

ΔΡ ANNA  
ΚΑΝΔΑΡΑΚΗ



ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ  
ΠΟΥ ΕΣΕΙΣ  
ΜΟΥ ΜΑΘΑΤΕ

ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ ΕΚΔΟΣΗ



**ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: Τα χρώματα που εσείς μου μάθατε – Επετειακή έκδοση**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Άννα Κανδαράκη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Άννα Μαράντη

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Όλγα Τζίμου

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Άννα Κανδαράκη, 2023, 2024

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Όλγα Τζίμου

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023, 2024

Πρώτη έκδοση: Δεκέμβριος 2024

ISBN 978-618-01-6046-8

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

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

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

*Από το 1979*

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

**PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Since 1979*

Head Office:

121, Tatoiu Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

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

Tel.: 2102804800

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)

**psychogios.gr**

ΔΡ ΑΝΝΑ  
ΚΑΝΔΑΡΑΚΗ

ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ  
ΠΟΥ ΕΣΕΙΣ  
ΜΟΥ ΜΑΘΑΤΕ

ΕΠΕΤΕΙΑΚΗ ΕΚΔΟΣΗ



Η **ANNA ΚΑΝΔΑΡΑΚΗ** γεννήθηκε στο Μιλιγούκι της Αμερικής. Είναι κλινική ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια, αριστούχος του Πανεπιστημίου Paris V της Σορβόνης και διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Το πρώτο της πτυχίο στο Τμήμα Αρχαιολογίας του ΕΚΠΑ και η συμμετοχή στις ανασκαφές της Αρχαίας Μεσσήνης τής άνοιξαν το παράθυρο στην κατανόηση της ανθρώπινης ύπαρξης. Γοητευόταν από τα κτερίσματα, τι φυλαχτό έβαζε μια μάνη δίπλα στο νεκρό παιδί της να το προστατεύει στο τελευταίο του ταξίδι, πώς η αδιάκριτη αρχαιολογική σκαπάνη ξεσκέπαζε συντρόφους σφιχταγκαλιασμένους στην τελευταία τους κατοικία.

Συνέχισε με μεταπτυχιακές σπουδές στην Ιστορία της Τέχνης στο Πανεπιστήμιο του Λούβρου στο Παρίσι και στην πολιτισμική διαχείριση στο Πανεπιστήμιο του Μοντρεάλ στον Καναδά. Μελετώντας τις τεχντροπιές των καλλιτεχνών συνειδητοποίησε ότι έψαχνε πίσω από κάθε πινελιά να καταλάβει τι κουβαλούσε ο καθένας στην ψυχή του όταν γέμιζε το χαρτί χρώματα. Η αναζήτηση αυτή την οδήγησε να αφοσιωθεί στις σπουδές της κλινικής ψυχολογίας. Πήρε το πτυχίο και το μεταπτυχιακό της από το Πανεπιστήμιο Paris V της Σορβόνης, με ειδίκευση στην ψυχοπαθολογία παιδιού, εφήβου και ενηλίκου, και ολοκλήρωσε τις σπουδές της ως διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών.

Σήμερα διδάσκει σε μεταπτυχιακά τμήματα της Ιατρικής Σχολής, είναι μέλος του European Family Therapy Association (EFTA), της Ελληνικής Εταιρείας Συστημικής Θεραπείας (ΕΛΕΣΥΘ), καθώς και ιδρυτικό μέλος της Εταιρείας Ψυχικής Υγείας της Γυναίκας (ΕΨΥΓ). Έχει εργαστεί ως Επικεφαλής Ψυχολογικού Τμήματος σε γενικά νοσοκομεία, ιδρύματα και ψυχιατρικές κλινικές. Στο ενεργητικό της περιλαμβάνεται πλούσια αρθρογραφία στον εγχώριο και τον διεθνή Τύπο, αλλά και συμμετοχές σε διεθνή συνέδρια ως καλεσμένη ομιλήτρια.

Το 2018 εμπνεύστηκε και ίδρυσε το θεραπευτικό κέντρο Therapy Nest, όπου μαζί με τους συνεργάτες της αναλαμβάνει άτομα, ομάδες, ζευγάρια και οικογένειες, ενώ πραγματοποιεί επιστημονικά σεμινάρια, τόσο για τους ειδικούς όσο και για το ευρύ κοινό.

Στοιχεία επικοινωνίας: [www.drannakandaraki.gr](http://www.drannakandaraki.gr)

## Μικρό Σημείωμα

Μου ζητήθηκε να γράψω ένα κείμενο γι' αυτή την επετειακή έκδοση. Πρώτη μου σκέψη ήταν η φράση του ποιητή Τσέζαρε Παβέζε, ότι ευκολότερο είναι να κάνεις «κάτι» παρά να μιλάς γι' αυτό.\* Και πράγματι, δε μου είναι εύκολο να σας μιλήσω γι' αυτό το «κάτι», για το δικό μου μικρό «κάτι», το βιβλίο μου. Αυτό το μικρό βιβλίο, που εσείς με την αγάπη σας το κάνατε μεγάλο.

Έπειτα, σκέφτηκα να το αποφύγω, ίσως για ν' αποφύγω τον φόβο της συνάντησης, τον φόβο της γιορτής, τον όποιο φόβο συνοδεύει πάντα κάθε βαθιά μας επιθυμία. Τι χρειάζεται τώρα αυτή «η επέτειος»; Πόση σημασία μπορεί να έχει μια επέτειος; Τι σημασία μπορεί να έχουν γενικά οι επέτειοι; Να γιορτάζεις κάτι που συνέβη χθες; Να γυρίζεις πίσω, να θυμάσαι παλιές «δόξες», αγάπες και απώλειες;

*Τι σημασία έχει να θυμάσαι;*

Πόσο συχνά έχω ακούσει αυτή την ερώτηση στην ψυχοθεραπευτική αίθουσα!

*«Γιατί να θυμάμαι; Τι νόημα έχει;»* Χθες μια θεραπευόμενη έφερε αυτό το ερώτημα στην ομάδα. *«Δε θέλω να μιλήσω για τον χαμένο μου αδελφό. Τι σημασία έχει να τον μνημονεύσω; Θα λυπηθείτε, ναι, θα κλάψουμε όλοι μαζί. Και; Τι θ' αλλάξει;»*

---

\* Επίσης, στο βιβλίο της Κικής Δημουλά, *Ο Φιλοπαίγμων Μύθος*, Ίκαρος 2003.

Μονάχα που, όταν μνημονεύουμε ένα γεγονός, όταν γιορτάζουμε μια επέτειο χαράς, όταν θυμόμαστε μια μέρα απώλειας, δεν το κάνουμε για ν' αλλάξει κάτι, ούτε για να αναμασήσουμε παλιές μας δόξες, ούτε για να μοιρολογήσουμε, με τελετές λατρείας, ώστε να γυρίσει πίσω ο αγαπημένος μας. Το κάνουμε για να μοιραστούμε, να συναντηθούμε, να γνωρίσουμε τον διπλανό μας και μαζί μ' εκείνον τον εαυτό μας. **Γιατί κάθε αληθινή συνάντηση, είτε ακούς, είτε μιλάς, είναι πάντα μια ανακάλυψη.** Γιατί μόνο μέσα από το μοίρασμα μπορείς να ακουμπήσεις την ψυχή του άλλου. Αρκεί η συνάντηση να έχει αλήθεια και να μην περιοριστεί σε τυπικούς, ανόητους ψευτο-εναγκαλισμούς, άσκοπες φιλοφρονήσεις και επιφανειακές χαζοκουβέντες, εστιασμένες σε άλλους και ποτέ σ' εμάς.

