

## Η διαχείριση της απώλειας (από την πρώτη παιδική ηλικία)

Απώλεια η [arolia] 1<sup>α</sup>. στέρηση ενός υλικού ή πνευματικού αγαθού  
β. θάνατος, κυρίως σε τυποποιημένες εκφορές  
γ. (πληθ.) ό,τι χάνεται, συνολικά, σε έναν αγώνα  
ή σε μια προσπάθεια ή σε μια δραστηριότητα  
2<sup>α</sup>. διαφυγή μιας ουσίας ή μιας μορφής ενέργειας  
β. (σε ειδικές χρήσεις) μείωση 3. Ηθική καταστροφή  
σ[λογ. <αρχ. Απώλεια χάσιμο, καταστροφή & σημαδ. Γαλλ. Perte]<sup>1</sup>

Βάνα Μαρκετάκη

Cw07794

---

# Περιεχόμενα

Καλές πρακτικές για ένα «επιτυχημένο» βιβλίο αυτοβοήθειας

Πρόλογος

- 1 Η ζωή είναι δύσκολη. Μία ανακουφιστική παραδοχή
- 2 Μία όχι και τόσο «ορατή» απώλεια ή το περιστατικό με την πιτζάμα
- 3 Τι είναι πιο οδυνηρό στην απώλεια; Η στιγμή που τη βιώνεις ή η ανάμνηση της;
- 4 Η απώλεια της παιδικής ηλικίας
- 5 Ο καταναγκασμός επανάληψης ή το τραύμα που χάσκει ανοικτό
- 6 Η αιφνίδια απώλεια
- 7 Διαγενεακή Απώλεια
- 8 Όταν η απώλεια του «άλλου» γίνεται δική σου
- 9 Η απώλεια της μητρικής φροντίδας
- 10 Σαν το ποντίκι στον τροχό. Στο ίδιο, επαναλαμβανόμενο μοτίβο
- 11 From cradle to grave ή η ανάγκη για μια αγκαλιά
- 12 Όταν η απώλεια πυροδοτεί το παιδικό τραύμα
- 13 Η μοναξιά ως η υπέρτατη υπενθύμιση της απώλειας
- 14 Αυτοφροντίδα με αφορμή το βιβλίο «ο έρωτας στα χρόνια της χολέρας»
- 15 Με αφορμή ένα βιβλίο ή ανθεκτικότητα μέσα από την αφήγηση
- 16 Η διαχείριση της απώλειας μέσα από την αυτοφροντίδα

Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

## Καλές πρακτικές για ένα «επιτυχημένο» βιβλίο αυτοβοήθειας

Οι καλές πρακτικές αντλήθηκαν από τρεις ξεχωριστές πηγές:

Την [IngramSpark](#), τη βραβευμένη πλατφόρμα ανεξάρτητων εκδόσεων, η οποία προσφέρει σε ανεξάρτητους συγγραφείς και εκδότες τη δυνατότητα δημιουργίας, διαχείρισης και διανομής σε παγκόσμιο εμβέλεια, έντυπων και ηλεκτρονικών βιβλίων, τους [NY Book Editors](#), την κορυφαία ένωση επιμελητών/επιμελητριών κειμένων με πολυετή εμπειρία στους μεγαλύτερους εκδοτικούς οίκους της Νέας Υόρκης, και την [ASJA](#) (American Society of Journalists and Authors), την κορυφαία αμερικάνικη επαγγελματική οργάνωση δημοσιογράφων και ανεξάρτητων μη μυθοπλαστικών συγγραφέων της χώρας και συγκεκριμένα τη συγγραφέα για λογαριασμό τρίτων (ghostwriter) Nancy Peske. Οι τρεις ανεξάρτητες πηγές πληροφόρησης και συμβουλευτικής σε επίδοξους συγγραφείς βιβλίων αυτοβοήθειας συγκλίνουν σε 6 καλές πρακτικές, οι οποίες ακολουθήθηκαν στη συγγραφή του δικού μου πονήματος «αυτοβοήθειας».

### **Καλή Πρακτική 1: Θα πρέπει να γνωρίζεις «από πρώτο χέρι» για τι πράγματα «μιλάς»**

Η συγγραφή προϋποθέτει βιώματα. Πρέπει να έχεις κάτι να πεις. Το πώς θα το πεις, με ποια πλοκή και ποιους χαρακτήρες, ποιο είδος θα υπηρετήσεις και ποια σχολή, εναπόκειται στις γνώσεις, τα ενδιαφέροντα, την αισθητική, τις δεξιότητες, τη μοναδικότητα του κάθε συγγραφέα. Χωρίς εμπειρίες δεν μπορείς να γράψεις. Η παιδική φαντασία, αστείρευτη και δαιδαλώδης, στην ενήλικη φάση αποδυναμώνει και ενισχύεται από τις εμπειρίες. Εμπειρίες μάλιστα «αρνητικές»: Δυσκολίες, τραύματα, απώλειες, πόνος. Ο άνθρωπος εξελίσσεται μέσα από τον πόνο. Στην ευκολία το μυαλό «τεμπελιάζει» και ατονεί. Ίσως τότε να επεξεργάζεται δυσκολίες για να επιβιώσει της αδράνειας. Τα βιβλία αυτοβοήθειας, ως συγγραφικό πόνημα και είδος, έχουν τη δική τους συνταγή επιτυχίας, με μία αναγκαία συνθήκη, τις εμπειρίες. Πρέπει να βοηθήσεις άλλους, αφού πρώτα είσαι σε θέση να βοηθήσεις τον εαυτό σου, για το ίδιο θέμα, σε κάποια άλλη στιγμή της ζωής σου. Πρέπει να ταυτιστείς με τον αναγνώστη/την

αναγνώστρια και να βάλεις στόχο τη λύση του, το «πώς να» που τον/την παιδεύει, έχοντας πρώτα παιδεύσει εσένα.

### **Καλή πρακτική 2: Κατάθεσε την αλήθειά σου, με αυθεντικότητα και ειλικρίνεια**

Παρουσίασε το «πρόβλημα» προς επίλυση από την αρχή και βοήθησε τον αναγνώστη/την αναγνώστρια να συνδεθεί μαζί σου ή ακόμη καλύτερα συνδέσου εσύ μαζί του. Η παρουσίαση του προβλήματος από τον πρώτο κιάλας κεφάλαιο θα πρέπει να εξασφαλίζει στον αναγνώστη/στην αναγνώστρια ότι μπορείς να δώσεις λύση στο πρόβλημα του/της, γιατί καταλαβαίνεις τι περνά, αφού κι εσύ έχεις βρεθεί στην ίδια θέση με αυτόν/αυτήν και γνωρίζεις που θέλει να πάει. Να είσαι αυθεντικός και ειλικρινής στην παρουσίαση του θέματος και να αποκαλύψεις από την αρχή πόσο βαθιά σε ενδιαφέρει να βοηθήσεις τον αναγνώστη/την αναγνώστρια να «δει» αυτό που σε ταλαιπώρησε για χρόνια, αλλά είσαι επιτέλους σε θέση να ανακουφιστείς έχοντας βρει τη λύση, την οποία είσαι έτοιμος/έτοιμη να μοιραστείς με άλλους. Η ίδια η συγγραφή του βιβλίου αυτοβοήθειας είναι μία θεραπευτική διαδικασία για εσένα. Αν έχεις στον νου σας τον αναγνώστη/την αναγνώστρια και την ανάγκη σου να τον/την βοηθήσεις στη δική του/της θεραπευτική διαδικασία, θα έχεις σίγουρα εξασφαλίσει το ενδιαφέρον του/της.

### **Καλή πρακτική 3: Ερεύνησε**

Δεν επαρκούν οι εμπειρίες σου και τα δικά σου θεραπευτικά μονοπάτια. Ακόμη κι αν γνωρίζεις πολύ καλά το θέμα και το έχεις μελετήσει διεξοδικά, όταν μεταφέρεις την εμπειρία σου για το ευρύ κοινό, θα πρέπει να του αποκαλύψεις και τα ερευνητικά σου δεδομένα. Στοιχεία που υποστηρίζουν αυτό που βιωματικά περιγράφεις, ακόμη και ιστορίες που μπορεί να έρχονται σε αντίθεση με αυτό που εσύ περιγράφεις ή υποστηρίζεις. Σε κάθε περίπτωση, χρειάζεται να διαπιστώνεις εάν η θεραπευτική διαδρομή που προτείνεις μέσα από τις προσωπικές σου εμπειρίες, επιβεβαιώνεται από την επιστημονική έρευνα. Ο συνδυασμός της κατάθεσης της προσωπικής σου εμπειρίας και της σοφίας που έχεις αποκομίσει και θέλεις να μοιραστείς με το κοινό σου, σε συνδυασμό με ευρήματα επιστημονικής έρευνας θα

δώσει στο βιβλίο σου την αξιοπιστία που χρειάζεται για να αποτελέσει ένα ουσιαστικό εργαλείο αυτοβοήθειας.

#### **Καλή πρακτική 4: Προσέγγισε το θέμα σου επιστημονικά, αλλά με ενσυναίσθηση**

Πολλά βιβλία αυτοβοήθειας, γραμμένα με επιστημοσύνη και αξιόπιστες συμβουλές, μπορεί να μην έχουν ανταπόκριση από το κοινό επειδή ακολουθούν μια «ακαδημαϊκή προσέγγιση», κάτι που ο αναγνώστης/η αναγνώστρια που προσδοκά απαντήσεις, θα το θεωρήσει σχεδόν εξαπάτηση και σίγουρα ματαιώση των προσδοκιών του/της. Το αυστηρά επιστημονικό ύφος διανοητή, συνήθως αφήνει τον αναγνώστη/την αναγνώστρια των βιβλίων αυτοβοήθειας χωρίς κίνητρο και κυρίως αποκομμένο/αποκομμένη.

Οι συγγραφείς βιβλίων αυτοβοήθειας οφείλουν να δείχνουν την «ευάλωτη» πλευρά τους.

Για παράδειγμα, εάν το βιβλίο αυτοβοήθειας για το παιδικό τραύμα και τις επιπτώσεις του, γραμμένο από έναν σπουδαίο ερευνητή, ψυχίατρο, που «απλώνει» τις γνώσεις του, χωρίς ενσυναίσθηση και βιωματική προσέγγιση -εκτός ίσως από τις ιστορίες των ασθενών του - μπορεί να μην κερδίσει την εμπιστοσύνη του αναγνωστικού κοινού που υποφέρει από αυτό που περιγράφεται. Ενδεχομένως να νιώσουν σύνδεση με κάποια από τα περιστατικά που παρατίθενται, αλλά θα νιώσουν την απόσταση του συγγραφέα από το ποσό σπουδαίο είναι για τον/την κάθε αναγνώστη/αναγνώστρια να νιώσει «σύνδεση» με αυτόν/αυτήν που γράφει και υπογράφει ένα βιβλίο αυτοβοήθειας.

#### **Καλή πρακτική 5: Προσπάθησε η οπτική σου να είναι «μοναδική»**

Οι εκατομμύρια τίτλοι βιβλίων αυτοβοήθειας καθιστούν μάλλον αδύνατη την πιθανότητα να είσαι ο μόνος που έχεις ασχοληθεί με το συγκεκριμένο θέμα. Ερεύνησε με ποια οπτική δεν έχει αναπτυχθεί το θέμα που επέλεξες, εντόπισε το κενό και εμβάθυνε στο θέμα σου με τον μοναδικό σου τρόπο, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις καλές πρακτικές που αναφέρονται. Για παράδειγμα αν θέλεις να γράψεις ένα βιβλίο με θέμα «πώς να αντιμετωπίσετε έναν ναρκισσιστή», ένα θέμα εξαιρετικό δημοφιλές τα τελευταία πέντε τουλάχιστον χρόνια, θα πρέπει να εντοπίσεις τι δεν έχει ειπωθεί και από ποια πλευρά. Π.χ. «Πώς να αντιμετωπίσετε έναν ναρκισσιστή στον εργασιακό σας χώρο που εμποδίζει την εξέλιξή σας» και γράψε από

μια μοναδική οπτική γωνία, τη δική σου, με χιούμορ, επιχειρήματα και ενσυναίσθηση. Επίσης, άφησε ανοικτό το ενδεχόμενο η συγγραφή να σε οδηγήσει σε προοπτικές που δεν είχες σκεφτεί πριν ξεκινήσεις.

### **Καλή πρακτική 6: Πρότεινε εφαρμόσιμες συμβουλές**

Οι αναγνώστες σου αναζητούν βοήθεια και έμπνευση για να βελτιώσουν τη ζωή τους με κάποιον τρόπο. Το βιβλίο σου τους τράβηξε την προσοχή. Είχες τον κατάλληλο τίτλο, μία «ελκυστική» περίληψη στο οπισθόφυλλο, ένα προσεγμένο εξώφυλλο. Σκέψου ότι έχουν ένα πρόβλημα που μέσα από το βιβλίο αυτό επιδιώκουν να βρουν τρόπο/τρόπους να το λύσουν. Ένα σχέδιο. Ένα σύστημα, που αν τους πείσεις να το ακολουθήσουν και το κάνουν, θα πρέπει να είναι βιώσιμο και να έχει αποτελέσματα. Προσπάθησε οι συμβουλές σου να είναι εφαρμόσιμες και ποτέ γενικόλογες. Κάνε τους αναγνώστες σου να αναρωτηθούν και να μπουόνε οι ίδιοι στη διαδικασία να δουν τον εαυτό τους μέσα στην κατάσταση που περιγράφεις. Δώσε παραδείγματα με συγκεκριμένες καλές πρακτικές που όταν εφαρμόστηκαν οδήγησαν σε απτά αποτελέσματα. Μην φτιάξεις ένα βιβλίο για το αδυνάτισμα παραθέτοντας υλικά που δεν μπορούν να βρεθούν εύκολα ή κοστίζουν μια περιουσία. Μην προτείνεις λύσεις που μπορεί να είναι ανέφικτες ή κοστοβόρες (π.χ. κάντε το ταξίδι των ονείρων σας). Εστίασε σε «εσωτερικές» αλλαγές, σε αλλαγή των πεποιθήσεων και της κινητοποίησης των εσωτερικών μας δυνάμεων. Να είσαι ρεαλιστής ως προς τις «συνταγές επιτυχίας» για να βοηθήσεις τους αναγνώστες σου να τις πιστέψουν, να τις υιοθετήσουν και να τις εφαρμόσουν. Διατήρησε καθ' όλη τη διάρκεια του γραπτού σου το ενδιαφέρον του αναγνώστη/της αναγνώστριάς ενεργό, δίνοντας τους σταδιακά εφαρμόσιμες λύσεις, με πρακτικές συμβουλές επιτυχίας, μικρές και μεγαλύτερες, με παραδείγματα και ιστορίες «θετικών» αλλαγών.

## Πρόλογος

«Αν θέλετε το έργο σας να ζήσει μαζί με σας και πέρα από σας, πρέπει να το χτίσετε με γνήσια υλικά και μέσα στο χώρο των ανθρώπων. Ο αληθινός συγγραφέας δε δίνει απλώς τα προϊόντα της πέννας του (προϊόν της πέννας είναι και το σκέτο μελάνι), αλλά βοηθάει τη ζωή να γίνει πιο φιλόστοργη με τους ανθρώπους. Κυνηγά την κακία και την αμάθεια. Στιγματίζει τη σκληρότητα και την αδικία. Και ρίχνει φως στο δρόμο των ανθρώπων. Φως, και λουλούδια, και μάθηση. Μα όλα αυτά πρέπει να τα κάνει πρώτα δικά του. Τα βιβλία είναι τόμοι από φωτεινές δέσμες, τόμοι από παράπονα, από θυμούς και γέλια. Δηλαδή τόμοι από αληθινές εξομολογήσεις... Όποιος συγγραφέας δεν εξομολογείται, ψεύδεται.»

