



ΣΙΩΠΗΛΕΣ ΚΡΑΥΓΕΣ



Μπάρμπαρα Γκρεγκόρις Γκορέντς ● Νταρίνκα Κοζίντς ● Σάσα Σέγκα Κρνίτς ● Ματέγια Γκόμποτς
● Αντρέι Μπβάρ ● Σβέτκα Μπέβεκ ● Αμαδέγια Γκοντίνα ● Γιούρι Ποπόφ ● Κάτζια Κράμαρ ●
Μάγια Σέντα ● Ακσίντζια Κερμάουερ ● Τάνια Τζέλενκο ● Μπέντζιαμιν Σινταρσικ ● Τσβέτκα
Σοκόλοφ ● Βίνκο Μόντερντορφερ ● Λιλιάνα Γιαρ ● Σλάβιτσα Ρέμσκαρ ● Τιάσα Ζόρτς Ρούπνικ

ΣΙΩΠΗΛΕΣ ΚΡΑΥΓΕΣ

Εικονογράφηση Μίρα Ούρσιτς



Co-funded by
the European Union



mežmo svet • onežim

Марибор 2026

ΣΙΩΠΗΛΕΣ ΚΡΑΥΓΕΣ

Επιμέλεια: Ανέζ Σαμ

Εικονογράφηση: Μίρα Ούρσιτς

Επιστημονική επιμέλεια: Νταν Ποντζέντ, Μαξιμιλιανή Μαρίνσεκ, Τζένεκ Μουσέκ, Μοϊσα Μιχελιτς

Σχεδιασμός: Ξένικα Κομβάλισκα

Μετάφραση από τα Αγγλικά: Olga Manoga, Μαρία Παπαευριπίδου, Πετρούλα Δανιήλ, Ρένα Νικολάου, Αγγέλα Χειμώνα

Επιμέλεια Ελληνικής Μετάφρασης: Πολίνα Σταύρου

Εκδόθηκε από: Jasa, Koritarjeva 1, Μαρίμπορ, Σλοβενία

www.onezimosvet.si; jasa@onezimosvet.si

Τηλέφωνο: +386 (0) 41 787 228

© Jasa, δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου MindnArt_Empowering Teachers to manage students stress through Emotional Intelligence and Creative Art interventions, 2023-1-ES01-KA220-SCH-000155569

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

[COBISS.SI-ID 279705603](https://www.cobiss.si/id/279705603)

ISBN 978-961-95297-8-2 (PDF)



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των συγγραφέων και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού για την Εκπαίδευση και τον Πολιτισμό (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Το έργο «MindnArt_Empowering Teachers to manage students stress through Emotional Intelligence and Creative Art interventions, 2023-1-ES01-KA220-SCH-000155569» συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτή τη δημοσίευση δεσμεύουν μόνο τους συντάκτες τους (τους εταίρους του προγράμματος) και δεν αντανakλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ισπανικού Οργανισμού για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Εθνικός Οργανισμός SEPIE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ 5 ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΟΥΜΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ;

ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΟΣΟΥΣ ΔΕΝ ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΙ 7

Μπάρμπαρα Γκρεγκόριτς Γκορέντς 9 ΜΙΡΑ, ΜΙΡΑ– ΠΑΙΡΝΩΝΤΑΣ ΚΙΛΑ

Νταρίνκα Κοζίντς 16 ΝΙΚΟ, ΤΟ ΚΑΚΟΜΑΘΗΜΕΝΟ ΠΑΙΔΙ

Σάσα Σέγκα Κρνίτς 20 Η ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΥΒΕΡΤΑ ΜΕ ΚΡΟССΙΑ

Ματέγια Γκόμποτς 24 ΛΕΞΕΙΣ, ΛΕΞΕΙΣ, ΛΕΞΕΙΣ

Αντρέι Μπβάρ 27 Η ΣΑΠΟΥΝΟΠΕΡΑ

Σβέτκα Μπέβεκ 30 ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Αμαδέγια Γκοντίνα 34 ΠΑΓΙΔΕΥΜΕΝΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Γιούρι Ποπόφ 38 ΤΑ ΚΟΥΤΑΒΙΣΙΑ ΜΑΤΙΑ

Κάτζια Κράμαρ 41 ΝΥΧΤΑ

Μάγια Σέντα 45 ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΑ

Ακσίντζια Κερμάουερ 48 ΤΟ ΚΟΥΤΑΚΙ ΤΟΥ ΟΡΦΕΑ

Τάνια Τζέλενκο 51 ΠΩΣ Η ΜΟΤΖΚΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕ ΤΟΝ ΦΟΒΟ ΤΗΣ

Μπέντζαμιν Σινταρσικ 55 ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΤΕΤΡΑΠΛΗΓΙΚΟ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΛΛΟ

Τσβέτκα Σοκόλοφ 58 ΕΝΑ ΑΣΤΕΡΙ ΣΤΗΝ ΚΟΥΒΕΡΤΑ!

Βίνκο Μόντερντορφερ 62 ΜΙΑ ΕΠΟΧΗ ΧΩΡΙΣ ΑΓΓΕΛΟΥΣ

Λιλιάνα Γιαρ 68 Η ΨΥΧΗ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ

Σλάβιτσα Ρέμσκαρ 71 ΜΙΑ ΑΛΗΘΙΝΗ ΜΑΜΑ;

Τιάσα Ζόρτς Ρούπνικ 74 ΡΩΤΑΩ, ΕΠΕΙΔΗ ΥΠΑΡΧΩ

ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΝΕΣ ΣΕ ΑΝΗΚΟΥΣΤΑ ΘΕΜΑΤΑ 77

- Μίρα, Μίρα – Παίρνοντας κιλά 78 Κάγια Κράιτς
Νίκο, το Κακομαθημένο Παιδί 79 Τάνια Πριστόβνικ
Η Κίτρινη Κουβέρτα με Κρόσσια 80 Μόιτσα Οστρέζ Κογκόβσεκ
Λέξεις, Λέξεις, Λέξεις 81 Έντιν Ντουράκοβιτς
Η Σαπουνόπερα 82 Σάσκα Ρόσκαρ
Επιτυχία 83 Αλένκα Τάντσιτς Γκρουμ
Παγιδευμένη στο Διαδίκτυο 84 Σπέλα Σελάκ
Τα κουταβίσια Μάτια 85 Σαμπίνα Κοσίρ
Νύχτα 86 Τάνια Πριστόβνικ
Ευγενική καρδιά 87 Πολόνκα Τέρσεκ
Το κουτάκι του Ορφέα 88 Ματέι Ζνούντερλ
Πώς η Μότζκα Ξεπέρασε τον Φόβο της 89 Μάρτα Μακεδονί Λούκιτς
Από έναν Τετραπληγικό σε έναν άλλο 90 Νατάλια Κίρμπις
Ένα Αστέρι στην Κουβέρτα! 91 Σάσκα Ρόσκαρ
Μια Εποχή χωρίς Αγγέλους 92 Χερμίνα Ζλόμπκο
Η Ψυχή Ενός Παιδιού 93 Άνα Καστέλιτς
Μια Αληθινή Μαμά; 94 Νατάσα Μπάνκο
Ρωτάω Επειδή Υπάρχω 95 Σπομένκα Χρίμπαρ

ΕΠΙΣΗΜΕΣ ΚΡΙΤΙΚΕΣ (ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ) 97

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Δρ. Τζένεκ Μουσέκ, Ψυχολόγος 98
Δρ Μαξιμιλιανή Μαρίνσεκ, Ψυχολόγος και Θεραπεύτρια με τη συμβολή των ζώων 99
Αν. Καθηγητής Δρ Νταν Ποντζέντ, Ανθρωπολόγος 100-101
Μοϊσα Μιχελιτς, Πρόεδρος Σλοβενικής Ένωσης Διευθυντών Σχολικής Εκπαίδευσης 102

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Πώς να μεγαλώσουμε ενήλικες;

Αν πείτε σε έναν ενήλικα ότι είδατε ένα όμορφο σπίτι από κόκκινα τούβλα με λουλούδια στα παράθυρα και πουλιά στη στέγη, πιθανότατα δεν θα συγκινηθεί. Αλλά αν πείτε ότι είδατε ένα σπίτι αξίας εκατό χιλιάδων ευρώ, θα αναφωνήσει: «Αυτό είναι όμορφο σπίτι!»

