

ΑΠΟ ΤΟΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΤΟΥ "ΕΝ ΠΛΩ"

Πώς ξεπερνάω έναν χωρισμό;

Η μηχανική της επιστροφής στον εαυτό

— Μικρά βιβλία της πλεύσης · 2 —

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΓΩΝΗΣ

Πώς ξεπερνάω έναν χωρισμό;

Η μηχανική της επιστροφής στον εαυτό



ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΠΑΓΩΝΗΣ

© 2026 Δημήτριος Παγώνης. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, διανομή ή αναδημοσίευση του βιβλίου, ολόκληρου ή τμήματός του, με οποιοδήποτε μέσο, χωρίς τη γραπτή άδεια του συγγραφέα. Επιτρέπονται σύντομα αποσπάσματα με αναφορά της πηγής.

Σειρά «Μικρά βιβλία της πλεύσης», 2.

Ηλεκτρονική έκδοση, 2026.

Από τον συγγραφέα του «Εν Πλω».

Σημείωση: βιβλίο αυτοβοήθειας

Οι ιδέες σε αυτό το βιβλίο είναι για αυτοβοήθεια και προσωπική φροντίδα. Δεν είναι ιατρική συμβουλή, διάγνωση ή θεραπεία και δεν αντικαθιστούν τον γιατρό ή τον ψυχολόγο σου. Αν κάτι σε δυσκολεύει έντονα ή κρατά καιρό, μίλησε με έναν ειδικό. Ο συγγραφέας δεν φέρει ευθύνη για αποφάσεις που παίρνει ο αναγνώστης με βάση το περιεχόμενο του βιβλίου.

Οι ήρωες και οι ιστορίες του βιβλίου είναι φανταστικοί. Κάθε ομοιότητα με πραγματικά πρόσωπα είναι συμπτωματική.

yourspiritualquest.com

Περιεχόμενα

1	Η βάρκα που έμεινε μόνη	5
2	Τι αγάπησα πραγματικά;	13
3	Γιατί γυρνάω πίσω	20
4	Μπορώ μόνος;	28
5	Τι φοβάσαι;	34
6	Ο λόγος σου	41
7	Αξίζεις, κι ας μη σε διάλεξε	48
8	Ο επόμενος γύρος	54
	Μικρό λεξικό της επιστροφής	62

1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

Η βάρκα που έμεινε μόνη



1.1 Ό,τι δέθηκε μαζί

Στα μικρά λιμάνια δένουν συχνά δύο βάρκες δίπλα δίπλα, κολλητά, με τα μπαλόνια ανάμεσά τους για να μη χτυπούν. Με τα χρόνια μαθαίνουν η μία την άλλη. Όταν φυσάει από τη θάλασσα, η εξωτερική δέχεται το κύμα και η εσωτερική μένει ήσυχη. Όταν φυσάει από τη στεριά, γίνεται το αντίθετο. Τα σκοινιά τους μπλέκονται, τα ξύλα τους έχουν φθαρεί στα ίδια σημεία, και από μακριά μοιάζουν σχεδόν με ένα σκάφος.

Οι ψαράδες ξέρουν τι γίνεται όταν η μία φύγει. Η βάρκα που μένει δεν μένει απλώς μόνη. Μένει εκτεθειμένη από μια μεριά που δεν ήξερε. Στο πρώτο δυνατό αεράκι αρχίζει να χτυπά στον μόλο, ρυθμικά, όλη τη νύχτα, με έναν ήχο που τον ακούς από τα σπίτια πάνω από το λιμάνι. Δεν έπαθε τίποτα το ξύλο της. Απλώς έχασε κάτι που την προστάτευε, χωρίς να το ξέρει.

Ό,τι δέθηκε μαζί δεν λύνεται μόνο με ένα σκoinί.

Αν κρατάς αυτό το βιβλίο, μάλλον ακούς κι εσύ αυτόν τον ήχο. Ίσως η σχέση σου τελείωσε χθες, ίσως πριν από μήνες. Ίσως έφυγες εσύ, ίσως έφυγε ο άλλος. Ίσως ακόμα δεν το έχεις πει δυνατά σε κανέναν. Όπως κι αν έγινε, κάτι που ήταν δεμένο δίπλα σου δεν είναι πια εκεί, και εσύ χτυπάς στον μόλο.

Πριν από σχεδόν δύο χιλιάδες χρόνια, ο Επίκτητος, ένας πρώην δούλος που έγινε από τους πιο σοφούς δασκάλους της αρχαιότητας, έδωσε στους μαθητές του μια συμβουλή για κάθε απώλεια: «Ποτέ μη λες για κάτι “το έχασα”, αλλά “το επέστρεψα”». Δεν το έλεγε για να μας κάνει σκληρούς. Το έλεγε γιατί ήξερε ότι κανένας άνθρωπος δεν μας ανήκει. Μας δίνεται για ένα διάστημα. Αυτή η φράση θα μας περιμένει στο τέλος του βιβλίου. Τώρα είναι νωρίς για να την πιστέψεις, και αυτό είναι εντάξει.

1.2 Δεν πονάς υπερβολικά

Οι γύρω σου ίσως σου λένε ότι «θα περάσει», ότι «δεν άξιζε», ότι «η θάλασσα έχει πολλά ψάρια». Κι εσύ, πάνω απ' όλα, ίσως λες στον εαυτό σου ότι είναι υπερβολικό να πονάς τόσο. Ότι είσαι μεγάλος άνθρωπος. Ότι έπρεπε να το είχες ξεπεράσει.

Άφησε αυτή τη φωνή στην άκρη για λίγο. Ο πόνος του χωρισμού δεν είναι αδυναμία. Οι έρευνες δείχνουν ότι η απόρριψη από έναν άνθρωπο που αγαπάμε ενεργοποιεί στον εγκέφαλο περιοχές που συγγενεύουν με εκείνες του σωματικού πόνου. Όταν λες ότι «πονάει», δεν μιλάς μεταφορικά.

Και πονάει περισσότερο απ' όσο περίμενες για έναν απλό λόγο: δεν έχασες μόνο έναν άνθρωπο. Αυτό θα το δούμε σε

λίγο από κοντά. Πρώτα, όμως, ας γνωρίσουμε κάποιον που ακούει κι αυτός τον ίδιο ήχο.

. . .

Ο Πέτρος γύρισε στο σπίτι ένα βράδυ Τρίτης, τον Νοέμβριο, λίγο μετά τις επτά, με τα χέρια του να μυρίζουν ακόμα λινέλαιο και ροκανίδι. Δούλευε εδώ και δεκαπέντε χρόνια σε ένα καρναγίο στο Πέραμα. Επισκεύαζε ξύλινες βάρκες, από αυτές που κάθε χρόνο λιγοστεύουν.

Η σκυλίτσα τους, η Μπουνάτσα, δεν βγήκε να τον υποδεχτεί. Το όνομά της το είχε δώσει η Άννα, γιατί, έλεγε, ήταν το μόνο ήσυχο πλάσμα σε εκείνο το σπίτι. Καθόταν στον διάδρομο, μπροστά στην πόρτα της κρεβατοκάμαρας, και κοίταζε μέσα.

Η ντουλάπα ήταν μισή. Από το μπάνιο έλειπε η μία οδοντόβουρτσα, το ροζ σαμπουάν, η μικρή πετσέτα με τα λεμόνια. Στο τραπέζι της κουζίνας ήταν τα κλειδιά της Άννας, πάνω σε ένα χαρτάκι διπλωμένο στα δύο. Μέσα είχε δύο γραμμές. Τις είχε σκεφτεί, του φάνηκε, πολύ καιρό, και τις είχε γράψει πολύ γρήγορα.

Εννιά χρόνια. Είχαν γνωριστεί σε έναν γάμο φίλων στην Αίγινα και είχαν περάσει όλη τη νύχτα στο λιμάνι, εκείνος για βάρκες κι εκείνη για το πόσο δεν της άρεσαν οι βάρκες. Τα τελευταία δύο χρόνια μιλούσαν λιγότερο. Το ήξερε. Έλεγε στον εαυτό του ότι είναι φυσιολογικό, ότι όλα τα ζευγάρια περνούν φάσεις, ότι το καλοκαίρι θα έφτιαχνε επιτέλους την «Ευανθία», την παλιά βάρκα του πατέρα του που περίμενε στο καρναγίο, και θα πήγαιναν μαζί στην Αίγινα, όπως τότε.

Κάθισε στον καναπέ με το μπουφάν ακόμα φορεμένο. Δεν έκλαψε. Δεν τηλεφώνησε σε κανέναν. Κοίταζε την κούπα της Άννας, που είχε μείνει στο στραγγιστήρι, εκείνη με το σπασ

μένο χερούλι που δεν ήθελε ποτέ να πετάξει. Γύρω στις δέκα σηκώθηκε, έβαλε φαγητό στην Μπουνάτσα, και ξανακάθισε.

Στις επτά το επόμενο πρωί ήταν στο καρνάγιο. Ο κυρ-Θανάσης, ο караβομαραγκός που του είχε μάθει τη δουλειά, εβδομήντα τριών χρονών και ακόμα εκεί κάθε μέρα, τον κοίταξε μία φορά, πάνω από τα γυαλιά του, και δεν ρώτησε τίποτα. Του έδωσε μόνο μια δεύτερη κούπα καφέ.

1.3 Δεν έχασες μόνο έναν άνθρωπο

Όταν τελειώνει μια σχέση, νομίζουμε ότι χάνουμε έναν άνθρωπο. Στην πραγματικότητα χάνουμε πολλά πράγματα μαζί, και γι' αυτό ο πόνος δεν μοιάζει με τίποτα άλλο.

Χάνεις **τον άνθρωπο**: τη φωνή του, το σώμα του, τον τρόπο που γελούσε. Χάνεις **τη ρουτίνα**: ποιος φτιάχνει τον καφέ, ποιος βγάζει τον σκύλο, σε ποιον στέλνεις μήνυμα όταν φτάνεις στη δουλειά. Χάνεις **τα σχέδια**: το καλοκαίρι που φανταζόσουν, τη βάρκα που θα φτιάχνατε, το σπίτι, τα παιδιά, τα γηρατειά. Χάνεις **το «εμείς»**: τη λέξη με την οποία συστηνόσουν, τα κοινά τραπέζια, τους φίλους που ήταν «ζευγάρι φίλοι». Και χάνεις κάτι που δύσκολα ονομάζεται: **τον εαυτό σου όπως ήσουν μέσα σε αυτή τη σχέση**. Τον άνθρωπο που ήξερε πού ανήκει.

Κάθε ένα από αυτά είναι μια απώλεια. Μαζί, είναι η βάρκα που έχασε την άλλη βάρκα: δεν της λείπει απλώς μια παρέα, της λείπει η προστασία από μια ολόκληρη μεριά.

Γι' αυτό ο πόνος έρχεται από παντού. Από ένα τραγούδι στο ραδιόφωνο. Από τα ψώνια, όταν το χέρι σου πάει μόνο του στο γιαιούρτι που έτρωγε εκείνος. Από την Κυριακή, που ξαφνικά δεν ξέρεις τι να την κάνεις. Δεν είναι ότι σκέφτεσαι συνέχεια τον άλλον. Είναι ότι η ζωή σου είχε χτιστεί γύρω από δύο, και τώρα κάθε γωνία της σου το θυμίζει.

. . .

Τις πρώτες νύχτες ο Πέτρος κοιμόταν στον καναπέ. Το κρεβάτι ήταν πολύ μεγάλο. Γύρω στις δύο ξυπνούσε, έπιανε το κινητό και άνοιγε τη σελίδα της Άννας. Δεν είχε ανεβάσει τίποτα καινούργιο. Αυτό τον πονούσε. Αν είχε ανεβάσει, θα τον πονούσε περισσότερο. Έγραφε μηνύματα. Μακριά, κοντά, θυμωμένα, παρακλητικά. Τα έσβηνε όλα, εκτός από ένα, που το έστειλε την τέταρτη νύχτα, στις τρεις και είκοσι: «Μπορούμε τουλάχιστον να μιλήσουμε;»

Η απάντηση ήρθε στις δέκα το πρωί, ευγενική και σύντομη. Τον πόνεσε πιο πολύ από τη σιωπή.

Εκείνο το απόγευμα φύσηξε δυνατός νοτιάς. Στην άκρη του καρνάγιου, μια βάρκα ενός πελάτη, δεμένη μόνη της στον μόλο, χτυπούσε κάθε λίγα δευτερόλεπτα στις πέτρες. Μέχρι την προηγούμενη εβδομάδα είχε δίπλα της ένα τρεχαντήρι, που ο ιδιοκτήτης του το είχε πουλήσει. Ο Πέτρος την άκουγε ώρα, χωρίς να κουνηθεί, ώπου ο κυρ-Θανάσης πέρασε από δίπλα του με δύο παλιά μπαλόνια στα χέρια.

«Έλα να μου δώσεις ένα χέρι», είπε.

Τα κρέμασαν μαζί στη μεριά του μόλου, εκεί που χτυπούσε η βάρκα. Της έδεσαν ένα σκοινί ακόμα, από την πλώρη, να μην παίρνει τόση φόρα. Ο θόρυβος σταμάτησε σχεδόν αμέσως. Ο κυρ-Θανάσης σκούπισε τα χέρια του στο παντελόνι.

«Η βάρκα που μένει μόνη χτυπάει», είπε, χωρίς να κοιτάζει τον Πέτρο. «Δεν φταίει αυτή. Της βάζεις μπαλόνια, της αλλάζεις σκοινιά, μέχρι να μάθει τον καινούργιο καιρό. Δεν τη βουλιάζεις επειδή έφυγε η άλλη».

Ο Πέτρος δεν απάντησε. Εκείνο το βράδυ, όμως, για πρώτη φορά μετά από μια εβδομάδα, κοιμήθηκε στο κρεβάτι.

1.4 Τα μπαλόνια των πρώτων ημερών

Στις πρώτες μέρες μετά από έναν χωρισμό δεν χρειάζεται να καταλάβεις τι έγινε, ούτε να βρεις λύση, ούτε να γίνεις καλύτερος άνθρωπος. Χρειάζεται κάτι πολύ πιο ταπεινό: να μη χτυπάς στον μόλο τόσο δυνατά που να ανοίξει το ξύλο. Χρειάζεσαι μπαλόνια. Πρόχειρα, προσωρινά, απλά.

Ο πόνος, άλλωστε, δεν πέφτει σε ευθεία γραμμή. Έρχεται σε κύματα. Μια μέρα νιώθεις ότι το ξεπέρασες και την επόμενη ένα τραγούδι σε γυρίζει πίσω χωρίς προειδοποίηση. Αυτό δεν σημαίνει ότι γύρισες στην αρχή. Σημαίνει μόνο ότι ήρθε ένα κύμα. Τα μπαλόνια δεν σταματούν τα κύματα. Κάνουν τα χτυπήματα πιο μαλακά.

