

Κυβέλη Παπαϊωάννου

# Πόσο είμαι για να κάνω

Η πορεία προς την ενηλικίωση



Το αφιερώνω στα παιδιά μου Παύλο και Πάρι  
και στην αδελφή μου Ελένη με την υπέροχη οικογένειά της.

# Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	4
Τι είναι αυτό που μ' έκανε να γράψω το βιβλίο	6
Η κληρονομιά του «είμαι»	11
Οι άλλοι καθρέφτες	14
Η προίκα	26
Το νόημα	30
Προκλήσεις	35
Σύγκρουση	42
Πραγματικότητα	44
Προσωπική αναζήτηση	50
Γέννηση – δημιουργία	54
Μαζί	61
Σχέση	65

Αμφισβήτηση	68
Ενηλικίωση	71
Πόσο είμαι για να κάνω;	73
Μέχρι πού και για πόσο;	79
Το καλύτερο φαγητό δεν το φτιάξαμε ακόμη	81
Η επόμενη γενιά	85
Επίλογος	89

# Ευχαριστίες

«Ο τρόπος για να μπορείς να κάνεις είναι να είσαι» Rogers, C. (2006).

Μια φράση που στις σπουδές μου ως σύμβουλος ψυχικής υγείας με στιγμάτισε, με γέμισε ανασφάλεια και ανησυχία που ακολούθως γέννησε το εύλογο ερώτημα «πόσο είμαι για να κάνω;». Έχοντας την ανάγκη να εξημερώσω τους δαίμονες που τριβέλιζαν το κεφάλι μου, έγραψα το δοκίμιο που κρατάτε στα χέρια σας.

Θέλω να ευχαριστήσω θερμά για την τιμή που μου έκαναν να αποδεχτούν την πρόσκληση να διαβάσουν τα πρώτα χειρόγραφα οι Παναγιώτης Τσάγκας και Πέγκυ Μουζάκη, φίλοι, συνεργάτες και συνιδρυτές του εκπαιδευτικού προγράμματος ηγεσίας sculpt.

## *Ευχαριστίες*

Τέλος, ευχαριστώ όλους τους αναγνώστες, φίλους, γνωστούς και αγνώστους που με τίμησαν με την επιλογή τους, και το πρότειναν σε άλλους.

# Τι είναι αυτό που μ' έκανε να γράψω το βιβλίο

Πώς να περιγράψω την ανάγκη που με κάνει να γράψω;

Όταν πεινάς, νιώθεις κάτι στο στομάχι σου, ένα τράβηγμα που, αν το παραβλέψεις, γίνεται πόνος που σε οδηγεί να αναζητήσεις φαγητό. Κάπως έτσι μου δημιουργείται και η ανάγκη να γράψω, ένα τράβηγμα στο στομάχι, μια αγωνία που όσο την αφήνω, τόσο μεγαλώνει μέχρι που γίνεται αφόρητη.

Θυμάμαι τον εαυτό μου να γράφει από μικρή ό,τι μου ερχόταν. Έγραφα για να ησυχάσω το παραπάνω αίσθημα, για να τακτοποιήσω σκέψεις, γνώσεις, να τα βάλω όλα σε κουτάκια να μη με μπερδεύουν καθώς μεγάλωνα. Τις πιο πολλές φορές τα κουτάκια γέμιζαν με απορίες που άλλοτε απαντούσα και τα έκλεινα και άλλοτε τα άφηνα να χάσκουν ανοιχτά.

*Τι είναι αυτό που μ'έκανε να γράψω το βιβλίο*

Πρώτα εμφανίστηκε η ανάγκη, κάτι μήνες πριν, ένα «θέλω να γράψω» αλλά δεν ήξερα τι. Είναι όπως η εγκυμοσύνη που δε ξέρεις αν θα βγει κορίτσι ή αγόρι. Ξέρεις μόνο ότι κάτι μεγαλώνει μέσα σου που χρειάζεται να το αναγνωρίσεις και να το φροντίσεις.

Κάθε μέρα έγραφα και από λίγο ακολουθώντας και παρεκκλίνοντας από τη δομή που είχα σχεδιάσει. Δύσκολη η πειθαρχία στο γράψιμο, δεν την κατάφερα. Άλλο ξεκινούσα και άλλο γεννιόταν μέσα από τη ροή της σκέψης που είχε πολύ περισσότερα από όσα νόμιζα ότι ήξερα. Εμπιστεύτηκα τη γέννηση, όπως αυτή επέλεξε να ολοκληρωθεί, σαν τα χέρια μου να ήταν απλά εργαλείο, σαν αυτό το βιβλίο να είχε από πριν, από μόνο του, ορίσει τη δική του ζωή, το δικό του περιεχόμενο και σ' αυτή την απόφαση με άφηνε απ' έξω.

Μόλις πριν λίγο μίλησα με τον δεύτερο από τους δυο γιους μου. Είχε πάει για διακοπές στην Ιθάκη με το κορίτσι του. Μιλώντας μαζί του μου μετέφερε την αύρα του νησιού. «Μαμά έχουμε πάει



*Τι είναι αυτό που μ'έκανε να γράψω το βιβλίο*

παλιά...». Δεν το θυμόμουν. Μπερδεμένες όμορφες εικόνες από νησιά.. δεν ήμουν σίγουρη, ήμουν όμως σίγουρη για την ομορφιά που βίωσα σ' αυτές. Όταν δεν θυμάμαι ένα μέρος, ρωτάω «τι είχαμε φάει εκεί» για να θυμηθώ. Τα κουτάκια μου έχουν ανακατεμένες εικόνες με γεύσεις και μυρωδιές.

Σκέφτηκα το «είμαι», πώς κτίστηκε, τις διαδρομές του, τις φορές που διαλύθηκε για να ξαναχτιστεί, για να γίνει ένα «είμαι» με λιγότερα προσώπεια, λιγότερα φκιασίδια, πιο καθαρό και ίσως λίγο πιο εσωστρεφές.

Η γέννηση στη ζωή μας δεν είναι μόνο μία φορά. Στη διάρκειά της γεννιόμαστε πολλές φορές, κάθε φορά από ένα πιο ψηλό σημείο με περισσότερα εφόδια, περισσότερες γνώσεις, εμπειρίες, δεξιότητες, για να κερδίσουμε και άλλο ένα «είμαι» μέχρι αυτό που η ζωή θα μας ορίσει τελευταίο.

*Τι είναι αυτό που μ'έκανε να γράψω το βιβλίο*

Πόσο είμαι για να κάνω; Με ταλαιπώρησε αυτή η φράση, πάντα θα με ταλαιπωρεί, ίσως να είναι ο δικός μου τρόπος να πλησιάζω το επόμενο «είμαι». Όπου να 'ναι θα έρθει και ο πρώτος μου γιος από την Αγγλία, τον περιμένω με λαχτάρα.

«Κυβέλη δεν υπάρχει μικρός και μεγάλος, υπάρχει πρώτος στη γέννηση και δεύτερος αν θέλεις τα παιδιά σου να μεγαλώσουν ώριμοι άνδρες..» Πολύτιμοι δάσκαλοι, Έφη Κουτρομπή, Βέτα Γάκου, Γιώργος Γουρνάς, μού έμαθαν να διαιρώ και να συνθέτω. Μού έμαθαν να αντέχω την απόσταση και να καμαρώνω από μακριά. Ίσως και ένα από τα διάφορα «είμαι», που οι άνθρωποι βιώνουμε, είναι αυτό του γονιού, και όχι απαραίτητα των φυσικών παιδιών που κάνουμε αλλά και όλων όσων αναλάβαμε και εξελίξαμε με επίγνωση ή χωρίς.

Πόσο είμαι για να κάνω; Ένας πήχης χωρίς όριο, κάθε φορά και πιο ψηλός για να φτάσει πού; Λένε στην αυτοπραγμάτωση, και

*Τι είναι αυτό που μ'έκανε να γράψω το βιβλίο*

αναρωτιέμαι, είναι κάποιο σημείο στον ορίζοντα; Θα το καταλάβω κάπως; Αυτοπραγμάτωση, μια πορεία ατελείωτης κάποιες φορές ζωής που περνάει ανάμεσα στις γενιές σε μια πυξίδα προορισμού.

# Η κληρονομιά του «είμαι»

Η ζωή μας γεννιέται ως έπαθλο σε έναν αγώνα δρόμου αντοχής και ταχύτητας. Μέσα σ' αυτόν τον αγώνα, το σπερματοζώαριο θα χρειαστεί να απαλλαχτεί από την προστατευτική του μεμβράνη, για να ωριμάσει, ώστε, όταν φτάσει στον προορισμό του, να καταφέρει να διατρυπήσει την προστατευτική μεμβράνη του ωαρίου και να ενωθεί μαζί του. Αν τα καταφέρει, τότε η ένωση θα πολλαπλασιαστεί μέσω της διαίρεσης.

Σκεφτόμουν την πολύτιμη γνώση που κρύβεται μέσα στον πυρήνα της ίδιας μας της ύπαρξης. Ο τρόπος που η φύση μάς διδάσκει να αφαιρούμε τα προστατευτικά μας προσωπεία για να εξελιχθούμε, να ωριμάσουμε. Είναι αυτή η διεργασία αφαίρεσης των προστατευτικών μας προσωπείων που μας επιτρέπει να ενωθούμε και να δημιουργήσουμε μια σχέση με προοπτική ανάπτυξης.

## *Η κληρονομιά του "είμαι"*

Η ένωση αυτή δεν είναι ταύτιση αλλά διαίρεση και ξανά διαίρεση, ώστε να υπάρχει ο χώρος της διαφορετικότητας και της σύνθεσης. Διότι για να υπάρξει ανάπτυξη χρειάζεται σύνθεση, και για να υπάρξει σύνθεση χρειάζεται διαφορετικότητα που μέσα από την αποδόμηση και ξανά δόμηση θα δημιουργήσει ένα λαμπρό μεγαλοπρεπή οργανισμό.

Μέσα σ' αυτή τη διαδικασία, έρχεται η γέννηση του καινούργιου, μέσα σ' ένα περιβάλλον ασφάλειας που δεν ανησυχεί, δεν αμφισβητεί, απλά εμπιστεύεται τη ροή του. Και τη στιγμή που ολοκληρωθεί η ανάπτυξη ενός σταδίου ικανοτήτων τόσο που δεν χωράει πια το «είμαι» μέσα στο «είναι», έρχεται η πρόκληση, η γέννηση σ' ένα καινούργιο περιβάλλον έξω από την ασφάλεια.

Η αλλαγή είναι μια τρομακτική μετάβαση που, όμως, το «είμαι» την ξεχνάει για να προσαρμοστεί και να αναπτυχθεί μέχρι να φτάσει στο επόμενο στάδιο όπου το "είμαι" δεν θα χωράει πάλι στο «είναι» για να έρθει η επόμενη πρόκληση, που θα φέρει μια άλλη

## *Η κληρονομιά του "είμαι"*

τρομακτική αλλαγή, σ' ένα περιβάλλον έξω από την ασφάλεια για να ικανοποιήσει την επιταγή της ανάπτυξης. Και όλη αυτή η πορεία, άγραφη και αφανής συνεχίζεται μέχρι τη στιγμή που δώσουμε το χώρο μας στους νέους του πλανήτη.

Και ενώ η φύση μάς διδάσκει την εμπιστοσύνη στη ροή της εξέλιξης, εμείς αντιστεκόμαστε γιατί είμαστε το μόνο είδος στον πλανήτη με νόηση. Και νόηση σημαίνει αφηρημένες σκέψεις και φαντασία που μπορεί να την εκδηλώσει μέσω της τέχνης και της γραφής παλαιότερα σε παπύρους, μετά σε χαρτί, και σήμερα στο διαδίκτυο, με διάφορους τρόπους που εξελίσσονται, όμως πάντα με γνώμονα την ανάγκη της συνέχισής μας στην αιωνιότητα.

## Οι άλλοι καθρέφτες

«Ωωωω πόσο χαριτωμένο!! Κοίτα σου μοιάζει», «α μπα, τον πατέρα του μοιάζει, εμένα ίσως λίγο εκεί στα μάγουλα», σκέφτομαι τις συζητήσεις αυτές και γελάω. Η πρώτη γέννηση της ομάδας γίνεται με τη γέννηση ενός μωρού που αμέσως θέλουμε να το ταυτοποιήσουμε, να του προσδώσουμε στοιχεία συμμαχίας, ίσως λίγο πιο κοντά σε μας από ό,τι στον άλλον. «Μου μοιάζει», χαρά. «Σου μοιάζει», ίσως μια μικρή απογοήτευση και αγωνία. «Πώς θα είναι αυτή η ομάδα;», «θα είμαι μέσα; ή θα με πετάξει απ' έξω», «μοιάζουμε;», «τι κοινό έχουμε;» και άλλα ερωτηματικά που γεννιούνται σ' αυτή την πρώτη μορφή ομάδας.

«Πώς κάνεις έτσι; Ένα μωρό είναι. Κοίτα πόσο χαριτωμένο!» «ναι, κοιμήσου εσύ δίπλα του και αν το καταφέρεις θα μου πεις αν είναι χαριτωμένο». Το νέο μέλος διεκδικεί το χώρο του στην ομάδα. Ευτυχώς, όταν γεννιόμαστε η φύση μάς προικίζει με

## *Οι άλλοι καθρέφτες*

γλυκύτητα, ομορφιά, για να βοηθήσει την από-ισορρόπηση που δημιουργούμε.

Ο διάλογος δεν είναι πάντα ο ίδιος. Διαφέρει ανάλογα με την προσωπικότητα της αρχικής δυάδας, τα συναισθήματα που έχει θρέψει, την ετοιμότητά της για το νέο μέλος, την ετοιμότητά της να γίνει ομάδα. Εξαρτάται και από το εξωτερικό περιβάλλον, το σύστημα που αγκαλιάζει τη νέα δομή, γιαγιάδες, παππούδες, φίλοι, γνωστοί, επαγγελματικό περιβάλλον, παιδικός σταθμός, δασκάλες, όλα αλληλοεπιδρούν και όλα προσθέτουν στη δυναμική.