Οι νεαροί αναγνώστες γνωρίζουν ότι αυτή η αλήθεια προέρχεται κατευθείαν από την παιδική καρδιά του Μικρού Πρίγκιπα – μια καρδιά που συγκινείται από το κελήδισμα των πουλιών και το άρωμα των λουλουδιών και που δεν έχει καμία σχέση με τα χρήματα.

Οι σοφοί ενήλικες – εκείνοι που έχουν διατηρήσει το παιδί μέσα τους – γνωρίζουν ότι τα χρήματα δεν απαλύνουν το βλέμμα μας ούτε ζεσταίνουν τις καρδιές μας. Αντίθετα, τα χρήματα φέρνουν νέες ανησυχίες και τροφοδοτούν τις βασικές επιθυμίες. Γι αυτό οι σοφοί άνθρωποι μας προειδοποιούν πάντα, ότι τα χρήματα μας αποσπούν από την ομορφιά της ζωής. Πάνω από δύο χιλιάδες χρόνια πριν, ο ποιητής Βίργκιλ φώναξε: «Καταραμένη δίψα για χρυσό!».

Δυστυχώς, οι περισσότεροι ενήλικες πιστεύουν ότι τα χρήματα είναι η υψηλότερη αξία και έτσι, συμπεριφέρονται σαν να είναι όλα – ή σχεδόν όλα – επιτρεπτά στην αναζήτηση του πλούτου. Ακόμη και οι πολιτικοί συχνά συμπεριφέρονται σαν ένα έθνος να είναι απλώς μια επιχείρηση που έχει ως σκοπό την αποκόμιση κέρδους.

Το αποτέλεσμα είναι ένας κόσμος με περισσότερη αδικία, περισσότερη πείνα και πόνο, περισσότερους πολέμους και απαίσια εγκλήματα.

Ακόμα και σε χώρες που δεν έχουν πληγεί από τον πόλεμο, όλο και περισσότερα παιδιά και ενήλικες ζουν σε σύγχυση, φόβο και απελπισία.

Το πιο ανησυχητικό από όλα είναι ο αυξανόμενος αριθμός παιδιών και εφήβων που αρχίζουν να μισούν τους συνομήλικούς τους ή/και τον εαυτό τους. Η επιθετικότητα, ο εκφοβισμός και η βία αυξάνονται μεταξύ των νέων. Το ίδιο ισχύει και για την αυτοτραυματιστική συμπεριφορά και τις αυτοκτονικές τάσεις. Αυτή η απουσία θέλησης για ζωή είναι μια τρομακτική νέα τάση. Πρέπει όλοι να ξυπνήσουμε.

Πώς μπορούμε να το κατανοήσουμε αυτό; Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε τους νέους να αγαπήσουν τη ζωή;

Αυτό το βιβλίο (μέρος του προγράμματος *MindnArt* που χρηματοδοτείται από την ΕΕ) αναζητά απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα.

Συγγραφείς που κατανοούν τον συναισθηματικό κόσμο των παιδιών και των εφήβων μοιράζονται τις βαθιές τους γνώσεις με τους νεαρούς αναγνώστες στο Μέρος Ι. Τα λόγια τους είναι σαφή και κατανοητά. Τα μηνύματά τους ζωντανεύουν μέσα από την εικονογράφηση, καθώς ο εικονογράφος τα αντανακλά στο γυάλισμα ενός δακρύου, σε μια σφιγμένη έκφραση ή στο απαλό φως που λάμπει στο βλέμμα ενός παιδιού.

Αυτές οι ιστορίες αξίζουν την πλήρη προσοχή μας. Είναι απαραίτητες για να κατανοήσουμε τις σκοτεινές δυνάμεις που δημιουργούν φόβο, σύγχυση και συναισθηματικό πόνο στους νέους.

Οι εσωτερικές συγκρούσεις των παιδιών και των εφήβων που απεικονίζονται από τους συγγραφείς και τον εικονογράφο στο Μέρος Ι φωτίζονται περαιτέρω από ειδικούς στους τομείς της υγείας και της κοινωνικής πρόνοιας στο Μέρος ΙΙ. Αυτές οι σκέψεις απευθύνονται ειδικά σε γονείς, φροντιστές και εκπαιδευτικούς.

Αυτό είναι που κάνει το βιβλίο τόσο πολύτιμο. Διαβάστε το. Θα βοηθήσει πολλούς. Μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο κάποιου, να φέρει διαύγεια εκεί όπου υπήρχε σύγχυση και να μας βελτιώσει — έστω και σε μικρό αλλά σημαντικό βαθμό.

ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΣ ΟΣΟΥΣ ΔΕΝ
ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΙ

Μπάρμπαρα Γκρεγκόριτς Γκορέντς

ΜΙΡΑ, ΜΙΡΑ- ΠΑΙΡΝΩΝΤΑΣ ΚΙΛΑ

Ο νέος μας καθηγητής φυσικών επιστημών είναι καταπληκτικός! Όλοι τον συμπαθούν – και εγώ επίσης! Έχει μακριά ξανθά μαλλιά και όλα τα κορίτσια της τάξης είναι λίγο ερωτευμένα μαζί του. Το καλύτερο είναι ότι, εκτός από το περιεχόμενο του μαθήματος, μας λέει και συναρπαστικά πράγματα για τα ζώα. Θα μπορούσα να ακούω αυτές τις αληθινές ιστορίες όλη μέρα.

Καθώς πλησιάζουν οι διακοπές, τις προάλλες μας μίλησε για τους αστερίες. Μας έδειξε ένα σύντομο βίντεο στο διαδίκτυο που εξηγούσε ότι το στόμα του αστερία βρίσκεται στην κάτω πλευρά του σώματός του. Επίσης, οι αστερίες μπορεί να έχουν διαφορετικό αριθμό βραχιόνων — τουλάχιστον πέντε, και μερικές φορές ακόμη και σαράντα.

Μας μίλησε επίσης για τους ιππόκαμπους — δεν γνώριζα ότι μπορούν να αλλάζουν χρώμα όπως οι χαμαιλέοντες.

Ύστερα ο δάσκαλός μας έδειξε μερικά είδη ψαριών και, επειδή οι συμμαθητές μου ήταν ήδη σε εορταστική διάθεση, λόγω των διακοπών, άρχισαν να δίνουν στους εαυτούς τους ονόματα ψαριών.

«Από σήμερα είμαι χέλι!» φώναξε ο Ούρος.

«Κι εγώ είμαι αντζούγια!» πρόσθεσε ο Ιβάν.

Ο Μπίνε επέλεξε το λαβράκι, ο Χένρικ το γατόψαρο (και γρήγορα ζωγράφισε ένα μουστάκι κάτω από τη μύτη του), ο Μπρόνι έγινε θαλάσσιος δράκος και ο κωμικός μας, ο Τζακ, ονόμασε τον εαυτό του ψάρι από μαντήλι.

Φυσικά, συμμετείχαν και τα κορίτσια! Η Μέλανη έγινε ρέγγα, η Σιάσκα σαρδέλα, η Γκίτικα κυπρίνος, η Πάολα λαβράκι, η Ίντα βελόνα και η Μία γατόψαρο ...

Τότε συνέβη κάτι τρομερό.

«Η Μίρα είναι φεγγαρόψαρο!»

Δεν ξέρω ποιος το είπε πρώτος, αλλά ξαφνικά όλοι γελούσαν δυνατά και φώναζαν:

«Η Μίρα είναι φεγγαρόψαρο! Η Μίρα είναι Μόλα Μόλα!»

