

Εκπαιδευτικό υλικό στο πλαίσιο εργαστηρίου: 'Διάλογοι' για την απώλεια, τον θάνατο και το πένθος.

Επιμέλεια: Γιάννης Ιερωνυμάκης

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Μουσειακή μάθηση και εμπειρία:

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

Πώς διαχειριζόμαστε την αρρώστια, την απώλεια
και τον (απροσδόκητο) θάνατο στην καθημερινή
ζωή και στο σχολείο

Δεκέμβριος, 2024

Μετείχαν οι παρακάτω επιμορφούμενοι/ες:

Αλεξανδροπούλου Υπαπαντή, Ανωγιαννάκη Κατερίνα, Βαρδίκου Μαρία, Γεωργίου Χριστίνα, Καντηλιεράκη Σοφία, Καρύδα Γεωργία – Μαρία, Κατσιπουλάκη Χρύσα, Κουράτορας Εμμανουήλ, Μπελιά Χρυσούλα, Μαρινάκη Μαρίνα, Μπουντουράκη Έλενα, Ντζάθα Ιωάννα, Ντζάθα Κατερίνα, Ντόβας Μιλτιάδης, Οδατζίδου Χρύσα, Πολυχρονάκης Εμμανουήλ, Ράζου Σταματία, Σαρμανιώτη Βασιλική, Σπυριδάκη Κάλλια, Στούρνα Κατερίνα, Στυλιανού Ξένια, Τριάντου Σπυριδούλα, Τσίρτση Κατερίνα, Χριστοφή Ελένη, Ψυχάλη Γεωργιάννα.

Διευθυντής ΚΕ.Μ.Ε.Ι.Ε.Δ.Ε: Αντώνης Χουρδάκης, Καθηγητής Π.Τ.Δ.Ε.,
Πανεπιστήμιο Κρήτης

Επιστημονικά Υπεύθυνος: Γιάννης Ιερωνυμάκης, Ε.ΔΙ.Π. Π.Τ.Δ.Ε.,
Πανεπιστήμιο Κρήτης

Επιμέλεια: Γιάννης Ιερωνυμάκης

Δημιουργία e-book: Γιώργος Πανταζής, Εικαστικός-Υποψήφιος PhD

Εισαγωγικά

Το παρακάτω εκπαιδευτικό υλικό δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του Επιμορφωτικού Προγράμματος «*Παιδαγωγική της Απώλειας και του Θανάτου: Πώς διαχειριζόμαστε την αρρώστια, την απώλεια και τον (απροσδόκητο) θάνατο στην καθημερινή ζωή και στο σχολείο*», που οργανώθηκε από το Κέντρο Μελέτης και Έρευνας Ιστορίας της Εκπαίδευσης και του Διδακταλικού Επαγγέλματος (ΚΕ.Μ.Ε.Ι.Ε.Δ.Ε.) του Παιδαγωγικού Τμήματος Δ.Ε. του Πανεπιστημίου Κρήτης (Π.Κ.), πιστοποιήθηκε και υλοποιήθηκε από το Κέντρο Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Ιδρύματος.

Ένας από τους κύριους στόχους του Προγράμματος ήταν η προαγωγή της θετικής κοινωνικο-συναισθηματικής ανάπτυξης του ατόμου σε σχέση με την 'απώλεια' και τον 'θάνατο' και της ικανότητας αντιμετώπισης δύσκολων και οδυνηρών πλευρών της ανθρώπινης ζωής. Σε αυτό το πνεύμα διαμορφώθηκε συνολικά το Πρόγραμμα Σπουδών και το περιεχόμενο της Επιμόρφωσης, που είχε θεωρητικό και εργαστηριακό χαρακτήρα, υπό την έννοια ότι έλαβαν χώρα διάφορες βιωματικές και εναλλακτικές δραστηριότητες στο πεδίο της 'Θαναταγωγικής'. Οι 'Διάλογοι απώλειας' που παρουσιάζουμε, συνιστούν το εκπαιδευτικό υλικό που προέκυψε ως απόρροια της πραξιακής/ βιωματικής/ κοινωνικο-συναισθηματικής εμπλοκής των επιμορφούμενων στο πλαίσιο του συγκεκριμένου εργαστηρίου, αναφορικά με την πρόσληψη, κατανόηση και επεξεργασία του γεγονότος της απώλειας και του θανάτου.

Οι επιμορφούμενοι/ ες ήρθαν σε επαφή με άτομα που είχαν βιώσει διάφορες μορφές απώλειας, όπως ο θάνατος συγγενικού ή φιλικού/ αγαπημένου προσώπου, ο ξαφνικός ή/ και τραγικός θάνατος (π.χ. αυτοκτονία), η απώλεια φιλικής, συζυγικής ή ερωτικής σχέσης, η απώλεια του/ της 'Εαυτού', αλλά και η απώλεια εργασίας, η απώλεια ενός συνηθισμένου τρόπου ζωής ή η απότομη αλλαγή των συνθηκών ζωής (π.χ. μεταφορά παιδιού σε Ίδρυμα, αλλαγή τόπου κατοικίας λόγω μετανάστευσης, κ.λπ.), το βίωμα της επαφής με ανθρώπους που βρίσκονται στο τελικό στάδιο μιας αρρώστιας, κ.λπ..

Στα κείμενα που παρατίθενται, καταγράφεται πώς κάθε άτομο που συμμετείχε στην έρευνα βίωσε ή διαχειρίστηκε την απώλεια και αντιμετωπίζει πλέον τον θάνατο. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι καταγραφές

εκπαιδευτικών, όσον αφορά την υποστήριξη στο σχολικό περιβάλλον των παιδιών/ μαθητών-τριών, που είχαν 'χάσει' κάποιο οικογενειακό πρόσωπο (γονέα, αδερφό/ ή, παππού, γιαγιά) ή ενδεχομένως κάποιο άλλο σημαντικό για αυτά πρόσωπο. Εξίσου σημαντικό είναι ότι μέσα από αυτή τη διαδικασία διαλόγου δόθηκε η ευκαιρία μιας πιο ουσιαστικής επικοινωνίας μεταξύ των συμμετεχόντων/ ουσών και η δυνατότητα ελεύθερης έκφρασης των σκέψεων και συναισθημάτων τους με δημιουργικό τρόπο, που περιελάμβανε αφηγηματικά κείμενα, ποιήματα, ιχνογραφήματα και εικαστικές κατασκευές.

Όπως αναφέρθηκε, ήταν για ορισμένους/ ες συμμετέχοντες/ ουσες η πρώτη φορά που μπόρεσαν να συνομιλήσουν σε βάθος για την εμπειρία του αποχωρισμού ή της απώλειας, ακόμη και με άτομα του στενού οικογενειακού περιβάλλοντος, ή μπόρεσαν να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα που βοήθησαν τους/ τις ίδιους/ ες και τα πρόσωπα με τα οποία συνομίλησαν να αποκαλύψουν πτυχές του προσωπικού του βιώματος, που δεν είχαν κάνει μέχρι τότε. Το γεγονός αυτό, με βάση και τα κείμενα που συγκεντρώθηκαν, φαίνεται ότι λειτούργησε σε μεγάλο βαθμό ανακουφιστικά και καταπραϋντικά για τους/ τις περισσότερους/ ες.

Κοντολογίς, οι επιμορφούμενοι/ ες προσπάθησαν να μπολιάσουν τη θεωρητική γνώση που απέκτησαν στο Πρόγραμμα με την ανθρώπινη εμπειρία και τα προσωπικά βιώματα των συμμετεχόντων/ ουσών, λειτουργώντας υποστηρικτικά σε ανθρώπους που - όπως αποδείχτηκε - το είχαν ανάγκη. Από το αποτέλεσμα προκύπτει πόσο αναγκαία είναι μια αγωγή θανάτου τόσο στην τυπική εκπαίδευση όσο και σε επίπεδο μη τυπικής εκπαίδευσης και άτυπης μάθησης, ως μια αγωγή του/ της ανθρώπου πολίτη/ ιδας, με σκοπό τη συνειδητοποίηση της θνητότητας, αλλά και για να αποδοθεί νόημα και περιεχόμενο στην αξία της ζωής. Υπό αυτό το πρίσμα παραθέτουμε αυτούσιες τις καταγραφές των επιμορφούμενων ως ένα πρωτογενές υλικό αναφοράς, που βεβαίως χρίζει περαιτέρω ερμηνευτικής ανάλυσης και επεξεργασίας.

Γιάννης Ιερωνυμάκης

Επιστημονικά Υπεύθυνος του Προγράμματος

Τα παρακάτω κείμενα συντάχθηκαν από τους/ τις επιμορφούμενους/ ες στο πλαίσιο του εργαστηρίου και παρουσιάζονται χωρίς αλλαγές, πλην της καταγραφής του αρχικού των ονομάτων. Το ίδιο ισχύει και για το φωτογραφικό υλικό.



παρακάτω μικρός διάλογος είναι ανάμεσα σε εμένα (Υ) και την κυρία Φ., μητέρα μιας πολύ καλής μου φίλης. Η κυρία Φ. εμφάνισε καρκίνο στο στήθος στην ηλικία των 95 χρόνων.

Υ. Γεια σας κυρία Φ., τι κάνετε;

Φ. Καλώς την. Τι μου κάνεις;

Υ. Είμαι πολύ καλά και χαίρομαι που σας ξαναβλέπω.

Φ. Δες με καλά, γιατί έχουμε θέμα.

Υ. Τι θέμα; Με τα μάτια;

Φ. Μπα! Τα μάτια εντάξει είναι. Ακόμη μπορώ να διαβάζω, που τόσο πολύ μου αρέσει.

Υ. Τότε;

Φ. Δεν σου έχει πει η κόρη μου;

Υ. Όχι, τι να μου πει; Η κόρη σας για να μιλήσει πρέπει να κάνουμε τάμα.

Φ. Να βρε παιδί μου, τον προηγούμενο μήνα ένιωσα ένα γρομπαλάκι στο στήθος.

Υ. Και; Να υποθέσω ότι δεν είναι κάτι σοβαρό.

Φ. Μάλλον είναι. Ο γιατρός που με εξέτασε και που μου πρότεινε να κάνω μια σειρά εξετάσεων αποφάνθηκε ότι είναι σοβαρό. Έτσι με έστειλε σε έναν συνάδελφό του ογκολόγο.

Υ. Ορίστε;

Φ. Μάλιστα! Αυτό που άκουσες. Τώρα στα 95 με θυμήθηκε ο καρκίνος. Είναι δυνατόν; Σε αυτή την ηλικία ο οργανισμός πόσο παραγωγικός μπορεί να είναι; Αναρωτιέμαι.

Υ. Με λίγα λόγια μου λέτε ότι υπάρχει όγκος στο στήθος;

Φ. Ναι.

Υ. Νιώθατε και κάτι άλλο ή απλώς έτυχε να βρείτε το γρομπαλάκι;

Φ. Τι να νιώθω βρε παιδί μου; Είχα κάνει εξετάσεις και ήταν σαν νέου ανθρώπου 40 χρόνων. Εσύ κάνεις εξετάσεις τακτικά;

Υ. Κάνω μια φορά τον χρόνο. Μην το λέτε πάντως. Είμαι 40 και οι εξετάσεις μου είναι χάλια. Τώρα πως νιώθετε; Κούραση ή κακοδιάθετη;

Φ. Καλά νιώθω. Είμαι λίγο περίεργη να δω τι θα δείξουν οι νέες εξετάσεις και η μαγνητική, αλλά συνεχίζω τις δραστηριότητές μου. Πάω στο ΚΑΠΗ, τα λέω με τις φίλες μου, όσες έχουν μείνει στη ζωή, τραγουδάμε, κάνουμε χορούς, γυμναστική και περπατάω αρκετά για την οστεοπόρωση.

Υ. Μπράβο κυρία Φ. που είστε δραστήρια. Μακάρι να είμασταν όλοι έτσι.

Φ. Και τι να κάνω; Να κλειστώ στο σπίτι και να κλαίω τη μοίρα μου;

[Έπειτα από αρκετό καιρό και αφού έχει κάνει πολλές από τις εξετάσεις που της σύστησαν οι γιατροί, τα ξαναλέμεν με την κυρία Φ.]

Υ. Πως πάμε; Τι είπε ο γιατρός;

Φ. Ο γιατρός πρότεινε να κάνω χειρουργείο. Θα έχω άλλα 20 χρόνια ζωής λέει. Ποια 20 χρόνια καλέ του λέω; Ας είναι 2 και να μην υποφέρω και μαζί με μένα να μην τρέχουν και τα παιδιά μου και ευχαριστημένη θα είμαι. Άσε που 95 χρονών, θα αντέξει η καρδιά στο χειρουργείο; Αμ, το μυαλό; Μην πάθει από τη νάρκωση.

Υ. Άρα θα το παλέψετε με χάπι; Θα κάνετε χημειοθεραπεία; Πώς;

Φ. Μου έδωσε κάτι χάπια αλλά με ρίχνουν λίγο. Δε βαριέσαι ρε παιδί μου. Στην ηλικία μου πόσο να αντέξω; Μου βγάζουν κούραση και θέλω να κοιμάμαι παραπάνω.

Υ. Εντάξει. Λογικό μου φαίνεται να σας βγαίνει κούραση. Θεραπεία είναι. Εμένα μου πέφτει και το αποτέλεσμα βαρύ.

Φ. Αν ο οργανισμός σου δεν έχει μάθει σε φάρμακα, πώς να μη σου πέσει βαρύ; Ούτε εγώ παίρνω φάρμακα. Μόνο αυτό για την οστεοπόρωση.

Υ. Πάντως κυρία Φ. θαυμάζω τη στάση σας.

Φ. Έζησα. Αυτό που θέλω είναι να έχω το μυαλό μου στα καλά του. Να μπορώ να γνωρίζω τα παιδιά μου όταν έρχονται στο σπίτι, να μην τα ταλαιπωρώ και να αυτοσυντηρούμαι όσο τα καταφέρνω. Ξέρεις, στο ΚΑΠΗ που πάω, υπήρχαν πιο νέοι από εμένα που έχουν άνοια και τα παιδιά τους τα πήγαν σε χώρους φιλοξενίας. Είναι δύσκολη αυτή η κατάσταση. Να μη γνωρίζεις τα παιδιά σου; Να κουράζεις τους άλλους; Έχουν τις υποχρεώσεις

τους, να έχουν και την άνοια; **Εγώ τουλάχιστον με τον καρκίνο όσο ζήσω, θέλω να είμαι στον χώρο μου και να μην πονάω. Φρόντισε και εσύ να ζήσεις καλά. Ταξίδια κάνεις;**

Υ. Όταν έχω χρόνο και χρήματα κάνω.

Φ. Θα κάνεις περισσότερα όταν πας και εσύ στα ΚΑΠΗ.

Υ. Ευτυχώς έχω χρόνια μπροστά μου μέχρι τότε.

Φ. Κοίτα να τα χαρείς λοιπόν. Μη νομίζεις! Ο χρόνος περνάει αέρας. Φρόντισε να ζήσεις. Έχω καρκίνο στα 95 μου. Ούτε που μου πέρασε από το μυαλό ότι θα βγει σε αυτή την ηλικία. Πέρασα πολύ φτώχεια, ξεριζωθήκαμε, χάσαμε περιουσίες, πέρασα πόλεμο, κακουχίες, αλλά μορφώθηκα, έκανα οικογένεια, είδα τα παιδιά μου να προκόβουν και να μου χαρίζουν εγγόνια και αυτά δισέγγονα. Έκανα ταξίδια, γνώρισα κόσμο και τώρα τι άλλο να περιμένω; Έζησα καλά. Όταν εγκαταλείψω τα εγκόσμια, **πάλι καλά θα ζήσω.** Θα είμαι με τον σύντροφό μου που πορευτήκαμε με αγάπη - καλή αντάμωση Γ. -, την οικογένειά μου και όσους έφυγαν πριν από εμένα.

Υ. Κυρία Φ., σας φοβίζει ο θάνατος;

Φ. **Μόνο ο πόνος με φοβίζει. Αυτό δεν θέλω. Ο θάνατος μέσα στο πρόγραμμα είναι. Πόσο θα ζήσω; Μπορεί και να βαρεθώ. Το μόνο που θέλω είναι να πεθάνω στο σπίτι μου με τα παιδιά μου και τα εγγόνια μου. Επίσης να μη γράψουν ηλικία στο αγγελτήριο. Να γράψουν: Έφυγε πλήρης ευτυχισμένων ημερών.**



Σχόλιο: Αν θες να ζήσεις, φρόντισε να ταξιδεύεις. Να ανοίγεις τα μάτια και το μυαλό σου. Τα ταξίδια δεν είναι μόνο αναψυχή. Είναι μόρφωση και ζωή. Και η ζωή περνάει αέρας.





Σοφία ή αλλιώς "Το πάτωμα".

"Ο πεθαμένος δε μιλά, κόρη μου. Ξαπλώνει εκεί μέσα στον τάφο και σιωπά. Ό, τι πήρε μαζί του πήρε. Τα σφάλισε γερά στη ψυχή του τα άσχημα, τα κάλυψε με χώμα και λάσπη και όσοι μείναν πίσω, άντε τώρα να ψάξουν να τα βρουν. Θυμάσαι το Μαράκι του Κωνσταντή; Αυτό κι αν σφάλισε μαζί του τα άσχημα. Δέκα μέρες κάνουν να το βρουν από τότε που έφυγε από το σπίτι. Ρημάδι το σπίτι, ρημάδι και το μέσα της. Και όταν τη βρήκαν, ρημάδι ήταν. Ένα μάτσο χέρια και πόδια κουλουριασμένα δίπλα στον βράχο. Η θάλασσα είχε ξεπλύνει τα άσχημα, αυτά που φαίνονταν δηλαδή. Τα άλλα, αυτά που φωλιάζουν εκεί μέσα στην ψυχή, τα πήρε μαζί της. Γι' αυτό σου λέω. **Ο πεθαμένος δε μιλά. Ό, τι πήρε μαζί του πήρε. Σάμπως, ξέρεις αν ήταν και πριν πεθαμένος; Αν απλώς έσερνε το κουφάρι του στον δρόμο και είχε σφαλίσει την ψυχή του με λουκέτα και κλειδαριές; Αν μόνο το σώμα έβλεπες εσύ και η ψυχή δεν υπήρχε, είχε πεθάνει; Πού να το ξέρεις... Σάμπως θα στο πει ο άμοιρος; Δες το Μαράκι του Κωνσταντή.** Χρόνια έσερνε το σώμα της, στο έδειχνε, σε χαιρέταγε, σου χαμογέλαγε, αλλά ψυχή δεν είδες. Είδες; Μόνο σώμα έβλεπες. Την είχε σφαλίσει την ψυχή. Και μετά την άφησε να βουλιάξει μέσα στη θάλασσα, γιατί το βάρος από τα λουκέτα της ψυχής δεν μπορούσε άλλο να το σηκώσει.

Την έδερνε λέει αυτός. Όλος ο κόσμος το 'ξερε. Και τι να κάνει ο κόσμος κόρη μου; Να πάει να την αρπάξει από τα χέρια του; Να μπουκάρει στο σπίτι και να την τραβήξει; Την άφησε στη μοίρα της. Ούρλιαζε το κακόμοιρο το Μαράκι μέσα στο σπίτι, αλλά οι φωνές δεν φτάναν στα αυτιά τους. Γύρναγαν μέσα στα δωμάτια και εξόργιζαν κι άλλο τον Κωνσταντή. Πόση δύναμη να έχει μια φωνή; Πεθαμένη την είχαν, σου λέω, από την αρχή. Από τότε που την έδωσαν οι γονείς της στα χέρια του. Από τότε, όλο το χωριό ήξερε ότι η ψυχή της θα κλείσει, θα σφαλίσει και μόνο το κουφάρι της θα σέρνει στα στενά.

Αλλά, αν πεθάνει η ψυχή, κόρη μου, πεθαίνει και το σώμα αργά-αργά. Γι' αυτό έπεσε από τον βράχο στη θάλασσα το Μαράκι. Πεθαμένη στη ζωή, πεθαμένη και στον θάνατο. Το πτώμα ξέρει, εσύ δεν έχεις ιδέα τι πήρε μαζί του στον τάφο".

Πάνε ώρες που δεν μπορώ να κουνηθώ. Το σώμα μου ξαπλωμένο στο πάτωμα κι εγώ ανήμπορη να μετακινηθώ έστω και ένα εκατοστό. Μοιάζω νεκρή. Ανοίγω τα βλέφαρα. Τουλάχιστον αυτά κινούνται ακόμα. Σημάδι ότι είμαι ζωντανή. Ακόμα. Σημάδι ότι υπάρχω. Ακόμα. Το ότι υπάρχουν δεν σημαίνει απαραίτητα ότι ζεις. Σαν το Μαράκι του Κωνσταντή. Υπήρχε έλεγε η μάνα, αλλά δε ζούσε. Το θυμάμαι καλά το Μαράκι. Ένα μάτσο κουλουριασμένα χέρια και πόδια δίπλα στον βράχο. Αυτό ήταν. Το Μαράκι που πριν ήταν ζωντανό, που έλεγε καλημέρα και χαμογελούσε, εκεί δίπλα στο βράχο δεν ήταν πια το Μαράκι. Ένα κουφάρι ήταν. Ένας απροσδιόριστος όγκος, χωρίς μορφή, που είχε το πρόσωπο της Μαρίας. Αυτό ήταν. Ένα άψυχο κουφάρι. Σαν κι εμένα τώρα εδώ στο πάτωμα. Τη μέρα που τη βρήκαν βούιξε το χωριό. Το πτώμα είναι θέαμα αποκρουστικό, βλέπεις. Φαίνεται άδειο, άκαμπο, μόνο. Δεν έχεις και πολλά να ανταλλάξεις με ένα πτώμα. Πριν που τουμίλαγες, πριν που του έλεγες τα δικά σου, είχες. Πριν που του μετέφερες την στεναχώρια σου για τη δική σου ζωή, είχε αξία το σώμα. Δε φαινόταν πτώμα τότε, κατάλαβες; Και ας είχε πεθάνει μέσα του. Το μέσα δε φαίνεται, δεν σε νοιάζει αυτό που δε φαίνεται. Δεν έχεις αποδείξεις γι' αυτό που δε φαίνεται, τι να σε νοιάζει;

Και να τώρα, που εγώ είμαι σαν το Μαράκι. Όχι δίπλα σε βράχο. Εδώ στο πάτωμα. Ένα μάτσο ακίνητα απλωμένα χέρια και πόδια στο πάτωμα. Ποια είμαι άραγε; Είμαι η Σοφία. Οι άλλοι με αποκαλούν Σοφία. Εγώ με λέω Σοφία. Αυτό τουλάχιστον το θυμάμαι ακόμα.

Ή μάλλον, ακόμα με λέω Σοφία, αλλά δεν με θυμάμαι. Δε με αναγνωρίζω. Δεν έχω πια ούτε ένα στοιχείο που να αποδεικνύει ότι είμαι ζωντανή. Κανένα στοιχείο ζωής. Το όνομά μου θα έπρεπε να είναι ένα στοιχείο, αλλά αυτή που κάποτε λεγόταν Σοφία και ήμουν εγώ, τώρα λέγεται Σοφία και είναι μια άλλη.

Μια που δεν αναγνωρίζω. Μια που βρίσκεται ξαπλωμένη εδώ στο πάτωμα, σε ένα σπίτι που όταν ήμουν η Σοφία ήταν σίγουρα δικό μου, αλλά τώρα ούτε το σπίτι νιώθω να μου ανήκει. **Ούτε εγώ νιώθω να μου ανήκω. Σαν να πέθανα μέσα μου, αλλά το σώμα να ζει. Ασύγχρονη σχέση ψυχής και ύλης.**

Θα βάλω τις φωνές. Θα ουρλιάξω μέχρι να φτάσει η φωνή μου εκεί έξω, να έρθει κάποιος να με σώσει. Να με σηκώσει. Να με κινήσει. Πόση δύναμη έχει μια φωνή; Η φωνή μέσα μου είναι νεκρή. Μια φωνή είναι ξαπλωμένη μέσα μου και σωπαίνει. Μια φωνή πεθαμένη σαν τη φωνή που είχε το Μαράκι όταν την βρήκαν εκεί στον βράχο. **Έζησε χρόνια η φωνή και μετά πέθανε μέσα μου και σώπασε για πάντα. Ο πεθαμένος δεν μιλά. Δεν έχει φωνή. Μα εγώ κουνάω τα βλέφαρα. Είμαι ζωντανή ακόμα. Πώς πεθαίνει η φωνή σε κάποιον που είναι ακόμα ζωντανός, μου λες;**

Ο Μάρκος. Σίγουρα κάποτε υπήρχε ένας Μάρκος. Της Σοφίας. Αυτής που κάποτε ήμουν εγώ, αλλά τώρα δεν αναγνωρίζω. Ένας Μάρκος ζωντανός, δίπλα σε μια Σοφία που αργά-αργά πέθαινε. Αυτή που τώρα είναι εδώ στο πάτωμα ακίνητη. Σαν το Μαράκι του Κωνσταντή. Που χρόνια έσερνε το κουφάρι της στο δρόμο, σου μιλούσε, σε χαιρετούσε, αλλά ψυχή δεν έβλεπες. Έβλεπες; Έτσι θα πέθανε μάλλον με τον Μάρκο και η δική μου η ψυχή. Σαν το Μαράκι με τον Κωνσταντή. Και τώρα κουφάρι και ψυχή ξαπλώνουν στο πάτωμα και όχι δίπλα στον βράχο. Ζωντανή πεθαμένη ψυχή στο πάτωμα χωρίς φωνή.

Καθρέφτης. Πώς δεν το σκέφτηκα; Αν είχα έναν καθρέφτη θα με αναγνώριζα. Θα έβλεπα αυτή τη Σοφία που ήταν πριν άλλη και που τώρα δεν είμαι εγώ. Με τα μεγάλα της μάτια, τα μαύρα, που έλαμπαν. Την τελευταία φορά που με έδειξε ο καθρέφτης, τα μάτια μου ήταν ακόμα μαύρα. Από τις μπουνιές του Μάρκου. Μαύρα μέσα και έξω. Από τότε, ξέρεις, δεν αναγνωρίζω εκείνη τη Σοφία. Από εκείνη τη στιγμή που με είδα στον καθρέφτη, ένα μάτσο μαλλιά, μάτια και μάγουλα, η Σοφία που ήμουν πέθανε. Ακαριαία. Όχι σαν το Μαράκι του Κωνσταντή που έκανε τόσο

δρόμο μέχρι τη θάλασσα για να πεθάνει. Η δική μου Σοφία έπαθε ανακοπή. Πέθανε και ξαναγεννήθηκε σε λίγα λεπτά. Ένας εαυτός νεκρός και ξανά ζωντανός μετά, χωρίς ταυτότητα.



Three Studies for a Portrait of Henrietta Moraes, 1963, Francis Bacon

Ακόμα στο πάτωμα είμαι. Απ' έξω χτυπάνε την πόρτα. Είσαι καλά; Ρωτάνε. Ποιον; Πώς μπορεί να μιλήσει ένα πτώμα, να απαντήσει ένα πτώμα ότι είναι καλά; Πού βρέθηκαν τώρα όλοι αυτοί που χτυπάνε την πόρτα; Το Μαράκι του Κωνσταντή δεν το έσωσε κανείς. Τα έλεγε η μάνα: "Όλος ο κόσμος το 'ξερε. Και τι να κάνει ο κόσμος κόρη μου; Να πάει να την αρπάξει από τα χέρια του; Να μπουκάρει στο σπίτι και να την τραβήξει;"

Μην είσαι αχάριστη. Να που ήρθε ο κόσμος και χτυπάει την πόρτα. Ήρθε να σε σώσει ο κόσμος, Σοφία. Μόνο που τώρα που ήρθε ο κόσμος, εσύ δεν είσαι πια η Σοφία, αλλά μια που δεν αναγνωρίζεις. Μία που είναι ξαπλωμένη ανάσκελα στο πάτωμα είσαι, με μάτια, μαλλιά, χέρια, πόδια, κουβάρι. Νεκρή, μέσα και έξω. Μια νεκρή-ζωντανή είσαι που ούτε φωνή δεν έχει πια. "Ο πεθαμένος δεν μιλά, κόρη μου. Ξαπλώνει εκεί μέσα στον τάφο και σιωπά. Ό,τι πήρε μαζί του πήρε".



απώλεια είναι βουβή.

Μοιάζει σαν ένα σπίτι κλεισμένο.

Για μήνες, και έχει γεύση
φαγητού χωρίς ίχνος μυρωδικών.
Ή αλατιού.

Η απώλεια μοιάζει σαν μία θάλασσα,
που δεν λέει να σταματήσει.

Σε μια καταιγίδα συναισθημάτων βρίσκεσαι συνεχώς.



Δε βλέπεις τη στεριά,
για να ηρεμήσεις, να ξαποστάσεις.

Αλλά είσαι συνεχώς σε ταραχή.
Πονάς, ελπίζεις και ξαναπονάς,
Ένας φαύλος κύκλος, δίχως σταματημό.
Μα πώς σταματάς τα συναισθήματα;

Πώς σβήνεις τις αναμνήσεις που δεν θα ξαναζήσεις;

Σαν τη θάλασσα κι αυτά,
ρέουν προς όλες τις κατευθύνσεις

μέσα σου και σε κατακλύζουν.

Ήρθε όμως η ώρα να μάθεις να κολυμπάς.





πραγματικά προσωπικά βιώματα απώλειας.

5 Ιουλίου 2019, ώρα 5:00.

Ο σύζυγός μου Λ. σηκώνεται και ετοιμάζεται για το ταξίδι στην Κ. (προ κορονοϊού εποχή και η οικοδομική εργασία στα ξενοδοχεία συνεχίζεται με κανονικούς εντατικούς ρυθμούς). Σηκώνομαι και τον χαιρετάω. Η 6 μηνών κόρη μας κοιμάται στο λίκνο της. Την κοιτάω και μοιάζει να μην καταλαβαίνει την απουσία του μπαμπά της. Ξαπλώνω ξανά με έναν κόμπο στο στομάχι. Στριφογυρίζω συνέχεια ώσπου κάποια στιγμή με παίρνει για λίγο ο ύπνος ως τις 7:30. Στις 8:00 συνεννοούμαι με τη μητέρα μου, τελειώνοντας τη δουλειά της να περάσει να με πάρει ώστε να μείνω στο χωριό τις μέρες που ο σύζυγός μου θα απουσίαζε. Ο κόμπος ίδιος... Στις 9:00 μου τηλεφωνεί ο σύζυγός μου ότι έφτασε και ξεκινάει αμέσως δουλειά. Τον ενημερώνω για τα σχέδιά μας να ανέβουμε στο χωριό. Η ώρα πέρασε ευχάριστα με την φροντίδα της κόρης μου. Άλλωστε ένα μωρό σε τέτοια ηλικία χρειάζεται διαρκής φροντίδα. Στις 14:30 έρχεται η μητέρα μου με μια σακούλα γεμάτη ορούς και καθετήρες και πράγματα νοσοκομειακής φροντίδας.

Φ: Η γιαγιά δεν είναι καλά. Περιμένουμε τον γιατρό να έρθει στο χωριό... Βιάσου!

Χ: Είμαι έτοιμη. Μήπως να την πάμε στο Νοσοκομείο;

Φ: Θα δούμε.

Όλη η διαδρομή βουβή. Η μπέμπα κοιμήθηκε στον δρόμο. Μόλις φτάσαμε ο γιατρός ήταν ήδη στο σπίτι και την εξέταζε. Τακτοποιώ το παιδί και μπαίνω στο δωμάτιο της γιαγιάς όπου βλέπω τον γιατρό να ετοιμάζεται να της βάλει ορό.

Χ: Ζ., να τηςβάλουμε καθετήρα, ώστε να μη χρειάζεται να σηκώνεται και κουράζεται ώσπου να συνέλθει;

Ζ: Χ., η γιαγιά σου δεν θα ξανασηκωθεί. Είναι θέμα ωρών να φύγει.

Σοκ... Η γιαγιά μου δεν θα ξανασηκωθεί; Αυτή η γυναίκα που άντεξε την απώλεια συζύγου στα 52 της χρόνια και την απώλεια δυο παιδιών 21 και

35 ετών; Η γιαγιά μου που ήταν πάντα το στήριγμα και ο ενωτικός κρίκος της οικογένειας; Η γιαγιά που όσο και αν πόναγε είχε πάντα ένα χαμόγελο ζωγραφισμένο στα χείλη για να μας δίνει δύναμη και κουράγιο; Το απόγευμα ήταν δύσκολο... Ήρθε μια από τις μικρότερες αδερφές της να είναι δίπλα της όσο η μητέρα μου ήταν στη δουλειά και ο θείος μου στο χωράφι... Ιούλιος βλέπετε ο μήνας του θέρους και των διακοπών... κανείς δεν μπορούσε να λείψει από την εργασία του...

Εγώ ανά μία ώρα πήγαινα να δω τι κάνει, αλλά και να φροντίζω και το μωρό. Κάποια στιγμή άνοιξε τα μάτια της και με κοίταξε...

Χ: Γιαγιά, είμαι εδώ δίπλα σου. Θέλεις να σου φέρω την μπέμπα να τη δεις;

Προσπάθησε κάτι να πει αλλά δεν μπόρεσε... έκλεισε τα μάτια καταφατικά... Έτρεξα και έφερα την μπέμπα να τη δει... Μόλις την είδε, τα δάκρυα της έτρεχαν... Την κοίταζε με τόση αγάπη... σαν να την άκουγα... Κούκλα μου, καμάρι μου... αχ να σε καμάρωνα εγώ... Μετά από πέντε λεπτά ξαναέπεσε σε λήθαργο...

Μου λέει η θεία Κ.: Χ., πήγαινε να φωνάξεις τον παπά να τη μεταλάβει...

Το βράδυ είμασταν όλοι μαζί μαζεμένοι δίπλα της... τότε άνοιγε τα μάτια και μας κοιτούσε σαν να ρουφούσε τις τελευταίες στιγμές...

Το πρωί στις 7:50 έφυγε... πέθανε... πήγε να συναντήσει τον άντρα και τα παιδιά της... Ήταν τόσο ήρεμη και τόσο όμορφη, σαν να κοιμόταν, σαν να λυτρώθηκε από όλο το μαρτύριο της ζωής της...

Δεν έκλαψα πολύ... ήξερα ότι αυτό θα την ηρεμούσε... άλλωστε έπρεπε να στηρίξω τη μητέρα μου... Ο σύζυγός μου δεν προλάβαινε να έρθει για την κηδεία, εκείνη τη στιγμή θύμωσα πολύ μαζί του... η γιαγιά τον αγαπούσε τόσο πολύ... αλλά τι να κάνουμε... δουλειά... δεν ήμουν όμως μόνο μαζί του θυμωμένη... πιο πολύ ήμουν με τις αδερφές της... Τις ειδοποιήσαμε την προηγούμενη μέρα ότι η γιαγιά δεν ήταν καλά και ότι αυτές ήταν οι τελευταίες της στιγμές... η απάντησή τους ήταν ότι θα έρθουν την Κυριακή... Το Σάββατο στις 06/07 απλά τις ειδοποιήσαμε να φοράνε μαύρα... Έκλαιγαν και οδύρονταν που δεν ήρθαν την προηγούμενη μέρα... Όταν τους

απάντησα... "σας ειδοποιήσαμε και δεν ήρθατε όπως κάνατε πάντα", δεν τους άρεσε, αλλά δεν πειράζει...

Το στερνό αντίο γράφτηκε στο κοιμητήριο του χωριού. Τη συνοδέψαμε και τη χαιρετήσαμε... αλλά δε θα την ξεχάσουμε ποτέ...

Μου λείπεις πολύ γιαγιάκα μου και ας σε μάλωνα καμιά φορά...

Σχόλιο: Ο στίχος που θα σας παραθέσω δεν είναι δικός μου... Τον διάβασα πριν από δυο χρόνια. Ήταν Δεκέμβριος του 2019, δηλαδή 5 μήνες μετά τον θάνατο της γιαγιάς μου. Είναι χαραγμένος πάνω σε ένα ξύλινο Χριστουγεννιάτικο δέντρο και δίπλα στο δέντρο υπάρχει μια κενή καρτέκλα. Κάθε χρόνο τα Χριστούγεννα διακοσμεί τον τάφο της γιαγιάς μου...

Χριστούγεννα στον Παράδεισο άραγε πώς περνούν;

Για λίγο κατεβαίνουν ως τη Γη για να μας δουν.

Μια θέση στο τραπέζι ας κρατήσουμε αδειανή,

μπορεί να μην τους βλέπουμε,

μα πάντα θα είναι εκεί...

Γιαγιά σ' αγαπάμε.



πραγματοποιώ διάλογο με παιδί Δ' Δημοτικού, ηλικίας 10 χρονών.

Είναι απαραίτητο, για να καταφέρουμε να προσεγγίσουμε το παιδί με επιτυχία, να λάβουμε υπόψιν μας το χαρακτήρα και τη συμπεριφορά του. Πιστεύω πως δεν υπάρχουν καθολικοί κανόνες που μπορούμε να ακολουθήσουμε οι οποίοι να ισχύουν για όλες τις περιπτώσεις. Για τη συμπάρταση και την κατανόηση που θα δείξουμε σε ένα άτομο, αν θέλουμε

να το βοηθήσουμε, θα πρέπει να έχουμε στον νου μας και τον μοναδικό του χαρακτήρα. Οι κινήσεις και τα βήματα που ακολουθούμε κάθε φορά, οργανώνονται με βάση την κάθε περίπτωση.

Το παιδί αυτό ένα δεκάχρονο κορίτσι, ευαίσθητο και ενθουσιώδες. Είναι ζωηρή, φιλότιμη, ειλικρινής και διαχυτική. Δεν την ενοχλεί η σωματική επαφή και της αρέσουν οι αγκαλιές. Επιπλέον, δεν έχει υπομονή και είναι αρκετά ευσυγκίνητη. Χάνει εύκολα την ψυχραιμία της και θυμώνει όταν δε γίνεται το δικό της. Οι δικές μας σχέσεις είναι πάρα πολύ καλές. Η Λ. με σέβεται και μου δείχνει την αγάπη της κι εγώ το ίδιο.

Η μικρή Λ. έχασε πριν από 3 ημέρες τη μαμά της σε τροχαίο ατύχημα. Τις 3 αυτές ημέρες δεν ήρθε στο σχολείο, διότι όλοι οι δικοί της ήταν αναστατωμένοι και έτρεχαν να ετοιμάσουν την κηδεία της μαμάς της. Επίσης, επιθυμούσαν να αφήσουν στη μικρή ένα μικρό χρονικό διάστημα για να είναι μαζί της όλη την ημέρα και όλη τη νύχτα, έτσι ώστε να μη νιώθει μοναξιά. Ήθελαν να παρακολουθήσουν την ψυχική της κατάσταση και να έχουν και οι ίδιοι χρόνο να αντιληφθούν αυτό που συνέβη, πριν προβούν σε άλλες κινήσεις. Την πρώτη ημέρα, η οικογένεια έψαχνε παπά, γραφείο τελετών και κηδειών. Μόλις τα βρήκαν, διάλεξαν το φέρετρο, τον τάφο, το νεκροταφείο, τα λουλούδια που θα στολίζουν τον τάφο και όλες τις λεπτομέρειες. **Η οικογένεια θεώρησε καλή ιδέα να βρίσκεται και η μικρή μπροστά την ώρα της κηδείας κι έτσι έγινε. Τώρα που πέθανε η μαμά, τη διατροφή της μικρής θα αναλάβει ο πατέρας, τον οποίο θα βοηθούν η γιαγιά, ο παππούς, η θεία και ο θεός της μικρής.** Την ημέρα που η Λίνα ήρθε στο σχολείο ήταν αμίλητη, σκυφτή και αγέλαστη... Στο μάθημα δε συμμετείχε καθόλου και το βλέμμα της ήταν συνεχώς καρφωμένο στο κενό.

Στο πρώτο διάλειμμα αποφασίζω να της μιλήσω. Στα χέρια μου κρατώ ένα μπαλόνι και μια μαργαρίτα...

- **Λ. μου, να σου μιλήσω λίγο;**

- ... [Έρχεται αμίλητη]

- **Τι κάνεις καρδούλα μου; Έχω 3 μέρες να σε δω! Είσαι καλά;**

- ... [Βουρκώνει]

- Μη μου μιλήσεις, δε χρειάζεται! (την αγκαλιάζω σφιχτά και με διάρκεια). Ξέρω ακριβώς πως αισθάνεσαι! Εδώ μέσα στην καρδιά μου (δείχνω την καρδιά μου), υπάρχει ένα κουτάκι για το κάθε παιδί! Το δικό σου βρίσκεται κάπου εδώ (δείχνω ένα μέρος). Εκεί μέσα βάζω όλα αυτά που μου λες για να τα έχω κρυμμένα και να τα προσέχω! Θα ήθελες να μου πεις κάτι που να το φυλάξω εκεί μέσα και να μην το ξαναβγάλω ποτέ;

- **Είμαι πολύ στεναχωρημένη! Είμαι μόνη μου...** [κλαίει με αναφιλητά]

[Της χαϊδεύω τρυφερά το χέρι και την κοιτάω στα μάτια. Η φωνή μου είναι ήρεμη, χαλαρή και σταθερή]

- **Καταλαβαίνω απόλυτα αυτό που περνάς! Για πες μου, τι χρώμα έχουν αυτή τη στιγμή οι σκέψεις σου;**

- **Μαύρες!**

- **Όλη η ζωή μας είναι γεμάτη με όμορφες και άσχημες στιγμές!** Κάποιες φορές οι όμορφες στιγμές τελειώνουν πιο γρήγορα απ' όσο θα θέλαμε! Και είναι και κάποιες στιγμές που δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα γι' αυτό! Εκείνη τη στιγμή είναι σαν να έχει ξεσπάσει μια καταιγίδα στη ζωή μας... Μετά από την καταιγίδα όμως τι έρχεται;

- ... [Με κοιτάζει περιμένοντας να ακούσει]

- **Η ηρεμία! Και μετά την ηρεμία έρχεται ο ήλιος! Έτσι είναι και η ζωή μας...** Τη μια στιγμή έχουμε καταιγίδα, αλλά πάντα μετά, θα έρθει η ηρεμία και η γαλήνη! Το σημαντικό είναι κάθε φορά να έχουμε κοντά μας ανθρώπους που μας αγαπούν και μας στηρίζουν! Που μας καταλαβαίνουν! **Κι εσύ, δεν είσαι μόνη σου! Έχεις το μπαμπά, τη γιαγιά, τον παππού...**

- **Εγώ ήθελα τη μαμά!** [κλαίει με αναφιλητά]

- **Έλα εδώ... (την αγκαλιάζω). Κλάψε... Είναι καλό να κλαις! Βγάλε ό,τι έχεις από μέσα σου! Κλάψε όσο περισσότερο μπορείς κι εγώ θα είμαι δίπλα σου!** [Την αφήνω λίγα δευτερόλεπτα να ξεδώσει] **Δες αυτό το μπαλόνι... τώρα θα το φουσκώσω! Το βλέπεις πόσο μεγάλο και φουσκωμένο είναι; Κάποια στιγμή όμως θα αρχίσει και θα ξεφουσκώνει... Να! Έτσι! (ξεφουσκώνω το μπαλόνι). Κάποιες φορές θα ξεφουσκώσει έτσι και κάποιες άλλες πιο απότομα (σκάω το μπαλόνι).**

Όταν σκάμε το μπαλόني είναι φυσικό να τρομάξουμε, διότι δε γνωρίζαμε πως θα σπάσει! Μετά όμως, ηρεμούμε και χαλαρώνουμε πάλι!

- Κυρία, γιατί σπάνε τα μπαλόνια;

- Έτσι είναι φτιαγμένα να γίνονται! Είτε να σκάνε, είτε να ξεφουσκώνουν σιγά-σιγά! Δεν μπορούν όμως να ζήσουν και να είναι φουσκωμένα για πάντα! Δες κι αυτή τη γλυκιά μαργαριτούλα...

- Τη βλέπω...

- Πώς φαντάζεσαι πως θα είναι σε 3 ημέρες;

- Θα έχει μαραθεί.

- Σωστά... δεν μπορεί να ζήσει για πάντα! Θα φυτρώσει, θα ανθίσει, αλλά θα μαραθεί μετά! Αυτό συμβαίνει με όλα τα λουλούδια, τα δέντρα και τα φυτά! Είναι ο κύκλος της ζωής τους...

- Χωρίς τη μαμά μου νιώθω ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα! Και μου λείπει... δεν αντέχω! Θέλω να τη δω!

- Θα κάνεις υπομονή να περάσει η καταιγίδα καλό μου... τη μαμά σου θα εξακολουθείς να τη βλέπεις! Κάθε φορά που κλείνεις τα μάτια σου και τη σκέφτεσαι, κάθε φορά που θα πηγαίνεις να της βάζεις φρέσκα λουλουδάκια στην εκκλησία... και αυτή θα σε βλέπει από εκεί πάνω που βρίσκεται τώρα με τον Θεούλη... και θα χαίρεται!

- Μας βλέπει τώρα;

- Φυσικά! Είναι πάνω μαζί με τον Θεούλη, σε ένα πολύ όμορφο μέρος, με λουλούδια που δεν μαραίνονται ποτέ! Από εκεί πάνω θα σε βλέπει και θα σε προσέχει γιατί θα σε αγαπάει για πάντα! **Εσύ μπορεί να μην τη βλέπεις, αλλά θα τη νιώθεις κάθε φορά που θα αισθάνεσαι γαλήνη στην καρδούλα σου...**

- ... [Σκεπτική]

- Πάρε τώρα αυτό το χαρτί και το στυλό και κάτσε να γράψεις εκεί μέσα ό,τι αισθάνεσαι και βγαίνει από την ψυχούλα σου! Δε θέλω καθόλου να σκεφτείς αυτά που θα γράψεις! Θέλω να είναι εντελώς αυθόρμητα! Αν θέλεις, μπορείς να γράψεις και ένα γράμμα στη μαμά σου!

- Καλά...

- Έλα να σου κάνω μια αγκαλιά... και να θυμάσαι πως δεν είσαι ποτέ μόνη σου! Έχεις την οικογένεια σου, εμένα, τους φίλους σου... Εγώ θα είμαι δίπλα σου όποτε με χρειάζεσαι και θέλω να έρχεσαι να μου λες οτιδήποτε! Σ' αγαπάω και νοιάζομαι για εσένα! Θέλω να το θυμάσαι αυτό!

- Κι εγώ σας αγαπώ...

[Φεύγει ήρεμη με το χαρτί και το στυλό στο χέρι και πάει να γράψει...]



1

ος Διάλογος.

Ο παρακάτω διάλογος είναι ανάμεσα σ' εμένα (Ε) και την καλή μου φίλη (Μ) που πρόκειται να χάσει τη γιαγιά της.

Ε: Και για πες...

Μ: Εντάξει, τι να πεις για τον θάνατο... Πώς να εκφράσεις τα συναισθήματα που σου προκαλεί;

Ε: Πώς σκέφτεσαι την Απώλεια και τον Θάνατο;

Μ: Ας προσδιορίσουμε τι είναι θάνατος αρχικά. Θάνατος είναι όταν ένας άνθρωπος φεύγει από τη ζωή, έτσι; Δηλαδή από τον κόσμο που ζούμε αυτή τη στιγμή. Αυτό ξέρουμε σαν κόσμο, δεν ξέρουμε τι υπάρχει μετά. Οπότε

κάποιος που παύει να είναι σ' εμάς είναι πεθαμένος. Πιστεύω ότι οι άνθρωποι που μένουν, περνούν το χειρότερο κομμάτι του θανάτου απ' αυτούς που φεύγουν... γιατί καλούνται να ξαναχτίσουν τη ζωή τους χωρίς αυτόν, δηλαδή με την απώλεια.

Ε: Υπάρχουν όμως πολλές μορφές απώλειας.

Μ: Ναι, εσύ που έφυγες απ' το Ρέθυμνο είσαι σε μια κατάσταση που χτίζεις ξανά έναν κόσμο με την απώλεια του Ρεθύμνου, με την απώλεια της φοιτητικής ζωής.

Ε: Ή όπως με την απώλεια της εργασίας σου στην καφετέρια.

Μ: Στην προκειμένη περίπτωση, δεν είναι απώλεια γιατί εγώ δεν έζησα ποτέ ως εργαζόμενη στο βασικό μου πτυχίο, του θεάτρου, γιατί αυτό θεωρώ εργασία. Η απασχόληση στην καφετέρια για 'μένα είναι χόμπι. Δεν είχα ποτέ εργασία στο θέατρο για να βιώσω την απώλεια.

Ε: Και τι είδους απώλεια είναι αυτή;

Μ: Κοίταξε, ένα είδος απώλειας είναι και αυτό, αλλά από κάτι που δεν ξέρεις. Δεν είχα κάτι που το έχασα. Ψάχνω κάτι που δεν είχα ποτέ. Ο θάνατος απ' την άλλη είναι δύσκολος για τους ανθρώπους που είχαν ανάγκη αυτόν που κάποτε ήταν εδώ και τώρα πια δεν είναι.

Ε: Τι είδους ανάγκη;

Μ: **Η μητέρα μου για παράδειγμα... είναι ο κόσμος της η μαμά της. Δηλαδή έχει πολύ νόημα η ζωή της μέσα από τη μητέρα της. Θεωρεί πως ότι είναι εκείνη, είναι εξαιτίας της μητέρας της. Τη θαυμάζει. Αποτελεί για εκείνη έμπνευση, πολλά από αυτά που κάνει, τα κάνει για να χαρεί η μητέρα της, όχι για εκείνη άμεσα.**

Ε: Να την ικανοποιήσει.

Μ: Ναι. Όλοι οι κανόνες του σωστού και του λάθους είναι ό,τι καταλαβαίνει εκείνη από αυτά που πιστεύει η γιαγιά για το σωστό και το λάθος. Προσπαθεί να μιμηθεί τις απόψεις της. Με αποτέλεσμα να μην τα κάνει ακριβώς όπως θα ήθελε εκείνη, αλλά έτσι όπως τα εισπράττει από τη γιαγιά. Και πολλές φορές δεσμεύει τον εαυτό της στο σωστό και στο λάθος για να της μοιάσει.

Ε: Άρα χάνοντας τη γιαγιά σου, ίσως νιώθει πως χάνει τον εαυτό της.

Μ: Όχι ίσως, το νιώθει σίγουρα. Χάνει ένα μεγάλο κομμάτι του εαυτού της, της ζωής της και καλείται να ξανασυστηθεί. Θα πρέπει να συστηθεί στον ίδιο της τον εαυτό αρχικά. Πάντα μου έλεγε: "Πρέπει να κάνουμε τον απολογισμό μας". Τώρα μου φαίνεται έχει να κάνει τον μεγαλύτερο απολογισμό για τη δική της τη ζωή.

Ε: Με τον πατέρα της πιστεύεις θα είχε τα ίδια συναισθήματα;

Μ: Όχι, ενώ έχει το ίδιο καλή σχέση, συνδέεται τόσο πολύ με τη μητέρα της. Έχει εθισμό με το να είναι καλά η γιαγιά, που δεν θα ήταν το ίδιο. Αν χάσει τη γιαγιά και μετά τον παππού θα πάρει απόφαση ότι δεν είναι πια παιδί. Θα καταλάβει ότι δεν έχει τίποτα πια να την κάνει παιδί.

Ε: Πώς το εννοείς;

Μ: Όσο έχουμε τους γονείς μας αισθανόμαστε παιδιά. Είμαστε παιδιά κάποιου. Όταν χάνεις τους γονείς σου, χάνεις αυτό το προνόμιο, το χαρακτηριστικό του παιδιού.

Ε: Το αίσθημα του ανήκειν.

Μ: Είσαι πια ενήλικας ολοκληρωτικά. Δεν είναι τυχαίο ότι βλέπουμε ανθρώπους στην ηλικία μας, 23 ετών, που έχουν χάσει τους γονείς τους και είναι πολύ πιο ώριμοι ή έχουν πάρει αποφάσεις, ακόμα κι αν δεν είναι ώριμοι λογικά, συναισθηματικά έχουν πάρει πολύ μεγαλύτερες αποφάσεις από αυτές που καλούμαστε να πάρουμε εμείς που έχουμε τους γονείς μας και ξέρουμε ότι κάποια πράγματα είναι λυμένα, όχι μόνο το οικονομικό, αλλά και το ότι ακόμα κι αν χάσεις όλους τους φίλους, έχεις 2 ανθρώπους που ό,τι κι' αν συμβεί θα σε αγαπάνε.