Μερικά μπαλόνια που βοηθούν σχεδόν όλους:

Μη στέλνεις μηνύματα τη νύχτα. Αυτό που γράφεις στις τρεις το πρωί το γράφει η κούραση, όχι εσύ. Γράψ' το σε ένα χαρτί και ξαναδιάβασέ το το πρωί.

Μην παίρνεις μεγάλες αποφάσεις, όπως μετακόμιση ή αλλαγή δουλειάς, αν μπορούν να περιμένουν λίγους μήνες. Μια βάρκα που χτυπά στον μόλο δεν είναι η ώρα να αλλάξει λιμάνι.

Φρόντισε τα βασικά: λίγο φαγητό, νερό, μια σταθερή ώρα ύπνου. Δεν θεραπεύουν τον χωρισμό, αλλά σου δίνουν πιο σταθερό έδαφος.

Μη μένεις μόνος όλη την ώρα. Δεν χρειάζεται να μιλήσεις για ό,τι έγινε. Αρκεί ένας άνθρωπος δίπλα σου, έστω για έναν καφέ.

Πρόσεξε το ποτό. Αν το χρησιμοποιείς για να μουδιάσεις τον πόνο, συνήθως χειροτερεύει τον ύπνο και την επόμενη μέρα.

Και δώσε στον πόνο μια θέση. Είκοσι, τριάντα λεπτά τη μέρα, σε σταθερή ώρα, όπου επιτρέπεται να κλάψεις, να

γράψεις, να ακούσεις τα τραγούδια που πονάνε. Όταν περάσει ο χρόνος, σήκω και κάνε κάτι απλό: πλύνε το πρόσωπό σου, βγάλε τον σκύλο, άνοιξε ένα παράθυρο. Ο πόνος που έχει τη θέση του δεν χρειάζεται να εισβάλλει παντού.

Στα επόμενα κεφάλαια θα βγάλουμε τη βάρκα στη στεριά, όπως κάνει ο Πέτρος στο καρνάγιο, και θα τη δούμε από κοντά: τι αγάπησες, γιατί το χέρι σου πηγαίνει ξανά στο κινητό, τι μπορείς μόνος, τι φοβάσαι, και ποιος είσαι όταν δεν είσαι πια μισό ενός ζευγαριού.

Προς το παρόν, φτάνει να κρεμάσεις τα πρώτα μπαλόνια. Τίποτα παραπάνω.

ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΕΙΔΙΚΟ

- 1 **Πάνω από δύο εβδομάδες**
Αν δεν μπορείς να δουλέψεις ή να λειτουργήσεις, κοιμάσαι πολύ λίγο ή πάρα πολύ, ή νιώθεις ότι τίποτα δεν έχει νόημα, μίλησε με έναν ψυχολόγο ή τον γιατρό σου.
- 2 **Αν δεν είσαι ασφαλής**
Αν ο πρώην σύντροφός σου σε απειλεί, σε παρακολουθεί ή σε φοβίζει, ζητά βοήθεια από ανθρώπους που εμπιστεύεσαι και από τις αρχές.
- 3 **Αν σκέφτεσαι να βλάψεις τον εαυτό σου**
Κάλεσε αμέσως το 112 ή πήγαινε στο πλησιέστερο νοσοκομείο, και πες το σε κάποιον κοντά σου. Δεν χρειάζεται να το περάσεις μόνος.

Πριν γυρίσεις σελίδα

Πάρε ένα χαρτί και ένα στυλό.

- 1 Γράψε όλα όσα έχασες με αυτόν τον χωρισμό, όχι μόνο τον άνθρωπο: τη ρουτίνα, τα σχέδια, το «εμείς», τη μικρή συνήθεια που σου λείπει περισσότερο.

- 2 Κύκλωσε αυτό που πονάει περισσότερο σήμερα. Δεν χρειάζεται να είναι το πιο σημαντικό.

- 3 Διάλεξε δύο «μπαλόνια» από αυτό το κεφάλαιο και γράψε πότε θα τα κρεμάσεις. Για παράδειγμα: «Μετά τις έντεκα το βράδυ, το κινητό μένει στην κουζίνα».

- 4 Γράψε το όνομα ενός ανθρώπου που μπορείς να δεις αυτή την εβδομάδα, έστω για έναν καφέ.

Η βάρκα που μένει μόνη χτυπάει. Δεν φταίει αυτή. Σήμερα δεν χρειάζεται να ξαναταξιδέψεις. Χρειάζεται μόνο να μη βουλιάξεις επειδή έφυγε η άλλη.

2

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Τι αγάπησα πραγματικά;



2.1 Η βάρκα στη στεριά

Στο καρνάγιο, η πιο σημαντική στιγμή για μια βάρκα δεν είναι όταν πέφτει στο νερό. Είναι όταν βγαίνει. Τη σέρνουν με το βαρούλκο πάνω στις γλίστρες, τη στηρίζουν σε ξύλινα τάκια, και για πρώτη φορά μετά από χρόνια φαίνεται ολόκληρη: όχι μόνο το κομμάτι πάνω από το νερό, που το βλέπει κανείς κάθε μέρα, αλλά και το άλλο, το κρυμμένο. Τα όστρακα, τα φύκια, τις χαραμάδες, τα σημεία όπου το ξύλο έχει μαλακώσει.

Κανείς καλός μάστορας δεν αρχίζει να δουλεύει αμέσως. Πρώτα κάθεται και κοιτάζει. Ύστερα παίρνει ένα μικρό ξύλινο σφυρί και χτυπά το σκαρί, σανίδι σανίδι, ακούγοντας. Το γερό ξύλο αντηχεί καθαρά. Το σάπιο δίνει έναν ήχο υπόκωφο, σαν να μην είναι εκεί.

Μια βάρκα φαίνεται ολόκληρη μόνο όταν βγει στη στεριά.

Ο χωρισμός είναι, με έναν παράξενο τρόπο, η στιγμή που η σχέση σου βγαίνει στη στεριά. Όσο ήταν στο νερό, έβλεπες μόνο το πάνω μέρος: τη ρουτίνα, τις καλές μέρες, τους καβγάδες της εβδομάδας. Τώρα που τελείωσε, μπορείς για πρώτη φορά να τη δεις ολόκληρη. Δεν είναι εύκολο. Αλλά είναι το μόνο σημείο από όπου αρχίζει η επισκευή.

Και το πρώτο σανίδι που χτυπάς, σαν τον μάστορα με το σφυρί, είναι μια ερώτηση απλή μόνο φαινομενικά: τι ακριβώς αγάπησα;

2.2 Δύο φωνές που λένε «μου λείπει»

Όταν λες «μου λείπει», μιλούν συνήθως δύο φωνές μαζί, και μοιάζουν τόσο πολύ, που τις μπερδεύεις.

Η πρώτη φωνή κοιτάζει **πίσω**. Είναι η επιθυμία για ό,τι έζησες: το άγγιγμα, η μυρωδιά στο μαξιλάρι, ο τρόπος που έλεγε το όνομά σου, ο καφές της Κυριακής. Είναι κοντινή, ζεστή, σωματική. Αυτή η φωνή λέει: «Θέλω πίσω αυτό που είχα».

Η δεύτερη φωνή κοιτάζει **μπροστά**. Είναι η προσδοκία για ό,τι φανταζόσουν: το ταξίδι που δεν έγινε, το σπίτι με την αυλή, τα παιδιά, τα γηρατειά μαζί. Αυτή η φωνή λέει: «Θέλω το μέλλον που είχαμε σχεδιάσει».

Συχνά, μετά από έναν χωρισμό, η δεύτερη φωνή πονάει περισσότερο από την πρώτη, χωρίς να το καταλαβαίνουμε. Δεν μας λείπει μόνο ο άνθρωπος όπως ήταν. Μας λείπει ο άνθρωπος όπως θα γινόταν, μαζί μας, σε μια ζωή που δεν πρόλαβε να

υπάρξει. Και για ένα μέλλον που δεν έγινε δεν υπάρχουν αναμνήσεις να κρατηθείς. Υπάρχει μόνο ένα κενό με το σχήμα του.

Δεν είναι κακό ότι μιλούν δύο φωνές. Κάθε αγάπη έχει και τις δύο. Η αγάπη γεννιέται ακριβώς εκεί όπου συναντιούνται: όταν αυτό που ζεις τώρα, με τα χέρια και το σώμα, μοιάζει με αυτό που περιμένεις, με τα μάτια στον ορίζοντα. Όταν όμως οι δύο φωνές αρχίσουν να λένε διαφορετικά πράγματα, η σχέση αρχίζει να μπάζει νερά, πολύ πριν το δει κανείς.

. . .

Την πρώτη Κυριακή μετά τον χωρισμό, η Βάσω, η μεγάλη του αδελφή, ήρθε χωρίς να ρωτήσει, με ένα ταψί γεμιστά και την κόρη της, τη Δανάη, που πήγε κατευθείαν να παίξει με την Μπουνάτσα στο μπαλκόνι.

Έφαγαν σχεδόν σιωπηλά. Η Βάσω δεν είπε «θα περάσει» ούτε «δεν σου άξιζε». Είχε χωρίσει κι εκείνη, πριν από χρόνια, και ήξερε ότι αυτές οι φράσεις ακούγονται σαν πόρτες που κλείνουν.

«Τι σου λείπει;» ρώτησε μόνο, μαζεύοντας τα πιάτα.

«Αυτή», είπε ο Πέτρος. «Τι άλλο;»

Η Βάσω άφησε τα πιάτα στον νεροχύτη και γύρισε. «Οχι. Πες μου τι σου λείπει τη Δευτέρα το πρωί. Στις οχτώ. Ακριβώς».

Ο Πέτρος το σκέφτηκε. «Το μήνυμα», είπε στο τέλος. «Μου έστελνε “καλή μέρα” όταν έφτανε στη δουλειά. Μια καρδούλα. Τίποτα σπουδαίο».

«Και την Παρασκευή το βράδυ;»

«Το... να ξέρω τι θα κάνουμε το Σάββατο».

«Και τον Αύγουστο;»

Εδώ σταμάτησε. Τον Αύγουστο ήταν η «Ευανθία». Η βάρκα του πατέρα του, που περίμενε τρία χρόνια στο υπόστεγο του

καρνάγιου. Κάθε χειμώνα έλεγε στην Άννα ότι το καλοκαίρι θα την έφτιαχνε και θα πήγαιναν μαζί στην Αίγινα, στο λιμάνι όπου είχαν γνωριστεί. Κάθε καλοκαίρι έβρισκε έναν λόγο να το αφήσει για του χρόνου.

«Τον Αύγουστο», είπε αργά, «μου λείπει ένα ταξίδι που δεν κάναμε ποτέ».

2.3 Το μέλλον που ήταν μόνο δικό σου

Τη Δευτέρα, στο καρνάγιο, ο Πέτρος έκανε κάτι που ανέβαλλε εδώ και τρία χρόνια. Ζήτησε από τον κυρ-Θανάση να τον βοηθήσει να βγάλουν την «Ευανθία» από το υπόστεγο, στο φως.

Ήταν μια μικρή ξύλινη βάρκα, έξι μέτρα, βαμμένη κάποτε λευκή και γαλάζια. Ο κυρ-Θανάσης πήρε το ξύλινο σφυράκι του και άρχισε να τη χτυπά από την πλώρη ως την πρύμνη, σιγά, με το κεφάλι γερμένο. Ο Πέτρος περίμενε.

«Είναι γερή», είπε ο γέρος στο τέλος. «Δυο σανίδια στην πρύμνη θέλουν αλλαγή, και καλαφάτισμα παντού. Δυο-τρεις μήνες δουλειά, αν έρχεσαι τα απογεύματα». Σταμάτησε. «Τρία χρόνια σου το λέω αυτό».

Ο Πέτρος κοίταζε τη βάρκα και θυμήθηκε, με μια καθαρότητα που τον ξάφνιασε, την πρώτη νύχτα στην Αίγινα. Εκείνος της μιλούσε για βάρκες με τις ώρες. Κι εκείνη γελούσε και του έλεγε ότι η θάλασσα τη ζαλίζει, ότι της αρέσει να βλέπει τις βάρκες από την προκυμαία, με ένα ποτήρι στο χέρι, όχι να μπαίνει μέσα.

Δεν της άρεσαν οι βάρκες. Το είχε πει από την πρώτη νύχτα. Και εννιά χρόνια μετά, το μεγάλο τους σχέδιο, το καλοκαίρι που θα τα έφτιαχνε όλα, ήταν ένα ταξίδι με βάρκα.

Κάθισε σε ένα τάκι, δίπλα στο σκαρί. Δεν ήταν λάθος της Άννας, ούτε δικό του. Απλώς, για πολύ καιρό, το μέλλον που αγαπούσε δεν ήταν το ίδιο με το μέλλον που αγαπούσε εκείνη.

Και κανείς από τους δύο δεν είχε χτυπήσει το ξύλο, να ακούσει τι ήχο έκανε.

. . .

Αυτό είναι ένα από τα πιο δύσκολα, και πιο απελευθερωτικά, πράγματα που μπορεί να δει κανείς μετά από έναν χωρισμό. Ότι ένα μέρος από αυτό που του λείπει δεν ήταν ποτέ κοινό. Ήταν μια εικόνα που κουβαλούσε ο ίδιος, και ο άλλος, από ευγένεια, από αγάπη, από κούραση, δεν τη διόρθωσε ποτέ.

Αυτό δεν κάνει την αγάπη σου ψεύτικη. Σημαίνει μόνο ότι αγάπησες περισσότερα από έναν άνθρωπο. Αγάπησες και ένα σχέδιο, ένα όνειρο, μια εκδοχή του εαυτού σου που ζούσε μέσα σε αυτό το όνειρο. Και η καλή είδηση είναι ότι αυτά δεν έφυγαν μαζί με τον άλλον. Είναι ακόμα δικά σου. Χρειάζεται μόνο να τα βγάλεις κι αυτά στη στεριά και να τα χτυπήσεις με το σφυράκι: ποια είναι γερά, και ποια ήταν, από καιρό, σάπια.

2.4 Η αγάπη δεν ήταν λάθος

Μετά από έναν χωρισμό, ο νους κάνει συχνά ένα από δύο λάθη. Είτε κρατά μόνο τις καλές στιγμές και φτιάχνει από τη σχέση έναν χαμένο παράδεισο. Είτε, από θυμό, τη σβήνει ολόκληρη: «Όλα ήταν ψέματα. Χαράμισα εννιά χρόνια».

Κανένα από τα δύο δεν είναι αλήθεια. Ο μάστορας που χτυπά το σκαρί δεν λέει ότι η βάρκα είναι τέλεια, ούτε ότι είναι για πέταμα. Λέει: αυτά τα σανίδια είναι γερά, αυτά θέλουν αλλαγή. Και κρατά τα γερά.