Στην οθόνη υπήρχε μια φωτογραφία του Μόλα Μόλα, που ονομάζεται επίσης φεγγαρόψαρο. ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΑΣΧΗΜΟΤΕΡΟ ΨΑΡΙ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ! ΤΟ ΑΣΧΗΜΟΤΕΡΟ ΨΑΡΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ! ΤΟ ΑΣΧΗΜΟΤΕΡΟ ΨΑΡΙ ΤΟΥ ΣΥΜΠΑΝΤΟΣ! Πριν χτυπήσει το κουδούνι, έφυγα τρέχοντας από την τάξη και ξέσπασα σε κλάματα.

Το Μόλα Μόλα είναι ΤΕΡΑΣΤΙΟ! Είναι το βαρύτερο είδος ψαριού με κόκαλα. Τεράστιο, επίπεδο και ζυγίζει πάνω από δύο τόνους...

Είμαι το ψάρι Μόλα Μόλα.

...

Είμαι η Μίρα. Πήρα το όνομά μου από τη μητέρα της μητέρας μου, την οποία αποκαλούμε γιαγιά. Είμαι πολύ ήσυχη. Μπορώ να ξαπλώνω στον καναπέ και να διαβάζω για ώρες, γιατί μου αρέσει πολύ το διάβασμα. Όταν διαβάζω, ταξιδεύω σε έναν άλλο κόσμο όπου όλα είναι δυνατά. Τσιμπάω μπισκότα ενώ διαβάζω, αυτά με τη μαρμελάδα και την επικάλυψη σοκολάτας. Είναι τα καλύτερα.

Μου αρέσει επίσης να κάθομαι κάτω από την καστανιά στον κήπο μου και να πλέκω. Για να πλέξεις χρειάζεσαι ένα βελονάκι και νήμα ή κλωστή. Η κλωστή είναι από βαμβακερό ή λινό νήμα που χρησιμοποιείται για να φτιάξεις πετσετάκια ή καλοκαιρινά ρούχα. Τα πλεκτά αμάνικα φανελάκια είναι της μόδας φέτος. Θα μπορούσα να φτιάξω ένα. Αλλά... δεν μπορώ να φορέσω αμάνικα φανελάκια. Έχω γρατσουνιές και σημάδια στα χέρια μου.

Μπορώ επίσης να πλέκω βραχιόλια φιλίας. Πολύχρωμα, όμορφα... Αλλά... δεν έχω φίλους.

...

Είμαι η Μίρα – «μίρα» σημαίνει «ειρήνη» στη γλώσσα μας. Ίσως θα έπρεπε να είχα διαφορετικό όνομα. Αν με λέγαν Ζίβα, για παράδειγμα – όπως η παλιά σλαβική θεά της ζωής – ίσως να ήμουν ζωηρή, θα πηδούσα, θα έπαιζα ποδόσφαιρο και τένις, θα έκανα ποδήλατο και σκι... Και όλοι θα με συμπαθούσαν.

Ναι, ίσως φταίει το όνομά μου.

«Η ήσυχη μικρή Μίρα», με κοροϊδεύουν η Μελάνι και η Σιάσκα ή «Μίρα, Μίρα – που πήρες κιλά» φωνάζουν η Μπίνα και η Μπρόνι από τις σκάλες του σχολείου.

Μερικές φορές έρχεται κάποιος να μου μιλήσει. Συνήθως για να δει το καινούργιο μου κινητό. Έχω δύο κινητά τηλέφωνα και ένα τάμπλετ. Ο μπαμπάς μου είναι τρελός για ηλεκτρονικές συσκευές. Μπορώ να πάρω το τελευταίο μοντέλο όποτε θέλω, ακόμα και αν δεν το θέλω. Αλλά, όπως είπα, δεν έχω φίλους και δεν στέλνω μηνύματα σε κανέναν.

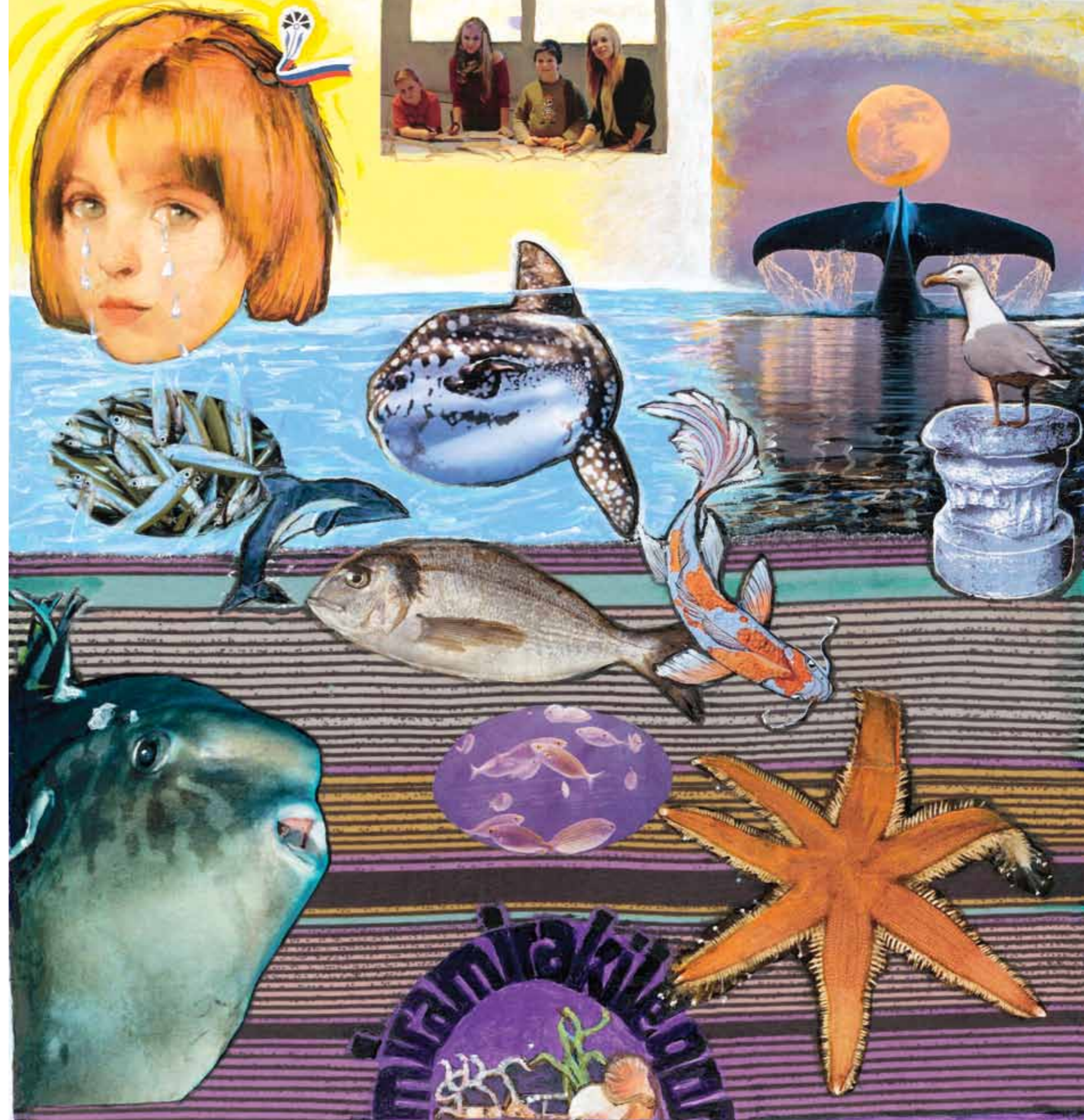
Δεν έχω αδερφό ή αδερφή. Ούτε καν έναν σκύλο ή μια γάτα. Ούτε ένα χρυσόψαρο. Η μαμά λέει πως δεν έχουμε χώρο για ζώα. Ούτε χρόνο γι' αυτά. Και πράγματι, δεν έχει πολύ χρόνο — είναι πάντα απασχολημένη με το να κάνει δίαιτα και να δοκιμάζει ρούχα. Ακόμα και στη δουλειά το κάνει αυτό! Κάποτε ήταν μοντέλο...

Αλλά εγώ έχω χρόνο. Πολύ χρόνο. Όλο και περισσότερο εντελώς άδειο χρόνο...

