ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΤΩΝ ΜΠΕΣΤ ΣΕΛΕΡ
«ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ» ΚΑΙ «ΨΥΧΗ ΜΟΥ ΜΕΓΑΛΗ»

ΤΟ ΚΑΛΟ

Ιστορίες του κόσμου
και των τραυμάτων μας

ΨΥΧΟΓΙΟΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Το Καλό – Ιστορίες του κόσμου και των τραυμάτων μας**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Γιάννης Αθανασόπουλος
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Άννα Μαράντη
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Γιάννης Αθανασόπουλος, 2026
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2026

ISBN: 978-618-01-6659-0

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

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | **PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**
Από το 1979 | *Since 1979*
Έδρα: | Head Office:
Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση | 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Βιβλιοπωλείο: | Bookstore:
Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα | 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Τηλ.: 2102804800 | Tel.: 2102804800

e-mail: info@psichogios.gr
psichogios.gr

ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΟ ΚΑΛΟ

Ιστορίες του κόσμου
και των τραυμάτων μας

© Γιάννης Αθανασόπουλος, 2026 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

ΑΝ ΚΑΙ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΠΟΝΟ,
ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΓΕΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ
ΤΟΝ ΥΠΕΡΒΑΙΝΟΥΝ.

HELEN KELLER

© Γιάννης Αθανασόπουλος, 2026 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Παιδί μου,
Είμαι ο πατέρας σου.
Και θα είμαι πάντα εδώ –
όχι για να σε κάνω σωστό στα μέτρα μου
αλλά για να σε κοιτώ με ανοιχτά μάτια στις δικές σου Αλήθειες.

Δε θα σε σβήσω.
Δε θα σε τρομάξω.
Δε θα σε κρίνω.
Δε θα σε λιγοστέψω.
Δε θα σε αρνηθώ – ούτε για μια στιγμή.

Εγώ έζησα κάποτε μέσα στην απόρριψη και τη σιωπή. Προσπάθησα να στενέψω σε τόσα στεγανά, π' ανάθεμά με, που ξέχασα ποιος είμαι.

Τι να έκανα και εγώ ο έρμος; Καθένας με τον Σταυρό του δε λένε;

Εσύ όμως, παιδί μου, σ' το υπόσχομαι: Θα ζήσεις μέσα στην Αλήθεια και στο Φως σου. Θα σπάσεις τα δεσμά. Θα ορίσεις την Αγάπη.

Κι αν φοβηθείς –και πώς αλλιώς;–
εγώ θα είμαι εκεί. Σε όλα.
Δίπλα Σου. Σε όλα.

Είμαι ο πατέρας σου.
Και σε διάλεξα – όταν με διάλεξες.
Όχι για να μου μοιάσεις – αλλά για να είσαι Εσύ.

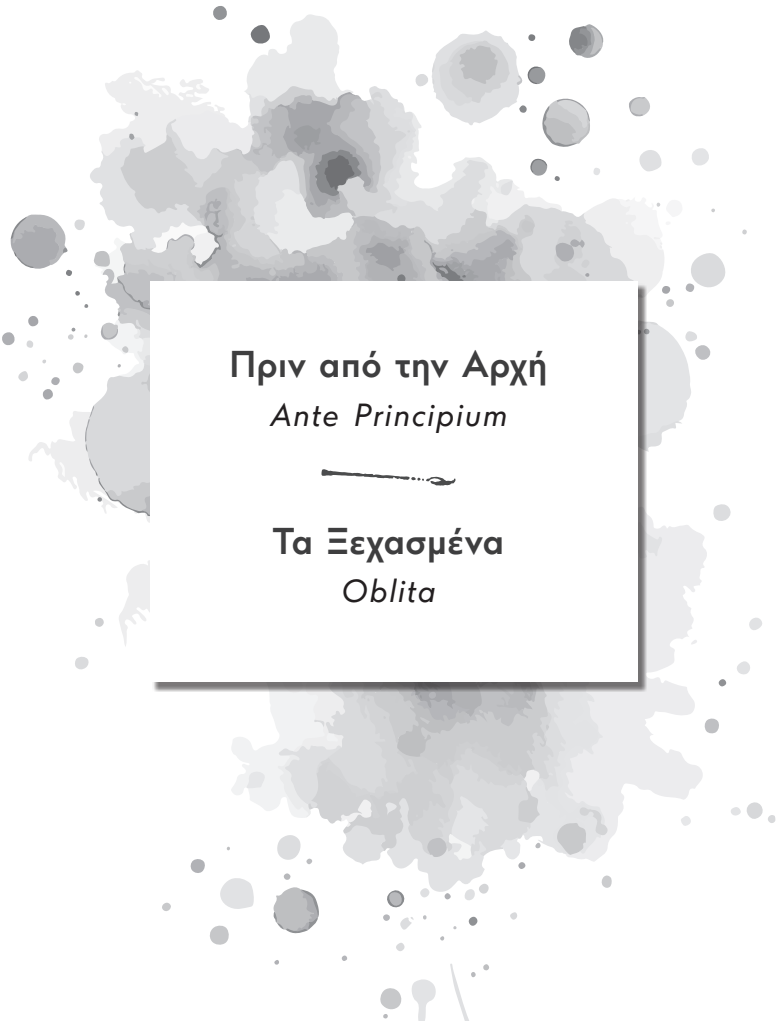
Αιώνια Εσύ.

