

PARQUET

DIEM



20 μαθήματα ζωής από το μπάσκετ

Milos Pavlicevic

Table of Contents

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	2
1.ΦΛΟΓΑ.....	6
2.ΠΙΣΤΗ.....	10
3.ΕΠΙΜΟΝΗ.....	13
4. Η ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΑ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΕΚΕΙ.....	16
5. ΥΠΕΡΒΑΣΗ.....	20
7. ΝΙΚΗ.....	28
8.ΗΤΤΑ.....	31
9. ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΘΑΝΑ.....	36
10.ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ.....	39
11. ΔΩΣΕ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ.....	43
12. ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ.....	47
13. Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΩΧΝΕΙ ΤΟΝ ΦΟΒΟ...51	
14. ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ.....	55
15. ΚΑΘΕ ΣΤΙΓΜΗ, ΜΙΑ ΝΕΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ.....	59
16. ΔΕΝ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ.....	63
17. ΣΕΒΑΣΜΟΣ.....	69
18.ΜΑΘΕ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΣΟΥ.....	73
19. ΑΥΤΟΠΕΙΘΑΡΧΙΑ.....	78
20. ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ.....	82

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Μια φράση που ακούμε και βλέπουμε γραμμένη συχνά είναι «το μπάσκετ είναι ζωή»(basketball is life). Στον βαθμό που αυτό ισχύει, θα ήταν επίσης σωστό να το αντιστρέψουμε ώστε να πούμε πως η «ζωή είναι μπάσκετ»(life is basketball).

Μετά από 18 χρόνια επαγγελματικής ενασχόλησης με το άθλημα και σχεδόν ολόκληρης της ζωής μου μέσα στους κόλπους του αθλητισμού, καταλαβαίνω πως και οι δυο αυτές φράσεις εμπεριέχουν τόσο γενικές, όσο και ειδικές για τον καθένα αλήθειες. Οφείλουμε να αντιμετωπίσουμε αυτό το φαινόμενο σε ένα πιο εσωτερικό επίπεδο, πηγαίνοντας πέρα από τις εξωτερικές εκφάνσεις και την τυπική μεθοδολογία του ίδιου του αθλήματος. Ίσως με αυτή τη διαδικασία να καταφέρουμε να ανακαλύψουμε πολύτιμα στοιχεία του εαυτού μας, αλλά και των άλλων. Από το κάθε τι μπορούμε να λάβουμε σημαντικά μαθήματα. Σε αυτή τη διαδικασία μάθησης είναι απαραίτητο να έχουμε ανοιχτούς ορίζοντες, ανοιχτή αντίληψη, καρδιά και συμμετοχή.

Ένα άθλημα μπορεί να γίνει στοιχείο μελέτης σε πολλά επίπεδα. Αποφασίζοντας να το αντιμετωπίσουμε όχι μόνο ως έναν τρόπο ψυχαγωγίας, μια μορφή σωματικής ευεξίας και έναν τρόπο ζωής, αλλά ως μια μέθοδο ενεργητικής -γιατί όχι;- ψυχοθεραπείας και ανακάλυψης του εαυτού, πηγαίνουμε προς μια τρομερά ενδιαφέρουσα κατεύθυνση. Σε αυτό το βιβλίο καταγράφω τα πιο δυνατά μαθήματα-οδηγούς που άφησαν ισχυρό αποτύπωμα πάνω μου. Υπάρχουν άπειρα άλλα που μπορούν να επηρεάσουν τον καθένα στην εξέλιξή του και να εισχωρήσουν ως πεποιθήσεις και βασικά στοιχεία της προσωπικότητας.

Ο αθλητισμός γεννήθηκε μέσα στους κόλπους των ιερών θρησκευτικών εορτών και των Μυστηρίων της αρχαιότητας για να φτάσει σήμερα να είναι ένα παγκόσμιο μαζικό καθημερινό φαινόμενο. Το γεγονός πως οι αρχαίοι μεγάλοι πολιτισμοί δίνανε μια τέτοια σημασία σε αυτόν, μας προϊδεάζει πως λογικά είχαν διαπιστώσει κάποια σύνδεση της σωματικής δραστηριότητας με κάποιες ανώτερες νοητικές (ίσως όχι μόνο) λειτουργίες. Μελέτες πάνω σε αυτή τη πλευρά του αθλητισμού δεν είναι τόσο συχνές και σίγουρα δεν τυγχάνουν μεγάλης δημοσιότητας. Το παρόν έργο δεν είναι μια τέτοια μελέτη, αλλά κάποιες προσωπικές συνειδητοποιήσεις προς την κατεύθυνση των πνευματικών στοιχείων που αναπτύσσει το άθλημα. Στο πως παίζοντας,

δημιουργούμε στοιχεία χαρακτήρα, στοιχεία προσωπικότητας, στοιχεία που μπορούν να μας φανούν χρήσιμα σε ότι κάνουμε στη ζωή.

Το μπάσκετ σαν ανθρώπινο δημιούργημα δεν μπορεί παρά να διέπεται από ανθρώπινα όρια και περιορισμούς αλλά ταυτόχρονα προβάλλει και όλη τη δύναμη για την οποία ο άνθρωπος είναι ικανός. Δύναμη ψυχική και σωματική. Όπως η σωματική έτσι και η ψυχική δύναμη, είναι δυνατόν να προπονηθεί και να αυξηθεί σε καθημερινή βάση. Με τη διαφορά πως η μια χρησιμοποιεί κιλά και η άλλη συνείδηση.

Συχνά στον αθλητισμό παραβλέπεται η συμμετοχή των πνευματικών παραγόντων, δίνοντας περισσότερη έμφαση στην σωματική δραστηριότητα και τις υπό ανάπτυξη ικανότητες. Μια τέτοια πορεία δεν μπορεί να είναι αποκομμένη από τον πνευματικό πλούτο που ο κάθε ένας κουβαλάει. Θα έλεγα πως είναι και πιο σημαντική πτυχή η ανάπτυξη μιας υγιούς νοοτροπίας καθώς όλα ξεκινάνε από εκεί. Σε ένα τόσο απαιτητικό πεδίο, χρειάζεται ο νους να είναι ξεκάθαρος, εστιασμένος, για να μπορεί να ακολουθήσει το σώμα προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.

Σαν μια κατάσταση που διέπεται από συγκεκριμένους κανόνες με μετρήσιμα αποτελέσματα, δεν διαφέρει ουσιαστικά από ολόκληρη την ανθρώπινη εμπειρία. Είναι άλλη μια έκφραση των δυνατοτήτων του ανθρώπου

σε ένα πεδίο, που όμως δανείζεται και δανείζει στοιχεία από όλες τις πλευρές της ζωής.

Υπάρχει κάτι το διδακτικό στον αθλητισμό, αρκεί να είμαστε ανοιχτοί να το ακούσουμε. Είναι εκείνες οι στιγμές που ωθούμαστε στα όρια τα οποία καλούμαστε να υπερβούμε, κατά τις οποίες ενεργοποιούμε τα κρυμμένα αποθέματα δύναμης που έχουμε. Όλοι έχουμε. Όπως όλα στο μπάσκετ, έτσι και η έκφραση αυτών των αποθεμάτων, είναι θέμα προπόνησης.

1.ΦΛΟΓΑ

Μια πραγματικότητα μένει για πάντα δεμένη με το όνειρο που την γέννησε. Τίποτα δεν μπορεί να αρχίσει, ούτε στην πορεία του να συνεχίσει να κινείται αρμονικά αν δεν έχει μια εσωτερική φλόγα, την αγάπη. Είναι το βασικό καύσιμο για να κάνεις ότι κάνεις με ενέργεια και διάθεση. Βρίσκεται σε κάθε βήμα, σε κάθε ανάσα, σε κάθε προσπάθεια και δεν σε αφήνει να ησυχάσεις όταν δεν είσαι με ότι είναι αυτό που αγαπάς. Τους ανθρώπους που κινούνται ακολουθώντας την εσωτερική τους φλόγα τους καταλαβαίνεις από μακριά. Στην αρχή μπορεί να μην την αναγνωρίσεις, μπορεί να κρυφτεί πίσω από πολλά άλλα ονόματα, αλλά όποιος κάνει ένα έργο καταλαβαίνει πως κάθε εμπόδιο είναι πιο εύκολα υποφερτό όταν υπάρχει η φλόγα της αγάπης μέσα του.

Είναι αλήθεια πως ειδικά στο μπάσκετ κανείς δεν θα περνούσε οικειοθελώς ατέλειωτες ώρες προπόνησης, τραυματισμούς που τσακίζουν το σώμα, πιέσεις σωματικές και πνευματικές που ωθούν στα άκρα, αν αυτή η δύναμη δεν τον είχε διαποτίσει. Είναι η δύναμη που δίνει την κίνηση για να συνεχίζεις. Είναι αυτό το στοιχείο ακριβώς που θα σε κάνει να πας για προπόνηση μόνος σου όταν η υπόλοιπη ομάδα θα έχει ρεπό. Αυτό το οποίο θα σε σηκώσει όταν θα βρίσκεσαι κάτω και τίποτα δεν δείχνει πως τα πράγματα πρόκειται να βελτιωθούν. Είναι ο λόγος για τον οποίο κάνεις κάτι για το οποίο δεν υπάρχει ορατή μετρήσιμη ανταμοιβή. Είσαι εσύ και το

στοιχείο που αγαπάς. Ο ήχος από το διχτάκι σε ένα άδειο γήπεδο. Η ηχώ από το σκάσιμο της μπάλας που ταξιδεύει ανάμεσα στα άδεια καθίσματα. Η ακαθόριστη συμφωνία των παπουτσιών που τρίζουν στο παρκέ, που θα μας εκνεύριζε σε κάθε άλλη περίπτωση όχι όμως μέσα στο γήπεδο, εκεί δεν ζούμε χωρίς αυτή. Δεν είναι μια λογική δύναμη. Δεν απαντάει στα “πώς” αλλά στα “γιατί”.

Έχουμε μάθει να επαναλαμβάνουμε συχνά τη νοοτροπία ότι αποδεικνύεις πως αγαπάς κάτι ή κάποιον αν θα πέθαινες για αυτό/ον/ή θέλοντας να δείξουμε την υπέρτατη θυσία που είμαστε διατεθειμένοι να κάνουμε σαν ο θάνατος να είναι αυτό που μετράει το μέγεθος της αγάπης μας. Ποια αγάπη στοχεύει στον θάνατο; Πιστεύω πως η μεγαλύτερη θυσία είναι να ζεις με ότι είναι αυτό που αγαπάς, να του το δείχνεις κάθε στιγμή, να το ποτίζεις με όποιο τίμημα χρειάζεται. Έτσι φαίνεται η αγάπη της κάθε μέρας, η έμπρακτη, ζωντανή αγάπη που εξελίσσει και αυτόν που αγαπάει και τον στόχο αυτής της αγάπης του. Αγάπα κάτι ζώντας κάθε στιγμή με αυτό, όχι πεθαίνοντας για αυτό. Κράτα τη φλόγα αναμμένη.

Ένα εξωτερικό κίνητρο διασκέδασης, εκγύμνασης, χρημάτων, δόξας, θα σε πάει μέχρι ένα σημείο. Από εκείνο το σημείο αναλαμβάνει τα ηνία η αγάπη για να κάνεις το βήμα που σου αναλογεί. Το εξωτερικό κίνητρο την σκοτεινή στιγμή της ήττας μπορεί εύκολα να αντικατασταθεί από κάποιο άλλο ανάλογο. Το εσωτερικό όχι.

Ας πάρουμε το παράδειγμα του σημαντικότερου μέσου του παιχνιδιού: της μπάλας. Είναι ένα τέλει σχήμα, μια σφαίρα που λόγω αυτού του σχήματος έχει μέγιστη κινητικότητα, δεν έχει γωνίες ούτε κάτι

εμποδίζει την κίνησή της. Αλλά δεν είναι το εξωτερικό της αυτό που της εξασφαλίζει αυτές τις ιδιότητες. Είναι ο αέρας που έχει μέσα της που της δίνει το σχήμα και την απαραίτητη αναπήδηση. Χωρίς τον αέρα, είναι μια μάζα από καουτσούκ χωρίς σχήμα, χωρίς ιδιότητες και μια ξεφούσκωτη μπάλα σε ένα γήπεδο είναι το πιο άχρηστο πράγμα. Κανείς δεν ασχολείται μαζί της χωρίς ουσιαστικά αυτή να έχασε το υλικό από το οποίο είναι φτιαγμένη. Θεωρητικά παραμένει μπάλα. Λείπει όμως η πνοή που της δίνει ζωή, η εσωτερική ανάσα της αγάπης.

Στην πορεία κάποιος θα την φουσκώσει, κάποιος θα της δώσει τον αέρα που έχει ανάγκη για να μεταμορφωθεί από μάζα, στο απόλυτο αντικείμενο του πόθου αρχικά για 10 άτομα μια συγκεκριμένη στιγμή σε ένα γήπεδο και τελικά για εκατομμύρια ανθρώπους πέρα από χώρο και χρόνο. Αυτός ο κάποιος σε αντιστοιχία στον άνθρωπο είναι ο προπονητής, ο δάσκαλος, ο μέντορας, ο γονέας, το πρότυπο που θα βρεθεί κάποια στιγμή να σου ανάψει τη φλόγα για ότι κάνεις. Ίσως να χρειαστείς κάποιον να σου την εμφυσήσει στην αρχή, όμως σίγουρα κάτι έχεις ο ίδιος μέσα σου που περιμένει να ξυπνήσει. Χρειάζεται πάντα ένας δάσκαλος για να σου βγάλει από μέσα αυτό που έχεις, να το καταλάβεις ο ίδιος και να δεις πως είναι να αναπνέεις αυτόν τον αέρα του. Μόλις ανασάνεις αυτή τη πνοή, μπαίνεις σε κίνηση προχωρώντας όσο σε κρατάει αυτή η δύναμη.

Μια μπάλα που δεν είναι καλά φουσκωμένη, με λιγότερο αέρα από το ιδανικό, είναι ένα σώμα νωχελικό, πλαδαρό, που υποκύπτει στις επαφές με οτιδήποτε εξωτερικό και πολύ πιο σύντομα φτάνει σε ακινησία.

Κανείς δεν θέλει να παίζει με τέτοιες και πάντα μένουν τελευταίες στην διαλογία.

Μια μπάλα φουσκωμένη παραπάνω από το πρόπον συμπεριφέρεται αλλιώς. Είναι πιο σκληρή στα χέρια, άτσαλη στην αναπήδηση, μπορεί να καταλήξει αλλού γιατί πάντα εκσφενδονίζεται με δύναμη σε κάθε επαφή και δεν έχεις καλή αίσθηση στην ντρίμπλα.

Έτσι και με την ποσότητα . Ανάμεσα στα άκρα χρειάζεται να βρεθεί η χρυσή τομή που θα επιτρέψει την ομαλότερη κίνηση. Για το ξεκίνημα όμως χρειάζεται ο αέρας, η αγάπη, το καύσιμο που θα δώσει κίνηση.

Άφησέ την γιατί αυτή δεν κάνει λάθος.

Βρες κάτι που αγαπάς χωρίς όρους, για το οποίο θα πήγαινες στην κόλασή σου με χαμόγελο και απλά αφέσου στο να απολαύσεις τη διαδρομή. Γίνε εκείνος που φωτίζει από μέσα ακολουθώντας έναν σκοπό. Εμπιστέψου αυτή την φωτιά να σε ζεσταίνει στα εύκολα και τα δύσκολα.

2. ΠΙΣΤΗ

Έχοντας βρει αυτό που αγαπάς, κατά συνέπεια έρχεται η πίστη σε αυτό. Χωρίς αμφιβολία θα βρεθούν άνθρωποι και συνθήκες που η λειτουργία τους θα είναι να προσπαθήσουν να σε αποτρέψουν από το να κάνεις αυτό που αγαπάς. Είναι τα εξάισια αναγκαία εμπόδια για να αποδείξεις την πίστη σου σε αυτό που αποφάσισες να ακολουθήσεις και επιτρέπουν σε αυτή να εκφραστεί.

Κατά τη διάρκεια ενός μόνο αγώνα είναι πολλές οι στιγμές που η πίστη σου θα δοκιμαστεί. Πολλές στιγμές σημαίνει πως εν δυνάμει κάθε δευτερόλεπτο είναι μια δοκιμασία πίστης προς τον εαυτό μας, τον συμπαίκτη μας, στην ικανότητά μας για νίκη, προς τον προπονητή μας και άλλους παράγοντες του παιχνιδιού. Μπορεί μετά από μια φάση να φανεί πως όλα καταστράφηκαν, πως η νίκη πέταξε και το αμέσως επόμενο δευτερόλεπτο να συμβεί κάτι που θα φέρει αυτή την αίσθηση πάλι ανάποδα. Μόνο ο παίκτης που έχει πίστη στις δυνάμεις του και τις ικανότητες της ομάδας μπορεί να δέχεται ότι του έρχεται και να προχωρά ακάθεκτος. Κάθε στιγμή, όσο ακίνητη κι αν φαντάζει, συμβαίνουν εκατοντάδες πράγματα. Ακόμα και στο ταϊμ άουτ που κανένας δεν παίζει σωματικά, συμβαίνουν σημαντικά πράγματα, δίνονται οδηγίες, σχεδιάζονται κινήσεις, παίρνονται αποφάσεις.

Πίστη σημαίνει να εμπιστευέσαι όλη τη διαδικασία που έχει προηγηθεί, την κάθε προπόνηση, το κάθε σουτ που έχεις κάνει μέχρι σήμερα, πως αυτά σε έχουν φέρει

στο σημείο που βρίσκεσαι και πως μπορείς να αντιμετωπίσεις τα πάντα στο δρόμο σου. Κάθε τι που έκανες, χάραξε τον δρόμο σου μέχρι εδώ. Μόλις έχεις κάνει τα πάντα, μπορείς να αντιμετωπίσεις τα πάντα.

Έχεις και άλλους όμως μαζί σου που όσο εξαρτάσαι εσύ από αυτούς, άλλο τόσο εξαρτημένοι είναι αυτοί από εσένα. Ο δρόμος του καθενός πέρασε από παρόμοια μονοπάτια για να ενωθεί με τον δικό μου σήμερα στο αντικείμενο στο οποίο αγωνιζόμαστε. Αυτή η συνειδητοποίηση μπορεί να πολλαπλασιάσει την ισχύ της ενέργειας μιας ομάδας. Μια απλή συνειδητοποίηση που μπορεί να ξεκλειδώσει ένα από τα δυνατότερα όπλα που μπορεί να κατέχει ένα άτομο ή μια ομάδα: την εμπιστοσύνη.

Κάθε ενέργεια μέσα στο γήπεδο φανερώνει πίστη. Όταν κανείς σουτάρει, η μπάλα φεύγει από τα χέρια με την πίστη ότι θα πάει εκεί που πρέπει, μέσα στο καλάθι. Αν δεν υπάρχει αυτό το ελάχιστο ίχνος πίστης, καλύτερα κανείς να κάτσει στο σπίτι του. Όταν μπαίνεις στο γήπεδο, του μπάσκετ ειδικά, της ζωής γενικά, μπαίνεις για να κάνεις αυτό που μπορείς καλύτερα με σκοπό να πετύχεις τον στόχο σου. Κάθε φορά που η αμφιβολία παραμερίζει την πίστη, τα αποτελέσματα είναι καταστροφικά, η κίνηση είναι χωρίς ομαλή ροή και ο φόβος του λάθους οδηγεί στο λάθος. Σε επίπεδο ομάδων, κάθε ομάδα ξεκινάει την σεζόν πιστεύοντας τους στόχους τους οποίους θέτει, πως είναι ικανή να τους πετύχει. Η ομάδα τότε πρέπει να κινηθεί σαν μια ενωμένη οντότητα. Αν χαθεί η πίστη από κάποιους ή όλους(ακόμα και από έναν μόνο), τότε η ομάδα κινδυνεύει να καταρρεύσει άδοξα. Μια ομάδα πρέπει να ξέρει πως όλα

τα μέλη της ξεχωριστά είναι αξιόπιστα ως προς τη δουλειά που έχουν να κάνουν και πως όλοι μαζί πηγαίνουν προς την ίδια κατεύθυνση.

