

ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΜΠΟΥΓΑΣ

Αυτό Είναι!

*Το βιβλίο που θα ήθελα να είχα
διαβάσει νωρίτερα στη ζωή μου*

© Copyright Διονύσης Μπουγάς

Α΄ έκδοση, Νοέμβριος 2023

Επιμέλεια εξωφύλλου:
Γιώτα Βόνη

Επιμέλεια κειμένου:
Ευστράτιος Παπαναγιώτου

Διονύσης Μπουγάς
Κερκύρας 3, Γαλάτσι, 11146
Τηλ.: 6980069360
<https://metamorfosis.gr/>
e-mail: info@metamorfosis.gr

ISBN: 978-618-86289-2-2

Αφιερώνω αυτό το βιβλίο στους γόνους.
Προγόνους και απογόνους.
Άλλωστε αυτό το σώμα δεν μου ανήκει,
ανήκει στους προγενέστερούς μου
που τράβηξαν ουκ ολίγα για να υπάρχω εγώ
και στους μεταγενέστερους
που θα τραβήξουν και αυτοί ουκ ολίγα που υπήρξα εγώ.

Η δυνατότητα της αγάπης...

Περιεχόμενα

Πρόλογος	11
Εισαγωγή	13

A' Ενότητα

Μεταμόρφωση από cool σε κότα	17
Και εγένετο οικογένεια	22
Αν κάνεις τι, θα έχεις <i>no regrets</i> ;	26
Η Κάποια Μέρα	31
Πώς γίναμε αυτοί που είμαστε;	35
Γιατί νομίζουμε ότι το παρελθόν καθορίζει το παρόν μας;	42
Είμαστε Θεατές ή Παίκτες;	47
Βλέπουμε γεγονότα ή ερμηνείες;	55
Τυφλά σημεία	64
Το άλογο του Γιουνγκ: σε ό,τι αντιστέκεσαι, επιμένει	73
Η φωνούλα μέσα μας	80
Το «φαίνεσθε»	93
Η γλώσσα της αλλαγής	103
Διακρίνοντας τις διακρίσεις	114
Τεχνάσματα	120
Πώς είμαστε πίσω από τους περιορισμούς μας	133

B' Ενότητα

Συνέπεια	139
Αυθεντικότητα	146
Γονείς	152
Πόσο υπεύθυνοι είμαστε	162
Είμαι – Κάνω – Έχω	171
Συγγνώμη	177

Αυθεντικόμετρο	180
Προλήψεις και προκαταλήψεις	183
Η προκατάληψη του Είναι	185
Η ζωή είναι...	189
Προβλήματα	201

Γ' Ενότητα

Πώς ξεκινάει η Κάποια Μέρα	208
Διορθώνοντας το λάθος που δεν διορθώνεται	214
Δυνατά Κουστούμια	216
Μη αλλαγή	225
Παράλογη ζωή	235
Το νόημα της ζωής	250
Αυτό είναι	274
Επίλογος ή επιλογή	280
Ευχαριστίες	283

Πρόλογος

Αν πέθαινα σήμερα, τι θα ήθελα να ξέρει η επτάχρονη κόρη μου όταν μεγαλώσει που θα της χρησίμευε στη ζωή της;

Όσα αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο.

Έτσι ξεκίνησα να το γράφω ένα καλοκαίρι. Γιατί ως χωρισμένος πατέρας που δεν την έχω μαζί μου όσο συχνά θα ήθελα στην καθημερινότητα, δεν μπορώ να της μεταδώσω, στον βαθμό που θα ήθελα, τις αρχές που αναφέρονται εδώ ώστε να τη συνοδεύουν στην ενήλικη ζωή της και να μπορέσει να κάνει ό,τι θέλει στη ζωή της, χωρίς να μετανιώνει για όσα δεν έκανε.

Γνωρίζω εμπειρικά πλέον, ότι οι αρχές που αναφέρονται εδώ, είναι ωφέλιμες για κάθε άνθρωπο, εφόσον βέβαια τις εφαρμόσει. Και αυτό οφείλεται στο ότι ως ψυχολόγος έχω μοιραστεί αυτές τις αρχές μέσα από εισηγήσεις εκπαιδεύσεων σε περισσότερους από 4000 ανθρώπους στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματα λοιπόν που φέρνουν οι άνθρωποι σε πολλούς τομείς της ζωής τους, όταν τις εφαρμόζουν, είναι εξαιρετικά.

Το ίδιο ισχύει και για εμένα προσωπικά, όταν στα 33 μου έμαθα αυτές τις έννοιες στην Αμερική μέσα από διάφορους εκπαιδευτικούς φορείς, όπως στο Landmark Education, στο Harvard Business School, στο World Works Training, στο NY Institute for Gestalt therapy, στο Gestalt institute of San Francisco, στο Eastern Group Psychotherapy Society, στο Dale Carnegie, στο Mind Dynamics (δεν θα αναφέρω εδώ τις επιρροές μου πριν τα 33, καθώς εμπεριέχονται στις «Ευχαριστίες» του βιβλίου). Το αποτέλεσμα ήταν να μεταμορφωθεί η ζωή μου σε αυτό που ήθελα, για αυτό και συχνά αναφέρομαι σε δύο περιόδους της ζωής μου, στη μετά τα 33 μου έτη και στην πριν τα 33 μου.

Όταν είδα εντυπωσιακά οφέλη για τον εαυτό μου και η ζωή μου κυλούσε πολύ πιο ομαλά, με στιγμές ολοκλήρωσης, πληρότητας και τελειότητας, θέλησα φυσικά να μεταφέρω αυτές τις αρχές και σε όλους μου τους φίλους, για να αξιοποιήσουν και εκείνοι τις δυνατότητες και τα ταλέντα τους, ανεξαρτήτως της ηλικίας τους. Προσωπικά μου δόθηκε το

προνόμιο να πάω να μείνω για έναν χρόνο στη Νέα Υόρκη, όπου τα έμαθα όλα αυτά. Οι φίλοι μου όμως δεν το είχαν. Οπότε αποφάσισα, όταν γύρισα στην Ελλάδα, να ξεκινήσω να εισηγούμαι με βιωματικό τρόπο αυτές τις αρχές, μέσω εκπαιδεύσεων που διοργάνωσα, για να ωφεληθούν και οι φίλοι μου.

Όταν ήμασταν κάποτε πιτσιρικάδες, βρίσκαμε κατά καιρούς κάποιους *dealers* για να ψωνίσουμε «ουσίες» και να διασκεδάσουμε σε ειδικές περιστάσεις ή να νιώσουμε ακόμη και στιγμές τελειότητας, ολοκλήρωσης και ενότητας, έστω με τον τεχνητό τρόπο των ουσιών. Ανακαλύπτοντας αργότερα έναν άλλον τρόπο να βιώνουμε ολοκλήρωση, πληρότητα και τελειότητα, έγινα τελικά *leader* αυτών των αρχών μέσω των εκπαιδεύσεων που εισηγήθηκα εδώ στην Ελλάδα. Ο στόχος είναι κοινός. Τα μονοπάτια διαφορετικά (άλλαξε ο Μανωλιός κι έβαλε το βρακί του αλλιώς).

Προς έκπληξή μου λοιπόν, άρχισαν να έρχονται σε αυτές τις εκπαιδεύσεις πολλοί περισσότεροι άνθρωποι μέσω του word of mouth («από στόμα σε στόμα») και τελικά έφτασαν να συμμετέχουν και οι περισσότεροι φίλοι μου, αφού συνέχισα να τις εισηγούμαι για πάνω από μία 10ετία. Για τους υπόλοιπους ανθρώπους της ζωής μου που δεν είχαν μέχρι στιγμής αυτή την ευκαιρία και ίσως να μην την έχουν ούτε στο μέλλον, έγραψα αυτό το βιβλίο που είναι τουλάχιστον κάτι σαν εισαγωγή σε αυτές τις οπτικές γωνίες της ζωής.

