

ΓΙΑ ΤΙ ΜΙΛΑΩ
ΟΤΑΝ ΜΙΛΑΩ ΓΙΑ ΤΟ
ΤΡΕΞΙΜΟ



ΧΑΡΟΥΚΙ
ΜΟΥΡΑΚΑΜΙ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Για τι μιλάω όταν μιλάω για το τρέξιμο**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Koto nit suite kataru toki ni boku no kataru koto

Από τις Εκδόσεις Bungeishunju Ltd

Η ελληνική μετάφραση έγινε από την έκδοση What I Talk About When I Talk About Running, μετάφραση στα αγγλικά: Philip Gabriel

Από τις Εκδόσεις Alfred A. Knopf, Νέα Υόρκη 2007

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Haruki Murakami

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χρήστος Καψάλης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Σπυριδούλα Βονίτση

© Harukimurakami Archival Labyrinth, 2007

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2025

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2025

ISBN 978-618-01-6354-4

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

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Since 1979

Head Office:

121, Tatoiu Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

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

ΧΑΡΟΥΚΙ ΜΟΥΡΑΚΑΜΙ

ΓΙΑ ΤΙ ΜΙΛΑΩ
ΟΤΑΝ ΜΙΛΑΩ ΓΙΑ ΤΟ
ΤΡΕΞΙΜΟ

Μετάφραση: Χρήστος Καψάλης



Ένα

5 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2005 • ΚΑΟΥΑΪ, ΧΑΒΑΗ

Ποιος θα κορόιδευε τον Μικ Τζάγκερ;

Σήμερα, Παρασκευή 5 Αυγούστου του 2005, βρίσκομαι στο ΚαουαΪ, στο νησιωτικό σύμπλεγμα της Χαβάης. Είναι μια μέρα εκπληκτικά ανέφελη και ηλιόλουστη, δεν υπάρχει ίχνος σύννεφου στον ουρανό. Είναι λες και η έννοια *σύννεφα* δεν υφίσταται καν. Ήρθα εδώ στα τέλη του Ιουλίου και, όπως πάντα, νοίκιασα ένα μικρό διαμέρισμα. Τα πρωινά, που έχει δροσιά, κάθομαι στο γραφείο μου και γράφω διάφορα πράγματα. Όπως τώρα: γράφω αυτές τις αράδες, ένα κείμενο με θέμα το τρέξιμο, το οποίο έχω την ευχέρεια να συνθέσω όπως επιθυμώ. Είναι καλοκαίρι, οπότε προφανώς κάνει ζέστη. Η Χαβάη έχει περιγραφεί ως το νησί του αιώνιου καλοκαιριού, όμως καθώς βρίσκεται στο Βόρειο Ημισφαίριο, θα μπορούσε βάσιμα να

υποστηρίζει κάποιος ότι υπάρχουν τέσσερις εποχές, σχετικά διαφορετικές. Το καλοκαίρι είναι κάπως πιο ζεστό από ό,τι ο χειμώνας. Περνάω μεγάλα διαστήματα στο Κέιμπριτζ, στην Πολιτεία της Μασαχουσέτης, και σε σύγκριση με το Κέιμπριτζ –τόσο πνιγηρό και ζεστό, με όλα εκείνα τα τούβλα και τα τσιμέντα, παραπέμπει σε κάποια μορφή βασανιστηρίου– το καλοκαίρι στη Χαβάη είναι ένας αληθινός παράδεισος. Εδώ δεν υπάρχει καμία ανάγκη για κλιματισμό, αρκεί να αφήσεις το παράθυρο ανοιχτό και φυσά ένα αναζωογονητικό αεράκι. Οι άνθρωποι στο Κέιμπριτζ πάντοτε εκπλήσσονται όταν μαθαίνουν ότι περνάω τον Αύγουστο στη Χαβάη. «Μα γιατί να θέλεις να περνάς το καλοκαίρι σε ένα μέρος που κάνει τόση ζέστη;» ρωτούν κάθε φορά. Όμως, δεν ξέρουν πώς είναι τα πράγματα εδώ. Πώς οι διαρκείς αέριδες, που φυσούν από τα βορειοανατολικά, κάνουν τα καλοκαίρια δροσερά. Πόσο ευτυχισμένη είναι η ζωή εδώ, όπου μπορούμε να χαλαρώνουμε, να διαβάζουμε ένα βιβλίο στη σκιά των δέντρων ή, αν μας έρθει η όρεξη, να κατηφορίσουμε, όπως είμαστε, για μια βουτιά στον όρμο.

Αφότου ήρθα στη Χαβάη, τρέχω περίπου μία ώρα κάθε μέρα, έξι μέρες την εβδομάδα. Έχουν μεσολαβήσει δυόμισι μήνες πλέον από όταν επανήλθα στις παλιές μου συνήθειες οπότε, εκτός κι αν είναι εντελώς αναπόφευκτο, τρέχω καθημερινά. Σήμερα έτρεξα μία ώρα και δέκα λεπτά, ακούγοντας στο walkman μου

δυο άλμπουμ των Lovin' Spoonful –το *Daydream* και το *Hums of the Lovin' Spoonful*– τα οποία είχα ηχογραφήσει σε έναν δίσκο MD.

Στην παρούσα φάση, στόχος μου είναι να αυξήσω την απόσταση που καλύπτω τρέχοντας, οπότε η ταχύτητα δε με απασχολεί ιδιαίτερα. Εφόσον καταφέρνω να τρέχω μια συγκεκριμένη απόσταση, αυτό είναι το μόνο που με ενδιαφέρει. Κάποιες φορές, όταν έχω διάθεση, τρέχω γρήγορα, αν όμως αυξήσω τον ρυθμό, περιορίζω το χρονικό διάστημα που τρέχω, και το ζητούμενο είναι να επιτρέπω στον ενθουσιασμό που αισθάνομαι με το τέλος κάθε τρεξίματος να με συνοδεύει και την επόμενη ημέρα. Είναι το ίδιο είδος τακτικής που βρίσκω απαραίτητο όταν γράφω κάποιο μυθιστόρημα. Σταματάω κάθε μέρα σε ένα σημείο όπου αισθάνομαι πως θα μπορούσα να γράψω περισσότερο. Με τον τρόπο αυτόν, η δουλειά την επόμενη ημέρα εξελίσσεται εντυπωσιακά ομαλά. Νομίζω πως και ο Έρνεστ Χέμινγκουεϊ ακολουθούσε μια τέτοια τακτική. Προκειμένου να συνεχίσεις, πρέπει να διατηρείς έναν ρυθμό. Αυτό είναι το σημαντικό στους μακροπρόθεσμους στόχους. Από τη στιγμή που θα βρεις έναν ρυθμό, όλα τα άλλα θα έρθουν από μόνα τους. Το πρόβλημα είναι να καταφέρεις τη φτερωτή να κινείται με σταθερή ταχύτητα, και για να να φτάσεις σε αυτό το σημείο, απαιτείται όσο το δυνατόν περισσότερη συγκέντρωση και προσπάθεια μπορείς να διαθέσεις.