Κάθε πίστη στερεώνεται πάνω στην δουλειά που έχεις κάνει.

Στην προσπάθεια, τίποτα δεν μπορεί ούτε και πρέπει να χαρίζεται. Για να διασχίσει κανείς έναν δρόμο, θα πρέπει μόνο ένας να πειστεί πως αξίζει τον κόπο: αυτός ο ίδιος.

Όσο πιο συνεπής είσαι, τόσο θα μεγαλώνει η ικανότητα σε αυτό που κάνεις, με αποτέλεσμα να το κάνεις καλά. Μπαίνοντας στο πεδίο του αγώνα με αυτό το υπόβαθρο, μεγαλώνουν οι πιθανότητες να είσαι νικητής.

3.ΕΠΙΜΟΝΗ

Ένα από τα πιο ξεκάθαρα, απλά και κατανοητά μαθήματα του αθλητισμού γενικότερα. Για να γίνεις ο καλύτερος, κάθε μέρα θα χρειάζεται να κάνεις αυτό που πρέπει. Κάθε μέρα. Δεν υπάρχει ρεπό, δεν υπάρχει δικαιολογία. Ακόμα και όταν σωματικά δεν φαίνεται να κάνεις κάτι σχετικό με το αντικείμενό σου, μπορεί να εξασκείσαι πνευματικά πάνω σε αυτό. Βρίσκεις τι είναι αυτό που θέλεις να ακολουθήσεις και το κάνεις κάθε μέρα.

Είναι δύσκολο; Ναι είναι. Είναι βαρετό; Ναι είναι. Έχει αποτέλεσμα; Ναι έχει.

Αν δεις πως το σουτ σου θέλει βελτίωση γιατί δεν είσαι εύστοχος, η λύση είναι να πας και να κάνεις 1000 σουτ την ημέρα. Όχι μια μέρα, κάθε μέρα. Δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις, τζίνι ή μαγικά φίλτρα. Υπάρχει μόνο η κάθε στιγμή στο γήπεδο. Δεν υπάρχει κάποια προσευχή που να μπορεί να εισακουστεί από μόνη της, ο ίδιος κατευθύνεις την πορεία των όσων επιθυμείς με την πράξη σου. Δεν θα βελτιωθείς σε κάτι μόνο αν το θέλεις πολύ. Όλοι θέλουν κάτι πολύ. Πρέπει να το κάνεις. Να το κάνεις όμως μέχρι αηδίας, μέχρι που αυτό που κάνεις να γίνει η φύση σου, να περάσει μέσα σου, να περπατάς, να σκέπτεσαι και να μιλάς με βάση αυτό που σε έχει συνεπάρει. Το καλύτερο κομπλιμέντο είναι να γίνεις ο περίγελος των γύρω σου λόγω της έντασης με την οποία ακολουθείς αυτό που αποφάσισες. Η επιμονή πάντα κρύβει καρδιά μέσα της, πάντα δείχνει πως είσαι

ζωντανός στη μάχη σου κι ας φαίνεται στους άλλους πως μάχεσαι ανεμόμυλους.

Ποτέ κάτι δεν το κάνεις τόσες πολλές φορές που να μην επιδέχεται βελτίωσης. Πάντα το “άλλη μια” κρύβει ένα “μπορώ και καλύτερα”. Δεν υπάρχει ο μαγικός αριθμός των σουτ που θα κάνεις και όταν τον φτάσεις, να πεις τώρα φτάνει, δεν χρειάζομαι άλλη εξάσκηση. Μοιάζει Σισύφειο έργο αλλά είναι η πραγματικότητα γιατί η επανάπαυση κρύβει τον σπόρο της αυριανής πτώσης. Όσο πιστεύεις πως έφτασες κάπου και πια δεν υπάρχει χώρος βελτίωσης, εξαπατάς τον εαυτό σου και αφήνεις την πόρτα ανοιχτή να μπει η οπισθοδρόμηση. Δεν ξέρω να πω με βεβαιότητα αν ποτέ κατακτάς κάτι ολοκληρωτικά. Υπάρχει εκείνος ο στόχος που μόλις επιτευχθεί, δεν γεννάει άλλον στόχο;

Κάθε μέρα κάτι κατακτάς κι αυτό είναι η μόνη μαγεία. Αύριο μπορεί να χρειαστεί να πολεμήσεις ξανά για το ίδιο. Όμως πολεμάς πάλι γιατί είναι το σωστό.

Χωρίς να αναρωτιέσαι, μόνο να κάνεις αυτό που πρέπει, αυτή η διαδικασία θα οδηγήσει στα αποτελέσματα που θα αρχίσουν να φαντάζουν πως έρχονται χωρίς προσπάθεια. Αλλά εσύ θα ξέρεις πόσο τσακισμένος ήσουν, πόση κούραση και πόσοι πόνοι μαζί με αποτυχιές χρειάστηκαν για να φτάσεις εκεί που είσαι. Πόσες ώρες επιμονής στον στόχο για να φτάσεις να βάλεις ένα καθοριστικό σουτ. Και αν. Ένα μόνο. Αλλά αυτό το ένα θα δώσει αξία στα χιλιάδες που προηγήθηκαν.

Για να φτάσει μια κίνηση να εκτελείται στην εντέλεια, θέλει χιλιάδες επαναλήψεις. Όσο ταλαντούχος και να θεωρείται κάποιος με έμφυτες ικανότητες, μόνο

με τη συνεχόμενη εξάσκηση τους φτάνει να τις αναπτύξει στον βαθμό που του αναλογεί. Δεν αρκεί ένα χάρισμα ή μια σκέτη επιθυμία. Ούτε έχει σχέση με τα αποτελέσματα. Μια νίκη μπορεί να φέρει τεμπέλικο εφησυχασμό και μια ήττα τη διάθεση καταστροφής. Και τα δυο είναι εξίσου καταστρεπτικά. Στην νίκη και την ήττα χρειάζεται να μην πέφτει το επίπεδο της δουλειάς που πρέπει να γίνει. Η φύση εδώ δίνει το παράδειγμα. Στον κόσμο μας, λόγω των φυσικών νόμων, οτιδήποτε αφηθεί, έχει την τάση να πηγαίνει προς τα κάτω. Αυτό μεταφραζόμενο σε ανθρώπινους όρους σημαίνει πως ότι δεν φροντίσεις να εξασκείς και να τελειοποιείς, θα πάρει την κάτω βόλτα, δηλαδή θα γίνεται χειρότερο από όσο ήταν. Οι ικανότητες θέλουν διαρκή εξάσκηση για να συνεχίζουν να λέγονται έτσι.

Αν σε μια επίθεση η ομάδα μου δεν καταφέρει να βάλει καλάθι, αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να σηκωθούμε να φύγουμε από το γήπεδο. Στην επόμενη επίθεση θα το βάλουμε. Αν ούτε τότε, πάμε για την επόμενη. Φάση με την φάση, κίνηση με κίνηση θα φτάσουμε στον στόχο μας αρκεί να μην τα παρατήσουμε. Με την πίστη δυνατή να δίνει τον ρυθμό, μπορούμε να κάνουμε τα πάντα και να επιστρέψουμε από όσο βαθύ γκρεμό κι αν φαίνεται πως είμαστε.

Κανένα πρωτάθλημα δεν τελειώνει στην 5^η αγωνιστική και οι μεγαλύτερες ανατροπές ανήκουν σε εκείνους που με επιμονή συνέχισαν να πιστεύουν το ακατόρθωτο μέχρι που το πέτυχαν. Με αυτιά κλειστά και τον στόχο κλειδωμένο μπροστά στα μάτια.

Αν έπρεπε να περιγράψω τη διαδικασία της επιμονής με πολύ απλά λόγια, θα ήταν κάπως έτσι: προσπάθεια

Ξανά και Ξανά και Ξανά. Αποτυχία. Ξανά και Ξανά. Τίποτα δεν πάει καλά. Ξανά και Ξανά. Επιτυχία. Ξανά και Ξανά. Αποτυχία. Γελάνε. Ξανά και Ξανά...

Για όσο χρειαστεί.

4. Η ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΑ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΕΚΕΙ

Είναι το μόνο σίγουρο πως θα είναι ο σύντροφός σου. Κάθε στιγμή, κάθε λεπτό. Θα είναι αμείλικτη. Θα είναι ο πιο γλυκός σου φίλος, το πανέμορφο τραγούδι των Σειρήνων που ποντάρει στο ότι ξέρεις πόσο ευχάριστα είναι αυτά που λέει, πόσο απλό είναι να αφεθείς σε αυτήν.

Ξέρεις, δεν χρειάζεται να τρέξεις τόσο πολύ. Ούτε να πιεστείς πέρα από τη ζώνη ασφάλειας σου. Υπάρχουν και άλλοι μέσα στο γήπεδο, δεν εξαρτώνται όλα από εσένα. Ευτυχώς που υπάρχουν οι άλλοι για να χαλαρώσω λίγο, θα καλύψουν αυτοί όποια ατέλειά μου. Αυτός ο προπονητής μου, δεν με βάζει όσο αξίζω, τι άλλο να κάνω; Όταν κάποτε με βάλει, τότε θα είμαι έτοιμος. Μόνο να είχα τις

κατάλληλες συνθήκες, θα έδειχνα τι πραγματικά αξίζω. Με αυτόν τον διαιτητή δεν κερδίζουμε ποτέ. Πάλι προπόνηση; Πάλι τα ίδια, χθες δεν τα κάναμε; Ναι, αυτά και άλλα πολλά είναι πάντα εκεί. Τα κουβαλάς μέσα σου κρυμμένα στις σκιές της σκέψης και απλά περιμένουν εκείνη τη στιγμή που σπας για να ξεχυθούν προς τα έξω.

Το τι θα τις κάνεις αυτές τις φωνές, εξαρτάται αποκλειστικά από εσένα.

Αν αφεθείς στο κάλεσμά τους, τότε θα έχεις πιεί από το γλυκό νέκταρ που σου δίνει μια προσωρινή ευχαρίστηση αλλά μακροπρόθεσμα δεν οδηγεί πουθενά. Ή μάλλον οδηγεί, αλλά εκεί που οδηγεί καλύτερα να μην πας.

Καλύτερος γίνεσαι όχι όταν δεν έχεις δικαιολογίες να σε τριγυρίζουν, αλλά όταν ξέρεις να τις περιμένεις, ξέρεις πως θα εμφανιστούν και παρόλα αυτά δεν τις αφήνεις να πάρουν τον έλεγχο. Ο σκοπός σου να είναι το όπλο που θα τις κάνει να σωπάσουν. Η δύναμη με την οποία κάνεις αυτό που κάνεις είναι η ασπίδα σου.

Η αυτοκριτική είναι ένα από τα καλύτερα αντίδοτα για τις δικαιολογίες.

Σε κάθε περίπτωση δεν υπάρχει τίποτα που να μην περνάει από το χέρι σου, οπότε αποδεχόμενος αυτή την απλή αλήθεια, μπορείς να επηρεάσεις την πορεία της νοοτροπίας σου. Μετά θα ακολουθήσουν οι πράξεις σου και μετά νικάς. Όπως το λέει ο W.E. Henley στο ποίημά του "Invictus": *Εγώ της μοίρας μου ο αφέντης και της ψυχής μου ο καπετάνιος είμαι εγώ.*

Από τεχνικές, πρακτικές λεπτομέρειες μέχρι ολόκληρη τη στάση ζωής. Μόλις μάθεις να μην εμπιστεύεσαι τις δικαιολογίες αλλά τις δικές σου δυνάμεις που έρχονται μαζί με τις ευθύνες σου, τότε αλλάζουν όλα. Ναι, στο τέταρτο δεκάλεπτο θα θέλεις να κάτσεις να ξεκουραστείς, θα είναι η πιο λογική επιλογή που δεν έχεις. Δεν μπορεί να γίνει αυτό, γι'αυτό μαζεύεις όλα σου τα κομμάτια, τα πόδια που καίνε, τα χέρια που φαίνεται να μην υπακούνε σε κινήσεις, το μυαλό που θέλει να ταξιδέψει και συνεχίζεις μέχρι τέλους. Αυτή είναι η μόνη σου επιλογή. Όσο είσαι στο παιχνίδι, παίζεις. Όσο παίζεις, πάντα θα υπάρχει κάτι που θα σου μιλάει λέγοντας πως θέλει ξεκούραση. Αποδέξου το, έτσι είναι.

Μπορείς να αντιμετωπίσεις και την μπάλα που γλιστράει από τον ιδρώτα, τα σκληρά καλάθια, το κακό παρκέ, τον κακό διαιτητή, τον προπονητή που τα έχει βάλει με εσένα, που δεν σε βάζει όσο πρέπει, ή όποιο άλλο φάντασμα έχεις δημιουργήσει γύρω σου να σε ακολουθεί.

Κανένας άλλος δεν μπορεί να πάει την μπάλα εκεί που θέλεις όταν την έχεις εσύ στα χέρια σου. Όταν δεν την έχεις, εξαρτάται πάλι από εσένα να βρεθείς στην κατάλληλη θέση για να την αποκτήσεις και να κάνεις κάτι ουσιαστικό. Ο αντίπαλος όσο καλός κι αν είναι, πάλι κάτι μπορείς να κάνεις για να τον σταματήσεις. Πάντα έχεις μια δύναμη.

Βάζοντας μια εξωτερική πρόκληση σε εσωτερική λύση, βλέπεις σε κάθε συνθήκη τι είναι αυτό που εξαρτάται από εσένα να το κάνεις με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο. Αυτά που δεν εξαρτώνται από

εσένα, θα λυθούν με τον τρόπο που θα λυθούν, μη σε απασχολούν δεν τα εξουσιάζεις ούτε είναι πρόβλημα. Υπάρχουν τόσα που μπορείς να κάνεις που το να ανησυχείς για όσα δεν μπορείς, είναι άστοχο.

Με αυτή την αντίληψη, την αγάπη της ευθύνης σου, γίνεσαι άτρωτος. Φτάνεις αυτό που νόμιζες ακατόρθωτο, προχωράς ως νικητής. Καμία δικαιολογία δεν σε αγγίζει ούτε σε σταματά από το έργο σου γιατί έχεις μάθει να μην της δίνεις σημασία.

5. ΥΠΕΡΒΑΣΗ

Δεν είναι ακριβώς το ίδιο με την επιμονή. Χωρίς επιμονή δεν μπορείς να κάνεις την υπέρβαση, αλλά η επιμονή δεν σημαίνει απαραίτητα υπέρβαση. Ο καθένας νομίζει πως ξέρει τα όρια που έχει, όρια σωματικά, όρια πνευματικά. Η υπέρβαση αρχικά αναγνωρίζει αυτά τα όρια και έπειτα φροντίζει να τα αγνοήσει.

Είναι πολλές οι φορές που θα ζητηθεί να γίνει το βήμα παραπέρα και συχνά θα ζητηθεί από τον ίδιο μας τον εαυτό. Μόνο ξεπερνώντας τα υποτιθέμενα όρια μπορεί να υπάρχει εξέλιξη. Τα όποια όρια, τα έχουμε βάλει οι ίδιοι είτε λόγω κοινωνικής διαμόρφωσης, είτε λόγω κάποιου φόβου μας που συχνά είναι υποσυνείδητος, χωρίς να καταλαβαίνουμε πως αυτός είναι η αιτία κάποιας συμπεριφοράς μας.

Όταν συναντάμε την υπέρβαση, είναι μια σίγουρα ιδιαίτερη στιγμή, μια μαγική μεταμόρφωση που πολλές φορές αφήνει πολύ βαθιά σημάδια πάνω μας. Αρχικά πιθανόν να μην καταλάβουμε τι ακριβώς έχει συμβεί. Μόλις όμως συνειδητοποιήσουμε πως περάσαμε ένα κατώφλι που φαινόταν αδιάβατο, τότε αυτή η εμπειρία δίνει δύναμη, μια αίσθηση νίκης που

μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε ξανά και ξανά. Θα την έλεγα μια εμπειρία πυξίδα. Δείχνει όχι μόνο τι είμαι ικανός να κάνω, αλλά προσθέτει τη σιγουριά ότι μπορώ να κάνω αυτό που φαίνεται αδύνατον.

Βρίσκεσαι στο 4^ο δεκάλεπτο, τέλος του παιχνιδιού, τελευταία δευτερόλεπτα, μέχρι τώρα έχεις τρέξει, έχεις κοντραριστεί, το σώμα δηλώνει παραίτηση, νιώθεις μουδιασμένος, πως δεν μπορείς να κάνεις βήμα. Όμως πρέπει. Πρέπει να αντέξεις μερικά δευτερόλεπτα ακόμα. Αυτό είναι το μόνο πρέπει στο οποίο χρειάζεται να υπακούσεις. Έχεις φτάσει ως εδώ, μπορεί να μην το ξέρεις αλλά έχεις μόνο μια επιλογή, τη μόνη επιλογή που είχες ποτέ και που σου ανήκει ολοκληρωτικά: να συνεχίζεις. Ξαφνικά συγκεντρώνεις όλες σου τις δυνάμεις, επιβάλλεσαι πάνω στο σώμα. Και τότε συμβαίνει: βλέπεις πως καταφέρνεις να συγκεντρώσεις περισσότερη δύναμη και ενέργεια από όση είχες στην αρχή του παιχνιδιού, έτσι νιώθεις. Κάνεις λοιπόν τη μια αποφασιστική κίνηση που τα κρίνει όλα. Το αποτέλεσμα δεν έχει σημασία, έχεις κερδίσει ήδη κάτι που είναι πέρα από σκορ και αριθμούς.

Η Υπέρβαση δεν έρχεται ουρανοκατέβατη. Χρησιμοποιεί σαν σκαλοπάτια όλα τα προηγούμενα, την αγάπη, την πίστη, την επιμονή και το ξεπέρασμα των δικαιολογιών, αυτά είναι το μείγμα καυσίμου της και με την ισχυρή ύπαρξη αυτών, εκδηλώνεται.

Οι συνήθειες δεν είναι αρκετές. Αυτές έχουν δημιουργηθεί ως μέσο για να βοηθούν όλη τη διαδικασία. Δεν είναι αυτές που θα κάνουν το κάτι παραπάνω που απαιτείται, αυτές απλά σε πάνε μέχρι

ένα σημείο. Εκεί που θα χρειαστεί κάτι παραπάνω, έρχεται η υπέρβαση η οποία και αυτή μαθαίνεται.

Είναι μια στιγμή στον χρόνο όμως η λειτουργία της δεν σταματά στο εκεί και τότε. Περισσότερο είναι ένας μηχανισμός που όταν παρουσιάζεται η ανάγκη, μαθαίνεις να τον χρησιμοποιείς. Είναι μέσα στα πιο απλά, μέχρι τα πιο σύνθετα.

Υπάρχουν πολλοί που την φοβούνται, θεωρώντας πως θα πάθουν κάτι αν την επιδιώξουν, πως είναι κάτι το τρομακτικό που θα τους στερήσει την άνεση την οποία έχουν τόση ανάγκη. Με αυτή την αντίδραση, όντως παθαίνουν κάτι: ζούνε την κάθε μέρα ίδια, χωρίς να ρισκάρουν κάτι, χωρίς να κερδίζουν κάτι, χωρίς ποτέ να βάζουν το νικητήριο σουτ.

6.Ο ΠΟΝΟΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΦΙΛΟΣ ΣΟΥ

Και μάλιστα κολλητός. Σε αμέτρητες στιγμές θα είναι ο μοναδικός φίλος σου. Πόσες φορές μπορείς να πέσεις για ύπνο το βράδυ μαζί του, να ξυπνήσετε μαζί το πρωί ή ακόμα και να είναι αυτός που θα σε ξυπνάει μέσα στη νύχτα. Με τον καιρό μαθαίνεις να μην του δίνεις τη σημασία που του έδινες στην αρχή. Μαθαίνεις να τον ακούς, γιατί πάντα η εμφάνισή του έχει κάτι να σου πει, πάντα είναι εκεί για να σε διδάξει κάτι σημαντικό.