**«Οι κερασιές θ' ανθίσουν και φέτος», Μενέλαος Λουντέμης**

«Μήπως πρόκειται να λιγοστέψετε τον πόνο τους αν κλαίτε για λογαριασμό τους; Τότε λοιπόν; Να χτυπήσετε τις ρίζες του ανθρώπινου πόνου. Να στρέψετε τ' αυτί σας στις αιτίες του. Και να θυμάστε πάντα πως άνθρωπος δεν είναι αυτός που πονά μόνος του (μόνα τους πονούν και τα σκαθάρια), αλλά εκείνος που πονά πρώτα για τους άλλους. Που πονά και μάχεται να τους λυτρώσει απ' τα δεσμά, την πείνα και τη λύπη.»

**«Ωστε θέλεις να γίνεις συγγραφέας;», Τσαρλς Μπουκόφσκι**

## *Η ζωή είναι δύσκολη. Μία ανακουφιστική παραδοχή*

Ο ψυχίατρος και συγγραφέας Σκοτ Πεκ στο πιο ευπώλητο<sup>2</sup> βιβλίο του «Ο δρόμος ο λιγότερο ταξιδεμένος» ξεκινά το βιβλίο του με τη φράση «Η ζωή είναι δύσκολη» και συνεχίζει, «αυτό είναι μια μεγάλη αλήθεια, μια από τις μέγιστες αλήθειες» παραθέτοντας emphaticά την πρώτη ανάμεσα στις τέσσερις υψηλές αλήθειες, «η ζωή είναι βάσανο» που συμπεριελάμβανε στις διδασκαλίες του ο Βούδας. Πριν ολοκληρωθεί η πρώτη παράγραφος, η παραδοχή της εγγενούς δυσκολίας της ζωής, προκαλεί ανακούφιση. Αν πράγματι η ζωή είναι δύσκολη δεν είναι αποκύημα της φαντασίας μας, ούτε παραξενιά η αδυναμία μας να είμαστε πάντα γελαστοί και αισιόδοξοι. Είναι γεγονός ότι κατά τη διάρκεια της ζωής ανακύπτουν συνεχώς προβλήματα, για τα οποία δε βρίσκονται πάντα λύσεις, ενώ η αδυναμία μας να απολαύσουμε την καθημερινότητα, αποτελεί «αντικειμενική» δυσκολία της ζωής. Για να αντέξουμε το παρόν, ευελπιστούμε σε βελτίωση στο μέλλον ή ανατρέχουμε στο παρελθόν, μέσα από την αναπόληση. Ωστόσο το μέλλον δεν είναι ζωή γιατί είναι κάτι που θα βιωθεί εφόσον παραμείνουμε εν ζωή, ενώ το παρελθόν είναι αυτό ακριβώς: κάτι που συνέβη και δεν αποτελεί παρά ανάμνηση, μια αφήγηση δηλαδή που αναβιώνει μία ιστορία ξανά και ξανά από την αρχή. Και στην αφήγηση μπορεί ασυνείδητα, υποσυνείδητα ή και συνειδητά να διαστρεβλώνονται ή να παραλείπονται τα γεγονότα όπως ακριβώς έγιναν. Οι αναμνήσεις δεν είναι αναγκαστικά εντελείς (Χαν, 2025)<sup>3</sup>. Αυτή η ιδιαιτερότητα της ανάμνησης κάνει το παρελθόν «μη ζωή», αφού αυτό που ζήσαμε δεν μπορεί ποτέ να επαναληφθεί αυτούσιο και σε κάθε περίπτωση δεν προκαλεί την έγερση των ίδιων αισθημάτων που κινητοποιήθηκαν όταν το παρελθόν ήταν το παρόν μας. Χαρακτηριστικά θυμάμαι πως καθώς μεγάλωναν τα παιδιά μου, συνειδητοποιούσα σε κάθε ηλικιακή τους φάση ότι στην ίδια με αυτά ηλικία, εμένα με φρόντιζαν εντελώς διαφορετικά από ό,τι εγώ φρόντιζα εκείνα. Για παράδειγμα, στα 5 μου χρόνια η μητέρα μου με ξύπναγε και έφευγε για τη δουλειά. Ετοιμαζόμουν μόνη μου, έτρωγα το πρωινό μου (ή δεν προλάβαινα να το φάω), τακτοποιούσα την κουζίνα, έκλεινα την

---

πόρτα και την ταρακουνούσα μπρος πίσω να βεβαιωθώ ότι έκλεισε, άνοιγα την εξωτερική πόρτα της αυλής, έβγαينا, την έκλεινα με τα δυο μου χέρια -ήταν πολύ βαριά -καθόμουν στο πεζούλι και περίμενα το σχολικό να με παραλάβει ακριβώς έξω από το σπίτι. Αδιανόητο να αφήσω τα παιδιά μου στην ίδια ηλικία να πράξουν τα αντίστοιχα. Ήταν τόσο μικρά στα πέντε τους χρόνια. Πώς ήταν δυνατόν να έκανε κάτι τέτοιο η μητέρα μου; Η αιτιολογία μου ήταν γνωστή· έπρεπε να φύγει πιο νωρίς από εμένα για να πάει στην εργασία της. Αλλά κανείς δεν μπορούσε να με βοηθήσει; Προφανώς κανείς ή ίσως να μην κρίνονταν απαραίτητο, αφού τα κατάφερα. Με απώλειες φυσικά, αλλά τα κατάφερα.

Πόσες μορφές μπορεί να έχει η απώλεια; Μία τόση δα λέξη με τόσες διαφορετικές όψεις και ακόμη περισσότερες συνέπειες. Έχουμε αναλογιστεί πόσες απώλειες έχουμε βιώσει από την αρχή της ζωής μας; Υπάρχουν απώλειες «εγκληματικές», όπως η απώλεια της παιδικής μας ηλικίας. Απώλειες που μας αφυπνίζουν, όπως η απώλεια μιας ακατάλληλης σχέσης ή η προδοσία ενός φίλου. Απώλειες που μας συνθλίβουν, όπως η απώλεια του γονιού στην πρώιμη παιδική ηλικία. Απώλειες που μας κινητοποιούν, όπως η απώλεια της δουλειάς μας ή και της περιουσίας μας. Απώλειες που βγάζουν από μέσα μας δυνάμεις που δε γνωρίζαμε ότι διαθέταμε, όπως η απώλεια της υγείας μας. Όσο πιο μικροί βιώνουμε απώλειες, τόσο πιο εύκολα φαίνεται ότι τις ξεπερνάμε. Είναι πράγματι έτσι; Και το αποτύπωμα που αφήνουν στη ζωή μας; Θα ήμασταν οι ίδιοι χωρίς τις απώλειές μας; Η απάντηση για εμένα είναι «σίγουρα όχι». Δε θα ήμουν αυτή που είμαι σήμερα, όχι χωρίς τις αναπόδραστες απώλειές μου. Ίσως έχει νόημα να αναλογιστούμε τι άλλο εκτός από τη δυσκολία μπορεί να μας σμιλέψει. Αν όχι οι απώλειες, τι άλλο μπορεί να εγείρει μέσα μας την ανάγκη να εξελιχθούμε για να αντέξουμε; Στις «ορατές» απώλειες της πρώτης σχολικής ηλικίας συγκαταλέγονται οι πολλές φορές που δεν προλάβαινα να φάω το πρωινό μου και τοποθετούσα το πιάτο με το ψωμί με το βούτυρο και τη μαρμελάδα, το ποτήρι με το γάλα και την αυγουλοθήκη με το αυγό στον νεροχύτη, που δεν είχα πλύνει το πρόσωπο μου ή δεν είχα πάει στην τουαλέτα και η χειρότερη από όλες, η φορά που πήγα στο σχολείο με τις πιτζάμες. Ωστόσο, αυτό που είχα ήδη απωλέσει στα 5 μου χρόνια ήταν το αίσθημα της ασφάλειας, που δεν εξασφαλίστηκε από την πάντα απύουσα και ποτέ διαθέσιμη μητρική αγκαλιά.

*Μία όχι και τόσο «ορατή» απώλεια ή το περιστατικό με την πιτζάμα*

Ένα από αυτά τα πρωϊνά με την κόρνα του σχολικού να χτυπάει σα σφυρί στο μικρό μου κεφάλι, θυμάμαι αποσπάσματα, σαν ταινία που κόπηκε καρέ καρέ και λείπουν κομμάτια που θα την έκαναν να παίζει με φυσιολογική ροή. Σα λόξιγκας, το κάθε καρέ μου κόβει την ανάσα για τόσο όσο διαρκεί. Σα μουσικό χαλί η κόρνα του σχολικού. Πετάγομαι και πατάω τα πόδια μου στο πάτωμα αλλά δεν είμαι στο κρεβάτι μου. Είμαι στη λεκάνη της τουαλέτας και τα πόδια μου κρέμονται γυμνά πάνω από το μωσαϊκό. Τρέχω στην κουζίνα και κοιτώ το πρωινό. Παίρνω από την είσοδο το ακουμπισμένο στην πολυθρόνα, κόκκινο και μπλε καρό καλαθάκι με το κολατσιό μου, χώνω τα πόδια μου σε ό,τι βρω και τρέχω. Μπαίνω στο σχολικό. Κοιτώ κάτω και φοράω παντόφλες. Κάθομαι στο ξύλινο θρανίο για δύο. Αριστερά εγώ, δεξιά ένα άλλο παιδί. Δε θυμάμαι το πρόσωπο του. Κάτι αδιόρατες κοτσίδες. Κοιτώ μπροστά τη δασκάλα που μιλά. Μιλά στα παιδιά που μου φωνάζουν ολοένα και περισσότερα, ολοένα και πιο δυνατά *«ήρθε με τις πιτζάμες. Ήρθε με τις πιτζάμες»*. Η δασκάλα με φωνάζει κοντά της. Σα να μην έφτανε η γενική «κατακραυγή» θα έπρεπε να διασχίσω την αίθουσα για να βρεθώ στην έδρα. Ούτως λόγος να έρθει εκείνη κοντά μου. Βρίσκομαι χαμηλότερα από εκείνη, να την κοιτώ, πλάτη στα παιδιά της τάξης. Ακούω *«ήρθε με τις πιτζάμες»*. Γέλια και φωνές μαζί. Διακεκομμένα. Σαν τα καρέ. Βρίσκομαι στα σκαλιά που οδηγούν στην εξωτερική πόρτα του σχολείου. Κάπου στη μέση των μεγάλων σκαλιών. Ούτε πάνω πάνω. Ούτε χαμηλά. Έχω σκυμμένο το κεφάλι ανάμεσα στα πόδια μου. Θαμπό το κόκκινο και μπλε καρό καλαθάκι με το κολατσιό μου ανάμεσα στα πόδια μου. Η αδελφή μου, σκύβει και βάζει το κεφάλι της κάτω από το δικό μου να με δει και μου ψιθυρίζει *«Δεν πειράζει»*. Η δασκάλα δίπλα της την ρωτά *«Να καλέσουμε τη μαμά σας»*. *«Δε θα τη βρείτε. Είναι στη δουλειά»*. Μιλάω εγώ. *«Τον μπαμπά»*; Επιμένει εκείνη. *«Δε θα τον βρείτε. Είναι στη δουλειά»*, μιλάει η αδελφή μου. *«Ποιον να καλέσουμε;»*, με τόνο ανυπόμονο τώρα η δασκάλα. *«Να καλέσετε τη γιαγιά μου»*, λέω δυνατά, σα να ξύπνησα με σουβλερή τσιμπιά. Η γιαγιά έρχεται. Βαδίζουμε την ανηφόρα προς τον Προφήτη Ηλία. Μπροστά εκείνη. Πίσω εγώ με τις πιτζάμες.

Κάθε φορά που ανακαλώ την ιστορία, την αναπολώ και την εξωραϊζώ, επιφέροντας το αντίθετο από το αναμενόμενο αποτέλεσμα. Την κάνω να φαίνεται ακόμη χειρότερη από αυτό που ήταν στην πραγματικότητα. Είναι σα να λέω «ήταν τόσο δύσκολο για εμένα να αλλάξω». Αιτιολογώ την απελπισία μου και επαναβεβαιώνω τον αναπόδραστο εαυτό μου. Κάθε φορά βυθίζομαι στη θλίψη και βλέπω μπροστά μου τη γιαγιά μου και εμένα πίσω της με τις πιτζάμες στην ανηφόρα, και φουσκώνω με αυτολύπηση. Πυροδοτώ τον τρόπο που θα σκεφτώ και θα πράξω. Οι σκέψεις μου με καθορίζουν και σήμερα, στο εδώ και τώρα, ακόμη και αν η ιστορία είναι κατά το ήμισυ σωστή, το τώρα είναι ολοκληρωτικά θλιβερό. Προσκολλιέμαι στον πόνο, μένοντας με το οικείο, το γνωστό, έχοντας συσσωρεύσει έως σήμερα δεκάδες τέτοιες ιστορίες, έστω και κατά το ήμισυ αληθείς, παραμένω δυστυχής, προσκολλημένη στον γνωστό μου πόνο. Άλλωστε, το άγνωστο είναι ένα τρομακτικό μέρος. Ακόμη και αν το άγνωστο είναι λιγότερο θλιβερό, ακόμη και χαρούμενο.

