ο άλλος, άρα δεν είστε εντελώς μόνος, γιατί θα μιλήσω και για τους ανθρώπους που είναι μόνι, βέβαια πολλές από τις τεχνικές που είπαμε αφορούν και αυτούς. Άρα αυτό που έχει σημασία είναι ότι τα ίδια άτομα ανάλογα με το αν η σχέση είναι μακρινή, στενή ή παραβιάζει τότε αλλάζουν τα δεδομένα. Άρα μην κοιτάζετε μόνο τα άτομα, σκεφτείτε τις σχέσεις και κάπου κάπου μπορεί να σκεφτείτε ποια είναι η σχέση που έχω εγώ με αυτό το άτομο, ποια είναι η σχέση που έχω με αυτό το άτομο, αυτά τα δυο άτομα ποια σχέση έχουν μεταξύ τους, αυτήν την περίοδο νιώθουν καλά, είναι ευχαριστημένοι; Γιατί ξέρετε ακόμα και όταν παντρευόμαστε λέμε για τα θετικά και για τα αρνητικά, βέβαια δεν έχουμε σκεφτεί ότι λέμε ως πούμε τη ώρα που θα παντρευτούμε και για την πανδημία. Πάντως όσοι σκέφτονται να παντρευτούν, πρώτον είναι καλό να μην το κάνουν αυτήν την περίοδο, αλλά να σκεφτείτε ότι αν αντέξετε ο ένας τον άλλο σε φάση πανδημίας, τότε μπορείτε να αντέξετε και το άλλο, είναι ένα καλό crush test. Δηλαδή, ως πούμε λέτε μερικές φορές εγώ θα αντέξω να ζήσω μαζί σου; Αν αντέξεις να είσαι εσώκλειστος δεκαπέντε συν δεκαπέντε μέρες ένα μήνα, γιατί αν το σκεφτείτε ορθολογικά θα δείτε ότι ακόμα

και τα ζευγάρια που υποτίθεται θέλουν να ζήσουν μαζί, πολύ συχνά αν τα βάλετε συνεχόμενα πόσες ώρες είναι μαζί, θα δείτε ότι δυσκολεύονται να πιάσουν την εβδομάδα, ενώ εδώ ξαφνικά θα πιάσετε το μήνα, δηλαδή κάτι που θα πετυχαίνετε σε χρόνια. Προσέξτε τώρα τι εννοώ, λέμε ότι αγαπάμε τους ανθρώπους μας, άρα θυμάστε είχε βγει στο διαδίκτυο ήταν μια πολύ όμορφη μελέτη και λέγαμε πόση ώρα ασχολούμαστε ο ένας με τον άλλον και ξαφνικά αντιλήφθηκαν μερικοί ότι σε μια διάρκεια ζωής με ανθρώπους που δεν βλέπουν συχνά, μπορεί να ήταν μόνο μερικές ώρες, μερικές μέρες ή το πολύ μερικές εβδομάδες και τότε οι άνθρωποι συνειδητοποιούσαν ότι δεν έδιναν μεγάλη σημασία στους άλλους. Εδώ έχετε μια τεράστια ευκαιρία να έχετε τουλάχιστον ένα μήνα full μαζί με τον άλλον. Ποιος θα το ζητούσε αυτό; Θα ήταν δύσκολο να το πετύχετε, ενώ εδώ χάρη στην πανδημία είστε δίπλα. Το θέμα είναι πόσο δίπλα και πόσο, άρα στην πραγματικότητα δεν σας λέω να βλέποσατε ένα μήνα συνεχόμενα για κάθε πανδημία, γιατί έρχονται πάνω κάτω κάθε δέκα χρόνια, άρα θα ήταν ελάχιστο. Αλλά σκεφτείτε ότι αυτός ο τρόπος είναι ένας τρόπος να αξιοποιήσετε κάτι και να πείτε εμείς τελικά το χαρήκαμε, γιατί αυτήν την κρίση την ζήσαμε μαζί. Είναι πολύ σημαντικό να έχετε