Η εποχή στην οποία ζούμε, χαρακτηρίζεται από εύκολες ανέσεις και ο πόνος είναι κάτι το οποίο μαθαίνουμε να αποφεύγουμε με κάθε κόστος, συχνά χωρίς να τον έχουμε ζήσει, χωρίς να ξέρουμε τι πραγματικά είναι αυτό το οποίο έχουμε δαιμονοποιήσει. Να αποφεύγεται, ναι, κανείς δεν λείπει να γίνουμε μαζοχιστές για να πονάμε ηθελημένα και να μας αρέσει. Όμως αυτή η αποφυγή δεν είναι πάντα εφικτή. Όταν κάποιος πόνος κάνει την εμφάνισή του, να μην πέφτουμε σε τέλμα. Είναι απλά άλλο ένα εμπόδιο που πρέπει να ξεπεράσουμε, που μπορεί να μας ζητά να ζήσουμε για λίγο μαζί του, να το κουβαλάμε μέχρι να το νικήσουμε.

Το να μην υπάρχει πόνος καθόλου και ποτέ, δεν είναι υγιές, δεν είναι και εφικτό. Όταν παρουσιαστεί, δεν είναι το τέλος του κόσμου, δεν σημαίνει αυτόματα

την χειρότερη πιθανότητα και πάντα μπορούμε να τον διαχειριστούμε προς όφελός μας.

Υπάρχουν πόνοι σωματικοί και ψυχολογικοί. Όσοι αθλούνται, ξέρουν πολύ καλά πως ο σωματικός πόνος είναι μέσα στο πακέτο. Έρχεται με την βασική έκδοση του αθλήματος. Δεν μπορείς να πεις πως παίζεις μπάσκετ αν δεν στραμπουλήξεις δάχτυλα, πάθεις διάστρεμμα, αν δεν μελανιάσεις, αν δεν πάθεις τράβηγμα ή θλάση, αν δεν φας γονατιά ή αγκωνιά σε κάθε πιθανό ή απίθανο μέρος του σώματος. Αυτά είναι τα βασικά και μπορείς να πάθεις οποιοδήποτε από τα παραπάνω ή όλα μαζί, πριν καν βάλεις το πρώτο σου καλάθι. Είναι το τίμημα που πληρώνεις όταν βρίσκεσαι εκεί, το ξέρεις όμως.

Η περίοδος της προετοιμασίας είναι πάντα μια περίοδος πόνου, κάθε χρόνο όμως επιστρέφουμε να την κάνουμε γιατί αυτή η παροδική εποχή είναι αυτή που θα μας δώσει τα σωματικά εφόδια να αντέξουμε ολόκληρη τη χρονιά. Αν ξυπνήσεις ένα πρωί και είναι πιασμένα, πονεμένα τα χέρια και τα πόδια, σημαίνει πως η άσκησή σου έχει πετύχει τον στόχο της, δούλεψαν οι μυς που έπρεπε. Ο πόνος στην προετοιμασία είναι λογικός. Αλλάζει όμως το σώμα, το κάνει πιο έτοιμο να αντέξει σε πιέσεις. Μαζί δυναμώνει και το πνεύμα, μαθαίνοντας να τον διαχειρίζεται.

Κάποιοι κάποτε θα βιώσουν κομμένους μυς και τένοντες, σπασμένα κόκκαλα, χειρουργεία και χρόνιες θεραπείες. Ότι κι αν συμβεί πάντως, ο αθλητής ξέρει από την επόμενη μέρα της διάγνωσης τι πρέπει να κάνει, θα το κάνει με κάθε κόστος και θα μάθει να ζει

με τον όποιο πόνο, για όσο χρόνο χρειαστεί. Είναι κάτι που διάλεξε ο ίδιος.

Τραυματίστηκες, πόνεσες, έγινε τώρα, δεν υπάρχει λόγος να κατηγορείς καμία μοίρα ή Θεό, η πιθανότητα αυτή υπήρχε και το ήξερες. Τώρα το παλεύεις. Δεν είναι μόνο οι πανηγυρισμοί, υπάρχουν και οι στιγμές που οδηγούν σε αυτούς και οι στιγμές πόνου είναι πάντα αυτές που κάνουν τους πανηγυρισμούς πιο γλυκούς. Ο πόνος είναι ο χειρότερος όταν ενδώσεις σε αυτόν, όταν γίνει πιο δυνατός από αυτό που κάνεις. Αν φτάσεις στο σημείο αυτός να σε απασχολεί περισσότερο από το καθήκον σου, τότε υπάρχει λάθος.

Είναι τελικά κάποιος που γίνεται συνοδοιπόρος σου και μπορεί να γίνει δάσκαλός σου.

Το σώμα σου είναι η μηχανή εκείνη που θα δουλεύει για πάντα, για όσο εσύ υπάρχουν και αναλόγως του πως του συμπεριφέρεσαι, θα σου το ανταποδίδει. Φρόντισέ το, άκου το, είναι η μόνη υποχρέωση που έχεις.

Έπειτα, υπάρχει ο ψυχολογικός πόνος, η μορφή εκείνη του πόνου που δεν είναι τόσο συγκεκριμένη στην εμφάνισή της, αλλά τα αποτελέσματά του μπορεί να είναι πιο καταστροφικά και μόνιμα.

Αυτός ο πόνος είναι σαν να караδοκεί στα αποδυτήρια και αν βρει πρόσφορο έδαφος να εκδηλωθεί, μπορεί να ισοπεδώσει τον άνθρωπο και το έργο του. Μια ήττα, ένα λάθος, μια καταπιεσμένη δικαιολογία, μια αναζήτηση κάποιας δικαιολογίας ακόμα και μια προσδοκία μπορούν να επιφέρουν

ψυχολογικό πόνο. Είναι η πίεση που βάζουμε πρώτα οι ίδιοι στον εαυτό μας.

Συχνά καλείσαι να παλέψεις με το αίσθημα ότι μπορούσες να είχες κάνει περισσότερα. Τον πόνο του ότι δεν μπορούσες να κάνεις περισσότερα και ακόμα και αυτό δεν ήταν αρκετό. Όταν κάθεται στα αποδυτήρια μετά τον αγώνα, παίζοντας νοερά το παιχνίδι στο μυαλό σου προσπαθώντας να καταλάβεις που έκανες το λάθος ή γιατί έδρασες όπως έδρασες. Αυτή τη διαδικασία την κάνεις για να μάθεις, όχι για να μετανιώνεις για κάτι για το οποίο πλέον δεν μπορείς να κάνεις το παραμικρό. Αν κολλήσεις στην μετάνοια και τις τύψεις, ξεκινάει ο πόνος.

Ο πόνος που έχει έδρα σε ψυχολογικές καταστάσεις έχει την επικινδυνότητα να ριζώσει στην νοοτροπία, να γίνει μέρος του ανθρώπου κάνοντάς τον δειλό και άτολμο. Αν δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να φέρει την καταστροφή εκ των έσω. Ο φόβος μήπως κάνεις λάθος πάσα, οδηγεί σε μια κακά εκτελεσμένη κίνηση, οδηγεί στο λάθος και τελικά στον πόνο του λάθους τον οποίο φοβόμασταν. Η σκέψη του πόνου είναι μια αυτοεκπληρούμενη προφητεία.

Η προετοιμασία παίζει τον βασικό ρόλο κι εδώ. όπως προπονείται το σώμα για να αντέξει μια ολόκληρη αγωνιστική περίοδο, το ίδιο προπονείται και το μυαλό να αντέξει όλες τις επίπονες καταστάσεις που θα προκύψουν. Θα προκύψουν. Αναμένονται και χρειάζεται να καταπολεμηθούν, αν δεν εξαλειφθούν, τουλάχιστον να μην έχουν τη δύναμη να σε καταλάβουν ολοκληρωτικά. Μόλις εμφανιστεί ο πόνος της ψυχής, τον αντιμετωπίζεις σαν εκείνον του

σώματος. Τον θεραπεύεις όπως χρειάζεται και συνεχίζεις ξανά.

Ξέρεις πως όταν βγεις στο γήπεδο, έχεις να αντιμετωπίσεις έναν αντίπαλο, προετοιμάζεσαι και μπαίνεις για να αγωνιστείς. Έτσι και με τους αντιπάλους του μυαλού σου, τους κοιτάς κατάματα και τους αντιμετωπίζεις. Έτσι σε όλα τα γήπεδα.

Ο πόνος μπορεί να είναι παράσημο κι όχι κατάρρα. Ο σωματικός και ο ψυχικός πόνος αποδεικνύουν ότι είσαι ζωντανός, πως κινείσαι και ενεργείς. Είναι δυσάρεστος για κάποιον χρόνο αλλά μετά βγαίνεις δυνατότερος αν τον αφήσεις να σε διδάξει.

Όλα στην ζωή δεν είναι τίποτα παραπάνω από αγώνας. Κάθε δευτερόλεπτο όλα κινούνται και αν σταματήσεις να σκεφτείς πολύ, τότε η στιγμή θα σε προσπεράσει. Κάποιες στιγμές θα νικάς, άλλες θα χάνεις, αυτό που ανήκει σε εσένα είναι μόνο η προσπάθειά σου χωρίς μετάνοιες, πισωγυρίσματα και αρνητισμούς. Από αυτά ξεκινάνε όλοι οι πόνοι. Είναι απαραίτητο να είσαι εντάξει με την έκβαση των δικών σου επιλογών γιατί είναι οι δικές σου.

Η στιγμή που πέρασε είναι αυτό που δεν θα είναι δικό σου ποτέ ξανά.

7. ΝΙΚΗ

Αυτή η έννοια. Για αυτή δεν γίνεται όλη η προσπάθεια; Αυτή μας στοιχειώνει, αυτή μας δίνει φτερά. Οι αρχαίοι την είχαν ιεροποιήσει με βωμούς και αγάλματα, έχουν χυθεί τόνοι αίματος για αυτήν, η σύγχρονη εποχή μοιάζει να είναι διατεθειμένη να κάνει το οτιδήποτε στο όνομά της. Όπου βρεθούμε, πασχίζουμε για αυτήν, τη θέλει ο καθένας για τον εαυτό του στο πεδίο του. Στο μπάσκετ είναι η Μεγάλη Κυρία, για αυτήν γίνονται όλοι οι αγώνες. Ποτέ κανένας δεν έχει μπει σε αγώνα μην έχοντας ως στόχο του τη νίκη. Όση διαφορά δυναμικότητας αν υπάρχει, ο καθένας αγωνίζεται να κερδίσει μέχρι να ακουστεί η κόρνα της λήξης.

Στο παιχνίδι, είναι εύκολο να οριστεί η έννοια της νίκης: απλά να βάλεις πιο πολλούς πόντους από τον αντίπαλο ή κατά άλλη φιλοσοφία να δεχθείς λιγότερους από όσους θα βάλεις. Στην ζωή, ο καθένας δίνει διάφορους αγώνες σε πολλά πεδία, οι οποίοι θα έχουν τις δικές τους νίκες, τους δικούς τους στόχους για τους οποίους κοπιάζει κανείς.

Είναι ένας στόχος. Είναι αυτό για το οποίο αξίζει να προσπαθείς για να μετρήσεις τις δικές σου δυνάμεις, τις δικές σου ικανότητες.

Είναι αυτή που σε περιμένει στο τέρμα του δρόμου, όχι στην αρχή του. Για να απολαύσεις τη νίκη θα πρέπει να έχεις περάσει από την δοκιμασία του αγώνα.

Δεν είναι ούτε η Αριάδνη, ούτε ο μίτος της. Είναι το σκοτάδι, εσύ και ο Μινώταυρος.

Είναι αυτό που δεν σου χαρίζεται αλλά το κατακτάς. Έχει τη δύναμη να ενώνει διαφορετικές προσωπικότητες κάτω από μια υπόσχεση κατάκτησης και μαγικά να μεταμορφώνει ένα άτομο, σε μέλος μιας ομάδας. Κυνηγώντας την, γίνονται πολλές προσαρμογές εντός και εκτός και αυτό είναι μια νίκη από μόνη της για όποιον το καταφέρνει. Έχει απεικονιστεί με φτερά και όχι με ρίζες, πράγμα που δεν είναι τυχαίο. Αυτό σημαίνει πως πετάει, κινείται συνεχώς και δεν μένει ποτέ στο ίδιο σημείο. Σήμερα θα φωλιάσει στο δικό σου γήπεδο, αύριο θα είναι στου αντιπάλου. Σημαίνει πως για να την φτάσεις θα πρέπει κι εσύ να κινείσαι συνεχώς και γιατί όχι, να φτάσεις ψηλά για να την αγγίξεις. Πάλι όμως μην περιμένεις πως θα μείνει για πάντα μαζί σου.

Μια άλλη ιδιότητά της είναι ότι αναλογικά με την προσπάθειά σου, εκείνη φαίνεται να διαρκεί πολύ λίγο. Περνάς χρόνια προπονήσεων για να φτάσεις-αν φτάσεις- να κερδίσεις για παράδειγμα ένα κύπελλο. Όλα αυτά τα χρόνια μπορεί να συμπυκνωθούν σε έναν αγώνα 40 λεπτών που με την σειρά του μπορεί να συμπυκνωθεί στο τελευταίο δευτερόλεπτο, σε ένα άγγιγμα της μπάλας. Κατακτάς λοιπόν έναν τίτλο, γίνεσαι "νικητής", χαίρεσαι, αλλά για πόσο μπορείς να μείνεις σε αυτή τη κατάσταση ευφορίας; 2 μέρες; Μετά θα πρέπει να συνεχίσεις σαν να μην συνέβη ποτέ, με την ίδια προσήλωση, χωρίς χαλάρωμα, για τον επόμενο στόχο. Κατακτάς πρωτάθλημα; Λίγο καλύτερο, έχεις 2 μήνες περίπου να χαρείς πριν ξεκινήσει το επόμενο. Εννοείται πως για να έχεις αξιώσεις να επαναλάβεις το ίδιο, οι 2 αυτοί μήνες θα

συμπτυχθούν σε δουλειά πάλι, οπότε έχεις πάνω-κάτω καθαρές 5-10 μέρες χαράς μέχρι να ξεχάσεις την όποια νίκη σου. Αν αυτό φαίνεται πολύ λίγος χρόνος για κάτι που θεωρούσες τόσο σημαντικό, μην σκας, όλοι οι άλλοι θα την έχουν ξεχάσει γρηγορότερα.

Η πραγματική νίκη θα φανεί ότι δεν ήταν ένας αγώνας, ένα τελευταίο καλάθι, μια καλή άμυνα ή κάτι άλλο τόσο βαρύγδουπο. Θα διαπιστώσεις ότι η σημερινή νίκη επιτεύχθηκε επειδή πριν 10 χρόνια αποφάσισες να σηκωθείς από το ζεστό κρεβάτι σου και να πας για προπόνηση μέσα στο κρύο. Μια στιγμή που τότε δεν έμοιαζε σημαντική, όμως έκανε όλη τη διαφορά.

Οι νίκες δεν είναι τα αποτελέσματα που συσσωρεύεις. Νίκη είναι η στάση σου η οποία θα έλξει τα αποτελέσματα. Πρώτα γίνεσαι νικητής και μετά νικάς. Κανένας δεν έγινε νικητής μόνο και μόνο επειδή έφερε ένα θετικό αποτέλεσμα. Έφερε το αποτέλεσμα λόγω της νοοτροπίας με την οποία προσέγγισε τον αγώνα. Την ημέρα του μεγάλου τελικού ξυπνάς σαν νικητής, τρως σαν νικητής, ντύνεσαι και κινείσαι σαν νικητής, δεν περιμένεις μετά το τέλος του παιχνιδιού να κοιτάξεις τον πίνακα του σκορ για να δεις αν είσαι ο νικητής. Είναι μια κατάσταση του εαυτού περισσότερο. Μια κατάσταση που μπορεί να γίνει καθημερινή, χωρίς να είναι απαραίτητο να έχεις να παίξεις κανέναν τελικό σήμερα.

Αρκεί να σηκωθείς από το κρεβάτι και να θέλεις να νικήσεις σε ότι κι αν κληθείς να αγωνιστείς.

8. ΗΤΤΑ

Η σκέψη που τρομάζει, μόνο με την υποψία εμφάνισής της. Είναι το αντίπαλο δέος της νίκης που όλοι προσπαθούν να ξεορκίσουν. Είναι περίεργο αλλά πολλές φορές προσπαθούμε περισσότερο απλά να μην χάσουμε, παρά να τα δώσουμε όλα να νικήσουμε. Όσο φυσιολογική εξέλιξη είναι η νίκη, άλλο τόσο είναι η αποτυχία. Στην ουσία, είναι μόνο ένα αποτέλεσμα, είναι μέσα στο παιχνίδι όσο και στη ζωή.

Η ήττα σαν αποτέλεσμα είναι αυτή που συσπειρώνει μια ομάδα, την κάνει να δει τα λάθη της, τι μπορεί να διορθώσει ώστε αύριο να νικήσει. Είναι ένας μεγάλος φακός ο οποίος ρίχνει φως στις ατέλειες με στόχο την βελτίωση. Αν χρησιμοποιηθεί σωστά, είναι το αποτέλεσμα-Δάσκαλος που μπορεί να μας μιλήσει και να μας φέρει προ των ευθυνών μας με στόχο την βελτίωση.

Από παιδιά μας μαθαίνουν πως η ήττα είναι κάτι το κακό, πως αυτός που χάνει έχει μια κατωτερότητα έναντι των άλλων. Στην πραγματικότητα, η συνάντησή μας με την ήττα μπορεί να είναι το καλύτερο πράγμα που μας συνέβη ποτέ.

Στις νίκες τείνουμε να καλύπτουμε κάτω από το χαλί τις πιθανές ατέλειες αν τις εντοπίσουμε καν. Ένα νικηφόρο αποτέλεσμα συχνά θεωρείται ως το μόνο ουσιαστικό, άσχετα με τον τρόπο που το επιτύχαμε

και άσχετα με τα πιθανά σημάδια καταστροφής για την επόμενη μέρα που μπορεί να караδοκούν.

Η ήττα είναι αυτή που σε ωθεί να ψάξεις πιο βαθιά τις αιτίες και εκεί βρίσκεται η χρησιμότητά της. Μπορεί να χάσεις άπειρες φορές, αλλά αυτές οι αποτυχίες είναι που θα σου δείξουν αν είσαι έτοιμος να δεχτείς την νίκη. Κανείς δεν χάνει πάντα. Όπως και η νίκη, η ήττα σαν μεμονωμένο αποτέλεσμα είναι παροδική.

Πρέπει εδώ να γίνει ένας διαχωρισμός των εννοιών. Ένας χαμένος αγώνας δεν είναι μια ήττα. Είναι μια αποτυχία. Είχαμε έναν στόχο, δεν τον καταφέραμε σήμερα, αυτό δεν σημαίνει πως τα παρατάμε. Η ήττα σαν έννοια θεωρώ πως είναι μια πολύ βαθιά κατάσταση. Μια κατάσταση στην οποία βρίσκεται κάποιος από μέσα και όχι λόγω εξωτερικών ερεθισμάτων ή των αποτελεσμάτων. Κάθε μέρα προσπαθείς να κερδίσεις σε οποιονδήποτε αγωνιστικό χώρο βρίσκεσαι και όταν χάνεις, απλώς δεν έχεις πετύχει αυτόν τον στόχο εκείνη τη φορά. Ηττημένος είσαι όταν θα παρατήσεις την προσπάθεια. Είναι μεγάλη η διαφορά της αποτυχίας με την ήττα. Η αποτυχία είναι φυσιολογική, την ήττα την επιλέγεις ο ίδιος. Μπαίνει μέσα και ορίζει τη συμπεριφορά του ανθρώπου στον βαθμό που μπορεί να τον κάνει να μην διεκδικήσει καμία νίκη ποτέ ξανά. Η ήττα αρχίζει όταν πια δεν θέλεις να κυνηγήσεις καμία νίκη. Υπάρχουν πολλοί που ζουν χωρίς να αγωνίζονται για τίποτα, ηττημένοι από κάποιο παρελθόν που τους φαίνεται τόσο δυνατό ώστε επισκιάζει το παρόν που θα δημιουργήσει το μέλλον. Έτσι ζει η ήττα στην

καθαρή μορφή της, στην απογοήτευση και στην έλλειψη αγωνιστικού πάθους.

