



ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ Γ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ  
Ψυχολόγος M.Sc.

είσαι  
και  
γυναίκα



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Είσαι και γυναίκα**  
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ελευθέριος Γ. Ελευθεριάδης  
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριακή Κάσση  
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2025, 8.000 αντίτυπα

ISBN 978-618-01-6171-7

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

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

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

*Από το 1979*

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

**PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Since 1979*

Head Office:

121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

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

Tel.: 2102804800

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

**psychogios.gr**

ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ Γ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ

Ψυχολόγος Μ.Σc.

είσαι  
και  
γυναίκα





## Αντί προλόγου

*Είσαι και γυναίκα...*

Ξέρεις, είναι η πρώτη φορά που ξεκινάω ένα βιβλίο μου και ξέρω τον τίτλο του από πριν.

Σπάνιο πράγμα για εμένα...

Συνήθως τρέχω πανικόβλητος, μαζί με τους εκδότες, στο τέλος, μήπως βρούμε κάποιον καλό.

Αυτή τη φορά, όμως, όχι.

Τον τίτλο τον ήξερα από την αρχή.

*Είσαι και γυναίκα...*

Από καιρό γυρνάει στο μυαλό μου το θέμα του βιβλίου που κρατάς στα χέρια σου...

«Θέλω να γράψω κάτι για τη γυναίκα. Για τις γυναίκες. Και για τον πολυπαραγοντικό τους ρόλο. Για τα όσα τραβάνε. Για όσα παλεύουν. Για τα διλήμματα. Τους προβληματισμούς. Τις στενοχώριες. Τις δυσκολίες. Τα όμορφα. Τα άσχημα. Τα παράξενα. Τα αμήχανα. Για όσα αντιμετωπίζουν καθημερινά στη ζωή τους...»

Έτσι έλεγα στην Ποπίτσα. Στη σύζυγο...

Και αυτή μου απαντούσε: «Να γράψεις... Να το κάνεις. Ένα τέτοιο βιβλίο –αν βγει βέβαια καλό– μπορεί να βοηθήσει...»

Τα βιβλία μου δεν είναι επιστημονικά εγχειρίδια. Το ξέρεις. Θα σ' το λέω, όμως, κάθε φορά.

Είναι ένα κράμα. Είναι ένας τόπος συνάντησης.

## ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Ένας τόπος συνάντησης ψυχολογίας, ορθόδοξης παράδοσης και κλινικής εμπειρίας χρόνων.

Θέλω ο άνθρωπος που τα παίρνει στα χέρια του και τα διαβάζει να ξεκουράζεται. Να ανακουφίζεται. Λίγο να ξεφεύγει...

Έτσι, απόψε, πρώτη του Ιουνίου, ανήμερα των γενεθλίων μου, καθισμένος στο μπαλκόνι μας, ξεκινάω το γράψιμο...

Είναι πολύ όμορφη απόψε η βραδιά. Γαλήνια. Μαλακή.

Η Πόπη έχει πάει βόλτα έξω τη μικρή. Τα παιδιά ξαπλώνουν μέ-  
σα με τα ξαδελφάκια τους παρέα.

Απέναντί μου βλέπω τη θάλασσα. Είναι ήρεμη.

Ένα ζευγαράκι ηλικιωμένων είναι καθισμένο στην αμμουδιά σε  
δύο καρέκλες πλαστικές.

Κόσμος πηγαινοέρχεται κατά μήκος της παραλίας.

Ωραία ώρα.

Οι γρύλοι έχουν αρχίσει το τραγούδι τους.

Πλάι μου έχω το κινητό, για να απαντάω στα τηλέφωνα. Μόλις  
πήρε η Χριστίνα. Η Βαγιαλένα. Ο Χρήστος...

Έχω βάλει και ένα ποτήρι ρετσίνα παγωμένη.

Δόξα τω Θεώ. Ξανά.

Δε χρειάζεται πολλά ο άνθρωπος...

Λίγους καλούς φίλους, λίγη φύση, λίγο κρασί.

Και Θεό...

«Δρόμος χωρίς Θεό δεν αντέχεται», λέει ο Άγιος Νικόλαος ο Βε-  
λιμίροβιτς.

Το πιστεύω...

Βλέπω τη φύση γύρω μου καμιά φορά και σκέφτομαι...