Έβρεξε για λίγη ώρα, όσο έτρεχα, όμως ήταν μια δροσερή βροχή, ευχάριστη. Ένα παχύ σύννεφο παρασύρθηκε από τους ανέμους, από τη μεριά του ωκεανού, κι απλώθηκε από πάνω μου, οπότε άρχισε να πέφτει μια απαλή βροχή για κάποια ώρα, όμως ύστερα, λες και το σύννεφο είχε θυμηθεί «Οχ, έχω κάτι δουλειές να κάνω!», σηκώθηκε κι έφυγε, χωρίς να ρίξει ούτε ματιά πίσω του. Και τότε, ο ανελέητος ήλιος επέστρεψε, ψήνοντας το έδαφος. Ήταν ένα πολύ ευνόητο καιρικό μοτίβο. Δεν είχε τίποτα το στρουφνό ή αμφιλεγόμενο, ούτε υποψία κάποιας μεταφορικής ή συμβολικής έννοιας. Στη διαδρομή, συνάντησα μερικούς ακόμα δρομείς, περίπου ισάριθμους άντρες και γυναίκες. Οι πιο σβέλτοι κατηφόριζαν γοργά τον δρόμο, έσκιζαν τον αέρα λες και τους καταδίωκαν ληστές. Άλλοι, υπέρβαροι, φυσούσαν και ξεφυσούσαν, με μάτια μισόκλειστα, ώμους γερούς, σαν να ήταν εκείνο το τρέξιμο το τελευταίο πράγμα σε ολόκληρο τον κόσμο που θα ήθελαν να κάνουν. Το ύφος τους σε έκανε να υποψιάζεσαι πως πριν από μία εβδομάδα, ίσως, οι γιατροί τούς είχαν ανακοινώσει πως έπασχαν από διαβήτη, προειδοποιώντας τους πως έπρεπε να αρχίσουν να γυμνάζονται. Εγώ κατατάσσομαι κάπου ενδιάμεσα.

Πολύ μου αρέσει να ακούω τους Lovin' Spoonful. Η μουσική τους έχει ένα κάπως χαλαρό ύφος και δεν είναι ποτέ επιτηδευμένη. Η ακρόαση αυτής της κατευναστικής μουσικής ανασύρει πολλές αναμνήσεις από

τη δεκαετία του 1960. Τίποτα το ιδιαίτερο, όμως. Αν αποφάσιζαν κάποια στιγμή να γυρίσουν τη ζωή μου σε ταινία –σκέψη που με τρομάζει–, εκείνες οι αναμνήσεις θα ήταν οι σκηνές που θα κόβονταν στο μοντάζ. «Μπορούμε να παραλείψουμε αυτό το επεισόδιο», θα εξηγούσε ο μοντέρ. «Δεν είναι κακό, αλλά είναι κάπως συνηθισμένο και δε σημαίνει κάτι το ιδιαίτερο». Για τέτοιου είδους αναμνήσεις μιλάμε – ανεπιτήδευτες, κοινότοπες. Για μένα, όμως, είναι όλες ουσιώδεις και πολύτιμες. Καθώς οι αναμνήσεις αυτές περνούν φευγαλέα από τον νου μου, είμαι βέβαιος πως ασυναίσθητα χαμογελώ ή συνοφρυώνομαι ελαφρώς. Μπορεί να είναι κοινότοπες, όμως η συσσώρευση αυτών των αναμνήσεων οδήγησε σε ένα αποτέλεσμα: εμένα. Εμένα, εδώ και τώρα, στη βόρεια ακτή του Καουάι. Κάποιες φορές, όταν αναλογίζομαι τη ζωή, αισθάνομαι σαν ένα κομμάτι ξύλου που ξεβράστηκε σε μια ακτή.

Καθώς τρέχω, οι άνεμοι που φυσούν από την κατεύθυνση του φάρου κάνουν τα φύλλα των ευκαλύπτων να θροΐζουν πάνω από το κεφάλι μου.

Άρχισα να κατοικώ στο Κέιμπριτζ, στην Πολιτεία της Μασαχουσέτης, στα τέλη Μαΐου της φετινής χρονιάς, κι από τότε το τρέξιμο αποτελεί και πάλι βασικό στοιχείο της καθημερινής μου ρουτίνας. Πλέον τρέχω σοβαρά. Και λέγοντας *σοβαρά*, εννοώ πως καλύπτω κάπου

εξήντα χιλιόμετρα την εβδομάδα. Με άλλα λόγια, δέκα χιλιόμετρα την ημέρα, έξι μέρες την εβδομάδα. Θα ήταν καλύτερα αν έτρεχα επτά μέρες την εβδομάδα, όμως πρέπει να συνυπολογίσω τις βροχερές μέρες, καθώς κι εκείνες που η δουλειά με κρατά πολύ απασχολημένο. Υπάρχουν επίσης και κάποιες μέρες που ειλικρινά αισθάνομαι πολύ κουρασμένος για να τρέξω. Λαμβάνοντας όλα τα παραπάνω υπόψη, αφήνω μία ημέρα την εβδομάδα για ξεκούραση. Οπότε, εφόσον τρέχω εξήντα χιλιόμετρα την εβδομάδα, καλύπτω διακόσια εξήντα χιλιόμετρα κάθε μήνα, αριθμός που, για τα μέτρα μου, συνιστά *σοβαρό* τρέξιμο.

Τον Ιούνιο τήρησα το πρόγραμμα αυτό πιστά, καλύπτοντας διακόσια εξήντα χιλιόμετρα ακριβώς. Τον Ιούλιο αύξησα την απόσταση και κάλυψα τριακόσια χιλιόμετρα. Έτρεχα κατά μέσο όρο δέκα χιλιόμετρα καθημερινά, χωρίς να παραλείψω ούτε μία μέρα. Δεν εννοώ πως κάθε μέρα καλύπτω δέκα χιλιόμετρα ακριβώς. Αν τη μια μέρα έτρεχα δεκαπέντε χιλιόμετρα, την άλλη περιοριζόμουν στα πέντε. (Με ρυθμό χαλαρού τροχάδην γενικά μπορώ να καλύψω δέκα χιλιόμετρα μέσα σε μία ώρα.) Για εμένα, οι επιδόσεις αυτές σαφέστατα συνιστούν τρέξιμο σε σοβαρό επίπεδο. Στο μεταξύ, από τότε που ήρθα στη Χαβάη, διατήρησα αυτόν τον ρυθμό. Είχε μεσολαβήσει πάρα πολύ μεγάλο διάστημα από τον καιρό που μπορούσα να τρέχω τέτοιες αποστάσεις και να τηρώ ένα τόσο συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι που εξηγούν το γιατί, κάποια στιγμή στη ζωή μου, έπαψα να τρέχω σοβαρά. Κατ' αρχάς, η ζωή μου σταδιακά γινόταν όλο και πιο πολυάσχολη, και ο ελεύθερος χρόνος αντίστοιχα σπάνιζε. Όταν ήμουν νεότερος, δεν μπορώ να πω πως είχα όσο ελεύθερο χρόνο θα ήθελα, όμως τουλάχιστον δεν είχα τόσο πολλές και διάφορες υποχρεώσεις όπως τώρα. Δεν ξέρω γιατί, όμως όσο μεγαλώνεις τόσο πιο πολυάσχολος γίνεσαι. Ένας άλλος λόγος είναι πως άρχισε να με ενδιαφέρει περισσότερο το τρίαθλο παρά οι μαραθώνιοι. Το τρίαθλο, φυσικά, περιλαμβάνει κολύμβηση και ποδηλασία, εκτός από τρέξιμο. Το σκέλος του τρεξίματος δε με προβληματίζει, όμως προκειμένου να κατακτήσω τα άλλα δύο σκέλη του αγώνα, χρειάστηκε να αφιερώσω πάρα πολύ χρόνο στην προπόνηση για την κολύμβηση και την ποδηλασία. Χρειάστηκε να πιάσω το θέμα από την αρχή στο κομμάτι της κολύμβησης, ώστε να ξαναμάθω τη σωστή στάση, να αποκτήσω την κατάλληλη ποδηλατική τεχνική, και να προπονήσω τους απαραίτητους μυς. Όλα αυτά χρειάστηκαν χρόνο και προσπάθεια, και το αποτέλεσμα ήταν να έχω λιγότερο χρόνο να αφιερώσω στο τρέξιμο.