Και με όλα τα παραπάνω η ομάδα μεγαλώνει και αναπτύσσεται. Μπορεί να προστεθούν νέα μέλη ή να μείνει πυρηνική, όμως, όπως και να 'χει, στην πορεία της θα χρειαστεί να ισορροπήσει ανάμεσα στη δημιουργία ιεραρχίας, απαραίτητη για την δημιουργία συναισθημάτων ασφάλειας, και στην ισοτιμία, έννοιες που κάποιες φορές μπερδεύονται με «αξίζω» που ξεφτίζουν στο χρόνο και αφήνουν τη θέση τους σε ερωτηματικά.



## *Οι άλλοι καθρέφτες*

«Μα μπορεί τα άτομα στην ιεραρχία να είναι ισότιμα;» Η απάντηση είναι ξεκάθαρα «Ναι». Ιεραρχία σημαίνει διαφορετικό επίπεδο ευθύνης. Ισοτιμία σημαίνει είμαστε ίσοι απέναντι στις αξίες της ζωής, αξίζουμε το ίδιο, αξίζουμε την αγάπη και το σεβασμό για αυτό που είμαστε.

«Θα κάνεις αυτό που σου λέω εγώ», μια φράση που γεννήθηκε μέσα από μια κακώς νοούμενη ιεραρχία και, που αργότερα στη δημιουργία άλλων ομάδων, ακολουθεί είτε ως προσταγή είτε ως τρόπος υπακοής.

Κάπως έτσι γεννιέται η σύγκρουση, μία σύγκρουση που κάποιες φορές, δυστυχώς τις περισσότερες φορές, αντί να μένει στο θέμα, προσωποποιείται και γίνεται συμμαχία που αφήνει εκτός τον ένα από τους τρεις, που αντί να εμπειρέχει εξορίζει και δημιουργεί συναισθήματα μοναξιάς, θλίψης, θυμού, παράπονου, πόνου που αν δεν εκφραστούν, γίνονται κελί που κλείνουν τον εξόριστο μέσα.

«Μα δεν μ'ακούει!» Και όμως ακούει! Αυτό που του λέμε δεν υπακούει γιατί δεν το καταλαβαίνει ή γιατί τού είναι δύσκολο, ή γιατί θέλει κάτι διαφορετικό. Χρειάζεται εξήγηση με λίγα λογάκια στο δικό του επίπεδο αναπτυγμένης νόησης. Χρειάζεται ίσως να του το απαλύνουμε με μια προσφορά επιλογής, ώστε να του θυμίζουμε ότι πάντα έχει δυνατότητα επιλογής, ακόμη και τις φορές που φαίνεται να μην έχει, απαραίτητο εφόδιο στην μετέπειτα ζωή του, στο πώς θα στέκεται στα δεδομένα της και στο πώς θα επιλέγει να τα βιώνει και να εξελίσσεται.

«Θα πρέπει να μετακομίσουμε σε άλλη πόλη. Μπορείς να σκεφτείς πώς θα ήθελες να αποχαιρετήσεις. Να επιλέξεις ανάμεσα σε κάποιο αποχαιρετιστήριο πάρτι, ή σε κάρτες που θα γράψεις ή, όπως εσύ το έχεις ανάγκη, να δείξεις την αγάπη σου στους ανθρώπους που αφήνεις για τώρα». Η ζωή μάς φέρνει μπροστά σε

## *Οι άλλοι καθρέφτες*

δεδομένα, το πώς, όμως, θα τα διαχειριστούμε είναι δική μας επιλογή, και είναι αυτό που η πυρηνική οικογένεια, η πυρηνική πρώτη ομάδα, μαθαίνει στο νέο μέλος.

Και όπως μαθαίνει τη δυναμική στην πρώτη ομάδα της ζωής του, αυτή τη δυναμική αναζητά και στις επόμενες που θα δημιουργήσει ή που θα γίνει μέλος. Και θα την αναζητήσει, είτε λόγω μιας εσωτερικής ανάγκης να τη βελτιώσει είτε γιατί ήταν ευτυχισμένος σ' αυτήν.

Μ' αρέσει να μαγειρεύω, μ' αρέσει να πειραματίζομαι με τα υλικά και τα μπαχαρικά, μ' αρέσει να δοκιμάζω νέες γεύσεις και να γνωρίζω μέσα από αυτές διαφορετικές κουλτούρες. Σκεφτόμουν τις φορές που ήθελα να κάνω κάτι αιγυπτιακό, μία συνταγή με κόλιανδρο, κουρκουμά και κύμινο. Κύμινο είχα, κόλιανδρο και κουρκουμά, όμως όχι. Μέχρι να αγοράσω, έφτιαχνα το φαγητό μόνο με κύμινο και, όπως το δοκίμαζα, έλεγα «ωραίο είναι αλλά...».

## *Οι άλλοι καθρέφτες*

Τα μπαχαρικά είναι τα εφόδια που έχουμε, που χρησιμοποιώντας τα ανάλογα, με σύνεση ή υπερβολή, φτιάχνουμε και ανάλογο φαγητό. Και τις φορές που θέλουμε να διαφοροποιηθούμε, να δημιουργήσουμε κάτι καινούργιο, χρειάζεται να αναζητήσουμε και νέα, να τολμήσουμε να τα χρησιμοποιήσουμε στη μαγειρική μας... να πειραματιστούμε στην ποσότητα που θα βάλουμε, και στο τέλος να καταλήξουμε στο πόσο, στο αν και στο πού, ανάλογα με την γνώση που έχουμε πάρει από αυτή την εξερεύνηση – εμπειρία. Όμως, ένα είναι το σίγουρο, το διαφορετικό χρειάζεται και διαφορετικές αναλογίες και διαφορετικά μπαχαρικά, χρειάζεται διαφορετική συνταγή.

Το μπαχαρικό σε μια ομάδα μπορεί να είναι το αστείο που θα ξεκινήσει την δουλειά με γέλια, μπορεί να είναι μια προσωπική εμπειρία που θα δέσει την ομάδα μέσα από τα συναισθήματα που θα δημιουργήσει, μπορεί να είναι ένα διάλειμμα για καφεδάκι που θα προσφερθεί ένα μέλος να το ετοιμάσει.

Συνήθως στις ομάδες τα πρόσωπα που την απαρτίζουν μάς παραπέμπουν στην πυρηνική μας ομάδα. Είτε γιατί τα ψάξαμε να είναι έτσι (συνειδητά ή ασυνείδητα) είτε γιατί μάθαμε να διακρίνουμε τις ομοιότητες και να τονίζουμε τις διαφορές. Και η ομοιότητα μπορεί να είναι αυτή ακριβώς η διαφορά, ή αλλιώς το σημείο σύγκρουσης που δεν καταφέραμε να ξεπεράσουμε ως παιδιά για να δημιουργήσουμε την πραγματική επαφή.

Διάβασα ότι η επαφή είναι πρώτα από όλα σύγκρουση δύο διαφορετικών σημείων που ακουμπάνε, όπως το κύμα που σκάει στην παραλία και στην ακτογραμμή επιτυγχάνεται η επαφή. «Μα κοίτα ρε παιδί μου, κάθε φορά που θα μιλήσω, θα αντιδράσει. Μα μια φορά να μη συμφωνήσει μαζί μου;». «Έχει μια γλυκύτητα αυτός ο άνθρωπος, κάθε φορά που τον βλέπω, αγαλλιάζει η καρδιά μου». «Είναι ξινός, ακόμη και το πώς θα ακουμπήσει τα τσιγάρα του στο τραπέζι, μού σπάει τα νεύρα». «Έχει μια λεπτότητα, μια

## *Οι άλλοι καθρέφτες*

χάρη, ακόμη και στο πώς σερβίρει στους άλλους το φαγητό». Φράσεις συνδεδεμένες με συναισθήματα έξαρσης θυμού, αγαλλίασης, αγάπης, τρυφερότητας.

Συναισθήματα που προβάλλονται μέσα από πρόσωπα καθρέφτες που θα μας θυμίσουν τα γυαλιά που φοράμε. Και αυτά τα γυαλιά τα φορέσαμε από πολύ μικρά, όταν ακόμη δεν καταλαβαίναμε, που, όπως μάς έντυναν, μάς τα φορούσαν. «Πεινάω». «Δεν πεινάς. Το κάνεις γιατί δε θέλεις να διαβάσεις». «Δε νυστάζω». «Νυστάζεις αλλά δεν το ξέρεις». «Γιατί γελάς; Πού είδες το αστείο;». Πολλά γυαλιά που μας τόνισαν ότι αυτό που βλέπουμε, αυτό που νιώθουμε και αυτό που καταλαβαίνουμε είναι λάθος. Γυαλιά που έλεγαν έτσι θα βλέπεις, έτσι θα καταλαβαίνεις, έτσι θα παρατηρείς.

Και μ' αυτά τα γυαλιά, που τα φορέσαμε όπως όπως, και που άλλοτε μάς ζάλιζαν, μάς έφερναν πονοκέφαλο, μάς έκαναν σημάδι στη μύτη, και μάς γλιστρούσαν από τα αυτιά, μ' αυτά τα γυαλιά

## *Οι άλλοι καθρέφτες*

πήγαμε να γίνουμε μέλη σε ομάδες, αθλητικές ομάδες, ομάδες μπαλέτου, χορού, σχολικές, εργασιακές, συντροφικές, και που ίσως το βράδυ, λίγο πριν κοιμηθούμε, τα ακουμπούσαμε στο κομοδίνο για λίγα λεπτά, για να δούμε το σκοτάδι με τα δικά μας χρώματα.

«Σου κάνει καθρέφτη. Δες τι σου καθρεφτίζει». Οι πιο ψαγμένοι, οι πιο ατίθασοι ή πιο περίεργοι αναζητήσαμε να καταλάβουμε τι βλέπουμε, γιατί το βλέπουμε, πώς το βλέπουμε και ακούσαμε τις παραπάνω φράσεις, «Καθρέφτης, τι θέλεις να πεις, είμαι εγώ έτσι;» θυμός, απορία, αγανάκτηση.

Ίσως αντί για καθρέφτης να λέγαμε ότι είμαστε το  $X$  σε μια εξίσωση που φέρνει το  $Z$  σαν αποτέλεσμα. Οι άλλοι είναι το  $\Psi$ , και είναι δεδομένοι. Δεν μπορούμε να αλλάξουμε το  $\Psi$ , μπορούμε, όμως, να αλλάξουμε το  $X$  για να φέρουμε ένα διαφορετικό  $Z$ , που δε θα είναι  $Z$ , αλλά θα είναι  $\Omega$ . Μπλέξιμο ε; Ναι. Είναι μια αλήθεια

## *Οι άλλοι καθρέφτες*

που μπορεί να μπερδεύει και να πονάει ενίοτε, όμως που ελευθερώνει, ανοίγει δρόμους, οπτικές, και μας αποκαλύπτει άλλους προορισμούς.

Οι άνθρωποι στη ζωή μας μάς δείχνουν το πού κοιτάμε, τι παρατηρούμε, με τι φακό φωτίζουμε την καθημερινότητά μας, αν υπάρχουμε και πώς υπάρχουμε, με ποιο τρόπο. Τις φορές που μάς εκνεύρισε κάποιος, ίσως σε μια εξομολόγηση, να νιώσαμε ότι μάς θύμισε κάποιο δικό μας κομμάτι που φλυαρεί αντί να πράττει. Τις φορές που νιώσαμε εγκλωβισμένοι με κάποιον, ίσως να μάς καθρέφτισε τη δική μας αδυναμία να προχωρήσουμε, μάς καθρέφτισε τους φόβους μας και την αναποφασιστικότητά μας. Τις φορές που ερωτευτήκαμε βαθιά, ίσως ο άλλος να μάς καθρέφτισε το δικό μας όμορφο κομμάτι που μπορεί να ερωτεύεται, και να αγαπά, και τις φορές που μείναμε, παρά τις αντιξοότητες, να καθρεφτίζει τη δική μας αντοχή στο τώρα. Οι άλλοι είναι οι



## *Οι άλλοι καθρέφτες*

καθρέφτες του δικού μας «είμαι», απαραίτητες πυξίδες για την εξέλιξή μας.

Οι πρώτοι καθρέφτες που είδαμε ήταν οι γονείς μας. Σε αυτούς βλέπαμε αν ήμασταν όμορφοι, έξυπνοι, μελετηροί, τεμπέληδες, αστείοι, γκρινιάρηδες, κουραστικοί ή ήσυχοι σαν να μην υπήρχαμε. Ήταν καθρέφτες ραγισμένοι, γεμάτοι χαρακιές και βαθουλώματα που διαμορφώθηκαν μέσα από τη δική τους ζωή και τους δικούς τους άλλους παραμορφωμένους καθρέφτες που έβλεπαν τον εαυτό τους.

«Τι έφταιγαν και αυτοί; Έκαναν ό,τι καλύτερο ήξεραν και μπορούσαν». «Ο παππούς και η γιαγιά;» Και όπως ψάχνεις στο παρελθόν ανακαλύπτεις μια συνέχεια από παρόμοιους καθρέφτες που με τη σειρά τους δημιουργούσαν έναν χάρτη διαδρομής.

Στη φυσική ο παρατηρητής επηρεάζει το πείραμα. Μέσα από την παρατήρηση επεμβαίνει στις συνθήκες και τις αλλάζει, και έτσι το

## *Οι άλλοι καθρέφτες*

αποτέλεσμα δεν είναι το ίδιο με αυτό που θα προέκυπτε αν δεν υπήρχε ο ίδιος. Αλλά και πώς ξέρουμε τι υπάρχει και αν υπάρχει αν δεν υπάρχει ο παρατηρητής;

Πώς θα ήταν αν δεν υπήρχαν καθρέφτες, αν δεν υπήρχαν οι άλλοι να βλέπουν το «είμαι»; Ίσως και εμείς, σαν τη Λούφτιγκ, να τρομάζαμε και ίσως να πεθαίναμε μαραζωμένοι, γιατί δεν είχαμε έναν καθρέφτη να αναγνωρίσουμε τον εαυτό μας και την ύπαρξή μας.