Ας αναλογιστούμε πόσες φορές θρηνήσαμε τον ίδιο και τον ίδιο πόνο. Και αφού το κάναμε και βουλιάξαμε στα ίδια λόγια και την ίδια ιστορία, προσθέτοντας κάθε φορά λίγη ακόμη δόση πόνου, ίσως και υπερβολής, χωρίς να δώσουμε ούτε σπιθαμή «δίκιου» σε οποιονδήποτε άλλον εκτός από εμάς, επιστρέψαμε στον εαυτό μας, δυστυχείς μα βολεμένοι, έως την επόμενη φορά. Κι όμως, αν την επόμενη φορά, πριν ξεκινήσει η αναδρομή στο παρελθόν και το βούλιαγμα στον θρήνο, αν την επόμενη φορά δεν πέφταμε στην παγίδα της αυτολύπησης; Δεν κοιτάγαμε πίσω, ούτε μπροστά. Μόνο στο εδώ και το τώρα. Πώς ας πούμε θα νιώσουμε αν δεν μηρυκάζουμε τον ίδιο πόνο πριν τον καταπιούμε για μια ακόμη φορά;

*Τι είναι πιο οδυνηρό στην απώλεια; Η στιγμή που τη βιώνεις ή η ανάμνηση της;*

Σύμφωνα με τον Dr. Joe Dispenza<sup>4</sup>, ο τρόπος με τον οποίο αφηγούμαστε το παρελθόν δεν είναι ο τρόπος με τον οποίο συνέβησαν τα γεγονότα που συνθέτουν την αφήγηση. Ακόμη και αν πιστεύουμε απόλυτα ότι θυμόμαστε τα γεγονότα με ακρίβεια, ο εγκέφαλος με τον οποίο βιώσαμε, αισθανθήκαμε, επεξεργαστήκαμε τα γεγονότα που μας συνέβησαν στην πρώτη παιδική, παιδική ή προ-εφηβική μας ηλικία, όταν για παράδειγμα ήμασταν 5, 8 ή 12 ετών, είναι ένας εντελώς διαφορετικός εγκέφαλος με αυτόν που έχουμε τη στιγμή που αφηγούμαστε ή ανακαλούμε στη μνήμη μας τα γεγονότα. Οπότε η επινόηση της ιστορίας των παιδικών μας χρόνων ή της ιστορίας που συνέβη ακόμη και πριν από λίγο χρονικό διάστημα, μπορεί να είναι είτε εξωραϊσμένη είτε και μελοδραματοποιημένη. Στη δεύτερη περίπτωση, ζούμε στο εδώ και τώρα κάτι ακόμη χειρότερο από αυτό που βιώσαμε και με έναν τρόπο αιτιολογούμε γιατί είναι τόσο δύσκολο για εμάς να αλλάξουμε μία κακή συνήθεια, έναν εθισμό, τη δυσκολία μας να αλλάξουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα, την πίστη στον εαυτό μας, κ.λπ.. Σκέφτομαι για παράδειγμα ότι είναι μάλλον αδύνατον να θυμάμαι ότι με άφηναν οι γονείς μου να περιμένω για ώρες μόνη μου, στο πεζούλι της εξώπορτας, τη γιαγιά μου έως ότου ευκαιρήσει να έρθει να μου ανοίξει την πόρτα. Και όμως με θυμάμαι. Θυμάμαι τον ήλιο να καίει το κεφάλι μου ή το κρύο να παγώνει τα πόδια μου. Θυμάμαι την απελπισία μου. Ξαναζώ την απελπισία μου. Ίσως όμως αυτή η απελπισία στα 5 μου χρόνια να μην ήταν η ίδια με αυτό που σήμερα αντιλαμβάνομαι με τον εγκέφαλο του τώρα, διαφοροποιημένο μάλιστα πολύ από το γεγονός ότι έγινα μητέρα και είδα πως είναι ένα παιδί στα 5 του χρόνια. Το δικό μου παιδί, το οποίο ποτέ δε θα μου πέρναγε από το μυαλό να αφήσω μόνο του στον δρόμο να περιμένει ούτε ένα δευτερόλεπτο. Το σήμερα κάνει το χθες απελπιστικό. Ωστόσο, η απελπισία με ακολουθεί έως το σήμερα. Με την παραμικρή ίσως αφορμή και με σημείο πυροδότησης το συμβάν που είτε είναι είτε δεν είναι όπως σήμερα το νιώθω, είναι αρκετό

---

να μου προκαλέσει αφόρητη απελπισία και αδυναμία να ανταποκριθώ με ψυχραιμία σε γεγονότα που συνάδουν, αν μη τι άλλον, με την ενήλικη ζωή μου.

Τι είναι λοιπόν πιο οδυνηρό; Ή μάλλον πότε είναι πιο οδυνηρό αυτό που μας συμβαίνει και είναι «αντικειμενικά» επώδυνο ή επικίνδυνο; Την ώρα που συμβαίνει ή όταν το ανακαλούμε στη μνήμη μας ή ακόμη χειρότερα, όταν το αφηγούμαστε;

### *Η απώλεια της παιδικής ηλικίας*

Σκέφτομαι για παράδειγμα ένα παιδί που το χτυπά ο γονιός του. Νιώθει πόνο σίγουρα. Το παιδί αγαπά τον γονιό του άνευ όρων. Ωστόσο την επόμενη στιγμή μπορεί να γελάσει. Να του τραβήξει την προσοχή κάτι που να το συμπαρασύρει σε μία δραστηριότητα. Να τρέξει. Να παίξει. Συμβαίνει. Δεν είναι κάτι που δεν το βλέπουμε. Ένα «πονεμένο» παιδί μπορεί να περάσει από τη μία κατάσταση στην άλλη με σχετική ευκολία, χωρίς να φέρνει το ψυχικό βάρος που εμείς ως ενήλικες μπορούμε να νιώσουμε βλέποντας να το χτυπά ο γονιός του. Τι γίνεται όταν αυτό το παιδί ενηλικιώνεται και θυμάται να το χτυπά ο γονιός του; Δε νιώθει τον φυσικό πόνο, αλλά δυσκολεύεται να ξεφύγει από αυτή την κατάσταση. Βιώνει ίσως και αφόρητο ψυχικό πόνο από τη σκηνή που φέρνει στη μνήμη του ξανά και ξανά, τη σκηνή του γονιού του να το χτυπά. Θυμάμαι μια γυναίκα επιχειρηματία, εμφανώς ευκατάστατη, με αυτοπεποίθηση και με μια ελάχιστη έκφραση υπεροψίας, σε μία εκδήλωση πίτας γυναικών επιχειρηματιών. Καθόμουν δίπλα της στο κεντρικό τραπέζι ως εκπρόσωπος του σωματείου στο οποίο είχε αποφασιστεί να δίνονταν μέρος των κερδών από την πώληση λαχνών, με αφορμή των κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας. Το σωματείο είχε ως κύριο έργο την πρόληψη της κακοποίησης του παιδιού. Κατά τη διάρκεια του γεύματος, οι συζητήσεις περιστρέφονταν γύρω από την πολιτική επικαιρότητα και σε θέματα που αφορούσαν τις επιχειρήσεις των κυριών και τις δυσκολίες κυρίως της αγοράς. Παρά τις «δυσκολίες» το κλίμα ήταν ευχάριστο και το κέφι ανεβασμένο. Προς το τέλος της κοπής της πίτας, ανέβηκα να παραλάβω την επιταγή με το χρηματικό αντίτιμο που θα δωρίζονταν στο σωματείο, και στον ευχαριστήριο λόγο μου, είπα δύο λόγια, όσο μπορούσα πιο «ανάλαφρα» για το φαινόμενο της παιδικής κακοποίησης, τις μορφές της και τις δράσεις του σωματείου στον τομέα της πρόληψης. Όσομίλαγα έβλεπα γυναίκες να κοιτούν με μάτια ορθάνοιχτα, γεμάτα ενδιαφέρον, χωρίς να μιλάνε στη διπλανή τους ή να τρώνε. Κάποιες μάλιστα έσκυβαν το κεφάλι με συγκατάβαση ή προβληματισμό. Όταν επέστρεψα στη θέση μου, η κυρία με βλέμμα θολό μου είπε *«ξέρετε, οι γονείς μου με χτύπαγαν πολύ. Και οι δύο. Ήμουν πολύ άτακτη. Μέχρι που με έδεναν με αλυσίδα στα κάγκελα του μπαλκονιού. Σα σκυλί. Σήμερα, μητέρα δύο παιδιών,*

κάθε φορά που πάω να χτυπήσω τα παιδιά μου, τραβάω τα χέρια μου πίσω απότομα και τα δένω σφιχτά, μέχρι να πονέσω εγώ. Όχι τα παιδιά μου». Δεν ξέρω πώς την κοίταξα αλλά πρέπει το βλέμμα μου να ήταν έντρομο, γιατί συνέχισε «Μεγάλωσα στην Κηφισιά. Είχαμε χρήματα. Κανείς δε μίλησε ποτέ να με βοηθήσει. Κανείς δεν είπε γιατί το αλυσοδένετε το παιδί στο μπαλκόνι». Δεν ξέρω πότε πόνναγε περισσότερο. Την ώρα που συνέβαινε ή σήμερα; Την ώρα που συνέβαινε ήταν παιδί και δεν μπορούσε να γνωρίζει ότι οι γείτονες έπρεπε να είχαν σταματήσει τους γονείς της ή ότι έπρεπε να είχε επέμβει κάποιος για να τελειώσει το μαρτύριο της. Δεν είχε παιδιά για να γνωρίζει πόσο αποτρόπαιο είναι να τα χτυπάς και να πονάει τα χέρια της σφιχτοδεμένα μήπως τα χτυπήσει. Δεν είχε το μυαλό της επιτυχημένης επιχειρηματία που τα κατάφερε, μάλιστα θα υπήρχαν στιγμές που θα πλημμύριζε με αυταρέσκεια για όσα είχε καταφέρει, αλλά αυτό δεν μπορούσε να σταματήσει τον πόνο που ένιωθε για το ξύλο που την είχε σημαδέψει. Ο πόνος του σήμερα ήταν πολλαπλάσιος από το βίωμα των παιδικών της χρόνων. Ως παιδί θα ένιωθε πόνο και φόβο. Ως μεγάλη γυναίκα νιώθει οδύνη και εξευτελισμό. Ως μητέρα νιώθει απελπισία και ντροπή. Το μυαλό του μικρού παιδιού δεν μπορεί να δώσει δραματικές διαστάσεις σε αυτό που του συμβαίνει. Τους αγαπά τους γονείς της. Ποιο παιδί δεν τους αγαπά. Όμως καθώς μεγαλώνει, καθώς οι γονείς της δεν μπορούν πλέον να την χτυπήσουν ή να την αλυσοδέσουν, καθώς σταδιακά ίσως εκείνοι εξαρτώνται από εκείνη, μπορεί και να τους λυπάται ή και να συνεχίζει να τους αγαπά. Όμως οι αναμνήσεις της, ίσως και μελοδραματοποιημένες (μπορεί να μην την έδεναν με αλυσίδα, μπορεί να μην την έδεναν γενικά, αλλά να την έδεσαν μία φορά, μπορεί να την έδεναν ή να την έδεσαν με σκοινί ή με κορδέλα), είναι πολύ πιο επώδυνες και αναπόδραστες. Όταν ήταν παιδί μπορεί να σκέφτονταν «θα μεγαλώσω και δε θα με ξαναδείτε ποτέ» ή «όταν μεγαλώσω θα σας δένω κι εγώ» και με αυτές τις σκέψεις να ανακουφίζονταν. Ωστόσο σήμερα, τη στιγμή που μου μίλαγε, το βλέμμα της εξέφραζε τρόμο, απελπισία και η τρεμάμενη φωνή της ζητούσε βοήθεια. Σε κάθε περίπτωση όμως, η αναβίωση, η ανάκληση περιστατικών που μας φέρνουν απελπισία και αίσθημα βαθιάς απώλειας, βιώνονται στο εδώ και τώρα, με την νοηματοδότηση του σήμερα, και οφείλουμε να τις αντιμετωπίσουμε.

Ο Φρόνιτ εισήγαγε την έννοια του «μεθύστερου»<sup>5</sup> στην ψυχανάλυση, αυτό που αργότερα ξαναέφερε στο προσκήνιο ο Λακάν ως «apres-coup» (μετά το χτύπημα), που αποδίδει εύγλωττα πώς το αρχικό χτύπημα, το τραύμα, μέσα από τον χρόνο (apres=μετά), μετασχηματίζεται και μετατρέπεται σε ανάμνηση που εμπεριέχει την τραυματική διάσταση, επιφέροντας ένα δεύτερο χτύπημα, το ψυχικό τραύμα. Με τον όρο «μεθύστερο» ή «apres-coup», η έννοια του τραύματος συναντά την εσωτερική της προέλευση: αυτό που είναι τραυματικό είναι η ψυχική πραγματικότητα.

Η γυναίκα αυτή ήταν απελπισμένη και παρόλο που δεν είχε ποτέ χτυπήσει τα παιδιά τους, είχε «φροντίσει» άθελα της να τους μεταφέρει την απελπισία της. Στο πάρκινγκ, λίγο πριν μπω στο αυτοκίνητο έτρεξε προς το μέρος μου και μου εκμυστηρεύτηκε *«η κόρη μου αυτοτραυματίζεται. Μόλις νιώθει απελπισία τιμωρεί τον εαυτό της. Δεν την χτύπησα ποτέ. Την μεγάλωσα με αγάπη και απαλές κινήσεις. Πώς είναι δυνατόν να εκφράζει κάτι τόσο αυτοκαταστροφικό»;* Θα μπορούσε να πει κανείς ότι η πληροφορία που εκείνη συσώρευε στο μυαλό της προσθέτοντας αναμνήσεις υπαρκτές ή κατασκευασμένες, είχε μεταφερθεί στην κόρη της. Ωστόσο ήταν εμφανές ότι κάτι άλλο συνέβαινε και καθώς μιλούσε της ήρθε στη σκέψη μονομιάς *«Αντιγράφει την απελπισία μου. Εγώ είμαι η απελπισμένη. Εγώ της έχω δείξει πόσο υποφέρω κι ας μην έχω μιλήσει ποτέ για αυτό. Δε με φρόντισα ποτέ. Συνέχιζα να τιμωρώ τον εαυτό μου για το κακό παιδί που ήμουν. Χωρίς να το καταλαβαίνω υποθέτω. Από μία εσωτερική παρόρμηση. Έπραττε το μικρό παιδί μέσα μου. Και αυτή την απελπισία αντέγραψε η κόρη μου και την εκφράζει. Κάνει ό,τι κι εγώ. Δεν την φροντίζει».* Δεν περίμενε να ανταποκριθώ. Στράφηκε γρήγορα κατευθυνόμενη προς το αυτοκίνητο της. Μου έδωσε μάλιστα την εντύπωση πως πήγαινε τρέχοντας στην κόρη της.

---

### ***Ο καταναγκασμός επανάληψης ή το τραύμα που χάσκει ανοικτό***

Η πληγή που αφήνει το τραύμα στην παιδική ηλικία ή και στην ενήλικη ζωή έχει ανυπολόγιστο βάθος και επέκταση -σα να βαθαίνει και να απλώνεται στο διηνεκές -αν δεν επουλωθεί. Με έναν οξύμωρο τρόπο, η επούλωση απαιτεί «σκάλισμα», ανάδυση του τραύματος στο συνειδητό και ορθή διαχείριση.

Σε αντίθετη περίπτωση, το άτομο που έχει βιώσει τραυματικές εμπειρίες στην παιδική του ηλικία επαναλαμβάνει «καταναγκαστικά» συμπεριφορές που απηχούν τις τραυματικές εμπειρίες του παρελθόντος του (Corradi RB, 2009)<sup>6</sup>. Και παρόλο που οι συμπεριφορές αυτές έχουν αρνητικές συνέπειες για το άτομο που τις βιώνει και τις αναπαράγει, εκείνο τις αποζητά, υπενθυμίζοντας στον εαυτό του το τραύμα ή εκθέτοντας τον εαυτό του σε καταστάσεις που πυροδοτούν το τραύμα εκ νέου, σε μία ασυνείδητη προσπάθεια διαφορετικής προσέγγισης ή αντίδρασης για την κάθε φορά που αυτό συμβαίνει. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση ατόμων που στην ανήλικη ζωή έχουν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση και στην πορεία τους προς την ενηλικίωση ή και στην ενήλικη ζωή υποβάλλονται εκ νέου σε ανάλογες σεξουαλικές συμπεριφορές, καθιστώντας εαυτόν αποδέκτες τέτοιου είδους εγκληματικών συμπεριφορών.

Η επανάληψη του τραύματος ή «καταναγκασμός επανάληψης» σύμφωνα με τον Φρόιντ, έτσι όπως πρώτη φορά περιέγραψε τον όρο ο Αυστριακός γιατρός, αφορά στην ασυνείδητη δύναμη που ασκούν τα τραύματα και οι καταπιεσμένες αναμνήσεις στο άτομο, διαμορφώνοντας τη συνειδητή συμπεριφορά του, τόσο συμβολικά όσο και κυριολεκτικά, ακόμη και αν το άτομο δεν το αντιλαμβάνεται. Στα κείμενά του ο Φρόιντ μας διαβεβαιώνει ότι στον άνθρωπο συνυπάρχουν οι ενορμήσεις της ζωής και του θανάτου, η μίξη των οποίων διαδραματίζει έναν ρόλο στον ψυχισμό. Όπως η πρόσμιξη χημικών στοιχείων δημιουργεί μία χημική ένωση, έτσι και από τη μίξη των δύο ενορμήσεων προκύπτουν ψυχικές καταστάσεις.