Στο «Συμπόσιο» του Πλάτωνα, ο Σωκράτης θυμάται μια σοφή γυναίκα, τη Διοτίμα, που του εξήγησε ότι ο έρωτας επιθυμεί πάντα κάτι που του λείπει, και ότι στο βάθος θέλει «να γίνει το καλό δικό μας για πάντα». Η αγάπη σου, λοιπόν, δεν

ήταν λάθος. Ήταν η πιο ανθρώπινη κίνηση που υπάρχει: να θέλεις κάτι καλό να μείνει δίπλα σου. Το ότι δεν έμεινε δεν ακυρώνει το ότι το ήθελες.

Και κάτι ακόμα, πιο ήσυχο. Η αγάπη που έδωσες δεν χάθηκε. Η τρυφερότητα που έμαθες, η υπομονή, ο τρόπος που άκουγες, η γνώση του πώς να μοιράζεσαι ένα σπίτι, όλα αυτά έγιναν κομμάτι σου. Όπως το ξύλο μιας βάρκας παίρνει με τα χρόνια το σχήμα των κυμάτων που πέρασε, έτσι κι εσύ βγαίνεις από αυτή τη σχέση με ένα σχήμα που πριν δεν είχες. Δεν το διάλεξες. Αλλά είναι δικό σου.

Γι' αυτό η ερώτηση αυτού του κεφαλαίου δεν είναι «αξιίζει να τον αγαπώ ακόμα;». Είναι «τι από όσα αγάπησα είναι ακόμα ζωντανό μέσα μου, και θέλω να το κρατήσω;». Ίσως είναι η τρυφερότητα. Ίσως είναι ένα ταξίδι που ήθελες από πάντα να κάνεις. Ίσως είναι μια παλιά βάρκα σε ένα υπόστεγο.

Εκείνο το βράδυ, ο Πέτρος έστειλε ένα μήνυμα. Όχι στην Άννα. Στον κυρ-Θανάση: «Αύριο στις τέσσερις αρχίζουμε τα σανίδια της πρύμνης».

Πριν γυρίσεις σελίδα

Χώρισε μια σελίδα σε τρεις στήλες.

- 1 Στην πρώτη, γράψε τι σου λείπει από όσα **έζησες**: συγκεκριμένες στιγμές, συνήθειες, αισθήσεις. Πρώτα τον εαυτό σου, όπως η Βάσω: τι μου λείπει τη Δευτέρα στις οχτώ;

- 2 Στη δεύτερη, γράψε τι σου λείπει από όσα **περίμενες**: σχέδια, ταξίδια, ένα μέλλον που φανταζόσουν.

- 3 Στην τρίτη, γράψε ποιος ήσουν **εσύ** μέσα σε αυτή τη σχέση: τι σου άρεσε στον εαυτό σου τότε.

- 4 Δίπλα σε κάθε σχέδιο της δεύτερης στήλης, γράψε: ήταν κοινό, ή ήταν κυρίως δικό μου;

- 5 Κύκλωσε ένα πράγμα, από οποιαδήποτε στήλη, που θέλεις να κρατήσεις στη ζωή σου, με ή χωρίς αυτόν τον άνθρωπο.

Μια βάρκα φαίνεται ολόκληρη μόνο όταν βγει στη στεριά. Χτύπα τα σανίδια ένα ένα. Κράτα τα γερά.

3

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

Γιατί γυρνάω πίσω



3.1 Το ρεύμα που σε γυρίζει στα ίδια βράχια

Μια βάρκα που λύθηκε και δεν την κυβερνά κανείς δεν πηγαίνει όπου θέλει. Πηγαίνει όπου την πάει το ρεύμα. Και οι παλιοί ψαράδες λένε κάτι που ακούγεται σαν δεισιδαιμονία, αλλά είναι απλή φυσική: σε κάθε κόλπο, το ρεύμα έχει τον δρόμο του. Μια ακυβέρνητη βάρκα καταλήγει σχεδόν πάντα στα ίδια βράχια, εκεί όπου έχουν καταλήξει και όλες οι άλλες πριν από αυτήν.

Μετά από έναν χωρισμό, υπάρχει ένα τέτοιο ρεύμα μέσα σου. Δεν το διάλεξες. Σε τραβάει, ήσυχα και επίμονα, πίσω προς το ίδιο σημείο. Είναι το χέρι που ανοίγει μόνο του τη σελίδα του άλλου. Το «απλώς να δω τι κάνεις». Το μήνυμα που γράφεις στις δύο τη νύχτα, ενώ ξέρεις, ήδη από την πρώτη λέξη, ότι δεν πρέπει να το στείλεις.

Η βάρκα που δεν την κυβερνάς πηγαίνει εκεί που την πάει το ρεύμα.

Το πιο σκληρό είναι ότι αυτό το ρεύμα δεν σε πηγαίνει εκεί που θέλεις πραγματικά να πας. Αν σε ρωτούσε κάποιος το πρωί, με καθαρό μυαλό, «θέλεις να περάσεις τη νύχτα κοιτάζοντας τις φωτογραφίες της;», θα έλεγες όχι. Κι όμως, το βράδυ το κάνεις. Δεν είναι ότι δεν ξέρεις τι σου κάνει καλό. Είναι ότι κάτι κοντινό τραβάει πιο δυνατά από κάτι σημαντικό.

3.2 Γιατί κερδίζει το κοντινό

Ο νους μας έχει μια παράξενη συνήθεια: ό,τι είναι κοντά του φαίνεται πολύ μεγαλύτερο απ' ό,τι είναι. Η ανακούφιση που θα νιώσεις αν ανοίξεις τώρα τη σελίδα του άλλου είναι μικρή, αλλά είναι εδώ, σε δύο δευτερόλεπτα. Η ηρεμία που θα έχεις σε έναν μήνα, αν δεν την ανοίξεις, είναι μεγάλη, αλλά είναι μακριά. Και τα φώτα της ακτής, όταν είσαι κοντά τους, λάμπουν περισσότερο από τον φάρο.

Μετά από έναν χωρισμό αυτό γίνεται ακόμα πιο δυνατό, για δύο λόγους.

Ο πρώτος είναι ότι ο εγκέφαλος που έχασε έναν άνθρωπο συμπεριφέρεται λίγο σαν εγκέφαλος που στερείται κάτι που είχε συνηθίσει. Ψάχνει αυτό που του λείπει, έστω και σε μικρά κομμάτια. Μια φωτογραφία, ένα «τελευταία φορά συνδέθηκε», μια λέξη. Για λίγα δευτερόλεπτα ηρεμεί. Ύστερα ο πόνος γυρίζει, πιο δυνατός.

Ο δεύτερος είναι ακόμα πιο ύπουλος. Ο άλλος δεν απαντά πάντα. Μερικές φορές απαντά, μερικές όχι. Μερικές φορές ευγενικά, μερικές ψυχρά. Οι ψυχολόγοι ξέρουν από παλιά ότι

αυτή ακριβώς η αβεβαιότητα κάνει μια συνήθεια πιο δύσκολη να σπάσει. Είναι ο ίδιος μηχανισμός που κάνει έναν ψαρά να γυρίζει ξανά και ξανά στο ίδιο σημείο, εκεί όπου μία φορά, πριν από χρόνια, έπιασε ένα μεγάλο ψάρι: δεν τον κρατά η ψαριά, τον κρατά το «ίσως σήμερα».

Γι' αυτό κανένα «απλώς να δω» δεν είναι αθώο. Κάθε φορά που κοιτάζεις, ξανανοίγεις λίγο την πληγή. Η βάρκα που πήγαινε να ξεκολλήσει ξαναπέφτει στα ίδια βράχια.

. . .

Τρεις εβδομάδες μετά τον χωρισμό, ο Πέτρος είχε αρχίσει να κοιμάται κάπως καλύτερα. Τα απογεύματα δούλεψε στην «Ευανθία» με τον κυρ-Θανάση: είχαν βγάλει τα δύο σάπια σανίδια της πρύμνης και είχαν μετρήσει τα καινούργια. Τα βράδια έβγαζε βόλτα την Μπουνάτσα ως την προκουμαία.

Ένα βράδυ Παρασκευής, γυρίζοντας, άνοιξε τη σελίδα της Άννας. Δεν το σκέφτηκε καν. Το χέρι το έκανε μόνο του, όπως ανάβει κανείς το φως μπαίνοντας σε ένα δωμάτιο.

Είχε ανεβάσει μια φωτογραφία. Ήταν σε ένα μπαλκόνι στο Κουκάκι, με φίλους που ο Πέτρος δεν ήξερε, με ένα ποτήρι κρασί, και γελούσε. Γελούσε με έναν τρόπο που εκείνος δεν θυμόταν να τον έχει δει εδώ και πολύ καιρό.

Κάθισε στο σκαλί της πολυκατοικίας. Η Μπουνάτσα κάθισε δίπλα του. Και άρχισε να γράφει. Έγραψε για τα εννιά χρόνια, για την κούπα με το σπασμένο χερούλι, για το ότι εκείνη δεν του είχε πει ποτέ καθαρά τι της έλειπε, για το ότι εκείνος δεν είχε ρωτήσει ποτέ. Έγραψε για την «Ευανθία». Στη μέση της τρίτης οθόνης το μήνυμα είχε γίνει θυμωμένο, και στο τέλος της τέταρτης παρακλητικό. Ήταν δύο και δέκα.

Το δάχτυλό του στάθηκε πάνω από το «αποστολή».

3.3 Ο Οδυσσέας και το κατάρτι

Στην «Οδύσσεια», όταν το καράβι του Οδυσσέα πλησιάζει το νησί των Σειρήνων, ο ήρωας ξέρει ότι στο τραγούδι τους δεν μπορεί να αντισταθεί κανείς. Όποιος το ακούσει, στρίβει το τιμόνι προς τα βράχια.

Ο Οδυσσέας δεν προσποιείται ότι είναι πιο δυνατός από όλους. Κάνει κάτι πιο έξυπνο. Πριν φτάσουν, όσο το μυαλό του είναι ακόμα καθαρό, βάζει κερί στα αυτιά των συντρόφων του και τους ζητά να τον δέσουν σφιχτά στο κατάρτι. Και τους λέει: ό,τι κι αν σας πω όταν ακούσω το τραγούδι, όσο κι αν σας παρακαλέσω, μη με λύσετε. Δέστε με πιο σφιχτά.

Αυτή είναι ίσως η πιο σοφή συμβουλή για τις πρώτες εβδομάδες μετά από έναν χωρισμό. Μη βασίζεσαι στη θέληση της στιγμής. Η θέληση των δύο τη νύχτα είναι κουρασμένη. **Αποφάσισε το πρωί, και δέσε τον εαυτό σου στο κατάρτι για το βράδυ.**

Μερικά σκοινιά που βοηθούν:

Κάνε σίγαση στον άλλον στα κοινωνικά δίκτυα ή σταμάτα να τον ακολουθείς. Αν η διαγραφή σου φαίνεται υπερβολική ή οριστική, η σίγαση αρκεί. Δεν το κάνεις για να τον τιμωρήσεις. Το κάνεις για να μην ακούς το τραγούδι κάθε φορά που ανοίγεις το κινητό.

Αρχειοθέτησε τη συζήτησή σας, για να μη βρίσκεται πρώτη στη λίστα σου κάθε φορά.

Μετά από μια συγκεκριμένη ώρα, για παράδειγμα τις έντεκα, άφηγε το κινητό σε άλλο δωμάτιο. Το ξυπνητήρι μπορεί να είναι ένα απλό ρολόι.

Πες σε έναν φίλο: «Αν θέλω να του γράψω, θα σε πάρω πρώτα τηλέφωνο». Και κάν' το.

Αν έχετε παιδιά ή δουλεύετε μαζί και δεν μπορείς να εξαφανιστείς, κράτα την επικοινωνία σύντομη, γραπτή αν γίνεται, και μόνο για το θέμα που χρειάζεται. Το σκοινί εδώ είναι ένας κανόνας: μιλάμε για τα πρακτικά, όχι για εμάς.

Τίποτα από αυτά δεν είναι για πάντα. Ο Οδυσσέας λύθηκε όταν το καράβι πέρασε τα βράχια. Κι εσύ θα λυθείς. Αλλά όχι πριν περάσεις.

3.4 Τρία δευτερόλεπτα

Υπάρχουν όμως στιγμές που κανένα σκοινί δεν αρκεί. Το κινητό είναι στο χέρι σου, το μήνυμα είναι γραμμένο, το δάχτυλο είναι πάνω από το κουμπί. Ή, ακόμα πιο συχνά, δεν υπάρχει κινητό: υπάρχει μόνο μια σκέψη που γυρίζει σε κύκλο. «Τι έκανα λάθος;» «Θα γυρίσει;» «Με ποιον είναι τώρα;»

Δεν φταις εσύ που γυρίζει. Ο νους προσπαθεί να λύσει κάτι που δεν λύνεται με σκέψη, όπως ένας ναυτικός που γυρίζει ξανά και ξανά το κλειδί σε μια μηχανή χωρίς καύσιμα.

Για αυτές τις στιγμές υπάρχει μια πολύ απλή τεχνική. Κρατά τρία δευτερόλεπτα:

Στοπ. Πες μέσα σου «στοπ» και ονόμασε τη σκέψη: «αυτή είναι η σκέψη που γυρίζει». Όταν της δίνεις όνομα, παύεις για μια στιγμή να είσαι μέσα της. Τη βλέπεις.

Ανάσα. Μία αργή εισπνοή και μία μακριά εκπνοή. Η μακριά εκπνοή λέει στο σώμα ότι δεν κινδυνεύει.

Αίσθηση. Άγγιξε κάτι αληθινό, εδώ: το τραπέζι, ένα ποτήρι, τα πόδια σου στο πάτωμα. Το ρεύμα σε τραβάει στο χθες ή στο αύριο. Η αφή σε γυρίζει στο τώρα.

Και αμέσως μετά, μια **μικρή κίνηση**: πιες νερό, άνοιξε ένα παράθυρο, κάνε ένα βήμα. Οτιδήποτε μικρό, αρκεί να είναι δικό σου, και όχι του ρεύματος.

Η τεχνική δεν σβήνει τον πόνο. Δεν τελειώνει τις σκέψεις με μία φορά. Σου δίνει μόνο ένα μικρό διάλειμμα, τρία δευτερόλεπτα, ώστε να διαλέξεις αν θα συνεχίσεις τον κύκλο. Όσο πιο συχνά την κάνεις, τόσο πιο εύκολα έρχεται. Σαν τον ναύτη που μαθαίνει να πιάνει τη λαγουδέρα πριν καν καταλάβει ότι στράβωσε η πλώρη.

. . .

Ο Πέτρος δεν την ήξερε τότε αυτή την τεχνική. Αλλά έκανε, χωρίς να το ξέρει, κάτι πολύ κοντινό.