λοιπόν αυτήν την θετική σκέψη. Γιατί μετά όταν το ξεπερνάμε, μην ξεχνάτε την ουρά. Η ουρά γιατί είναι δύσκολη; Γιατί δημιουργεί ψυχολογικά τραύματα που δεν φαίνονται την ώρα της κρίσης, καλύπτονται από τα άλλα προβλήματα. Όταν τα άλλα προβλήματα που είναι πιο μεγάλα φεύγουν, μας μένει η ουρά και αυτήν την ουρά πρέπει να την διαχειριστούμε. Το λέει και η υψηλή στρατηγική πρέπει να την διαχειριστούμε από πριν, δηλαδή μέσα στην φάση της κρίσης να σκεφτούμε τι μπορούμε να κάνουμε για να μην έχουμε αυτές τις ουρές και αντιθέτως να έχουμε θετικές ουρές, ας πούμε χαμαιλεοντικές με ωραία χρώματα τα οποία τα θυμόμαστε και λέμε, “θυμάσαι ας πούμε ότι σε αυτήν την φάση της πανδημίας κάναμε θέατρο; Θυμάσαι που κάναμε μαθήματα; Θυμάσαι που κάναμε μουσική, που κάναμε ζωγραφική, που κάναμε μαγειρική;” Αυτά λοιπόν θα είναι, πώς να το πω τώρα, το ουράνιο τόξο σας, είναι μερικά χρώματα τα παράγετε αυτά, τώρα αν τα βάλετε όλα αυτά τα ουράνια τόξα πάνω σ’ έναν άνθρωπο, είναι Χαμαιλέοντας. Αν το βάλετε με αυτό τον τρόπο θα καταλάβετε ότι παράγετε μια θετική μήμη και λέτε κοίτα τι κάναμε ξεπεράσαμε και αυτό και αυτό και αυτό. Είναι όπως σε οποιοδήποτε διαγωνισμό, φανταστείτε τώρα ότι έχετε ένα διαγωνισμό και πρέπει να αποδείξετε ότι μπορείτε να αντέξετε για να πάτε στον Άρη, εδώ θα έχετε αντέξει ένα μήνα με αυτόν τον χώρο και να καταλάβετε πόσο σημαντικό είναι αυτό που κάνατε. Άρα έχει σημασία σε αυτό το πράγμα να βλέπετε ήλιο, έχει σημασία να έχετε ένα φωτισμό που να είναι πιο κοντά στην ακτινοβολία του ήλιου, άρα αυτό κανονικά το έχετε διαχειριστεί, άρα το θυμόσατε. Αν δεν έχετε τέτοιου τύπου φωτισμό να χρησιμοποιείτε βέβαια τον ήλιο και να φέρνετε ήλιο μέσα στο σπίτι. Είναι όμορφο να ασχολείστε βέβαια και με τα φυτά σας. Θα σας το πουν όλοι οι άνθρωποι που αγαπούν τα φυτά, τα φυτά βέβαια γιατί είναι καλό σαν παράδειγμα σε σχέση με τα κλασικά ζώα που έχουμε συνήθως τα κατοικίδια, είναι ότι το φυτό δεν μετακινείται. Άρα αν θέλετε ένα παράδειγμα από κάποιον που δεν μετακινείται, που εξελίσσεται και ζει όμορφα, είναι ακριβώς το φυτό, τα λουλούδια, το μπουνσάι. Αν το σκεφτείτε με αυτόν τον τρόπο θα καταλάβετε ότι όταν λέτε ότι αγαπάτε τα φυτά, τα αγαπάτε αλλά πόση ώρα θα θέλατε να μείνετε δίπλα τους; Ενώ αυτά θα μείνουν δίπλα σας, άρα έχετε υποστηρικτές χειροπιαστούς με πέταλα μπορεί να μην είναι άλογα, αλλά πέταλα έχουν και αυτά τα πέταλα σάς βοηθούν ψυχολογικά. Γιατί όταν έχετε τα