*Γιατί να θυμόμαστε;*

*Γιατί να γυρίζουμε πίσω;*

Η ιστορία μας είμαστε εμείς και, όπως γράφω και στο βιβλίο, για να καταλάβεις τον άλλο πρέπει να δεις την αφετηρία του, από πού ξεκίνησε, τι μονοπάτια πέρασε, τα «ναι» του και τα «όχι» του, τις αγάπες, τις νίκες, τις δόξες, τις ήττες και τις απώλειες. Αυτό είμαστε. Τα εφόδια και τα φορτία μας.

Πάντα παρατηρώ τις ρυτίδες στα πρόσωπα των ανθρώπων, μαρτυρούν πόσο γέλασαν, πόσο έκλαψαν, πόσο θύμωσαν, πόσο παραιτήθηκαν. Οι πιο βαθιές γραμμές είναι αυτές που υπερίσχυαν στο μονοπάτι του καθενός.

*Ένα μικρό βιβλίο που, ευτυχώς, με την αγάπη σας έγινε μεγάλο. Όντως μικρό, 155 σελίδες, με κόπο, πιστέψτε με... Μάταια το ξάπλωσα στο κρεβάτι του Προκρούστη και το τραβολόγαγα να μεγαλώσει. Αυτό έμενε εκεί. Γιατί αυτό είχα μέσα μου, ούτε γραμμή, ούτε λέξη, ούτε κόμμα παραπάνω. Αυτό. Αυτές τις συγκεκριμένες λέξεις που είχα μαζέψει γράμμα το γράμμα, συλλαβή τη συλλαβή, σαν νερό που μάζευα σταγόνα σταγόνα για όποιον διψάει.*

Και να σας πω ένα μυστικό; Ίσως τελικά αυτός να ήταν και ο βα-

σικός λόγος που έγραφα αυτό το πρώτο βιβλίο. Ούτε για να συνδράμω κάποιον να «αυτοβοηθηθεί» –γι’ αυτό και πολύ εκνευρίζομαι όταν το βάζουν στα ράφια με τα βιβλία «αυτοβοήθειας»–, ούτε για να εμπνεύσω, ούτε –φευ– για να ψυχολογήσω-ψυχαναλύσω κανέναν. Η σκέψη, ή, πιο σωστά, η ανάγκη μου ήταν να μοιραστώ όλο αυτό το φως, όλο αυτό το κύμα καλοσύνης που πλημμύριζε το δωμάτιο της ψυχοθεραπείας, κάθε φορά που άκουγα μέσα σε δάκρυα, μέσα σε πόνο αλλά και γέλια και συγκίνηση την ιστορία του ανθρώπου που καθόταν απέναντί μου. Γιατί αυτή η μοναξιά του θεραπευτή, απέναντι στο φως που συναντάει κάθε μέρα, είναι αβάσταχτη, σαν μια ταινία που είδες, ένα τοπίο, μια νόστιμη μπουκιά που έφαγες και θες να τη δοκιμάσει κι άλλος, αλλά είσαι εντελώς μόνος σ’ αυτό. Και είναι μια από τις δυσκολίες μου, να θέλω να μοιράζομαι –τι κακό κι αυτό!– ειδικά το όμορφο. Έχω μεγάλη δυσκολία να το κρατώ μόνο για μένα, το βρίσκω τόσο άδικο. Γι’ αυτό λέω συχνά στους όμορφους ανθρώπους, που έρχονται να μιλήσουν για τη δυσκολία τους: *«Πρέπει να σας βγάλουμε στο φως, να ανακατευτείτε με τον κόσμο, είναι κρίμα και άδικο, τόσο χρώμα, τόση καλοσύνη, να τα έχουμε κλεισμένα μέσα σε μπαούλα, σκοτάδι και απουσία, είναι άδικο και ύβρις να σας στερείτε από τους ανθρώπους»*. Συνήθως σταματούν και με κοιτάνε με απορία: *Εγώ νιώθω χάλια και τούτη δω μου λέει για ομορφιές και φως; Τελικά μήπως τα έχει πιο χαμένα από μένα;*

Όμως, να σας πω ακόμη ένα μυστικό; Η ομορφιά λάμπει περισσότερο μέσα στον πόνο, όλα φαίνονται πιο καθαρά μέσα στον πόνο: και η ομορφιά και η ασχήμια. **Δες τους ανθρώπους στη δυσκολία τους κι εκεί θα καταλάβεις τις πιο βαθιές τους αλήθειες.**

Συχνά κάθομαι, έπειτα από κάποια συνάντηση, και μονολογώ, προσποιούμενη ότι έχω ακροατή – να το πάλι το μοίρασμα: *«Το άκουσες αυτό; Είδες; Είδες πόσα δύσκολα βίωσε κι όμως πόση δύναμη έχει, ε;»*

Πάντα με συγκινεί βαθιά η ανθρώπινη καλοσύνη, όχι η δύνα-

μη, όχι η αντοχή, ούτε η υπεροχή και η ηγεσία, που ακούμε συχνά σε σεμινάρια ότι έχουμε μέσα μας και πρέπει να τα βρούμε, αλλά **η καλοσύνη.**

Και δε μιλάω για τη χριστιανική ή την όποια θρησκευτική καλοσύνη. Μακριά από μένα οι συνδέσεις της επιστήμης με την όποια θρησκεία. Όχι γιατί αμφισβητώ την πίστη, αλλά γιατί το βρίσκω εύκολο τρικ προσηλυτισμού, κι εμείς εδώ, σε αυτές τις γραμμές, έχουμε συμφωνήσει να λέμε αλήθειες μεταξύ μας, μόνο αλήθειες, δύσκολες, ζόρικες, που θέλουν πολύ περισσότερη προσπάθεια από μια προσευχή και ένα «ευχαριστώ». Αλήθειες που κουβαλούν ευθύνη, πόνο, γι' αυτό και λύτρωση και θεραπεία.

Εδώ, λοιπόν, μιλάω για την ανθρώπινη καλοσύνη. Τη χειροπιαστή, τη σάρκινή, με τις αμαρτίες της, τα πάθη της, τα ζόρικα και τα δύσκολά της. Την ανθρώπινη καλοσύνη, όχι τη θείκη, μα την ανθρώπινη, γι' αυτό και ατελή. Εκείνη την καλοσύνη την αυθεντική, που, όπως καθετί αυθεντικό, δε θέλει καμία προσπάθεια να βγει στην επιφάνεια, αναδύεται μόνη της αυτόματα. Θα τη συναντήσεις στα πιο καθημερινά και αληθινά μέρη. Στον στερημένο γονιό, που, παρόλο που εκείνος δεν έζησε καμία ελευθερία, καμία επιλογή, δουλεύει τίμια για να αποκτήσουν οι δικές του κόρες ελευθερία να σταθούν στα δικά τους πόδια. Στη μητέρα, που δεν πρόλαβε να ζήσει τη θηλυκότητά της, που δεν ερωτεύτηκε, δε σπούδασε, αλλά θέλει να ράψει φτερά στην κόρη της, να πετάξει με τα δικά της, όχι με δανεικά, και ας μην έχει ταξιδέψει ποτέ η ίδια. Κρύβεται στα κρεβάτια νοσοκομείου, όπου γενναίοι άνθρωποι πονούν σιωπηλά, χωρίς να φθονούν τους νέους και υγιείς. Στον πατέρα που, παρόλο που ποτέ δεν έλαβε αγκαλιά, εκείνος είναι τόσο τρυφερός και γεμίζει χάρια κόρες και γιους, χωρίς να θεωρεί ανοήτως, κρύβοντας επιδέξια τη δική του ανεπάρκεια, ότι τα χάρια κακομαθαίνουν. Κρύβεται στον δάσκαλο που, παρόλο που μεγαλώνει και βλέπει πια τον μαθητή να προχωράει μπροστά, καμαρώνει και δε βγάζει ζήλια για τον χρόνο που περνά πια εναντίον του.

