

ANDREA
MARCOLONGO

Η
ΤΕΧΝΗ
ΤΟΥ
ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

από τον Μαραθώνα στην Αθήνα
με φτερά στα πόδια



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΝΝΑ ΠΑΠΑΣΤΑΥΡΟΥ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

ANDREA MARCOLONGO

Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

*Από τον Μαραθώνα στην Αθήνα
με φτερά στα πόδια*

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Άννα Παπασταύρου



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

Εκδόσεις Πατάκη – Λογοτεχνικά δοκίμια

Andrea Marcolongo, *Η τέχνη του τρεξίματος: Από τον Μαραθώνα στην Αθήνα με φτερά στα πόδια*

Τίτλος πρωτοτύπου: *De arte gymnastica: Da Maratona ad Atene con le ali ai piedi*

Μετάφραση: Άννα Παπασταύρου

Υπεύθυνος έκδοσης: Άγγελος Κοκολάκης

Διορθώσεις: Γιώργος Ανδρικόπουλος

Σελιδοποίηση: Κωνσταντίνος Καπέννης

Copyright© Gius. Laterza & Figli, 2022

Copyright© για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης Α.Ε.Ε.Δ.Ε.

(Εκδόσεις Πατάκη), 2022

Πρώτη έκδοση στην ιταλική γλώσσα από τις εκδόσεις Editori Laterza, Ρώμη, 2022

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Σεπτέμβριος 2023

Κ.Ε.Τ. Ε297 Κ.Ε.Π. 654/23 ISBN 978-960-16-7262-5



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 801.100.2665, 210.52.05.600, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚ/ΜΑ: ΚΟΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ), 57009 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ,

ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, 2310.75.51.75, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

*Στον Λουίς Μιγκέλ,
φυσικά*

Σωκράτης: [...] μου φαίνεται ότι οι πρώτοι άνθρωποι που κατοικούσαν στην Ελλάδα θεωρούσαν θεούς μόνο όσους και τώρα πολλοί βάρβαροι θεωρούν θεούς, δηλαδή τον ήλιο, το φεγγάρι, τη γη, τα αστέρια και τον ουρανό και, καθώς τα έβλεπαν όλα να πηγαίνουν πάντα βιαστικά και να τρέχουν, από αυτή τους τη φύση του θέειν [«τρέχω»] τα ονόμασαν θεούς· στη συνέχεια, αφού αναγνώρισαν τις άλλες θεότητες, έδωσαν σε όλες αυτό το όνομα.

Πλάτωνας, *Κρατύλος*, 397c-d

Αν στέκεις ακίνητος, περπάτα. Αν περπατάς, τρέξε. Αν τρέχεις, πέτα.

Κικέρωνας, *Επιστολές προς τον Αττικό*, II, 23.

Σπάνια ο Θεός επιτρέπει σε έναν άνθρωπο να διανύει τρέχοντας τη διαδρομή της ζωής από την αρχή ως το τέλος χωρίς να σκοντάψει ή να πέσει.

Φίλων ο Αλεξανδρεύς

Αν δω όνειρο τη νύχτα, ονειρεύομαι πως είμαι μαρθωνοδρόμος.

Εουτζένιο Μοντάλε

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

41.8 γλμ	13
Εισαγωγή	19
I. <i>De arte gymnastica</i>	27
II. Γιατί τρέχουμε	39
III. Πόλεμος αντοχής.	65
IV. Ο καιρός, το flow, η παρούσα στιγμή. Να εξουσιάζεις τον χρόνο	96
V. Τρέξιμο: μια γυναικεία υπόθεση	117
VI. Born to run	144
VII. In corpore sano	175
VIII. Καλός κάθαθός. Η αισθητική του running	214
IX. Μαραθώνας-Αθήνα	246
X. Αποκατάσταση	272
Ευχαριστίες	283

41,8 χλμ

Νενικήκαμεν!

Σύμφωνα με τον θρύλο, αυτή ήταν η μοναδική λέξη που κατόρθωσε να προφέρει ο αγγελιοφόρος Φιλιππίδης, αφού έτρεξε τον πρώτο Μαραθώνιο της Ιστορίας το 490 π.Χ. Αμέσως μετά κατέρρευσε στο έδαφος, νεκρός από την υπερβολική καταπόνηση.

Προτού επηρεαστούμε από τα δυσοίωνα προμηνήματα που αναμφίβολα θα συσχέτιζε κανείς μ' εκείνα τα πρώτα, μοιραία 41,8 χιλιόμετρα τρεξίματος, αξίζει να κάνουμε μια μικρή ιστορική αναδρομή. Η ιστορία ίσως να μην ξετυλίχτηκε ακριβώς έτσι.

