

ΔΡ ANNA
ΚΑΝΔΑΡΑΚΗ

ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ
ΠΟΥ ΕΣΕΙΣ
ΜΟΥ ΜΑΘΑΤΕ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Τα χρώματα που εσείς μου μάθατε**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Άννα Κανδαράκη
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Άννα Μαράντη
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Όλγα Τζίμου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Άννα Κανδαράκη, 2023
© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Όλγα Τζίμου
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Οκτώβριος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-5253-1
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-5254-8

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

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

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Από το 1979

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Publishers since 1979

Head Office:

121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

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

Tel.: 2102804800

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

ΔΡ ΑΝΝΑ
ΚΑΝΔΑΡΑΚΗ

ΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ
ΠΟΥ ΕΣΕΙΣ
ΜΟΥ ΜΑΘΑΤΕ



*Στους θεραπευομένους μου,
το καμάρι, την τιμή και την υπερηφάνειά μου...*

Αντί εισαγωγής

Όλο το διάστημα που έγραφα αυτό το βιβλίο, είχα συντροφιά τον Χρήστο, τη Νατάσα, την Ηλιάνα, τον Βασίλη, τη Χριστίνα, τη Ζωή, τον Αντώνη, την Ηρώ, τον Κωνσταντίνο... και πόσα άλλα ονόματα, μάτια, χαμόγελα, δάκρυα, λόγια και εικόνες που έρχονταν ανάκατα στο μυαλό μου. Πρόσωπα αγαπημένα, που μου εμπιστεύτηκαν ό,τι πολυτιμότερο έχουν, την ψυχή τους, εξωτερικεύοντας τις δυσκολίες, τις χαρές και τις αγωνίες τους. Άλλοι μέσα από μακροχρόνιες κουβέντες και άλλοι σε μια μονάχα σύντομη συνάντηση. Θα ήταν ύβρις, ντροπή και σφάλμα ανεπανόρθωτο να δημοσίευα αυτούσιες τις ιστορίες τους. Κάθε κεφάλαιο, κάθε αυτόνομη αφήγηση είναι μεν βασισμένη σε αλήθειες, ωστόσο έχει αλλάξει τόσο ώστε να μην υπάρξει καμία πιθανότητα να γίνει η παραμικρή ταύτιση του προσώπου ή της κατάστασης από τον οποιοδήποτε.

Θραύσματα και μονοπάτια που έχουν συναντηθεί μέσα στη θεραπευτική αίθουσα ενώθηκαν και συνέθεσαν αυτές τις διαδρομές, με μοναδικό σκοπό εκείνος που θα τις διαβάσει να συναντήσει τον εαυτό του, τον διπλανό του, το παιδί ή τον γονιό του, εκείνον που επέλεξε να περπατήσουν μαζί και εκείνον που άφησε πίσω αλλά τον κουβαλάει μέσα του.

Όταν διαβάζετε αυτές τις αράδες, συχνά θα σας κατακλύζει θυμός, θα αναζητάτε –ανθρώπινο, ωστόσο λάθος– τον ένοχο· ποιος μπορεί να φταίει, ποιος κρύβεται πίσω από τις δυσκολίες που υπέστη ο κάθε πρωταγωνιστής – άρα και πίσω από τις δικές σας. Η

επικριτική μαμά, ο απόμακρος μπαμπάς, ο ασυνεπής πρώην, ο παραιτημένος νυν...

Μην το κάνετε.

Ούτε στην ψυχοθεραπεία το κάνουμε. Δεν είναι ποτέ απλή η απάντηση στο ερώτημα: Ποιος φταίει; Και σίγουρα δεν είναι απλώς ένα όνομα.

Οι σχέσεις δεν είναι ευθείες γραμμές με Υποκείμενο και Κατηγορούμενο. Οι σχέσεις είναι κύκλοι, σαν τους κρίκους μιας αλυσίδας, που κάθε φορά μ' έναν δικό τους μοναδικό τρόπο συναντιούνται, μπλέκονται και ισορροπούν. Ο καθένας έχει τον δικό του δρόμο με τα δικά του εμπόδια, παραστρατήματα, ξέφωτα, ανηφόρες και κατηφόρες. Ο πληγωμένος άλλοτε πληγώνει, άλλοτε πληγώνεται, άλλοτε χτυπάει και άλλοτε πονάει. Δεν ψάχνουμε τον ένοχο, λοιπόν.