λουλούδια που ανθίζουν και είμαστε σε μια καλή περίοδο με την άνοιξη, τα βλέπετε ότι ακόμα και τα λουλούδια που έχετε στο σπίτι σας, στον κήπο σας, γιατί δεν είστε εντελώς κλεισμένοι σε μια τουαλέτα όπως είπαμε στην αρχή. Άρα βλέπετε αυτά τα πράγματα, είναι καλό όταν έχετε λουλούδια που έχουν πέταλα να κρατάτε αυτά τα πέταλα όταν μαραίνονται και μπορεί να τα βάλετε αυτά στα βιβλία σας, θυμάστε πώς το κάνουμε. Άρα μπορείτε με αυτόν τον

τρόπο να δημιουργήσετε κάτι καινούργιο. Αυτό μπορείτε να το κάνετε και με τους μικρούς ανθρώπους, που βέβαια το χαίρονται και δίνουν σημασία και στο μετά, βέβαια αν έχετε λουλούδια αμάραντους δεν θα έχετε αυτό το θέμα, αλλά μιλάω για όλα τα άλλα. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να χρησιμοποιείτε και την ίδια την φύση, πώς εξελίσσετε μέσα στον χώρο. Άρα τα φυτά είναι ένα πολύ όμορφο παράδειγμα, γιατί όπως καταλαβαίνετε και δεν μιλάω μόνο για καρποφόρα αν έχετε καρπούς και αυτό θα έχει σημασία, μπορείτε με αυτόν τον τρόπο το ξέρετε πολύ απλά, ότι μπορείτε να φυτέψτε φυτά εκείνη την στιγμή πολύ μικρά, μπορείτε να το κάνετε ακόμα και με φακές πάνω σε βαμβάκι και τα παιδιά σας να δουν αυτά τα φυτά να εξελίσσονται, να τα ποτίζετε και να τα βλέπουν να είναι ζωντανά και να είναι διαφορετικά κάθε ώρα της ημέρας και κάθε μέρα να βλέπουν αυτήν την εξέλιξη. Αυτό που έχει σημασία λοιπόν είναι να καταλάβετε το εξής, είναι ότι μέσα σ' ένα στενό χώρο μπορούμε να ζήσουμε γιατί πολύ απλά η ικανότητα που έχει εγκέφαλός μας, αν το σκεφτείτε ο εγκέφαλος μας το λέει και η λέξη είναι μέσα στο κεφάλι, πιο στενό χώρο δεν μπορείς να φανταστείς, όμως από όλα τα όργανα που έχουμε είναι ο εγκέφαλος που καταφέρνει να ζει μέσα σε στενό χώρο, τα άλλα όργανα δεν θα ήθελαν να βγουν, ο εγκέφαλος βγαίνει ενώ είναι μέσα. Αν το σκεφτείτε λοιπόν ορθολογικά αυτό που λέμε τόση ώρα και μέσω της υψηλής στρατηγικής, είναι ακριβώς αυτό που κάνει ο εγκέφαλός μας που είναι μέσα στο κεφάλι και συνεχώς ζει νέα πράγματα καινούργια εκτός, είναι ακριβώς αυτό που πρέπει να κάνουμε τώρα. Άρα θέλω να φανταστείτε ότι εσείς μέσα είστε εγκέφαλοι, όπως λέμε πυρήνες και στην πληροφορική άρα είστε τετραπύρηντοι, όσο είστε οχταπύρηντοι και μέσα σε αυτό τον χώρο τελικά το σπίτι σας είναι το κεφάλι, είναι ο φλοιός, τώρα εσείς που είστε μέσα πρέπει να φανταστείτε πώς είναι ο κόσμος από έξω και με τι τον φτιάχνετε. Άρα έχετε προσλαμβάνουσες γιατί βέβαια μπορείτε να το