© Γιάννης Αθανασόπουλος, 2026 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Αφιερωμένο στον γιο μας
Αναστάσιο-Κωνσταντίνο...

Σε εσένα που ήρθες εντός μας
και γέννησες το Καλό μας.

© Γιάννης Αθανασόπουλος, 2026 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026



Πριν από την Αρχή

Ante Principium

Τα Ξεχασμένα

Oblita

© Γιάννης Αθανασόπουλος, 2026 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026



Η κραυγή

Το πρώτο δευτερόλεπτο στη γήινη ζωή μας ήταν και το πρώτο μας κοινό, αιώνιο, συλλογικό μας Τραύμα. Μας ξέπλυνε μονομιάς η βίαιη απόσπαση από την κοιλιά της ιερής μας τροφού στο χάος του κοσμάκη τούτου. Μια κραυγή ακούστηκε. Η κραυγή μας. Το κλάμα μας. Μα, για στάσου, κραυγή ήταν όντως αυτός ο κοινός μας ήχος; Μήπως ήταν αίτημα, μωρέ; Μήπως ήταν σήμα κινδύνου και τίποτε άλλο;

Ναι, ναι! Σήμα κινδύνου από το βρέφος ήταν.

Έλεγε:

«Ήρθα κι εγώ εδώ. Να με προσέχετε, τα ίδια θα νιώθω.
Ήρθα κι εγώ εδώ. Όπως κι εσείς, τα ίδια θα περάσω.
Ήρθα κι εγώ εδώ. Όπως κι εσείς, όπως και οι άλλοι που ξεχάσατε, τα ίδια δε θα αντέξω».

Το λες και κλάμα ειλικρίνειας τελικά.

© Γιάννης Αθανασόπουλος, 2026 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Το λες και συνειδητοποίηση πριν από την πορεία της ίδιας της συνείδησής μας στον κόσμο.

Το λες και αλήθεια πριν από το βάδισμά μας στη διαδρομή μας.

Το λες και σύμβολο έξω από τις διαστάσεις μας.

Το λες και κοινή μοίρα έξω από τους διαχωρισμούς μας.

Κοίταξε, τώρα,
κακά τα ψέματα,
όλο αυτό,
το λες και φόβο.



Φοβήθηκες που βγήκες σε αυτόν τον κόσμο.

Σου επιτάχθηκε ο κόσμος.
Και φοβήθηκες.
Και, τελικά, θύμωσες.

Και βγήκες με κραυγή και κραύγαζες για πάντα τελικά.

Μα δεν καταλάβαινες.
Ήταν αρχή ακόμη.

© Γιάννης Αθανασόπουλος, 2026 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ

Σήκω πάνω, καλέ μου άνθρωπε! Τι κάνεις εκεί κάτω;

Θέλεις να σε δουν λες – και να σε καταλάβουν λες;

Μα εσύ, αγαπημένε μου, πότε σε κατάλαβες όντως;
Πότε σε συγχώρεσες όντως; Πότε σε είδες αγνά και ήσυχα;

Μα εσύ, αγαπημένη μου, πότε σε αγκάλιασες όντως – για να μη σε τραβολογάς άλλο στα πέρα-δώθε του κόσμου;

Σήκω πάνω, καλό μου πλάσμα! Τι κάνεις εκεί κάτω;

Ακόμη ψάχνεις να βρεις το δίκιο σου, μόνο και μόνο επειδή ποτέ δεν πίστεψες σε αυτό;