Πρώτα απ' όλα, ο Φιλιππίδης ίσως να λεγόταν Φειδιππίδης, αν και ο ιστορικός Ηρόδοτος, ο πρώτος που αφηγήθηκε το κατόρθωμα αυτού του θρυλικού ημεροδρόμου, επιμένει στο πρώτο· στην αρχαία Ελλάδα αποκαλούσαν *ήμεροδρόμους* τους αγγελιοφόρους που ήταν ικανοί να καλύπτουν με τα πόδια μεγάλες αποστάσεις, με σκοπό να παραδίδουν μηνύματα από τη μία πόλη στην άλλη. Κατά λέξη σημαίνει «αυτόν που τρέχει επί μία ολόκληρη ημέρα», σύνθετη λέξη από τις λέξεις *ήμερα* και *δρόμος* (από το θέμα του απαρεμφάτου αορίστου *δραμειν* του ρήματος *θέω* [τρέχω]).

Όπως κι αν είχαν τα πράγματα, όπως κι αν λεγόταν, ο Φιλιππίδης πρέπει να ήταν φοβερά προπονημένος, εφόσον, πά-

να σύμφωνα με τις *Ιστορίες* του Ηροδότου (6, 105-106), διέ-
νυσε μέσα σε μία μέρα 225 χιλιόμετρα, ξεκινώντας από την
Αττική και επιστρέφοντας, για να ζητήσει από την πόλη της
Σπάρτης να παρέμβει υπέρ της Αθήνας στον πόλεμο που εί-
χε ξεσπάσει με τους Πέρσες και βρισκόταν σε εξέλιξη – και
όχι μόνον αυτό, αλλά φαίνεται και ότι στη διάρκεια της απί-
στευτης διαδρομής βρήκε τον χρόνο ν' ακούσει και τα πα-
ράπονα του θεού Πάνα, ο οποίος είχε νιώσει ταπεινωμένος
λόγω του ότι οι Αθηναίοι παραμελούσαν τη λατρεία του.

Η επόμενη εκδοχή, αυτή που θέλει τον Φιλιππίδη τον
πρώτο μαραθωνοδρόμο της Ιστορίας, αναφέρεται για πρώ-
τη φορά μόλις από τον Πλούταρχο, έναν συγγραφέα που
έζησε τον 1ο αιώνα μ.Χ. – άρα πολύ καιρό μετά τα εξιστο-
ρούμενα γεγονότα.

Στο έργο του *Η δόξα των Αθηναίων*, ο ιστορικός αφηγείται
πώς αμέσως μετά την ηρωική μάχη του Μαραθώνα, η οποία
σφράγισε την ήττα του Πέρση βασιλιά Δαρείου, ένας στρα-
τιώτης, αρματωμένος ακόμα, έτρεξε ως την Αθήνα για να
αναγγείλει την ιστορική νίκη. Όμως ο δύστυχος ίσα που πρό-
λαβε να πει εκείνο το *νενικήκαμεν*, το οποίο αναφέρω στην
αρχή και έχει πια γίνει σχεδόν παροιμιώδες, προτού σωρια-
στεί στο έδαφος εξαντλημένος από την υπερπροσπάθεια.

Αν ο Πλούταρχος δηλώνει αβέβαιος ως προς το όνομα
του ήρωα, δύο μεταγενέστεροι συγγραφείς, ο Πausανίας
και ο Λουκιανός, δεν έχουν αμφιβολίες: πρέπει να ήταν αυ-
τός ακριβώς, ο πιο φημισμένος ημεροδρόμος όλης της Ελ-
λάδας, ο Φιλιππίδης.

Ανά τους αιώνες, οι μελετητές προσπάθησαν να ξεδιαλύ-
νουν τις αναντιστοιχίες γύρω από αυτόν τον πρώτο θρυλικό
μαραθώνιο, αμφισβητώντας συχνά την ιστορικότητά του· πέ-
ρα από την αβέβαιη γραφή του ονόματος του πρωταγωνι-

στή, δε γίνεται σαφές πώς ένας δρομέας τόσο προπονημένος όσο ο Φιλιππίδης, ικανός να καλύψει σε μία μέρα τα πάνω από 200 χιλιόμετρα που χωρίζουν την Αθήνα από τη Σπάρτη, θα είχε καταρρεύσει έχοντας τρέξει «μόνο» λίγο πάνω από 40.

Όπως κι αν έγιναν τα πράγματα, πιστεύω πως σήμερα δεν υπάρχει μαραθωνοδρόμος που να μην έχει ακούσει να γίνεται λόγος γι' αυτή την ιστορία – η οποία έγινε θρύλος από την πρώτη στιγμή– και, βαθιά μέσα του, να μην τρέφει την ελπίδα να μιμηθεί μια μέρα τον πρώτο Έλληνα μαραθωνοδρόμο – σημάδι πως, ακόμα και όταν βασικά τρέχουμε, έχουμε όλοι μας ανάγκη από λίγη ποίηση.

Οφειλόμενη διευκρίνιση –μπερδευόμενοι κι εγώ για πολύ καιρό– και ετυμολογικό αξιοπερίεργο.