Για αυτό και γράφω σαν να αναφέρομαι σε φίλους και δικούς μου ανθρώπους, με την επιπρόσθετη οικειότητα που πηγάζει από τα προσωπικά μου παραδείγματα. Επιπλέον, αν έγραφα πιο «θεωρητικά», πολλοί φίλοι μου δεν θα έφταναν μέχρι το τέλος του βιβλίου. Όπως έχω παρατηρήσει, άλλωστε, από τις εκπαιδεύσεις που έχω εισηγηθεί όλα αυτά τα χρόνια, όταν μοιράζομαι μία έννοια μέσα από τα προσωπικά μου βιώματα, αυτό κάνει τη διαφορά στο να εφαρμόσουν και οι άλλοι στη ζωή τους τις αρχές που αναφέρονται εδώ. Παράλληλα βέβαια, έχω έτσι και μία ψευδαίσθηση νοήματος στη ματαιότητα της ύπαρξής μου με την οποία πάλευα για χρόνια. Όσο έγραφα δηλαδή αυτό το βιβλίο, ξυπνούσα με όρεξη, νιώθοντας ότι έχει ένα κάποιο νόημα σήμερα η ύπαρξή μου στον κόσμο (πιο απλά, ικανοποιείται και το ψώνιο μέσα μου και έτσι μαζί με τον βασιλικό ποτίζω και τη γλάστρα).

Κλείνω αυτόν τον πρόλογο, με τα λόγια του ποιητή Στάθη Σιώμου:

«Στις μέρες μας τα κελιά χτίζονται από μέσα προς τα έξω, και τα κλειδιά τα κρατάει το τέρας που θρέφεται μέσα μας, αθόρυβα, ύπουλα, μεθοδικά».

Εισαγωγή

Δεν έχετε ιδέα τι σας περιμένει με αυτό το βιβλίο (...είπε ο Δρακουμέλ στα Στρουμφάκια). Η διαφορά μεταξύ γνώσης και μεταμόρφωσης.

Αν αναρωτιέστε ποιο είναι το πιο δύσκολο πράγμα σε σχέση με αυτό το βιβλίο, είναι να το ολοκληρώσετε. Όχι γιατί είναι δυσνόητο, αλλά γιατί πυροδοτεί κάποια από τα συναισθήματα που αποφεύγουμε για πολλά χρόνια, κάνοντας ένα σωρό πράγματα για να μην έρθουμε σε επαφή μαζί τους.

Αυτό το βιβλίο λειτουργεί και ως ένας ολόσωμος καθρέφτης που μας προσκαλεί να δούμε και εκείνες τις συμπεριφορές μας που δεν μας αρέσουν αλλά και τις προβληματικές αντιλήψεις μας.

Λειτουργεί ως μια απόπειρα αφύπνισης που βασίζεται σε γνώσεις που έχει συλλέξει η ανθρωπότητα από όλους τους πολιτισμούς τόσο στο παρελθόν όσο και στο παρόν. Σαν να χρησιμοποιούνται τα *best of* της ανθρωπότητας προκειμένου να αφυπνιστούμε και να βιώσουμε μία αίσθηση ολοκλήρωσης, πληρότητας και γαλήνης. Αντλεί από τη φιλοσοφία, από ανθρωπιστικές επιστήμες όπως την ψυχολογία, την κοινωνιολογία, την ανθρωπολογία, από την τέχνη της ηγεσίας ως το Ζεν.

Αντί όμως να αναφέρονται διάφορες θεωρίες, όλα περνούν μέσα από την προσωπική ιστορία του συγγραφέα, για να καταστούν πιο προσιτά και να γεφυρωθεί το κενό ανάμεσα στη θεωρία και την πράξη. Πρόκειται για μία διεισδυτική, προκλητική και πρακτική αναζήτηση στα θέματα που αποτελούν το επίκεντρο της ζωής μας, όπως η επικοινωνία, οι σχέσεις, το σεξ, η ευτυχία και η επιτυχία, η ικανοποίηση και η πληρότητα.

Συνεπώς, η ανάγνωσή του δύναται να επιφέρει αποτελέσματα στην απόδοση, τη δημιουργικότητα και την επικοινωνία (δηλαδή, στο σεξ). Ανατρέπει τα δεσμά ακόμη και των πιο ισχυρών συμβατικών τρόπων σκέψης (για όσους σκέφτονται ακόμα) και μεταμορφώνει την οπτική για τη ζωή μας (σχεδόν σαν τη νεράιδα που μεταμορφώνει βάτραχους σε πρίγκιπες). Ανακαλύπτουμε ότι η μαγεία είναι μέσα μας.

Η βασική ψευδαίσθηση είναι ότι χρειαζόμαστε να μάθουμε κάτι ακόμη. Εδώ δεν συμβαίνει αυτό ακριβώς. Εδώ μαθαίνουμε την ίδια τη μόρφωση. Μόρφωση σημαίνει κάτι παραπάνω από το να συλλέγεις πληροφορίες. Για την ακρίβεια, μπορείς να μαζέψεις πολλές πληροφορίες και να μάθεις πολύ λίγα (όπως όταν βλέπεις Μπαμπινιώτη στην ΕΡΤ3). Εδώ θα δούμε τη ζωή μας ολιστικά και από νέες οπτικές και όχι μόνο θεωρητικά, όπως γίνεται συνήθως.

Όταν ρώτησαν τον Σωκράτη να τους δώσει τον ορισμό του μορφωμένου ανθρώπου, δεν ανέφερε τίποτε για τη συσσώρευση γνώσεων. Η μόρφωση, είπε, είναι θέμα συμπεριφοράς. Ποιους ανθρώπους λοιπόν θεωρεί μορφωμένους;

- 1 Πρώτα από όλα, όσους ελέγχουν τις δυσάρεστες καταστάσεις, αντί να ελέγχονται από αυτές (π.χ. πιάνεις τη γυναίκα σου με τον καλύτερο σου φίλο και... το ελέγχεις...).
- 2 Όσους αντιμετωπίζουν τα γεγονότα με λογική και γενναιότητα (τύπου Braveheart ένα πράγμα).
- 3 Όσους είναι έντιμοι σε όλες τους τις συνδιαλλαγές (δηλαδή, ένα μικρό ποσοστό των Ελλήνων).
- 4 Όσους αντιμετωπίζουν καλοπροαίρετα τα δυσάρεστα γεγονότα και τους αντιπαθείς ανθρώπους.
- 5 Όσους ελέγχουν τις απολαύσεις τους (τα γαλακτομπούρεκα, τις σάλτσες, τα τηγανητά, τον τζόγο, τα μπαρμπούτια, τα γυναικεία μπούτια, κτλ.).
- 6 Όσους δεν νικήθηκαν από τις ατυχίες και τις αποτυχίες τους.
- 7 Όσους δεν έχουν φθαρεί από τις επιτυχίες και τις δόξες τους.

Και εδώ εντοπίζεται η φτώχεια στο πνεύμα της εποχής μας. Ωραίες ιδέες, φτωχές ζωές, κατά το «Τα όμορφα χωριά, όμορφα καίγονται». Υπάρχουν άνθρωποι με εντυπωσιακά πτυχία (Master, Phd, Mba, Cia, Fbi, Csi Miami) και η ζωή τους μοιάζει περισσότερο με το Lost. Έτσι λοιπόν, κάτι λείπει από την ίδια τη μάθηση.

Αν δεν συνειδητοποιήσουμε πού βρισκόμαστε και ποιοι είμαστε (γνώθι σαυτόν), δεν θα φτάσουμε ποτέ εκεί που θέλουμε. Αυτό το βιβλίο, αν εφαρμόσεις όσα λέει, είναι σαν να φτιάχνεις κέικ για πρώτη φορά. Μπορεί και να λερωθείς. Και δεν εννοώ το σημείο που γλύφεις απολαυστικά τα απομεινάρια της ζύμης από το μπολ, αλλά τη λάντζα που έχεις για μετά...

