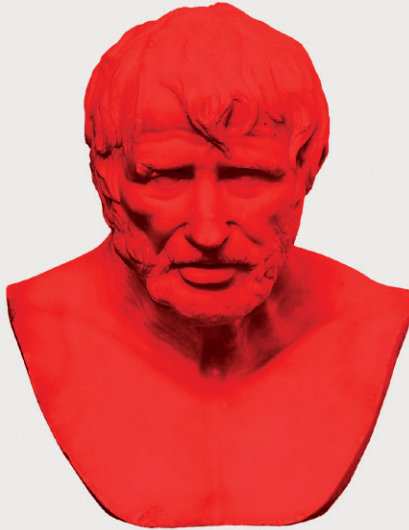


ΚΛΕΪ ΝΙΟΥΜΑΝ

Πώς ο Σενέκας
μού έσωσε τη ζωή

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ



ΚΛΕΪ ΝΙΟΥΜΑΝ

ΠΩΣ Ο ΣΕΝΕΚΑΣ
ΜΟΥ ΕΣΩΣΕ ΤΗ ΖΩΗ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
ΑΓΑΘΗ ΔΗΜΗΤΡΟΥΚΑ



Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής άδειας του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια
Κλέυ Νιούμαν, *Πώς ο Σενέκας μού έσωσε τη ζωή*

Τίτλος πρωτοτύπου: *El prozac de Séneca*

Μετάφραση: Αγαθή Δημητρούκα

Υπεύθυνος έκδοσης: Κώστας Γιαννόπουλος

Διορθώσεις: Αντωνία Γουναροπούλου

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Φιλμ, μοντάζ: Γιώργος Κεραμάς

Copyright© Clay Newman, 2014

Copyright© Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U., 2014

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

All rights reserved

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2014

Πρώτη έκδοση στην ισπανική γλώσσα από τις εκδόσεις Debolsillo,

Βαρκελώνη, 2014

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Μάρτιος 2018

KET 9747 ΚΕΠ 149/18

ISBN 978-960-16-6384-5



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.3665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΘ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Αφιερωμένο σε εκείνους που γνωρίζουν
ότι υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ του υπάρχω
και του είμαι ζωντανός

Η σοφία είναι το μόνο φάρμακο
που γιατρεύει τις ασθένειες της ψυχής.

ΛΕΥΚΙΟΣ ΑΝΝΑΙΟΣ ΣΕΝΕΚΑΣ

Περιεχόμενα

I. ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

Πώς η απόπειρα αυτοκτονίας μου
με ξανάφερε στη ζωή 15

II. ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Αυτό το βιβλίο είναι φάρμακο 25

III. ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Η Μητέρα Φύση 33

IV. ΙΑΤΡΟΣ

Λεύκιος Ανναίος Σενέκας 41

V. ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Οι αξίες του στωικισμού 49

ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΝΕΙΣ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ
ΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ 57

1. *Εντιμότητα*

Για εκείνους που κοροϊδεύουν τον εαυτό τους
και κοιτάζουν αλλού 61

2. Ταπεινότητα

Για εκείνους που νομίζουν ότι τα ξέρουν όλα και είναι
ανίκανοι να παραδεχτούν τα λάθη τους 67

3. Αυτογνωσία

Για εκείνους που αγνοούν ποιοι είναι,
πώς λειτουργούν και τι έχουν ανάγκη 74

4. Συνειδητότητα

Για εκείνους που ζουν κοιμισμένοι και δεν
αντιλαμβάνονται ότι δεν αντιλαμβάνονται 80

5. Ενέργεια

Για εκείνους που δε φροντίζουν την υγεία τους, για τους
τεμπέληδες και τους εθισμένους στον καναπέ 86

6. Σιωπή

Για τους εθισμένους στον θόρυβο, για εκείνους που δεν
ακούν και για εκείνους που φοβούνται τον πόνο 93

7. Αποδοχή αυτού που είμαι

Για εκείνους που δεν αγαπάνε τον εαυτό τους, που τον
κακομεταχειρίζονται και απαιτούν να είναι καλύτερος
από ό,τι είναι 100

ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΕ ΕΙΡΗΝΗ

ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ 107

8. Υπευθυνότητα

Για εκείνους που φέρονται ως θύματα και φοβούνται να
πάρουν τα ηνία της ζωής τους 110

9. Ενεργητικότητα

Για εκείνους που δεν είναι κύριοι του εαυτού τους και μένουν
σκλάβοι των συναισθηματικών τους αντιδράσεων 116

10. Συμπόνια

Για εκείνους που κρίνουν τους άλλους αντί
να αφιερώνουν χρόνο να τους κατανοήσουν 123

11. Συγχώρηση

Για εκείνους που έχουν μέσα τους μνησικακία,
που ενοχοποιούν τους άλλους ή τον εαυτό τους 130

12. Αποκόλληση

Για εκείνους που εξακολουθούν να εξαρτώνται
από τον κοινωνικό τους περίγυρο και αναζητούν
την ευτυχία τους στους άλλους 137

13. Αυτοκυριαρχία

Για εκείνους που γίνονται επιθετικοί ή κρύβονται
παθητικά από φόβο να φανούν 144

14. Αποδοχή αυτού που είναι οι άλλοι

Για εκείνους που δεν ξέρουν ν' αγαπούν
και προσπαθούν ν' αλλάξουν τους άλλους 151

ΓΙΑ ΝΑ ΑΓΑΠΑΣ ΤΗ ΖΩΗ ΕΤΣΙ ΟΠΩΣ ΕΙΝΑΙ 158

15. Εξέλιξη

Για τους μηδενιστές, τους κυνικούς και εκείνους
που αρνούνται να μάθουν 162

16. Ανταπόκριση

Για εκείνους που πιστεύουν στην αδικία,
για εκείνους που δεν επωφελούνται
από τη μοίρα τους ούτε
αναπτύσσουν την αποστολή τους 168

17. Αταραξία

Για εκείνους που νομίζουν ότι τα πράγματα είναι
ή καλά ή κακά και δε βλέπουν την τελειότητα
αναπόσπαστη από τη ζωή 174

18. Ευγνωμοσύνη

Για εκείνους που θέλουν περισσότερα από αυτά
που έχουν, αγνοώντας ότι αυτά που ήδη έχουν
είναι αυτά που έχουν ανάγκη 181

19. Εμπιστοσύνη

Για εκείνους που είναι εμμονικοί με τη σιγουριά
και αρνούνται την αβεβαιότητα της ζωής 187

20. Υπακοή

Για εκείνους που νομίζουν ότι η ελευθερία συνίσταται
στο να κάνουν πάντα ό,τι τους κάνει κέφι 193

21. Αποδοχή αυτού που είναι οι ίδιοι

Για εκείνους που θέλουν να αλλάξουν τον κόσμο κατ'
εικόνα και καθ' ομοίωση του εγώ τους 200

VI. ΤΟ ΕΚΔΟΧΟ

Η ζωή ως μάθηση 207

VII. Η ΙΑΣΗ

Ευχαριστίες 212

VIII. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βιβλία για τον Σενέκα και τον στωικισμό 217

Ι. ΕΞΟΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

*Πώς η απόπειρα αυτοκτονίας μου
με ξανάφερε στη ζωή*

Θα είμαι από την αρχή πολύ έντιμος μαζί σου. Δεν είμαι κανένας άγιος. Και πολύ περισσότερο κάποιο παράδειγμα προς μίμηση. Πάντως, εξαίροντας σε κάτι τον εαυτό μου, θα σου πω πως υπήρξα πρώιμο παιδί. Την πρώτη φορά που μέθυσα ήμουν δεκατεσσάρων. Την πρώτη φορά που κάπνισα μπάφο, δεκαπέντε μισό. Την πρώτη φορά που με συνέλαβαν, δεκαέξι προς τα δεκαεπτά. Και την πρώτη φορά που πήρα το πρώτο μου αντικαταθλιπτικό, μόλις είχα κλείσει τα δεκαοκτώ.