Ο βασικός λόγος, όμως, κατά πάσα πιθανότητα είχε να κάνει με το ότι, κάποια στιγμή, απλώς κατέληξα να το βαρεθώ. Άρχισα να ασχολούμαι με το τρέξιμο το φθινόπωρο του 1982, κι από τότε τρέχω επί σχεδόν είκοσι τρία χρόνια. Στο διάστημα αυτό έτρεχα χαλαρά

σχεδόν κάθε μέρα, συμμετείχα σε τουλάχιστον έναν μαραθώνιο κάθε χρόνο –είκοσι τρεις έως τώρα– και έχω λάβει μέρος σε περισσότερους αγώνες μεγάλων αποστάσεων, σε ολόκληρο τον κόσμο, από όσους θα ήθελα να θυμάμαι. Οι αγώνες μεγάλων αποστάσεων ταιριάζουν με την προσωπικότητά μου, όμως, και από όλες τις συνήθειες που απέκτησα στην πορεία της ζωής μου, θα όφειλα να αναγνωρίσω ότι η συγκεκριμένη αποδείχτηκε η πλέον χρήσιμη, η πλέον ουσιώδης. Το ότι έτρεχα αδιάκοπα για περισσότερες από δύο δεκαετίες με κατέστησε παράλληλα περισσότερο δυνατό, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.

Το θέμα είναι πως τα ομαδικά αθλήματα δε με συγκινούν ιδιαίτερα. Απλώς τέτοιος άνθρωπος είμαι. Κάθε φορά που παίζω ποδόσφαιρο ή μπέιζμπολ –για την ακρίβεια, από τον καιρό που ενηλικιώθηκα, έχω σχεδόν σταματήσει– ποτέ μου δεν αισθάνομαι άνετα. Ίσως οφείλεται στο γεγονός πως δεν έχω αδέρφια, πάντως ποτέ μου δεν κατάφερα να αγαπήσω τα αθλήματα που παίζεις μαζί με άλλους. Επίσης, δεν είμαι ιδιαίτερα καλός στα αθλήματα όπου τίθεσαι αντιμέτωπος με έναν συγκεκριμένο αντίπαλο, όπως το τένις. Μου αρέσει το σκούζ, όμως σε γενικές γραμμές, όταν καλούμαι να αγωνιστώ απέναντι σε έναν άνθρωπο, το στοιχείο του ανταγωνισμού μου προκαλεί δυσφορία. Κι αν πούμε για πολεμικές τέχνες, μη με υπολογίζεις καθόλου.

Για να μην υπάρξουν παρεξηγήσεις, δε στερούμαι εντελώς το στοιχείο της ανταγωνιστικότητας. Απλώς για κάποιο λόγο ουδέποτε με απασχόλησε ιδιαίτερα το κατά πόσο θα νικούσα ή θα έχανα από τον αντίπαλο. Και το συναίσθημα αυτό παρέμεινε σε γενικές γραμμές αμετάβλητο μέχρι τώρα. Δεν έχει σημασία σε τι είδους αντικείμενο αναφερόμαστε – το να νικήσω τον άλλο απλώς δε μου λέει κάτι. Πολύ περισσότερο με απασχολεί το αν θα καταφέρω να πιάσω τους στόχους που θέτω για τον εαυτό μου, οπότε υπό την έννοια αυτή οι αγώνες μεγάλων αποστάσεων ταιριάζουν απόλυτα σε μια νοοτροπία όπως η δική μου.

Οι μαραθωνοδρόμοι θα καταλάβουν τι εννοώ. Ουσιαστικά, δε μας απασχολεί το αν θα καταφέρουμε να νικήσουμε οποιονδήποτε άλλο συγκεκριμένο δρομέα. Οι δρομείς παγκόσμιας κλάσης, προφανώς, θέλουν να αποδώσουν καλύτερα από ό,τι οι κυριότεροι αντίπαλοί τους, όμως για τον μέσο, απλό δρομέα, η αντιπαλότητα με ένα συγκεκριμένο άτομο δεν αποτελεί ουσιαστικό ζήτημα. Είμαι βέβαιος πως υπάρχουν ερασιτέχνες δρομείς, η επιθυμία των οποίων να νικήσουν κάποιο συγκεκριμένο αντίπαλο τους ωθεί να προπονούνται εντατικότερα. Όμως, τι γίνεται αν ο αντίπαλος αυτός, για τον άλφα ή βήτα λόγο, αποσυρθεί από τον αγώνα; Το κίνητρό τους να τρέξουν θα εξαφανιζόταν ή τουλάχιστον θα περιοριζόταν, και θα τους ήταν δύσκολο να παραμείνουν δρομείς για μεγάλο διάστημα.

Οι περισσότεροι απλοί δρομείς έχουν κίνητρο κάποιον προσωπικό στόχο περισσότερο από οτιδήποτε άλλο: συγκεκριμένα, έναν χρόνο που θέλουν να βελτιώσουν. Εφόσον καταφέρει να σημειώσει επίδοση μικρότερη του συγκεκριμένου χρόνου, ο δρομέας θα θεωρήσει πως πέτυχε τον στόχο που είχε θέσει, κι αν δεν το καταφέρει, θα θεωρήσει πως δεν έπιασε τον στόχο. Ακόμα κι αν δε σημειώσει επίδοση καλύτερη του χρόνου που έλπιζε, εφόσον διατηρεί το αίσθημα της ικανοποίησης πως έκανε ό,τι καλύτερο μπορούσε –έχοντας ανακαλύψει, ενδεχομένως, κάτι σημαντικό για τον εαυτό του στην πορεία–, τότε αυτό από μόνο του συνιστά επίτευγμα, ένα θετικό αίσθημα το οποίο θα τον συνοδεύσει στον επόμενο αγώνα.

Το ίδιο θα μπορούσαμε να πούμε για το επάγγελμά μου. Στο επάγγελμα του συγγραφέα, τουλάχιστον σε ό,τι με αφορά, δεν υπάρχει η έννοια της νίκης ή της ήττας. Ίσως ο αριθμός των πωληθέντων αντιτύπων, των βραβείων που συγκεντρώθηκαν και οι έπαινοι των κριτικών να θεωρούνται μετρήσιμα μεγέθη επιτυχίας στη λογοτεχνία, όμως τίποτε από όλα αυτά δεν έχει πραγματικά σημασία. Το καθοριστικό στοιχείο είναι κατά πόσο τα κείμενά σου ανταποκρίνονται στα πρότυπα που έχεις ορίσει στον εαυτό σου. Η αποτυχία να πιάσεις αυτό το επίπεδο δεν είναι κάτι που μπορείς εύκολα να δικαιολογήσεις σ' εσένα τον ίδιο. Απέναντι σε τρίτους, τίποτα δε σε εμποδίζει να βρεις κάποια εύ-

λογη δικαιολογία, όμως είναι αδύνατο να ξεγελάσεις τον εαυτό σου. Υπό την έννοια αυτή, το να γράφεις μυθιστορήματα και να τρέχεις σε μαραθωνίους μοιάζουν πάρα πολύ. Βασικά, ένας συγγραφέας διατηρεί κάποιο διακριτικό, εσωτερικό κίνητρο, και δεν αναζητά κάποια επιδοκιμασία εξωτερικά ορατή.

Για εμένα, το τρέξιμο είναι άσκηση και ταυτόχρονα μεταφορά. Με το να τρέχω καθημερινά, με το να συσσωρεύω αγώνες, σταδιακά τοποθετώ τον πήχη ψηλότερα, και όταν καταφέρνω να ξεπερνώ το κάθε επίπεδο, ανεβαίνω ψηλότερα. Τουλάχιστον αυτός είναι ο λόγος που καταβάλλω προσπάθεια καθημερινά: προκειμένου να ανεβάσω το επίπεδό μου. Δεν είμαι σπουδαίος δρομέας, σε καμία περίπτωση. Κινούμαι σε ένα σύνηθες –ή ενδεχομένως ακριβέστερα μέτριο– επίπεδο. Δεν είναι όμως αυτό το ζητούμενο. Το ζητούμενο είναι κατά πόσο κατάφερα να βελτιωθώ σε σχέση με χθες. Στους αγώνες μεγάλων αποστάσεων, ο μόνος αντίπαλος που καλείσαι να νικήσεις είναι ο εαυτός σου, η προηγούμενη εκδοχή σου.

