



ΜΑΡΩ ΒΑΜΒΟΥΝΑΚΗ

Ο ενοχικός άνθρωπος



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Ο ενοχικός άνθρωπος**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Μάρω Βαμβουνάκη  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Άννα Μαράντη  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Μάρω Βαμβουνάκη, 2026  
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2026

ISBN 978-618-01-6456-5

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

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 οποιονδήποτε 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. Επίσης απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναπαραγωγή όλου ή μέρους του βιβλίου για σκοπούς εκπαίδευσης σε συστήματα ή τεχνολογία τεχνητής νοημοσύνης. Το έργο αυτό προστατεύεται και προστατεύεται από διαδικασίες TDM-Διαχείρισης Δεδομένων Δοκιμών [Άρθρο 4(3) Οδηγία (ΕΥ) 2019/790].

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Από το 1979*      *Since 1979*

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

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

ΜΑΡΩ ΒΑΜΒΟΥΝΑΚΗ

Ο ενοχικός άνθρωπος





*Στον Γιώργη, τον γιο μου*



# ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ



## Ξεκινώντας

**Ε**ίπα να ξεκινήσω αυτό το κείμενο για να βοηθήσω τον εαυτό μου. Κατά βάθος όλα μας τα κείμενα αυτόν τον στόχο επιθυμούν, συνειδητά ή ασυνειδήτα αυτόν τον προορισμό έχουν. Δε γράφεις κάτι που δε σε αφορά, ίσως ούτε διαβάζεις κάτι που δε σε αφορά. Ακόμη κι ένα είδος συγκίνησης είναι κίνητρο μιας δημιουργίας, κάθε μορφής, και η ανάγνωση είναι δημιουργία, διότι –το ξέρει, δεν το ξέρει– ο αναγνώστης γράφει το βιβλίο που διαβάζει απ' την αρχή.

Γράφοντας ακόμη και ένα απολύτως φανταστικό μυθιστόρημα, κάποιο δικό σου άγνωστο απωθημένο αναζητά να βιώσει. Κι ένα εμπορικό χαζό ρομάντζο πάλι εσένα θέλει να εξυπηρετήσει με τη φήμη και την επιτυχία που φαντασιώνεσαι όταν το πληκτρολογείς: εκτός τούτου και ποιος στα μυστικά δεν κρυφοζεί λίγο ρομάντζο;

Το να θέλω τώρα εγώ να αναλύσω το ζήτημα των ενοχών κρύβει την ελπίδα να δω μια δική μου σχετική για-

τρειά, μια και είμαι ένα σοβαρά, για να μην πω βαριά, ενοχικό άτομο. Όσο μεγαλώνω, διαπιστώνω τι ρόλο έπαιξαν οι ενοχές στις επιλογές που έχτισαν τη ζωή μου. Θα μπορούσα να πω ότι, όπως λέμε: *Είμαστε οι επιλογές μας*, αξίζει να προσθέσουμε: *Είμαστε οι ενοχές μας*.

Όλοι είμαστε ή νιώθουμε ένοχοι. Άλλοι λιγότερο, άλλοι περισσότερο. Ένοχος είναι ο φταίχτης, ο όντως φταίχτης σε κάτι άσχημο· ενοχικός είναι εκείνος που αισθάνεται φταίχτης άσχετα απ' την πραγματικότητα. Υπάρχουν οι *δίκαιες ενοχές* και οι *ενοχές οι μάταιες*, που αδικώς ροκανίζουν τη ζωή μας, μια κατάσταση, μια περίσταση, σχέσεις, αποφάσεις, και σίγουρα υπονομεύουν την ψυχική μας υγεία, και τη σωματική σαν επακόλουθο.

Επιτέλους, και η συμβατική, η πλέον κλασική, συντηρητική ιατρική επιστήμη έχει αποδεχθεί τον ρόλο της συναισθηματικής κατάστασης, της ψυχικής ηρεμίας ή τρικυμίας, τον ρόλο των ενοχών και του φοβερού άγχους σε όσα μας αρρωσταίνουν οργανικά, ακόμη και μας θανατώνουν.