*Με συγκινεί βαθιά η καλοσύνη των ανθρώπων.*

Και να σας πω ίσως και το πιο σημαντικό μυστικό; Πάνω απ' όλες τις αρετές βάζω αυτήν της καλοσύνης. Ακόμη και πάνω από την ευγνωμοσύνη – κι αλήθεια παίζει πολύ τώρα τελευταία η συγκεκριμένη, με δηλώσεις ευγνωμοσύνης στον καθρέφτη, στο σύμπαλ και στη ζωή. Αυτά τα γνωστά, τα εύκολα. Τι είπαμε όμως εμείς; Αλήθειες θα λέμε και όποιος τις αντέχει.

Γιατί αν δεν έχεις συναντήσει το καλό μέσα σου, τι «ευχαριστώ» να πεις; Και σε ποιον;

Γι' αυτή την καλοσύνη γράφω αυτές τις λίγες γραμμές.

Για τη δική σας καλοσύνη. Που έκανε *«αυτό το μικρό βιβλίο μεγάλο»* και χάρη σ' αυτήν, τη δική σας καλοσύνη, μπορώ και εγώ σήμερα να νιώθω ευγνωμοσύνη.

Θα μπορούσα, λοιπόν, να ξεκινήσω και να τελειώσω αυτό το μικρό σημείωμα μονάχα μ' ένα «ευχαριστώ». Ένα ευχαριστώ όχι γι' αυτό που νομίζετε, όχι για τα χιλιάδες αντίτυπα που αγοράσατε, αλλά για την εμπιστοσύνη που μου δείχνετε, για τα γενναιόδωρα λόγια σας κάθε φορά που συναντώ κάποιον από εσάς στον δρόμο, για *την αγάπη σας, που έκανε αυτό το βιβλιαράκι από μικρό τόσο μεγάλο.*

Το «ευχαριστώ» μου είναι για όλα όσα δεν ξέρετε, για τις δικές μου δύσκολες στιγμές, για όταν νιώθω ότι δεν τα καταφέρνω, όταν όπως όλοι νιώθω μοναξιά, ότι κάτι θα μπορούσα να είχα κάνει καλύτερα, ότι κάπου έχω μείνει πίσω, για τις στιγμές που έχω μια πίκρα στα χείλη, που και εγώ όπως όλοι νιώθω αδικία, θυμό, στενοχώρια, τότε, αυτές τις στιγμές, έρχεται ένα δικό σας σχόλιο, μια δική σας λέξη, ένας γλυκός ζεστός λόγος, μια κάρτα από την άλλη άκρη της γης από κάποιο θεραπευόμενο –που δεν έμπαινε ποτέ σε αεροπλάνο και *«δείτε τώρα πού έχω φτάσει!»*–, ένα μπουκέτο από μια γυναίκα που έπειτα από κόπο κατάφερε να κρατάει στα χέρια της το δικό της μωρό, ένα σημείωμα μ' ένα *ευχαριστώ*. Για τόσα και άλλα τόσα που δεν ξέρετε.

Μονάχα που το καλό για να το δούμε απ' έξω μας, πρέπει να το έχουμε μέσα μας.

Ευχαριστώ! Ξανά και ξανά!

Νιώθω βαθιά ευγνωμοσύνη για την καλοσύνη σας. Χωρίς αυτήν τίποτα.

Σας ευχαριστώ, λοιπόν, για όλο αυτό το καλό που έχετε μέσα σας και το μοιράζεστε μαζί μου.

Σας ευχαριστώ που *«με την αγάπη σας κάνατε αυτό το μικρό βιβλίο μεγάλο»*. Τέλος, ευχαριστώ και τη μητέρα μου, που αυτή η τελευταία –και όχι μόνο– φράση που επανέλαβα συχνά σ' αυτό το κείμενο είναι δική της. Την ευχαριστώ γι' αυτό που είναι και που μ' αφήνει άφοβα, θρασύτατα και απροκάλυπτα να *«αντιγράψω»* κάθε μέρα, παλεύοντας, μάταια, να τη φτάσω.

*Άννα Κανδαράκη*

*Νοέμβριος 2024*

*Στους θεραπευομένους μου,  
το καμάρι, την τιμή και την υπερηφάνειά μου...*



## Αντί εισαγωγής

Όλο το διάστημα που έγραφα αυτό το βιβλίο, είχα συντροφιά τον Χρήστο, τη Νατάσα, την Ηλιάνα, τον Βασίλη, τη Χριστίνα, τη Ζωή, τον Αντώνη, την Ηρώ, τον Κωνσταντίνο... και πόσα άλλα ονόματα, μάτια, χαμόγελα, δάκρυα, λόγια και εικόνες που έρχονταν ανάκατα στο μυαλό μου. Πρόσωπα αγαπημένα, που μου εμπιστεύτηκαν ό,τι πολυτιμότερο έχουν, την ψυχή τους, εξωτερικεύοντας τις δυσκολίες, τις χαρές και τις αγωνίες τους. Άλλοι μέσα από μακροχρόνιες κουβέντες και άλλοι σε μια μονάχα σύντομη συνάντηση. Θα ήταν ύβρις, ντροπή και σφάλμα ανεπανόρθωτο να δημοσίευα αυτούσιες τις ιστορίες τους. Κάθε κεφάλαιο, κάθε αυτόνομη αφήγηση είναι μεν βασισμένη σε αλήθειες, ωστόσο έχει αλλάξει τόσο ώστε να μην υπάρξει καμία πιθανότητα να γίνει η παραμικρή ταύτιση του προσώπου ή της κατάστασης από τον οποιονδήποτε.

Θραύσματα και μονοπάτια που έχουν συναντηθεί μέσα στη θεραπευτική αίθουσα ενώθηκαν και συνέθεσαν αυτές τις διαδρομές, με μοναδικό σκοπό εκείνος που θα τις διαβάσει να συναντήσει τον εαυτό του, τον διπλανό του, το παιδί ή τον γονιό του, εκείνον που επέλεξε να περπατήσουν μαζί και εκείνον που άφησε πίσω αλλά τον κουβαλάει μέσα του.

Όταν διαβάζετε αυτές τις αράδες, συχνά θα σας κατακλύζει θυμός, θα αναζητάτε –ανθρώπινο, ωστόσο λάθος– τον ένοχο· ποιος μπορεί να φταίει, ποιος κρύβεται πίσω από τις δυσκολίες που υπέστη ο κάθε πρωταγωνιστής – άρα και πίσω από τις δικές σας. Η

επικριτική μαμά, ο απόμακρος μπαμπάς, ο ασυνεπής πρώην, ο παραιτημένος νυν...

Μην το κάνετε.

Ούτε στην ψυχοθεραπεία το κάνουμε. Δεν είναι ποτέ απλή η απάντηση στο ερώτημα: Ποιος φταίει; Και σίγουρα δεν είναι απλώς ένα όνομα.