---

Το ένστικτο του θανάτου, όταν κυριαρχεί, κινεί την ασυνείδητη δύναμη επιδίωξης επανειλημμένων αυτοτραυματισμών.

Οι άνθρωποι ωθούμαστε σε καταναγκασμούς επανάληψης, με διαφορετικούς τρόπους: Επαναλαμβάνουμε έναν τύπο συμπεριφοράς ή μία ρουτίνα που μπορεί να μας δημιουργεί προβλήματα ή ακόμη και να μη μας αρέσει. Βάζουμε τον εαυτό μας σε ίδιες καταστάσεις επανειλημμένα, ακόμη κι αν είναι κάτι που γνωρίζουμε ότι θα πρέπει να αποφύγουμε. Επαναλαμβάνουμε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, που γνωρίζουμε ότι έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη ζωή μας, όπως για παράδειγμα αναβλητικότητα. Αποζητάμε αδιέξοδες σχέσεις με ανθρώπους, επαναλαμβάνοντας πρότυπα σχέσεων που έχουμε βιώσει στο παρελθόν και «απέτυχαν». Επιλέγουμε καταστάσεις που πυροδοτούν τραυματικά γεγονότα του παρελθόντος. Ανάμεσα στις αιτίες πρόκλησης της καταναγκαστικής επανάληψης, ο Φρόνιτ περιέγραψε προβλήματα προσκόλλησης εξαιτίας δυσχερών εμπειριών του ατόμου στην παιδική ηλικία, όπως παραμέληση ή κακοποίηση, όπου το άτομο αναζητά επανειλημμένα ανθυγιεινές σχέσεις στην ενήλικη ζωή του, δυσκολιών στη διαχείριση αρνητικών γεγονότων, χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του ατόμου, όπως η τελειομανία ή παρορμητικότητα. Ο καταναγκασμός επανάληψης μπορεί ωστόσο να αποτελεί και μηχανισμό αντιμετώπισης (coping mechanism), έναν στρατηγικό τρόπο που βρίσκουν τα άτομα που έχουν βιώσει παρατεταμένο άγχος και τραύμα, προσπαθώντας να αποκτήσουν μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου -από παθητική θέση του θύματος σε ενεργητική -κάθε φορά που εμπλέκουν τον εαυτό τους σε καταστάσεις παρόμοιες με αυτές που έχουν βιώσει, καταστάσεις δηλαδή άγχους ή τραυματικές.

### *Η αιφνίδια απώλεια*

Λέμε συχνά σε αυτούς που πενθούν πως ο χρόνος θα μαλακώσει τον πόνο της απώλειας και έχουμε δίκιο. Είναι έτσι ακριβώς. Σε αντίθεση με την ανάμνηση που αναπλάθει μία ιστορία προσδίδοντας της άλλοτε χρώμα, άλλοτε σκοτάδι, ο πόνος του θανάτου ή της ανακοίνωσης του χωρισμού δεν είναι ποτέ ο ίδιος παρά μονάχα την ώρα που συμβαίνει. Δεν μπορώ να ανακαλέσω κανέναν πόνο σαν κι αυτό που ένιωσα την ώρα που ο πατέρας μου έπεσε στον αριστερό μου ώμο και από εκεί στα χέρια μου που κρέμονταν λίγα εκατοστά πριν το έδαφος, πριν λυγίζουν από το βάρος και τον αφήσω να με κοιτάζει με τα μάτια ορθάνοιχτα. Κομμάτια του καρέ και πάλι. Ουρλιάζω. Μπαμπά. Μπαμπά. Βοήθεια. Με απομακρύνουν. Με βγάζουν έξω. Στηρίζομαι στον τοίχο. Πέφτω στις φτέρνες μου. Ουρλιάζω χωρίς φωνή. Ξεχνάω το όνομα της αδελφής μου. Λέω να την καλέσουν. Την βλέπω στην είσοδο να μπαίνει μέσα. Σηκώνομαι. Βγαίνω έξω. Βλέπω τη μητέρα μου να έρχεται και πέφτω επάνω της. Κοιτάει πίσω μου. Μακριά από εμένα. «Έχετε εμένα» λέει προχωρώντας μπροστά. Πάει να τον βρει. Στο πατρικό του σπίτι είναι το φέρετρο ανοιχτό. Τον ξενυχτάνε. Δίπλα του η μητέρα μου δεν τον αφήνει ούτε λεπτό. Δεκατρία χρόνια είχαν να μιλήσουν. Και τώρα δε θέλει να χάσει ούτε λεπτό. Στην εκκλησία περνούν και μου σφίγγουν τα χέρια εκατοντάδες. Κάτι λέει ο καθένας τους. Κάτι καλό. Στον τάφο με το φέρετρο ανοιχτό, βλέπω για τελευταία φορά το πρόσωπό του. Έχει το ίδιο χαμόγελο με αυτό που έπεσε πάνω μου και πέθανε. Του φιλώ το παγωμένο μάγουλο. Στον δρόμο του χωριού περπατώ και φωνάζω «*μπαμπά; Μπαμπά;*» όπως έκανε κι εκείνος όταν έφυγε ο πατέρας του από τη ζωή στα 41 του χρόνια. Εκείνος ήταν μόλις 12 ετών. Έτρεχε ανάμεσα στις ελιές και φώναζε «*μπαμπά; Μπαμπά;*». Έτσι μας έλεγε. Έτσι έκανα κι εγώ. Σήμερα που το γράφω νιώθω θλίψη. Ακόμη και πόνο. Αλλά είναι μακρινά. Σαν το φως των άστρων. Το βλέπεις αλλά δεν είναι εδώ. Έχουν πεθάνει προ πολλού. Με τα χρόνια μαλάκωσε ο πόνος. Μπορούσα πια να τον κρίνω. Μπορούσα και να τον κατηγορήσω. Μπορούσα να κάνω ότι δεν έζησε ποτέ. Μπορούσα να μην πονάω που πέθανε. Την ώρα όμως που συνέβη, ο πόνος ήταν αφόρητος. Ξύπναγα το πρωί και μόλις το συνειδητοποιούσα για εβδομάδες, έκλαιγα με λυγμούς. Δεν ήθελα να ζήσω με αυτόν τον πόνο. Και όμως καθώς η

ζωή κυλούσε, ο πόνος έφευγε. Σήμερα που ανακαλώ το χρονικό διάστημα μετά τον θάνατο του πατέρα μου, με θυμάμαι να διακατέχομαι από μία ακόρεστη επιθυμία για να ζήσω. Χωρίς υπερβολές. Αλλά με βεβαιότητα. Η ζωή ήταν όμορφη και όσο ο θάνατος στέκονταν στον ώμο μου, γίνονταν ακόμη πιο επιτακτικά επιθυμητή. Αυτό που δε γνώριζα τότε ήταν ότι αυτή η επιθυμία έπρεπε να συνδυάζεται με φροντίδα. Κι αυτή δεν μου την έμαθαν ποτέ. Εκείνος, που τόσο γοερά θρηνούσα, δε με είχε φροντίσει άνευ όρων και εντός ορίων. Ένα κορίτσι είκοσι τεσσάρων ετών πιστεύει ότι ενδεχομένως δε θα πεθάνει παρά κάποτε και αυτό το κάποτε είναι μακριά. Καθώς μεγαλώνεις η ξαφνική ή αναμενόμενη απώλεια αγαπημένων ανθρώπων μας προκαλεί τεράστιο πόνο αλλά και μία ανάγκη να σταθούμε ευγνώμονες για τη ζωή που εμείς «ακόμη» έχουμε και να μας φροντίσουμε. Έστω κι αν αυτά τα ανάμικτα συναισθήματα ξεθωριάζουν σύντομα.

Παρατηρήστε πόσο ήσυχα και ήρεμα κινούνται όλοι σε μία κηδεία. Οι στενοί συγγενείς θρηγούν αλλά όλοι οι άλλοι θέλουν να φύγουν από όλο αυτό και να επιστρέψουν στη ζωή, εκεί που ανήκουν. Με κάποιον τρόπο, ακόμη και οι πιο στενοί συγγενείς, όταν τελειώνει και η τελευταία πράξη της κηδείας, στρέφονται με ανακούφιση προς τη ζωή.

### Διαγενεακή Απώλεια

Όπως «τα πράγματα κρατούν μέσα τους το βλέμμα που στάθηκε πάνω τους» (Walter, 1982)<sup>7</sup>, έτσι και οι άνθρωποι κρατούν μέσα τους τις σκέψεις και τις αναμνήσεις αυτών που η ύπαρξη μας στηρίχθηκε πάνω τους. Δεν είμαστε μια συνέχεια γενετικών πληροφοριών αλλά και μία συνέχεια σκέψεων, εμπειριών, αναμνήσεων, τραυμάτων, εικόνων και χτίζουμε το κάθε μας τώρα πατώντας σε αχαρτογράφητα πεδία μνήμης, ακόμη και αν δεν είναι τα δικά μας. Η απώλεια, ως άλλο τραύμα, μεταφέρεται από γενιά σε γενιά, σαν η ζωή μας να αποτελεί έναν κρίκο της αλυσίδας των γενεών πριν και μετά από εμάς. Λέμε «μη βαπτίσεις το παιδί με το όνομα της πεθαμένης. Είναι γρουσουζιά», έχοντας διαπιστώσει ότι ακόμη και τα ονόματα, φέρουν το βάρος της ζωής των ανθρώπων και μεταβιβάζεται μαζί τους και η μοίρα τους. Έτσι το όνομα της αδελφής Σπυριδούλας που την δάγκωσε φίδι και πέθανε αιφνίδια στα 9 της χρόνιας, δόθηκε στην κόρη Σπυριδούλα που έφυγε από ανακοπή στα 49 της αφήνοντας παιδί στα 9 του χρόνια, που όταν μεγάλωσε έγινε μητέρα μιας μικρής που την είπε Σπυριδούλα και στα 9 της διαγνώστηκε με γλοιοβλάστωμα. Δεν είναι λίγες οι φορές που η διαγενεακή απώλεια προοικονιάζεται δήθεν για να ξεορκίσει το κακό, αλλά στην πραγματικότητα προοικονομείται για να αποδειχτεί στην τελική πράξη. Ο πατέρας μου πολύ συχνά ανέφερε την ίδια ιστορία καταλήγοντας πάντα στην ίδια φράση. Η ιστορία είχε ως εξής: *«Την πρώτη μέρα της Μάχης της Κρήτης, ο πατέρας μου, μόλις 40 ετών τότε, ανάμεσα στους πρώτους, πήρε ένα τουφέκι και ανέβηκε με τους υπόλοιπους στα βουνά. Τρεις μέρες μετά ένα συγχωριανός κατέβηκε στο χωριό και μου είπε ότι ο πατέρας μου χτυπήθηκε από την πρώτη κιόλας μέρα με σφαίρα, πάνω δεξιά στο στήθος και χαροπαλεύει. Αμούστακος εγώ, ένα παιδί, τον βρήκα σε ένα παράπηγμα που είχαν φτιάξει οι συγχωριανοί μας για να κρύβονται. Τον πήρα στα χέρια μου αγκαλιά, τουμίλαγα, τον σκούπιζα, του έλεγα να μείνει μαζί μου, τον χρειαζόμουνα μα εκείνος ξεψύχησε στα χέρια μου. Εκεί, επί τόπου. 12 χρονών ήμουνα και έχασα ό,τι πολυτιμότερο είχα. Την ασφάλεια μου. Το στήριγμά μου. Μόνος μου έσκαψα τον*

---

λάκκο. Εγώ τον έβαλα μέσα και εγώ τον σκέπασα». Και πάντα έσπαγε η φωνή του. Και πάντα εγώ προσέθετα «κοίτα πόσο τυχερός ήταν που έφυγε στα χέρια σου. Στα χέρια του παιδιού του. Τι μεγάλη τύχη για έναν γονιό. Αυτό να σκέφτεσαι». Κι εκείνος πάντα συμπλήρωνε «Μη σου τύχει παιδάκι μου. Είναι πολύ σκληρό να χάνεις έτσι τον γονιό σου». Και τελείωνε η αναφορά στον θάνατο του παππού και συνεχίζαμε ό,τι κάναμε. Στα 64 του χρόνια, 24 ετών εγώ, μιλάγαμε όρθιοι, μπροστά σε έναν καθρέπτη. Εγώ τον κοίταγα από το πλάι δεξιά και εκείνος κοίταγε μπροστά. Κάτι του είπα γελαστά -θυμάμαι ότι είπα «σε χρειάζομαι. Έχουμε πολλά να κάνουμε μαζί», τσιμπώντας του το πάντα ροδαλό, σφιχτό του μάγουλο. Γέλασε πλατιά, γύρισε προς το μέρος μου με το κεφάλι μόνο, το ακούμπησε στον αριστερό μου ώμο και έγειρε με όλο του το βάρος στη αγκαλιά μου. Του φώναξα «μπαμπά. Μπαμπά. Είσαι βαρύς. Τι κάνεις. Δεν μπορώ να σε σηκώσω». Αυτά φώναζα καθώς τα χέρια μου τέντωναν προς τα κάτω στην προσπάθεια να τον κρατήσω να μη σωριαστεί στο πάτωμα. Πόσο να αντέξω. Άφησα το σώμα του κάτω. Το βλέμμα του ορθάνοικτο. Με κοιτούσε μέσα στα μάτια. Μα δε με έβλεπε. Ακριβώς έτσι θα ήταν και με τον πατέρα του σκέφτηκα.

**Όταν η απώλεια του «άλλου» γίνεται δική σου**

*Πόσο δε μάλλον, όταν ο «άλλος» είναι ο γονιός*

Δεν είναι λίγες οι φορές που οι θρηγνούντες χρειάζονται θιασώτες στον πόνο τους, κυρίως αν η απώλεια τους αφορά χωρισμό. Πόσες μανάδες δεν διαποτίζουν τις κόρες τους, αλλά και τους γιους τους με το δηλητήριο του μίσους για τον πατέρα που τους άφησε για μια άλλη ή τον πατέρα που θέλει να βρει τον εαυτό του και πήρε μια μέρα τη βαλίτσα του και έφυγε. Πόσες μανάδες δεν έχουν σύρει τα παιδιά τους στα αστυνομικά τμήματα για να πουν εκείνο και το άλλο για τον πατέρα τους, υπονοώντας με λόγια που τους έβαλαν στο αθώο τους στόμα, σαν πρόβατα σε σφαγή, πως ο πατέρας ήταν παιδεραστής και αιμομίκτης. Πόσοι γονείς δεν έχουν παροτρύνει τα παιδιά τους να μεσολαβήσουν για να τα βρουν κι έπειτα δεν τα έχουν κατηγορήσει για ανικανότητα ή σκληρότητα, προσδίδοντας τους τη δύναμη να φέρουν πίσω τον σύζυγο του/της, αλλά τελικά επέλεξαν να μην το κάνουν. Πόσοι ακόμη σταματάνε να μιλάνε στα παιδιά τους ή τα τιμωρούν ασκώντας τους ψυχολογική βία κατηγορώντας τα για προδοσία, αν εκείνα αποφασίσουν να μοιράζονται στιγμές και με τον γονιό που αποχώρησε από το σπίτι. Η ανάγκη μας να έχουμε το δίκιο με το μέρος μας και να θρηνούμε παρέα με τα παιδιά μας, αναγκάζει πολλούς γονείς σε αποτρόπαιες πράξεις, που τραυματίζουν ανεξίτηλα την παιδική ψυχή. Η 83χρονη σήμερα Θεοδώρα, με αρχόμενη άνοια μου λέει συχνά την ίδια ιστορία, απαράλλακτη παρά τις νοητικές της δυσκολίες. «Στο μπαλκόνι του σπιτιού μας στην Καστέλα, ο πατέρας μου με πήρε αγκαλιά -από τις ελάχιστες φορές που το έκανε. Είχε αδυναμία στην αδελφή μου που έμοιαζε στη μητέρα μου, με την οποία ο πατέρας μου είχε εμμονή. Τη μητέρα μου, όχι την αδελφή μου. Με ξάφνιασε αλλά σιώπησα. Σχεδόν δεν ανέπνεα. Αυτή ήταν μία σπάνια στιγμή και έπρεπε να μην κάνω τίποτα για να την χαλάσω. Με κράτησε με το δεξί του χέρι σφιχτά επάνω του κι εγώ θυμάμαι να γέρνω το κεφάλι μου στον ώμο του, κλείνοντας τα μάτια. Αυτή ήταν πράγματι μία σπάνια στιγμή. Και άπλωσε το άλλο του χέρι και έδειξε μπροστά, στη θάλασσα, στο πανέμορφο Τουρκολίμανο, που εκείνο το δειλινό ήταν πιο όμορφα ζωγραφισμένο από ποτέ, καθώς ο ήλιος έδυε πίσω μας. Εγώ και ο μπαμπάς μου. Ο μπαμπάς μου κι εγώ. Χωρίς την αδελφή μου.