Ε: Και στην περίπτωση της γιαγιάς;

Μ: Επίσης, στην περίπτωση της μαμάς μου, η γιαγιά είχε πάντα προβλήματα υγείας. Από πολύ παλιά πήγαινε κάποιες μέρες στο νοσοκομείο όταν η μαμά μου ήταν 7-8 χρονών, άρα είχε αυτό το άγχος του "να είναι καλά η μαμά μου", "θέλω τη μαμά μου", "πού είναι η μαμά μου", από πολύ μικρή. Και τώρα που είναι ολοφάνερο ότι ήρθε η στιγμή να χαθεί αυτό, ξέρει ότι θα χάσει βασικές στιγμές της καθημερινότητάς της. Δηλαδή μιλάει 5-6 φορές τη μέρα στο τηλέφωνο. Αυτές τις 6 στιγμές, τις τηλεφωνικές που πέρναγε, πώς θα τις αξιοποιήσει; Απορώ. **Τι θα κάνει δηλαδή τη στιγμή που με το που φτάσει στη δουλειά και ξέρει ότι "7 και τέταρτο η μαμά μου ξυπνάει και θα τη**

πάρω τηλέφωνο να δω πώς ξύπνησε σήμερα". Τι θα σκεφτεί αυτό το λεπτό; Σίγουρα για ένα διάστημα θα περνάει αυτόν τον χρόνο που περνούσε μαζί της, προσπαθώντας να επικοινωνήσει μαζί της εκεί που βρίσκεται. Θα της περνάει απ' το μυαλό και θα τη σκέφτεται σίγουρα.

Ε: Εσένα αυτό πιστεύεις σε έχει σκληραγωγήσει απέναντι στον θάνατο.

Καταλαβαίνοντας δηλαδή όλα αυτά για τη μητέρα σου;

Μ: Όχι, το αντίθετο. Είχα κι εγώ τέτοια ζητήματα όταν ήμουν πιο μικρή. Μη ν πάθει κάτι η μαμά μου, μην την χάσω. Ακόμα και σήμερα δηλαδή μπορεί να μαλώνουμε και να σκέφτομαι ότι απ' τη στιγμή που μαλώσαμε μπορεί κάτι να πάθει στον δρόμο και θα φύγει... και θα έχω το άγχος ότι εγώ το προκάλεσα. Ή προσέχω πάρα πολύ τι θα της πω, γιατί σκέφτομαι πως αν πω κάτι που την στενοχωρήσει θα πάθει κάτι και θα φταίω εγώ, όπως έγινε πέρσι το Πάσχα.

Με έχει επηρεάσει κι εμένα παθολογικά αυτό το πράγμα. Και 'γω μιλάω πολλές φορές με τη γιαγιά, αλλά το τελευταίο διάστημα βλέπω πως η μαμά μου έχει υιοθετήσει τόσο άρρωστη στάση απέναντι σ' αυτό που χάνει βασικά κομμάτια της καθημερινότητάς της.

Ε: Μανιακή στάση;

Μ: **Ναι, μανιακή. Βάζει αυτό για προτεραιότητα. Είναι σα να τρέχει να προλάβει τον θάνατο. Πράγμα το οποίο δεν μπορείς να κάνεις. Είναι αδύνατον.**

Ε: Εσύ νιώθεις ότι έχεις ωριμάσει ως προς την άποψη, "προλαβαίνω τον θάνατο";

Μ: Όχι, όχι, αυτά που λέω δεν αναιρούν τη δική μου στάση σ' αυτό. Ό,τι έχει να κάνει με τη μαμά μου και το πώς την παρατηρώ. Πέθανε ο παππούς μου ας πούμε πριν 4 χρόνια και δεν ήταν κάποιο σοκ για 'μένα. Δεν ήταν ξαφνικό φυσικά, αλλά δεν ήταν καθόλου σοκαριστικό. Ή ας πούμε τώρα έχω αποστασιοποιηθεί απ' τη γιαγιά μου γιατί σκέφτομαι πιο πολύ τη μαμά μου. Αν δηλαδή η μαμά μου ήταν πιο συγκρατημένη σ' αυτό, όπως λίγους μήνες πριν που δεν το είχε πάρει απόφαση και 'γω το έβλεπα ότι δεν είναι καλά, ήμουν πιο ευάλωτη. Έπιανα τον εαυτό μου να το σκέφτεται και με έπιαναν τα κλάματα, στενοχωριόμουν. Η γιαγιά είναι μια μεγάλη προσωπικότητα για την οικογένεια, μεγάλο κεφάλαιο. Μας έχει δώσει γερές βάσεις. Και για το ευρύτερο κοινωνικό της περιβάλλον ένας πολύ αγαπητός άνθρωπος. Είναι

ένας άνθρωπος 'παράδειγμα προς μίμηση' και για τη μαμά μου αυτό ήταν πολύ σημαντικό. Αρχικά δε θα έχει πια κάποιον να συμβουλευέται από τις ίδιες του τις πράξεις. Η γιαγιά μου δε σε συμβουλεύει με το 'κάτσε κάτω να σε συμβουλευσω', η ίδια της η στάση, η πράξη της ήταν τόσο μεγάλη και είχε τόσο φως, που απλά ακολουθούσες το φως γιατί έβλεπες ότι εκεί υπάρχει φως.

Ε: Νιώθεις ότι υπάρχουν πράγματα που δεν έχεις πει στη γιαγιά σου;

Μ: Όχι, γιατί θα σου πω. Εγώ αγαπώ πολύ τη γιαγιά μου και η γιαγιά μου αγαπάει πολύ εμένα. Αλλά αγαπιόμαστε χωρίς να έχουμε αναπτύξει μια σχέση. Κατάλαβες; Δεν έχει αναπτυχθεί μια σχέση που θα μοιραζόμασταν πράγματα η μια με την άλλη. Τα προσωπικά μας. Αυτή είναι η σχέση που έχει η αδελφή μου με τη γιαγιά μου. Οπότε δεν υπάρχει κάτι που να μην της έχω πει και να θέλω να της πω. Αλλά είναι και σε τι περίοδο είναι ο καθένας. Εγώ αυτή τη στιγμή αισθάνομαι ότι δεν έχω να πω τίποτα σε κανέναν. Δεν έχω κάτι σημαντικό να μοιραστώ. Νιώθω πολύ περίεργα. Δεν θα βοηθήσει κανέναν. Της λέω συνέχεια ότι την αγαπώ γιατί είναι αλήθεια. Τώρα η μαμά μου δεν ξέρω αν έχει να της πει κάτι. Αν και νομίζω πως όλο αυτό που κάνει δείχνει να είναι το τελευταίο πράγμα που θέλει να της πει.

Ε: Μιλάνε οι πράξεις της.

Μ: Όταν πέφτουν για ύπνο και η γιαγιά της λέει "δεν υπάρχει άλλη σαν κι εσένα", εκεί η μαμά μου παίρνει την απάντηση σαν να της είχε πει κάτι.

Σχόλιο: Σας στέλνω τους στίχους και την εικόνα που ήθελε η φίλη μου να "ντύσουμε" τον διάλογο που είχαμε για τον επικείμενο θάνατο της γιαγιάς της.

"Όπως όταν μια μητέρα βιάζεται

Κι ένα κοριτσάκι της τραβάει τα ρούχα

Θέλει βοήθεια θέλει αγκαλιά

Δεν την αφήνει να προχωρήσει

Σαν να κοιτάζει προς τα πάνω τον πύργο της ενηλικίωσης"

Το απόσπασμα είναι από το βιβλίο της ποιήτριας Άλιν Όσβαλντ με τίτλο «Μνημείο πεσόντων».



2ος Διάλογος.

Ο παρακάτω διάλογος είναι ανάμεσα σ' εμένα (Ε) και στον 6 χρονών ανιψιό μου (Α) που έχει χάσει τη γιαγιά του.

Ε: Έλα Α. μου, αφού είσαι καλό παιδί. Πρόσεχε πως παίζεις μη χτυπήσεις.

Α: Μακάρι να είμαι για πάντα κακό παιδί, για να μην πάθω καρκίνο.

Ε: Δηλαδή τι νομίζεις πως μόνο όσοι είναι καλοί παθαίνουν καρκίνο;

Α: Ναι, όπως η γιαγιά.

3ος Διάλογος.

Ο παρακάτω διάλογος είναι ανάμεσα σ' εμένα (Ε) και στον 3 χρονών ανιψιό μου (Α) που έχει χάσει τη γιαγιά του, αλλά δεν τη γνώρισε ποτέ.

Ε: Και αυτός είναι ο Θανάσης.

A: Μην τη λες αυτή τη λέξη!

E: Ποια λέξη;

A: Που είπες πριν.

E: Θανάσης;

A: Ναι, είναι κακιά λέξη.

E: Όχι, δεν είναι. Το Θανάσης είναι όνομα, όπως το δικό σου είναι Α.

4ος Διάλογος.

Ο παρακάτω διάλογος είναι ανάμεσα σ' εμένα (Ε) και την ξαδέλφη μου (Π) στο μετρό, λίγο αφού έμαθε πως έχασε τη μητέρα της και ήμασταν μαζί. Εγώ το ήξερα από πιο πριν, όμως ήμουν μαζί της στη σχολή.

E: "Προσέξτε το κενό μεταξύ συρμού και αποβάθρας" (επαναλαμβάνω τα λόγια απ' το megάφωνο του μετρό, εκφράζοντας την αμηχανία που ένιωθα εκείνη τη στιγμή και ίσως σε μια προσπάθεια να 'ελαφρύνω' την ατμόσφαιρα).

Π: Εμένα δεν μπορεί να μου συμβεί κάτι χειρότερο, απ' αυτό που έγινε σήμερα.



λοκλήρωση προπτυχιακών σπουδών.

Η συζήτηση είναι διαιρεμένη σε 3 βασικούς άξονες χρονικά τοποθετημένους:

A' Άξονας: Λίγο πριν το τέλος των προπτυχιακών σπουδών.

B' Άξονας: Το τέλος των προπτυχιακών σπουδών.

Γ' Άξονας: Λίγο μετά το τέλος των προπτυχιακών σπουδών.

Οι ερωτήσεις απαντήθηκαν από μία ομάδα 4 συμφοιτητριών και παράλληλα στενών φίλων [η απάντηση κάθε ατόμου διακρίνεται με βάση την αρίθμηση: 1ο, 2ο, 3ο, 4ο (άτομο)].

Α' Άξονας: Λίγο πριν το τέλος των προπτυχιακών σπουδών.

- Γνωρίζοντας πως σύντομα φτάνεις στη λήξη των σπουδών σου, με ποιον τρόπο διαχειριζόσουν το γεγονός αυτό; Τι συναισθήματα σου προξένησε;
- 1ο **Θεωρώ πως ήταν κάτι που απέφευγα να αντιμετωπίσω και να συνειδητοποιήσω εξ ολοκλήρου.** Δεν επιθυμούσα τις τελευταίες μέρες μου στην πόλη να μοιρολογούμαι για κάτι που δεν είχε τελειώσει ακόμα, φέρνοντας στην επιφάνεια δυσάρεστες καταστάσεις και κατ' επέκταση τα συναισθήματα που τις περιβάλλουν. Ήθελα απλά να περνάω όσο περισσότερο χρόνο μπορώ με την παρέα μου που στην πορεία θα γινόταν δυσκολότερη και μη καθημερινή η συναναστροφή και θα έχανε την ανεμελιά και τις σκέψεις της στιγμής που ήταν εφικτό να υλοποιηθούν.
- 2ο Τρόποι διαχείρισης ήταν η εσωτερική κατανάλωση των συναισθημάτων, **εκλογίκευση της όλης κατάστασης**, καθώς επίσης των γεγονότων που επρόκειτο να επιφέρει και **οι συζητήσεις με οικεία πρόσωπα. Συναισθήματα που δημιουργούνταν ήταν θλίψη, άρνηση, στεναχώρια και μοναξιά.**
- 3ο Όταν μια χρονική περίοδος όπως αυτή των φοιτητικών χρόνων (προπτυχιακών σπουδών) κοντεύει να ολοκληρωθεί, υπάρχει ένα συνονθύλευμα συναισθημάτων. Ουσιαστικά, προσωπικά, κυριαρχούσε **ο φόβος για το άγνωστο που θα αντιμετώπιζα στη συνέχεια, δηλαδή το άνοιγμα στην αγορά εργασίας και την αλλαγή της καθημερινότητάς μου.** Ταυτόχρονα, με στεναχωρούσε ιδιαίτερα το γεγονός ότι **έπρεπε να αποχωριστώ τους ανθρώπους με τους οποίους είχα συνδεθεί κατά την διάρκεια αυτών των χρόνων.**
- 4ο Θυμάμαι ότι **ένιωθα αγωνία, άγχος, περιέργεια για το άγνωστο και στεναχώρια.** Παρόλα αυτά φρόντιζα να καθησυχάζω τον εαυτό μου, καθώς **ήταν ένας 'αποχαιρετισμός' που σκεφτόμουν συχνά και δούλευα μέσα μου ήδη.** Φρόντιζα με τον τρόπο μου να συναντώ όλο και πιο συχνά την παρέα μου και να ζω την κάθε στιγμή. Όσο μετρούσε αντίστροφα ο χρόνος, **έκανα ό, τι δεν είχα προλάβει έως τότε.**

Β' Άξονας: Το τέλος των προπτυχιακών σπουδών.

- Τι ήταν αυτό που σηματοδότησε προσωπικά για εσένα το τέλος των προπτυχιακών σου σπουδών;

- 1ο **Η πρώτη μετακόμιση ενός μέλους της παρέας μου σηματοδότησε την αρχή του τέλους της φοιτητικής μου ζωής.** Χάθηκαν οι ισορροπίες της καθημερινότητας που είχαμε εκεί και επικρατούσε μια χαοτική κατάσταση, με έξτρα υποχρεώσεις σχετικές με την επιστροφή μας στον τόπο μόνιμης κατοικίας μας.
- 2ο Η έκβαση των προπτυχιακών σπουδών σηματοδοτήθηκε με την λήξη του τελευταίου εξαμήνου του τέταρτου έτους, κατά το οποίο ξενοίκιασα το φοιτητικό μου σπίτι και το γεγονός ότι εκείνο το καλοκαίρι κάποια άτομα της παρέας, ένα εκ των οποίων ήμουν κι εγώ, αποχωρίσαμε οριστικά από την πόλη.
- 3ο **Όταν έπρεπε να ξενοικιάσω το σπίτι στο οποίο έμενα.** Ήταν μια επίπονη διαδικασία, καθότι εκείνες τις μέρες αντιλήφθηκα πλήρως ότι το τέλος των προπτυχιακών μου σπουδών είχε φτάσει.
- 4ο **Τα αποχαιρετιστήρια πάρτυ, οι ουσιαστικές συζητήσεις με την παρέα μου-παρηγοριά, η μετακόμιση, ο δρόμος της επιστροφής και εν τέλει η ορκωμοσία μου.**

• **Πώς βίωσες την ολοκλήρωση των φοιτητικών σου σπουδών;**

Σε προσωπικό επίπεδο

- 1ο **Χάρηκα και ανακουφίστηκα** που ολοκλήρωσα τις φοιτητικές μου σπουδές, αφού **το μόνο που είχε 'απομείνει' στον τόπο που σπούδαζα ήταν η τελετή ορκωμοσίας μου** για την παραλαβή του πτυχίου μου.
- 2ο Σε προσωπικό επίπεδο αισθάνθηκα **ικανοποίηση** διότι επιτεύχθηκαν οι στόχοι μου. **Ανακούφιση** καθώς ένα κεφάλαιο από την ζωή μου έλαβε τέλος, καθώς **επιζητούσα να ξεκινήσω κάτι νέο** και διαφορετικό. Επίσης, **ήταν έντονο το συναίσθημα του άγχους**, το οποίο πήγαζε από τον έντονο προβληματισμό μου όσον αφορά την είσοδο στον επαγγελματικό χώρο και την εξέλιξη της φοιτητικής μου σταδιοδρομίας. Τα τελευταία αποτελούσαν θέματα που με απασχολούσαν συχνά, δεδομένου ότι έπρεπε να πάρω κάποιες αποφάσεις. Τέλος, **βίωνα έντονα συναισθήματα σύγχυσης**, καθώς η καθημερινότητα μου επρόκειτο να αλλάξει με κυριότερο στοιχείο αυτής την αλληλεπίδραση μου με συγκεκριμένα πρόσωπα.
- 3ο Σε ατομικό επίπεδο **υπήρξε μεγάλη αίσθηση ικανοποίησης**, καθώς είχα καταφέρει να φτάσω τον τελικό μου σκοπό, την απόκτηση του προπτυχιακού μου πτυχίου.

- 40 Στην αρχή ενδεχομένως δεν ήμουν και πολύ συνειδητοποιημένη σχετικά με το κλείσιμο του κύκλου αυτού. Ήξερα όμως ότι τα πράγματα στην πορεία θα είναι ούτως ή άλλως διαφορετικά απ' ότι είχα συνηθίσει αυτά τα 4,5 χρόνια. Μου έλειπαν οι φίλες μου, η πόλη και το σπίτι μου. Υπήρχαν όμως και θετικά συναισθήματα, όπως για παράδειγμα, η επίτευξη του στόχου μου με διάφορες ευχάριστες-αξέχαστες εκπλήξεις, καθώς και η προσέλευση φίλων και συγγενών στην ορκωμοσία μου. Ένωσα δηλαδή ικανοποίηση και ολοκλήρωση και ότι αυτή η εμπειρία με είχε αλλάξει γενικά σαν άνθρωπο.

Σε επίπεδο παρέας

- 10 Όσον αφορά την παρέα μου ήξερα ότι τίποτα δεν θα ήταν το ίδιο. **Ο κοινός παρανομαστής μας άλλαξε**, η καθημερινότητα και οι υποχρεώσεις της καθημιάς ξεχωριστά, ο τόπος κατοικίας μας. Παρόλα αυτά ένιωθα τυχερή για τα άτομα που γνώρισα και τις εμπειρίες που δημιουργήσαμε μαζί, δε θα άλλαζα τίποτα από τα φοιτητικά μου χρόνια γιατί είναι οι αναμνήσεις που θα μοιραζόμαστε και στο μέλλον. Η απόσταση ήταν μια κατάσταση που δεν είχαμε βιώσει ως τότε σαν παρέα και σίγουρα ήταν δύσκολη και θα δοκίμαζε τη σχέση μας. Αυτό ήταν κάτι που με φόβιζε.
- 20 Σε επίπεδο παρέας, **υπήρξαν φορτισμένες συναισθηματικά συζητήσεις**, δεδομένου ότι συνειδητοποιήσαμε ότι φτάνουμε στο τέλος και ότι θα χωριστούμε. Στιγμές χαρούμενες, καθώς η ορκωμοσία σήμαινε και την επίτευξη των στόχων. Ήταν ιδιαίτερα συγκινητικό το γεγονός ότι για να παραβρεθούν στην τελετή της ορκωμοσίας μου πραγματοποιήσαν ολόκληρο ταξίδι για να δηλώσουν την υποστήριξή τους και να μοιραστούν τη χαρά μου.
- 30 Είναι ξεκάθαρο ότι η δημιουργία παρέας και η ύπαρξη αυτής καθόλη την διάρκεια αυτών των χρόνων στην καθημερινότητά μου, καθόρισε την ουσία όλων αυτών των χρόνων. Οπότε ήταν φυσικό επόμενο να υπάρχει **θλίψη και στεναχώρια για αυτή τη διακοπή της καθημερινότητας** που είχαμε χτίσει με τα χρόνια σαν παρέα.
- 40 Εξ αρχής παρατήρησα ότι τα συναισθήματα και οι αγωνίες ήταν ίδιες. Θα χαθούμε, θα βρισκόμαστε συχνά, **πώς θα είναι η ζωή από 'δω και πέρα;** Αυτό κάπως με παρηγορούσε. **Μετά το κλάμα και την στεναχώρια, προσπαθούσαμε να βρούμε λύσεις 'ανάσας'**, να οργανώνουμε συναντήσεις και διακοπές. Παρόλα αυτά κατάλαβα σύντομα ότι όλα για μένα είχαν αλλάξει και **μετά από κάποιο σημείο επήλθε η μοναξιά και η προσωπική αναζήτηση. Μετά όπως ήταν φυσικό ξαναβρήκαν όλα τη ρότα τους.**

- Ποιες ήταν οι σημαντικές αλλαγές στη ζωή σου που επήλθαν με το τέλος των προπτυχιακών σου σπουδών;

- 1ο **Η επιστροφή μου στο πατρικό μου ήταν δύσκολη** και ένιωθα αρκετά μόνη δίχως ιδιαίτερο κέφι για συναναστροφή με φίλους και κοντινά πρόσωπα στον τόπο που διαμένω. Ένιωθα έντονα τη διαφορά στις δύο φάσεις της ζωής μου με αποτέλεσμα να θεωρώ άσκοπη οποιαδήποτε έξοδό μου **σε συνδυασμό με την έλλειψη ενδιαφερόντων και την μη εύρεση εργασίας.**
- 2ο **Η αβεβαιότητα για το τι θα ακολουθήσει** στην συνέχεια, δεδομένου ότι έπρεπε να επιλέξω τι θα κάνω στην συνέχεια σε επίπεδο σταδιοδρομίας. **Η σύγχυση για το πώς πρέπει να πορευτώ** και ποιες είναι οι σωστές επιλογές για εμένα ή αν θα είμαι σε θέση να τις στηρίξω. Η είσοδός μου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα. Ακόμα, σημαντική αλλαγή ήταν **η επιστροφή στην μόνιμη κατοικία και στο εφηβικό δωμάτιο, καθώς απέδιδε μια αίσθηση επιστροφής σε προηγούμενα στάδια της ζωής παρά στην εξέλιξη. Η αλλαγή της καθημερινότητας** τόσο ως ρουτίνα, όσο και ως τοποθεσία ή αλληλεπίδραση με τα άτομα, διότι ήταν ένα εντελώς διαφορετικό πλαίσιο.
- 3ο **Η ουσιαστική αλλαγή επήλθε με την επαφή μου με την αγορά εργασίας.** Υπήρξε έντονη η ανάγκη της οικονομικής αποκατάστασης μέσω της εργασίας. Όντας λοιπόν σε μια τέτοια πρωτόγνωρη διαδικασία, βίωσα τις ουσιαστικές αλλαγές της ζωής μου.
- 4ο **Μοναξιά και αγωνία** για το μέλλον. **Συνειδητοποίηση** της κατάστασης και **σχέδια** για το μέλλον. **Αλλαγή χώρας, μετακόμιση, σμίξιμο με την οικογένειά μου.** Προσπαθούσα να διαχειριστώ τη νέα μου πραγματικότητα και να κάνω μελλοντικά σχέδια.
- **Αν μπορούσες να επιλέξεις με ποιον τρόπο θα έφευγες από την πόλη που σπούδασες, θα επέλεγες να φύγεις μόνη, με παρέα, με την οικογένειά σου; Για ποιον λόγο θα έκανες αυτή την επιλογή;**



Η νέα μοναχική, καθιστική
καθημερινότητα

- 1ο Εννοείται πως θα επέλεγα να φύγω με την παρέα μου, γιατί αυτό σημαίνει ότι θα ξεκινούσαμε έναν άλλο κύκλο έχοντας όμως μια σταθερά, έναν κοινό τόπο και πολλές κοινές εμπειρίες. Ακόμα και καταστάσεις που θα ζούσε η καθεμία ξεχωριστά είναι ευκολότερο να τις μοιραστεί μια παρέα σε κοινό τόπο παρά από απόσταση.
- 2ο Αν μου δινόταν η επιλογή θα ήθελα να φύγω με παρέα, ίσως έτσι να ήταν πιο ανάλαφρη η κατάσταση, θα ήταν η τελευταία διαδρομή από τον τόπο που σπουδάσαμε μαζί, στον οποίο μοιραστήκαμε αρκετά βιώματα και με αυτό τον τρόπο θα ήταν **σαν να μοιραζόμαστε μαζί το βάρος την επιστροφής.**
- 3ο Αν υπήρχε η δυνατότητα φεύγοντας από την πόλη στην οποία σπούδαζα να πάρω κάτι μαζί μου αυτό θα ήταν η παρέα μου. Δηλαδή να μας έδινε σαν ομάδα τη δυνατότητα να συνεχίσουμε την κοινή μας καθημερινότητα σε μια άλλη πόλη.
- 4ο Με την παρέα μου. Ίσως έτσι να ένιωθα ότι ένα κομμάτι έρχεται μαζί μου.

Γ' Άξονας: Λίγο μετά το τέλος των προπτυχιακών σπουδών.

- Προσπαθείς να κρατήσεις κάτι 'ζωντανό' από τα φοιτητικά σου χρόνια; Αν ναι, τι και με ποιον τρόπο; Αν όχι, γιατί;



Η νέα μοναχική, καθιστική
καθημερινότητα

- 1ο Ιδανικά θα ήθελα να θυμάμαι και τις πιο απλές καθημερινές καταστάσεις γιατί νομίζω πως ήταν η πιο γεμάτη φάση της ζωής μου, με πολύ τρέλα, ελευθερία, ξεγνοιασιά, ξενύχτια, χορούς, έρωτες, και όλα αυτά με συνοδοιπόρους την παρέα μου. Κρατάω τα πάντα και κυρίως την σχέση μου με τις φίλες μου που ακόμα και εξ αποστάσεως.
- 2ο **Προσπαθώ να κρατήσω ζωντανή την επαφή** και στη σχέση μου με τα άτομα που απαρτίζουν την φοιτητική παρέα, μέσα από συχνή επικοινωνία, τη διατήρηση στοιχείων ή συνηθειών μας, για παράδειγμα η διαδικασία οργάνωσης και ο εορτασμός των γενεθλίων. Επίσης, στοιχείο που προσπαθώ να διατηρήσω στη μνήμη μου από εκείνη την περίοδο είναι συμβουλές των καθηγητών ή πράγματα που ειπώθηκαν στα πλαίσια του μαθήματος και είχαν νόημα για εμένα. Τα συγκεκριμένα διατηρούνται μέχρι και σήμερα μέσα από τη στάση μου απέναντι σε γεγονότα, καθώς με επηρέασαν με επίπεδο προσωπικότητας. Κλείνοντας, την επαφή με το αντικείμενο της σχολής, η οποία επιτυγχάνεται μέσω της συνεχούς επιμόρφωσης και της ουσιαστικής εμπλοκής με το αντικείμενο.
- 3ο Έχω καταφέρει να διατηρήσω το μεγαλύτερο μέρος των γνώσεων που έλαβα στις προπτυχιακές μου σπουδές, καθώς μου ήταν απαραίτητες στην εργασία μου, η οποία ήταν πάνω στο αντικείμενο των σπουδών. Ταυτόχρονα οι φιλικές σχέσεις που είχα δημιουργήσει εκείνα τα χρόνια είναι ακόμα καθόλα ζωντανές και ακμάζουσες.
- 4ο Είναι οι πιο δυνατές και ζωντανές αναμνήσεις μου. Κρατάω στενές επαφές με τις αγαπημένες μου φίλες και αναπολούμε συχνά με χαρά και γέλιο τις αναμνήσεις. **Οργανώνουμε φυσικές ή διαδικτυακές συναντήσεις, γενέθλια εξ αποστάσεως, διακοπές** και βλέπω συχνά υλικό, όπως βίντεο, φωτογραφίες, κ.λπ., από εκείνη την περίοδο.
- **Μετά από 4 χρόνια από την λήξη των φοιτητικών σου σπουδών, τι συναίσθημα σου έχει αφήσει αυτός ο κύκλος;**
- 1ο Κυρίως ευχάριστα συναισθήματα όχι τόσο για τον τόπο, αλλά για τα άτομα που γνώρισα. Νιώθω ιδιαίτερα τυχερή, ευγνώμων, χαρούμενη, περήφανη για τις επιλογές μου και για τις καταστάσεις που έζησα στα φοιτητικά μου χρόνια. Εννοείται πως **αναπολώ τα φοιτητικά μου χρόνια**, αλλά πλέον ξέρω να ξεχωρίζω ότι είναι μια περίοδος στη ζωή μου που τελείωσε και αντικειμενικά δεν θα μπορούσε ποτέ ξανά να είναι η ίδια, ακόμα κι αν τα άτομα παράμεναν τα ίδια, τα γεγονότα, ο χαρακτήρας μας, η ηλικία μας... θα δημιουργούσαν μια διαφορετική συνθήκη.

- 2ο Δεδομένου ότι ήταν μια περίοδος με έντονες μεταβολές και σημαντικά γεγονότα, **νιώθω πλέον νοσταλγία, επιθυμία να βιώσω ξανά καταστάσεις ή συναισθήματα από εκείνο το διάστημα.** Αναμφίβολα είναι ένας κύκλος που μόνο συναισθήματα αγάπης μου αφήνει.
- 3ο Όπως ήδη ανέφερα, οι ανθρώπινες σχέσεις που είχα δημιουργήσει εκείνα τα χρόνια αποτελούν ακόμα κομμάτι της ζωής μου, οπότε υπάρχει μια συνεχής σύνδεση με τα φοιτητικά μου χρόνια. Θεωρώ ότι τα φοιτητικά χρόνια είναι πολύ χαρακτηριστικά για την ζωή μου και αναπόσπαστο κομμάτι του ανθρώπου που είμαι σήμερα. Μόνο όμορφα συναισθήματα βιώνω όταν ανακαλώ εκείνες τις μέρες μαζί με έντονη αίσθηση νοσταλγίας για την ανεμελιά που χαρακτήρισαν τα φοιτητικά μου χρόνια.
- 4ο Συναισθήματα αγάπης, χαράς, ευτυχίας, αλλά και λησμονιάς. Νιώθω ευγνωμοσύνη, τύχη, ικανοποίηση και στήριξη, καθώς δημιούργησα μια νέα οικογένεια από ανθρώπους που επέλεξα και με επέλεξαν. **Νιώθω ολοκλήρωση γιατί μέσα από αυτή την εμπειρία πήρα τα 'μαθήματα'** (καλά και άσχημα) που χρειαζόμουν για να συνεχίσω στη ζωή. Χαίρομαι που τα έζησα τη στιγμή που έπρεπε και όπως τα έζησα, χωρίς να θέλω να αλλάξω τίποτα.



Ο δρόμος – φωτίζεται από τις αναμνήσεις
Μουσική επένδυση: <https://www.youtube.com/watch?v=3OU4TVJZudM>



νωρίζοντας τον πατέρα μου στα 27 μου.

3 ημέρες πριν τη ΣΥΖΗΤΗΣΗ...

- Πατέρα, θέλω τη βοήθειά σου για μια εργασία που θέλω να κάνω.

- Πες μου, τι θέλεις;
- Το σεμινάριο που συμμετέχω έχει σκοπό να με προβληματίσει ως προς την απώλεια κάθε μορφής και συνεπώς τον θάνατο. Θέλω λοιπόν να κάνουμε μια συζήτηση για να καταγράψω τις σκέψεις σου που έχουν να κάνουν με τον πρόσφατο (πριν 5 μήνες) θάνατο του πατέρα σου.
- Ωραία, ρώτα με.
- Δεν είμαι έτοιμος ακόμα, για την ώρα δουλεύω πάνω στις ερωτήσεις που θέλω να σου κάνω. Σε 2-3 μέρες θα είμαι έτοιμος.

[Από τότε που τον ενημέρωσα, με ρωτούσε κάθε μέρα: «Μα άντε, πότε θα μου πάρεις συνέντευξη;» Νόμιζα ότι ή είναι απλά περίεργος για τη διαδικασία ή βιάζεται να κάνει μια αγγαρεία για να βοηθήσει στην εργασία του παιδιού του. Μάλλον βιάστηκα να βγάλω το πόρισμα!]

Η ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- **Όταν ακούς τη λέξη 'απώλεια' τι σου έρχεται στο μυαλό;**
- Ο πατέρας μου, ο Κ. (ο σκύλος που είχε παλιά), ο Μ. μου (γάτα που είχε). Αυτό. Ανθρώπους που έχω χάσει, ζώα που έχω χάσει. Υλικά πράγματα όχι.
- **Όταν λες 'ανθρώπους που έχω χάσει', εννοείς λόγω βιολογικού θανάτου ή μήπως εννοείς και ανθρώπους που έχεις διακόψει σχέσεις μαζί τους;**
- **Όχι, τη δεύτερη περίπτωση δεν τη θεωρώ απώλεια.**
- **Τι χρώμα έχει ο θάνατος;**
- Μαύρο
- **Πότε ένιωσες τον θάνατο έντονα; Με ποιο συμβάν;**

- Εννοείς να με κλόνισε; Να με έκανε να το σκέφτομαι τη νύχτα; Αυτό εννοείς;

- Ναι.

-Η πιο μεγάλη στιγμή που με έκανε να σκεφτώ τον θάνατο, προτού καν πεθάνει ακόμη ο πατέρας μου, ήταν όταν έμαθα πως έχει καρκίνο και ότι υπάρχει η πιθανότητα να πεθάνει. Τότε άρχισα να στεναχωριέμαι και να σκέφτομαι πιο πολύ τον θάνατο και αυτά.

- Πηγαίνεις γενικά σε πολλές κηδείες. Ένωσες σε καμία από αυτές παρόμοια συναισθήματα με εκείνα που ένωσες στην κηδεία του πατέρα σου;

-Εξαρτάται ποιος ήταν ο νεκρός, τι σχέσεις είχαμε και αν η απώλεια ήτανε, πως να στο πω...ξαφνική ή μη αναμενόμενη. Αν έπεφτες από τα σύννεφα ας πούμε με τον θάνατο αυτό.

Βέβαια καμία σχέση. Τα συναισθήματα που είχα δε συγκρίνονταν με εκείνα που είχα σε κηδεία δικού μου ανθρώπου. Σε καμία περίπτωση.

- Υπάρχει σωστή στιγμή για να πεθάνει κάποιος;

-Δε νομίζω ποτέ να είμαι έτοιμος για τον θάνατο. Προσωπικά εγώ δε θα είμαι. Δεν υπάρχει σωστή στιγμή για να πεθάνεις.

- Άρα δεν υπάρχει κάποιος που να είναι έτοιμος;

- Ξέρεις ότι είναι φυσιολογική η πορεία αυτή (να πεθάνεις), αλλά εγώ προσωπικά δε θα αισθανθώ ποτέ έτοιμος. **Δε θα πω «τώρα και να πεθάνω δε με νοιάζει», εκτός κι αν βρεθώ σε ένα σημείο τέτοιο που να μην αντέχεις τον πόνο, να μην αντέχεις κάτι, έτσι που να πεις «είναι λύτρωση να πεθάνω τώρα».**

- Πριν ακόμα μάθεις για τον καρκίνο του πατέρα σου είχες σκεφτεί ποτέ ότι ο πατέρας σου θα πεθάνει κάποια στιγμή;

-Ναι. Όταν πλέον μεγάλωσα εγώ, στα 40 μου. Πλέον αυτός ήταν 65 και είχε αρχίσει να έχει προβλήματα υγείας, τότε του είχαν πει να κάνει βιοψία στον προστάτη. Τότε άρχισε να μου μπαίνει η ιδέα ότι μπορεί να έχει κάτι που να τον οδηγήσει στον θάνατο. Βέβαια, το σκεφτόμουνα περιστασιακά και επιφανειακά αυτό. Δεν το σκεφτόμουνα βαθιά.

Αυτά είναι προσωπικά δεδομένα, ε; Δε θα τα πεις στη μάνα σου; (γελάει).

- Όχι βέβαια. Σκέψου ένα συμβάν που έχεις ζήσει με τον πατέρα σου. Ποιο σου έρχεται πρώτο στο μυαλό;

- Μου έρχονται οι φασαρίες που κάναμε, οι κόντρες που μου έκανε και τα νεύρα που μου προξενούσε. Ταυτόχρονα καλές στιγμές που περάσαμε μαζί. Τα μάτια του, όταν του ανακοίνωσαν πως έχει καρκίνο. Το βλέμμα του δε θα το ξεχάσω ποτέ. Την αγωνία του. Τότε που βγήκε έξω από το νοσοκομείο και έκατσε μόνος του στο παγκάκι, δε θα το ξεχάσω ποτέ.

- Τον είχες ξαναδεί έτσι;

- Όχι.

- Ακόμα κι όταν είχε δυσκολίες στη ζωή του, τον είχες ξαναδεί έτσι;

- Όχι, όχι ποτέ. Το βλέμμα εκείνο είναι αξέχαστο. Αν και είχε καταλάβει από πριν ότι κάτι έχει. Η στιγμή που του το ανακοίνωσαν τον έριξε.

- Τι άλλο σου έρχεται στο μυαλό, ποιες στιγμές;

- Κάποιες φορές θυμάμαι διάφορα και σκέφτομαι ότι μπορεί να μη του φέρθηκα καλά, δεν εννοώ βρισιές και τέτοια. Πιο πολύ επειδή τον μάλωνα και του έλεγα: «Έλα, μα δεν έχεις πράμα! Πάρε θα φάρμακά σου σωστά και μη κάνεις του κεφαλιού σου». Πιο πολύ βέβαια το αισθάνομαι ότι το έκανα αυτό ως αντίδραση για τη θλίψη μου.

- Επειδή δυσκολευόσουν να πιστέψεις ότι έχει καρκίνο;

- Όχι τόσο να το πιστέψω. Πιο πολύ με το μάλωμα προσπαθούσα να τον κάνω να πιστέψει ότι δεν έχει τίποτα και είναι καλά.

- Ήξερες ότι είχε καρκίνο πριν το μάθει εκείνος;

- Ναι, το ξέραμε αλλά δεν του το λέγαμε.

- Πιστεύεις ότι τον πατέρα σου τον βοηθούσε αυτό; Να μην ξέρει την αλήθεια;

- Μέχρι και τη στιγμή που του το είπε στη μούρη ο γιατρός - «έχεις καρκίνο» - ίσως να είχε στο μυαλό του ότι μια στο εκατομμύριο να μην έχει καρκίνο. Μπορεί να σκεφτόταν: «Μπορεί μωρέ και να μην είναι αυτό το κακό, για άλλο λόγο μπορεί να τρέχω στα νοσοκομεία τόσο καιρό». Έβλεπα ότι είχε μια δικαιολογία για να παίρνει τα κομμάτια του και να πηγαίνει στο νοσοκομείο ακόμα μια μέρα. Είχε μια ελπίδα.

- Όταν έμαθε από τον γιατρό ότι έχει καρκίνο;

- Εκεί δεν μπορώ να καταλάβω. Του έλεγα «τίποτα δεν έχεις» και αυτός γελούσε. Μάλλον αυτό που λένε ότι πρώτα πέφτεις από τα σύννεφα και μετά φτάνεις στην αποδοχή, μπορεί να ισχύει.

- Αυτό που το άκουσες;

-Το έχω διαβάσει και έτσι είναι πιστεύω.

Α, δε σου είπα. Και για τον θείο μου τον Ν. λυπήθηκα πάρα πολύ όταν πέθανε. Ίσως ήταν ο πρώτος άνθρωπος που έκλαψα πραγματικά.

- Είχατε στενή σχέση;

-Όχι, απλά ήξερα ότι μια ζωή ήταν ένας άνθρωπος ευαίσθητος, άβουλος, κυρίως το θύμα στην οικογένειά του. Θυμάμαι μια συζήτηση που είχαμε κάνει σε ένα γλέντι, ενώ αυτός πολεμούσε με τον καρκίνο στο κεφάλι. Είπαμε μερικά πράγματα που μπορώ να πω με συγκλόνισαν.

- Για ποιο λόγο σε συγκλόνισαν;

-Γιατί ήξερα την πορεία του, μου μίλησε πιστεύω πολύ βαθιά από την ψυχή του. Μου έδωσε συμβουλές.

- Περίμενες ότι θα είχες ποτέ μια τέτοια κουβέντα με εκείνον;

- Ναι, γιατί αν και δεν είμασταν πολύ δεμένοι, έβλεπα ότι ήταν ένας άνθρωπος καλόβολος ο κακομοίρης. Θύμα θα έλεγα. Όπως και ο πατέρας μου πιστεύω ήταν σε κάποια πράγματα θύμα. Θυσίαζε κάποια πράγματα ο πατέρας μου για χάρη ας πούμε της μάνας μου. Παρόλα αυτά δεν παραπονιόταν! Ακόμα κι αν είχε τραβήξει πολλά από τη σχέση του με τη μάνα μου, μέχρι το τέλος μου έλεγε όταν τη μάλωνα για κάτι: «Ω ρε παιδί μου, μην τα βάζεις με τη μάνα σου, μην τη μαλώνεις την κακομοίρα».

- Για πες μου για τον θείο σου...

- Ο θείος μου Ν. ήταν ο πρώτος άνθρωπος για τον οποίο έκλαψα. Πήγα πίσω από τη εκκλησία, στην κηδεία του... και έκλαιγα παιδί μου. Ναι, αυτός όντως ήταν ο πρώτος θάνατος που με συγκλόνισε.

- Μένω λίγο σε αυτό που είπες: «Πήγα πίσω από την εκκλησία και έκλαιγα». Θα έλεγες ότι παραξενεύτηκες που αντέδρασες έτσι... που έκλαψες;

- Ναι. Ήταν εκείνη η στιγμή, αυθόρμητα. Πέρασα και τον είδα στο φέρετρο με τα μάτια μισόκλειστα. Μια που πέρασα, μία που βγήκα έξω... και άρχισα να

κλαίω. Μου πέρασε βέβαια πολύ γρήγορα. Δεν έμεινε. Όταν δε ζεις τον άλλο στην καθημερινότητα...

- Όταν ο θάνατος του πατέρα σου έφτανε όλο και πιο κοντά, σκέφτηκες το πως πρέπει να αντιδράσεις όταν συμβεί ο θάνατος;

- Ωραία, θα σου πω. Θα στα βάλω σε μια σειρά.

Όταν μου είπε ο γιατρός ότι έχει καρκίνο, πριν καν του το ανακοινώσει του πατέρα μου, άρχισα να το σκέφτομαι σχεδόν κάθε βράδυ αυτό που λες. Όσο επιβαρύνονταν η κατάστασή του τόσο πιο πολύ το σκεφτόμουν. Πώς θα το διαχειριστώ δηλαδή.

Μπορώ να πω ότι έκλαψα πολύ. Θρήνησα τον πατέρα μου πιο μπροστά από όταν πέθανε. Από τότε που άρχισε να βάζει καθετήρες, ένα χρόνο πιο πριν. Τότε ήταν που έκλαιγα το βράδυ. Ερχόταν στο μυαλό μου η κηδεία. Πώς θα το αντιμετωπίσω. Πώς θα βρω τη δύναμη. Άσε το θρήνο. Άσε τον πόνο για την απώλεια. Αυτό είναι δεδομένο.

- Σε ένοιαζε πώς θα σε δει η κοινωνία εκείνη τη στιγμή του θανάτου του πατέρα σου;

- Την εικόνα μου ως προς τον κόσμο; Τίποτα, δε με απασχολούσε καθόλου.

Απλά για τον εαυτό μου με ένοιαζε. Πώς θα το διαχειριστώ σαν άνθρωπος. Φοβόμουν μην πάθω κανένα έμφραγμα. Προσπαθούσα να μάθω και να βάλω σε τάξη τις διαδικασίες που έπρεπε να κάνω όταν πεθάνει.

- Γραφειοκρατικές εννοείς;

-Γραφειοκρατικές, ναι. Όλα αυτά βέβαια ανάμεικτα με τη θλίψη και τον πόνο, έτσι; Ποτέ δε σταματούσε.

Σκεφτόμουν πώς θα διαχειριστώ τη μάνα μου, τα προβλήματα που θα προκύψουν, π.χ. με τα οικονομικά.

Όχι όμως, δε σκέφτηκα ποτέ το πώς θα συμπεριφερθώ ως προς το φαίνεσθαι.

Πάντα είχα έναν φόβο, όσο καλά κι αν τα είχα φτιάξει στο μυαλό μου. Ήξερα τα τεχνικά θέματα, τα είχα βάλει σε μια τάξη και ήμουν έτοιμος. Απλά είχα μια αμφιβολία ως προς τον εαυτό, στο μέσα μου, στην ψυχή μου. Πώς θα πάω να τον δω εκεί και να τον φιλήσω.

- **Αν καταλαβαίνω καλά, φοβόσουν ότι μπορούσες να καταρρεύσεις εκείνη τη στιγμή όσο κι αν είχες σκεφτεί τα πάντα;**

- Σου λέω, φοβόμουν μην πάθω έμφραγμα. Και πιο πολύ την ώρα της κηδείας, την ώρα που θα είμαι πάνω από το φέρετρο.

- **Στην όψη του πτώματος, ε;**

- Ναι, ναι. Να σου πω. Πάντα στις κηδείες απέφευγα να περνάω από τα φέρετρα. Μετά τον θείο μου με είχε συγκλονίσει το 'θέαμα'. Πήγαινα στις κηδείες και δεν έμπαινα μέσα στην εκκλησία.

Παρόλο που όταν πέθανε η μάνα του πατέρα μου, που ήταν η πρώτη νεκρή που είχα αγγίξει, δεν είχα νιώσει περίεργα. Δε φοβήθηκα. Το είχα πάρει πιο ελαφριά. Δεν έκλαιγα, απλά την ακούμπησα, **ένιωσα την αγάπη μου γι' αυτήν. Είδες, λέει, άμα τον αγαπάς τον άλλο;**

Άσε τον πατέρα μου τώρα, αυτό είναι άλλη ιστορία! Δε συγκρίνεται.

- **Όπως τα βλέπεις τώρα τα πράγματα, μετά από 5 μήνες, αυτή η ανησυχία που είχες για τη συναισθηματική κατάρρευση, δικαιώθηκε; Μήπως τα πράγματα ήταν πιο απλά;**

- Πολύ πιο απλά. Ως προς τα τεχνικά εντάξει, ήταν όπως τα είχα σχεδιάσει. Ως προς τη συναισθηματική διαχείριση; Ναι, ήταν πιο απλά.

- **Δηλαδή; Τι σε κάνει να το λες αυτό;**

-**Θα σου πω πώς το βίωσα. Έκλαιγα πολλά βράδια πριν πεθάνει. Φορτιζόμουν πολύ συναισθηματικά κάθε φορά που τον έτρεχα στο νοσοκομείο. Άσε που είχα φτάσει σε σημείο να χάνω κιλά. Βέβαια κουβεντιάζαμε συχνά. Του έλεγα πράγματα, μου έλεγε.**

-**Πράγματα που αν δεν έφτανε στο νεκροκρέβατο, δε θα τα λέγατε, πιστεύεις;**

-**Θεωρώ όχι. Τελικά κατάλαβα ότι εμείς οι άνθρωποι είμαστε πολύ εγωιστές.** Και ειδικά όταν δυο άνθρωποι είναι ακριβώς οι ίδιοι. Με τον πατέρα μου είμαι ίδιος χαρακτήρας ακριβώς. Είμαστε νευρικοί, λέμε πράγματα που δε τα εννοούμε, μετανιώνουμε εύκολα γι' αυτά. Δεν αφήνει κάποιες φορές ο εγωισμός τον άλλο να εκφράσει τα συναισθήματά του. **Ένα μέσο για να μπορέσεις να ανοιχτείς, να φύγει αυτό το τείχος, ο εγωισμός, ίσως να είναι και αυτό, ο θάνατος που έρχεται.**

Δεν είπαμε πολλά πράγματα, αλλά καμιά φορά αξίζουν δυο κουβέντες για να τα λύσεις όλα. Μετανιώνεις για πράγματα που είπες, όπως πιστεύω κι αυτός μετάνιωσε το ότι κάποτε μου είπε ότι δεν είμαι άξιος για να δουλέψω μόνος μου. Μετάνιωσα για τα 3 χρόνια που έκανα να του μιλήσω, μετά από τότε που είχαμε τσακωθεί. Αλλά στην ουσία αυτά δε μένουμε. Αυτό που μένει είναι ότι τελικά έκανα το καθήκον μου. Όχι το καθήκον, δεν το λέω καλά.

Μπορεί να δυσανασχετούσα κάθε φορά που έπρεπε να τρέχω στο νοσοκομείο. «Μα ρε γαμώτο πάλι στο νοσοκομείο, συνέχεια το ίδιο πράγμα, βαρέθηκα», σκεφτόμουν και έλεγα.

Αυτό που σβήνει όλα τα προηγούμενα που τραβήξαμε είναι μια κουβέντα μας που κράτησε ούτε 10 δευτερόλεπτα:

"- Μπαμπά έχεις κανένα παράπονο από μένα;

- Όχι παιδί μου, εσύ;

- Μπαμπά, κανένα."

[αυτή ήταν η πιο φορτισμένη στιγμή του διαλόγου, δάκρυσε και έτρεμε η φωνή του όταν μου είπε για τις κουβέντες που αντάλλαξαν]

- Όταν πέθανε, ανακουφίστηκες;

- Έκανα ό,τι μπορούσα για να τον κρατήσω στη ζωή λίγο παραπάνω. Όταν βλέπεις όμως τον άλλο να υποφέρει... Δεν ξέρω...

Όταν πέθανε, πέρα από τη θλίψη ένιωσα και μια λύτρωση.

- Μαθαίνεις ότι πέθανε...

- Όταν με πήρα τη μάνα μου και μου είπε ότι πέθανε, έπεσα από τα σύννεφα γιατί τον είχα δει το πρωί και ήταν σχετικά πολύ κεφάτος και ενεργητικός.

Με το που το έμαθα με έπιασε μια αδράνεια, μια εσωτερική παγωμάρα, λες και έγινα ο πιο σκληρός άνθρωπος στον κόσμο. Μπετόν αρμέ.

Πήγα και τακτοποίησα όλες τις δουλειές. Μέχρι και την ώρα που τον βάλαμε στην εκκλησιά ήμουν μπετόν. Απλά διεκπεραίωνα τα της κηδείας, ρομπότ. Πες το άρνηση; Δεν ξέρω αν ήταν άρνηση.

Όταν όμως άνοιξε το φέρετρο και τον είδα μου βγήκε το συναίσθημα. Δεν κατέρρευσα.

- Και τι έκανες;

- Τότε τον πλησίασα, του χάιδεψα τα μαλλιά, έκλαιγα. Τον φίλησα, χωρίς ούτε καν να το σκεφτώ. Δεν ήταν παγωμένος. Ούτε που σκέφτηκα έμφραγμα και βλακείες. Και στο νεκροταφείο το ίδιο.

Όταν όμως βάλανε την πλάκα... Εκεί ένιωσα πολύ χάλια.

- Γιατί τότε συγκεκριμένα;

- Δεν ξέρω. Γιατί σκέφτηκα: «Τώρα δεν τον ξαναβλέπω.»

Μετά το ξεπερνάς... Ε... το ξεπερνάς λέω κι εγώ. Δε με βλέπεις τώρα που τρέχουνε τα μάτια μου; Τόσο το ξεπερνάς... Έρχονται στιγμές και κλαις, όπως τώρα. Όταν το θυμάσαι.

Πάντα αναρωτιέμαι αν τα έκανα όλα καλά. **Ρωτούσα τους γιατρούς ακόμα όταν ζούσε: «Μήπως φταίω σε κάτι; Μπορώ να κάνω κάτι παραπάνω;»**

Αυτοί τότε μου έλεγαν να μην έχω τύψεις, ότι όλα καλά τα έκανα.

- Θα έλεγες ότι αφήσατε ανοιχτούς λογαριασμούς με τον πατέρα σου;

- Όχι, δεν αφήσαμε. Ίσα - ίσα. Αν είχαμε αφήσει θα ήμουν άσχημα. Το ξέρω. Αν είχε πεθάνει ας πούμε στο διάστημα που είχαμε τσακωθεί και δε μιλούσαμε για 3 χρόνια. Τότε σίγουρα θα ήμουν άσχημα.

- Ο θάνατος του πατέρα σου σε έκανε να σκεφτείς τον δικό σου τον θάνατο;

- Μια κι έξω θέλω.

- Αν σου πω ότι σε 3 μέρες πεθαίνεις, μπαμ και κάτω, χωρίς πόνο.

Ύπνος χωρίς ξύπνιο. Τι θα έκανες αυτές τις 3 μέρες;

- Θα ρύθμιζα όλα τα τεχνικά θέματα ως προς τα παιδιά μου για να υπάρχει όσο μπορεί καλύτερη και ομαλή μετάβαση στις ευθύνες. **Θα ήθελα να αφήσω όσο το δυνατόν λιγότερες εκκρεμότητες.**

- Πέρα από την οικογένειά σου, τι θα έκανες που να αφορά εσένα και μόνο;

-Τίποτα. Τι να κάνω; Να δω κάτι που δεν έχω δει; Να κάμω ταξίδι; Ίσως να πάω να ανάψω ένα κερί στην Παναγία, πουθενά αλλού.

Ίσως να πήγαινα να κάτσω σε ένα βράχο στη θάλασσα. Να δω τη θάλασσα.

- Απλά πράγματα δηλαδή.

- **Ναι... και θα σκεφτόμουν ότι δε θα ξαναδώ εσένα, τη γυναίκα μου. Τώρα αν δεν ξαναδώ τον ήλιο ή τη θάλασσα, χέστηκα.**

- **Τι πιστεύεις ότι γίνεται όταν πεθάνεις;**

- Πιστεύω στον Θεό, αλλά δε μπορώ να πω ότι είμαι κολλημένος. **Σκέφτομαι ότι υπάρχει το κενό. Ότι ακριβώς και πριν γεννηθώ. Θέλω όμως να πιστεύω ότι υπάρχει κάτι, το πνεύμα μας, πες το όπως θες, που να μπορώ να βλέπω την οικογένειά μου μετά αφού πεθάνω.**

- **Θα ήταν λίγο περίεργο αυτό, ε; Φαντάσου ανά πάσα στιγμή να μας έβλεπαν οι προγονοί μας! (γέλια)**

- Το μυαλό μου από τη μία πλευρά ακούει την ψυχρή λογική μου που λέει ότι θα πάω στο κενό. **Από το κενό ήρθα, ζω... και στο κενό θα ξαναπάω. Μαύρο. Στη μέση υπάρχει το φως, η ζωή. Κάπου όμως μέσα μου, βαθιά - βαθιά, θέλω να υπάρχει και αυτή η μικρή ελπίδα. Μπορεί.**

Και ίσως πράγματα που κάνουμε, όπως π.χ. να πηγαίνω στο μνήμα του πατέρα μου και να ανάβω το κερί, τελικά τα κάνουμε για να αισθανθούμε καλά εμείς.