Η Μπουνάτσα, που καθόταν δίπλα του στο σκαλί, ακούμπησε το κεφάλι της στο γόνατό του. Ο Πέτρος σταμάτησε. Της χάιδεψε το κεφάλι, ένωσε το ζεστό, λίγο βρεγμένο από την υγρασία τρίχωμα κάτω από την παλάμη του, και πήρε μια μεγάλη ανάσα. Μύριζε θάλασσα.

Δεν πάτησε «αποστολή». Ούτε έσβησε το μήνυμα. Ανέβηκε στο σπίτι, βρήκε ένα παλιό μπλοκ από το καρνάγιο, απ' αυτά με τα τετραγωνάκια όπου σημείωνε τις διαστάσεις των σανιδιών, και το αντέγραψε όλο με το χέρι, λέξη λέξη. Του πήρε σχεδόν μία ώρα. Στη μέση σταμάτησε δύο φορές και διόρθωσε μια φράση, όχι για να τη στείλει, αλλά επειδή του φάνηκε ότι δεν ήταν αλήθεια.

Ύστερα έσβησε το μήνυμα από το κινητό. Δίπλωσε τα φύλλα και, το επόμενο απόγευμα, τα έβαλε στο ξύλινο κουτί με τα εργαλεία της «Ευανθίας», κάτω από τα σκαρπέλα του πατέρα του.

«Θα το διαβάσω όταν τελειώσει η βάρκα», είπε στον εαυτό του. Δεν ήξερε ακόμα γιατί.

3.5 Τα γράμματα που δεν στέλνονται

Ένα μήνυμα που γράφεται για να σταλεί στις δύο τη νύχτα έχει έναν σκοπό: να σε ανακουφίσει τώρα. Ένα μήνυμα που γράφεται με το χέρι, σε χαρτί, χωρίς να σταλεί, έχει έναν άλλον: να σε βοηθήσει να καταλάβεις τι νιώθεις.

Αυτό δεν είναι κόλπο. Όταν γράφουμε με το χέρι, γράφουμε πιο αργά, και η αργή γραφή αναγκάζει τον νου να διαλέξει λέξεις. Να ρωτήσει: «αυτό είναι αλήθεια;» Πολλοί άνθρωποι ανακαλύπτουν, γράφοντας ένα γράμμα που δεν θα στείλουν, ότι ο θυμός τους κρύβει λύπη, ότι η λύπη τους κρύβει φόβο, ή ότι αυτό που θέλουν να πουν στον άλλον είναι στην πραγματικότητα κάτι που θέλουν να πουν στον εαυτό τους.

Και κάτι ακόμα. Ένα γράμμα που μένει σε ένα κουτί δεν χάνεται. Περιμένει. Τη μέρα που θα το ξαναδιαβάσεις, θα δεις πόσο μακριά έχεις φτάσει από τον άνθρωπο που το έγραψε. Αυτή η απόσταση είναι η πρώτη απόδειξη ότι η βάρκα σου, έστω και λίγο, άρχισε να κυβερνιέται ξανά.

Πριν γυρίσεις σελίδα

- 1 Ποιο είναι το δικό σου «ρεύμα»; Γράψε τις τρεις κινήσεις που σε γυρίζουν πιο συχνά πίσω.

- 2 Διάλεξε ένα σκοινί για καθεμία, και γράψε πότε θα το δέσεις. Σήμερα, όχι «κάποια στιγμή».

- 3 Γράψε το όνομα του φίλου που θα πάρεις τηλέφωνο αν θελήσεις να γράψεις στον άλλον. Πες του το από πριν.

- 4 Δοκίμασε τα τρία δευτερόλεπτα την επόμενη φορά που μια σκέψη γυρίσει σε κύκλο. Σημείωσε τι μικρή κίνηση έκανες μετά.

- 5 Αν υπάρχει ένα μήνυμα που θέλεις να στείλεις, γράψ' το με το χέρι σε χαρτί. Μην το στείλεις. Φύλαξέ το κάπου.

Ο Οδυσσέας δεν νίκησε τις Σειρήνες με δύναμη. Τις νίκησε αποφασίζοντας από πριν. Δέσε το σκοινί όσο το μυαλό σου είναι καθαρό.

4

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

Μπορώ μόνος;



4.1 Δύο κουπιά, ένα ζευγάρι χέρια

Όποιος έχει τραβήξει κουπί σε βάρκα με δύο κωπηλάτες ξέρει πώς μοιράζεται η δουλειά. Ο ένας παίρνει το αριστερό κουπί, ο άλλος το δεξί. Με τα χρόνια, ο καθένας μαθαίνει τη δική του μεριά τόσο καλά, που δεν τη σκέφτεται πια. Το σώμα ξέρει τότε να τραβήξει πιο δυνατά, τότε να κρατήσει, τότε να αφήσει τη βάρκα να γλιστρήσει.

Τη μέρα που θα βρεθείς μόνος με τα δύο κουπιά, η βάρκα θα αρχίσει να κάνει κύκλους. Το ένα χέρι τραβάει πολύ, το άλλο λίγο. Η πλώρη στρίβει, εσύ διορθώνεις, στρίβει από την άλλη. Από την ακτή φαίνεσαι σαν άνθρωπος που δεν ξέρει να κάνει κουπί. Δεν είναι έτσι. Ξέρεις πολύ καλά να κάνεις κουπί. Από τη μία μεριά.

Η βάρκα που κάνει κύκλους δεν έχει χαλάσει.
Μαθαίνει τη μεριά που κρατούσε ο άλλος.

Σε κάθε σχέση οι δουλειές μοιράζονται, σχεδόν πάντα χωρίς να το πει κανείς. Ο ένας θυμάται τα γενέθλια, ο άλλος πληρώνει τους λογαριασμούς. Ο ένας μαγειρεύει, ο άλλος φτιάχνει ό,τι χαλάει. Ο ένας κλείνει τα εισιτήρια για τις διακοπές, ο άλλος μιλά με τον σπιτονοικοκύρη. Μετά από χρόνια, αυτές οι μισές ζωές έχουν δεθεί τόσο, που όταν ο ένας φύγει, ο άλλος δεν ανακαλύπτει μόνο ότι είναι μόνος. Ανακαλύπτει ότι δεν ξέρει πώς πληρώνεται ο λογαριασμός του ρεύματος.

4.2 Όταν το «δεν ξέρω» γίνεται «δεν αξίζω»

Αυτές οι μικρές ανακαλύψεις φαίνονται ασήμαντες. Δεν είναι. Μετά από έναν χωρισμό, η αυτοεκτίμηση είναι ήδη τραυματισμένη: κάποιος, με έναν τρόπο, σου είπε «όχι». Και τότε έρχεται το ρεύμα στο σπίτι που κόβεται επειδή ξέχασες τον λογαριασμό, το φαγητό που κάηκε, το δώρο που δεν αγοράστηκε. Και η φωνή μέσα σου τα ενώνει όλα σε μια πρόταση: «Δεν τα καταφέρνω μόνος. Ίσως γι' αυτό έφυγε».

Αυτή η φωνή μπερδεύει δύο πολύ διαφορετικά πράγματα. Το ένα είναι η **ικανότητα**, αυτό που μπορείς να μάθεις. Το άλλο είναι η **αξία**, αυτό που είσαι. Το ότι δεν ξέρεις να μαγειρεύεις φασολάδα λέει κάτι για τις ώρες που πέρασες στην κουζίνα. Δεν λέει τίποτα για το αν αξίζεις να σε αγαπούν.

Ο Μάρκος Αυρήλιος, αυτοκράτορας της Ρώμης, που κράτησε σημειώσεις για τον εαυτό του στα ελληνικά, έγραψε κάποτε μια φράση που ταιριάζει ακριβώς εδώ: αν κάτι είναι δύσκολο για σένα, μη νομίσσεις ότι είναι αδύνατο για άνθρωπο. Κι αν είναι δυνατό για άνθρωπο, να σκεφτείς ότι είναι δυνατό και για σένα. Εκατομμύρια άνθρωποι πληρώνουν μόνοι τους τους λογαριασμούς. Μαγειρεύουν μόνοι τους. Θυμούνται μόνοι τους τα γενέθλια της μητέρας τους. Δεν έχουν κάτι που

δεν έχεις. Έχουν απλώς τραβήξει το άλλο κουπί περισσότερες φορές.

. . .

Τον πρώτο μήνα μετά τον χωρισμό, ο Πέτρος έφαγε σουβλάκια, τυρόπιτες και κονσέρβες. Η Άννα μαγείρευε πάντα. Εκείνος έπλενε τα πιάτα. Ήταν μια συμφωνία που δεν είχαν συζητήσει ποτέ.

Στις αρχές Δεκεμβρίου του κόπηκε το ίντερνετ, γιατί η κάρτα που ήταν περασμένη στον λογαριασμό ήταν της Άννας και εκείνη την είχε αλλάξει. Του πήρε δύο μέρες και τρία τηλέφωνα να το φτιάξει. Την ίδια εβδομάδα ήταν τα γενέθλια της μητέρας του. Τα θυμήθηκε στις δέκα το βράδυ, όταν τον πήρε τηλέφωνο η Βάσω να ρωτήσει γιατί δεν πήγε στο τραπέζι.

Τηλεφώνησε στη μητέρα του την επόμενη μέρα. Εκείνη δεν του θύμωσε. Του είπε μόνο, χωρίς κακία, αυτό που πόνεσε περισσότερο από θυμό: «Η Άννα το θυμόταν πάντα».

Ο Πέτρος έμεινε σιωπηλός. Και τότε, χωρίς να το σχεδιάσει, ρώτησε κάτι που δεν είχε ρωτήσει ποτέ στα σαράντα ένα του χρόνια.

«Μάνα, πώς φτιάχνεις τη φασολάδα;»

Η μητέρα του γέλασε, ξαφνιασμένη, και του είπε. Για τα φασόλια που τα βάζεις στο νερό από το βράδυ, για το πρώτο νερό που το πετάς, για το σέλινο που δεν πρέπει να λείπει, για το λάδι που μπαίνει στο τέλος, ωμό. Μίλησαν σαράντα λεπτά. Ήταν η πιο μεγάλη κουβέντα που είχαν κάνει εδώ και χρόνια.

Η πρώτη φασολάδα ήταν άνοστη και τα φασόλια έμειναν σκληρά. Η δεύτερη είχε πολύ αλάτι. Την τρίτη την έφαγε όλη, όρθιος στην κουζίνα, από την κατσαρόλα, και ύστερα έστειλε

στη μητέρα του μια φωτογραφία της άδειας κατσαρόλας. Εκείνη απάντησε με τρία θαυμαστικά.

4.3 Το ξύλο που λυγίζει

Στο καρνάγιο, η πιο δύσκολη δουλειά σε μια ξύλινη βάρκα είναι τα σανίδια της πρύμνης. Εκεί το σκαρί καμπυλώνει πολύ, και το ίδιο σανίδι πρέπει να πάρει ένα σχήμα που δεν έχει. Αν προσπαθήσεις να το λυγίσεις με τη βία, σκάει.

Οι παλιοί μαραγκοί έχουν γι' αυτό ένα μακρύ ξύλινο κουτί, το ατμοκιβώτιο. Βάζουν μέσα το σανίδι και περνούν ατμό για ώρες. Το ξύλο ζεσταίνεται, μαλακώνει, και τότε, γρήγορα, πριν κρυώσει, το φέρνουν στη θέση του και το καρφώνουν. Όταν κρυώσει, κρατά το νέο σχήμα για πάντα.

Τέτοια σανίδια ο Πέτρος τα είχε φέρει στη θέση τους εκατοντάδες φορές, σε βάρκες πελατών. Πάντα όμως ήταν εκεί ο κυρ-Θανάσης, που κρατούσε την άλλη άκρη και έλεγε «τώρα». Ένα απόγευμα του Δεκεμβρίου, όταν το πρώτο σανίδι βγήκε αχνιστό από το κουτί, ο γέρος έκανε ένα βήμα πίσω και σταύρωσε τα χέρια.

«Εσύ», είπε.

«Θέλει δύο άτομα».

«Θέλει έναν που ξέρει τι κάνει και δύο σφιγκτήρες». Του έδειξε με το κεφάλι τους σφιγκτήρες στον πάγκο. «Εγώ δεν θα είμαι για πάντα εδώ, Πέτρο».

Ο Πέτρος το έκανε. Τα χέρια του ήξεραν περισσότερα απ' όσα νόμιζε το μυαλό του. Η πρώτη προσπάθεια άργησε λίγο και το ξύλο κρύωσε πριν κάτσει, οπότε ξαναμπήκε στον ατμό. Η δεύτερη κάθισε. Όταν έσφιξε και τον τελευταίο σφιγκτήρα, είδε ότι ο κυρ-Θανάσης χαμογελούσε, κάτι που έκανε σπάνια.

«Βλέπεις;» είπε ο γέρος. «Το ξύλο λυγίζει αν το ζεστάνεις. Με τη βία, σκάει. Και με τους ανθρώπους το ίδιο».

4.4 Η αυτοεκτίμηση χτίζεται με τα χέρια

Όταν ρωτάς «μπορώ μόνος;», στην πραγματικότητα ρωτάς τέσσερα πράγματα. Τι ξέρω ήδη; Σε τι **στέκομαι**, ποιες αξίες μου δεν άλλαξαν με τον χωρισμό; Ποιο **χάρισμα** έχω, κάτι που μου βγαίνει φυσικά; Και τι **δεν μπορώ ακόμα**, αν είμαι ειλικρινής με τον εαυτό μου;

Η τέταρτη ερώτηση είναι η πιο σημαντική, γιατί χωρίς αυτήν οι άλλες τρεις γίνονται έπαρση ή απελπισία. Το «δεν μπορώ ακόμα» δεν είναι ήττα. Είναι ο χάρτης του πού χρειάζεται να μάθεις.

Η αυτοεκτίμηση μετά από έναν χωρισμό δεν ξαναχτίζεται με ωραίες φράσεις στον καθρέφτη. Ξαναχτίζεται με μικρά πράγματα που ολοκληρώνονται. Μια φασολάδα που τρώγεται. Ένας λογαριασμός που πληρώθηκε στην ώρα του. Ένα σανίδι που κάθισε στη θέση του. Κάθε τέτοιο πράγμα είναι μια μικρή απόδειξη, όχι για τους άλλους, αλλά για σένα: «μπορώ». Και πολλές μικρές αποδείξεις γίνονται, σιγά σιγά, ένα έδαφος για να σταθείς.

Υπάρχει και κάτι ακόμα, που πολλοί το ξεχνούν. Το να ζητάς βοήθεια είναι κι αυτό ικανότητα. Ο Πέτρος δεν έμαθε τη φασολάδα μόνος. Ρώτησε τη μητέρα του. Το «μπορώ μόνος» δεν σημαίνει «μπορώ χωρίς κανέναν». Σημαίνει «μπορώ να σταθώ στα δικά μου πόδια, και να απλώσω το χέρι όταν χρειαστεί». Η βάρκα που κάνει κύκλους δεν ντρέπεται να φωνάζει σε έναν ψαρά στην ακτή: «Πώς το κάνεις με το αριστερό;»

Και κάποτε, χωρίς να καταλάβεις πότε, τα δύο κουπιά αρχίζουν να τραβούν μαζί. Η πλήρη ισιώνει. Η βάρκα πηγαίνει εκεί που θέλεις.