*Πώς τα έκανες όλα τόσο όμορφα, Θεέ μου; Τι μεγαλείο είναι αυτό  
που μας έχεις δώσει;*

Και δε σ' το κρύβω. Συχνά με πιάνουν κλάματα. Με πιάνουν  
κλάματα από τη συγκίνηση, από την τόση ομορφιά της πλάσης.

Χάσαμε τον εαυτό μας κλεισμένοι μες στις πόλεις οι άνθρωποι. Χάσαμε τον εαυτό μας από τα πολλά τρεχάματα και τις πολλές, αμέτρητες υποχρεώσεις...

Το ξέρω ότι δεν είναι εύκολο. Δεν είναι εύκολο να ξεφύγει κανείς από όλο αυτό. Ούτε του λόγου μου τα έχω καταφέρει. Παλεύω συνεχώς να ξεκλέψω λίγο χρόνο...

Τέλος πάντων...

*Είσαι και γυναίκα...*

Γυναίκα, μάνα, σύζυγος, εργαζόμενη, προϊσταμένη, φίλη, αδελφή...

Έχεις χίλιους δύο ρόλους στη ζωή σου.

Και από εκείνη τη στιγμή που γεννήθηκες δε σταμάτησες να τρέχεις ούτε στιγμή.

Να λοιπόν που σε κοιτώ στα μάτια και σου λέω πως «Είσαι και γυναίκα... Ναι... Εγώ το καταλαβαίνω...»

«Το καταλαβαίνω» όχι επειδή τραβάω αυτά που τραβάς εσύ.

Όχι. Δε σ' το παίζω έξυπνος.

Δεν έχω μπει στα παπούτσια σου ποτέ.

Καθένας μόνος του ξέρει τι σταυρό σηκώνει.

«Το καταλαβαίνω πως είσαι και γυναίκα» όχι επειδή είμαι ψυχολόγος φοβερός.

Δεν είμαι.

Το καταλαβαίνω, επειδή σε έζησα. Επειδή κάθισα μαζί σου χιλιάδες ώρες. Κάθισα μαζί σου και σε άκουσα. Σε άκουσα προσεκτικά να μου μιλάς.

Σε άκουσα να μου εξιστορείς, με κάθε λεπτομέρεια, την καθημιά μικρή ή μεγάλη πτυχή της ζωής σου.

Αν είσαι γυναίκα εσύ που διαβάζεις τούτες τις γραμμές, εύχομαι πραγματικά να βρεις μια ανακούφιση, μια μικρή διέξοδο, μια μικρή παρηγοριά σε τούτο το βιβλίο.

Αν πάλι είσαι άντρας, εύχομαι να προβληματιστείς. Να προβλη-

ματιστείς και να σκύψεις λίγο πιο προσεχτικά πάνω από τις γυναίκες της ζωής σου. Να σκύψεις και να τις αφουγκραστείς. Να σκύψεις και να τις καταλάβεις...

Όπως και να έχει, εύχομαι και αυτό το βιβλιαράκι μου να το ευχαριστηθείς.

Στον αγώνα καλή δύναμη και η Παναγιά μαζί μας.

Ελευθεριάδης Γ. Ελευθέριος,  
Παραλία Οφρυνίου (Τούζλα), Μακεδονία  
1η Ιουνίου 2024

## Τι δεν έχω δει ποτέ

— έρεις τι δεν έχω δει ποτέ;

— Ξεκούραστη γυναίκα.

Υπερβολή, μπορεί να σκέφτεσαι καθώς το διαβάζεις.

Και όμως...

Αν και σίγουρα υπάρχουν εξαιρέσεις, αυτός είναι ο κανόνας.

Τώρα θα μου πεις: «Γιατί οι άντρες είναι σε καλύτερη μοίρα;»

Κοίταξε.

Κάθε άνθρωπος που σέβεται τον εαυτό του και που προσπαθεί να είναι στη ζωή του συνεπής αναγκαστικά πάντα θα κουράζεται. Πάντα θα κοπιάζει.

Χρόνια πίσω τραβάει αυτή η ιστορία. Από παλιά...

«...Με τον ιδρώτα του προσώπου σου θα τρωσ το ψωμί σου...»\* ακούσανε κάποτε οι πρωτόπλαστοι, όταν έβγαιναν εξόριστοι από τις πύλες του παραδείσου.

«Ένας συνεχόμενος αγώνας είναι η ζωή, με μικρά διαλείμματα ανάμεσα», που έλεγε και ο παπα-Ευσέβιος ο Βίττης...