Μιλώντας για τη γεωγραφική απόσταση που χωρίζει την πόλη της Αθήνας από τον δήμο, δηλαδή το χωριό, του Μαραθώνα –απ' όπου πήρε το όνομά του ένας από τους πλέον ευγενείς αγώνες δρόμου–, στην αρχή έγγραφα 41,8 χιλιόμετρα: όποιος έχει κάποια εξοικείωση με τα αθλητικά παπούτσια γνωρίζει καλά ότι δεν είναι τόσα, σύμφωνα με τον κανονισμό, τα χιλιόμετρα που πρέπει να διανύσει αν επιλέξει να συμμετάσχει σήμερα σ' έναν μαραθώνιο.

Πράγματι, τα σημερινά 42,195 χιλιόμετρα (στόχος και φιλοδοξία των δρομέων) έκαναν την πρώτη τους εμφάνιση μόλις στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Λονδίνου το 1908, όταν, από μια ιδιοτροπία του πρίγκιπα της Ουαλίας, η δοκιμασία είχε ως αφετηρία τους κήπους του Πύργου του Ουίνδσορ, έτσι ώστε να μπορέσουν οι ευγενείς να παρακολουθήσουν τον αγώνα στη σκιά και με όλες τις ανέσεις – έτσι, από τότε οι δρομείς είναι αναγκασμένοι να κάνουν

σχεδόν 400 μέτρα παραπάνω, προτού μπορέσουν να πουν το νενικήκαμεν.

Τέλος, το αξιοπερίεργο: ετυμολογικά, η λέξη «μαραθώνιος» δεν έχει καμία σχέση με το τρέξιμο. Το όνομα της πόλης, που σήμερα είναι έδρα ενός μικρού, υπέροχου μουσείου αφιερωμένου στον αγώνα δρόμου, προέρχεται κανονικά από την αρχαία λέξη μάραθον ή μάραθος, το φυτό που ευδοκιμεί σε ποσότητα στην πεδιάδα η οποία έγινε το θέατρο της περιφημής μάχης ενάντια στους Πέρσες. Κατά κυριολεξία, λοιπόν, «μαραθών» σημαίνει «χώρος γεμάτος μάραθα».

* * *

Είναι αναμφισβήτητο ότι οι αρχαίοι μύθοι ασκούν γοητεία.

Όμως η ομορφιά –αναμφίβολα λίγο τραγική– της ιστορίας του πρώτου μαραθώνιου δεν ελαττώνει ούτε κατ' ελάχιστο τον κόπο που απαιτεί ένα τέτοιο εγχείρημα.

Η ταπεινότητα (βλέπε: ασημαντότητα) της κατάταξής μου μου αφαιρεί τη δυνατότητα να μιλήσω σε αυτό το βιβλίο για επικές νίκες και θριαμβευτικούς τερματισμούς – καθώς δεν έχω τρέξει ποτέ 40 χιλιόμετρα συνεχόμενα, το ίδιο ακριβώς μου κάνει αν σήμερα η διαδρομή προβλέπει 400 μέτρα παραπάνω σε σχέση με την πρώτη: σήμερα στο μυαλό μου κάθε εκατοστό είναι σύμβολο μιας κούρασης τερατωδών, τιτάνιων διαστάσεων.

Ωστόσο, τα χρόνια που έχω περάσει παλεύοντας με την ελληνική γλώσσα προκειμένου «να σκεφτώ όπως σκέφτονταν οι Έλληνες» με ώθησαν ν' αλλάξω στρατηγική: έχοντας περάσει χρόνια καθισμένη μπροστά στο γραφείο μου, ανάμεσα σε βιβλία και γραμματικές, νιώθω ότι έχει έρθει για μένα η στιγμή να σηκωθώ και να δοκιμάσω «να τρέξω όπως έτρεχαν οι Έλληνες».

Επειδή ένα μόνο πράγμα είναι βέβαιο: τα πάντα έχουν αλλάξει από την εποχή του Φιλιππίδη ως σήμερα –η τεχνολογία, η πολιτική, η επιστήμη, ο πόλεμος, ο τρόπος της συγγραφής, της διατροφής, των ταξιδιών, ως και το κλίμα καταφέραμε να καταστρέψουμε–, όμως δύο πράγματα έχουν μείνει αμετάβλητα: η ανατομική μας διάπλαση –οι μύες με τους οποίους είμαστε εξοπλισμένοι σήμερα είναι ακριβώς οι ίδιοι που περιέβαλλαν τα γερά κόκαλα των Ελλήνων– και εκείνα τα καταραμένα 41,8 χιλιόμετρα που χωρίζουν τον Μαραθώνα από την Ακρόπολη της Αθήνας.

Πιστεύω, ή πιο σωστά θέλω να πιστεύω, ότι δύο σταθερές είναι κάτι παραπάνω από μία ένδειξη – αν δεν πρόκειται περί βεβαιότητας, είναι μια εξαιρετική πιθανότητα.