Σπούδασα και συνεχίζω να σπουδάζω και να επιμορφώνομαι για να καθαρίσω, όσο μπορώ, τον καθρέφτη μου. Να αφαιρέσω ουλές και παραμορφωτικά φίλτρα, ώστε οι άλλοι που στέκονται μπροστά του να βλέπουν ό,τι εκείνοι επιλέγουν να δουν, μέσα από μια πληθώρα ενεργειών που αλληλοεπιδρούν με αυτόν.

# Η προίκα

Η μητέρα μου ήταν ένας άνθρωπος χαρισματικός. Μπορούσε σε 40εκ πάγκο να φτιάξει σπανακόπιτα με φύλλο ανοιγμένο με βέργα.

Θυμάμαι έπαιρνε το κοντάρι από τη σκούπα, το έτριβε με γυαλόχαρτο, το σαπούνιζε, το σκούπιζε καλά με βρεγμένο πανί, και μετά το λάδωνε, αφήνοντάς το μέρες να τραφεί από το λάδι. Μ'αυτή τη βέργα άνοιγε φύλλο για το μεγάλο ταγί του φούρνου, που το στήριζε στη γούρνα του μαρμάρινου νεροχύτη, αφού δεν υπήρχε χώρος αρκετός. Και την ίδια μέρα, που έκανε πίτα, έφτιαχνε και λαχανοντολμάδες και παστίσιο. Ήταν το κλασικό μενού όταν περίμενε επισκέπτες το βράδυ. Και, αφού τελείωνε σ'αυτή τη λιλιπούτεια κουζίνα, καθάριζε, και στο τέλος απορούσες πότε πρόλαβε και έκανε τόσα, με ποιο τρόπο και πώς κατάφερνε να είναι όλα τακτοποιημένα.

## *Η προίκα*

Αυτή λοιπόν η γυναίκα είχε ένα μεγάλο παράπονο. Και το παράπονό της ήταν ότι δεν είχε ταλέντο σε κάτι. Δυσκολευόταν να καταλάβει την αξία που είχε αυτό που έκανε. Το ένιωθε ένα καθήκον που το έκανε με αγάπη, αλλά σαν όλος ο κόσμος να ήταν ικανός να το κάνει. Και αφού στα μάτια της αυτό που της έβγαине φυσικά και της ήταν «εύκολο» μπορούσαν να το κάνουν και άλλοι, τότε, πάλι μέσα από τα γυαλιά της, πίστευε ότι δεν άξιζε. Δύσκολο να διακρίνει και να εκτιμήσει την οργανωτικότητά της, την ευφυΐα της να μπορεί να αξιοποιεί τον παραμικρό χώρο, και την προσαρμοστικότητα με την οποία λειτουργούσε στα δεδομένα που είχε.

Αναρωτιέμαι πόσοι σήμερα νιώθουν το ίδιο παράπονο. Το παράπονο ότι δεν έχουν ταλέντο σε κάτι. Ότι κάπως με κάποιο τρόπο η ζωή τούς ξέχασε και τούς άφησε φτωχούς χωρίς προίκα. Ίσως να έχουν συνδέσει το ταλέντο με τη δημιουργία της 5ης συμφωνίας του Μπετόβεν ή με τη μπαλαρίνα που χορεύει στη

## *Η προίκα*

Λίμνη των Κύκνων. Και, όπως τα γράφω, μού ξανάρχονται τα θολά παραμορφωμένα γυαλιά που φοράμε, που δεν μας αφήνουν να δούμε ότι η 5η συμφωνία ίσως να μη διαφέρει καθόλου από μια νοικοκυρά που ενορχηστρώνει με μαεστρία την κουζίνα της. Που επιλέγει τα υλικά της με φροντίδα, που σέβεται τη διαφορετικότητα τους και τις ανάγκες τους, ώστε και αυτά με τη σειρά τους να της αφήσουν δώρο την ευωδιά τους.

Ίσως δεν διαφέρει ούτε με τη μπαλαρίνα που χορεύει μαγευτικά στη Λίμνη των Κύκνων. Γιατί αυτή η νοικοκυρά έχει μάθει να δίνει την παράστασή της δημιουργώντας γεύσεις που μετατρέπονται σε μνήμες που μας συνοδεύουν μέχρι τα βαθιά μας γεράματα. Μνήμες που δεν συγκρίνονται με όσες πίτες και να φάμε μετέπειτα, γιατί καμία πίτα δεν πλησιάζει την πίτα εκείνης.

Τέλος, η αξία δεν μετριέται με το αν υπάρχουν και άλλοι που μπορούν να κάνουν αυτό που κάνουμε. Η αξία μετριέται με το

## *Η προίκα*

πόση έμπνευση, αγάπη και αφοσίωση μπορούμε να αφιερώσουμε στο δημιούργημά μας. Ακούω, δυστυχώς, συχνά νέους ανθρώπους με ταλέντο, να αποθαρρύνονται, γιατί αυτό που κάνουν το βλέπουν και σε άλλους και άρα «τι νόημα έχει;»

# Το νόημα

Όπως τα γράφω αυτά, ξαναέρχεται στο νου μου η μητέρα μου, αυτή η γυναίκα με το παράπονο ότι δεν έχει ταλέντο, και σκέφτομαι πόσο η ίδια σεβόταν τη διαφορετικότητα του κάθε υλικού. Θυμάμαι να παίρνει το σπανάκι και να το τρίβει με τα χέρια της, για να σπάσουν οι ίνες του και να απελευθερώσουν την έξτρα υγρασία. Και αφού το έτριβε τόσο που έμοιαζε σαν μουσκεμένο, το έβαζε στην πίτα, για να δώσει άλλη γεύση και άλλη θρεπτική αξία, πολύ ανώτερη από αυτήν που θα είχε αν το σπανάκι είχε τσιγαριστεί ή ζεματιστεί σε καυτό νερό.

Ίσως το νόημα να είναι ακριβώς αυτή η θρεπτική αξία που δίνουμε στην πίτα μας. Είναι η θρέψη που προσθέτουμε και λαμβάνουμε από το δημιουργημά μας, από την ενασχόλησή μας με ό,τι αγαπάμε, και αυτή η θρέψη δεν επηρεάζεται από το αν και άλλοι κάνουν αυτό που κάνουμε. Επηρεάζεται μόνο από τη δική

## *Το νόημα*

μας αφοσίωση και αγάπη στο έργο μας. Το νόημα πηγάζει από μέσα μας, από τη δική μας εσωτερική ανάγκη να προσφέρουμε αυτό που δημιουργούμε για να... Και στο «για να...» ο καθένας μας βάζει και ένα διαφορετικό σκοπό, που ίσως να ανακουφίζει αυτόν που λαμβάνει και ίσως να ανακουφίζει και αυτόν που δίνει.

Όμως και πάλι, αναρωτιέμαι τι συνέβη τις φορές που χάσαμε το νόημα και νιώσαμε ξαφνικά, σε μια στιγμή που μπορεί να κράτησε και χρόνια, άδειοι. Τι είναι αυτό που στερεύει το νόημα από μέσα μας; Τι είναι αυτό που απογυμνώνει την προσφορά μας από κάθε σκοπό και συναίσθημα; Ίσως η απάντηση να βρίσκεται στη μετάβαση, στο στάδιο της μετάβασης που έρχεται μέσα από μια νέα ωριμότητα. Μια ωριμότητα που μπορεί να αμφισβητήσει και να ακυρώσει με στόχο να ξανα-συνθέσει, για να φέρει ένα νέο διαφορετικό και ίσως με μεγαλύτερη ευθύνη νόημα στην όποια δημιουργία. Ίσως, αντί να μας τρομάζει το στέρεμα, να μας αφυπνίσει, για να υποδεχτούμε την αλλαγή και ξανα-βάπτιση του



## *Το νόημα*

νέου μας εαυτού. Κάπως σαν το «νόημα» και το «είμαι» να εξελίσσονται παρά, να αλληλοσυμπληρώνονται και να αλληλεξαρτώνται. Σαν το ένα να έχει ανάγκη το άλλο, και, με την όποια αλλαγή τού ενός, αυτόματα να επέρχεται και του άλλου.

Και όσοι δεν μπόρεσαν να βγουν από το στάδιο της μετάβασης; Όσοι έμειναν άπραγοι και χωρίς νόημα; Όσοι απελπίστηκαν; Όσοι ένιωσαν το σώμα τους γεμάτο βαρίδια που δεν άντεχαν άλλο να κουβαλούν και το άφησαν να σβήσει;

Ίσως να έψαχναν το νόημα αλλού και όχι μέσα τους. Ίσως να έψαχναν σε ραγισμένους καθρέφτες τη δική τους αξία που θα γεννούσε ένα νέο νόημα. Ίσως στην ερώτηση «Πόσο αξίζω για να μεταφέρω και να προσδώσω αξία και νόημα σ' αυτό που δημιουργώ;» να απάντησαν «Μηδέν». Σκέφτομαι πόσοι από μας αναρωτήθηκαν τι σημαντικό έχω να αφήσω πίσω μου, τόσο που, αν φύγω από αυτόν τον πλανήτη, θα λείψει;

## *Το νόημα*

«Και τι έγινε αν λείψει από την κοτόσουπα το τζίντζερ; Ούτως ή άλλως οι παλιές μαγείρισσες δεν το ήξεραν καν. Πάλι κοτόσουπα δεν θα είναι;». Η σούπα θα γίνει όπως και να 'χει, όμως το αποτέλεσμα, το αν θα είναι νόστιμη ή όχι, θα είναι πάντα συνάρτηση της συνεισφοράς και της χημείας όσων υπάρχουν μέσα στο φαγητό και του τρόπου που θα μαγειρευτούν. Το νόημα βρίσκεται στη μαγεία της αλληλεπίδρασης και τον πλούτο των υλικών που προσδίδουν γεύση, θρέψη και υφή στο ζωμό. Άλλη γεύση θα έχει με το μοσχοκάρυδο, άλλη με το αυγολέμονο, άλλη υφή αν προσθέσουμε λίγο αλευράκι, και άλλη αν προσθέσουμε ρύζι. Κάθε φορά θα είναι σούπα, αλλά κάθε φορά θα είναι μια διαφορετική σούπα, γιατί το κάθε υλικό προσθέτει και αφαιρεί στο αποτέλεσμα μέσα από τη δική του σχέση με τα άλλα.

Το σύμπαν που περιβάλλει και εμάς είναι το αποτέλεσμα της σχέσης όλων αυτών που περιέχει. Και μέσα από αυτό το πρίσμα ο κάθε κόκκος γεννάει εκθετικά αποτελέσματα στο σύνολο μέσα

## *Το νόημα*

από την ίσως φαινομενικά μηδαμινή συνεισφορά του. Σκέφτομαι ότι κάθε δευτερόλεπτο που γεννιέται ή πεθαίνει ένας άνθρωπος στη γη, γεννιέται και πεθαίνει αντίστοιχα και ένα διαφορετικό σύμπαν.

# Προκλήσεις

Ήρθαμε στην Αθήνα όταν ήμουν 5 χρονών.

Θυμάμαι να αλλάζουμε τρένα και μετά λεωφορεία μέχρι να φτάσουμε στο πρώτο μας σπίτι δίπλα στην εκκλησία του Αγίου Θεράποντα στου Ζωγράφου. Με την αδελφή μου τσακωνόμασταν γιατί δε σηκωνόμουν έγκαιρα στο λεωφορείο. Περίμενα να σταματήσει και μετά σηκωνόμουν να βγω. Εκείνη περίμενε όρθια, μπροστά στην πόρτα, από την προηγούμενη στάση με την αγωνία να μη χαθούμε, να είμαστε όλοι μαζί σε κάθε βήμα. Τρεις γυναικείες φιγούρες με μπαγκάζια να ανεβοκατεβαίνουν τα μέσα μεταφοράς. Η μητέρα μου σιωπηλή μάς οδηγούσε, η αδελφή μου ενήμερη για το τι συνέβαινε, 7 χρόνια μεγαλύτερη, είχε αναλάβει την φροντίδα μου. Εγώ πάλι, ακολουθούσα άβουλα, χωρίς να γνωρίζω τι ακριβώς γινόταν και πού πηγαίναμε • η μόνη μου επανάσταση η αργοπορημένη μου ορθοστασία για την έξοδο.

## Προκλήσεις

Το νέο σπίτι πολύ πιο μικρό από αυτό που είχαμε συνηθίσει, μία κρεβατοκάμαρα, μία σαλοτραπεζαρία που χώριζε με δύο συρόμενες πόρτες, μία τουαλέτα και μία λιλιπούτεια κουζίνα που φωτιζόταν ελάχιστα από ένα παραθυράκι, που έβλεπε σε φωταγωγό. Η πρότερη ζωή μας στη Θεσσαλονίκη άρχισε να γίνεται μια γλυκιά ανάμνηση που σιγά σιγά, όσο περνούσε ο καιρός, έσβηνε.

Αγαπώ να ψάχνω στο λεξικό την προέλευση των λέξεων. Η λέξη πρόκληση προέρχεται από το αρχαίο «προκαλέω», που σημαίνει καλώ να βγει μπροστά. Έτσι γεννήθηκαν οι ερμηνείες «προξενώ», «επιφέρω», «λειτουργώ επιθετικά» που όλες εμπεριέχονται στην λέξη αυτή.