κάνετε είπαμε μέσω διαδικτύου, άρα φανταστείτε τώρα ότι όλοι αυτοί οι εγκέφαλοι που είναι μέσα σε ένα σπίτι συνδέονται μεταξύ τους και τότε καταλαβαίνουμε κάτι που είναι πολύ όμορφο, ότι μερικές φορές όταν είσαι ακίνητος και κλειστός σ' ένα χώρο καταλαβαίνεις καλύτερα πώς είναι το έξω. Γιατί όταν είσαι έξω αυτό που κάνεις συνήθως είναι ότι θέλεις να μπεις μέσα. Έξω λοιπόν τι υπάρχει, υπάρχει το ανάλογο σου δηλαδή οι άνθρωποι που είναι και αυτοί στο ίδιο πλαίσιο και όλο αυτό δημιουργεί ένα δίκτυο το οποίο είναι η Ανθρωπότητα. Άρα αν το σημείο αναφοράς είναι η Ανθρωπότητα τότε καταλαβαίνεις ότι και εσύ με αυτόν τον τρόπο, με όλη αυτήν την δημιουργική απασχόληση, με όλο αυτό που θα παράγεις σαν έργο, είναι παραγωγή της Ανθρωπότητας. Δηλαδή αυτά που είπαμε τώρα τα καλλιτεχνικά, τα εικαστικά, τα μουσικά και κ.λπ. ή ακόμα και τα μαγειρικά και κ.λπ. είναι πράγματα που θα ανήκουν στη συνέχεια, στην παράδοση. Μπορεί να είστε της κατασκευής, είναι καλό για όσους ξέρουν να διαχειρίζονται ασ πούμε το ξύλο, λέω αυτά τα πράγματα τυχαία, γιατί να μην κάνουν τώρα κάτι που να σκαλίζει που χρειάζεται κανονικά περισσότερο χρόνο και συνήθως λες “εγώ δεν προλαβαίνω”, εδώ προλαβαίνεις πολύ άνετα. Άρα θα ήταν ενδιαφέρον, φανταστείτε έναν γλύπτη για να μην μιλήσω για έβένιστερικ και να δεν το ξέρουν όλοι, φανταστείτε λοιπόν ένα γλύπτη ο οποίος σας παράγει αγάλματα, φανταστείτε κάποιος που ασχολείται με κεραμικά που σας παράγει διάφορα κεραμικά και μπορείτε να πείτε αυτή είναι η σειρά και πώς θα την ονομάσετε, σειρά πανδημίας. Άρα θα ήταν καλό από την πανδημία να σκεφτείτε την πανσπερμία, δηλαδή να διαδώσετε αυτά που κάνετε στους άλλους, έτσι ώστε να το χαρούν και να δουν με αυτόν τον τρόπο ότι υπάρχουν τρόποι να παράγουμε ένα έργο το οποίο να είναι σημαντικό και αυτό επειδή μας απασχολεί και μας εμπλουτίζει τελικά μας χαροποιεί και από την στιγμή που έχουμε αυτήν την χαρά, τότε είμαστε πιο αποτελεσματικοί κι αν είμαστε ικανοί να παράγουμε χαρά με αυτόν τον τρόπο, τότε είναι καλό να κοιτάζουμε αν μπορούμε να παράγουμε χαρά στους άλλους. Εγώ το βλέπω σε προσωπικό επίπεδο, όταν κάνουμε ένα Masterclass και αυτό έχει μια διάρκεια δυο ώρες τρεις