Οι σχέσεις δεν είναι ευθείες γραμμές με Υποκείμενο και Κατηγορούμενο. Οι σχέσεις είναι κύκλοι, σαν τους κρίκους μιας αλυσίδας, που κάθε φορά μ' έναν δικό τους μοναδικό τρόπο συναντιούνται, μπλέκονται και ισορροπούν. Ο καθένας έχει τον δικό του δρόμο με τα δικά του εμπόδια, παραστρατήματα, ξέφωτα, ανηφόρες και κατηφόρες. Ο πληγωμένος άλλοτε πληγώνει, άλλοτε πληγώνεται, άλλοτε χτυπάει και άλλοτε πονάει. Δεν ψάχνουμε τον ένοχο, λοιπόν.

Να καταλάβουμε θέλουμε για να το πάμε αλλιώς.

Με πολύτιμο εργαλείο τη γνώση της κλινικής ψυχολογίας, μιας επιστήμης στέρεης και συγκεκριμένης, αλλά ταυτόχρονα με απλό και κατανοητό λόγο, οι ιστορίες επιδιώκουν να κάνουν μια γενναία βουτιά στην περίπλοκη και πολύχρωμη ανθρώπινη ψυχή. Άλλωστε μέσα από αυτόν τον μαγευτικό καθημερινό συγχρωτισμό με τους ανθρώπους, ένα πράγμα που έμαθα απόλυτα είναι πως η ανθρώπινη ψυχή αποτελεί ένα ατελείωτο ψηφιδωτό. Σχήματα και χρώματα τόσο διαφορετικά και όμως τόσο ταιριαστά μεταξύ τους. Πόσα χρώματα έχουμε όλοι μέσα μας, πόσο λίγα ξέρουμε και πόσα ακόμη έχουμε να ανακαλύψουμε.

Και είναι γοητευτικό και συνάμα συγκινητικό να έρχεστε συχνά με τον φόβο, σίγουροι ότι μαζί θα συναντήσουμε μονάχα σκούρα γκρι και μαύρα, και ξαφνικά να ξεπροβάλλουν απροσδόκητα κάτι κρυμμένα κόκκινα, φούξια και χρυσά, επιβεβαιώνοντας ότι ακόμη και στη δυσκολία, κυρίως σ' αυτήν, υπάρχει φως. Αρκεί να τολμήσουμε να κοιτάξουμε μέσα μας.

Καλή ανάγνωση!

## Πορτοκαλί

*Μας ένωσε η απώλεια και ο πόνος.  
Κουβαλούσαμε τα ίδια παιδικά τραύματα,  
κάθε βράδυ ο ένας έγλειφε τις πληγές του άλλου,  
και ήταν τόσο ανακουφιστικό.  
Άλλο όμως η ανακούφιση και άλλο η χαρά.  
Αν το «μαζί» βασίζεται στην ανακούφιση,  
θα αναζητά πάντα έναν πόνο για να μένει ζωντανό.*

**Τ**ην κοίταζε στα μάτια όσο του μιλούσε, με ένα ζεστό χρώμα που παίρνει το βλέμμα όταν η καρδιά πλημμυρίζει προσδοκία. Με αφορμή τη δυνατή μουσική, ο ένας ερχόταν πιο κοντά στον άλλο, μειώνοντας την απόσταση μεταξύ τους. Καμία σημασία δεν είχε αν μπορούσαν να ακούσουν τι έλεγαν, και από εκεί όπου βρίσκονταν πριν, ήθελαν τόσο να πλησιάσουν· να υπάρξει επαφή, να την αγγίξει, να τον μυρίσει. Εκείνος στρεφόταν να της μιλήσει κι εκείνη έγερνε για να τον ακούσει, και πάμε πάλι από την αρχή. Αυτός ο χορός συνεχιζόταν όλο το βράδυ σαν τραμπάλα σε παιδική χαρά, σαν τη βαρκούλα που παίζαμε μικροί με πιασμένα χέρια και ενωμένες πατούσες, μπρος-πίσω, πίσω-μπρος.

Πλησιάσματα και απομακρύνσεις.

Αβίαστα και ρυθμικά.

Τους κοίταζα από μακριά για ώρα, όπως παρατηρώ κάποιες φορές τα γενναία ζευγάρια που έρχονται να ζητήσουν βοή-

θεια. Όταν τους υποδέχομαι στην αίθουσα αναμονής, πώς κάθονται στον καναπέ απέναντί μου πριν μιλήσουν. Τους παρατηρώ από το παράθυρο όταν ξεμακραίνουν, πώς μιλούν, πώς αγγίζονται.

## Οι άνθρωποι τα περισσότερα τα λένε χωρίς να προφέρουν λέξη.

Πώς κοιτάζουν όταν τους γίνεται μια ερώτηση, πώς αντιδρούν, πώς σιωπούν ακούγοντας ο ένας τον άλλο. Ο καλός σύντροφος, όπως ο καλός ηθοποιός, φαίνεται στο πώς ακούει, πόσο παρών είναι, πόσο τον ενδιαφέρει να καταλάβει τον άλλο, παρά στο πώς θα πει την ατάκα του και θα αραδιάσει όλα όσα έχει μαζεμένα εκείνος μέσα του. Πόσο αθόρυβα, αλλά ενεργά, συμμετέχει σ' αυτό που συμβαίνει δίπλα του, πόσο τον αφορά το συναίσθημα του ανθρώπου του και ας μην τον περιλαμβάνει.

Θυμάμαι ένα ζεστό βλέμμα, γεμάτο νοιάξιμο, από έναν σύζυγο, καθώς άκουγε τη γυναίκα του να μοιράζεται πόσο ταλαιπωρείται από αϋπνίες, πόσο της λείπει η ιππασία που έκανε και διέκοψε απότομα εξαιτίας ενός ατυχήματος που είχε. Δεν είχε να κάνει μ' εκείνον, ούτε υπήρχε κάποιο υπόγειο μήνυμα που έπρεπε να λάβει. Τον ένοιαζε μονάχα ότι εκείνη δεν κοιμόταν. Τη συμπονούσε. Τη νοιαζόταν.

Είναι τόσο δύσκολο, όταν σε πνίγει ο θυμός και το άδικο, να σε βάλεις στην άκρη και ν' ακούσεις.

Να σ' ενδιαφέρει να καταλάβεις.

Γιατί ακριβώς σ' αυτό το σημείο τελειώνει ο έρωτας.  
Όταν σταματάς να θες να καταλάβεις και πας μονάχα  
να υπομείνεις και να ανεχτείς.

Πόσο μεγάλη παγίδα είναι η ανοχή· φαντάζει βολική και ξεκούραστη, αλλά είναι ύπουλη, σαν την παραίτηση, απομακρύνει τις ψυχές και παγώνει τα σώματα.

Όλοι έχουμε υπάρξει καλοί σύντροφοι και πρόθυμοι ακροατές, που θέλουμε ν' ακούσουμε, να καταλάβουμε πώς ήταν η μέρα του και τι μπορεί να δυσκόλεψε τον άνθρωπό μας. Λαχταράμε να τον καταλάβουμε: γιατί μουτρώνει, τι τον θυμώνει, τι τον στενοχωρεί. Αυτή την παιδική περιέργεια ή, αλλιώς, αυτό το ενήλικο ενδιαφέρον είναι τόσο σημαντικό να μην το αφήσουμε να σβήσει. Γιατί ακριβώς αυτό είναι που ποτίζει τον έρωτα: το ενδιαφέρον, το νοιάξιμο, η κατανόηση.