Αφότου σαραντάρισα, όμως, αυτό το σύστημα αυτοαξιολόγησης σταδιακά έχει αλλάξει. Με απλά λόγια, μου είναι πλέον αδύνατο να βελτιώσω τον χρόνο μου. Φαντάζομαι πως αυτό είναι αναπόφευκτο, δεδομένης της ηλικίας μου. Κάθε άνθρωπος, σε μια ορισμένη ηλικία, φτάνει στο καλύτερο επίπεδο σωματικής κατάστασης. Υπάρχουν διαφορές, κατά περίπτωση, όμως

για τους περισσότερους ερασιτέχνες κολυμβητές το όριο αυτό εντοπίζεται στα πρώτα χρόνια της τρίτης δεκαετίας της ζωής τους, για τους πυγμάχους στα τέλη της τρίτης δεκαετίας και για τους παίκτες του μπίζμπολ στα μέσα της τέταρτης δεκαετίας. Είναι κάτι που ο καθένας θα κληθεί να αντιμετωπίσει. Κάποια στιγμή, ρώτησα έναν οφθαλμίατρο αν είχε καταφέρει κανείς να αποφύγει την πρεσβυωπία μεγαλώνοντας. Ο γιατρός γέλασε και είπε: «Εγώ, πάντως, δε γνωρίζω κάποιον». Το ίδιο κι εδώ. (Ευτυχώς, το αποκορύφωμα για τους καλλιτέχνες διαφέρει σημαντικά. Ο Ντοστογιέφσκι, για παράδειγμα, έγραψε δύο από τα σημαντικότερα μυθιστορήματά του, τους *Δαιμονισμένους* και τους *Αδελφούς Καραμάζοφ*, τα τελευταία χρόνια της ζωής του, πριν από τον θάνατό του, σε ηλικία εξήντα ετών. Ο Ντομένικο Σκαρλάτι συνέθεσε πεντακόσιες πενήντα πέντε σονάτες για πιάνο στη διάρκεια της ζωής του, τις περισσότερες από αυτές όταν ήταν μεταξύ πενήντα επτά και εξήντα δύο ετών.)

Το αποκορύφωμά μου ως δρομέα καταγράφηκε προς τα τέλη της πέμπτης δεκαετίας της ζωής μου. Ως τότε, στόχος μου ήταν να καλύψω την απόσταση ενός πλήρους μαραθωνίου μέσα σε τρεισήμισι ώρες, με ρυθμό ακριβώς ενός χιλιομέτρου ανά πέντε λεπτά. Κάποιες φορές κατάφερα να κατεβώ τις τρεισήμισι ώρες, κάποιες άλλες όχι (συνήθως δεν τα κατάφερα). Σε κάθε περίπτωση, μπορούσα να καλύπτω σταθερά την

απόσταση ενός μαραθωνίου μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα, περίπου. Ακόμα κι όταν θεωρούσα πως τα είχα πάει χάλια, και πάλι σημείωνα χρόνο κάτω από τρεις ώρες και σαράντα λεπτά. Ακόμα κι αν δεν είχα προπονηθεί ιδιαίτερα ή δεν ήμουν στην καλύτερη φόρμα, το να υπερβώ τις τέσσερις ώρες ήταν κάτι αδιανόητο. Τα πράγματα παρέμειναν σε αυτό το σταθερό επίπεδο για κάποιο διάστημα, όμως σύντομα άρχισαν να αλλάζουν. Προπονούμουν εξίσου εντατικά με άλλοτε, όμως όλο και συχνότερα δυσκολευόμουν να καταγράψω χρόνους κάτω από τις τρεις ώρες και τα σαράντα λεπτά. Πλέον, χρειαζόμουν πεντέμισι λεπτά για να τρέξω ένα χιλιόμετρο, οπότε σταδιακά πλησίαζα όλο και περισσότερο το όριο των τεσσάρων ωρών προκειμένου να ολοκληρώσω έναν μαραθώνιο. Ειλικρινά, αυτό αποτέλεσε για εμένα ένα είδος σοκ. Τι συνέβαινε εδώ πέρα; Δε φανταζόμουν πως είχε κάποια σχέση με το ότι γερνούσα. Στην καθημερινότητά μου, ποτέ δεν αισθανόμουν ότι εξασθενούσα σωματικά. Όσο όμως κι αν πάσχιζα να το αρνηθώ ή να προσπαθήσω να το αγνοήσω, οι αριθμοί υποχωρούσαν βήμα βήμα.

Άλλωστε, όπως προανέφερα, είχαν αρχίσει να με ενδιαφέρουν περισσότερο άλλα αθλήματα, όπως το τρίαθλο και το σκουός. Είχα καταλήξει στο συμπέρασμα πως το να τρέχω συνέχεια δεν μπορεί να μου έκανε καλό, οπότε αποφάσισα πως θα ήταν προτιμότερο να προσθέσω κάποια ποικιλία στο πρόγραμμά μου και

να διαμορφώσω ένα περισσότερο ολοκληρωμένο πρόγραμμα φυσικής κατάστασης. Προσέλαβα προπονητή κολύμβησης, που με ξεκίνησε από τα βασικά, κι έτσι έμαθα πώς να κολυμπώ ταχύτερα και ομαλότερα από κάθε προηγούμενη φορά. Οι μύες μου ανταποκρίθηκαν στο νέο περιβάλλον, οπότε η σωματική μου εμφάνιση άρχισε να αλλάζει αισθητά. Στο μεταξύ, σαν τα νερά της άμπωτης, οι χρόνοι μου στους μαραθωνίους εξακολουθούσαν, αργά αλλά σταθερά, να υποχωρούν. Κι εγώ διαπίστωνα πως δεν απολάμβανα το τρέξιμο το ίδιο όπως άλλοτε. Μια σταθερή κόπωση άρχισε να κάνει την εμφάνισή της, παίρνοντας θέση ανάμεσα σε εμένα και την προοπτική του τρεξίματος. Ένα αίσθημα απογοήτευσης εγκαταστάθηκε, υπό την έννοια πως κόπιαζα τόσο σκληρά δίχως αποτέλεσμα, σαν να υπήρχε κάτι που με εμπόδιζε, σαν να είχε κλείσει ξαφνικά κατάμουτρα μια πόρτα η οποία συνήθως ήταν ανοιχτή. Ονόμασα την κατάσταση αυτή *μελαγχολία του δρομέα*. Θα αναφερθώ αναλυτικότερα στη συνέχεια στο τι είδους μελαγχολία ήταν αυτή.

Είχαν περάσει χρόνια από την τελευταία φορά που έζησα στο Κέιμπριτζ (το διάστημα μεταξύ των ετών 1993 και 1995, όταν πρόεδρος των ΗΠΑ ήταν ο Μπιλ Κλίντον). Μόλις αντίκρισα τον ποταμό Τσαρλς ξανά, με συνεπήρε μια βαθιά επιθυμία να τρέξω. Σε γενικές

γραμμές, εκτός κι αν συντελεστεί κάποια δραστική αλλαγή, τα ποτάμια ελάχιστα αλλάζουν στην όψη, κι ο ποταμός Τσαρλς ειδικά φαινόταν अपαραλλάχτος. Προφανώς, είχε μεσολαβήσει καιρός, φοιτητές είχαν έλθει και παρέλθει, εγώ είχα γεράσει κατά δέκα χρόνια και εκείνο το ποτάμι είχε πάρει κυριολεκτικά τόνους νερού κάτω από τη γέφυρά του. Ο ίδιος ο ποταμός, όμως, παρέμενε αναλλοίωτος. Το νερό εξακολουθεί να κυλά γοργά, αλλά βουβά, προς το λιμάνι της Βοστώνης. Το νερό ποτίζει την ακτογραμμή, βοηθώντας να φυτρώνει πυκνό χορτάρι το καλοκαίρι, το οποίο βοηθά με τη σειρά του να τρέφονται οι νερόκοτες, ενώ κυλά νοχελικά, ακατάπανυστα, κάτω από τις παλιές γέφυρες, αντανακλώνοντας στην επιφάνειά του σύννεφα το καλοκαίρι, μεταφέροντας κομμάτια πάγου τον χειμώνα, καθώς κατευθύνεται σιωπηλά προς τον ωκεανό.