Το βιβλίο αυτό δεν εξελίσσεται σε μία γραμμική σειρά γνώσης όπως συνήθως, του τύπου θα μάθω το 1, μετά το 2, μετά το 3 και ούτω καθεξής. Απλώς το διαβάξεις και αν δοκιμάσεις να εφαρμόσεις τις οπτικές που θίγει, στη ζωή σου και στις σχέσεις σου, τότε συμβαίνουν μεταβολές στο ποιος/α είσαι. Είναι πολύ χρήσιμο να γνωρίζουμε κάποιες πληροφορίες, αλλά αυτό το βιβλίο συμβαίνει σε άλλο πεδίο επιρροής. Στο τέλος δηλαδή μπορεί να μη θυμόμαστε πολλά από αυτά που διαβάσαμε, αλλά να έχουμε μεταβάλει σε κάποιον βαθμό, έστω μικρό, το ποιοι είμαστε στον κόσμο. Όχι να αλλάξουμε τη ζωή μας, αλλά το ποιοι είμαστε εμείς και το πώς ανταποκρινόμαστε στις διάφορες περιστάσεις της ζωής (π.χ. από παθητικοί θεατές σε έναν τομέα της ζωής μας, να ρισκάρουμε και να παίξουμε με έναν νέο τρόπο). Όπως λέει ένας ψυχολόγος, ο Frits Perls: «Η επίγνωση από μόνη της είναι θεραπεία». Ο Αϊνστάιν αντίστοιχα λέει ότι το να καθορίσεις ποιο είναι το πρόβλημα, είναι το 50% της λύσης του.

Για όσους «τρομάζουν» από το μέγεθος του βιβλίου, θα ήθελα να τους καθησυχάσω λέγοντάς τους ότι καθώς θα διαβάζουν τα παραδείγματα από τη ζωή του συγγραφέα, θα βουτάνε αντίστοιχα στη δική τους ζωή με έναν νέο και αυθεντικό τρόπο, έτσι που ο χρόνος και ο κόπος της ανάγνωσης θα εξαφανίζονται.

Υπάρχει όμως μία παγίδα σε αυτό το βιβλίο.

Μερικές φορές μπορεί να περιμένουμε ότι θα πάρουμε μία συγκεκριμένη απάντηση ή θα αντιληφθούμε κάποιο ιδιαίτερο νόημα στις διηγήσεις του συγγραφέα. Δεν υπάρχει όμως μία απάντηση ή ένα νόημα. Όσα αναφέρονται στο βιβλίο είναι για να μας επιτρέψουν να έρθουμε σε επαφή με ό,τι έχουμε απωθήσει, γιατί αυτό που μας κατέχει και μας αιχμαλωτίζει είναι ό,τι δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να νιώσει.

Άλλωστε, κανείς δεν έχει την ίδια ζωή με τον άλλον και έτσι κανείς δεν θα νιώσει τα ίδια πράγματα. Για παράδειγμα, άλλοι θα αντιληφθούν ότι κάνουμε ένα σωρό χειρισμούς για να επιβιώνουμε στη ζωή και άλλοι θα εντυπωσιαστούν από τα συναισθήματα που έχουν απωθήσει. Δεν ξέρουμε τι θα προκύψει για τον καθένα, αλλά σίγουρα δεν θα είναι το ίδιο για κανένα.

Απλώς διαβάστε λοιπόν και μην κολλάτε στο να καταλάβετε τα πάντα. Αφήστε τη ροή του να σας οδηγήσει μέχρι το τέλος. Και όταν το ολοκληρώσετε, θα δείτε ότι στην πορεία αναπτυχθήκατε, έχοντας αντιληφθεί όλες τις ανοησίες που σας εμπόδιζαν μέχρι στιγμής. Στο τέλος του βιβλίου, θα μας είναι πλέον σαφές πόση δύναμη έχουμε στη ζωή μας.

Α' Ενότητα

1

Μεταμόρφωση από cool σε κότα (γρήγορη συνταγή, χωρίς αυγολέμονο)

Γιατί είναι ο κόσμος έτσι όπως είναι; Μάλλον, ας το πάμε πιο απλά και πιο συγκεκριμένα: Γιατί οι σχέσεις είναι έτσι όπως είναι;

Η απάντηση; *Γιατί εμείς είμαστε όπως είμαστε.* Τι εννοώ;

Έλεγα κάποτε, γύρω στα 30+, ότι βαριέμαι τις σχέσεις ή ότι είναι ταιριασμένα ή ότι οι γυναίκες είναι ζηλιάρες και ότι βαριόμουν ερωτικά την ίδια γυναίκα μετά από 1-1.5 χρόνο σχέσης. Το έλεγα αυτό γιατί απ' όταν ξεκίνησα να κάνω σχέσεις στη ζωή μου, από τα 15 μου (ήμουν ομορφόπαιδο και με 'βγαλαν νωρίς στο κλαρί), όλες οι μακροχρόνιες σχέσεις μου, που ήταν γύρω στις πέντε, ως τα 33 μου, είχαν το ίδιο μοτίβο. Μετά από έναν χρόνο βαριόμουν ερωτικά και μετά τον ενάμιση χρόνο ήθελα να κάνω σεξ με οποιαδήποτε άλλη, εκτός από την κοπέλα που είχα (με την πρώην μου, την αδερφή της την ψηλή, είχε και μία κοντή, γι' αυτό διευκρινίζω, την Αγγαίρα την κόρη του μανάβη, τη Λέλα την κομμώτρια, την Πέννυ τη μοδίστρα και δεν θα έλεγα όχι στην Κούλα, αλλά ήταν του Κυριάκου). Γιατί όμως μου συνέβαινε αυτό;

Κάποια στιγμή γύρω στα 32 μου, συζητούσα με τη φίλη μου τη Σοφία που με ξέρει από τα 16 μου, αμούστακο ακόμα, καθώς ήμασταν συμμαθητές στη Β' Λυκείου και της έλεγα ότι κουράστηκα πια με τις σχέσεις, γιατί δεν μου άρεσε αυτό που μου συνέβαινε με τις κοπέλες που σχετιζόμουν. Δηλαδή, δεν μου άρεσε ούτε εμένα που δεν ήθελα μετά τον ένα χρόνο σχέσης ερωτικά την κοπέλα που αγαπούσα. Διχαζόμουν ανάμεσα

στα δυο κεφάλια, όπου το επάνω κεφάλι ήθελε να είναι με την κοπέλα που είχα σχέση και το κάτω κεφάλι κοίταζε κυρίως αλλού (αχαλίνωτο το άτιμο). Οπότε, με στεναχωρούσε κι εμένα που δεν ήθελα πλέον ερωτικά την κοπέλα. Και της έλεγα ότι εγώ δεν είμαι για σχέσεις, ότι είμαι μποέμ, ότι είμαι καταραμένος ποιητής και τέτοια... και ότι αν κάποια στιγμή θελήσω να κάνω παιδιά θα κάνω με καμιά φίλη μου λεσβία. Να γλιτώσω και τις ζήλιες. Μόνο αυτή την προοπτική έβλεπα... Και τότε μου είπε κάτι του τύπου: «Άσε μας βρε Διονύση, με το δράμα σου ότι είσαι καταραμένος ποιητής. Ενώ είναι ευφάνταστα και χαριτωμένα αυτά που λες Διονυσάκη, το πρόβλημα είναι ότι τα πιστεύεις κι εσύ...».

Προβληματίστηκα που μου το είπε αυτό. Κυρίως, γιατί με ήξερε καλά. Επίσης, ήταν μεγαλύτερη και μου ενέπνεε μια σοφία, η Σοφία. Την εμπιστευόμουν κάπως την οπτική της και ήξερε πολλά απ' τη ζωή μου, καθώς μου είχε σταθεί πολύ υποστηρικτικά από τα 16 μου που γνωριστήκαμε και είχαμε περάσει πολύ χρόνο μαζί.

Μετά από αυτή τη συζήτηση με τη Σοφία, έναν χρόνο αργότερα, σε μια εκπαίδευση στη Νέα Υόρκη, θυμήθηκα τα λόγια της, όταν κατάλαβα τελικά γιατί τα είπε και είχε όντως να κάνει με το ότι ήξερε το ιστορικό μου από παιδί. Δεν εννοώ την αφαίρεση αμυγδαλών και κήλης, αλλά το ψυχολογικό ιστορικό μου. Να εξηγήσω λοιπόν τι εννοούσε, μιας και ήξερε την ιστορία μου...