Να καταλάβουμε θέλουμε για να το πάμε αλλιώς.

Με πολύτιμο εργαλείο τη γνώση της κλινικής ψυχολογίας, μιας επιστήμης στέρεης και συγκεκριμένης, αλλά ταυτόχρονα με απλό και κατανοητό λόγο, οι ιστορίες επιδιώκουν να κάνουν μια γενναία βουτιά στην περίπλοκη και πολύχρωμη ανθρώπινη ψυχή. Άλλωστε μέσα από αυτόν τον μαγευτικό καθημερινό συγχρωτισμό με τους ανθρώπους, ένα πράγμα που έμαθα απόλυτα είναι πως η ανθρώπινη ψυχή αποτελεί ένα ατελείωτο ψηφιδωτό. Σχήματα και χρώματα τόσο διαφορετικά και όμως τόσο ταιριαστά μεταξύ τους. Πόσα χρώματα έχουμε όλοι μέσα μας, πόσο λίγα ξέρουμε και πόσα ακόμη έχουμε να ανακαλύψουμε.

Και είναι γοητευτικό και συνάμα συγκινητικό να έρχεστε συχνά με τον φόβο, σίγουροι ότι μαζί θα συναντήσουμε μονάχα σκούρα γκρι και μαύρα, και ξαφνικά να ξεπροβάλλουν απροσδόκητα κάτι κρυμμένα κόκκινα, φούξια και χρυσά, επιβεβαιώνοντας ότι ακόμη και στη δυσκολία, κυρίως σ' αυτήν, υπάρχει φως. Αρκεί να τολμήσουμε να κοιτάξουμε μέσα μας.

Καλή ανάγνωση!

Πορτοκαλί

*Μας ένωσε η απώλεια και ο πόνος.
Κουβαλούσαμε τα ίδια παιδικά τραύματα,
κάθε βράδυ ο ένας έγλειφε τις πληγές του άλλου,
και ήταν τόσο ανακουφιστικό.
Άλλο όμως η ανακούφιση και άλλο η χαρά.
Αν το «μαζί» βασίζεται στην ανακούφιση,
θα αναζητά πάντα έναν πόνο για να μένει ζωντανό.*

Την κοίταζε στα μάτια όσο του μιλούσε, με ένα ζεστό χρώμα που παίρνει το βλέμμα όταν η καρδιά πλημμυρίζει προσδοκία. Με αφορμή τη δυνατή μουσική, ο ένας ερχόταν πιο κοντά στον άλλο, μειώνοντας την απόσταση μεταξύ τους. Καμία σημασία δεν είχε αν μπορούσαν να ακούσουν τι έλεγαν, και από εκεί όπου βρίσκονταν πριν, ήθελαν τόσο να πλησιάσουν· να υπάρξει επαφή, να την αγγίξει, να τον μυρίσει. Εκείνος στρεφόταν να της μιλήσει κι εκείνη έγερνε για να τον ακούσει, και πάμε πάλι από την αρχή. Αυτός ο χορός συνεχιζόταν όλο το βράδυ σαν τραμπάλα σε παιδική χαρά, σαν τη βαρκούλα που παίζαμε μικροί με πιασμένα χέρια και ενωμένες πατούσες, μπρος-πίσω, πίσω-μπρος.

Πλησιάσματα και απομακρύνσεις.

Αβίαστα και ρυθμικά.

Τους κοίταζα από μακριά για ώρα, όπως παρατηρώ κάποιες φορές τα γενναία ζευγάρια που έρχονται να ζητήσουν βοή-

θεια. Όταν τους υποδέχομαι στην αίθουσα αναμονής, πώς κάθονται στον καναπέ απέναντί μου πριν μιλήσουν. Τους παρατηρώ από το παράθυρο όταν ξεμακραίνουν, πώς μιλούν, πώς αγγίζονται.