Σκέφτομαι πόσες φορές η ζωή μάς έχει προσκαλέσει σε συνθήκες διαφορετικές από αυτές που έχουμε συνηθίσει, σαν καλεσμένοι σε σπίτια με οικοδεσπότες αγνώστους. Κάθε μέρα που ξυπνάει μάς βρίσκει γεμάτους ρόλους που άλλες φορές τους φοράμε

## Προκλήσεις

παράλληλα και άλλες φορές αφήνουμε τον έναν για να φορέσουμε τον άλλον, χωρίς το χρόνο να πάρουμε ανάσα. Σαν πασαρέλα που σε κάθε γύρο αλλάζουμε και ρούχο. Και ανάμεσα σε όλες αυτές τις φορεσιές μετράμε τα βήματά μας, πόσο γρήγορα και πόσο αργά να βαδίσουμε στα νέα δεδομένα που συναντάμε.

«Να βουτάς τη γλώσσα σου στο μυαλό σου πριν μιλήσεις». Οδηγίες μεγάλων που κουβαλήσαμε σαν βάρη στους ώμους μας. Μικρούλα με θυμάμαι να αναρωτιέμαι σε κάθε μου φράση. Ο αυθορμητισμός ήταν παρείσακτος που, όταν εμφανιζόταν, συνοδευόταν με επίπληξη.

Καθώς γράφω, σκέφτομαι ξανά τον ορισμό της πρόκλησης και αναρωτιέμαι μήπως η πρόκληση δεν είναι παρά μια αυθόρμητη συνάντηση με το τυχαίο, με το μη προγραμματισμένο. Όπως ένα φαγητό που ξεχάσαμε στην φωτιά, και ίσως μας 'άρπαξε' και μύρισε καμένο. Πόσο ευέλικτοι είμαστε μπροστά στην ανατροπή

## Προκλήσεις

που είτε προκαλέσαμε εμείς οι ίδιοι άθελα είτε τη συναντήσαμε στη μέρα μας.

«Μαμά μπορώ να κάνω τη ραπτομηχανή γραφείο μου;» Ήταν χωμένη σε μια εσοχή του χολ που τη χρησιμοποιούσαμε για να κρεμάμε τα πανωφόρια μας. Κάποια μάλιστα, σέρνονταν πάνω της τσαλακώνοντας φορές και το σεμεδάκι που συνήθιζε η μητέρα μου να βάζει.

Την ημέρα το δωμάτιο το χρησιμοποιούσε η αδελφή μου. Πήγαινε γυμνάσιο και το διάβασμα ήταν δύσκολο, οι βαθμοί δεν έμπαιναν εύκολα και το τέλος της κάθε χρονιάς ήταν σαν πανελλήνιες εξετάσεις για την επόμενη. Θυμάμαι στο τέλος του διαδρόμου την κλειστή πόρτα που άνοιγε μόνο πριν κοιμηθούμε. Τα πρώτα χρόνια κοιμόμασταν στο ίδιο κρεβάτι, αργότερα αγοράσαμε καναπέ που γινόταν κρεβάτι και έτσι η κάθε μία είχε το χώρο της.

Η ώρα που ξαπλώναμε ήταν η αγαπημένη μου. Λέγαμε αστεία ή κάναμε ακροβατικά. Με στήριζε στα λυγισμένα γόνατά της και εγώ προσπαθούσα να ισοροπήσω στις μύτες. Όταν έμπαινε η μητέρα ψευτο-θυμωμένη να μας μαλώσει να κοιμηθούμε, ησυχάζαμε για λίγο και μετά παρακαλούσα την αδελφή μου να μου διηγηθεί παραμύθια. Θυμάμαι να την παίρνει ο ύπνος και γω να την ξυπνάω και να τη διορθώνω, γιατί κάτι ξέχασε στην ιστορία που μου έλεγε και που είχα μάθει απ'έξω από τις πολλές φορές που μου την είχε πει.

Η μητέρα μου με κατανόηση δέχτηκε να πάρει την κρεμάστρα από την εσοχή. Μου επέτρεψε να κολλήσω τις ζωγραφιές μου και έτσι εκείνη η εσοχή έγινε ο παράδεισός μου. Ένιωθα υπερήφανη που επιτέλους είχα και γω το χώρο μου. Βέβαια δεν είχα πόρτα για να κλείσω αλλά ποιος νοιαζόταν; Ήταν το δωμάτιό μου μέχρι τη στιγμή που ένα γεγονός μ' έλουσε με ντροπή και μ' έκανε να το απαρνηθώ.



## Προκλήσεις

Πήγαινα δημοτικό όταν μια μέρα η δασκάλα μάς έβαλε να γράψουμε έκθεση με θέμα να περιγράψουμε το δωμάτιό μας. Περιέγραψα γλαφυρά το δωμάτιό μου, αυτή την εσοχή με τη ραπτομηχανή. Η έκθεσή μου τελείωνε με τη φράση ότι «το δωμάτιό μου μπορεί να μην έχει παράθυρα, ούτε πόρτα, αλλά εγώ το αγαπώ πολύ».

Όταν η μητέρα μου διάβασε την έκθεση κοκκίνισε ολόκληρη. Τη θυμάμαι να σοβαρεύει και, μ'ένα πληγωμένο ύφος, να απορεί γιατί δεν περιέγραψα το δωμάτιο που κοιμόμουν με την αδελφή μου. «Ποιος ξέρει πού θα νομίζουν ότι μένουμε;» Ήταν υπερήφανος άνθρωπος και, όπως ίσως και οι περισσότεροι άνθρωποι της γενιάς του πολέμου, μεγάλωσε με το τι θα πει ο κόσμος. Ήταν μια στιγμή που μάς πλήγωσε και τις δύο. Εκείνη, γιατί ένιωσα εκτεθειμένη και ίσως απογοητευμένη από μένα, και εγώ, γιατί ένιωσα ότι έκανα κάτι πολύ κακό στη μητέρα μου, κάτι που δεν είχα ακριβώς καταλάβει, αλλά που είχα νιώσει τις συνέπειες.

## *Προκλήσεις*

Και έτσι η πρόκληση, σε εκείνη την τρυφερή ηλικία, μετατράπηκε σε πληγή που με ακολούθησε και μεγάλη, μέχρι να ξανά τολμήσω να βαδίσω στη μνήμη μου εκείνο το σπίτι, με το μακρύ διάδρομο, να βρεθώ στην λιλιπούτεια κουζίνα, να ξαναδώ τη μητέρα μου και να μάς συγχωρέσω και τις δύο.

# Σύγκρουση

Η σύγκρουση γεννιέται ανάμεσα σ' αυτό που ευχόμαστε και σ' αυτό που τελικά λαμβάνουμε • σύγκρουση με την ματαιωμένη μας προσδοκία, που, ενώ γεννιέται μέσα μας, τις περισσότερες φορές την προβάλλουμε στους άλλους.

Εκείνη κοιμόταν στο σαλόνι, σ' ένα διθέσιο καναπέ, που το κάθε κομμάτι του άνοιγε σε κρεβάτι. Συνήθως άνοιγε μόνο το ένα και το άλλο το άφηνε σα κολλημένη πολυθρόνιτσα, για να καθόμαστε και να βλέπουμε όλοι μαζί τηλεόραση.

Σκέφτομαι πόσο ματαιωμένη μπορεί να ένιωθε κάθε φορά που άνοιγε αυτό τον καναπέ. Και πώς αυτή η ματαίωση καθρεφτιζόταν παντού γύρω της χωρίς να την αφήνει να δει τον πλούτο που η ίδια δημιουργούσε και μεγάλωνε. Τη μαγεία που η ίδια άφηνε να συμβεί μετατρέποντας μια εσοχή σε δωμάτιο, αλλά που

## Σύγκρουση

ταυτόχρονα τα 'γυαλιά' που φορούσε την ακύρωναν, γιατί συγκρούονταν με τους δαίμονες που κουβαλούσε σε όλη της τη ζωή. Μια σύγκρουση που μπορεί να περιείχε συναισθήματα ντροπής, απαξίωσης και πόνου. Πόσο δίκιο και πόσο άδικο είχε την ίδια στιγμή; Πόσο ήρωας και πόσο παιδί; Και όλα αυτά να συνυπάρχουν και να καυγαδίζουν μέσα της και ίσως και μέσα μας. Γιατί ποιος άραγε μπορεί να ξεμακρύνει από το δρόμο που λάξευσαν με ακάματο σθένος γενιές ολόκληρες;

Πόσες φορές άραγε, δεν πεταχτήκαμε να σώσουμε και ταυτόχρονα δεν νιώσαμε ασήμαντοι; Πόσες φορές δε νιώσαμε να μας λούζει η ματαιίωση, γιατί δε μπορέσαμε να φωτίσουμε τη μεγαλοσύνη μας; Σαν η ζωή να μιλάει χίλιες γλώσσες ταυτόχρονα με χίλια διαφορετικά νοήματα, και μείς να επιλέγουμε να μεταφράζουμε μόνο τη μία. Είναι τα ραγισμένα θολά γυαλιά που φοράμε, που ξεθωριάζουν την κάθε εικόνα που εμφανίζεται μπροστά μας και την ονομάζουν πραγματικότητα.

# Πραγματικότητα

Σκέφτομαι πόσες φορές έχουμε μαλώσει, γιατί η πραγματικότητα είναι μία και είναι αυτή που βλέπουμε εμείς, ενώ οι άλλοι είναι είτε ψεύτες είτε τυφλοί είτε λένε τα πράγματα όπως τους βολεύουν. Ένα είναι το σίγουρο σε κάθε διαμάχη • ότι η πραγματικότητα είναι μία.

Μικρή δε μου άρεσε καθόλου ο μαϊντανός στα φαγητά. Αυτός ήταν και ο λόγος που δε μπορούσα να φάω γεμιστά, ένα φαγητό που λάτρευε η αδελφή μου, η μητέρα μου και η συνονόματη θεία μου. Πηγαίναμε συχνά και την επισκεπτόμασταν, έμενε στη Βέροια. Θυμάμαι να με κοιμίζει σε μια μεγάλη σαλοτραπεζαρία, λίγο σκοτεινή με βαριά έπιπλα, που σε καθένα κρυβόταν και από μία κεφαλή λιονταριού. Το πρώτο βράδυ με κράτησε συντροφιά ο κούκος, που έμενε σ'ένα μεγάλο ελβετικό ρολόι σε σχήμα σπιτιού.

## *Πραγματικότητα*

Κρεμασμένος ψηλά επιθεωρούσε όλη την αίθουσα κάθε μισή ώρα. Τον περίμενα να βγει από το σπιτάκι του και να αρχίσει τα κούκου που τα μετρούσα για να απασχολήσω το φόβο μου. Ήταν και ο τρόπος μου για να τον νικήσω μέχρι να συνηθίσω το νέο χώρο.

Θα με φιλοξενούσε για κάποιες μέρες και νομίζοντας ότι θα μ' ευχαριστήσει μαγείρευε γεμιστά. Με θυμάμαι να βλέπω το φαγητό στο πιάτο μου με σκυμμένο το κεφάλι και να προσπαθώ να το φάω. Θυμάμαι πικρό το μαϊντανό να μ' εμποδίζει να τον καταπιώ. Βλέποντάς με να μη τρώω, η θεία μου ανακάτεψε το ρυζάκι της ντομάτας με γιαούρτι, αλλά τίποτα, ο μαϊντανός υπερίσχυε της γεύσης. Έμεινα να κοιτάω το φαγητό προς μεγάλη της απογοήτευση. Η απελπισία της μετατράπηκε σε θυμό που κατέληξε να με τιμωρήσει και να με περιορίσει στη σαλοτραπεζαρία.

## *Πραγματικότητα*

Για καλή μου τύχη, είχα τον κούκο με τον οποίο ανέπτυσσα μεγάλες νοερές συζητήσεις για οτιδήποτε απασχολούσε το μυαλουδάκι μου με ιδιαίτερο θέμα την εμμονή της θείας μου να φάω τα γεμιστά.

Όταν έληξε ο χρόνος της τιμωρίας, η θεία μου ήρθε να μου μιλήσει με κατανόηση, σαν αυτός ο χρόνος να την είχε βοηθήσει και κείνη να ηρεμήσει το θυμό της. Μου μίλησε για τα διατροφικά συστατικά των γεμιστών και πόσο σημαντικό είναι να τρώμε όλο μας το φαγητό. Μου είπε ιστορίες της κατοχής, για τα παιδάκια που πεινούσαν, και άλλα πολλά, τα οποία άκουγα σιωπηλή χωρίς να δείχνω σημάδια υποχώρησης. Ευτυχώς για μένα, το μαρτύριο των γεμιστών δεν συνεχίστηκε το βράδυ που, βλέποντάς με αμετακίνητη, αρκέστηκε στο να μου φτιάξει ένα σαντουιτσάκι με δύο φέτες ψωμί και τυρί.

## *Πραγματικότητα*

Αναρωτιέμαι πώς θα περιέγραφε την πραγματικότητα η θεία μου και πώς εγώ. Ίσως τα μόνα αδιαμφισβήτητα γεγονότα σε όλη την ιστορία θα ήταν τα ανέγγιχτα γεμιστά, το γιαούρτι, η διαρρύθμιση του σπιτιού και ο κούκος. Η κολλητική ουσία των γεγονότων, όμως, θα ήταν διαφορετική. Η δική μου πραγματικότητα τόνιζε τον πικρό μαϊντανό, η δική της ίσως το ότι είμαι πεισματάρη και δύσκολη στο φαγητό. Και οι δύο αυτές πραγματικότητες συνυπήρχαν, γεμάτες συναισθήματα που για διαφορετικούς λόγους μεταβιβάζονταν από τη μία στην άλλη.