Κάθε φορά που ενεργείς προς έναν στόχο είτε θα πετύχεις το προσδοκώμενο, είτε όχι. Αν όχι, κάθε φορά που μαζεύεις τα κομμάτια σου για να προσπαθήσεις πάλι, δεν μπορεί να θεωρείσαι ηττημένος. Κερδίζεις άλλη μια προσπάθεια. Ίσως αυτή η προσπάθεια να είναι η νικηφόρα. Ίσως να είναι η καλύτερη που έκανες ποτέ. Το μόνο δικαίωμα που έχεις είναι στην προσπάθεια καθώς κανείς δεν μπορεί να σου εγγυηθεί το αποτέλεσμα. Ο ηττημένος άνθρωπος ξεχωρίζει από τον τρόπο που κινείται, που μιλάει, που σκέφτεται και τον τρόπο με τον οποίο ζει. Για αυτόν δεν υπάρχει αγώνας, μόνο οδυνηρή επιβίωση. Είναι σαν δορυφόρος νεκρού πλανήτη.

Το μπάσκετ διδάσκει πως μια αποτυχία δεν είναι κάτι το τρομακτικό, δεν αφαιρεί κάτι από την προσωπική αξία του καθένα. Κάθε παίκτης έχει μάθει πως τον περιτριγυρίζει συνεχώς, σε σημείο που να μην της δίνει καμία ξεχωριστή υπόσταση. Κάθε ατυχές αποτέλεσμα δυναμώνει τους χαρακτήρες και χτίζει τους νικητές του μέλλοντος. Όπως υπάρχει η μέρα και η νύχτα, έτσι γίνονται και οι εναλλαγές της νίκης με την ήττα. Εντελώς φυσικά, εντελώς αναμενόμενα. Μέσα σε έναν αγώνα ή σε βάθος μεγαλύτερου χρόνου.

Θα είναι πολλές οι ήττες σε μια πορεία, ίσως περισσότερες από τις νίκες, αλλά εκείνος που μαθαίνει να ζει με αυτές, να μην τις φοβάται, να μαθαίνει κάθε φορά από αυτές κάτι καινούριο, να χρησιμοποιεί κάθε μια ως σκαλοπάτι για την κορυφή, είναι εκείνος που τελικά φτάνει στην κορυφή. Και όσο

περισσότερα σκαλοπάτια, τόσο πιο ψηλή η κορυφή, τόσο πιο όμορφη η θέα.

Μετά τον αγώνα κοιτάζοντας πίσω, μια ήττα θα σου υποδείξει πως κάπου μέσα στην αλληλουχία των ενεργειών έγιναν ένα ή περισσότερα λάθη. Μένει να τα εντοπίσουμε, να τα εξετάσουμε και να δούμε τι χρειάζεται να κάνουμε για να μην επαναληφθούν. Ύστερα ακολουθεί άλλος αγώνας.

Αυτό βρίσκει εφαρμογή στην καθημερινή ζωή. Ότι στόχους βάζουμε για την κάθε μέρα, μπορούμε να ελέγχουμε την εξέλιξη της πορείας επίτευξής τους. Μπορούμε να αναπροσαρμόζουμε τις ενέργειές μας αν δούμε πως κάτι δεν πάει καλά. Βάζοντας τη συνείδησή μας να φιλτράρει τι έγινε καθώς και τι χρειάζεται να γίνει, ζούμε τη στιγμή με διαύγεια που τελικά φέρνει την αποτελεσματικότητα.

Κάθε μέρα έχουμε την επιλογή να αντιμετωπίσουμε την ήττα ως έναν μικρό, ίσως άσχημο στο μάτι σπόρο που αν φυτεύτηκε σήμερα, αύριο θα καρποφορήσει κάτι καλό. Βέβαια μπορούμε να επιλέξουμε να την θεωρήσουμε και ως συμφορά. Είναι όλα θέμα επιλογής του πως θέλουμε να σκεφτόμαστε. Την επιλογή αυτή ευτυχώς την έχουμε.

Σαφώς είναι κάτι που θέλουμε να αποφεύγουμε, αλλά η ύπαρξή της, το αίσθημά της που αφήνει μια πίκρα, είναι αυτά που μας κάνουν να προσπαθούμε να γινόμαστε λίγο καλύτεροι ώστε να μην χρειαστεί να ξαναπεράσουμε από αυτή τη κατάσταση. Δεν το καταφέρνουμε πάντα και αυτό είναι εντάξει. Αγωνιζόμαστε και όλα τα ενδεχόμενα είναι ανοικτά τη στιγμή που βρισκόμαστε στον αγωνιστικό χώρο.

Τότε δεν μπορούμε να διακόψουμε για να δούμε τι συμβαίνει, αυτό θα μας φανερωθεί αργότερα.

Άλλωστε όσο υπάρχει χρόνος στο χρονόμετρο, όλα είναι πιθανά.

9. ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΘΑΝΑ

Όσο η μπάλα αναπηδάει, όσο υπάρχει πνοή σε αυτό το κορμί, όλα είναι πιθανά. Όλα. Δεν είσαι σε θέση να γνωρίζεις τι σε περιμένει όχι μόνο στην επόμενη επίθεση ή άμυνα, αλλά ούτε τι θα συμβεί μόλις βγεις από το σπίτι σήμερα.

Έχεις μια γενική εικόνα του τι νομίζεις πως ξέρεις ότι θα συμβεί, αλλά η σκληρή αλήθεια είναι πως δεν έχεις τον έλεγχο σε αυτό που θα συναντήσεις μπροστά σου. Δεν μπορείς να αποκλείσεις καμία πιθανότητα γιατί πολύ απλά δεν μπορείς να τις ξέρεις όλες. Όσο η μπάλα ταξιδεύει στον αέρα, κανείς δεν ξέρει που θα καταλήξει. Υπάρχει η ελπίδα από την ομάδα που σου τρεπάρει πως θα μπει στο καλάθι και η ελπίδα από την αμυνόμενη ομάδα πως δεν θα μπει. Αληθινά, κανείς δεν ξέρει εκείνη τη στιγμή.

Όσο παίζεται το παιχνίδι συνέχεια μπορεί να προκύπτει κάτι νέο. Από την αναπάντεχα καλή απόδοση συμπαίκτη ή αντίπαλου που κανείς δεν περίμενε και αυτό αλλάζει τα πλάνα, μέχρι τις αποφάσεις των διαιτητών ή άλλους παράγοντες. Σε κάθε φάση κρίνεται η έκβαση του αγώνα. Υπάρχουν οι στιγμές εκείνες που ο ρυθμός του αγώνα παίρνει τέτοια τροπή που σε παρασέρνει. Έπειτα, την στιγμή που πιστεύεις πως όλα πάνε με συγκεκριμένη ροή, κάτι γίνεται και η ροή αυτή διαταράσσεται. Μπορεί να είναι μια αποβολή με φάουλ ενός παίκτη, μια διακοπή του αγώνα, ένα σφύριγμα του διαιτητή, ένας τσακωμός ή κάποιο τρικ του προπονητή. Το κουτί με όλες τις πιθανότητες είναι πάντα ανοιχτό.

Η μπάλα μόλις φύγει από τα χέρια σου, μπαίνει σε έναν ανάμεικτο κόσμο πιθανοτήτων. Δεν γνωρίζεις ακριβώς που θα καταλήξει, αν και με την εμπειρία, την αντίληψη και την προπόνηση, μπορείς να έχεις μια αίσθηση πως θα πάει εκεί που θες. Πόσες φορές έχεις την αίσθηση πως το σουτ σου πήγε καλά, είσαι σχεδόν βέβαιος πως θα μπει και ξαφνικά βλέπεις να χτυπάει το σίδηρο. Η μόνη σημασία που θα μετράει ποτέ είναι το τι τελικά συνέβη, όχι τι περίμενες εσύ να συμβεί.

Ο νόμος του Μέρφου δέχεται παράφραση και επέκταση πέρα από τα στραβά μόνο. Σε κάθε δεδομένη στιγμή, οτιδήποτε μπορεί να συμβεί, θα συμβεί. Δεν είναι δική σου αρμοδιότητα να κρίνεις γιατί συνέβη κάτι με τον τρόπο που συνέβη. Δική σου αρμοδιότητα είναι να προχωράς. Μπορείς να το ξέρεις από πριν; Όχι. Μπορείς να είσαι έτοιμος; Επιβάλλεται. Δεν είναι κάτι που ζητάει από εσένα ούτε να το καταλάβεις, ούτε να το λύσεις γιατί συμβαίνει. Σου ζητάει απλά να είσαι έτοιμος, να μην παγώσεις από τις εξελίξεις.

Αν κάτι πήγαινε με συγκεκριμένο τρόπο μέχρι χθες, αυτό από μόνο του δεν σημαίνει πως θα πηγαίνει έτσι και σήμερα.

Οι νόμοι σύμφωνα με τους οποίους κάτι συμβαίνει, θα είναι για εμάς πάντα ένα μυστικό. Μπορούμε όμως να είμαστε σίγουροι πως ότι συμβαίνει, έχει κάποιο νόημα για εμάς. Έρχεται για να μας διδάξει κάτι ακόμα κι αν εκείνη τη στιγμή δεν μπορούμε να αντιληφθούμε πλήρως αυτή τη διδακτική του αξία. Θα την αντιληφθούμε όταν θα είμαστε έτοιμοι. Η

ετοιμότητα θα προέλθει είτε με την πείρα, είτε με την κοφτερή αντίληψη της συνείδησης.

Η πρωταθλήτρια ομάδα μπορεί να χάσει από τους τελευταίους. Ίσως εκεί υπάρχει το μάθημα της αποφυγής της αλαζονείας και της υπεροψίας. Οι τελευταίοι ίσως μάθουν πως μπορούν να καταφέρουν μεγαλύτερα πράγματα από όσα πιστεύουν.

Όποιες κι αν είναι οι συνθήκες, κάθε στιγμή έχεις τη δύναμη να επηρεάσεις την έκβαση του παιχνιδιού. Αυτό φέρνει μια ήρεμη εσωτερική δύναμη που μπορεί να παρασύρει τα πάντα. Ισχύει αυτό και για τις θετικές και για τις αρνητικές πιθανότητες. Όταν εσύ κάνεις το καλύτερο που μπορείς, δεν είναι απαραίτητο πως θα πάνε όλα σύμφωνα με το δικό σου σχέδιο. Στο μοναδικό στο οποίο έχεις δικαίωμα είναι η προσπάθεια που καταβάλλεις, όχι στους καρπούς αυτής της προσπάθειας. Έμαθα πως ο τρόπος με τον οποίο εξελίσσονται οι καταστάσεις, είναι ο μόνος σωστός, άσχετα με το αν τις θεωρώ καλές ή κακές, δίκαιες ή άδικες. Όταν αντιμετωπίζεις αυτό που συμβαίνει ως σωστό, τότε τι μπορεί να είναι λάθος; Όταν εκδηλωθεί μια πιθανότητα με έναν τρόπο, οφείλεις να θεωρήσεις πως αυτός ο δρόμος ήταν η μόνη επιλογή, γιατί τα “αν” δεν οδηγούν πουθενά.

Ο Νίτσε το θέτει πολύ δυνατά: «όποιος έχει ένα γιατί να ζει, μπορεί να αντιμετωπίσει οποιοδήποτε πως.»

10. ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ

Το μπάσκετ είναι ένα ομαδικό άθλημα στο οποίο όμως πάντα θα ξεχωρίζουν κάποιοι ατομικά λόγω συγκεκριμένων ικανοτήτων. Η βάση του όμως, η καρδιά του είναι ομαδική. Δεν παλεύει κανένας μόνος του. Είναι καταπληκτικό να μπορεί κανείς να λειτουργήσει σαν μέλος μιας ομάδας για έναν κοινό σκοπό.

Πολύ συχνά ακούμε να εστιάζεται η προσοχή σε ένα μέλος μιας ομάδας για μια εξαιρετική επίδοση. Δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι όμως πόσο και πως συνέβαλλαν όλα τα μέλη της ομάδας, για να ξεχωρίσουν κάποιες ατομικές ιδιότητες. Αν ενεργείς μόνος σου, θα φτάσεις μέχρι εκεί που θα σε πάνε οι δυνάμεις σου. Αν ενεργείς μέσα στην ομάδα, θα φτάσεις μέχρι εκεί που θα σε πάνε οι δυνάμεις όλων και ακόμα παραπέρα, γιατί μια ομάδα δεν είναι το απλό άθροισμα των μελών που την αποτελούν, αλλά κάτι πολύ παραπάνω. Είναι μια δύναμη που πολλαπλασιάζει την ατομική δύναμη των μελών της.

Παντού καλούμαστε να λειτουργήσουμε ως μέλη μιας ομάδας, είτε αυτή λέγεται οικογένεια, σχολείο, δουλειά, ή όπου αλλού συμμετέχει ο καθένας. Η αξία βρίσκεται στην ομαδική προσπάθεια. Αν δεν συντονιστούμε όλοι, τότε κανένας δεν θα πάει πουθενά. Αν η ομάδα δεν πάει εκεί που πρέπει, τότε κανένας μας δεν θα πάει εκεί που θέλει.

Συχνά το ξεχνάμε, συχνά οι προσωπικές μας νίκες μας κάνουν να πιστεύουμε πως δεν έχουμε ανάγκη κανέναν, πως μόνο οι δικές μας ικανότητες είναι αρκετές. Σίγουρα, κάτι μπορεί ο καθένας μόνος του. Το γεγονός είναι πως σε κάθε περίπτωση της ζωής, ανήκουμε σε μια ευρύτερη ομάδα προσωπική, επαγγελματική, κοινωνική με την οποία θέτουμε κάποιες βλέψεις. Όλες οι ομαδικές δομές απαιτούν έναν ρυθμό με τον οποίο χρειάζεται να συντονιστούμε. Αυτή είναι μια προσωπική δοκιμασία, το πόσο θέλει ο καθένας να βάλει στην άκρη τους μικρούς εγωϊσμούς του για να πετύχουμε όλοι. Δεν είναι πάντα εφικτό αυτό. Όποτε όμως υπήρξε μεγαλείο σε κάποια προσπάθεια, είναι επειδή πολλοί κατάφεραν να νιώσουν και να κινηθούν σαν ένας.

Οι πετυχημένες ομάδες δεν είναι εκείνες που έχουν έναν σούπερ σταρ και γύρω του κινούνται τα πάντα. Αυτό μπορεί να σε πάει μέχρι ένα σημείο και για λίγο χρονικό διάστημα. Πετυχημένες είναι εκείνες όπου όλοι είναι συντονισμένοι και κινούνται μαζί προς τον στόχο, γεγονός που δεν αποκλείει την ύπαρξη κάποιου που ξεχωρίζει λόγω ικανοτήτων, αλλά σε αυτή τη περίπτωση ξεχωρίζει μέσω της ομάδας και της κοινής προσπάθειας. Ιδανικά, μέσα από την ομάδα γεννιέται ο αρχηγός της.

Η ομαδικότητα δεν φαίνεται μόνο στις επιτυχίες, αλλά έχει την μεγαλύτερη αξία της στις στιγμές που τα πράγματα δεν πάνε καλά. Είναι αυτή η οποία καλείται να τους σηκώσει όλους την σκοτεινή ώρα. Δυναμώνει στις επιτυχίες για να μπορεί να αναλάβει το βάρος στις αποτυχίες. Λειτουργεί σαν μια κόλλα

που ενώνει όλες τις ατομικές ικανότητες και τις κάνει να εκφραστούν.

Δεν είναι εύκολο να βρεθεί μια ιδανική κατάσταση που όλα τα μέλη αλληλοσυμπληρώνονται, να λειτουργούν ο ένας για τον άλλο χωρίς ανταγωνισμούς. Ακόμα και στο μπάσκετ, το πιο συνηθισμένο είναι να βρίσκονται κάποιοι παίκτες που θα βάλουν την προσωπική προβολή σαν προτεραιότητα. Ίσως να κερδίσει η ομάδα αλλά κάποιος να είναι στεναχωρημένος επειδή δεν έπαιξε πολύ ή δεν έβαλε όσους πόντους ήθελε. Ίσως να χάσει η ομάδα και να χαιρέται λίγο για τους ίδιους λόγους. Πάντα υπάρχει το περιθώριο όταν καλούνται πολλές προσωπικότητες να συνυπάρξουν, να εμφανιστούν τα εγωιστικά στοιχεία στους χαρακτήρες. Όταν συμβαίνει το αντίθετο όμως, όταν υπάρχουν αρκετοί παίκτες για μια θέση αλλά ο καθένας δίνει το 100% με χαρά σε όσο χρόνο του αναλογεί, όταν δεν κοιτάει κανείς ανταγωνιστικά τον συμπαίκτη του μετρώντας τους πόντους του και προσπαθώντας να τον ξεπεράσει, όταν δεν έχει σημασία αν έπαιξες 1 δευτερόλεπτο ή 40 λεπτά, τότε έχουμε μια ιδανική κατάσταση. Μια τέτοια κατάσταση θα πετύχει.

Πάντα έχω την επιλογή αν ο ίδιος δεν μπορώ να βάλω το καλάθι, να δώσω την μπάλα σε άλλον που μπορεί. Μετά και οι δυο θα πανηγυρίσουμε την επιτυχία.

Ο Αριστοτέλης είχε πει πως *«αυτός που μπορεί να ζήσει μόνος του(εκτός κοινωνίας) είναι είτε θηρίο, είτε Θεός.»*

Αν είσαι Θεός, υποθέτω είναι εντάξει, αλλά αν είσαι θηρίο... αυτά συνήθως έχουν άσχημο τέλος.

11. ΔΩΣΕ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ

Κάθε αγώνας θα τελειώσει είτε με νίκη, είτε με ήττα, εδώ δεν υπάρχει ισοπαλία. Όποιο κι αν είναι το αποτέλεσμα, είναι αποδεκτό γιατί είναι αυτό που η δική σου προσπάθεια έφερε σε μια συγκεκριμένη στιγμή στο χρόνο. Κάθε αγώνας έχει τις ιδιαιτερότητές του. Είναι ευγενές η προσπάθειά μας πάντα να αποσκοπεί στην νίκη αλλά αναγνωρίζουμε πως αυτό δεν είναι πάντα εφικτό.

Πηγαίνοντας πέρα από την απλή συμμετοχή, ο αγώνας με όλες τις δυνάμεις για έναν σκοπό είναι στην ουσία κάθε προσπάθειας. Δεν αρκεί να συμμετέχουμε αν δεν είμαστε οι καλύτεροι που μπορούμε. Κάθε φορά που εμφανίζεται η ευκαιρία να δοκιμασθείς σε κάποιον αγώνα, πρέπει να δώσεις τον εαυτό σου σε αυτόν, για να τιμήσεις αυτήν την ευκαιρία που σου δόθηκε γιατί δεν είναι αυτονόητη. Υπάρχουν πάντα στον αντίποδα λόγοι για τους οποίους ίσως να μην μπορούσες να έχεις αυτή την ευκαιρία. Όμως την έχεις και είσαι αυτός σήμερα. Με κάποιον τρόπο κέρδισες το δικαίωμα να συμμετέχεις και αυτό δεν είναι κάτι που μπορεί να παίρνεται αψηφιστά. Μένει να προσφέρουμε την παρουσία μας με τις ιδιαίτερες ικανότητες που έχουμε, την κάθε στιγμή που μας δίνεται η ευλογία να παίζουμε το παιχνίδι μας.

Το αποτέλεσμα υπάρχει όχι για να αποδείξω την υπεροχή μου έναντι κάποιου άλλου, αλλά ως επιβράβευση δικών μου αρετών, στρατηγικών και

πνευματικών δυνάμεων καθώς και σωματικών ικανοτήτων που απέκτησα. Η νίκη που επισκιάζει τα πάντα, μαζί και τους τρόπους με τους οποίους αυτή κατακτήθηκε, είναι κάτι ανώφελο. Η διαδικασία του αγώνα είναι αυτή που διδάσκει. Το αποτέλεσμα απλά θα έρθει. Το αποτέλεσμα πάντα έρχεται μετά τον αγώνα και σε συνάρτηση με το πώς έπαιξες. Δεν μπορούν αυτά τα δυο να διαχωριστούν, δεν μπορούν να αλλάξουν θέση χρονικά.