Όταν ήμουν μικρός, δυόμιση ετών, οι γονείς μου χώρισαν και με πήρε ο πατέρας μου και πήγαμε στη Γερμανία. Εγώ δεν έχω μνήμες από τότε. Μετά από ενάμιση χρόνο, ο πατέρας μου έκανε σχέση με μια γυναίκα, την Όλγα και μείναμε όλοι μαζί, με τα δυο παιδιά της, την Αθηνά και τον Γιώργο, που ήταν μεγαλύτερα από εμένα. Εγώ τεσσάρων ετών περίπου και τα παιδιά της έφηβοι. Δέθηκα πολύ με τα παιδιά της, κυρίως με την Αθηνά και εκείνη θυμάμαι περισσότερο. Μετά από 2-3 χρόνια, ο πατέρας μου χώρισε με αυτή τη γυναίκα και γυρίσαμε στην Ελλάδα. Και σαν παιδάκι τότε, θυμάμαι να στεναχωριέμαι πολύ που δεν τους έβλεπα πια. Γιατί είχα δεθεί ιδιαίτερα. Αλλά δεν μπορούσα να κάνω και πολλά...

Αργότερα, επειδή ο πατέρας μου δούλευε και εκτός Αθηνών, αλλά και νύχτα βασικά, πέρναγα μεγάλα διαστήματα με τη γιαγιά μου που ερχόταν απ' το χωριό να με φροντίζει. Θυμάμαι όμως και μια περίοδο να μένω σε μια θεία μου, με τα ξαδέλφια μου, στον Ταύρο.

Μετά, όταν πήγαίνα Γ' Δημοτικού, ο πατέρας μου τα έφτιαξε με μια άλλη κυρία, την Τζένη, που είχε κι αυτή 3 παιδιά, μικρότερα από εμένα αυτή τη φορά και θυμάμαι τι ωραία που παίζαμε όλοι μαζί στο σπίτι. Θυμάμαι που αυτή η γυναίκα, η Τζένη, η τότε μητριά μου, με είχε μάθει να

τρώω με κλειστό το στόμα (δεν άντεχε άλλο να κρατάει το τηγάνι για ασπίδα για να αποκρούει τις μισομασημένες μπουκιές μου) και το είχα εκτιμήσει. Τελικά όμως, μετά από (μαντέψτε) 2 χρόνια, χώρισε ο πατέρας μου από αυτή τη γυναίκα και έτσι ξαναφύγαμε. Θυμάμαι να στεναχωριέμαι και να κλαίω που πάλι έχανα μια οικογένεια και με τόσα αδελφάκια...

Για κάποιο διάστημα μετά, ήταν και πάλι η γιαγιά μου που ερχόταν από το χωριό να μείνει μαζί μας να με φροντίζει, καθώς ο πατέρας μου έλειπε συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αργότερα, όταν τελείωνα το Δημοτικό, ο πατέρας μου τα έφτιαξε με μια άλλη γυναίκα, την Κλαίρη και όταν ξεκίνησα την Α΄ Γυμνασίου, μετακομίσαμε στο σπίτι της, στο Μπραχάμι. Είχε και αυτή μια κόρη, μεγαλύτερη, που πήγαινε Α΄ Λυκείου. Θυμάμαι ότι μου άρεσε εκεί. Ειδικά με αυτή τη μητριά, είχα δεθεί πολύ, γιατί περνάγαμε πολύ χρόνο μαζί, καθώς την βοηθούσα και σε μια δουλειά που έκανε από το σπίτι και έτσι έβγαζα και χαρτζιλίκι. Κυρίως όμως γιατί ήταν πολύ δοτική και με φρόντιζε ιδιαίτερα. Αλλά μετά από 2 χρόνια, ξαναχώρισε ο πατέρας μου και φύγαμε από το Μπραχάμι... Και πάλι λυπήθηκα πολύ.

Μετά γνώρισε μια άλλη γυναίκα, τη Βούλα, που είχε κι αυτή δυο κόρες, λίγο μικρότερές μου και μείναμε όλοι μαζί στο Γαλάτσι, όταν πήγα Γ΄ Γυμνασίου. Πλέον όμως, με αυτή τη μητριά και με τις κόρες της, δεν είχα πολλά-πολλά (είπα να ζήσω το όνειρό μου και να το παίξω Σταχτοπούτα, καθώς ταίριαζε και το casting, η διανομή των ρόλων). Ανέπτυξα μία σχέση «μακριά και αγαπημένοι». Τη σχέση που είχα αναπτύξει και με το σχολείο ή το αποσμητικό. Κι έτσι, όταν ξαναχώρισε μετά από 2 χρόνια, αυτή τη φορά δεν πληγώθηκα, δεν με πείραξε σχεδόν καθόλου...

Πλέον πήγαινα Λύκειο και άρχισα να μένω και μόνος μου περιστασιακά, από τη Β΄ Λυκείου και μετά. Και αργότερα και με μια φίλη μου, που ήταν φοιτήτρια και είχε δικό της σπίτι, οπότε με φιλοξενούσε. Ήμουν πολύ δραστήριος και δημιουργικός από το Λύκειο, αφού είχα φτάσει στο σημείο να μένω και μόνος μου, καθώς είχα βρει τρόπους για να δουλεύω, να βγάζω χρήματα και να είμαι ανεξάρτητος.

Και ως νεαρός ενήλικας, αλλά και όπως εξελισσόταν η ζωή μου εκείνα τα χρόνια, ήμουν ένας νέος με μία εξαιρετικά δημιουργική και κοινωνική ζωή που τα πήγαινα πολύ καλά. Ειδικά αν συγκρίνες τη ζωή μου με συνομήλικους, ήταν εντυπωσιακή η ανεξαρτησία και η δημιουργικότητά μου. Είχα αυτοπεποίθηση και ήμουν πολύ δραστήριος στον βαθμό τού να μπορώ να κάνω ό,τι θέλω. Όλα πήγαιναν πολύ καλά στη ζωή μου.

Εκτός από τον τομέα των ερωτικών σχέσεων. Φτάνοντας έτσι γύρω στα 30, όπου είχα πλέον απογοητευτεί από αυτόν τον τομέα (μάλλον και ο τομέας ο ίδιος από εμένα) και έλεγα ότι δεν είμαι για σχέσεις και ότι οι γυναίκες είναι βαρετές ή τις βαριέμαι εγώ, κτλ. Μέχρι που έφτασε η φίλη μου η Σοφία να μου πει ότι εκτός του ότι κοροϊδεύω τους άλλους με αυτά που λέω, κοροϊδεύω και τον εαυτό μου.

Τι συνειδητοποίησα λοιπόν;

Από τα τρυφερά παιδικά μου χρόνια, σε κάθε σημαντική σχέση, είτε με μητρική φιγούρα είτε αδελφική (κι ας ήταν ετεροθαλή τύπου τα αδέρφια), πληγωνόμουν κάθε φορά από τις αλλεπάλληλες απώλειες αυτών των σημαντικών προσώπων με τα οποία ανέπτυσσα τρυφερά συναισθήματα εγγύτητας. Ως αποτέλεσμα, ανέπτυξα έναν μηχανισμό άμυνας για να μην ξαναπληγωθώ, του τύπου «να μη δένομαι με τους ανθρώπους».

Γι' αυτό και με την τελευταία μητριά των παιδικών μου χρόνων, τη Βούλα, εκεί στην Γ' Γυμνασίου, δεν δέθηκα μαζί της, ούτε με τα παιδιά της, και ήμουν «cool» ό,τι και να γινόταν. Ακόμη και όταν είχε πει στον πατέρα μου ότι πρέπει να μείνω έξω από το σπίτι, σε μια αποθήκη-δώμα που είχαμε στην αυλή – για να μην χαλάσω τα παιδιά της, αφού για εκείνη ήμουν κακή επιρροή, ως μεγαλύτερος, για τις κόρες της και επειδή έφερνα διάφορους στο σπίτι – δεν με πείραξε (ο φίλος μου ο Τάσος ο σουγιός, λίγο παρεξηγήθηκε, αλλά του πέρασε γρήγορα). Ίσα-ίσα μου άρεσε που στην Α' Λυκείου είχα δικό μου δώμα. Και δεν με πείραξε συναισθηματικά, γιατί είχα αναπτύξει έναν δυνατό μηχανισμό άμυνας.