Πριν γυρίσεις σελίδα

- 1 Γράψε τρία πράγματα που έκανε πάντα ο άλλος και που τώρα πρέπει να κάνεις εσύ. Δίπλα σε καθένα: ποιον μπορώ να ρωτήσω;

- 2 Διάλεξε ένα από αυτά και κάν' το αυτή την εβδομάδα. Δεν χρειάζεται να βγει καλό την πρώτη φορά.

- 3 Γράψε ένα πράγμα που ξέρεις να κάνεις καλά και που δεν είχε ποτέ σχέση με τον άλλον. Πότε το έκανες τελευταία φορά;

- 4 Κράτα για επτά μέρες μια λίστα «μικρών αποδείξεων»: κάθε βράδυ, ένα πράγμα που ολοκλήρωσες, όσο μικρό κι αν είναι.

Η θάρκα που κάνει κύκλους δεν έχει χαλάσει. Μαθαίνει τη μεριά που κρατούσε ο άλλος. Τράβα και το άλλο κουπί.

5

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

Τι φοβάσαι;



5.1 Ο καιρός που δεν ήρθε ακόμα

Ενας ναυτικός που έχει περάσει πολλές φουρτούνες σου λέει κάτι παράξενο: τις περισσότερες νύχτες χωρίς ύπνο δεν τις πέρασε μέσα στην καταιγίδα. Τις πέρασε περιμένοντάς την. Ακούγοντας τον ασύρματο, κοιτάζοντας τα σύννεφα, μετρώντας τα μποφόρ που δεν είχαν έρθει ακόμα. Η καταιγίδα, όταν ήρθε, κράτησε τέσσερις ώρες. Ο φόβος της είχε κρατήσει τρεις μέρες.

Υπάρχει κι ένα δεύτερο είδος αγρύπνιας, που οι ναυτικοί το ξέρουν εξίσου καλά. Είναι η νύχτα μετά. Όταν ο καιρός έχει περάσει και εσύ ξαναπαίζεις στο μυαλό σου κάθε απόφαση: αν είχα στρίψει νωρίτερα, αν είχα δέσει καλύτερα, αν είχα ακούσει.

Ο φόβος ζει στο αύριο. Η ενοχή ζει στο χθες. Κανένα από τα δύο δεν ζει εδώ.

Πριν από δύο χιλιάδες χρόνια, ο Σενέκας το έγραψε στον φίλο του τον Λουκίλιο: τα ζώα φεύγουν από τον κίνδυνο που βλέπουν, κι όταν φύγουν, ησυχάζουν. Εμείς βασανιζόμαστε και από το μέλλον και από το παρελθόν. Και πρόσθεσε: κανείς δεν είναι δυστυχησμένος μόνο από το παρόν.

Μετά από έναν χωρισμό, αυτή η φράση γίνεται σχεδόν κυριολεκτική. Το παρόν είναι δύσκολο, αλλά συνήθως είναι κάτι που αντέχεται: ένα άδειο σπίτι, μια ήσυχη Κυριακή, ένα φαγητό για έναν. Αυτό που δεν αντέχεται είναι όσα κουβαλάμε μέσα σε αυτό το παρόν: τον καιρό που φοβόμαστε ότι έρχεται, και τον καιρό που δεν μπορούμε να αφήσουμε να φύγει.

5.2 Οι φόβοι του αύριο, οι ενοχές του χθες

Οι φόβοι μετά από έναν χωρισμό έχουν σχεδόν πάντα τα ίδια πρόσωπα. Αξίζει να τους δεις έναν έναν, γιατί ένας φόβος που έχει όνομα είναι μικρότερος από έναν που δεν έχει.

«Θα μείνω μόνος για πάντα.» Ο φόβος της εγκατάλειψης. Μοιάζει με πρόβλεψη, αλλά είναι συναίσθημα. Κανείς δεν ξέρει το «για πάντα». Ούτε κι εσύ.

«Ποιος είμαι χωρίς εμάς;» Ο φόβος ότι χάνεις τον εαυτό σου. Για χρόνια συστηνόσουν με το «εμείς»: πηγαίνουμε, κάνουμε, μας αρέσει. Τώρα το «εγώ» μοιάζει ξένο.

«Εκείνος είναι καλά κι εγώ όχι.» Ο φόβος που τρέφεται από μια φωτογραφία. Βλέπεις ένα χαμόγελο σε ένα μπαλκόνι και φτιάχνεις από αυτό μια ολόκληρη ζωή χωρίς πόνο. Δεν ξέρεις τι γίνεται όταν κλείνει η κάμερα.

Και απέναντι από αυτούς, οι ενοχές, που κοιτάζουν πίσω:

«Αν είχα...» Αν είχα μιλήσει. Αν είχα ακούσει. Αν είχα φτιάξει τη βάρκα. Η ενοχή φαίνεται σαν ευθύνη, αλλά δεν είναι το ίδιο. Η ευθύνη λέει: «τι μαθαίνω;». Η ενοχή λέει μόνο: «φταίω», και ξανά «φταίω».

«**Χαράμισα τόσα χρόνια.**» Η ενοχή που σβήνει ολόκληρο το παρελθόν. Τη συναντήσαμε στο δεύτερο κεφάλαιο: είναι το λάθος του νου που, από πόνο, πετάει και τα γερά σανίδια μαζί με τα σάπια.

Υπάρχει και μια τελευταία φωνή, η πιο γλυκιά και γι' αυτό η πιο επικίνδυνη: «**Θα γυρίσει, και όλα θα είναι όπως πριν.**» Μοιάζει με ελπίδα. Συνήθως είναι ο τρόπος του νου να μην κοιτάζει τον φόβο κατάματα.

Όλες αυτές οι φωνές έχουν κάτι κοινό: καμία δεν μιλά για το σήμερα. Και όλες, κάθε φορά που τις ακούς, σε πηγαίνουν λίγο πιο μακριά από το μόνο σημείο από όπου μπορείς να κάνεις κάτι.

5.3 Θυμός, χαρά και η τρίτη πόρτα

Απέναντι στην απώλεια, η ψυχή έχει δύο γρήγορες απαντήσεις.

Η πρώτη είναι ο **θυμός**. Ο θυμός σπρώχνει μακριά ό,τι πονάει. «Δεν με ένοιαζε ποτέ. Καλά που έφυγε. Ας είναι καλά με τους φίλους της.» Ο θυμός δεν είναι κακός. Σου δίνει ενέργεια τις μέρες που δεν έχεις καμία, και συχνά προστατεύει κάτι πολύ τρυφερό από κάτω. Αλλά ο θυμός είναι σαν τον δυνατό αέρα: σε κινεί γρήγορα, όχι απαραίτητα προς τα εκεί που θέλεις. Δεν κυβερνάς με αυτόν.

Η δεύτερη είναι η **προσκόλληση στη χαρά**, η προσπάθεια να κρατήσεις ό,τι αγάπησες. Ξαναδιαβάζεις τα παλιά μηνύματα, κοιτάζεις τις φωτογραφίες των διακοπών, κρατάς την κούπα με το σπασμένο χερούλι στο στραγγιστήρι. Ούτε αυτό είναι κακό. Αλλά όσο κρατάς σφιχτά, δεν μπορείς να ανοίξεις τα χέρια για τίποτα καινούργιο.

Υπάρχει και μια τρίτη πόρτα, πιο αργή, πιο ήσυχη. Είναι η **λύπη**.

Η λύπη κάνει κάτι που ούτε ο θυμός ούτε η χαρά μπορούν. Δέχεται ότι κάτι χάθηκε, χωρίς να το σπρώξει μακριά. Και μένει, χωρίς να το αρπάξει. Δεν λέει «δεν με νοιάζει», ούτε «θα γυρίσει». Λέει: «Το αγαπούσα. Τελείωσε. Πονάει». Τρεις προτάσεις, όλες στο παρόν.

Γι' αυτό η λύπη, όσο κι αν φοβόμαστε να μπούμε μέσα της, είναι στην πραγματικότητα η γέφυρα πάνω από τον φόβο. Όταν δεχτείς ότι το μέλλον που φανταζόσουν δεν θα έρθει, δεν χρειάζεται πια να φοβάσαι ότι θα το χάσεις. Το έχεις ήδη αποχαιρετήσει.

. . .

Τα Χριστούγεννα ο Πέτρος πήγε στο τραπέζι της Βάσως. Ήταν όλοι εκεί: η μητέρα του, ο γαμπρός του, δύο ξαδέρφια, η Δανάη. Ήταν ζεστά και θορυβώδη, και ο Πέτρος τα πήγαινε καλά, μέχρι τη στιγμή που η Δανάη, επτά χρονών, μοίραζε τα χαρτάκια με τα ονόματα για τις θέσεις, και κοντοστάθηκε με ένα στο χέρι.

«Μαμά, το έγραψα και για τη θεία Άννα. Πού να το βάλω;»

Έγινε μια σιωπή, μικρή και τεράστια. Η Βάσω πήρε το χαρτάκι από τα χέρια της κόρης της, ήρεμα, και το έβαλε στην τσέπη της ποδιάς. Ο Πέτρος χαμογέλασε στη Δανάη, της είπε ότι δεν πειράζει, έφαγε το γλυκό, αγκάλιασε τη μητέρα του, και έφυγε λίγο μετά τις έντεκα.

Δεν πήγε σπίτι. Πήγε στο καρνάγιο.

Είχε κλειδί. Άναψε τη μία λάμπα του υπόστεγου, εκείνη πάνω από τον πάγκο, και ανέβηκε στην «Ευανθία», που στεκόταν πάνω στα τάκια της με τα καινούργια σανίδια της πρύμνης ακόμα άβαφα, πιο ανοιχτά από το υπόλοιπο σκαρί, σαν επίδεσμοι. Κάθισε στον πάγκο της βάρκας, εκεί όπου καθόταν μικρός, όταν ο πατέρας του τον έπαιρνε για ψάρεμα.

Και εκεί, για πρώτη φορά από εκείνη την Τρίτη του Νοεμβρίου, έκλαψε. Όχι λίγο. Έκλαψε σαν παιδί, με όλο του το σώμα, με τα χέρια στο πρόσωπο, για την Άννα, για τα εννιά χρόνια, για το χαρτάκι στην τσέπη της Βάσως, για τον πατέρα του που δεν ζούσε πια να δει τη βάρκα του να ξαναπλέει, για τον εαυτό του, που δεν ήξερε πια ποιος ήταν.

Δεν άκουσε την πόρτα. Όταν σήκωσε το κεφάλι, ο κυρ-Θανάσης στεκόταν κάτω από τη βάρκα, με το παλτό του και ένα θερμός. Έμενε δύο δρόμους πιο πάνω. Είχε δει το φως.

Δεν είπε τίποτα. Ανέβηκε, αργά, με τα γέρικα γόνατά του, στη βάρκα, κάθισε δίπλα του, και γέμισε δύο πλαστικά ποτήρια με καφέ. Κάθισαν έτσι πολλή ώρα.

«Φοβάμαι», είπε ο Πέτρος στο τέλος, κοιτάζοντας το ποτήρι. «Ότι δεν θα με ξαναθέλει κανείς. Ότι δεν ξέρω ποιος είμαι, αν δεν είμαι ο Πέτρος της Άννας».

Ο γέρος ήπια μια γουλιά.

«Σε θυμάμαι», είπε. «Δεκαέξι χρονών. Μπήκες εδώ μέσα ένα καλοκαίρι, με ένα κόκκινο ποδήλατο, και ρώτησες αν μπορείς να σκουπίζεις τα ροκανίδια, χωρίς λεφτά, μόνο για να βλέπεις πώς δουλεύουμε. Τρεις μήνες σκούπιζες. Δεν σου έδωσα ούτε ένα εργαλείο. Δεν έφυγες». Γύρισε και τον κοίταξε. «Αυτός είσαι. Ήσουν πριν από την Άννα. Είσαι και τώρα».

Ο Πέτρος δεν απάντησε. Αλλά κάτι μέσα του, που είχε κρατηθεί σφιγμένο για εβδομάδες, άφησε.

Ο κυρ-Θανάσης έσκυψε και πέρασε την παλάμη του πάνω στα άβαφα σανίδια της πρύμνης.

«Όταν έφυγε η Μαρίκα μου», είπε, πιο σιγά, «ερχόμενοι εδώ κάθε βράδυ για έναν χρόνο. Νόμιζα ότι ερχόμενοι για να δουλέψω. Ερχόμενοι για να είμαι λυπημένος κάπου όπου δεν με έβλεπε κανείς». Σταμάτησε. «Η λύπη δεν είναι κακός καιρός, Πέτρο. Είναι ο καιρός που καθαρίζει τον ουρανό».

5.4 Η λύπη που μένει, και η λύπη που κολλάει

Η λύπη που περιγράψαμε σε αυτό το κεφάλαιο κινείται. Έρχεται σε κύματα, σε αφήνει κουρασμένο, και μετά φεύγει, για λίγο ή για πολύ. Ανάμεσα στα κύματα μπορείς να φας, να δουλέψεις, να γελάσεις με ένα αστείο. Αυτή είναι η υγιής λύπη του αποχαιρετισμού, και είναι από τα πιο ανθρώπινα πράγματα που υπάρχουν.

Υπάρχει όμως και μια λύπη που δεν κινείται. Που κάθετα στο στήθος για εβδομάδες, κάνει κάθε πρωί βουνό, κλέβει τον ύπνο ή τον κάνει ατέλειωτο, και σου ψιθυρίζει ότι τίποτα δεν έχει νόημα. Αυτή δεν είναι πια λύπη. Είναι κάτι που χρειάζεται βοήθεια, όχι υπομονή. Αν την αναγνωρίζεις, γύρνα στο πλαίσιο του πρώτου κεφαλαίου και μίλησε με έναν ειδικό. Δεν είναι αδυναμία. Είναι ο ναύτης που ζητά ρυμούλκηση όταν η μηχανή σβήσει στη μέση του πελάγους.

Για όλους τους άλλους, ένα μόνο: μη φοβάσαι να λυπηθείς. Ο φόβος της λύπης είναι συχνά πιο βαρύς από την ίδια τη λύπη. Όπως η καταιγίδα που κράτησε τέσσερις ώρες, ενώ ο φόβος της κράτησε τρεις μέρες.

Πριν γυρίσεις σελίδα

- 1 Γράψε τις φράσεις που ξεκινούν με «Κι αν...» και σε κρατούν ξύπνιο. Δίπλα σε καθεμία: αυτό έχει συμβεί, ή φοβάμαι ότι θα συμβεί;

- 2 Γράψε τις φράσεις που ξεκινούν με «Αν είχα...». Ξαναγράψε καθεμία ως «Την επόμενη φορά θα...».