Σε ένα ομαδικό άθλημα είναι πολλοί οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν αποφασιστικά την έκβαση του αγώνα και μερικοί από αυτούς δεν εξαρτώνται από εμάς τους ίδιους. Δεν εξαρτάται από εμάς απόλυτα η απόφαση του διαιτητή, η κατάσταση του αντίπαλου, οι συνθήκες στο γήπεδο, η ποιότητα του υλικού που όλα αυτά μπορεί να έχουν κάποια επίπτωση στο παιχνίδι μας. Το κύριο είναι να ασχολούμαστε μόνο με τους παράγοντες που εμείς οι ίδιοι μπορούμε να επηρεάσουμε. Βάζοντας σαν στόχο κάθε φορά να είμαστε καλύτεροι από την προηγούμενη φορά, τότε αλλάζει ο τρόπος με τον οποίο παίζουμε. Κάθε σουτ, όσο μηχανικό κι αν φαίνεται, οφείλει να είναι καλύτερο από το προηγούμενο. Δεν συλλέγουμε αριθμό σουτ, αλλά βελτιώνουμε το προηγούμενο κάθε φορά. Η συμμετοχή μας είναι αυτή που μας γεμίζει εμπειρίες που θα μείνουν, τα αποτελέσματα θα ξεθωριάσουν με τον χρόνο.

Ο πίνακας του σκορ κάποτε θα σβήσει αλλά οι στιγμές που πέρασες αγωνιζόμενος θα μείνουν χαραγμένες. Ακόμα κι αν θυμάσαι τα αποτελέσματα,

αυτά δεν μπορούν να επισκιάσουν την αίσθηση που σου άφησε ο κάθε αγώνας, ο κάθε αντίπαλος ξεχωριστά.

Βάζοντας διάφορα "πρέπει" αποτελέσματος τα οποία δεν μπορούμε να διαχειριστούμε, μπορεί στην πορεία να χάσουμε την φυσικότητα με την οποία προσεγγίζουμε την προσπάθειά μας. Η αλήθεια είναι πως είμαστε αυτοί που είμαστε, έχουμε περάσει καταστάσεις, έχουμε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και τώρα χρειάζεται να τα βάλουμε όλα σε εφαρμογή. Αν το κάνουμε αυτό, το αποτέλεσμα ας είναι όποιο θέλει, εμείς θα είμαστε ευχαριστημένοι που αγωνιστήκαμε όπως ξέραμε με τα μέσα μας.

Την ώρα που σου τάρει ο παίκτης, δεν υπάρχει περιθώριο για δισταγμό ή σκέψη σχετικά με το αποτέλεσμα του σουτ. Ο παραμικρός δισταγμός θα φέρει την αποτυχία. Συχνά οι προπονητές λένε ακόμα και λάθος να κάνεις, κάνε το 100%. Δεν χωράει δεύτερη σκέψη εκείνη την στιγμή της εκτέλεσης. Το κάνεις και μετά βλέπεις. Ίσως η ένταση με την οποία θα το κάνεις να επισκιάσει το όποιο λάθος και τελικά να βγει κάτι καλό.

Δεν είναι ότι το αποτέλεσμα δεν έχει σημασία, απλά δεν έχει μεγαλύτερη από αυτή που έχει. Το αποτέλεσμα το βλέπουμε στο τέλος του δρόμου. Συχνά του δίνουμε μεγαλύτερη αξία από όση του αρμόζει στην αρχή του δρόμου, η σκέψη του μας καταπίνει εμποδίζοντας τα βήματά μας. Αν στην πρώτη αγωνιστική κερδίσεις τους περσινούς πρωταθλητές, δεν σημαίνει ούτε πως είσαι εσύ ο

πρωταθλητής, ούτε πως αποκλείεται να χάσεις ακόμα και όλους τους υπόλοιπους αγώνες της χρονιάς.

Με ακραία αντιμετώπιση, μια νίκη ή μια ήττα μπορεί να σε κάνει να νομίζεις πως είσαι είτε Θεός, είτε σκουπίδι. Στην πραγματικότητα δεν είσαι ούτε το ένα ούτε το άλλο. Είσαι κάποιος που παλεύει κάνοντας το καλύτερο που μπορεί. Και αν αυτό είναι αρκετό, καλώς. Αν όχι, τι μπορείς να κάνεις ώστε να φτάσει στο επιθυμητό επίπεδο;

Μέσα από την διαδικασία του αγώνα βρίσκεσαι σε μια αλχημική κατεργασία. Κάθε στιγμή αναζητάς μια υπέρβαση, βρίσκεις νέες λύσεις, νέους τρόπους να δείχνεις για τι είσαι ικανός. Φτάνεις λοιπόν στο πραγματικό αποτέλεσμα: τη συνεχή εξέλιξη μέσα από τη διαδικασία. Εφαρμοσμένο οπουδήποτε, είναι η ίδια λειτουργία όπως στον αθλητισμό.

Κάνοντας κάτι όντας εστιασμένος σε αυτό το ίδιο, πέρα από προσδοκίες ανταμοιβών ή φόβους ποινών, το κάνεις ελεύθερα συμμετέχοντας ολόκληρος, δοσμένος και ευτυχισμένος. Τελικά τα αποτελέσματα θα είναι πιο γλυκά από όσα ήλπιζες.

Απολαμβάνοντας τον αγώνα κάθε δευτερόλεπτό του, αποκτάς την πεποίθηση πως βρίσκεσαι εκεί που θέλεις να είσαι πραγματικά, δίνοντας έναν αγώνα που θέλεις να δώσεις.

Μην φτάσεις στον τελευταίο σου αγώνα για να εκτιμήσεις όσους προηγήθηκαν. Εκτίμησε τον κάθε έναν ξεχωριστά με ότι σου έφερε εκείνη τη στιγμή.

Με αυτόν τον τρόπο, αλήθεια, υπάρχει άλλο αποτέλεσμα εκτός από τη νίκη;

12. ΣΥΝΑΓΩΝΙΣΜΟΣ

Έμαθα να μην πιστεύω στον ανταγωνισμό. Είναι μια λέξη που έχουμε μάθει να λέμε για να περιγράψουμε μια διαδικασία και βέβαια τη χρησιμοποιούμε συνέχεια. Μπορεί να βαφτιστεί με πολλά ακόμα ονόματα όμως στον βαθμό που περιγράφει μια διαδικασία η οποία τελικά θα οδηγήσει στην βελτίωση κάποιου χαρακτήρα, ικανότητας, ομάδας ανθρώπων, προϊόντος, υπηρεσίας κ.τ.λ., στην ουσία μιλάμε για συναγωνισμό.

Δεν μπορείς να γίνεις καλύτερος από κάποιον άλλο. Μπορείς να γίνεις ο καλύτερος εσύ. Τις δικές σου ικανότητες θα τελειοποιήσεις, όχι των άλλων.

Όμως στον δρόμο του να γίνεις ο καλύτερος εσύ, θα διαπιστώσεις συχνά πως καταλήγεις να κάνεις καλύτερο και κάποιον άλλο ή άλλους είτε το καταλαβαίνεις είτε όχι, ενίοτε είτε το καταλαβαίνουν είτε όχι.

Σε μια ομάδα, οι παίκτες αγωνίζονται στις θέσεις τους και υπάρχει ένας αριθμός παικτών για κάθε θέση στο γήπεδο. Ο πιο αποτελεσματικός, παίρνει τον χρόνο συμμετοχής. Πως μπορούμε να μιλήσουμε για ανταγωνισμό στα πλαίσια μιας ομάδας όπου όλοι αποσκοπούν στον ίδιο στόχο; Ανταγωνισμός σημαίνει

να θέλω να πετύχω κάτι σε βάρος κάποιου άλλου. Ή απλώς ο άλλος να μην το καταφέρει και να το καταφέρω εγώ. Στην ομάδα μου, ο άλλος είναι ο συμπαίκτης μου με τον οποίο στοχεύουμε στο ίδιο σημείο. Αν σε μια κοινή προσπάθεια κάποιιοι τα καταφέρνουν και άλλοι όχι και αυτοί που τα καταφέρνουν χαίρονται που οι άλλοι δεν πέτυχαν σημαίνει πως υπάρχει πρόβλημα. Σε μια τέτοια κατάσταση, ολόκληρη η ομάδα θα έχει πρόβλημα εν τέλει. Το να φανείς προσωπικά σε μια ομάδα είναι εφικτό λόγω των ατομικών ικανοτήτων που διαθέτεις, όμως είναι και τελείως άχρηστο αν η ομάδα δεν πετύχει. Ο ανταγωνισμός στους κόλπους της ίδιας ομάδας είναι σαν τα καρκινικά κύτταρα που επιτίθενται εναντίον του οργανισμού μέσα στον οποίο ζουν. Αυτά πετυχαίνουν τον σκοπό τους, την επιβίωση και τον πολλαπλασιασμό τους και ακριβώς αυτή τους η επιτυχία τα κάνει να χαθούν μαζί με τον οργανισμό στον οποίο επιτέθηκαν.

Οι πετυχημένες ομάδες συχνά έχουν πολλούς παίκτες σε κάθε θέση, αλλά όταν αυτοί καταλαβαίνουν τον ρόλο τους, βοηθάει ο ένας τον άλλον και είναι όλοι μαζί στα εύκολα και τα δύσκολα, τότε είναι που κάνουν τη διαφορά.

Υπάρχει η έκφραση «υγιής ανταγωνισμός». Ναι, δηλαδή συναγωνισμός. Όταν ο καθένας βάζει τα ιδιαίτερα στοιχεία του σε μια ομαδική προσπάθεια, ανεβάζοντας το επίπεδο όλης της ομάδας και του κάθε μέλους της ξεχωριστά. Συναγωνίζομαι σημαίνει αγωνίζομαι μαζί με άλλους στο ίδιο αντικείμενο για

τον ίδιο στόχο. Στον αθλητισμό και στην ζωή το κάνουμε συνέχεια.

Ενώ ο συναγωνισμός στα πλαίσια της ίδιας ομάδας μπορεί να γίνει ευκολότερα κατανοητός, από την άλλη πως μπορούμε να μιλάμε για συναγωνισμό με κάποιον αντίπαλο, όταν οι βλέψεις μας συγκρούονται και ο καθένας θέλει το ίδιο πράγμα για τον εαυτό του αλλά μόνο ο ένας θα το κερδίσει; Συχνά ερχόμαστε αντιμέτωποι με το “ο θάνατός σου, η ζωή μου” όταν το δικό μου επιθυμητό, συγκρούεται με το επιθυμητό άλλου.

Ο αντίπαλος δεν είναι απαραίτητα ο εχθρός μου ακόμα κι αν στοχεύουμε στο ίδιο πράγμα. Είναι απλώς μια μορφή ενέργειας που χρειάζεται να ξεπεράσεις για να φτάσεις στο επίπεδο που θέλεις ή μπορείς. Όσο καλύτερος είναι αυτός, τόσο ωθεί εσένα να γίνεσαι καλύτερος βάζοντας τη δική του ικανότητα στην δική σου υπηρεσία. Πάρα πολλές φορές παρατηρείται το φαινόμενο μέτριες ομάδες όταν παίζουν εναντίον των καλύτερων, να παίζουν καλύτερα από κάθε άλλη φορά. Γιατί; Διότι το επίπεδο του καλύτερου αποτελεί κίνητρο για την μεγαλύτερη δυνατή προσπάθεια του λιγότερο καλού. Αυτός που προπορεύεται στον δρόμο είναι ταυτόχρονα και ο στόχος αυτού που ακολουθεί. Συναγωνιζόμαστε γιατί παλεύουμε για το ίδιο πράγμα, ο καθένας όμως με τα όπλα του. Υπάρχουν διαφορετικοί δρόμοι για να φτάσεις στο ίδιο σημείο.

Χάνοντας και κερδίζοντας, μαθαίνεις κάτι για εσένα. Τα πάντα μπορούν να είναι μια διαδικασία βελτίωσης σε ότι κάνουμε. Αν κάτι βαλτώσει και μείνει στατικό, θα πεθάνει. Η επιτυχία του ενός σε ένα

πεδίο, έχει σαν συνέπεια να διευρύνει τα όρια αυτού του πεδίου θέτοντας κάποια υψηλότερα στάνταρ. Αυτά με τη σειρά τους γίνονται αποδεκτά από άλλους οι οποίοι θα στοχεύσουν να τα ξεπεράσουν, θέτοντας άλλα υψηλότερα. Έτσι προχωράμε όλοι μπροστά.

Το να εκλαμβάνεις κάθε κατάσταση ως κατάσταση συναγωνισμού και όχι ανταγωνισμού, σε βάζει σε μια πιο δημιουργική διαδικασία. Τελικά όλοι παίζουμε το ίδιο παιχνίδι της ζωής. Καθένας όμως είναι εφοδιασμένος με τις δικές του ικανότητες γι'αυτό δεν υπάρχει ανταγωνισμός αφού δεν μπορούμε να συγκριθούμε ακριβώς. Καθένας προσθέτει το δικό του λιθαράκι πάνω σε αυτό του προηγούμενου.

13. Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΔΙΩΧΝΕΙ ΤΟΝ ΦΟΒΟ

Ο φόβος είναι απόλυτα φυσικό να υπάρχει σε κάποιες στιγμές. Ειδικά στο μπάσκετ που συνεχώς βρίσκεσαι αντιμέτωπος με άλλους που μπορεί να είναι πιο ψηλοί, πιο δυνατοί, πιο γρήγοροι και εσύ καλείσαι να μένεις συγκεντρωμένος πνευματικά και να ακολουθείς τον δικό σου τρόπο παιχνιδιού. Πολλοί θα παγώσουν. Ο φόβος πάντα υπάρχει, το πώς μαθαίνεις να τον αγνοείς είναι εκείνο που κάνει τη διαφορά. Ποτέ δεν τον ξεπερνάς πλήρως. Απλά του βάζεις λουρί και προχωράς μαζί του.

Κάποτε θα αντιμετώπισεις κάποιον που θεωρείς ανίκητο, κάποιον από τον οποίο νομίζεις πως είσαι σε κατώτερο επίπεδο(και πραγματικά μπορεί να είσαι). Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν θα παλέψεις.

Είσαι εκεί τώρα, είναι η στιγμή του αγώνα σου, η στιγμή κατά την οποία θα φανούν όλα όσα έχεις κάνει μέχρι τώρα.

Το να παρουσιαστείς σε έναν αγώνα όντας η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου, έχοντας προετοιμαστεί όπως πρέπει, νιώθοντας πως έχεις κάνει ότι περνούσε από το χέρι σου για να είσαι εκεί σήμερα, είναι το

καλύτερο αντίδοτο στον όποιο φόβο νιώθεις. Είναι πολύ πιο τρομακτικό να μην αρπάξεις ποτέ την ευκαιρία να δώσεις τον αγώνα σου, παρά ο οποιοσδήποτε αντίπαλος που θα αντιμετωπίσεις.

Όλοι οι φόβοι πηγάζουν από το άγνωστο. Φοβάσαι γιατί δεν ξέρεις τι θα αντιμετωπίσεις. Έχεις μια ιδέα, αλλά μετά μπαίνουν οι αμφιβολίες. Αναρωτιέσαι αν θα παίξεις καλά, αν θα μπουν τα σουτ, αν ο αντίπαλος θα βρεθεί σε καλή μέρα, αν γίνει κάτι που δεν περιμένεις. Η αμφιβολία είναι πάντα σύντροφος του φόβου, αυτή είναι το πιο συνηθισμένο πρόσωπο με το οποίο εκδηλώνεται ο φόβος. Επομένως είναι η πρώτη που θα αντιμετωπίσουμε και θα χρειαστεί να ξεπεράσουμε.

Η μοναδική βεβαιότητα είναι πως αν δεν επιχειρήσεις το σουτ, δεν πρόκειται να το βάλεις. Κάνε το κι αν δεν μπει, θα έχεις την εσωτερική ηρεμία ότι το έκανες, δεν μπήκε, τώρα θα προπονηθείς παραπάνω σε αυτό για την επόμενη φορά. Αν δεν το κάνεις, δεν θα μάθεις ποτέ. Αυτό απλώς θα παρατείνει τις αμφιβολίες και τις άγρυπνες νύχτες.

Ο φόβος και η αμφιβολία υπάρχουν μέχρι να πατήσεις το πόδι στο παρκέ και να αρχίσει το παιχνίδι. Από μακριά και στα λόγια, το κάθε τι μπορεί να φαίνεται ανυπέρβλητο γιατί το γιγαντώνουν οι σκέψεις και οι ανασφάλειές μας. Οι απαισιοδοξίες βρίσκονται πάντα στα εκατομμύρια των σκέψεων που κάνουμε για ένα γεγονός πριν αυτό συμβεί. Μόλις δοθεί το τζάμπολ, εξαφανίζονται όλα και σε παρασέρνει το παιχνίδι. Τότε βλέπεις πως όλα όσα σκεφτόσουν ήταν τόσο ανούσια, αφού το μόνο ουσιαστικό είναι που μπήκες και παίζεις. Μπορεί να

εκπλαγείς από το πόσο καλός είσαι, πράγμα που δεν περίμενες ούτε ο ίδιος. Δεν υπάρχει τίποτα πιο μεγάλο από τις φαντασίες και τις σκέψεις που έκανες μέσα στο μυαλό σου να φαντάζουν ανυπέρβλητα εμπόδια, ο αντίπαλος είναι πάντα μεγαλύτερος μέσα στο μυαλό σου όταν του επιτρέπεις να κατοικεί εκεί. Παίρνει το ύψος που εσύ του επιτρέπεις, ύψος που βρίσκεται αποκλειστικά μέσα στο μυαλό σου. Δεν μπορείς να ξέρεις πόσο φοβερό θα είναι αυτό που πρόκειται να αντιμετωπίσεις, παρά μόνο όταν το αντιμετωπίσεις κατά μέτωπο. Φροντίζοντας να είσαι επαρκώς προετοιμασμένος όταν θα βρεθείς αντιμέτωπος με αυτό και έχοντας την πεποίθηση ότι αυτή η προετοιμασία αρκεί, μπαίνεις και αγωνίζεσαι. Το μαγικό είναι που θα δεις πως στην πορεία όλα αυτά για τα οποία ανησυχούσες, λύνονται με κάποιο ανεξήγητο τρόπο. Όμως δεν είναι ανεξήγητος. Εξηγείται από την όλη διαδικασία που σε έχει φέρει στο σήμερα, από την απόφασή σου και από την συμμετοχή σου.

Είμαστε αυτό που σκεφτόμαστε. Αν σκεφτούμε πως δεν είμαστε αρκετοί για αυτό που κάνουμε, τότε τι αντιμετώπιση περιμένουμε από κάποιον άλλο; Αν αποφύγεις έναν αγώνα γιατί στο μυαλό σου έχεις χτίσει μια συγκεκριμένη εικόνα, τότε δεν θα μάθεις ως που φτάνουν οι δυνάμεις σου. Αυτό είναι λυπηρό, το να μην δοκιμάσεις να δεις ως που φτάνουν οι δυνάμεις σου.

Όντως, κάποτε θα χάσεις και ίσως διασυρθείς κιάλας, αλλά πρέπει να δώσεις τον αγώνα, να μετρήσεις τον εαυτό σου. Την επόμενη φορά, ο ίδιος

αντίπαλος δεν θα είναι τόσο φοβερός. Μετά, θα τον νικήσεις.

Οι Σπαρτιάτες στις Θερμοπύλες δεν γνώριζαν την δύναμη των Περσών; Φυσικά. Δεν τους ενδιέφερε όμως, εκείνοι ξέρανε το καθήκον τους, ήξεραν ποιοι είναι, πήραν τον μόνο δρόμο που ήξεραν να βαδίσουν και τον βάδισαν μέχρι τέλους. Ποιος κέρδισε πραγματικά;

Ότι αντιμετωπίζεις, το απομυθοποιείς.