Οι άνθρωποι τα περισσότερα τα λένε χωρίς να προφέρουν λέξη.

Πώς κοιτάζουν όταν τους γίνεται μια ερώτηση, πώς αντιδρούν, πώς σιωπούν ακούγοντας ο ένας τον άλλο. Ο καλός σύντροφος, όπως ο καλός ηθοποιός, φαίνεται στο πώς ακούει, πόσο παρών είναι, πόσο τον ενδιαφέρει να καταλάβει τον άλλο, παρά στο πώς θα πει την ατάκα του και θα αραδιάσει όλα όσα έχει μαζεμένα εκείνος μέσα του. Πόσο αθόρυβα, αλλά ενεργά, συμμετέχει σ' αυτό που συμβαίνει δίπλα του, πόσο τον αφορά το συναίσθημα του ανθρώπου του και ας μην τον περιλαμβάνει.

Θυμάμαι ένα ζεστό βλέμμα, γεμάτο νοιάξιμο, από έναν σύζυγο, καθώς άκουγε τη γυναίκα του να μοιράζεται πόσο ταλαιπωρείται από αϋπνίες, πόσο της λείπει η ιππασία που έκανε και διέκοψε απότομα εξαιτίας ενός ατυχήματος που είχε. Δεν είχε να κάνει μ' εκείνον, ούτε υπήρχε κάποιο υπόγειο μήνυμα που έπρεπε να λάβει. Τον ένοιαζε μονάχα ότι εκείνη δεν κοιμόταν. Τη συμπονούσε. Τη νοιαζόταν.

Είναι τόσο δύσκολο, όταν σε πνίγει ο θυμός και το άδικο, να σε βάλεις στην άκρη και ν' ακούσεις.

Να σ' ενδιαφέρει να καταλάβεις.

Γιατί ακριβώς σ' αυτό το σημείο τελειώνει ο έρωτας.
Όταν σταματάς να θες να καταλάβεις και πας μονάχα
να υπομείνεις και να ανεχτείς.

Πόσο μεγάλη παγίδα είναι η ανοχή· φαντάζει βολική και ξεκούραστη, αλλά είναι ύπουλη, σαν την παραίτηση, απομακρύνει τις ψυχές και παγώνει τα σώματα.

Όλοι έχουμε υπάρξει καλοί σύντροφοι και πρόθυμοι ακροατές, που θέλουμε ν' ακούσουμε, να καταλάβουμε πώς ήταν η μέρα του και τι μπορεί να δυσκόλεψε τον άνθρωπό μας. Λαχταράμε να τον καταλάβουμε: γιατί μουτρώνει, τι τον θυμώνει, τι τον στενοχωρεί. Αυτή την παιδική περιέργεια ή, αλλιώς, αυτό το ενήλικο ενδιαφέρον είναι τόσο σημαντικό να μην το αφήσουμε να σβήσει. Γιατί ακριβώς αυτό είναι που ποτίζει τον έρωτα: το ενδιαφέρον, το νοιάξιμο, η κατανόηση.

Μονάχα που, στην πορεία, σαν να χάνεται αυτό το στοιχείο. Κουραζόμαστε. Έρχεται η ρουτίνα, η συνήθεια, η επανάληψη. Μαθημένοι στο Εγώ μας, το πιο εύκολο μονοπάτι είναι η φθορά, η ανοχή και τελικά η παραίτηση. Ο αγαπημένος ξαφνικά έχει αρχίσει να φαντάζει παλιός. Είναι σαν να ξέρουμε τι θα πει, προτού το πει, και αν τον δούμε να μπαίνει στο σπίτι κουρασμένο, θυμωμένο, σχεδόν δε μας νοιάζει ν' ακούσουμε τον λόγο. Άλλοι το χαρακτηρίζουν γκρίνια, άλλοι θυμό, άλλοι μουρμούρα. Ένα «πες τα να τελειώνουμε», ένα «άρχισε πάλι» ηχεί στα αυτιά, και είμαστε περήφανοι αν δείξουμε ανωτερότητα και καταφέρουμε να το κρατήσουμε για εμάς, χωρίς να το προφέρουμε δυνατά, ανάβοντας το φτιλί, που έτσι κι αλλιώς είναι έτοιμο να εκραγεί. Αυτό το γνώριμο, παλιομοδίτικο αλλά πάντα επίκαιρο, που έμαθαν οι γυναίκες από τις μαμάδες τους: «Δώσε τόπο στην οργή», «Άσε να πέσει και κάτι κάτω...» Και τελικά όλα πέφτουν και τίποτα δε μένει όρθιο.