Χωρίς τη μαμά μου. Δεν πειράζει. Είμαστε μαζί. Αγκαλιά. Με τα κατάρτια να κινούνται ελάχιστα. Θα γυρίσουν κι εκείνες. Και θα ξανάρθουν οι φωνές, τα κλάματα, τα σπασμένα γυαλιά, τα αίματα, τα ουρλιαχτά, ο φόβος. Τώρα όλα είναι ήρεμα. Ίσως έτσι να είναι καλύτερα. Μια με τον έναν. Μια με τον άλλον. Μία η μία με τον έναν. Μία η άλλη με τον άλλον. Και οι δύο ίσως με τον έναν. Και οι δύο ίσως με τον άλλον. Όχι όμως μαζί. Όχι όλοι μαζί. Το σκεφτόμουν αυτό τότε, το σκέφτομαι τώρα; Θυμάμαι να απλώνει το αριστερό του χέρι και να δείχνει προς τη θάλασσα. «Φύγανε. Μας άφησαν. Μας εγκατέλειψαν. Πήγανε στη Ζάκυνθο διακοπές και μας άφησε εδώ μόνους μας το Πάσχα. Εγώ με εσένα». Η αδελφή μου ήταν 7 και εγώ 5. Πόσο φοβήθηκα μη δε ξαναγυρίσουν. Η μητέρα μου με άφησε; Έφυγε μαζί με την αδελφή μου; Γιατί πήρε μόνο εκείνη; Εμένα γιατί δε με πήρε; Ήξερε κάτι ο μπαμπάς; Θα μείνουμε έτσι για πάντα; Η ευχή δε θέλω να πραγματοποιηθεί. Θέλω ακόμη και τις φωνές και τα πεταμένα πράγματα και τα σπασμένα γυαλιά. Θέλω τη μαμά μου. Με άφησε πράγματι; Το έμαθα μέρες αργότερα. Όταν επέστρεψε από τις διακοπές του Πάσχα με την αδελφή μου. Δε με είχε αφήσει. Επέστρεψε. Αλλά πράγματι δε διάλεξε να με πάρει κι εμένα. Με χώρισε κι εμένα και με άφησε πίσω. Κι εκείνος; Μοιράστηκε την απώλεια του μαζί μου κι εγώ υπέφερα. Το Πάσχα είναι η πιο θλιβερή περίοδος του χρόνου. Φεύγω πάντα μακριά του. Αλλά ένα κομμάτι του έχει εγκατασταθεί μόνιμα εδώ. Εδώ. Στο κενό».

### *Η απώλεια της μητρικής φροντίδας*

Εκείνη το έλεγε με καμάρι. Κι εγώ με καμάρι το επαναλάμβανα. Πόσο δυνατή γυναίκα. Πώς τα κατάφερνε. Μέχρι που έκανα το δικό μου παιδί, δε μου πέρασε ποτέ από το μυαλό ότι αυτό που μου έλεγε ήταν ένα από τα «ό,τι χειρότερα» μπορούσε να πει μία μητέρα στο παιδί της. *«Στις πέντε μέρες που σε γέννησα, σε άφησα και πήγα για δουλειά. Και από τότε δε σταμάτησα»*. Μωρέ κουράγιο. Για να το λέει η μαμά μου με τόση κομπορρημοσύνη, έτσι θα είναι. Ποια άλλη μητέρα το κάνει; Ποια από αυτές τις κακομοίρες που αφήνουν τα πάντα και είναι όλο δικαιολογίες και παίρνουν άδειες ή σταματάνε τη δουλειά τους, αν δουλέψανε ποτέ. Έτσι σκεφτόμουν. Και καθώς μεγάλωνα, τη μέρα που το θερμομέτρο χτύπησε κόκκινο και τερμάτιζε εκεί που τελειώνει το γυαλί κι εγώ κυλιόμουνα στο μωσαϊκό για να βρω δροσιά, τη θυμάμαι να μουρμουράει που αρρώστησα και πώς θα πάει στη δουλειά της. Πήγε. Πήγε και τις 40 μέρες που ήμουν άρρωστη. Ετοιμοθάνατη. 6 χρονών με πνευμονία. Σα να λέμε πως ήθελα να πεθάνω. Εγώ άνοιγα στη νοσοκόμα και από τον πόνο και τον φόβο, την παρακαλούσα να μη βάλει βελόνα. Κι εκείνη την έβγαζε και μου έδειχνε μόνο το γυάλινο μέρος *«δες. Δεν έχει βελόνα αυτή τη φορά»* και γύρναγα και πάλι έτσουζε και πάλι πόναγε. Μόνη μου. Σε ένα ντιβάνι. Ατελείωτες ώρες. Εκείνη δούλευε. Ο πατέρας μου δούλευε. Η γιαγιά φρόντιζε τον παππού. Η αδελφή πήγαινε στην γιαγιά. Μόνη μου. Και δεν καμάρωνα σαν τη μαμά για το κατόρθωμά μου. Μόνο λυπόμουν που αρρώστησα και είχα φέρει σε δύσκολη θέση τη μητέρα που τόσα έκανε για εμάς. Δούλευε ατελείωτα. Και τα Σάββατα. Και τις Κυριακές καθάριζε το σπίτι και μαγείρευε. Ποτέ δε τη θυμάμαι να κάθεται δίπλα μου. Να με αγκαλιάζει. Με έλουζε και έχωνε τα νύχια της με ένταση στο κεφάλι μου για να φύγει η βρωμιά. Και πόναγα και έκλαιγα βουβά. Ποτέ δυνατά. Τόσα κάνει για εμάς. Βιάζεται. Να με λούσει. Να κάνει και άλλες δουλειές και είναι ήδη αργά. Πότε θα ξεκουραστεί να φύγει να πάει για δουλειά. Τη θυμάμαι να φεύγει, παρούσα απύσχα, ήταν πάντα αλλού. Για να προλάβει την επόμενη στιγμή. Και για την επιβίωση. Εκείνη έβγαζε τα λεφτά. Σε εκείνη χρωστάγαμε τα πάντα. Ό,τι είχαμε ήταν φτιαγμένο από τους κόπους της. Η μητέρα. Παρούσα. Απούσα. Θυμάμαι στα 67 της, κινδύνεψα να τη χάσω από ειλεό, επιστρέψαμε από

το νοσοκομείο και έκατσα δίπλα της στον καναπέ. Και της ζήτησα να με πάρει αγκαλιά. Μια φορά. Να το θυμάμαι. Και με πήρε. Λίγο αμήχανα. Λίγο σα να μην ήξερε που να βάλει τα χέρια της. Εκείνη, η δασκάλα με τα δεκάδες παιδιά. Που την λάτρευαν γιατί τους έλεγε αστεία. Γιατί ήταν η πιο καλή δασκάλα. Η πιο αγαπητή στα παιδιά. Δεν ξέρω που να ψάξω να την βρω. Μετά το χειρουργείο διαγνώστηκε με μετωποκροταφική άνοια. Προβλήματα στη συμπεριφορά. Έπεφτε, τράκαρε, δεν μπορούσε να συντονίσει τις κινήσεις της, μπέρδευε τη σκέψη της, τα λόγια της, μέχρι που τα έχασε κι αυτά. Τελευταία φορά που την άκουσα, μου ψιθύρισε αχνά στο τηλέφωνο «είμαι καλά» και έκτοτε, για επτά χρόνια, άκουγα μόνο μουγκρητά. Το μόνο που δεν έχασε ήταν η μνήμη της και ούσα αναλλοίωτη λειτουργούσε βασανιστικά. Όταν μιλάγαμε κούναγε έντονα το κεφάλι και με διάπλατα τα μάτια και μια φάλτσα κραυγή, συμφωνούσε, διαφωνούσε; Ποιος ξέρει; Εγώ ξέρω ότι δε μας ξέχασε ποτέ. Κανένα μας. Μέχρι που έκλεισε τα μάτια από πνιγμό. Όπως μας το είχαν πει. Και από τότε, το κενό είναι τεράστιο εδώ. Στο κέντρο του στήθους. Γιατί μου λείπει η δεύτερη ευκαιρία. Την πρώτη την έχασα. Κι αυτή και εγώ.

Η απώλεια του γονιού εν ζωή, του γονιού που γνώρισες και η άνοια δεν του επιτρέπει να είναι ο εαυτός του, είναι μία από τις πιο οδυνηρές απώλειες, γιατί εκτός όλων των συσσωρευμένων συναισθημάτων που γεννά, προστίθεται και η αντιστροφή των ρόλων: ο γονιός είναι πλέον το παιδί και το παιδί αναλαμβάνει έναν γονεϊκό ρόλο φροντιστή, που όχι μόνο δεν του αναλογεί αλλά τον βυθίζει στη θλίψη. Στον θάνατο του γονιού δεν είμαστε παιδιά κανενός και αυτό μας υποχρεώνει σε ωρίμανση ανεξάρτητα από την ηλικία μας. Στην εν ζωή απώλεια του γονιού, δεν μπορούμε να είμαστε πλέον το παιδί του γονιού μας, γιατί ο γονιός μας είναι παρών απών. Με δεκάδες ανθρώπους που πλέον βιώνουν την ίδια συνθήκη μοιράζομαι συχνά τη σκέψη αυτή και όλοι συμφωνούν ότι αυτή η αντιστροφή ρόλων είναι ίσως η πιο οδυνηρή απώλεια της ενήλικης ζωής, για την οποία δεν προετοιμαζόμαστε ποτέ.

**Σαν το ποντίκι στον τροχό. Στο ίδιο, επαναλαμβανόμενο μοτίβο**

«Ούτε ένας, ούτε δύο, ούτε τρεις. Όλοι χωρίς εξαίρεση. Όλοι μου οι σύντροφοι με απάτησαν», έλεγε και ξανάλεγε η φίλη μου Ντίνα Κ. σε όλους ανεξαιρέτως τους ψυχοθεραπευτές που κατέφευγε για να αντιμετωπίσει το απρόσμενο, κατά τα άλλα, τέλος των σχέσεων της. Και παρόλο που είναι τόσο προβλέψιμο το τέλος μιας σχέσης εάν εδράζεται σε προβληματικού τύπου προσκολλήσεις και όχι στην υγιή σύνδεση, στην έλλειψη ορίων, στη χαμηλή εικόνα εαυτού, στο αίσθημα αποτυχίας και εγκατάλειψης, δεν παύει κάθε φορά να είναι εξαιρετικά τραυματικό, πυροδοτώντας το παιδικό τραύμα. Μπορούσα να υπομένω για μέρες τις ιστορίες της Ντίνα Κ. Δε διέφεραν πολύ από τις δικές μου. Δεν ήταν άλλωστε τυχαίο που νιώσαμε σχεδόν από την πρώτη μέρα γνωριμίας, αδελφές ψυχές. Θυμάμαι τη Ντίνα Κ. να κουνάει το κεφάλι συγκαταβατικά στην αφήγηση του χωρισμού της πρώτης ενήλικης σχέσης μου με τον Μιχάλη. «*Ήμουν 21 και ήταν 27. Τίποτα δεν ήταν συγκλονιστικό. Με ζόρισε απίστευτα να μάθω χειμερινό σκι να τον ακολουθώ στο βουνό ξημερώματα και να επιστρέφω το βράδυ εξουθενωμένη, με δεκάδες μώλωπες και πιασμένη σαν τον διάολο, αν και τόσο μικρή και γυμνασμένη. Με ζόριζε ο τρόπος που διασκέδαζε. Η μουσική που άκουγε. Η δουλειά που έκανε. Ακόμη και ο έρωτας. Με έκανε να νιώθω ανεπαρκής. Σαν κάτι να μου έλειπε. Πιο ψηλή; Πιο λεπτή; Πιο γυμνασμένη; Πιο έμπειρη; Πιο μεγάλη; Πιο κάτι που αν και δεν το ομολογούσε, εγώ το ένιωθα πως ήταν εκεί. Τρελά ερωτευμένη. Όσο ζοριζόμουν, τόσο πιο έντονα βυθιζόμουν στο είναι του. Ό,τι και να ήταν αυτό. Και μια μέρα, κάτω από τη δουλειά του, εκείνος επάνω, εγώ από κάτω, στον δρόμο. Να τον καλώ και να μην απαντά. Με μια φόρμα φαρδιά, κάπως παλιομοδίτικη και ίσως πιο κοντή από ό,τι θα ήταν ταιριαστό, με κάτι πολυκαιρισμένα σουέντ μποτάκια που μόνο για φόρμα δεν έκαναν, με ένα φαρδύ ζεστό μπουφάν και ένα κράνος περασμένο στον αγκώνα -το παπάκι παρατημένο λίγο πιο πέρα -κοίταγα έντονα εκεί που έβλεπα πως το φως ήταν αναμμένο και καλούσα, καλούσα, χτυπούσα, χτυπούσα. Καμία απάντηση. Ωρα μετά, με εμένα καθισμένη στο χείλος του πεζοδρομίου, μπροστά από το παπάκι, σαν παπί κι εγώ που του είχαν μαδήσει τα φτερά, τον είδα να βγαίνει. Με πλησίασε,*

μου είπε πως είχε επιστρέψει η πρώην σύντροφος του με την οποία ήταν για χρόνια μαζί και είχε χωρίσει λίγο πριν ή μετά με γνωρίσει και ήταν επάνω μαζί και έκαναν έρωτα. Δε θυμάμαι πώς έφυγα. Πώς επέστρεψα σπίτι μου. Πώς πέρασαν οι μέρες και από μπουφάν, φορούσα κοντομάνικη μπλούζα και σορτσάκι, καθισμένη στο μπαλκόνι, προσπαθώντας να κατεβάσω μία ρόγα σταφυλιού. Θυμάμαι πως δεν έτρωγα τίποτα. Έπινα νερό, καφέ και κάπνιζα. Έχανα βάρος και ένιωθα ότι όταν επιστρέψει θα του αρέσω πιο πολύ. Μια μέρα έκοβα ένα αγγούρι όρθια στην κουζίνα και καθώς δίπλα μου ήταν ο δεύτερος σύζυγος της μητέρας μου και ετοιμάζε το φαγητό, γύρισα και κοίταξα το προφίλ του. Θυμάμαι να χαμογελάω και να λέω μία λέξη «βοήθεια» και σωριάστηκα στο πάτωμα. Συνήλθα στον καναπέ με κάτι θεόπικρες σταγόνες στη γλώσσα που μου ανέβασαν την πίεση και τον πατριό μου να ξεφυσά κάτωχρος, με το πιεσόμετρο περασμένο στο μπράτσο μου και τον κάθιδρο άνθρωπο να προσπαθεί να πάρει τον ανύπαρκτο σφυγμό μου».

