

ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΝΑΝΟΣ

Βάλαμο

Πλήν ανακούφιση στον πόνο σου



Βάλααμο

Λίγη ανακούφιση στον πόνο σου

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Βάλασμο**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Ανδρέας Κονάνος
ΘΕΩΡΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Χρυσούλα Τσιρούκη
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Ανδρέας Κονάνος, 2022
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Megapixelina/Shutterstock Images
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2022

Πρώτη έκδοση: Δεκέμβριος 2022, 8.000 αντίτυπα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4708-7
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4709-4

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

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

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

Από το 1979 | Publishers since 1979

Έδρα: Head Office:

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

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

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

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 | Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550

e-mail: info@psychogios.gr

www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΝΑΝΟΣ

βάζω αμ

λίγη ανακούφιση στον πόνο σου



Κάθε φορά
που οραματίζομαι
πόσο ψηλά
μπορείς να φτάσεις
με πιάνει δέος.

* Την αποκλειστική ευθύνη περί γραμματικής φέρει ο συγγραφέας.

1. Το κανάλι μου στο Διαδίκτυο έχει πολλές ομιλίες και βίντεο που θα σε βοηθήσουν σε πολλά από τα προβλήματα της καθημερινότητάς σου, παίρνοντάς σου το άγχος, την αγωνία και τον πανικό. Έτσι λένε όσοι ήδη τα παρακολουθούν εδώ και χρόνια. Μπορείς να δεις το κανάλι εδώ, και να κάνεις εγγραφή, ώστε να ενημερώνεσαι για τα νέα βίντεο:



2. Αν σήμερα είχες μια δύσκολη μέρα και θες λίγο να χαλαρώσεις, έλα να κάνουμε μαζί αυτή την άσκηση που σίγουρα θα σε γαληνέψει και θα σου κάνει μόνο καλό. Θα ακούς τη φωνή μου και θα νιώσουμε μαζί Αγάπη και Ηρεμία.



3. Αυτή η άσκηση πνευματικής ηρεμίας θα σε βοηθήσει να γαληνέψεις και να νιώσεις ένα άδειασμα από το άγχος και την ταραχή της μέρας. Θα σε βοηθήσει επίσης να αγαπήσεις τον εαυτό σου και να τον αποδεχτείς πλήρως. Να αγκαλιάσεις τις πληγές σου και να προχωρήσεις σε κάτι καλύτερο, χωρίς όμως να θυμώνεις και να μάχεσαι αυτό που ζεις σήμερα.



4. Με την άσκηση αυτή θα ετοιμάσεις την καρδιά σου να ανοιχτεί στα νέα δώρα που έρχονται στη ζωή σου. Σκοπός είναι να φύγει από μέσα σου η αντίσταση στη χαρά και να γίνει η ψυχή σου δεκτική, με πίστη, με όραμα και πολύ Φως. Άκου την όσο πιο συχνά μπορείς και θέλεις.



Προβάλαμο...

Το βιβλίο αυτό είναι για ζευγάρια και μοναχικά άτομα. Για μεγάλους και νέους! Χωρισμένους, απατημένους, με παιδιά ή χωρίς. Υγιείς και ασθενείς, για όσους κάνουν θεραπεία και θέλουν τέλεια υγεία. Για κοπέλες και αγόρια που τα θαλασώνουν στη σχέση τους, χωρίζουν και, έπειτα από λίγους μήνες, ξαναχωρίζουν. Για όσους πληγώθηκαν στην αγάπη, βίωσαν τι θα πει απάτη, δυσκολεύονται να ξεχάσουν, να συγχωρήσουν και να προχωρήσουν – με το δικίο τους. Για ανυπόμονες ψυχές που δεν αντέχουν τις ψευτιές. Θα αρέσει σε όσους έχουν κοιλιακούς, μα και σε όσους αράζουν στον καναπέ απολαμβάνοντας μια full fat μους.

Θα αγγίξει σίγουρα κάποιες υπέροχες γυναίκες που ακόμα δεν παντρεύτηκαν, ενώ το θέλουν πολύ και δεν ξέρουν τι άλλο να κάνουν σ' αυτή τη Γη. Για όσους χάνουν τα μυαλά τους, τα μαλλιά τους, δεν ξέρουν πώς να διαχειριστούν τη μοναξιά τους, τα πολλά ψυχολογικά τους, θέλουν να πετάξουν τα φάρμακά τους, μα δεν την παλεύουν με τα αδιέξοδά τους. Για όσους πιστεύουν και όσους δεν ξέρουν τι ακριβώς να πιστέψουν. Για άτομα θρησκευόμενα, που πάνε εκκλησία, έχουν σχέση με τα θεία, αλλά και για όσα κάνουν γιόγκα, πιλάτες, έχουν πόνο στις πλάτες, δεν έχουν στη ζωή τους «πλάτες» και παλεύουν μονάχοι τους για όλα. Θα αρέσει επίσης σ' αυτούς που αναρωτιούνται

«Άραγε, πάω καλά;» και ζητούν κάποιο σημάδι στον δρόμο τους.

Πολλοί φίλοι μου είναι ωραίοι, μα έχουν χρέη. Κι αυτοί θα βρουν στο βιβλίο αυτό λίγη ελπίδα, ενώ στην καρδιά τους θα μπει μια ηλιαχτίδα, που θα σβήσει τη φωνή που φωνάζει «άντε, πήδα» κάθε φορά που αντικρίζουν το μπαλκόνι στον τέταρτο.

Κι αν η καρδιά σου είναι πιεσμένη, η ενέργειά σου αρκετά αδειασμένη κι η διάθεσή σου εντελώς χαλασμένη, μη φοβάσαι! Διαβάζοντας το *Βάλαμο*, θα νιώσεις την ψυχούλα σου πάλι γαληνεμένη, με θεία ενέργεια ηλεκτρισμένη, σίγουρα πάλι φορτισμένη και την μπαταρία σου γεμάτη. Κάθε σελίδα θα σου δίνει όρεξη για Ζωή, για σχέσεις Αγάπης και εξέλιξη. Promise!

Βάλαμο. Και ποιος δεν θέλει λίγο.

Κάνε τώρα κάτι πρακτικό: άνοιξε το βιβλίο κάπου τυχαία και διάβασε όπου πέσει το μάτι σου. Το έκανες; Όχι ακόμα; Έλα, κάνε το λίγο! Και μετά γύρνα. Σε περιμένω.

Άνοιξε το βιβλίο κάπου τυχαία και δεξ. Ωραία. Είδες; Ξέρω πως αυτό που είδες σε άγγιξε. Πρόκειται για θαύμα; Όχι ακριβώς. Τότε; Είναι τα κοινά προβλήματα που ενώνουν όλους μας. Ότι πονάει εσένα πονάει κι εμένα. Ότι σε αγχώνει με αγχώνει. Είμαστε όλοι ένα. Άγχη, ανασφάλειες, κρίσεις πανικού, κατάθλιψη, μοναξιά, ψυχική ορφάνια, σωματικές αρρώστιες, φτώχεια, ανεργία. Αυτό είναι το κοινό γήπεδο στο οποίο όλοι παίζουμε, κι ο λόγος που συντονιζόμαστε.