Όποιος λοιπόν περιμένει ότι θα την περάσει αραχτός ή θα απογοητευτεί στο τέλος ή θα καταλήξει να ζει εις βάρος των γύρω του ανθρώπων.

Κουράζονται οι γυναίκες.

Και κουράζονται, τολμώ να πω, από τους άντρες πιο πολύ.

Και αυτό συμβαίνει επειδή μεγαλώνοντας τείνουν να αναλαμβάνουν όλο και περισσότερους ρόλους.

---

\* Γένεσις 3, 17.

Μερικούς από αυτούς τους αναλαμβάνουν εκ φύσεως (όπως η εγκυμοσύνη, η λοχεία, η γέννα, ο θηλασμός κ.λπ.) και άλλους (νοικοκυριό, μεγάλωμα παιδιών κ.λπ.) είτε από επιλογή – κανένα πρόβλημα εδώ– είτε ως κοινωνικό κατάλοιπο μιας άλλης εποχής, το οποίο τις θέλει να είναι αυτές οι αποκλειστικά υπεύθυνες για όλα τα παραπάνω.

Και αυτό το τελευταίο, ναι, για να λέμε την αλήθεια μας, είναι λίγο θέμα.

Μέχρι πρόσφατα, ακόμα και σε κοινωνίες δυτικές, οι γυναίκες ήταν οι αποκλειστικά επιφορτισμένες με τη φροντίδα του σπιτιού και των παιδιών. Και, παρόλο που κάτι τέτοιο φαίνεται σε έναν βαθμό να αλλάζει σήμερα, αυτό δεν αναιρεί το βάρος που κουβαλούν στην πλάτη εδώ και χρόνια.

Αν έρθουμε και προσθέσουμε τώρα σε όλα αυτά και την έξοδο τους στην αγορά εργασίας, καταλαβαίνει κανείς ότι εκεί είναι που ξεκινάει και γίνεται ο κακός χαμός.

Κακός χαμός, γιατί καταλήγουν όλα στο δικό τους το κεφάλι...

Να τρέχεις από το πρωί με ένα μωρό στην αγκαλιά και με ένα στην κοιλιά σου, να προλάβεις ψώνια, πληρωμές, σίδερο, σκούπισμα, σφουγγάρισμα, άπλωμα, φαγητό.

Να κάνεις τον γιατρό για τα παιδιά, να κάνεις και τον ψυχολόγο, να πρέπει να μιλήσεις με σχολεία, με δασκάλους, με υπηρεσίες για χαρτιά. Να δουλεύεις για τη δική σου τη δουλειά, να τρέχεις και για του άντρα σου, να τρέχεις αύριο μεθαύριο και για τις δουλειές των ίδιων των παιδιών σου.

Και να σταματούσαν εδώ, πάει και έρχεται...

Έλα όμως που είναι και άλλα.

Είναι και οι ισορροπίες ανάμεσα σε συγγενείς. Είναι γονείς, κουνιάδες, πεθεροί και πεθερές. Είναι και οι μικρές και οι μεγάλες οι κοινωνικές οι υποχρεώσεις...

Και όλα αυτά την ώρα που ο άντρας απλώς είναι στη δουλειά – συχνά, ώρες πολλές, δε λέω– και που γυρνάει σπίτι, ξαπλώνεται

στο καναπέ και φωνάζει ξεψυχισμένα μέσα στον χαμό: «Αγάπη μου, είμαι πτώμα...»

Τι να του πεις. Τι να του εξηγήσεις...

Γι' αυτό δεν έχω δει ποτέ μου ξεκούραστη γυναίκα.

Γιατί είναι πολλά εκείνα που καθεμία γυναίκα μεγαλώνοντας φορτώθηκε στην πλάτη.

## Οι πολλαπλοί οι ρόλοι

**Κ**αι είναι τόσο πολλά αυτά που φορτώθηκε στην πλάτη, που στο τέλος μπερδεύτηκε και η ίδια. Χάθηκε. Βάρυνε πολύ.

Και κατέληξε να μην είναι λειτουργική.

Και άρχισε να χάνει σιγά σιγά κομμάτια του εαυτού της.

*Δεν μπορείς να κουβαλās πολλά καρπούζια κάτω από την ίδια τη μασχάλη, λέει ο σοφός λαός.*

Ε, οι γυναίκες αυτό σαν να μην το άκουσαν.