Αυτός ο μηχανισμός άμυνας όμως, υπήρχε στην πορεία και στις ερωτικές μου σχέσεις. Και κατέληγα, ενώ είχα ερωτική σχέση με την όποια κοπέλα, να μη δένομαι συναισθηματικά (δενόμουν σε κανένα κρεβάτι, μόνο αν η συντρόφισσα ήτανε λιγάκι kinky). Και από τη στιγμή που δεν δενόμουν συναισθηματικά, λογικό ήταν να βαριέμαι τελικά μετά από 1-1.5 χρόνο.

Γιατί; Επειδή δεν έκανα ουσιαστικά και συναισθηματικά σχέση με την εκάστοτε κοπέλα. Με ποιον έκανα σχέση; Με τον ρόλο που εμφανιζόταν κάθε φορά που έκανα ερωτική σχέση. Με τον «cool». Όταν ήμουν με την κοπέλα μου, ήμουν ο «cool». Άρα με ποιον έκανα σχέση; Με τον ρόλο μου.

Γι' αυτό και βαριόμουν τελικά. Δεν ήταν ότι οι σχέσεις ή οι γυναίκες ήταν βαρετές. Εγώ βαριόμουν τον ρόλο μου. Και γιατί δεν άφηνα τον ρόλο μου; Επειδή φοβόμουν μην πληγωθώ. Ήταν ο μηχανισμός άμυνάς μου.

Άρα κάποια στιγμή σε αυτές τις εκπαιδεύσεις που έκανα στη Νέα Υόρκη, μεταμορφώθηκα από «cool» που νόμιζα ότι ήμουν τόσα χρόνια, σε «κότα», σε κάποιον δηλαδή που φοβόταν τελικά τις γυναίκες και γι' αυτό δεν δενόταν. Για να μην πληγωθώ, αν χωρίσουμε...

Αυτό φυσικά δεν ήθελα στην αρχή να το παραδεχθώ. Δεν ταίριαζε με το *image* που είχα χτίσει τόσα χρόνια, του μποέμ και του καταραμένου ποιητή...

Αλλά από τη στιγμή που τον είδα αυτόν τον μηχανισμό, ενώ, επαναλαμβάνω, ήμουν δραστήριος και δημιουργικός σε όλους τους άλλους τομείς της ζωής μου, ήθελα να συνεχίσω να είμαι κολλημένος στον τομέα των σχέσεων και στην ουσία «κότα»;

2

Και εγένετο οικογένεια

Υπάρχει μια εικόνα που απεικονίζει πως όταν δείχνεις με το δάχτυλο κάποιον άλλον, το ένα δάχτυλο (ο δείκτης) δείχνει τον άλλον και τα τρία δάχτυλα δείχνουν εσένα... Αντίστοιχα, ενώ έλεγα ότι οι γυναίκες είναι που με κάνουν να βαριέμαι, τελικά βαριόμουν εγώ τη σχέση με αυτή την πλευρά του εαυτού μου – του cool – που εμφανιζόταν όποτε έκανα σχέση. Πόσο ενδιαφέρον να έχει το να σχετίζομαι με τον ίδιο ρόλο για τόσα χρόνια, σε τόσες σχέσεις; Γνώριζα κάτι καινούργιο; Ανακάλυπτα κάτι νέο; Όχι. Φυσικό ήταν να βαριέμαι τον ίδιο ρόλο συνέχεια. Ακόμη και οι ηθοποιοί βαριούνται τον ίδιο ρόλο συνέχεια που τον παίζουν και πολύ λιγότερο χρονικά (το πολύ το κύριε ελέησον το βαριέται κι ο παππάς, το πολύ το φίκι-φίκι... τυφλώνει).

Και δεν ήταν τελικά τυχαίο που βαριόμουν μετά τον έναν χρόνο σχέσης. Όταν τα συναισθήματα τρυφερότητας και εγγύτητας πήγαιναν να αναπτυχθούν περισσότερο, τότε άρχιζε να εμφανίζεται η πιθανότητα μίας πιθανής απώλειας, μην τυχόν και με αφήσουν, μιας και από παιδί είχα συνδέσει ότι στα δύο χρόνια σχέσης με τους σημαντικούς μου άλλους, τους έχανα... Κι έτσι στον ενάμιση χρόνο σχέσης έκανα σεξ με οποιαδήποτε άλλη εκτός από την κοπέλα μου και στα δύο χρόνια σχέσης μαζί-μουμ, είχα χωρίσει.

Οπότε αντί να πληγωθώ πάλι με το να με αφήσουν, καλύτερα να αφήσω εγώ πρώτος τη σχέση συναισθηματικά με το να βαριέμαι. Ίσως έτσι δεν θα ένιωθα τόσο αβοήθητος, όπως ένιωθα ως παιδάκι στους χωρισμούς. Έτσι ήταν, σαν να λέμε, δική μου επιλογή. Και ας είχε κι αυτή η επιλογή πόνο για εμένα, τουλάχιστον είχα και εναλλακτικές από το να νιώθω μόνος, καθώς άρχιζα να φλερτάρω και με άλλες γυναίκες. Έτσι τιμούσα τα γονιά μου που έρχονται από τις μαϊμούδες (μιας και έχουμε 99% κοινό DNA με τους χιμπατζήδες), που για να κινηθούν, δεν αφήνουν

το κλαδί που κρατάνε, αν δεν δουν το επόμενο που θα πιαστούν από πάνω του...

Μετά από όλες αυτές τις συνειδητοποιήσεις, με κάποιον τρόπο επέλεξα μέσα μου, να μην είμαι κότα (σε διασταύρωση με χιμπατζή) στον τομέα των σχέσεων. Δηλαδή, ήθελα να σχετιστώ κανονικά, μιας και δεν με άντεχα πια στο ίδιο ρολάκι. Άλλωστε είχα πλέον ωριμάσει κάπως ψυχικά, μετά από έναν χρόνο στη Νέα Υόρκη και τις εκπαιδεύσεις που έκανα εκεί, οι οποίες ήταν ιδιαίτερα ενδυναμωτικές.

Όταν λοιπόν γύρισα στην Ελλάδα στα 33 μου, είχα μία αίσθηση ότι στην επόμενη σχέση μου θα σχετιστώ πλήρως (όπως το μακαρόνι με το πέστο, το βιτάμ με το ψωμί, ο πίθηκος με την μπανάνα). Και τι έγινε τελικά; Κατέληξα πλέον να μην κάνω σχέσεις για κάποια χρόνια. Ίσως γιατί πλέον φοβόμουν τις σχέσεις, μιας και είχα στο μυαλό μου ότι αφού δεν θα σχετιστώ μέσω του μηχανισμού άμυνας του ρόλου του cool, αυτό σήμαινε για εμένα ότι μάλλον θα πληγωθώ... Κάτι παιχνίδια που παίζει το μυαλό! Και έγινα εργασιομανής, με αφορμή ότι με ενέπνεε, κιόλας, τόσο πολύ αυτό που ξεκίνησα να κάνω στην Ελλάδα, οπότε απέφυγα τις σχέσεις για κάποια χρόνια.