Πιστεύω πως ενοχικοί είναι κι αυτοί που θεωρούμε αναίσθητους. Η αναισθησία για πολλούς δήθεν απαθείς είναι η έσχατη άμυνα απέναντι στις επώδυνες ενοχές τους. Κατάφεραν να χτίσουν έναν αντιπαθητικό εξοπλισμό, προκειμένου να νεκρώνουν παλιούς πόνους. Οι άνθρωποι δεσμοί είναι ευλογία, αλλά είναι και μαρτύριο. Άλλοι κυνηγούν την ευλογία, άλλοι δραπετεύουν με χίλια από το μαρτύριο. Η απάθεια κάποιων «χοντρόπετσων τύπων» είναι η ασπίδα τους στις πληγές. Όχι πάντα. Μην αθωώσουμε το δαιμονικό κακό που μπορεί να

ελλοχεύει σε έναν άνθρωπο. *Ουδείς εκών κακός* δίδασκαν οι αρχαίοι φιλόσοφοι, όμως η ύπαρξη και του όντως κακού, του ελεύθερα επιλεγμένου, του ηδονικά επιλεγμένου κακού, η γνήσια μοχθηρία είναι μια πραγματικότητα, ειδάλλως δε θα υπήρχε ευθύνη και ηθική που μας διαχωρίζει από τα άλογα ζώα.

Ας αφήσουμε όμως τις φιλοσοφικές και θεολογικές ρίζες της ελεύθερης επιλογής, για την οποία ωκεανοί μελάνης έχουν χυθεί, κι ας μιλήσουμε για τον ενοχικό άνθρωπο απλούστερα, πιο εφαρμοσμένα, πιο πρακτικά. Για τις εξαιρετικά τυραννικές ενοχές που σου αλλοιώνουν την αυτοεικόνα και ως εκ τούτου την εικόνα των άλλων. Χτίζουν ψευδόκοσμους οι ενοχές.

Ένας Αδάμ και μια Εύα χάνουν τον εξάισιο παράδεισο από μια ηθελημένη βλακεία τους. Γιατί και η βλακεία πολλές φορές είναι ηθελημένη. Προσέξτε πόσα καταφέρνει κανείς όταν της παραδίδεται ή όταν κάνει τον χαζό. Σε αυτές τις περιπτώσεις η βλακεία είναι αμαρτία με την υπαρξιακή έννοια, είναι αστοχία που σύντομα θα σου χρεώσει το τίμημά σου, τη δικιά σου εκδίωξη από έναν μικρό προσωπικό παράδεισο, δηλαδή.

Όσο αθώοτερος, όσο αγνότερος είναι ο άνθρωπος, τόσο απουσιάζει η ενοχή από τη συνείδησή του.

*Είναι αμαρτωλός ο ενοχικός δηλαδή;* θα ρωτήσει κάποιος. *Φταίει και πληρώνει;*

Όχι, δεν είναι έτσι πάντα, δεν είναι φταίχτης ο κάθε ενοχικός, συχνά είναι ένας βασανισμένος, ένα θύμα, ένα κατοπιημένο παιδί σε όλες τις ηλικίες. Και στα ενενήντα του!

## *Είδωλο και Εγώ*

**Κ**αι πότε αρχίζει η σπορά ενοχών σε μια ψυχή; Δε θέλω να αναφερθώ στο υπαρξιακό, το πνευματικό, το υπερβατικό βλέμμα πάνω στο προπατορικό αμάρτημα, που κληροδοτείται ανά τους αιώνες των αιώνων και γεννιέσαι με το χρέος του. Δε θέλω ούτε μπορώ να γράψω ένα τέτοιο βιβλίο. Θα αναφερθώ σε πράγματα πιο οικεία και ψηλαφητά, όπου μπορεί να φτάσει η κοινή ψυχολογία.

Ψυχολόγοι λοιπόν συμβουλεύουν να προσέχουμε το βρέφος και την ψυχική του ευαισθησία από τις πρώτες πρώτες μας κιόλας επαφές. Από την πρώτη στιγμή που σου φέρνουν στην αγκαλιά το μωρό που μόλις γένησες, βλέπεις στο μικρό του ζαρωμένο πρόσωπο μια ταλαιπωρία, μια κόπωση εκείνου που πάλεψε για να κερδίσει τη ζωή, να βγει έξω απ' τη σπηλιά, από τη θαλπωρή της μήτρας στο σκληρό φως, στον αγώνα μόνο του πια να ανασαίνει. Γιγάντιες προσπάθειες δηλαδή. Δε θυμίζει τη ρόδινη καρτ ποστάλ που σου στέλνουν με ευχές για τα γεν-