14. ΤΑΠΕΙΝΟΦΡΟΣΥΝΗ

Μπορεί να φτάσεις να γίνεις ο καλύτερος στον τομέα σου. Σκέψου όμως, αν αυτό το κατόρθωμά σου είναι τόσο σημαντικό πραγματικά ώστε να σε κάνει να χάσεις τον εαυτό σου; Σκέψου, αυτό που πέτυχες σήμερα πόση σημασία θα έχει μετά από 10 χρόνια για παράδειγμα, για ποιους και πόσους; Για εσένα; Ο δρόμος του Φάουστ είναι η πιο εύκολη αναίμακτη επιλογή που έχουμε.

Τόσο στο μπάσκετ όσο και σε οτιδήποτε άλλο, φτάνεις σε ένα επίπεδο με τις ικανότητες που έχεις τις οποίες τελειοποιείς με την συνεχή δουλειά. Συνεχής τριβή με το αντικείμενο και συνεχής βελτίωση, ώσπου τελικά φτάνεις στο σημείο σου. Όσοι ακολουθούν αυτή τη διαδικασία, είναι ταπεινοί χωρίς επιπλέον προσπάθεια, εντελώς φυσικά. Όλη η δουλειά που κάνεις όλο αυτό τον καιρό, εκτός από καλό, σε κάνει και ταπεινό.

Γιατί τι είσαι; Είσαι κάποιος που έγινε ότι είναι, χάρη στη συνεχή δουλειά. Έκανες μόνο το αυτονόητο για να φτάσεις εκεί που είσαι. Αν δεν το είχες κάνει, πολύ απλά δεν θα ήσουν εκεί. Γιατί αυτό να σε κάνει να θεωρείς πως είσαι κάτι το εξαιρετικό; Επειδή δεν

φτάνουν όλοι εκεί; Μα αυτό είναι δική τους παράλειψη. Δεν θα είναι όλοι διατεθειμένοι να κάνουν αυτό που χρειάζεται και κανένας δεν είναι συγκρίσιμος με εσένα και τον δρόμο σου. Φυσικά υπάρχει το θέμα της προδιάθεσης, του ταλέντου που ή το έχεις ή δεν το έχεις. Όμως αν το έχεις και δεν το καλλιεργήσεις, είσαι πάλι στο σημείο μηδέν, σαν να μην το είχες. Αν δεν το έχεις, μπορείς να φτάσεις κάπου με την σκληρή δουλειά.

Δεν χρειάζεται να διαφημίζεις υπερβολικά τον εαυτό σου, θα μιλήσει όλη η προπόνηση που έχεις κάνει. Όλες οι άτυχες και οι πετυχημένες στιγμές, ο πόνος και η χαρά, όλα αυτά θα αποτυπωθούν με φυσικότητα πάνω σου. Όλα θα είναι μέρος σου. Δεν χρειάζεται να μιλήσει τίποτα άλλο πέρα από τις πράξεις σου οι οποίες θα έχουν σφυρηλατηθεί από τα προηγούμενα. Άφησε τες να μιλήσουν γιατί αυτές έχουν την ουσία, εσύ δεν έχεις να προσθέσεις ούτε να αφαιρέσεις τίποτα.

Πασχίζεις έχοντας κατά νου συγκεκριμένους στόχους. Όταν αυτοί επιτευχθούν, δεν έχεις κάνει κάτι το ανήκουστο, απλά πέτυχες αυτό που ήθελες. Σε ένα παιχνίδι θα μπουν 100 πόντοι. Δεν θα τρελαινόμαστε πανηγυρίζοντας κάθε καλάθι γιατί αυτό δείχνει πως δεν το πιστεύουμε ούτε οι ίδιοι. Αν το πανηγυρίσεις πριν την ώρα του, δίνεις την ευκαιρία στον αντίπαλο να αντεπιτεθεί γρήγορα. Πανηγυρίζουμε μόνο όταν το χρονόμετρο δείξει 00:00.0. Ακόμα και στο 00:00.1 δεν ξέρεις τι μπορεί να συμβεί και όχι, κανένας αντίπαλος δεν είναι τόσο κακός ώστε να μην μπορεί να σου κάνει τη ζημιά.

Βάζεις το τελευταίο σουτ και η ομάδα σου κερδίζει το πρωτάθλημα; Ωραία, άλλη μια στιγμή στην αλυσίδα των γεγονότων που έβαλες σε κίνηση κάποτε. Τι χρειάζεται να πεις ή πώς να συμπεριφερθείς με τρόπο που να υπονοεί πως είσαι κάτι το ξεχωριστό; Αυτό έχει γίνει ήδη. Για να φτάσεις στο σημείο να παίρνεις το τελευταίο σουτ και στην τελική να το βάζεις κιάλας, σημαίνει πως ήδη έχεις περάσει από εκείνη τη ξεχωριστή διαδικασία που απαιτείται. Το σουτ αυτό είναι ήδη δομημένο από το παρελθόν σου χωρίς εσύ να χρειάζεται να το ξέρεις. Επομένως όλο αυτό είναι ένα φυσικό επακόλουθο, άρα τι το αξιοσημείωτο έχει; Έτσι κι αλλιώς αύριο το πρωί πάλι στο γήπεδο θα είσαι. Εννοείται πως θα πρέπει να το χαρείς, είναι μια μορφή τιμής. Ως εκεί όμως, αν αφηθείς ή βολευτείς στην επιτυχία, αύριο θα είσαι στην αντίπερα όχθη. Τότε θα έρθει η ταπείνωση, όχι η ταπεινοφροσύνη.

Ταπεινός είναι εκείνος που ξέρει να δέχεται με ήρεμο μυαλό ότι του έρχεται στον δρόμο του. Δεν είναι μια παθητική στάση, αλλά μια δυναμική νοοτροπία. Σημαίνει πως έχεις τον έλεγχο και δεν παρασύρεσαι. Έχεις βρει ένα κέντρο που γύρω του κινείσαι εσύ και όλες οι καταστάσεις της ζωής σου οι οποίες απλά έρχονται και φεύγουν χωρίς να αλλάζουν αυτό το κέντρο.

Αυτό το κέντρο είναι εκείνο που θα σε κρατάει στην πορεία που χρειάζεται.

Ο Κινέζος βασιλιάς Shun είχε προειδοποιήσει τον διάδοχό του, Yu, με αυτά τα λόγια: *“όσο δεν θεωρείς τον εαυτό σου ένδοξο, κανείς δεν μπορεί να σε*

ανταγωνιστεί. Όσο δεν θεωρείς τον εαυτό σου σπουδαίο, κανείς δεν μπορεί να σε νικήσει.”

15. ΚΑΘΕ ΣΤΙΓΜΗ, ΜΙΑ ΝΕΑ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

Μέσα στο παιχνίδι, οι φάσεις τρέχουν τρομακτικά γρήγορα. Τα πάντα κινούνται μέσα σε δευτερόλεπτα ή και ακόμα λιγότερο. Οι αποφάσεις παίρνονται άμεσα, σχεδόν ενστικτωδώς. Μια επίθεση διαρκεί το πολύ 24 δευτερόλεπτα σύμφωνα με τους κανόνες, αλλά στην πραγματικότητα ολοκληρώνεται μετά από 14-20 δευτερόλεπτα το πολύ. Μετά ηχεί η κόρνα και δεν θέλεις να σου έχει μείνει η μπάλα στα χέρια. Σκέψου το. Τόσο χρόνο χρειάζεται για να φορέσεις παπούτσια και να δέσεις τα κορδόνια. Στο μπάσκετ σε αυτό το χρόνο καλείσαι να πάρεις δεκάδες αποφάσεις και να καταπιείς δεκάδες μέτρα με ταχύτητα.

Μια ημέρα έχει 24 ώρες άρα κάθε δευτερόλεπτο συμβολικά μπορεί να αντιστοιχεί σε μια ώρα της ημέρας. Με τη σειρά τους, όλες οι επιθέσεις προστίθενται και δημιουργούν έναν αγώνα 40 λεπτών, όλοι οι αγώνες μια αγωνιστική σεζόν, όλες οι σεζόν μια ζωή. Ο αγώνας μπορεί να είναι ένας μήνας ή μια περίοδος της ζωής, η σεζόν ένας χρόνος και όλες μαζί οι σεζόν, το σύνολο των χρόνων της ζωής καθενός. Οι ζωτικοί χρόνοι μπορεί να διαφέρουν στον καθένα αλλά είναι μια όμορφη αντιστοιχία.

Καμία επίθεση δεν μπορεί να είναι ίδια με κάποια άλλη. Ακόμα και το ίδιο σύστημα να παίξουμε, μπορούμε να βρούμε διαφορετικές ευκαιρίες κάθε φορά, δεν θα γίνεται πάντα ακριβώς το ίδιο. Όλα τα λάθη που κάναμε, στην φάση που έχουμε μπροστά μας τώρα, έχουμε την ευκαιρία αν όχι να τα διορθώσουμε εντελώς, να βοηθήσουμε στο να μειωθεί η επίδρασή τους. Είτε είμαστε στην άμυνα, είτε στην επίθεση.

Ο αθλητής μπορεί να πέσει εύκολα στην παγίδα της ρουτίνας. Κάθε μέρα προπόνηση τα ίδια πράγματα, συγκεκριμένες ώρες για το κάθε τι στην ζωή του, προγραμματισμός ακόμα και στο τι και πότε τρώει. Σε αυτό το πλαίσιο(ή κάθε άλλο ανάλογο με τα ίδια χαρακτηριστικά) αυτός που βελτιώνεται, ξέρει πως η κάθε στιγμή που μοιάζει ίδια, εμπεριέχει τον σπόρο της διαφορετικής ευκαιρίας. Τεχνικά κάθε σουτ μπορεί να μοιάζει ίδιο, οφείλει όμως να είναι καλύτερο. Αυτό που το κάνει να διαφέρει είναι η ευκαιρία που του δόθηκε να υπάρξει. Κάθε σουτ είναι βελτίωση και όχι επανάληψη. Κάθε φάση ανοίγει ένα παράθυρο ευκαιρίας. Οι καταστάσεις θα συμβούν με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, είναι στο χέρι μας να τις αναγνωρίσουμε, να τις καταλάβουμε και να διαλέξουμε τη καλύτερη εκδοχή.

Οι ευκαιρίες πάντα θα έρχονται, εμείς είμαστε αυτοί που χρειάζεται να είμαστε ενεργοποιημένοι συνειδητά για να τις αντιληφθούμε ως τέτοιες. Δεν είναι τυχαίο πως σε κάθε ομάδα, μόλις γίνει ένα λάθος, όλοι λένε δεν πειράζει, πάμε για το επόμενο. Αυτό είναι μια βαθιά πίστη ριζωμένη σε αυτούς που παίζουν: δεν μπορεί να γίνει κανένα λάθος οριστικό, που να μην

μπορεί να διορθωθεί στο επόμενο ίσως δευτερόλεπτο κιόλας. Καλό θα είναι να έχουμε κατά νου πως το ίδιο ισχύει και για την επιτυχημένη μας φάση στον ίδιο βαθμό.

Κανένας δεν μπορεί να σου εγγυηθεί πως η ευκαιρία θα είναι ακριβώς όπως τη θέλεις εσύ, αλλά το μόνο που μπορείς ο ίδιος να κάνεις είναι να είσαι έτοιμος να την αξιοποιήσεις όταν και όπως παρουσιαστεί.

Δεν υπάρχει τίποτα το πιο οριστικό από μια μπάλα που μόλις έφυγε από τα χέρια μας. Από τη στιγμή που έφυγε, η πορεία της δρομολογήθηκε, πλέον δεν μπορούμε να επέμβουμε. Αν δεν πήγε όπου έπρεπε, στην επόμενη κατοχή μας έχουμε την ευκαιρία έχοντας μάθει από το προηγούμενο, να την στείλουμε όπως και όπου πρέπει.

Υπάρχει ατελείωτη ροή ευκαιριών οι οποίες περιμένουν να τις αρπάξουμε. Ποτέ πραγματικά δεν υπάρχει στιγμή κατά την οποία να μην μπορούμε να κάνουμε τίποτα απολύτως. Ακόμα και στην χειρότερη μας μέρα χρειάζεται να ασχοληθούμε με κάτι που όσο μικρό κι αν φαίνεται, έχει τη δύναμη να κάνει τη διαφορά στο τελικό αποτέλεσμα. Αν σήμερα δεν είσαι καλός σε έναν τομέα του παιχνιδιού σου, βρες τι μπορείς να κάνεις για να είσαι χρήσιμος στην ομάδα.

Ο χρόνος δεν είναι μια χειροπιαστή έννοια. Μην κρίνεις κάτι με βάση πόσο χρόνο θα σου πάρει: θα πάρει όσο χρόνο χρειαστεί. Θα δημιουργηθεί όταν οι συνθήκες θα είναι οι κατάλληλες, όχι όταν θα το θέλεις εσύ. Εσύ απλά κάνε ότι χρειάζεται.

Αυτή η στάση προϋποθέτει ένα αγωνιστικό πνεύμα, χωρίς μιζέριες, χωρίς μοιρολατρία, με μια θετική προσέγγιση σε όλα.

Τα πάντα είναι μάχες τις οποίες καλείσαι να δώσεις και ποτέ δεν θα αντιμετωπίσεις κάτι το οποίο θα ξεπερνά τις δυνάμεις σου. Όσο πιο ακατόρθωτο φαίνεται, τόσο μεγαλύτερη η ευκαιρία να εξελιχθείς.

Κάθε στιγμή να επιζητούμε να δοκιμάζουμε τις δυνάμεις μας, σε όποιο γήπεδο και αν καλούμαστε να αγωνιστούμε.

Κάθε αγώνας είναι η ευκαιρία να αποκομίσουμε κάτι, αλλιώς δεν θα τον δίναμε.

16. ΔΕΝ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ

Αν ήταν, τότε θα το κάνανε όλοι. Δεν είναι εύκολο να βάλεις την μπάλα μέσα από ένα καλάθι λίγο μεγαλύτερο από αυτήν. Δεν είναι εύκολο να περνάς αυτόν που σε παίζει άμυνα για να φτάσεις στο καλάθι και μετά να παίξεις με τις πιθανότητες ευστοχίας. Ξανά και ξανά. Δεν είναι εύκολο να τρέχεις 40 λεπτά. Τι 40; Ούτε 1. Ξανά και ξανά. Ότι αξίζει για εσένα, θα σε δοκιμάσει, θα σε ρίξει κάτω, θα σε ματώσει για να αποδείξεις πόσο το θέλεις. Η αναζήτηση της ευκολίας και του σύντομου δρόμου είναι κάτι το αφύσικο στον αθλητισμό και τη ζωή εν γένει.

Τι είναι εύκολο; Αν μπορούσες να θυμηθείς όταν ήσουν ενός περίπου έτους πόσο δύσκολο σου φαινόταν το να περπατήσεις. Τώρα τρέχεις, πηδάς, σπρώχνεσαι και δεν πέφτεις, έμαθες να βάζεις το καλάθι από όλο και πιο μακρινή απόσταση. Τι θα είχε γίνει αν τότε μπορούσες να είχες αποφασίσει να παρατήσεις την προσπάθεια να μάθεις να περπατάς; Κάθε μέρα κάνεις κάτι που φαινόταν δύσκολο την προηγούμενη. Όλα φαίνονται δύσκολα πριν μάθεις να τα κάνεις, πριν αφιερώσεις χρόνο σε αυτά. Εύκολο λέμε εκείνο που πλέον το έχουμε κάνει τόσες φορές που δεν μας τρομάζει πια, που δεν μας φέρνει κάποια πρόκληση. Και οι καλύτεροι σουτέρ κάποτε δεν φτάνανε την

μπάλα στο καλάθι. Το να σταματήσεις να προσπαθείς γιατί απλά σήμερα δεν είχες το αποτέλεσμα που ήθελες, είναι ανεπίτρεπτο.

Όπως σε μια επίθεση αναζητάς τον τρόπο να βάλεις το καλάθι παρά όλα τα εμπόδια που θα βάλει ο αντίπαλος, έτσι και στη ζωή λαμβάνεις αυτό που ζητάς όταν θα είσαι έτοιμος να το δεχτείς και αυτή η στιγμή δεν θα έρχεται πάντα αναίμακτα.

Στην ζωή όπως και στο μπάσκετ, τίποτα δεν κρίνεται από το πρώτο δεκάλεπτο. Αν ψάχναμε τις αντιστοιχίες, θα μπορούσαμε να πούμε πως το πρώτο δεκάλεπτο αντιστοιχεί στην παιδική ηλικία όπου είσαι ακόμα χαλαρός, εξερευνείς την κατάσταση, τα λάθη σου δεν έχουν τόσο μεγάλο βάρος άμεσα, μαθαίνεις χωρίς άγχος έχοντας μια ηρεμία πως έχεις όλο το χρόνο μπροστά σου. Ουσιαστικά δεν σκέφτεσαι καν το μέλλον, ότι κάποτε θα φτάσουν δέκα δευτερόλεπτα για το τέλος του παιχνιδιού. Το δεύτερο και τρίτο δεκάλεπτο είναι οι φάσεις της εφηβείας και ενηλικίωσης, αυτά που θα έπρεπε να είναι τα πιο παραγωγικά χρόνια. Έχεις καταλάβει τι γίνεται πια, έχεις ευθύνες και ωριμότητα να διαχειριστείς καταστάσεις και να οδηγήσεις τα πράγματα. Βρίσκεις έναν ρυθμό και προχωράς. Με το τέταρτο δεκάλεπτο έρχεται η φυσική σωματική κούραση, πνευματικά όμως πρέπει να έχεις αποκτήσει επίγνωση του τι συμβαίνει στο περιβάλλον σου. Ξέρεις πλέον πως δεν μένει πολύς χρόνος και πρέπει να ολοκληρώσεις το έργο σου. Εκεί θα φανούν τα λάθη των προηγούμενων δεκαλέπτων, ίσως κάποιες λεπτομέρειες που τώρα παρουσιάζονται καθοριστικές. Διορθώνεις ότι περνάει

από το χέρι σου, κάνεις την ύστατη προσπάθεια και μετά ακούγεται η κόρνα, τα φώτα σβήνουν, οι θεατές φεύγουν, μένεις μόνος και φεύγεις κι εσύ.

Αυτό που μετράει είναι η κάθε κατοχή, η συνεχόμενη αγωνιστική προσπάθεια. Όταν υπάρχουν εμπόδια, αυτά είναι ένας χρήσιμος τρόπος μάθησης των δικών σου δυνάμεων και δεξιοτήτων ξεπεράσματος προβλημάτων. Κάθε φορά που δεν λυγίζουμε μπροστά σε μια φαινομενική δυσκολία, βάζουμε τη βάση για μια μελλοντική ή άμεση νίκη, τη βάση ώστε να μετατρέψουμε τη σημερινή δυσκολία σε αυριανή ευκολία. Ούτε έχει να κάνει με μαζοχισμό, με την ηθελημένη αναζήτηση του πόνου και της δυσκολίας. Είναι μια απλή παραδοχή του τρόπου με τον οποίο υπάρχουν τα πράγματα

Το να φύγεις μόνος στον αιφνιδιασμό και να καρφώσεις χωρίς αντίπαλο είναι εντελώς διαφορετικό από το να περάσεις την άμυνα και να καρφώσεις πάνω από τον ύψους 2.13 αντίπαλο. Ο βαθμός δυσκολίας είναι διαφορετικός προφανώς αλλά δεν υπάρχει παίκτης στον κόσμο που να μην προτιμούσε να κάνει το δεύτερο. Είναι η γλύκα της δυσκολίας. Η αξία του ότι ξεπέρασα κάτι δύσκολο που μετά σε γεμίζει με ένα αίσθημα αυτοπεποίθησης και μια αναζήτηση της επόμενης πρόκλησης.