- **Τι σου προσφέρει η επίσκεψη στο μνήμα;**

- **Νιώθεις την ανάγκη να πας. Αισθάνεσαι κοντά στον άνθρωπό σου. Ότι δεν τον έχεις εγκαταλείψει. Να πάω στο χωριό και να μην πάω στο μνήμα δεν υπάρχει περίπτωση.**

Και να σου πω... **Με ηρεμεί.**

- **Αν σου πω να ανακαλέσεις τη μυρωδιά του πατέρα σου. Την έχεις στη μύτη σου;**

- Όχι. Της γυναίκας μου μπορώ. Του πατέρα μου όχι.

- **Τη χροιά της φωνής του;**

- Ναι.

- **Μια χειραψία;**

- Ναι, την τελευταία που του έπιασα τα χέρια. Μπορώ.

Α! Σε μυρωδιά έχω την μυρωδιά από το αμάξι του. Αυτό το θυμάμαι. Όταν πηγαίναμε νοσοκομείο.

Δε μπορώ όμως να θυμηθώ τη μυρωδιά του. Μπορεί επειδή δεν υπήρξαμε και τόσο κοντά. Εξαρτάται πόσο κοντά ζεις με τον άλλο.

- Μπορείς να φανταστείς ότι κάνετε μια συζήτηση που δεν έχετε κάνει ποτέ ξανά;

- Όχι, ψυχολογικά δεν μπορώ.

- Μπορείς να τον φαντάζεσαι να σου λέει τι γνώμη του για κάτι που κάνεις;

- Όχι, γιατί πάντα έκανα αυτό που ήθελα εγώ από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου.

Όμως μου έδινε συμβουλές που τις θυμάμαι. Στο κλάδεμα της ελιάς ας πούμε. Και σε άλλες δραστηριότητες που κάναμε μαζί.

Η δουλειά που κάνω τώρα δεν έχει σχέση με τον πατέρα μου και τις ασχολίες του. Μάλλον γι' αυτό δεν μπορώ να τον φανταστώ να μου μιλάει γι' αυτά.

Άσε που νομίζω ότι δε χρειάζεται. Γιατί είναι σαν να έγινα αυτός όταν τράβηξα το δικό μου δρόμο στη ζωή, καθώς μεγάλωνα και έγινα ανεξάρτητος. Το ξέρεις και εσύ. Αν δεν κάνεις κάτι με τον δικό μου τρόπο, τότε το κάνεις λάθος. (γέλια)

Αυτό όμως είναι λάθος, αλλά τέλος πάντων...

Πάντως, μπορεί να μην έρχεται να με συμβουλεύει, **αλλά δεν υπάρχει μέρα που να μην τον σκεφτώ έστω και μια στιγμή.** Κάτι που δε συμβαίνει με άλλους νεκρούς συγγενείς. Τον πατέρα μου δε γίνεται να μην τον σκεφτώ.

Πάω στοίχημα ότι σου έχω απαντήσει πιο πολλές ερωτήσεις από αυτές που έχεις ετοιμάσει! (γέλια)

- **Ισχύει! Με έπιασες στον ύπνο! Γενικά φοβάσαι να μιλάς για τον θάνατο;**

- Ναι, πάντα φοβόμουν.

- **Γιατί;**

- Δε θέλω να το σκέφτομαι.

- **Τον δικό σου θάνατο ή και των άλλων;**

- Τον δικό μου πιο πολύ.

- **Ο θάνατος πού αλλού πιστεύεις ότι υπάρχει εκτός από τον άνθρωπο; Πού τον βλέπεις;**

- Παντού, στους πλανήτες, στα φυτά, στα ζώα. Είναι μια φυσική εξέλιξη.

- **Και γιατί πιστεύεις ότι τον φοβόμαστε τόσο, ενώ είναι συνέχεια γύρω μας.**

- Γιατί πιστεύω η ζωή είναι ένα πράγμα αναντικατάστατο. Είναι ένα δώρο που κανείς δε θέλει να το χάσει. Φοβόμαστε το κενό, ίσως το άγνωστο, αυτό που δεν ξέρουμε.

- Αν δεν ξέραμε ότι θα πεθάνουμε; Πώς θα ζούσαμε;

- Δύσκολη ερώτηση. Ίσως να μας έκανε χειρότερους ανθρώπους.

- Γιατί το λες αυτό;

- Πιστεύω η μη αιωνιότητα και ο φόβος του θανάτου, για τους περισσότερους ηλικιωμένους ανθρώπους, λειτουργεί έτσι ώστε να γίνουν καλύτεροι. **Λέω για τους ηλικιωμένους γιατί όταν είσαι νέος δε σκέφτεσαι το θάνατο καν.**

- Τι εννοείς να γίνουν καλύτεροι;

- Να αναλογιστείς τα σφάλματα που μπορεί να έχεις κάνει. Να προσπαθείς να φερθείς καλύτερα στους ανθρώπους.

Εγώ ας πούμε μετανιώνω που δεν έπαιξα αρκετά με τα παιδιά μου ενώ ήταν μικρά. Με το να είμαι σε μια δεινή οικονομική κατάσταση, με την αφοσίωση στη δουλειά, που με απορρόφησαν κακώς. Αποτέλεσμα ήταν να μην παίξουμε αρκετά. Δεν πήγαμε στο γήπεδο πολλές φορές. **Δεν έζησα το μεγάλωμα, την παιδική ηλικία. Γι' αυτό καμιά φορά αισθάνομαι την ανάγκη να αγκαλιάσω και να χαϊδέψω τα παιδιά μου. Όμως βρίσκω τοίχο κατά κάποιο τρόπο.**

Εκείνη τη στιγμή όμως, παλιά, τα είχα όλα δεδομένα. Δεν τα σκέφτεσαι αυτά όταν είσαι μέσα στα προβλήματα. Με είχαν κυριεύσει.

Αυτό είναι το μεγαλύτερο σφάλμα που έχω κάνει. Και δυστυχώς το σφάλμα δεν μπορώ να το διορθώσω.

- Τελικά, ο θάνατος του πατέρα σου σου έμαθε κάτι;

- Να γίνω καλύτερος σαν άνθρωπος, ναι. Στη σχέση μου με τους άλλους. Δε βρίσκω κάτι άλλο. Με έκανε να προβληματιστώ. Να σκεφτώ πράγματα που θα μπορούσα να κάνω, όταν τελειώσει αυτό το πράγμα με την πανδημία.

- Όπως;

- Να κάνω διακοπές ας πούμε. Να είμαι πιο ευγενικός και πιο συμπονετικός. Να μπορώ να καταλάβω τον πόνο του άλλου. Αλλά όχι τόσο στα υλικά αγαθά.

- Η σχέση σου από τα υλικά αγαθά έμεινε ίδια;

- Τα απαξιώνω πιο πολύ τώρα. Ποτέ δε ζήλεψα τα πολλά. Σίγουρα το παραπάνω το θες για να κάνεις τη ζωή σου πιο άνετη. Αλλά ποτέ δεν ήμουν και άνθρωπος των υλικών. Θα ήμουν ευχαριστημένος εάν δεν είχα κάποιες πάγιες οικονομικές υποχρεώσεις που δε μου επιτρέπουν να ζήσω κάποιες εμπειρίες με τη γυναίκα μου οι οποίες θέλουν χρήματα. Θα ήμουν ευχαριστημένος εάν είχα έστω και λίγα για να βοηθήσω τα παιδιά μου.

- Τι σκέφτεσαι για την κουβέντα που κάναμε; Έχεις την ευκαιρία να μιλήσεις έτσι ανοιχτά συχνά; Να μιλήσεις για αυτά που νιώθεις χωρίς φραγμούς;

- Πρώτη φορά στη ζωή μου μιλάω με κάποιον έτσι. Έναν άνθρωπο βρήκα, εσένα, αυτή τη στιγμή. Ούτε στη γυναίκα μου δεν μπορώ να μιλήσω έτσι, παρόλο που είμαστε 33 χρόνια μαζί.

- Αυτό λείπει;

- Πολύ.

- Μάλλον έχουμε μάθει να λέμε - λέμε, αλλά να μη μιλάμε ουσιαστικά.

- Εγώ θα στο πω σαν βίωμα χωρίς πολλά-πολλά. Είμαι 33 χρόνια μαζί με τη γυναίκα μου. Θεωρώ ότι ποτέ δεν έχει ανοίξει ο ένας στον άλλο την καρδιά του. Πέρα από το ότι την αγαπώ και με αγαπά. Άλλο αυτό.

Αυτό που κάνουμε τώρα είναι το βασικό. Πέρα από την αγάπη. Τώρα μιλάω σε 'σένα, στο παιδί μου. Έχω απέναντί μου έναν άνθρωπο που του έχω εμπιστοσύνη και του ανοίγω την καρδιά και είναι αίμα μου. Η γυναίκα μου δεν είναι αίμα μου, όπως κι εγώ δεν είμαι αίμα της.

Έχω συχνά την ανάγκη της κατανόησης. Καμιά φορά θέλω να πω αυτά που έχω στη καρδιά μου και έχω ενδοιασμούς για να το κάνω. Μπορεί να με κοροϊδέψει. Δεν ξέρω.

- Πιστεύεις ότι αυτό που νομίζει η κοινωνία για 'σένα, αυτό είσαι; 'Η μήπως δεν έχουν ιδέα για το ποιος πραγματικά είσαι; Για τις ευαισθησίες σου;

- Αν μου ανοιχτεί ο άλλος θα ανοιχτώ κι εγώ.

- Άρα, προϋπόθεση είναι να κάνει κάποιος άλλος το πρώτο βήμα;

-Ναι, να νιώσω ειλικρίνεια για τις προθέσεις του.

- Κι αυτό δεν είναι εγωιστικό όμως; Πάντα να περιμένεις τον άλλο να πλησιάσει;

- Ναι, είναι. Δεν εμπιστεύομαι εύκολα τους ανθρώπους. Σου μιλάω ειλικρινά. Αυτή τη στιγμή έχω ανοιχτεί σε 'σένα και σου έχω πει πράγματα που δε στα έχω πει ποτέ, έτσι; Γιατί νιώθω την ανάγκη να τα πω σε κάποιον. Γιατί νιώθω ότι μπορείς να με αντιληφθείς.

- Γιατί δε μιλάνε οι άνθρωποι; Γιατί δε μιλάμε;

- Νομίζω το θεωρούν αδυναμία. Ο άλλος πρέπει να είναι δεκτικός, να σε ακούει.

Παλιά ήμουν πολύ αγνός. Δεν περνούσε από το μυαλό μου ότι ο κόσμος θα είναι τόσο σκληρός. Μετά στη ζωή μου προσγειώθηκα απότομα.

Πραγματικό φίλο, μπορώ να σου πω ότι έκανα μόνο ένα. Πάτησαν πολλοί πάνω μου και έχασα την εμπιστοσύνη στους ανθρώπους. Και είναι πολύ κακό αυτό. Γιατί κλείνεσαι στον εαυτό σου. Τελικά φτάνεις να λες: «Κάνω καλύτερη παρέα με τον εαυτό μου».

- Σκέψου ότι υπάρχουν άλλοι που δεν αντέχουν να κάνουν παρέα με τον εαυτό τους!

-Είμαι κοινωνικός, αλλά περνάω και καλά μόνος μου. Έχω την ανάγκη κάποιες φορές της 'επιφανειακής' παρέας σε ένα καφενείο, αλλά γενικά είμαι επιφυλακτικός.

- Πιστεύεις ότι αν δεν υπήρχαν οι απώλειες, όπως π.χ. ο θάνατος, τι θα γινόταν;

- Δε θα εκτιμούσαμε τη ζωή, τα απλά. Αν είχαμε τα πάντα θα είμασταν μηδενικά. Η ουτοπία δεν έχει νόημα.

Τώρα με τον κορονοϊό φαίνεται. Τι θέλουμε; Εμβόλιο. Να βγούμε έξω επιτέλους, να φιληθούμε, να αγκαλιαστούμε, να πιούμε ένα κρασί. Πράγματα που χθες ήταν δεδομένα. Πράγματα απλά.

- Η συζήτηση που κάναμε... πιστεύεις ότι κάτι σου πρόσφερε;

- Ξαλάφρωσε η ψυχή μου, έβγαλα πράγματα από μέσα μου. Ήθελα να τα πω.

- Υπάρχουν άλλοι τρόποι να εκφράζεις αυτά που νιώθεις πέρα από τα λόγια;

- Με το σώμα σου, με το κλάμα, θες δε θες.

- Ένας τρόπος να εκφράζεσαι είναι με τη μουσική.
- Ξέρεις πόσο μου λείπει το μπουζούκι μου;
- Μπορείς να ξεκινήσεις ένα χόμπι.
- Και το ψάρεμα ξέρεις πόσο μου λείπει;
- Έχεις σκεφτεί να γράφεις σε ένα τετράδιο τις σκέψεις σου;



- Φοβάμαι. Ξέρεις πόσες φορές έχω την ανάγκη να γράψω; Φοβάμαι μην τα βρει κανείς και τα διαβάσει.
- Γράψε τα και μετά κάψε τα!
- Δε θέλω. Προτιμώ να τα λέω καμιά φορά στις πέτρες.

Σχόλιο: Στην εικόνα οπτικοποιώ τις σκέψεις που μου δημιουργήθηκαν, όσον αφορά την απώλεια, με αφορμή πάντα τον 'διάλογο'. Παρουσιάζω μια αισιόδοξη περίπτωση αντιμετώπισης της απώλειας, η οποία έγινε αποδεκτή, όσο αποδεκτή μπορεί να γίνει, και συντροφεύει τη ζωή του ατόμου που τη βίωσε 'ανεβάζοντάς' τον σαν



ο άτομο που συμμετείχε στους 'Διαλόγους' έχει ενημερωθεί και με τη συγκατάθεσή του έχουν καταγραφεί τα όσα ειπώθηκαν. Λόγω της τήρησης των προσωπικών δεδομένων καταγράφεται μόνο το αρχικό γράμμα του ονόματος. Στους διαλόγους, τα όσα έχουν ειπωθεί από το

άτομο καταγράφονται με το γράμμα «Ο», ενώ τα όσα έχουν ειπωθεί από τη γράφουσα, καταγράφονται με το γράμμα «Γ».

Διάλογος περί διαχείρισης απώλειας συντρόφου ύστερα από χωρισμό.



Η Ο. είναι μια νεαρή γυναίκα ηλικίας 27 ετών. Διαμένει σε μεγάλη πόλη της Ελλάδας και τους τελευταίους δύο μήνες βιώνει έντονο άγχος, στρες και θλίψη. Λόγω των συνθηκών της πανδημίας δεν εργάζεται πλέον και αντιμετωπίζει και τον χωρισμό της επί 4 ετών σχέσης της. Ο διάλογος που ακολουθεί διενεργήθηκε κατά τον μήνα Δεκέμβριο μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας, έπειτα από επιθυμία της ίδιας να επικοινωνήσει κάπου αυτό που βιώνει και αντιμετωπίζει αυτό το διάστημα.

Ο: Θα ήθελα να μιλήσουμε για τον Γ... Έχει περάσει λίγος καιρός... προσπαθώ να μην το σκέφτομαι, αλλά δεν μπορώ...

Γ: Εάν αυτό θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα, μπορείς να μου μιλήσεις...

Ο: Έχω μιλήσει και στον Κ. (κοινός φίλος), αλλά είναι διαφορετικό το να μιλήσεις για αυτό το θέμα σε μια γυναίκα. Γνωρίζεις πως με το Γ. έχουμε χωρίσει πλέον...

Γ: Ναι.

Ο: Η αλήθεια είναι πως νοιώθω σαν να συνέβη χθες όλο αυτό... ακόμη δεν έχω συνηθίσει την απουσία του... να φανταστείς, τα πρωινά ακόμη περιμένω μήνυμα του... ή το βράδυ για καληνύχτα...

Γ: Λογικό, Ο. μου. Είναι πολύ νωρίς και φυσικά δύσκολο να ξεχάσεις κάποια πράγματα από τη μια μέρα στην άλλη. Ήσασταν και αρκετά χρόνια μαζί. Είχατε κάποιες κοινές συμπεριφορές, αλλά και συνήθειες.

Ο: Ακριβώς... Με όσους έχω μιλήσει, μου λένε πως θα έπρεπε να τον είχα ξεπεράσει... και πως εφόσον εκείνος έχει ξεκινήσει μια νέα ζωή, θα έπρεπε να κάνω το ίδιο και όχι να μένω στο παρελθόν...

Γ: Ο. μου, δεν είμαστε όλοι ίδιοι όμως. Μπορεί κάποιος από τα άτομα που έχετε μιλήσει να ξεπέρασε ένα χωρισμό του πολύ πιο γρήγορα ή εύκολα για τους 'Χ', 'Ψ' παράγοντες. Μπορεί να είχε λήξει προ πολλού μέχρι να πάρουν την τελική απόφαση. Μπορεί να μην ήταν δυνατά τα συναισθήματα. Μπορεί να είχε αποφασίσει ο ίδιος να λήξει η σχέση τους και να μην τολμούσε να το πει. Υπάρχουν χίλιοι δύο λόγοι. Ο καθένας μας όμως είναι διαφορετικός. Ακόμη και οι περιστάσεις είναι διαφορετικές. Ο τρόπος που αντιλαμβάνεται κάποιος έναν χωρισμό ή τα συναισθήματα προς τον σύντροφό του ή ο τρόπος που το διαχειρίζεται όλο αυτό. Εσύ μπορεί να το βιώνεις διαφορετικά απ' ότι κάποιος άλλος και να θες το χρόνο σου μέχρι να πατήσεις και πάλι στα πόδια σου και να ξεκινήσεις μια νέα αρχή. Δε σημαίνει πως αυτό είναι λάθος.

Ο: Από τη μια πλευρά νομίζω πως θα ήταν λάθος εάν γνώριζα κάποιον νέο σύντροφο τώρα... Θα ήταν σαν να προδίδω το Γ. Τη σχέση που είχαμε... Τον ίδιο μου τον εαυτό... **Από την άλλη όμως σκέφτομαι: «Πόσο ακόμα θα κλαίω και θα θρηνώ;»**

Γ: Υπάρχει όριο στο πόσο θα θρηνήσεις; Μέχρι να νιώσεις εσύ ok... Ο θρήνος είναι μια διαδικασία που παίρνει χρόνο... και περνάς και από κάποια στάδια...

Ο: Ναι. Σωστό αυτό... Απλώς Χ. μου, δεν ξέρω... Όλο αυτό είναι πολύ για εμένα... Δεν το περίμενα...

Γ: Είναι αρκετά επώδυνος ο χωρισμός από τη φύση του, πόσο μάλλον όταν δεν υπάρχουν στοιχεία... σημάδια ότι επρόκειτο να συμβεί κάτι τέτοιο.

Ο: Ναι, έγινε εντελώς ξαφνικά. Και δε μου έδωσε καν την ευκαιρία να μάθω για ποιο λόγο προέβη σε μια τέτοια απόφαση.

Γ: Είναι σημαντικό για εσένα, φαντάζομαι, το να σου πει τον λόγο που αποφάσισε ή που τον οδήγησε σε αυτή την απόφαση.

Ο: Ναι, γιατί έτσι θα γνωρίζω εάν φταίω εγώ σε κάτι. Εάν είπα ή έκανα κάτι άθελά μου που τον ενόχλησε.

Γ: Ωστόσο όμως εκείνος δε θέλησε να σου πει τον λόγο...

Ο: Ακριβώς! Απλώς μου είπε «Χωρίζουμε» και εξαφανίστηκε. Έτσι κάνει κάποιος που ισχυριζόταν πως ήταν το άλλο σου μισό;

Γ: Αυτό δεν μπορώ να στο απαντήσω. Το ιδανικό θα ήταν να σου έλεγε γιατί πήρε αυτή την απόφαση... Η σχέση για να δημιουργηθεί, θέλει δύο άτομα. Θέλει την επιθυμία και των δύο. Προσωπικά, και στο χωρισμό πιστεύω πως χρειάζεται να γίνει ένας τελευταίος διάλογος, ώστε να συζητηθούν τα τυχόν λάθη που έχουν γίνει στη σχέση. Ή έστω να αποχαιρετιστούν πολιτισμένα... όσο χρονικό διάστημα και να έχεις περάσει με κάποιον. Ωστόσο, μπορεί ο Γ. να έχει το λόγο του που δεν το επικοινωνήσε μαζί σου. Γενικά, σαν χαρακτήρας, μιλούσε; Επικοινωνούσε τα προβλήματά του μαζί σου;

Ο: Να σου πω την αλήθεια, όχι. Ούτε μαζί μου, ούτε με την οικογένειά του. Και ξέρεις πόσο δεμένος ήταν με τους γονείς του. Παρόλα αυτά, είχε αυτή την ιδεολογία... ότι χρειάζεται να τα καταφέρνει μόνος και να μην φορτώνει στους άλλους τα θέματά του. Αχ και να ήξερες πόσες φορές είχαμε μαλώσει για αυτό το θέμα. Στα 4 χρόνια που ήμασταν μαζί, μόνο μια φορά μου είχε πει για ένα θέμα που τον ανησυχούσε. Και αυτό με τα χίλια ζόρια. Όποτε είχε κάτι, το καταλάβαινα από τη στάση του. Κλεινόταν στον εαυτό του.

Γ: Οπότε ίσως να μην το συζήτησε μαζί σου γιατί είναι έτσι σαν χαρακτήρας... ίσως να τον δυσκολεύει αυτό... το να ανοιχτεί σε κάποιον ...

Ο: Το πιο πιθανό... Δεν ξέρω... πάντως με στεναχώρησε αυτή του η στάση. Έπρεπε να το συζητήσουμε... ίσως να λυνόταν το θέμα και να ήμασταν μαζί...

Γ: Ίσως να άλλαζε κάτι... ίσως και όχι... Δεν το ξέρεις... Ο. μου, για 'σένα τι έχει σημασία πλέον; Το να σκέφτεσαι αν θα άλλαζε κάτι ή το πώς θα το διαχειριστείς;

Ο: Σαφώς το δεύτερο...

Γ: Αυτό το διάστημα πώς το χειρίζεσαι λοιπόν; Τι κάνεις για να νιώθεις καλύτερα;

Ο: Εάν είχα τη δουλειά σίγουρα δε θα το σκεφτόμουν τόσο έντονα γιατί θα είχα να ασχολούμαι με κάτι και να ξεχνιέμαι.. Τώρα με τον ιό έχω δυσκολευτεί

αρκετά σε αυτό το κομμάτι... Περνάω αρκετό χρόνο μέσα στο σπίτι... και θέλοντας και μη, οι σκέψεις μου πάνε στον Γ...

Γ: Καταλαβαίνω... είναι και οι παρούσες συνθήκες δύσκολες, που δεν βοηθούν και πολύ την κατάσταση...

Ο: Ναι...το μόνο θετικό θα έλεγα είναι το γεγονός ότι αθλούμαι. τουλάχιστον όσο μπορώ... Βγαίνω τα απογεύματα είτε μαζί με τον Ε. (ο σκύλος της), είτε μόνη μου για περπάτημα και τρέξιμο. Με ηρεμεί πάρα πολύ και ξεχνάω τα προβλήματά μου.

Γ: Γενικά η άθληση έχει θετική επίδραση τόσο στην εικόνα του σώματος, όσο και στην ψυχολογία μας!

Ο: Ναι! Έχω παρατηρήσει τον εαυτό μου πώς είμαι πριν την άθληση και πώς έπειτα. Ακόμη κι όταν έχω άσχημη διάθεση, βλέπω πως μετά το περπάτημα, όταν επιστρέφω σπίτι, νιώθω πιο καλά!

Γ: Οπότε θα έλεγες πως το συγκεκριμένο θα μπορούσε να λειτουργήσει ως παράγοντας διαχείρισης του χωρισμού σου;

Ο: Σίγουρα! Και η μαγειρική θα έλεγα. Γενικά, οποιαδήποτε ενασχόληση, με βοηθάει!

Γ: Χαίρομαι γι' αυτό! Όλα αυτά σε συνδυασμό με το πέρασμα του χρόνου, πιστεύω πως θα σε βοηθήσουν, ώστε να ανακουφιστείς κάπως.

Ο: Ναι... Βέβαια κάποιες φορές με πιάνει το εξής: «Θέλω απλώς να ξυπνήσω την επόμενη ημέρα και να μην έχω μέσα μου αυτή τη στεναχώρια».

Γ: Σε καταλαβαίνω... Ο πόνος είναι αφόρητος κάποιες φορές... και σίγουρα όλοι μας είτε έχουμε βρεθεί σε μια τέτοια κατάσταση είτε σε παρόμοια, δεν θα θέλαμε να πονάμε... αλλά δεν υπάρχει κάποιο μαγικό κουμπί που θα μας κάνει να είμαστε καλά μέσα μας μετά από οποιοδήποτε λυπηρό γεγονός...Χρειαζόμαστε χρόνο... χρειαζόμαστε να θρηνήσουμε, για να εξαλειφθεί ο πόνος μέσα μας...και μέσα από αυτή τη διαδικασία θα αποκομίσουμε νέα πράγματα...

Ο: Ίσως θα ήταν και μια καλή ευκαιρία για εμένα να εστιάσω στον εαυτό μου. Όλα αυτά τα χρόνια υπήρχαν φορές που ξεχνούσα ποια πραγματικά ήμουν. Για να είμαι καλά με τον Γ. έκανα πολλές υποχωρήσεις...ακόμη και από πράγματα που συνήθιζα να κάνω ή μου άρεσαν...

Γ: Θα ήθελες να μου δώσεις ένα παράδειγμα;

Ο: Πριν γνωρίσω τον Γ. ασχολιόμουν αρκετά με τη ζωγραφική. Στο σπίτι είχα καβαλέτα, μπογιές... Έκανα και κάποια μαθήματα μέσα στην εβδομάδα για να αποκτήσω επιπλέον γνώσεις και για να βελτιωθώ. Όταν γνώρισα τον Γ., παράτησα τα μαθήματα ζωγραφικής. Είχα τη σχολή, τη δουλειά και δεν έμενε αρκετός χρόνος για να περάσω μαζί του. Ωστόσο, συνέχισα να ζωγραφίζω. Με τη συγκατοίκηση, το παράτησα και αυτό. Έπιασαν χώρο τα υλικά μου και τα έργα μου στο σπίτι, οπότε τα πήγα στο πατρικό μου. Έτσι τα τελευταία 2 έτη δεν έπιασα πινέλο στα χέρια μου. Δεν ξέρω αν θυμάμαι πια πώς να ζωγραφίσω.

Γ: Επειδή είναι κάτι που το αγαπούσες, ίσως θα ήταν μια καλή ευκαιρία να το αρχίσεις ξανά... ή ακόμη και άλλα πράγματα που είτε συνήθιζες να κάνεις είτε πράγματα που ήθελες να κάνεις και δεν είχε τύχει να τα κάνεις.

Ο: Ναι... και τώρα με την καραντίνα θα μπορούσα έτσι να γεμίζω και τον χρόνο μου! Δε γίνεται συνεχώς να είμαι μπροστά στο χαζοκούτι [τηλεόραση]!

Μου έφυγε ένα βάρος θα έλεγα από μέσα μου με τη συζήτηση που κάναμε! Αν στο μέλλον χρειαστεί να μιλήσω, θα σε πείραζε να σε πάρω ένα τηλέφωνο; Αν έχεις χρόνο φυσικά και εσύ.

Γ: Βέβαια! Όποτε θες!

Ο: Σε ευχαριστώ! Μου ξύπνησε όμορφα συναισθήματα και αναμνήσεις η συζήτησή μας. Θα πάω στην αποθήκη να βρω τι έχει απομείνει από τα σύνεργα ζωγραφικής. Ίσως επιχειρήσω να φτιάξω κάτι σήμερα!

Γ: Χαίρομαι πολύ που θα δοκιμάσεις να κάνεις κάτι ξανά που σου αρέσει!

Ο: Θα μιλήσουμε σύντομα! Θα σου στείλω κάποιες φωτογραφίες από όσα είχα ζωγραφίσει παλιά!

Γ: Θα περιμένω μήνυμα σου! Τα λέμε!

Επίλογος

Ο παραπάνω διάλογος πραγματοποιήθηκε με μία γνωστή μου από το πανεπιστήμιο και συγκεκριμένα μέσω τηλεφώνου λόγω της απόστασης που μας χωρίζει. Με τη συγκεκριμένη κοπέλα έχουμε συστηματική επικοινωνία,

αλλά δεν είμαστε αρκετά κοντά. Ωστόσο, ήταν πολύ πρόθυμη στο να μου μιλήσει για διάφορα ζητήματα που την απασχολούσαν και ιδίως για το τερματισμό της μακροχρόνιας σχέσης της. **Κατά τη διάρκεια της συζήτησής μας φαινόταν αρκετά θλιμμένη και απογοητευμένη με την κατάσταση που βιώνει.**

Πριν μιλήσω μαζί της είχα δημιουργήσει ένα νοητό διάγραμμα – άξονα με ερωτήσεις, ώστε να παραμείνω στο θέμα που θα συζητήσουμε και να μείνω σε αυτό. Στην πορεία όμως, αποφάσισα να μην το χρησιμοποιήσω και να ξεκινήσει η συζήτηση με φυσικότητα, χωρίς να νοιώσει πως την ανακρίνω ή την κατευθύνω. Προσπάθησα να μην κάνω πολλές ερωτήσεις, **εφόσον ο σκοπός μου ήταν να ανακουφιστεί** μιλώντας για τη δύσκολη κατάσταση που βιώνει και να αποφορτιστεί συναισθηματικά. Όσες ερωτήσεις πραγματοποιήθηκαν ήταν για να πάρω περισσότερες πληροφορίες για το θέμα της και για να πληροφορηθώ για το πώς η ίδια χειρίζεται και αντιλαμβάνεται κάποια γεγονότα, όπως το κομμάτι της διαχείρισης του πένθους. Τέλος, ένιωσα την ανάγκη να εστιάσω στο κομμάτι της διαχείρισης του πένθους της και να μου μιλήσει η ίδια για το τι ακριβώς κάνει γι' αυτό χωρίς να την κατευθύνω ή να τη συμβουλεύσω.



Σχόλιο: Το παρόν έργο το είχα ζωγραφίσει κατά την περίοδο του 1ου Lockdown σε μια από τις προσπάθειές μου να ενασχοληθώ με τη ζωγραφική ύστερα από αρκετά χρόνια. Δεν είχε συμβεί κάτι εκείνη τη χρονική περίοδο που να θεωρηθεί αφορμή για τη συγκεκριμένη ζωγραφιά, αλλά συνήθως όταν ζωγραφίζω κάνω κάποιες αναδρομές στο παρελθόν μου και παίρνω έμπνευση από εκεί. Η συγκεκριμένη ζωγραφιά απεικονίζει ένα άτομο, συγκεκριμένα θηλυκού γένους, το οποίο κρατάει ένα μπλε λουλούδι, συγκεκριμένα μια ανεμώνη που συμβολίζει το εφήμερο, το περαστικό, αλλά και τη μοναξιά. Το μπλε σαν χρώμα συμβολίζει την ηρεμία και τη σταθερότητα, ωστόσο στη συγκεκριμένη ζωγραφιά επιλέχθηκε, ώστε να δείξω με αυτό τον τρόπο πως το άτομο που απεικονίζεται έχει ανακτήσει τις δυνάμεις του και έχει σταθεί πλέον στα πόδια του. Ο στίχος που αναγράφεται είναι γνωμικό του Nicolas Chamfort (Γάλλος συγγραφέας) και έρχεται σε αντιπαράθεση με το θλιμμένο προσωπίο της ζωγραφιάς, περνώντας το μήνυμα: "Ό,τι κι αν συμβαίνει στη ζωή μας, μην ξεχνάμε να χαμογελάμε. Όλο και κάποιος λόγος θα υπάρχει για να χαμογελάσουμε!"



γγονή - γιαγιά.

- **Γιαγιά, πάνε 6 χρόνια από όταν πέθανε ο παππούς;**
- Έξι προς εφτά... [κοιτά έξω απ' το παράθυρο...] Περίμενες ότι θα κάνει τόσα νερά; Από κει που χθες είχε τόσο καλή μέρα..
- **Πότε στεναχωρήθηκες πιο πολύ με τον θάνατο του παππού;**
- Όταν είχε έρθει η θεία σου ενώ ήταν άρρωστος... Μου είχε πει... δε θα αργήσει... Η θεία σου ξέρει από αυτά. Λέω, δε θα τη βγάλει. Εκεί μου ήρθε μια στεναχώρια.
- **Και τη μέρα που πέθανε;**
- Θυμάσαι, πήγε να σηκωθεί και έπεσε κάτω. Φώναξα την Κ. (γειτόνισσα). Του έβαζα το οξυγόνο και δεν ξυπνούσε. Πήρα τη μαμά σου. Ήρθε σε πέντε λεπτά. Σαν δεν τράκαρε. Κάλεσαν το ασθενοφόρο. Η Κ. πήγε με τη μαμά σου στο νοσοκομείο.
- Κι εσύ έμεινες μόνη;
- Ναι.
- **Και τι έκανες;**
- **Συμμάζευα το σπίτι... χα, χα!**
- **Στην εκκλησία;**
- Στην εκκλησία, θυμάσαι, ήρθα τελευταία. Δεν μπορούσα. Με γυρίσατε άρον - άρον στο σπίτι.
- **Τον πρώτο χρόνο θυμάμαι ότι ήσουν καλύτερα σε σχέση με τον δεύτερο και τρίτο.**
- **Ναι, είχες μείνει εσύ μαζί μου τον πρώτο μήνα για παρέα, μετά ερχόταν στο σπίτι κόσμος. Είχε κατέβει πάλι η θεία σου για κάποιο διάστημα... Τα ψυχολογικά τα έπαθα όταν έμεινα μόνη μου... Μετά από κάποιο καιρό δεν μπορούσα να κάτσω καθόλου στο σπίτι. Ήμουν όλη μέρα έξω στη γειτονιά, καθόμουν στο ζαχαροπλαστείο μέχρι να κλείσει. Το βράδυ έπαιρνα λεξοτανίλ, κοιμόμουν. Η**

μοναξιά... αλλιώς είναι να έρχεται κάποιος επίσκεψη και αλλιώς να έχεις να περιμένεις κάποιον να γυρίσει στο σπίτι.

- **Μετά χειροτέρεψες...**
- Ναι. Όταν πήγα στη θεία σου στην Α.
- **Παρότι είχες παρέα...**
- Ναι, δεν είναι το σπίτι σου, κλεισούρα, δεν μπορούσα να περπατάω στη θάλασσα. Τα θυμήθηκα και όλα που είχε αρρωστήσει με καρκίνο η θεία σου.
- **Και η διαμονή στην Αθήνα σε κατέβαλε περισσότερο. Και παρόλο που γύρισες μετά;**
- Είχα μετά μια στεναχώρια, είχα το στομάχι μου, δεν μπορούσα να φάω τίποτα. Η θεία σου μου έλεγε: "Εσύ θα πεθάνεις απ' την πείνα στο τέλος." Η στεναχώρια όμως δεν ήταν όπως με τη θεία σου, όταν είχε αρρωστήσει. Με τα παιδιά σου είναι αλλιώς. Είχα έναν πόνο μέσα μου... τώρα... μια απέραντη θλίψη, μια στεναχώρια...
- **Μετά όμως άρχισες να γίνεσαι καλύτερα. Σε βοήθησε που περπατούσες;**
- **Ναι, εγώ πάντα περπατούσα στη θάλασσα... Ευτυχώς.**
- **Τι σου λείπει πιο πολύ απ' τον παππού;**
- Αυτό, η παρουσία...
- **Τι σκέψεις κάνεις τώρα;**
- Ο παππούς σου τουλάχιστον πέθανε με ηρεμία, μια και καλή πήγε, δεν τυραννίστηκε. Ήταν τυχερός, καλή ζωή πέρασε, ήταν αγαπητός σε όλους. Ούτε θάνατο παιδιού του είδε, ούτε χειρουργείο δεν έκανε, μόνο τρεις μήνες ταλαιπωρήθηκε στο τέλος. Και τα εγγονάκια του μαζεμένα τα είδε πριν φύγει. Είχε κι εμένα μέχρι τελευταία ώρα να τον περιποιούμαι. Στα χέρια μου πέθανε.
- **Γιαγιά, εσύ φοβάσαι το θάνατο;**
- **Από τότε που πέθανε ο παππούς σου δε φοβάμαι. Σαν να έχω κάποιον εκεί να με περιμένει.**
- **Οπότε, νιώθεις μια ασφάλεια.**

- Πολλές φορές από τότε είναι μια πεταλούδα που με ακολουθεί όταν πηγαίνω για περπάτημα στη θάλασσα.



υζήτηση με τη μαμά.

Αλάφρυνε το λευκό σώμα σου,
σχεδόν εξαϋλώθηκε,
καθώς η τροφή εισέρχεται στο στομάχι σου
μέσα από το πλαστικό σωληνάκι.

Τα συμμετρικά δάχτυλα των ποδιών σου έμειναν ίδια,
αφράτα και καθαρά με τα ίσια νύχια.
Κανένα παιδί σου δεν πήρε τα δάχτυλα των ποδιών σου,
όλοι πήραμε τα αστεία δάχτυλα του μπαμπά,

τι κρίμα!

Ήρθε η φυσικοθεραπεύτρια,
πιάνει το πόδι σου, το λυγίζει
σαν ισχνό πόδι φλαμίνγκο,
εύθραυστο, αχνό ροζ, ξερό.
Μετά το μπάνιο θα σου βάλω κρέμα.

Τα δόντια σου υπόλευκα,
τετράγωνα σαν λαξευμένες πέτρες,
ακόμα και όταν το υπόλοιπο σώμα σου έλιωνε,
εκείνα ήταν εκεί να υπομένουν.

Το άρωμα που φορούσες είναι ακόμα σε εκείνο το συρτάρι.

Ο πατέρας δεν ξανακοιμήθηκε στο δωμάτιο σας.

Μία φορά είχε ακούσει το σεσουάρ να δουλεύει
και είπε πως χτενιζόσουν, **μα μάλλον ήθελε και το άκουσε
ή μήπως ήσουν εσύ;**

Στο οστεοφυλάκιο ακόμα τα κόκαλα σου.

Θέλω να τα πάρω σπίτι...

Θα ρωτήσω εάν γίνεται.

Σε ένα όμορφο βαρύ κουτί να τα βάλω

ζωγραφισμένο στο χέρι

με μία φυσική σκηνή.

Τι θα σου άρεσε;

Ένα λιβάδι ή ένα βουνό;

Κάτι που να θυμίζει την χώρα σου;

Και θα σου προσφέρω φρούτα και λουλούδια
κάθε Κυριακή.

Ο μπαμπάς

όλο πίνει στην υγεία σου.

Ζω τη ζωή μου,

μα κάποιες φορές ακόμα
σαν μικρό κουνέλι τρομαγμένο,
νιώθω πως πηδάω από εκεί και από εδώ
σε επικίνδυνα μέρη
χωρίς το βλέμμα σου πάνω μου.

Όπως και να έχει,

τα λέμε πάλι κάποιο πρωί που θα έρθεις στη μνήμη μου

ή πάνω σε κάποια μηχανή.

Δεν ξέρω γιατί,

αλλά για 3 χρόνια όποτε καθόμουν στη μηχανή του, σε σκεφτόμουν
και καθώς τον κρατούσα από τη μέση
και ενώ επιτάχυνε,
μπορούσα αφήνω τα δάκρυα μου
και εκείνα με τη δύναμη του αέρα να τρέχουν πλάγια,
να φεύγουν πίσω μας.

Εκείνος το συνήθισε

και όταν φτάναμε με ρωτούσε,

σκεφτόσουν τη μαμά σου?

Και με αγκάλιαζε.

Χωρίσαμε.



Γεια μαμά,

το μικρό σου κουνέλι.

(ΥΓ: Όχι πάντα τρομαγμένο, μην ανησυχείς)



τον πατεράκο μου με αγάπη.

Έφυγες

κι έμεινα εδώ

χωρίς εσένα,

χωρίς την αγκαλιά σου,

χωρίς την μυρωδιά σου,

χωρίς να μπορώ να πάρω δύναμη από την παρουσία σου.

Έφυγες

χωρίς να σε χορτάσω,

χωρίς να χορτάσω το αγκάλιασμά σου.

Μου λείπεις.

Μου λείπει η αύρα σου,

η παρουσία σου,

το γέλιο σου.

Μου λείπεις τόσο πολύ

που πονάω.

Που νιώθω ότι μου σχίστηκε η καρδιά.

Θα έδινα τα πάντα

για ένα ακόμα χάδι,

για μια ακόμη λέξη.

Αναρωτιέμαι

πόσο διαφορετική θα ήταν

η ζωή μου με σένα δίπλα μου,

πόσο διαφορετική είναι

η ζωή μου χωρίς εσένα δίπλα μου.

Έρχεσαι στα όνειρά μου,
στις χαρές,
στις λύπες,
πάντα εκεί,
μόνο εκεί.

Θέλω να φωνάξω δυνατά,
γιατί σε πήρε μακριά;
Θέλω να φωνάξω δυνατά,
να διώξω τον πόνο μακριά.
Θέλω να φωνάξω δυνατά,
μπαμπά σ' αγάπησα βαθιά.

**Νιώθω τόσο χαμένη
χωρίς εσένα.
Σε θέλω εδώ μπαμπά
μαζί με μένα.**

[Εμπνευσμένο από την αφήγηση της μητέρας μας]

Την Κυριακή (18/11/1973) το πρωί ο πατέρας μου μαζί με τη μάνα πήγαν στη βάφτιση του εγγονού τους. Το πρώτο εγγόνι. Φαντάσου τη χαρά του παππού σου. Το πρώτο εγγόνι. Τι κι αν δεν πήρε το όνομά του; Ο παππούς σου δεν νοιαζόταν για αυτά. Αρκεί που ο πιτσιρικάς σε λίγο καιρό θα τον φώναζε παππού. Καμάρωνε σαν 'γύφτικο σκεπάρνι'. Άσε που είχε και καινούργιο κουστούμι. Τα καπνά φέτος πήγανε καλά. Επιτέλους πληρώθηκαν τα χρέη και έμεινε και κάτι για να πάρουμε και κανένα ρούχο της προκοπής. Ο πατέρας κοστούμι, η μάνα ένα μπλε ταγιέρ. Το θυμάσαι; Το είχε στη ντουλάπα, στο μέσα δωμάτιο, κρεμασμένο μια ζωή, δεν πρόκανε η κακομοίρα να το βάλλει όλες κι όλες δυο φορές. Έμεινε στην κρεμάστρα να θυμίζει το πριν. Αλλά σάμπως και ο πατέρας; Δυο φορές το έβαλε κι αυτός. Α ρε πατέρα μια ζωή με εκείνα τα ταλαγάνικα τα άσπρα τα πουλόβερ που δε βάσταγαν και το κρύο. Και όταν πήρες το πρώτο σου κοστούμι... "Να το 'χω έτοιμο για το γάμο σου, στερνοπούλι μου", έλεγες και έλαμπες από χαρά.

Δεν έβλεπες την ώρα να με καλοπαντρέψεις. Να πιάσει τόπο και το πρώτο καλό ρούχο που αγόρασες ποτέ. Δεν το χάρηκες όμως ρε πατέρα. Δεν το χάρηκες... Να μου πεις τόσα δεν χάρηκες, το ρούχο θα σκεφτούμε; Πάλι καλά να λες που υπήρχε και το κοστούμι και έφυγες για το μεγάλο ταξίδι περιποημένος και όχι με τα άχρηστα τα πουλόβερ και κρυώσεις στον δρόμο.

Τη Δευτέρα (19/11/1973) το πρωί, αδιαθέτησε... άρχισε να μη νιώθει καλά. Όχι κάτι το ανησυχητικό. Ένας πονοκέφαλος. Δεν πήγε ο νους μας στο κακό. Και πώς να πάει άλλωστε... 53 χρονών και δύο μέτρα λιοντάρι. Μόνο το πόδι... ήταν μέρες που πόναγε πολύ. Κυρίως το βράδυ. Όταν έβγαζε το προσθετικό, το ξύλινο... μάτωνε, πλήγιαζε, κάποιες φορές κακοφόρμιζε, αλλά μην ξεχνάς... ήταν βαρύς. Πόσο να τον αντέξει και αυτό. Ήταν και ασύχαστος ο πατέρας. Κάποιες φορές του έσπαζε κιόλας. Τότε ήταν τα δύσκολα. Έπρεπε να κατέβει στην Αθήνα να το φτιάξει. Έξοδα πολλά και τα χρήματα λίγα. Πως να μας ζήσει τόσα άτομα με μια αναπηρική σύνταξη. Δύσκολα χρόνια...

Η μάνα στην αρχή δεν ανησύχησε, αλλά τον ήξερε τον πατέρα... Έκανε σαν το μικρό παιδί, οπότε τον πήρε και με το μεσημεριανό το λεωφορείο τον πήγε στη Λ., στο νοσοκομείο. Έφυγε καλά... όρθιος... όπως τόσες άλλες φορές έφευγε για να κατέβει στη Λ. να πληρωθεί, να ψωνίσει για το σπίτι, να πάει στον γιατρό. Όλα καλά. Δεν ήταν μεγάλος σε ηλικία για να φοβηθούμε. Έφυγε όρθιος και μας τον έφερε η μάνα στο φέρετρο μετά από πέντε μέρες.

Μείναμε στο χωριό μόνοι μας ο αδερφός μου 20 χρονών τότε και εγώ στα 17... χωρίς καμιά επικοινωνία με την μάνα. Τηλέφωνα δεν υπήρχαν, αλλά και η μάνα πού μυαλό να παίρνει τηλέφωνα... σάμπως θα είχε και λεφτά μαζί της; Και τι να πει άλλωστε; Σάμπως και θα ήξερε; Εμείς στο χωριό... εγώ ως συνήθως στο μεροκάματο... και κάθε απόγευμα, την ώρα που έφτανε το απογεματικό το λεωφορείο στο χωριό, τους περιμέναμε να 'ρθουνε. Ακόμα θυμάμαι ότι κάθε απόγευμα αφουγκραζόμουν και περίμενα να ακούσω το θόρυβο... το θόρυβο που έκανε το ξύλινο πόδι του πατέρα μου, καθώς ανέβαινε το δρομάκι. Ξέρεις, ο θόρυβος ακούγονταν απ' όταν έστριβε, κάτω

στο σπίτι του μπάρμπα Γ.. Δεν ήταν δυνατός ο θόρυβος. Ένα σύρσιμο ελαφρύ και ένα ξύλινο χτύπημα. Το έχω ακόμα στα αφτιά μου. Σχεδόν πενήντα χρόνια μετά. **Και περιμένω ακόμα να το ακούσω. Προσπάθησα να το ξεχάσω. Απλά για να μην τον περιμένω πια να γυρίσει. Όμως και χρόνια μετά, όταν πήγαινα εσάς στο χωριό, έπιανα τον εαυτό μου το απογευματάκι, την ώρα που πέρναγε το λεωφορείο από τη Λ., κράταγα την ανάσα μου για να μπορέσω να ακούσω τον ήχο αυτό... που θα μου έφερνε τον μπαμπά μου πίσω σε 'μένα. Τι τα θες; μάταιος κόπος... σάμπως και γύρισε κανείς από το Αλωνάκι¹;**

Και ενώ τους περιμέναμε να 'ρθούνε, έρχεται ο μπάρμπα Μ. πρωί-πρωί, σχεδόν αζημέρωτα, την Παρασκευή (23/11/1973) στο σπίτι: "Τι γίνεται ρε παιδιά; Για κατεβείτε να τα πούμε μια στάλα." Τι να πούμε... μας φάνηκε περίεργο; Τι να σου πω, ούτε που θυμάμαι. Ήμουν τόσο κουρασμένη από τη δουλειά... κάθε μέρα μεροκάματο στα χωράφια... Ξέρεις, άμα σε έπαιρνε για μεροκάματο ο άλλος, έπρεπε να σε ξεζουμίσει για να σου δώσει μια δεκάρα... από το πρωί μέχρι το βράδυ δούλευα... μια σταλιά παιδί... για πενταροδεκάρες. Αλλά δύσκολα τα χρόνια τότε. Πώς να βγούμε πέρα με μια σύνταξη του πατέρα; Κι εκείνη τη μέρα θα ήμουν για μεροκάματο, αλλά τελευταία στιγμή με κατέβασε από το νιμούκ² η κυρά Σ. γιατί δεν ήμουν στην παρέα της... κλάμα να δεις που έριξα... έχασα το μεροκάματο... Φαντάσου να ήμουν στην Ομβριακή³ για βαμβάκι. Θα με ενημέρωνε κανείς; Και πώς να γυρίσω στο χωριό; Δε θα προλάβαινα την κηδεία του πατεράκου μου.

Εμείς στεναχωρημένα ήμασταν, πεινασμένα ήμασταν, νέα δεν είχαμε, έρχεται και ο μπάρμπα Μ. και μας πιάνει την κουβέντα για τα καπνά. Πρώτη φορά βάζαμε καπνά... εγώ του είχα φάει τα αυτιά του πατέρα μου να βάλλουμε καπνό... δούλευα στα καπνά των άλλων από 12 χρονών και έβλεπα ότι έτρωγαν ψωμί... και αυτοί και εμείς... του έλεγα να βάλλουμε κι εμείς... να

¹ Αλωνάκι λέγεται ο τόπος που βρίσκεται το νεκροταφείο στο χωριό της μητέρας μας.

² Τύπος φορτηγού με ανοιχτή καρότσα που χρησιμοποιούνταν για τη μεταφορά των εργατών και όχι μόνο.

³ Χωριό με βαμβακοκαλλιέργειες περίπου 30 km μακριά από το χωριό της μητέρας μας.

μπορέσουμε να πληρώσουμε το χρέος... να έχουμε ψωμί στο τραπέζι μας. Ο πατέρας δίσταζε. Δεν μπορούσε να μπει εκείνος στο χωράφι με το ξύλινο πόδι. Λίγο να το πίεζε θα έσπαζε. Πώς να δουλέψει στα χωράφια αυτός, μισός άνθρωπος; Σάμπως είχε τα μέσα; Δυο γαϊδούρια είχε για να πηγαίνει να κόβει ξύλα, το ένα το φόρτωνε και στο άλλο αυτός καβάλα. Πώς να γίνει η δουλειά; Τελικά πέρασε το δικό μου. Πήρε το μέρος μου και ο αδερφός του, ο μπάρμπα Γ. ο Κ.... Εκείνος έκανε τα χαρτιά, βοήθησε κιόλας... δουλέψαμε κι εμείς σαν τα σκυλιά, πήγανε καλά εκείνη τη χρονιά. Τα καπνά ήταν η περιουσία μας όλη... η ελπίδα μας να ξεχρεώσουμε. Για να μην τα χαλάσουμε τα βάλλαμε στο μπροστινό δωμάτιο... Το θυμάσαι Κ. εσύ το παλιό το σπίτι; Το θυμάσαι το δωμάτιο;

Μας παίρνει λοιπόν ο μπάρμπα Μ. και μας καθίζει στο πεζούλι, μπροστά στο κατώι, που δεν έβλεπε τη σκάλα του σπιτιού και αρχίζει να μας λέει ότι θα έρθει ο έμπορας να αγοράσει τα καπνά και πρέπει να τα κατεβάσουμε για να τα δει. Και λέγοντάς μας αυτά, έχουν ανέβει από τη σκάλα οι άλλοι και τα έχουν ήδη κατεβάσει χωρίς να τους έχουμε πάρει είδηση... ούτε που θυμάμαι ποιος, ποιοι ήτανε. Πάντως, μέχρι να κάνουμε έτσι κι έτσι... το δωμάτιο ήταν άδειο και τα καπνά στην αυλή. Να σου πω ότι καταλάβαμε; Ούτε που θυμάμαι. Μόνο τον μπάρμπα θυμάμαι να λέει: "Παιδιά μου καλά τα 'παμε αυτά, εγώ ήρθα να σας πω, ειδοποίησαν ότι πέθανε ο Σ., ο πατέρας σας." Και όλα σταματούν εκεί... ουρλιαχτά... φωνές... ουρλιαχτά... μόνο τα ουρλιαχτά θυμάμαι, τίποτε άλλο. Πώς ντύθηκα, πού τα βρήκα τα ρούχα... ούτε που θυμάμαι. Μόνο ουρλιαχτά θυμάμαι... Και ξέρεις ποιο είναι το περίεργο; Κάθε φορά που φέρνω στο μυαλό μου τη μέρα που πέθανε ο πατεράκος μου... ο Σ. μου.... το μόνο που θυμάμαι είναι τα ουρλιαχτά.... να ουρλιάζει ένα 17χρονο κοριτσάκι που λάτρευε τον μπαμπά του όσο το λάτρευε κι αυτός... γιατί με λάτρευε ο πατεράκος μου... "Το στερνοπούλι μου, που θα μου δώσει ένα ποτήρι νερό στα γεράματα", έλεγε και με έσφιγγε στην αγκαλιά του και με φιλούσε και έλαμπε το πρόσωπό του... πόσο με αγαπούσε.