νητούρια, θυμίζει περισσότερο έναν γεράκο που ολοκλήρωσε κάποιο δύσκολο δρόμο κατάκοπος. Σαν να μην ξεκινάει αλλά σαν κάτι να τελειώνει, η ασφάλεια στο σώμα της μητέρας, η ανεμελιά, ο παράδεισος, και να αρχίζει τώρα τον μοναχικό αγώνα της μοναξιάς του. Αβοήθητο και άοπλο, με μοναδικό όπλο το δυνατό, πολύ δυνατό κλάμα του και, λίγο αργότερα, τα γελάκια του και την ομορφιά του που θα σκλαβώνουν τους μεγάλους γύρω του. Γιατί όλα τα μικρούλια ζώα είναι τρυφερά, ακατανίκητα τρισαριτωμένα. Είναι ανάγκη ζωτική να συγγινούν ώστε να τα φροντίσουν, να τα σώσουν.

Λένε επίσης οι ψυχολόγοι πως από τότε πρέπει να προσέχουμε, διότι είναι ψυχολογικά ευάλωτο, τρωτό ένα βρέφος. Να μη δείχνουμε, ας πούμε, δυσαρέσκεια για τα κακάκια του ούτε για αστείο, διότι το μωρό θα εισπράξει ότι έκανε κάτι κακό, πως προξενεί αηδία, πως δεν αρέσει αυτό που κατάφερε. Μπορεί να υποθέσει μάλιστα κανείς ότι οι νευρικές δυσκοιλιότητες αργότερα από κάτι τέτοιο άρχισαν. Οι πρωκτικοί τύποι, οι οποίοι αρνούνται να προσφέρουν εύκολα πράγματα και αισθήματα στους άλλους, κάπως έτσι ίσως διαμορφώθηκαν. Αυτό που στην αρχή αρχή μπορούσαν να βγάλουν από μέσα τους και να προσφέρουν ήταν κάτι που έκανε ένα λατρεμένο πρόσωπο απέναντι να σχηματίσει μια άσχημη γκριμάτσα, μια ενόχληση, ακόμη κι αν το έκανε λέγοντας διάφορα λόγια τρυφερά και αστεία.

Αυτό διάβασε κάπου και μια στενή μου φίλη και προσπαθώντας να φερθεί σωστά το παράκανε. Φώναζε κά-

θε φορά που καθάριζε το μωρό της: «*Αχ, τι ωραία! Τι άρωμα! Σανέλ! Σανέλ!...*»

Εντάξει, ο φόβος για το ένα άκρο φέρνει το ανάποδο και η φυσική απλότητα που χρειάζεται η αγωγή των παιδιών δεν πετυχαίνεται εύκολα. Είμαστε πολύ αγχώδεις με κάποιες καταστάσεις και η φυσικότητα προϋποθέτει εσωτερική ηρεμία.

Ο άνθρωπος απ' τη στιγμή που θα γεννηθεί αγωνιά να καταλάβει ποιος και τι είναι. Γεννιέται ζαρωμένος από αγωνία για το περιβάλλον, αλλά και από το άγνωστο Εγώ που ήδη επιθυμεί και απαιτεί. Ο μόνος καθρέφτης του είναι το πρόσωπο της μαμάς του, μετά του μπαμπά, και όσων το περιτριγυρίζουν σκύβοντας πάνω του τα τεράστια σαν κολοκύθες κεφάλια τους. Τα μεγέθη που εκείνο εισπράττει θα είναι τρομαχτικά.