Για τον λόγο αυτό, και για να αξιοποιήσω την αλλοπρόσβαλη επιφοίτηση που υπήρξε για μένα η απόφαση ν' αρχίσω το τρέξιμο, έχοντας περάσει χρόνια σκυμμένα πάνω στο λεξικό της ελληνικής γλώσσας, θέλω να καλύψω με τη δύναμη των ποδιών μου και με την επιμονή του μυαλού μου την ίδια διαδρομή που διένυσε ο αγγελιοφόρος Φιλιππίδης – ελπίζω μόνο το φινάλε της δικής μου ιστορίας να μην είναι εξίσου τραγικό.

Εισαγωγή

Μόλις τα παιδιά μάθουν να διαβάζουν και να γράφουν και είναι σε θέση να κατανοήσουν τους συγγραφείς, τα υποχρεώνουμε να διαβάζουν και να αποστηθίζουν τα έργα των πιο σημαντικών ποιητών [...].

Με τον ίδιο τρόπο, ξεκινώντας από αυτή την αφετηρία, οι γονείς στέλνουν τα παιδιά τους στον παιδοτρίβη [τον δάσκαλο φυσικής αγωγής· κατ' επέκταση: τον προπονητή], ώστε να αποκτήσουν τις σωματικές ικανότητες και να βελτιώσουν την αίσθηση της πειθαρχίας, και να μην καταντήσουν, λόγω σωματικής αδυναμίας, να φοβούνται τον πόλεμο ή τη δράση.

Πλάτωνας, *Πρωταγόρας*, 325e -326c

Μετά από τριάντα τέσσερα χρόνια ζωής θεωρώ ότι, εκτός από τη μητέρα μου, χρωστώ τη ζωή μου σε δύο πράγματα. Δύο πράγματα που όχι τόσο μου άλλαξαν τη ζωή, όπως είθισται να λέγεται, αλλά μου έδωσαν πιο πολύ να καταλάβω τη ζωή και, επομένως, με έμαθαν τελικά να ζω.

Το πρώτο ήταν τα αρχαία ελληνικά, που τα γνώρισα στα θρανία του κλασικού λυκείου όταν ήμουν 14 χρόνων. Το δεύτερο ήταν το τρέξιμο, που το γνώρισα στις όχθες του Σηκουάνα στο τέλος του καλοκαιριού, πριν από τρία χρόνια.

Γι' αυτήν ακριβώς τη δεύτερη ανακάλυψη—ή, πιο σωστά, αυτή τη δεύτερη επιφοίτηση—σκοπεύω να μιλήσω σε τού-

το το βιβλίο. Για τη γλώσσα της αρχαίας Ελλάδας έχω ήδη μιλήσει αλλού και κατά κόρον, δε χρειάζεται να προσθέσω κάτι άλλο· ωστόσο, αν κάνω περισσότερο από μια απλή νύξη σε αυτή την εισαγωγή, δεν είναι για να βασανίσω τον αναγνώστη, αλλά για να βοηθήσω τον εαυτό μου να καταλάβει, να στοχαστεί – ελπίζοντας, με τη βοήθεια παραλληλισμών, να ρίξω φως σε αυτό που νιώθω σήμερα για το τρέξιμο και που για ευκολία μπορεί να συνοψιστεί σε μία μόνο λέξη: αμηχανία.

Τίποτα. Απολύτως τίποτα δεν ήξερα από τρέξιμο, running, τζόγκινγκ, πείτε το όπως θέλετε, προτού φορέσω για πρώτη φορά παπούτσια για τρέξιμο.

Ένα στρογγυλό μηδενικό, που κατ' επέκταση, και με εντελώς ασήμαντες εξαιρέσεις, μπορούσε να ισχύει για τις άμεσες εμπειρίες μου στο παράλληλο σύμπαν που συμβατικά αποκαλούμε αθλητισμό – για τις έμμεσες, με άλλα λόγια την παθητική συμμετοχή μου ως θεατή στην αθλητική δραστηριότητα άλλων ανθρώπων, μπορούσα να καυχηθώ λίγο παραπάνω, όμως – με εξαίρεση κάποια περιστασιακή όσο και αυθόρμητη ποδοσφαιρική περιέργεια που με οδήγησε λίγες φορές στο γήπεδο – για τίποτε παραπάνω από το τετριμμένο αίσθημα θαυμασμού που εμπνέει το ανθρώπινο σώμα εν κινήσει, όπως το παρακολουθεί κανείς από την ακινησία του καναπέ ή των κερκίδων.

Και εδώ αναφέεται η πρώτη, αναπάντεχη αντιστοιχία με τη διαδρομή που με ώθησε μια μέρα να πάρω στα χέρια μου το λεξικό της αρχαίας ελληνικής γλώσσας: ότι ούτε εδώ είχα το παραμικρό γνωστικό υπόβαθρο. Κι ακόμα περισσότερο· δεν υποφιαζόμουν καν, προτού ασχοληθώ με αυτά, ότι τα ελληνικά ή το τρέξιμο δικαιούνταν μια ουσιαστική θέση στην κοινότοπη ύπαρξή μου.