...

Δεν έχω πει σε κανέναν ότι τις τελευταίες εβδομάδες δεν μπορώ να μελετήσω πια. Οι βαθμοί μου ήταν πάντα οι καλύτεροι και εξακολουθούν να είναι, γιατί – απλά ξέρω και θυμάμαι πολλά. Πάντα μου άρεσε να μελετώ. Ήμουν πάντα η καλύτερη. Επειδή ήθελα να είμαι η καλύτερη – δεν ήταν ποτέ δύσκολο να μάθω και να καταλάβω τα πάντα. Και δεν αντέχω να χάνω. Ανταγωνίζομαι τον εαυτό μου.

Ωστόσο, οι εξετάσεις και οι προφορικές ερωτήσεις με εκνευρίζουν πραγματικά. Τα χέρια μου είναι πάντα



ιδρωμένα και κρύα. Το στομάχι μου είναι γεμάτο πέτρες. Η καρδιά μου χτυπάει δυνατά και δεν μπορώ να συγκεντρωθώ.

Μια αφόρητη ανησυχία με κατακλύζει. Νιώθω ότι πρέπει να κάνω κάτι και γι' αυτό γρατσουνίζομαι στο λαιμό και στα χέρια. Τα κόκκινα σημάδια θα μείνουν για πολύ καιρό. Αλλά για μια στιγμή, μόνο για λίγο, η ανησυχία μου υποχωρεί και αντέχω μέχρι το τέλος του μαθήματος.

Τελευταία δεν μπορώ ούτε να διαβάσω ούτε να κάνω πλέξιμο.

Τώρα στο σχολείο απλά κοιτάζω τον τοίχο, και στο σπίτι απλά κάθομαι, ξαπλώνω και περιμένω. Δεν ξέρω τι περιμένω. Το κεφάλι μου είναι εντελώς άδειο.

...

Τρέχω στην τουαλέτα του σχολείου. Καλύπτω τα αυτιά μου. Κλαίω.

«Μίρα – Μόλα Μόλα», αντηχεί στο κεφάλι μου. Ή μήπως είναι ακόμα οι δυνατοί χλευασμοί των συμμαθητών μου.

Ακουμπάω στα κρύα πλακάκια, γλιστράω στο πάτωμα και κλαίω.

...

«Μίρα, άνοιξε! Άνοιξε την πόρτα! Τι συμβαίνει;»

Ακούω τη φωνή της καθηγήτριας μου, της Νάντα. Τα μαθήματα των αγγλικών που διδάσκει είναι τα αγαπημένα μου.

«Έφυγε από την τάξη... Τον τελευταίο καιρό φαίνεται ακόμα πιο σιωπηλή...» Ακούω την ανήσυχη φωνή του καθηγητή φυσικών επιστημών. «Τα παιδιά την ενοχλούσαν... Δεν το ήξερα...»

«Γιατί δεν ήξερα τίποτα για αυτό;» λέει ο σχολικός σύμβουλος.

Οι φωνές τους αντηχούν στο κεφάλι μου. Ξαπλώνω στο πάτωμα και ξύνω το χέρι μου μέχρι να ματώσει.

Ο διευθυντής προσπαθεί μάταια να καλέσει τον επιστάτη του σχολείου που «μόλις τώρα» πήρε τα τραπεζομάντιλα του σχολείου στο καθαριστήριο.

«Κάντε στην άκρη», λέει ο διευθυντής και αφαιρεί ο ίδιος την πόρτα του μπάνιου από τους μεντεσέδες της.

Η κυρία Νάντα σκύβει προς το μέρος μου και με αγκαλιάζει.

...

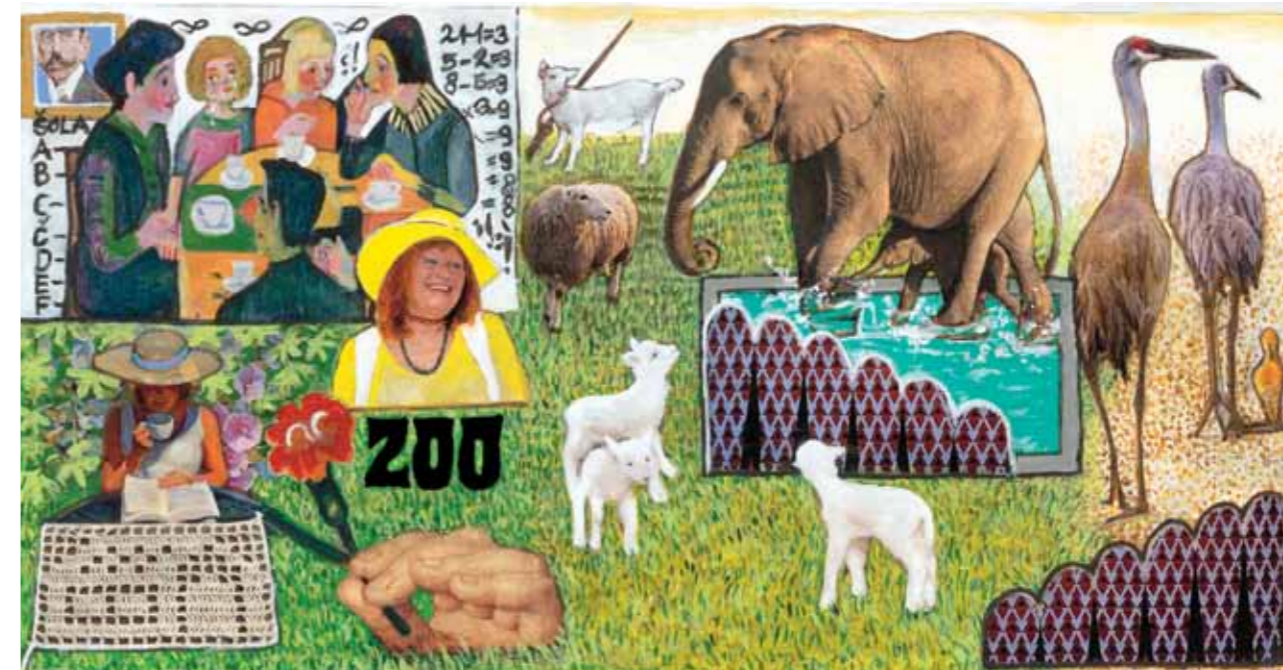
Μια νέα ταινία αρχίζει να παίζει... Η μαμά έρχεται στο σχολείο για να με πάρει. Πηγαίνουμε να δούμε τον γιατρό μου. Ο γιατρός με στέλνει σε έναν άλλο γιατρό – έναν παιδοψυχίατρο.

Κοιμάμαι. Κοιμάμαι. Κοιμάμαι πολύ.

Όλοι μιλάνε πολύ. Η μαμά και ο μπαμπάς ψιθυρίζουν επίσης. Μερικές φορές μαλώνουν για το ποιος φταίει. Για το ότι είμαι τόσο «παράξενη». Η γιαγιά έρχεται να με επισκεφτεί. Όλοι είναι απίστευτα ευγενικοί.

Πάω ξανά στον γιατρό και στον παιδοψυχίατρο.

«Υπερβολικό βάρος, αυτοτραυματισμός...»



Οι λέξεις βουίζουν γύρω μου. Όλοι θέλουν να μιλήσουν. Αλλά εγώ πραγματικά δεν ξέρω τι να πω. Για ποιο πράγμα να μιλήσω; Είμαι ακόμα πολύ κουρασμένη.

Αλλά ακούω και άλλες λέξεις: «Ίσως θα μπορούσαμε να δοκιμάσουμε...» Η μαμά εξηγεί ότι ποτέ δεν ήθελα να κάνω ΔΙΑΙΤΑ. Ότι μου το πρότεινε ΧΙΛΙΕΣ ΦΟΡΕΣ...