Η υπεύθυνη του εκδοτικού τμήματος στον Ψυχογιό, Αγγέλα Σωτηρίου –η ακούραστη–, λίγες εβδομάδες πριν βγει το *Βάλαμο*, μου έστειλε ένα ωραίο μήνυμα: «Ανδρέα μου, το *Βάλαμο* είναι εξαιρετικό. Βγαλμένο από τη ζωή όλων μας και τόσο, μα τόσο παρηγορητικό...».

Μου άρεσε πολύ αυτή η λέξη που χρησιμοποίησε η Αγγέλα για

το νέο μας βιβλίο: το ονόμασε «παρηγορητικό». Πράγματι, το *Βάλαμο* θα σε παρηγορήσει. Θα σου αδειάσει το μυαλό από το άγχος και θα κατευνάσει τον πανικό και τις φοβίες σου. Θα «βαλσαμώσει» και θα γλυκάνει την καρδιά σου. Σαν άλλο... balsamico, που δίνει φίνα γεύση και αναδεικνύει τα ταπεινά υλικά μιας σαλάτας σε πανδαισία αρωμάτων.

Το ξέρω, δεν σου φτάνει το λίγο, μια απλή παρηγοριά. Εσύ θες το απόλυτο, λαχταράς να αλλάξουν τα πάντα γύρω σου, να έρθουν καλύτερες μέρες, να προκόψουν τα παιδιά σου, να ανθίσει η σχέση σου, να εκπληρωθούν τα όνειρά σου, να γίνεις καλά απ' την ασθένειά σου, να θεραπευτεί ο άνθρωπός σου, να φτάσεις ψηλά, να απολαύσεις ανέσεις, μια καλή εργασία με χρήματα κι επιτυχία.

Ποιος όμως θα τα κάνει όλα αυτά; Εσύ! Μόνο Εσύ!

Το *Βάλαμο*, σε κάθε σελίδα, θα σου θυμίζει την υπευθυνότητα και την ανάγκη ανάληψης προσωπικής ευθύνης. Δεν χρειάζεται να πετάς το μπαλάκι στους γονείς που σου φέρθηκαν άσχημα όταν ήσουν παιδί, ή στις όποιες κυβερνήσεις που κάνουν λάθη, ή στους άλλους γύρω σου, στον καιρό, στην τύχη, στον Θεό.

Κάθε μέρα που ξυπνάς, να λες: Θα κάνω το καλύτερο που μπορώ. Εγώ! Θα κάνω σήμερα ένα μικρό βήμα, θα ανάψω ένα μικρό κεράκι. Εγώ! Τούτο το εγώ είναι ταπεινό. Είναι η ώριμη κι υπεύθυνη ταυτότητά σου καθώς φορτώνεσαι συνειδητά το χρέος σου. Την ώρα που δίπλα σου τόσοι παραλύνουν, μοιρολογούν και απελπίζονται, εσύ θα τραγουδάς το πιο ωραίο τραγούδι σου. Ονειρεύεσαι να πετύχεις! Οραματίζεσαι να φτάσεις ψηλά! Διψάς για αλλαγές.

Μου 'πες μια μέρα σ' ένα μήνυμά σου: «Ένα πράγμα θέλω μονάχα, Ανδρέα, για να πάρω μπρος: λίγη παρηγοριά! Μια ενθάρρυνση. Κάποιος να σταθεί διακριτικά δίπλα μου. Να μου χτυπήσει την

πλάτη φιλικά, να μου ζεστάνει λίγο την καρδιά και να μου πει δυο λόγια εμψύχωσης, τονωτικά: “Μπορείς, παλικάρι μου, θα τα καταφέρεις!” “Μπράβο, κούκλα μου! Είσαι τόσο σπουδαία, θα πετύχεις!”».

Και κάποια κοπέλα πονεμένη μου 'γραψε: «Ένα βλέμμα ζεστό, και θα πετάξω! Μια ώθηση και λίγη εμψύχωση, και θα μεγαλουργήσω. Κάτι να μου γλυκάνει την καρδιά, να δω τον κόσμο από ψηλά, να πάρω λίγο μπρος ξανά! Να φορέσω τα γυαλιά της ελπίδας και της πίστης. Κάποιος να μου θυμίσει να ονειρεύομαι, να οραματίζομαι, να επενδύω στο Φως και στην Αγάπη. Θέλω μια φωνή-όαση στην έρημο της απόγνωσης μου».

Γι' αυτό γράφτηκε το *Βάλαμο*: για να δούμε αλλιώς τη ζωή, τον πόνο, την αποτυχία ή τα λάθη μας. Και να σου πω ότι είσαι ωραία ψυχή. Πως είσαι όμορφος, όμορφη. Ύπαρξη μοναδική και λαμπερή. Με προοπτική, με ικανότητες και χαρίσματα. Το βιβλίο αυτό θέλει να δυναμώσει το κορμί και την καρδιά σου που αιμορραγούν. Θέλω να επέμβω μέσα σου, χωρίς όμως άτσαλες κινήσεις. Ξέρω πως δεν αντέχεις φωνές, βρισιές, απόρριψη και ενοχές. Ούτε συμπεριφορές χειριστικές ούτε εκμετάλλευση.

Όχι άλλο μπούλινγκ στη ζωή σου. Δεν μπορείς τα λόγια υποτίμησης. Δεν θες να πέφτεις στα πατώματα από κατακρίσεις απρόσκλητων τύπων που την έχουν δει αυτόκλητοι κριτές και τιμητές των πάντων. Η καρδιά σου είναι πληγωμένη. Και θέλει φάρμακο να μοιάζει με σιρόπι, χωρίς να φέρνει παρενέργειες και εμετό. Γιατρικό συμβατό με τις αντοχές σου, σε σωστή δοσολογία, έτσι που να λες: «Θέλω κι άλλο, το κάνεις καλά. Με μαλώνεις, μα με κρατάς αγκαλιά. Έχεις αγάπη στην καρδιά, το νιώθω. Με διορθώνεις, αλλά με διάκριση. Με χειρουργείς, αλλά με σεβασμό. Τα λόγια σου δεν με ξεσκίζουν, παρόλο που με κάνουν να κλαίω. Κλαίω, διότι ξυπνώ από τον λήθαργο που τόσα χρόνια ζω. Είναι

δάκρυα αναγέννησης. Με αφυπνίζεις, όχι για να με κάνεις ό,τι θες, μα για να ακούσω τις βαθιές μου φωνές, την ψυχή μου την ίδια. Να μυηθώ στην αληθινή ζωή, να σεβαστώ αυτό που είμαι και να το τιμήσω. Με σοφία, ομορφιά και ελευθερία».