- 3 Γράψε τρία πράγματα που ήσουν πριν από αυτή τη σχέση και που δεν άλλαξαν. Αν δυσκολεύεσαι, ρώτα κάποιον που σε ξέρει από παλιά.

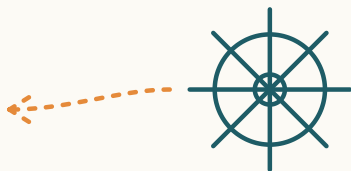
- 4 Βρες έναν χώρο και μια ώρα όπου επιτρέπεται να λυπηθείς, χωρίς να σε βλέπει κανείς. Πήγαινε εκεί αυτή την εβδομάδα.

Ο φόβος ζει στο αύριο και η ενοχή στο χθες. Η λύπη ζει εδώ. Γι' αυτό είναι η γέφυρα.

6

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

Ο λόγος σου



6.1 Μια βάρκα δεν τελειώνει με υποσχέσεις

Στα καρνάγια οι συμφωνίες γίνονται ακόμα με μια χειραψία. Ο πελάτης φέρνει τη βάρκα τον Οκτώβριο, ο μάστορας τη χτυπά με το σφυράκι, λέει μια τιμή και μια μέρα: «Του Πάσχα θα είναι στο νερό». Δεν γράφεται τίποτα. Και όλοι ξέρουν ότι ένας μάστορας είναι τόσο καλός όσο ο λόγος του.

Αλλά όλοι ξέρουν και κάτι άλλο. Μια βάρκα δεν τελειώνει με τη χειραψία του Οκτωβρίου. Τελειώνει σανίδι σανίδι, απόγευμα απόγευμα, με κάθε μέρα που ο μάστορας γύρισε στον πάγκο ενώ είχε κάθε λόγο να μη γυρίσει. Ο λόγος δεν είναι υπόσχεση. Είναι η επιστροφή.

Ο λόγος που κρατάς στον εαυτό σου είναι το πρώτο σκοινί που ξαναδένεις.

Μετά από έναν χωρισμό, το «κρατάω τον λόγο μου;» φαίνεται αρχικά παράξενη ερώτηση. Σε ποιον να δώσω λόγο; Η σχέση τελείωσε. Κι όμως, εδώ ακριβώς βρίσκεται το κομμάτι που κάνει τη διαφορά ανάμεσα σε έναν χωρισμό που σε αφήνει πιο φτωχό και σε έναν χωρισμό που σε αφήνει, με τον καιρό, πιο αkéραιο. Γιατί ο λόγος έχει τρεις αποδέκτες: την αλήθεια, τον άλλον και τον εαυτό σου.

6.2 Ο λόγος στην αλήθεια: ολόκληρη η εικόνα

Στο δεύτερο κεφάλαιο βγάλαμε τη βάρκα στη στεριά και χτυπήσαμε τα σανίδια. Τώρα έρχεται το πιο δύσκολο: να γράψεις τι άκουσες.

Μετά από ένα τέλος, ο νους, το είδαμε, κρατά συχνά μόνο τις καλές στιγμές. Η νοσταλγία είναι ένας ζωγράφος που ζωγραφίζει μόνο με ζεστά χρώματα. Ο λόγος που χρωστάς στην αλήθεια είναι να κοιτάξεις και τα κρύα.

Δεν χρειάζεται να μισήσεις κανέναν. Χρειάζεται μια σελίδα χωρισμένη στα δύο. Στη μία μεριά, τι σου έδινε η σχέση. Στην άλλη, τι σου έλειπε, τι σε πλήγωνε, τι δεν δούλευε. Με συγκεκριμένα παραδείγματα, όχι με γενικές λέξεις. Όχι «ήταν ψυχρή», αλλά «τα τελευταία δύο χρόνια δεν με ρώτησε ποτέ πώς πέρασα τη μέρα μου». Και, αν θέλεις να είναι πραγματικά ολόκληρη η εικόνα, μια τρίτη στήλη, η πιο δύσκολη: τι δεν έδωσα εγώ.

Αυτή τη σελίδα δεν τη δείχνεις σε κανέναν. Τη φυλάς, και τη διαβάζεις τις νύχτες που σε πιάνει η νοσταλγία, όταν το μυαλό σου λέει ότι έχασες τον παράδεισο.

. . .

Ο Πέτρος έγραψε τη σελίδα του ένα βράδυ του Ιανουαρίου, στο τραπέζι της κουζίνας, με την Μπουνάτσα κουλουριασμένη στα πόδια του.

Η πρώτη στήλη γέμισε γρήγορα. Το γέλιο της, που ακουγόταν από το διπλανό δωμάτιο. Οι βόλτες της Κυριακής στην παραλία. Η μητέρα του, που την αγαπούσε σαν κόρη. Ο τρόπος που του έφτιαχνε τσάι με μέλι όταν κρύωνε, χωρίς να ρωτήσει.

Η δεύτερη άργησε περισσότερο, γιατί έπρεπε να είναι δίκαιος. Τα τελευταία χρόνια δεν μιλούσαν, έβλεπαν σειρές. Εκείνη δεν του είχε πει ποτέ καθαρά ότι ήταν δυστυχισμένη. Τα σαββατοκύριακα ήταν πάντα δικά της σχέδια ή κανενός.

Και ύστερα η τρίτη στήλη. Εκεί σταμάτησε πολλή ώρα.

Πριν από τρία χρόνια, η Άννα του είχε πει ότι ήθελε να γραφτεί σε ένα βραδινό τμήμα γραφιστικής. Ήταν κάτι που ονειρευόταν από φοιτήτρια. Εκείνος, που εκείνη την εποχή είχε πολλή δουλειά στο καρνάγιο, είχε πει μόνο: «Τώρα;» Μία λέξη. Εκείνη δεν το ξανάφερε ποτέ. Κι εκείνος το είχε ξεχάσει, μέχρι αυτό το βράδυ.

Το έγραψε. «Τώρα;» Και από κάτω: «Εγώ έλεγα κάθε χρόνο “του χρόνου” για τη βάρκα μου. Εκείνη δεν είχε ούτε ένα “του χρόνου”».

Δεν τον έκανε αυτό τον κακό της ιστορίας. Τον έκανε απλώς έναν από τους δύο.

6.3 Ο λόγος στον άλλον: σεβασμός

Ο σεβασμός μετά από έναν χωρισμό δεν σημαίνει να μείνετε φίλοι. Μερικοί μπορούν, οι περισσότεροι όχι, και κανείς δεν χρωστά σε κανέναν μια φιλία. Σημαίνει κάτι πιο απλό και πιο ανθεκτικό: να φέρεσαι στον άλλον με τρόπο που, σε δέκα χρόνια, δεν θα ντρέπεσαι να θυμηθείς.

Στην πράξη, αυτό σημαίνει μικρά, συγκεκριμένα πράγματα. Δεν τον κακολογείς μπροστά σε κοινούς φίλους, ακόμα κι όταν σε προκαλούν. Δεν χρησιμοποιείς τρίτους για να του στείλεις μηνύματα. Δεν ανεβάζεις στα κοινωνικά δίκτυα αινίγματα για να τα διαβάσει. Του επιστρέφεις τα πράγματά του, καθαρά, σε ένα κουτί. Και αν πρέπει να μιλήσετε για κάτι πρακτικό, μιλάτε μόνο γι' αυτό.

Ο σεβασμός δεν είναι μόνο για τον άλλον. Ο Δημόκριτος, ο φιλόσοφος από τα Άβδηρα, έλεγε ότι όποιος κάνει κάτι άσχημο πρέπει να ντραπεί πρώτα απ' όλα τον εαυτό του. Ο σεβασμός προς τον άλλον είναι, στο βάθος, ο τρόπος να μπορείς να κοιτάς τον εαυτό σου στα μάτια.

. . .

Στα τέλη Ιανουαρίου ήρθε ένα μήνυμα από την Άννα. Ήταν το πρώτο εδώ και δύο μήνες. Ρωτούσε αν μπορούσε να δει την Μπουνάτσα. Της έλειπε.

Ο Πέτρος δεν απάντησε αμέσως. Σταμάτησε, στη μέση του καρνάγιου, με ένα πριόνι στο χέρι, πήρε μια μεγάλη ανάσα και ακούμπησε την παλάμη του στο κρύο ξύλο του πάγκου. Ύστερα πήρε τηλέφωνο τη Βάσω, όπως είχε υποσχεθεί στον εαυτό του. Και το βράδυ, με καθαρό μυαλό, έγραψε: «Ναι. Την Κυριακή στις έντεκα, στην προκυμαία».

Είχε βάλει έναν κανόνα από πριν, σαν τον Οδυσσέα: μιλάμε για την Μπουνάτσα. Όχι για εμάς.

Η Άννα ήρθε με ένα μπουφάν που εκείνος δεν ήξερε. Η Μπουνάτσα, όταν τη μύρισε, άρχισε να κλαψουρίζει σαν κουτάβι και να πηδάει πάνω της, και η Άννα γονάτισε στο πεζοδρόμιο και την αγκάλιασε πολλή ώρα. Ο Πέτρος περίμενε, λίγο πιο πέρα. Κοίταζε τη θάλασσα.

Περπάτησαν δέκα λεπτά, μιλώντας για το φαγητό της σκυλίτσας, για το εμβόλιο που ήθελε τον Μάρτιο. Στο τέλος, ο Πέτρος της έδωσε μια σακούλα. Μέσα είχε ένα κασκόλ που είχε ξεχάσει εκείνη, δύο βιβλία της, και την κούπα με το σπασμένο χερούλι, τυλιγμένη σε εφημερίδα.

Η Άννα την ξετύλιξε και έμεινε να την κοιτάζει.

«Την κράτησες», είπε.

«Ήταν δική σου».

Εκείνη δάγκωσε τα χείλια της. Για μια στιγμή φάνηκε ότι θα πει κάτι, κάτι μεγάλο, και ο Πέτρος ένιωσε το ρεύμα να τον τραβά, το τραγούδι των Σειρήνων πιο δυνατό από ποτέ. Δεν ρώτησε. Δεν παρακάλεσε. Κράτησε τον κανόνα.

«Φτιάχνεις τη βάρκα;» ρώτησε τελικά εκείνη.

«Ναι. Μπαίνει στο νερό την άνοιξη».

«Χαίρομαι». Και, πιο σιγά: «Ηθελες πάντα».

Έσκυψε, φίλησε την Μπουνάτσα στο κεφάλι, και έφυγε. Ο Πέτρος δεν την κοίταξε να απομακρύνεται. Γύρισε σπίτι από τον μακρύ δρόμο, δίπλα στη θάλασσα, και ένιωσε κάτι που δεν είχε νιώσει από τον Νοέμβριο: ότι είχε φερθεί όπως ήθελε να φερθεί. Πονούσε. Αλλά δεν ντρεπόταν.

6.4 Ο λόγος στον εαυτό σου: μικρές υποσχέσεις

Ο τρίτος αποδέκτης του λόγου είσαι εσύ. Και εδώ οι υποσχέσεις πρέπει να είναι μικρές, πολύ μικρότερες απ' όσο θέλεις.

Μην υπόσχεσαι στον εαυτό σου ότι «από αύριο θα είμαι καλά». Υποσχέσου ότι αύριο θα κοιμηθείς ως τις δώδεκα. Ότι την Τρίτη και την Πέμπτη στις τέσσερις θα πας στο καρνάγιο, ή στο δικό σου καρνάγιο, όποιο κι αν είναι αυτό: ένα μάθημα, μια ομάδα περπατήματος, ένα ράφι που θέλεις να φτιάξεις. Ότι μετά τις έντεκα το κινητό μένει στην κουζίνα.

Και πες τις, αν μπορείς, σε κάποιον. Μια υπόσχεση που την ξέρει και άλλος είναι πιο δύσκολο να τη σπάσεις.

Θα σπάσεις μερικές. Όλοι σπάνε. Το σημαντικό δεν είναι ένα τέλειο σερί ημερών. Είναι η επιστροφή. Ο μάστορας που έχασε ένα απόγευμα δεν παρατά τη βάρκα. Γυρίζει την επόμενη μέρα στον πάγκο, σαν να μην έγινε τίποτα. Κάθε επιστροφή είναι ένα σανίδι ακόμα. Και κάθε σανίδι είναι μια μικρή απόδειξη ότι ο λόγος σου, προς τον εαυτό σου, αρχίζει ξανά να έχει βάρος.

Πριν γυρίσεις σελίδα

- 1 Χώρισε μια σελίδα σε τρεις στήλες: τι μου έδινε η σχέση, τι μου έλειπε ή με πλήγωνε, τι δεν έδωσα εγώ. Με συγκεκριμένα παραδείγματα.

- 2 Φύλαξε αυτή τη σελίδα κάπου όπου θα τη βρεις τις νύχτες της νοσταλγίας.

- 3 Αν πρέπει να μιλάς με τον άλλον για κάτι πρακτικό, γράψε από πριν τον κανόνα σου: για τι μιλάμε, και για τι όχι.

- 4 Γράψε τρεις μικρές υποσχέσεις για αυτή την εβδομάδα και πες τες σε έναν άνθρωπο.

Μια βάρκα δεν τελειώνει με τη χειραψία. Τελειώνει με κάθε απόγευμα που γύρισες στον πάγκο.

7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

Αξίζεις, κι ας μη σε διάλεξε



7.1 Η καλή βάρκα είναι καλή και στο υπόστεγο

Ο κυρ-Θανάσης έχει μια φράση που τη λέει σε κάθε πελάτη που έρχεται στενοχωρημένος επειδή δεν βρίσκει αγοραστή για τη βάρκα του. «Η αξία μιας βάρκας δεν είναι στο ποιος την αγοράζει. Είναι στο πώς είναι φτιαγμένη». Και δείχνει με το χέρι το υπόστεγο, όπου κάθονται πάνω στα τάκια τους δύο-τρία σκαριά που περιμένουν. «Η καλή βάρκα είναι καλή και άδεια, εδώ μέσα».

Ακούγεται αυτονόητο όταν μιλάμε για ξύλα. Γίνεται πολύ δύσκολο όταν μιλάμε για εμάς.

Η αξία σου δεν κρίνεται από το ποιος έμεινε.
Κρίνεται από το πώς είσαι φτιαγμένος.

Μετά από έναν χωρισμό, ειδικά όταν δεν τον διάλεξες, είναι σχεδόν αναπόφευκτο να ακούσεις μέσα σου μια φωνή που

λέει: «Δεν ήμουν αρκετός». Αν ήμουν πιο ενδιαφέρων, πιο όμορφος, πιο επιτυχημένος, πιο τρυφερός, θα είχε μείνει. Αυτή η φωνή είναι το τελευταίο και το πιο βαθύ κύμα του χωρισμού. Δεν σε χτυπά στα σχέδια ή στη ρουτίνα. Σε χτυπά εκεί όπου κάθεσαι.