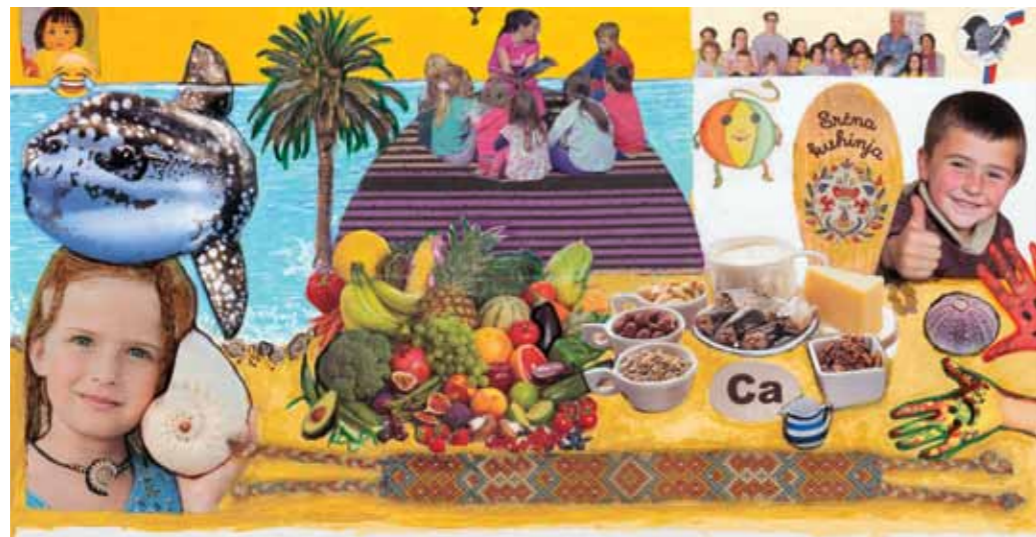
«Δεν μιλάμε για δίαιτα, κυρία», λέει ο γιατρός με αποφασιστικότητα. «Αλλά για έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Αν η Μίρα ενδιαφέρεται για την κατασκήνωση, φυσικά...»

Περνάει λίγος καιρός. Είναι διακοπές, αλλά μένουμε όλοι στο σπίτι. Η γιαγιά μας αγοράζει ετήσιες κάρτες για το ζωολογικό κήπο. Μου αρέσουν τα ζώα που μπορείς να χαϊδέψεις – τα κατσικάκια, τα αρνιά και τα γουρουνάκια.

Στην αρχή η μαμά αρνείται να τα αγγίξει. Τα φοβάται μάλιστα. Κοιτάζει με καχυποψία τον στρουθοκάμηλο και ελέγχει αν μπορεί να πηδήξει πάνω από το φράχτη. Ο μπαμπάς γελάει και της φέρνει καφέ από τον αυτόματο πωλητή. Είναι πολύ ενθουσιασμένος με τον ελέφαντα, που έχει μια καινούργια πισίνα για να παίζει χαρούμενος.

Η γιαγιά κι εγώ παρακολουθούμε επίσης τα ζώα που έρχονται στον ζωολογικό κήπο σαν επισκέπτες – κοράκια, ερωδιούς και μικρά πουλιά του δάσους που τσιμπολογούν το φαγητό.

Μαζί πηγαίνουμε σε ένα κοντινό ρυάκι στην άκρη της πόλης και για κολύμπι στη λίμνη. Δηλαδή, μόνο εγώ κολυμπάω, γιατί η μαμά δεν θέλει να βρέξει τα μαλλιά της και ο μπαμπάς – δεν μπορώ καν να τον φανταστώ με κοντό παντελονάκι. Αντ' αυτού, ιδρώνει μέσα στα τζιν του. Αλλά μας φωτογραφίζει συνεχώς.



Αυτές οι διακοπές είναι καλύτερες από τα ταξίδια που κάναμε παλιότερα.
Νιώθω λίγο καλύτερα. Ίσως δύο φορές καλύτερα...

...

Η γιαγιά μου δίνει το ψάθινο καπέλο της με την ξεθωριασμένη μπλε κορδέλα. Η μαμά το βρίσκει άσχημο και θα μου αγοράζε αμέσως δέκα καινούργια, αλλά πάντα μου άρεσε αυτό της γιαγιάς. Στο σακίδιο μου έχω επίσης δύο βιβλία, πολύχρωμα νήματα και ένα βελονάκι.

«Δεν θα έχεις χρόνο για τα χόμπι σου», αναστενάζει ο μπαμπάς καθώς βάζει το σακίδιο στο αυτοκίνητο.

Αρκετοί γονείς με παιδιά διαφορετικών ηλικιών μαζεύονται στην αυλή ενός παλιού αρχοντικού.

«Καλώς ήρθατε στην κατασκήνωση «Ο ΣΤΟΧΟΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ!»». Θα περάσουμε δύο εβδομάδες μαζί!», μας καλωσορίζει η ομάδα του κατασκηνωτικού χώρου. Μας παρουσιάζουν τον γιατρό, τον διατροφολόγο, τον ψυχολόγο, τον φυσιοθεραπευτή, τον κινησιολόγο και τους αρχηγούς της ομάδας μας.

«Το πρόγραμμά μας απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους που αντιμετωπίζουν ζητήματα υπερβολικού σωματικού βάρους και θέλουν να αλλάξουν τον τρόπο ζωής τους. Έμφαση δίνεται στη σωματική δραστηριότητα και στην υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή. Το πρόγραμμα συμβάλλει επίσης στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας και στη μείωση της κατάθλιψης».

Δεν ακούω. Κοιτάζω γύρω μου.

«Γονείς, μην ξεχάσετε – το επόμενο Σαββατοκύριακο θα συμμετάσχετε και εσείς στο πρόγραμμα!»

Είμαι λίγο φοβισμένη. Όχι επειδή φεύγουν οι γονείς μου. Αλλά επειδή υπάρχουν τόσα πολλά καινούργια πράγματα.

Ένα κορίτσι της ηλικίας μου μου χαμογελά.

«Είμαι η Ζίβα».

«Με λένε Μίρα», απαντώ και της χαμογελάω.

...

Η κατασκήνωση είναι ωραία. Είναι ενδιαφέρον. Πάντα συμβαίνει κάτι.

Μερικές φορές η ανησυχία επιστρέφει, αλλά συζητάμε γι' αυτήν στα εργαστήρια. Μαθαίνω μια άσκηση αναπνοής που με ηρεμεί. Αναπνέω με την κοιλιά. Εισπνέω από τη μύτη και εκπνέω αργά από το στόμα, σαν να σβήνω απαλά τα κεράκια μιας τούρτας γενεθλίων. Επαναλαμβάνω μερικές φορές.

Μερικές φορές αποσύρομαι στο δωμάτιό μου και παίρνω το βελονάκι και το νήμα μου.

Μερικές φορές συζητώ με τον ψυχολόγο.

Αλλά κυρίως είμαι έξω με την ομάδα. Μου αρέσει περισσότερο το κολύμπι και η πετόσφαιρα. Δοκιμάσαμε και τοξοβολία! Πήγαμε εκδρομή με βάρκα! Έχουν ακόμα και γυμναστήριο εξωτερικού χώρου!

Αλλά ειλικρινά, τα πιο ενδιαφέροντα για μένα είναι τα εργαστήρια διατροφής. Ετοιμάζουμε μερικά γεύματα μόνοι μας. Μια φορά φτιάξαμε ακόμα και πίτσα, αλλά αντί για ζύμη, η βάση ήταν θρυμματισμένα κομματάκια κουνουπίδι. Σχεδόν δεν κατάλαβα ότι τα συστατικά ήταν διαφορετικά. Οι σαλάτες μας είναι πολύχρωμες, μερικές φορές με καρύδια και φαγόπυρο.

Ένα βροχερό απόγευμα καθόμαστε σε κύκλο. Ο καθένας μας μπορεί να μοιραστεί κάτι ενδιαφέρον — τι τον εντυπωσίασε, τι του άρεσε.

Όμως εγώ δεν ακούω. Παρατηρώ τις σταγόνες της βροχής και σκέφτομαι πόσο ωραία είναι εδώ. Και ξέρω πως θα είναι καλά και στο σπίτι. Δεν θα αλλάξω θαυματουργά. Αλλά ξέρω ότι μπορώ να βρω βοήθεια.