Και με το που φτάνει το ταξί... με τη μάνα τσακισμένη και τον πατέρα στο φέρετρο... τα ουρλιαχτά σταματούν... παγώνουν τα πάντα... δεν ακούγεται τίποτα απολύτως... βουβαμάρα... αυτό θυμάμαι πολύ καλά... φαντάσου πενήντα χρόνια μετά και θυμάμαι το πόσο απότομα σίγησαν τα ουρλιαχτά του κοριτσιού... μόνο ο πατέρας... στο φέρετρο... παγωμένος... νεκρός... και το καινούργιο κοστούμι στην κρεμάστρα να τον περιμένει... να φύγει μακριά μας τουλάχιστον περιποιημένος... Πόνος; Δε θυμάμαι πόσο πόνεσα εκείνη τη μέρα... Και η μαχαιριά στην καρδιά; Δε θυμάμαι αν είναι από τότε ή από τις επόμενες μέρες... μόνο ένα πάγωμα και μια σιωπή θυμάμαι... τίποτε άλλο.

Από την κηδεία δε θυμάμαι σχεδόν τίποτα. Σου είπα, ήταν λες και με το που έφτασε το ταξί στο χωριό, πάγωσε ο χρόνος. Η καρδιά μου, η ψυχή μου, τι να σου πω, ακόμα και τώρα δεν ξέρω να σου απαντήσω. Λες και ο θάνατος του πατεράκου μου... μου έκλεψε τη χαρά... λες και σκοτείνιασε η ζωή μου... μέχρι να 'ρθείτε εσείς στη ζωή μου... τα εγγόνια που θα ήθελε ο πατέρας μου να ταχαρίσει... να σας κακομάθει... να τον φωνάξετε παππού και να σας χαρίσει τον κόσμο όλο... αχ ρε πατέρα να ζούσες να χαρείς τα εγγόνια σου.

Κανείς δεν το πίστευε ότι πέθανε ο Σ.. Τόσο γερός ήταν ο παππούς σας. Να φανταστείς ειδοποίησαν τους συγγενείς από το διπλανό χωριό και οι άνθρωποι έρχονταν μαργωμένοι: "Λάθος θα έγινε, δεν μπορεί να πέθανε ο Σ.", έλεγαν. Αλλά και ο Σπ., ψηλός και γεροδεμένος όσο ο παππούς σου, που πήρε μαζί με τους άλλους το φέρετρο στις πλάτες του, λύγισε λίγο πριν φτάσουν στην εκκλησία... τόσο γερός ήταν. Τι το θες; Πέθανε. Πήγε στο Αλωναί. Έφυγε από το σπίτι του όρθιος... πήγε με τα πόδια στο νοσοκομείο... μέσα στο νοσοκομείο έπαθε εγκεφαλικό... που λέει ο άλλος να φτάσω στο νοσοκομείο να σωθώ και ο πατέρας μου μέσα στο νοσοκομείο πέθανε. Η μάνα μου έλεγε ότι από τη Δευτέρα (19/11/1973) που μπήκαν στο νοσοκομείο, την Πέμπτη (22/11/1973) αποφάσισαν να τους στείλουν με ασθενοφόρο στην Αθήνα. Την ήξερε ο παππούς σας την Αθήνα. Κατέβαινε δύο φορές το χρόνο για να φτιάξει το πόδι ή να πάρει καινούργιο. Δε θυμάμαι καλά. Πάντως του χορηγούσαν ανά διαστήματα καινούργιο προσθετικό πόδι. Ένωθε ασφάλεια στην Αθήνα. Και μέσα στο ασθενοφόρο έλεγε στη μάνα:

"Μη φοβάσαι Α., πάμε στην Αθήνα, θα σωθώ. Περιπέτεια ήταν, θα πάμε πίσω στα παιδιά μας γεροί και δυνατοί." Δυστυχώς δεν πρόλαβε... πέθανε την άλλη μέρα το πρωί (Παρασκευή 23/11/1973) στην αγαπημένη του Αθήνα. Δύσκολες εποχές τότε στην Αθήνα. Το Πολυτεχνείο. Πώς να κανονίσει η μάνα, μια γυναίκα μόνη, ανίδεη από Αθήνα, χωρίς καθόλου λεφτά και τσακισμένη από τον χαμό του άντρα της... την επιστροφή του νεκρού στο χωριό; Ευτυχώς πήγε ο Κ., του μπάρμπα Γ. του Κ. ο γιος... και της κανόνισε να τους μεταφέρει ένα ταξί στο χωριό. 5000 δραχμές κόστισε στη μάνα το φέρετρο και η μεταφορά από την Αθήνα. 5000 δραχμές το 1973 ήταν για μας μια μικρή περιουσία. Πού να τα βρούμε; Εμείς δεν είχαμε να φάμε, θα είχαμε 5000 δραχμές στο μαντήλι να τις δώσουμε στον ταξιτζή; Να είναι καλά 2-3 συγγενείς, βοήθησαν και μαζεύτηκαν τα χρήματα και εμείς τους τα ξεπληρώσαμε με το αζημίωτο μετά.

Να σου πω αν τον πένθησα τον παππού σου; Σάμπως και πρόλαβα; Είχαμε ένα χρέος να ξεχρεώσουμε. Έξι μήνες μετά την πήρε η μάνα τη σύνταξη, κουτσουρεμένη και αυτή. Πώς να ζήσουμε; Τι να φάμε; **Την Κυριακή που είχαμε το σαρανταήμερο μνημόσυνο του πατέρα, εγώ έφυγα το απόγευμα για τις Ράχες⁴ για να μαζέψουμε ελιές μαζί με άλλες γυναίκες και άντρες από τα διπλανά χωριά.** Δύο μήνες συνεχόμενους έλειψα από το σπίτι, από το πρωί ως το βράδυ στη δουλειά για να πάρω το λάδι της χρονιάς. Δύο μήνες δουλειά, χωρίς καμιά επικοινωνία με το σπίτι, χωρίς δεκάρα τσακιστή ούτε για τα πλέον απαραίτητα, αφού δουλεύαμε για να μας δώσουν λάδι. Και σάμπως είχαμε κάπου άνετα να κοιμηθούμε, να ξεκουραστούμε; Όλοι κοιμόμαστε στο πάτωμα μιας αποθήκης, χωρίς στρώματα, χωρίς στρωσίδια... πότε να κλάψεις, πότε να πονέσεις; Μόνο ήμουν μαζί με τη Μ. που είχε χάσει και αυτή τον πατέρα της εκείνες τις μέρες... έδινε κουράγιο η μια στην άλλη και θυμάμαι κάποια βράδια αγκαλιασμένες κλαίγαμε μέχρι να μας πάρει ο ύπνος. Δύσκολα χρόνια.

⁴ Παραλιακό χωριό της Φθιώτιδας, περίπου 60 km μακριά από το χωριό της μητέρας μας.

Είχαμε που λες τον πόνο μας, είχαμε τη στενοχώρια μας, είχαμε και τις καρακατίνες του χωριού να σχολιάζουν γιατί στους εννιά μήνες, 18 χρονών κοριτσάκι, έβγαλα την μαντήλα. Μια θεόρατη θυμάμαι μαντήλα που με έβαλαν να φοράω, έφτανε ως τη μέση μου. Λες και η μαντήλα χρειάζονταν για να δείξω ότι πονάω. Εδώ είχε μαυρίσει η ψυχή μου, η μαντήλα μου έλειπε... Θυμάστε στις φωτογραφίες πόσο πυκνά και μακριά ήταν τα μαλλιά μου... άρχισαν μετά από κάποιους μήνες να πέφτουν. Να φανταστείτε στους εννιά μήνες είχαν μείνει τα μισά. Τρελάθηκε η μάνα μου. "Το χάνω το κορίτσι μου", έλεγε. Τη θυμάστε πόσο παλαβή γινόταν όταν θύμωνε; **Μου παίρνει την μαντήλα και την καίει μαζί με τα ξύλα στον ξυλόφουρνο. Εδώ χάσαμε το στήριγμα του σπιτιού μας, η μαντήλα μας μάρανε.**

Αλλά και να σου πω και κάτι; Είναι στιγμές που αναρωτιέμαι αν έπαψα και ποτέ να πενθώ τον πατεράκο μου. **Δεν μπορώ να θυμηθώ έστω και μια μέρα που να μην τον έφερα στον νου μου.** Πάντα εκεί. Κάθε μέρα εκεί... και στις ευτυχισμένες και στις δυστυχισμένες στιγμές. Εκεί να δίνει κουράγιο και δύναμη. Ένα αόρατο, άυλο χέρι να σου βαστά τον ώμο. Και όταν νιώθω ότι αρχίζει να ξεφτά η μνήμη μου... τσουπ... να ένα κάτι μικρό, ασήμαντο πράγμα που γίνεται η αφορμή να μου ξαναφέρει μνήμες, ήχους... το γέλιο του, το φιλί του, την αίσθηση της αγκαλιάς του. Και όταν όλα αυτά δεν είναι αρκετά για να γεμίσουν το κενό, έρχονται τα όνειρα. Πόσα δεν έχω ζήσει μαζί του μέσα από τα όνειρα; Του θύμωσα, τον μάλωσα, με μάλωσε, φιλιώσαμε, του είπα τους καημούς και τις χαρές μου... όλα μέσα από τα όνειρά μου. Τρελό θα μου πεις. Ίσως και ναι. Ίσως και όχι. Κάποιος μας είπε ότι τον είδε στο όνειρό του να τρέχει, με το χαρακτηριστικό κουτσό τρέξιμο του, να φεύγει μακριά και τον ρώτησε: "Που πας βιαστικός ρε Σ.;" Και εκείνος απάντησε: "Ήρθα να τους δω μα ξεχάστηκα και πρέπει να πάω πίσω προτού κλείσει η πόρτα." Οπότε ναι, μπορεί από κει ψηλά να μας νοιάζεται, να μας παρακολουθεί και να μας στέλνει την αγάπη του.

Και να σου πω και ένα τελευταίο μυστικό; Στην πόρτα, από το κατώι στο παλιό το σπίτι, είχε φτιάξει ένα υπόστεγο που στηρίζονταν από ένα μαδέρι. Κάθε φορά που γύριζε στο σπίτι ο πατέρας μου σε αυτό το μαδέρι κρέμαγε

την μαγκούρα του μέχρι να ξαναφύγει. Κάθε φορά που φυσούσε ο αέρας, ξύλο με ξύλο χτυπούσαν μεταξύ τους και ακουγόταν ένας χαρακτηριστικός ήχος. Ένας ήχος μαγικός, καθησυχαστικός που έδιωχνε μακριά το κακό και τον κίνδυνο. Ήταν λες και μου ψιθύριζε συνωμοτικά: Μη φοβάσαι, όλα θα πάνε καλά, ο πατεράκος είναι στο σπίτι, μαζί μας. **Όταν ο πατέρας πέθανε, μαζί του χάθηκε και ο ήχος αυτός. Λες και σηματοδοτούσε το τέλος της οικογενειακής μας ευτυχίας και την αρχή μιας "Οδύσσειας". Με το πέρασμα του χρόνου συνειδητοποίησα ότι άρχισα να λατρεύω το αεράκι γιατί μου έφερνε στα αυτιά μου αυτό τον ήχο που έκανε η κρεμασμένη μαγκούρα του πατέρα μου. Έναν ήχο κατευναστικό. Έναν ήχο που επιβεβαίωνε την παρουσία του πατέρα. Έναν ήχο που με διαβεβαίωνε ότι όλα θα πάνε καλά.**

Εις μνήμην του παππού μας που απεβίωσε σε ηλικία 53 χρόνων στις 23/11/1973.

[Όσα καταγράφονται στο παραπάνω κείμενο αποτελούν απομαγνητοφώνηση των όσων μας είπε η μητέρα μας]



Σχόλιο: Συμπεριλαμβάνουμε και ένα σκίτσο που έφτιαξε η αδερφή μου και εκφράζει την αγκαλιά-αποχαιρετισμό που δεν μπόρεσε η μητέρα μας να δώσει στον τόσο πρόωρα χαμένο πατέρα της.



να ποίημα αφιερωμένο στον Πατέρα μου, ο οποίος στις 03/07/2020 μετά από αρκετών ετών 'μάχη' με την επάρατο νόσο, 'έφυγε' από τη ζωή.

Του Θάνατου οι όψεις κρασί της λησμονιάς κι αναμνήσεις προσώπων που «φύγανε».

Ντύθηκε ο Θεός της Ανθρωπιάς, ο Χάροντας τη μύηση, μ' Αγγέλους μύριους γήινους π' άγγιξε την Ψυχή τους.

Πρόσωπα θυμωμένα, γελαστά να φέρουνε τις θύμησης μίας ζωής εκλάμψεις.

Εκλάμψεις όμορφες, θεϊκές στιγμές, που συνοδεύει τ' άπληστο σκοτάδι από τη Στύγα.

Είναι κι οι ενθυμήσεις οι κακές, κακών κι ασπίλων εαυτών που λύτρωση γυρεύουν.

Φόβος ο Θάνατος, τρόμος ζωής, οράματα οι σκέψεις μου, στ' άγιο ταξίδεμά σου.

Πέτρινο το ψεγάδι των αετών, των άστρων απολύτρωση, η πλάση που θυμάται.

Θυμάται των Ψυχών την ξεγνοιασιά, του Κόσμου σου τ' ονειράτα μ' Αγάπης το σημάδι!

Αγάπης την Αψίδα πατρικής, που Φως σκορπούσε γύρω μας, μ' Άρρητες ικεσίες.

Άρρητες όλο θάμβος και πνοή, μοναχικών υψώσεων, το κοσμανάσασμά σου.

Ο Θάνατος στοιχείο της ζωής, του σώματος τ' Απόλυτο γήινο αλισβερίσι.

Πόνεσες με χλαμύδας συνοδιά, Αγάπη, Υπερηφάνεια που χώμα τις λατρεύει!

Τα σήμαντρα ηχήσανε ξανά, σήμάνανε αμείλικτα Θάνατο πριν το τέλος.
Αστέρι η μορφή σου, που γελά! Ντόμπρα Ψυχή που δάκρυσε κι έκαψε
το σκοτάδι!

Φωτιές θυμιάς οι όψεις των ζώων! Χαρίζουνε στον Ήλιο σου, αγγελική
σχεδία!

Ένα Γράμμα...

Αγαπημένε μου Πατέρα,

Ο καρκίνος σε νίκησε και ο θάνατος σε πήρε από κοντά μας. Σίγουρα θα
είχαμε να πούμε ακόμα πολλά, σίγουρα ζήσαμε στιγμές ευχάριστες, μα και
δυσάρεστες. Άλλες φορές με τον τρόπο σου μπορεί να βοήθησες και άλλες
να μου έκανες κακό, έστω και χωρίς να το θέλεις. Το ίδιο μπορεί να ισχύει και
για εμένα. Λυπάμαι για τα κακά, τα κακά μας, χαίρομαι τις όμορφες στιγμές
και καθετί καλό, κι αυτά κρατώ. Καλό σου ταξίδι! Σ' αποχαιρετώ, όπως και τη
μέρα του θανάτου σου, μ' ένα χαϊ-κού, με το ίδιο χαϊ-κού. Ένα χαϊ-κού,
αφιερωμένο σ' εσένα. Καλό Ταξίδι να έχεις, εύχομαι ολόψυχα!

Ο Γιος σου.

Χαϊ-κού - Αποχαιρετισμός

Νεκρική σιγή,
άσπιλο ταξίδεμα.
Άγγελου Ψυχή!



Η ηλικία έχεις;

- Είμαι 30 ετών.

- Εργάζεσαι;

- Εργάζομαι σε Δημοτικό Σχολείο ως δασκάλα παράλληλης στήριξης.
- **Θα ήθελα να μοιραστείς μαζί μου μία απώλεια που έχεις βιώσει.**
- Εντάξει.
- **Πριν πόσο καιρό - περίπου - συνέβη;**
- Πριν από δύο μήνες έχασα τον παππού μου.
- **Τι σχέση είχες μαζί του;**
- Η σχέση μας ήταν καλή, θα την έλεγα τυπική συγγενική σχέση, ήταν ένας άνθρωπος ήσυχος, κλειστός.
- **Υπό ποιες συνθήκες συνέβη η απώλεια;**
- Ο παππούς μου είχε πάθει εγκεφαλικό πριν από τέσσερα χρόνια και η απώλεια ήταν απόρροια κόπωσης, γηρατειών, εξασθένησης της υγείας, των ζωτικών οργάνων.
- **Θα έλεγες πως ήσουν καλά προσωπικά, συναισθηματικά, ψυχολογικά την περίοδο που συνέβη η απώλεια;**
- Η απώλεια συνέβη σε μια πολύ περίεργη χρονική περίοδο, αυτή της καραντίνας. Οπότε θα έλεγα ότι προσωπικά ήμουν καλά, αλλά συναισθηματικά και ψυχολογικά σίγουρα υπήρχε μια καταπίεση, στενοχώρια για πράγματα και ανθρώπους που μου λείπουν, άγχος.
- **Θα άλλαζες κάτι στις συνθήκες που συνέβη η απώλεια;**
- Σίγουρα μα σίγουρα θα άλλαζα τις συνθήκες της απώλειας. Θα ήθελα να μην υπάρχει καραντίνα, να μπορώ να είμαι κοντά στην οικογένειά μου, να αποχαιρετήσω τον παππού μου, να είμαι παρούσα σε αυτό το γεγονός και ίσως και λίγο πιο δυνατή από 'δω και πέρα. Ένιωσα ότι αυτό το πράγμα με απέκοψε και δε με άφησαν να πάω σε κάτι τόσο σημαντικό.
- **Θα άλλαζες κάτι στη σχέση σου με το πρόσωπο που έχασες;**
- Όσον αφορά στη σχέση μου με τον παππού μου η αλήθεια είναι ότι θα 'ταν πιο ωραία να ήμασταν πιο κοντά. Λίγο πιο ζεστά... να λέμε περισσότερα πράγματα.
- **Μετά την απώλεια ένιωσες/ νιώθεις κάποιου είδους δυσφορία; Συνοδεύτηκε η δυσφορία σου από κάποιο σωματικό σύμπτωμα -δύσπνοια, διαταραχές ύπνου, πονοκέφαλος;**
- Μετά την απώλεια δεν είχα κάποιο σωματικό σύμπτωμα ή δυσφορία.

- **Τι αισθήματα νιώθεις όταν σκέφτεσαι τώρα την απώλεια;**
- Τις πρώτες μέρες της απώλειας ένιωθα στεναχώρια, βούρκωνα συχνά, δεν μπορούσα να φανταστώ ότι γυρνώντας πίσω.. ο παππούς μου δε θα είναι εκεί, σκεφτόμουν ότι μπορεί να έρθουν κι άλλες απώλειες και δε θέλω να έρθω αντιμέτωπη με αυτές. Με τον καιρό σκέφτομαι όμορφες εικόνες από αυτόν.
- **Πιστεύεις πως το πένθος έχει κάποιο συγκεκριμένο χαρακτηριστικό;**
- Πιστεύω ότι τα χαρακτηριστικά του πένθους είναι η θλίψη, η έκφρασή της, ο φόβος, οι αναμνήσεις.
- **Δοκίμασε να περιγράψεις το αίσθημα ή τα αισθήματα του πένθους και της απώλειας - μπορείς να χρησιμοποιήσεις λέξεις, να περιγράψεις μία εικόνα, να γράψεις ένα στιχάκι από κάποιο τραγούδι ή ποίημα, να τα παρομοιάσεις με ένα χρώμα, ένα άρωμα, έναν ήχο, ένα αντικείμενο ή και να κάνεις μία ζωγραφιά ή ένα κολάζ...**
- Το πένθος και η απώλεια θα έχουν χρώμα μαύρο, θα μυρίζουν λιβάνι, ακούγεται νταν-νταν-νταν... αντικείμενο δε θα υπάρχει, θα υπάρχει το κενό.
- **Πώς αντιλαμβάνεσαι ότι κάποιος θρηνεί;**
- Κάποιος μπορεί να θρηνεί έντονα, να κλαίει, να μιλά γι' αυτό. Μπορεί όμως και να το κάνει πιο αθόρυβα... πιο εσωτερικά... με σκέψεις μέσα του, μόνος του.
- **Γιατί όταν σε ρώτησα αν θα ήθελες να μου μιλήσεις, είπες πως δεν ξέρεις αν είσαι το κατάλληλο άτομο;**
- Είπα πως ίσως δεν είμαι κατάλληλη να συμμετέχω σε αυτή την έρευνα γιατί δε βίωσα από κοντά το όλο γεγονός, δεν μπόρεσα να πάω στην κηδεία, δεν είδα το τελετουργικό, δεν είδα τους γονείς μου και τη γιαγιά μου να το βιώνουν και ήτανε μία απώλεια με ένα πρόσωπο που αγαπώ και είναι συγγενικό, αλλά όχι με μία πολύ δυνατή σχέση. **Κυρίως όμως γιατί το έζησα από μακριά, οπότε όλα όσα συνέβησαν είναι στο μυαλό μου με εικόνες που προσπαθώ να σχηματίσω, αλλά δεν είδα ποτέ.** Οπότε σε ένα μεγάλο βαθμό θεωρώ ότι δεν το έχω κιόλας αντιληφθεί 100%.
- **Πιστεύεις ότι μπορείς να ελέγξεις τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σου;**

- Θα έλεγα ότι είμαι συναισθηματική και σχεδόν πάντα εκφράζω αυτό που νιώθω, αφήνω το συναίσθημα να βγει και το βιώνω. Όσον αφορά στις αντιδράσεις, θεωρώ ότι μπορώ να τις ελέγξω... αλλά κάθε φορά εξαρτάται και από αυτό που συμβαίνει.

- **Μπορείς να ηρεμήσεις γρήγορα όταν αναστατώνεσαι;**

- Υπάρχουν φορές που η αναστάτωσή μου μπορεί να περάσει σύντομα, μέσα στην επόμενη ώρα ας πούμε, αλλά υπάρχουν και φορές που μπορεί να κρατήσει και ολόκληρη μέρα και να σκέφτομαι αυτό που συνέβη ξανά και ξανά.

- **Πιστεύεις ότι είσαι ευαίσθητη στα συναισθήματα των άλλων;**

- Ναι, νομίζω ότι διαθέτω ενσυναίσθηση, μπαίνω στη διάθεση του πώς νιώθει, κ.λπ., επηρεάζομαι από τα συναισθήματά του και ίσως σκέφτομαι αυτό που μου είπαν και αργότερα ψάχνοντας ίσως μία λύση, μια κουβέντα να βοηθήσω.

- **Πόσο συχνά θα έλεγες πως βρίσκεσαι σε έντονη συναισθηματική κατάσταση; Σε τρομάζει; Νιώθεις άνετα;**

- Δε θα έλεγα ότι έρχομαι συχνά σε έντονη συναισθηματική κατάσταση. Πέρα από κάποιο πρόβλημα στη δουλειά που υπήρχε πρόσφατα... είχα πολύ καιρό να αναστατωθώ. **Πιο πολύ με ρίχνουν τα προσωπικά και συναισθηματικά θέματα, τα οποία την τελευταία διετία έχουν βρει τον δρόμο τους και είμαι ήρεμη.**

- **Πόσο εύκολα θα έλεγες πως σου είναι να μιλάς για τον θάνατο του συγκεκριμένου προσώπου;**

- Νομίζω ότι μου είναι εύκολο να μιλήσω για τον θάνατο του παππού μου.

- **Θα έλεγες ότι νιώθουμε άνετα να μιλάμε για τον θάνατο ή νιώθουμε πως προστατεύουμε τους αγαπημένους μας αν δε μιλάμε για δυσάρεστα γεγονότα;**

- Δε θα έλεγα ότι ο θάνατος είναι ένα εύκολο θέμα συζήτησης. Πολλές φορές μπορεί να νιώσω άβολα με κάποιο φίλο μου όταν μου λέει ότι έχει χάσει κάποιο πολύ κοντινό πρόσωπο και δεν ξέρω εκείνη την ώρα ποιες είναι οι κατάλληλες λέξεις για να χρησιμοποιήσω. Όσον αφορά στον συγκεκριμένο θάνατο του παππού μου, συζήτησα με τους γονείς μου και τη γιαγιά μου πώς νιώθουν με το πέρασμα του καιρού. **Δε θα έλεγα ότι το απέφυγα, στη**

γιαγιά μου κιόλας έστειλα για χριστουγεννιάτικο δώρο μία κορνίζα που ήταν με τον παππού χαμογελαστοί και οι δύο.

- Πόσο συχνά σκέφτεσαι τον θάνατο; Είσαι εξοικειωμένη με την ιδέα του θανάτου ή σου προκαλεί αισθήματα φόβου, ανασφάλειας, αμηχανίας;

- Δε θα έλεγα ότι σκέφτομαι συχνά τον θάνατο. Όταν συμβαίνει κάποιο γεγονός, μπορεί το μυαλό μου να πάει στο τι θα γινόταν αν έχανα τον ή την... και τότε νιώθω φόβο, τρόμο, θλίψη βαθιά. **Υπάρχουν όμως και κάποιες άσχετες στιγμές που μπορεί να μου έρθει μία σκέψη απώλειας κάποιου πολύ-πολύ κοντινού προσώπου και νιώθω και πάλι πάρα-πάρα-πάρα πολύ άσχημα, κουνάω το κεφάλι μου για να μου φύγει η σκέψη, δε μου αρέσει που δεν μπορούμε να το ελέγξουμε. Θέλω να έχω όλους τους αγαπημένους μου ανθρώπους καλά. Δεν είμαι σίγουρα εξοικειωμένη.**

- Βίωσες κάποιο θάνατο ως παιδί και πώς; Πήγες στην κηδεία; Ήρθες σε επαφή με τον νεκρό;

- Ως παιδί δεν έχω βιώσει κάποιο θάνατο, δεν έχω έρθει σε επαφή με νεκρό ή κηδεία. Ήταν ο πρώτος θάνατος στην οικογένεια.

- Θυμάσαι συζητήσεις για τον θάνατο στο σχολείο ή στην οικογένεια ή στην παρέα σου;

- Στο γυμνάσιο είχε σκοτωθεί ένας συμμαθητής μου, ήταν κάτι που όλους μας πάγωσε, αλλά δεν μπορώ να πω ότι είναι κάτι που μου έχει χαραχτεί στο μυαλό. Ποτέ δε θυμάμαι συζητήσεις για τον θάνατο, ίσως όταν συνέβαινε κάτι και το σχολιάζαμε ως οικογένειες παρέα, αλλά δε θυμάμαι τώρα κάποιο συγκεκριμένο περιστατικό, πιο πολύ νομίζω ότι θυμάμαι ένα μάθημα στη Σχολή "Παιδί και γεγονότα ζωής"... και ένα από αυτά ήταν ο θάνατος.

- Πιστεύεις στον Θεό; Αναζητήσεις παρηγοριά στη θρησκευτική πίστη; Σε ανακούφισε;

- Πιστεύω στον Θεό ως κάτι ανώτερο, αλλά η αλήθεια είναι ότι δεν απευθύνθηκα σε εισαγωγικά στην πίστη για να ανακουφίσω αυτό που νιώθω.

- Υπήρξε κάτι - σκέψη, ενέργεια, κάτι άλλο - που σου προσέφερε ή σου προσφέρει ανακούφιση;

- Ανακούφιση μου πρόσφερε το γεγονός ότι συζήτησα με τον μπαμπά μου. Άκουσα την άποψή του ότι αυτό που συνέβη ήταν για το καλό του, ότι

'ηρέμησε', ότι 'έφυγε' με τα λογικά του, ότι δεν ταλαιπωρήθηκε, ότι έζησε καλά, χάρηκε τα παιδιά του, τα εγγόνια του.

- **Υπάρχει ένα παιχνίδι στο 'Θέατρο του Καταπιεσμένου' που ονομάζεται 'Διάδρομος της Συνείδησης'. Φαντάσου πως είσαι σε έναν τέτοιο διάδρομο.** Μπορεί να είναι σκοτεινός ή και όχι. Κατά μήκος του διαδρόμου από κάθε μεριά, αριστερά και δεξιά, στέκονται μερικά άτομα, τα οποία καθώς εσύ προχωράς στο διάδρομο, περνώντας μπρος από κάθε άτομο, το συγκεκριμένο μόνο άτομο φωτίζεται και σου λέει κάτι που αφορά την απώλειά σου. Πάρε τον χρόνο σου και σκέψου τι φράση λέει το καθένα. Η φράση μπορεί να μην προέρχεται από κάποιο συγκεκριμένο πρόσωπο ή μπορεί να είναι διαφορετικά πρόσωπα που γνωρίζεις και αναπαράγεις λόγια που σου έχουν πει σχετικά με την απώλειά σου ή μπορεί να είναι και διαφορετικές φωνές, διαφορετικές απόψεις του ίδιου σου του εαυτού ή κάτι που πιστεύεις ότι κάποιος θα ήθελε να σου πει ή κάποιες στερεοτυπικές φράσεις που αφορούν την απώλειά σου. Μία σκέψη θα ήταν, από τη μια μεριά να τοποθετήσεις τις 'θετικές' και από την άλλη τις 'αρνητικές' φράσεις, με τον τρόπο που εσύ φυσικά προσδιορίζεις τις 'θετικές' και 'αρνητικές' ως προς την κατάστασή σου ή ίσως από τη μια μεριά τις πιο 'φροντιστικές' φράσεις και από την άλλη τις πιο 'αυστηρές' ή από τη μια τις 'παρήγορες' φράσεις και από την άλλη αυτές που σε στεναχωρούν ή από τη μια μεριά τις φωνές της δικής σου συνείδησης και από την άλλη τις φωνές άλλων. Αν δεν εξυπηρετεί τη φαντασία σου κάποια από τις οδηγίες μπορείς να την αλλάξεις και να αυτοσχεδιάσεις. Μπορείς να μη στοιχίσεις τις φωνές. **Μπορείς ακόμη και να μην περπατάς καν σε διάδρομο, αλλά να κάθεται στο σημείο που κάθεται τώρα ή σε μια αμμουδιά και να φαντάζεσαι τις φωνές και τα πρόσωπα.**

- Λοιπόν, έχω κλείσει τα μάτια μου και είμαι σε αυτόν τον σκοτεινό διάδρομο. Είναι σαν τούνελ. Περπατάω στον διάδρομο με τα πόδια και ανοίγει το φως και βλέπω τον μπαμπά μου και μου λέει ότι ο παππούς έφυγε, ότι είναι καλύτερα γι' αυτόν, γιατί είχε πια εξαντληθεί την τελευταία εβδομάδα, δεν μπορούσε να φάει και δεν είχε νόημα να ταλαιπωρηθεί. Μετά βλέπω τη γιαγιά τη Φ., ανάβει και το δικό της το φως και μου λέει ότι είναι μόνη της στο σπίτι και της λείπει γιατί ζούσανε μαζί 60 χρόνια. Νομίζω ότι δε βλέπω κάποιον

άλλον. Ή μάλλον άμα προχωρήσω πιο κάτω βλέπω και τη μαμά μου, την αδερφή μου, τα ξαδέρφια μου και όλοι λένε πως όλα θα πάνε καλά και θα μεγαλώνουμε κι εμείς και μετά ακούω και τη δική μου φωνή, που λέει ότι δεν ξέρω τι γίνεται μετά τον θάνατο, αλλά θέλω να πιστεύω ότι κάπως, κάπου, ο παππούς μας παρακολουθεί, γιατί δε γίνεται έτσι απλά να χάνεσαι.

- Κατά πόσο σε έφεραν σε δύσκολη θέση οι ερωτήσεις μου; Μήπως ένιωσες άβολα ή αμήχανα;

- Οι ερωτήσεις δε με έφεραν σε καθόλου δύσκολη θέση ούτε σε αμηχανία, **αντίθετα θα έλεγα ότι με έφεραν κοντά με τα συναισθήματά μου και με πράγματα που δεν είχα σκεφτεί ή συζητήσει.**

- Θα ήθελες να κάνεις κάποιο σχόλιο για τον διάλογό μας, να τον χαρακτηρίσεις με κάποιο επίθετο ίσως ή να δώσεις κάποια συμβουλή που θα τον βελτιώνει;

- Δεν έχω να κάνω κάποια σχόλια, να προσθέσω κάτι, θέλω όμως να σου πω ότι σε ευχαριστώ, γιατί ήταν κάτι πρωτότυπο και συναισθηματικό και νιώθω μία ηρεμία τώρα που τα είπα όλα αυτά.

Σχόλιο: Η συνεντευξιαζόμενη μου μίλησε για την πρόσφατη απώλεια του παππού της. Με βάση όσα μοιράστηκε μαζί μου κατά τον διάλογό μας και τις φωτογραφίες που μου έστειλε από τον παππού στο σπίτι του, στο χωριό τους, σκέφτηκα να δημιουργήσω μερικά κολάζ. Επέλεξα να τοποθετήσω τον παππού μέσα στα σύννεφα, να αγναντεύει το χωριό του, επειδή μου φαίνεται ονειρική η εικόνα και μια τέτοια ονειρική προσέγγιση ταιριάζει και με την κατά τη γνώμη μου ρομαντική στάση της συνεντευξιαζόμενης απέναντι στην απώλεια, όπως αυτή σκιαγραφήθηκε μέσα από τον διάλογό μας, αλλά και με τα χαρακτηριστικά του αγρότη παππού της που του άρεσε να αγναντεύει το χωριό και τον κάμπο από το μπαλκόνι του.





ια από τις δυσκολότερες και συνήθως επώδυνες διαστάσεις της καθημερινής ποιμαντικής διακονίας του λαού του Θεού είναι η πνευματική, ψυχολογική και πρακτική υποστήριξη των πενθούντων.

Ο θάνατος είναι η μόνη σίγουρη, αναπόφευκτη και οδυνηρή βεβαιότητα της ζωής του ανθρώπου. Ο κάθε πενθών, η κάθε οικογένεια που βιώνει την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, βιώνει αυτή την τραγική διάσταση του βίου με διαφορετικό αλλά εξίσου οδυνηρό τρόπο.

Το ερώτημα που πρέπει να μας απασχολήσει είναι πώς θα μπορέσουμε, μέσα από την δισχιστική εμπειρία της Εκκλησίας μας και τις καταγραφές αυτής της εμπειρίας, να οδηγήσουμε κάθε άλλη μορφή πένθους στο ίδιο μονοπάτι, στο νδρόμο δηλαδή της αποκαταστάσεως της σχέσεως του πενθούντος προσώπου με τον Θεό και μέσω αυτής της σχέσεως στην ορθή σχέση με τα πρόσωπα και τα πράγματα.

Ο τρόπος με τον οποίο πενθούμε έχει σαφώς κάποια κοινά χαρακτηριστικά που καθορίζονται από πνευματικά, κοινωνικά, πολιτισμικά, μορφωτικά κριτήρια, παραμένει όμως και βαθιά προσωπικός. Γι' αυτό τον λόγο ο κάθε άνθρωπος βιώνει την απώλεια με το δικό του ξεχωριστό τρόπο και αντιδρά στον θάνατο και στην απώλεια επίσης με τον προσωπικό του τρόπο. Φυσικά ρόλο θα διαδραματίσει και ο τρόπος και ο λόγος της απώλειας.

Εδώ μεγάλη σημασία έχουν οι εξής παράμετροι:

- Ποιος είναι για εμάς ο άνθρωπος που χάνεται, ποια είναι η σχέση με το πρόσωπο που χάνουμε.
- Με ποιον τρόπο συμβαίνει η απώλεια (π.χ. αιφνίδιος θάνατος, απώλεια μετά από μακροχρόνια ασθένεια).
- Ποιο είναι το μέχρι τώρα βίωμα της απώλειας, ο αριθμός και η συχνότητα απώλειας κοντινών και αγαπημένων προσώπων.
- Ποιος ο τρόπος με τον οποίο γίνεται γνωστή η απώλεια (π.χ. το σοκ μιας εμπειρίας ατυχήματος που συνδέεται με απώλεια προσώπου ή προσώπων).
- Ποιες οι σχέσεις με τα άλλα πρόσωπα του περιβάλλοντός μας.

- Η πιθανή υποστήριξη από συγγενείς, φίλους και γνωστούς ή η απουσία στήριξης.
- Ποια είναι η ποιότητα των σχέσεων του προσώπου που φεύγει με τους κοινούς συγγενείς και η σύνδεσή των σχέσεων αυτών με συμφέροντα.
- Ποιο το πνευματικό βίωμα, η πίστη, η κοσμοθεωρία που αποδέχεται ή ακολουθεί αυτός που βιώνει την απώλεια.

Η οδύνη που προξενεί η εμπειρία του θανάτου είναι ένας πόνος αφύσικος και αλλότριος, που μοιάζει συχνά να ξεπερνά τα φυσικά όρια αντοχής των ανθρώπινων συναισθηματικών δυνατοτήτων. Στη διεθνή και ελληνική βιβλιογραφία, μεταξύ των σημαντικότερων ψυχοπαιστικών γεγονότων του βίου που δυνητικά μπορεί να ευοδώσουν ή και να προκαλέσουν την εκδήλωση ψυχοπαθολογίας, συγκαταλέγονται: ο θάνατος αγαπημένου προσώπου, που θεωρείται μάλιστα από τα σοβαρότερα, η προσωπική ασθένεια ή η ασθένεια κάποιου μέλους της οικογένειας, ο χωρισμός και το διαζύγιο, η οικονομική καταστροφή, η φυσική καταστροφή και η απώλεια της εργασίας. Καταστάσεις, δηλαδή, οι οποίες αφενός εμπεριέχουν άμεσα ή έμμεσα στα βασικά τους χαρακτηριστικά το πένθος, αφετέρου βρίσκονται στο επίκεντρο της καθημερινής βιωτής.

Η θεολογική προσέγγιση της οδύνης που συνεπάγεται το «όντως φοβερώτατον» μυστήριο του θανάτου, η ποιμαντική συμπαράσταση προς τους πενθούντες, η πνευματική τους καθοδήγηση και η ποιμαντικοψυχολογική διαχείριση των ψυχολογικών επιπτώσεων του πένθους κατέχουν κεντρική θέση στην καθημερινή ποιμαντική πράξη μας (των κληρικών).

Βασική προϋπόθεση μιας ορθής και αποτελεσματικής ποιμαντικής παρουσίας στο πλευρό των πενθούντων είναι η γνώση και η κατανόηση της ορθόδοξης θεολογικής παράδοσης και της διδασκαλίας της Εκκλησίας σχετικά με τον θάνατο. Η προσέγγιση των πενθούντων δεν πρέπει να έχει κηρυκτικό χαρακτήρα. Ο άνθρωπος που συγκλονίζεται ψυχικά από μια μεγάλη απώλεια έχει περισσότερη ανάγκη να αισθανθεί την παρουσία του ελέους και της αγάπης του Θεού. Να αισθανθεί τις δωρεές της Χάριτος, που κάνουν τις καρδιές να πλατύνονται πέρα από τα φυσικά τους όρια, για να χωρέσουν τον ανθρώπινο πόνο και να παρηγορήσουν εαυτούς και αλλήλους.

Έτσι λοιπόν, από τη δική μου, προσωπική εμπειρία, σας αναφέρω ότι ο κάθε ιερέας καλείται να προσλάβει την οδύνη των πενθούντων και να βοηθήσει, ώστε να μετατρέπεται το πένθος σε χαρμολύπη, προγευστική της Βασιλείας του Θεού. Να υποδείξει διακριτικά πως η ελπίδα που αναδύεται από την πίστη στον Θεό, στηρίζει τη βεβαιότητα ότι όλοι που μένουν πίσω κάθε φορά που κάποιος πεθαίνει, δεν τον αποχωρίζονται μόνιμα, αλλά περιμένουν «περιλειπόμενοι εις τήν παρουσίαν του Κυρίου». Παραμένουν, την ενότητα της πίστεως αιτησάμενοι και εγκαρτερώνοντας, τότε που ο ίδιος ο Κύριος «εν κελεύσματι εν φωνή αρχαγγέλου καί εν σάλπιγγι θεού καταβήσεται απ' ουρανού καί οι νεκροί εν Χριστώ αναστήσονται πρώτον», όπως αναφέρει ο Απόστολος Παύλος (Επιστολή Α' Θεσ. πργρ. 4, στ. 14-17).

Η ποιμαντική των πενθούντων δεν είναι μια εναλλακτική μορφή ψυχολογικής ανακούφισης, αλλά εδράζεται στην πίστη «ότι Ιησούς απέθανεν καί ανέστη» και πως «ούτως καί ο Θεός τους κοιμηθέντας διά τού Ιησού άξει σύν αυτώ». Έτσι, μετά την έξοδο και την απομάκρυνση του τεθνεώτος από τα μάτια και τα φθαρτά, οι οικείοι χρειάζεται να υπομείνουν τον βίαιο αποχωρισμό. Όμως, άχρι καιρού. Μέχρι τότε που και οι άλλοι, «ημείς οι ζώντες οι περιλειπόμενοι», μαζί με τον τεθνεώτα και όλους τους άλλους, τους αναστημένους, «αρπαγησόμεθα εν νεφέλαις εις απάντησιν τού κυρίου εις αέρα καί ούτως πάντοτε σύν Κυρίω εσόμεθα».

Καμιά παρηγορητική προσέγγιση δεν είναι επαρκής αν δε στηρίζεται πάνω στα ακρογωνιαία θεμέλια της παραδεδομένης σε μας αληθείας από τον ίδιο τον Χριστό: «Ο τόν λόγον μου ακούων καί πιστεύων τώ πέμψαντί με έχει ζωήν αιώνιον καί εις κρίσιν ουκ έρχεται αλλά μεταβέβηκεν εκ τού θανάτου εις τήν ζωήν». Η δυνατότητα που έχουμε να παρηγορήσουμε πραγματικά και προπάντων ουσιαστικά τους πενθούντες στηρίζεται στο γεγονός ότι: «Ιησούς απέθανεν καί ανέστη». Αλλιώς, αν ο Χριστός δεν είναι αναστημένος: «Ει Χριστός ουκ εγήγερται, κενόν άρα τό κήρυγμα ημών, κενή δέ καί η πίστις υμών».

Για την Ορθόδοξη παράδοση, ο θάνατος δεν είναι ατομική υπόθεση και δεν αποσιωπείται. Δεν αφορά μόνο το άτομο. Έχει κοινωνικό, κοινοτικό και εκκλησιολογικό χαρακτήρα με διπλή έννοια. Πρώτον: «Θάνατος σημαίνει απώλεια του προσώπου, διαπροσωπικών και κοινωνικών σχέσεων, μιας

δημιουργικής ζωής οποιασδήποτε μορφής» (Νίκου Ματσούκα, Το πρόβλημα του κακού, εκδ. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 1986, σ. 95).

Και δεύτερον: Ο ετοιμοθάνατος δεν εγκαταλείπεται μόνος. Εισπράττει την αγάπη των συγγενών, των φίλων και γνωστών και περνάει στη χώρα των «συγχωρημένων». Γι' αυτόν τον λόγο ο λαός μας λέει πολύ σωστά "ο τάδε συγχωρέθηκε". Δεν έχουμε κρατούμενα μαζί του.

Στην καθημερινότητα των ανθρώπων έχουμε διάφορες μορφές και αφορμές πένθους.

Η πρώτη και βασική μορφή πένθους, είτε έχουμε συνείδηση αυτής της διεργασίας είτε όχι, είναι το αίσθημα απώλειας της σχέσης με την πηγή της ζωής. Γι' αυτό έχουμε και τον φόβο του θανάτου.

Ο άνθρωπος, μένοντας ασύνδετος με τον δημιουργό του, αυτόματα νιώθει μικρός και αδύναμος, νιώθει δέος μπροστά στις κοσμικές και φυσικές δυνάμεις που αντιλαμβάνεται και ανήμπορος μπροστά σ' αυτές τις δυνάμεις που δεν μπορεί, αν και τόσο πολύ το επιθυμεί, να τις κατανοήσει. Ο φόβος της αγνοίας, του αγνώστου, το σκοτάδι μπροστά στο άγνωστο, η αγωνία για τη συνέχεια, μαζί με την εμπειρία του φυσικού θανάτου των ανθρώπων, αλλά και το μεγαλείο των φυσικών δυνάμεων και φαινομένων, γεμίζει τον άνθρωπο με άγχος και ερωτηματικά. Κάπου εσωτερικά μπορεί να μένει μια μορφή μνήμης για τον δημιουργό και τη σχέση μαζί Του, αλλά ο άνθρωπος της πτώσεως αδυνατεί να φτάσει με τη δική του δύναμη στη γνώση της όντως αλήθειας.

Συχνά παρατηρείται και το φαινόμενο άνθρωποι που εμφορούνται από θρησκευτική πίστη να τη χάνουν, αφού με τη διακοπή της επικοινωνίας με τους ανθρώπους παύει και η επικοινωνία τους με τον Θεό.

Αντίθετα, παρατηρείται ένα ασυνήθιστο θρησκευτικό ενδιαφέρον από μη θρησκευόμενους, που συνήθως είναι πρόσκαιρο, αλλά που μπορεί με κατάλληλη ποιμαντική αντιμετώπιση να μονιμοποιηθεί. Στο στάδιο της οδύνης παρατηρούνται και συμπτώματα ψυχολογικής οπισθοδρόμησης. Με την απώλεια της σχέσης που ο θλιμμένος είχε με τον νεκρό και με την προοδευτική συναίσθηση αυτής της απώλειας, η ψυχική οργάνωση του θλιμμένου, που πριν ήταν συντονισμένη με εκείνη του νεκρού, αρχίζει να

καταρρέει. Ο πατέρας της Ψυχανάλυσης διακρίνει τρία στάδια ψυχολογικής οπισθοδρόμησης:

α) την τοπική ψυχολογική οπισθοδρόμηση, όπου από ένα υψηλότερο σύστημα οργάνωσης το άτομο μεταβαίνει σε ένα κατώτερο. Το 'εγώ' παραδέχεται την αδυναμία του και είναι έτοιμο να καταρρεύσει.

β) την προσωρινή ψυχολογική οπισθοδρόμηση, όταν καταφεύγει κάποιος σε μια νηπιακή φάση, που κλινικά αναγνωρίζεται με την απομόνωση και τον εγωκεντρισμό του θλιμμένου, και

γ) την ψυχολογική οπισθοδρόμηση σε αρχαϊκά σχήματα φαντασίας και μαγικούς τρόπους σκέψης, τα οποία δημιουργούν ένα μείγμα δεισδαιμονιών, υποσυνείδητης πίστης του ατόμου στην παντοδυναμία του και πρωτόγονου φόβου τιμωρίας

(S. Freud, Die Traumdeutung (1900), Gesammelte Werke, том. 2 και 3, Frankfurt 1968, σελ. 554).

Μέτρο και κριτήριο του κατά πόσο ζει κανείς χριστιανικά είναι η αντιμετώπιση του φόβου του θανάτου, η «χριστιανική ευθανασία». Γράφει ο Άγιος Γέρων Σωφρόνιος τού Έσσεξ: «Είναι αδύνατον να ζήση τις χριστιανικώς. Χριστιανικώς δύναται τις μόνον να αποθάνη, διά θανάτου όμως κατά την γήινην μορφήν της υπάρξεως ημών. Εν τούτοις και ο θάνατος ούτος δεν είναι ούτε εύκολος, ούτε απλούς: Είναι η στενή πύλη, η τεθλιμμένη οδός η απάγουσα εις την ζωήν, την οποίαν όμως «ολίγοι εισίν οι ευρίσκοντες» (Ευαγγελιστής Ματθαίος Κεφ. ζ', στ.13-14).

Τίθενται όμως και κάποια ερωτήματα:

Μήπως η γνώση μας καθιστά και περισσότερο υπεύθυνους;

Μήπως η αποκατάσταση της κοινωνίας των ανθρώπων με τον Θεό είναι το κύριο έργο μας, αφού καλούμαστε να ακολουθήσουμε τον Χριστό μέχρι τον Άδη για να ανασύρουμε τον νεκρωθέντα από την αμαρτία άνθρωπο στη ζωή της αναστάσεως;

Το πένθος είναι η απόκριση στην απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου και αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση. Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου είναι μια από τις πιο οδυνηρές στιγμές στη ζωή ενός ανθρώπου.

Οι άνθρωποι ανταποκρίνονται στο πένθος με πολλούς τρόπους που εξαρτώνται από τις συνθήκες του θανάτου. Τα συναισθήματα θλίψης μπορεί

να συνοδεύουν και άλλες απώλειες, όπως το τέλος μιας σημαντικής σχέσης. Έτσι ένα μεγάλο εύρος συναισθημάτων και σύγχυσης μπορεί να συνοδεύουν μια απώλεια.

Οι άνθρωποι που πενθούν ίσως να ξεσπούν σε κλάματα, να έχουν προβλήματα με τον ύπνο, να αλλάζει η όρεξή τους ή να μην είναι παραγωγικοί στη δουλειά τους. Πρώτα από όλα είναι δύσκολο για τον καθένα να αποδεχθεί την απώλεια. Κι αυτό γιατί πολλές φορές γεννιούνται συναισθήματα θυμού, τα οποία μπορεί να κατευθύνονται στους γιατρούς, στις νοσοκόμες, στον Θεό, σε άλλα αγαπημένα πρόσωπα ή ακόμη και στο πρόσωπο που πέθανε. Ένα άτομο που πενθεί ίσως να αισθάνεται ενοχές, με εκφράσεις όπως: "Θα έπρεπε να...", "θα μπορούσα να..." ή "εύχομαι να είχα κάνει αυτό..." Τα συναισθήματα είναι πολύ έντονα και ο κάθε άνθρωπος όταν πενθεί μπορεί να έχει σκαμπανεβάσματα στη διάθεσή του. Όλα όμως αυτά αποτελούν φυσιολογικές αντιδράσεις στην απώλεια.

Χρονική διάρκεια για το πένθος δεν υπάρχει. Φυσιολογικά, όμως, τα συμπτώματα του πένθους υποχωρούν και γίνονται λιγότερο έντονα όσο περνά ο καιρός μετά την απώλεια.

Συνήθως οι ερωτήσεις που οι άνθρωποι (εν προκειμένου Ενορίτες) μας απευθύνουν είναι διάφορες. Ένα μικρό δείγμα των ερωτοαποκρίσεων (Θεολογικών) έχουν ως εξής:

Στην ερώτηση τι είναι θάνατος.

Η απάντηση είναι ότι υπάρχουν δύο ειδών θάνατοι, ο πρόσκαιρος και αιώνιος. Πρόσκαιρος είναι ο σωματικός θάνατος του ανθρώπου, ο χωρισμός δηλαδή της ψυχής από το σώμα, το οποίο παραδίνεται στη φθορά. Αιώνιος είναι ο ψυχικός ή πνευματικός θάνατος, δηλαδή ο οριστικός χωρισμός της ψυχής από τον Θεό και ο ατελεύτητος κολασμός της.

Στην ερώτηση γιατί ο Θεός μας αποκρύβει την ημέρα του θανάτου μας.

Απαντάμε ότι την αποκρύβει από φιλανθρωπία. Αν διαπράττουμε τόσα αμαρτήματα, μη γνωρίζοντας πότε θα πεθάνουμε, σκεφτείτε τι θα κάναμε αν το γνωρίζαμε. Γιατί πολλοί άνθρωποι, μαθαίνοντας ότι θα πεθάνουν σε βαθιά γεράματα, θα έπεφταν σε βαριές αμαρτίες για να ικανοποιήσουν τα πάθη τους (όπως για παράδειγμα τη φιληδονία, τη φιλαργυρία, την ζηλοφθονία, την εκδικητικότητα, κ.λπ.), θα έκαναν ακόμα και μεγάλα εγκλήματα σε βάρος

των συνανθρώπων τους (όπως λόγου χάρη φόνους, τραυματισμούς, ληστείες, αδικίες κάθε λογής), αποφασισμένοι να μετανοήσουν λίγο πριν από τον θάνατό τους. Άλλοι, πάλι, μαθαίνοντας ότι θα πεθάνουν νέοι, θα κυριεύονταν από κατάθλιψη και απελπισία, θα παραπονιούνταν και θα βαρυγγμούσαν, ακόμα και θα βλασφημούσαν τον Θεό σαν άδικο τάχα και μεροληπτικό. Όλοι, τέλος, είτε γέροι είτε νέοι πέθαιναν, φτάνοντας στα πρόθυρα του θανάτου, θα βασανίζονταν τρομερά από τον φυσικό φόβο και την έμφυτη δειλία της ανθρώπινης φύσεως μπροστά στο φρικτό αυτό μυστήριο. Δειλία φυσική και αδιάβλητη μπροστά στον θάνατο δοκίμασε ως προς την ανθρώπινη φύση Του ακόμα και ο Θεάνθρωπος Κύριος, λίγο πριν από τη σταύρωσή Του. Γι' αυτό και όταν προσευχήθηκε στον Πατέρα Του, στον κήπο της Γεσθημανή, είπε: «Πατέρα μου, αν είναι δυνατόν, ας μην πιω αυτό το ποτήριο» (Ματθ. 26: 39). Η άγνοια της ημέρας του θανάτου μας, λοιπόν, είναι ευεργετική και σωτηρία. Γνωρίζοντας ότι θα πεθάνουμε, αλλά όχι ακριβώς πότε, αποφεύγουμε τόσο την ψυχόλεθρη αμαρτία όσο και τη συντριπτική φρίκη του επικείμενου θανάτου.