Τον τίτλο του βιβλίου, *Βάλαμο*, μου τον έδωσες εσύ, αγαπητή μου αναγνώστρια και φίλε αναγνώστη. Σε πολλά μηνύματά σου μου λες: «Ανδρέα, σαν βάλαμο τα λόγια σου. Αγγίζουν την ψυχή μου. Με παρηγορούν, σαν βάλαμο. Διαβάζω όσα λες και θέλω να αλλάξω, θέλω να πετύχω, θέλω να γίνω καλά, ψυχικά και σωματικά!». Αυτό σου εύχομαι ολόψυχα: να έχεις υγεία ψυχής και σώματος!

Το βιβλίο αυτό θα σε μάθει και κάποιες πρακτικές ασκήσεις: σε αρκετά σημεία του θα βρεις ήρεμες φράσεις χαλάρωσης που μοιάζουν με προσευχή, προκειμένου να σε βοηθήσουν να γαληνέψεις. Θα κλείνεις τα μάτια σου, θα σταματάς το διάβασμα για δύο λεπτά και θα βυθίζεσαι στην ηρεμία της σιωπής, να αναπνέεις Φως και Αγάπη και Δύναμη.

Επίσης, όποτε νιώθεις χάλια, θα μπορείς να διατρέχεις πολύ σύντομα όλο το βιβλίο, κοιτώντας μόνο αυτά τα χαλαρωτικά σημεία που ξεχωρίζουν με τα σημάδια που βρίσκονται στο πλάι τους. Έτσι, σε λίγα λεπτά, θα αποφορτίζεσαι και θα ανεβάζεις την ενέργειά σου. Δοκίμασέ το, και θα περιμένω να μου γράψεις εντυπώσεις.

Επίσης, σε μερικά σημεία του βιβλίου θα βρίσκεις κωδικούς (QR codes), που με τη βοήθεια του κινητού σου θα σε οδηγούν σε πρακτικές ασκήσεις ηρεμίας, οι οποίες βρίσκονται το κανάλι μου, στο YouTube. Έτσι, όποτε θες, θα ακούς τη φωνή μου, θα χαλαρώνουμε μαζί και θα σου φεύγει το άγχος.

Οι Εκδόσεις Ψυχογιός προσφέρουν κάτι σπουδαίο στην επο-

χή μας και γράφουν ιστορία. Τις ευχαριστώ πολύ για την έκδοση και αυτού του βιβλίου μου. Ευχαριστώ πολύ την υπεύθυνη του Εκδοτικού, Αγγέλα Σωτηρίου, που κάνει το καλύτερο για να απολαμβάνουμε όλοι μας την ξεχωριστή ποιότητα των Εκδόσεων Ψυχογιός. Ευχαριστίες πολλές στην αγαπητή Χρυσούλα Τσιρούκη, που διόρθωσε και το *Βάλαμο*, αλλά και τα προηγούμενα βιβλία μου. Ευχαριστώ θερμά τη φίλη Δέσποινα Τζερεμέ, που με βοήθησε πολύ με τον τρόπο της. Είμαι ευγνώμων σε όσους φρόντισαν το εξώφυλλο, τη σύνολη μορφή του βιβλίου, το όλο στίσιμο και την παρουσία του, ώστε να το κρατάς τώρα εσύ στα χέρια σου, έτοιμο να σαλπάρει στην ψυχή σου για ταξίδια... βαλσαμικά!

Θέλω να ευχαριστήσω επίσης όσους και όσες κοπιάζουν ώστε να φτάσει το *Βάλαμο* στο βιβλιοπωλείο της γειτονιάς σου ή να σταλεί στο σπίτι σου, ταχυδρομικά, στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Υπάρχει ένα ολόκληρο δίκτυο ηρώων, ένα επιτελείο αφάνων ανθρώπων που δίνουν τον καλύτερο εαυτό τους για να συναντηθούμε εσύ κι εγώ.

Πόσα ευχαριστώ να πω για όλους και όλα στη ζωή μου! Άπειρα.

Ευχαριστώ κι εσένα που αυτή τη στιγμή διαβάζεις το βιβλίο και μ' αφήνεις να μπω στην καρδιά σου. Εύχομαι να βγει κάτι καλό απ' τη συνάντησή μας.

Αγαπητή μου αναγνώστρια, φίλε μου αναγνώστη, διάβαζε και γαλήνευε. Διάβαζε και άσε την ψυχή σου να λαχταρήσει την υγεία, την αλλαγή, την εξέλιξη και πρόοδο. Κράτα ένα μολυβάκι και υπογράμμιζε αυτά που σου αρέσουν.

Παράκληση: στείλε μου φωτογραφίες σου, εσένα με το βιβλίο! Αλλά και φράσεις του βιβλίου που σε αγγίζουν, σου φέρνουν συγκίνηση, δάκρυα, γέλιο, σκέψεις, προβληματισμούς. Βάζε επίσης

αυτές τις φωτογραφίες στο Instagram και στο facebook σου, κάνοντάς με tag, για να σε κάνω κι εγώ στη συνέχεια! Έτσι, η Αγάπη θα απλωθεί περισσότερο, η παρέα μας θα μεγαλώσει και το Βάλασμο θα βοηθήσει κι άλλους που το έχουν ανάγκη.

Εύχομαι και προσεύχομαι, μέχρι να τελειώσεις αυτό το βιβλίο, να έρθει κάτι πολύ ωραίο στη ζωή σου! Και να σε γεμίσει χαρά, ευτυχία και μεγάλη παρηγοριά!

Σεπτέμβριος του 2022
Πιάτσα Ναβόνα,
στο πρώτο μου ταξίδι στη Ρώμη,
που μου έδειξε
τι θα πει ομορφιά και μεγαλείο.
Και σε θυμήθηκα.

Ανδρέας Κονάνος

Μην της στείλεις μήνυμα απόψε!

Όταν αγαπάς, μην πέφτεις με τα μούτρα. Ο έρωτας θέλει ρύθμιση στη δοσολογία, στο πάθος και στην τρέλα του. Ειδικά οι ευαίσθητοι, αυτοί έχουν το μεγάλο πρόβλημα. Αναφέρομαι πάλι στο πιο ωραίο θέμα, το πιο καυτό, το πιο γλυκό, το πιο πικρό και πονεμένο: στις σχέσεις. Προς το παρόν δεν έχω προσωπικές εμπειρίες, αλλά έχω τόσους ανθρώπους που μου λένε τα δικά τους και ακούω τόσο πολλά που είναι σαν να 'μαστε παρέα. Κυρίως όταν πονάς και πληγώνεσαι, τότε είναι που με φωνάζεις και μοιράζεσαι τον καημό σου μαζί μου.