Ξαφνικά ακούω τον Ροκ:

«Ξέρατε ότι βρήκαν στην δική μας θάλασσα Μόλα Μόλα; Λέγεται επίσης ωκεάνιο ψάρι-ήλιος, ή φεγγαρόψαρο. Αυτά τα ψάρια μπορούν να καταδυθούν σε βάθος 600 μέτρων, αλλά μερικές φορές ανεβαίνουν στην επιφάνεια για να λιαστούν και να ζεσταθούν μετά από μεγάλες καταδύσεις.

Και κάτι ακόμη — οι δύτες μπορούν να δουν το θαυμάσιο φως που φωτίζει το Μόλα Μόλα τη νύχτα. Η παραγωγή φωτός από ζωντανούς οργανισμούς, δημιουργείται από παράσιτα που ζουν στο δέρμα του και εκπέμπουν φως. Κάποτε θα πάω για κατάδυση εκεί όπου ζει το φεγγαρόψαρο και θα το παρακολουθήσω. Το Μόλα Μόλα είναι σίγουρα το πιο όμορφο και συναρπαστικό ψάρι στον κόσμο!»

...

Σχεδιάζω ένα κορδόνι με ένα μικρό βότσαλο από την παραλία που έχει μια τρύπα. Βλέπω τον Ροκ να μου κλείνει το μάτι. Του κάνω νόημα με το χέρι και φοράω το κολιέ.

Και η Ζίβα παίρνει το δώρο μου! Ένα πολύχρωμο βραχιόλι φίλιας. Έχουμε ήδη συνδεθεί στα κοινωνικά δίκτυα. Ανακαλύψαμε επίσης ότι δεν ζούμε μακριά η μία από την άλλη.

Υποσχεθήκαμε η μία στην άλλη να βρεθούμε πάλι αύριο.

για παράδειγμα. Αυτή και η μαμά της ζουν μόνες χωρίς πατέρα, ή ο Νέτζκ, που ζει σε ένα αγρόκτημα. Είναι οινοποιοί και ο Νέτζκ δεν μπορεί να ξεφύγει από τις δουλειές του σπιτιού, παρόλο που είναι μόνο στην τέταρτη τάξη. Πιθανότατα δεν έχει πολύ χρόνο για παιχνίδι και μάλλον δεν έχει καθόλου. Σκέφτομαι επίσης την Τίνα, που ζει με την γιαγιά και τον παππού της, επειδή η μαμά της δεν μπορεί να την φροντίσει και ο μπαμπάς της έχει εξαφανιστεί κάπου στο εξωτερικό.

Ποτέ δεν φαντάστηκα ότι θα έβλεπα από κοντά μια πραγματική, σκληρή περίπτωση κακοποίησης τόσο σύντομα. Ήταν η πρώτη μέρα του σχολείου μετά τις χειμερινές διακοπές. Η δασκάλα μας μπήκε στην τάξη με ένα αγόρι της ηλικίας μας.

«Αυτός είναι ο Νίκο και από σήμερα είναι ο νέος σας συμμαθητής», είπε.

Πριν τις διακοπές, η δασκάλα είχε αναφέρει ότι ίσως θα είχαμε έναν νέο μαθητή. Το είχε πει προς το τέλος του μαθήματος, οπότε δεν το είχαμε πάρει στα σοβαρά.

Η τάξη μας έχει τη φήμη ότι είναι καλή, χωρίς προβλήματα. Στις συνεδρίες των δασκάλων δεν αποτελούμε ποτέ το θέμα συζήτησης. Οι άλλοι δάσκαλοι ζηλεύουν τη δασκάλα μας και της λένε ότι είναι τυχερή. Τουλάχιστον μέχρι που ήρθε ο Νίκο. Με αυτόν, όλα άλλαξαν. Ακόμα και την πρώτη μέρα, όταν στεκόταν δίπλα στη δασκάλα με όλους να τον κοιτάζουν, μερικοί από εμάς ένιωθαν ότι μας κοίταζε υποτιμητικά. Σχεδόν με περιφρόνηση! Σαν να ήμασταν λιγότερο αξιόλογοι από αυτόν.

«Ο πατέρας του έχει μια αλυσίδα καταστημάτων», μας είπε ο Νέτζκ στο διάλειμμα.

«Έχουν προβλήματα μαζί του παντού», μας ψιθύρισε η Κάτι. «Είναι πολύ κακομαθημένος και όλα πρέπει να γίνονται όπως τα θέλει αυτός».

Την ίδια μέρα ο Νίκο επιτέθηκε στην Ανίσα.

«Αυτές τις φθαρμένες παντόφλες τις πήρες από τον Ερυθρό Σταυρό ή τον οργανισμό Κάριτας που δίνει μεταχειρισμένα ρούχα; Ή τις πήρες από παζάρι;», είπε με περιφρονητικό ύφος, σηκώνοντας το δεξί του πόδι που φορούσε καινούργια, πιθανώς πολύ ακριβά αθλητικά παπούτσια.

Η Ανίσα απλώς έσκυψε το κεφάλι της και δεν είπε τίποτα.

Την επόμενη μέρα ο Νίκο πήδηξε με τα δύο πόδια πάνω στο σακίδιο που ο Ανέι είχε αφήσει για λίγο κάτω και έσπασε την κασετίνα του. Τα μάτια του Ανέι γέμισαν δάκρυα. Είχε παρακαλέσει αρκετά τη μαμά του για να του αγοράσει αυτή την κασετίνα με θέμα τις μοτοσικλέτες, γιατί εκείνη την θεωρούσε πολύ ακριβή.

«Σιγά το πράγμα», γέλασε ο Νίκο. «Θα μπορούσα να αγοράσω δέκα από αυτές!»

Μετά από αυτό, δεν ξέραμε ποιος θα ήταν το επόμενο θύμα του. Ο Νίκο περπατούσε περήφανα στην τάξη σαν να ήταν ο αρχηγός. Έσπρωξε την Τίνα κατά τη διάρκεια του μαθήματος της γυμναστικής και πήρε το τετράδιό μου από την τσάντα μου και το έκρυψε στο σακίδιο του Μπάρτζε. Γενικά, δεν είμαστε τάξη που κάνει καταγγελίες στους δασκάλους και στην αρχή κρατηθήκαμε και δεν είπαμε τίποτα. Αλλά μετά ο Νέτζκ ανέφερε

στους γονείς του πως ο Νίκο του είχε πάρει το σνακ από τα χέρια και λόγω αυτού βρήκαν και άλλα παιδιά το θάρρος να μιλήσουν, όπως η Τίνα και η Μπάρμπαρα... Οι κατηγορίες άρχισαν να πέφτουν βροχή, αλλά η δασκάλα μας ανακούφισε, λέγοντάς μας να είμαστε υπομονετικοί μαζί του για λίγο ακόμα.

«Βλέπετε», είπε η δασκάλα, «ο Νίκο έχει τα πάντα και ακόμα περισσότερα, αλλά όχι αυτό που πραγματικά χρειάζεται. Γνωρίζει μόνο την εικόνα του εαυτού του που του έχουν παρουσιάσει οι γονείς του. Επειδή δεν γνωρίζει τον εαυτό του, δεν συμπαθεί τον εαυτό του και δεν είναι ικανός να δείξει πραγματική καλοσύνη στους άλλους. Στην πραγματικότητα, του αρέσει η προσοχή σας και βαθιά μέσα του το γνωρίζει».

Μας εξέπληξε η εξήγησή της. Αλλά ο Νίκο έγινε ακόμα πιο αγενής και επιθετικός μαζί μας. Συνέχισε να αποδεικνύει τι μπορεί να του προσφέρει η οικογένειά του και μας αποκαλούσε «ασήμαντους». Η ατμόσφαιρα στην τάξη έγινε τεταμένη. Μια μέρα, η κατάσταση ξέφυγε.

Ο Νίκο έπαιζε με το κινητό του κάτω από το θρανίο.