Μονάχα που, στην πορεία, σαν να χάνεται αυτό το στοιχείο. Κουραζόμαστε. Έρχεται η ρουτίνα, η συνήθεια, η επανάληψη. Μαθημένοι στο Εγώ μας, το πιο εύκολο μονοπάτι είναι η φθορά, η ανοχή και τελικά η παραίτηση. Ο αγαπημένος ξαφνικά έχει αρχίσει να φαντάζει παλιός. Είναι σαν να ξέρουμε τι θα πει, προτού το πει, και αν τον δούμε να μπαίνει στο σπίτι κουρασμένο, θυμωμένο, σχεδόν δε μας νοιάζει ν' ακούσουμε τον λόγο. Άλλοι το χαρακτηρίζουν γκρίνια, άλλοι θυμό, άλλοι μурμουρά. Ένα «πες τα να τελειώνουμε», ένα «άρχισε πάλι» ηχεί στα αυτιά, και είμαστε περήφανοι αν δείξουμε ανωτερότητα και καταφέρουμε να το κρατήσουμε για εμάς, χωρίς να το προφέρουμε δυνατά, ανάβοντας το φιτίλι, που έτσι κι αλλιώς είναι έτοιμο να εκραγεί. Αυτό το γνώριμο, παλιομοδίτικο αλλά πάντα επίκαιρο, που έμαθαν οι γυναίκες από τις μαμάδες τους: «Δώσε τόπο στην οργή», «Άσε να πέσει και κάτι κάτω...» Και τελικά όλα πέφτουν και τίποτα δε μένει όρθιο.

Ένα «πες τα να τελειώνουμε» διέκρινα και στο ζευγάρι που είχα απέναντί μου. Ήταν και οι δυο νέοι, ζωντανοί μαραμένοι. Σαν κάτι λουλούδια, που δυσκολεύεσαι να φανταστείς πώς ήταν πριν αρχίσει να τους λείπει το νερό και η φροντίδα· τα καταπράσινα φύλλ-

λα είχαν αρχίσει να κιτρινίζουν, να κοιτούν το χώμα και όχι τον ουρανό.

Και εκείνοι κοίταζαν χαμηλά, όχι μόνο στη δική μας συνάντηση, αλλά και εκεί έξω. Τους είδα σκυθρωπούς, απομακρυσμένους, και αναρωτήθηκα μέσα μου από πότε έχουν να γελάσουν άραγε...

Εκείνος μεγαλωμένος στην Αθήνα, εκείνη στην επαρχία. Έχοντας στις αποσκευές της μια συγκρουσιακή σχέση με τη μητέρα της, τον ακολούθησε στο εξωτερικό. Χωρίς να είναι ξεκάθαρο αν έφυγε επειδή ήθελε να είναι μαζί του ή για να ξεφύγει από την κακοποιητική μητέρα.

**Είναι διαφορετικό να φεύγεις επειδή κάπου θέλεις να πας, και διαφορετικό να φεύγεις επειδή από κάπου θέλεις να ξεφύγεις.** Άλλο να ονειρεύεσαι τον προορισμό και το αύριο, και άλλο να σιχαίνεσαι την αφετηρία και να θες να γλιτώσεις από το τώρα.

Εκείνος, ο μεγαλύτερος γιος της οικογένειας, έχασε ξαφνικά τον πατέρα του, κι έμεινε χωρίς να προλάβει να βιώσει την αποδοχή και το καμάρι για ό,τι κατάφερε να γίνει. Ή έτσι τουλάχιστον πίστευε. **Γιατί αν δε νιώσεις μικρός την αποδοχή, αν δεν αισθανθείς ότι αξίζεις, ότι μπορείς να φτάσεις ακόμη και στο φεγγάρι, αν δε χτιστεί η πίστη στον εαυτό σου από παιδί, μεγάλος θα έχεις πάντα να παλεύεις με αυτή τη βαθιά αρχαϊκή αγωνία, του λίγου, του ανεπαρκούς και μη αρκετού.** Ακόμη και βουνά ολόκληρα να ανέβεις, μόλις πλησιάζεις την κορυφή που πριν φάνταζε τεράστια, μόλις πας να πατήσεις το πόδι σου, σαν τρομακτικό παιδικό παραμύθι ή σαν ενήλικος εφιάλτης, θα μεταμορφώνεται σε λόφο μικρό και ασήμαντο. Θα γίνεται αδιάφορο ό,τι καταφέρνεις και τεράστιο ό,τι δε φτάνεις. Και εσύ θα νιώθεις πάντα μικρός και λίγος γιατί «δεν έκανες και κάτι σπουδαίο».

Μεγάλο θα είναι μόνο ό,τι δε φτάνεις. Θα γράφουν μέσα σου ανεξίτηλα μονάχα οι αποτυχίες, και η επιτυχία θα εξανεμίζεται γρήγορα σαν τη μυρωδιά από το αγιόκλημα τα καλοκαιρινά βράδια.

Η αυτοπεποίθηση ξεκινάει από το γονεϊκό βλέμμα.  
Το πόσο τελικά νιώθεις ότι αξίζεις καθορίζεται από  
την αποδοχή και την αξία που έχεις λάβει στην παιδική  
ηλικία. Πόσο έχεις καταγράψει ότι εκείνοι οι πρώτοι  
Άλλοι σε πιστεύουν.

Τον άκουγα μέσα από μισόλογα και «τι σημασία έχουν τώρα αυτά» να μιλά για μια μητέρα σκληρή και απόμακρη, κολλημένη στον μικρότερο αδελφό που της έμοιαζε, να βγάζει θυμό και απωθημένα στον ίδιο, το μεγαλύτερο παιδί, που της θύμιζε τον πεθαμένο άντρα της. **Δεν υπάρχει πιο σκληρό χτύπημα από την απόρριψη της μάνας. Αν εκείνη δε σ' αγαπά, τότε ποιος να σε πείσει ότι αξίζεις;**

Και αυτή η απόρριψη, μια και η συμφωνία μας εδώ είναι να πούμε αλήθειες, είναι και θα μείνει πάντα ακάλυπτη επιταγή. Χρέος που δεν ξεπληρώνεται όσες ώρες ψυχοθεραπείας και αν κάνεις, όσες αγάπες και αγκαλιές αν πάρεις από χέρια φίλου, συντρόφου, ακόμη και παιδιού.

Χωρίς τη μητρική αγάπη-φυλαχτό, χάνεις την πυξίδα σου, ανερμάτιστος ναυαγός που δεν ξέρεις από πού ήρθες και πού πηγαίνεις, ακριβώς γιατί αυτό το πρώτο γονεϊκό βλέμμα, η μητρική αγάπη, είναι αυτό που καθορίζει το βλέμμα στον εαυτό, την πίστη σε μας και τελικά την ύπαρξή μας ολάκερη.

Αν δε σ' έχει αγαπήσει ούτε η ίδια σου η μητέρα,  
ποιος θα καταφέρει να σε πείσει για το αντίθετο;

Ότι, τελικά, αξίζεις να αγαπάς και ν' αγαπιέσαι;

Μπορείς να δουλέψεις τις αναμνήσεις, τις κουβέντες και τα βλέμματα, να μην κόβουν σαν μαχαιριές, να τις ξανατακτοποιήσεις για να μην έχεις τις κοφτερές γωνίες και σε πονάνε, να λειάνεις τις

άκρες να μην είναι άγριες. Αλλά αυτή η απώλεια, αυτή η μαχαιριά θα είναι πάντα εκεί. Όχι σαν σημάδι μονάχα, μα σαν πληγή που δεν έκλεισε ποτέ και κινδυνεύει πάντα να ανοίξει.