Ερωτεύτηκες. Καλά έκανες. Για την ακρίβεια, καλά *έπαθες*! Τον έρωτα δεν τον ελέγχεις, δεν είναι κάτι που κάνεις, μα κυρίως κάτι που *παθαίνεις*. Σε χτύπησε κατακούτελα το βέλος του και τρελάθηκες, άλλαξαν οι παλμοί σου, μέθυσε η ψυχή σου, γυαλίζουν τα μάτια σου. Είναι υπέροχο, είναι μαγικό, είναι τέλειο. Συγχαρητήρια, ρε συ! Μην πέφτεις όμως με τα μούτρα. Μην γίνεσαι δεδομένος. Μην κάνεις τον άλλον να λιγώνει από τη ζάχαρη των λόγων και των κινήσεών σου. Και μην του δίνεις όλα τα βάζα με το μέλι της καρδιάς σου με τη μία. Το ίδιο ισχύει και για εσένα, καλή μου. Διότι έτσι, ο άλλος μπουκώνει, μπουχτίζει, η πολλή ζάχαρη τον λιγώνει και στο τέλος χάνεις τη γοητεία σου, τη θελκτικότητα και έλξη σου.

Όταν είσαι στο νοσοκομείο και σου βάζουν τον ορό, έρχεται η

νοσοκόμα και ρυθμίζει τις σταγόνες. Δεν ανοίγει την κάνουλα να τρέξει απότομα όλο, ούτε και μία σταγόνα το πεντάλεπτο. Ξέρει κάθε πότε πρέπει να στάζει και πώς να το ρυθμίσει.

Η δοσολογία έχει πολύ μεγάλη σημασία. Εκεί είναι όλο το μυστικό. Το ίδιο και στον έρωτα: θέλει ισορροπία.

Όταν στο μαγαζί σου έχεις ένα ράφι γεμάτο σοκολάτες, ή δουλεύεις σε παγωτατζίδικο και σε επισκεφτώ, κι έχεις είκοσι γεύσεις, δε θα μου βάλεις να φάω κι απ' τις είκοσι, σ' αυτή τη μία μου επισκεψη. Ούτε στη δεύτερη φορά. Περίμενε ακόμα. Σιγά σιγά. Λίγο λίγο. Πάρε δύο γεύσεις τώρα, φουντούκι και καϊμάκι σήμερα. Την άλλη φορά θα γευτώ ραφαέλο και σοκολάτα. Γιατί, αν φάω όλα τα παγωτά σου με τη μία, θα μπουκώσω, θα μπουχτίσω, θα αηδιάσω, θα θέλω να κάνω εμετό, και, πρόσεξε, αύριο που θα ξαναθελήσω να 'ρθω να γευτώ καινούργιες γεύσεις σου, δε θα υπάρχει κάτι καινούργιο να μου δώσεις, αφού θα μου τα 'χεις δώσει όλα ήδη με την πρώτη φορά. Καταλαβαίνεις; Όλο αυτό στις σχέσεις λέγεται «πόσο θα παίρνω και πόσο θα δίνω σε κάθε ραντεβού μου».

Όταν έχεις ένα πεντακοσάρικο και θες να το χαρούμε, και είναι όλα κι όλα τα λεφτά που έχεις, όλη η περιουσία σου γι' αυτόν τον μήνα, δε μου το δίνεις με τη μία, «έλα, πάρ' το». Γιατί μ' αυτό πρέπει να πάμε βόλτες, μ' αυτό να διασκεδάσουμε, να πάρουμε συγκοινωνία ή ταξί, να φάμε, να ψωνίσουμε, να πάμε σινεμά. Θέλει σοφία όλο αυτό, πώς θα το χειριστείς, για να σου φτάσει. Πρέπει να μάθεις πώς να μοιράζεις το «πεντακοσάρικο» της καρδιάς σου, να το χωρίζεις σε πεντάευρα, σε δέυρα, ανάλογα με την περίσταση, για να βγάλουμε τον μήνα. Μήνας, εδώ, είν' όλη μας η ζωή.

Η καρδιά, όμως, δεν ξέρει απ' αυτά. Αν η καρδιά μεθύσει, μέθυσε, κι άντε να τη βάλεις μετά σε σειρά και λογική. Σε καταλα-

βαίνω. Και εγώ τώρα μιλάω με λογική, διότι δεν είμαι ερωτευμένος και έχω τον νου μου στη θέση του. Αν όμως ήμουν ερωτοχτυπημένος σαν εσένα, δεν ξέρω τι θα έλεγα και τι θα έκανα. Όπως μου 'πε ένας φίλος: «Έχεις απόλυτο δίκιο σε όσα λες, Ανδρέα μου, αλλά ο έρωτας δεν μπαίνει σε καλούπια. Όταν ερωτεύεσαι, ερωτεύεσαι. Όταν τρελαίνεσαι, τρελαίνεσαι». «Εντάξει, φίλε μου, κι όταν τη χάνεις όμως μετά, τη χάνεις. Κι όταν σου φεύγει, έφυγε, και μένεις μόνος σου και κλαις».

Και γιατί έφυγε η κοπέλα του συγκεκριμένου φίλου μου, ξέρεις; Μου το 'πε ο ίδιος. Ενώ έγραφαν μηνύματα γλυκά και ρομαντικά, αυτός το παράκανε. Η κοπελίτσα στην αρχή κολακεύτηκε, γιατί συγκινήθηκε που κάποιος την αγάπησε, αλλά μετά, όταν είδε το πλήθος της ζάχαρης, του μελιού και της γλύκας που έβγαζε ο μίστερ, όλο αυτό κάπου έχασε τη γοητεία του. Το άγνωστο γοητεύει, το δεδομένο φέρνει κορεσμό. Δηλαδή, κάνε και λίγο κράτει, ρε παιδί. Άσε με λίγο χαλαρή και μη με πνίγεις έτσι. Να είσαι σαν πύργος μυστηρίου, να σε ψάχνω γύρω γύρω, να δω πώς θα μπω, να σε λαχταρώ, να 'χω τη δίψα να γνωρίσω αυτόν τον πύργο περισσότερο, μέρα με τη μέρα. Άσε με λίγο να φανταστώ, να υποψιαστώ πως μέσα έχεις κι άλλα κρυφά μπαούλα και θησαυροφυλάκια. Παίξε μαζί μου λίγο το κρυφτούλι του έρωτα, λέγε μου «Α, αυτό δε σ' το δίνω. Έχω ακόμα κάτι ωραίο κι άγνωστο. Για ψάξε λίγο. Άραγε πού να 'ναι το κλειδί; Για να δούμε τι θα βρεις αύριο, μεθαύριο, έπειτα από έναν μήνα».

Αυτό το κυνηγητό εμένα με ζωντανεύει, ενώ εσένα σε κάνει ποθητό, δεν σε βαριέμαι, σε θέλω κάθε μέρα πιο πολύ.