«Αρκετά! Τα κινητά τηλέφωνα δεν επιτρέπονται, τελεία και παύλα! Ειδικά στην τέταρτη τάξη!» φώναξε η δασκάλα και άρπαξε το τηλέφωνο από τα χέρια του.

Ο Νίκο πήδηξε και όρμησε πάνω της. Την χτύπησε με τα δύο χέρια: «Δώστο μου πίσω! Είναι δικό μου!»

Δεν ξέρουμε καν πώς κατάφερε να τον βγάλει από την τάξη και να τον πάει στον διευθυντή.

Μείναμε μόνοι μας. Ήμασταν ήσυχοι για λίγο, μέχρι που ο Ανέι, μιμούμενος τη φωνή της δασκάλας μας, είπε:

«Υπομονή, παιδιά, υπομονή! Ακόμη δεν έχει βρει τον σκοπό του στη ζωή, δεν γνωρίζει πως είναι να αποχωρίζεται πράγματα, θέλει να έχει πάντα ό,τι επιθυμεί».

Διατήρησε σοβαρή έκφραση, και εμείς ξεσπάσαμε σε γέλια. Αλλά δεν ήταν καθόλου αστείο.

Μετά από αυτό το περιστατικό, ο Νίκο δεν ξαναγύρισε στην τάξη μας. Εξαιτίας του, οι ενήλικες έκαναν ατελείωτες συσκέψεις... Με λίγα λόγια, οι κατηγορίες πετούσαν από τη μία πλευρά στην άλλη. Τότε, με τη βοήθεια όλων των ειδικών για την ανατροφή των παιδιών, αποφασίστηκε ότι ο Νίκο θα φοιτούσε από το σπίτι.

«Βλέπετε πού οδηγεί το να είστε κακομαθημένοι;», ακούγαμε συχνά από άλλους δασκάλους.

Όταν έφυγε ο Νίκο από την τάξη μας, αισθανθήκαμε ότι μπορούμε να αναπνεύσουμε ξανά. Η συνηθισμένη ηρεμία επέστρεψε. Μόνο που τώρα ήμασταν πλουσιότεροι από την εμπειρία. Και αν κάποιος φώναζε δυνατά ότι κάποιο παιδί είναι κακομαθημένο, μέναμε όλοι άναυδοι.

Η μαμά μου κοίταξε γύρω όταν μπήκε στο δωμάτιό μου. Χωρίς να φέρω αντίσταση, άρχισα αμέσως να συγυρίζω, παρόλο που δεν μου αρέσει καθόλου. Για μένα είναι βασανιστήριο. Αλλά ήμουν αποφασισμένος να την σταματήσω να λέει:

«Μην είσαι κακομαθημένος όπως ο Νίκο!»

Σάσα Σέγκα Κρνίτς

Η ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΥΒΕΡΤΑ ΜΕ ΚΡΟΣΣΙΑ

Η Νέζα επέστρεφε από το σχολείο. Περπατούσε αργά, γιατί υπήρχαν τόσα πολλά πράγματα στο δρόμο που τραβούσαν την προσοχή της. Ήθελε να παρατηρήσει τα πάντα με λεπτομέρεια. Πώς μάζευαν τα πουλιά κλαδιά για τις φωλιές τους, πώς δύο πολύχρωμες πεταλούδες έπαιζαν κυνηγητό στο λιβάδι, πώς τα πρώτα άνθη άνθιζαν ντροπαλά και δέχονταν τις μέλισσες. Περιπλανιόταν στο χωράφι θαυμάζοντας όλη τη ζωή γύρω της.

Άνοιξε την πόρτα του σπιτιού και μπήκε κατευθείαν στην κουζίνα.

«Πού ήσουν; Άργησες μια ώρα!» φώναξε ο πατέρας της, δείχνοντας το μεγάλο ρολόι στον τοίχο.

Η Κλάρα κάθισε στο τραπέζι της κουζίνας και κοίταξε με αγωνία τη μικρή της αδελφή. «Απλά έβλεπα...», είπε η Νέζα, αλλά τα λόγια της σβήστηκαν όταν συνάντησε το αυστηρό βλέμμα του πατέρα της.

Δεν είπε ότι ανησυχούσε μήπως της είχε συμβεί κάτι. Όχι, συνέχισε να φωνάζει: «Δεν με νοιάζει τι έβλεπες! Ξέρεις πολύ καλά τι ώρα πρέπει να είσαι στο σπίτι! Για τιμωρία, πήγαινε να γονατίσεις εκεί!»

Έδειξε τη γωνία της κουζίνας. «Και μην σηκωθείς μέχρι να γυρίσω!»

Πήρε το σακάκι του, άνοιξε απότομα την πόρτα και την έκλεισε με δύναμη πίσω του.

Για μια στιγμή, η Νέζα κοίταξε αβοήθητη την κλειστή πόρτα. Τότε γύρισε απελπισμένη προς την μεγαλύτερη αδελφή της.

«Τον άκουσες», ψιθύρισε η Κλάρα. Έσκυψε το κεφάλι προς τη γωνία, καθώς και οι δύο ήξεραν ότι δεν υπήρχε άλλη επιλογή.

Η Νέζα γονάτισε στη γωνία της κουζίνας. Υπακούοντας, ίσιωσε την πλάτη της. Δεν μπορούσε να καθίσει οκλαδόν, γιατί αυτό πάντα εξόργιζε τον πατέρα της. Γονάτισε για μία, δύο, τρεις ώρες. Τα σκληρά πλακάκια πίεζαν επώδυνα τα γόνατά της. Στο σχολείο θα την κορόιδευαν πάλι για τα «χτυπημένα γόνατά της». Κρύωνε και πεινούσε. Άρχισε να κλαίει, τα δάκρυά της κυλούσαν στο πρόσωπό της.

«Τι ώρα είναι; Πότε θα γυρίσει η μαμά;» αναφώνησε, σκουπίζοντας τη μύτη της με το μανίκι της.

«Είναι έξι. Η μαμά δουλεύει μέχρι τις οκτώ», απάντησε η Κλάρα. «Πώς είσαι; Να σου φέρω κάτι;»

«Πονάνε τα γόνατά μου... και κρυώνω», κλαψούρισε η Νέζα, με τη φωνή της σχεδόν να έχει χαθεί. Δεν ανέφερε πόσο δυνατά γουργούριζε το στομάχι της.

Η Κλάρα έτρεξε στο δωμάτιο της σοφίτας, όπου μοιράζονταν έναν καναπέ για κρεβάτι. Πήρε την απαλή κίτρινη κουβέρτα με τα κρόσσια.



«Ορίστε, ξέρω ότι είναι η αγαπημένη σου».

«Ευχαριστώ», ψιθύρισε η Νέζα, τυλίγοντας τον εαυτό της με την κουβέρτα. Μόνο που τώρα πρόσεξε τις μικροσκοπικές ανοιχτό μπλε ρίγες που φαίνονταν στην κίτρινη κουβέρτα. Χασμουρήθηκε. «Είμαι τόσο κουρασμένη και νυσταγμένη», γκρίνιαξε με δακρυσμένα μάτια.

Δεν σκέφτηκε καν να σηκωθεί. Αν ο πατέρας επέστρεφε τώρα, σίγουρα θα την χαστούκιζε — ένα από εκείνα τα δυνατά, χαστούκια που έκαναν τα αστέρια να εκρήγνυνται μπροστά στα μάτια σου, το αίμα να ρέει από τη μύτη σου και σε έριχναν από την καρέκλα σου.

Η Κλάρα κάθισε δίπλα της και την αγκάλιασε, χαϊδεύοντας τα μαλλιά της.

«Η μαμά θα γυρίσει σύντομα», της είπε.

Μετά από λίγα λεπτά, ακούστηκε ο ήχος ενός κλειδιού να κροταλίζει στην κλειδαριά. Η Νέζα και η Κλάρα πάγωσαν. Η Νέζα σφίγγει ακόμα περισσότερο την πλάτη της. Ο παγωμένος πόνος στα γόνατά της δεν είχε πια σημασία.

Η μητέρα τους σταμάτησε ξαφνικά στην πόρτα. «Για όνομα του Θεού... Κλάρα, τι συνέβη;» Έκρυψε το πρόσωπό της στα χέρια της, κουνώντας το κεφάλι της.