Ένα «πες τα να τελειώνουμε» διέκρινα και στο ζευγάρι που είχα απέναντί μου. Ήταν και οι δυο νέοι, ζωντανοί μαραμένοι. Σαν κάτι λουλούδια, που δυσκολεύεσαι να φανταστείς πώς ήταν πριν αρχίσει να τους λείπει το νερό και η φροντίδα· τα καταπράσινα φύλλ-

λα είχαν αρχίσει να κιτρινίζουν, να κοιτούν το χώμα και όχι τον ουρανό.

Και εκείνοι κοίταζαν χαμηλά, όχι μόνο στη δική μας συνάντηση, αλλά και εκεί έξω. Τους είδα σκυθρωπούς, απομακρυσμένους, και αναρωτήθηκα μέσα μου από πότε έχουν να γελάσουν άραγε...

Εκείνος μεγαλωμένος στην Αθήνα, εκείνη στην επαρχία. Έχοντας στις αποσκευές της μια συγκρουσιακή σχέση με τη μητέρα της, τον ακολούθησε στο εξωτερικό. Χωρίς να είναι ξεκάθαρο αν έφυγε επειδή ήθελε να είναι μαζί του ή για να ξεφύγει από την κακοποιητική μητέρα.

Είναι διαφορετικό να φεύγεις επειδή κάπου θέλεις να πας, και διαφορετικό να φεύγεις επειδή από κάπου θέλεις να ξεφύγεις. Άλλο να ονειρεύεσαι τον προορισμό και το αύριο, και άλλο να σιχαίνεσαι την αφετηρία και να θες να γλιτώσεις από το τώρα.

Εκείνος, ο μεγαλύτερος γιος της οικογένειας, έχασε ξαφνικά τον πατέρα του, κι έμεινε χωρίς να προλάβει να βιώσει την αποδοχή και το καμάρι για ό,τι κατάφερε να γίνει. Ή έτσι τουλάχιστον πίστευε. **Γιατί αν δε νιώσεις μικρός την αποδοχή, αν δεν αισθανθείς ότι αξίζεις, ότι μπορείς να φτάσεις ακόμη και στο φεγγάρι, αν δε χτιστεί η πίστη στον εαυτό σου από παιδί, μεγάλος θα έχεις πάντα να παλεύεις με αυτή τη βαθιά αρχαϊκή αγωνία, του λίγου, του ανεπαρκούς και μη αρκετού.** Ακόμη και βουνά ολόκληρα να ανέβεις, μόλις πλησιάζεις την κορυφή που πριν φάνταζε τεράστια, μόλις πας να πατήσεις το πόδι σου, σαν τρομακτικό παιδικό παραμύθι ή σαν ενήλικος εφιάλτης, θα μεταμορφώνεται σε λόφο μικρό και ασήμαντο. Θα γίνεται αδιάφορο ό,τι καταφέρνεις και τεράστιο ό,τι δε φτάνεις. Και εσύ θα νιώθεις πάντα μικρός και λίγος γιατί «δεν έκανες και κάτι σπουδαίο».

Μεγάλο θα είναι μόνο ό,τι δε φτάνεις. Θα γράφουν μέσα σου ανεξίτηλα μονάχα οι αποτυχίες, και η επιτυχία θα εξανεμίζεται γρήγορα σαν τη μυρωδιά από το αγιόκλημα τα καλοκαιρινά βράδια.

Η αυτοπεποίθηση ξεκινάει από το γονεϊκό βλέμμα.
Το πόσο τελικά νιώθεις ότι αξίζεις καθορίζεται από
την αποδοχή και την αξία που έχεις λάβει στην παιδική
ηλικία. Πόσο έχεις καταγράψει ότι εκείνοι οι πρώτοι
Άλλοι σε πιστεύουν.