ώρες, είμαστε σε ένα πολύ κλειστό χώρο όπου είμαστε όλοι μαζί κανονικά στοιβαγμένοι και κάνουμε πράγματα και μετά τα σκεφτόμαστε για μέρες τι κάναμε εκεί μέσα. Άρα αυτό όπως είναι η θερμοκοιτίδα αν το σκεφτείτε, στην πραγματικότητα είναι ένας τρόπος να κάνουμε τι, να κάνουμε ιδεοθύελλα δηλαδή brainstorming, αυτό είναι το brainstorming εδώ από storm έχετε πολύ αλλά από brain μερικές φορές δεν βάζουμε πολύ. Άρα brainstorming μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε πλάγια σκέψη για να δούμε κάπως διαφορετικά τα πράγματα, έτσι ώστε αντί να είμαστε πεσμένοι αυτό να ανεβάζει το ηθικό μας και αυτό να φαίνεται και όταν το βλέπουμε στους άλλους, το βλέπουμε με έναν τρόπο εντελώς διαφορετικό, γιατί καταφέραμε να αλλάξουμε και τον άλλον. Έτσι έχει συνδυαστεί και υπάρχει μια διασύνδεση μεταξύ των δυο, η οποία θα ενισχύσει τη σχέση. Γιατί εδώ οι σχέσεις, όπως ξέρετε πρώτα έχουμε τις επαφές, μετά έχουμε τις σχέσεις που δεν έχουν σχέση με την απόσταση και μετά έχουμε τον δεσμό, ο οποίος είναι μια διαχρονική σχέση. Έχετε ποτέ σκεφτεί ότι σε αυτή την φάση της πανδημίας είναι ένας πολύ όμορφος τρόπος να μετατρέψετε μια σχέση σε δεσμό και όχι σε δεσμό; Είναι ό,τι πρέπει για να το κάνετε αυτό γιατί εδώ βλέπετε τι σημαίνει να είναι διαχρονική, δηλαδή πώς θα σε βλέπω κάθε μέρα με έναν τρόπο διαφορετικό. Άρα είναι καλό να προσέχουμε βέβαια τον εαυτό μας, ούτως ή άλλος είπαμε είναι καλό να κάνουμε είπαμε μάνια ζεστά, άρα γιατί να μην το κάνουμε και τώρα, είναι καλό να προσέχουμε την όψη μας, να είμαστε χαρούμενοι, είναι καλό να μην αφήνουμε εντελώς τα πράγματα έτσι... χωρίς να τα ελέγχουμε γιατί μετά είναι δύσκολο να πάμε πίσω και με αυτές εδώ τις τεχνικές νομίζω ότι καταλάβατε ότι μπορείτε να κάνετε πολλές εφαρμογές, έτσι ώστε να χαροποιήσετε τους δικούς σας και να χαροποιήσετε τον εαυτό σας. Αν είστε πραγματικά μόνος μέσα στο σπίτι σας πρώτα από όλα να σκεφτείτε ότι άλλοι είναι στριμωγμένοι και μπορεί και να μην το ήθελαν αυτό, άρα αν το σκεφτείτε με αυτήν την έννοια πρώτα απ' όλα μέσα στο σπίτι σας μόνος σας ή μόνη σας, μπορείτε να σκεφτείτε το σπίτι σας εντελώς διαφορετικά και όπως όταν πηγαίνετε για ψώνια, λέτε "θα πάμε για ψώνια" έχετε ας πούμε δυο φίλες που λένε "θα πάμε για ψώνια", να πάτε στην καρταρόμπα σας και να πάτε να δείτε τι θα κάνετε με αυτά τα ρούχα, μετά θα πάτε αλλού. Αυτός ο τρόπος να διαχειριστείτε πάλι τον χώρο σας είναι κάτι που θα τον εμπλουτίσει και θα δώσει μια ταυτότητα, μια εντοπιότητα σε κάθε σημείο. Συχνά λέμε ας πούμε το σπίτι, αλλά δεν δίνουμε μια ταυτότητα στο σπίτι. Δίνω ένα παράδειγμα, στα μουσεία όταν έχουμε αίθουσες και δεν μιλάμε για δωμάτια συχνά βάζουμε ονόματα στις