Με τον ίδιο τον καθρέφτη, τον αληθινό καθρέφτη σε τοίχους, ντουλάπες, νιπτήρες, δεν έχει σωστή σχέση εξοχής. Έχοντας πλήρη άγνοια της όψης του, το είδωλο που θα δει μέσα στον καθρέφτη όταν το πλησιάζεις είναι ένας Άλλος! Ένας Ξένος που παρατηρεί με περιέργεια. Κατά τον μεγάλο παιδοψυχολόγο Ζαν Πιαζέ το μικρό έχει αρχίσει να κερδίζει μια αυτοσυνειδησία, μια αυτογνωσία τουλάχιστον για το πώς φαίνεται, όταν αρχίζει μια μέρα να αντιδρά αλλιώς απέναντι στον καθρέφτη. Στην αρχή, όταν του κάνεις μια μουντζούρα στη μύτη του και το πλησιάζεις στο είδωλό του, εκείνο απλώνει το χεράκι του προς το απέναντι ξένο μωρό για να ψηλαφήσει την πε-

ρίεργη μουντζουρωμένη μύτη. Όταν η αυτογνωσία του εξελίσσεται και γνωρίζει πάνω κάτω την όψη του, σηκώνει το μικρό του δάχτυλο και το ακουμπά πάνω στη δικιά του μικρή μύτη. Η μουντζούρα τού ανήκει, η μύτη τού ανήκει. Είδωλο και Εγώ συνενώθηκαν και το γνωρίζει πια αυτό. Μια τεράστια κατάκτηση που δύσκολα κανείς μπορεί να παρακολουθήσει βήμα βήμα το πώς κερδίζεται.

Παρατηρώντας το μεγάλωμα της αντίληψης των εγ-  
γονών μου από πολύ κοντά, η έκσταση για το θαύμα της  
ανάπτυξης του ανθρώπου όπως και η πίστη μου στην  
ύπαρξη Θεού αυξήθηκαν. Ποτέ πριν δεν είχα παρατη-  
ρήσει έτσι λεπτομερώς τέτοια απίθανα άλματα νόησης,  
κατανόησης, πρόσληψης, από μέρα σε μέρα. Αυτά τα δή-  
θεν συνηθισμένα γεγονότα σε μια οικογένεια, αν τα πα-  
ρατηρείς προσεχτικά, είναι απίθανης ισχύος άθλοι. Δεν  
τα χωράει η κοινή εξήγηση, ούτε η επιστημονική εξήγη-  
ση θα τολμούσα –με μεγάλη τόλμη– να πω.

Ενοχικός άνθρωπος είναι ένας λίγο ή πολύ εξαρτημέ-  
νος άνθρωπος. Δεν έχει δύναμη να σου προξενήσει ενο-  
χές κάποιος που σου είναι παντελώς αδιάφορος. Απέ-  
ναντί του η γνώμη σου για τον εαυτό σου και τις προθέ-  
σεις σου είναι αυτόνομες και σίγουρες. Ξέρεις, δε ρω-  
τάς! Μεγάλωσες, ωρίμασες, έχτισες τα κριτήρια και την  
κρίση σου και δεν είναι πια καθρέφτης σου ο κάθε άλ-  
λος, ούτε προέκταση των γονιών σου, που ακόμη και νε-  
κροί συνεχίζουν να σε δικάζουν, όπως γράφει ο Φρόιντ·  
ο Φρόιντ που άντεξε να ρίξει φως όχι μόνο στις στοργι-

κές μορφές των γονέων αλλά και στις πιο ζοφερές γκριμάτσες τους μέσα σου. Είσαι πλημμυρισμένος από μορφασμούς και χειρονομίες των γονιών σου, από τόνους στη φωνή και στα βλέμματα. Ισοβίως. Ο πολιτισμός, κατά τον Φρόιντ, έγινε πηγή νευρώσεων γιατί είναι ένας πολιτισμός όπως σου τον δίδαξαν από την πρώτη σου μέρα στον κόσμο οι γονείς σου. Ο Φρόιντ, ακόμη κι αν υπερέβαλε σαν μέγας πρωτοπόρος μιας νέας θαρραλέας θεωρίας περί ψυχισμού, άνοιξε μεγάλο παράθυρο όχι από το σπίτι προς τα έξω αλλά από έξω προς μέσα στο σπίτι. Μέσα στο άβατο όπου υφαίνονται χαρακτήρες και διαδρομές, τις οποίες χαρακτηρίζουμε «πεπερωμένο».