Για να το ξεκαθαρίσω: η κάτι παραπάνω από ασήμαντη προσωπική και οικογενειακή μου ιστορία όχι μόνο δεν έχει να καμαρώνει για κάποιον λάτρη της αρχαίας Ελλάδας, αλλά ούτε για κάποιον μακρινό συγγενή με απολυτήριο κλασικού λυκείου – μην πάει ο νους σας σε δράματα αλλά Ντίκενς, προς Θεού, γι' αυτά υπάρχει το δημόσιο σχολείο. Περιέργως, μόλις τώρα συνειδητοποιώ ότι αυτή η απουσία ουμανιστών στην οικογένεια συμπορευόταν πάντα με απουσία αθλητών· αν εξαιρέσω το ποδηλατάκι που μου χάρισαν όταν έκλεινα τα 8, δε θυμάμαι να είχα δει ποτέ όργανα γυμναστικής να μπαίνουν στο σπίτι μας, ούτε μου είχε περάσει ποτέ από το μυαλό να τα ζητήσω.

Επομένως, και στις δύο ανακαλύψεις μου θα έλεγα πως κατά κάποιον τρόπο ήμουν μόνη και στον μικρόκοσμό μου υπήρξα πρωτοπόρα – και στις δύο περιπτώσεις χρειάστηκε να βγω να ψάξω σε μέρη όπου ως τότε για μένα εκτεινόταν έρημος.

Η μόνη διαφορά, κάθε άλλο παρά ασήμαντη, είναι ότι, όταν πείσμωσα και είπα ότι θέλω να μάθω το ελληνικό αλφάβητο, απολάμβανα το αθώο και αυθάδικο αεράκι της πρώτης νιότης. Αντίθετα, όταν φόρεσα για πρώτη φορά αθλητικά παπούτσια, εκείνο το αεράκι κόντευε να κοπάσει οριστικά.

Όπως κι αν έχουν τα πράγματα, το συμπέρασμα από τις δύο ανακαλύψεις μου είναι το ίδιο: παρά τον ενθουσιασμό μου και το πείσμα μου, παρέμεινα ερασιτέχνης και στους δύο τομείς.

Στα 34 χρόνια μου δεν έχω να καυχηθώ για διδακτορικά στην κλασική φιλολογία ούτε να επιδείξω μετάλλια που να πιστοποιούν στόχους στους οποίους έφτασα με τα πόδια μου. Για πολύ καιρό και με πολλή λαχτάρα διαδήλωνα δη-

μόσια την αγάπη και την αφοσίωσή μου, όμως και στους δύο τομείς, και της ελληνικής γλώσσας και του τρεξιματος, έμεινα ξεκάθαρα κάτω από το όριο του επαγγελματισμού και της αγωνιστικότητας.

Κατά συνέπεια, όπως το πρώτο μου βιβλίο δεν έπρεπε να εκληφθεί τοις μετρητοίς ως εγχειρίδιο της αρχαίας ελληνικής, έτσι και αυτή η αφήγησή μου πρέπει ακόμα λιγότερο να θεωρηθεί καθοριστική, επιστημονική, ενδεδεχής – δεν είναι παρά το έργο μιας ερασιτέχνης, προικισμένης τυχαία με γερούς αστραγάλους και τίποτα παραπάνω, που επομένως δεν ισχυρίζεται ότι θα επιδαφιλεύσει συμβουλές για το τρέξιμο (ίσα ίσα, θα είμαι ευγνώμων αν δεχθώ συμβουλές από άλλους) ούτε ότι προωθεί προπονητικές μεθόδους, που επιπροσθέτως δεν απέφεραν σπουδαία αποτελέσματα όταν υποβλήθηκαν σε δοκιμή από την άγνοια της υπογράφουσας.

Με όση ειλικρίνεια διαθέτω και με την αυστηρότητα (στα όρια της σκληρότητας) με την οποία συνηθίζω να αξιολογώ τις επιδόσεις μου, ξέρω ότι αυτή η έφεσή μου προς τον ερασιτεχνισμό δεν πρέπει να αποδοθεί σε αδυναμία ή τεμπελιά – ή, πιο σωστά, όχι μόνο. Πιστεύω ότι είναι πιο πολύ συνέπεια του επαγγέλματος που επέλεξα για να ζήσω, με άλλα λόγια της συγγραφής· το όποιο στοιχείο της πραγματικότητας με εντυπωσιάζει δεν το φτάνω σχεδόν ποτέ στα άκρα, γιατί νιώθω μια διεστραμμένη ανάγκη να το αφήνω ημιτελές, να με βασανίζει με την ατέλειά του και ταυτόχρονα να μου προσφέρει την ευχαρίστηση να το αφηγούμαι.

Δε μου λείπουν οι ικανότητες στα αρχαία ελληνικά ούτε η δύναμη στις γάμπες. Και δεν πιστεύω, όπως γράφει ο Πλάτωνας στο πιο πάνω απόσπασμα, ότι απέφυγα ποτέ τον πόλεμο, τουλάχιστον σε προσωπικό επίπεδο, ούτε τη δράση.