7.2 Το γεγονός και η κρίση

Η φωνή αυτή κάνει κάτι πολύ συγκεκριμένο: παίρνει ένα **γεγονός** και το κάνει **κρίση** για σένα.

Το γεγονός είναι: «Η σχέση τελείωσε». Ή: «Εκείνος διάλεξε να φύγει». Ή ακόμα: «Βρήκε κάποιον άλλον». Αυτά συνέβησαν. Πονάνε. Είναι αλήθεια.

Η κρίση είναι: «Άρα δεν αξίζω». Αυτό δεν συνέβη. Αυτό το πρόσθεσε η φωνή. Και ανάμεσα στο γεγονός και στην κρίση υπάρχει ένα κενό, μεγάλο σαν θάλασσα, που η φωνή το πηδάει με μία λέξη: «άρα».

Οι άνθρωποι χωρίζουν για χιλιάδες λόγους. Επειδή άλλαξαν. Επειδή ήθελαν διαφορετικά πράγματα. Επειδή κουράστηκαν, επειδή φοβήθηκαν, επειδή ερωτεύτηκαν, επειδή δεν ήξεραν να μιλήσουν. Σχεδόν κανένας από αυτούς τους λόγους δεν είναι μια ζυγαριά που ζύγισε την αξία σου και τη βρήκε ελλιπή.

Ένας απλός τρόπος να δεις την κρίση όπως είναι: φαντάσου ότι αυτή τη φράση, «δεν ήμουν αρκετός», τη λέει για τον εαυτό του ένας άνθρωπος που αγαπάς. Ένας φίλος, ένα παιδί, η αδελφή σου. Τι θα του έλεγες; Θα συμφωνούσες; Ή θα του έλεγες ότι μπερδεύει αυτό που του συνέβη με αυτό που είναι;

Ό,τι θα του έλεγες, πες το και στον εαυτό σου. Με τα ίδια λόγια. Με τον ίδιο τόνο.

. . .

Τον Φεβρουάριο, σε ένα καφενείο της προκουαίας, ένας κοινός τους φίλος, ο Στέλιος, είπε στον Πέτρο, χωρίς κακία, με τη βιασύνη εκείνου που θέλει να ξεφορτωθεί ένα νέο, ότι η Άννα είχε γραφτεί τελικά στο βραδινό τμήμα γραφιστικής. Και ότι έβγαινε με κάποιον από εκεί.

Ο Πέτρος ευχαρίστησε, πλήρωσε τους καφέδες, και περπάτησε ως το καρνάγιο σαν να είχε φάει γροθιά στο στομάχι. Τρεις μήνες. Τρεις μήνες, και εκείνη είχε κάνει όλα όσα δεν είχαν κάνει μαζί σε εννιά χρόνια.

Το βράδυ τον πήρε τηλέφωνο η Βάσω, που το είχε μάθει κι εκείνη. Ο Πέτρος δεν ήθελε να μιλήσει. Είπε μόνο μία φράση, και την είπε με θυμό, για τον εαυτό του:

«Δεν ήμουν αρκετός. Αυτό είναι όλο».

Η Βάσω έμεινε σιωπηλή για λίγο. Ύστερα ρώτησε:

«Αν σου το έλεγε αυτό η Δανάη, σε είκοσι χρόνια, αφού τη χώριζε κάποιος, τι θα της έλεγες;»

Ο Πέτρος άνοιξε το στόμα να απαντήσει ότι δεν είναι το ίδιο, και σταμάτησε. Είδε τη Δανάη στα είκοσι επτά της, με τα ίδια σοβαρά μάτια που είχε και τώρα, να του λέει «δεν ήμουν αρκετή», και ένιωθε κάτι να θυμώνει μέσα του, αλλά όχι με τη Δανάη. Με τη φράση.

«Θα της έλεγα ότι δεν τη μετράει αυτός που έφυγε», είπε αργά. «Οτι αξίζει. Ότι...» Σταμάτησε. «Οτι ήταν αρκετή, απλώς όχι γι' αυτόν. Ή όχι εκείνη την εποχή».

«Ωραία», είπε η Βάσω. «Πες το τώρα στον αδελφό μου».

7.3 Το καράβι του Θησέα

Ο Πλούταρχος γράφει ότι οι Αθηναίοι κράτησαν για αιώνες το καράβι με το οποίο ο Θησέας γύρισε από την Κρήτη. Κάθε φορά που ένα σανίδι σάπιζε, το έβγαζαν και έβαζαν ένα καινούργιο. Μετά από πολλά χρόνια, δεν είχε μείνει σχεδόν

κανένα από τα αρχικά σανίδια. Και οι φιλόσοφοι της εποχής το χρησιμοποιούσαν ως παράδειγμα για ένα ερώτημα που δεν έχει κλείσει ποτέ: είναι ακόμα το ίδιο καράβι;

Ο Πέτρος δεν είχε διαβάσει τον Πλούταρχο. Αλλά ήξερε την απάντηση των караβομαραγκών, που είναι πιο απλή από των φιλοσόφων: είναι το ίδιο, γιατί κράτησε το σχήμα του. Τα σανίδια αλλάζουν. Η γραμμή του σκαριού, αυτή που το κάνει να κόβει το κύμα με τον δικό του τρόπο, μένει.

Το ίδιο ισχύει και για σένα. Μετά από έναν χωρισμό, πολλά σανίδια αλλάζουν. Η ρουτίνα, οι συνήθειες, το σπίτι ίσως, οι φίλοι μερικές φορές. Αυτό που φοβάσαι είναι ότι, μαζί με τα σανίδια, θα χαθείς κι εσύ. Αλλά εσύ δεν είσαι τα σανίδια. Είσαι το σχήμα. Ο τρόπος που κόβεις το κύμα.

. . .

Ένα απόγευμα του Μαρτίου, η «Ευανθία» είχε πια όλα της τα καινούργια σανίδια, καλαφατισμένα, ασταρωμένα, και την πρώτη στρώση λευκής μπογιάς. Έλειπε μόνο το όνομα.

Ο πατέρας του το είχε γράψει κάποτε με το χέρι, στην πρύμνη, με γαλάζια γράμματα. Ήταν το όνομα της γιαγιάς του Πέτρου. Τα γράμματα είχαν ξεθωριάσει, και στο ξύσιμο είχαν χαθεί εντελώς.

Ο Πέτρος έστησε μια σκάλα, πήρε ένα λεπτό πινέλο και ένα κουτάκι γαλάζια μπογιά, και έγραψε το όνομα από την αρχή. Γράμμα γράμμα. Του πήρε δύο ώρες. Το «Ε» βγήκε λίγο στραβό και δεν το διόρθωσε, γιατί, όταν έκανε ένα βήμα πίσω για να το δει, του θύμισε τον γραφικό χαρακτήρα του πατέρα του.

Όταν κατέβηκε, ο κυρ-Θανάσης στεκόταν από κάτω, με τα χέρια στις τσέπες.

«Καινούργια σανίδια», είπε ο γέρος. «Ίδια βάρκα».

Ο Πέτρος κατάλαβε ότι δεν μιλούσε μόνο για την «Ευανθία».

7.4 Ό,τι μένει όταν όλα ησυχάσουν

Όταν περάσουν τα κύματα, όταν ο θυμός κοπάσει και η λύπη κάνει τη δουλειά της, μένει κάτι που δεν το έφερε η σχέση και δεν το πήρε μαζί του ο άλλος. Μπορείς να το αναγνωρίσεις σε τέσσερα μικρά πράγματα.

Στην **εμπιστοσύνη** ότι μπορείς να ξεκινήσεις ξανά, ακόμα κι αν δεν ξέρεις ακόμα τι. Στην **καλοσύνη** προς τον εαυτό σου, τη μέρα που δεν τα καταφέρνεις, χωρίς να σε μαλώσεις γι' αυτό. Στο ότι **σηκώνεσαι μόνος** το πρωί, χωρίς να σε σπρώξει κανείς. Και στον **σεβασμό** για τον εαυτό σου, που δεν σε αφήνει να υποτιμηθείς για όσα έγιναν.

Και στο κέντρο αυτών των τεσσάρων, ένα πέμπτο, απλό σαν πρόταση: **αξίζω, όπως κι αν πάει**. Είτε με ξαναδιαλέξει κάποιος είτε όχι. Είτε η βάρκα βρει γρήγορα καινούργιο λιμάνι είτε μένει λίγο ακόμα στο υπόστεγο.

Υπάρχει και μια ελευθερία σε αυτό, που στην αρχή μοιάζει με ήττα. Δεν μπορείς να ελέγξεις ποιον θα διαλέξει ο άλλος, τότε, και γιατί. Δεν μπορείς να ελέγξεις αν θα σε αγαπήσει ξανά κάποιος, ούτε πόσο σύντομα. Μπορείς μόνο να φτιάξεις τη βάρκα σου όσο καλύτερα ξέρεις. Τον καιρό που θα βρει στη θάλασσα δεν τον αποφασίζει ο μάστορας. Όταν το δεχτείς αυτό, σταματάς να κοιτάς το κινητό για να μάθεις πόσο αξίζεις. Η απάντηση δεν είναι εκεί. Δεν ήταν ποτέ.

Πριν γυρίσεις σελίδα

- 1 Γράψε την πιο σκληρή φράση που λες για τον εαυτό σου μετά τον χωρισμό. Υπογράμμισε το κομμάτι που είναι γεγονός και κύκλωσε το κομμάτι που είναι κρίση.

- 2 Φαντάσου ότι τη φράση αυτή τη λέει ένας άνθρωπος που αγαπάς. Γράψε τι θα του απαντούσες. Ύστερα διάβασέ το δυνατά, για σένα.

- 3 Γράψε τρία «σανίδια» της ζωής σου που άλλαξαν με τον χωρισμό, και ένα πράγμα που είναι το «σχήμα» σου και δεν άλλαξε.

- 4 Γράψε σε ένα χαρτί «Αξίζω, όπως κι αν πάει» και βάλ' το κάπου που θα το βλέπεις.

Καινούργια σανίδια, ίδια βάρκα. Η αξία σου δεν κρίνεται από το ποιος έμεινε. Κρίνεται από το πώς είσαι φτιαγμένος.

8

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΩΟ

Ο επόμενος γύρος



8.1 Μια βάρκα δεν φτιάχνεται για τη στεριά

Η πιο όμορφη μέρα σε ένα καρνάγιο είναι η μέρα της κατέλκυσης. Η βάρκα, φρεσκοβαμμένη, κατεβαίνει αργά πάνω στις γλίστρες, με το βαρούλκο να ξετυλίζει το συρματόσχοινο, και όλοι σταματούν τη δουλειά για να τη δουν. Υπάρχει πάντα μια στιγμή, λίγο πριν ακουμπήσει το νερό, που κανείς δεν μιλά. Και μετά ο ήχος: ένα βαθύ, μαλακό πλατσ, και η βάρκα γέρνει λίγο, βρίσκει την ισορροπία της, και επιπλέει.

Οι παλιοί μάστορες λένε ότι μια ξύλινη βάρκα που έμεινε πολύ καιρό στη στεριά μπάζει λίγο νερό τις πρώτες μέρες. Τα σανίδια έχουν στεγνώσει και χρειάζονται χρόνο να φουσκώσουν ξανά, να σφίξουν το ένα πάνω στο άλλο. Κανείς δεν πανικοβάλλεται. Βγάζουν το νερό, περιμένουν, και μέσα σε λίγες μέρες το ξύλο κλείνει μόνο του.

Μια βάρκα δεν φτιάχνεται για να μένει στη στεριά.
Φτιάχνεται για να ξαναβρεί τη θάλασσα.

Όλο αυτό το βιβλίο ήταν, στο βάθος, μια επισκευή. Βγάλαμε τη βάρκα έξω, τη χτυπήσαμε σανίδι σανίδι, αλλάξαμε τα σάπια, τη ζεστάναμε για να πάρει σχήμα, της γράψαμε ξανά το όνομα. Τώρα μένει το τελευταίο, που φοβίζει περισσότερο από όλα: να ξαναπέσει στο νερό.

8.2 Πότε είσαι έτοιμος

Η ερώτηση που κάνουν σχεδόν όλοι μετά από έναν χωρισμό είναι: πότε θα είμαι έτοιμος για μια καινούργια σχέση; Και η πιο ειλικρινής απάντηση είναι ότι δεν υπάρχει ημερομηνία. Ούτε τρεις μήνες, ούτε ένας χρόνος, ούτε «όσα χρόνια κράτησε η σχέση, διά δύο». Κάθε βάρκα έχει τον δικό της χρόνο στη στεριά.

Υπάρχουν όμως σημάδια, που μπορείς να τα ελέγξεις όπως ο μάστορας ελέγχει το ξύλο.

Μπορείς να μιλήσεις για τον πρώην σύντροφό σου χωρίς να αναστατωθείς έντονα. Η ανάμνηση μπορεί ακόμα να πονάει λίγο, αλλά δεν σε παρασύρει.

Δεν ψάχνεις κάποιον για να «γιατρέψει» τον χωρισμό. Αν ο κύριος λόγος που θέλεις μια νέα σχέση είναι να σταματήσει ο πόνος ή να αποδείξεις κάτι, στον εαυτό σου ή στον άλλον, η βάρκα έχει ακόμα κρεμασμένα τα μπαλόνια των πρώτων ημερών.

Θα ήσουν εντάξει ακόμα κι αν δεν ερχόταν κανείς για λίγο καιρό. Όχι ευτυχισμένος κάθε μέρα. Εντάξει.

Και, ίσως το πιο σίγουρο σημάδι: σου γύρισε η περιέργεια. Για ανθρώπους, για μέρη, για πράγματα που δεν έχεις δοκιμάσει. Η περιέργεια είναι ο άνεμος που ξαναφουσκώνει τα πανιά, και δεν μπορείς να την προσποιηθείς.

Κι αν μπεις σε μια σχέση και δεις ότι βιάστηκες, δεν πειράζει. Είναι το νερό που μπάζει μια βάρκα τις πρώτες μέρες στη θάλασσα. Το βγάζεις, περιμένεις, και αφήνεις το ξύλο να κλείσει.

. . .

Η «Ευανθία» κατέβηκε στο νερό ένα πρωί του Απριλίου, μια εβδομάδα μετά το Πάσχα.

Ήταν όλοι εκεί. Η μητέρα του Πέτρου, με ένα ταψί κουλουράκια. Η Βάσω και ο άντρας της. Ο Στέλιος, που ένιωθε ακόμα λίγο ένοχος για τα νέα του Φεβρουαρίου και είχε φέρει μια μπουκάλια κρασί. Η Δανάη, που είχε ζωγραφίσει την «Ευανθία» σε ένα χαρτόνι, με έναν τεράστιο ήλιο από πάνω, και επέμενε να το κολλήσουν μέσα στη βάρκα. Οι μαστορες του καρνάγιου, με τις φόρμες τους. Και ο κυρ-Θανάσης, στο βαρούλκο, γιατί αυτή τη δουλειά δεν την άφηνε σε κανέναν.