Τον άκουγα μέσα από μισόλογα και «τι σημασία έχουν τώρα αυτά» να μιλά για μια μητέρα σκληρή και απόμακρη, κολλημένη στον μικρότερο αδελφό που της έμοιαζε, να βγάζει θυμό και απωθημένα στον ίδιο, το μεγαλύτερο παιδί, που της θύμιζε τον πεθαμένο άντρα της. **Δεν υπάρχει πιο σκληρό χτύπημα από την απόρριψη της μάνας. Αν εκείνη δε σ' αγαπά, τότε ποιος να σε πείσει ότι αξίζεις;**

Και αυτή η απόρριψη, μια και η συμφωνία μας εδώ είναι να πούμε αλήθειες, είναι και θα μείνει πάντα ακάλυπτη επιταγή. Χρέος που δεν ξεπληρώνεται όσες ώρες ψυχοθεραπείας και αν κάνεις, όσες αγάπες και αγκαλιές αν πάρεις από χέρια φίλου, συντρόφου, ακόμη και παιδιού.

Χωρίς τη μητρική αγάπη-φυλαχτό, χάνεις την πυξίδα σου, ανερμάτιστος ναυαγός που δεν ξέρεις από πού ήρθες και πού πηγαίνεις, ακριβώς γιατί αυτό το πρώτο γονεϊκό βλέμμα, η μητρική αγάπη, είναι αυτό που καθορίζει το βλέμμα στον εαυτό, την πίστη σε μας και τελικά την ύπαρξή μας ολάκερη.

Αν δε σ' έχει αγαπήσει ούτε η ίδια σου η μητέρα,
ποιος θα καταφέρει να σε πείσει για το αντίθετο;

Ότι, τελικά, αξίζεις να αγαπάς και ν' αγαπιέσαι;

Μπορείς να δουλέψεις τις αναμνήσεις, τις κουβέντες και τα βλέμματα, να μην κόβουν σαν μαχαιριές, να τις ξανατακτοποιήσεις για να μην έχεις τις κοφτερές γωνίες και σε πονάνε, να λειάνεις τις

άκρες να μην είναι άγριες. Αλλά αυτή η απώλεια, αυτή η μαχαιριά θα είναι πάντα εκεί. Όχι σαν σημάδι μονάχα, μα σαν πληγή που δεν έκλεισε ποτέ και κινδυνεύει πάντα να ανοίξει.

Και ας μην έχει άλλο αίμα να χυθεί.

Και ας έχει στερέψει.

Μη συνειδητά εκείνος γινόταν όλα όσα ήταν ο πατέρας του και η μάνα του σιχαινόταν. Χωρίς να το καταλαβαίνει, έκανε ό,τι μπορούσε να προκαλέσει τον θυμό και την απόρριψή της. Μάταια ζητιάνευε την προσοχή και την αγάπη της. Εκείνη, πάντα θυμωμένη, στρυφνή, χρησιμοποιώντας το πένθος σαν άλλοθι, παρέμενε θύμα σε όλα. Η ζωή τής πήρε, άρα οι άνθρωποι της χρωστάνε.

«Θέλετε και οι δυο να είστε εδώ σήμερα;»

Τον βλέπω να γελάει στην ερώτηση με υπόκωφο θυμό. Ούτε κατά διάνοια δεν ήθελε. Με το ζόρι τον έφερε η γυναίκα του. Έγιναν πρόσφατα γονείς και τα έχουν βρει σκούρα, παρόλο που τόσο το ήθελαν και οι δυο, που το πάλεψαν και, έπειτα από αρκετές εξωσωματικές, τα κατάφεραν και έφεραν δίδυμα. Το ήθελαν τόσο. Ο καθένας για τους δικούς του λόγους, για να παλέψει με τα δικά του φαντάσματα, να ξορκίσει τις δικές του αγωνίες.