Τίποτα πιο εξαρτημένο βέβαια από ένα μωρό με τη μάνα του. Είναι ζήτημα ζωής και θανάτου κυριολεκτικά το να της αρέσει, να την κερδίζει, είναι η τροφή και ο σωτήρας του μέσα στο τρομαχτικό άγνωστο σύμπαν όπου χωρίς να ρωτηθεί βρέθηκε. Από την ανάγκη της μητέρας θα διδαχθεί αναγκαστικά την προσαρμογή, ίσως και τις υποκρισίες. Αν δεν την καταφέρει να το πλησιάσει με λίγο νιαούρισμα όταν ξυπνά, θα αρχίσει να κλαίει όλο και δυνατότερα, να ουρλιάζει, να σπαράζει, να προσποιείται πως θα πνιγεί από τις κραυγές και τα τόσα δάκρυα. Είναι μια άπονη μαμά; Κι εκείνο τότε θα της σπείρει ενοχές! Να μάθει!

Ξεκινά λοιπόν στη σχέση τους μια μικρή μάχη, ανταλλάσσουν ενοχές μεταξύ τους, είναι χαριτωμένο αλλά και δραματικό. Προσχεδιάζεται ένα μακρύ μέλλον.

## *Τρομαχτικά μπαλκόνια*

Γνώρισα ένα κορίτσι που την τρομάζαν τα μπαλκόνια. Ένας φόβος υπερβολικός που την έφτασε κάποια στιγμή να τραβάει τις κουρτίνες στο δωμάτιο έτσι ώστε να μη φαίνεται το μπαλκόνι. Διατεινόταν ότι δεν της αρέσει η φωτοχυσία στον εσωτερικό χώρο, πως την αποσυντονίζει, πως αγαπάει το ημίφως, είναι τόσο ατμοσφαιρικό! Το πίστευε και η ίδια αυτό. Είναι θέμα αισθητικής, έλεγε, και οι φωτισμοί στη διακόσμηση όπως και στο θέατρο είναι σπουδαίος παράγοντας.

Στην ψυχανάλυση που κάποια στιγμή χρειάστηκε να κάνει εξαιτίας άλλων αφορμών, θυμήθηκε τις άγριες εκείνες μνήμες, όταν η μητέρα της, μια δυστυχισμένη υστερική γυναίκα, απειλούσε στους καβγάδες τους ότι θα πάει να πέσει από το μπαλκόνι. Υπήρξαν μάλιστα δυο τρεις, ίσως και παραπάνω φορές, δε θέλει να θυμάται, που, καβγαδίζοντας και ουρλιάζοντας μάνα και κοριτσάκι, η μάνα ορμούσε με φόρα προς την μπαλκονό-

πορτα, άρπαζε το πόμολο να ανοίξει και να πέσει. Το παιδί την τραβούσε από τη φούστα, έκλαιγε και ορκιζόταν πως «δε θα το ξανακάνει». Η μάνα, διαλυμένη εντελώς, γύριζε παραπατώντας μέσα και έπεφτε πτώμα από απελπισία στον καναπέ, με ξέψυχη φωνή ζητούσε από τη γιαγιά να της φέρει τα ηρεμιστικά της. Ανέπνεε με κόπο, έλεγες πως από λεπτό σε λεπτό θα σβήσει, θρηνούσε την κακιά μαύρη μοίρα της.

Το κοριτσάκι μαζευτόταν στο δικό της δωμάτιο με ταχυκαρδία. Μισούσε τον εαυτό της που έφερε τη μαμά στο σημείο να θέλει να σκοτωθεί. Προσευχόταν στην εικόνα της βρεφοκρατούσας Παναγίας πάνω από το κρεβάτι της και ζητούσε συγχώρεση και δύναμη να μην το ξανακάνει, να γίνει πιο υπάκουη, ένα καλύτερο παιδί. Το να ζητάει από την όμορφη Παναγία συγγνώμη ήταν κάτι εύκολο και απαλό, το να ζητήσει συγγνώμη από τη μαμά αργότερα, όταν εκείνη συνέλθει και της το απαιτήσει, ήταν ένα αίσθημα άθλιο, την τσάκιζε και την ταπείωνε με τον τρόπο που γινόταν. Εκείνη την ώρα σιχαινόταν τον εαυτό της αλλά σιχαινόταν και τη μαμά: το δεύτερο, έντονο και ξεκάθαρο μέσα στην καρδιά της, την έκανε να αισθάνεται τρισχειρότερα. Υπήρξαν φορές, από ανάλογες οικογενειακές συγκρούσεις, που επιθυμούσε τρελά να εξαφανιστεί, να μην υπάρχει. Γι' αυτό αγάπησε τα παραμύθια εκείνα όπου πίνοντας κάτι υγρό γινόσουν αόρατος. Φοβερή εφεύρεση! Έβλεπες εσύ άνετα τους άλλους χωρίς να φαίνεσαι, κινιόσουν ανάμεσά τους σαν σκιά.