Αφού είχα ξεπακετάρει τα πάντα, κι είχα ασχοληθεί με τα διάφορα γραφειοκρατικά που περιλάμβανε η μετακόμισή μου εδώ, κι είχα βάλει σε μια σειρά τη ζωή μου στο Κέιμπριτζ, ασχολήθηκα και πάλι σοβαρά με το τρέξιμο. Έτσι όπως ανάσαινα τον τσουχτερό, τονωτικό αέρα των πρώτων πρωινών ωρών, αισθανόμουν και πάλι τη χαρά τού να τρέχω σε γνώριμα μέρη. Ο ήχος των βημάτων μου, η αναπνοή και ο παλμός μου, όλα συνδυάζονταν σε έναν μοναδικό πολυρυθμό. Ο ποταμός Τσαρλς αποτελεί άγιο τόπο για μια σειρά από ιστιοπλοϊκούς αγώνες, ενώ πάντοτε θα πετύχεις κάποιον να

κωπηλατεί στα νερά του. Μου άρεσε να στήνω με τον νου μου αγώνες ταχύτητας απέναντι σε εκείνα τα σκάφη. Συνήθως, όπως ήταν φυσικό, τα σκάφη αποδεικνύονταν ταχύτερα. Όταν όμως ένα μονό σκιφ κινείται χαλαρά, μπορώ να το κοντράρω στα ίσια.

Ίσως επειδή αποτελεί την έδρα του Μαραθωνίου της Βοστώνης, το Κέμπριτζ κατακλύζεται από δρομείς. Η διαδρομή που εκτείνεται κατά μήκος του Τσαρλς φαντάζει ατελείωτη, κι αν ήθελες, θα μπορούσες να τρέχεις επί ώρες. Το πρόβλημα είναι πως το μονοπάτι αυτό χρησιμοποιείται ταυτόχρονα και από ποδηλάτες, οπότε πρέπει να έχεις τον νου σου στα ποδήλατα που έρχονται από πίσω με ταχύτητα για να σε προσπεράσουν. Επίσης, σε διάφορα σημεία έχουν σχηματιστεί ρωγμές στο ταρτάν, οπότε πρέπει να προσέχεις να μη σκοντάψεις, ενώ υπάρχουν και κάποιοι σηματοδότες που αργούν να ανάψουν, οπότε μπορεί να σκαλώσεις εκεί, πράγμα που ενδέχεται να χαλάσει τη ροή του τρεξιματός σου. Κατά τα άλλα, είναι μια θαυμάσια διαδρομή.

Κάποιες φορές, όταν πηγαίνω για τρέξιμο, ακούω τζαζ, όμως συνήθως προτιμώ τη ροκ μουσική, καθώς ο ρυθμός της ταιριάζει καλύτερα σε αυτόν του τρεξιματος. Προτιμώ τους Red Hot Chili Peppers, τους Gorillaz, και τον Beck, αλλά και παλιότερα, κλασικά συγκροτήματα, όπως τους Creedence Clearwater Revival και τους Beach Boys. Μουσική με όσο το δυνατόν απλού-

στερο ρυθμό. Πολλοί δρομείς πλέον χρησιμοποιούν iPod, όμως εγώ προτιμώ το MD player, που έχω συνηθίσει. Είναι κάπως μεγαλύτερο από ένα iPod, με σαφώς μικρότερη χωρητικότητα, όμως εμένα με βολεύει. Σε αυτό το στάδιο της ζωής μου, δεν έχω διάθεση να μπλέξω τη μουσική με τους υπολογιστές. Ακριβώς όπως δε θα ήταν σκόπιμο να μπλέξεις τις φιλίες με τη δουλειά, και το σεξ.

Όπως ανέφερα νωρίτερα, τον Ιούλιο έτρεξα διακόσια εξήντα χιλιόμετρα. Εκείνο τον μήνα, έβρεξε δύο μέρες, και πέρασα δύο μέρες ταξιδεύοντας. Επίσης, ήταν αρκετές οι μέρες όταν η υγρασία και η ζέστη δεν ευνοούσαν το τρέξιμο. Οπότε, συνολικά, το ότι έτρεξα διακόσια εξήντα χιλιόμετρα δεν ήταν και τόσο κακή επίδοση. Κάθε άλλο. Εφόσον τα διακόσια δεκαέξι χιλιόμετρα τον μήνα μεταφράζονται σε σοβαρό τρέξιμο, τότε τα διακόσια εξήντα σίγουρα ισοδυναμούν με εντατικό τρέξιμο. Στο μεταξύ, όσο περισσότερο έτρεχα τόσο περισσότερο βάρος έχανα. Μέσα σε δυόμισι μήνες έχασα γύρω στα τριάνμισι κιλά, ενώ τα παχάκια που είχα αρχίσει να διακρίνω γύρω από το στομάχι μου εξαφανίστηκαν. Φαντάσου να πηγαίνεις στον χασάπη, να αγοράζεις τριάνμισι κιλά κρέας και να τα μεταφέρεις στο σπίτι σου. Καταλαβαίνεις πού το πάω. Είχα ανάμεικτα συναισθήματα που κουβαλούσα μαζί

μου καθημερινά όλο εκείνο το επιπλέον βάρος. Εφόσον κατοικείς στη Βοστώνη, τότε η βαρελίσια μπύρα και τα ντόνατς αποτελούν απαραίτητα στοιχεία της καθημερινότητάς σου. Με μεγάλη μου χαρά όμως διαπίστωσα ότι ακόμα και οι συγκεκριμένες κραιπάλες αντιμετωπίζονται μέσα από τη συστηματική άσκηση.

Ίσως είναι λιγάκι σαχλό ένας άνθρωπος που φτάνει στην ηλικία μου να αναφέρεται σε αυτά τα πράγματα, όμως θέλω μονάχα να εξασφαλίσω πως θα περιγράψω τα δεδομένα με σαφήνεια: είμαι το είδος του ανθρώπου που προτιμά να είναι μόνος του. Για να το θέσω με περισσότερη ακρίβεια, είμαι το είδος του ανθρώπου που *δε θεωρεί επώδυνο* το να είναι μόνος. Το να περνάω μια δυο ώρες κάθε μέρα τρέχοντας μόνος μου, χωρίς να μιλάω σε άνθρωπο, κι επίσης τέσσερις με πέντε ώρες μόνος στο γραφείο μου, δε μου είναι ούτε δύσκολο ούτε ανιαρό. Την τάση αυτή την εμφάνισα από όταν ήμουν νέος, όταν, εφόσον είχα την επιλογή, προτιμούσα χίλιες φορές να διαβάζω βιβλία μόνος μου ή να συγκεντρώνονται στο να ακούω μουσική παρά να είμαι παρέα με κάποιον. Πάντοτε έβρισκα ιδέες για πράγματα που θα μπορούσα να κάνω μόνος μου.