Εκείνο που αξίζει για εσένα, δεν θα έπρεπε να εύχεσαι να είναι εύκολο. Ευχήσου να σε φτάσει στα όρια, να σε κάνει να παρακαλάς να ήταν εύκολο να τα παρατούσες, όμως να μην το κάνεις, δεν έχεις αυτή την επιλογή, γιατί κάπου μέσα σου ξέρεις πως χωρίς αυτό θα ήσουν ανολοκλήρωτος σαν να έλειπε κάποιο

κομμάτι σου. Ο Καβάφης γιατί εύχεται να είναι μακρύς ο δρόμος; Ο σύντομος δρόμος είναι εύκολος, αλλά τι είναι ο προορισμός του, πως θα είσαι ο ίδιος όταν θα φτάσεις σε αυτόν; Με τον μακρύ δρόμο θα δεις καταστάσεις, εμπειρίες, πρόσωπα, συμπεριφορές που θα γίνουν μέρος σου όπως μέρος του δρόμου σου είσαι και ο ίδιος. Και μετά έτσι σοφός που έγινες θα κατάλαβες πως ο προορισμός είναι εύκολος αλλά το ταξίδι δύσκολο. Ο Οδυσσέας ξεκινάει το ταξίδι της επιστροφής του με πολλούς συντρόφους και τελικά καταλήγει να φτάσει μόνος του στην Ιθάκη μετά από 20 χρόνια. Δεν ήταν εύκολο, όμως τελικά άξιζε περισσότερο από το να είχε φτάσει αμέσως όπως υπολόγιζε. Αν δεν άντεχε τη δυσκολία, δεν θα έφτανε ποτέ.

Πάντα θα βρίσκεσαι αντιμέτωπος με πιο ψηλούς, πιο δυνατούς, πιο έμπειρους, ακόμα τελικά τα ίδια τα ινδάλματά σου και σίγουρα το να τεθείς αντιμέτωπος με αυτούς θα φανεί δύσκολο, αλλά η μόνη εναλλακτική επιλογή που έχεις είναι να το βάλεις στα πόδια. Μπορείς να το κάνεις αυτό, επιλογή είναι. Το υπέροχο είναι πως για να φτάσεις καν στο επίπεδο να τα αντιμετωπίσεις όλα αυτά, ήδη θα έχεις περάσει μέσα από την προσωπική σου κόλαση. Ίσως μερικές φορές αυτό που φαίνεται ανυπέβλητο να είναι απλά η ανταμοιβή σου, ίσως το “γιατί σε μένα Θεέ μου” να είναι απλώς και μόνο αυτό που χρειάζεσαι τη δεδομένη στιγμή. Αυτό θα φανερωθεί μετά, όταν θα τα βλέπεις όλα από την απόσταση του χρόνου. Τώρα απλά παίξε. Με τον καιρό βλέπεις πως η προπόνηση είναι πιο δύσκολη από τον ίδιο τον αγώνα. Ακριβώς

για αυτόν τον λόγο οι συνθήκες του αγώνα φαίνονται πιο εύκολες.

Μάλλον ήδη βαδίζεις σε κάποιου είδους ανήφορο, είτε σου είναι ξεκάθαρο είτε όχι και αυτό είναι το μόνο είδος δρόμου που οδηγεί κάπου όπου υπάρχει αξία. Το να τα βρίσκεις όλα εύκολα μπροστά σου έχει τόση μόνο αξία, ότι τα βρίσκεις, δεν τα δημιουργείς. Κάνοντας το δύσκολο εύκολο είναι μια ενεργητική διαδικασία βαθιάς μετάλλαξης που μένει αποτυπωμένη για πάντα.

Οι τόσες ώρες στοχευμένης προπόνησης δεν βελτιώνουν την μπάλα, τις δικές σου ικανότητες βελτιώνουν. Από μόνο του, τίποτα δεν είναι εύκολο, η δική σου προσπάθεια είναι που το κάνει υποφερτό και άξιο και όταν θα έχεις κάνει όλη τη προσπάθεια θα νιώσεις ευγνώμων. Το δικό σου προσωπικό επίπεδο χτίζεται έχοντας για θεμέλια όλες τις προηγούμενες εμπειρίες, ευχάριστες και δυσάρεστες.

Στο τέλος αυτού του δρόμου έρχεται η απλότητα. Πάντα το πιο απλό θα είναι το πιο όμορφο, όμως χρειάζεται πολλή δουλειά για να επιτευχθεί η απλότητα που φαίνεται τόσο αναίμακτη. Απλός μπορείς να είσαι μόνο όταν περάσεις τα πάντα και δεις όλες τις καταστάσεις. Αυτό τελικά είναι η μεγαλύτερη πρόκληση για τις ομάδες και τους παίκτες. Δεν είναι τόσο εύκολο όσο ακούγεται να παίζεις απλά, δεν έρχεται μόνο του. Είναι η επιλογή που παίρνεις να είσαι ουσιαστικός και αποτελεσματικός χωρίς τίποτα το περιττό και ενεργοβόρο. Η τιμή για αυτή την απλότητα, έχει

πληρωθεί επανειλημμένα και αυτό την κάνει τόσο πολύτιμη.

Τα πράγματα πάντα καταλήγουν στο εξής: αυτή εδώ η μπάλα πρέπει να μπει σε εκείνο το καλάθι, πάντα αυτό θα είναι το μόνο που θα έχει σημασία. Η μπάλα και το καλάθι απλώς παίρνουν διαφορετικά για τον καθένα νοήματα, διαφορετικές εκφράσεις.

17. ΣΕΒΑΣΜΟΣ

Είναι γνωστό πως δίνοντας σεβασμό, λαμβάνεις σεβασμό. Δίνεται σε συμπαίκτες και αντίπαλους το ίδιο. Οι συμπαίκτες είναι οι μόνοι που θα είναι εκεί όταν τους χρειαστείς. Σε αντίπαλους δίνεται σεβασμός σε εκείνους τους ξεχωριστούς που με τον τρόπο τους, σε ωθούν να φτάνεις κι εσύ ο ίδιος στα ύψη σου. Η δική τους αξία έχει επίδραση στην δική σου και αυτό είναι από τα πρώτα που χρειάζονται αναγνώριση.

Κάθε τι στην ζωή, είναι μια μορφή τέχνης. Όσοι ασχολούνται με κάτι, περνάνε λίγο πολύ από τις ίδιες διαδικασίες, τίποτα άξιο δεν έρχεται ουρανοκατέβατο. Ο προσωπικός δρόμος δεν είναι πολύ διαφορετικός από τον δρόμο άλλου, χωρίς ποτέ όμως να είναι ακριβώς ίδιος. Καθένας για να φτάσει κάπου, έχει περάσει συγκεκριμένες στιγμές. Ο σεβασμός που δείχνεις σε κάποιον, αντικατοπτρίζει τον σεβασμό που έχεις ως προς τη δική σου πορεία. Ο καλύτερος σε ένα πεδίο δεν υπάρχει για να αποτρέπει και να φοβίζει τους άλλους, αλλά για να γίνεται κριτήριο επίτευξης του δικού μου αγώνα. Είναι το πρότυπο που μπορεί να βγάλει στην επιφάνεια τα καλύτερα στοιχεία που έχουμε.

Στο παιχνίδι οι καταστάσεις είναι πιο ξεκάθαρες καθώς ότι είσαι, ότι κάνεις, μπορεί να αποτυπωθεί στο γήπεδο. Είναι ο καμβάς σου πάνω στον οποίο ζωγραφίζεις. Είμαστε όλοι περιορισμένοι μέσα στις τέσσερις γραμμές του αγωνιστικού χώρου χωρίς

καμία ελπίδα να βγούμε από αυτές. Αν βγούμε σημαίνει πως είτε δεν παίζουμε πια, είτε πως το παιχνίδι έχει σταματήσει. Είμαστε περιορισμένοι σε συγκεκριμένο χώρο με συγκεκριμένους κανόνες και παίζουμε είτε μπάσκετ, είτε το παιχνίδι της ζωής. Ο μόνος που μπορεί να κινείται έξω από τα όρια του αγωνιστικού χώρου είναι ο προπονητής ο οποίος συμμετέχει με έναν διαφορετικό τρόπο. Δεν μπορεί να παίξει, όμως επηρεάζει την ροή του παιχνιδιού. Καθοδηγεί, συμβουλεύει, αποφασίζει. Το σκοράρισμα απαιτεί πάλι ικανότητες που έχουν αναπτυχθεί ύστερα από πολλή δουλειά και από όσο πιο μακριά καταφέρεις να σκοράρεις, θα ανταμειφθείς με περισσότερους πόντους. Πάντα αναπτύσσεσαι. Γι' αυτό κάθε ενέργεια στο γήπεδο είναι προϊόν διαδικασίας που δεν είναι ορατή την ώρα του παιχνιδιού. Όποιος παίζει, την έχει περάσει στον βαθμό του και αυτό είναι άξιο σεβασμού.

Αν φτάνεις να είσαι καλός σε αυτό που κάνεις, κέρδιζε τον σεβασμό με ταπεινοφροσύνη. Αν δεν είσαι ακόμα στο επίπεδο που απαιτείται για να συναγωνιστείς κάποιον, δείξε σεβασμό στις ικανότητες του και στην πορεία που ακολούθησε αυτός για να τις αναπτύξει. Ύστερα γύρνα στο γήπεδο για να εξασκήσεις και άλλο τις δικές σου. Αργότερα ίσως απολαύσεις εσύ τον σεβασμό από άλλους.

Χρειάζεται να υπερβούμε τη νοοτροπία πως για να απολαύσω κάτι ο ίδιος, κάποιος άλλος θα πρέπει να το στερηθεί ή εγώ θα χρειαστεί να το πάρω από εκείνον. Καθένας έρχεται εφοδιασμένος με τις ικανότητές του

και όλοι μπορούμε να πετύχουμε ότι μας αναλογεί. Καθένας επίσης μπορεί με τον τρόπο του να μας βοηθήσει να παρακινηθούμε και να πετύχουμε τον στόχο μας.

Δεν είναι θέμα σύγκρισης. Ακόμα και μέσα σε ομαδικό άθλημα, ο κάθε συμμετέχων ξεχωριστά δίνει τον δικό του αγώνα. Με κάτι ή κάποιον. Όπως το κάνει ο διπλανός μας, έτσι το κάνω κι εγώ. Όταν περνάμε από παρόμοιες διαδικασίες, κάθε προσπάθεια πρέπει να αναγνωρίζεται. Σήμερα είμαι εγώ, αύριο κάποιος άλλος.

Σεβασμό δίνει εκείνος που επιβεβαιωμένα ξέρει τι κάνει, τι έχει κάνει και δεν έχει απωθημένα ούτε από τον εαυτό του, ούτε σε σχέση με άλλον. Δεν έχει ανάγκη να συγκριθεί για να νιώσει χρήσιμος και γι' αυτό ξέρει να αναγνωρίζει την αξία όπου την βλέπει. Η επιτυχία του άλλου δεν σημαίνει αποτυχία δική του ούτε η αποτυχία του σημαίνει επιτυχία άλλου.

Μια ακόμα μορφή σεβασμού είναι εκείνος ο σεβασμός που δίνουμε στον δάσκαλό μας. Στα πάντα που κάνουμε, θα μάθουμε τον τρόπο από κάποιον άλλο, είτε είναι σχολείο, είτε εργασία είτε χόμπι, πάντα κάποιος μπορεί να μας δείξει τον τρόπο με τον οποίο γίνονται τα πράγματα. Ο προπονητής είναι εκείνος που δίνει τις οδηγίες πως θα κινηθεί μια ομάδα βάσει του σχεδίου που έχει ορίσει. Εμπιστευόμαστε πως ξέρει τι κάνει και ακολουθούμε. Είναι σε αυτή τη θέση γιατί μπορεί να κάνει συγκεκριμένα πράγματα όπως κι εμείς που είμαστε υπό τις οδηγίες του. Κάθε προπονητής(με όλα τα

ονόματα που μπορεί να παίρνει) για να είναι σε ανάλογη θέση, σημαίνει πως έχει μια εμπειρία να μεταδώσει την γνώση που κατέχει.

Υπέρτατος σεβασμός δίνεται πραγματικά στον καλύτερο. Εκείνον που με τον τρόπο του έχει καταφέρει να ξεχωρίσει στο πεδίο του. Αυτός καταφέρνει να παρασύρει και άλλους στο να πετύχουν αυτό που μπορούν. Βλέποντας τον τρόπο του μπορεί κανείς να αναγνωρίσει τα σημάδια που τον έφεραν εκεί που είναι και αυτή η διαπίστωση μπορεί να βοηθήσει και εμάς που προσπαθούμε να φτάσουμε στο επίπεδο αυτό. Από την άλλη, ο καλύτερος χρειάζεται να δείχνει τον σεβασμό του προς τον αγώνα του λιγότερο καλού. Θυμάται πως και ο ίδιος ήταν κάποτε σε αυτή τη θέση, αυτό είναι η φυσική ροή των πραγμάτων. Όλοι κινούμαστε σε διαφορετικές ταχύτητες αλλά όσο επιλέγουμε να μην σταματάμε είμαστε άξιοι του αγώνα. Βρίσκω υπέροχο δείγμα σεβασμού την παράδοση της αρχαίας Κίνας να δίνουν το κύπελλο κρασιού όχι στον νικητή, αλλά στον ηττημένο για να χρησιμεύσει ως φάρμακο της αδυναμίας του.

Από την στιγμή που παίρνουμε μέρος στον ίδιο αγώνα, σεβόμαστε την προσπάθεια όλων γιατί όλοι μαζί θα σηκώσουμε το επίπεδο. Η προσπάθεια άλλων, είναι η προσπάθεια η δική μας. Τίποτα δεν είναι δεδομένο, όλα μένουν να κατακτηθούν.

18.ΜΑΘΕ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΣΟΥ

Ο ρόλος υπάρχει. Σε κάθε δομή, όχι μόνο ανθρώπινη, για να λειτουργούν τα πράγματα ομαλά, χρειάζεται να υπάρχει καταμερισμός ρόλων. Είναι ένα πολύ πρακτικό μάθημα που παίρνουμε βλέποντας μια ομάδα μπάσκετ. Μια ταυτόχρονη συνεργασία πολλών ατόμων πρέπει να έχει ρόλους που να τηρούνται από όλους. Υπάρχουν παίκτες που ειδικεύονται σε ένα γνώρισμα του παιχνιδιού και παίκτες που είναι ειδικοί σε κάποιο άλλο.

Είναι καθήκον του προπονητή να θέσει τις αρχές της αγωνιστικής συμπεριφοράς μιας ομάδας, αρχές που περνάνε μέσα από τον ιδανικό και ξεκάθαρο καταμερισμό των λειτουργιών που καλείται να φέρει εις πέρας κάθε παίκτης. Όταν κάνουν όλοι τα πάντα, επικρατεί χάος.

Υπάρχει ο καλός σουτέρ τον οποίο θα κοιτάξει η ομάδα να εκμεταλλευτεί με συγκεκριμένες φάσεις για να πάρει το μέγιστο. Υπάρχει ο καλός χειριστής της μπάλας που θα δημιουργήσει φάσεις για όλους. Υπάρχει ο καλός αμυντικός που θα αναλάβει να κλείσει αποτελεσματικά τον καλό της αντίπαλης ομάδας. Υπάρχει ο ψηλός, ο γρήγορος, ο αργός, που όλοι θα πάρουν τις φάσεις που πρέπει με τον τρόπο που αρμόζει στον καθένα. Κάποιοι παίζουν πολύ, κάποιοι λίγο και όλοι παίζουν όσο χρειάζεται για να

επιτελέσουν τις λειτουργίες που πρέπει. Όλοι δίνουν αυτό που έχουν στη συνολική προσπάθεια.

Είναι τεράστιο πρόβλημα όλοι να νομίζουν πως μπορούν να γίνουν σούπερ σταρ. Δεν είναι καθόλου υποτιμητικό ο καθένας να κάνει αυτό που μπορεί. Ποτέ τίποτα δεν είναι τόσο λίγο ώστε να μην χρειάζεται ` ακόμα και ο Ηρακλής καθάρισε στάβλους. Όταν κανείς δίνει απόλυτα αυτό που μπορεί, τότε αυτό πάντα θα αρκεί. Αν χρειαζόμαστε 10 και κάποιος μπορεί να δώσει 3, πρέπει να δώσει 3, όχι λιγότερο και θα βρούμε από άλλον ή άλλους τα 7 που μας λείπουν. Αν αυτός μπερδευτεί και πάει να δώσει για 10, το αποτέλεσμα θα είναι και ολέθριο και αστείο ταυτόχρονα. Δεν είναι ντροπή(αντίθετα είναι φυσιολογικό) ο καθένας να έχει μια κλίση κάπου και να μην είναι τόσο χαρισματικός κα κάτι άλλο. Δεν θα απαιτήσω από τον βαρύ ψηλό μου να τρέξει το γήπεδο με ντρίμπλα σε 3 δευτερόλεπτα περνώντας αντιπάλους, όσο μπορεί να το περιμένω αυτό από το πλεϊ μείκερ της ομάδας. Ούτε θα περιμένω να έχει 45% ευστοχία στα τρίποντα όσο μπορεί να έχει ο σουτέρ της ομάδας.

Δεν μπορούν όλοι να τα κάνουν όλα, αλλά ο καθένας μπορεί να κάνει τα πάντα από το πόστο του.

Στις δομές που συμμετέχουμε από μικροί, βλέπουμε πως υπάρχει πάντα κάποιου είδους ιεραρχία εν δράσει. Από την οικογένεια, το σχολείο, την δουλειά και στο παιχνίδι. Ο προπονητής είναι ιεραρχικά πάνω από τον παίκτη για παράδειγμα. Κανείς δεν απαιτεί από τον μαθηματικό να αναλύσει ένα κείμενο Λατινικών, στο βαθμό που θα το απαιτούσε από τον

φιλόλογο. Είναι ένας τρόπος κοινωνικής λειτουργίας κυρίως λόγω των ατομικών χαρακτηριστικών των ανθρώπων που βρίσκονται σε κάποιες θέσεις.

Πάντα θα υπάρχει μια θέση για να μπορέσεις να επηρεάσεις καταστάσεις από το επίπεδό σου. Αυτή η θέση είναι το οχυρό σου. Από αυτή μπορείς να ελέγξεις την πορεία σου. Όταν μάχεσαι από τη θέση σου, δεν χρειάζεται να είσαι πουθενά αλλού σε ολόκληρο το σύμπαν. Τίποτα δεν εξασφαλίζει πως η θέση σου είναι είτε καλύτερη είτε χειρότερη από τη θέση άλλου.

Με το μπάσκετ μαθαίνεις να συμπεριφέρεσαι συνειδητά με έναν συγκεκριμένο τρόπο μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια και αυτή η στάση περνάει ύστερα σε όλα τα επίπεδα της ζωής, γινόμενη μέρος του χαρακτήρα σου. Στην ομάδα, το εγώ μπαίνει κάτω από το εμείς. Εμείς όλοι όμως βασιζόμαστε στο εγώ του καθενός, ότι θα κάνει αυτό που μπορεί, από τη θέση που είναι. Αυτή είναι η αξία του ρόλου του καθενός. Όταν δεν υπάρχει φθόνος ή εγωισμοί μεταξύ των ρόλων, τότε όλοι προχωράμε. Όταν υπάρχουν προσωπικές βλέψεις μεταξύ και εις βάρος των ρόλων, τότε όλοι καταστρεφόμαστε.

Το ιδανικό είναι ο ρόλος να ανατίθεται με βάση τις δυνάμεις κάποιου, όχι τις ατέλειές του. Θέλεις να πάρεις το μέγιστο από ότι μπορείς, όχι να αναζητάς δικαιολογίες και εξιλαστήρια θύματα γιατί τα πράγματα δεν πήγαν όπως έπρεπε σε μια πιθανή αποτυχία. Αν το τελευταίο σου το πάρει ο

χειρότερος σουτέρ κι όχι ο καλύτερος, σε τι μπορεί να ελπίζεις;

Η αλήθεια είναι πως στην εποχή μας προγραμματιζόμαστε να πιστεύουμε πως όλοι μπορούμε να τα κάνουμε όλα. Πως όλοι έχουμε ακριβώς ότι χρειάζεται για τις ίδιες θέσεις. Γιατί θεωρούμε πιο γλυκιά την ουτοπία ενός ονείρου από την ομορφιά της δικής μας ζωής; Πόσο πρόθυμοι είμαστε να κλείνουμε τα μάτια στην δική μας κλίση και να ακολουθούμε αυτό που θέλουν άλλοι θεωρώντας πως ότι είναι καλό για τον έναν, θα είναι και για τον άλλο; Αν μπορούσαμε να σκεφτούμε μόνο πόσο βαρετός θα ήταν ένας αγώνας μεταξύ 10 ολοϊδιων στα χαρακτηριστικά παικτών, ή ενός πρωταθλήματος στο οποίο όλες οι ομάδες θα ήταν ακριβώς ίδιες...