Η Ντίνα Κ. μου είχε επίσης πολλές φορές διηγηθεί ιστορίες αποκάλυψης μιας ακόμη απιστίας, όπως την είχε βιώσει, και των επιπτώσεων της πάνω στο σώμα και την ψυχή της. Επίσης, μου είχε πολλές φορές διηγηθεί τις εξαιρετικά δυσμενείς ενδοοικογενειακές συνθήκες μέσα στις οποίες μεγάλωσε. Την ίδια στιγμή η απόρριψη που βίωνε από τους γονείς της, που ήταν εξαιρετικά απασχολημένοι με τη δική τους προβληματική διαπροσωπική σχέση, μου φάνταζε τερατώδης. Σε εκείνη φάνταζε φρικαλέο το προαναγγελθέν τέλος κάθε σχέσης που, με αφορμή μια απιστία, θεωρούσε ότι έβγαζε στην επιφάνεια τις ευθύνες του χαρακτήρα του άλλου μισού και όχι το είδος του δεσμού που επαναλάμβανε στις σχέσεις της η φίλη μου. Κάθε φορά που την άκουγα σκεφτόμουν ότι είναι πολύ πιο εύκολο να εντοπίζουμε με ακρίβεια το μοτίβο που καθορίζει τις σκέψεις και τις πράξεις των άλλων. Κάθε φορά που με άκουγε αντιλαμβάνονταν πόσο δύσκολο είναι να αναγνωρίζουμε το μοτίβο της δικής μας συμπεριφοράς, ενώ μπορούμε να το διαπιστώνουμε ξεκάθαρα στους άλλους. Για παράδειγμα η μητρική απόρριψη που εγώ είχα δεχτεί από τη μητέρα μου, που επιβεβαιώνονταν συχνά από τη φράση της «δύο φορές πήγα να σε ρίξω αλλά σε έσωσε και τις δύο η γιαγιά σου. Με μετάπεισε τελικά και να 'σαι» και μου καθόριζε τις δικές μου σκέψεις και πράξεις, είχε αιτιολογηθεί εντός μου ως εξής: Δεν ήμουν εγώ το προϊόν ανεπιθύμητης κύησης, αφού η μητέρα μου ήθελε να αποβάλλει το κύημα και

όχι εμένα προσωπικά. Εάν με γνώριζε -όπως και έγινε τελικά -θα με αγαπούσε άνευ όρων όπως και έγινε (;). Η Ντίνα Κ. ωστόσο μπορούσε να διαπιστώσει ότι επέλεγα τους συντρόφους που θα επαναφέρονε το δίλημμα «να μείνω ή να φύγω» της μητέρας μου, αφήνοντας με στον φόβο και την ανασφάλεια. Και μάλιστα στην επανάληψη του τραύματος μου, διαδραμάτιζα κι εγώ πλέον ενεργό ρόλο, αφού με έναν τρόπο επέλεγα εγώ για αυτούς το «θα φύγω».

**«From cradle to grave» ή η ανάγκη μας για μια αγκαλιά**

Οι πρώτες μας σχέσεις με τους φροντιστές μας, συνήθως τους γονείς μας, δημιουργούν το «σχέδιο» για το είδος των συνδέσεων που θα επιδιώξουμε στην ενήλικη ζωή μας.

Η θεωρία του δεσμού (Bowlby, 1969) είναι μία από τις βασικές θεωρίες που εξηγεί πώς οι δυσμενείς συνθήκες στην παιδική ηλικία οδηγούν στη μοναξιά στην ενήλικη ζωή. Ο βρετανός ψυχαναλυτής υποστήριξε ότι τα βρέφη έχουν μία εγγενή ανάγκη εγγύτητας με τους φροντιστές τους για να εξασφαλίσουν την επιβίωση τους. Ο τρόπος με τον οποίο οι φροντιστές ανταποκρίνονται σε αυτήν την ανάγκη δεσμού του βρέφους θα καθορίσει τον τύπο του δεσμού ή της σύνδεσης που θα αναζητά το άτομο στην ενήλικη ζωή του, μία διαρκής διαδικασία αναζήτησης που ξεκινά με τη γέννηση και τελειώνει στο τέλος της ζωής. Τα συλ δεσμού που έχουμε υιοθετήσει, απόρροια του τρόπου που μας «φρόντισε» ο κύριος φροντιστής μας, επιμένουν στην ενήλικη ζωή, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο δίνουμε και λαμβάνουμε αγάπη. Θεμελιώδης αρχή στη θεωρία του δεσμού είναι ο τρόπος που λειτουργούν ως πρότυπα οι σχέσεις της πρώτης παιδικής ηλικίας για τις μετέπειτα σχέσεις στην ενήλικη ζωή. Αυτό εξηγεί πώς τα παιδιά που έχουν δημιουργήσει δεσμούς σε ένα ανασφαλές και επίφοβο περιβάλλον είναι πιθανό να αναπτύξουν ανάλογα πρότυπα σχέσεων και στην ενήλικη ζωή. Οι κακοποιητικές συνθήκες στην παιδική ηλικία είναι πιθανόν να αναπαραχθούν στην ενήλικη ζωή ως μοτίβο ανάπτυξης δεσμών (Styron & Janoff-Bulman, 1997) (Darwish et al., 2001).

Πρωταγωνιστής στη θεωρία του δεσμού είναι ο κύριος φροντιστής, κυρίως η μητέρα, καθώς πολιτισμικά αυτή αναλαμβάνει τον ρόλο του κύριου προσώπου φροντίδας, η οποία τελικά αναλαμβάνει να δημιουργήσει ένα ασφαλές (ή όχι) περιβάλλον για το μωρό. Μία μητέρα που ανταποκρίνεται σταθερά στις ανάγκες του μωρού της, καλλιεργεί την ικανότητά του να δημιουργεί ασφαλείς σχέσεις στο μέλλον, με συναισθηματικές δεξιότητες και θετικές προσδοκίες στη σχέση. Αντιθέτως, μία μητέρα ασυνεπής, απύσχα, απορριπτική ή καταχρηστική, θεμελιώνει ανασφαλές περιβάλλον, μέσα στο οποίο θα ριζώσουν

«ανθυγιεινά», αγχώδη μοντέλα δεσμού. Την αμφιθυμική προσκόλληση, που χαρακτηρίζεται από λαχτάρα για οικειότητα και φόβο εγκατάλειψης, με προσκόλληση στον σύντροφο για επιβεβαίωση. Η αποφευκτική προσκόλληση που χαρακτηρίζεται από απομάκρυνση και απόσταση, στα οποία καταφεύγει ο άνθρωπος προκειμένου να μη γελοιοποιηθεί ή απογοητευτεί, εξαιτίας κυρίως συναισθηματικής παραμέλησης κατά την παιδική ηλικία. Σε ακραίες περιπτώσεις, μπορεί να υπάρξει αυτό που ονομάζουμε αποδιοργανωμένος δεσμός, όπου το άτομο βρίσκεται σε συνεχή σύγχυση, αποτέλεσμα ενός παιδικού τραύματος κακοποίησης ή χαοτικής γονικής συμπεριφοράς.

Ένας άνθρωπος που δεν έχει επεξεργαστεί αυτό που του έχει συμβεί στην παιδική του ηλικία, αναπαράγει το πρότυπο που έχει βιώσει καταλήγοντας ότι αυτό που του συμβαίνει είναι «μοιραίο» ή «πεπρωμένο» από το οποίο δεν μπορεί να ξεφύγει, αδύναμος να ορίσει τη μοίρα του.

Ένα παιδί που έχει βιώσει δυσμενείς συνθήκες φροντίδας στην παιδική του ηλικία, παραμέληση ή κακοποίηση, αναζητά συντρόφους που θα συμβάλλουν στην αναπαραγωγή του μοντέλου των δυσλειτουργικών διαπροσωπικών σχέσεων και θα ξαναφέρουν αργά ή γρήγορα μία σχέση δεσμού ανάλογα με τον τρόπο που έχει «φροντιστεί» το άτομο στη βρεφική και πρώτη παιδική του ηλικία.

### *Όταν η απώλεια πυροδοτεί το παιδικό τραύμα*

Δεν υπάρχει απώλεια που δεν τη στρέφουμε εναντίον μας. Σα να σκαλίζεις την πληγή και ο πόνος να σε ανακουφίζει. Η απώλεια εγείρει προγενέστερες απώλειες, ίσως και απώλειες προγονικές και μας στριφογυρίζει σε καθοδική δίνη, μέχρι να μας βουλιάξει ή να στραγγίσει ό,τι πιο ζωντανό και υγιές υπάρχει μέσα μας. Η σημαντική μείωση του βάρους μου, με παρατεταμένη άρνηση τροφής, κάθε φορά που βίωνα έναν χωρισμό, φαίνεται ότι δεν ταλαιπωρούσε μόνο εμένα. Ήταν διαδεδομένο σε celebrities, φίλες και γνωστές.

*«Κάθε απώλεια συντρόφου άφηγε επάνω μου ένα ολοένα και πιο λιπόσαρκο εαυτό και κάθε περίοδος αδράνειας -περίοδος μεταξύ απωλειών, ουδέτερη -με άφηγε να καταβροχθίζω ό,τι υπήρχε διαθέσιμο ή να παλεύω μετά μανίας να διατηρήσω το εξαιρετικά χαμηλό μου βάρος»,* ομολογούσε παραδομένη σε podcast γνωστή Αμερικανίδα ηθοποιός.

*«Σε κάθε περίπτωση το βάρος που κουβάλαγα, το βάρος που μου έδινε σάρκα και οστά, το βάρος που προσδιόριζε τον όγκο που έπιανε η παρουσία μου στον χώρο, ήταν αυτό που έπρεπε πάση θυσία να είναι όσο πιο περιορισμένο γίνεται. Αυτή η εμμονή ξεκίνησε με την απώλεια της πρώτης μου μεγάλης ερωτικής σχέσης. Αυτό το αποτύπωμα ξεκίνησε από τότε. Δεν ήμουν αρκετά καλή. Το βάρος μου κατρακυλά σε κάθε χωρισμό»* μου εκμυστηρεύονταν η Ντίνα Κ.

*«Το δικό μου βάρος βούταγε προς τα κάτω, σα να είχα περιθώριο, σε κάθε απώλεια. Ήταν η δική μου αντίδραση στον ήδη αδυνατισμένο από τον πόνο της απώλειας εαυτό μου»,* σκεφτόμουν πάντα εγώ, «συμπληρώνοντας» κάθε αφήγηση παρόμοιας εμπειρίας με τη δική μου. Γιατί μου άφησε αυτό το αποτύπωμα; Γιατί αυτό το γαργάλισμα παρέμεινε σταθερό στο πίσω μέρος του μυαλού μου, σαν ένα τικ που αδυνατούσα να απαλλαγώ από αυτό; Προϋπήρχε κάτι που δημιούργησε το ιδανικό πρόσφορο έδαφος για να εγκατασταθεί μία τέτοια άτυπη ή ελεγχόμενη ανορεξία; Το βάρος μου είναι πάντα αισθητά χαμηλό και παρά τον έλεγχο που έχω σε αυτό, χρόνια μετά, έχει γίνει δεύτερη φύση. Μία συνήθεια που έχει μετατραπεί σε υγιεινή, με τροφές σωστά επιλεγμένες από όλες τις κατηγορίες τροφίμων, χωρίς επεξεργασμένα, αλλά πολύ χαμηλή θερμιδικά, που με κρατά σταθερά χαμηλά. Και

αυτό δεν είναι καθόλου υγιεινό. Και το γνωρίζω. Σε κάθε απώλεια, το σώμα μου βίωνε τη δική του απώλεια κιλών και αυτό όχι μόνο ταλαιπωρούσε τον οργανισμό μου αλλά δήλωνε σε όλους, με τρόπο εμφανή και μάλλον αντιαισθητικό, πως βίωνα απώλεια. Όταν η απώλεια αφορούσε απιστία, προδοσία του συντρόφου μου, το βάρος μου κατακυλούσε ταχύτατα και παρέμενε σταθερά εκεί, έως ότου ο χρόνος με βοηθούσε να συνηθίσω το κενό και η ζωή επιστρέψει στη ρουτίνα. Τελευταία, σε μεγάλη ηλικία, παντρεμένη με παιδιά, άφησα τον εαυτό μου να εξαϋλωθεί, προδίδοντας εμφανώς σε όλους ότι υπέφερα, αναμένοντας την επιστροφή του συζύγου και πατέρα των παιδιών μου, θεωρώντας ότι εξαϋλωμένη θα ήμουν ελκυστική. Φυσικά ποτέ δεν επιβεβαιώθηκε η αντίληψη μου. Η στέρηση τροφής ως αντίδραση στην απώλεια δε με έκανε πιο όμορφη και πιο ποθητή και δε μείωσε ποτέ το κενό που ένιωθα στο κέντρο μου, κάτω από και στη μέση του στήθους, πάνω από το στομάχι. Κάθε πρωί ξυπνούσα και ξυπνάω με την αίσθηση ότι κάποιος έχει χαθεί. Ότι είμαι απελπιστικά μόνη. Ότι είμαστε όλοι απελπιστικά μόνοι. Ενίοτε, ακόμη και με ασήμαντη αφορμή. Ένας συνάδελφος που τον έζησα σε ελάχιστες σκηνές και αποχώρησε από την ταινία. Ο αποχωρισμός των συνηθειών μου τις διακοπές του καλοκαιριού. Ένας γείτονας που δεν είχαμε ιδιαίτερες επαφές και μετακόμισε. Με διαπερνά ένα αδιόρατος φόβος απόλυτης μοναξιάς και ένα κενό ακριβώς στο κέντρο μου, σα να έχω αφεθεί ελεύθερη στο σύμπαν, καταδικασμένη να κάνω την τροχιά της γης μέχρι θανάτου. Όπως όταν τελείωσαν τα παιδιά μου το σχολείο. Σε κάθε βαθμίδα εκπαίδευσης. Σα να τελειώνει η ζωή και ποτέ τίποτα δεν μπορεί να είναι ίδιο και εγώ φοβάμαι το καινούργιο γιατί θα είμαι μόνη, θα ζήσω μόνη, θα πεθάνω μόνη. Σαν την ώρα που σβήνει ο ήλιος στη θάλασσα. Η απόλυτη σιωπή. Σε όλες αυτές τις απώλειες, η αντίδραση μου ήταν αυτοκαταστροφική, με κύριο τη στέρηση τροφής. Ελάχιστο ύπνο. Καμία απόλαυση. Μία διαρκής αγωνία.