Πριν τη ρίξουν, ο Πέτρος ανέβηκε μια τελευταία φορά στη βάρκα και άνοιξε το ξύλινο κουτί με τα εργαλεία του πατέρα του. Κάτω από τα σκαρπέλα ήταν ακόμα τα διπλωμένα φύλλα από το μπλοκ του καρνάγιου. Το μήνυμα των τεσσάρων οθονών, εκείνου του βραδιού της Παρασκευής.

Το διάβασε όρθιος, εκεί, μέσα στη βάρκα, ενώ από κάτω η Δανάη φώναζε να βιαστεί.

Δεν αναγνώρισε τον άνθρωπο που το είχε γράψει. Δηλαδή, τον αναγνώρισε, όπως αναγνωρίζεις τον εαυτό σου σε μια παλιά φωτογραφία, με ένα κούρεμα που δεν θα ξανάκανες. Θυμόταν πόσο πονούσε εκείνο το βράδυ. Αλλά ο θυμός της

τρίτης οθόνης και η παράκληση της τέταρτης ήταν πια κάτι που κοιτάζε από μακριά, από την ακτή, σαν μια βάρκα που περνά στον ορίζοντα.

Πήρε ένα μολύβι από το κουτί και, κάτω από την τελευταία γραμμή, έγραψε τρεις λέξεις: «Ευχαριστώ. Καλό ταξίδι». Δεν ήξερε αν τις έγραφε για την Άννα ή για τον εαυτό του. Μάλλον και για τους δύο. Ύστερα δίπλωσε ξανά τα φύλλα και τα ξανάβαλε στο κουτί, κάτω από τα σκαρπέλα. Δεν ήταν πια πληγή. Ήταν ημερολόγιο πλοίου.

Κατέβηκε. Ο κυρ-Θανάσης έλυσε το φρένο του βαρούλκου. Η «Ευανθία» γλίστρησε αργά στις γλίστρες, σταμάτησε μια στιγμή στο τέλος, όλοι σώπασαν, και ύστερα ακούστηκε το βαθύ, μαλακό πλατς.

Η Δανάη χειροκρότησε πρώτη.

8.3 «Το επέστρεψα»

Στο πρώτο κεφάλαιο συναντήσαμε τον Επίκτητο και τη συμβουλή του για κάθε απώλεια: ποτέ μη λες «το έχασα», αλλά «το επέστρεψα». Τότε, είπαμε, ήταν νωρίς για να τον πιστέψεις.

Ίσως τώρα να μην είναι.

Το «επέστρεψα» δεν σημαίνει ότι δεν σε ένοιαξε. Σημαίνει ότι καταλαβαίνεις κάτι που στην αρχή του χωρισμού είναι αδύνατο να το δεις: ότι ο άλλος δεν ήταν ποτέ δικός σου. Σου δόθηκε για ένα διάστημα, όπως δίνεται ένα ταξίδι, ένα καλοκαίρι, μια φιλία. Και κάποια στιγμή η διαδρομή σας χώρισε. Δεν σου τον έκλεψε κανείς. Έφυγε για τον δικό του δρόμο, όπως είχε έρθει από τον δικό του.

Όταν το δεις έτσι, γίνεται χώρος για κάτι που μοιάζει πολύ με ευγνωμοσύνη. Για όσα σου έδωσε. Για όσα έμαθες. Ακόμα και για τον πόνο, που σε ανάγκασε να βγάλεις τη βάρκα στη

στεριά και να τη δεις ολόκληρη, για πρώτη φορά εδώ και χρόνια.

Ο Πέτρος δεν έγινε φίλος με την Άννα. Βρίσκονταν πού και πού, για την Μπουνάτσα, και μιλούσαν ευγενικά για λίγα λεπτά. Μια μέρα εκείνη του έδειξε στο κινητό ένα λογότυπο που είχε σχεδιάσει για μια εργασία, και εκείνος είπε, ειλικρινά, ότι ήταν πολύ ωραίο. Τίποτα παραπάνω. Αλλά όταν τη σκεφτόταν πια, δεν σκεφτόταν «την έχασα». Σκεφτόταν, όλο και πιο συχνά, κάτι που δεν θα ήξερε πώς να το πει δυνατά, αλλά που έμοιαζε πολύ με το «την επέστρεψα».

8.4 Ένα σκαλί πιο ψηλά

Το πρώτο ταξίδι της «Ευανθίας» δεν ήταν στην Αίγινα. Ήταν ως τη Σαλαμίνα και πίσω, ένα ήσυχο απόγευμα του Μαΐου, με την Μπουνάτσα όρθια στην πλώρη να μυρίζει τον αέρα. Τη μηχανή την άκουγε σαν να άκουγε ένα ρολόι. Το ξύλο είχε φουσκώσει και είχε κλείσει. Ο Πέτρος είχε το χέρι στη λαγουδέρα, και για πρώτη φορά εδώ και χρόνια δεν σκεφτόταν τίποτα άλλο από τη θάλασσα που είχε μπροστά του.

Το καλοκαίρι, είπε στον εαυτό του, θα πάει και στην Αίγινα. Όχι για να ξαναβρεί κάτι. Γιατί ήταν δικό του όνειρο, από πριν, και δεν υπήρχε λόγος να το αφήσει στο λιμάνι κάποιου άλλου.

Αυτός είναι ο επόμενος γύρος. Δεν είναι η επιστροφή εκεί που ήσουν πριν από τη σχέση, ούτε η συνέχεια εκεί που ήσουν μέσα της. Είναι το ίδιο λιμάνι, ο ίδιος καιρός, η ίδια θάλασσα. Αλλά εσύ είσαι ένα σκαλί πιο ψηλά. Με καινούργια σανίδια και το ίδιο σχήμα. Με τη γνώση ότι μπορείς να κάνεις κουπί και με τα δύο χέρια. Με τη λύπη που πέρασες, και που δεν σε βούλιαξε.

. . .

Ένα απόγευμα του Ιουνίου, στο καρνάγιο, ένα κορίτσι δεκαπέντε-δεκάξι χρονών άφησε ένα ποδήλατο στην είσοδο και στάθηκε διστακτικά δίπλα στον πάγκο του Πέτρου. Κοίταζε τα ροκανίδια, τα σκαρπέλα, τη βάρκα ενός πελάτη πάνω στα τάκια της.

«Μπορώ να σκουπίζω;» ρώτησε τελικά. «Δεν θέλω λεφτά. Μόνο να βλέπω πώς δουλεύετε».

Ο Πέτρος άφησε κάτω το ροκάνι. Πίσω του, άκουσε τον κυρ-Θανάση να γελάει, χαμηλά, σαν κάποιος που ακούει ένα γνώριμο τραγούδι.

«Η σκούπα είναι εκεί», είπε στο κορίτσι. «Ξεκίνα από τη γωνία».

8.5 Ο κύκλος που ξαναρχίζει

Αν θέλεις να κρατήσεις μόνο ένα πράγμα από αυτό το βιβλίο, κράτα αυτό: ο χωρισμός δεν είναι το τέλος του ταξιδιού σου. Είναι ένας γύρος. Και κάθε φορά που θα έρθει ένας καινούργιος καιρός, σε αυτή τη σχέση ή στην επόμενη, θα έχεις μαζί σου τις ίδιες πέντε ερωτήσεις.

ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- 1 Τι αγάπησα πραγματικά;**
Τον άνθρωπο, το μέλλον που φανταζόμουν, ή τον εαυτό μου μέσα στη σχέση; Βγάλε τη βάρκα στη στεριά και χτύπα τα σανίδια.
- 2 Μπορώ μόνος;**
Τι ξέρω, σε τι στέκομαι, τι χάρισμα έχω, τι δεν μπορώ ακόμα. Τράβα και το άλλο κουπί. Ζήτα βοήθεια όταν χρειαστεί.
- 3 Τι φοβάμαι;**
«Κι αν...» και «αν είχα...». Ο φόβος ζει στο αύριο και η ενοχή στο χθες. Η λύπη ζει εδώ, γι' αυτό είναι η γέφυρα.
- 4 Κρατάω τον λόγο μου;**
Στην αλήθεια, στον άλλον, στον εαυτό μου. Ολόκληρη η εικόνα, σεβασμός, μικρές υποσχέσεις. Ο λόγος είναι η επιστροφή.
- 5 Ποιος είμαι, ό,τι κι αν γίνει;**
Καινούργια σανίδια, ίδια βάρκα. Αξίζω, κι ας μη με διάλεξε. Ό,τι αγάπησα δεν το έχασα. Το επέστρεψα.

Κι αν θέλεις να συνεχίσεις βήμα βήμα, στο yourspiritualquest.com θα βρεις δωρεάν τον οδηγό «Πώς να ξεπεράσω έναν χωρισμό», με ένα πρόγραμμα δεκατεσσάρων ημερών και φύλλα εργασίας για εκτύπωση.

Πριν κλείσεις το βιβλίο

Γύρνα στη λίστα που έγραψες στο πρώτο κεφάλαιο, με όσα έχασες.

- 1 Ποια από αυτά πονάνε ακόμα; Ποια έχουν ησυχάσει; Σημείωσε τα, χωρίς να κρίνεις.

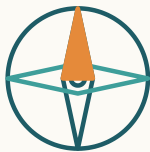
- 2 Γράψε ένα πράγμα που κέρδισες από αυτή τη δύσκολη περίοδο: μια ικανότητα, μια σχέση, μια αλήθεια για σένα.

- 3 Ποια είναι η δική σου «Ευανθία»; Ένα σχέδιο, ένα όνειρο, κάτι δικό σου που περίμενε στο υπόστεγο. Γράψε την πρώτη μικρή κίνηση προς αυτό.

- 4 Γράψε ένα γράμμα στον εαυτό σου, όπως ήσουν στο πρώτο κεφάλαιο. Τι θα του έλεγες;

Καινούργια σανίδια, ίδιο σχήμα, ίδια θάλασσα. Η βάρκα σου είναι έτοιμη.

Μικρό λεξικό της επιστροφής



Η βάρκα που έμεινε μόνη — Ό,τι δέθηκε μαζί δεν λύνεται μόνο με ένα σκοινί. Μετά από έναν χωρισμό χάνεις και την προστασία από μια μεριά που δεν ήξερες. Γι' αυτό χτυπάς στον μόλο. Δεν φταις εσύ.

Τα μπαλόνια — Οι μικρές, προσωρινές προστασίες των πρώτων ημερών: όχι μηνύματα τη νύχτα, όχι μεγάλες αποφάσεις, φαγητό, ύπνος, ένας άνθρωπος δίπλα σου, μια σταθερή ώρα για τον πόνο.

Η βάρκα στη στεριά — Η στιγμή που βλέπεις τη σχέση ολόκληρη, και το κομμάτι που ήταν κάτω από το νερό. Από εκεί αρχίζει η επισκευή.

Οι δύο φωνές — Το «μου λείπει» έχει δύο φωνές: η επιθυμία κοιτάζει πίσω, σε ό,τι έζησες· η προσδοκία κοιτάζει μπροστά, στο μέλλον που φανταζόσουν. Συχνά πονάει περισσότερο το μέλλον που δεν έγινε.

Το ρεύμα — Η ήσυχη, επίμονη έλξη προς τα ίδια βράχια: η σελίδα του άλλου, τα παλιά μηνύματα. Ό,τι είναι κοντά φαίνεται μεγαλύτερο από ό,τι είναι σημαντικό.

Το κατάρτι — Αποφασίζεις από πριν, με καθαρό μυαλό, και δένεσαι για τις δύσκολες ώρες: σίγαση, το κινητό σε άλλο δωμάτιο, ένας φίλος να πάρεις τηλέφωνο. Όπως ο Οδυσσέας με τις Σειρήνες.

Τρία δευτερόλεπτα — Στοπ, ανάσα, αίσθηση, και μια μικρή κίνηση. Ένα διάλειμμα για να διαλέξεις αν θα συνεχίσεις τον κύκλο της σκέψης.

Τα δύο κουπιά — Μόνος, στην αρχή κάνεις κύκλους. Δεν έχεις χαλάσει. Μαθαίνεις τη μεριά που κρατούσε ο άλλος.

Η λύπη — Ο θυμός σπρώχνει μακριά, η προσκόλληση κρατά σφιχτά. Η λύπη δέχεται ότι κάτι τελείωσε, και μένει. Είναι η γέφυρα πάνω από τον φόβο.

Ολόκληρη η εικόνα — Τι σου έδινε η σχέση, τι σου έλειπε, τι δεν έδωσες εσύ. Με συγκεκριμένα παραδείγματα. Για τις νύχτες της νοσταλγίας.

Γεγονός και κρίση — «Η σχέση τελείωσε» είναι γεγονός. «Άρα δεν αξίζω» είναι κρίση που πρόσθεσε η φωνή. Ό,τι θα έλεγες σε έναν φίλο, πες το και στον εαυτό σου.

Το καράβι του Θησέα — Καινούργια σανίδια, ίδια βάρκα. Αλλάζουν οι συνήθειες, το σπίτι, η ρουτίνα. Εσύ είσαι το σχήμα.

Το επέστρεψα — Ο άλλος δεν ήταν ποτέ δικός σου. Σου δόθηκε για ένα διάστημα. Ό,τι αγάπησες δεν το έχασες· το επέστρεψες, και κράτησες όσα έμαθες.



Το λιμάνι είναι το ίδιο.

Ο καιρός άλλαξε.

Μαθαίνεις ξανά να πλέεις.

«Ό,τι δέθηκε μαζί δεν λύνεται μόνο με ένα σκοινί.»

Ο Πέτρος γυρίζει ένα βράδυ στο σπίτι και βρίσκει τη μισή ντουλάπα άδεια, δύο γραμμές σε ένα χαρτάκι και τη σκυλίτσα να κοιτάζει την πόρτα. Εννιά χρόνια. Και μια παλιά βάρκα στο καρνάγιο, που θα την έφτιαχναν μαζί το καλοκαίρι.

Ένας χωρισμός δεν είναι μόνο η απώλεια ενός ανθρώπου. Είναι η ρουτίνα, τα σχέδια, το «εμείς». Μέσα από τέσσερις απλές ερωτήσεις, «Τι αγάπησα;», «Μπορώ μόνος;», «Τι φοβάμαι;», «Κρατάω τον λόγο μου;», αυτό το βιβλίο σε συνοδεύει πίσω στον εαυτό σου.

Η βάρκα που μένει μόνη χτυπάει στον μόλο.
Δεν φταίει αυτή. Μαθαίνει τον καινούργιο καιρό.

Ο Δημήτριος Παγώνης, συγγραφέας του «Εν Πλω» και του «Never Lost», αφιερώνει το έργο του στη μελέτη της ανθρώπινης συνείδησης και των μηχανισμών της.