Τελικά ξεκίνησα να κάνω σχέσεις και όντως ήταν όπως το φοβόμουν. Πλέον πληγωνόμουν στις σχέσεις. Ήμουν ευάλωτος χωρίς την άμυνά μου και στεναχωριόμουν, π.χ. όταν η άλλη είχε θυμό ή γκρίνιαζε και δεν άντεχα. Οπότε σε αυτούς τους πρωτόγνωρους για εμένα πόνους, ξαναγύρισα στους παλιούς μηχανισμούς άμυνας (εκείνους του χιμπατζή με τα κλαδιά και τις μπανάνες του). Και ενώ ήμουν σε μία σχέση, άρχιζα να μπλέκω και σε άλλη. Αλλά αυτή τη φορά, όχι επειδή βαριόμουν, αλλά επειδή στεναχωριόμουν και με αναστάτωναν οι συγκρούσεις στις σχέσεις, τις οποίες δημιουργούσε η συμπεριφορά μου. Πλέον συνειδητοποιώ ότι ενώ ξεκινούσα με καλές προθέσεις, δεν είχα μάθει ακόμη πώς να σχετίζομαι και έτσι όταν δεν μου άρεσαν κάποια πράγματα, θύμωνα και φώναζα.

Τα ίδια Παντελάκη μου, τα ίδια Παντελή μου. Πάλι χώριζα, πλέον όμως για άλλους λόγους. Και τώρα, με άφηναν οι άλλες κάποιες φορές, χωρίς να το θέλω, σε αντίθεση με το παρελθόν που στην ουσία έφευγα εγώ. Άρα ο πόνος ήταν πρωτόγνωρος για εμένα (όπως όταν χτυπάς το μικρό σου δαχτυλάκι στην άκρη του κρεβατιού ή όταν κάνεις αποτρίχωση μπικίνι). Ήταν σαν να είχα πάει στο άλλο άκρο. Σαν οι σχέσεις να ήταν μια τραμπάλα απώλειας, από τη μια πλευρά, βαριόμουν εγώ και από την άλλη πλευρά, υπήρχαν συγκρούσεις που δεν άντεχα και δεν είχα μάθει να διαχειρίζομαι.

Τελικά, μετά από έναν χωρισμό στα 39 μου και ενώ είχα αρχίσει να απελπίζομαι, καθώς δεν έβλεπα να βγάλω άκρη (ίσως και γιατί πλησίαζε το ορόσημο των 40), εμφανίστηκε μια πιτσιρίκα 23 ετών που η συμπεριφορά της ήταν πολύ ιδιαίτερη για μένα. Ήταν πολύ υποστηρικτική, πολύ θετική, πολύ δοτική και με πολλή αγάπη. Παράλληλα, είχε και το στοιχείο ότι ήταν πολύ «καταφερτζού» και σε κέρδιζε με λίγα λόγια. Όταν λοιπόν μπλεχτήκαμε σε σχέση, άρχισε να μαλακώνει σιγά-σιγά η καρδιά μου (σαν παξιμάδι στον «ντάκο» που είναι απ' τα αγαπημένα μου φαγητά). Όταν την είδα δε, στις καλοκαιρινές διακοπές που πήγαμε μαζί, να διαβάξει Νίτσε, εκεί εντυπωσιάστηκα και γοητεύτηκα ακόμη περισσότερο.

Μετά από έξι μήνες σχέσης, έμεινε έγκυος, χωρίς να το έχουμε προσπαθήσει και ενώ ήμουν πολύ προσεχτικός, καθώς πάντα πρόσεχα ιδιαίτερα μετά από μία ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη μίας κοπέλας που είχαμε σχέση όταν ήμουν 16 ετών.

Αποφασίσαμε να προχωρήσουμε και να γίνουμε γονείς. Δημιουργήσαμε μία οικογένεια και το θαύμα που βιώσαμε και οι δύο μας, αν αρχίσω να το περιγράψω, θα κλαίω από συγκίνηση (και δεν το θέλω, γιατί δεν μου πάει να κλαίω, μοιάζω με τη θειά μου την Ελπινίκη). Κατά βάση όμως δεν περιγράφεται. Δεν είχα ξαναβιώσει τόση αγάπη, τόση τρυφερότητα, τόσο γλυκά συναισθήματα μεταξύ και των τριών μας. Σε σημείο που έλεγα ότι άξιζε όποια ταλαιπωρία κι αν είχα περάσει στη ζωή μου μέχρι τότε, είτε στις σχέσεις μου είτε στη σχέση με τον ίδιο τον εαυτό μου.

Σαν να άνοιξε ο ασκός του Αιόλου της αγάπης με αφορμή αυτή την οικογένεια. Και το άλλο κουφό; Ήμουν ερωτευμένος μαζί της και για χρόνια ούτε καν πρόσεχα οποιαδήποτε άλλη γυναίκα γύρω μου. Αυτό ούτε το πίστευα, αλλά ούτε το περίμενα να μου συμβεί ποτέ. Αν αναφέρω και τι νιώθαμε σαν οικογένεια με το θαύμα της ύπαρξης αυτού του παιδιού, για να μην μακρηγορώ τώρα, γιατί κάποια στιγμή θα πω πολλά γι' αυτή την εμπειρία, με μια πρόταση θα έλεγα ότι ήταν σαν να είχε έρθει ένας άγγελος μέσα στο σπίτι μας και ήμασταν συγκάτοικοι με τον Θεό...

Κι όλο αυτό έγινε δυνατό, γιατί κάποια στιγμή είπα την αλήθεια στον εαυτό μου, ότι ήμουν κότα και φοβόμουν τις γυναίκες μην τυχόν και πληγωθώ. Αντί να είμαι εγκλωβισμένος μέσα στον ρόλο του cool, επέλεξα να είμαι αυθεντικός. Να είμαι δηλαδή ευάλωτος, αντί να είμαι ένας ρόλος. Γιατί μόνο απ' όταν άφησα στην άκρη αυτόν τον μηχανισμό άμυνας, μπόρεσα να βιώσω τόσο γλυκά συναισθήματα που δεν είχα ξαναβιώσει ποτέ μου.

Κι ας χωρίσαμε τελικά, μετά από 4 περίπου χρόνια σχέσης, όταν η κόρη μας έγινε 3. Αυτή τη φορά για άλλους λόγους που θα αναφερθούν στην πορεία και δεν είχαν να κάνουν μόνο μ' εμένα. Ας αρκεστούμε προς το παρόν λέγοντας ότι ήταν μισό-μισό το μερίδιο ευθύνης. Τα πράγματα που δεν μπορείς να τα ελέγξεις, καλύτερα να τα αποδέχεσαι, έλεγε ένας ιερέας. Κι έτσι κι έγινε...

Μετά το διαζύγιο, συνέχισα και συνεχίζω να ανταποδίδω την αγάπη που πήρα τόσα χρόνια εξαιτίας αυτής της γυναίκας, με αφορμή το ότι γίναμε γονείς, έτσι που και οι δύο είμαστε ευλογημένοι για τη γνωριμία μας. Το ίδιο θέλω να πιστεύω και για το παιδί μας, μιας και εκείνο θέλει να περνάμε χρόνο όλοι μαζί, αφού ακόμα αγαπιόμαστε όλοι μαζί.

Πριν από την εμπειρία της οικογένειας, όταν ήμουν στα πατώματα μετά τους αλλεπάλληλους χωρισμούς και τα έβλεπα όλα μαύρα, σαν να ήμουν ήδη πιο κάτω από τα πατώματα, μέσα στο χώμα (μην πω ότι το σκεφτόμουν πότε θα μπω στο χώμα κυριολεκτικά για να ησυχάσω) και νόμιζα ότι είχα θαφτεί στο σκοτεινό μέρος όπου βρισκόμουν, στην πραγματικότητα είχα φυτευτεί, όπως ένας σπόρος που με το κατάλληλο πότισμα αγάπης, φυτρώνει και γίνεται λουλούδι...

Τώρα τι λουλούδι είναι αυτό; Ίσως να το βλέπουν πιο καθαρά οι άλλοι στο περιβάλλον μου, μιας και το λουλούδι δεν έχει έναν καθρέφτη για να ξέρει ακριβώς πώς ή τι είναι. Φυσικά υπάρχουν και εκείνοι που τους φαίνεται ότι πρόκειται για έναν κάκτο, μία τσουκνίδα, μία αγκινάρα ή μία μπάμια.