Και ας μην έχει άλλο αίμα να χυθεί.

Και ας έχει στερέψει.

Μη συνειδητά εκείνος γινόταν όλα όσα ήταν ο πατέρας του και η μάνα του σιχαινόταν. Χωρίς να το καταλαβαίνει, έκανε ό,τι μπορούσε να προκαλέσει τον θυμό και την απόρριψή της. Μάταια ζητιάνευε την προσοχή και την αγάπη της. Εκείνη, πάντα θυμωμένη, στρυφνή, χρησιμοποιώντας το πένθος σαν άλλοθι, παρέμενε θύμα σε όλα. Η ζωή τής πήρε, άρα οι άνθρωποι της χρωστάνε.

«Θέλετε και οι δυο να είστε εδώ σήμερα;»

Τον βλέπω να γελάει στην ερώτηση με υπόκωφο θυμό. Ούτε κατά διάνοια δεν ήθελε. Με το ζόρι τον έφερε η γυναίκα του. Έγιναν πρόσφατα γονείς και τα έχουν βρει σκούρα, παρόλο που τόσο το ήθελαν και οι δυο, που το πάλεψαν και, έπειτα από αρκετές εξωσωματικές, τα κατάφεραν και έφεραν δίδυμα. Το ήθελαν τόσο. Ο καθένας για τους δικούς του λόγους, για να παλέψει με τα δικά του φαντάσματα, να ξορκίσει τις δικές του αγωνίες.

Το βήμα προς τη γονεϊκότητα είναι αρχή, και όπως κάθε αρχή έχει και τέλος. Έχει πένθος, έχει πόνο και απώλεια. Μονάχα που αυτά δε μας τα μαθαίνουν όταν είμαστε μικρά. Ούτε όταν είσαι κορίτσι και ταΐζεις τις κούκλες, ούτε όταν ονειρεύεσαι να γίνεις και εσύ μπαμπάς. Υποκρύπτει μια «απάτη» η ιστορία της μητρότητας και της γονεϊκότητας. **Από τις εξομολογήσεις ψυχής με τους ανθρώπους κατάλαβα ότι κανένας δεν την επιθύμησε ολοκληρωτικά, χωρίς δεύτερη σκέψη, χωρίς δισταγμό, χωρίς φόβο, παρά μόνο αν δυσκολεύτηκε στην πραγμάτωσή της.**

Οι γονείς, και κυρίως οι γυναίκες, που δυσκολεύονται, που φο-

βούνται ότι δε θα τα καταφέρουν, συνήθως φλέγονται, συνταράσσονται από την αγωνία της μητρότητας. Ή πιο σωστά από τον τρόπο της μη εκπλήρωσής της. Συχνά βγαίνουν ένστικτα περίεργα και σκοτεινά, όταν έπειτα από ατελείωτες εξετάσεις, φάρμακα, ορμόνες, τσακωμούς, κλάματα και προσδοκίες έρχεται και άλλη μια ματαιώση, άλλη μια αποτυχία.

«Δε θέλω να βλέπω τ' ανίψια μου...»

«Δυσκολεύομαι όταν βλέπω γυναίκα με καρότσι στον δρόμο...»

«Αποφεύγω τις φίλες μου που είναι σε κατάσταση εγκυμοσύνης...»

Λόγια που τρομάζουν τα κοινά ώτα, μέσα όμως στην ασφάλεια της θεραπευτικής συνάντησης, απεκδυόμενα τον ψεύτικο μανδύα της τελειότητας, ξαναγίνονται ανθρώπινα και κατανοητά.

Πριν πάρεις την απόφαση να βιώσεις αυτόν τον ρόλο, έχει σημασία να σε ρωτήσεις «γιατί;» Εσύ τον εαυτό σου.

«Γιατί;

»Είναι επιθυμία ή θες να επουλώσεις κάποια πληγή;

»Θέλεις να δημιουργήσεις κάτι ή θες κάπου να κρυφτείς;

»Θες να μοιραστείς ή θες να σου ανήκει κάτι;

»Θες να ανοίξεις, να διευρύνεις ή θες να κλείσεις και να περιοριστείς;

»Θες να προσφέρεις όσα είσαι και όσα έχεις μάθει, ή να υπάρξεις και να βρεις ρόλο και ταυτότητα; Θες να δώσεις ή να πάρεις;

»Εσύ.

»Εσένα.

»Γιατί;»

Οι συγκεκριμένοι νέοι γονείς έπειτα από εξωσωματικές είχαν καταφέρει να αποκτήσουν δίδυμα. Η χαρά όμως γρήγορα ξεφούσκωσε όταν άρχισαν τα ξενύχτια, οι πάνες, τα κλάματα. Η έναρ-

ξη της μητρότητας είναι η περίοδος, όπως γράφει και ο ψυχίατρος D. Stern\*, όπου η νέα μητέρα αναβιώνει τη δική της σχέση με τη δική της μητέρα, βιώνοντας πολλαπλές ταυτίσεις με το βρέφος και με τη μητέρα της. Αντίστοιχα ο άντρας βιώνει νέους ρόλους, καλείται να μπει στην άκρη, «χάνει» τον ρόλο του παιδιού που συχνά είχε μέσα στο σπίτι και πρέπει απότομα να ενηλικιωθεί, να φροντίσει, όχι μόνο με τους γνώριμους όρους, του κουβαλητή και επαγγελματία, αλλά και με καινούργιους, εκείνους της φροντίδας και της τρυφερότητας. Βιώματα και εικόνες που αν δεν τα έχεις ο ίδιος σαν παιδί, όσο και αν επιθυμείς, θα δυσκολευτείς πολύ να τα δώσεις. Γιατί πολύ απλά δεν ξέρεις τον τρόπο και θα πρέπει να τον μάθεις από την αρχή.

Να τον μάθουν και οι δύο νέοι σύντροφοι από την αρχή.

Για αρκετή ώρα άκουγα κατηγορίες ο ένας για τη μητέρα του άλλου, για σόγια, συγγενείς και οικογενειακές πεποιθήσεις, που όλοι φέρουμε μαζί μας χωρίς να το ξέρουμε. **Γιατί ο γάμος δεν είναι συνάντηση δύο ανθρώπων, είναι η συνάντηση δύο οικογενειακών συστημάτων.** Ή, πιο απλά, πάμε να φτιάξουμε ένα καινούργιο φαγητό με τα υλικά που καθένας μας κουβαλάει στο δικό του σακούλι. Αν θα τρώγεται αυτό το φαγητό έχει να κάνει με πολλές παραμέτρους. Με προσωπικά βιώματα, τραύματα και παιδικές μνήμες, κατά πόσο είμαι ενήμερος και κυρίως κατά πόσο είμαι διατεθειμένος να τ' αλλάξω. Κάποιες φορές, είναι σημαντικό να θυμούνται οι νέοι άνθρωποι που ξεκινούν μια σχέση ότι μπορεί ο ένας να έχει εξαιρετικά υλικά στο σακούλι του, αλλά να μην ταιριάζουν με τίποτα με τα εξαιρετικά υλικά που μπορεί αντίστοιχα να φέρνει ο άλλος. Όσο νόστιμες κι αν είναι οι μελιτζάνες, και άλλο τόσο νόστιμη η σοκολάτα, μαζί δεν πάνε! Και δε φταίει κανείς γι' αυτό.