Αναρωτιέμαι πώς μπορεί να ένιωθε. Ίσως αδικημένη που δε μπόρεσα να εκτιμήσω τη μαγειρική της τέχνη. Ίσως να ένιωθε και το βάρος της ευθύνης, που είχε αναλάβει με το να με φιλοξενήσει. Μια ευθύνη που περιελάμβανε τη φροντίδα και την διασφάλιση ότι θα είμαι καλά. Και για κείνη τη γενιά το καλά σήμαινε ότι καθημερινά θα έπρεπε να τρώω όλο μου το φαγητό.



Ίσως και θυμό απέναντι σε μένα, που την έκανα να νιώθει ανεπαρκής και αδύναμη, μένοντας σταθερή στην απόφασή μου να μη φάω. Και ίσως ακόμη να ένιωθε θυμό, γιατί η ίδια, έχοντας περάσει κατοχή και έντονη πείνα, είχε στερηθεί αυτό που εγώ απέρριπτα σθεναρά και που εκείνη ως παιδάκι ζήλευε στους άλλους όταν το έβλεπε. Και τέλος, ίσως να ένιωθε θυμό, γιατί δεν είχε ποτέ την πολυτέλεια να ορίσει τα δικά της θέλω που μπορεί να απέρριπταν έναν «μαϊντανό».

Γυρίζοντας σε μένα, θυμάμαι το πόσο άδικη ένιωσα τη θεία μου απέναντί μου. «Τι πείραζε που δεν ήθελα να φάω; Δεν της είχα ζητήσει κάτι άλλο, απλά δεν μπορούσα να καταπιώ αυτό που μου έδινε». Θυμάμαι το φόβο μου, όταν την είδα να θυμώνει, και την απελπισία μου κάθε φορά που προσπαθούσα να καταπιώ τα γεμιστά. Είχα ακούσει πολλές φορές για τα παιδάκια στην κατοχή, «τι έφταιγα εγώ που εκείνα δεν είχαν να φάνε. Και τι θα άλλαζε

## *Πραγματικότητα*

αν εγώ έτρωγα το φαγητό μου όλο; Ως δια μαγείας θα άλλαζε η ιστορία;» Αυτά τα ερωτήματα έθετα με θυμό στον κούκο ο οποίος αφού με άκουγε σιωπηλός όταν έφτανε η δική του ώρα άρχιζε τα απανωτά κούκου που επιβεβαίωναν τα συναισθήματα αδικίας που ένιωθα.

Και έτσι έχουμε μία πραγματικότητα που νομίζουμε ότι είναι μία αλλά στην πραγματικότητα είναι όσοι και οι παρόντες τη στιγμή που εκτυλίσσεται, γιατί ο καθένας τη βλέπει με τα δικά του μάτια, την δική του ηλικιακή και νοητική ανάπτυξη, τις δικές του εμπειρίες, και τα δικά του φίλτρα που σχετίζονται με τον χαρακτήρα του και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του.

# Προσωπική αναζήτηση

Έπειτα από τη συνειδητοποίηση ότι η ιστορία είναι έργο του ιστορικού που τη γράφει, ξεκινάμε την αναζήτηση μιας αλήθειας που να μας βοηθάει να νιώσουμε ασφάλεια.. Γιατί αλίμονο αν όλα ξεκινάνε από εμάς και καταλήγουν σε μας, τότε πόση ευθύνη να αντέξουμε οι άμοιροι; Πώς να αντέξουμε τη ζωή μας χωρίς κάποιο δικαστή που θα μας απαλλάξει και ελευθερώσει από το βάρος των «αμαρτιών» μας • ή έστω έναν φταίχτη, κάποιον αποδιοπομπαίο τράγο που θα σηκώσει στους ώμους του όλα τα λάθη και άστοχα της ζωής μας.

Κάθε καλοκαίρι ο πατέρας μάς έβρισκε ένα σπίτι παραθαλάσσιο στο νησί που δούλευε. Εκείνο το καλοκαίρι εργαζόταν στο έργο της κατασκευής του αεροδρομίου στα Κύθηρα στο Διακόφτι. Το θυμάμαι ένα μοναχικό μέρος, με μία ταβέρνα που ήταν και φούρνος και μανάβικο μαζί, τρία τέσσερα σπίτια που βρίσκονταν

## *Προσωπική αναζήτηση*

πίσω της, μια υπέροχη παραλία με αμμουδιά και το δικό μας σπιτάκι, με μια σκεπή που τη φορά που έβρεξε βάζαμε κουβάδες για να συγκρατήσουμε τα νερά που έπεφταν από τη στέγη. Ήταν ένα πανέμορφο μέρος, που η φύση ζωγράφιζε με υπέροχα χρώματα κάθε Ανατολή και Δύση.

Το βράδυ μαζευόμασταν όλοι στην ταβέρνα του κυρ Μανώλη, δεν ξεπερνούσαμε τα δέκα άτομα και μετά το φαγητό ξεκινούσαμε το τραγούδι. Είχα μάθει να παίζω αυτοδίδακτη κιθάρα και μαζί με το μπουζούκι του Πέτρου, θαμώνα του νησιού, εκτελούσαμε τις παραγγελίες των μεγάλων κάνοντας σιγόντο σε παλιά τραγούδια.

Το πρωί η μέρα ξεκινούσε νωρίς με μαγείρεμα, δουλειές και βόλτες στην παραλία που απείχε δέκα βήματα από το σπίτι. Κατεβαίναμε λίγα σκαλιά, περνούσαμε στα δεξιά μας το αμπέλι της γειτόνισσας που βλέπαμε σπάνια και προχωρώντας φτάναμε στη παραλία.

## *Προσωπική αναζήτηση*

Κάποια φορά, όπως χάζενα είδα μια μικρή κατσίκα να κατεβαίνει κι αυτή έχοντας βάλει στο μάτι τα φύλλα του αμπελιού που είχε αναρριχηθεί στο φράχτη. Χαρούμενη, την παρακολουθούσα να μασουλάει επί ώρα προς μεγάλη απογοήτευση της ηλικιωμένης γειτόνισσας που αρχίσαμε να βλέπουμε πιο συχνά όταν συνειδητοποίησε ότι το αμπέλι της το έτρωγε η κατσίκα.

«Να τη διώχνετε όταν έρχεται», «θα έρχεται όταν λείπουμε γιατί δεν την έχω δει». Ο διάλογος που στόχευε στην αθώωση της κατσίκας επαναλήφθηκε μέχρις ότου η κατσίκα έπαψε να έρχεται προς μεγάλη μου απογοήτευση. Η μόνη μου ευχή να μην είχε γίνει κατσικάκι λαδορίγανη στο φούρνο.

Όταν ο χρόνος είναι άπλετος, με μεγάλες ώρες που περνάνε αργά, τότε μία κατσίκα μπορεί να γίνει γεγονός σημαντικό που να απασχολήσει ενέργεια και συναισθήματα. Μπορεί να γίνει

## *Προσωπική αναζήτηση*

ταυτόχρονα εχθρός που καταστρέφει και φίλος που κρατάει συντροφιά, μπορεί να γίνει το μήλο της έριδος ανάμεσα σε μια γυναίκα 70 ετών και σ'ένα κοριτσάκι 13, μπορεί να γίνει η αφορμή για αναζήτηση ανάμεσα στο τι είναι σωστό και τι λάθος.

# Γέννηση – δημιουργία

Μια δασκάλα μου έλεγε οι μεγάλες αλλαγές γίνονται βήμα-βήμα, από μικρές συνήθειες που αλλάζεις και επικεντρώνεσαι, και που σα τουβλάκια έρχονται και κτίζουν το καινούργιο.

Περιμέναμε στη σειρά, καμιά δεκαπενταριά παιδιά ηλικίας από 8 έως 12, να παίξουμε στα δύο μοναδικά τραπέζια πιγκ-πογκ στον αθλητικό όμιλο Ζωγράφου. Αργότερα τα δύο τραπέζια έγιναν τέσσερα και τα παιδιά μειώθηκαν σε όσα άντεξαν να περιμένουν. Για να εξασκηθούμε, ο προπονητής μάς έβαζε να παίζουμε στον τοίχο. Οι πιο επίμονοι και πιστοί στο άθλημα είχαμε μάθει τον τοίχο απ'άκρη σ'άκρη, αποφεύγοντας τα βαθουλώματα που μπορεί να έστελναν τη μπάλα παράταιρα.

Κάθε μέρα γύρω στις έξι μαζευόμασταν στην αίθουσα και με τον προπονητή τρέχαμε στο πεζοδρόμιο, γύρω από το τετράγωνο,

πέντε κύκλους. Οι πιο μεγάλοι ξεκινούσαν το παιχνίδι στο τραπέζι, οι πιο μικροί μαζεύαμε τα μπαλάκια από το πάτωμα. Όταν έμενε χρόνος να παίξουμε, κρύβαμε τη χαρά μας κάτω από μια σοβαρότητα που νομίζαμε ότι μας έδειχνε μεγάλους. Φανταζόμασταν τον εαυτό μας πρωταθλητές σαν αυτούς που βλέπαμε στις φωτογραφίες, που κρεμόντουσαν στους τοίχους. Μιμούμασταν τις κινήσεις και το θυμό των μεγάλων, όταν χάναμε την μπάλα την ώρα που παίζαμε, και κραυγάσαμε όταν κερδίζαμε το δύσκολο πόντο.

Όπως τα θυμάμαι, αναρωτιέμαι από πού ξεκινάει η γέννηση του καινούργιου, η δημιουργία που φέρνει η έμπνευση. Τι ήταν αυτό που μας έκανε να περιμένουμε στην σειρά, να μαζεύουμε τα μπαλάκια από το πάτωμα και να επιμένουμε καθημερινά με την ελπίδα ότι θα έρθει η στιγμή που θα παίξουμε στο πολυπόθητο τραπέζι.



Μετά την προπόνηση, πηγαίναμε κατευθείαν στον Οικονόμου, να φάμε εκλέρ, και σου. Ίσως να ήταν τα καλύτερα εκλέρ και σου που έχω φάει ποτέ. Δυστυχώς, όταν επισκέφτηκα μεγάλη τη γειτονιά, είχε κλείσει. Έμαθα ότι γύρισε με την οικογένεια στο χωριό του.

Η ενασχόληση με τη ζαχαροπλαστική μού άρεσε από μικρή. Θυμάμαι να φτιάχνω κρέμες βανίλια με δοκιμαστή την αδελφή μου. «Σήμερα την πέτυχες. Έτσι θα την πήξεις κάθε φορά. Η προηγούμενη βγήκε πιο νερουλή». Το «έτσι» δεν με βοηθούσε πολύ, γιατί η αλήθεια είναι ότι τότε δεν γνώριζα πώς λειτουργούσαν τα υλικά. Με αποτέλεσμα αρκετό μέρος της επιτυχίας να οφειλόταν στην τύχη. Μια τύχη που άλλες φορές λειτουργούσε με το μέρος μου και άλλες όχι. Έτσι και η κρέμα βανίλια, άλλοτε έβγαινε πολύ σφιχτή και άλλοτε πολύ αραιή.

Όπως και να 'χει, η ουσία ήταν ότι εκείνη τη φορά πέτυχε, και εγώ ένιωσα πολύ περήφανη που ένας μεγάλος απόλαυσε την κρέμα μου.

Και έτσι τώρα θα συμπληρώσω το ερώτημα, τι ήταν αυτό που μ'έκανε να φτιάχνω κρέμες βανίλιας μέχρι να πετύχω το σωστό «έτσι». Ίσως να ξεκινάει από μια ανάγκη να δημιουργήσουμε κάτι που οι άλλοι θα δουν, σαν εμείς να μην ήμασταν αρκετοί. Σαν να είχαμε ανάγκη το κάτι παραπάνω, την έμπνευση, τη δημιουργία, το άριστο αποτέλεσμα, για να τραβήξουμε τα βλέμματα και να νιώσουμε ότι υπάρχουμε. Ή μπορεί να είχαμε την ανάγκη να φτιάξουμε ό,τι έλειπε. Τη γλύκα, το χαμόγελο που ακολουθεί μια νοστιμιά, ένα σωστό «έτσι».

Στη δευτέρα γυμνασίου πήρα το πρωτάθλημα κορασίδων. Θυμάμαι να γυρίζω σπίτι με το κύπελο αγκαλιά, το πρωτάθλημα είχε γίνει στην Πάτρα, και έτσι φτάσαμε, η ομάδα, στην Αθήνα αργά το βράδυ. Η μητέρα μου είχε κόσμο, χαμογέλασε και πήγε

στους προσκεκλημένους της, ενώ εγώ προχώρησα στο δωμάτιό μου, όπου έκλεισα την πόρτα για να πιάσω την κιθάρα μου. Η αδελφή μου είχε παντρευτεί και τα επτά χρόνια διαφοράς μού άφησαν δικό μου δωμάτιο που το μοιραζόμουν με την κιθάρα μου, αχώριστο φίλο για να περάσω την εφηβεία μου.

Κάποιοι άνθρωποι γεμίζουμε με πολλά σωστά «έτσι» συλλέγοντας χαμόγελα, που τα φυλάμε ευλαβικά στα κουτάκια μας, μέχρι που κάποια φορά η τύχη δεν είναι με το μέρος μας και η κρέμα βγαίνει πιο σφιχτή. Είναι η στιγμή που συνειδητοποιούμε ότι όλα τα χαμόγελα, που συλλέξαμε, δεν κράτησαν, γιατί δεν ήταν τα δικά μας. Να πάλι οι καθρέφτες που εμφανίζονται παντού • τα μάτια που αντικρίσαμε και περιμέναμε να δούμε τον εαυτό μας μέσα.

Ίσως η έμπνευση να γεννιέται μέσα από την ανάγκη να συμπληρώσουμε τα κενά, να ομορφύνουμε τα άσχημα ή να αποκαλύψουμε τα βαθιά κρυμμένα, για να τα φωτίσουμε, και είτε

να πάψουμε να τα φοβόμαστε είτε να εξαφανιστούν. Και αυτή είναι και η μαγεία, η μεταμόρφωση της πληγής σε φτερωτό πουλί που αναγεννάται, ελευθερώνεται και πετάει.