Μπουχτισμένη από την κακή συμπεριφορά μου, τους κακούς βαθμούς μου και τις κακές μου συνήθειες, η μάνα μου με έσυρε τελικά στο ιατρείο ενός καλού ψυχιάτρου. Ο κορυφαίος εκείνος γιατρός —που το ια-

τρείο του έμοιαζε μαισωλείο από τους τίτλους και τα διπλώματα— καταδέχτηκε να κουράρει έναν τσόγλανο αλκοολικό, ναρκομανή και βίαιο σαν εμένα μόνο και μόνο επειδή στο παρελθόν είχε κουράρει τον πατέρα μου. Κι όπως και σ' εκείνον, έτσι και σ' εμένα διέγινωσε «οξύ καταθλιπτικό επεισόδιο».

Με το να είναι μέγας γνώστης του ανθρώπινου ψυχισμού, του έφτασαν μόνο δύο συνεδρίες για να μου συνταγογραφήσει χάπια. Όπως είπε στη μητέρα μου, το πρόβλημά μου ήταν γονιδιακό και δεν είχε λύση. Ο πατέρας μου έζησε καταθλιπτικός σχεδόν όλη του τη ζωή, ώσπου έπεσε στις γραμμές του μετρό στον σταθμό Γκραντ Σέντραλ της Νέας Υόρκης. Και το ίδιο είχε κάνει κι ο παππούς μου. Εντάξει, εκείνος πήδηξε από τον τεσσαρακοστό δεύτερο όροφο του εμβληματικού νεοϋορκέζικου ξενοδοχείου Γουόλντορφ Αστόρια. Όπως βλέπεις, η περίπτωσή μου ήταν αρκετά ξεκάθαρη. Η γονιδιακή κληρονομιά μου με είχε κάνει —αμετάκλητα— έναν δυνάμει αυτόχειρα. Κι απ' ό,τι φαίνεται, τα χάπια εκείνα ήταν η μοναδική μου σωτηρία.

Δεν έχω την ηθική αυθεντία για να κρίνω τα αντικαταθλιπτικά. Η αλήθεια είναι ότι εκείνα τα δισκία χρώματος κρεμ ήταν ένα επίθεμα μεγάλης βοήθειας. Τουλάχιστον για κάποιο διάστημα. Έπαιρνα ένα μετά το πρωινό κι άλλο ένα πριν από το βραδινό, μαζί μ' ένα

μεγάλο ποτήρι νερό. Είναι αλήθεια ότι αισθανόμουν ναρκωμένος σωματικά και πνευματικά, πολύ πιο βλάκας. Αλλά δε θα σε γελάσω· εκείνη η κατάσταση ψευδοευτυχίας —όπου τίποτα δε με ένοιαζε— έμοιαζε σαν διακοπές σε ξενοδοχείο πέντε αστέρων με όλα τα έξοδα πληρωμένα.

Το μόνο μου πρόβλημα ήταν ότι δεν μπορούσα να αισθανθώ απολύτως τίποτα. Οι γιατροί αναφέρουν την κατάσταση αυτή ως «ανηδονία». Πράγματι, ούτε που πρόλαβα να αποχαιρετήσω τους τρεις αχώριστους συνταξιδιώτες μου: τον θυμό, το άγχος και τη μελαγχολία. Από το βράδυ ως το πρωί εξαφανίστηκαν χωρίς ν' αφήσουν ίχνος. Δεν είχαν, όμως, φύγει πολύ μακριά: είχαν καταλάβει το υπόγειο της ψυχής μου. Και δεν είχαν την παραμικρή πρόθεση να φύγουν πριν μου δώσουν ένα καλό μάθημα. Ωστόσο, τότε, το ρήμα «μαθαίνω» και το ουσιαστικό «μάθηση» δεν υπήρχαν στο λεξιλόγιό μου.