---

\* Daniel N. Stern – Nadia Bruschiweiler-Stern, *Μια μητέρα γεννιέται. Πώς η εμπειρία της μητρότητας σε αλλάζει για πάντα*, μτφρ. Ευαγγελία Ανδριτσάκου, Πρόλογος: Γιάννης Ζέρβας, Εκδόσεις Άγρα, Αθήνα 2018.

Από την άλλη, τις περισσότερες φορές τα ζευγάρια, χωρίς να το καταλαβαίνουν, δίνουν μάχη να αδειάσουν το σακούλι τους ως έχει μέσα στην κατσαρόλα, χωρίς να μπουν στη διαδικασία να καταλάβουν ότι πρέπει να αλλάξουν κι ότι ίσως κάποια υλικά να μην τρώγονται και καθόλου. Μόνο που, αν έχεις μεγαλώσει τρώγοντας πέτρες, ακόμη και ας έσπασες τα δόντια σου και μάζαγες με τα δάκρυα να τρέχουν από τα μάτια σου, πάλι πέτρες θα βάλεις να φτιάξεις. Γιατί σου είναι οικείο και γνώσιμο. Πόσο συχνά ακούω, «οι γονείς μου έπρεπε να είχαν χωρίσει. Δεν ταιριάζουν καθόλου. Τελικά, χωρίς να το θέλω, ούτε να το καταλάβω, έκανα ακριβώς το ίδιο».

Όταν συναντήθηκαν, τους ένωσε η κοινή πληγή της μητρικής απόρριψης. Βρήκαν καταφύγιο ο ένας στον άλλο, μαλάκωσε για λίγο αυτό το αίσθημα της κριτικής και της υποτίμησης, βρήκε η καρδιά ένα απαγκίκο να ξεκουραστεί. Ωστόσο, **όταν η σύνδεση βασίζεται στην ανακούφιση, άρα και στον πόνο, δεν κρατάει για πολύ.** Δεν τους έφερε κοντά η επιθυμία αλλά ο πόνος, δεν τους ένωσε η επιλογή και η χαρά, αλλά η κούραση και η δυσκολία.

Εκείνος ήθελε να μείνει μαζί τους η μητέρα του, άλλη μια ύστατη προσπάθεια να την ευχαριστήσει δίνοντας ακόμη και το όνομά της στην κόρη του. Εκείνη, πάλι, βρέθηκε να βιώνει ξανά, ακόμη και αν είχε φύγει μίλια μακριά, την απόρριψη και τη σύγκρουση που είχε βιώσει από τη δική της μητέρα. Μάλωναν για ανόητες αφορμές, τι όνομα θα πάρει το κάθε παιδί, πού θα γίνουν τα βαφτίσια, πόσο θα κοστίζει ο γάμος, ποιος θα πληρώσει το τραπέζι και πού θα περάσουν τις διακοπές του Πάσχα. Στο χωριό με τους γονείς της νύφης ή στην Αθήνα με τη μητέρα του γαμπρού; Τους έκανα εικόνα, σαν δυο μαριονέτες, που τις κλωστές τις κρατούν, άθελα και εν αγνοία όλων, οι αιώνιοι γονείς στα αιώνια παιδιά. Δυο παιδιά που ποτέ δε μεγάλωσαν. Εγκλωβισμένα σε μια εφηβεία που, ακριβώς επειδή δεν τη βίωσαν όταν αναλογούσε, επειδή δεν άρ-

χισε όταν έπρεπε, δεν έκλεισε και ποτέ, για να έρθει η ενηλικίωση.

Ο άντρας, κολλημένος στον ανεκπλήρωτο μητρικό έρωτα, προσπαθώντας μάταια να ικανοποιήσει, να ευχαριστήσει τη μητέρα-ερωμένη, της κάνει όλα τα χατίρια και αφήνει τη δική του «νόμιμη» σύζυγο στην άκρη. Η γυναίκα, στερημένο κορίτσι από βλέμμα αποδοχής, αγάπης και ανάδειξης από την ίδια τη μαμά, έχει αναπτύξει έναν εξαρτητικό τρόπο σύνδεσης που διψάει για την αγάπη και την κοντινότητα. Σχετίζεται με τρόπο άγαρμπο και παιδικό. Κουράζεται, απομακρύνεται και νιώθει πάντα ότι αδικείται, ανακυκλώνοντας τη συγκρουσιακή-εξαρτητική σχέση που έχει αναπτύξει με το πρώτο αντικείμενο αγάπης, τη μητέρα της.

Πελάγωσα.

Δεν ήξερα από πού να το πιάσω βλέποντας και τους δύο να τρέχουν με ιλιγγιώδη ταχύτητα στον γκρεμό. Οποιαδήποτε δική μου πρόταση, είτε από τη μια, είτε από την άλλη κατεύθυνση, έφερνε το ίδιο πάντα αποτέλεσμα: θυμό, κλάμα και απογοήτευση. Θυμήθηκα ξανά πως μισό και μισό δεν κάνουν ποτέ ένα ολόκληρο. Συναντήθηκαν από ανάγκη και όχι από επιθυμία, τους ένωσαν οι πληγές και όχι τα θέλω τους.

Τους φαντάστηκα στην αρχή της σχέσης τους να περνούν ώρες μιλώντας για όσα θέλουν να κάνουν μαζί. Εκείνη μη συνειδητά να φαντασιώνεται τη ζεστασιά που της έχει λείψει, μια αγκαλιά που δεν την κρίνει, για να κουρνιάσει, και φτερά να την πάρουν μακριά. Μονάχα που με ξένα φτερά δεν πας πολύ μακριά, και αν πας, θα τρέμεις πάντα μην πέσεις. Θα γραπώνεσαι με αγωνία από τη ράχη και τελικά θα πνίγεις και θα πνίγεσαι. Εκείνος πάλι στα μάτια της θα έβλεπε τη γυναίκα που θα αποδεχόταν η μητέρα του, βιαζόταν να φτιάξει τη δική του οικογένεια, να γίνει ο ίδιος ο μπαμπάς που δε χόρτασε, καταχωνιάζοντας στην ντουλάπα όλα όσα κουβαλούσε. **Μονάχα που οι οικογενειακές πληγές είναι σαν την υγρασία στους τοίχους.** Αν βάψεις πάνω από τον φουσκωμένο τοίχο, στην αρχή θα σ' αρέσει το αποτέλεσμα, θα νομίσεις ότι ξέφυγες, ότι κατάφερες να κλείσεις την

πόρτα πίσω σου, ότι γλίτωσες, και μετά, όσα χιλιόμετρα και αν έχεις πάει μακριά, **η μούχλα θα ξεράσει, θα δεις τον εαυτό σου να επαναλαμβάνει συμπεριφορές που πρώτος εσύ καταδίκασες.**

Τους κοίταξα με τρυφερότητα.

Δεν έφταιγαν.

Έκαναν και οι δυο το καλύτερό τους. Όπως έκαναν πάντα. Μικρά παιδιά που παλεύουν να ευχαριστήσουν δυσκολεμένους γονείς. Αυτό ήξεραν να κάνουν, αυτό έκαναν και τώρα.