Παρ' όλα αυτά, αφού παντρεύτηκα σε νεαρή ηλικία –ήμουν είκοσι δύο ετών–, σταδιακά συνήθισα στο να συμβιώνω με έναν άλλο άνθρωπο. Όταν τελείωσα τις σπουδές μου, ανέλαβα τη λειτουργία ενός μπαρ, οπότε διδάχτηκα τη σημασία του να συνυπάρχεις με

άλλους, καθώς και το προφανές ζήτημα, ότι είναι αδύνατο να επιβιώσουμε μόνοι μας. Σταδιακά, επομένως, αν και ίσως με μια δική μου νότα, μέσα από μια σειρά προσωπικών βιωμάτων ανακάλυψα το πώς να είμαι κοινωνικός. Ανατρέχοντας τώρα σε εκείνη την περίοδο, αντιλαμβάνομαι πως, στη διάρκεια της τρίτης δεκαετίας της ζωής μου, η κοσμοθεωρία μου άλλαξε, κι εγώ ωρίμασα. Με το να χώνω τη μύτη μου σε ένα σωρό μέρη, απέκτησα τις πρακτικές δεξιότητες που χρειαζόμουν προκειμένου να ζήσω. Αν δεν είχαν μεσολαβήσει εκείνα τα δέκα ζόρικα χρόνια, δε νομίζω πως θα είχα ασχοληθεί με τη συγγραφή μυθιστορημάτων, ενώ ακόμα κι αν το είχα επιχειρήσει, δε θα τα είχα καταφέρει. Όχι πως οι προσωπικότητες των ανθρώπων μεταβάλλονται τόσο δραματικά. Η επιθυμία που ενυπάρχει μέσα μου να είμαι μόνος δεν έχει αλλάξει. Κι αυτός είναι ο λόγος που η περίπου μία ώρα που διαθέτω στο τρέξιμο, διαφυλάσσοντας τον σιωπηλό, προσωπικό χρόνο μου, είναι σημαντική στο να με βοηθά να διατηρώ την πνευματική μου υγεία. Όταν τρέχω, δεν είμαι υποχρεωμένος να μιλάω στον οποιονδήποτε, κι αντίστοιχα να ακούω τον οποιονδήποτε. Το μόνο που χρειάζεται να κάνω είναι να χαζεύω τη θέα ολόγυρα. Αυτό είναι ένα σκέλος της μέρας μου το οποίο δεν μπορώ να στερηθώ.

Συχνά με ρωτάνε τι σκέφτομαι όταν τρέχω. Συνήθως οι άνθρωποι που κάνουν αυτή την ερώτηση δεν έχουν

ασχοληθεί οι ίδιοι με το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων. Κάθε φορά με προβληματίζει η ερώτηση αυτή. Αλήθεια, τι ακριβώς σκέφτομαι όταν τρέχω; Ιδέα δεν έχω.

Τις κρύες μέρες φαντάζομαι πως κάποια στιγμή σκέφτομαι πόσο κρύο κάνει. Και, αντίστροφα, πόση ζέστη κάνει τις ζεστές μέρες. Όταν είμαι θλιμμένος, σκέφτομαι λιγάκι τη θλίψη. Όταν είμαι χαρούμενος, σκέφτομαι λιγάκι τη χαρά. Όπως ανέφερα προηγουμένως, μου έρχονται στον νου και σκόρπιες αναμνήσεις. Επίσης καμιά φορά, αν και σχεδόν ποτέ, ουσιαστικά, μου έρχεται κάποια ιδέα που θα μπορούσα να ενσωματώσω σε ένα μυθιστόρημα. Πραγματικά, όμως, την ώρα που τρέχω, δε σκέφτομαι το *οτιδήποτε* θα άξιζε να μνημονεύσω.

Απλώς τρέχω. Τρέχω σε ένα κενό. Ή, ίσως, θα ήταν προτιμότερο να το θέσω αντίστροφα: τρέχω προκειμένου να εξασφαλίσω ένα κενό. Όμως, όπως θα περίμενε κανείς, σποραδικά όλο και κάποια σκέψη θα τρυπώσει σε αυτό το κενό. Ο νους του ανθρώπου δεν μπορεί να είναι τελείως άδειος. Τα συναισθήματα των ανθρώπων δεν είναι αρκετά ισχυρά ή σταθερά ώστε να συντηρήσουν ένα κενό. Αυτό που εννοώ είναι πως, εκείνες οι σκέψεις και οι ιδέες που εισβάλλουν στα συναισθήματά μου την ώρα που τρέχω παραμένουν υποταγμένες σε εκείνο το κενό. Καθώς στερούνται περιεχόμενο, είναι απλώς σκόρπιες σκέψεις που περιστρέφονται γύρω από εκείνο το κεντρικό κενό.

Οι σκέψεις που περνάνε από το μυαλό μου την ώρα που τρέχω είναι σαν σύννεφα στον ουρανό. Σύννεφα κάθε λογής μεγεθών. Έρχονται και φεύγουν, ενώ ο ουρανός παραμένει ίδιος όπως πάντα. Τα σύννεφα δεν είναι παρά επισκέπτες, που κάνουν ένα γρήγορο πέραςμα κι ύστερα εξαφανίζονται, αφήνοντας πίσω τους τον ουρανό. Ο οποίος υπάρχει και ταυτόχρονα δεν υπάρχει. Διαθέτει ουσία και ταυτόχρονα δε διαθέτει. Κι εμείς απλώς αποδεχόμαστε εκείνη την απέραντη έκταση και την απολαμβάνουμε.

Πλέον πλησιάζω τα εξήντα. Όταν ήμουν νέος, ποτέ μου δε φανταζόμουν ότι ο εικοστός πρώτος αιώνας θα έφτανε κάποια στιγμή κι ότι, πέρα από την πλάκα, εγώ θα πατούσα τα πενήντα. Θεωρητικά, προφανώς, ήταν αυταπόδεικτο πως κάποια στιγμή, εφόσον δε συνέβαινε κάτι άλλο, ο εικοστός πρώτος αιώνας θα έκανε την εμφάνισή του κι εγώ θα γινόμουν πενήντα. Όταν ήμουν νέος, το να κληθώ να φανταστώ τον εαυτό μου σε ηλικία πενήντα ετών ήταν εξίσου δύσκολο με το να κληθώ να φανταστώ, συγκεκριμένα, τον κόσμο μετά τον θάνατο. Ο Μικ Τζάγκερ κάποια στιγμή δήλωσε: «Καλύτερα να πεθάνω παρά να συνεχίσω να τραγουδάω το *Satisfaction* στα σαράντα πέντε μου». Τώρα, όμως, έχει πατήσει τα εξήντα και εξακολουθεί να ερμηνεύει το *Satisfaction*. Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να το βρίσκουν αυτό αστείο, εγώ όμως όχι. Όταν ήταν νέος, ο Μικ Τζάγκερ δεν μπορούσε καν να φανταστεί

τον εαυτό του στα σαράντα πέντε. Όταν ήμουν νέος, το ίδιο δυσκολευόμουν κι εγώ. Επιτρέπεται να ειρωνεύομαι τον Μικ Τζάγκερ; Σε καμία περίπτωση. Απλώς τυγχάνει να μην είμαι ένας νεαρός, ροκ τραγουδιστής. Κανένας δε θυμάται τι είδους ανοησίες μπορεί να ξεστόμισα τότε, οπότε δε θα μου τις πετάξει κατάμουτρα. Αυτή είναι η μόνη διαφορά.