Το βήμα προς τη γονεϊκότητα είναι αρχή, και όπως κάθε αρχή έχει και τέλος. Έχει πένθος, έχει πόνο και απώλεια. Μονάχα που αυτά δε μας τα μαθαίνουν όταν είμαστε μικρά. Ούτε όταν είσαι κορίτσι και ταΐζεις τις κούκλες, ούτε όταν ονειρεύεσαι να γίνεις και εσύ μπαμπάς. Υποκρύπτει μια «απάτη» η ιστορία της μητρότητας και της γονεϊκότητας. **Από τις εξομολογήσεις ψυχής με τους ανθρώπους κατάλαβα ότι κανένας δεν την επιθύμησε ολοκληρωτικά, χωρίς δεύτερη σκέψη, χωρίς δισταγμό, χωρίς φόβο, παρά μόνο αν δυσκολεύτηκε στην πραγμάτωσή της.**

Οι γονείς, και κυρίως οι γυναίκες, που δυσκολεύονται, που φο-

βούνται ότι δε θα τα καταφέρουν, συνήθως φλέγονται, συνταράσσονται από την αγωνία της μητρότητας. Ή πιο σωστά από τον τρόπο της μη εκπλήρωσής της. Συχνά βγαίνουν ένστικτα περίεργα και σκοτεινά, όταν έπειτα από ατελείωτες εξετάσεις, φάρμακα, ορμόνες, τσακωμούς, κλάματα και προσδοκίες έρχεται και άλλη μια ματαιώση, άλλη μια αποτυχία.

«Δε θέλω να βλέπω τ' ανίψια μου...»

«Δυσκολεύομαι όταν βλέπω γυναίκα με καρότσι στον δρόμο...»

«Αποφεύγω τις φίλες μου που είναι σε κατάσταση εγκυμοσύνης...»

Λόγια που τρομάζουν τα κοινά ώτα, μέσα όμως στην ασφάλεια της θεραπευτικής συνάντησης, απεκδυόμενα τον ψεύτικο μανδύα της τελειότητας, ξαναγίνονται ανθρώπινα και κατανοητά.

Πριν πάρεις την απόφαση να βιώσεις αυτόν τον ρόλο, έχει σημασία να σε ρωτήσεις «γιατί;» Εσύ τον εαυτό σου.

«Γιατί;

»Είναι επιθυμία ή θες να επουλώσεις κάποια πληγή;

»Θέλεις να δημιουργήσεις κάτι ή θες κάπου να κρυφτείς;

»Θες να μοιραστείς ή θες να σου ανήκει κάτι;

»Θες να ανοίξεις, να διευρύνεις ή θες να κλείσεις και να περιοριστείς;

»Θες να προσφέρεις όσα είσαι και όσα έχεις μάθει, ή να υπάρχουν και να βρεις ρόλο και ταυτότητα; Θες να δώσεις ή να πάρεις;

»Εσύ.

»Εσένα.

»Γιατί;»

Οι συγκεκριμένοι νέοι γονείς έπειτα από εξωσωματικές είχαν καταφέρει να αποκτήσουν δίδυμα. Η χαρά όμως γρήγορα ξεφούσκωσε όταν άρχισαν τα ξενύχτια, οι πάνες, τα κλάματα. Η έναρ-

ξη της μητρότητας είναι η περίοδος, όπως γράφει και ο ψυχίατρος D. Stern*, όπου η νέα μητέρα αναβιώνει τη δική της σχέση με τη δική της μητέρα, βιώνοντας πολλαπλές ταυτίσεις με το βρέφος και με τη μητέρα της. Αντίστοιχα ο άντρας βιώνει νέους ρόλους, καλείται να μπει στην άκρη, «χάνει» τον ρόλο του παιδιού που συχνά είχε μέσα στο σπίτι και πρέπει απότομα να ενηλικιωθεί, να φροντίσει, όχι μόνο με τους γνώριμους όρους, του κουβαλητή και επαγγελματία, αλλά και με καινούργιους, εκείνους της φροντίδας και της τρυφερότητας. Βιώματα και εικόνες που αν δεν τα έχεις ο ίδιος σαν παιδί, όσο και αν επιθυμείς, θα δυσκολευτείς πολύ να τα δώσεις. Γιατί πολύ απλά δεν ξέρεις τον τρόπο και θα πρέπει να τον μάθεις από την αρχή.