Η ποικιλία κάνει τη ζωή να προχωρά. Το ότι δεν έχω τις ίδιες ικανότητες με τον άλλο δεν σημαίνει πως δεν έχω ένα δικό μου σετ ικανοτήτων με το οποίο μπορώ να κάνω θαύματα. Το οποίο είναι αρκετό για εμένα.

Περνάς μια ολόκληρη ζωή προσπαθώντας να τελειοποιήσεις μόνο τα χαρίσματα που έχεις. Και πάλι μπορεί να μην είναι αρκετό. Μια ζωή μπορεί να μην αρκεί να γίνεις αυτό που ήρθες να γίνεις όπως μια προπόνηση μόνο δεν φτάνει να αναπτύξεις τις ικανότητές σου. Αυτό θέλει αποδοχή και κατανόηση. Δεν είναι ρατσιστικό ούτε μοιρολατρικό. Είναι έτσι.

Δεν είναι καθόλου δημιουργικό να εύχεσαι να είχες κάτι που δεν είναι στο χέρι σου να αποκτήσεις. Δημιουργικό είναι να κάνεις ότι μπορείς με αυτό που

έχεις. Έχεις να ασχοληθείς με τις δική σου βελτίωση, αυτό το έργο είναι υπεραρκετό, γιατί να προσθέτεις έγνοιες άλλων από πάνω;

Μην ανησυχείς υπερβολικά, κάθε στιγμή είσαι αρκετός.

19. ΑΥΤΟΠΕΙΘΑΡΧΙΑ

Μια πειθαρχία μπορεί να επιβάλλεται με πολλούς τρόπους. Η ανώτερη μορφή πειθαρχίας είναι η αυτοπειθαρχία, όταν κανείς δρα σύμφωνα με κανόνες που δεν του επιβάλλει κανένας. Είναι σαν ένας επιπλέον μυς που ενεργοποιείται όταν δεν υπάρχει κανείς άλλος να σου υποδείξει σε τι να πειθαρχήσεις.

Είναι αυτή η εσωτερική, σχεδόν ανατομική, διαφορά που αναπτύσσει ο αθλητής που τον κάνει να καταφέρνει να κινείται με φυσικότητα σε ένα τόσο απαιτητικό πεδίο. Είναι εύκολο να πας για προπόνηση επειδή “έτσι πρέπει”, επειδή είναι στο πρόγραμμα. Είναι εντελώς άλλο να πας επειδή το θέλεις. Ακόμα και τα αποτελέσματα της προπόνησης τότε διαφέρουν. Να πηγαίνεις μόνος σου σε μη προγραμματισμένη ώρα επειδή χρειάζεται να δουλευτεί μια λεπτομέρεια. Μια κίνηση για να εκτελεστεί όσο πιο τέλεια γίνεται, θα πρέπει να επαναληφθεί χιλιάδες φορές. Αντιλαμβανόμενος αυτό, βρίσκεις τον τρόπο με τον οποίο απλά θα το κάνεις. Για να καταφέρεις να κάνεις αυτό που κάνεις στον καλύτερο δυνατό βαθμό, συχνά απαιτεί παραχώρηση κάποιας ευχάριστης κατάστασης. Έχει ονομαστεί και ως θυσία.

Είναι διαφορετικό το να θέλεις ο ίδιος να διατηρείς το σώμα σου στο μέγιστο της λειτουργικότητάς του, ενώ θέλεις και ξέρεις πως μπορείς να φας ολόκληρη την τούρτα που βρίσκεται εκεί μπροστά σου. Ξέρεις πως ύστερα δεν θα μπορείς να πάρεις τα πόδια σου. Έχεις ζυγίσει τι θεωρείς σημαντικό, έχεις αποφασίσει. Θεωρείται ανθρώπινο να θέλεις να βγεις με την παρέα σου το βράδυ για ποτό και να γυρίσετε το πρωϊ, ανεξάρτητα αν αύριο υπάρχει αγώνας που χρειάζεται να είσαι σωματικά και πνευματικά έτοιμος. Γιατί να μην θεωρείται ανθρώπινο να υπάρχει κάτι μέσα σου που σε ωθεί να μην το κάνεις; Αυτός που καταφέρνει να το κάνει χωρίς να του στοιχίζει σαν θυσία, αυτός είναι μακάριος και αποτελεσματικός. Αυτός ξέρει πως πρέπει να το κάνει γιατί είναι αυτό που κάνει, είναι αυτό που θέλει να κάνει.

Μέσα στο παιχνίδι την αυτοπειθαρχία θα την συνέδεα χαρακτηριστικά με την φάση που σου έρχεται η μπάλα στα χέρια στα πρώτα 5 δευτερόλεπτα της επίθεσης, είσαι μόνος να σουτάρεις, αλλά επιλέγεις να γυρίσεις τη μπάλα παραπάνω γιατί ο ρυθμός του παιχνιδιού εκείνη τη στιγμή αυτό απαιτεί. Τελικά σχεδόν πάντα μετά από δευτερόλεπτα η μπάλα θα καταλήξει πάλι σε σένα που θα είσαι πάλι στην ίδια ή ακόμα πλεονεκτικότερη θέση να σουτάρεις. Πολέμησες την στιγμιαία παρόρμηση για να κάνεις αυτό που σου φαινόταν σωστό και πάλι ανταμειφθήκες. Αν στην ίδια συνθήκη είναι ο προπονητής που απαιτεί να γυρίσει η μπάλα, πάλι η απόφαση είναι ελεύθερα δική σου. Τον παρακούς γιατί θεωρείς πως τα είδες καλύτερα από την θέση σου και

παίζεις με τις πιθανότητες, ή τον ακούς συνειδητά με εμπιστοσύνη. Αυτός που τα βλέπει από έξω, τα βλέπει με άλλο μάτι πράγμα που έχει και θετικές και αρνητικές προεκτάσεις.

Μια συνηθισμένη σύνδεση της πειθαρχίας είναι με την καταπίεση. Όταν κάποιος ή κάτι μας υποδεικνύει τον τρόπο που θα συμπεριφερόμαστε άσχετα αν τον θέλουμε αυτόν τον τρόπο ή όχι, τότε υπάρχει καταπίεση. Η εσωτερική μας πειθαρχία είναι μια μορφή ελευθερίας που μας δείχνει τον καλύτερο τρόπο να ακολουθήσουμε αυτό που αγαπάμε. Αυτός είναι ο τρόπος που ξέρουμε, αυτόν αναγνωρίζουμε.

Το ότι ένας τρόπος ζωής μπορεί να φαίνεται σκληρός, είναι έτσι μόνο για αυτούς που τον κοιτούν απ' έξω. Αυτός που τον ακολουθεί, το κάνει από προσωπική του επιλογή, χωρίς να ασχολείται με τα "ΑΝ" των άλλων πιθανών δρόμων. Όταν είσαι πολύ απασχολημένος με το να ακολουθείς το δικό σου κάλεσμα, δεν έχεις χρόνο για το τι θεωρεί σωστό το κάλεσμα κάποιου άλλου. Προχωρώντας αναπτύσσεις τον μηχανισμό που σε οδηγεί. Κανείς δεν ξέρει τι του επιφυλάσσει ο αγώνας αλλά παίζοντας σύμφωνα με τον τρόπο που ξέρει, θα βρει τις λύσεις.

Η αυτοπειθαρχία θα φροντίσει να απομακρύνει όλα τα περιττά που δυσκολεύουν αυτή τη πορεία και θα μέναμε έκπληκτοι αν διαπιστώναμε πόσο απλά είναι όλα στη βάση τους. Η πειθαρχία δεν έχει να κάνει με στέρηση. Έχει να κάνει με την επιλογή να κρατάς αυτά που σου χρειάζονται τη δεδομένη στιγμή για το δεδομένο έργο. Τα υπόλοιπα τα αγνοείς, η ύπαρξή τους δεν σου κάνει καμία αίσθηση. Ξέρεις τι

χρειάζεσαι και τι όχι και επιλέγεις. Όταν δεις πως υπάρχει κάτι που χρειάζεται να αφήσεις, ίσως κάτι ευχάριστο που πια δεν συμβαδίζει με την επιλογή σου, τότε ζυγίζεις την κατάσταση. Η απόφαση τότε θα είναι ελεύθερη. Θα είναι χωρίς μετάνοιες, η ηχώ της εσωτερικής φωνής. Θα είναι η σωστή απόφαση παρά τις πολλές επιλογές. Είναι όντως πολλές; Ή μήπως ξέρεις πως είναι μόνο μία;

Η απόφαση που παίρνεις καθορίζει τον τρόπο σύμφωνα με τον οποίο θα κινηθείς. Μόλις λάβεις την απόφαση, μπαίνουν σε λειτουργία τα γρανάζια που θα σε οδηγούν. Τώρα πια θα κάνεις ότι χρειάζεται για να συνεχίσεις να κινείσαι. Ότι χρειάζεται, όσο σκληρό κι αν φαίνεται προς τα έξω.

Εσύ μέσα σου χαμογελάς ακόμα και τις στιγμές που το εξωτερικό σου προσωπείο κλαίει. Οι άλλες εκδοχές δεν υπήρξαν ποτέ για εσένα όσο ευχάριστες κι αν φαίνονταν, όσο δυσάρεστος κι αν φαντάζει ο δρόμος σου προς στιγμή. Αυτό είναι κάτι που θα δεις όταν θα έχουν περάσει όλα.

Όταν άλλοι λένε για τον τρόπο σου “μα πως μπορεί;”, εσύ απαντάς “μα πως θα μπορούσα να μην;”

20. ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ

Όπως περνάνε όλα. Την στιγμή που είσαι μέσα στην κίνηση, θεωρείς πως δεν θα έρθει ποτέ το τέλος. Όταν βρίσκεσαι στην μέγιστη δύναμή σου, η στιγμή της πτώσης φαντάζει αν όχι αδιανόητη, τουλάχιστον πολύ μακρινή. Δεν είναι. Έμαθα πως η αληθινή αξία του μπάσκετ είναι στην ημερομηνία λήξεως του. Έχεις κάποια χρόνια μόνο μπροστά σου να ξεδιπλώσεις τη δυναμική σου. Μετά τέλος. Το ίδιο συμβαίνει στη ζωή που συνήθως συμπεριφερόμαστε σαν και αυτή η ίδια να μην έχει ημερομηνία λήξης. Μαθαίνεις, κινείσαι, δημιουργείς, μετά ξεκινά η κατηφόρα και ποτέ ξανά δεν θα μπορέσεις να βρεθείς στην ιδανική κατάσταση που κάποτε ήσουν.

Όλα ακολουθούν μια ανοδική πορεία που όταν φτάνει στο απόγειό της, αρχίζει η κάθοδος. Ακριβώς όπως η μπάλα όταν φύγει από το χέρι με πορεία προς το καλάθι. Πάντα θα πάει πιο ψηλά και ύστερα θα πέσει. Πάντα θα πέσει. Σε έναν βαθμό, μπορείς να καθορίσεις που θα πέσει. Αν η καμπύλη είναι ιδανική και αρμονική, τότε υπάρχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να μπει. Η μπάλα μόλις φύγει από το χέρι μας, χρειάζεται να γεμίσει τον χώρο που μεσολαβεί μέχρι το καλάθι, με τον καλύτερο τρόπο για να έχει επιτυχία. Από ζήτημα δύναμης, καμπύλης, στροφών που θα πάρει και ευθείας κίνησης. Αυτή η διαδικασία καταλήγει να γίνει θέμα εμπειρίας λόγω των επαναλήψεων που απαιτούνται για να γίνει κτήμα μας. Αυτό το απλό παράδειγμα με λίγη φαντασία,

μπορεί να περικλείει όλη μας τη ζωή, μόνο αυτό το σουτ μέσα σε λιγοστά δευτερόλεπτα διαθέσιμα για να γίνει. Το καλάθι είναι το τέρμα του δρόμου, η μπάλα είναι όλα όσα κάνουμε, το χέρι που σουτάρει είναι όλα όσα είμαστε, όσα έχουμε γίνει και ο χρόνος που η μπάλα ταξιδεύει είναι όλος ο χρόνος που έχουμε. Αν είχες μόνο ένα σουτ, δεν θα ήθελες να το κάνεις να είναι το καλύτερο που μπορείς;

Κανένας δεν παίζει σκεφτόμενος πως κάποτε θα έρθει η στιγμή που όλα θα τελειώσουν, κανένας δεν σκέφτεται πως το επόμενο σουτ είναι εν δυνάμει το τελευταίο του. Απλά δεν υπάρχει αυτός ο χρόνος όσο τρέχεις να προλάβεις το χρονόμετρο. Αυτό όμως πάντα κυλάει μέχρι το μηδέν. Δεν θα ήταν απελευθερωτικό αν, όπως στο μπάσκετ, στην ζωή υπήρχε ένας φωτεινός πίνακας που να μας δείχνει ακριβώς πόσο χρόνο έχουμε μέχρι να τελειώσουν όλα; Αν ξέραμε πόσο ακριβώς μας απομένει μέχρι την λήξη; Τώρα όμως προχωράμε στο άγνωστο μην γνωρίζοντας πόσος χρόνος υπάρχει μπροστά μας. Βλέπουμε μόνο τον χρόνο πίσω μας. Στο βαθμό που γνωρίζουμε, το μηδέν του καθενός μπορεί να βρίσκεται και αύριο.

Κάθε καλάθι, κάθε κίνηση τέλεια εκτελεσμένη έχουν ημερομηνία λήξης, μετά περνάνε στη λήθη. Είναι ο τρόπος που έχουν τα πράγματα. Κάθε βήμα που κάνουμε έχει ιδιαίτερη βαρύτητα γιατί δεν θα επαναληφθεί ποτέ ξανά. Υπάρχει η ιδανική στιγμή στον χρόνο που κάτι εκτελείται στην τελειότητα και ύστερα αυτή η στιγμή πέρασε. Μετά μένουμε με την ανάμνηση αυτής της κίνησης. Όλη η προετοιμασία, η

προσπάθεια στοχεύει σε αυτή τη μια στιγμή και μετά αυτή πέρασε.

Όμως δεν πρέπει να μένουμε κολλημένοι σε αυτήν. Συνεχίζουμε για την επόμενη από την αρχή αν χρειαστεί. Ότι συμβαίνει είναι εκείνο που δημιουργούμε με κάποιο τρόπο χρησιμοποιώντας τις αρετές αλλά και τις ελλείψεις μας.

Κάθε αποτυχία θα περάσει και αυτή. Σήμερα χάσαμε έναν αγώνα, αύριο είναι μια νέα προσπάθεια. Δεν θα κρατήσει για πάντα και μετά όταν θα είμαστε σε καλύτερη μοίρα, πιθανόν θα το θυμόμαστε και θα γελάμε.

Σε κάθε επίθεση θα προσπαθήσουμε να βάλουμε καλάθι. Αν δεν το καταφέρουμε, πάμε στην άμυνα να προσπαθήσουμε να αποτρέψουμε τον αντίπαλο, δεν κλαίμε την μοίρα μας. Μετά έχουμε ξανά ευκαιρία. Αν ευστοχήσουμε, δεν χάνουμε χρόνο πανηγυρίζοντας για κάτι τόσο φυσιολογικό. Όλες αυτές οι αλληλουχίες φάσεων ύστερα θα γίνουν μια ανάμνηση μόλις τελειώσει ο αγώνας. Αργότερα θα ξεκινήσει άλλος αγώνας με ανάλογες καταστάσεις. Όμως κάποτε θα τελειώσουν όλοι οι αγώνες. Αυτή είναι η μοναδική εξέλιξη της ζωής, δεν μπορεί κανείς να ξεφύγει.

Είναι μια ειρωνεία ότι κάθε μας ενέργεια, κάθε κίνηση, κάθε άνθρωπος που γνωρίσαμε ποτέ ή που θα γνωρίσουμε είναι στα πλαίσια ενός στημένου παιχνιδιού. Του μόνου παιχνιδιού που θα παίξεις ποτέ και ξέρεις από την αρχή πως είναι ακατόρθωτο να κερδίσεις. Το παιχνίδι της ζωής έχει την ίδια κατάληξη για όλους. Η νίκη σου πάνω σε αυτή την

αναμφίβολη πραγματικότητα είναι ο τρόπος με τον οποίο θα παίξεις αυτό το παιχνίδι. Μπορείς να αφήσεις φάσεις που θα μείνουν στην ιστορία και στο μυαλό των ανθρώπων σε τέτοιο βαθμό που το αναπόφευκτο μπορεί να μετατραπεί σε νίκη. Επιτεύγματα που θα τα θυμούνται για πολλές εποχές, εποχές που εσύ δεν θα δεις αλλά ακόμα και με αυτόν τρόπο θα είσαι παρών.

Συχνά λένε πόσο γρήγορα πέρασε ο χρόνος και τότε πέρασαν τα χρόνια. Τα χρόνια δεν περνάνε, τα ζεις. Αν δεν ξέρεις που χάθηκαν τα χρόνια, σημαίνει πως δεν τα έζησες. Η κάθε μέρα ξεχωριστή, τρώει τη ζωή σου, γι'αυτό είναι τόσο σημαντική. Το τώρα είναι η έκφραση των όσων επιλέγουμε να κάνουμε. Η κάθε κατοχή είναι σημαντική. Δεν μπορούμε ποτέ να είμαστε σίγουροι αν το παιχνίδι χάθηκε στο τελευταίο άστοχο σου ή σε ένα λάθος που έγινε στο πρώτο δεκάλεπτο. Μια χαμένη βολή σε κάποια στιγμή του παιχνιδιού που δεν την καταλαβαίνεις παρά μόνο στο τέλος όταν δεις πως έχασες με έναν πόντο.

Όσο έχουμε επίγνωση της παροδικότητας των καταστάσεων έχουμε την μπάλα στην κατοχή μας να επιλέξουμε τον καλύτερο τρόπο κίνησης. Αν απλά περιμένουμε και δεν δράσουμε, τίποτα δεν θα συμβεί, θα λήξει ο χρόνος με την μπάλα στα χέρια μας.

Οτιδήποτε κι αν είναι αυτό που σε κινητοποιεί τίμα το σήμερα και όχι αύριο, όσο κι αν φαίνεται πως το μέλλον σου φωνάζει πιο γλυκά. Ότι το μέλλον είναι μια κατάσταση καλύτερη από αυτό το παρόν, είναι μια αυταπάτη που θέλουμε να πιστεύουμε χωρίς αποδείξεις. Το μέλλον δεν μπορούμε να το καθορίσουμε χρονικά συγκεκριμένα, γιατί πάντα

μετατίθεται στον χρόνο. Για το τζάμπολ, η κόρνα της λήξης είναι μέλλον η οποία όμως τρέφεται με το κάθε δευτερόλεπτο από τη στιγμή που αρχίζει ο χρόνος να κυλά και το κάθε δευτερόλεπτο έτσι, ενώ φαινόταν ως μέλλον, διαδοχικά περνάει στο παρελθόν. Το κάθε δευτερόλεπτο είναι ατέλειωτο παρόν, είναι το μόνο κομμάτι χρόνου που μας ανήκει και ο μόνος χρόνος στον οποίο μπορούμε να δράσουμε.

Άντεξε λίγο ακόμα όμως, τίποτα δεν είναι μάταιο. Κάνε ότι είναι να κάνεις σαν να πρόκειται να το κάνεις για πάντα. Κάνε ότι είναι να κάνεις σαν να πρόκειται όλοι να το θυμούνται για πάντα.

Μόλις θα φτάσεις στο τελευταίο δευτερόλεπτο, θα καταλάβεις τι έκανες όλον αυτόν τον καιρό: ζώντας σε ένα παρόν, κινούμενος από μια εικόνα μέλλοντος και μόλις στάθηκες να κοιτάξεις, είδες πως όλα ήταν παρελθόν.