Σκέψου πώς αντιδρά ένα παιδί. Το παιδάκι κυνηγάει να πάρει μια φουσαρμόνικα ή μία ψεύτικη κιθάρα για να παίξει –αυτές τις

παιδικές– ή ένα ποδηλατάκι. Όσο δεν το έχει και το κυνηγάει, τρελαίνεται. Του αρέσει η βιτρίνα, του αρέσει η διαδικασία, η φάση, το ζωντάνεμα της επιθυμίας, η αναζήτηση, «Θέλω να πάω να πάρω το ποδήλατο. Μπαμπά, μπαμπά, έλα, το θέλω, το θέλω πολύ!». Το λέει αυτό για έναν μήνα, χωρίς να σταματά! Μέχρι που του το παίρνεις. Μόλις το πάρει, αφού το παίξει λίγο στην αρχή, έπειτα από λίγες ώρες το πετάει στην άκρη.

Γιατί; Γιατί όλη η γοητεία κι όλη η ομορφιά κρύβεται ακριβώς σ' αυτό το άπιαστο. Και φυσικά δεν εννοώ όλη η ζωή σου να 'ναι μονάχα ένα κυνηγητό. Δεν πας να κάνεις σχέση για να κυνηγάς μια ζωή τον άνθρωπο που ποθείς. Κάποια στιγμή θες και να τον χορτάσεις πλήρως, να αγγίξεις τη λαχτάρα σου, να απολαύσεις τα πάντα του, να τον χαρείς στην αγκαλιά σου. Μαζί σου είμαι. Έχεις δίκιο. Ξαναλέω όμως τη λέξη-κλειδί: «Όλα αυτά θέλουν σωστή *δοσολογία*». Τόσο, όσο. Θα σου δώσω ένα παιχνιδάκι σήμερα να χαρείς, μα θα σου αφήσω και λίγη πείνα, να νιώθεις πως εμείς οι δυο δεν τελειώσαμε ακόμα, πως έχω κι άλλα για αύριο. Θα σ' τα φυλάω για την επόμενη εβδομάδα, τον άλλο μήνα και την άλλη χρονιά.

Μυστικό: να είσαι για τον άλλον μια έκπληξη διαρκείας!

Αλλιώς, η σχέση αργοπεθαίνει και γίνεται ρουτίνα. Στους διαλόγους που κάνετε μετά, εμφανίζονται λέξεις που προμηνύουν μια επερχόμενη λήξη: η λέξη «πλήξη» ακούγεται συχνά, η λέξη «βαριέμαι», οι φράσεις «σε συνήθισα», «κουράστηκα», «σε ξέρω», «έμαθα πια όλα τα δικά σου», «μου τα έχεις δείξει όλα», «δεν έχουμε κάτι καινούργιο να πούμε και να κάνουμε», «τα ίδια και τα ίδια». Ακόμα και στο σεξ έρχεται κορεσμός και πλήξη, αν δεν υπάρχει κι εκεί ένα ζωντάνεμα. Ίσως εσύ δεν έχεις ζήσει ακόμα τον έρωτα, και σου φαίνεται απίστευτο αυτό που διαβάζεις. Δεν μπορείς να

φантаστείς ότι αυτό που εσύ διψάς να ζήσεις, υπάρχουν άλλοι που το έχουν εξαντλήσει, και το βαρέθηκαν κιόλας, και μπούχτισαν τελείως! Ποιο; Το σεξ! Τον έρωτα! Αν είναι δυνατόν. Κι όμως, ακόμα και αυτό το βαριέσαι, αν δεν το ζεις σωστά.

Βαριούνται και το σεξ, γιατί κάνουν τα ίδια και τα ίδια. Δεν υπάρχει ποικιλία στην αγάπη, στο μοίρασμα, στο άγγιγμα, στον τρόπο. Τα δίνεις όλα με τη μία. Ενώ θα έπρεπε να δίνεις λίγο λίγο. «Έχω κι αυτό. Έχω και το άλλο. Άσε, κι αύριο μέρα είναι, θα χαρούμε πάλι, θα με διψάς πιο πολύ, είναι πολλοί οι χυμοί της αγάπης μας, μη βιάζεσαι».

Μου λέει ένας φίλος μου αυτές τις μέρες: «Κοίτα να δεις. Έχει άλλη ομορφιά αν στο πρώτο ραντεβού υπάρχει ένα άγγιγμα, στο δεύτερο ένα άλλο άγγιγμα, στο τρίτο κάτι πιο πολύ, ένα ζεστό αγκάλιασμα, στο άλλο, κάτι πιο πολύ, ένα γλυκό φιλί, στο άλλο πιο πολλά φιλιά, στο άλλο προχωράμε, προχωράμε, *πιο χαμηλά, Λόλα, πιο χαμηλά, Λόλα*, και πάει λέγοντας! Και αλλιώς είναι αν κάποιος με την πρώτη πάει βουρ στο ψητό και τα ζήσει όλα». Δεν λέω πως είναι κακό, μα μερικές φορές χάνεται η μαγεία, αυτό το σταδιακό που ανάβει τον πόθο, ανεβάζει το θερμόμετρο και φέρνει πιο κοντά τις καρδιές και τα σώματα.

Τίποτε απ' όσα λέω δεν είναι απόλυτο. Μπορεί σε άλλους να αρέσει αυτός ο τρόπος, να τα δίνουν όλα αμέσως και να μη βαριούνται. Μου τα δίνεις όλα, σ' τα δίνω όλα, και περνάμε καλά. Δεν είναι όλοι οι χαρακτήρες ίδιοι.

Η ψυχή κάθε ανθρώπου είναι πραγματικά μυστήριο. Ο καθένας βιώνει αλλιώς τη σχέση, τον έρωτα, το σεξ. Άλλοι, όταν τους «φτύνεις», σε κυνηγάνε σαν τρελοί! Τρελαίνονται, τους εξάπτει τη φαντασία, σε θέλουν μανιωδώς, σε αναζητούν μέρα νύχτα, γίνεσαι μυστήριο, βγάζεις φοβερή έλξη. Όπως μου 'γραψε ένας φίλος πριν από μέρες: «Όσο φτύνεις το γραμματόσημο, τόσο αυτό κολλάει. Έτσι κι η Μαιρούλα μου». Κάποιοι θέλουν αυτό το «φτύσιμο» για

να κολλήσουν. Άλλοι, όμως, με την αδιαφορία ξεενερώνουν, βαριούνται, απογοητεύονται και φεύγουν.

Θέλει διάκριση. Πόσο θα δοθείς, πόσο θα μιλήσεις, πόσα θα αποκαλύψεις, πόσα θα κρύψεις. Δεν λέω να αδιαφορήσεις τελείως, αλλά να δίνεις τόσο ώστε να κάνεις τον άλλον να λέει: «Ε, τι γίνεται; Μη με ξεχνάς, είσαι ενδιαφέρων για μένα. Σε θέλω κι άλλο, σε θέλω κι αύριο και μεθαύριο και πάμε μαζί παρακάτω στη ζωή».