© Γιάννης Αθανασόπουλος, 2026 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Ακόμη αναζητάς να βρεις εκείνους που θα σου πουν ότι αξίζεις τον κόπο για να μπορέσεις να ζήσεις όπως θα ήθελες;

Πώς να βρούμε ησυχία μέσα μας, αν δεν κοιτάξουμε όντως μέσα μας;

Πώς να στεριώσει η ζωή μας, αν συνεχίζουμε να την ορίζουμε από αυτά που μας λένε οι άλλοι;

Πώς να βρούμε απάγκιο, βρε, οι άνθρωποι, αν δε διαλέξουμε κάτι για εμάς ταπεινά και θαρραλέα;

Σήκω πάνω, ψυχή μου μεγάλη! Τι κάνεις εκεί κάτω;

Και εσύ, λατρεμένε μου, πότε αποφάσισες να είσαι καλός και ταπεινός με εσένα για να είσαι και με όλους τους άλλους;

Και εσύ, λατρεμένη μου, πότε θυμήθηκες τελευταία φορά ότι δε χρειάζεται να αποδείξεις τίποτα και σε κανέναν για να είσαι ταπεινή, καλοσυνάτη και όμορφη;

Μη βιάζεσαι, άνθρωπε του Θεού.
Δε χρειάζεται να λυθούν όλα σήμερα.
Δε χρειάζεται να γίνεις άλλος άνθρωπος μέχρι το βράδυ.

© Γιάννης Αθανασόπουλος, 2026 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Ξεκουράσου όταν κουράζεσαι.

Στάσου λίγο όταν δεν αντέχεις άλλο.

Δώσε στον εαυτό σου τον χρόνο που τόσο εύκολα χαρίζεις στους ανθρώπους που αγαπάς.

Η αλλαγή δεν είναι αγώνας ταχύτητας, είναι μια σχέση σεβασμού με τον εαυτό σου. Κάποιες μέρες θα προχωράς, κάποιες θα μένεις ακίνητος και κάποιες θα κάνεις δύο βήματα πίσω. Δεν πειράζει! Μ' ακούς;

Αυτό δε σημαίνει ότι χάθηκες. Σημαίνει ότι είσαι άνθρωπος.

Συνέχισε όταν μπορέσεις. Με υπομονή. Με τρυφερότητα. Με εμπιστοσύνη.

Σήκω πάνω, καλό μου! Τι κάνεις εκεί κάτω;
Εσύ είσαι Φως, – Εσύ είσαι Απλός, – Εσύ είσαι Αγάπη.
Πάλι το ξέχασες;
Προχώρα! Άλλαξε! Ζήσε!
Έχεις ήδη νικήσει.

© Γιάννης Αθανασόπουλος, 2026 / © ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2026

Δε θα χαμηλώνεις τα μάτια σου, καλό μου!

Θα κοιτάς ψηλά... ψηλά και μακριά!

Η ταπεινότητα δεν είναι ούτε η συστολή μας, ούτε η ανοχή μας στο σκοτάδι των άλλων.

Όσοι κατάφεραν να ειρηνεύσουν μέσα τους, συνέχισαν να χαμογελούν και να εύχονται το καλύτερο για τους άλλους, ακόμη κι όταν γνώριζαν όλο το σκοτάδι γύρω τους – και εντός τους.

Είναι οι ίδιοι άνθρωποι που είπαν ΩΣ ΕΔΩ, όταν έπρεπε.

Μα δε φώναξαν, δεν κραύγασαν, δεν έδειξαν πως ξέρουν κάτι καλύτερα, δε γέμισαν με έπαρση τον χώρο και τον χρόνο, γιατί γνώριζαν ότι το μόνο σίγουρο που έχουμε οι άνθρωποι είναι η άγνοιά μας.

Πόση ευλογία να σε ξέρεις, μα να μη σε βροντοφωνάζεις.

Πόσο θαρραλέο να βλέπεις τη ματαιότητα και να την ντύνεις με αγάπη.

Θα είμαστε αυτοί οι άνθρωποι που, ό,τι και αν έγινε, δε θα χρησιμοποιήσουμε όσα έχουμε για να εκδικηθούμε και να πονέσουμε εσκεμμένα τον άλλο.

Επειδή είδαμε τη μεγάλη εικόνα.

«Σ' αγαπάω», θα φωνάζουμε στο μέσα μας και θα κρατάμε τα μάτια μας ψηλά και καρφωμένα στον ουρανό.

Εκεί ψηλά, όπου είναι τα θαύματα.

Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psichogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 33026