Να τον μάθουν και οι δύο νέοι σύντροφοι από την αρχή.

Για αρκετή ώρα άκουγα κατηγορίες ο ένας για τη μητέρα του άλλου, για σόγια, συγγενείς και οικογενειακές πεποιθήσεις, που όλοι φέρουμε μαζί μας χωρίς να το ξέρουμε. **Γιατί ο γάμος δεν είναι συνάντηση δύο ανθρώπων, είναι η συνάντηση δύο οικογενειακών συστημάτων.** Ή, πιο απλά, πάμε να φτιάξουμε ένα καινούργιο φαγητό με τα υλικά που καθένας μας κουβαλάει στο δικό του σακούλι. Αν θα τρώγεται αυτό το φαγητό έχει να κάνει με πολλές παραμέτρους. Με προσωπικά βιώματα, τραύματα και παιδικές μνήμες, κατά πόσο είμαι ενήμερος και κυρίως κατά πόσο είμαι διατεθειμένος να τ' αλλάξω. Κάποιες φορές, είναι σημαντικό να θυμούνται οι νέοι άνθρωποι που ξεκινούν μια σχέση ότι μπορεί ο ένας να έχει εξαιρετικά υλικά στο σακούλι του, αλλά να μην ταιριάζουν με τίποτα με τα εξαιρετικά υλικά που μπορεί αντίστοιχα να φέρνει ο άλλος. Όσο νόστιμες κι αν είναι οι μελιτζάνες, και άλλο τόσο νόστιμη η σοκολάτα, μαζί δεν πάνε! Και δε φταίει κανείς γι' αυτό.

* Daniel N. Stern – Nadia Bruschiweiler-Stern, *Μια μητέρα γεννιέται. Πώς η εμπειρία της μητρότητας σε αλλάζει για πάντα*, μτφρ. Ευαγγελία Ανδριτσάκου, Πρόλογος: Γιάννης Ζέρβας, Εκδόσεις Άγρα, Αθήνα 2018.

Τον βοήθησα, αρχικά με ερωτήσεις, υποθέσεις και απαλή φωνή. Με χειρουργικές κινήσεις, τόσο προσεχτικά όσο όταν πας να αγγίξεις ένα μισάνοιχτο όστρακο, που με το που το πλησιάζεις κλείνει, ήθελα να τον προσεγγίσω, να μάθω την ιστορία του. Ήξερα ότι ανά πάσα στιγμή μπορούσα να τον χάσω. Αυτό είναι πάντα ένα από τα βασικά που δουλεύουμε στην ψυχοθεραπεία. Να μαλακώσουμε τις άμυνές μας, να καταλάβουμε ότι το να λυγίζεις δεν είναι αδυναμία, αλλά δύναμη.

Θραύσματα και μονοπάτια που έχουν συναντηθεί μέσα στη θεραπευτική αίθουσα ενώθηκαν και συνέθεσαν αυτές τις διαδρομές, με μοναδικό σκοπό εκείνος που θα τις διαβάσει να συναντήσει τον εαυτό του, τον διπλανό του, το παιδί ή τον γονιό του, εκείνον που επέλεξε να περπατήσουν μαζί και εκείνον που άφησε πίσω αλλά τον κουβαλάει μέσα του.

Συχνά θα πιάσετε τον εαυτό σας να ψάχνει ποιος φταίει, η επικριτική μαμά, ο απόμακρος μπαμπάς, ο ασυνεπής πρώην, ο παραιτημένος νυν... Μην το κάνετε. Δεν ψάχνουμε ένοχο. Να καταλάβουμε θέλουμε, γιατί η κατανόηση είναι και το πρώτο βήμα προς τη λύτρωση.

Με πολύτιμο εργαλείο τη γνώση της κλινικής ψυχολογίας, αλλά ταυτόχρονα με απλό και εύληπτο λόγο, οι ιστορίες επιδιώκουν να κάνουν μια γενναία βουτιά στην περίπλοκη και πολύχρωμη ανθρώπινη ψυχή.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
psychogios.gr



ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 28909