Στην ερώτηση γιατί είναι τόσο πολύτιμος ο χρόνος της επίγειας ζωής μας.

Η απάντηση είναι ότι ο χρόνος της ζωής μας έχει ανεκτίμητη αξία για τους εξής λόγους: πρώτον, η διάρκειά του είναι μικρή και το τέλος του άγνωστο, δεύτερον, μας χαρίζεται μόνο μία φορά και πίσω δε γυρίζει, τρίτον, μέσα σε αυτόν το χρόνο ο άνθρωπος καλείται να επιτελέσει πολλά και σπουδαία έργα, τέταρτον, είναι χρόνος προκαταρκτικός, αλλά και προκριματικός της αιωνιότητάς μας, καθώς μόνο στην παρούσα ζωή μπορούμε, με τη βοήθεια της Χάρης του Θεού, να αγωνιστούμε, για να κερδίσουμε την αιώνια σωτηρία.

Ποιο νόημα κρύβεται πίσω από τις θλίψεις που τόσο συχνά μας επισκέπτονται.

Λέμε ότι μαλακώνουν τη σκληρή καρδιά, ταπεινώνουν το εγωιστικό φρόνημα, καταστέλλουν τα πάθη και οδηγούν στην αυτογνωσία, στη μετάνοια, στην προσευχή, στην ταπείνωση, στην υπομονή, στην ελπίδα, στην ευχαριστία. Στο δρόμο μας για την ουράνια πατρίδα αναπόφευκτα θα συναντήσουμε τις θλίψεις, δυσκολίες και δοκιμασίες. Ας συμφιλιωθούμε μαζί τους.

Για το εάν δεν είναι αρκετό να αποφεύγω το κακό.

Η απάντηση είναι ότι όχι, δεν είναι αρκετό. Ταυτόχρονα πρέπει να κάνεις και το καλό. Δεν φτάνει, δηλαδή, το να μη βλάπτεις κανέναν, αλλά οφείλεις να είσαι και χρήσιμος, όσο μπορείς, στους άλλους. Αυτός μας λέει ο λόγος του Θεού: **«Φύγε μακριά από το κακό και κάνε το καλό» (ψαλμός, 33:15).**

Στο ερώτημα πώς μπορούμε να μάθουμε αν θα σωθούμε.

Η απάντηση που δίνεται είναι ότι κανένας, όσο ζει στη γη, δεν μπορεί να μάθει αν θα σωθεί ή όχι. Αυτό μόνο ο Θεός το γνωρίζει. Εμείς μπορούμε μόνο να βλέπουμε αν βαδίζουμε ή όχι στον δρόμο που οδηγεί στη βασιλεία του Θεού. Αν ο γεωργός, στον καιρό της σποράς, ρίξει στο χωράφι του καλό σπόρο, μπορεί να ελπίζει ότι στον καιρό της συγκομιδής θα γεμίσει τις αποθήκες του. Όμοια και ο χριστιανός, αν στην παρούσα ζωή αγωνιστεί να τηρήσει τις εντολές του Θεού, μπορεί να ελπίζει ότι στη μέλλουσα ζωή θα ελεηθεί και θα σωθεί από τον μοναδικό και πολυέταιο Σωτήρα.

Για το ποιες είναι οι υποχρεώσεις των χριστιανών απέναντι στους κεκοιμημένους.

Καταρχάς, πρέπει να ξέρουμε ότι η χριστιανική αγάπη αγκαλιάζει όχι μόνο τους ανθρώπους που ζουν στη γη, αλλά και εκείνους που έφυγαν από 'δω. Ο σωματικός θάνατος που διακόπτει πρόσκαιρα την εξωτερική μας σχέση με τον πλησίον, δεν πρέπει να διακόπτει την εσωτερική μας σχέση και να καταργεί την αγάπη.

Τρεις είναι οι βασικές υποχρεώσεις της αγάπης μας προς τους «κεκοιμημένους» αδελφούς μας: πρώτη είναι η τακτική τέλεση ιερών Μνημοσύνων και γενικότερα οι προσευχές για την αιώνια ανάπαυση και Σωτηρία τους. Δεύτερη είναι η προσφορά του Μυστηρίου της Θείας Ευχαριστίας (δηλαδή Λειτουργίες) και τρίτη είναι η ελεημοσύνη και γενικά τα καλά έργα στη μνήμη τους.

Καμία ευεργεσία μας προς τους ζωντανούς συνανθρώπους μας δεν μπορεί να συγκριθεί με την αγαπητική μας φροντίδα για τους νεκρούς.

Γιατί στο κάτω-κάτω οι ζωντανοί μπορούν λίγο ή πολύ να βοηθήσουν τον εαυτό τους. Οι νεκροί όμως δεν μπορούν καθόλου, γι' αυτό τον λόγο χρειάζονται τη δική μας βοήθεια. Και αυτή τη βοήθεια κανένας μας δεν έχει το δικαίωμα να τους την αρνηθεί με την πρόφαση ότι στερείται τα μέσα. Άλλωστε, ποιος δεν μπορεί να ενώσει τις προσευχές του με τις προσευχές

της Εκκλησίας, στα Μνημόσυνα και στις Θείες Λειτουργίες για τους «κεκοιμημένους»;

Τέλος, αν ένας νεκρός, όσο ακόμα ζούσε, μας είχε αναθέσει γραπτά ή προφορικά να εκπληρώσουμε κάποια του επιθυμία, οφείλουμε μετά τον θάνατό του να εκτελέσουμε με ακρίβεια και ευσυνειδησία ότι μας ζήτησε, αν αυτό βέβαια είναι σύμφωνο με τους νόμους του Θεού και της πολιτείας-κράτους.

Στο ερώτημα πώς μπορούμε να παρηγορηθούμε για τον θάνατο μελών της οικογένειάς μας.

Η απάντηση δεν είναι απόλυτη, ούτε εύκολη, καθώς ο κάθε άνθρωπος έχει έναν άλλο διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης του πένθους. Η διαχείριση του πένθους και της θλίψης εξαρτάται από πολλά πράγματα. Ιδίως όταν είναι μικρής ηλικίας. Επειδή όμως αντιμετώπισα ένα τέτοιο περιστατικό στην Ενορία μου (15 χρονών), σας αναφέρω ότι είναι πολύ δύσκολο να μπορούμε με έναν λόγο να συμβουλέψουμε, να νουθετήσουμε ή να παρηγορήσουμε την οικογένεια. Ο χρόνος έχει τον πρώτο λόγο και έπειτα κατά πόσο θα μπορέσουν να σου εμπιστευτούν τον πόνο τους (έτσι όπως τον βιώνουν) για νουθεσία, στήριξη και παρηγοριά.



πώλεσα τον κόσμο όλο.

Ένα πρωί στο σπίτι:

Μπ. Β., ετοιμάσου, πάμε βόλτα.

Β. Αλήθεια μπαμπά? Τρελαίνομαι για βόλτα με το αυτοκίνητο! Να πάρω και την μπάλα μαζί?

Μπ. Ναι, φυσικά. Πάμε για ποδόσφαιρο, όπως πάντα.

Μ. (μονολογώντας) ... Όπως πάντα...

[Λίγο αργότερα, στο αυτοκίνητο]

Β. Γιατί δε μιλάτε? Τι έχετε πάθει? Τι βόλτα βουβή είναι τούτη?

Μ. Β., διψάς?

Β. Άσχετο. Άλλο ρωτάω εγώ. Πού πάμε? Γιατί έχετε όλοι τέτοια μούτρα? Έγινε κάτι και δεν πήρα είδηση?

Μπ. Να βάλω ράδιο? Ή καμιά κασέτα?

Μ. Έχεις όρεξη για ράδιο?

Β. Γιατί δε θα 'πρεπε να 'χει? Παράξενα φέρονται αυτοί οι δύο σήμερα?

Μπ. Όχι... για να μην καταλάβει το παιδί...

Μ. Και τι νόημα έχει... θα καταλάβει σε λίγο. Ή μάλλον δε θα καταλάβει καθόλου... όπως δεν καταλαβαίνω κι εγώ.

Ας γυρίσουμε πίσω. Άστο καλύτερα. Μάλλον κάναμε λάθος.

Μπ. Το συζητήσαμε τόσες φορές. Το συζητάμε χρόνια τώρα...

Βλέπεις τι γίνεται... Τι έγινε τις προάλλες με το σχοινί της απλωταριάς. Λίγο παραπάνω σφίξιμο στο λαιμό και θα χάναμε το μωρό. Και τότε που κλώτσησε το τζάμι? Θα σφάζονταν και τα τρία αν δεν προλαβαίναμε.

Μ. Μα δεν το 'θελε, δεν καταλαβαίνει τι έκανε.

Μπ. Αυτό ακριβώς... κι ούτε θα καταλάβει ποτέ... όσα χρόνια κι αν περάσουν... Έχω κουραστεί να αγωνιώ για το αν η επόμενη κρίση αφήσει πίσω της θύματα. Έχω κουραστεί να αλλάζουμε συνέχεια σπίτι, να μας διώχνουν από την πολυκατοικία επειδή δεν ανέχονται τη φασαρία.

Β. Μα τι λένε αυτοί οι δύο? Για ποιον μιλάνε? Και πού πάμε τόση ώρα? Ούτε παιδική χαρά, ούτε πλάτωμα για ποδόσφαιρο βλέπω. Πολύ αλλόκοτη η σημερινή μέρα. Κάτι τους απασχολεί αλλά δεν μπορώ να καταλάβω τι.

[...]

Μ. Αργούμε?

Μπ. Όχι, φτάσαμε... δυο τετράγωνα πιο κάτω.

Β. Α...! Επιτέλους φτάσαμε. Μα πού φτάσαμε?

Μπ. Εδώ είμαστε. Κατεβείτε.

Μ. Πάμε να φύγουμε. Δεν μπορώ. Πάμε να φύγουμε.

Μπ. Μην το κάνεις πιο δύσκολο απ' ότι είναι. Κατεβείτε.

Β. Ας κατεβούμε επιτέλους! Ωραία είναι... φαρδιοί δρόμοι... δέντρα... πρασινάδα... λουλούδια... ωραία σπίτια... λίγο αραιοκατοικημένα βέβαια ... Μα πού θα παίξουμε? Και πού είναι η μπάλα? Άλλο πάλι και τούτο... ξεχάσαμε την μπάλα... βγήκαμε για ποδόσφαιρο και ξεχάσαμε τη μπάλα...

Μ. Δεν μπορώ. Δεν μπορώ να το κάνω. Αδύνατον.

Β. Τι δεν μπορεί να κάνει?

Μπ. Κατέβα σε παρακαλώ, μη φέρεσαι έτσι, θα ταραξείς το παιδί.

Μ. Μα τι είναι αυτά πού λες? Εγώ θα ταραξω το παιδί? Πώς να του το κάνουμε αυτό? **Τι σόι γονείς είμαστε εμείς?** Δε γίνεται, δε γίνεται, πάμε να φύγουμε.

Μπ. Ας πάμε πρώτα μέσα να δει τον χώρο, τα άλλα παιδάκια... και βλέπουμε.

Β. Ωραίο σπίτι! Βίλα πραγματική! Μεγάλη αυλή, δέντρα, λουλούδια. Ωραία είναι. Γιατί ήρθαμε όμως εδώ? Ποιος να μένει εδώ άραγε?

Μ. Καλά (καταπνίγοντας το κλάμα)... Αλλά θα φύγουμε.

Μπ. Εντάξει.

Γ. Καλώς τους, καλώς τους! Καλώς ορίσατε! Σας περιμέναμε. Κι αυτός πρέπει να είναι ο Β.? Τι κάνεις αγόρι μου?

Β. Ποια είναι αυτή που ξέρει τ' όνομά μου? Καλή μου φαίνεται. Και το μέρος είναι πολύ ωραίο. Α... έχει και παιδική χαρά! Δεν το πιστεύω!

Γ. Πάμε Β. να παίξεις στις κούνιες?

Β. Ναι, ναι, πάμε!

Γ. Θέλεις να κάνεις κούνια?

Β. Μα ναι! Πάμε!

Γ. Έχει και τραμπάλα, δες.

Β. Ναι, ναι, πάμε!

Γ. Θέλεις να κάνεις?

Β. Μα ναι σου λέω! Κουφή είσαι?

Μπ. Έλα Β., πήγαινε με την κυρία Γ. να κάνεις κούνια.

Μ. Θα πάω κι εγώ με το παιδί.

Διευθ. Αφήστε να πάει με την κυρία Γ. να συνηθίζει κι ελάτε στο δωμάτιο του να τακτοποιήσουμε τα πράγματά του.

Γ. Σου αρέσει Β.?

Β. Μα είναι πολύ ωραία εδώ! Και βέβαια μου αρέσει! Θα φέρω και τις αδερφές μου, σίγουρα θα τους αρέσει πολύ!

[...]

Μα πού πήγε η μαμά κι ο μπαμπάς? Πού είναι τόση ώρα?

Διευθ. Λοιπόν, μην ανησυχείτε για τίποτα! Το παιδί σας το αφήνετε στα καλύτερα χέρια! Εξειδικευμένη ιατρική φροντίδα όλο το 24ωρο, κοπέλες που αγαπούν και φροντίζουν τα παιδιά με τον καλύτερο τρόπο, σύγχρονες εγκαταστάσεις, όλα όπως πρέπει.

Μπ. Ναι, ευχαριστούμε πολύ. Ό,τι χρειαστεί, πάρτε μας αμέσως τηλέφωνο.

Διευθ. Μην ανησυχείτε, δε θα χρειαστεί τίποτα απολύτως. Πηγαίνετε να ξεκουραστείτε, ήταν μια έντονη μέρα για σας, κι αφήστε τα όλα πάνω μας.

Μπ. Πάμε, λοιπόν.

Μ. Πού είναι το παιδί? Να το αγκαλιάσω... (κλάματα)

Διευθ. Καλύτερα να μη σας δει που φεύγετε... θα είναι πιο δύσκολο για εκείνο.

Μ. Μα τι λέτε?! Θα φύγω χωρίς να το αγκαλιάσω? Χωρίς να το φιλήσω?

Χωρίς... (λυγμοί)

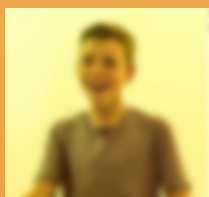
[...Στην αυλή ... αποχωρώντας]

Β. Μαμά! Μπαμπά! Είναι τέλεια εδώ! Και η κυρία Γ. είναι πολύ καλή! Ελάτε κι εσείς. Μα πού πάτε? Δε μ' ακούτε? Φεύγετε? Περιμένετε! Έρχομαι κι εγώ!

Γ. Πού πας Β.?

B. Φεύγω. Πέρασα ωραία, θα ξανάρθω.
Γ. Έλα εδώ αγάπη μου.
B. Όχι, πάω στους γονείς μου.
Γ. Άφησέ τους κι έλα να συνεχίσουμε το παιχνίδι μας.
B. Όχι, δε θέλω άλλο.
Γ. Έλα, πάμε μέσα τότε να ξεκουραστείς.
B. Δε θέλω να πάω μέσα. Θέλω να φύγω. Μαμά! Μπαμπά! Περιμένετε! Πού πάτε? Γιατί μπήκατε στ' αμάξι? Με ξεχάσατε? Πού πάτε χωρίς εμένα??!!
Γ. Έλα αγόρι μου, μη φωνάζεις!
B. Όχι, άσε με, μη με πιάνεις, άσε με σου λέω! Άσε με! Μαμά!
Διευθ. Πάρε το παιδί κι ελάτε μέσα.
B. Όχι! Όχι! Αφήστε με! Δε θέλω! Μαμά πού πας? Γιατί μ' αφήνεις???!!
Μαμά!!! Μαμά...α...α...α...

Ήταν μόλις 11 χρόνων...



Σχόλιο: Η φωτογραφία είναι από το internet. Η επιλογή έγινε λόγω κάποιων κοινών στοιχείων με τον πρωταγωνιστή του διαλόγου. Βλέπετε, η ιστορία αποτελεί προσωπικό βίωμα και δε θα ήθελα να χρησιμοποιηθούν φωτογραφίες των αληθινών προσώπων.



τα πλαίσια της δραστηριότητας διαμόρφωσης 'Διάλογοι' που σχετίζονται με την διαχείριση της απώλειας, σας παραθέτω, τροποποιώντας κάποια στοιχεία για τη διαφύλαξη του επαγγελματικού απορρήτου, τη διαχείριση της απώλειας του γονέα ενός

Είναι η πρώτη εβδομάδα που η μαθήτρια προσέρχεται στο σχολείο έπειτα από την προ ενός μηνός περίπου ξαφνική απώλεια του ενός από τους δύο γονείς της και υπάρχει ήδη προγραμματισμένη στο Τμήμα της δραστηριότητα για τη διαχείριση των συναισθημάτων. Σε κάθε σχολείο η παρουσία μου είναι μία φορά την εβδομάδα και ενημερώθηκα την ίδια μέρα για την 'απώλεια', έχοντας μεσολαβήσει και το διάστημα των Πασχαλινών διακοπών.

- Παιδιά καλημέρα σας!

- Ω! Τι όμορφα χαμόγελα και πρόσωπα είναι αυτά!

[Απορημένα - λατρεμένα - κάποια βλέμματα των παιδιών σε αυτό το σημείο... Έχω ενημερώσει σε προηγούμενη συνάντησή μας τι μπορεί να κάνει ο κοινωνικός λειτουργός στο σχολείο, προσαρμοσμένη πάντα η πληροφόρηση στην ηλικία των παιδιών, αναπτυξιακή και χρονολογική.]

- Κυρία (μιλά χαμηλόφωνα)... εγώ στις 10 ένωσα λυπημένη.

92

- Πέθανε η μαμά μου κυρία.

- **Ω... Μ. μου, αυτό είναι ένα γεγονός που όταν συμβεί, μας προκαλεί λύπη. Είναι πολύ γενναίο που το μοιράζεσαι μαζί μας και σε ευχαριστούμε που μας εμπιστεύεσαι** [Σε μια ήπια κίνηση μου ένωσης των δύο χεριών μου, πραγματοποιώντας ένα 'ήσυχο' χειροκρότημα, όλη η τάξη ανταποκρίθηκε με ένα έντονο χειροκρότημα - τα βλέμματα και σώματα των περισσότερων παιδιών στραμμένα στη Μ.].

- Κυρία, όμως δεν έκλαψα, γιατί η μαμά μου ήταν εκεί δίπλα και δε θα ήθελε να με δει να κλαίω.

- **Είναι εντάξει Μ. μου είτε κλάψουμε είτε όχι, κάποιες φορές μπορεί να κλάψουμε ή να κλαίμε πιο μετά και κάποιες φορές μπορεί να μην κλάψουμε.**

Παιδιά εσάς σας έχει συμβεί να είστε λυπημένοι γιατί έχετε χάσει κάποιον αγαπημένο σας άνθρωπο ή κάτι άλλο;

[Με τα παιδιά σε αυτό το σημείο μοιραστήκαμε όλοι τις απώλειές μας και τις αντιδράσεις μας. Ένιωσα να συντονίζω μια από τις πιο 'ζωντανές' και δεμένες ομάδες. Συγκινημένη, γεμάτη, περήφανη, τυχερή κι ευτυχισμένη μιας και μιλάμε για συναισθηματική νοημοσύνη.]

- Κυρία, εγώ τη μαμά μου την είδα πεθαμένη να περνά μέσα σε αυτό το κουτί και ήμασταν μαζί με τη Γ. (δείχνει το παιδί που κάθεται στο μπροστινό θρανίο).

[Σε αυτό το σημείο μιλήσαμε για το τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν σταματά να λειτουργεί η καρδιά και πού τοποθετείται το σώμα, η τελετή που ακολουθείται και για τον τόπο του κοιμητηρίου, όπου πολλοί μαθητές περιέγραψαν την εμπειρία επίσκεψής τους σε αυτόν, τόσο κατά την ταφή αλλά και την εκταφή. Ακολούθησαν ερωτήματα περί 'Δευτέρας Παρουσίας' και του νοήματος της ζωής εφόσον πεθαίνουμε ούτως ή άλλως! Ακολούθησαν και άλλες δραστηριότητες για την διαχείριση της απώλειας, συναντήσεις ομαδικές και ατομικές.]



: Λοιπόν Ε., πες μου λίγα πράγματα για εσένα.

Έ: Δε μου αρέσει να τα μοιράζομαι όλα για να μη στεναχωρώ τους ανθρώπους γύρω μου.

Κ: Μέρος της ζωής είναι κι αυτό, αλλιώς δεν εκτιμάμε την ευτυχία.

Νομίζω πως σου έχει πει ο αδερφός μου για τον πατέρα μας.

Έ: Ναι, το ξέρω, απλά αυτά που έχω να μοιραστώ μαζί σου συνήθως στεναχωρούν πολύ και δε μου αρέσει αυτό.

Κ: Αν νιώθεις άνετα θα ήθελα πολύ να σε ακούσω.

Έ: (Διστακτικά) **Όλα ξεκίνησαν όταν οι Ταλιμπάν δολοφόνησαν τη μητέρα μου**, τότε ο πατέρας μου αποφάσισε πως πρέπει να φύγουμε για να είμαστε καλύτερα. Περάσαμε στο Ιράν και μείναμε 2 χρόνια, εκεί ο πατέρας μου ξαναπαντρεύτηκε και μαζί με τη δεύτερη μητέρα μου έκαναν τον μικρό μου αδερφό. Δεν καταφέραμε όμως να βρούμε χαρτιά κι έτσι ξαναφύγαμε για να περάσουμε την Τουρκία και να έρθουμε στην Ευρώπη. Περπατήσαμε 6 μήνες και δοκιμάσαμε 2 φορές να περάσουμε στην Ελλάδα πριν καταλήξουμε στη Λέσβο. **Την πρώτη φορά πέθανε η αδερφή μου.**

Κ: Πόσο χρονών ήταν η αδερφή σου;

Έ: Ήταν 9, αλλά ήταν κι αυτή σαν μητέρα μου, μας φρόντιζε συνέχεια... μέχρι και το μαξιλάρι της μας παραχωρούσε για να κοιμόμαστε πιο άνετα.

Κ: Ακούγεται πολύ καλόκαρδο άτομο, λυπάμαι που χάθηκε έτσι.

Έ: Κι εγώ. **Τη δεύτερη φορά πνίγηκε η δεύτερη μητέρα μου.** Και μετά μείναμε στη Μόρια. Εκεί κατάφερα να ξαναρχίσω το σχολείο, είχα μια δασκάλα από την Αγγλία και ήρθε για 3 μήνες και μας έμαθε αγγλικά. Με βοήθησε πολύ, με άφηνε να της μιλάω για ώρες ατελείωτες και μου έμαθε πολλά πράγματα.

Κ: Δηλαδή μιλάς τόσο καλά αγγλικά με μόλις 3 μήνες μάθημα;

Έ: Ναι, προσπάθησα πολύ να μεταφράζω μπλουζάκια που διάβαζα τριγύρω, έβλεπα ταινίες όταν μπορούσα και διάβαζα ό, τι μπορούσα.

Κ: Ουάου! Είναι εκπληκτικό αυτό που έχεις καταφέρει, μπράβο σου!

Έ: Ευχαριστώ.

Κ: Ήθελα να σε ρωτήσω, έχετε διατηρήσει την πίστη σας μετά από όσα συνέβησαν;

Έ: Όχι, προσπαθούμε να μείνουμε όλοι μαζί και να είμαστε ενωμένοι, αλλά δεν είμαστε πλέον τόσο έντονα θρησκευόμενοι. Εγώ πλέον νομίζω είμαι άθεος. Πιστεύω πολύ στο κάρμα όμως, όσο σκέφτεσαι και κάνεις καλό κάποια στιγμή θα γυρίσει πίσω σε εσένα.

Κ: Μου κάνει εντύπωση πως μιλάς για όλα αυτά χωρίς να χάνεις την ψυχραιμία σου, εγώ ακόμα καμιά φορά δεν μπορώ να μιλάω για τον πατέρα μου.

Έ: Αναγκαστήκαμε να πούμε την ιστορία μας πολλές φορές στα Ηνωμένα Έθνη και στην Ευρωπαϊκή Ένωση για να καταφέρουμε να πάρουμε τα χαρτιά μας κι έτσι να φτάσουμε εδώ. Προσπαθώ να είμαι δυνατός και να στηρίζω την οικογένειά μου. **Ο μπαμπάς μου είναι πολύ άρρωστος ψυχικά, έχει βαριά κατάθλιψη, ειδικά από όταν πέθανε η κόρη του. Κι εγώ καμιά φορά είμαι λυπημένος, μπορεί... μια βδομάδα μπορεί να μην έχω όρεξη να κάνω τίποτα και μετά να είμαι καλύτερα.**

Κ: Να... ξέρεις, ο πόνος απαιτεί να τον νιώσεις. Σου κάνει καλό να κάνεις χώρο στα συναισθήματά σου να εκφραστούν, γιατί αλλιώς θα το κάνουν αυτά με βίαιο τρόπο αργότερα. Είναι κύκλος, δεν μπορείς να είσαι πραγματικά χαρούμενος αν κρατάς πόνο μέσα σου.

Έ: Συμφωνώ μαζί σου, όντως κάνει καλό το να αποδέχεσαι ότι θα είσαι λυπημένος για λίγο.

Κ: Εμένα με βοηθούσε πάρα πολύ να γράφω για το οτιδήποτε σκεφτόμουν ή ένιωθα σε ένα τετράδιο.

Έ: Κι εγώ το κάνω αυτό! Με βοηθάει πολύ!

*Πάντα μισούσα τα σύνορα, έτσι κι αλλιώς είναι εφήμερα,
μαζί κι αυτούς που τα ορίζουν, ανθρώπους χωρίζουν, τα έντερα μου
γυρίζουν*

Απόσπασμα από το τραγούδι «Σύνορα» των Social Waste.



Με τα κοντινά μου άτομα έχουμε θεσπίσει το να ζητάμε συναίνεση όταν θέλουμε να μοιραστούμε κάτι προσωπικό μας που μπορεί όμως να είναι βαρύ για το άλλο άτομο. Με έχει βοηθήσει πολύ σαν πρακτική και το χρησιμοποιώ πλέον και με ανθρώπους που δεν ξέρω τόσο καλά. Πιστεύω πως είναι μια καλή συνήθεια, καθώς ποτέ δεν μπορούμε να ξέρουμε με βεβαιότητα αν το άλλο άτομο είναι σε θέση να μας ακούσει/στηρίξει, αν δε ρωτήσουμε πρώτα ρητά. Πολλές φορές, μπορεί το άτομο από το οποίο ζητάμε βοήθεια, να βρίσκεται επίσης σε μια δύσκολη θέση, να έχει μια άσχημη μέρα, να είναι κουρασμένο, να είναι θλιμμένο, να μην έχει χρόνο, ή το θέμα που θέλουμε να συζητήσουμε να πυροδοτήσει δικές του τραυματικές εμπειρίες. Αυτό συχνά μπορεί να φανεί σκληρό, αλλά πιστεύω πως στην πραγματικότητα, αν τα συναισθηματικά μας αποθέματα είναι άδεια, δεν μπορούμε να βοηθήσουμε, δεν μπορούμε να βάλουμε νερό από άδεια κανάτα. Όταν λοιπόν ζητώ βοήθεια, προτιμώ να στέλνω πρώτα ένα μήνυμα όπως: "Έγινε κάτι άσχημο με τη μητέρα μου σήμερα. Θα μπορούσα να σου τηλεφωνήσω;" "Έχεις χρόνο μέσα στις επόμενες μέρες να μιλήσουμε για κάποιες σκέψεις που έχω σε σχέση με τον χωρισμό μου;" Επίσης, πιστεύω πως εξίσου ρητά πρέπει να ρωτάμε το άτομο που μας ανοίγεται αν θέλει κάποια συμβουλή ή απλά να μοιραστεί τις σκέψεις του. Πολύ συχνά, θέλουμε απλά να μιλήσουμε για τα προβλήματά μας, και το να μας δώσει κάποιος μια συμβουλή χωρίς να τη ζητήσουμε, μπορεί να μας αποξενώσει περισσότερο. Τέλος, κάτι που θεωρώ πως πρέπει να αποφεύγεται, είναι το να αρχίζουμε να μιλάμε για αντίστοιχα δικά μας προβλήματα ή αντίστοιχες περιπτώσεις που έχουμε βιώσει, χωρίς να βεβαιωθούμε πως αυτό είναι ok για το άτομο που μας ανοίγεται. Ποτέ δε θα ξεχάσω τη νύχτα που ο πατέρας μου είχε πάθει έμφραγμα και είχε μόλις μεταφερθεί στο νοσοκομείο, ήμουν εκεί με τη μητέρα μου, και μια φίλη της που είχε έρθει να μας συμπαρασταθεί, μιλούσε για όταν ο δικός της σύζυγος είχε πάθει έμφραγμα, από το οποίο όμως ήταν πλέον εντελώς καλά. Μιλούσε και γελούσε με το περιστατικό, που ήταν πλέον για εκείνη μακρινό, την ώρα που η μητέρα μου κι εγώ δεν ξέραμε αν ο πατέρας μου θα ζήσει. Τέλος, πιστεύω πως έχει νόημα να προσφέρουμε

βοήθεια, μόνο όταν πράγματι μπορούμε να ανταπεξέλθουμε. Π.χ., δεν θεωρώ σωστό να πω "ό,τι χρειαστείς, πάρε με τηλέφωνο" σε μια περίοδο που ξέρω ότι πνίγομαι στη δουλειά. Και θεωρώ χρησιμότερο να πω κάποιες ιδέες για βοήθεια που μπορώ να προσφέρω, όπως: "Θες μια μέρα να έρθω να σου μαγειρέψω;" "Θες να αναλάβω τον σκύλο σου;" "Θες να πάμε μια βόλτα μαζί;"... αντί να πω κάτι αόριστο. Αυτές είναι κάποιες αρχές που έχω, για τις περιπτώσεις που μιλάω με ένα άτομο που έχει βιώσει μια απώλεια. Το παρακάτω απόσπασμα είναι μια πρόσφατη συζήτηση που είχα με ένα κοντινό μου άτομο, μέσω skype, σε σχέση με μια φίλιά του που τελείωσε.

- Έχουμε καιρό να τα πούμε. Τι έχει συμβεί στη ζωή σου τον τελευταίο καιρό; Το ξέρεις πως μου έλειψες;

- Το ξέρω, κι εμένα μου έλειψες. Στενοχωριέμαι που δεν μπορώ να σε επισκεφτώ. Κοιτούσα ξανά τις φωτογραφίες από τότε που είχες έρθει κι είχαμε περπατήσει στην παγωμένη λίμνη.

- Κι είχαμε κάτσει στην όχθη και είχαμε φάει σαντουιτσάκια! Και φοβόμουν μη σπάσει ο πάγος!

- Ναι, τότε. Νιώθω σαν να έχει περάσει μια αιωνιότητα από τότε που έχω να σε δω. Χαίρομαι που μπορούμε να μιλάμε έστω κι έτσι. Αλλά μου έλειψε να είμαστε στο ίδιο δωμάτιο μαζί.

- Ναι, κι εμένα. Και με τρομάζει ότι δεν ξέρω πότε θα σε δω ξανά. Μακάρι σύντομα. Θέλω τόσα πράγματα να κάνουμε μαζί. Όμως, πώς είσαι; Στο μήνυμά σου μου έγραφες ότι κάτι άσχημο έγινε το Σαββατοκύριακο. Θες να μου πεις παραπάνω;

- Ναι, θέλω πολύ. Σ' ευχαριστώ. Αν κάποια στιγμή νιώθεις ότι σε βαραίνω πολύ, να μου το πεις. Ξέρω ότι έχεις βιώσει παρόμοιες καταστάσεις.

- Φυσικά. Πες μου.

- Λοιπόν, θυμάσαι τον σύντροφό μου, τον J. Είμαστε πλέον σχεδόν 2 χρόνια μαζί. Έχουμε ανοιχτή σχέση, αυτός έχει μια κοπέλα που μένουν μαζί, την έχω γνωρίσει και κάνουμε που και που παρέα. Και γενικά θεωρώ πως έχουμε καλή επικοινωνία και παρά την εκάστοτε ζήλια που όλοι νιώθουμε, είμαι χαρούμενη με την απόφασή μας να έχουμε σχέσεις και με άλλους ανθρώπους.

- **Ναι! Χαίρομαι που εξακολουθεί να λειτουργεί καλά αυτή η σχέση. Είμαι σίγουρη πως έχετε αφιερώσει πολύ χρόνο και ενέργεια στο να έχετε μια ουσιαστική επικοινωνία των επιθυμιών σας και να μη νιώθει κανείς πως καταπιέζεται.**

- Πραγματικά, έχουμε κάνει πολύ δουλειά! Κι όλα είναι καλά γενικά. Το μόνο που έχω πει εγώ είναι πως δε θα ήθελα να έχει ερωτική σχέση με κάποια κοντινή μου φίλη ή φίλο.

- **Α, πώς κι έτσι;**

- Μωρέ, δεν ξέρω. Έχω αποφασίσει πως με τα κοντινά μου άτομα θέλω να είμαι χαλαρά. Δε θέλω να χρειάζεται να διαχειριστώ ούτε ζήλια, ούτε τυχόν άλλα άβολα συναισθήματα μπορεί να προκύψουν.

- **Ναι, καταλαβαίνω τι λες. Λογικό μου φαίνεται. Τι έγινε λοιπόν;**

- Λοιπόν, να, πριν λίγους μήνες είχα γνωρίσει την Κ. κι είχαμε αρχίσει να κάνουμε παρέα. Δεν την ήξερα πάρα πολύ καιρό, αλλά ανοιχτήκαμε πολύ γρήγορα η μία στην άλλη. Ένιωθα ότι της είπα πολύ προσωπικά μου πράγματα, κι εκείνη το ίδιο. Ανυπομονούσα για αυτή τη φιλία που είχε ξεκινήσει, ανυπομονούσα να τη γνωρίσω καλύτερα. Και μια μέρα μου είπε ότι κάπως βλέπει ερωτικά τον J. Κι εκείνος το ίδιο. Κι ότι ήθελε να μου το πει, πριν γίνει κάτι.

- **Ωχ...**

- Ναι, δεν ξέρω. Ξέρεις, κανονικά θα χαιρόμουν. Απλά τώρα, να, της το είπα κιόλας. Ότι εγώ δεν μπορώ να συνεχίσω μια τόσο κοντινή φιλία μαζί της. Δυσκολεύομαι.

- **Πω ρε συ, λυπάμαι πολύ που το ακούω. Τι είπε αυτή;**

- Είπε πως το καταλαβαίνει, πως δε θέλει να με πιέσει κι ότι να πάρω τον χρόνο μου.

- **Κι εσύ τώρα πώς νιώθεις;**

- Νιώθω... δεν ξέρω ρε συ. Νιώθω ένα άδειασμα. Νιώθω ότι δεν με επέλεξε. Ότι επέλεξε τον J., επέλεξε την πιθανότητα μιας ρομαντικής σχέσης με ένα άλλο άτομο, αντί για τη φιλία μας. Θα ήθελα να με έχει επιλέξει.

- **Της το είπες αυτό;**

- Της είπα πως στενοχωριέμαι. Μου είπε πως κι αυτή το ίδιο. Δεν ήθελα να της πω παραπάνω, νιώθω σε πολύ ευάλωτη θέση να παραδεχτώ σε κάποιον άνθρωπο ότι νιώθω πως με έχει αδειάσει.

- **Ναι, καταλαβαίνω τι λες. Κι είναι πολύ λυπηρό για μια σχέση που αρχίζει έτσι όμορφα, να διακόπτεται έτσι, όχι επειδή πάψατε να συμπαθείστε, αλλά για κάτι έξω από εσάς.**

- Ναι. Πού ξέρεις τι; Δεν είναι κι εντελώς έξω από εμάς. Εγώ επέλεξα να βάλω τα όριά μου εκεί. Θα μπορούσα να συνεχίσω τη φιλία μου μαζί της και να δω πώς θα εξελιχθεί. Αλλά δεν μπορώ, δεν έχω συναισθηματική αντοχή να διαχειριστώ κάτι τέτοιο.

- **Είναι ένας χωρισμός κι αυτός. Πάντα μιλάμε για χωρισμούς από ερωτικές σχέσεις, αλλά ποτέ για φιλίες. Πόσο διαφορετικά θα ήταν τα πράγματα αν υπήρχε τόση λογοτεχνία, τόσα τραγούδια και ταινίες, αφιερωμένες στο heart break από φιλίες που σταμάτησαν.**

- Ναι, θα είχαμε ίσως έστω κάποια εργαλεία να το διαχειριστούμε λίγο καλύτερα. Θα είχαμε χώρο να είμαστε θλιμμένοι. Θα είχαμε τραγούδια να ακούμε για να κλαίμε.

- **Υπάρχει κάτι που μπορώ να κάνω για να βοηθήσω;**

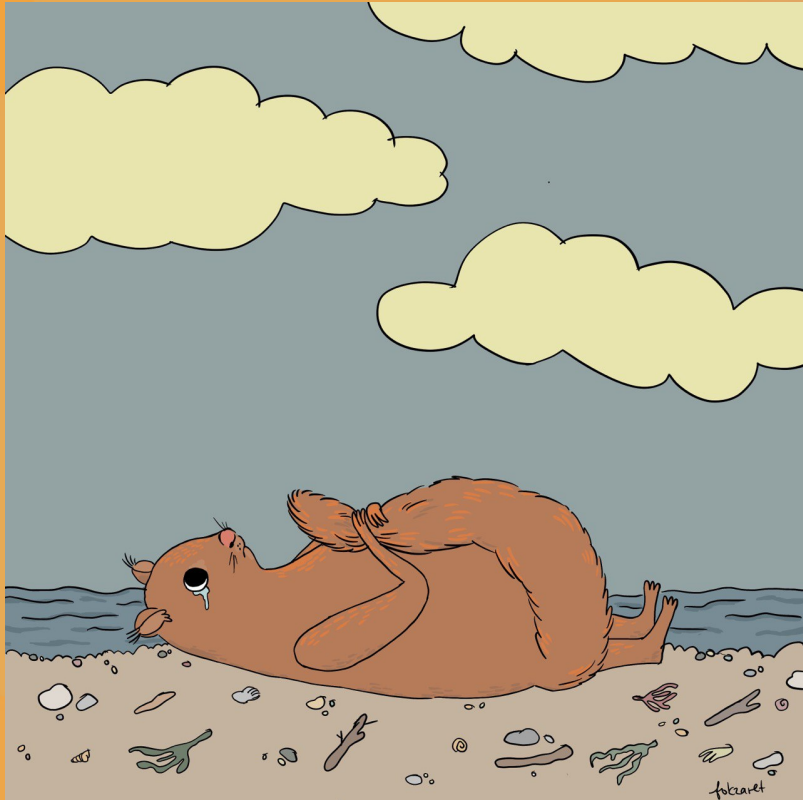
- Ξέρεις τι, και μόνο που σου τα λέω βοηθάει. Αλλά ξέρω ότι απλά θα είμαι στενοχωρημένη για κάποιο καιρό. Τι να κάνουμε.

- **Μακάρι να μπορούσα να σε αγκαλιάσω.**

- Μακάρι. Βασικά, ξέρεις τι; Υπάρχει κάτι που θα ήθελα! Μπορείς μια μέρα να μου ρίξεις τα ταρώ;

- **Φυσικά, και το ρωτάς; Όποτε θες!**

- Σ' ευχαριστώ. Κι ευχαριστώ που με άκουσες.

**M**

ε αφορμή...

Όταν η απώλεια φτάνει ως αφήγηση στην τάξη.

Ήτανε μέσα Οκτωβρίου όταν η Ρ., ένα κορίτσι στη Τρίτη τάξη Δημοτικού, σήκωσε το χέρι την ώρα του μαθήματος σε μια στιγμή που δεν είχα υποβάλει κάποια ερώτηση. Ήταν στο μέσο της μέρας. Μαθηματικά κάναμε...

- **Ναι, Ρ., θέλεις κάτι να ρωτήσεις;**

- Όχι, κυρία.

- **Τουαλέτα; Πήγαινε.**

- Όχι.

[Έγινε μια παύση κάποιων δευτερολέπτων και συνέχισε.]

- **Ήθελα να σας πω ότι χτες πέθανε ο σκύλος μου.**

[Έτσι ακριβώς! Αιφνίδια έφτασε η είδηση στην τάξη. Κάναμε Μαθηματικά... Κι ήθελα να ολοκληρώσω αυτό που εξηγούσα – **νομίζω πως ήθελα να κερδίσω και χρόνο**. Δε θα το άφηνα με τίποτα να περάσει έτσι. Θα το συζητούσαμε οπωσδήποτε. Όχι όμως τώρα. Όχι έτσι, στο πόδι.]

- Είμαι σίγουρη πως θα περνάς δύσκολα και θέλεις να μοιραστείς την εμπειρία σου μαζί μας. Θα τελειώσουμε με τα Μαθηματικά και την επόμενη ώρα μετά το διάλειμμα θα σου δώσω τον λόγο να μας πεις τι έγινε.

[Έγνεψε καταφατικά. Κι εγώ πρέπει να ήμουν πολύ πειστική. Τώρα που το σκέφτομαι, μπορεί και να μην ήμουν. Το εννοούσα όμως. Ήθελα πάρα πολύ να της δώσω χρόνο κι ήμουν και περίεργη να δω τις αντιδράσεις των παιδιών. Και μετά το διάλειμμα, που ήταν και το τελευταίο της μέρας, έγινε κάτι που συνήθως γίνεται. Μπήκαν στην τάξη κι είχαμε να διαχειριστούμε μια διαφωνία του διαλείμματος που κατέληξε σε καυγά. Η ώρα πέρασε κι είχαμε να σημειώσουμε και τα μαθήματα για το σπίτι... Ξεχάστηκα. Το κουδούνι χτύπησε. Σχολάσαμε.

Κι έτσι όπως μάζευα τα πράγματά μου από την τάξη για να φύγω κι εγώ, θυμήθηκα την υπόσχεση που είχα δώσει στη Ρ.. Κατέβηκα στο προαύλιο. Περίμενε ακόμα το λεωφορείο. Της ζήτησα συγγνώμη και ανανέωσα την υπόσχεσή μου για τη Δευτέρα το πρωί!]

- Πρώτη-πρώτη ώρα! Να μου το θυμίσεις!

[Έγνεψε καταφατικά κι έσκασε κι ένα χαμόγελο, από εκείνα που αχνοφαίνονται σε λυπημένα πρόσωπα παιδιών.]

[Τη Δευτέρα, η Ρ. δεν ήρθε σχολείο. Ένωθε μια αδιαθεσία, όπως μας είπε η μαμά της.]

[Για άλλη μια φορά - γιατί το είχα ξανακάνει - **ένιωσα πως είχα χάσει τη στιγμή**. Την αυθόρμητη αναφορά ενός τέτοιου περιστατικού στην τάξη μου. Την περασμένη χρονιά έκανα Θρησκευτικά σε διπλανό τμήμα. Προσπέρασα το μάθημα που αναφερόταν στην κηδεία της γιαγιάς, γιατί είχα σκοπό να το κάνω και πάλι οργανωμένα σε ενότητα λίγο πιο κάτω. Έτσι είχα πει και στον Ο. που μου είπε πως πέθανε εκείνες τις μέρες ο παππούς του... Έχασα τη στιγμή. Ύστερα κλείσαμε εξαιτίας του κορονοϊού και όταν ανοίξαμε... ο Ο.

ήταν ανάμεσα στα παιδιά που οι γονείς τους τα κράτησαν στο σπίτι και δεν επέστρεψε στο σχολείο. Είχα χάσει και πάλι τη στιγμή.

...Τέσσερις μέρες μετά, λοιπόν, έδωσα τον λόγο στη Ρ. να μας πει τι είχε συμβεί. Άρχισε να μας περιγράφει.]

- Τον βρήκα στον δρόμο πατημένο από ένα αυτοκίνητο... Τον πήγαμε στον γιατρό, όμως είχε πεθάνει.

[Μίλησε αρκετή ώρα. Ήταν και σπαστά τα ελληνικά της και δυσκολευόταν ακόμα περισσότερο να μας πει τι έγινε. Θυμάμαι μόνο πως στεκόταν πολύ στις λεπτομέρειες. Μίλησε για αίματα. Για το πώς ήταν απλωμένος στον δρόμο. Κι έπειτα έδωσα τον λόγο στα υπόλοιπα παιδιά, τα οποία την παρακολουθούσαν με μεγάλη προσοχή και ησυχία πρωτόγνωρη για το τμήμα αυτό, να τη ρωτήσουν ό,τι ήθελαν. Σηκώθηκαν πολλά χέρια κι η Ρ. έδινε τον λόγο. Εγώ καθόμουν και παρακολουθούσα σημειώνοντας βιαστικά τις ερωτήσεις τους. Μ' αυτή τη σειρά και χωρίς να παρέμβω καθόλου.]

- Τι σου είπαν οι γονείς σου;

- **Μου είπαν ότι μπορεί να αγοράσουμε άλλο.**

- Πώς τον λένε;

- Σίγουρα το πάτησε αυτοκίνητο;

- Πόσα χρόνια το είχατε;

- **10.**

- Ήταν δεμένο ή σας ξέφυγε;

- **Το κάγκελο ήταν ανοικτό...**

- Τι χρώμα ήταν;

- Μπορώ να ρωτήσω ακόμα κάτι; Πόσο χρονών ήταν;

- Ο μπαμπάς μου είχε ένα και αυτό βγήκε έξω και το πάτησε αυτοκίνητο.

- Τι ράτσα ήταν;

- Πώς ένιωσες;

- **Η καρδιά μου έσπασε επειδή αγαπούσα τον σκύλο μου πάρα πολύ.**

- Λυπάμαι.

- Ο σκύλος σου πέθανε από αυτοκίνητο σίγουρα; Μπορεί να ήταν άρρωστος.



Σχόλιο: Η φωτογραφία αφορά στην προσέγγιση που ακολούθησα για να εντάξω τις έννοιες της απώλειας και του πένθους στη συγκεκριμένη τάξη, έχοντας πάντα κατά νου εκείνη τη μέρα των διαλόγων που έστειλα. Πρόκειται για ένα Project ερευνητικό, η παρέμβαση του οποίου κράτησε 5 εβδομάδες και που ολοκληρώνεται σύντομα με ένα εγχείρημά μου να ακουστεί και η φωνή των παιδιών στις έρευνες, όχι μόνο η δική μας - των εκπαιδευτικών.



μπαμπάς μου.

Ήμουν 14, πριν 15 χρόνια.

Μια σχετικά καλή σχέση, ήταν δοτικός απέναντι μου, δε θυμάμαι αν ήταν ο αγαπημένος μου...

Εκείνη τη στιγμή, γυρνώντας από το σχολείο, με άφησε το λεωφορείο στο δρόμο, δίπλα σε ένα περίπτερο. Ήρθαν κάποιοι οικογενειακοί φίλοι, νομίζω και οι αδερφές μου... νομίζω η αδερφή μου μου το είπε, αλλά δε θυμάμαι.

Εκείνη τη στιγμή θυμάμαι έναν πανικό, δίπλα στο περίπτερο έκατσα, φώναζα και έκλαιγα, έλεγα... "όχι, ψέματα μου λέτε, πλάκα μου κάνετε, αποκλείεται!"

Ήταν το χάος, σαν να έχασα τη γη κάτω από τα πόδια μου, σκεφτόμουν την επόμενη μέρα.

Νομίζω, σαν να ήταν ουρλιαχτά ή η απόλυτη σιωπή... σαν να πέφτει κάποιος στο απόλυτο κενό.

Δε θυμάμαι πολλά, τη μαμά μου να μου λέει όλα θα πάνε καλά... θυμάμαι ότι με τις αδερφές μου σπάσαμε κάτι, στην κηδεία θυμάμαι... έκλαιγα και έφυγα μακριά, κάποιος ηλίθιος είπε: "Εντάξει, δεν πειράζει". Στο σχολείο με πήγαν στη διευθύντρια και με αγκάλιασε μια δασκάλα, νομίζω αυτά. Θυμάμαι τη μαμά μου να κλαίει στο μπάνιο.

Και μετά η μητέρα μου και η αδερφή μου άρχισαν να λείπουν για τη δουλειά.

Η μητέρα μου δεν έδινε ιδιαίτερη σημασία σε μένα, ένιωθα μόνη, αλλά δε μιλούσαμε, ήταν σαν να μην υπήρχε αυτό το θέμα. Δεν καταλάβαινα, τότε θυμάμαι μόνο θύμωνα, ήταν σαν δεύτερη εγκατάλειψη.

Τα αληθινά γεγονότα τα έμαθα 4 ή 5 χρόνια μετά... **Νομίζω, βρήκα ένα μαγνητοφωνάκι, έλεγε κάπου τη λέξη 'αυτοχειρία' και ρώτησα, δεν ήξερα τι σημαίνει... Ήταν η αδερφή μου και η μητέρα μου και πρέπει να ρώτησα... θυμάμαι μόνο που είπαν: "Είχε ένα όπλο και αυτοκτόνησε." Δε θυμάμαι πολλά, δεν ξέρω.** Θυμάμαι... ένιωσα παραπάνω εγκατάλειψη, παραπάνω θυμό, μια δεύτερη φορά έχασα τη γη κάτω από τα πόδια μου, σαν αλλού να πατάς και αλλού να βρίσκεσαι. Η μητέρα μου όφειλε να μου το είχε

πει, αλλά από την άλλη σήμερα καταλαβαίνω ότι δεν είναι εύκολο να το πεις σε ένα παιδί 14 χρονών. Όσο περνάει ο καιρός νιώθω κατανόηση απέναντι σ' αυτό, αλλά έπρεπε.

Ακόμα και σήμερα είμαι θυμωμένη μαζί του, τίποτα άλλο, εντάξει, και κάποια στεναχώρια.

Θα ήθελα να έχω προλάβει να πω ότι τον αγαπάω, ότι όλα θα πάνε καλά.

Δε μιλάω γι' αυτό, σε κανέναν, συζήτησα κάποτε με κάποιον ειδικό, φευγαλέα, πιστεύω ότι πρέπει, αλλά με ζορίζει ακόμα. Δεν τον σκέφτομαι συχνά, αν πω μία φορά τον μήνα είναι πολύ λίγο, θα πω πέντε φορές τον μήνα. Έχει τύχει να σκεφτώ... με μια φίλη μου, ήρθε να την πάρει ο μπαμπάς της, από κάπου που ήμασταν μαζί, να περπατήσουν, και σκέφτηκα ότι θα μου άρεσε να έρθει και ο δικός μου ο μπαμπάς να με πάρει. Σκέφτομαι, δεν είναι εδώ, δεν ήθελε να είναι εδώ... Μου λείπει στις σημαντικές στιγμές.

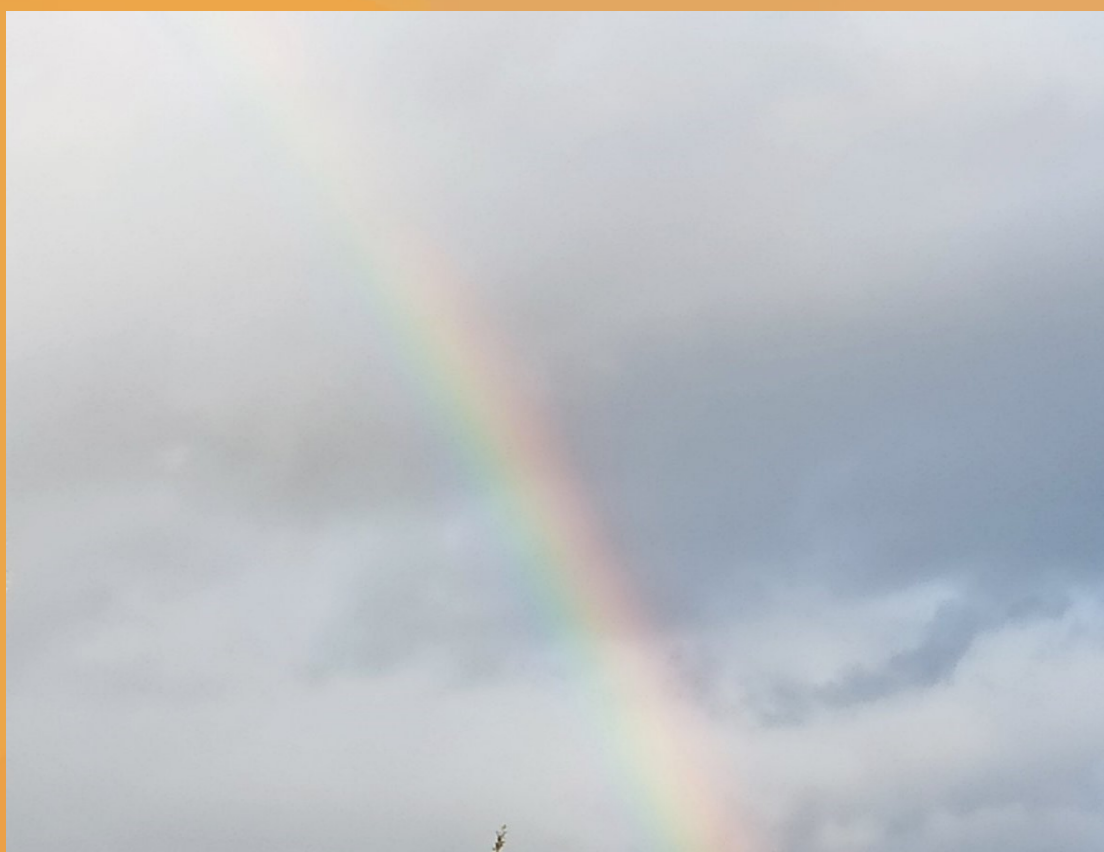
Σε όποια ηλικία χάνεις έναν γονιό... σου αφήνει κάτι, ειδικά με αυτόν τον τρόπο, έναν θυμό, αλλά νομίζω και μια εξοικείωση με την απώλεια, πεθαίνουμε όλοι με διάφορους τρόπους.