αίθουσες, άρα είναι η κατάλληλη στιγμή να βάλετε μερικά ονόματα. Δηλαδή να πείτε ας πούμε αυτός ο χώρος θα λέγετε τάδε, αυτός ο χώρος θα λέγετε η τάδε, μπορείτε να πάρετε ονόματα που σας ευχαριστούν μπορεί να είναι σαν να είστε μέσα σ' ένα κήπο και να βάλτε λουλούδια, μπορεί να είναι ονόματα που αναφέρονται σε ανθρώπους που τους έχετε θαυμάσει επειδή τους έχετε διαβάσει, επειδή τους έχετε δει, επειδή ήταν στον τομέα τον συγγραφικό και κ.λπ. Η ονομασία είναι μια ιδιότητα που έχουμε ως άνθρωποι από την εποχή του Αδάμ εφόσον ήταν το χαρακτηριστικό του, άρα μπορεί να ονοματίσετε και έτσι να δώσετε μια μεγαλύτερη σημασία. Θέλετε να κατασκευάσετε; Βάλτε ετικέτες, φτιάξτε πράγματα. Έχετε μια βιβλιοθήκη, δεν την έχετε προσέξει πολύ καλά, θυμάστε ότι έχουμε ένα διεθνές σύστημα για να μπορούμε να βάλουμε τα βιβλία μας με έναν σωστό τρόπο, άρα υπάρχουν τέτοια πράγματα που μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο και γιατί να μην έχετε και εσείς την ταξινόμηση που έχει μια όμορφη βιβλιοθήκη να την έχετε και για το σπίτι σας. Γιατί κανονικά θα μου λέγατε "μα μες στην καθημερινότητα πότε θα προλάβω να το κάνω", να τώρα έχετε χρόνο. Άρα μπορείτε να το προλάβετε, να το κάνετε και να είναι όμορφο έτσι ώστε να μπορείτε να βρείτε και εσείς πώς λειτουργεί αυτός ο χώρος. Αν έχετε ήδη ζωγραφίσει πίνακες και δεν τους έχετε βάλει στους τοίχους είναι η κατάλληλη στιγμή να το κάνετε για να εμπλουτίσετε του τοίχους σας και να καταλάβετε το εξής και φαντάζομαι ότι σε κάποια φάση θα πρέπει να κλείσω με αυτόν τον

τρόπο, επειδή δεν σας βλέπω διαδικτυακά και κανένας δεν μου δίνει κανένα σήμα για πόση ώρα μιλάω, θα ήταν καλό να σκεφτείτε το εξής, αν στολίζετε τους τοίχους σας τότε βάζετε κομμάτια της ζωής σας πάνω στα όρια. Αν δεν βάλετε τίποτα στους τοίχους τότε είναι η εξωτερική ζωή η οποία πιέζει τον χώρο σας και σας δημιουργεί μια φυλακή. Άρα ποια είναι η διαφορά; Ή θα έχετε ένα τοίχο ο οποίος θα είναι ανώνυμος, ουδέτερος, χωρίς χρώμα ή θα φτιάξετε τείχη που θα είναι ότι είστε εσείς σε μια φάση πολιορκίας, είστε μέσα στο κάστρο σας και το διακοσμείτε, κάστρο, μοναστήρι, παίρνετε αυτό που σας ενδιαφέρει περισσότερο ή μπορεί να πάρετε και τα δυο και εκεί πέρα εσείς βάζοντας όπως κάνετε απλώς με τις εικόνες και τους Αγίους, βάζοντας κομμάτια της ζωής σας, στην πραγματικότητα τα τείχη είναι δικά σας. Άρα σε μια πολιορκία πρέπει να φανταστείτε ότι αν τα τείχη είναι δικά σας θα