Αν όμως στέλνεις εκατόν πενήντα μηνύματα τη μέρα, ε, τότε ο άλλος κάπου σε βαριέται. Στην αρχή χαίρεται, και ξεγελιέσαι. Μα η υπερβολή τα χαλάει όλα. Στο τέλος, βλέπει την κλήση σου και «Οχ, πάλι αυτός. Πάλι αυτή. Τι θέλει πάλι; Εντάξει, με ζάλισε, μου το είπε, πόσο βαρετός είναι, ρε παιδί μου. Άσε μας, κουκλίτσα μου, δε θα με ζαλίζεις έτσι κάθε μέρα». Όταν, όμως, άλλοτε στέλνεις, άλλοτε δεν στέλνεις, σήμερα είσαι λίγο δεδομένος, μα αύριο γίνεσαι απρόβλεπτος και λίγο άγνωστος και λίγο χαμένος, είναι καλύτερα!

Είπα σε κάποιον κάποια πρακτικά βήματα – για να μη λέμε μόνο θεωρίες: «Μη στείλεις μήνυμα αύριο. Τι κάνεις το πρωί μόλις ξυπνάς;». «Στέλνω μήνυμα και της λέω “Καλημέρα, αγαπούλα μου” και αυτή μου απαντάει “Τι κάνεις;”» Και ο φίλος μου της απαντά λιγωμένος: «Τι να κάνω; Σε σκέφτομαι όλη μέρα και όλη νύχτα». Μην το κάνεις αυτό! Είδε τέτοια μηνύματά σου μία, δύο, τρεις φορές. Εντάξει, το κατάλαβε ότι την αγαπάς. Το πιο πολύ λιγώνει. Είναι πολύ «ζαχαρούχο» όλο αυτό. Γύρνα το λίγο σε «εβαπορέ». Εσύ της δίνεις το φουλ ζαχαρούχο, που στάζει γλύκα. Είναι ωραίο, αλλά όχι σε τόση δόση. «Και τι να κάνω;» «Αυτό: δεν θα στείλεις ξανά μήνυμα μέχρι να σου στείλει αυτή». «Μα θα νομίζει...» «Άσ’ τη να νομίζει, ρε παιδί μου». «Ρε Ανδρέα, θα νομίζει ότι δεν της μιλάω κι ότι δεν τη θέλω».

Φίλε, συγγνώμη. Εγώ δεν έρχομαι εδώ για να σου κάνω τον έξυπνο. Πίστεψέ με, είμαι φουλ υπέρ της ευτυχίας σου. Αν εσύ

στέλνεις μηνύματα και αυτή χαίρεται και σου απαντάει με τον ίδιο εγκάρδιο τρόπο, όλα καλά, *μαζί σου είμαι!* Μα στο τέλος ξέρεις τι του απάντησε ψιλοειρωνικά η κοπέλα; «Εντάξει, βρε γλυκούλη, θα τα πούμε». Και ενοχλήθηκε ο φίλος μου.

Τον είπε γλυκούλη, λίγο κοροϊδευτικά. Σε στιλ «Εντάξει, ρε παιδάκι μου, ηρέμησε». Τον είδε σαν παιδάκι, σαν κουταβάκι που τρέχει πίσω της, σαν το σκυλάκι που της ζητάει απεγνωσμένα ένα βλέμμα, ένα χάδι, λίγη σημασία.

Δεν του άρεσε αυτό. Και μου λέει: «Άκου εκεί να με πει εμένα “γλυκούλη”! Τι θα πει “γλυκούλη”; Εγώ είμαι άντρας». Ναι, αν όμως είσαι άντρας –που εγώ ξέρω ότι είσαι–, θα πρέπει και να το αποδεικνύεις με συγκεκριμένες πράξεις, *έτσι* που θέλει να νιώθει τον ανδρισμό μια κοπέλα. Η κοπέλα σε θέλει δυνατό, τρυφερό και δεδομένο κάποιες στιγμές, κυρίως όταν νιώθει μοναξιά ή ανασφάλεια. Θα είσαι δίπλα της όταν έχει κατάθλιψη. Αυτές τις στιγμές, εννοείται, δεν θα την παρατάς στα πατώματα να κλαίει. Θα είσαι στοργικός κοντά της. Αλλά κάποιες άλλες φορές θα πρέπει να την αφήνεις να νιώθει ελεύθερη, να ανασαίνει, να έχει τον χώρο και τον χρόνο της. Να καταλάβει ότι και *αυτή* πρέπει να ανταποκρίνεται και να σε αναζητά. Να νιώθει πως δεν είσαι δεδομένος, και ότι μπορεί και να σε χάσει, αν δεν προσέξει, ότι κι αυτή πρέπει να δώσει πράγματα σ’ αυτή τη σχέση.

Η σχέση είναι ακριβώς αυτό το «δίνω, παίρνω». Αμοιβαία και ισότιμα.

Μια άλλη κοπέλα λέει σ’ έναν φίλο μου: «Πες μου κάτι για σένα». Και τι κάνει αυτός; Βγάζει φωτογραφία την ταυτότητά του, screenshot, και της στέλνει την ταυτότητα, μπρος πίσω. Και γελούσαν. Του λέει αυτή: «Ωραίο το βιογραφικό σας. Θα σας καλέ-

σουμε». Του λέω: «Ρε παιδί μου, δηλαδή σε επόμενο μήνυμα, εσύ θα έστελνες τραπεζικούς λογαριασμούς, κωδικούς, κλειδιά σπιτιού, αποθήκης κ.λπ. Μην είσαι τόσο χύμα...». «Μα δεν μπορείς να φανταστείς πόσο την αγαπάω. Δεν μπορείς να καταλάβεις πώς νιώθω. Δεν έχεις νιώσει εσύ ποτέ σου έτσι και δεν με καταλαβαίνεις». «Πρώτον, δεν ξέρεις εσύ αν έχω νιώσει έτσι και πώς νιώθω εγώ! Δεύτερον, καταλαβαίνω πώς νιώθεις, γιατί κι εγώ έτσι είμαι γενικά, πολύ ευαίσθητος, παρορμητικός και δοτικός. Ξέρω όμως ότι είναι λάθος μου και πρέπει να το ελέγχω. Δεν σε μαλώνω, δεν σε διορθώνω, προβληματίζομαι μαζί σου και σου λέω κάποιες ιδέες». «Τι να κάνω, δηλαδή;» «Αυτό που σου είπα πριν: δεν θα στείλεις μήνυμα αύριο το πρωί. Θα σου στείλει αυτή. Και όταν στέλνει, θα απαντάς πιο ψύχραιμα. Όταν σου πει αύριο να βγείτε έξω, θα της πεις ότι δεν μπορείς, γιατί έχεις να πας ραντεβού με έναν φίλο σου». «Ποιο φίλο μου;» «Με μένα. Θα βγούμε μαζί μια βόλτα». Δεν σημαίνει πως επειδή γνώρισες αυτή, θα σβήσει όλη η υπόλοιπη ζωή σου. Γιατί αν νιώσει ότι εξαιτίας της άφησες τα πάντα, θα χάσει τη γοητεία του όλο αυτό. Όταν όμως καταλάβει ότι αύριο δεν μπορείς να τη δεις, θα προβληματιστεί με την άνεσή σου: «Γιατί δεν μπορείς; Μήπως δεν με θέλεις; Πότε θες να βρεθούμε;». Μετά, θα αρχίσει αυτή να σε παρακαλάει. Διότι, πλέον, δεν θα είσαι δεδομένος, ούτε θα δίνεις τα πάντα στο πιάτο με το καλημέρα.

