

Είστε ξαπλωμένοι;

Εάν είστε ξαπλωμένοι αυτή τη στιγμή, δεν χρειάζεται να απολογηθείτε. Όλοι ξαπλώνουμε, σε τακτά χρονικά διαστήματα και συνήθως με μεγάλη χαρά. Ξαπλώνουμε για να χαλαρώσουμε, για να βρεθούμε σε κείνη τη θέση όπου το σώμα προβάλλει τη μικρότερη αντίσταση και απαιτεί την ελάχιστη δύναμη. Ξαπλωμένοι κάνουμε ένα σωρό πράγματα: κοιμόμαστε, βλέπουμε όνειρα, κάνουμε έρωτα, συλλογιζόμαστε, παραδινόμαστε στη μελαγχολία, ονειροπολούμε, υποφέρουμε. Μόνο ένα πράγμα δεν κάνουμε παρά ελάχιστα όταν είμαστε ξαπλωμένοι – δεν κινούμαστε. Στην οριζόντια θέση ερχόμαστε πολύ κοντά σ' αυτό που ονομάζεται ακινησία.

Στην κοινωνία μας δεν είναι καθόλου εύκολο να εκτιμηθεί η αξία της ξάπλας. Αυτό που δίνει το ρυθμό είναι η γρήγορη μέτρηση της απόδοσης. Πασχίζουμε να αποδείξουμε την αποφασιστικότητα και την εργατικότητά μας ενεργώντας με ταχύτητα και περνώντας ατέλειωτες ώρες στο γραφείο μπροστά από τον υπολογιστή. Ακόμη χειρότερα, η ξάπλα θεωρείται έκφραση τεμπελιάς, ένδειξη απάθειας απέναντι σ' έναν κόσμο που αλλάζει αλματω-

δώς. Σύμφωνα με την κυρίαρχη λογική, όταν είσαι ξαπλωμένος δεν μπορείς να συμβαδίσεις με τις εξελίξεις, χαραμίζεις τις δυνάμεις σου και σπαταλάς άσκοπα τον σύντομο χρόνο της ζωής σου. Κι όμως, η ξάπλα μπορεί να έχει το ίδιο αποτέλεσμα με μια βόλτα μέσα στην πυκνή ομίχλη – στο τέλος της διαδρομής οι σκέψεις είναι συνήθως πιο καθαρές απ' ό,τι πριν. Η συνειδητή επιλογή της ξάπλας, ως μιας προγραμματισμένης δραστηριότητας που μας βοηθάει να αποδράσουμε από τη συνεχή πίεση του χρόνου κι από το κυνήγι της υψηλής απόδοσης, δεν μας κοστίζει τίποτα αλλά έχει ανεκτίμητη αξία.

Η ξάπλα είναι το οριζόντιο αντίστοιχο των ονειροπόλων διαδρομών του μελαγχολικού πλάνητα, που περπατάει χωρίς να έχει πάντα συγκεκριμένο προορισμό. Ο ξαπλωμένος άνθρωπος διασχίζει κι αυτός πόλεις και τοπία αλλά συνήθως μόνο μέσα στο μυαλό του, γι' αυτό χρειάζεται να έχει ακόμη μεγαλύτερη φαντασία. Δεν συναντάει πραγματικά πρόσωπα και μέρη που θα μπορούσαν από μόνα τους να διεγείρουν τις σκέψεις του.



Όταν είμαστε ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα μάτια ανοιχτά, κοιτώντας το ταβάνι ή τον ουρανό, το σώμα μας χάνει την αίσθηση των πραγμάτων που μας περιβάλλουν, οι σκέψεις μας αρχίζουν να πετούν. Περνώντας σ' αυτή τη θέση αλλάζει ολόκληρη η πνευματική μας κατάσταση. Δεν μπορούμε να αντιδράσουμε όπως θα αντιδρούσαμε πριν από λίγο, όταν ήμασταν όρθιοι. Τα ζητήματα που μας απασχολούν προβάλλουν υπό διαφορετικό φως όταν τα κοιτάμε από την οριζόντια θέση. Οι φωνές δεν φτάνουν στ' αυτιά μας με την ίδια ένταση, ούτε καν το κουδούνισμα του τηλεφώνου. Σε καμία άλλη θέση δεν κλονίζονται τόσο εύκολα οι βεβαιότητες. Όταν ξαπλώνουμε, ίσως επειδή νιώθουμε να αίρεται η καθημερινότητα που μας κατακλύζει, ένα μεγάλο βάρος φεύγει από πάνω μας. Ωστόσο, αυτά τα μοτίβα αντίληψης διαφέρουν, ακόμη κι από άνθρωπο σε άνθρωπο. Ο Κινέζος συγγραφέας Λιν Γιουτάνγκ ισχυρίστηκε κάποτε πως όταν είμαστε ξαπλωμένοι «οι αισθήσεις μας είναι πιο οξυμένες από ποτέ», γι' αυτό και «όλη την καλή μουσική πρέπει να την ακούμε στην οριζόντια θέση».

Όταν σκεφτόμαστε τι σημαίνει η ξάπλα θίγουμε αναγκαστικά διάφορες πτυχές της φυσιολογίας, της ψυχολογίας και της δημιουργικότητας, αλλά και τα πολιτισμικά ζητήματα της οικονομίας του χρόνου και του ρυθμού της ζωής, που ο Αμερικανός ψυχολόγος Ρόμπερτ Λιβάνιν εύστοχα περιέγραψε κάποτε σαν «μια μπερδεμένη παρτιτούρα ρυθμών, με συνεχώς μεταβαλλόμενα μέτρα και ακολουθίες, με εντά-

σεις και παύσεις, κύκλους και κορυφώσεις». Το αν και πότε είναι κοινά αποδεκτό να ξαπλώνουμε σχετίζεται με το πώς αντιλαμβανόμαστε το χρόνο – το χρόνο μέσα στον οποίο κινούμαστε κι ο οποίος ρυθμίζει σαν βουβή γλώσσα όλες μας τις ενέργειες. Σε μια εποχή σαν τη δική μας και σ' έναν πολιτισμό σαν τον σημερινό, αναγκαζόμαστε να σφίξουμε ακόμα περισσότερο τις βίδες του χρόνου και να προσαρμόσουμε αναλόγως τους ρυθμούς μας. Ο εξαναγκασμός της αδιάκοπης κίνησης έχει εσωτερικευτεί τόσο πολύ που το άγχος κυριεύει όλες τις πλευρές της ζωής μας. Σε μέρη όπου επικρατούν διαφορετικοί ρυθμοί, πιο αργοί ίσως από τους δικούς μας, όπου οι δραστηριότητες ρυθμίζονται από τις ανάγκες της στιγμής και όχι από κάποιο προκαθορισμένο πρόγραμμα, μπορούμε να πάρουμε μια ιδέα του τι σημαίνει να βιώνεις ένα χρόνο που ακολουθεί διαφορετικούς κανόνες. Σε κάποιες κοινωνίες, ο χρόνος όπου δεν συμβαίνει τίποτα, εκ πρώτης όψεως τουλάχιστον, δεν αντιμετωπίζεται ως χαμένος χρόνος – ίσως να μην υπάρχει καν αυτή η έννοια στο λεξιλόγιό τους – αλλά ως ευχάριστο και ουσιαστικό στοιχείο της ζωής. Γι' αυτόν και για πολλούς άλλους λόγους, θα κάνουμε ένα ταξίδι στον οριζόντιο κόσμο.