Αν κάποιος σκέφτεται έτσι... πρέπει να ζητήσει βοήθεια από κάποιον ειδικό, να μιλήσει στην οικογένειά του. Όταν ακούω για τέτοια περιστατικά σκέφτομαι όσους έμειναν πίσω.

Μόνο με κάποιον ειδικό θα μπορούσα να κλείσω αυτό το θέμα σωστά, όχι για το άμεσο μέλλον δεν το έχω σκεφτεί ακόμα.

Σχόλιο: 2 φωτογραφίες για τη συνέντευξη.

Η 1η φωτογραφία είναι της συνεντευξιαζόμενης. Πρόκειται για ένα παιχνίδι που έπαιζε με τον πατέρα της.



Η 2η φωτογραφία είναι η δική μου.



ιάλογος I

Μ.: Συγγενής (πρώτη ξαδέρφη), ετών 47, μητέρα, δημόσιος υπάλληλος.

Απώλεια γονέων.

Κ: Αυτό που θα ήθελα είναι να μου περιγράψεις μια απώλεια που έχεις βιώσει ή βιώνεις.

Μ: Ναι, λοιπόν, να μιλήσω για την απώλεια των γονιών μου ας πούμε.

Κ: Για ό,τι θέλεις θα πεις, ναι.

Μ: Ναι, τι να πω γι' αυτό δηλαδή; Πώς το βίωσα;

Κ: Ωραία. Πότε έγινε; Πότε συνέβη;

Μ: Έχουν περάσει τέσσερα χρόνια, συνέβη πριν από τέσσερα χρόνια, φύγανε και οι δύο μαζί μέσα σε ένα διάστημα δύο μηνών... και από τότε έχω βιώσει και βιώνω διαφορετικά συναισθήματα.

Κ: Ποια είναι τα αίτια που προκάλεσαν την απώλεια;

Μ: Τα αίτια; Τα αίτια... ποια είναι τα αίτια; Ασθένεια, ε... φθορά, φυσική φθορά.

Κ: Ποιες είναι οι συνέπειες στη ροή της ζωής σου;

Μ: Οι συνέπειες είναι ότι βλέπεις τη ζωή διαφορετικά, ε... ωριμάζεις, μέσα από αυτό μεγαλώνεις, μεγάλωσα, αυτό.

Κ: Αισθάνεσαι εκτός από αυτά που λες, δηλαδή λίγο πιο συγκεκριμένα, αισθάνεσαι ότι αλλάζει και ο τρόπος με τον οποίο βλέπεις αυτά που έχεις; Αυτά που χάνεις; Πώς το βλέπεις αυτό; Εάν το αξιολογείς διαφορετικά...

Μ: Ναι, καταλαβαίνεις μέσα από την απώλεια ότι υπήρχε μια σταθερά στη ζωή σου, είχες ένα ρόλο, είχα ένα ρόλο στη ζωή μου σαν παιδί, σαν προστατευόμενος... και μετά από αυτό βρίσκομαι σε έναν άλλο ρόλο, **ο οποίος είναι να πρέπει εγώ να [με] προστατεύσω και να είμαι αυτόρκης, όχι [μόνο] αυτόρκης, αυτόρκης και αυτόνομη...** και αυτή [είναι] η αίσθηση στην απώλεια, ό,τι δεν έχεις μια πατερίτσα ας πούμε, κάτι που σε κρατάει

Κ: Ένα στήριγμα.

M: Ένα στήριγμα, ναι.

K: Και πώς, τι τρόπους έχεις βρει για να το αντιμετωπίσεις αυτό;

M: Ο μεγαλύτερος βοηθός σ' αυτό είναι ο χρόνος. Με τον χρόνο... περνώντας από τα συναισθήματα θλίψης, θυμού, πόνου, σιγά-σιγά θεραπεύεσαι **και μετά χρησιμοποιείς την απώλεια σαν δύναμη**, σου δίνει δύναμη το ό,τι έγινε, το παρελθόν ανήκει στο παρελθόν κι είμαστε εδώ χωρίς πλέον αυτή την κατάσταση να συνεχίσουμε μπροστά.

K: Θα ήθελα να μου προσδιορίσεις και κάποιους τρόπους, πιο πρακτικά δηλαδή πώς προσπαθείς να διαχειριστείς την απώλεια δύο γονιών μέσα σε ένα μικρό χρονικό διάστημα, πρακτικά.

M: Γεμίζοντας τον χρόνο με πράγματα για να μη χρειάζεται να σκέφτεσαι, προσπαθώντας να μη βρίσκομαι συχνά με πράγματα ή σε σημεία που μπορεί να μου θυμίζουν και να με φέρνουν πίσω, ε... τι άλλο; Αυτά, δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι άλλο.

K: Φιλίες, παρέες, βιβλία, τα κάνεις όλα αυτά;

M: Ναι, προσπαθείς να γεμίσεις το χρόνο σου δημιουργικά **με καινούριους ανθρώπους, με νέες σχέσεις, νέα πράγματα, πράγματα που ίσως να είχαν μείνει πίσω... συνειδητοποιείς ότι θες τώρα να τα ξαναφέρεις, να διαβάσεις, να κάνεις κάποια πράγματα, σπουδές... πράγματα που ίσως είχαν μείνει πίσω, τι άλλο...αυτά.**

K: Εξαιρετικό, έχεις βιώσει λοιπόν την απώλεια με θετικό τρόπο;

M: Όχι, λέω ότι τη βιώνω τώρα μετά από τέσσερα χρόνια. Είπα στην αρχή ότι η απώλεια... πέρασα από συναισθήματα θυμού, στεναχώριας, κατάθλιψης.

K: Και τι έκανες τότε; Τι συνήθιζες να κάνεις;

M: Τότε... (γέλια) καθόσουν και κοίταζες το ταβάνι, προσπαθούσες να βρεις φίλους, να βγεις έξω, να κάνεις πράγματα, να βρεθείς με θετικούς ανθρώπους που σε βοηθάνε να κάνεις πράγματα, να κοιτάς μπροστά, να διαβάσεις ένα βιβλίο, να πας μια εκδρομή, να ξεφύγεις... μέχρι να περάσει αυτό και να φτάσουμε στο σημείο σήμερα.

K: Ωραία, οπότε εσύ θεωρείς ότι την έχεις ξεπεράσει την απώλεια;

M: Θεωρώ πως πλέον... ναι.

K: Ωραία, τι ωραία! Μακάρι!

M: Πάντα κάποια στιγμή επιστρέφεις...

K: Και να κλείσουμε με το τι θα ευχόσουν, δηλαδή τώρα που έχεις μπει σ' αυτή τη διαδικασία, έχεις περάσει κάτι, το περνάς ακόμα, έχει επηρεάσει τη ζωή σου, έχει αλλάξει η ζωή σου... με τον ρόλο που είπες προηγουμένως, τι θα ευχόσουν;

M: Για πες τι θα ευχόμουν;

K: Ναι, σε σχέση με αυτό που έχεις περάσει, τι θα ήθελες; Τι εύχεσαι;

M: Θα ευχόμουν να... τι θα ευχόμουν... Να ήταν πιο εύκολο όλο αυτό

K: Ωραία πολύ ωραία! Άλλο;

M: Θα ευχόμουν... ε.... ξέρω κι εγώ τι θα ευχόμουν; Δεν μπορώ να σκεφτώ τώρα...

K: Ωραία, εντάξει, δεν πειράζει, θα σε βοηθήσω εγώ άμα θες... εγώ **ας πούμε θα ευχόμουν να μη χρειάζεται οι άνθρωποι να φθάνουν σε σημείο να χάνουν ανθρώπους για να συνειδητοποιήσουν τα σημαντικά της ζωής**

M: Ναι, σωστό κι αυτό!

K: Καλά, δεν είναι σωστό-λάθος, απλά το εύχομαι αυτό το πράγμα, δηλαδή εύχομαι να μη χρειαστεί ο άλλος να φτάσει σε ένα σημείο να χάσει τους αγαπημένους του ανθρώπους για να καταλάβει ότι η ουσία βρίσκεται στην απλότητα και σε πράγματα τα οποία ενδεχομένως δεν τους έδινε καμία σημασία γιατί ήταν μόνιμα απασχολημένος με άγχος, με δουλειές, με υποχρεώσεις, κ.τ.λ..

M: **Ναι, και θα ευχόμουν να μπορούσαμε να περνάμε πιο ποιοτικό χρόνο πριν έρθει... πριν γίνει κάτι απώλεια**, όταν το έχουμε είτε είναι πρόσωπο ή κάτι... δεν ξέρω τι, να το εκτιμάμε και να το διαχειριζόμαστε με έναν τρόπο που θα σκεφτόμαστε ότι μπορεί μια μέρα να το χάσουμε, να μην ήταν δεδομένο **ας πούμε, κατάλαβες... αυτό.**

K: Θα ευχόμουν επίσης να μας είχαν βοηθήσει να διαχειριζόμαστε καλύτερα την απώλεια, γιατί έχουμε μπει σε μια παιδαγωγική φόβου. Φοβόμαστε να χάσουμε κάτι... πόσο μάλλον τους ανθρώπους που αγαπάμε και τους ανθρώπους που ουσιαστικά είναι η ευθύνη που ζούμε... και δηλαδή αυτό θα ήταν μια πολύ καλή ευχή τελικά, να μπορούσαν να μας έλεγαν κάποιοι άνθρωποι ότι είναι απόλυτα

φυσιολογικό και ότι κάποια στιγμή θα συμβεί... σ' άλλους νωρίτερα, σ' άλλους αργότερα.

Μ: Ναι, ναι, αυτό είναι πολύ σημαντικό.

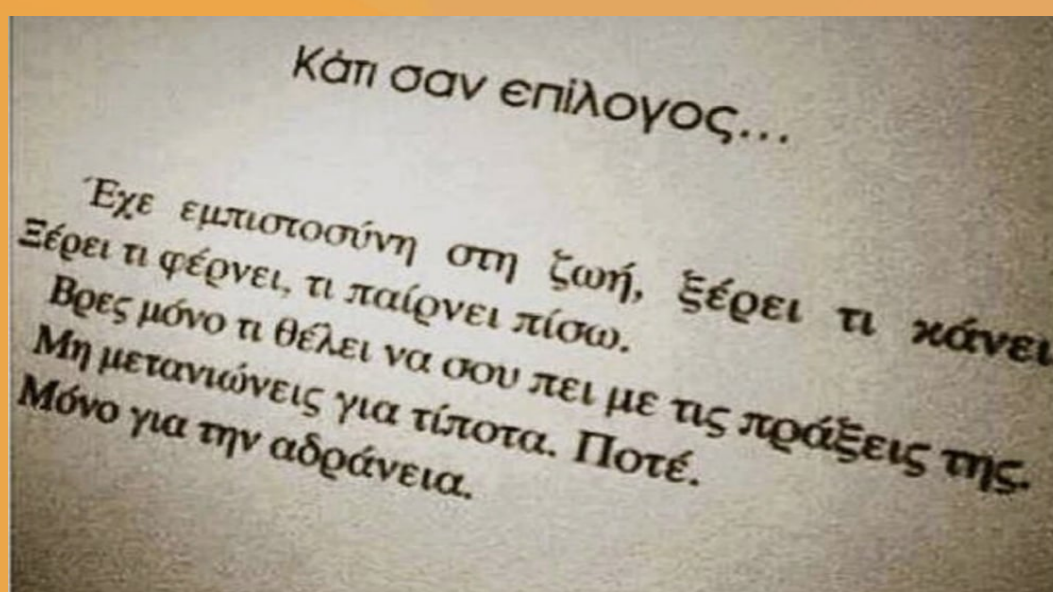
Κ: Επίσης, θα ευχόμουν να μην υπήρχαν ενοχές, γιατί πολλές φορές προστίθενται στους ανθρώπους που χάνουν κάποιον ενοχές, για το αν φέρθηκαν καλά, για το αν ήταν σωστοί απέναντί τους, για το ότι αν είχαν κάνει περισσότερα πράγματα μάλλον θα τους είχαν κρατήσει στη ζωή, αν θες να συμπληρώσεις κάτι...

Μ: Ε ναι, θα ευχόμουν οι άνθρωποι να ήταν γενικά πιο ελεύθεροι και να μπορούσαν να διαχειριστούν την απώλεια με λιγότερο... πως το λένε... να μην είναι εξαρτημένοι, αυτό!

Κ: Συναισθηματικές εξαρτήσεις μάλλον, ε;

Μ: Ναι.

Κ: Ευχαριστούμε Μ..



Διάλογος II

Γ.: οικογενειακή φίλη, ετών 25, τελειόφοιτη φοιτήτρια, εργαζόμενη.

Απώλεια λόγω καραντίνας.

Κ: Να μας περιγράψεις μια απώλεια που έχεις βιώσει ή βιώνεις; Μπορεί να είναι θάνατος, μπορεί να είναι δουλειά, καθημερινότητα, φίλος.

Γ: Αυτή τη στιγμή **η απώλεια που βιώνω είναι η απώλεια των καθημερινών μου συνηθειών, η απώλεια του περιβάλλοντός μου, ας πούμε του φυσιολογικού, του φυσικού μου περιβάλλοντος.** Ζω στην Αθήνα κι έχω έρθει στην επαρχία, στο σπίτι μου, παρόλα αυτά είναι κάτι διαφορετικό... είναι η απώλεια ας πούμε των πολύ κοντινών μου φίλων, έχω κάνει πολύ όμορφες φιλίες εδώ που βρίσκομαι, είναι κάτι καινούριο και όμορφο, παρόλα αυτά μου λείπει ας πούμε αυτή η φυσιολογική μου ζωή, όπως την είχα, φυσιολογική είναι και τώρα, αλλά καταλαβαίνεις τι λέω.

Κ: Πότε έγινε, πότε συνέβη;

Γ: Αυτό συνέβη από την προηγούμενη καραντίνα, δηλαδή έναν χρόνο πριν, αρχές Μάρτη που μπήκαμε στην πρώτη καραντίνα, ε.... εντάξει... μετά προφανώς το καλοκαίρι όταν άνοιξαν όλα, βγήκαμε από το λοκντάουν, κάναμε τις διακοπές μας, συναντηθήκαμε με τους φίλους μας και τους γνωστούς μας, όλα ήταν διαφορετικά, αλλά μετά συνέβη πάλι, στις 7 Νοέμβρη, το θυμάμαι χαρακτηριστικά, ήταν ένα όμορφο πρωινό που αποφάσισαν να μας διαλύσουν.

Κ: Ωραία. Τώρα εντάξει, θα ρωτούσα τα αίτια που την προκάλεσαν, αλλά είναι το προφανές.

Γ: Αυτό, ναι. Μέσα σ' αυτό, ας πούμε, έχουν υπάρξει και απώλειες κοντινών μου φίλων, **υπήρξαν διάφοροι θάνατοι σε φιλικό περιβάλλον, παππούδες, γιαγιάδες φίλων μου και αυτό με στεναχωρεί ακόμη πιο πολύ, γιατί δεν μπορούσα να είμαι εκεί γι' αυτούς και δεν μπορούσα να βρίσκομαι κοντά τους και σ' αυτές τις στιγμές... πράγμα που το εμποδίζει πάρα πολύ αυτή η συνθήκη που ζούμε.** Υπό άλλες συνθήκες θα ήταν πολύ πιο εύκολο να βρίσκεσαι σε έναν διαφορετικό τόπο, να συμπαραστέκεσαι στους φίλους σου και να το ζεις σωστά όπως πρέπει.

Κ: Κατάλαβα. Ποιες είναι οι συνέπειες αυτής της απώλειας στη ροή της ζωής σου; Αnéφερες κάποιες, μήπως έχεις να κάνεις κάποιες προσθήκες;

Γ: Υπάρχει μια θλίψη, υπάρχει μία... γενικά πολλές συναισθηματικές αλλαγές και έτσι σκαμπανεβάσματα αν μου επιτρέπεται να πω, εντάξει... κάνουμε υπομονή, σκεφτόμαστε θετικά, αλλά προσπαθούμε να σκεφτόμαστε θετικά

όταν σκεφτόμαστε αρνητικά, διότι γνωρίζουμε ότι αυτή τη στιγμή είναι μια κατάσταση που καλώς ή κακώς δε θα αλλάξει σύντομα. **Στεναχωριέμαι, νιώθω ότι θέλω να τα σπάσω όλα, νιώθω ότι πνίγομαι, νιώθω εγκλωβισμένη σε μια κατάσταση που δεν την έχω επιλέξει κι αυτό ήθελα να πω πριν, ότι με ενοχλεί όλο αυτό γιατί το θεωρώ σαν απώλεια αυτή τη στιγμή όλο αυτό,** γιατί δεν είναι κάτι που επέλεξα εγώ, έγινε βίαια, πολύ γρήγορα, μου πήρε πολύ χρόνο να το συνειδητοποιήσω και να μπω στη διαδικασία να είμαι κουλ με αυτή την κατάσταση που ζω, γιατί αυτό δεν ήταν μια επιλογή δική μου, ότι θα αποφασίσω να φύγω από την Αθήνα και να έρθω να ζήσω στο χωριό και να ξεκινήσω μια νέα αρχή στη φύση στο σπίτι μου στο Χ., δουλεύοντας εδώ... κι όλα γίνανε με βίαιο τρόπο και σ' εμένα και σε άλλους ανθρώπους προφανώς και γι' αυτό νιώθω ότι πνίγομαι κι είμαι εγκλωβισμένη καιρό σ' αυτήν την κατάσταση, νιώθω έναν εκνευρισμό, προσπαθώ να βρω ποιος φταίει και δε βρίσκω άκρη.

Κ: Έχεις βρει τρόπους να το αντιμετωπίσεις;

Γ: Ναι, έχω μία πολύ καλή φίλη, την Κ. (γέλια)... μα ναι, καλή παρέα, με βοήθησε πολύ το γεγονός σαν απόφαση να έρθω να μείνω εδώ που ήξερα ότι θα έχω συγκεκριμένους ανθρώπους δίπλα μου, **οπότε ναι, η παρέα, εντάξει προφανώς ότι είμαι και κοντά στην οικογένειά μου, όσο εκνευριστικό και να είναι, ό,τι έχεις ανθρώπους δίπλα σου σε βοηθάει κάπως, δουλεύω κάτι το οποίο μου δίνει και μου τρώει ενέργεια βέβαια, οι βόλτες στη φύση, οι ωραίες μουσικές, οι ταινίες, το αλκοόλ, τα επιτραπέζια, αυτά.**

Κ: Ωραία, ωραία, μια χαρά! Λοιπόν, τι θα ευχόσουν; Μια ευχή για κλείσιμο.

Γ: Παγκόσμια ειρήνη. Θα ευχόμουν αυτό να σταματήσει σύντομα, γιατί υπάρχουν κι άνθρωποι που περνάνε πολύ χειρότερα από αυτό, έχουν πολύ χειρότερες απώλειες, από την απώλεια μιας φυσιολογικής καθημερινότητας, στην Αθήνα, δυστυχώς... και θα ευχόμουν να σταματήσει αυτό σύντομα για να μπορέσουμε να είμαστε όλοι μαζί και να είμαστε ελεύθεροι.

Κ: Ναι, επιλογές βασικά.

Γ: Δεν ξέρω, υπάρχει κάτι που δεν ξέρω πως να το διατυπώσω. Βασικά ένα από τα πράγματα που επίσης με στεναχωρούν και εύχομαι να λυθεί σύντομα

είναι να ανακτήσουμε τη σωματική επαφή, να παίρνουμε αγκαλιές τους ανθρώπους που αγαπάμε, γιατί μπορεί να τους έχουμε δίπλα μας, αλλά να μην μπορούμε να το κάνουμε αυτό... και τα μπαρς ωραία είναι, γιατί σου δίνουν αυτό το πακέτο της κοινωνικοποίησης, το να βλέπεις άλλο κόσμο, αλλά η επαφή είναι το χειρότερο, αυτό εμένα με έχει πειράξει πάρα πολύ και πολλές φορές μου προκαλεί μοναξιά.



Διάλογος III

Ε.: φίλη ετών 49, σπούδασε Ιταλική φιλολογία, καθηγήτρια, μητέρα, σύζυγος.

Απώλεια γιαγιάς.

Κ: Θα ήθελα να περιγράψεις μια απώλεια που έχεις βιώσει ή βιώνεις.

Ε: Να ονοματίσω πρόσωπο, συγγένεια, δεσμό, χρονολογία, φύλο, κ.λπ.;

Κ: Όπως το σκέφτεσαι...

Ε: Όπως το σκέφτομαι... πολλές απώλειες...

Κ: Μία, μία διάλεξε...

Ε: Μάλλον ένα αγαπημένο μου πρόσωπο. Γιατί απώλειες υπάρχουν διάφορες, το θέμα είναι πως τις συνδυάζουμε αυτές. Για τη γιαγιά μου, που έγινε το '08, τον Νοέμβρη του '08. Ένιωσα ότι φεύγοντας η γιαγιά μου ήρθε αμέσως ένα δισέγγονο από τον ξάδερφό μου κι ένιωσα... Τώρα για συναίσθημα δικό μου, έφυγε η αγαπημένη μου γιαγιά, αλλά ήταν αρκετά μεγάλη κι ένιωσα ότι έκλεισε ένας κύκλος γι' αυτήν τη γυναίκα που έχω το όνομά της που την αγαπούσα πάντα, που έβλεπα ότι είχαμε κοινά στοιχεία,

όχι πάντα. Ήταν το περιπολικό και το νοσοκομειακό απέξω, παρόλα αυτά όμως ένιωθα ότι ο απόηχος της απώλειάς της, τώρα μιλώντας και με τα αδέρφια μου και με τους γονείς μου, ότι πάντα έλεγε ωραία πράγματα μέσα από ατάκες, οι οποίες είναι ατάκες ανεπανάληπτες, μοναδικές και διαχρονικές. Τι άλλο μπορώ να πω... τι άλλο μπορώ να πω γι' αυτό; Μου έχει λείψει η γιαγιά μου.

Κ: Το πότε συνέβη; Το οποίο μας το είπες...

Ε: Συνέβηκε τον Νοέμβρη του 2008, 29 Νοέμβρη, ημέρα Σάββατο έφυγε η γιαγιά μου ξημερώματα και την προηγούμενη μέρα την Παρασκευή ήταν να πάω να τη δω και δεν πήγα, γιατί κανονίσαμε να πάμε κινηματογράφο με μία φίλη και πήγαμε μετά και σ' ένα κινέζικο και φάγαμε και τα ξημερώματα έμαθα ότι η γιαγιά μου έφυγε. **Αυτό που θυμόμουν πάντα σαν φράση απ' τη γιαγιά μου, έλεγε ότι δε θέλω να πεθάνω χειμώνα γιατί είναι βαρύ το χώμα, έλεγε, κι η γιαγιά μου έφυγε και θάφτηκε την τελευταία μέρα του φθινοπώρου, δεν την έπιασε ο χειμώνας...**

Κ: Τρομερό.

Ε: Ναι, ναι, ναι, ναι... και την ώρα που, τώρα αυτά δεν είναι σαν περιγραφές ωραίες, την ώρα που έμπαινε μέσα τέλος πάντων, που την προετοιμάζαν να μπει μέσα στο χώμα, φώναξα μπροστά σε όλο τον κόσμο "μην της ρίχνετε χώμα στο πρόσωπο", ενώ δεν ρίχνουν, αλλά επειδή έλεγε συνέχεια αυτήν την ατάκα... πίστευα ότι αυτό θα την ενοχλούσε, να της πετάξουν χώμα στο πρόσωπο... και θυμάμαι το είχα πει μπροστά σε όλους, ναι, αυτό. Αλλά αισθανόμουν μια γαλήνη για τη γιαγιά μου, γιατί ένιωσα ότι έκανε έναν κύκλο ζωής και ότι ήταν πολύ δυναμική η παρουσία της και μπορώ να σου πω ότι **ακόμη πιο δυνατή είναι η παρουσία της μέσα από την απώλειά της.** Αυτό έχω να πω γι' αυτήν τη γυναίκα.

Κ: Τώρα, πώς επηρέασε τη ροή της ζωής σου;

Ε: Παραδειγματικά. Και θα σου πω γιατί. Μου χάρισε τη βέρα της και μου είπε μία φίλη: "Μην τη φοράς, γιατί θα κουβαλήσεις τη μοίρα της" [γέλια] Μου είπε αυτό. Όμως, ό,τι μου έδινε η γιαγιά μου, το έπαιρνα, γιατί ένιωθα ότι ήταν κατάθεση ψυχής αυτής προς μένα, ήμουν η αγαπημένη της εγγόνα, όπως μου έλεγε, μπορεί να το έλεγε και στις άλλες εγγονές που είχαν το όνομά της, δεν ξέρω, το θέμα είναι ότι κάθε φορά που μου το έλεγε, μου το

έλεγε μυστικά κι εγώ ένιωθα ότι αυτό ήταν μοναδικό για μένα, ίσως να 'θελα να το κρατήσω σαν κάτι μοναδικό. Έχω δαχτυλίδια της που τα φοράω... με κάτι πέτρες, τι άλλο έχω; Έχω τις κουβέρτες της, τα πλεκτά της, η γιαγιά μου υπάρχει μέσα μου και πολλές φορές μου λένε τώρα οι γονείς μου πως όσο μεγαλώνω, κάνω πράγματα, μορφασμούς, κινήσεις του σώματος και ό,τι έχω πάρει από τη γιαγιά μου, το φιλότιμό της... Κι αυτό έτσι με τιμά, με τιμάει με ποια έννοια, ότι νιώθω πολύ ωραία. **Νιώθω ότι το μοίρασμα είναι σκοπός ζωής**, ότι τα υλικά και τα συναισθηματικά και τα ψυχικά αγαθά, ακόμη και τα πνευματικά, υπάρχουν για να μοιράζονται. Το νιώθω από τα βάθη της ψυχής μου αυτό.

Κ: Τι ωραία!

Ε: Ναι.

Κ: Με ποιους τρόπους αντιμετώπισες την απώλεια;

Ε: Με ποιους τρόπους... με ποιους τρόπους... Εκείνη η περίοδος ήταν το δεύτερο έτος όταν έφυγε η γιαγιά μου, που ήμουν στο πανεπιστήμιο και μπορώ να σου πω ότι τη σκεφτόμουν αρκετά και έβλεπα και την απώλεια της γιαγιάς μέσα από τα μάτια του μπαμπά μου, που την αγαπούσε ιδιαίτερα, που ήταν πολύ αγαπημένη του η μαμά του, ίσως δεν πρόλαβα πολύ να τη θρηνήσω... δεν πρόλαβα πως να το πω... δεν το 'βαλα πολύ μες στη ζωή μου. Αν ας πούμε συγκρίνουμε την απώλεια του παππού μου, διότι δεν έχω γνωρίσει τον πατέρα της μητέρας μου, έχω γνωρίσει τον πατέρα του μπαμπά μου, τον παππού μου, δηλαδή τον σύζυγο της γιαγιάς, για την οποία μιλώ τώρα, ο οποίος όταν πέθανε, ήταν μια μέρα που εγώ κάπου ήθελα να πάω, ήμουν 19 χρονών τότε. Λοιπόν, και του 'χα πολλά νεύρα, γιατί εκείνη την ημέρα, μου χάλασε τη μέρα και δεν μπορούσα να ευχαριστηθώ την ημέρα της κηδείας του, του 'χα πάρα πολλά νεύρα. Και πήγα μετά από 3 μήνες, αφού έγινε η κηδεία του παππού... και πήγα και του μίλησα και του είπα συγγνώμη παππού, αλλά εγώ... έτσι αισθανόμουν, αλλά δεν είχε τη θέση... όπως είχε η γιαγιά μου... μες στην καρδιά μου. Κι όταν μιλάω για τη γιαγιά μου δυστυχώς ή ευτυχώς μιλάω μόνο γι' αυτή τη γιαγιά, γιατί την άλλη γιαγιά... της μαμάς μου, ε... ενώ μπορώ να την κατανοήσω με τη λογική, το συναίσθημα είχε αφήσει πάρα πολλά κενά, ήταν πολύ αυταρχική για παράδειγμα η άλλη γιαγιά, ήταν συναισθηματικά πολύ κλειστή γυναίκα, γιατί έτσι είχε μάθει, γιατί έτσι

αναγκάστηκε... γιατί, γιατί, γιατί... κι όλες οι σφαίρες που σου έλεγα εγώ, έχουν πάρει κι εμάς και νιώθω ότι όλα αυτά προσπαθώ να τα διαχειριστώ αυτά τα χρόνια κι ενώ την έχω συγχωρέσει ας πούμε, την έχω κατανοήσει, γιατί της συνέβαιναν όλα αυτά, απ' την άλλη λέω, κάτσε ρε φίλε, όταν κανείς δεν έχει κάνει δουλειά με τον εαυτό του... τα φορτώνει όλα στον άλλον... κι εσύ τα παίρνεις αυτά προίκα τώρα, παρ' τα τώρα, καλώς τα πήρες και καν' τα κάτι. Ε πάντα μια τέτοια σχέση είχα με την άλλη τη γιαγιά, που όταν έφυγε... ήταν λες και δεν υπήρχε. Ένα περίεργο πράγμα. Δεν ξέρω πώς συμβαίνει αυτό. Πώς γίνεται αυτό και δεν ξέρω αν πρέπει να αισθανθώ ενοχικά ή όχι. Έτσι αισθάνομαι.

Κ: Συμβαίνει, απλά συμβαίνει.

Ε: Ναι, αυτό.

Κ: Με αφορμή αυτήν την απώλεια τι θα ευχόσουν...

Ε: Θα ευχόμουν κάθε άνθρωπος, τους σημαντικούς άλλους που έχει δίπλα του, να είναι πολύ ισχυρές προσωπικότητες, στον βαθμό... ώστε να λειτουργούν παραδειγματικά και να σε εμπνέουν, χωρίς να σου επιβάλλονται.

Κ: Ευχαριστούμε πολύ.

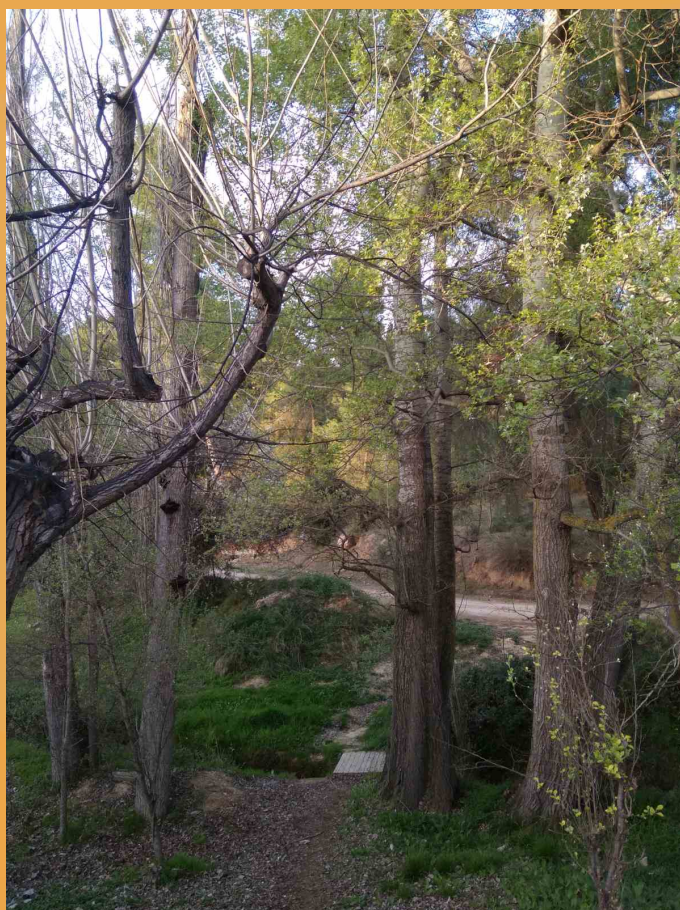
Ε: Ναι, αυτό το λέω σαν κατάθεση. Να είναι άνθρωποι που σε εμπνέουν, να εμπνέουν κι όχι να σε φοβίζουν, όχι να σε βάζουν σε καλούπια... να σ' αφήνουν να πετάς με τα δικά σου φτερά, αλλά να είναι εκεί... Πώς να στο πω τώρα...

Κ: Τραγούδησέ το...

Ε: Α! Πρέπει να το μελοποιήσουμε... πώς να στο πω πραγματικά... μακάρι αν μπορέσω, αν αξιωθώ, εφόσον μπήκα σ' αυτόν τον κύκλο ζωής κι έγινα μητέρα, αν γίνω γιαγιά, να γίνω και δις γιαγιά, θα ήθελα πραγματικά να τη ζήσω όλη αυτή τη διαδρομή, αν μου επιτραπεί. Ε... ναι, θα 'θελα έτσι να είμαι κι εγώ στα εγγόνια μου, όπως ήταν η γιαγιά μου σ' εμένα.

Κ: Τι ωραία! Ευχαριστώ πολύ!

Ε: Κι εγώ σ' ευχαριστώ... γιατί μου θύμισες ωραία πράγματα!



Διάλογος IV

Γ.: Συγγενής, ξαδέλφη κοντινή, 53 ετών, δημοσιογράφος.

Κ: Θα ήθελα να μου περιγράψεις μια απώλεια που έχεις βιώσει ή βιώνεις και να βοηθήσω λίγο εδώ, γιατί λέγοντας απώλεια μπορεί να είναι κάποιος άνθρωπος - γονέας, φίλος, συγγενής-, μπορεί να είναι ένα κατοικίδιο, μπορεί να είναι μια δουλειά, δεν ξέρω τι μπορεί να είναι... ό,τι αυτή τη στιγμή νομίζεις και αισθάνεσαι ως απώλεια.

Γ: Τώρα ή παλιότερα στη ζωή μου;

Κ: Όποτε... δηλαδή λέμε τη λέξη απώλεια... ποια σου 'ρχεται στο μυαλό από αυτές που έχεις βιώσει;

Γ: Ο Θ.

Κ: Ωραία, θέλεις να μας περιγράψεις λίγο τότε συνέβη;

Γ: Συνέβη το 1988, τον Μάιο, ξαφνικά, ήμουν 21. **Ήταν σαν να είχα χάσει ένα μέλος από το σώμα μου.** Αισθανόμουν σαν να είχα χάσει ένα μέλος, είχα χάσει ας πούμε το δεξί μου χέρι, το δεξί μου πόδι, σαν να είχα κάτι από πάνω

μου, σαν να είχα ένα κομμάτι δικό του, το οποίο έλειπε και το 'ψαχνα, κάθε βράδυ κοιμόμουν και όταν... νόμιζα ότι το 'χα ξεπεράσει... και κάθε πρωί όταν ξυπνούσα. Η δεύτερη σκέψη μου ήταν που είναι αυτός, ήταν πάρα πολύ, η χειρότερη απώλεια που έχω ζήσει ήταν...

Κ: Θες να μας πεις λίγο ποιος ήταν ο Θ.; Ένα δύο λόγια

Γ: Ήταν μία σχέση που είχα από 17 μέχρι 21, ήταν ο πρώτος μου έρωτας και φίλος μου και ένας άνθρωπος που ήμασταν συνέχεια μαζί και ονειρευόμασταν πράγματα και το περίεργο είναι ότι τους τελευταίους μήνες πριν να πεθάνει, ας πούμε έτσι, μου είχε γίνει λίγο αφόρητο αυτό που ζούσα, δεν είναι ότι ήμουν στα μέλια μου όταν έγινε αυτό... ήμουν ανάμεσα στο να μείνω μαζί του ή να χωρίσω και μου ήταν πολύ δύσκολο αυτό που ζούσα. Τώρα που ξέρω... καταλαβαίνω ότι είχε κατάθλιψη... κι εγώ είχα πάθει κατάθλιψη από αυτό. **Αυτός είχε βαριά κατάθλιψη και ζούσε με μία καθημερινή στεναχώρια. Αλλά παρόλα αυτά όταν έφυγε, ένιωσα για να είμαι ειλικρινής μια περίεργη ανακούφιση.** Ήταν δηλαδή ταυτόχρονα σαν να βιώνω ασθένεια, όχι ασθένεια, σαν να έχει χαθεί πραγματικά ένα κομμάτι μου. Υπήρχαν φορές που όταν ειδικά ήμουν συνοδηγός σε αυτοκίνητο, επειδή ήμασταν πάντα, αυτός ήταν οδηγός κι εγώ συνοδηγός, εγώ μέχρι τότε δεν έπαιρνα το αυτοκίνητο να οδηγήσω και συνέχεια γύρναγα προς το μέρος του Κ. και του έπιανα το χέρι, το πόδι, τον ώμο όταν οδηγούσε... **όταν ήμουν συνοδηγός ήταν σαν να μου έλειπε η αριστερή μου πλευρά, γύριζα δηλαδή και δεν έβρισκα τίποτα και ήταν τραγικό αυτό το πράγμα.**

Θες να σου πω κι άλλες απώλειες ή μόνο αυτή;

Κ: Όχι... θέλω να ρωτήσω κάτι τώρα, ποια ήταν τα αίτια που την προκάλεσαν, εμμέσως μας απάντησες... είχε κατάθλιψη... κάτι άλλο;

Γ: Γιατί πέθανε;

Κ: Ναι.

Γ: Είχε κατάθλιψη, την οποία τότε δεν την είχαμε διαπιστώσει, είχε μάλλον μια ψυχική νόσο, πιθανότατα, είχε κάποια ψυχική νόσο, δεν ήξερα τότε γιατί. Α... άλλο ένα πράγμα είναι ότι δεν ήξερα τότε γιατί έγινε αυτό, δεν μπορούσα να καταλάβω γιατί. **Ήμουν απαρηγόρητη. Δεν είχα κάτι να παρηγορηθώ, ας πούμε ότι ήταν η ηλικία.** Ας πούμε στους γονείς μου, έλεγα εντάξει,

έφτασαν σε μια ηλικία που θα έφευγαν ή ότι ξέρω εγώ ήρθε ένα αυτοκίνητο και τον σκότωσε ή αρρώστησε, ήταν πάρα πολύ δύσκολο και δεν έβρισκα κάτι να με παρηγορήσει, να πω έγινε γι' αυτό τον λόγο...

Κ: Και πώς επηρέασε τη ροή της ζωής σου; Μας είπες βέβαια κάποια πράγματα... αλλά αν θες να προσθέσεις κάτι.

Γ: Για ένα μεγάλο διάστημα ήθελα να κάνω delete σε αυτό που είχε γίνει, δηλαδή επιθυμούσα να μην είχε γίνει και δεν είχα αφεθεί να το ζήσω, ότι ξέρεις είχε γίνει αυτό και **δημιούργησα ένα πολύ έντονο μηχανισμό άμυνας: "Όχι, εγώ θα ζήσω, δε θα το ακολουθήσω αυτό, δε θα με καταστρέψει, δε θα πεθάνω κι εγώ, δε θα χαθώ, πρέπει να το ξεχάσω, δεν έγινε τίποτα, θα το ξεχάσω, θα το ξεχάσω, πρώτα απ' όλα θα αναπληρώσω το κενό."** Και άρχισα να ψάχνω άκαιρα, χωρίς να έχω απαιτήσεις και χωρίς να έχει ολοκληρωθεί ο χρόνος που θα έπρεπε να πάρω, άρχισα να ψάχνω για αντικατάσταση αυτού του πράγματος, του κενού αυτού που είχε δημιουργηθεί, το οποίο ήταν, το πιο χαρακτηριστικό επαναλαμβάνω, ήταν σαν να υπήρχε ένα σώμα πάνω στο σώμα μου, το οποίο ξεκόλλησε, δεν ξέρω πως να το εξηγήσω, σαν να μου έφυγε η καρδιά, να μου έφυγε το συκώτι, αυτό το πράγμα... και προσπάθησα να το σηκώσω, αυτό το πράγμα. Έκανα delete, δηλαδή προσπάθησα να μην το σκέφτομαι τόσο και προσπάθησα να το αναπληρώσω σαν να μην ήταν ας πούμε...

Κ: Σαν να μην έχει γίνει...

Γ: Ναι, σαν να προσπαθούσα αυτό το κομμάτι, πες ότι αυτό ήταν ένα σώμα, ήταν ένα, σαν να μην ήταν σχέση, να μην ήταν άλλος άνθρωπος.

Κ: Να ήσουν εσύ, ένα κομμάτι δικό σου.

Γ: Ναι, το οποίο έπρεπε να το ξαναπάρω και να το κολλήσω πίσω και το αναζητούσα σε άσχετους ανθρώπους. **Επίσης, με επηρέασε ότι εκείνη την εποχή έπινα πάρα πολύ αλκοόλ, για να το ξεχάσω, έκανα τρελές κρεπάλες και γλέντια, που δεν είχαν σχέση με την ψυχική μου κατάσταση, δηλαδή έβλεπες μια κοπελίτσα αλλοπρόσαλλη να γλεντοκοπάει, να πηγαίνει στα μπαρ, να πίνει, υποτίθεται είχα ερωτευτεί άλλον, υποτίθεται διάφορα πράγματα και δεν είχαν... δηλαδή τώρα που το σκέφτομαι και δεν το έχω επεξεργαστεί και πολύ, το λογικό θα ήταν**

να κάτω σπίτι να κλαίω, να στεναχωριέμαι, το οποίο δεν το βίωσα εγώ

έτσι. Ούτε καθόμουν σπίτι, ούτε έκλαιγα, είχα ξεσπάσματα, έβγαινα έξω, έλεγα ότι πάει αυτό τώρα έγινε. Η ζωή είναι αλλού, πάμε μπροστά, να κάνουμε πράγματα. Αγαπώ τον Χ., τον Γ., τον Θ., κάθε φορά άλλαζα, είχα περιστασιακές σχέσεις, αυτοκαταστροφικές, χωρίς συναίσθημα και χωρίς να πάρω χρόνο, δηλαδή μπορεί να έβγαινα ένα βράδυ και να έκανα σεξ με κάποιον μεθυσμένη και μετά να το είχα ξεχάσει. Και κάθε φορά να ξαναζούσα τι γινόταν, έκανα κάτι με κάποιον και μετά αυτό δεν ήταν φυσιολογικό, δεν είχε γίνει σχέση, δεν είχα αγαπήσει, δεν είχε γίνει τίποτε, απλά έκανα ένα βράδυ μια μ... να το πω έτσι και ύστερα όπως ήταν φυσικό με αυτόν τον άνθρωπο, πώς να είχα στήριξη, γιατί αυτό δεν ήταν λογικό, οπότε εγώ τι έκανα... άρχισα ξαφνικά να έχω στενοχώρια και να έχω πόνο, η οποία στην ουσία ήταν η απώλεια, π.χ. ο Χ. ήταν η απώλεια του Θ. και ήταν σαν να ήταν η στενοχώρια ότι ο Χ. δε μου μίλησε ή ότι δε με πήρε τηλέφωνο. Κατάλαβες;

Ή προσπαθούσα να το λύσω ως εκ θαύματος, αποφεύγοντας το κόστος.

Κι είχα συγκρούσεις με την οικογένειά μου, γιατί είχα αλλοπρόσκλη συμπεριφορά και είχα και φυσικές συγκρούσεις, δηλαδή τράκαρα πάρα πολλές φορές, τράκαρα με αυτοκίνητα, πολλές φορές παραλίγο να σκοτωθώ, όχι από υπερβολική ταχύτητα, αλλά με έναν περίεργο τρόπο πήγαινα και κοπάναγα αυτοκίνητα και προσπάθησα να κολλήσω κάτι άλλο, το οποίο δεν κόλλαγε βέβαια, δε γινόταν να κολλήσει και ήμουν σε έναν φαύλο κύκλο. Επίσης, στις σχέσεις μου αυτό μου δημιούργησε πάρα πολύ μεγάλα συναισθήματα οίκτου για άσχετους ανθρώπους. Ήταν ας πούμε ένα παιδί θυμάμαι... και μ' αυτόν μάλιστα διατηρούσα επαφή πολύ πρόσφατα κι εγώ δεν έβλεπα την κατάσταση, αλλά τον κυνηγούσα να τον σώσω, να μην αυτοκτονήσει, χωρίς να υπάρχει η δημιουργία για μια τέτοια σχέση με αυτόν τον άνθρωπο.

Κ: Να μας πεις τι θα ευχόσουν με αφορμή αυτήν την απώλεια;

Γ: Να μην είχε γίνει. Θα ευχόμουν να το είχαμε προλάβει, να είχαμε κάνει άλλες κινήσεις, στη ζωή μας, θα ευχόμουν να ήμουν πιο ώριμη ώστε να μπορέσω να βοηθήσω, έχω απενεχοποιηθεί από αυτό και δε σκέφτομαι ούτε αισθάνομαι ότι έφταιγα που έγινε αυτό, αλλά ξέρω ότι κατά πολύ φταίει και η άγνοια που είχαμε τότε, δηλαδή θα μπορούσαν τα πράγματα να έχουν γίνει

διαφορετικά, να είχαμε βιώσει καλύτερα αυτό που ζούσαμε τότε, θα μπορούσαμε να δούμε αν θα μπορούσαμε να είμαστε μαζί ή αν δεν μπορούσαμε να είχαμε βρει έναν ήρεμο τρόπο να το σταματήσουμε χωρίς να είχαμε τέτοιες τραγωδίες.



Στίχος: Επειδή σ' αγαπώ τα φτερά ξαναράβω στους ώμους.

Διάλογος V

Κυ.: Αδερφή, ηλικία 37, διδακτορική φοιτήτρια, Κύπρος.

Κ: Θέλουμε να μας περιγράψεις μια απώλεια που έχεις βιώσει ή βιώνεις.

Λέγοντας απώλεια εννοούμε κάποιο πρόσωπο, κάποιο κατοικίδιο, μία φίλη, μία κατάσταση, ένα διαζύγιο, έναν σύντροφο.

Κυ: Τη μητέρα μου

Κ: Πότε συνέβη;

Κυ: Πριν από 13 χρόνια, 14. Ήταν Σεπτέμβρης του 2007, τι άλλο να πω, ήταν Σεπτέμβρης, ήταν κάτι που περιμέναμε.

Κ: Ποια ήταν τα αίτια που την προκάλεσαν;

Κυ: Η επάρατος, πως το λένε... ασθένεια, νόσος.

Κ: Πώς επηρέασε τη ροή της ζωής σου;

Κυ : Μου ανέστρεψε τη ζωή.

Κ: Με ποιους τρόπους το αντιμετώπισες;

Κυ: Ξεκίνησα να πίνω. Με υπερεργασία, με προσπάθεια κοινωνικοποίησης, παρόλο που ήμουν πιο εσωστρεφής... Αυτά.

Κ: Τι θα ευχόσουν;

Κυ: Θα ευχόμουν να μην είχε συμβεί.



Διάλογος VI

Π.: Φίλος, σεφ, Μπέρμπιχαμ Αγγλία, ηλικία 29.

Κ: Θα θέλαμε να μας περιγράψεις μια απώλεια που έχεις βιώσει ή βιώνεις. Τώρα, λέγοντας απώλεια να βοηθήσω λίγο...

Π: Αυτό ήταν η συμπληρωματική ερώτηση. Πρέπει να είναι θάνατος;

Κ: Όχι, λέγοντας απώλεια είναι οτιδήποτε έχουμε χάσει, μπορεί να είναι μια δουλειά, μια σχέση, μπορεί να είναι το κατοικίδιο, μπορεί να είναι κάποιος άνθρωπος, μια φίλια, δεν ξέρω τι μπορεί να είναι για κάποιον μια απώλεια, κάτι σημαντικό το οποίο έχει χάσει, κάποια από όλες τις απώλειες, φαντάζομαι θα έχεις ζήσει διάφορες...

Π: Ωραία, απώλεια θεωρητικά, όχι θεωρητικά, πρακτικά. Απώλεια φιλίας, είχα μια απώλεια.

Κ: Ωραία... Θες να μας την περιγράψεις;

Π: Βεβαίως. Μιλάμε για τον καλύτερό μου φίλο γενικά για πολλά χρόνια, τον Δ., με τον οποίο από ένα σημείο και μετά όταν είχα μετακομίσει στην Αγγλία, μετά από κάποιο χρονικό διάστημα μετακόμισε και ο Δ. στην Αγγλία και μέναμε παρέα και τα σχετικά... long story short... μια σειρά γεγονότων οδήγησε τέλος πάντων... ο Δ. έχει παρουσιάσει μια ψυχική ασθένεια, το οποίο τον έφερε σε πάρα πολύ κακή πνευματική κατάσταση με αποτέλεσμα εν τέλει να φύγει, να 'ρθει ο αδερφός του, να τον πάρει - όχι με πολύ όμορφο τρόπο - από την Αγγλία, να κατέβει πίσω Ελλάδα, μετά το αντιμετώπισε, είχε α... το σημαντικό είχε κάνει μια απόπειρα αυτοκτονίας όσο ήταν στην Αγγλία, όταν έγινε αυτό εγώ ήμουν στην Ελλάδα για διακοπές, ναι, μετά γύρισα. **Τέλος πάντων η απώλεια έχει να κάνει με το ότι δεν ήταν πλέον ο ίδιος άνθρωπος και ότι υπάρχει μια απώλεια ουσιαστικά στη φιλία και δεν έχουμε την ίδια σχέση. Αυτός γύρισε Ελλάδα, έκανε μια δεύτερη απόπειρα αυτοκτονίας, μετά μπήκε στο ίδρυμα. Τώρα απ' ότι μαθαίνω είναι λειτουργικός για τον εαυτό του σαν άνθρωπος, εννοώ ζει κανονικά και υπάρχουν κάποια προβλήματα που επηρεάζουν την προσωπικότητά του και απ' ότι συνεχίζω να μαθαίνω η προσωπικότητά του δεν έχει καμία σχέση με το πώς ήταν, ζήσαμε διάφορα πράγματα και από εκείνη την περίοδο και μετά έχει αλλάξει η προσωπικότητά του και είναι απώλεια γιατί έχουμε πολύ αραιή επαφή.** Τελευταία φορά που μιλήσαμε με τον Δ. ήταν ενάμιση με δύο χρόνια, ίσως και παραπάνω. Τελευταία φορά που είχα έρθει στην Ελλάδα δεν καταφέραμε να βρεθούμε, είχα προσπαθήσει να επικοινωνήσω, δεν επικοινωνήσε πίσω, εγώ ήρθα για λίγες μέρες, δε βρεθήκαμε κι από ένα σημείο και μετά έγινε έτσι γιατί σταματήσαμε κάθε επικοινωνία. Ήταν μια περίοδος που προσπαθούσαμε να επικοινωνήσουμε, κυρίως μέσω μηνυμάτων και τα σχετικά, απλά αντιλήφθηκα και από φίλους που είχα στην Ελλάδα ότι τον επηρέαζε αρνητικά η επικοινωνία μας. Στο πώς σκεφτόταν την Αγγλία και πώς ήταν τα πράγματα όταν ήταν εδώ, νομίζω δεν του έκανε πολύ καλό η επικοινωνία, γι' αυτό κι εγώ από ένα σημείο και μετά... δηλαδή αν με έπαιρνε τηλέφωνο και μου έστελνε ένα μήνυμα. φυσικά θα απαντούσα με μεγάλη μου χαρά. Απλά δεν παίρνω εγώ την πρωτοβουλία, τώρα σωστά ή λάθος, εκείνη την περίοδο πίστευα ότι δεν τον βοηθάει αυτό.

Κ: Πότε συνέβη;

Π: Τέλη του '19, τέλη του '18, με συγχωρείς.

Κ: Και τα αίτια τώρα που προκάλεσαν αυτήν την απώλεια τα ανέφερες, οπότε... πώς επηρέασε τη ροή της ζωής σου αυτό;

Π: Εννοώντας την καθημερινότητά μου;

Κ: Ναι, είχες μια σταθερή φιλία και έγινε κάτι...