Και άλλοτε από πίεση, άλλοτε από επιλογή, φορτώθηκαν πράγματα που δεν μπορεί άνθρωπος για πολύ καιρό να κουβαλήσει.

Δεν αρκεί η θέληση.

Όχι.

Πολλές γυναίκες μπερδεύονται συχνά εκεί.

Το αποφασίζουν να γίνουν θυσία. Και αναλαμβάνουν και άλλα, και άλλα, και άλλα...

Καθετί όμως σε αυτόν τον κόσμο έχει όρια. Και όταν τα όρια αυτά κάποτε ξεπερνιούνται, έρχονται συνέπειες.

Αποτυπώνεται στο σώμα και στην ψυχή όλο αυτό το βάρος.

Δεν έχω δει ξεκούραστη γυναίκα.

Ναι. Αλήθεια είναι αυτό.

Θέλεις να σου πω τι έχω δει;

Έχω δει γυναίκες που, από τον δρόμο και το φορτίο το πολύ, κάποια στιγμή κλατάρανε.

Έχω δει μάνες, εργαζόμενες, κόρες και νοικοκυρές, που ξέχασαν όμως κάπου ότι είναι και γυναίκες.

## Τι έκανες όλη μέρα;

**Κ**αι θα σου πω και τι άλλο συνειδητοποίησα δουλεύοντας με γυναίκες όλα αυτά τα χρόνια...

Πως αν έμπαινε στο σπίτι ο άντρας τους, ο φίλος ή ο σύντροφος, αν ερχόταν τέλος πάντων κάποιος και έλεγε σε μια από εκείνες τις γυναίκες, που από το πρωί μέχρι το βράδυ τρέχουν για όλους και για όλα: «Εγώ σε καταλαβαίνω, βρε κορίτσι μου», αν ερχόταν κάποιος και έλεγε: «Σε ευχαριστώ για όσα κάνεις για εμάς», αν ερχόταν κάποιος και φιλούσε τα χέρια της γυναίκας του, εκείνης που δίνει όλο της το «είναι» για να πάει καλά η ομάδα, η οικογένεια, η σχέση, το «μαζί», τότε όλο αυτό θα ήταν μια παρηγοριά.

Θα ήταν μια ικανοποίηση. Ένα κίνητρο να συνεχίσει. Μια μικρή ανάσα.

Θα ήταν μια αναγνώριση του κόπου και του αγώνα. Ένα «ευχαριστώ».

Όμως, αυτό δε συμβαίνει τις περισσότερες φορές.

Αυτό που ακούν συνήθως οι γυναίκες σήμερα είναι μια μίρλα. Μια γκρίνια. Ένα κατηγορώ...

Στο πρώτο «ουφ» που θα ακουστεί, η απάντηση που παίρνουν είναι: «Μα καλά... τι έκανες όλη μέρα;»

*Και δεν είναι ότι το λέει κάποιος ξένος. Κάποιος που μένει κάπου αλλού. Κάποιος που δε ζει. Κάποιος που δε βλέπει.*

*Εκεί θα έλεγα «πάει και έρχεται...»*

Είναι ότι οι άντρες είναι εκείνοι που τα λένε αυτά. Οι σύζυγοι. Οι σύντροφοι των γυναικών αυτών.

Αυτοί είναι που το λένε...

Θέλω να σου πω όμως κάτι προς υπεράσπισή τους.

Δε φταίνε αυτοί.

Όχι.

Δε φταίνε –μόνο– αυτοί, τουλάχιστον. Έχουν μερίδιο ευθύνης, γιατί είναι κοτζάμ μαντράχαλοι.

Φταίνε και οι μανούλες τους.

Ναι. Ναι. Οι μάνες.

Αχ, οι μάνες...

Οι μάνες, που έμαθαν στα καμάρια τους, όλα αυτά τα χρόνια, ότι το φαγητό τους πρέπει πάντοτε να το βρίσκουν στο τραπέζι έτοιμο, σερβιρισμένο και ζεστό.

Οι μάνες, που τους έμαθαν, όταν τελειώνουν το φαγητό, να μη μαζεύουν και να μην πλένουν τα πιάτα και τα ποτήρια.

Οι μάνες, που τους αφήναν να κοιμούνται Σάββατα μέχρι το μεσημέρι αργά, και δε βάζανε σκούπα, ούτε αέριζαν, για να μην ενοχληθεί ο κανακάρης τους.