Και να τώρα που έχω βρεθεί να ζω σε αυτόν τον αδιανόητο κόσμο. Είναι μια αίσθηση πραγματικά αλλόκοτη, και δυσκολεύομαι να καταλήξω στο κατά πόσο είμαι τυχερός ή όχι. Ίσως να μην έχει σημασία. Για εμένα –και για όλους τους άλλους, πιθανότατα– αυτή είναι η πρώτη φορά που βιώνω το τι σημαίνει να μεγαλώνεις, και τα συναισθήματα που βιώνω, αντίστοιχα, είναι όλα πρωτόγνωρα. Αν ήταν κάτι που το είχα βιώσει προηγουμένως, τότε θα μπορούσα να το κατανοήσω σαφέστερα, όμως αυτή είναι η πρώτη φορά, οπότε δεν μπορώ. Για την ώρα, το μόνο που κάνω είναι να αναβάλλω την κατάληξη στα όποια λεπτομερή συμπεράσματα και απλώς να αποδέχομαι τα πράγματα όπως είναι. Ακριβώς όπως αποδέχομαι τον ουρανό, τα σύννεφα και τον ποταμό. Επίσης, η όλη κατάσταση ενέχει κάτι το κωμικό, κάτι που δε θέλεις να απορρίψεις τελείως.

Όπως ανέφερα και νωρίτερα, ο ανταγωνισμός απέναντι σε άλλους ανθρώπους, είτε στην καθημερινότητά

μου είτε στο αντικείμενο της δουλειάς μου, δεν είναι το είδος της ζωής που με ενδιαφέρει. Συγγνώμη αν στέκομαι σε κάτι προφανές, όμως ο κόσμος αποτελείται από κάθε λογής ανθρώπους. Άλλοι άνθρωποι πορεύονται σύμφωνα με τις δικές τους αξίες, το ίδιο όμως ισχύει και για εμένα. Οι διαφορές αυτές γεννούν διαφορίες, και ο συνδυασμός αυτών των διαφοριών μπορεί να οδηγήσει σε ακόμα μεγαλύτερες παρεξηγήσεις. Το αποτέλεσμα είναι να καθίστανται κάποιες φορές οι άνθρωποι στόχοι άδικης κριτικής. Αυτό είναι πασιδηλό. Δεν έχει ιδιαίτερο γούστο να παρεξηγούνται οι απόψεις σου ή να επικρίνεσαι, αντίθετα είναι μια επώδυνη εμπειρία, η οποία πληγώνει τους ανθρώπους βαθιά. Καθώς μεγαλώνω, όμως, σταδιακά καταλήγω στη συνειδητοποίηση πως αυτού του είδους ο πόνος και η στενοχώρια αποτελούν απαραίτητα στοιχεία της ζωής. Αν καθίσεις να το καλοσκεφτείς, ακριβώς επειδή οι άνθρωποι διαφέρουν μεταξύ τους καταφέρνουν να διαμορφώσουν τον ανεξάρτητο εαυτό τους. Πάρε για παράδειγμα εμένα. Η ικανότητά μου να διακρίνω ορισμένες πτυχές μιας σκηνης που οι άλλοι άνθρωποι δεν μπορούν, να αισθάνομαι διαφορετικά από τους άλλους και να επιλέγω λέξεις που διαφέρουν από τις δικές τους, είναι που μου επέτρεψε να γράφω ιστορίες, οι οποίες είναι αποκλειστικά δικές μου. Και λόγω αυτών των διαφορών έχουμε την εξαιρετική κατάσταση όπου ένας όχι ασήμαντος αριθμός ανθρώπων διαβάζει όσα

έχω γράψει. Επομένως, το γεγονός πως είμαι *εγώ* και κανένας άλλος είναι ένα από τα σπουδαιότερα προσόντα μου. Τα συναισθηματικά τραύματα είναι το τίμημα που καλείται να καταβάλει το άτομο προκειμένου να είναι ανεξάρτητο.

Κατά βάση, αυτό πιστεύω, και στη ζωή μου έχω πορευτεί ανάλογα. Σε ορισμένους τομείς της ζωής μου, επιδιώκω συστηματικά τη μοναξιά. Ιδιαίτερα για κάποιον που ασχολείται με το δικό μου επάγγελμα, η μοναξιά συνιστά, λίγο έως πολύ, μια αναπόδραστη συνθήκη. Κάποιες φορές, όμως, αυτό το αίσθημα της απομόνωσης, σαν οξύ που διαρρέει από κάποιο μπουκάλι, μπορεί να επιτεθεί στην καρδιά του ανθρώπου χωρίς να γίνει αντιληπτό και να τη διαλύσει. Θα μπορούσες, δηλαδή, να το θεωρήσεις κάτι σαν δίκικο μαχαίρι. Με προστατεύει, όμως ταυτόχρονα με τραυματίζει εσωτερικά. Νομίζω πως με τον τρόπο μου έχω συνείδηση αυτού του κινδύνου –πιθανότατα λόγω των εμπειριών μου– και αυτός είναι ο λόγος που αισθάνομαι την ανάγκη να διατηρώ το σώμα μου διαρκώς σε κίνηση, ωθώντας σε ορισμένες περιπτώσεις τον εαυτό μου στα όρια, προκειμένου να θεραπεύσω τη μοναξιά που αισθάνομαι μέσα μου και να τη θέσω στο πραγματικό της πλαίσιο. Όχι τόσο ως μια συνειδητή ενέργεια, αλλά ως μια ενστικτώδη αντίδραση.

Επίτρεψέ μου να γίνω πιο συγκεκριμένος.

Όταν επικρίνομαι άδικα –από τη δική μου οπτική

γωνία, τουλάχιστον-, ή όταν κάποιος που είμαι βέβαιος πως θα με καταλάβει δε με καταλαβαίνει, τρέχω μια απόσταση κάπως μεγαλύτερη από ό,τι συνηθώς. Με τον τρόπο αυτόν είναι σαν να μπορώ να εξαντλήσω βιολογικά εκείνο το σκέλος της δυσφορίας μου. Ταυτόχρονα μου επιτρέπει να συνειδητοποιήσω και πάλι πόσο αδύναμος είμαι, πόσο περιορισμένες παραμένουν οι δυνατότητές μου. Αντιλαμβάνομαι σωματικά αυτά τα σημεία κάμψης. Κι ένα από τα αποτελέσματα του να τρέχω λίγο περισσότερο από ό,τι συνηθώς είναι ότι δυναμώνω αντίστοιχα. Αν είμαι θυμωμένος, στρέφω εκείνο τον θυμό προς τον εαυτό μου. Αν έχει προηγηθεί κάποια εκνευριστική εμπειρία, την αξιοποιώ για να βελτιώσω τον εαυτό μου. Πάντοτε έτσι πορευόμουν στη ζωή. Απορροφώ αθόρυβα ό,τι μπορώ, και το απελευθερώνω αργότερα, σε μια κατά το δυνατόν αλλαγμένη μορφή, ως μέρος της υπόθεσης ενός μωθιστορήματος.

Δε νομίζω πως στους περισσότερους ανθρώπους θα άρεσε ο χαρακτήρας μου. Ίσως υπάρχουν κάποιοι, λίγοι –ελάχιστοι, φαντάζομαι– που εντυπωσιάζονται από αυτό, όμως πολύ σπάνια θα άρεσε σε κάποιον. Πραγματικά, ποιος θα μπορούσε να τρέφει θερμά αισθήματα, ή κάτι τέτοιο, απέναντι σε έναν άνθρωπο που δε συμβιβάζεται αλλά, αντίθετα, κάθε φορά που προκύπτει κάποιο πρόβλημα, κλείνεται μόνος του σε μια ντουλάπα; Όμως, είναι έστω εφικτό ένας επαγγελματίας

συγγραφέας να καταστεί αγαπητός στους ανθρώπους; Ίδέα δεν έχω. Ίσως, κάπου στον κόσμο, να είναι. Δύσκολο πράγμα οι γενικεύσεις. Εγώ, τουλάχιστον, καθώς συγγράφω μυθιστορήματα εδώ και πολλά χρόνια, αδυνατώ να φανταστώ ότι κάποιος θα με συμπαθούσε σε προσωπικό επίπεδο. Το να είμαι αντιπαθής, μισητός και απεχθής σε κάποιον, για κάποιο λόγο μου φαντάζει περισσότερο φυσικό. Όχι πως με ανακουφίζει όταν συμβαίνει αυτό. Ακόμα κι εγώ δε χαίρομαι όταν κάποιος με αντιπαθεί.