Π: Στο επίπεδο των διαπροσωπικών σχέσεων. Την καθημερινότητά μου επί του πρακτέου την επηρέασε για ένα-δύο μήνες, για ένα εξάμηνο που υπήρχε μια σχετική αναστάτωση και το after that που έπρεπε να οργανώσω, να συμμαζευτώ από κάποια πράγματα κι έπρεπε να συνεχίσω να είμαι functional γιατί γίνονταν διάφορα πράγματα στο σπίτι. Την επηρέασε γιατί ήταν ο κολλητός μου, ήταν ο άνθρωπος που όσο σπούδαζα, ήμουν εγώ στα Γ. κι αυτός στην Α., μπορεί να κάναμε να μιλάγαμε έξι μήνες, μετά θα βρισκόμασταν για έναν καφέ και πάντα θα είχαμε εξελιχθεί και οι δύο σαν άνθρωποι, αλλά θα είχαμε καταλήξει στα ίδια συμπεράσματα ίσως από διαφορετικούς δρόμους, αλλά θα είχαμε την ίδια εξέλιξη με τα ίδια συμπεράσματα, χωρίς να έχουμε τόσο μεγάλη τριβή στην καθημερινότητά μας. Είχαμε πολύ μεγάλη ταύτιση στον τρόπο σκέψης. Ήταν από τους 2-3 ανθρώπους στη ζωή μου που με καταλάβαινε καλύτερα από τον καθένα, δηλαδή αν του έλεγα κάτι θα καταλάβαινε ακριβώς το νόημα των λέξεων που χρησιμοποιούσα και γιατί χρησιμοποίησα και πώς κατέληξα σε ένα συμπέρασμα, είχαμε άφογη επικοινωνία. **Σκέψου να χάνεις έναν άνθρωπο που είχες απόλυτη επικοινωνία. Οπότε μείον ένας άνθρωπος σαν αυτόν είναι μία απώλεια πιστεύω, δεν τον βρίσκεις συχνά.**

Κ: Θα θέλαμε να μας πεις τι θα ευχόσουν με αφορμή αυτήν την απώλεια;

Π: Δύσκολη ερώτηση αυτή, τι εννοείς τι θα ευχόμουν;

Να άλλαζα το παρελθόν;

Θα ευχόμουν εκείνο το κρίσιμο εξάμηνο, ίσως να είχα συμπεριλάβει περισσότερους ανθρώπους, να μην έχω προσπαθήσει να το λύσω μόνος μου. Εκ του αποτελέσματος ίσως να είχε διαφορετική έκβαση. Δεν πιστεύω ότι χειρίστηκα κάτι λάθος, αλλά το αποτέλεσμα που δεν είναι και το καλύτερο, γιατί μιλάμε για έναν άνθρωπο που έκανε δύο απόπειρες αυτοκτονίας, οπότε θα ευχόμουν να συμπεριελάμβανα κι άλλους ανθρώπους στην ελπίδα ότι θα υπήρχε διαφορετική έκβαση.



"Leaning over you here Cold and catatonic I catch a brief reflection What you could and might have been It's your right and your ability To become my perfect enemy"

Διάλογος VII

Α.: Καλός φίλος, ηλικία 34, μουσικός, Αθήνα.

Κ: Θα θέλαμε να μας περιγράψεις μία απώλεια που έχεις βιώσει ή βιώνεις.

Δ: Να κάνω μια ερώτηση, λέγοντας απώλεια, τι εννοούμε;

Κ: Όταν λέμε απώλεια εννοούμε, μπορεί να είναι κατοικίδιο, μπορεί να είναι φίλια, μπορεί να είναι σχέση, μπορεί να είναι άνθρωπος, μπορεί να είναι η δουλειά, μπορεί να είναι κάτι.

Δ: Όχι απαραίτητα θάνατος.

Κ: Όχι, όχι, απώλεια είναι ό,τι χάνουμε και το βιώνουμε ως απώλεια.

Δ: Κοίτα, απώλεια, όσον αφορά ότι χάνω κάποιον άνθρωπο, ναι, έχω χάσει έναν πολύ καλό φίλο, που με έμαθε να παίζω κιθάρα, τον φίλο μου τον

Σταύρο που τον έχασα όταν ήμουν 19 χρονών, πέθανε σε αυτοκινητιστικό και ουσιαστικά ο Σταύρος με έμαθε να παίζω κιθάρα, με έμαθε μουσική... και ήταν πολύ... δηλαδή εγώ αυτά τα χρόνια τον σκέφτομαι γιατί δεν έχει καταφέρει να δει ότι έγινα κι εγώ μουσικός, κατάλαβες, είναι πολύ δύσκολο όσες φορές το σκέφτομαι, το ότι έχω μάθει μουσική και να παίζω μουσική το χρωστάω στον φίλο μου τον Σταύρο, που ήτανε φίλος μου, κάναμε διακοπές μαζί, έμενε ακριβώς δίπλα μου.

Κ: Πότε συνέβη αυτό;

Δ: Αυτό συνέβη το 2006 νομίζω, τα πρώτα χρόνια στο Παν/μιο, μπορεί να ήταν και το '05. Αυτό είναι μια απώλεια δικιά μου όλα αυτά τα χρόνια, παρότι δεν τον γνώρισα καλά, ήμουν έφηβος εγώ και ήταν μεγαλύτερος από εμένα, αλλά με έμαθε πολλά πράγματα και έχω πολλές αναμνήσεις... και γι' αυτό είναι μεγάλη απώλεια για 'μένα υπό την έννοια ότι δεν μπόρεσα ποτέ να του δείξω ότι ξέρεις... κάτι με βοήθησες να γίνω, αυτό που έχω γίνει τέλος πάντων. Δεν είναι τόσο πολύ ότι μου λείπει σαν υπόσταση... είναι σαν ιδέα... ό,τι ξέρεις. Δεν ξέρω αν κάναμε παρέα τώρα, αν τον είχα φίλο μου, μπορεί και να μην ταιριάζαμε, μπορεί να μην ήμασταν φίλοι, απλώς έτυχε και έκανα επάγγελμα αυτό που μου έμαθε εκείνος, αλλά ποτέ δεν κατάφερα να του πω ότι ξέρεις... κάτι... ευχαριστώ ας πούμε, αλλά αυτό.

τώρα, όσον αφορά τις απώλειες, νομίζω ότι κάθε μέρα βιώνουμε όλοι απώλειες κάποιας μορφής. Τώρα να σου πω τη μεγαλύτερη απώλεια που μου συμβαίνει εμένα... συνδέονται αυτά. Μπορεί να είναι απώλεια, αλλά μετά από λίγο καιρό το ξαναβρίσκεις. Η μεγαλύτερη απώλεια είναι να χάσεις τον εαυτό σου, νομίζω... για κάποιον άνθρωπο. Αυτό... και μου έχει συμβεί πολλές φορές. **Νομίζω η μεγαλύτερη απώλεια είναι να χάσεις τον εαυτό σου. Κι επειδή ξέρω και το έχω βιώσει... ότι τον χάνεις και τον ξαναβρίσκεις... κι ότι μπορείς να τον χάνεις συνέχεια, εκείνη τη στιγμή που τον χάνεις... νομίζω ότι είναι πολύ βαριά απώλεια, να συνειδητοποιείς ότι χάνεις τον εαυτό σου.**

Κ: Και με ποιους τρόπους το αντιμετωπίζεις;

Α: Με ενσυναίσθηση και πολλές φορές με να κάνεις βήματα πίσω και να σκέφτεσαι πώς ήσουν. Εγώ αυτό που έχω κάνει πολλές φορές είναι ότι άμα μπορούσα, άμα με κάποιον τρόπο συναντούσα τον εαυτό μου όταν ήταν

μικρός, τι θα του έλεγα να μην κάνει. Δηλαδή αν με κάποιον τρόπο υπήρχε μια χρονομηχανή που να είναι διαδραστική και να μπορούσα να πάω στον εαυτό μου και να τον δω, θα του έλεγα: "Ξέρεις κάτι, καλύτερα να μην το κάνεις αυτό ή καλύτερα να μη σκέφτεσαι έτσι". Αυτό. Κι αυτό με έχει βοηθήσει στο να προχωρήσω, έτσι το αντιμετωπίζω. Έτσι, με ενσυναίσθηση και συνειδητοποίηση του πόσο αλλάζουμε κάθε μέρα, γιατί και το παρελθόν είναι μια απώλεια, η χθεσινή μέρα είναι απώλεια. Είναι παρελθόν, οπότε μαθαίνεις από αυτό.

Κ: Πώς έχει επηρεάσει τη ροή της ζωής σου αυτή η απώλεια;

Α: Ποια απ' όλες τις απώλειες τώρα;

Κ: Εσύ θα μου πεις, δεν ξέρω, γιατί έχεις ανοίξει δύο τώρα, ό,τι θες εσύ.

Α: Κοίταξε, νομίζω ό,τι έχει επηρεάσει και θα επηρεάσει τη ζωή μου. Δε νομίζω ότι με έχει επηρεάσει οποιαδήποτε μορφής απώλεια. Όπως είπα και πριν, νομίζω το μεγαλύτερο δώρο που έχουμε σαν άνθρωποι και σαν είδος τέλος πάντων είναι ότι θυμόμαστε.

Κ: Η μνήμη.

Α: Η μνήμη, ναι. Οπότε με τη μνήμη το αντιμετωπίζω. Ξέρεις, θυμάμαι και προχωράω.

Κ: Ωραίο, ε;

Α: Ναι, ξέρεις τώρα το ζω και από τον παππού μου, γιατί πλέον δε θυμάται, έχω κάτσει και το έχω σκεφτεί πολλές φορές. Έχω κάτσει και συνειδητοποιώ ότι η μνήμη είναι πολύ σημαντικό πράγμα. Κι έτσι προχωράς. Θυμάσαι τι είχες, τι έχασες και πώς προχωράς.

Κ: Ωραία... και μία τελευταία ερώτηση. Τι θα ευχόσουν με αφορμή αυτήν την απώλεια;

Α: Τι θα ευχόμουν σε ποιον;

Κ: Γενικά.

Α: Τι θα ευχόμουν, ε; Ότι δεν έχει σημασία η απώλεια σαν απώλεια, έχει σημασία το στίγμα και τι αφήνει, είτε καλό είτε κακό, αυτό, είτε είναι φυσική απώλεια είτε είναι συναισθηματική. Το στίγμα είναι, αυτό. Και εύχομαι να μην ξεχάσω, αυτό εύχομαι. Να μην ξεχάσω τι στίγμα μου άφησε οποιαδήποτε απώλεια είτε για καλό μου είτε για κακό μου.

Μη φοβάσαι την απώλεια. Τίποτα δεν χάνεται όσο το θυμόμαστε.



ο παράθυρο

Διάλογος γιατρού-ασθενή (50 χρονών, έγγαμου με 2 παιδιά, μηχανολόγου μηχανικού, ο οποίος νοσηλεύεται για ακτινοθεραπεία-τελικό στάδιο)

- Σας βλέπω που κοιτάζετε αρκετά συχνά έξω απ' το παράθυρο.

Επιτρέψτε μου να ρωτήσω τι παρατηρείτε.

- Παρατηρώ τον κόσμο που κινείται, τα αυτοκίνητα που πάνε κι έρχονται, τους εργαζόμενους του απέναντι κτηρίου.

- Και τι σκέφτεστε;

- Ότι αυτός ο κόσμος δουλεύει μια χαρά και χωρίς εμένα. Πριν την εισαγωγή μου στο νοσοκομείο πίστευα ότι αν εγώ μια μέρα δεν πήγαινα στη δουλειά, αν μια μέρα δεν έκανα τις απαραίτητες διευθετήσεις για την οικογένειά μου... η ζωή μου θα κατέρρεε. Τώρα βλέπω ότι μια χαρά δουλεύει και χωρίς εμένα, μη σου πως και καλύτερα.

- Και τι άλλαξε την οπτική σας σε αυτό το γεγονός;

- Οι θεραπείες που υποβλήθηκα και η τριβή μου με τα νοσοκομεία.

- Εννοείτε ότι λάβατε κάποια ψυχοθεραπεία στο πλαίσιο της περίθαλψης;

- Όχι, αλλά ήρθα σε επαφή με μια άλλη πραγματικότητα. Μέχρι τώρα νόμιζα ότι οι ασθένειες και ο θάνατος είναι κάτι που αφορά λίγους. Ίσως άτυχους. Ίσως κακούς. Ή γέρους ανθρώπους. Θα σας φανεί αστείο, αλλά την πρώτη φορά που μπήκα σε αυτό το μεγάλο νοσοκομείο μου θύμισε πολυκατάστημα. Άνθρωποι όλων των ηλικιών με τη δική του ιστορία ο καθένας να τρέχουν πάνω-κάτω να εξυπηρετηθούν. Γνωρίζοντας στη συνέχεια άλλους ανθρώπους με την ίδια περιπέτεια, βλέποντας άτομα που ξεκινήσαμε μαζί να φεύγουν και ακούγοντας τους γιατρούς να μου μιλάνε για ασθενείς πριν από εμένα, αλλά και για αυτούς που θα έρθουν μετά από 'μένα, κατάλαβα ότι αυτό τελικά είναι κάτι συνηθισμένο. Είναι κάτι συνυφασμένο με τη ζωή, όσο οξύμωρο και

αν ακούγεται. **Και νομίζω κάπου εκεί είναι το κλειδί. Όσο λιγότερο ξεχωριστός νιώθεις, τόσο πιο εύκολα και αποδέχεσαι την απώλειά σου.**

- Σας στενοχωρεί αυτή η διαπίστωση;

- Στην αρχή με τρόμαξε. Ήταν πολύ σκληρή η συνειδητοποίηση της ασημαντότητάς μου. Παλεύεις μια ζωή να γίνεις κάποιος, τρέχεις να κατακτήσεις πράγματα... και νομίζεις ότι έτσι γίνεσαι και σημαντικός. Και τελικά η ζωή προχωρά το ίδιο, έστω κι εσύ αν λείπεις. Τώρα αυτή η σκέψη με ανακουφίζει. Με κάνει να βλέπω τον θάνατό μου σαν όχι και κάτι τόσο τρομερό.

- Μόνο που λέτε τη φράση "ο θάνατός μου"... δεν είναι κάτι τρομακτικό;

- (Χαμόγελο) Πριν από 6 μήνες δεν μπορούσα καν να το ξεστομίσω. Όταν μου πρωτοανακοίνωσαν την ασθένεια και τα ποσοστά επιβίωσης νόμιζα ότι μιλούσαν για κάποιον άλλο. Ότι δεν μπορούσε να φορά τη δική μου ζωή αυτή η εξέλιξη. Τώρα μοιάζει σαν μια φυσιολογική ροή των πραγμάτων.

- Τι σας φοβίζει ή σας στενοχωρεί πλέον;

- Με φοβίζει το πώς θα συνεχίσει η οικογένειά μου χωρίς εμένα, πόσο καλά θα τα καταφέρουν και πόσο κατάκαρδα θα πάρουν την απώλειά μου. Γι' αυτό και κοιτάζω έξω από το παράθυρο. Κάθε φορά που με πνίγει αυτή η ανασφάλεια, κοιτάζω τον ήλιο που κάθε φορά ανατέλλει, βλέπω το λεωφορείο που κάνει την ίδια διαδρομή, βλέπω τον κύριο του απέναντι γραφείου που ανάβει τον υπολογιστή του να ξεκινήσει δουλειά, ενώ εγώ είμαι κλεισμένος εδώ και δεν κάνω τίποτα από αυτά που έκανα παλιά. Και αυτό με καθησυχάζει πως και οι άνθρωποί μου θα τα καταφέρουν εξίσου καλά, έστω κι αν εγώ δεν είμαι πια δίπλα τους.

- Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να προλάβετε να κάνετε;

- Πάρα πολλά. Η σωστή ερώτηση είναι όμως, υπάρχει κάτι που θα ήταν απαραίτητο να προλάβω να κάνω; Αυτό που συνειδητοποίησα, κάνοντας τώρα την ανασκόπησή μου, ήταν πως είχα πολλά κενά χρόνια. Χρόνια που έφυγαν, τρέχοντας για υποχρεώσεις που δεν έχουν καμία σημασία. Αυτή τη στιγμή το πιο σημαντικό μου επίτευγμα είναι ο γάμος μου και τα παιδιά μου. Οπότε, πριν τους αποχωριστώ, θα ήθελα να ξέρουν πόσο σημαντικοί είναι και παράλληλα να ζητήσω συγγνώμη για όσες φορές

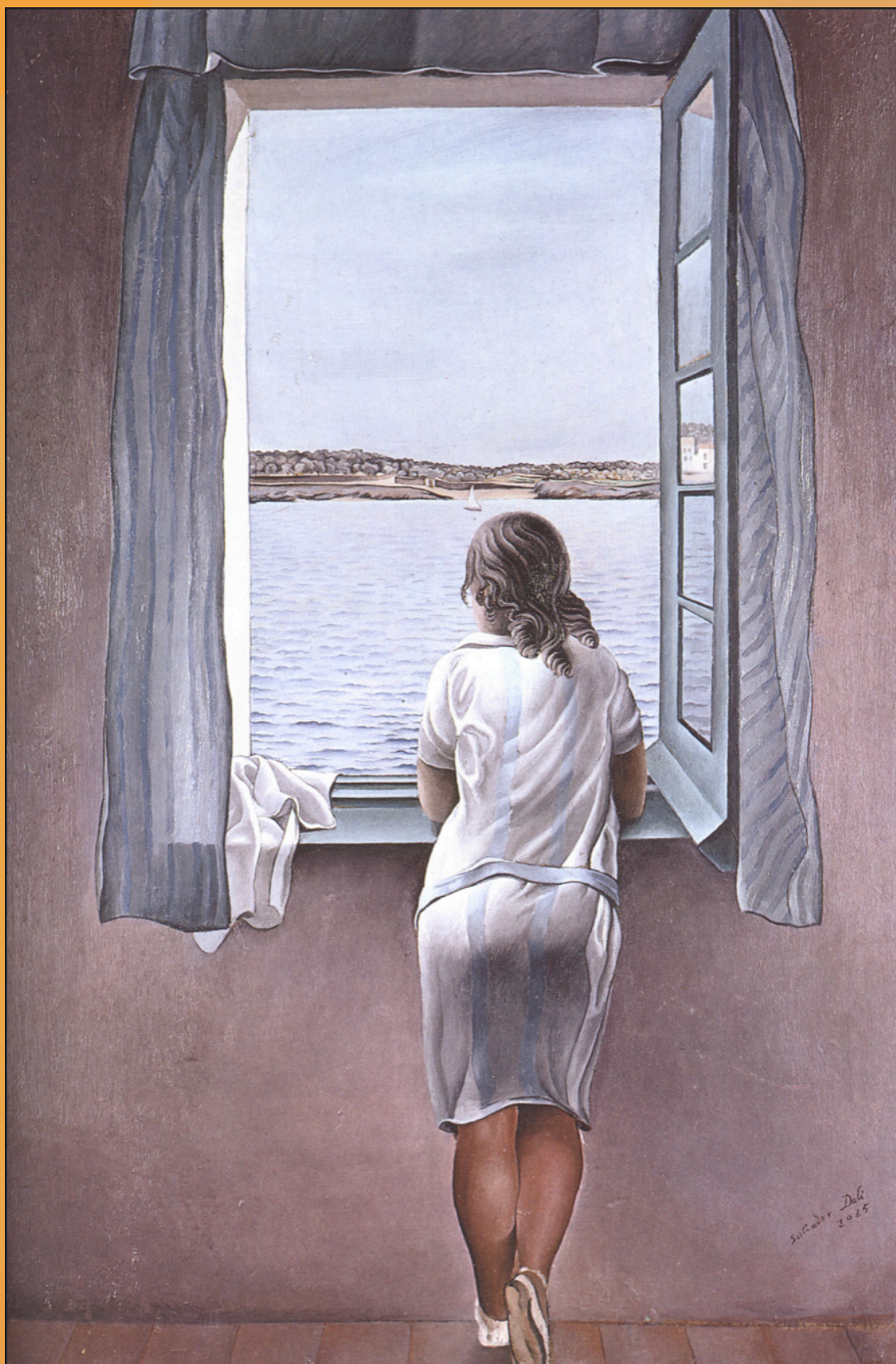
τους έκανα να αμφιβάλλουν γι' αυτό. Αν καταλάβω πως το κατάφερα αυτό είμαι έτοιμος να πεθάνω ακόμα και αύριο.

- Επιτρέψτε μου να σας πω ότι διακρίνω μια σοφία και πνευματική ωρίμανση μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία που περάσατε. **Θα ήθελα να εκμεταλλευτώ την ευκαιρία και να σας ρωτήσω τι θα συμβουλευάτε τώρα τους ανθρώπους με αυτή τη νέα αντίληψη πραγμάτων.**

- **Να ζουν την κάθε μέρα λες και είναι η τελευταία. Όχι όμως με αυτή την κοσμική αντίληψη, να βγαίνεις, να περνάς καλά, να κάνεις ταξίδια. Απλά σε κάθε στιγμή της ζωής σου να ξέρεις ποιος είσαι πραγματικά, τι θέλεις από τη ζωή σου και να μεριμνάς να είσαι αληθινά γεμάτος. Γιατί μόνο έτσι ξέρεις να ζεις και μόνο έτσι ξέρεις να πεθαίνεις.**

- **Ευχαριστώ γι' αυτό το μοίρασμα, νιώθω πραγματικά ευγνώμων.**

- **Εγώ ευχαριστώ γι' αυτό το χαμόγελο. Είναι λες και έβλεπα έξω απ' το παράθυρο.**





αγκαλιά

Διάλογος γιατρού-κόρης ασθενούς, ο οποίος απεβίωσε μετά από τριήμερη νοσηλεία λόγω πνευμονικής ανεπάρκειας λόγω μικροκυτταρικού καρκινώματος στον πνεύμονα.

- **Όταν σας ανακοίνωσα τον θάνατο... κάνατε μια μεγάλη παύση, κοιτάζατε για ώρα στο κενό και μετά καταρρεύσατε. Θυμάστε τι σκεφτήκατε, τι νιώσατε;**

- Ήταν το πιο περίεργο συναίσθημα που ένιωσα ποτέ μου. Ήταν λες και όλες οι αισθήσεις μου αρνιόταν να ζήσουν το γεγονός. Ακόμα και την ώρα που συνήλθα από τη λιποθυμία, ευχόμουν να ξαναχάσω τις αισθήσεις μου για να μην το αντιμετωπίσω.

- **Ήταν τόσο αναπάντεχο για εσάς; Η μητέρα σας έπασχε εδώ και 9 μήνες από μια ασθένεια με κακή πρόβλεψη...**

- Ποτέ δεν πίστευα ότι θα πέθαινε. Πάντα πίστευα ότι θα το ξεπερνούσε. Ό,τι και να έλεγαν οι στατιστικές, οι γιατροί, πίστευα ότι θα είναι η εξαίρεση. Έπρεπε να ήταν η εξαίρεση.

- Τι ήταν αυτό που σας δυσκόλεψε τόσο να το δεχτείτε. Ήσασταν πολύ συνδεδεμένες;

- Όχι, αυτό είναι το παράξενο. Εγώ εδώ και κάποια χρόνια έχω φτιάξει τη δική μου οικογένεια και οι επισκέψεις της ήταν περισσότερο σαν γιαγιά των παιδιών μου παρά σαν μητέρα δική μου. **Πάντα ένιωθα όμως ασφάλεια... να ξέρω ότι υπάρχει... Θεωρούσα ότι αν έφευγε... τότε έχανα ένα μέρος και της δικής μου ζωής. Δεν ήξερα πώς είναι να ζεις χωρίς μαμά...**

- **Και τελικά πώς είναι;**

- (Χαμόγελο) Δύσκολο. **Νιώθω ότι μαζί της έχασα και την παιδική μου ηλικία, την ξενοιασιά.** Παρόλο που πάνε τόσα χρόνια που ενηλικιώθηκα, ένιωθα ότι η ύπαρξή της μου έδινε την ευκαιρία να ξαναγίνομαι παιδί. Να έχω μια αγκαλιά να σωθώ και να αναλάβει άλλος τις ευθύνες.

- **Μιλήστε μου λίγο για την περίοδο από την ημέρα που πέθανε μέχρι σήμερα.**

- Τις πρώτες ημέρες ήμουν απλά ένα παγωμένο σώμα. Δεν άκουγα, δεν έβλεπα, δεν ένιωθα. Έτρεχα μηχανικά όλες τις απαραίτητες διαδικασίες. Η μέρα της κηδείας ήταν η πρώτη μέρα που έκλαψα. Όταν πλέον αυτό το σώμα κήκε... ξέσπασα σε κλάματα και δεν μπορούσα να σταματήσω. Με κάποιο τρόπο όμως αυτό ήταν λυτρωτικό. Ένιωθα ότι έφευγε αυτό το βάρος που πλάκωνε το στήθος μου. Τις επόμενες μέρες δεν είχα διάθεση για οτιδήποτε. Ήμουν κλεισμένη στο δωμάτιό μου, δεν έτρωγα, δε μιλούσα με κανέναν. **Μέχρι που μια μέρα άκουσα τον γιο μου να ρωτάει τον σύζυγό μου. Η μαμά δε μας αγαπάει πια; Εκεί κατάλαβα τι κακό κάνω στον εαυτό μου και στους γύρω μου. Η ζωή συνεχίζεται κι εγώ όφειλα να συνέλθω. Στην αρχή το έκανα μηχανικά και με πάρα πολύ κόπο. Όταν επέστρεψα στη δουλειά μου και ξαναμπήκα στη ρουτίνα ήταν όλα πιο εύκολα.**

- **Νιώθετε ότι το έχετε διαχειριστεί ως έναν βαθμό τώρα;**

- Αν θέλω να είμαι εντελώς ειλικρινής, όχι. Ναι, είμαι ξανά μάχιμη και ενεργή στη ζωή μου όπως παλιά, **αλλά ακόμα φοβάμαι να σκεφτώ το γεγονός. Επιδιώκω να μη μου μένει χρόνος να το σκέφτομαι βασικά. Έχω αυτό τον κόμπο στον λαιμό... και ακόμα και τώρα δε σας κρύβω, νομίζω ότι θα ξανάρθει την Κυριακή να φάμε όλοι μαζί... λες και ήταν ένα κακό όνειρο όλα αυτά και θα επιστρέψουμε ξανά στα παλιά δεδομένα.**

- **Αν γυρίζατε τον χρόνο πίσω τι θα αλλάζατε;**

- Θα ήθελα να είμαι πιο συνειδητοποιημένη για την κατάσταση. Ίσως να μπορούσα να το διαχειριστώ καλύτερα τώρα. Να είχε ωριμάσει η ιδέα μέσα μου. Και αυτό που με πονά είναι ότι δεν ξέρω αν ήμουν πραγματικά δίπλα της σε όλο αυτό, ζώντας σε μια άλλη πραγματικότητα.

- **Τι θα της λέγατε αν την ξαναείχατε εδώ;**

- Δε θα της έλεγα... θα βυθιζόμουν ξανά σε αυτή την αγκαλιά που τόσο πολύ μου λείπει και τίποτα άλλο δεν μπορεί να την αντικαταστήσει.

Σχόλιο: Τον διάλογο 'Αγκαλιά' θέλω να ντύσω με ένα κυπριακό τραγούδι για τη μάνα, το οποίο έτυχε να ακούσω σε κηδεία στην Κύπρο, όπου τα παιδιά της γυναίκας που πέθανε, όντας μουσικοί, έθαψαν την μητέρα τους παίζοντας ζωντανά αυτό το τραγούδι.

<https://www.youtube.com/watch?>



υνέντευξη με τον Α. για την απώλεια.

ΕΡ: Γράφει δηλαδή;

Α.: Ναι

ΕΡ: Ωραία, μια χαρά. Λοιπόν... Όπως ξέρεις, η θεματική της κουβέντας είναι η απώλεια. Λοιπόν, θέλω να μου πεις πώς ονομάζεις τη συσχέτιση της απώλειας με τα μάτια σου.

Α.: Πώς ονομάζω;

ΕΡ: ...

Α.: Πώς ονομάζω την απώλεια σε συσχέτιση με τα μάτια μου.

ΕΡ: Υπάρχει κάποια συσχέτιση;

Α.: Ναι, υπάρχει κάποια συσχέτιση και αυτό είναι ο ορατός κόσμος. Έχει να κάνει δηλαδή κυρίως με την αίσθηση της όρασης και ό,τι αυτή συνεπάγεται. Και καθώς η ανθρώπινη κατάσταση βασίζεται πάρα πολύ στην όραση, ήρθα αντιμέτωπος με την απώλεια ενός μεγάλου κομματιού της πραγματικότητας, όπως τη βίωνα. Αυτό.

ΕΡ: Ιατρικά αυτή η απώλεια πώς ονομάζεται;

Α.: Αυτό λέγεται φωτοφοβία και φωτοευαισθησία. Επισκέφτηκα κάποια νοσοκομεία ακόμα όταν ήταν σε ήπια κατάσταση, αλλά επιδειωνόταν. Δεν βρίσκαν τίποτα στα μάτια μου, κάποια βλάβη, κάποια ζημιά, κάποια αιτία η οποία προκαλούσε αυτήν την ευαισθησία και δεν είχαν τίποτα να μου πουν. Κάποια πρόταση ας πούμε επιδιόρθωσης. Και στο ίντερνέτ που έψαξα απλά το αναφέρουν σαν μια ασθένεια, η οποία στερεί από ανθρώπους την καριέρα τους. Αυτό ήταν το λήμμα που βρήκα. Επομένως δεν υπήρχε κάποια λύση στο ζήτημα. Και ήταν καταχωρημένη ως φωτοευαισθησία - φωτοφοβία.

ΕΡ: Εσύ το βίωνες αυτό ως απώλεια; Ή, το βιώνεις αυτό ως απώλεια;

Α.: Ναι, το βίωνα ως απώλεια. Ήταν μια βαθμιδών απώλεια. Η οποία ερχόταν βήμα-βήμα. Στην αρχή ήταν μια ευαισθησία στα φώτα, στις λάμπες. Δηλαδή όταν είχα μια άμεση επαφή με μια πηγή φωτός. Σίγουρα είχα και μια ευαισθησία στον ήλιο, στον ντάλα ήλιο, αλλά με τη φωτεινότητα δεν έπαιζε

κάποιο θέμα. Βήμα-βήμα όμως άρχισε να διογκώνεται. Άρχισαν δηλαδή να με τσούζουν τα μάτια μου. Άρχισαν δηλαδή τα περιβάλλοντα... να γίνονται... να εμπεριέχουν μέσα τους δυσφορία. Άρχισε δηλαδή να υπάρχει ένας σταθερός πόνος, άρχισε να υπάρχει και μια αγωνία γύρω από αυτό. Επομένως βήμα-βήμα άρχιζα... να καταστέλλεται ο εαυτός μου. Δηλαδή πράγματα που μπορούσα να κάνω άρχισα να μην μπορώ να τα κάνω. Άρχισα να αποκλείομαι από περιβάλλοντα. Σιγά-σιγά στα περιβάλλοντα στα οποία δεν είχα και κάποια επιλογή του πόσο φως θα υπήρχε, ξεκίνησα να μην πηγαίνω σε αυτά. Σε κάποια άλλα έπρεπε να τοποθετώ την... ευαισθησία μου, η οποία κατά βάση γινόταν δεκτή όπου μπορούσε να συμβεί, αλλά και η οποία πολλές φορές αντιδιαστελόταν στις επιθυμίες των άλλων. Γιατί πολλά άτομα δεν μπορούν το σκοτάδι. Οπότε άρχισα να χάνω και ανθρώπους με αυτόν τον τρόπο, ή τουλάχιστον να μην μπορώ να συσχετιστώ με ανθρώπους. Υπήρχε λοιπόν μια πολυεπίπεδη απώλεια η οποία δεν ήταν αρχικά εκκωφαντική, αλλά η οποία έμελλε να φτάσει σε αυτούς τους ορίζοντες, με απόγειο ας πούμε όπως το είχα κι εγώ θέσει, την αυτοκτονία. Επομένως συσχετιζόταν με την απώλεια της ζωής. Γιατί είχα αποφασίσει ότι δεν θέλω να ζήσω τυφλός. Και ίσως ήταν μια προαίσθηση ότι θα έβρισκα μια λύση σε αυτό μου το ζήτημα.

ΕΡ: Για πολύ μεγάλη σιγουριά θέλω μια παύση για να βεβαιωθούμε ότι γίνεται καταγραφή και στα δύο [ηχογραφούσα και με το κινητό μου και με συσκευή ηχογράφησης].

Α.: Άσε, μην το πειράζεις. Γίνεται.

ΕΡ: Κανονικά;

Α.: Ναι, ναι.

ΕΡ: Ωραία. Ωραία. Λοιπόν, αυτήν την απώλεια που λες, τη φωτοφοβία και τη φωτοευαισθησία και όλες τις διαστάσεις που έχει πάρει, πώς μπορείς να την περιγράψεις; Με κάποια επίθετα. Την ίδια την απώλεια.

Α.: Την ίδια την απώλεια. Να περιγράψω την ίδια την απώλεια.

ΕΡ: ...

Α.: Αποσχιστική. Μοναχική. Επίπονη. Ματαιωτική. Σκοτεινή. Υπαρξιακή. Αυτά.

ΕΡ: Και να σε ρωτήσω, αν ήταν αυτή η απώλεια, με όλα αυτά τα επίθετα και τα χαρακτηριστικά και ό,τι έχεις περιγράψει μέχρι στιγμής, αν ήταν

μια ανθρώπινη φιγούρα... αν την προσωποποιούσες δηλαδή...

A.: ...

ΕΡ: Πώς θα ήτανε; Ποια φιγούρα θα ήταν αυτή; Μπορείς να σκεφτείς συγκεκριμένο πρόσωπο ή να το φτιάξεις τώρα.

A.: [παύση] Έχω μια ωραία εικόνα η οποία σχετίζεται με τον ωροσκόπο μου. Είμαι σκορπιός και ο σκορπιός δεν μπορεί το σκοτάδι, δεν μπορεί τον ήλιο. Και σχετίζεται... δεν είναι και τυχαίο το ότι πιστεύω πολύ ότι σχετίζεται πάρα πολύ με τον ωροσκόπο μου η αρρώστιά μου. Και αυτό το βρήκα μέσω της ομοιοπαθητικής. Επομένως μπορώ να κάνω την εικόνα του σκορπιού, ο οποίος με το που δει το φως του ήλιου πάει και κρύβεται μέχρι την... μέσα στην... κάτω από την πέτρα, μέχρι που να πέσει ο ήλιος και να ξαναβγεί έξω. Και αυτή ήταν η ζωή μου για ένα μεγάλο διάστημα. Αυτό που ανακάλυψα είναι ότι... εγώ δεν αναλάμβανα την ευθύνη αυτής της κατάστασης, δεν..., ένιωθα ότι δεν είχα καμία ευθύνη, ότι ήρθε από το πουθενά και όντως ως ένα βαθμό ισχύει αυτό... και ποιον να κατηγορήσω; Δηλαδή φαντάσου έναν άνθρωπο, ένα παιδί της γης και του ουρανού, κανενός δηλαδή άλλου Θεού, το οποίο στο απόγειο της ζωής του, εκεί που μένει να αδράξει κάποιους καρπούς... κάποιες πρώτες γεύσεις μιας προσπάθειας προς ανύψωση, **ξαφνικά κρύβεται από μια λάμπα, γίνεται τόσο αδύναμος, όπου τον καθορίζει μια μικρή φωτεινή... λάμπα και κρύβεται από αυτήν, ορίζεται από αυτήν. Πράττει ανάλογα με αυτήν, δεν είναι ελεύθερος.** Εγώ δεν είχα να κατηγορήσω κάτι, να κατηγορήσω τη φύση; Να κατηγορήσω τον Θεό, δεν είχα. Να κατηγορήσω τους ανθρώπους; Δεν είχα σε κανέναν ένα στήριγμα να πω ότι... **Εν τω μεταξύ είχα χάσει και τη φύση. Εγώ με τη φύση ήμουν πολύ συνδεδεμένος σαν παιδί και είχαμε ιδιαίτερη σχέση μαζί. Και ξεκίνησα να αποσχίζομαι και απ' αυτήν.** Ήταν και τα μάτια ένα μεγάλο κομμάτι αυτό. Επομένως δεν είχα με ποιον να τα βάλω και εκεί δεν μπορούσα κι εγώ να αναλάβω την ευθύνη, γιατί δεν ήμουν συνειδησιακά σε τέτοια κατάσταση, **επομένως ήμουν προδομένος από... από την ίδια τη ζωή,** στην οποία δεν μπορούσα να πω και τίποτα. Μέχρι που έχω πάρει κάποια ευθύνη γύρω απ' αυτήν την αρρώστια, ξέρω ότι δεν την προκάλεσα εγώ ο ίδιος, ότι στη ζωή έρχονται και σε βρίσκουν πράγματα, τα

οποία ξεφεύγουν της δικαιοδοσίας σου. Ωστόσο, δεν είναι τόσο απλά τα πράγματα. **Και για να το καταφέρεις να το ξεπεράσεις, αφού υπήρξε αυτή η προοπτική, είναι αναγκαίο να αναλάβεις και να δεις, να ερμηνεύσεις και μέσα από αυτές τις ερμηνείες να αντλήσεις γνώση και δύναμη για να ξεπεράσεις αυτό που έχεις, γιατί έγκειται στο ζήτημα της νοηματοδότησης. Κάθε τι που μας συμβαίνει είναι ζήτημα νοηματοδότησης.** Επομένως εγώ είχα τους λόγους μου πιστεύω να πέσω μέσα σε τέτοια... σε αυτό το πράγμα. Οι λόγοι ήταν ότι... δεν έδωσα καθόλου χώρο κάποια χρόνια στο διάστημα [αυτό] στο... στο... στο... συναίσθημα. Έγινε αρκετά εγκεφαλικός τύπος, μελετούσα ανελλιπώς 12 με 15 ώρες μέσα στην ημέρα κάποιες μέρες. Βυθίστηκα πάρα πολύ στο, στο μυαλό μου. Με αποτέλεσμα να μη δώσω χώρο στα συναισθήματά μου. Που τα συναισθήματά μου είχαν να κάνουν και με τη μάνα μου. Γιατί ο ωροσκόπος...

ΕΡ: Ο σκορπιός;

Α.: Ο σκορπιός είναι ζώδιο του νερού.

ΕΡ: Άντε!

Α.: Ναι.

ΕΡ: Δεν το ήξερα.

Α.: Το νερό γενικότερα είναι αρκετά συναισθηματικό. Κι εγώ με το να μην, με το να με αμελήσω τόσο πολύ αυτή μου την, αυτή μου τη διάσταση και να αφιερωθώ σε τέτοιο βαθμό στο... σε άλλους σκοπούς, προκάλεσα την ασθένεια πάνω μου. Δηλαδή ένας λόγος που ασθένησα ήταν και αυτός ή ήταν και παράλληλα και αυτός που επιδείνωσε την ασθένεια. **Επομένως αναλαμβάνω, ένα 50% τουλάχιστον αυτού που μου συμβαίνει, καθώς δεν υπήρξα συνολικός άνθρωπος. Για να πετύχω αυτά που έχω να πετύχω και αυτά που έχω ήδη πετύχει παραβίασα τον χρόνο, δηλαδή τα πράγματα έχουν μια φυσική ροή με τον χρόνο, έχουν έναν τρόπο ο οποίος είναι σύμφωνος με το σύνολο της... των αναγκών σου.** Είναι κάτι παρόμοιο με τη γη, όπως είναι απόλυτα ρυθμισμένα ο ήλιος με τη σελήνη, όλα τα σώματα ακολουθούν μια ροή. Έτσι κι ο άνθρωπος έχει μια ροή. Ωστόσο, ο άνθρωπος μπορεί να την παραβιάσει. Να την παραβιάσει, και μέσα από την αντίθεση, τη σύγκρουση με τις ανάγκες του, να γεννήσει το μεγαλείο.

Αυτό είναι πολύ παράδοξο, ωστόσο είναι ένα γνώρισμα κάποιων ανθρώπων, οι οποίοι πάλεψαν πολύ να επιτύχουν κάποιους σκοπούς. **Ααααμ! Επιτέθηκαν στον ίδιο τους τον εαυτό. Και μέσα απ' αυτήν την επίθεση τον πληγώσανε και μέσα απ' αυτές τις πληγές αντλήσαν γνώση και δύναμη.**

ΕΡ: Και ο σκορπιός δεν το κάνει αυτό;

Α.: Και ο σκορπιός το κάνει αυτό.

ΕΡ: Με το κεντρί του;

Α.: Με το κεντρί του.

ΕΡ: Όταν το κάνει αυτό, όταν... κεντρίζει τον ίδιο του τον εαυτό τι παθαίνει; Αυτό δεν το θυμάμαι.

Α.: Νομίζω, σκοτώνει τον ίδιο του τον εαυτό;

ΕΡ: Σκοτώνεται;

Α.: Ναι. Ναι, πολύ ωραία παρατήρηση.

ΕΡ: Οκ

Α.: Επομένως κατέληξα βήμα το βήμα πριν... ας πούμε είχα αρκετές εκρήξεις προς την αυτοκτονία. Είχα πολύ ωραίες εμπειρίες με βάση αυτή και γενικότερα ο κίνδυνος και η περιπέτεια είναι μια πάγια προσπάθειά μου να έρχομαι κοντά στον θάνατο. Είχα έρθει πάρα πολύ κοντά, υπερβολικά κοντά να με πνίξουν τα κύματα. Στην έχω περιγράψει αυτήν την εμπειρία. Επομένως μέσα απ' αυτό εγώ αντλούσα δύναμη για να ζω, δηλαδή με το να έρχομαι κοντά στον θάνατο κατάφερνα να συνεχίσω να ζω. Γιατί καμιά άλλη εμπειρία δε θα μπορούσε να με γεμίσει τόσο για να μπορέσω να συνεχίσω να ζω. Έπρεπε να είμαι κοντά στον θάνατο, να φλερτάρω πολύ με τον θάνατο.

ΕΡ: Κράτησέ το γιατί σου έχω ερώτηση μετά γι' αυτό.

Α.: Ωραία-ωραία.

ΕΡ: Σκορπιός. Δεν είναι ανθρώπινη φιγούρα, αλλά είναι μια φιγούρα άλλη. Μια χαρά. Υπάρχει κάτι σ' αυτήν την απώλεια που θα μπορούσε να σε παρηγορήσει, ανακουφίσει; Οτιδήποτε. Είτε θεωρητικό, είτε πρακτικό, αν και μου περιέγραψες τώρα κάτι πρακτικό. Αλλά...

Α.: Αν υπάρχει κάτι μέσα σ' αυτήν την απώλεια που...

ΕΡ: Όχι, μέσα σ' αυτήν την απώλεια.

Α.: Μμμ...

ΕΡ: Για αυτήν την απώλεια, να υπάρχει κάτι που να την ανακουφίζει.

Κάτι θεωρητικό ή πρακτικό ή θρησκεία... δική σου.

Α.: Ναι...

ΕΡ: Είτε φιλοσοφία, είτε πίστη, θεωρία, ιδέα, οτιδήποτε.

Α.: Εεε... κοίτα, υπάρχουν τα βιώματα.

ΕΡ: ...

Α.: Υπάρχει όλη αυτή η εμπειρία, η οποία μπορεί να παρομοιαστεί με μία κατάδυση μέσα σε σκοτάδια, μιλάμε και κυριολεκτικά, μέσα σε σκοτάδια της ύπαρξης. Επομένως υπάρχουν κάποια βιώματα, τα οποία εμένα... ο Όμηρος ρε παιδί μου έπρεπε να ήταν τυφλός, δεν ξέρουμε αν ήταν τυφλός στα σίγουρα, αλλά έπρεπε να ήταν τυφλός γιατί, γιατί ένας άνθρωπος που βλέπει την αλήθεια, δηλαδή που δεν βρίσκεται στη λήθη, δε βλέπει τα γύρω του, βλέπει τα πάντα. Βλέπει μέσα απ' το μέσα του ας πούμε, έχει μια άλλου είδους γνώση, την οποία οι μυστικιστές προσπάθησαν πάρα πολύ με διάφορες τελετουργίες και μεθόδους να προσεγγίσουν αυτή τη γνώση. Εγώ εμβάθυνα πάρα πολύ σε μία γνώση, η οποία εμπεριέχει τον θάνατο. Δηλαδή, η γνώση θανάτου. Διάφορες εμπειρίες μας προκαλούνε... Μπορεί ένα άτομο που θα ζήσει καλά, να ζήσει στην επιφάνεια της ζωής και αυτό είναι θεμιτό και όμορφο. **Υπάρχουν άνθρωποι όμως που μπορούν να ζήσουν μια απώλεια μάνας μικροί ή μια αρρώστια όπως πέρασα εγώ. Πολλά πράγματα τα οποία αναγκαστικά τους κάνουν να τ' αντιμετωπίσουν. Στον βαθμό που θα τ' αντιμετωπίσουν, σ' αυτό το βαθμό θα γίνουν πιο δυνατοί και θα δουν πράγματα, τα οποία δεν είναι ορατά σε άλλους ανθρώπους μιας και μαθαίνουμε μόνο μέσα από την εμπειρία. Η εμπειρία είναι το κλειδί που μας ανοίγει κάποιες πόρτες. Εγώ λοιπόν βυθίστηκα σ' έναν εσωτερικό κόσμο. Τώρα μπορώ ας πούμε να κάθομαι πολλές ώρες, με κλειστά τα μάτια... και τι να κάνω; Να ταξιδεύω μέσα σε βιβλία, σε ταινίες, να ταξιδεύω στη δική μου φαντασία. Να, έχω λοιπόν έναν εσωτερικό κόσμο και δεν έχω ανάγκη, σ' ένα βαθμό, κάποιον εξωτερικό κόσμο για να υπάρχω. Και αυτό θα φανεί... έχω ήδη**

δημιουργήσει κάποια πράγματα, αλλά θα φανεί ακόμα περισσότερο σ' αυτά τα χρυσά χρόνια που έρχονται. Τι μπορεί να γεννήσει ένας άνθρωπος... ξέρω 'γω. Εμένα η δημιουργία μου... μου μπήκε ως πρώτη εκπλήρωση του ανθρώπου ας πούμε... Η εκπλήρωσή μου, η πεμπτουσία μου, η εξύψωσή μου, έτσι ξαφνικά μπήκε ότι θα είναι δημιουργία. Και ακόμα αυτό παραμένει. Και γι' αυτήν τη δημιουργία καταστράφηκα κι εγώ ίσως. Εννοώ ότι αρρώστησα. Επομένως μέσα σ' αυτό εγώ εμβάθυνα πάρα-πάρα πολύ. Επομένως ναι. Υπάρχει κάτι μέσα σ' αυτήν την ασθένεια και μέσα σ' αυτά τα βιώματα που κρατάω και παίρνω αισθητικά.

ΕΡ: ...

A.: Αυτό μωρέ. Και επίσης έχω μια τάση στο... amor fati, αγάπησε τη μοίρα σου του Νίτσε.

ΕΡ: Για ξαναπείτε.

A.: Amor fati. Amor fati. Αγάπησε τη μοίρα σου. Αυτό που λέει ο Νίτσε με την αιώνια επανάληψη... ότι άμα πρόκειται, εφόσον το σύμπαν είναι πεπερασμένο και περατό, να επιστρέφεις στην ίδια ζωή για εκατομμύρια χρόνια, θα το κάνεις. Θα το πεις το ναι; Εγώ έχω μία... κάνω μια προσπάθεια να είμαι κοντά σ' αυτό, το να πω ότι ό,τι έχω ζήσει, το 'χω κάνει, είναι ευθύνη δική μου... και φέρω την πλήρη ευθύνη γι' αυτό.

ΕΡ: Ωραία. Λοιπόν. Μιας κι έχεις δει πολλά κι έχεις ακούσει πολλά, κι έχεις φτιάξει πολλά... και γράψει πολλά, υπάρχει - κάτσε θα παίξουμε κινέζικο αίνιγμα τώρα - ... υπάρχει κάποια εικόνα, κάποιο βίντεο, κάποιο τραγούδι, κάποιος στίχος, κάποιο ποίημα ή λογοτεχνικό έργο που μπορείς να παρομοιάσεις αυτήν την απώλεια; Κάτι καλλιτεχνικό δηλαδή, ένα καλλιτεχνικό έργο που για 'σένα αντιπροσωπεύει αυτή η απώλεια.

A.: Ε... όχι. Είναι ένα από τα βιώματα που αφού κιόλας δεν το έχω ξεπεράσει ακόμη... είναι ένα από τα βιώματα τα οποία δεν τα έχω ακόμα επεξεργαστεί, έχω ζήσει άλλες απώλειες πολύ σημαντικές και μέσα σε αυτές έχω δημιουργήσει. Αλλά αυτή η απώλεια μπορεί να διέπει τη ζωή μου, ωστόσο δεν είναι ένα βίωμα, το οποίο έχω επεξεργαστεί καλλιτεχνικά. Σίγουρα αυτό θα είναι από τα πιο... ίσως τώρα που το σκέφτομαι θα είναι ένα από τα θέματα που θα αντιμετωπίσω στο βάθος της ζωής μου, γιατί δεν είμαι κι εγώ ακόμα σίγουρος, ξέρεις από τη μια αναλαμβάνω την ευθύνη ότι δεν το έκανα, απ'

την άλλη δεν μπορώ να το κάνω πλήρως, δεν έχω κάτι λοιπόν γι' αυτή. Έχω κάνει για την απώλεια του αδερφού μου, την απώλεια του μυαλού του και την τρέλα. Εεεε...

ΕΡ: Όχι να έχεις φτιάξει...

A.: Ναι.

ΕΡ: Να υπάρχει ήδη.

A.: Να υπάρχει ήδη και να πρέπει να τη βρω.

ΕΡ: Να βλέπεις μια εικόνα, να ακούς ένα τραγούδι, να διαβάζεις κάτι και να λες: "Μμμμ... καλά τα λέει. Κάτι ακουμπάει, κάτι βρίσκω σ' αυτό."

A.: [μετά από παύση] Κοίτα, πιστεύω ότι... υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορώ να παρομοιάσω με αυτή την απώλεια. Ε... πιστεύω ότι είναι εγγενές κομμάτι των μεγάλων υπάρξεων. Γιατί η στρωμένη ζωή και αυτή που κυλάει όπως πρέπει... δεν έχουν μέσα τους τηN τραγικότητα. Το δράμα μπορεί να το εμπεριέχουν ας πούμε σαν είδος. Γιατί μικροδράματα δε γλιτώνει ο άνθρωπος απ' αυτά... και είναι όμορφα, ωστόσο δεν έχουν σ' έναν βαθμό το τραγικό κομμάτι της ύπαρξης, το οποίο το πιάνει καλά η αρχαία μυθολογία την οποία μιας και είμαι απόρροια αυτού του πολιτισμού τη γνωρίζω κάπως. Ωστόσο, υπάρχει και σε άλλες υπάρξεις, ας πούμε ο Oscar Wild, ε... είναι ένας άνθρωπος στον οποίο μπορώ να δω αυτό το πράγμα, γιατί συνειδητά επέλεξε να ενώσει τα δύο άκρα, να φτάσει στο υψηλότερο σημείο στο οποίο μπορούσε να φτάσει, το οποίο όμως εμπεριείχε το χαμηλότερο. Από 'κει λοιπόν που όλη η Αγγλία και όλο το Λονδίνο έπαιζε τα έργα του και μιλούσε γι' αυτόν, που κάτι πάει να πει αυτό, κάτι πάει να πει που μιλάνε οι πάντες για 'σένα. Από κει βρέθηκε στη φυλακή να σκουπίζεται στα σκατά του με τα χέρια του γιατί δεν του δίνουνε χαρτί... και πάλι η Αγγλία να μιλάει γι' αυτόν. Και το ήξερε αυτό, ήταν φουλ συνειδητός. Αυτό το τραγικό σημείο το έχω αποδεχτεί και το κυνηγάω. Το κυνηγάω. Δεν το θέλω απαραίτητα, αλλά είμαι ικανός να το πληρώσω. Εμπεριέχει την απώλεια αυτή η διάσταση, το να βλέπεις τη ζωή. **Και πώς φτιάξανε ας πούμε τον Οιδίποδα; Ο Οιδίποδας ήταν ο βασιλιάς. Και τι έκανε αυτός ο βασιλιάς; Έλυσε το αίνιγμα της σφίγγας. Τι έγινε όμως μετά; Έγινε το μεγαλύτερο μίσημα του κόσμου. Δεν υπήρχε άνθρωπος πιο καταραμένος, πιο μισητός από τον Οιδίποδα. Τον μίσησαν άνθρωποι και Θεοί. Εκεί χτίζεται η τραγωδία, πάνω σ' αυτήν**

την απώλεια. Στη διάθεσή σου ν' ανέβεις και στην αποδοχή σου να κατέβεις χαμηλότερα.

ΕΡ: Μου έχεις μιλήσει για δύο τραγικά πρόσωπα μέχρι στιγμής. Για τον Oscar Wild...

Α.: Και θα μιλήσω και για άλλον έναν.

ΕΡ: Για τον Οιδίποδα.

Α.: Για τον Οιδίποδα... και θα βάλω και άλλον ένα τώρα. Τον Παλαιοκώστα.