3

Αν κάνεις τι, θα έχεις *no regrets*;

Πώς γίνεται όμως κάτι τέτοιο; Δύο χωρισμένοι γονείς να έχουν μία εξαιρετική σχέση μετά το διαζυγίο τους, ενώ υπάρχουν τόσοι πολλοί χωρισμένοι με παιδιά που ταλαιπωρούνται για χρόνια στη σχέση τους με τον άλλον γονέα (με απειλές, βρισιές και κατηγορίες, αλλεπάλληλα δικαστήρια, ξύλο και κατάρες από πεθερές);

Από το προηγούμενο κεφάλαιο μπορούμε να καταλάβουμε ότι αν η ζωή ή οι σχέσεις βρίσκουν σε εμπόδια, είναι αυτά που εμείς βάζουμε μπροστά. Από τη στιγμή που εμείς κάνουμε στην άκρη – κι όταν λέω εμείς, εννοώ τους ρόλους που έχουμε συνηθίσει να παίζουμε – κάτι άλλο, νέο, έχει την ευκαιρία να εμφανιστεί. Δηλαδή, από τη στιγμή που άφησα στην άκρη τον ρόλο του cool, βίωσα νέες εμπειρίες, νέα συναισθήματα και ας μη μου άρεσαν πολλά από αυτά.

Αλλά στην τελική αυτό σημαίνει να είσαι ζωντανός. Να βιώνεις όλο το φάσμα των συναισθημάτων που η ζωή διαθέτει για εσένα (ακόμη και τον πόνο της τακουινιάς) και εκεί αποκτούν μία άλλη ποιότητα οι σχέσεις. Καταρχάς, αυτή τη στιγμή που γράφω αυτές τις αλήθειες μου, υπάρχει ήδη μια πιθανότητα να συνδέομαι μαζί σου με έναν τρόπο που δημιουργεί εγγύτητα μεταξύ μας και ας μην έχουμε γνωριστεί. Και εσύ πιθανόν να βλέπεις ότι σχετίζεσαι μαζί μου διαφορετικά τώρα από ό,τι λίγα λεπτά πριν αρχίσεις να διαβάζεις αυτό το βιβλίο.

Διαβάζοντας, βλέπεις ένα ανθρώπινο ον που λειτουργεί και αυτό με φόβο. Ποτέ δεν θα πω ότι η ζωή μου είναι τέλεια. Άλλωστε ξέρετε κανένα ανθρώπινο ον που έχει τέλεια ζωή; (Εκτός από κάτι τύπους σε κάτι παλιά αμερικάνικα σήριαλ όπως η «Τόλμη & Γοητεία» και η «Δυναστεία» για όσους τα θυμούνται).

Μοιράζομαι τον εαυτό μου αυθεντικά και έτσι κάποιες από τις κρίσεις σου, που ίσως δημιουργήθηκαν όταν είδες ότι ο συγγραφέας αυτού του

βιβλίου είναι ψυχολόγος (γιατί εγώ τουλάχιστον όταν άκουγα ψυχολόγος, ήμουν κάπως αρνητικά προδιατεθειμένος), μπορεί τώρα να κάνουν στην άκρη. Έτσι θα μπορέσεις να δεις καλύτερα εμένα, τον αληθινό μου εαυτό, και έτσι να δεις και κάτι νέο, αντί να δεις μόνο τη γνωστή σου γνώμη που δεν σου φανερώνει κάτι ιδιαίτερα καινούργιο.

Για την ακρίβεια, κάποιοι από τους αναγνώστες μπορεί να βλέπουν κάτι και για τη δική τους ζωή, με αφορμή τον τρόπο που μοιράζομαι τη ζωή μου αυθεντικά, γιατί το συσχετίζουν με τη ζωή τους. Αν ισχύει λοιπόν αυτό, τότε γιατί δεν μοιραζόμαστε με αυτόν τον τρόπο; Επειδή θέλει κουράγιο.

Πολλοί νομίζουν ότι επειδή είμαι ψυχολόγος ή επειδή έχω εισηγηθεί πολλά σεμινάρια σε μεγάλες ομάδες ανθρώπων, ότι τα έχω όλα τακτοποιημένα. Όχι, δεν έχω τακτοποιήσει όλα τα σημαντικά θέματα της ζωής μου. Στην πραγματικότητα, δεν έχω απαντήσεις για τίποτα και ας φτύνει το μυαλό μου και η γλώσσα μου, αυτόματα κάποιες φορές, ορισμένες λέξεις που μοιάζουν σαν να ξέρω τι λέω.

Θέλει λοιπόν κουράγιο για να μοιραζόμαστε αυθεντικά. Και αυτό σημαίνει ότι φοβόμαστε πως αν μοιραστούμε αυθεντικά, θα χάσουμε κάτι. Ίσως χάσουμε μία ασφάλειά μας, ίσως φοβόμαστε ότι θα μας κρίνουν (όπως οι κριτικές επιτροπές στα ριάλιτι και μας ψηφίσουν για αποχώρηση), ίσως φοβόμαστε ότι θα μας εκμεταλλευτούν αν είμαστε ευάλωτοι, ίσως χάσουμε κάτι από την εικόνα μας, κτλ.

Για παράδειγμα, θα μπορούσα να φοβάμαι ότι θα χάσετε κάποιον πιθανό θαυμασμό προς εμένα (όσοι με γνωρίζουν, που είναι κάμποσοι) ή προς την ιδιότητα του ψυχολόγου (ειδικά στην πορεία του βιβλίου που θα συνεχίσω να μοιράζομαι παραδείγματα από την προσωπική μου ζωή).

Το θέμα είναι ότι αν χάσετε κάποιον θαυμασμό είτε προς εμένα είτε προς την ιδιότητά μου, αυτό είναι δικό σας πρόβλημα. Εγώ δεν θέλω να ξυπνήσω μία μέρα και να συνειδητοποιήσω ότι ξόδεψα ανούσια τη ζωή μου, μην παίζοντας πραγματικά στο παιχνίδι της ζωής που διεξάγεται μέσα από τις σχέσεις με τους άλλους ανθρώπους, αφού δεν μοιραζόμουν αυθεντικά αυτό που είμαι. Και αν κάποιοι άνθρωποι της ζωής μου έχουν ήδη πεθάνει, θα είναι αργά για να μοιραστώ αυθεντικά μαζί τους ό,τι είναι να μοιραστούμε.

Σε έρευνες που έχουν γίνει σε ετοιμοθάνατους από την ψυχολόγο Elisabeth Kübler-Ross, τι νομίζετε ότι σκέφτονται οι άνθρωποι πριν πεθάνουν; Όχι τόσο τα πράγματα που έκαναν στη ζωή τους, όσο αυτά που θα ήθελαν να είχαν κάνει και δεν έκαναν. Δεν θέλω λοιπόν να μετανιώνω που δεν έζησα τη ζωή που θα μπορούσα, κάνοντας αυτά που θα ήθελα.

Αυτός είναι ένας ακόμη λόγος που γράφω αυτό το βιβλίο. Θέλω να αφήσω ένα βιβλίο για να το διαβάσει και η κόρη μου όταν μεγαλώσει. Το γράφω όμως και για εσάς, για να δείτε τι δυνατότητες μπορεί να μην έχετε βιώσει ακόμη.