Ωστόσο, οφείλω να αναγνωρίσω ότι ποτέ δε θα έγραφα ένα βιβλίο για την ελληνική γραμματική αν είχα βρει το θάρρος να γίνω καθηγήτρια, ούτε θα καταπιανόμουν να γράψω αυτό το βιβλίο αν είχα ήδη τρέξει έναν μαραθώνιο ως το τέρμα του.

Επομένως, αυτός πρέπει να είναι ο λόγος που τρέχω και που γράφω: για να συνεχίσω να παραμένω ατελής. Μια άλλη μορφή δειλίας.

I

De arte gymnastica

Σοφία, δηλαδή επιστήμη.

Αυτή είναι η πρώτη πρώτη λέξη της μοναδικής πραγματείας της αρχαιότητας που έφτασε ως εμάς και είναι αφιερωμένη στη «γυμναστική» – υπό ευρεία έννοια μπορούμε άνετα να την αποκαλέσουμε «σπορ».

Επομένως, όχι κάτι για να περνάει η ώρα, όχι μια κάπως ανυπόληπτη εναλλακτική αντί της άσκησης του πνεύματος, όχι καπρίτσιο· ούτε αυτοσκοπός από καθαρά αισθητική άποψη ούτε καταναγκαστική συντήρηση του σώματος. Αντίθετα, επιστήμη, με άλλα λόγια αυστηρή γνώση, αυτό σήμαινε φυσική δραστηριότητα σύμφωνα με τη φιλοσοφία της αρχαίας Ελλάδας. Και κάτι παραπάνω: επιστήμη ξυγγενεσάτη, «σύμφυτη» με τον άνθρωπο, γιατί γεννιέται την ίδια στιγμή κατά την οποία έρχεται ο άνθρωπος στον κόσμο.

Συγγραφέας αυτής της σύντομης, εξαιρετικά ενδιαφέρουσας διατριβής με τον τίτλο *Περί γυμναστικής*,¹ γνωστής στα λατινικά ως *De arte gymnastica*, ήταν ο Φλάβιος Φιλόστρατος, ο επιλεγόμενος «ο Αθηναίος», ρήτορας και φιλό-

1. *Η Γυμναστικός*. (Όλες οι υποσημειώσεις είναι της μεταφράστριάς του βιβλίου.)

σοφος γεννημένος στη Λήμνο περί το 170 μ.Χ., την εποχή της ελληνικής ιστορίας που ήδη ήταν ρωμαϊκή με δραστηριότητα στη Ρώμη, στον φιλολογικό κύκλο γύρω από την Ιουλία Δόμνα, τη φωτισμένη σύζυγο του Σεπτίμιου Σεβήρου, κατέκτησε χάρη στη φήμη του μια θέση στη Σύγκλητο, προτού πεθάνει, κάπου μεταξύ 244 και 249.

Επτά αιώνες λοιπόν χωρίζουν τη σκέψη και την ιστορία του Φιλόστρατου από του Περικλή και του Πλάτωνα, ακριβώς όσοι μας χωρίζουν σήμερα από τον Δάντη – για να δώσω μια αίσθηση της χρονικής απόστασης από τη λαμπρή ιστορική περίοδο η οποία χαρακτηρίστηκε Κλασική Ελλάδα του 5ου π.Χ. αιώνα, και που χάρη στο μεγαλείο των επιτευγμάτων της καταφέρει συχνά να σβήσει και να ισοπεδώσει όλα όσα συνέβησαν κατόπιν στην Ελλάδα. Και επειδή μετά το μεγαλείο του Φειδία, του Αισχύλου, του Πίνδαρου και των άλλων ξέσπασε στην Ελλάδα μια καταιγίδα μετριότητας, κυρίως πολιτικής, ο σκοπός όλων των λογίων που ακολούθησαν ήταν να εντοπίσουν τα αίτια της παρακμής η οποία τους καταδίκασε πλέον σε ρόλο κομπάρσων της ιστορίας της τέχνης και των γραμμάτων, χωρίς να είναι πια εφάμιλλοι των θεμελιωτών όλων αυτών.

Στο *Περί γυμναστικής* του ο Φιλόστρατος δεν είχε αμφιβολίες: η αρχή του τέλους έπρεπε να αναζητηθεί στους πλάδαρους μυώνες των σύγχρονών του Ελλήνων, οι οποίοι αποτελούσαν τέλεια αντανάκλαση των μάταιων και αδύναμων σκέψεών τους. Τα σημαντικά αθλητικά επιτεύγματα των Ελλήνων στις Ολυμπιάδες ήταν πλέον μια μακρινή ανάμνηση αποτυπωμένη με θαυμασμό στα σπασμένα μαρμάρινα αγάλματα που απεικόνιζαν τους νικητές και στα ξεχασμένα ποιήματα που έψαλλαν τα κατορθώματά τους. Πράγματι, αν, όπως γράφει ο φιλόσοφος, «η φύση παράγει σήμερα λιο-