ΕΡ: Α, για πες.

Α.: Τον Βασίλη Παλαιοκώστα. Απ' τα μεγαλύτερα αλάνια που υπάρχουν και αυτή τη στιγμή ζωντανά. Ε..., ο οποίος για την ελευθερία του δεν φοβόταν να μπει φυλακή. Δε σκότωνε αστυνομικούς και γενικότερα είναι ένας λαϊκός ήρωας αυτή τη στιγμή. Όλη η Ελλάδα, ακόμα και οι μπάτσοι μιλάνε γι' αυτόν με μέλι στο στόμα. Όταν απέδρασε 4 φορές... 2 φορές... 2 φορές από τον Κορυδαλλό με ελικόπτερο... και έφυγε και πήγε ταξίδια με το ποδήλατο σε όλη την... σε όλο τον κόσμο, ενώ ήταν νούμερο ένα καταζητούμενος, 1.000.000 ευρώ για όποιον τον φέρει, ε... αυτός ο άνθρωπος για την ελευθερία του δεν..., ήταν διατεθειμένος να μπει φυλακή και μπήκε ξέρω 'γω για κάποια χρόνια, ήταν μέσα στις φυλακές. Και αυτός ο άνθρωπος βίωσε την απώλεια και τη βίωνε απελπιστικά πολύ, δηλαδή μέσα στη φυλακή δε σκεφτότανε κάτι άλλο, κατάστρωνε σχέδια φυγής και τα κατάφερε ευτυχώς να μην τον ξαναπιάσουν. Ε... αυτούς τους τρεις.

ΕΡ: Ωραία. Ποιον ξεχωρίζεις; Με ποιον είσαι πιο κοντά;

Α.: Και με τους τρεις νιώθω πολύ κοντά για τους δικούς τους λόγους, δεν μπορώ να ξεχωρίσω. Είναι και οι τρεις κομπλέ παιδιά.

ΕΡ: Λοιπόν, τώρα θέλω να κλείσεις τα μάτια σου και να προσπαθήσεις να αφουγκραστείς λίγο τον εαυτό σου... και θα παίξουμε ένα πολύ-πολύ μικρό παιχνίδι. Ε... το πρώτο από τα δύο που έχω ετοιμάσει. Που λέγεται κινέζικο αίνιγμα. Περίπου. Μια παραλλαγή.

Α.: Μμμμ...

ΕΡ: Θα σκέφτεσαι... θες να κλείσουμε λίγο το παράθυρο;

Α.: Όχι.

ΕΡ: Ωραία. Σε κάθε ερώτηση που θα σου κάνω εσύ θα σκέφτεσαι την απώλειά σου, οκ;

Α.: Μμμ...

ΕΡ: Λοιπόν. Αν ήταν εικόνα η απώλειά σου, τι εικόνα θα ήτανε; Μόνο εικόνα. Μπορείς να τη φτιάξεις ή να ανακαλέσεις κάτι έτοιμο.

Α.: Κοίτα, θα ήταν ένας πίνακας του Giorgio de Chirico, όπου είναι διάφορα αγάλματα μέσα σε ένα μεγάλο ανοιχτό χώρο, τα οποία εγώ τα είδα ραγισμένα μέσα στη μέση. **Σκέψου ένα πίνακα του Giorgio de Chirico, ο οποίος είναι σπασμένος.**

ΕΡ: Οκ... Αν ήταν τραγούδι η απώλειά σου τι τραγούδι θα ήτανε;

Α.: **Θα ήταν το "The Dark" του "The Third Eye Foundation".** Αυτό το κομμάτι με... μ' έχει κάνει να αισθανθώ πολλές φορές αυτή μου την κατάσταση.

ΕΡ: Αν ήταν κάποιο ποίημα, ποιο θα ήτανε;

Α.: [μεγάλη παύση] Θα 'ταν, το σκέφτηκα πολύ αυτό, θα 'ταν η "Σονάτα του Σεληνόφωτος" του Ρίτσου.

ΕΡ: Μμμ... Και τώρα περνάμε στις βασικές μας αισθήσεις που έχουμε.

Αν ήτανε χρώμα η απώλειά σου τι χρώμα θα ήτανε;

Α.: Μαύρο.

ΕΡ: Αν ήτανε άρωμα τι άρωμα θα ήτανε;

Α.: [παύση] Νυχτολούλουδο.

ΕΡ: Αν ήτανε σχήμα τι σχήμα θα είχε;

Α.: Μπάλα.

ΕΡ: Αν είχε κάποια υφή τι υφή θα είχε;

Α.: [μεγάλη παύση] Τραχιά θα 'ταν. Άχυρα.

ΕΡ: Και αν είχε κάποια γεύση τι γεύση θα ήτανε;

Α.: [παύση] Πολύ πικρή.

ΕΡ: Τώρα θέλω να σκεφτείς τι προεκτάσεις έχει πάρει αυτή η απώλεια σε κάθε μία από τις αισθήσεις που έχουμε πει.

Α.: Τί εννοείς προεκτάσεις;

ΕΡ: Πώς έχει επηρεάσει τη γεύση αυτήν που είπες, τον ήχο αυτόν που είπες, το σχήμα αυτό που είπες, την υφή που είπες, το άρωμα που είπες.

A.: Αυτή η απώλεια τα έχει κάνει να είναι αυτά που είναι. Αλλιώς θα 'ταν κάτι άλλο.

EP: Μμμ... Οκ. Άνοιξε τα μάτια σου. Και πέρα από τις αισθήσεις σου, γενικά στη ζωή σου, αν και ανέφερές πράγματα, αν έχεις να συμπληρώσεις πάνω σ' αυτά. Ε... αυτή η απώλεια έχει φέρει ένα format, ένα reboot στη ζωή σου; Σε κάποιους τομείς; Έχουν γίνει ανατροπές;

A.: Κοίτα, εκ των υστέρων... είναι το ζήτημα ότι προσεγγίζω εκ των υστέρων την απώλεια αυτή. Αν πάω στο σημείο που τη βίωνα στο μέγιστο, ήταν κάτι πολύ δύσκολο, το οποίο με είχε... είχε αλλάξει πλήρως τα νοήματα που είχα για τη ζωή. Όπως σου είχα πει **είχα αποσχιστεί από τη φύση, αποσχιζόμουν από ανθρώπους. Έμπιπτα στην αδυναμία.** Και ακριβώς ας πούμε... αντιμετωπίζα πολύ τη μνησικακία... και ακριβώς επειδή η μνησικακία είναι κάτι που το βίωνα πολύ από ένα άλλο πρόσωπο και την είχα δει σ' έναν βαθμό, οπότε επειδή είχα την αξιοπρέπειά μου... δε θα έφτανα στο σημείο να φτάσω εκεί γιατί θ' αυτοκτονούσα. Επομένως είχε φέρει ένα πρόωρο τέλος στο οποίο δεν είχα καταφέρει να ανθίσω. Τώρα βιώνω το πολύ σκληρό πρόσωπο της ζωής, το οποίο υπάρχει και ελπίζω να μην μας τύχει... είχε ανατρέψει όλη τη ζωή μου. Έχω ζήσει και ως τυφλός και όταν ταξίδεψα στην Ιταλία είχα κλειστά μάτια και ο Α. με πήγαινε βόλτα. Επομένως ...

EP: Πόσο κράτησε αυτό; Λεπτά; Ώρα; Μέρα; Όλο το ταξίδι;

A.: Κράτησε ένα διάστημα. Το διάστημα που πηγαίναμε από το ένα μέρος στο άλλο. Μια ώρα ενός πρωινού.

EP: ...

A.: Ε... αυτό. Ανέτρεψε όλη τη ζωή μου. Ε... σε μεγάλο βαθμό. Θα ήμουν πολύ διαφορετικός, θα ήμουν άλλος άνθρωπος. Έχασα σίγουρα πολλές εμπειρίες και δεν ξέρω πώς τα υπολογίζω σίγουρα, ωστόσο... ναι, ανέτρεψε σε μεγάλο βαθμό τη ζωή μου.

EP: Οκ. Πάντως μέχρι στιγμής έχεις αναφέρει πολλές φορές και την αυτοκτονία και τον θάνατο.

A.: Μμμ...

EP: Πόσο εξοικειωμένος είσαι με τον θάνατο και τι σκέφτεσαι γύρω απ' αυτόν;

A.: Εεεε... Νομίζω ότι... η ζωή σχετίζεται αρκετά με τον θάνατο. Η ζωή είναι ένα έργο τέχνης και το πώς θα φύγεις απ' αυτήν έχει μια μεγάλη σημασία για 'σένα. Κατ' επέκταση όμως, άμα γίνεις γονιός, αυτό μπορείς να το αισθανθείς σε μεγάλο βαθμό, αλλά και αν έχεις πολύ κοντινούς σου ανθρώπους θα καταλάβεις ότι έχει μεγάλη σημασία γιατί είμαστε παιδαγωγοί εμείς οι άνθρωποι και ως έτσι οφείλουμε να προσεγγίζουμε τη ζωή. Και ο θάνατός μας είναι κι αυτό ένα δείγμα για το πώς ζήσαμε. Εεεεμ... για 'μένα ο θάνατος είναι ένα πράγμα στο οποίο επιλέγω να είμαι σε ένα βαθμό ασυνείδητος. Ε... γιατί η ίδια η ζωή είναι προγραμματισμένη έτσι... να μην σκέφτεται τον θάνατο. Ε... γι' αυτό διαφέρει απ' την αυτοκτονία σαν έννοια. **Ε... μπορώ να πω ότι πια νιώθω ότι θα πεθάνω... μπορεί και από φυσικά αίτια. Ενώ δεν το είχα αυτό καθόλου στο μυαλό μου.**

ΕΡ: Λόγω ηλικίας δηλαδή;

A.: Ναι. Λόγω ηλικίας, λόγω... αυτό. Έχει αλλάξει πολύ η ζωή μου. Έχω και τρία παιδιά, τρία ανίψια δηλαδή. Ε... είναι αλλιώς τώρα δηλαδή... είναι πολύ διαφορετικό. Όταν ήταν.... ήμουν μέσα στην ασθένεια, ε... ήμουν πεπεισμένος ότι θα πεθάνω πρόωρα, δηλαδή θα είχα αυτοκτονήσει ήδη. Θα το είχα κάνει γιατί δε θα μπορούσα να ανταπεξέλθω σε τέτοιες κοσμογονικές αλλαγές σχέσεων και πραγματικότητας. Επειδή άλλαξε πάρα πολύ, όπως κάνει συχνά η πραγματικότητα, εγώ δε θα μπορούσα να ανταπεξέλθω σ' αυτήν με τέτοια αδυναμία. Κι ακριβώς επειδή όπως σου είπα θα... δεν ήθελα να γίνω μνησίκακος, θ' αυτοκτονούσα. Αυτό. Δεν είναι κάτι το οποίο... δεν είναι από τα πιο ισχυρά νοήματα της ζωής μου μέσα στα οποία υπάρχω πια. Δηλαδή σκέφτομαι περισσότερο άλλα πράγματα. Λέει και ο Oscar Wilde στο Πορτρέτο του Ντόριαν Γκρέυ: "Α... τον θάνατο; Δεν τον σκέφτομαι πολύ. Θέλει πολλά χρόνια για να τον καταλάβεις και δεν τον επιζητούν οι περίεργοι." Οι αισθητιστές δηλαδή, οι άνθρωποι της επιφάνειας.

ΕΡ: Οι αισθητιστές;

A.: Οι αισθητιστές, οι παρακμιακοί. Ε..., ναι μωρέ, περισσότερο προσεγγίζω την ομορφιά. Ε... άλλα πράγματα.

ΕΡ: Οκ.

A.: Όχι δύσκολα, όχι δύσκολα.

ΕΡ: Ε... Λοιπόν. Θάνατος και πένθος πάνε μαζί;

A.: Ε... σχετίζονται. Το πένθος προηγείται του θανάτου ή έπεται. Ε... δηλαδή, εγώ είχα περάσει από διαδικασία πένθους, το ν' αποχωριστώ τη ζωή, ήμουν σ' ένα συνεχές πένθος το οποίο διογκωνότανε. Ε..., ήταν ένα αναγκαίο πράγμα για να αντιμετωπίσω τον θάνατο. Ε..., γιατί υπάρχει η διαδικασία του αποχωρισμού και του αποχαιρετισμού.

ΕΡ: Της ζωής;

A.: Της ζωής, ναι. Επομένως, είτε προηγείται, όπως έκανα εγώ, είτε έπεται... αν η απώλεια είναι ξαφνική.

ΕΡ: Μμμ...

A.: Ε... είναι αναγκαίο να το περάσεις. Είναι από τα πιο θεμιτά πράγματα και μη προβληματισμένα για τη δική μου σκοπιά. **Ότι... ναι, αν χάσεις κάτι... οφείλεις να το πενθήσεις και να μην το απωθήσεις, ώστε να το εντάξεις μέσα σου, ε... μ' έναν ωραίο τρόπο.** Και είναι και μη παραγωγικό το πένθος, το οποίο καταπολεμάται από το σύστημα ορθολογισμού και της εργασίας, του καπιταλισμού δηλαδή. Ε... είναι κάτι όμορφο, γενικότερα το πένθος βαθαίνει έναν άνθρωπο.

ΕΡ: Τι χαρακτηριστικά έχει;

A.: Το πένθος;

ΕΡ: Μμμ... Έχει κάποιο πολύ... Βασικά για σένα πιο είναι το πιο... Ποιο χαρακτηριστικό του πένθους ξεχωρίζεις;

A.: **Κοίτα για 'μένα το πένθος είναι ένα σεντόνι, το σκεπάζεις,** κρύβεσαι από κάτω και κλαις. Είναι συναισθηματικό... είναι συναίσθημα το πένθος.

ΕΡ: Κρυφό είναι;

A.: Κρυφό; Όχι.

ΕΡ: Γιατί λες πως είσαι κάτω από το σεντόνι;

A.: Θέλεις να νιώσεις τη ζεστασιά.

ΕΡ: Ααααα! Το σεντόνι προσφέρει τη ζεστασιά.

A.: Ναι μωρέ. Όταν περνάμε κάτι δύσκολο θέλουμε να... ο χώρος που βρισκόμαστε να μην είναι μεγάλος, τεράστιος, στα όριά του θέλουμε να το νιώθουμε, να νιώθουμε ζεστασιά μέσα του. Κι αυτό θα το έχεις δει σε διάφορες κρίσεις πανικού. Πολλοί άνθρωποι μπαίνουν στην ντουλάπα. Γιατί το κάνουν αυτό; Ακριβώς γιατί θέλουν τα όρια γύρω τους να είναι αρκετά

στενά. Γιατί μ' αυτό τον τρόπο νιώθουν τον χώρο γύρω τους... νιώθουν πιο καλά. Ε..., έτσι λοιπόν και το σεντόνι. Είναι ένα πράγμα το οποίο σου δίνει τον χώρο σου, να περάσεις τις στιγμές σου και να μην χαθείς.

ΕΡ: Άρα το χαρακτηριστικό του πένθους φέρει την ανάγκη του σεντονιού. Αλλά ποιο είναι αυτό το χαρακτηριστικό του πένθους που φέρνει την ανάγκη του σεντονιού;

Α.: Ε... είναι ένα βάρος στο στήθος. Ένας κόμπος στο στομάχι. Ένα δάκρυ που κυλάει από μόνο του. Η απελπισία. Η απόγνωση ας πούμε. Η ευαλωτότητα που νιώθεις. Η ευθραυστότητα. Η μη βεβαιότητα. Η μη σιγουριά δηλαδή. Και είναι και η απώλεια... δηλαδή κυρίως. Χάνεις μια βεβαιότητα για τη ζωή, χάνεις μια πτυχή του εαυτού σου. Και πενθείς αυτή τη συνέχεια. Πενθείς δηλαδή αυτό που δε θα ξαναέχεις στη ζωή σου και αυτό το πράγμα επειδή δενόμαστε με τα πράγματα, διαφορετικά βέβαια, αλλά δενόμαστε ... ε... για να τα αποχωριστούμε, περνάμε από μια διαδικασία πένθους. Δηλαδή, ε... η απώλεια είναι ένα κομμάτι της ζωής το οποίο δε δύναμαι, δε δυνάμεθα να αποχωριστούμε. Και είναι ο τρόπος διαχείρισης... αυτό που αλλάζει και το πένθος και την απώλεια. Βλέπουμε... υπάρχουν πολλά παραδείγματα ας πούμε. Ένας άνθρωπος που χάνει τον... μια γυναίκα που χάνει τον άντρα της. Μία το ξεπερνάει μπαμ-μπαμ και συνεχίζει τη ζωή της, η άλλη μένει προσκολλημένη για χρόνια. Τι λέει αυτό για τις δύο αυτές γυναίκες; Και παίζει ένα πολύ ωραίο παράδειγμα πάνω σ' αυτό, ότι αυτή που πενθεί περισσότερο και βολοδέρνεται, δηλαδή περνάει πολύ δύσκολα είναι αυτή που δεν είχε καλή σχέση με τον άντρα της. Ενώ αυτή που είχε καλή σχέση με τον άντρα της μπορεί και τον ξεπερνάει. Γιατί; **Γιατί του είχε πει τα πάντα, ζήσανε καλή ζωή, ολοκληρωμένη, νιώθουν ωραία γεύση..., δεν έχει κάτι άλυτο με αυτόν. Όλα είναι όμορφα. Ενώ αυτή η οποία δεν κατάφερε ας πούμε... νιώθει ότι δεν μπορεί να διορθώσει όλα αυτά με τα οποία βρίσκεται τώρα αντιμέτωπη με την απώλειά του, αυτή ε... περνάει πιο δύσκολα.**

ΕΡ: Η σχέση σου με το δικό σου το πένθος;

Α.: **Ε... κοίτα θα φαίνεται αυτό από τη σημερινή μου τοποθέτηση. Σχεδόν το εξυμνώ.** Ε... έχω μια τάση να ωραιοποιώ αυτό που μου συμβαίνει και πιστεύω ότι είναι ένα από τα ωραία χαρακτηριστικά μου αυτό το πράγμα. Βέβαια είναι ανάλογα και πώς το ερμηνεύεις. Θα μπορούσε και να μην είναι.

Εγώ με αυτό το amor fati έχω τη δυνατότητα να αποδέχομαι και να βλέπω την θετική πλευρά ας πούμε των πραγμάτων.

ΕΡ: Οκ... Ε..., έχει τελειώσει το πρώτο μέρος της συνέντευξης και μετά ακολουθεί η δραστηριότητα με τη φωτογραφία.

Α.: Ωραία.

ΕΡ: Θέλεις ένα διάλειμμα στο ενδιάμεσο;

Α.: Όχι, όχι, πάμε να το τελειώσουμε γιατί....

ΕΡ: Α, Οκ.

Α.: Τι μένει; Η φωτογραφία;

ΕΡ: Περίμενε. Λοιπόν. Θα σου ζητήσω πέντε πράγματα. Θα τα αναφέρω και τα πέντε, έτσι ώστε να τα σκεφτείς... και μετά να ξεκινήσουμε τη φωτογράφιση. Θέλω να μου φωτογραφίσεις κάτι εδώ ή στο χώρο έξω, θα το σκεφτείς... που να αντιπροσωπεύει την απώλειά σου. Δεύτερον. Θέλω να μου φωτογραφίσεις κάτι που να αντιπροσωπεύει τον δαίμονα της απώλειάς σου. Αυτό δηλαδή που σου προκαλεί αρνητικές σκέψεις σχετικά με την απώλειά σου είναι ο δαίμονας. Τρίτο. Θέλω να φωτογραφίσεις αυτό που σε προστατεύει από τον δαίμονά σου. Τέταρτο. Σε κάθε μία από τις τρεις φωτογραφίες-ρόλους θέλω να βάλεις μία λέξη ή φράση που θα λέει ο κάθε ρόλος. Και πέμπτο. Αν αυτοί οι ρόλοι μπορούν να κάνουν έναν διάλογο μεταξύ τους. Τι διάλογο μπορεί να κάνουν. Αυτά τα πέντε. Αυτή είναι η δραστηριότητα και σχεδόν μετά τελειώνουμε.

Α.: Μμμ...

ΕΡ: Πάρε τον χρόνο σου. Μου λες να σου θυμίσω οτιδήποτε.

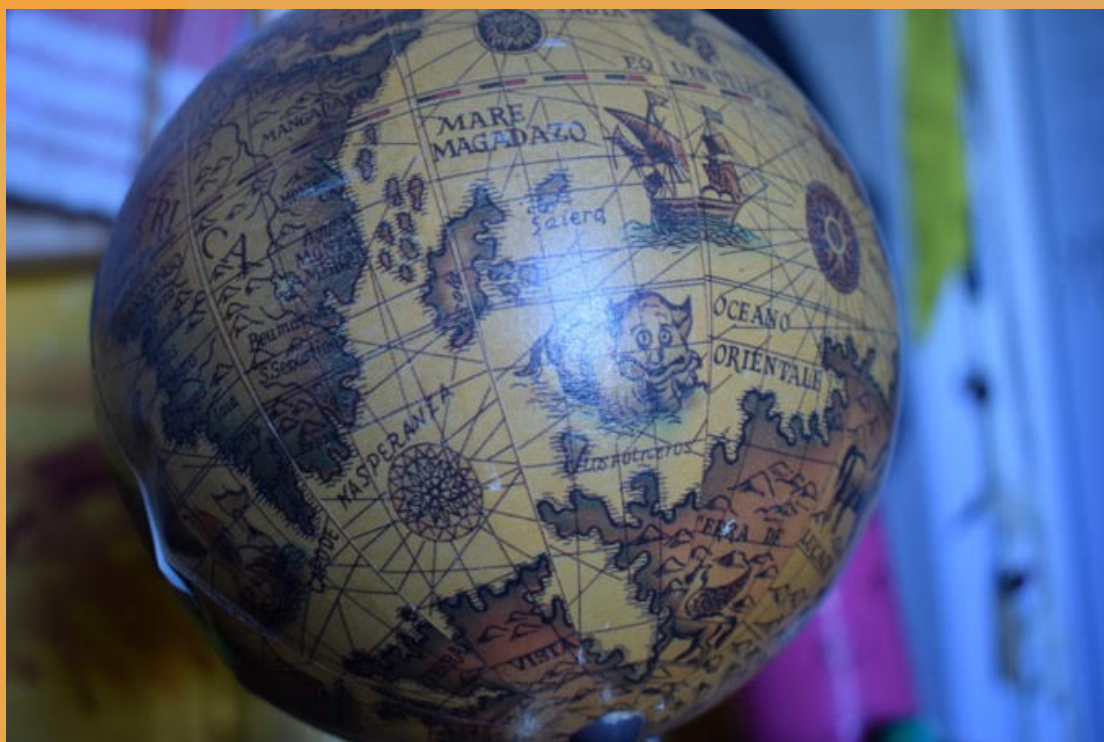
Α.: Ωραία, κάτσε λίγο να ξεκουραστώ.

ΕΡ: Ναι. Θέλεις να κάνουμε παύση;

Α.: Ναι, ας κάνουμε.

[Μετά το διάλειμμα άρχισε να βγάζει φωτογραφίες τους ρόλους που του ζήτησα]

ΕΡ: Ωραία. Ε... για δείξε μου τις φωτογραφίες.



A.: Η απώλεια.

ΕΡ: Περιέγραψε την.

A.: Η σφαίρα της γης.

ΕΡ: Μμμμ. Και γιατί αυτό αντιπροσωπεύει την απώλειά σου;

Α.: Γιατί... έπαψα να μπορώ να κάνω ταξίδια, να είμαι αναζητητής, περιηγητής, ταξιδευτής της ζωής. Και κλείστηκα σε ένα δωμάτιο, σ' ένα υπόγειο τα καλοκαίρια, σ' ένα δωμάτιο τους χειμώνες... και έχασα τη δυνατότητα να ταξιδεύω.

ΕΡ: Το σχήμα της μοιάζει και λίγο με μάτι.

A.: Nai.

ΕΡ: Ωραία. Και επόμενη φωτογραφία.



A.: Αυτός είναι ο δαίμονας. Μια βιβλιοθήκη. Η βιβλιοθήκη μου βασικά με τα βιβλία.

EP: Ναι.

A.: Είναι... λίγο πολύ εγώ ξαφνικά άνοιξα τα μάτια μου στον κόσμο. Και τα άνοιξα μέσω των βιβλίων. Βέβαια μέσω και πολλών δραστηριοτήτων που έκανα και τα ταξίδια αυτά. **Ωστόσο, βυθίστηκα μέσα στα βιβλία και αναζήτησα εκεί το φως το οποίο ήτανε... συνέπεσε με την έναρξη της ασθένειάς μου. Δηλαδή η εξέγερση που έκανα με τον εαυτό μου ήταν η εξέγερση μέσω της γνώσης από τα βιβλία. Και η οποία συνέπεσε και συμβάλλει για 'μένα σε ένα μικρό βαθμό με την ασθένεια, με την ασθένεια και την απώλεια που μου προκάλεσε. Επομένως αυτός είναι ο δαίμονας.**

EP: Που σου προκαλεί ταυτόχρονα δυσφορία.

A.: Που μου προκάλεσε την ασθένεια.

EP: Αλλά δε σου προκαλεί δυσφορία γι' αυτήν την ασθένεια;

A.: Πάλι μια δυσφορία αυτό συνέβαλε στο να την πάθω.

ΕΡ: Οκ. Και...



A.: **Κι έχουμε κι εδώ αυτό που με προστατεύει από τον δαίμονα, που είναι πάλι το ίδιο πράγμα, το ένα και το αυτό που είναι τα βιβλία. Αυτά δηλαδή που μου προκάλεσαν την ασθένεια, αυτά με έβγαλαν από την ασθένεια,** ήταν δηλαδή το αποκούμπι μου, ήταν η παρέα μου, ήταν η αναζήτησή μου. Και ήταν αυτά που μ' έβγαλαν απ' το σκοτάδι προ ασθένειας. Επομένως, έχουν αυτόν το διττό ρόλο τα βιβλία στη ζωή μου.

ΕΡ: Οκ.

A.: Τώρα ας πούμε... δεν μπορώ να διαβάζω, διαβάζω ελάχιστα.

ΕΡ: Οκ.

A.: Τα έχω αποχωριστεί σε έναν βαθμό.

ΕΡ: Ωραία. Άρα με τη σειρά, αυτός είναι ο προστάτης του δαίμονα, αυτή εδώ η εικόνα. Η προηγούμενη πώς πάει; [ρωτώντας για τη λειτουργία της κάμερας]

A.: Πίσω. Ναι.

ΕΡ: Αυτός εδώ είναι ο ίδιος ο δαίμονας.

Α.: Ναι.

ΕΡ: Και αυτή είναι η απώλειά σου.

Α.: Η απώλεια....

ΕΡ: Ε... σε κάθε μία... σε κάθε ρόλο θέλω να βάλεις μία λέξη ή φράση που να λέει αυτός ο ρόλος. Μπορείς να το σκεφτείς ξεκινώντας από την απώλεια.

Α.: Τι ρόλο;

ΕΡ: Της απώλειας.

Α.: Τι πάει να πει; Δώσε μου να το καταλάβω.

ΕΡ: Ο ρόλος; Ο θεατρικός ρόλος.

Α.: Οκ.

ΕΡ: Αυτή η εικόνα είναι ένας ρόλος και ο ρόλος είναι η απώλειά σου.

Α.: Ωραία. Μπορούμε να δούμε τον Οιδίποδα εδώ.

ΕΡ: Όχι.

Α.: Τι;

ΕΡ: Όχι, όχι, όχι. Η εικόνα, αυτή η υδρόγειος, είναι ο ρόλος της απώλειας. Είναι η ίδια σου η απώλεια. Ωραία;

Α.: Ναι.

ΕΡ: Αυτή είναι η απώλειά σου, σύμφωνα με 'σένα. Σωστά;

Α.: Σωστά.

ΕΡ: Ωραία. Ποια λέξη ή φράση λέει αυτή η σφαίρα;

Α.: Έχει φύγει από τη βαρύτητα και πέφτει.

ΕΡ: Και τι λέει;

Α.: Πέφτωωωω!

ΕΡ: Ωραία. Αυτή εδώ η βιβλιοθήκη είναι ο δαίμονας που σου προκαλεί δυσφορία και οποιαδήποτε άλλη αρνητική σκέψη και συναίσθημα για την απώλειά σου. Τι λέει;

Α.: "Αααχ! Σπούδασα φιλοσοφία, και νομική και θεολογία και ιατρική με θαύμα και υπομονή." Είναι τα λόγια που ανοίγει η αυλαία στον Γκαίτε του Φάουστ. Είναι ο Φάουστ.

ΕΡ: Και λέει αυτό ο δαίμονάς σου.

A.: Ναι, ναι.

ΕΡ: Και σου προκαλεί όλη τη δυσφορία και τον αρνητισμό και όλα.

A.: Βέβαια, βέβαια.

ΕΡ: Για ξαναπές την τη φράση αυτή;

A.: Ε... περίμενε να στην διαβάσω.

ΕΡ: Ναι.

A.: [Ψάχνει] Ωραίος ο Φάουστ. Τον έχω κάτω [εννοεί σε άλλο μέρος].

ΕΡ: Άσε το. Όπως το θυμάσαι.

A.: "Αχ! Σπούδασα φιλοσοφία και νομική και ιατρική και αλχημεία με θάρρος και υπομονή. Και να με εδώ τώρα τόσο μωρός όπως και πρώτα."

ΕΡ: Ωραία. Και αυτή η εικόνα είναι πάλι η βιβλιοθήκη που σε προστατεύει από τον δαίμονά σου.

A.: Ναι, ναι.

ΕΡ: Τι λέξη ή φράση λέει αυτός ο προστάτης; [μικρή παύση] Ο άγγελος όχι με τη θρησκευτική έννοια. Με την έννοια που ξέρουμε.

A.: Ναι. Η γλώσσα έχει το νόημα της ζωής και μέσα από μένα το βρίσκεις.

ΕΡ: Οκ. Ωραία. Λοιπόν, βλέποντας ξανά αυτούς τους τρεις ρόλους, άγγελος, δαίμονας, απώλεια [βλέποντας μία-μία τις φωτογραφίες], μπορεί να γίνει διάλογος μεταξύ τους;

A.: Αμέ.

ΕΡ: Ωραία. Ποιος θα ήταν αυτός ο διάλογος;

A.: Η Απώλεια λέει: "Έλα αλάνι μου, πάρε ξανά το ποδήλατο."

ΕΡ: Σε ποιον το λέει;

A.: Και στους δύο.

ΕΡ: Οκ.

A.: "Και πάμε να κάνουμε ταξίδια." Πράγμα το οποίο θέλω να επανακοινοποιηθώ, όπως ε... δεν ξέρω άμα σου έχω πει, αλλά τα ταξίδια είναι ανάκτηση της ζωής. Είμαι σε μια διαδικασία ανάκτησης της ζωής σε όλα της τα επίπεδα, επομένως αυτή εδώ η απώλεια λέει: "Θα ξαναταξιδέψουμε." Θα ξαναπάω στη Λήμνο όπου βρήκα για πρώτη φορά ε... τον εαυτό μου, άρχισα να συνομιλώ μαζί του.

ΕΡ: Κάνε σαν διάλογο. Δηλαδή θα είσαι εσύ και οι τρεις φωνές.

A.: Εγώ και οι τρεις φωνές ή οι τρεις φωνές;

EP: Θα κάνεις εσύ τις τρεις φωνές.

A.: Θα κάνω τις τρεις φωνές, ναι. Λοιπόν.

EP: Ή προτιμάς να το γράψεις;

A.: Όχι, θα το πω.

EP: Α, Οκ.

A.: Μιλάει η Απώλεια: "Πού είστε ρε τσακάλια; Λοιπόν, ριχτείτε, ε. Αφήστε το διάβασμα. Άσε που τα ταξίδια θα τα βάζει η Ν. κι εμείς θα ξεκουραζόμαστε. Πάμε ταξίδι. Πάμε πάλι πάμε Λήμνο, πάμε ε... στον Αχελώο. Πάμε στα βουνά. Το 'χουμε!" Λοιπόν, μιλάει η... μιλάει ο...

EP: Δαίμονας.

A.: Όχι.

EP: Α, ο Άγγελος.

A.: Ο Άγγελος. "Ναι μωρέ, πάμε. Πάμε, δε βαριέσαι. Άντε, ριχτείτε. Φύγαμε." Μιλάει ο Δαίμονας: "Τι βιβλία να πάρουμε μαζί;" Μιλάει η Απώλεια: "'Ελα μαλάκα, ξεκόλλα. Θα ακούσουμε τη φύση να μιλάει. Τι βιβλία και μαλακίες. Κι εκεί σκέφτεσαι τους σκοπούς και ε... τα μεγαλεία; Άσε τον πολιτισμό και φύγαμε." "Καλά ρε, μια πλάκα έκανα", λέει ο Δαίμονας. "Ωραία-ωραία. Είμαστε έτοιμοι; Πώς θα πάμε;", λέει η Απώλεια. "Καλά", λέει η Απώλεια, "εγώ το ρωτάω αυτό; Θα πάμε με το ποδήλατο." Λέει ο Δαίμονας: "Ναι, αλλά θα κουραστούμε πολύ. Θες να κάνουμε κάνα ταξίδι με το μηχανάκι πρώτα και να δούμε πώς πάει;" Λέει ο Άγγελος: "Ναι, καλή ιδέα και αυτό. Βήμα-βήμα. Μας έχει προτείνει και η Γ. να πάμε απέναντι στο τέτοιο... στο... εκεί που έγινε η ναυμαχία."

EP: Στη Σαλαμίνα;

A.: Στη Σαλαμίνα, ναι. "Ναι ρε αλάνια, πάμε Σαλαμίνα. Τι διάολο, κοντά είναι. Ωραία, θα τα κάνουμε όλα", λένε και οι τρεις μαζί. Αυτό.

EP: Οκ. Αυτός ήταν ο διάλογος;

A.: Αχαα!.

EP: Τέλεια. Ωραίος. Ωραίος. Ε... ουσιαστικά κάπου εδώ τελειώνει η συνέντευξη. Ε... σε δυσκόλεψε αυτή η συνέντευξη;

A.: Ε... ήταν λίγο δύσκολη. Δεν ξέρω αν ήταν και το ότι δεν κοιμήθηκα πολύ. Ήμουν λίγο ευάλωτος. Σε μια στιγμή ένιωσα κάπως περίεργα που

χασμουριόσουν. Χασμουριόσουν πολύ. Είναι ένα πράγμα που ξέρω ότι το σώμα το κάνει και μόνο του και προσπαθώ να το ξεπεράσω, αλλά όταν μιλάει ο άλλος για... τουλάχιστον όταν μιλάω εγώ για πράγματα, νιώθω ευάλωτος και νιώθω ότι ο άλλος μπορεί να νυστάζει ή να μην είναι ενδιαφέρον. Αυτός είναι ο συλλογισμός. Ε... είχα κι ένα άγχος επειδή πολλές φορές νιώθω πως είμαι λίγο φλύαρος μαζί σου, ότι μπορεί να λέω άλλα ντ' άλλον και να μην εμπίπτω στις επιθυμίες σου. Αλλά κατά τ' άλλα ήταν μια ενδοσκόπηση που δεν ξέρω κατά πόσο άγγιξε την αλήθεια. Νιώθω ότι σου λέω ότι ακόμα δεν έχω εξερευνήσει πλήρως αυτό το πράγμα. Είμαι ακόμα μέσα. Δεν το έχω ξεπεράσει. Πολλές φορές σηκώνομαι και διαβάζω με κλειστές τις κουρτίνες σαν να μην έχει αλλάξει τίποτα. Οπότε όλα είναι αβέβαια ξέρεις. Κινούμαι με βάση όχι τη δυτική ιατρική, αλλά με βάση τη θέληση για φως, τη θέληση για γνώση. Κινούμαι σε μονοπάτια που εμπεριέχουν πιο πολύ την αυτοϊαση και είναι ακόμα ασαφή τα πράγματα. Δεν ξέρω αν είμαι ακόμα πλήρως ικανοποιημένος. Θέλω πάντως να φαίνεται ότι και η ασθένεια μου ήρθε χωρίς να έχω εγώ κάποιο λόγο γι' αυτή, μου ήρθε απ' το πουθενά ρε φίλε και με ισοπέδωσε. Αλλά από την άλλη θεωρώ κι εγώ με αυτά που έκανα... με το να παραβιάσω τα όριά μου και να βυθιστώ τόσο πολύ στο μυαλό μου και να αναδείξω τις ικανότητες και όλα τα σκοτάδια, τα οποία είχε ο εαυτός μου να αντιμετωπίσει, γιατί είχα πολλά από παιδικά τραύματα, απώλεια μάνας, μη σεξουαλικότητα από τους γονείς, απουσία πατέρα, βία από τον αδερφό. Πολλά, πολλά ρε παιδί μου, οπότε θεωρώ ότι όλα αυτά πήραν... συνδεθήκανε πάρα πολύ με την ασθένεια και το πόσο εγώ την καταλάβαινα. Επομένως δεν μπορώ να είμαι σίγουρος για όλα αυτά που είπα. Ίσως να είναι και προσωρινά. Και πιστεύω ότι κάποια στιγμή στη ζωή μου αυτό το πράγμα θα το αποκωδικοποιήσω σαφέστερα ίσως. Αλλά είμαι ικανοποιημένος γενικά που το κάναμε αυτό.

ΕΡ: Οκ. Υπάρχει κάτι που κρατάς απ' αυτή τη συνέντευξη και κάτι που αφήνεις; Τι είναι αυτό που κρατάς;

Α.: Κοίτα, δεν μπορώ να πω ότι έχω σαφή εικόνα τι κρατώ και τι αφήνω. Νομίζω θα επέλθει αυτό. Ήταν μια επεξεργασία του βιώματος μαζί σου. Οπότε αυτό έχει να πει κάποια πράγματα, τα οποία δεν είμαι τόσο σύντομα σε θέση να βγάλω λόγο γι' αυτά.

ΕΡ: Υπάρχει κάτι που θυμάσαι ακόμα; Που απομονώνεις;

Α.: Τα θυμάμαι όλα.

ΕΡ: Οκ. Και κάτι που δε θέλεις να θυμάσαι;

Α.: Όχι.

ΕΡ: Οκ. Και οποιοδήποτε άλλο σχόλιο είναι ευπρόσδεκτο.

Α.: Αυτό. Πώς σου φάνηκε εσένα;

ΕΡ: Αυτό είναι άλλη συνέντευξη.

Α.: Όλα καλά. Αυτό ήτανε. Να με κρατάς ενήμερο. Νιώθω ολοκληρωμένος.

Δεν έχω κάτι άλλο.

Αντί επιλόγου

Με βάση και τα κείμενα που προηγήθηκαν, γίνεται αντιληπτό ότι μια παιδαγωγική προσέγγιση της απώλειας και του θανάτου οφείλει να λάβει υπόψη δύο βασικές παραδοχές. Η πρώτη παραδοχή είναι ότι θα πρέπει να 'σπάσει' το ταμπού του θανάτου, δηλαδή θα πρέπει να μας απασχολήσει ως άτομα και ως κοινωνία το γεγονός της φθαρτότητας της ανθρώπινης ύπαρξης, ή σε πιο προσωπικό επίπεδο, να συνειδητοποιήσουμε και να επεξεργαστούμε ότι κάποια μέρα θα πεθάνουμε. Η δεύτερη παραδοχή είναι ότι οφείλουμε ως άτομα και ως κοινωνία να απο-ενοχοποιήσουμε το βίωμα της απώλειας, αναγνωρίζοντας το δικαίωμα κάθε ανθρώπου να διαχειρίζεται την απώλεια και το πένθος, όπως αισθάνεται και επιθυμεί.

Οι δύο παραπάνω παραδοχές αφορούν στο τι κάνει το άτομο για να εξοικειωθεί με τον θάνατο ή/ και να αντιμετωπίσει μια οποιαδήποτε απώλεια, αλλά και πώς η κοινωνία προσεγγίζει τα ζητήματα αυτά. Στο σημείο αυτό ο ρόλος της εκπαίδευσης είναι κομβικός. Με άλλα λόγια το σχολείο οφείλει να συμπεριλάβει στο πρόγραμμά του την εκπαίδευση στην απώλεια και τον θάνατο ως αναπόσπαστο μέρος της μαθησιακής και κοινωνικοποιητικής διαδικασίας που επιτελεί.

Από την άλλη, αγωγή θανάτου μπορεί να υπάρξει και εκτός σχολείου, όπως π.χ. στο νοσοκομείο, στην οικογένεια, σε κοινωνικές δομές, αλλά και σε κοινωνικούς και πολιτισμικούς χώρους. Η θαναταγωγική σε μη τυπικά ή άτυπα μαθησιακά περιβάλλοντα, ακολουθώντας μια διεπιστημονική θεώρηση, είναι δυνατόν να προσεγγίσει πιο παραστατικά και ενσυναισθητικά την απώλεια διαμέσου του παραδείγματος και της βιωματικής εμπειρίας (π.χ. επίσκεψη σε νοσοκομείο, νεκροταφείο, κ.λπ.). Άλλωστε, οι άνθρωποι με τους οποίους συνομίλησαν οι επιμορφούμενοι/ ες του σεμιναρίου, όπως αναφέρθηκε, δεν είχαν ασχοληθεί με τα θέματα αυτά στο σχολείο και το

έκαναν για πρώτη φορά στο πλαίσιο των συνεντεύξεων, γεγονός που είχε ωστόσο πολύ θετική επίδραση στους/ τις ίδιους/ ες.

Μένει επομένως να αναλυθεί περαιτέρω το εκπαιδευτικό αυτό υλικό του Προγράμματος, προκειμένου να αξιοποιηθεί για μια σύγχρονη και μετασχηματιστική αγωγή που θα αφορά πρωτίστως την ανθρώπινη ζωή και ως εκ τούτου την απώλεια και τον θάνατο, που αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της και τελικά συνιστούν το πιο σίγουρο γεγονός της ανθρώπινης ύπαρξης.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Αγγελόπουλος, Θ., & Χρυσοβέργη, Φ. (2019). *Ο θάνατος στην ομηρική εποχή και σήμερα. Μπορείς να αντιμετωπίσεις την απώλεια*. Αθήνα: Κουκκίδα.

Αναγνωστοπούλου, Τ., & Χατζηνικολάου, Σ. (2015). *Το πένθος στα παιδιά. Ένας οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς*. Ινστιτούτο Ψυχολογίας και Υγείας.

Αντωνίου, Α. Σ. (2023) (Επιμ.). *Διεπιστημονικές (επανα)προσεγγίσεις στο γεγονός του θανάτου*, τ. Α'. Αθήνα: Gutenberg.

Aries, P. (1999). *Ο άνθρωπος ενώπιον του θανάτου. Ο εξαγριωμένος θάνατος* (Μετάφρ. Θ. Νικολαΐδης). Αθήνα: Βιβλιοπωλείον της Εστίας.

Attig, T. (1996). *How we grieve: Relearning the world*. New York: Oxford University Press.

Βαρβόγλη-Κασκαβέλη, Λ. (2012). *Η Εύη και ο κύκλος της ζωής*. Αθήνα: Παπαδόπουλος.

Βερνίκου, Α. (2017). *Μέχρι τον ουρανό και πίσω*. Αθήνα: Ίκαρος.

Brandhury, P. (2000). *Representations of death: A social Psychological Perspective*. London: Routledge.

Carnavas, P. (2020). *Ο ελέφαντας* (Μετάφρ. Κ. Αθανασιάδης). Αθήνα: Παπαδόπουλος.

Davies, B. (2017). *Ο Νόι και η φάλαινα* (Μετάφρ. Α. Παπαθεοδούλου). Αθήνα: Ίκαρος.

Davies, B. (2015). *Το νησί του παππού* (Μετάφρ. Α. Παπαθεοδούλου). Αθήνα: Ίκαρος.

Davies, D. J. (2007). *Θάνατος. Μια σύντομη ιστορία* (Μετάφρ. Ι. Φ. Ανδρεάδη). Αθήνα: Πολύτροπον.

De Bode, A., & Broere, R. (2000). *Παππού θα σε θυμάμαι για πάντα* (Μετάφρ. Φ. Περματζίδη). Αθήνα: Γλαύκη.

Doerrfeld, C. (2018). *Το κουνελάκι άκουγε* (Μετάφρ. Λ. Γαλάτη). Αθήνα: Διόπτρα.

Flehm, L. (2023). *Αδειάζοντας το σπίτι των γονιών μου* (Μετάφρ. Μ. Μαυρονικόλα). Αθήνα: Μελάι.

Galiez, R. M. (2015). *Άφησα την ψυχή μου στον άνεμο*. Αθήνα: Λιβάνη.

Gawande, A. (2016). *Εμείς οι θνητοί – τα όρια της ιατρικής και τι έχει πράγματι σημασία όταν το τέλος πλησιάζει* (Μετάφρ. Λ. Καλοβύρνας). Αθήνα: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.

Gliori, D. (2013). *Θα σ' αγαπώ ό, τι κι αν γίνει* (Μετάφρ. Φ. Μανδηλαράς). Αθήνα: Πατάκη.

Gliori, D. (2003). *Για πάντα μαζί* (Μετάφρ. Φ. Μανδηλαράς). Αθήνα: Πατάκη.

Harris, H. R. (2003). *Αντίο Ποντικούλη* (Μετάφρ. Α. Δημητρά). Αθήνα: Ελληνική Παιδεία.

Herbert, M. (2004). *Τα παιδιά μπροστά στο πένθος και την απώλεια* (Μετάφρ. Κ. Αγγελή). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Jackson, M., & Cowell, J. (2002). *A teacher's handbook of death*. Jessica Kingsley Publishers.

Jeffers, O. (2010). *The Heart and the Bottle*. London: Harper Collins Children's Books.

Joyce, W. E. (2014). *Τα φανταστικά ιπτάμενα βιβλία του Μόρρις Λέσμορ* (Μετάφρ. Μ. Τοπάλη). Αθήνα: Πατάκη.

Καλτσή, Μ. (2019). *Ένα αερόστατο για τον παππού*. Αθήνα: Οσελότος.

Korppens, J., & Van Lindenhuisen, E. (2018). *Αντίο, ψαράκι!* (Μετάφρ. Β. Κατσαρού). Αθήνα: Διόπτρα.

Kroen W. C. (2007). *Πώς θα βοηθήσετε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν έναν θάνατο. Ένας οδηγός απαραίτητος για τους ενηλίκους* (Μετάφρ. Μ. Παπαγιαννοπούλου). Αθήνα: Φυτράκη.

Kubler - Ross, E. (2019). *Πλησιάζοντας τον θάνατο. Τα πέντε στάδια του πένθους* (Μετάφρ. Β. Προβιάς). Αθήνα: Ίκαρος.

Kubler - Ross, E. (2001). *Θάνατος, μια αλλαγή ζωτικής σημασίας. Από το φόβο του θανάτου στην ευτυχία της αιώνιας ζωής* (Μετάφρ. Ι. Καρράς). Αθήνα: Έσοπτρον.

Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. London: Routledge.

Labbe, B., & Puech, M. (2002). *Γεύση από Φιλοσοφία: Η ζωή και ο θάνατος* (Μετάφρ. Β. Αγγελοπούλου). Αθήνα: Άγκυρα.

Λαδά, Ε. (2019). *Οι μέρες της σιωπής*. Αθήνα: Πατάκη.

Λάττα, Γ. (2009-2010). *Ζει σ' αυτά που σου άφησε για να θυμάσαι*. Αθήνα: Διάπλους.

Laube, S. (2000). *Ο παππούς πετάει* (Μετάφρ. Χ. Στρώνη). Αθήνα: Κάστωρ.

Loth, S. (2011). *Μα πού πήγε η Χρυσούλα* (Μετάφρ. Μ. Νίλσεν). Αθήνα: Μέριμνα.

Μακρυγιώτη, Δ. (2008) (Επιμ.). *Περί θανάτου. Η πολιτική διαχείριση της θνητότητας*. Αθήνα: Νήσος.

Μελίσσοβα, Σ. (2017). *Η «απώλεια» στην παιδική ηλικία και η αντιμετώπισή της*. Αθήνα: Παπαζήση.

Μιχαηλίδου-Καδή, Μ. (2018). *Περιμένοντας τη βροχή*. Αθήνα: Καλέντης.

Μιχαηλίδου, Σ. (2017). *Πού πήγε ο παππούς;* Αθήνα: Παπαδόπουλος.

Μιχαηλίδου-Καδή, Μ. (2014). *Το κόκκινο φόρεμα της Σαβέλ*. Αθήνα: Πάργα.

Μιχαηλίδου-Καδή, Μ. (2012). *Ο Νικόλας και η Έλλη*. Αθήνα: Πάργα.

Μπαμπέλα, Ι. (2018). *Παραμύθια με καρπούζι*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Μπούνα - Βάιλα, Α. (2022). *Θρήνος, επιτέλεση, σώμα. Διαβατήριες επιθανάτιες τελετές στο Κεράσοβο Κόνιτσας*. Αθήνα: Επέκεινα.

Νευροκοπλή, Β. (2007). *Αν τ' αγαπάς ξανάρχονται*. Αθήνα: Λιβάνη.

Otter, I. (2018). *Ο κήπος της Ελπίδας* (Μετάφρ. Ρ. Τζιαμπίρη). Αθήνα: Τζιαμπίρης Πυραμίδα.

Παπαδάτου, Δ., & Καμπέρη, Ε. (2013). *Απώλειες Ζωής - Γέφυρες Στήριξης: Κατευθύνσεις για τη στήριξη των μαθητών που θρηνούν*. Αθήνα: Μέριμνα.

Παπαδάτου, Δ., Μαμαντάκη, Ε., Παπάζογλου, Ε., Ράλλη, Ε., & Νίλσεν, Μ. (2013). *Στηρίζοντας το παιδί που θρηνεί το θάνατο αγαπημένου του προσώπου*, 5η έκδ. Αθήνα: Μέριμνα.

Παπαδοπούλου, Σ. (2004). *Η συναισθηματική γλώσσα: βιβλία που μιλούν... σε μαθητές που σιωπούν...*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Percival, T. (2019). *Η θάλασσα είδε* (Μετάφρ. Φ. Μανδηλαράς). Αθήνα: Ίκαρος.

Περικλέους, Ε. (2018). *Λόγια στα Κύματα*. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου.

Πέτροβιτς-Ανδροτσοπούλου, Λ. (2004). *Το λουλουδόπαιδο*. Αθήνα: Μίνωας.

Πιπίνη, Α. (2014). *Το δικό τους ταξίδι*. Αθήνα: Καλειδοσκόπιο.

Ribeiro, C. (2003). *Όταν ο παππούς φεύγει* (Μετάφρ. Ε. Μαρκοζάνε). Αθήνα: Μεταίχμιο.

Roberts, J. (2018). *Γιατί οι άνθρωποι φεύγουν για πάντα;* (Μετάφρ. Ε. Κατσαϊτή). Αθήνα: Διόπτρα.

Ρουσάκη, Μ., & Γαλή, Σ. (2018). *Ένα ποτάμι μέσα μου*. Αθήνα: Πατάκη

Sanmamed, M. (2015). *Κυπάρισσος*. Αθήνα: Λιβάνη.

Sena, K. (2020). *Καιρός να πούμε αντίο* (Μετάφρ. Ε. Γεροκώστα). Αθήνα: Κόκκινη κλωστή δεμένη.

Τεριζάκη, Γ. (2014). *Πού πήγε η Ιωάννα, μαμά;* Αθήνα: Οσελότος.

Theule, L. (2021). *Ο Κάφκα και η κούκλα* (Μετάφρ. Αργ. Πιπίνη). Αθήνα: Διόπτρα.

Τσιλιμένη, Τ. (2007). *Δέντρο από αγάπη*. Αθήνα: Παπαδόπουλος.

Τσιλινίκος, Δ. (2019). *Η ζωή με τον μπαμπά*. Αθήνα: Επόμενος Σταθμός.

Τσορώνη-Γεωργιάδου, Γ. (2014). *Μια λυπημένη ζέβρα*. Αθήνα: Σαββάλας.

Varley, S. (2004). *Τα δώρα του κυρ-Μενέλαου* (Μετάφρ. Μ. Νίλσεν). Αθήνα: Μέριμνα.

Yalom, I. D. (2008). *Στον κήπο του Επίκουρου: αφήνοντας πίσω τον τρόπο του θανάτου* (Μετάφρ. Ευ. Ανδριτσάνου, & Γ. Ζέρβας). Αθήνα: Άγρα.

Ζέη, Α. (2017). *Ο νυχτερινός περίπατος της γιαγιάς*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Zucker, B. (2019). *Πού πήγε η γιαγιά; Μια ιστορία για την απώλεια* (Μετάφρ. Α. Δαφερέρα). Αθήνα: Κλειδάριθμος.

Αναρτημένο υλικό:

Ιερωνυμάκης, Γ. (Επιμ.) (2024). Εκπαιδευτικό υλικό στο πλαίσιο εργαστηρίου. 'Διάλογοι' για την απώλεια, τον θάνατο και το πένθος. Ρέθυμνο: ΚΕ.Μ.Ε.Ι.Ε.Δ.Ε. – Π.Τ.Δ.Ε. – Πανεπιστήμιο Κρήτης