Τι είναι αυτό που αν δεν κάνουμε στη ζωή μας και στις σχέσεις μας, υπάρχει περίπτωση να το μετανιώσουμε όταν θα είναι πλέον αργά;

Ας πούμε ότι κάναμε στη ζωή μας πολλά από αυτά που θεωρούσαμε πως αν τα κάναμε θα ήμασταν ικανοποιημένοι (πήρατε το Lower και ας ήταν με σκονάκι· βγήκατε αναπληρωματική μισ Καμένα Βούρλα και ας ήταν με μέσο· πήρατε το κάμπριο των ονείρων σας και ας μην το κυκλοφορήσατε για έναν χρόνο γιατί δεν έφταναν τα λεφτά για βενζίνη, παντρευτήκατε τον μεγάλο σας έρωτα και ας χωρίσατε 3 μήνες αργότερα γιατί δεν κατέβαζε το καπάκι στην τουαλέτα), παρόλα αυτά ακόμη δεν είμαστε ικανοποιημένοι. Γιατί;

Αν οι περισσότεροι άνθρωποι είναι κάπως έτσι, ενώ δηλαδή έχουν κάνει πολλά στη ζωή τους παραμένουν ανικανοποίητοι, τότε μήπως να αρχίσουμε να αναρωτιόμαστε αν αυτό αποτελεί μέρος του ανθρώπινου σχεδιασμού; Και αυτό θα σήμαινε ότι δεν συμβαίνει μόνο σε εμάς προσωπικά (και άρα δεν είναι ότι το σύμπαν συνωμοτεί εναντίον μας, ότι μας έχει βάλει στο μάτι ο Θεός, ότι φταίει η κακιά μας μοίρα, η άτιμη κενωνία, η φουκαριάρα η μάνα μας, ότι έχει Κρόνο στον Ιχθύ, ότι μας 'καναν μάγια, ότι μας ματιάσανε, ότι μας κυνηγάει η γκαντεμιά γιατί μας έσπασε το καθρεφτάκι της πούδρας και από τότε δεν μπορούμε να σταυρώσουμε μιζαμπλί της προκοπής).

Αν εξετάσουμε τους περισσότερους ανθρώπους, θα δούμε ότι κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζει σε κάποιες φάσεις το ερώτημα τού γιατί δεν είναι ικανοποιημένος. Ειδικά όταν έχει κάνει αυτό που νόμιζε πως αν το έκανε, θα ήταν ικανοποιημένος, αλλά παραμένει τελικά ανικανοποίητος!

Ποια είναι αυτά που νομίζουμε ότι αν τα κάνουμε ή τα αποκτήσουμε, θα είμαστε ικανοποιημένοι; Παραδείγματα: καλοί βαθμοί, πτυχίο, ταξίδια στο εξωτερικό, σπίτι με θέα ή πισίνα, γυναίκα μοντέλο ή άντρα επιχειρηματία, μέγεθος στήθους 85C (αυτό φοριέται φέτος), Σάββατο ψώνια στα mall ή σε επώνυμους οίκους και Πέμπτη πρώτο τραπέζι πίστα στα μπουζούκια, διαλογισμό κάθε πρωί, six pack, κτλ. Και ενώ τα κάνουμε ή τα αποκτάμε, παραμένουμε ανικανοποίητοι!

Γιατί συμβαίνει αυτό;

Μία ακόμα πρόθεση αυτού του βιβλίου είναι να απαντήσετε σε αυτό το ερώτημα για τον εαυτό σας. Μέχρι να συμβεί αυτό όμως, να σας πω ότι τα ταξίδια, τα λεφτά, οι περιπέτειες, η μόρφωση, οι γυναίκες ή οι

άντρες, δεν είναι η απάντηση στο να είμαστε ικανοποιημένοι. Και όταν λέω ικανοποιημένοι, δεν εννοώ τη στιγμιαία ικανοποίηση, αλλά τη βαθιά υπαρξιακή ικανοποίηση που συνοδεύεται από πληρότητα, ολοκλήρωση και γαλήνη.

Παρεμπιπτόντως, δεν έχω τίποτα με όλα αυτά που προανέφερα, δηλαδή με τα λεφτά, τα ταξίδια και κυρίως τις γυναίκες, και εγώ τα απολαμβάνω. Αυτό όμως που μας δίνει ικανοποίηση και πληρότητα είναι η συμβολή, η συνεισφορά στις ζωές των άλλων όντων (αναφέρω γενικά τα όντα, γιατί κάποιοι μετά από τις εμπειρίες τους με τους ανθρώπους προτιμούν πλέον να αγαπούν τα ζώα). Αλλά δεν χρειάζεται να πιστέψετε ό,τι λέω. Θα το διαπιστώσετε μόνοι σας, αν δεν το έχετε ήδη εμπεδώσει στη ζωή σας.

Από τη στιγμή που είμαστε κοινωνικά όντα, τα πάντα σχετίζονται με τους άλλους, συνεπώς η ζωή μας είναι για να υπηρετούμε τους άλλους. Στον δυτικό τρόπο ζωής έχουμε υποστεί μία πλύση εγκεφάλου προς έναν ατομοκεντρισμό, έναν εγωκεντρισμό (γομαροποίηση θα το έλεγε κανείς) και έτσι είναι συχνά δύσκολο να αποδεχθούμε αυτόν τον ισχυρισμό. Αν όμως το παρατηρήσετε, θα δείτε πως όταν δεν συνεισφέρετε σε άλλα όντα, δεν βιώνετε πληρότητα.

Θα δείτε ότι κατά βάση όλοι μας θέλουμε μία ζωή που κάνει τη διαφορά και έχει νόημα, και το νόημα για τα κοινωνικά όντα είναι να συνεισφέρουν στους άλλους. Αυτό είναι βαθιά ριζωμένο στο DNA μας από όταν ζούσαμε σε αγέλες στην προϊστορική σαβάννα, γιατί έτσι ανέβαιναν οι πιθανότητες να επιβιώσουμε. Αν απομονωνόσουν, ρίσκαρες να σε φάνε τα θηρία.

Μέχρι να γίνουμε ένα τέτοιο ον· μέχρι να συνεισφέρουμε ελεύθερα τις δυνατότητες και τα ταλέντα μας προς όφελος όλων μας, μπορούμε να ταξιδέψουμε όσο θέλουμε, να πάμε με όσες γυναίκες θέλουμε, αλλά δεν θα είμαστε πλήρεις (θα είμαστε στο 2%, όπως κάθε γιαούρτι που σέβεται τον εαυτό του).

Προσωπικά, έζησα στη Νέα Υόρκη και για τον δικό μου τρόπο ζωής (αν θυμάστε τότε που θεωρούσα ότι ήμουν μποέμ και ένας καταραμένος ποιητής), βρισκόμουν στον παράδεισο (όπως η Καλαμάτα παράγει και εξαγεί λάδι, η Χίος μαστίχα, έτσι και η Νέα Υόρκη παράγει και εξαγεί *one night stand*... με ομορφιές από όλο τον πλανήτη, μιας και δεν είχα ξαναδεί τόσες πολλές εξωτικές γυναίκες μαζεμένες σε μια πόλη) αλλά και πάλι δεν ήμουν ικανοποιημένος.

Όταν αργότερα γύρισα στην Ελλάδα, πέρασα κάμποσα χρόνια στο Μεταξουργείο, με μετανάστες σε άθλια κατάσταση, πρεζάκια και μία αι-

σθητική που αν τη συγκρίνω με της Νέας Υόρκης, ήταν σαν να προσγειώθηκα στην Ινδία, και όμως, ήμουν όχι απλώς ικανοποιημένος αλλά τόσο ευγνώμων που δάκρυζα από συγκίνηση. Δεν το πίστευα ότι μπορούσα να βιώνω τέτοια πληρότητα και ευχαριστούσα τον Θεό που με κράτησε ζωντανό τόσα χρόνια για να ζήσω αυτά που ζούσα. Γιατί αφότου γύρισα, η ζωή μου ήταν αφιερωμένη, ψυχή τε και σώματι, στο να συνεισφέρω στους ανθρώπους (μέσα από τις εκπαιδεύσεις που ξεκίνησα να κάνω).

Αν κάναμε τι, θα αξιοποιούσαμε τα μοναδικά μας ταλέντα και τις δυνατότητές μας προς όφελος όλων;

Αυτό το ερώτημα δεν έχει μόνο μία απάντηση. Είναι ένα ερώτημα που σε κάθε φάση της ζωής μας, παίρνει διαφορετικές απαντήσεις, αναλόγως πώς εξελισσόμαστε στη ζωή. Και φυσικά, όταν δεν κάνουμε αυτά που θα θέλαμε προς την κατεύθυνση της εκάστοτε απάντησης σε αυτό το ερώτημα, υπάρχει κάποιος λόγος. Και αυτός είναι ο ίδιος λόγος που δεν είμαστε αυθεντικοί και με τους άλλους. Δεν είναι κάτι έξω από εμάς...