Αυτή, όμως, είναι μια άλλη ιστορία. Ας επιστρέψουμε στο τρέξιμο. Έχω επανέλθει σε έναν τρόπο ζωής που ενσωματώνει το τρέξιμο. Ξεκίνησα με το να τρέχω σοβαρά, και πλέον τρέχω εντατικά. Το τι θα μπορούσε να σημαίνει για εμένα αυτό, τώρα που πλησιάζω τα εξήντα, δεν το ξέρω ακόμη. Νομίζω όμως πως κάτι θα πρέπει να σημαίνει. Ίσως όχι κάτι σπουδαίο, όμως πρέπει να έχει κάποια σημασία. Τέλος πάντων, τη δεδομένη περίοδο τρέχω πολύ. Θα περιμένω κάποια στιγμή αργότερα να αναλογιστώ τι σημαίνει όλο αυτό. (Το να αναβάλλω να αναλογιστώ κάτι είναι μία από τις ειδικότητές μου, μια δεξιότητα την οποία έχω εξελίξει καθώς μεγαλώνω.) Καθαρίζω τα παπούτσια μου, απλώνω λίγο αντηλιακό στο πρόσωπο και στον λαιμό μου, ρυθμίζω το ρολόι μου και βγαίνω στον δρόμο. Με τους ανέμους να χαϊδεύουν το πρόσωπό μου, έναν λευκό ερωδιό να πετά ψηλά από πάνω, με τα πό-

δια του προσεκτικά ζυγιασμένα, καθώς διασχίζει τον ουρανό, ενώ εγώ ακούω ένα αγαπημένο μου συγκρότημα από τα παλιά, τους Lovin' Spoonful.

Εκεί που έτρεχα, μια σκέψη εισέβαλε στον νου μου: ακόμα κι αν οι χρόνοι που πιάνω στους αγώνες δε βελτιωθούν, ελάχιστα πράγματα μπορώ να κάνω γι' αυτό. Άλλωστε, έχω μεγαλώσει, κι ο χρόνος έχει αφήσει το σημάδι του. Δε φταίει κάποιος γι' αυτό. Αυτοί είναι οι κανόνες του παιχνιδιού. Ακριβώς όπως ο ποταμός κυλά στη θάλασσα, το να μεγαλώνεις και να επιβραδύνεις είναι ένα κομμάτι του φυσικού τοπίου, οπότε πρέπει να το αποδεχτώ. Ίσως να μην είναι μια ιδιαίτερα απολαυστική διαδικασία, κι επομένως αυτό που θα διαπιστώσω στην πράξη να μην είναι καθόλου ευχάριστο. Όμως, σάμπως έχω άλλη επιλογή ουσιαστικά; Με τον τρόπο μου, έχω απολαύσει τη ζωή μου ως τώρα, έστω κι αν δε θα μπορούσα να πω ότι την έχω απολαύσει *πλήρως*.

Δεν το λέω για να καυχηθώ, ή να κάνω εντύπωση –άλλωστε, ποιος στην ευχή θα καυχιόταν για κάτι τέτοιο;– όμως δεν είμαι ο ευφυέστερος άνθρωπος. Είμαι το είδος του ανθρώπου που πρέπει να βιώσει κάτι σωματικά, να το αγγίξει κυριολεκτικά, ώστε να αποκτήσω μια ξεκάθαρη αίσθησή του. Για ό,τι κι αν μιλάμε, αν δεν το δω με τα ίδια μου τα μάτια, δεν πείθομαι. Είμαι άτομο των σωματικών αισθήσεων, όχι της διανόησης. Φυσικά, διαθέτω κάποια ευφυΐα, τουλάχιστον έτσι

νομίζω. Αν δε διέθετα ίχνος, δε θα υπήρχε περίπτωση να κατάφερα να γράψω μυθιστορήματα. Δεν είμαι όμως άνθρωπος που λειτουργεί αποκλειστικά μέσω της απόφιας θεωρίας ή της λογικής, δεν είμαι άνθρωπος που αντλεί ενέργεια μέσα από τις εικασίες. Μόνο όταν μου ανατίθεται ένα απτό, σωματικό βάρος, και οι μύες μου αρχίζουν να βογκάνε –κι ενίοτε να ωρύονται–, τότε καταφέρνει ο δείκτης της κατανόησης να κινηθεί ανοδικά, οπότε μπορώ επιτέλους να συλλάβω κάτι. Περιττό να αναφέρω πως όλο αυτό απαιτεί αρκετό χρόνο, κι επιπλέον προσπάθεια, προκειμένου να διέλθω από κάθε στάδιο, βήμα βήμα, και να καταλήξω σε κάποιο συμπέρασμα. Κάποιες φορές παίρνει πάρα πολύ χρόνο, οπότε, μέχρι να καταφέρω να πειστώ, είναι ήδη πολύ αργά. Όμως, τι να κάνεις; Τέτοιος άνθρωπος είμαι.

Όπως τρέχω, ζητάω από τον εαυτό μου να σκεφτεί έναν ποταμό. Και σύννεφα. Ουσιαστικά, όμως, δε σκέφτομαι κάτι συγκεκριμένο. Το μόνο που κάνω είναι να συνεχίζω να τρέχω στο προσωπικό μου, φιλόξενο, σπιτικό κενό, στη δική μου νοσταλγική σιωπή. Κι αυτό είναι ένα πολύ θαυμάσιο πράγμα. Ότι κι αν λένε οι άλλοι.

Το 1982, αφού πούλησε το τζαζ μπαρ του για να αφοσιωθεί στη συγγραφή, ο Μουρακάμι άρχισε να τρέχει για να διατηρείται σε φόρμα. Έναν χρόνο αργότερα, είχε ολοκληρώσει μόνος του τη διαδρομή Αθήνα-Μαραθώνας και πλέον, έπειτα από δεκάδες τέτοιους αγώνες, χωρίς να υπολογίζουμε τα τρίαθλα και τα βιβλία του που έχουν αποσπάσει διθυραμβικές κριτικές, αναλογίζεται την επίδραση που είχε το άθλημα στη ζωή του και, ακόμα πιο σημαντικό, στη γραφή του.

Ημερολόγιο προπόνησης, ταξιδιωτικό χρονικό και συνάμα αναπόληση, το αποκαλυπτικό αυτό βιβλίο μιλάει για την τετράμηνη προετοιμασία του για τον Μαραθώνιο της Νέας Υόρκης το 2005 και μας ταξιδεύει σε μέρη όπως οι κήποι του ιερού Μείζι στο Τόκιο, όπου κάποτε μοιράστηκε τη διαδρομή με έναν Ολυμπιονίκη, και ο ποταμός Τσαρλς στη Βοστώνη, ανάμεσα σε νεαρές γυναίκες που τον ξεπερνούν σε ταχύτητα. Μέσα από αυτό το μαγευτικό πρίσμα του αθλητισμού ξεδιπλώνεται ένα πανόραμα αναμνήσεων και στοχασμών: η στιγμή της έμπνευσης όταν αποφάσισε να γίνει συγγραφέας, οι μεγαλύτερες επιτυχίες αλλά και απογοητεύσεις, το πάθος του για παλιούς δίσκους από βινύλιο.

Αστείο και σοβαρό, παιχνιδιάρικο και φιλοσοφικό, το απομνημόνευμα του Χαρούκι Μουρακάμι είναι αποκαλυπτικό, τόσο για τους θαυμαστές του όσο και για τους αθλητές που βρίσκουν παρόμοια ικανοποίηση στο τρέξιμο.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-6354-4



9 786180 163544

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 32172