Οι μάνες, που δεν τους δώσανε ποτέ σκουπόξυλο, πανί και σφουγγαρίστρα.

Αυτές που έτρεχαν από πίσω τους με τις φετούλες το ψωμί και τον συμμένο τον χυμό για να τους ταΐσουν, ετών δεκαεπτά.

Οι μάνες, που μάζευαν τα εσώρουχα και τα πεταμένα ρούχα από το πάτωμα για να τα βάλουν οι ίδιες μέσα στο καλάθι χωρίς να πούνετσιμουδιά.

Αυτές που μάζευαν οι ίδιες τα ψίχουλα των αγοριών τους από τον καναπέ.

Οι μάνες, που έβαζαν μέσο τον γείτονα ο οποίος είχε έναν γνωστό του βουλευτή για να μιλήσει στον διοικητή του στρατοπέδου προκειμένου να πάρει άδεια ο γιος τους....

Οι μάνες, που παίρνουν ακόμα και σήμερα οι ίδιες τηλέφωνα στους γιατρούς και στις υπηρεσίες αντί να αφήσουν τους γιους τους να το κάνουν.

«Ναι, γεια σας... Θα ήθελα ένα ραντεβού για το παιδί...»  
 «Ξέρετε...» τους απαντώ. «Δουλεύω αποκλειστικά με ενηλίκους. Δεν αναλαμβάνω παιδιά. Να σας παραπέμψω σε κάποιον συνάδελφό μου;»  
 «Όχι, καλέ...» μου ανταπαντούν. «Τριάντα πέντε χρόνων είναι ο μικρός. Ενήλικος. Μην ανησυχείτε...»

Και όχι.  
 Δεν ανησυχώ. Δεν ανησυχώ για μένα.  
 Ανησυχώ για αυτόν τον τριανταπεντάρη, που, ενώ είναι παιδί της μάνας του, η μάνα του δε σταμάτησε να του φέρεται σαν παιδί.  
 Ανησυχώ για αυτόν, γιατί έμαθε να τα βρίσκει όλα έτοιμα για χρόνια ολόκληρα.  
 Ανησυχώ, γιατί αυτός ο άνθρωπος δεν έμαθε ποτέ του να εκτιμάει. Δεν έμαθε να εκτιμάει, γιατί ποτέ του δεν κουράστηκε, ποτέ του δε σφίχτηκε, ποτέ του δεν πείστηκε για να αναλάβει την ευθύνη της ζωής του.  
 Ανησυχώ, γιατί έτσι θα μπει και μέσα στη σχέση του. Ανησυχώ, γιατί έτσι θα μπει και μέσα στον γάμο του. Ανησυχώ, γιατί έτσι αυτός ο άνθρωπος θα φέρει σε αυτόν τον κόσμο κάποια στιγμή παιδιά και θα κληθεί να τα γαλουχήσει.  
 Αψητος. Αδούλευτος. Ανέτοιμος. Χλιαρός.  
 Με απαιτήσεις και με προσδοκίες ένα σωρό.  
 Περιμένοντας όλα να του τα έχουν έτοιμα.  
 Πιστεύοντας ότι αυτός είναι το κέντρο ολάκερου του κόσμου.  
 Και όλα αυτά θα τα προβάλει στη γυναίκα του.  
 Ναι. Ναι.  
 Μην αμφιβάλεις καθόλου.  
 Θα τα προβάλει στη γυναίκα του ωραιότατα και δε θα πάρει και χαμπάρι ότι της προκαλεί κακό.  
 Η μεγάλη χαλαρότητα, βλέπεις, οδηγεί σε πώρωση. Σε τύφλωση του νου. Σε θόλωμα της σκέψης.

Θα τα προβάλει στη γυναίκα του, η οποία θα περιμένει μια βοήθεια στον πολυπαραγοντικό της ρόλο.

Στη μητρότητα. Στην εργασία. Στις δουλειές. Στο σπίτι. Στα παιδιά.

Θα τα προβάλει στη γυναίκα του, η οποία θα περιμένει συνοδοιπόρο, αλλά θα της έρθει φόρτωμα. Θα περιμένει άντρα, αλλά θα της έρθει και άλλο ένα παιδί για να νταντέψει...

«Πόσα παιδιά έχεις;» ρωτάω τις γυναίκες στο γραφείο καμιά φορά.

«Δύο», λόγου χάρη κάποια μου απαντά...