Το δεύτερο μεγάλο εγχείρημα ήταν να φτιάξω κέικ. Είναι από τις αναμνήσεις που, κάθε φορά που τις σκέφτομαι, γελάω. Θυμάμαι, μπροστά στο φούρνο με το κέικ μέσα, να στέκομαι σκυμμένη με την αδελφή μου και να παρακολουθούμε ένα κέικ που φούσκωνε και φούσκωνε και φούσκωνε, και μεις τρομοκρατημένες να το κοιτάμε και να περιμένουμε τη στιγμή που θα σκάσει και θα περιχυθεί σε όλο το φούρνο.

Η λύση εκτελέστηκε άμεσα και με αποφασιστικότητα. Σβήσαμε το φούρνο και μείναμε να κοιτάμε το κέικ που έπεφτε, έπεφτε, έπεφτε, μέχρι που το πάχος του δεν ξεπέρασε τα τρία εκατοστά. Η απογοήτευση ανάμεικτη με την ανακούφιση. Ο φούρνος εσώθη από την έκρηξη, αλλά το κέικ νόστιμο μεν, πάτος δε.

Ποια είναι τα στάδια της δημιουργίας; Ίσως να είναι όσες και οι δοκιμές της. Το πρώτο κέικ βγαίνει πάτος, το δεύτερο φουσκώνει από τη μία μεριά, το τρίτο μένει λίγο ωμό στο κέντρο, και το τέταρτο δε χορταίνεις να το τρως και να βλέπεις τους άλλους να το εξυμνούν. Συστατικά ίσως είναι η επιμονή, ίσως η λαχτάρα να δεις τα φωτισμένα χαμόγελα με τα μμμμμ επιφωνήματα της νοστιμιάς, ίσως μια κλειδωμένη ενέργεια, που βρίσκει τον τρόπο να εκτονωθεί σε κάτι όμορφο που μοσχοβολάει το σπίτι, ίσως και η ανάγκη για ένα «μαζί» που συμφωνεί και ταιριάζει και φέρνει κοντά τους γύρω του.

# Μαζί

Τι σημαίνει το «μαζί» άραγε; Κοιτώντας το λεξικό να αναγράφει «όχι μόνος, από κοινού, αντάμα, την ίδια στιγμή, ταυτόχρονα, συγχρόνως», σκέφτομαι πόσες έννοιες κρύβονται στο μαζί με κεντρικές ίσως το «όχι μόνος» και το «ταυτόχρονα». Ποιο όμως είναι το σημείο εκκίνησης που ορίζει το «μαζί»; Και πόσο «μαζί» μπορεί να είμαστε με κάποιον που βρίσκεται σε άλλη τοποθεσία μακριά από μας;

Μικρούλα τον πατέρα μου τον έβλεπα Σαββατοκύριακο παρά Σαββατοκύριακο • ερχόταν Παρασκευή και έφευγε Κυριακή. Το Σάββατο με πήγαινε σινεμά να δούμε το Bud Spencer με τον Terence Hill. Γελούσαμε με την αδιαφορία που έδειχναν στον κίνδυνο και με το πώς στο τέλος τουλούμιαζαν πάντα στο ξύλο τους κακούς. Κάπως στο μυαλό μου συνδέθηκε το τέλος των

ταινιών των δύο ηθοποιών με το τέλος του ερχομού του πατέρα μου, που πια έβλεπα κάθε καλοκαίρι και ίσως Χριστούγεννα και Πάσχα.

Σκεφτόμουν το «μαζί» πώς εξελίσσεται στην πορεία της ζωής μας, πώς συνδεόμαστε με ανθρώπους που μπορεί να βλέπουμε σπάνια και πώς μπορεί να νιώθουμε αποξενωμένοι από ανθρώπους που βρίσκονται δίπλα μας. Τι είναι τελικά αυτό που συνδέει τους ανθρώπους και τους δίνει ασφάλεια, και την αίσθηση του ανήκειν.

Ίσως η απάντηση να βρίσκεται στη σκέψη στο πόσο οι άνθρωποι καταλαμβάνουν ένα ζεστό χώρο στο μυαλό μας και στην καρδιά μας, στις γλυκές κουβέντες που μπορεί να ανταλλάξαμε, στην κατανόηση που νιώσαμε ότι πήραμε, και στην αγάπη που δώσαμε απλόχερα χωρίς να τη μετρήσουμε. Ίσως ακόμη και στη σύνδεση που μπορεί να νιώθαμε με ένα αόρατο νήμα που, σε κάθε κίνηση του ενός, τρανταζόταν ο άλλος, και ας χώριζε χιλιόμετρα η απόσταση • μια απόσταση αδύναμη να απομακρύνει τη σχέση.

Το καλοκαίρι το περίμενα πώς και πώς. Περίμενα τη χαρά τού ψαρέματος, τη χαρά τού να ανοίγομαι στα βαθιά με μια ξύλινη βάρκα με κουπιά και μια σκουριασμένη άγκυρα, που ξεγλιστρούσε και έσερνε στο βυθό μέχρι να σκαλώσει σε κάποιο βράχο και να κρατήσει σταθερά. Τις μέρες πριν την φουρτούνα γέμιζα κουβάδες ψάρια, που τα ανέβαζα με την καθετή δυο δυο, και μοίραζα στους γείτονες που παραθέριζαν μαζί μας.

Όταν είχε λαδιά, έμενα με τις ώρες να περιμένω να τσιμπήσει το ψάρι. Σήκωνα την άγκυρα, έκανα λίγο κουπί και 'στάθμευα' σε άλλο σημείο. Δόλωνα με γαριδούλα, έριχνα την πετονιά και περίμενα. Υπήρχαν μέρες που γύριζα άπραγη, μ' ένα ή δύο γύλους στον κουβά μου, κάτι που μ'έκανε να νιώθω στεναχώρια και απογοήτευση. Συνέχιζα, όμως, σταθερά να πηγαίνω και να δίνομαι σ'αυτό που αγαπούσα, μέχρι τη στιγμή που ο θρίαμβος των γεμάτων κουβάδων ξεχείλιζε την καρδιά μου.



## *Μαζί*

Σκέφτομαι πώς θα ήταν αν δείχναμε τον ίδιο ζήλο για τις σχέσεις μας. Αν τη στιγμή που νιώθαμε στεναχώρια και απογοήτευση, επιμέναμε. Αν η επιμονή στο δόσιμο για τους αγαπημένους μας έφερνε το θρίαμβο αγάπης που ξεχείλιζε την καρδιά μας. Αν το «μαζί» δεν μετριόταν με την απόσταση και την ποσότητα, αλλά με τη σχέση που γεμίζει τους κουβάδες μας.

# Σχέση

Και βέβαια, κάποιος θα ρωτούσε, πώς μπορείς να έχεις σχέση όταν η απόσταση είναι μεγάλη; Και ίσως ακόμη, τι ακριβώς ορίζει τη σχέση ανάμεσα σε δύο ανθρώπους, και ποια είναι τα συστατικά της. Και τέλος πόσο «δόσιμο» χρειάζεται χωρίς τον κίνδυνο να βιώσεις «προδοσία», και «εγκατάλειψη». Μέχρι πού; Και πόσο;

Ξανά έρχεται στο μυαλό μου το «μαζί», καθώς και όλα τα σοφά που έχουν γραφτεί γι'αυτό • οι αετοί, που πετάνε σε απόσταση, γιατί, αν τους δέσεις, αλληλο-κατασπαράζονται • η φωτιά που, για να ανάψει, χρειάζεται τα ξύλα να έχουν κάποια μικρή απόσταση μεταξύ τους, ώστε να περνάει το οξυγόνο που θρέφει την φωτιά • τον οργανισμό που αναπτύσσεται μέσα από τη διαίρεση και σύνθεση, και πολλά άλλα κείμενα που έχουν προκύψει από την παρατήρηση και μελέτη του κόσμου μας, που όλα καταλήγουν ότι η σχέση χρειάζεται κάποια απόσταση, για να έχει τον απαραίτητο

## Σχέση

χώρο να ανθίσει είτε σ'ένα μεγαλόπρεπο οργανισμό είτε σε ένα δεσμό αγάπης και αλληλοκατανόησης και σεβασμού.

Κάπου ίσως είχα διαβάσει ότι το πολύ κοντά αλληθωρίζει και οδηγεί σε μια ταύτιση που αρρωσταίνει, γιατί μηδενίζει την προσωπικότητα των ατόμων που τη συνθέτουν. Τι συμβαίνει, όμως, όταν η απόσταση είναι πολύ μεγάλη; Μελετώντας πώς πιάνει φωτιά ένα πευκοδάσος, θα αναγνωρίσουμε ότι υπάρχει πάντα μια μικρή εστία, που μπορεί να αποτελείται από ξερόκλαδα που λειτουργούν ως προσάναμμα • ξερόκλαδα που έχουν την κατάλληλη απόσταση μεταξύ τους, για να ανάψουν και να λαμπαδιάσουν το πρώτο πεύκο. Η επέκταση της φωτιάς επιτυγχάνεται με το 'πέταγμα' των αναμμένων κουκουναριών, που εκτινάσσονται σε μεγάλες αποστάσεις με διαφορετικούς προσανατολισμούς και έτσι δημιουργούν νέες εστίες που μεγεθύνουν την αρχική φωτιά.

Σε μια σχέση δύο ανθρώπων που τους χωρίζει μεγάλη απόσταση, τι θα μπορούσε να συμβολίζει το αναμμένο κουκουνάρι που μεταφέρει τη φλόγα; «Τι κάνεις πουλάκι μου;» «Καλά μπαμπά, εσύ;» «Καλά. Άντε σε κλείνω τώρα» «Γεια μπαμπά» «Γεια σου πουλάκι μου». Κάπως έτσι ήταν η επικοινωνία με τον πατέρα μου. Δεν ξεπερνούσε το λεπτό και ήταν σύμφωνο με την άποψή του ότι το τηλέφωνο δεν είναι για να πιάνουμε μεγάλες συζητήσεις, αλλά για να μαθαίνουμε μόνο αν κάποιος είναι υγιής ή αν έχει ανάγκη για να τρέξουμε να τον βοηθήσουμε. Για πολλά χρόνια απεχθανόμουν το τηλέφωνο. Το απέφευγα μια και είχε συνδεθεί με τον παραπάνω διάλογο, που κατά ένα περίεργο τρόπο, μού στερούσε τον πατέρα που είχα ανάγκη. Εκείνο τον καιρό, κάπως σαν η απογοήτευσή μου να είχε ταξιδέψει μέσα στα καλώδια της τηλεφωνικής γραμμής και να είχε περάσει την απέναντι πλευρά, αραιώνοντας τη συχνότητα των τηλεφωνημάτων.

## Σχέση

Μεγάλη αναρωτιέμαι τι με κρατούσε και δεν εξέφραζα με λόγια τα συναισθήματά μου, γιατί δεν ανέπτυσσα εγώ την κουβέντα με παραπάνω ερωτήσεις; Σκέφτομαι ότι ο φόβος της απόρριψης, για ένα παιδί, μπορεί να είναι τόσο μεγάλος που να του στερεί την ελευθερία να ανοιχτεί και ίσως να γλυκάνει την απόσταση με αναμμένα κουκουνάρια που πετάγονται χιλιόμετρα.

# Αμφισβήτηση

Όπως περνούν τα χρόνια, και μεγαλώνουμε χωρίς ίσως να το καταλάβουμε, έρχεται η στιγμή που γεννιέται ο θυμός. Ένας θυμός που σε κάνει να αμφισβητήσεις το έδαφος που πατάς.

«Δε θα πας στο γιατρό;»

«Κυβελάκι, ό,τι είχα να ζήσω το έζησα. Έχω περάσει και έχω δει πολλά. Είναι η ώρα να αφήσω χώρο στους νέους που έρχονται. Δεν αντέχει ο πλανήτης μας τόσο κόσμο...»

Θύμωσα, έγινα έξαλλη, γιατί για άλλη μια φορά είχε αποφασίσει να ταξιδέψει, και αυτή τη φορά χωρίς επιστροφή.

Πόσο δύσκολο να αποδεχτούμε ότι οι γονείς μας, ο καθένας με το δικό του τρόπο, μάς εγκαταλείπουν επειδή μας εμπιστεύονται. Εμπιστεύονται ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε χωρίς τη βοήθειά

## Αμφισβήτηση

τους, χωρίς να είναι δίπλα μας, και ελεύθεροι να ορίσουν οι ίδιοι τη γραμμή του τερματισμού. Θέλει καντάρια σεβασμού, σαν αυτά που ρίχνει ο ουρανός, για να ξεδιψάσει τη φύση, να μαλακώσει το ξερό χώμα και να επιτρέψει να φυτρώσουν τα βλαστάρια στις χαραμάδες των πεζοδρομίων. Θέλει καντάρια αγάπης από αυτήν που δεν δεσμεύει, αλλά ελευθερώνει, για να γλυκάνουμε τον πόνο της εγκατάλειψης και του αποχωρισμού.

Όμως, τίποτα δεν γεννιέται από το μηδέν. Όπως η βροχή γεννιέται από την υγρασία, που εξατμίζεται από τα ποτάμια και τις θάλασσες, έτσι και η αγάπη και ο σεβασμός γεννιούνται από το κλάμα που στερεύει όταν ο πόνος καταλαγιάσει. Και αυτός ο πόνος θέλει χρόνο και χώρο να τον αποδεχτούμε και να τον ζήσουμε, να τον τιμήσουμε, όπως του πρέπει, χωρίς κριτική και βίαση. Γνωρίζοντας ότι κάποια στιγμή θα έρθει η ώρα που, όταν ανοίξουμε τα παραθυρόφυλλα, ο ήλιος θα ζεστάνει την καρδιά μας και θα φωτίσει όλα τα σκοτάδια της ψυχής μας.