Μπουκωμένος με αντικαταθλιπτικά, άρχισα να κάνω αυτό που υποτίθεται ότι όφειλα να κάνω με τη ζωή μου, μεταβαλλόμενος σε σωσία του εαυτού μου. Στα δεκαεννιά μου βρήκα μια δουλειά βοηθού σε αποθήκη. Τον επόμενο χρόνο ερωτεύτηκα τρελά μια κοπέλα. Δεν ξέρω αν ήταν ο εκνευρισμός ή το πάθος, αλλά την πρώτη φορά που κάναμε έρωτα την άφησα έγκυο και λίγο μετά αποφασίσαμε να παντρευτούμε.

Ο γάμος μας υπήρξε το χρονικό ενός προαναγγεληθέντος διαζυγίου.

Μείναμε μαζί τέσσερα χρόνια και στο διάστημα αυτό αντιλήφθηκα ότι ήμουν ένα άτομο υπερβολικά μη φυσιολογικό για να κάνω μια φυσιολογική ζωή. Αντίθετα, στη γυναίκα μου το φυσιολογικό πήγαινε θαύμα. Δε μου ῥχεται τίποτα το δυσάρεστο να πω για εκείνη. Το μόνο ελάττωμά της ήταν που με είχε σύζυγο. Ευτυχώς, η κόρη μας κληρονόμησε τα γονίδια της. Κάθε φορά που συναντούσε κάποιον, όποιος και να ήταν αυτός, τον χαιρετούσε με ένα γοητευτικό χαμόγελο.

Αν και με πονάει που το παραδέχομαι —και πολύ περισσότερο που το γράφω— δεν ήξερα να τις εκτιμώ ούτε να τις αγαπάω όταν τις είχα πλάι μου. Το ότι παραδέχομαι πως υπήρξα κακός πατέρας και χειρίστος σύζυγος είναι το ελάχιστο που μπορώ να πω... Έτσι, στις 4 Φεβρουαρίου 1981, μου ζήτησε διαζύγιο και μετακόμισε με την τρίχρονη κόρη μας στο σπίτι των πεθερών μου στο Σαν Φρανσίσκο. Μόλις έναν χρόνο μετά, η πρώτη μου βρήκε έναν άντρα στο ύψος των προσδοκιών της, με τη δυνατότητα η κόρη μου να έχει τον πατέρα που της άξιζε.

ΤΟ ΒΙΒΑΙΟ ΠΟΥ ΜΟΥ ΕΣΩΣΕ ΤΗ ΖΩΗ

Εκείνο τον καιρό δεν είχα ούτε δουλειά ούτε έσοδα. Για κάποιους μήνες φλέρταρα με την κατάσταση του απόρου. Ως πλάνητας, ήμουν τόσο τεμπέλης που δεν είχα πού να περιπλανηθώ. Και δεν ξέρω πώς, μια νύχτα κατέληξα σ' ένα μοτέλ. Ήταν τότε που επέλεξα να πάρω τον εύκολο δρόμο. Πάντως, σε αντίθεση με τον πατέρα μου και τον παππού μου, δεν ήθελα να γίνω νουμεράκι σε κάποιο δημόσιο δρόμο. Αποφάσισα να βάλω τέλος στη ζωή μου μέσα σε μια βρόμικη τουαλέτα, οπλισμένος μ' ένα μπουκαλάκι βάλιουμ. Συνολικά, κατάπια είκοσι τέσσερα δισκία, ένα για κάθε χρόνο της ασήμαντης και αξιοθρήνητης ύπαρξής μου.

Δεν έχω λόγο να σου πω ψέματα. Κι εσύ δεν έχεις κανένα λόγο να με πιστέψεις. Η αλήθεια, όμως, είναι πως τη στιγμή που ήμουν βέβαιος ότι θα πέθαινα, κάτι μέσα μου έκανε κλικ. Ξαφνικά, χωρίς να ξέρω και πολύ καλά το γιατί, άρχισα να θέλω να ζήσω. Σηκώθηκα από το δάπεδο, κοιτάχτηκα κατάματα στον καθρέφτη του μπάνιου και θυμήθηκα τον πατέρα μου. Στη συνέχεια, έβαλα δυο δάχτυλα στο στόμα και πριν αγγίξω καλά καλά τη σταφυλή άρχισα να ξερνάω με τον πιο άγριο τρόπο.