Έχετε άραγε αναλογιστεί εάν η θλίψη που απορρέει από μία απόρριψη, αποτυχία, εγκατάλειψη, απώλεια, γιγαντώνεται όταν στρέφεται εναντίον σας; Τρώγοντας για παράδειγμα πολύ λίγο ή πάρα πολύ ή καταναλώνοντας αλκοόλ ή οδηγώντας επικίνδυνα ή χαζεύοντας για ώρες στα social αναζητώντας μία επιβεβαίωση που θα οξύνει τον πόνο σας; Έχετε αναρωτηθεί γιατί ενώ θα έπρεπε να αγκαλιάσετε και να ανακουφίσετε τον εαυτό σας, δίνοντας του μια μεγάλη αγκαλιά, εσείς τον χτυπάτε αλύπητα, με αποτέλεσμα να του

επιφέρετε χειρότερο κακό από αυτό που σας οδήγησε στον θρήνο; Γιατί άραγε μας είναι τόσο δύσκολο να αφήσουμε τη ζωή να μας εκπλήξει ευχάριστα, να γίνει απαλή μαζί μας; Γιατί δε γινόμαστε εμείς πρώτα «απαλοί» με εμάς;

Ας δούμε για παράδειγμα το ταξίδι των ονείρων μας. Το θέλουμε εδώ και χρόνια. Αλλά δεν έρχεται ποτέ. Τη μια χρονιά έχουν προτεραιότητα οι πληρωμές που πήγαν πίσω. Την άλλη κάποια επιπλέον μαθήματα, δικά σας ή των παιδιών, για βελτίωση, εργασιακή άνοδο, περισσότερα λεφτά και ίσως λίγο ακόμη εισόδημα για το ονειρεμένο ταξίδι που όλο και «σπρώχνεται» για το μετά, που μόλις «το μετά» γίνεται «τώρα», βάζει πάλι εμπόδια για την επόμενη χρονιά. Και αν τελικά, σαν απονενοημένο διάβημα, τα βγάλαμε τα εισιτήρια, πόσες φορές μέχρι να προσγειωθούμε στον τόπο που τόσο ονειρευτήκαμε, δεν είπαμε εκατό φορές «γιατί τώρα το κάνω;» Γιατί «τα ίδια και τα ίδια» όσο και να 'ναι βαρετά, είναι οικεία και η ασφάλεια που μας προσφέρουν είναι η μεγαλύτερη τροχοπέδη στο όνειρο. Μήπως ήρθε η ώρα αυτό να αλλάξει;

### *Η μοναξιά ως η υπέρτατη υπενθύμιση της απώλειας*

Κάθε άνθρωπος που φεύγει από τη ζωή ενός παιδιού που έχει υποστεί κακοποίηση στην παιδική ηλικία, ζωντανός ή νεκρός, αφήνει ένα κενό. Συνιστά μία απώλεια, «φροντίζοντας» την αναπαραγωγή του τραύματος. Μία απώλεια, ένα κενό που δε γεμίζει. Είναι σαν τις πατημασιές πάνω στο τσιμέντο. Από τη στιγμή που θα σχηματιστούν, πριν σκληρύνει το υλικό, δεν απομακρύνονται ποτέ. Ποτέ ξανά δεν μπορείς να πεις ότι δεν πάτησε εκεί κανένας. Υπάρχει ένα ανεπαίσθητο εξόγκωμα ή βαθούλωμα, ένα απομεινάρι από το αποτύπωμα που υπενθυμίζει το πάτημα. Έτσι είναι τα κενά από τις απώλειες της ζωής μας, πόσο δε μάλλον αν στην πρώτη παιδική ηλικία δεν εξοπλιστούμε με ισχυρά ψυχικά αντισώματα. Ψυχές είναι οι απώλειες. Ψυχές που έφυγαν. Ήταν κάποτε παρούσες, με σάρκα και οστά, έμπαιναν και έβγαιναν στην καθημερινότητα μας, την καθόριζαν σε έναν βαθμό, ίσως και ολοκληρωτικά - όπως η μάνα το βρέφος για παράδειγμα -σκεφτόμασταν βάσει αυτών ή μαζί με αυτές, ταξιδεύαμε, μέναμε σιωπηλοί, μιλάγαμε, σχεδιάζαμε, διαφωνούσαμε, μαλώναμε, κάναμε ανώδυνες ή και επώδυνες διαδρομές στο σώμα και τις ψυχές μας και ξάφνου, μας ζητήθηκε να ζήσουμε χωρίς αυτές. Να τις αφήσουμε πίσω. Είτε το αποφάσισαν οι συνθήκες της ζωής, όπως δυο φίλοι παιδικοί που σπούδασαν μαζί και ονειρεύτηκαν και βρέθηκαν να εργάζονται σε άλλες πόλεις, σε άλλες χώρες, έκαναν νέες φιλίες, σύντροφο, οικογένεια, παιδιά, είτε και πάλι οι συνθήκες της ζωής, όπως ο θάνατος, είτε μία πληγή που κακοφόρμιζε, μία παρεξήγηση που δε λύθηκε, ένα δηλητήριο που σιγά σιγά στάλαζε και μια μέρα έγινε χείμαρρος και συμπαρέσυρε ανείπωτα απωθημένα μιας ζωής.

Τα παιδιά με ανασφαλή δεσμό αναμένεται να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους τους και στην ενήλικη ζωή (Darwish et al., 2001). Οι ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες και άρα σχέσεις, είναι πολύ πιθανόν να οδηγήσουν σε αισθήματα μοναξιάς και απόγνωσης. Οι τραυματικές εμπειρίες στην παιδική ηλικία, αλλά ακόμη και στην ενήλικη ζωή, αποτελούν προγνωστικό παράγοντα αισθήματος μοναξιάς σε διάφορους πληθυσμούς (Hyland et al., 2019). Η κακοποίηση στην παιδική ηλικία σχετίζεται με αυξημένο αίσθημα μοναξιάς στη νεαρή ενήλικη ζωή (Flett et al., 2016), ενώ η μοναξιά

αποτελεί έναν ακόμη παράγοντα σύνδεσης μεταξύ των δυσμενών εμπειριών στην πρώτη παιδική ηλικία και των ψυχικών διαταραχών (Shevlin et al., 2015). Ακόμη ένας παράγοντας που επιδεινώνει την κοινωνική απομόνωση και τη μοναξιά στη μετέπειτα ενήλικη ζωή ατόμων που είχαν βιώσει δυσμενείς συνθήκες στη βρεφική και πρώιμη παιδική ηλικία είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης, οι φτωχές δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης, προσαρμοστικότητας και στρατηγικών αντιμετώπισης, απαραίτητες για την ανάπτυξη υγιών σχέσεων (Poole et al., 2018).

***Αυτοφροντίδα με αφορμή το βιβλίο «ο έρωτας στα χρόνια της χολέρας»***

Από την ημέρα που σωριάστηκα στα πόδια μου από συνειδητή στέρηση τροφής, από το ίδιο εκείνο βράδυ που η πίεση μου αποτύπωνε πώς βρισκόμουν στα πρόθυμα του μοιραίου, άρχισα να τρώω και να διαβάζω. Να κοιμάμαι, να τρώω, να διαβάζω. Να κοιμάμαι, να τρώω, να διαβάζω. Τέρμα οι πολύωρες, εξαντλητικές συζητήσεις με τις φίλες μου. Τέλος τα γιατί και τα πώς. Καμία υπόθεση. Καμία κατηγορία. Για κανέναν. Ούτε για τη γυναίκα που μπήκε ανάμεσά μας, ούτε για αυτόν. Όλα λειτουργούσαν σα βελόνες που με τρύπαγαν και με σούρωναν, αφήνοντας το μυαλό μου να καίγεται με αρρωστημένη επιθυμία. Τώρα έτρωγα, κοιμόμουν, διάβαζα. Το κίτρινο βιβλίο έγραφε «Ο έρωτας στα χρόνια της χολέρας (Μάρκες, 1986)<sup>8</sup>». «Ξύπναγα αχόρταγη να συνεχίσω. Καθόμουν στο πίσω μπαλκόνι του σπιτιού. Ήρεμο και σκιερό και βυθιζόμουν. Ο ασίγαστος έρωτας του Φλορεντίνο, τόσο τρυφερός και αγνός, τόσο πιστός και αληθινός και η Φερμίνα, αχ η Φερμίνα, πώς παρασύρεται, πώς φεύγει, πώς τον εγκαταλείπει, πώς παντρεύεται έναν άλλον και αυτός ακόμη περιμένει. Αιώνια περιμένει. Όσο έφτανα στο τέλος, τόσο καθυστερούσα το διάβασμα. Ολοένα και πιο αργά. Είχα προσθέσει στον ύπνο και το φαγητό, ορισμένες βόλτες ανώδυνες, με ανθρώπους που δε γνώριζαν και δε θα μπορούσαν να περιστρέφονται σε ό,τι μου είχε συμβεί, στον χωρισμό με την πρώτη, ενήλικη σχέση μου, με τον Μιχάλη. Απολάμβανα το μπάνιο μου. Καθόμουν για ώρα στο ντους. Λουζόμουν με αργές κινήσεις. Ανάσανα βαθιά την απαλή ευωδιά κέδρου από το αφρόλουτρο και άπλωνα, αργά και προσεκτικά ενυδατική κρέμα. Ό,τι έκανα φρόντιζα να είναι απαλό. Έπαιρνα τον χρόνο μου και στεκόμουν στη στιγμή. Σαν ο χρόνος να είχε επιμηκυνθεί για να απλωθώ εντός του. Να χωρέσω χωρίς βιασύνη σε ό,τι υπήρχε για εμένα διαθέσιμο εκείνη τη στιγμή. Μέχρι την ώρα που θα βολευόμουν στην αναπαυτική μου πολυθρόνα και θα άνοιγα το βιβλίο μου στη σελίδα που το είχα αφήσει. Θυμάμαι πάντα τη μέρα που ολοκλήρωσα το βιβλίο. Το κράτησα σφιχτά στην αγκαλιά μου και έκλαιγα με λυγμούς. Ανακουφίστηκα για το τέλος που είχε δώσει ο Μάρκες. Και την ίδια στιγμή ένιωσα

---

αφόρητη θλίψη γιατί ποτέ ξανά δε θα μπορούσα να το διαβάσω σα να ήταν η πρώτη φορά. Το είχα περιηγηθεί και είχα περάσει μαζί του όλο μου τον πόνο. Είχα φροντίσει τον εαυτό μου μαζί του. Είχα αποκοιμηθεί διαβάζοντας. Είχα ξυπνήσει με γλυκιά ανυπομονησία για τη συνέχεια. Είχα φάει ήρεμα και είχα κοιτάξει το καλοκαιρινό απόγευμα αφήνοντας τη δροσιά να με χαϊδέψει με το βιβλίο στα χέρια μου. Και τώρα δεν πονούσα πια. Ο Μιχάλης ήταν παρελθόν και ποτέ πια δε θα πονούσα για αυτόν. Δεν ήταν ο Φλορεντίνο μου. Δεν ήταν καν ο Ουρμπίνο -ο άπιστος σύζυγος της Φερμίνια. Ήταν ένας ακόμη άνθρωπος που πέρασε από τη ζωή μου και πρόσθεσε τη δική του πατημασιά στο κενό. Η μεγάλη απώλεια ήταν πια το τέλος του βιβλίου. Ποτέ ξανά δε θα μπορούσα να το διαβάσω για πρώτη φορά», μου είπε με μια ανάσα σχεδόν, ο πρώτος άνθρωπος που άνοιξε στη σκέψη μου ένα παράθυρο που ποτέ πριν δε μου είχε ανοιχτεί. Αυτό της αυτοφροντίδας.

Καθώς το φέρνω και πάλι στη μνήμη μου, ίσως και κάπως ωραιοποιημένο, σα να ήμουν πρωταγωνίστρια σε οσκαρική ταινία, σκέφτομαι ότι η ενόρμηση της ζωής νίκησε αυτή του θανάτου και με έβγαλε στην επιφάνεια. Σα να με κρατούσαν κάτω από το νερό και ξαφνικά ελευθέρωσαν το βάρος που με πίεζε και με άφησαν να βγω βίαια στην επιφάνεια, παίρνοντας μία τεράστια ανάσα. Από αυτές που σε κάνουν να θέλεις να βάλεις τα κλάματα. Η στιγμή που συνειδητοποιείς ότι η ζωή σου αξίζει περισσότερο από οτιδήποτε και οποιονδήποτε άλλο, είναι μια στιγμή αποκάλυψης. Ίσως κάποιοι από εσάς να έχετε βιώσει αυτήν την αποκάλυψη, χωρίς να έχει χρειαστεί να κινδυνέψετε. Αν και νομίζω ότι η συνθήκη που σε φέρνει κοντά στον θάνατο, είναι από τις πιο αφυπνιστικές που σου προσφέρει η ζωή.

*Με αφορμή ένα βιβλίο ή ανθεκτικότητα μέσα από την αφήγηση*

Η αυτοφροντίδα ήρθε αλλά δεν έμεινε. Ο αμφιθυμικός τύπος δεσμού που αναμειγνύει τη λαχτάρα για αυθεντικό, αιώνιο δεσμό και τον φόβο της εγκατάλειψης, με οδηγούσε σε λανθασμένες επιλογές προσώπων που θα επαναλάμβαναν αυτό που γνώριζα. Αυτό που είχα βιώσει από την πρώτη μου «σχέση» με τη μητέρα μου. Αυτό που μου στερούσε τη χαρά και στιγμές ευτυχίας, αλλά ήταν τόσο οικείο και εν τέλει τόσο βολικό.

Αφού δέχτηκα το εγκατεστημένο κενό ως κομμάτι της ύπαρξής μου, που επιβεβαιώνονταν σε κάθε απώλεια που έρχονταν στη ζωή μου, επέστρεψα συνειδητά στην αρχική απώλεια της ζωής μου, με ένα ερωτηματικό για το ποια είναι άραγε αυτή, αυτή η μεγάλη πρώτη απώλεια ή μήπως είναι πολλές μικρές, που με οδήγησαν να επιλέγω να βιώνω απώλειες, ξύνοντας την πληγή του τραύματος, αφήνοντας το ανοικτό. Κάθε φορά που δε με φρόντιζα ήταν σαν αυτοτιμωρία, σα να έφταιγα εγώ για τις απώλειες μου, εγώ και μόνο εγώ αποκλειστικά με μία αδιάντροπη παντοδυναμία.

Κάθε φορά που βίωνα μία απώλεια, το παιδικό μου τραύμα, ανοικτή πληγή, με φαγούριζε και εγώ το έξυνα, μην έχοντας συνειδητοποιήσει τι ήταν αυτό που ενστικτωδώς είχα επιλέξει να κάνω για να επιζήσω και να σταματήσω την αργή μου πορεία προς την ανορεξία και τον θάνατο, στην απώλεια του πρώτου μου ενήλικου έρωτα. Σε κάθε μεταγενέστερη απώλεια, εξέθετα τον εαυτό μου σε μεγαλύτερο ακόμη κίνδυνο, αυτόν που γεννά η έκθεση της απώλειας σε συζητήσεις, σε αναλύσεις και υποθέσεις. Η επιθυμία μας να αναλύσουμε τι νιώθει ο άλλος και να εξηγήσουμε τις πράξεις του μέσα από αυτό που υποθέτουμε ότι νιώθει και να ανακουφιστούμε φέρνοντας τα πάντα στο φως, είναι σα να απομαγεύουμε τον κόσμο. Η ζωή μας είναι μια αφήγηση. Η διαρκής πληροφορία που προσπαθεί να αποκαλύψει τα πραγματικά γεγονότα, οδηγεί στην απομάγευση της αφήγησης (Χαν, 2025)<sup>9</sup>, που δεν έχει τίποτα να εισφέρει στον μαγικό κόσμο των συναισθημάτων και του υποσυνείδητου. Το ποια είναι η αλήθεια ως προς τα γεγονότα, δεν αποκαλύπτει το γιατί οδηγηθήκαμε σε αυτά. Σα να

---

φυσάμε τη σκόνη να φύγει μακριά από αντικείμενα, που χωρίς αυτήν δεν είναι πλέον ενδιαφέροντα, αλλά με αυτήν πάνω τους φαντάζουν μαγικά.