Σ' τα λέω όλα αυτά για να μην πέφτεις μετά στα πατώματα. Μη γίνεσαι το σκυλάκι της. Το ίδιο ισχύει –εννοείται– και για τις κοπέλες. Ούτε αυτές να γίνονται το σκυλάκι στο αγόρι τους. Οι σχέσεις είναι πολύ δύσκολες. Η χημεία, επίσης, ένα απίστευτο μυστήριο. Το δέσιμο δυο ανθρώπων, τόσο μαγικό και όμορφο. Όλα αυτά όμως θέλουν διαύγεια, καθαρή σκέψη και ψυχραιμία. Να ξέρεις πότε θα πατάς φρένο και πότε γκάζι, με διάκριση.

Η κοπέλα σε θέλει δυνατό, τρυφερό
και δεδομένο κάποιες στιγμές,
κυρίως όταν νιώθει μοναξιά
ή ανασφάλεια. Θα είσαι δίπλα της
όταν έχει κατάθλιψη. Αυτές τις στιγμές,
εννοείται, δεν θα την παρατάς
στα πατώματα να κλαίει.
Θα είσαι στοργικός κοντά της.
Αλλά κάποιες άλλες φορές
θα πρέπει να την αφήνεις να νιώθει
ελεύθερη, να ανασαίνει,
να έχει τον χώρο και τον χρόνο της.
Να καταλάβει ότι και αυτή πρέπει
να ανταποκρίνεται και να σε αναζητά.

Ένας άλλος μου είχε πει: «Εγώ με την κοπέλα μου κατάλαβα ότι όσο της δίνω, τόσο το εκτιμάει και με αγαπάει περισσότερο και κολλάει πιο πολύ πάνω μου». Ο άλλος όμως είπε: «Όσο της δίνω, τόσο με βαριέται». Εσύ θα δεις πώς δουλεύει η δική σου σχέση.

Όσα λέω δεν είναι απόλυτα για όλους, ούτε δουλεύουν με τον ίδιο τρόπο σε κάθε σχέση.

Για παράδειγμα, εγώ βαριέμαι εύκολα. Στο πεντάλεπτο. Αν ο άλλος μου τα δώσει όλα, βαριέμαι. Μ' αρέσει το πρωτότυπο, η έκπληξη, το αναπάντεχο. Κάτι καινούργιο που θα μου πει, μια απρόβλεπτη αντίδραση, μια είδηση, ένα αστείο, ένα ταξίδι. Όλα αυτά, σε σωστή δοσολογία, λίγο λίγο, να 'χουμε υλικό για να περνάει με ενδιαφέρον η ζωή. Όταν ο άλλος δεν έχει κάτι να σου δώσει, ή σ' τα δώσει όλα με τη μία, έρχεται το ξενέρωμα και η φθορά της σχέσης. Κάτι που –δυστυχώς– κάνω εγώ: τα δίνω όλα. Δεν έχω μάθει να σχετίζομαι σωστά. Είναι ολόκληρη τέχνη η επικοινωνία, δεν είναι απλό. Είναι το αδύναμο σημείο μου. Βέβαια, υπάρχει εξήγηση και γι' αυτό, μα δεν είναι αυτό το θέμα μας τώρα. Μιλάμε για σένα!

Δεν σου παριστάνω τον έξυπνο. Γνωρίζω κάποια πράγματα, όχι επειδή κινούμαι ο ίδιος σωστά, μα επειδή έρχομαι σε επαφή με πολλούς πονεμένους, βασανισμένους, καμένους και καημένους. Πολλοί πληγωμένοι μου στέλνουν μηνύματα, μου μιλάνε ειλικρινά, μου λένε ωμές αλήθειες τους και μοιράζονται μαζί μου τις θλίψεις και τα δάκρυά τους... Μόλις βάλω μια σχετική ανάρτηση στο Instagram ή στο facebook για τις σχέσεις, γίνεται χαμός στα μηνύματα. «Αυτό που έγραψες με αγγίζει. Κι εγώ ακριβώς το ίδιο νιώθω». Μου βγάζουν screenshot αυτό που έγραψα και σημειώνουν από κάτω: «Ακριβώς αυτό, Ανδρέα. Ακριβώς αυτό που λες, αυτό

νιώθω. Τον ίδιο πόνο έχω κι εγώ. Τα έδωσα όλα και πληγώθηκα. Με άφησε, με απάτησε, με κεράτωσε, θα τρελαθώ. Αγάπησα και προδόθηκα».

Σ' αυτό το τελευταίο έχω να πω κάτι. Μου έγραψες: «Αγάπησα και προδόθηκα». Θέλω να σου θυμίσω ότι η αληθινή αγάπη δεν πληγώνει. Αυτό που πληγώνει είναι ότι δεν παίρνεις πίσω αυτό που περιμένεις. Το ξαναλέω: δεν είναι η αγάπη που σε πλήγωσε. Είσαι πράγματι πληγωμένος, δεν αμφιβάλλω γι' αυτό. Μα ο λόγος που πονάς είναι άλλος! Σε πλήγωσαν οι ανεκπλήρωτες προσδοκίες της «επιστροφής» που περίμενες. Αγάπησες, και είχες προσδοκία να πάρεις κι εσύ κάτι πίσω. Περίμενες να σου δώσει αγάπη, όπως έδωσες κι εσύ. Και τώρα που δεν την έλαβες, πληγώθηκες, γιατί ακριβώς δεν έγινε αυτό που προσδοκούσες.

Τις περισσότερες φορές δεν σχετιζόμαστε ούτε αγαπάμε ως δύο ολόκληρα όντα.