Οι σπουδαίοι παραμυθάδες είναι μεγάλοι ανθρωπογνώστες. Γνωρίζουν και τις πιο σκοτεινές πτυχές των παιδικών ψυχών, γι' αυτό και κάποια ζοφερά παραμύθια τους, τρομαχτικά, θρίλερ-παραμύθια τους είναι λατρεμένα από τα παιδιά, γίνονται κλασικά και αγοράζονται αιώνες μετά. Κάποιοι ελεγχόμενοι τρόμοι, του αναγνώστη ή του θεατή μπροστά στις οθόνες, λειτουργούν ως αντίδοτο σε δικούς σου αληθινούς τρόμους, υπάρχει κάτι ανακουφιστικό εδώ, σε βαθμό απόλαυσης.

Προς το παρόν πρέπει να καταπιεί την απαίσια σκηνή με τη μαμά προς το μπαλκόνι και να προσπαθήσει να γίνει καλύτερο παιδί, από την ίδια εξαρτάται η κατάσταση της δυστυχισμένης μαμάς της και πρέπει να το χωνέψει καλά, μέχρι το τέλος, όταν εκείνη πεθάνει. Δεν είναι εύκολο, ζει συνέχεια δίπλα της στο ίδιο σπίτι και η συνύπαρξη είναι γεμάτη τριβές, κάθε μέρα φέρνει απρόσμενα γεγονότα και οι αντιδράσεις δεν ελέγχονται πάντα, την ξεπερνούν.



Γνώρισα και μια άλλη γυναίκα που ζούσε κάθε σχέση της με αγωνία μήπως δυσανεστήσει και χάσει το πρόσωπο που σχετίζεται. Μήπως κάνει κάποιο σφάλμα, κάτι άπρεπο, κάτι τέλος πάντων που θα διώξει μακριά τον άλλον και θα χαλάσει η σχέση τους. Πρόσφερε συχνά δώρα, πρόσφερε τον εαυτό της για εξυπηρετήσεις, τόνιζε πως είναι πάντα παρούσα, σχεδόν ευχόταν να συμβεί

μια δυσκολία στον άλλο, στην άλλη, ώστε να σπεύσει να βοηθήσει, ίσως να λύσει το πρόβλημα. Ασφαλώς η αγωνία αυτή γιγαντωνόταν στις ερωτικές της απόπειρες, μια και, έτσι κι αλλιώς, ο έρωτας και για τους υγιέστερους χαρακτήρες είναι ο πλέον ανασφαλής δεσμός.

Προσωπικά δεν πιστεύω πως υπάρχει έρωτας δίχως εξάρτηση, αφού πρόκειται για περιπέτεια όπου το υποσυνείδητο παίζει μεγάλο ρόλο και το παιδικό σου παρελθόν ερεθίζεται και επανέρχεται όσο ποτέ στην ενήλικη ζωή. Το αντικείμενο του πόθου σου έχει ισχύ και εραστή ή ερωμένης αλλά και γονέα και θεότητα, κρατάει στα χέρια του την ευτυχία σου, τη ζωή και τον θάνατό σου. Έτσι το αισθάνεσαι, έτσι κοιμάσαι και ξυπνάς όσο κρατάει ένα πάθος. Πώς γίνεται να είσαι ανεξάρτητος μέσα σε ένα τέτοιο φλογισμένο καμίνι γεμάτο κινδύνους; Εδώ βαδίζεις σε κινούμενη άμμο και η ευστάθεια παραπατάει. Το πώς σε κρίνει ο αγαπημένος, πώς σε βλέπει, είναι η βασική έγνοια σου.