Σώπασα και άφησα να απλωθεί μια σιωπή παντού. Έκανε τεράστια αντίθεση με τη φασαρία που έπνιγε τα πάντα πριν. Σταμάτησαν και με κοίταξαν με βλέμμα απόγνωσης. Ήθελαν τόσο το μαζί και άλλο τόσο δεν ήξεραν πώς να το αντέξουν. Το μαζί όμως έρχεται αφού δουλέψουμε το μόνος. Πρέπει να ξύσουμε τον τοίχο, να φύγουν τα παλιά στρώματα μπογιάς, να φύγει η υγρασία, να αρχίσουν να ζεσταίνονται τα σώματα και οι ψυχές, που είναι βρεγμένες και παγωμένες χρόνια.

Πήρα ξανά συμβόλαιο για το μαζί, κοινή συμφωνία. Ότι μπορεί να μη θέλουν να είναι εδώ και οι δυο, θέλουν όμως και οι δυο να δουλέψουν το μαζί και όχι το χώρια.

Στα ζευγάρια που έρχονται κάνω πάντα αυτή την ερώτηση: «Ο καθένας έχει να απαντήσει ειλικρινά αν θέλει να δουλέψει το μαζί ή το χώρια». Είναι σαν μια ψήφος εμπιστοσύνης, σαν να απαντούν ξανά, έπειτα από χρόνια: «Θέλεις να γίνεις γυναίκα μου;», μόνο που τώρα είναι: «Θέλεις να παραμείνω ο άντρας σου;», ή ακόμη πιο απλά: «Συνεχίζεις να μ' αγαπάς τόσο ώστε να παλέψουμε να ξαναζωντανέψι το μαζί;» Απολαμβάνω πάντα το βλέμμα ανακούφισης στο άκουσμα της κατάφασης που έρχεται από δίπλα, όπως αντίστοιχα πόσο περιπλέκονται τα πράγματα, πόσο πρόωρα τελειώνει η συνάντηση, όταν ο ένας από τους δυο απαντάει «δεν ξέρω» ή ακόμη και «δε θέλω άλλο το μαζί».

«Αγαπώ τη γυναίκα μου», τον ακούω να λέει χωρίς κανείς να τον έχει ρωτήσει, σαν να απαντάει σε δικό του εσωτερικό μονόλογο. «Θέλω να φτιάξουμε το μαζί, την οικογένειά μας». Να το πάλι το παιδικό όνειρο μπλεγμένο μέσα σε ενήλικη φαντασίωση. Θέλει δουλειά το μόνος. Να αδειάσει το σακούλι του καθενός, να κλείσουν οι παιδικές πληγές, να μπορέσουμε να γίνουμε ενήλικες.

Συμφωνήσαμε να κάνουν χωριστά θεραπεία. Να μαλακώσει ο θυμός, να βγει το κλάμα, να καταλάβει την αφετηρία του ο καθένας. Να καταλάβουν από πού ξεκίνησαν. Και σταδιακά, όταν οι θεραπευτές κρίνουν ότι είναι έτοιμοι, να επανέλθουμε πάλι στη θεραπεία ζεύγους. Γιατί ζευγάρι χωρίς δυο ολόκληρες μονάδες θα μένει πάντα μισό· δυο μισά που παλεύουν είτε τρώγοντας τον άλλο, είτε θυσιάζοντας τον εαυτό τους.

Σφίξαμε τα χέρια, συμφωνήσαμε να μην πουν τίποτε άλλο σήμερα για όσα κουβεντιάσαμε και άνοιξαν στη συνάντηση. Τους αποχαιρέτησα. Άφησα λίγο χρόνο να περάσει υπολογίζοντας τους τέσσερις ορόφους που είχαν να κατεβούν.

Έβρεχε και τον είδα να τη βάζει τρυφερά κάτω από την ομπρέλα του.

Εκείνη κόλλησε πάνω του.

Πόσο θέλω να τα καταφέρουν! Μόνο που δεν εξαρτάται από μένα.

Από εκείνους και μόνο.

## Μικρές –ή μεγάλες– αλήθειες να θυμάμαι...

- Μητρότητα, γονεϊκότητα σημαίνει προσφέρω και χαίρομαι όχι θυσιάζομαι. Η θυσία εμπεριέχει το χρέος. Εγώ σου έδωσα και εσύ τώρα οφείλεις. Η θυσία καλλιεργεί ενοχές, δημιουργώντας χρέη και ασήκωτα βάρη στις παιδικές ψυχές.
- Πόσο μεγάλη παγίδα είναι η ανοχή, φαντάζει βολική και ξεκούραστη, αλλά είναι ύπουλη, σαν την παραίτηση, απομακρύνει τις ψυχές και παγώνει τα σώματα. Ο έρωτας τελειώνει εκεί όπου αρχίζει η ανοχή. Όταν σταματάς να νοιάζεσαι και αρχίζεις να υπομένεις.
- Ο γάμος και η σχέση δεν είναι συνάντηση μονάχα δύο ανθρώπων, είναι η συνάντηση δύο οικογενειακών συστημάτων με τα αντίστοιχα βιώματα που φέρνει το καθένα διαγενεακά.
- Δεν μπορείς να είσαι δοτικός γονιός αν νιώθεις στερημένος σύντροφος. Ρόλοι συνδεδεμένοι, που ένας ποτίζει και ποτίζεται από τον άλλο.

*Τον βοήθησα, αρχικά με ερωτήσεις, υποθέσεις και απαλή φωνή. Με χειρουργικές κινήσεις, τόσο προσεχτικά όσο όταν πας να αγγίξεις ένα μισάνοιχτο όστρακο, που με το που το πλησιάζεις κλείνει, ήθελα να τον προσεγγίσω, να μάθω την ιστορία του. Ήξερα ότι ανά πάσα στιγμή μπορούσα να τον χάσω. Αυτό είναι πάντα ένα από τα βασικά που δουλεύουμε στην ψυχοθεραπεία. Να μαλακώσουμε τις άμυνές μας, να καταλάβουμε ότι το να λυγίζεις δεν είναι αδυναμία, αλλά δύναμη.*

Θραύσματα και μονοπάτια που έχουν συναντηθεί μέσα στη θεραπευτική αίθουσα ενώθηκαν και συνέθεσαν αυτές τις διαδρομές, με μοναδικό σκοπό εκείνος που θα τις διαβάσει να συναντήσει τον εαυτό του, τον διπλανό του, το παιδί ή τον γονιό του, εκείνον που επέλεξε να περπατήσουν μαζί και εκείνον που άφησε πίσω αλλά τον κουβαλάει μέσα του.

Συχνά θα πιάσετε τον εαυτό σας να ψάχνει ποιος φταίει, η επικριτική μαμά, ο απόμακρος μπαμπάς, ο ασυनेπής πρώην, ο παραιτημένος νυν... Μην το κάνετε. Δεν ψάχνουμε ένοχο. Να καταλάβουμε θέλουμε, γιατί η κατανόηση είναι και το πρώτο βήμα προς τη λύτρωση.

Με πολύτιμο εργαλείο τη γνώση της κλινικής ψυχολογίας, αλλά ταυτόχρονα με απλό και εύληπτο λόγο, οι ιστορίες επιδιώκουν να κάνουν μια γενναία βουτιά στην περίπλοκη και πολύχρωμη ανθρώπινη ψυχή.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
p s i c h o g i o s . g r

ISBN: 978-618-01-6046-8



ΚΩΔ. ΜΗΧ. ΣΗΜ. 31342