Πάμε να αγαπήσουμε κουβαλώντας τα πολλά κενά μας, τις ελλείψεις και τις παιδικές πληγές μας. Λαχταράμε να μας δώσει ο άλλος όσα δεν έχουμε. «Δώσε μου λίγη σημασία. Κοίτα με. Έλα και δώσε μου εσύ το βλέμμα που δεν μου 'δωσε η μάνα μου, τότε που έπρεπε. Πες μου εσύ πως μ' αγαπάς, όπως δεν μου 'πε ποτέ ο μπαμπάς μου, τότε που ήμουν παιδί. Γίνε εσύ η μάνα που δεν ένιωσα, πάρε τη θέση του πατέρα που με παράτησε, της οικογένειας που με ευνούχησε». Πάμε τόσο διψασμένοι να σχετιστούμε, με απίστευτα κενά και ελλείψεις. Και γι' αυτό οι σχέσεις βγάζουν τόσα προβλήματα. Διότι, πριν καν ξεκινήσουμε, ήδη βασανιζόμαστε με τα δικά μας. Και, ενώ είμαστε πληγωμένες ψυχές, παριστάνουμε ότι ο ένας –δήθεν– πάει να δώσει στον άλλο. Μα στην πραγματικότητα πάμε κυρίως να *πάρουμε* από

τον άλλον όλα όσα μια ζωή στερηθήκαμε. Τα πάντα. Και γίνεται μετά αυτό που λέει ο Χριστός: «Αν ο τυφλός πάει να οδηγήσει τον τυφλό, θα πέσουνε και οι δυο». Αυτό παθαίνουμε.

Είναι βασικό έστω ο ένας απ' τους δυο να βλέπει πιο καθαρά, να μη στραβοπατά όλο αυτό το σχήμα. Να έχει μια διαύγεια σκέψης και καθαρό νου, οξύτητα κρίσης και μια ισορροπία στα συναισθήματα. Όλα αυτά είναι ζητούμενο σε μια σχέση. Είμαστε μεγαλωμένοι στο ελληνικό περιβάλλον, τόσο μαμαδίστικα, τόσο ευαίσθητα, τόσο περίεργα, τόσο καλομαθημένα και κακομαθημένα, που θέλουμε πάντα μια μαμά να μας νταντεύει και, όταν δεν τη βρίσκουμε, δεν έχουμε τη δύναμη να πατάμε στα πόδια μας. Στη συνέχεια αρρωσταίνουμε για έναν άνθρωπο που γνωρίσαμε κι ερωτευτήκαμε τρελά. Αρρωσταίνεις για ένα φθαρτό πλάσμα εβδομήντα, ογδόντα, εκατό κιλών, έναν άνθρωπο που σε λίγα χρόνια θα είναι στάχτη και σκόνη και τίποτα. Κι όμως! Εσύ παθαίνεις κατάθλιψη γι' αυτό το άτομο. Το κάνεις θεό σου, περιμένεις τα πάντα απ' αυτό, το λατρεύεις, το θεοποιείς, το πνίγεις, το τρομάζεις, μετά φεύγει, σ' αφήνει, τρελαίνεσαι.

Ααχ! Πόσος ο πόνος μ' αυτά τα ερωτικά σου.

Σου εύχομαι, μέσα απ' την καρδιά μου, αύριο το πρωί να σου γράψει αυτή πρώτη ένα μήνυμα! Όταν στείλει, θυμήσου να απαντήσεις με ψυχραιμία. Όχι πολλά πολλά, μη βγάζεις έναν ωκεανό συναισθημάτων με τη μία, πήγαινε το πιο χαλαρά. Όχι πολλές γλύκες και καρδούλες όλη μέρα. Βάλε και ένα απλό χεράκι. Να έρθει σε σημείο να σ' το ζητήσει, να το θελήσει, ρε παιδί μου. Να σε λαχταρήσει.

Μου έγραψες:

«Αγάπησα και προδόθηκα».

Θέλω να σου θυμίσω ότι η αληθινή αγάπη

δεν πληγώνει. Αυτό που πληγώνει

είναι ότι δεν παίρνεις πίσω αυτό

που περιμένεις. Το ξαναλέω:

δεν είναι η αγάπη που σε πλήγωσε.

Είσαι πράγματι πληγωμένος,

δεν αμφιβάλλω γι' αυτό. Μα ο λόγος

που πονάς είναι άλλος! Σε πλήγωσαν

οι ανεκπλήρωτες προσδοκίες

της «επιστροφής» που περιίμενες.

Είπα σε κάποιον μια φορά: «Μου αρέσει πολύ η πίτσα», και από τότε μου έφερνε συνέχεια ταψιά. Ε, κάπου το βαρέθηκα σε λίγο. Ναι, σου είπα πως μ' αρέσει, μα αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να μου φέρνεις κάθε μέρα ένα ταψί. Μπούχτισα.

Μου απάντησες: «Αμ, έλα που η δικιά μου δεν το ζητάει και ποτέ». «Άμα δεν το ζητάει, φίλε μου, δεσ πώς αισθάνεσαι με αυτό. Αν δεν το αντέχεις, τότε δεσ μήπως δεν ταιριάζετε. Ίσως η λύση είναι να χωρίσετε». «Α, δεν θέλω να τη χάσω». «Τότε μείνε μαζί της». «Μα πώς να μείνω έτσι που είναι σαν παγόβουνο;» «Α, δεν βρίσκω άκρα μαζί σου. Κάνε ό,τι θες τότε, μη σε μπερδεύω εγώ!»

Αυτά τα λίγα είχα να σου πω. Ευχαριστώ που ήμασταν μαζί και σήμερα. Είναι μεγάλη μου τιμή να προβληματιζόμαστε παρέα και να είμαι δίπλα σου σ' αυτές τις δύσκολες στιγμές που περνάς. Εύχομαι σύντομα να είσαι πάλι πολύ καλά και να σηκωθείς από τη θλίψη σου. Πολύ ευτυχισμένος και πολύ ευτυχισμένη μέσα σου, να έχεις μια υπέροχη σχέση, μια υπέροχη αγάπη, μια υπέροχη λατρεία, ζεστασιά, τρυφερότητα, ερωτισμό, σεξουαλικότητα, ζωντάνια, ακμαιότητα, και όλα στη ζωή σου να είναι καλά και ανθηρά.

**Το πιο μεγάλο μυστικό: φρόντισε πρωτίστως να είσαι
εσύ καλά με τον εαυτό σου! Αν είσαι καλά και μόνη σου,
μετά θα μπορείς να είσαι καλά και με παρέα!**

Και θα είναι όλα όμορφα κι ωραία. Εύχομαι σύντομα να έρθει κάτι υπέροχο στη ζωή σου, σε όλα τα επίπεδα. Και είμαι σίγουρος ότι θα γίνει, με τον αγώνα και τη φιλότιμη προσπάθειά σου.



Εδώ μπορείς να βρεις πολλές ομιλίες μου.

Εκτίμησε το κάθε σου λεπτό. Είναι ο πρώτος σου.

Αγάπα τον εαυτό σου.

Είσαι σπουδαίος άνθρωπος. Είσαι αστέρι!

Δώσε στον εαυτό σου αυτό που του αξίζει.

Για όλα υπάρχει μια λύση.

Μη ζεις στο παρελθόν, γύρνα στο παρόν.

ΠΡΩΤΗ ΕΚΔΟΣΗ:
8.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psichogios.gr

ISBN: 978-618-01-4708-7



9 786180 147087

ΚΩΔ. ΜΗΧ.ΣΗΛ.: 27802