ντάρια που δεν είναι πιο πλαδαρά από τα λιοντάρια του παρελθόντος, ούτε έχουν πλαδαρέψει οι μύες των σκύλων, των αλόγων και των ταύρων· αν τα δέντρα, τα αμπέλια και τα οπωροφόρα δέντρα έχουν παραμείνει καρπερά όπως άλλοτε και ο χρυσός, το ασήμι και οι πολύτιμοι λίθοι δεν έχουν χάσει τη σκληράδα τους», τότε είναι αυτονόητο ότι ο χαρακτήρας των ανθρώπων, που βιολογικά έχουν μείνει ίδιοι, έχει ξαφνικά πλαδαρέψει λόγω της οκνηρίας και της απουσίας άσκησης.

Και όμως, ο Φιλόστρατος δεν ήταν απλώς ένας απαισιόδοξος, αλλά κυρίως ένα σπουδαίος στοχαστής· ο σκοπός του ήταν πρωτίστως να αποδείξει ότι η άθληση δεν είναι απλώς ένα χόμπι για την εξάσκηση του σώματος, αλλά μια απαραίτητη προϋπόθεση για την ενδυνάμωση του πνεύματος.

Γράφει λοιπόν στην αρχή του βιβλίου του:

Θεωρούμε ότι στον τομέα της επιστήμης ανήκουν οι εξής δραστηριότητες: η φιλοσοφία, η ρητορική, η ποίηση, η μουσική, η γεωμετρία και, μα τον Δία, και η αστρονομία, αρκεί να μην ασχολείται με ασήμαντα πράγματα· ακολουθούν η ικανότητα ηγεσίας του στρατεύματος, η ιατρική, η ζωγραφική, οι πλαστικές τέχνες [...]· όσο για τη γυμναστική, δηλώνουμε ότι αυτή η επιστήμη δεν είναι κατώτερη από καμία άλλη τέχνη.

Προφανώς τον Φιλόστρατο καλά καλά δεν τον ήξερα και δεν είχα διαβάσει ποτέ το πολύτιμο όσο και επίκαιρο έργο του σχετικά με την άθληση, προτού αφιερωθώ σε αυτό το έργο ζωής και συγγραφής στο οποίο εξελίχθηκε για εμένα το τρέξιμο.

Στο λύκειο, όπως και στο πανεπιστήμιο, πέρασα –και δικαίως– ολόκληρες εβδομάδες και μήνες ψάχνοντας να απο-

κωδικοποιήσω τη φιλοσοφική σκέψη των μεγάλων συγγραφέων του κλασικού κόσμου, φτάνοντας σε τέτοιες λογικές αφαιρέσεις, και επιπλέον σε τόσο νεαρή ηλικία, που οι αρχαίοι Έλληνες μου φάνταζαν πάντοτε πλάσματα τιτάνια και σχεδόν τρομακτικά ως προς το πνεύμα, μακριά από τις ταπεινές προκλήσεις της σάρκας – αν κατάφερα να δω με τη φαντασία μου τον Πλάτωνα να εξασκεί το υπερτροφικό μυαλό του, ποτέ μου δεν τον φαντάστηκα ιδρωμένο, να αθλείται μανιωδώς.

Ήξερα, φυσικά, ότι οι Αρχαίοι ήταν προικισμένοι με γεροδεμένα σώματα και με μια έντονη έφεση προς το αγωνίζεσθαι, από την πρώτη Ολυμπιάδα του 776 π.Χ., την εποχή του Ομήρου, μέχρι την παροιμιώδη φράση του Ιουβενάλη «mens sana in corpore sano».² Ωστόσο, δεν μπορούσα να φανταστώ ότι οι Έλληνες, οι οποίοι μέσα σε ελάχιστους αιώνες νοιάστηκαν να καταγράψουν όλες ανεξαιρέτως τις πλευρές του πραγματικού κόσμου, από τη φυσική περίμετρο της Γης μέχρι τη μεταφυσική της ψυχής, είχαν μπει στον κόπο να ερευνήσουν σε βάθος και τη σημασία της άθλησης.

Ίσως γιατί ποτέ μου δεν είχα ασχοληθεί με τα σπορ.

Όταν, λοιπόν, έπιασα στα χέρια μου την πραγματεία του Φιλόστρατου, περίμενα συνταρακτικές αποκαλύψεις και έλπιζα –ντροπή μου– πως θα ανακάλυπτα τίποτα μεθόδους προπόνησης από την εποχή του Σωκράτη που θα με έκαναν κι εμένα αθλήτρια ομηρικών επιδόσεων.

Άγνοια, βέβαια, καρπός όχι μόνο της ανεπάρκειάς μου ως φιλόλογου και της απειρίας μου με τα αθλητικά παπούτσια, αλλά και της μανιακής προσέγγισης απέναντι στον αθλητισμό που χαρακτηρίζει την τσαπατσούλικη εποχή μας.

2. Νοῦς ὑγῆς ἐν σώματι ὑγιῖ.