Αν τελικά καταφέρει να λειτουργήσει διδακτικά, εξαρτάται από εμάς του ίδιους. Αν θέλουμε να δούμε πραγματικά πως κάθε ιστορία μας δεν είναι άλλο παρά ένα ακόμη κομμάτι του παζλ που θα μας οδηγήσει να ανέβουμε ένα σκαλοπάτι στην αγωνιώδη απάντηση του διαρκούς εσωτερικού ερωτήματος «ποιος είμαι και γιατί ήρθα εδώ». Αν δε θέλουμε να το δούμε έτσι, δε θα βρεθούμε ποτέ εκεί που θέλουμε και μας ταιριάζει. Δε θα εξελιχθούμε ποτέ.

Δεν ήταν το βιβλίο που με βοήθησε. Ήταν η επιλογή μου να στραφώ προς τα μέσα με αφορμή το βιβλίο. Να επικεντρωθώ στον εαυτό μου και στις ανάγκες μου. Να σωπάσω και να κρατηθώ εντός μου. Να αφουγκραστώ τι νιώθω χωρίς να προσπαθήσω να το εξηγήσω. Σα να ήμουν θεατής και πρωταγωνιστής μίας μαγικής ιστορίας που έχει εκπλήξεις, κινδύνους και ανατροπές, χωρίς προσμονή για το τέλος. Και εν τω μεταξύ, για να είμαι σε θέση να αφουγκραστώ αυτό που ένιωθα και να κάνω την εσωτερική μου διαδρομή, έπρεπε να φροντίσω να είμαι παρούσα, να είμαι καλά.

Να σταθούμε με περιέργεια σε αυτό που νιώθουμε. Σε αυτό που μας συμβαίνει. Να μας περιεργαστούμε και να αναλογιστούμε τι θα θέλαμε για εμάς, αν ήμασταν για παράδειγμα το παιδί μας ή το πιο αγαπημένο μας πρόσωπο. Πόσες φορές έχουμε στραφεί με περιέργεια εντός μας; Όχι σκαλίζοντας και πυροδοτώντας τον πόνο, αλλά σηκώνοντας με απαλές κινήσεις αυτά που μένουν πεισματικά σκεπασμένα. Σα να μην ήμαστε εμείς αυτοί που περιεργαζόμαστε, αλλά κάποιος άλλος. Ένα αξιοπερίεργο, μαγικό πλάσμα που αποζητά να αποκαλυφθεί.

### *Η διαχείριση της απώλειας μέσα από την αυτοφροντίδα*

Μια μαγική στιγμή, από αυτές που δεν έρχονται τυχαία αλλά δουλεύονται εσωτερικά, με μικρά, σταθερά βήματα εμπρός, με μικρές εξερευνήσεις και σταδιακές αποκαλύψεις της εσωτερικής μας αλήθειας: βρέθηκα στο γραφείο μίας ψυχοθεραπεύτριας, ξεκινώντας και πάλι από την αρχή. Από την ιστορία της μαμάς που με άφησε πέντε ημερών για να δουλέψει, της πεντάχρονης μικρής που βάδιζε πίσω από τη γιαγιά φορώντας την πιτζάμα, της εξάχρονης που πέρασε την πνευμονία αγκαλιά με μια κουβέρτα, περιμένοντας τη νοσοκόμα χωρίς τη βελόνα, του πατέρα που έφυγε σε μια στιγμή για να εναποθέσει τη δική του ιστορία στα δικά της τεντωμένα χέρια που τον κράτησαν νεκρό, του πρώτου ενήλικου έρωτα που τέλειωσε με μία προδοσία και πόσων ακόμη ενδιάμεσων απωλειών, έως την ενηλικίωση και πολύ μετά από αυτή. Η θεραπεύτρια στάθηκε στον «έρωτα στα χρόνια της χολέρας» και ξεδίπλωσε μία μία τις σελίδες των συναισθημάτων μου καθώς κάθε μέρα που η ιστορία εκτυλίσσονταν, έβρισκα έναν ακόμη λόγο για να φροντίσω εμένα. Δεν ήταν το βιβλίο, ήμουν εγώ που αφέθηκα στο βιβλίο γιατί με ευχαριστούσε. Ήμουν εγώ που είδα εμένα και τις ανάγκες μου. Μου έδωσα τροφή. Δεν άφησα κανέναν από τους εθισμούς μου να κρατήσει τα ηνία. Δεν πήρα τα ηρεμιστικά της μητέρας μου για να ξεχαστώ. Δεν έτρεξα εκτός σπιτιού και εαυτού για να ξοδευτώ. Με φρόντισα και με έκανα καλά. Ποτέ πριν δεν είχα συνειδητοποιήσει τι ήταν αυτό που είχα κάνει για να ξεπεράσω την απώλεια που φάνηκε αξεπέραστη γιατί πυροδοτούσε τις τόσες πολλές προγενέστερες απώλειες. Με είχα φροντίσει. Μου είχα συμπεριφερθεί με αληθινή έγνοια και φροντίδα. Μας πήρε μήνες αποδοχών και αρνήσεων, αλήθειας και υπεκφυγών, θυμού και συμπόνοιας, για να μπορέσω να «δω» τη μαμά μου και να την τοποθετήσω μέσα μου, χωρίς ενοχή και δικαιολογίες. Δικαιολογίες για εκείνη, για να μη νιώθω εγώ ένοχη κρίνοντας την. Μία διαδικασία μακρά και επίπονη, με συχνές παλινδρομήσεις που χρειάζεται υπομονή και καρτερικότητα.

Χρειάζεται να γυρίσουμε πίσω και να αναλογιστούμε τον εαυτό μας πολύ μικρά παιδιά, στην προσχολική ηλικία και να μας πάρουμε από το χέρι ή ακόμη καλύτερα, αγκαλιά. Να μας πλύνουμε το πρόσωπο από τα δάκρυα και να μας οδηγήσουμε με ασφάλεια σε αυτές τις

ελάχιστες, πλην απαραίτητες για την επιβίωση μας καθημερινές ενέργειες. Να μας ταΐζουμε σωστά, ούτε πολύ, ούτε λίγο, αλλά σωστά και εύγεστα, να μας κοιμίζουμε στην ώρα μας, να κάνουμε διαλείμματα μέσα στην ημέρα, να διαβάζουμε τα αγαπημένα μας βιβλία, κι αν δεν είμαστε άνθρωποι των βιβλίων, τότε ίσως να βλέπουμε τις αγαπημένες μας ταινίες, να περπατάμε, να γυμναζόμαστε, να κρατάμε σημειώσεις τις σκέψεις μας, ίσως και αυτά τα σκληρά λόγια που θα θέλαμε να εκστομίσουμε, να τα γράψουμε σε ένα χαρτί και μετά να το σκίσουμε και να το πετάξουμε μακριά. Αλλά και πάλι. Ο καθένας γνωρίζει πώς θα ήθελε να φερθούν στο παιδί μέσα του, αρκεί να έρθει σε επαφή μαζί του. Να το θυμηθεί, να το αγαπήσει, να το αγγίξει τρυφερά, σαν το πιο εύθραυστο και το πιο σημαντικό κομμάτι του εαυτού του. Σκέφτομαι πόσες φορές όταν γινόμαστε γονείς και τα παιδιά μας ενηλικιωθούν, εμμένουμε να τα φροντίζουμε στερώντας τους τη δυνατότητα να αντιδράσουν φροντιστικά στα προβλήματα τους. Προστατεύοντας τα, από μια δική μας ανάγκη να είμαστε απαραίτητοι και ίσως παντοδύναμοι στη ζωή των παιδιών μας, για όσο το δυνατόν περισσότερο, τους στερούμε τη δυνατότητα να αντιδρούν υγιώς ή τουλάχιστον να επεξεργάζονται πώς πρέπει να είναι η μετάβαση από τη φροντίδα των άλλων προς το πρόσωπο τους στη δική τους αυτοφροντίδα. Ίσως για κάποιους γονείς που στάθηκαν με αγάπη άνευ όρων και αληθινή φροντίδα στα παιδιά τους τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, διατηρώντας παράλληλα και ταυτόχρονα το δικαίωμα στη δική τους φροντίδα, το «άφημα» των ενήλικων παιδιών τους αποδεικνύεται λιγότερο οδυνηρό και σίγουρα ευκολότερο. Άλλωστε τους δίνει τη δυνατότητα να βάλουν και πάλι σε προτεραιότητα τη δική τους φροντίδα. Οι ειδικοί επιστήμονες συμφωνούν ότι ο άνθρωπος διαμορφώνεται στα πέντε πρώτα χρόνια της ζωής του. Εκεί εδράζονται όλα όσα θα προκύψουν σαν «πεπρωμένο» που θα καταγραφεί με κάθε λεπτομέρεια στο ασυνείδητο ορίζοντας πράξεις και όνειρα, κυριολεκτικά και συμβολικά. Σε αυτά τα πέντε χρόνια που δε θυμάται, που δεν μπορεί στα αλήθεια να ανακαλέσει, σε αυτά τα χρόνια που ίσως να του έχουν εξιστορήσει ή να τα έχει ανασυνθέσει από εικόνες και μνήμες τρίτων, υπάρχει μία, ουσιαστική, αναντικατάστατη, πολύτιμη ανάγκη. Η φροντίδα. Η ασφάλεια που αναδύει η φροντίδα. Η συνθήκη που σου επιτρέπει να σκεφτείς και να νιώσεις ελεύθερα, χωρίς φόβο. Η απαλή, καθημερινή, γεμάτη ενσυναίσθηση, κατανόηση και αγάπη φροντίδα. Η φροντίδα που αν δεν την βιώσει το βρέφος και το μικρό παιδί, θα δυσκολευτεί

να την ανακαλύψει αργότερα, στην ενήλικη ζωή και όμως, είναι η πρώτη, ευτυχώς όχι η μόνη, απαραίτητη συνθήκη για την ανθεκτικότητα και την αντιμετώπιση της απώλειας. Ακόμη και της πιο ακραίας. Η αυτοφροντίδα δεν είναι λύση. Δεν είναι απάντηση στα προβλήματα. Είναι τρόπος να ζεις με συνέπεια και σεβασμό στο δώρο της ζωής. Είναι ο δρόμος για να επανέρχεσαι στο εδώ και το τώρα της καθημερινότητας, χωρίς να βρίσκεσαι συνεχώς στο πριν ή στο μετά, με θλίψη ή με αγωνία αντίστοιχα. Η αυτοφροντίδα περιορίζει τον φόβο της απώλειας γιατί προσφέρει το ασφαλές καταφύγιο που προορίζεται μόνο για εσένα και εξαρτάται από εσένα. Φυσικά και υπάρχουν δεκάδες τεχνικές, πέραν από τη θεραπεία της ψυχής, που ωστόσο και αυτή είναι πράξη αυτοφροντίδας. Η άρνηση της ψυχοθεραπείας, όταν η ζωή είναι δύσκολη για εμάς, με όποιον τρόπο επιλέγει ο καθένας να την προσεγγίσει, είναι άρνηση αυτοφροντίδας. Κάπως στην πρώιμη παιδική μας ηλικία πειστήκαμε ότι η φροντίδα είναι κάτι που προσφέρεται στους άλλους, με θυσία και στερήσεις, και όχι κάτι αυτονόητο που πρέπει ο καθένας πρώτα να εξασφαλίζει για τον εαυτό του. Όπως το βρέφος που αναζητά δεσμό με τον κύριο φροντιστή του. Κι αν ο φροντιστής δεν ήταν διαθέσιμος ή δεν ήταν κατάλληλος, αν δεν έχουμε αποκτήσει ανθεκτικότητα γιατί δε βρέθηκε κανείς κατάλληλος στη μακρά μας πορεία, παραμένουμε διαθέσιμοι εμείς. Εμείς θα φροντίσουμε εμάς και τότε το σύμπαν θα συνωμοτήσει. Θα μας επιστρέψει τη θετική μας ενέργεια με τη σοφία δισεκατομμυρίων ετών που κάνει τα ουράνια σώματα να κινούνται. Είθε.

## Βιβλιογραφία

- Benjamin, W. (2021). *Η «Δεσμίδα Ν» της Εργασίας περί Στοιών: Γνωσιοθεωρητικά, Θεωρία της προόδου* (Μ. Αθανασάκης, μεταφ.). Νήσος.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.
- Bretherton, I. (1985). Attachment Theory: Retrospect and prospect. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1/2), 3. <https://doi.org/10.2307/3333824>
- Corradi, R. B. (2009). The repetition compulsion in psychodynamic Psychotherapy. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 37(3), 477–500. <https://doi.org/10.1521/jaap.2009.37.3.477>
- Darwish, D., Esquivel, G. B., Houtz, J. C., & Alfonso, V. C. (2001). Play and social skills in maltreated and non-maltreated preschoolers during peer interactions ☆11☆ This article is based on a doctoral dissertation completed by Diane Darwish under the guidance of Dr. Giselle Esquivel, and with the assistance of Drs. John Houtz and Vincent Alfonso. *Child Abuse & Neglect*, 25(1), 13–31. [https://doi.org/10.1016/s0145-2134\(00\)00228-3](https://doi.org/10.1016/s0145-2134(00)00228-3)
- Flett, G. L., Goldstein, A. L., Pechenkov, I. G., Nepon, T., & Wekerle, C. (2015). Antecedents, correlates, and consequences of feeling like you don't matter: Associations with maltreatment, loneliness, social anxiety, and the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 92, 52–56. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.014>
- García Márquez, G. (1985). *Love in the time of cholera* (E. Grossman, Trans.). Alfred A. Knopf.
- Han, B.-C. (2025). *Η κρίση της αφήγησης* (Β. Τσάλης, Μεταφ.). Όπερα.
- Hyland, P., Shevlin, M., Cloitre, M., Karatzias, T., Vallières, F., McGinty, G., Fox, R., & Power, J. M. (2018). Quality not quantity: loneliness subtypes, psychological trauma, and mental health in the US adult population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(9), 1089–1099. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1597-8>
- Landry, J., Asokumar, A., Crump, C., Anisman, H., & Matheson, K. (2022). Early life adverse experiences and loneliness among young adults: The mediating role of social processes. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.968383>

Poole, J. C., Dobson, K. S., & Pusch, D. (2018). Do adverse childhood experiences predict adult interpersonal difficulties? The role of emotion dysregulation. *Child Abuse & Neglect*, 80, 123–133. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.006>

Shevlin, M., McElroy, E., & Murphy, J. (2014). Loneliness mediates the relationship between childhood trauma and adult psychopathology: evidence from the adult psychiatric morbidity survey. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50(4), 591–601. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0951-8>

Styron, T., & Janoff-Bulman, R. (1997). Childhood attachment and abuse: Long-term effects on adult attachment, depression, and conflict resolution. *Child Abuse & Neglect*, 21(10), 1015–1023. [https://doi.org/10.1016/s0145-2134\(97\)00062-8](https://doi.org/10.1016/s0145-2134(97)00062-8)

Ελληνική Ψυχαναλυτική Εταιρεία. (2009). *Δελτίο της Ελληνικής Ψυχαναλυτικής Εταιρείας*, 35. [https://www.psychoanalysis.gr/documents/deltia/Deltio\\_EPSE\\_35.pdf](https://www.psychoanalysis.gr/documents/deltia/Deltio_EPSE_35.pdf)

Πύλη για την Ελληνική Γλώσσα και τη Γλωσσική Εκπαίδευση. (χ.χ.). *Πύλη για την Ελληνική Γλώσσα και τη Γλωσσική Εκπαίδευση*. Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας. <http://greek-language.gr/greekLang/index.html>