«Λάθος», ανταπαντώ. «Τρία έχεις. Μπερδεύεσαι...»

«Γιατί;»

«Γιατί ξεχνάς τον άντρα σου. Το τρίτο σου παιδί... Το πιο μικρό από όλα...»

Δεν ανησυχώ για μένα.

Ανησυχώ για το ότι θα ανοίξει η πόρτα του σπιτιού και αυτός ο άνθρωπος, αντί να αγκαλιάσει τη γυναίκα του, θα μείνει κλεισμένος στο «εγώ» του και θα ρωτήσει: «Μα καλά... τι έκανες όλη μέρα...»

Και θα το κάνει αυτό γιατί δεν έχει ιδέα...

Γιατί ποτέ δεν είχε.

Γιατί ποτέ κανένας δεν του έμαθε.

Γιατί ποτέ και ο ίδιος του δεν μπήκε στον κόπο να μάθει.

Και δεν είναι μόνο οι γυναίκες. Δεν είναι μόνο τα παιδιά.

Είναι η κοινωνία ολόκληρη.

Αυτοί οι άνθρωποι, αυτοί οι άντρες, θα γίνουν δάσκαλοι. Προπονητές. Πατροί. Πολιτικοί. Στρατιωτικοί.

Αυτοί οι άντρες, οι άφητοι, οι μαλθακοί, θα κληθούν να χτίσουν το μέλλον τούτης της κοινωνίας.

Πώς θα το κάνουν; Με τι προσόντα; Με τι ικανότητες;

Για αυτό πηγαίνουμε προς τον γκρεμό...

Να το θυμάσαι.

Γι' αυτό, μανάδες...

*Οικοδομήστε τους γιους σας με τέτοιο τρόπο, ώστε να γίνουν οι άντρες που θα θέλατε να είχατε ως συζύγους.*

Αρκεί μόνο αυτό;

Όχι. Δεν αρκεί.

Πρέπει να μάθετε και στις κόρες σας να εκτιμούν τον εαυτό τους και να αναγνωρίζουν πρώτα οι ίδιες τον κόπο τους, την αξία τους και τον πολυπαραγοντικό τους ρόλο... Να αναγνωρίζουν πρώτα οι ίδιες την προσφορά τους μέσα στην οικογένεια, στο σπίτι, στη δουλειά, την κοινωνία...

«Και πώς θα το πετύχουμε αυτό;» ρωτάτε...

Με το να μη στρέφετε καμία αμφιβολία απέναντι στον ίδιο σας τον εαυτό όταν κάποιος, την ώρα που είστε πτώμα από την κούραση, τολμά και σας ρωτά: «Μα καλά... τι έκανες όλη μέρα;»

**Ε**έρεις τι δεν έχω δει ποτέ;  
Ξεκούραστη γυναίκα.

Γυναίκα που να έχει το κεφάλι της άδειο από σκέψεις  
και υποχρεώσεις χίλιες δυο.

Γυναίκα που να μην τρέχει για δουλειές, διαβάσματα,  
πτυχία, παιδιά, σκυλιά, γατιά, για όλα...

Δεν έχω δει ποτέ γυναίκα που να έχει καταφέρει  
να τηρήσει το πρόγραμμα που έβαλε. Γυναίκα που  
να μπορεί να τα έχει όλα ρυθμισμένα, όπως στις ταινίες  
ή τις διαφημίσεις.

Δεν έχω δει ποτέ γυναίκα να γυρίσει και να μου πει:  
«Βαριέμαι. Δεν ξέρω τι να κάνω με τον χρόνο μου...»

Δεν έχω δει ποτέ γυναίκα, που τον καφέ της να μην  
τον πίνει μια ζωή με την ψυχή στο στόμα. Στα κλεφτά.

Αυτό δεν έχω δει ποτέ. Ξεκούραστη γυναίκα...

Είσαι και γυναίκα.

Αυτό μην το ξεχνάς.

Ακόμα και αν ο υπόλοιπος ο κόσμος το ξεχνάει.

Είσαι και γυναίκα.

Όχι μόνο Μάνα. Σύζυγος. Εργαζόμενη.

Είσαι και γυναίκα.

Και αν δε σε προσέξεις λίγο πρώτα εσύ,  
ίσως κανένας να μην το κάνει...



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-6171-7



9 786180 161717

ΚΩΔ. ΠΗΡΑΣΗΣ: 31842