Υπάρχουν όμως άτομα για τα οποία τούτη η αγωνία, για κάθε είδους δεσμό με τον άλλον που σχετίζονται, ξεπερνάει κάθε ανεκτό όριο. Έρωτες,γάμοι, συνεργασίες και φιλίες καταντούν ένα μαρτύριο ακριβώς γιατί τους είναι τρομαχτικά αναγκαίες. Η ζήλια που συνοδεύει τέτοιες καταστάσεις είναι αναπόφευκτη και, όπως είναι γνωστό στην ιατρική, η ζήλια αποτελεί άκρως νοσογόνο παράγοντα. Είναι από τα συναισθήματα που ροκανίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα και μας αφήνουν έκθετους και ευπαθείς σε πλήθος

ασθένειες, όχι μόνο ψυχικές αλλά και οργανικές, σωματικότητες.

Εκτός αυτών, τα άτομα που αισθάνονται έτσι μέσα σε κάθε είδους σχέση υποσκάπτουν τη σχέση συστηματικά και γρήγορα. Ο άλλος δεν τους υποφέρει, όσο ανίδεος κι αν είναι από ψυχολογίες, ακόμη και εντελώς αστοιχείωτος, σύντομα εισπράττει το νοσηρό κλίμα να τον περσιφίγγει και αρχίζει να υποχωρεί, να οπισθοχωρεί, να το βάζει στα πόδια. Κάποιος του πετάει λάσο να τον τυλίξει από τον λαιμό και τρέχει.

*«Μα του έδινα τα πάντα»*, παραπονιέται μετά το εγκαταλειμμένο μέλος.

Μα δεν ήθελε τα πάντα σου! Ήθελε κάποια ωραία πράγματα μόνο, και κυρίως μια μισάνοιχτη πόρτα ελευθερίας του, νύχτα μέρα. Δεν άντεξε να αποδεικνύει αισθήματα, να περνάει μέσα του το δικό σου διαρκές άγχος.

Η γυναίκα που ήξερα και που όλο απέμενε μόνη, ενώ *έδινε τα πάντα*, προερχόταν από μια παιδική ιστορία τρόμου, τρόμου παιδικού, από τους χειρότερους. Οι μεγάλοι δεν μπορούν πάντα να μετρήσουν πόσο τρομάζει κάτι το ίδιο τους το παιδί, τι βαρύτητα έχει μέσα του ένα γεγονός μέτριας γι' αυτούς σημασίας. Η γυναίκα που λέω έζησε από τρυφερότατη ηλικία τον τρόπο της εγκατάλειψης, ο οποίος και εγκαταστάθηκε μέσα της, ρίζωσε με δυνατές ρίζες. Όχι, δεν εγκαταλείφθηκε στην πραγματικότητα ποτέ από κανένα γονέα. Ούτε χώρισαν, ούτε απομακρύνθηκαν από την κοινή εστία. Ήταν δύο κανονικοί άνθρωποι και μάλιστα κοινωνικά επιτυχημένοι.

**Μ**ε τα χρόνια εντυπωσιάζομαι ολοένα και περισσότερο για τον μεγάλο ρόλο που έπαιξαν οι ενοχές στη ζωή μου, στις ζωές των γύρω μου. Θα μπορούσα να πω ότι, όπως λέμε: *Είμαστε οι επιλογές μας*, αξίζει να προσθέσουμε: *Είμαστε οι ενοχές μας*. Σχεδόν όλοι νιώθουμε ένοχοι. Λιγότερο ή πιο πολύ. Ένοχος είναι ο φταίχτης, ο όντως φταίχτης σε κάτι άσχημο, ενοχικός όμως είναι εκείνος που αισθάνεται φταίχτης άσχετα απ' την πραγματικότητα.

Υπάρχουν οι δίκαιες ενοχές και οι ενοχές οι μάταιες, που αδικώς ροκανίζουν την ψυχή σου, τις αποφάσεις σου, τις σχέσεις, κυρίως τις σχέσεις, την αυτογνωσία σου. Επηρεάζουν την ψυχική υγεία και τη σωματική ως επακόλουθο. Όσο αθώοτερος, αγνότερος, είναι κανείς, τόσο απουσιάζει η ενοχή απ' τη συνείδησή του. Είναι αμαρτωλός ο ενοχικός δηλαδή; Φταίει και πληρώνει; Όχι, βέβαια, δεν είναι απαραίτητα ένοχος και φταίχτης ο ενοχικός. Συχνά είναι ένας βασιανισμένος, ένα θύμα. Ένα κακοποιημένο παιδί σε όλες τις ηλικίες. Ακόμη και στα ενενήντα του!



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



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 32406