## *Αμφισβήτηση*

Είναι η μέρα που μπορεί να νιώσουμε την ανάγκη να αναμείξουμε σε μια γαβάθα όλα μας τα συναισθήματα, για να φτιάξουμε το πιο νόστιμο κέικ που θα σερβίρουμε και θα σερβιριστούμε, για να απολαύσουμε και να τραφούμε.



# Ενηλικίωση

Και έτσι όπως προχωρήσαμε, ενήλικες πια στο ρόλο των γονιών μας, θέλει να σκεφτούμε τι να κρατήσουμε από την προίκα μας και τι να χαρίσουμε, τι να φυλάξουμε και τι να αφήσουμε, για να δημιουργήσουμε χώρο για το καινούργιο που έρχεται, για ό,τι υπηρετεί τη ζωή, γιατί το παλιό έκανε τη δουλειά του και είναι ώρα να αποχωρήσει.

Ίσως είναι η δύσκολη στιγμή που με σεβασμό θα αναστοχαστούμε και θα αποτιμήσουμε τα υπάρχοντά μας και θα παλέψουμε με τις ενοχές μας • η στιγμή που ίσως για άλλη μια φορά θα αναμετρηθούμε με την εγκατάλειψη και την απόρριψη, ξαναορίζοντας το δικό μας χώρο.

Έχοντας πια τη γνώση ότι η παραπάνω προίκα μας κουβαλάει γενιές ολόκληρες, που ξεκινάνε από τον Αδάμ και την Εύα και

## *Ενηλικίωση*

φτάνουν στο σήμερα, όλες με το δικό τους λόγο να προσφέρουν, να αποδοκιμάσουν και να απορρίψουν ή να αγκαλιάσουν. Και κάπως σαν ημίθεοι χρειάζεται να σταθούμε απέναντί σ'αυτές, απολογούμενοι για τις επιλογές μας, με την ελπίδα να μας δώσουν την ευχή για το νέο μας δρόμο.

# Πόσο είμαι για να κάνω;

Ξεκινώντας την πορεία, μπορεί να νιώσαμε το έδαφος κάτω από τα πόδια μας αβέβαιο, σαν παλιές σανίδες που τρίζουν σε κάθε βήμα, και που ποτέ δε ξέρεις αν κάποια είναι ετοιμόρροπη να πέσει και να ρίξει και σένα μέσα.

Και αυτές οι σανίδες μπορεί να είναι απλές φράσεις, που δεν έχουν δόλο, ούτε κάποια πρόθεση, ίσως να είναι και οι πιο αθώες. «Σου άρεσε ο καφές που σου'φτιαξα;» «Ναι, μου τον πέτυχες πολύ, η αγάπη μαγειρεύει νόστιμα». Σκέφτομαι το διάλογο και τις ερωτήσεις που δεν βρήκαν το θάρρος να βγουν προς τα έξω. Σκέφτομαι και τα συναισθήματα που έμειναν θαμμένα, παράπονα που πήγασαν από φαγητά άνοστα που άδικα συνδέθηκαν με την αγάπη. Γιατί η αγάπη σίγουρα μαγειρεύει νόστιμα, αλλά έχει και τους σαμποτέρ της, την εξάντληση, τις πολλές έγνοιες, τη φούρια να προλάβει μια μητέρα όλους τους ρόλους που έχει αναλάβει

## *Πόσο είμαι για να κάνω;*

στην καθημερινότητά της, και που όλοι αυτοί μπορεί να την κάνουν να ξεχάσει το αλάτι ή να χάσει την αίσθηση του χρόνου για το σωστό ψήσιμο. Και έτσι μια αθώα φράση «η αγάπη μαγειρεύει νόστιμα» μπορεί να γίνει δηλητήριο για μια παιδική ψυχή.

Δύσκολη και επίπονη η διαδικασία της αλλαγής. Σκέφτομαι πάλι τον πατέρα μου «να βουτάς τη γλώσσα στο μυαλό σου πριν μιλήσεις» και νιώθω το βάρος της ευθύνης. Είναι από τις φορές που εύχεσαι να έμενες σιωπηλός κάνοντας απλά ένα νεύμα ευχαριστίας.

Πόσο είμαι για να κάνω;

Σε στιγμές της ζωής μου έχω αναρωτηθεί ποιος είναι ο σωστός γονιός, ο σωστός ηγέτης • αυτός που πράττει ή αυτός που μένει παρατηρητής; Αυτός που συμβουλεύει ή αυτός που ακούει ενεργά; Και αν πρέπει και τα δύο, τότε πόσο το ένα και πόσο το άλλο;

Εκείνες τις στιγμές σκέφτομαι ένα σεφ που επιλέγει με προσοχή τα υλικά που θα φτιάξει το πρώτο πιάτο, ίσως μια σούπα βελουτέ με καρότο, κρεμμύδι, σκόρδο, και σπαράγγια. Υλικά που, αν τα δοκίμαζε κάποιος ξεχωριστά, πριν καραμελωθούν με αλάτι, ζάχαρη και λίγο βούτυρο, ώστε να φύγει η κάψα του κρεμμυδιού, να αναπτυχθούν τα αρώματα, και να απελευθερωθούν οι χυμούς τους, θα αναρωτιόταν πώς είναι δυνατό το ένα να ταιριάζει με το άλλο.

Ο ηγέτης είναι ένας σεφ που μπορεί να είναι vegetarian ή λάτρης της Μεσογειακής κουζίνας ή τρελός Ιταλός που λατρεύει την Αραμπιάτα. Όμως σε κάθε περίπτωση, μέσα από την δική του προσωπικότητα, θα επιλέξει την ομάδα του, τα υλικά του, το τσίλι, τα chives, το βασιλικό, τις ντομάτες, για να φτιάξει τη δική του καταπληκτική συνταγή, το όραμα για το οποίο φόρεσε τη στολή του και ξεκίνησε τη μέρα του.

## *Πόσο είμαι για να κάνω;*

Στέκεται έτοιμος στον πάγκο του, ξεκινώντας μεθοδικά τη διαδικασία της προετοιμασίας • να πλύνει, να καθαρίσει, να ψιλοκόψει τα μυρωδικά, να τα τσιγαρίσει στο λάδι και να περιμένει με υπομονή τη σιγανή φωτιά να αναπτύξει τα αρώματα και να δέσει τη σάλτσα, χωρίς να βιάσει το αποτέλεσμα. Είναι η στιγμή που από δρομέας γίνεται απλός θεατής του μαγικού δεσίματος της ποιότητας των υλικών σε όραμα – την καυτερή Αραμπιάτα.

Όσο πιο αφοσιωμένος στο έργο του, τόσο ανακαλύπτει ότι η επιλογή των υλικών γίνεται ανεξάρτητα από την προσωπική προτίμηση. Γιατί η γεύση είναι συνάρτηση της αλληλεπίδρασης των υλικών. Το κίμινο μπορεί να φαίνεται βαρύ και να μην το προτιμά, όμως να είναι το ιδανικό μπαχαρικό, για να απογειώσει την παραδοσιακή ρεβιθάδα. Αυτή είναι και η δυσκολία τού κάθε ηγέτη • το δύσκολο έργο να παραμερίσει τις δικές του προσωπικές

## *Πόσο είμαι για να κάνω;*

προκαταλήψεις και πεποιθήσεις, και να τολμήσει να επιλέξει στην ομάδα του άτομα διαφορετικά που θα προσθέσουν την δική τους διακριτή αποτελεσματικότητα στην αλληλεπίδραση για την επίτευξη του στόχου • να ορίσει το πλαίσιο της ομάδας, τις κοινές και अपαράβατες αξίες, τα όρια τόσα ώστε να μην πνίγουν τη διαφορετικότητα και να επιτρέπουν τη δημιουργική έκφραση αυτής και τους στόχους αναλυτικά που χρειάζεται να επιτευχθούν για να υλοποιηθεί το όραμα.

Εδώ είναι και το σημείο που γίνεται παρατηρητής, που επεμβαίνει μόνο όταν χρειάζεται να υπενθυμίσει κάτι από τα παραπάνω ή να επενδύσει στην ομάδα του εκπαιδευόντας και να παραμερίσει ό,τι φράζει το δρόμο στην επιτυχία.

Ως γονείς τα υλικά που θα επιλέξουμε είναι οι άνθρωποι που πλαισιώνουν την οικογένεια, ξεκινώντας από τους συντρόφους μας, τις γιαγιάδες και παππούδες, ίσως την οικιακή βοηθό, ή το σχολείο και τα φροντιστήρια, και που η δική μας ευθύνη είναι να

## *Πόσο είμαι για να κάνω;*

δημιουργήσουμε ακριβώς το σωστό πλαίσιο, με τη σωστή θερμοκρασία (αγάπη, νοιάξιμο, προσοχή, πειθαρχία, όρια), ώστε όλα τα υλικά να συνεργαστούν για να συνθέσουν μια μοναδική σχέση.

Το δύσκολο είναι κάθε φορά να θυμίζουμε στα παιδιά μας ότι τα ίδια είναι πολλά παραπάνω και από αυτή τη σύνθεση, και ότι μεγαλώνοντας έχουν τη δυνατότητα, αξιοποιώντας άλλα στοιχεία και πτυχές του χαρακτήρα τους, να δημιουργήσουν και να αλληλοεπιδράσουν διαφορετικά με άλλα άτομα για διαφορετικά οράματα • ακριβώς όπως ένα καρότο μπορεί να γίνει σαλάτα, μπορεί να μαλακώσει και να γίνει σούπα βελουτέ, μπορεί να γαρνίρει ένα πιάτο σε καραμελωμένες ροδέλες ή να φαγωθεί ωμό. Αυτή είναι και η προσωπική μας ευθύνη, να ανακαλύψουμε τα διαφορετικά που μπορούμε να συνθέσουμε, να ξετυλίξουμε όλες τις πτυχές της προσωπικότητάς μας και να συνθέσουμε την καλύτερη εκδοχή του Εαυτού μας.



## **Μέχρι πού και για πόσο;**

Ένα από τα αγαπημένα μου γλυκά είναι το τσιζκέικ φούρνου. Και βέβαια η ερώτηση είναι ποιο; Οι συνταγές για τσιζκέικ είναι πραγματικά άπειρες μια και η συνταγή το μόνο που επιβάλλει είναι τη χρήση του τυριού. Ο σεφ είναι αυτός που θα ονειρευτεί το πάντρεμα των διαφορετικών υλικών και μπαχαρικών για το τελικό αποτέλεσμα. Η απάντηση λοιπόν στο ποιο, είναι όλα, γιατί αυτό που αγαπώ είναι η υφή του και ο τρόπος που φτιάχνεται. Και στον τρόπο υπάρχουν μυστικά που, αν τα ανακαλύψεις, εκτοξεύουν το αποτέλεσμα σε μοναδική απόλαυση.

Ένα λοιπόν από τα μυστικά είναι ότι δεν χρησιμοποιώ μίξερ. Αφήνω τα υλικά σε θερμοκρασία δωματίου και με μια ξύλινη κουτάλα τα ομογενοποιώ. Πρώτα το τυρί με τη ζάχαρη και τα μπαχαρικά (κανέλα, μοσχοκάρυδο, τζίντζερ) και έπειτα προσθέτω τα αυγά ένα-ένα, ενώ ανακατεύω με την κουτάλα. Τελευταία

## *Μέχρι πού και για πόσο;*

προσθέτω την κρέμα γάλακτος, αφού την έχω μετατρέψει χρησιμοποιώντας λίγο χυμό λεμονιού σε ξινή κρέμα. Είναι από τα γλυκά που δεν θέλουν αέρα, δε θέλουν να φουσκώσουν στο φούρνο, θέλουν μόνο να δέσουν δημιουργώντας μια βελούδινη υφή που γεμίζει τον ουρανίσκο δημιουργώντας τις δικές τους εγγραφές στη μνήμη του δοκιμαστή.

Σίγουρα αυτός ο τρόπος παραγωγής είναι χρονοβόρος, θέλει υπομονή και αντοχή στο ανακάτεμα, θέλει και εμπειρία να καταλάβουμε τη στιγμή που η κρέμα είναι έτοιμη για ψήσιμο.

# Το καλύτερο φαγητό δεν το φτιάξαμε ακόμη

Καθώς περπατούσα με το σκυλάκι μου εχθές το βράδυ, μού ήρθε μια φανταστική εικόνα.

Φαντάστηκα λοιπόν, στον απόηχο αυτής της μέρας, και ενώ ίσως έχει σουρουπώσει, να φτάνουμε στο κατώφλι του σπιτιού μας και, όπως στεκόμαστε μπροστά στην πόρτα και βάζουμε το χέρι μας στην τσέπη, για να βρούμε το κλειδί που ταιριάζει στην κλειδαριά, με το άλλο να ψάχνουμε στην άλλη μας τσέπη το συναίσθημα που θα φορέσουμε, για να φωτίσουμε το χώρο μας. Σαν η τσέπη μας να χωράει πολλά συναισθήματα και μεις να ψάχνουμε το κατάλληλο.

Και αν ανοίγοντας την πόρτα, το σπίτι φάνταζε άδειο, γιατί ίσως τα παιδιά μεγάλωσαν και έφυγαν ή γιατί κάπως στις προτεραιότητες της ζωής η συντροφικότητα έμεινε πίσω, αυτό το

δικό μας ταιριαστό συναίσθημα να γίνει η αυτό-φροντίδα μας, που θα μας ξεκουράσει, για να μας ετοιμάσει για την επόμενη δημιουργική ημέρα.