αντέξετε, αν τα τείχη είναι ανώνυμα τότε είναι του πολιορκητή του άλλου, τότε δεν θα αντέξετε. Άρα πρέπει εδώ με αυτόν τον τρόπο πολιορκητικά αν θέλετε, να ενισχύσετε τον χώρο σας, να τον δείτε κάπως διαφορετικά και να σκεφτείτε ότι ακόμα κι όταν βάζετε μια βιβλιοθήκη, βάζετε τα ράφια, δεν είναι φτιαγμένη για να έχει την πλάτη προς την πλευρά σας, αυτή ακουμπάει πάνω στα τείχη, είναι σταθερό και σας δείχνει μόνο μια όψη από εκεί που φαίνονται τα βιβλία. Αυτό που πρέπει να καταφέρουμε σε αυτήν την φάση που είμαστε εσώκλειστοι, να καταφέρουμε να είμαστε ανοιχτοί. Πώς να είσαι ανοιχτός όταν είσαι εσώκλειστος; Είναι πολύ απλό, όταν δημιουργείς τον κόσμο σου. Γιατί τότε ο άλλος βλέπει τον κόσμο όπως σας έλεγα με τον Mozart, θα το δείτε σ' ένα πολύ μικρό χώρο έφτιαξε ολόκληρη Συμφωνία, εσείς αυτό που ακούτε είναι η Συμφωνία και ξεχνάτε ότι ήταν μικρός ο χώρος. Άρα το εσώκλειστος είναι ένας τρόπος να σκεφτούμε πιο δημιουργικά τον χώρο μέσω του χρόνου, να καταλάβουμε ότι ο χρόνος είναι χώρος αντίστασης και όταν τον εμπλουτίζουμε μπορούμε να καταφέρουμε να κάνουμε πράγματα τα οποία είναι εντελώς αδιανόητα σε μια κλασική καθημερινότητα. Άρα σκεφτείτε το με αυτόν τον τρόπο και θα δείτε ότι τα πράγματα θα πάνε καλύτερα γιατί από την στιγμή που ξέρουμε ότι η πανδημία θα τελειώσει, έχουμε δώσει διάφορα παραδείγματα και μέσα σ' αυτήν την διάλεξη, να ξέρετε ότι αυτό που έχει σημασία είναι να είστε έτοιμοι για το φινάλε. Δηλαδή να έχετε αντέξει μ' έναν όμορφο τρόπο και να έχετε παράγει χαρά, έτσι ώστε όταν θα τελειώσει η πανδημία αυτό που θα θυμάστε θα είναι κομμάτια μνήμης τα οποία θα είναι φωτεινά και όχι σκοτεινά και θα λέτε όπως θα το πει και η Ανθρωπότητα, ότι θα είστε έτοιμοι να αντέξετε κι άλλα από την στιγμή που ξεπεράσετε αυτόν τον σκόπελο. Άρα εδώ θα ήθελα να σας πω σε όλους μια μορφή λίγο πιο παράξενη με την έννοια της καλής συνέχειας, άρα δεν σας λέω καλή συνέχεια στην πανδημία, σας λέω απλώς καλή συνέχεια στην ζωή σας και να σκεφτείτε ότι μόνο όταν ξεπερνάμε τις δυσκολίες αποκτά αξία η ζωή μας. Αυτήν την περίοδο έχουμε αυτήν την δυνατότητα, άρα θα ήθελα να το αξιοποιήσετε και μην ξεχνάτε για όσους μας βλέπουν, αν έχετε κάποια δυσκολία εδώ είμαστε και για σας, άρα στέλνετε ένα μήνυμα, μιλάτε ανοιχτά, να εκτονωθείτε έτσι ώστε να μπορούμε να λύσουμε το πρόβλημα και μαζί. Αυτά ήθελα να σας πω σήμερα σας ευχαριστώ πάρα πολύ, και είπαμε καλή συνέχεια με τον δικό μας τρόπο.