Με τη διεστραμμένη συνενοχή της πρόσφατης πανδημίας που ξεσκέπασε και επιδείνωσε την αμηχανία μιας κοινωνίας ολοένα και πιο καθιστικής, στα όρια της ακινησίας, μας πολιορκούν από παντού – από τις εφημερίδες κάθε χώρας μέχρι τα κοινωνικά μας δίκτυα, από τη διαφήμιση μέχρι τις συσκευασίες των λιγότερο ή περισσότερο βιολογικών τροφίμων, ακόμα και από τα βιντεοπαιχνίδια – άτομα που θέλουν να μας διδάξουν πώς να αθλούμαστε, προπονητικά προγράμματα, αυτά που λέμε στα αγγλικά *workout*, στη βάση μιας μόδας που μου διαφεύγει τότε ξεκίνησε, που μας προτείνονται ή μας επιβάλλονται στις πιο ποικίλες συνθήκες, πολλές από τις οποίες ειλικρινά είναι παράλογες. Επομένως, το να διατηρείται κανείς σε φόρμα έχει γίνει πια μια αισθητική και ηθική επιταγή, με αποτέλεσμα να γεννηθεί μια οικονομική βιομηχανία που έχει στόχο να διδάξει στον σύγχρονο άνθρωπο το μοναδικό πράγμα που ξέρει από τη φύση του να κάνει από την ώρα που έρχεται στον κόσμο, όπως θα έλεγε ο Φιλόστρατος: να κινείται.

Επίσης, μαζί με το ποιες ασκήσεις πρέπει να κάνουμε, το Κράτος, που έχει πια καταντήσει ο καλός μας πατερφαμίλιας, επιμένει να μας υπενθυμίζει τον λόγο που πρέπει να τις κάνουμε: μαζί με την προτροπή να τρώμε πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά τη μέρα, βλέπουμε να αναπαράγεται παντού, από τις συσκευασίες των τσιπς μέχρι τα μπουκάλια της σαμπάνιας, η καλοσυνάτη συμβουλή να ασχολούμαστε τακτικά με μια σωματική δραστηριότητα προκειμένου να έχουμε καλή υγεία.

Ο Μισέλ Ουελμπέκ θα έλεγε ότι το τίμημα αυτής της ουτοπικής ψευδαίσθησης ότι ζούμε πιο υγιεινά και για περισσότερο είναι η απώλεια της χαράς της ζωής. Και όλη αυτή η αγωνία για το πώς κανείς θα πεθάνει όσο το δυνατόν αρ-

γότερα, ή πώς θα είναι όσο το δυνατόν πιο αδύνατος, στην πραγματικότητα τους Έλληνες δεν τους ενδιέφερε καθόλου.

Αν ο Φιλόστρατος έγραψε το πρώτο εγχειρίδιο άθλησης στην ιστορία, δεν το έκανε για να μας πληροφορήσει για το προπονητικό πρόγραμμα του τέλειου Έλληνα ήρωα ούτε για να κηρύξει τον πόλεμο στις ελεύθερες ρίζες. Ο στόχος για εκείνον δεν ήταν ούτε πώς να αθλούμαστε, με ποια συχνότητα δηλαδή να ασκούμε τους θνητούς μας μύες, ούτε γιατί να το κάνουμε, σαν να έφτιαχνε κανέναν ωφελιμιστικό κατάλογο με τα επιδιωκόμενα οφέλη. Η ουσία του βιβλίου του ήταν πάνω απ' όλα η κατανόηση του τι είναι η άθληση – με δυο λόγια, για ποιο πράγμα μιλάμε όταν μιλάμε για φυσική δραστηριότητα.

Απ' όταν διαισθάνθηκα ότι πίσω από το τρέξιμο υπήρχαν πολύ περισσότερα πράγματα από ένα κατακόκκινο πρόσωπο και μια γενική καταπόνηση, ένιωσα όλο και πιο έντονα την ανάγκη να καταλάβω τι είναι στ' αλήθεια η αθλητική δραστηριότητα. Δεν άργησα πράγματι να καταλάβω ότι η ευεξία που ένιωθα μετά από μια προπόνηση – κάποιες σπάνιες φορές και στη διάρκειά της, αν ποτέ έβρισκα το κουράγιο να πω όχι στο κάλεσμα του κρεβατιού μου – δε γινόταν να περιοριστεί μόνο στους μύες και τη μηχανική τους κίνηση. Στην κίνηση υπήρχε όλο μου το είναι, σωματικό, νοητικό, συναισθηματικό, πνευματικό – το οποίο μάλιστα με ικέτευε να κινούμαι για να είμαι καλά, και όχι μόνο για να είμαι υγιής.

Για να ρίξω φως σε όλα αυτά, αποφάσισα να κάνω το *Περί γυμναστικής* του Φιλόστρατου κεντρικό θεωρητικό άξονα του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας – ωστόσο, τα πόδια τα έβαλα εγώ, μόνη μου.