Ίσως η λέξη κλειδί να είναι η «δημιουργική» ημέρα, που μπορεί να περιλαμβάνει τη γλάστρα που σκάλισα για να φυτέψω το σποράκι, το σπίτι που καθάρισα για να με υποδεχτεί, τα ψώνια που έκανα για να μαγειρέψω ένα ζεστό φαγάκι, το στρώσιμο του κρεβατιού μου για να το βρω το βράδυ έτοιμο. Ίσως οι πιο πολλοί από εμάς να μεγαλώνουμε με τις προσδοκίες των γονιών μας να μεγαλουργήσουμε, να κάνουμε κάτι που θα μας ξεχωρίσει, γιατί γι' αυτούς είμαστε ξεχωριστοί, και κάπως αυτή η διαφορετικότητα έχει ανάγκη από μία σφραγίδα, που θα αφήσει το αποτύπωμά της. Επενδύουμε στο ξεχωριστό, ενώ ίσως αποτυγχάνουμε στο καθημερινό, αυτό που υποτίθεται είναι απλό και εύκολο και κοινό, που όμως μεγαλώνοντας αντιλαμβανόμαστε ότι είναι αυτό με τη μεγαλύτερη αξία.

## *Το καλύτερο φαγητό δεν το φτιάξαμε ακόμη*

Θυμάμαι τη μητέρα μου πολλές φορές να παραπονιέται ότι έχει στερήσει το μυαλό της και δε ξέρει τι να μαγειρέψει. Ήταν η έγνοια πολλών μαμάδων όταν ήμασταν μικρά. Τη θυμάμαι να συζητάει στο τηλέφωνο με τις φίλες της και να μοιράζονται το ίδιο στέρεμα, που όμως πάντα κατέληγε σε μια νοστιμιά βγαλμένη από τις κουβέντες που έκλειναν με το «σε αφήνω τώρα να προλάβω πριν έρθουν τα παιδιά» ή «πριν έρθει ο άντρας μου» ή «πριν περάσει η ώρα», πάντα υπήρχε ένα «πριν» που τις έδινε την ενέργεια να τρέξουν για να γεμίσουν το τραπέζι. Και κάπως σαν αυτός ο αγώνας δρόμου να κατέληγε στην κουζίνα, σ' ένα τραπεζομάντηλο, που με τον καιρό μετατράπηκε σε πλαστικό για να σκουπίζεται και να μη λερώνει.

Το καλύτερο φαγητό δεν το φτιάξαμε ακόμη! Όσο υπάρχει η επόμενη ημέρα, δε θα φτιαχτεί ποτέ, και αυτή είναι και η ομορφιά, το ότι πάντα υπάρχει η ευκαιρία για κάτι πιο νόστιμο που θα

*Το καλύτερο φαγητό δεν το φτιάξαμε ακόμη*

συντροφέψει άλλα τραπεζώματα, άλλες φωνές και γέλια και επιφωνήματα έκπληξης.

Όπως μεγαλώνουμε, μπορεί να νιώσουμε την ανάγκη το πιο νόστιμο να γίνει η αφορμή να σμίγουν οι γενιές και έτσι στο ίδιο τραπέζι, που κάποτε καθόμασταν παιδιά, να κάτσουμε ως γονείς με τα παιδιά μας και τα εγγόνια μας μαζί. Ρόλοι που, καθώς τους διασχίζαμε και ψάχναμε ψηλαφιστά τα όρια, να μας άφησαν μετέωρους μέχρι να σταθούμε γερά στα πόδια μας. Ίσως ακόμη στη μετάβαση, από καρέκλα σε καρέκλα, να νιώσαμε τη μοναξιά τους όταν τους αφήναμε για τον επόμενο.

# Η επόμενη γενιά

Προχωρώντας στο διάβα μας, συναντήσαμε την επόμενη γενιά και την ακολουθήσαμε με περίσσια συγκίνηση.

Την παρακολουθήσαμε να μεγαλώνει, να εξελίσσεται, να περνάει από τα ίδια στάδια και σταθμούς που περάσαμε, να αναρωτιέται και να επαναστατεί μέχρι να βρει τη δική της πυξίδα και ισορροπία στο ταξίδι της ζωής. Ίσως ακόμη να την είδαμε να αναρωτιέται αν πόνεσε αρκετά για να αξίζει το μετάλλιο. Αν στο σχόλιο που μπορεί να δεχτεί από τους γηραιότερους «ξέρεις τι πέρασα εγώ;», μπορεί να απαντήσει «έλα να σου πω και γω τι πέρασα», και η αναμέτρηση να μην αφήσει κανέναν αδικημένο.

Άραγε, αναρωτιέμαι, μπορεί να συγκριθεί ο πόνος; Αν απομονώσουμε τις στιγμές του πόνου και συγκρίνουμε τον πόνο ενός παιδιού που έσπασε παίζοντας το πόδι του, τον πόνο μιας

## *Η επόμενη γενιά*

γυναίκας την ώρα του τοκετού, τον πόνο ενός αιχμαλώτου που περπατάει ξυλιασμένος στο κρύο, τον πόνο ενός μαθητή που τον χαστούκισε ο δάσκαλος μπροστά σε όλη την τάξη... και πολλές άλλες στιγμές πόνου, συγκρίνονται; Μπορεί να πει κάποιος, ζυγίζοντας τη στιγμή του πόνου, «εγώ πόνεσα περισσότερο;»

Είναι διαφορετική η προοπτική στις παραπάνω στιγμές, η γνώση που φέρνει η μετέπειτα στιγμή, μια γνώση που μπορεί να έχει συναισθήματα ελπίδας, προσμονής, ή απελπισίας. Ο πόνος, όμως, τη στιγμή του πόνου, δύσκολα ζυγίζεται. Και υπάρχουν πολλών ειδών πόνου, όπως αυτοί που μπορεί να γεννιούνται μέσα από τις συνεχείς ματαιώσεις ή από τα απαξιωτικά βλέμματα που μπορεί να πέφτουν πάνω σε ένα παιδί και να το ακολουθούν μέχρι την ενηλικίωσή του.

Πολλές φορές άκουγα τη μητέρα μου να λέει «ξέρεις τι περάσαμε;» και καθώς το άκουγα έβλεπα να υγραίνονται τα μάτια



## *Η επόμενη γενιά*

της και παράλληλα να έχει την ανάγκη να προσδώσει φόρο τιμής σε όσα η προηγούμενη γενιά πέρασε. Γιατί πώς να δικαιολογήσεις τόσους θανάτους αν δεν τους συνδέσεις με κάποιο «αξίζω», πώς να τους αντέξεις και πώς να συνεχίσεις αν νιώσεις ότι μάταια υπέφεραν τόσοι άνθρωποι; Κάπως, όλοι μας έχουμε την ανάγκη να τους απονεύμουμε φόρο τιμής, ένα «αξίζω» που θα μείνει αξέχαστο.

Όμως αυτό το αξέχαστο «αξίζω», είναι αυτό που γίνεται βαριά κληρονομιά στους νέους. Πώς να συγκριθώ με τον αιχμάλωτο στο Άουσβιτς που τελικά κατάφερε και επέζησε; Και αυτή ακριβώς η κληρονομιά είναι που γίνεται ο αβάσταχτος πόνος της νέας γενιάς. Έχω βρεθεί πολλές φορές μπροστά σε συζητήσεις που οι νέοι μεταξύ τους έκαναν αγώνα για το ποιος πέρασε τα περισσότερα, πόσο δύσκολη ήταν η μέρα τους, η πιο δύσκολη όλων!

Ένωσα πολλές φορές την ανάγκη να μοιραστώ τη σκέψη, ότι δεν είναι εκεί η ζωή. Δεν είναι ο πόνος που μας δίνει αξία, γιατί, είτε

## *Η επόμενη γενιά*

το θέλουμε είτε όχι, ο πόνος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Αξία μάς δίνει η γενναιότητα με την οποία στεκόμαστε στην κάθε μέρα μας. Είναι οι αποφάσεις που παίρνουμε και δεσμευόμαστε να τις τηρήσουμε. Είναι τα σχέδια που ονειρευόμαστε και τα ακολουθούμε. Είναι η αφοσίωση που δείχνουμε σε ό,τι αγαπάμε.

Ίσως να το γράφω από την ανάγκη που έχω ως μητέρα να ελευθερώσω την επόμενη γενιά από την αγωνία του ανταγωνισμού του πόνου. Ο ίδιος κανέναν δεν ξεχνάει! Όποιος ανησυχεί ότι δεν πόνεσε αρκετά, η ζωή δεν τον αδίκησε, ας κοιμηθεί ήσυχος.

# Επίλογος

Η ζωή μας είναι γεμάτη «και», ένα άθροισμα στιγμών, ωρών, ημερών, ετών, που σα βιβλία στοιβάζονται το ένα πάνω στο άλλο γεμίζοντας δωμάτια, που άλλοτε τα φωτίζουμε ανοίγοντας τα παράθυρα να μπει ο ήλιος και άλλοτε τα αφήνουμε κλειστά να αραχνιάζουν.

Αναμνήσεις που μας βοηθάνε να καταλάβουμε ότι η ζωή μας είναι μια συνέχεια με αφετηρία και τέλος, όπου η κάθε στιγμή είναι απόρροια της προηγούμενης σαν μια εξίσωση με πεπερασμένο αριθμό. Μια εξίσωση όμως που, αν αποφασίσουμε να τη λύσουμε, συνειδητοποιούμε ότι η απάντηση είναι το άπειρο.

Διαβάζοντας τη διαδρομή που ακολούθησε το χέρι μου σ' αυτό το βιβλίο, αναγνώρισα τη διαδρομή της ζωής που δεν είναι ποτέ ευθεία. Αντιθέτως, κάνει στροφές, έχει ανηφόρες, κατηφόρες,

## *Επίλογος*

σκαρφαλώματα απόκρημνα που σε οδηγούν σε αξέχαστες ανατολές, για να φτάσει κάποτε σε μια ευθεία που θα ξεκουράσει τον οδοιπόρο.

Ξεκίνησα από τη γέννηση, το μέγλωμα και την προίκα που αποκτούμε από την προηγούμενη γενιά, από το πώς οι άλλοι μάς βλέπουν και πώς το κοίταγμα γίνεται εφόδιο στη ζωή μας • από το νόημα που γίνεται πυξίδα στην πορεία μας, μια πορεία που δε θα μπορούσε παρά να είναι γεμάτη προκλήσεις και συγκρούσεις, ώστε να εξελιχθεί και να εξελίξει και εμάς μαζί, δημιουργώντας κάθε φορά και μία νέα πραγματικότητα με βάση τη δική μας αφήγηση.

Πώς, μέσα από τα καινούργια δεδομένα που συλλέγουμε καθώς προχωράμε, μέσα από την ίδια την εξέλιξή μας, φτάνουμε σε ένα σημείο να αναζητήσουμε τι πραγματικά αξίζει, ώστε να το κάνουμε έδαφος στέρεο και γόνιμο, για να δημιουργήσουμε και να

## Επίλογος

μοιράσουμε απλόχερα τη δημιουργία μας στους σημαντικούς ανθρώπους της ζωής μας. Πώς τη στιγμή που τους συναντάμε χρειάζεται να αποφασίσουμε πόσο κοντά και πόσο μακριά να σταθούμε, για να τους δώσουμε το χώρο να υπάρχουν αλλά και την ασφάλεια ότι είμαστε μαζί τους. Και από αυτή την απόσταση να φτιάξουμε τη σχέση, μια σχέση που δε θα στηρίζεται στο πολύ, αλλά στο τόσο όσο.

Όλη αυτή η πορεία μπορεί να έχει και αμφισβήτηση, και εξάντληση και ερωτηματικά. Πόσο αξίζω για να είμαι στη «σχέση», πόσο αξίζω για να δημιουργώ, πόσο αξίζω για να υπάρχω. Μέχρι πού είμαι διατεθειμένος να προχωρήσω ή να συμβουλευσω και για πόσο;

Φτάνοντας στην επόμενη μέρα, η γνώση της ύπαρξής της είναι η ελπίδα ότι το καλύτερο φαγητό είναι μπροστά μας, ότι η ευκαιρία να δημιουργήσουμε δεν έχει χαθεί • αντιθέτως, μάς καλεί κάθε

## *Επίλογος*

πρωί να σηκωθούμε και έτοιμοι να πάρουμε τα πινέλα μας, για να ζωγραφίσουμε ό,τι ονειρευόμαστε • να πάρουμε τις κατσαρόλες μας, για να μαγειρέψουμε ό,τι αγαπάμε και με ευγνωμοσύνη να το μοιραστούμε με τη νέα γενιά, εφόδιο και προίκα για το νέο της ταξίδι.

Σας ευχαριστώ!

## Πηγές

Rogers, C. (2006). Η Γένεση του Προσώπου. Η Ψυχοθεραπεία μέσα από τα μάτια ενός θεραπευτή. Αθήνα. Ελληνικά Γράμματα.

Τσαγκούλης, Ν. (2020). Φυσιολογία Της Γονιμοποίησης Και Της Εμφύτευσης Νεότερα Δεδομένα Σχολή Επιστημών Υγείας Τμήμα Ιατρικής Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Γιαννακούρου, Ζ. (2018). Gestalt με Ζωή. Μια ολιστική προσέγγιση που οδηγεί στην πληρότητα. Αθήνα. Εκδόσεις Π.Ασημάκης

Παπαϊωάννου, Κ.(2021). [Λούφτιγκ](#)

# Πόσο είμαι για να κάνω

*Δάκρυσα, γέλασα, έφτιαξα εκπληκτικά χαρούμενες και θλιβερές εικόνες στο μυαλό μου και ένιωσα σαν να ήμουν κάπου εκεί κρυμμένο κοριτσάκι και ανυπομονούσα για την εξέλιξη... Έντονα συναισθήματά από την αρχή έως τον επίλογο... "Ζωντανή" γραφή και μυρουδιές που έσπασαν τα ρουθούνια μου... Υπέροχο δημιούργημα λατρεμένη μου! Αγγίζει χορδές και μεταφέρει μηνύματα μέσα από τις ευφρέστετες μεταφορές σου!*

*Πέγκυ Μουζάκη συγγραφέας "Αρχιτεκτονική της Προσωπικής Ελευθερίας*