Τα χάπια εκείνα, αδιάλυτα ακόμα, είχαν ανακατευτεί με τα υπολείμματα ενός Big Mac με τηγανητές

πατάτες, κέτσαπ, μαγιονέζα, μουστάρδα και κόκα κόλα. Κι απ' όλο εκείνο το ξερατό, πολύ λίγο έπεσε στη λεκάνη της τουαλέτας. Το περισσότερο κύλαγε στα πλακάκια του τοίχου. Και δεδομένου ότι, παρ' όλα αυτά, είμαι τύπος με καλούς τρόπους, έπιασα να καθαρίσω όλον εκείνο τον χαμό. Αμέσως, όμως, τελείωσα όλο το χαρτί υγείας.

Βγήκα από το μπάνιο κι έριξα μια ματιά στο δωμάτιο. Η ντουλάπα ήταν άδεια, όμως στο δεύτερο συρτάρι του κομοδίνου βρήκα ένα πολύ παλιό βιβλίο. Και χωρίς καν να δω τον τίτλο στο εξώφυλλο, αποφάσισα να χρησιμοποιήσω τα φύλλα του για να καθαρίσω τα υπολείμματα του εμετού. Έσκισα την πρώτη σελίδα, την ακούμπησα σε ένα πλακάκι κι έμεινε κολλημένη πάνω του. Μόλις τότε πρόσεξα ότι υπήρχε μια αφιέρωση γραμμένη με πένα, που έλεγε το εξής: «Πιστεύεις στη μοίρα; Το βιβλίο αυτό είναι γραμμένο για σένα».

Για ένα άτομο που μόλις είχε αποπειραθεί να αυτοκτονήσει και που την τελευταία στιγμή αποφάσισε να συνεχίσει να ζει, τα λόγια αυτά ήταν βάλαμο ψυχής. Το βιβλίο είχε τον τίτλο *Ηθικές πραγματείες* και ήταν γραμμένο από κάποιον Σενέκα. Αφού άφησα το μπάνιο καθαρότερο απ' ό,τι το είχα βρει, έπεσα στο κρεβάτι κι άρχισα να το ξεφυλλίζω. Δεν είχα διαβάσει ούτε ένα βιβλίο στη ζωή μου, αλλά εκείνο το κατα-

βρόχθισα. Και με δάκρυα στα μάτια, αποκοιμήθηκα σαν μωρό. Την επόμενη μέρα ξαπόστειλα τα χάρπια χρώματος κρεμ. Αποφάσισα να βγάλω μόνος μου τα κάστανα από τη φωτιά. Κι ακριβώς τότε κατάλαβα μια παροιμία των Ινδιάνων της φυλής Σιου, που λέει πως «η θρησκεία είναι για εκείνους που φοβούνται να πάνε στην κόλαση, ενώ η πνευματικότητα είναι γι' αυτούς που έχουν ήδη υπάρξει εκεί».

Πέρασαν ήδη τριάντα δύο χρόνια από τότε. Και σήμερα, στα πενήντα έξι μου, βλέπω ολοκάθαρα ότι η απόφασή μου εκείνη σήμανε ένα σημείο ριζικής αναδίπλωσης στην προσωπική μου ιστορία. Δεν είμαι εδώ για να σου πω να σταματήσεις να παίρνεις αντικαταθλιπτικά, αν αυτή είναι η περίπτωση σου. Επιμένω, είναι ένα χρήσιμο μπάλωμα· όμως σε απομακρύνουν από την αληθινή ίαση. Η μοναδική πρόθεσή μου είναι να μοιραστώ μαζί σου το πολυτιμότερο που έμαθα στη ζωή μου: το ότι η σοφία είναι η μόνη αγωγή που προάγει την υγεία της ψυχής μας. Και, είτε πιστεύεις στη μοίρα είτε όχι, αν έχεις διαβάσει ως εδώ, θέλω να ξέρεις ότι το βιβλίο αυτό είναι γραμμένο για σένα.

Κλέυ Νιούμαν

Νέα Υόρκη, 24 Αυγούστου 2013