«Άργησε μια ώρα από το σχολείο».

«Νέζα, σήκω. Τώρα αμέσως!», είπε η μαμά.

«Δεν μπορώ... όχι μέχρι να γυρίσει...» έκλαψε η Νέζα.

Η μαμά έτρεξε προς το μέρος της, την σήκωσε όρθια και τράβηξε γρήγορα τα μανίκια της για να κρύψει τους δικούς της μώλωπες. Αγκάλιασε σφιχτά τη Νέζα, σκουπίζοντας τα μάγουλά της απαλά. Η κίτρινη κουβέρτα με τα κρόσσια γλίστρησε στο πάτωμα.

«Πόση ώρα...;» Η μαμά γύρισε προς την Κλάρα.

«Δεν ξέρω... Νομίζω πέντε, έξι ώρες...»

Η μαμά φώναξε μια βρισιά. Μετά άλλη μία, και άλλες δύο. Σφίγγοντας τα χείλη της, για να μην δουν οι κόρες της ότι έκλαιγε.

«Ελάτε, και οι δύο», είπε, δίχνοντας το τραπέζι. «Καθίστε».

Τους έφτιαξε ζεστή σοκολάτα και μετά κοίταξε κάθε κορίτσι βαθιά στα μάτια. «Αυτό δεν μπορεί να συνεχιστεί. Αντί να μιλάει μαζί σας, να σας εξηγεί πράγματα, σας βάζει στα γόνατα – κάθε φορά, για το οτιδήποτε. Συζητάμε...» Σταμάτησε. Μετά από τόσα χρόνια, ήξερε ότι ήταν άσκοπο να συζητάει με τον σύζυγό της. Είχε προσπαθήσει πολλές φορές, αλλά το μόνο που κατάφερε ήταν να πληρώσει το τίμημα.

«Σκέφτηκα κάτι... Εντόπισα ένα άδειο διαμέρισμα», είπε ήσυχα.

«Εννοείς ότι μπορούμε να μετακομίσουμε οι τρεις μας;» ρώτησε η Κλάρα με δυσπιστία.

Η Νέζα απλώς την κοίταξε. Ξαφνικά, χίλιες σκέψεις πέρασαν από το μυαλό της. Φωτεινές, χαρούμενες, πολύχρωμες, ανάλαφρες, ζεστές σκέψεις. Ότι θα μπορούσαν να φύγουν μόνο οι τρεις τους. Χωρίς τον συνεχή

φόβο των φωνών, των χτυπημάτων, των τιμωριών, των σπασμένων αντικειμένων, των ατελείωτων διαταγών...

Αυτό θα ήταν υπέροχο.

Και ήταν υπέροχο. Τώρα η Κλάρα και η Νέζα είχαν η καθεμία το δικό της δωμάτιο, το δικό της κρεβάτι. Η Νεζά λάτρευε να κουλουριάζεται στο δικό της με την απαλή κίτρινη κουβέρτα της με τα κρόσσια, μετρώντας τις ανοιχτό μπλε ρίγες.

Φυσικά, οι αδελφές ακόμα έμπλεκαν σε μπελάδες μερικές φορές. Ήταν δυναμικά κορίτσια, γεμάτα ενέργεια και ιδέες, μερικές φορές λίγο τρελές. Αλλά όποτε τα πράγματα πήγαιναν στραβά, η μαμά καθόταν αμέσως μαζί τους και τους εξηγούσε τις ανησυχίες της, τους φόβους της και τις δυσάρεστες συνέπειες που μπορούσαν να έχουν ακόμα και τα μικρά λάθη. Λάθη για τα οποία ο καθένας τους έπρεπε να λογοδοτήσει.

Και στο τέλος, σχεδόν πάντα, οι αδελφές συνειδητοποιούσαν ότι η μαμά είχε δίκιο. Άλλωστε, ζούσε στον κόσμο πολύ περισσότερο καιρό από αυτές και είχε αρκετό χρόνο να μάθει και να γίνει πιο σοφή.



Ματέγια Γκόμποτς

ΛΕΞΕΙΣ, ΛΕΞΕΙΣ, ΛΕΞΕΙΣ

«Κοίτα πόσο μεγάλο πύργο έχτισα! Και τόσο ψηλό!» φωνάζει περήφανα η Βίτα.

Μπααααμμμμ!!!

Ο πύργος από τουβλάκια καταρρέει στο πάτωμα του σαλονιού.

«Τι αδέξια που είσαι», λέει η μαμά με υποτιμητικό ύφος, χωρίς να σταματά να παρακολουθεί τη σαπουνόπερά της στην τηλεόραση. «Δεν μπορείς καν να χτίσεις έναν πύργο! Μάζεψε όλα τα τουβλάκια αμέσως! Δεν πρέπει να μείνει ούτε ένα στο πάτωμα!»

Η Βίτα μαζεύει αργά και προσεκτικά τα τουβλάκια και τα ρίχνει πίσω στο κουτί. «Κάνεις θόρυβο σαν τρακτέρ. Σταμάτα! Μου τη δίνεις στα νεύρα», φωνάζει ο Λίαμ από πίσω από τον υπολογιστή του.

«Τελειώνω σύντομα...»

«Καλά θα κάνεις να τελειώσεις γρήγορα», είτε η μαμά. Σηκώνεται από τον καναπέ, κλείνει την τηλεόραση και πηγαίνει στην κουζίνα.

Η Βίτα τρέχει πίσω της.

«Μαμά, μαμά, μπορώ να πιω λίγο χυμό;»

«Χυμό; Τρελάθηκες; Θα βρέξεις το κρεβάτι σου αν πιεις τώρα χυμό», φωνάζει η μαμά.

«Κατουρλού», φωνάζει ο Λίαμ από το σαλόνι.

«Σκάσε – δεν ήσουν καλύτερος σε αυτή την ηλικία», τον μαλώνει η μαμά.

«Μα... μα διψάω», λέει η Βίτα ψιθυριστά.

«Ορίστε, δύο γουλιές. Αρκετά. Και να προσέχεις μην βρέξεις το κρεβάτι το πρωί!»

Η μπροστινή πόρτα ανοίγει.

«Ο μπαμπάς γύρισε!» Η Βίτα τρέχει στο σαλόνι και ο σκύλος, ο Ρούντο, την ακολουθεί.

«Πού είναι η γλυκιά μου; Ήσουν καλή σήμερα;», αναφωνεί ο μπαμπάς, σκύβοντας για να χαϊδέψει τον σκύλο πίσω από τα αυτιά. «Χάρηκες που με είδες, ε;»

«Μπαμπά, μπαμπά, σήμερα έμαθα ένα καινούργιο ποίημα απ' έξω Μπορώ να στο απαγγείλω;»

«Δεν βλέπεις ότι είμαι κουρασμένος; Θέλω λίγη ησυχία. Και εσύ έρχεσαι με κάποιο ποίημα...»

Η Βίτα αναστενάζει, αλλά γρήγορα προσπαθεί ξανά: «Τότε θα σου βγάλω τα παπούτσια!»

«Φύγε από μπροστά μου, παλιόπαιδο! Φύγε από τα πόδια μου πριν σε κλωσήσω! Τρέχεις σαν ποντίκι...» Πηγαίνει στο μπάνιο για να κάνει ντους. Η Βίτα γυρίζει πίσω στη μικρή γωνιά της στο σαλόνι και περνάει το υπόλοιπο βράδυ



ζωγραφίζοντας ήσυχα. Ακούει τους γονείς της να μιλάνε στην κουζίνα και τον Λίαμ να χτυπάει το πληκτρολόγιό του.

«Έλα, μικρή, ώρα για ύπνο», η μαμά μπαίνει στο σαλόνι, με τον μπαμπά ακριβώς πίσω της, κάθονται στον καναπέ και ξαναβάζουν την τηλεόραση.

«Μπορώ να σου πω πρώτα το ποίημα;»

«Ακόμα επιμένεις με το ποίημα; Αντε, αν πρέπει να το πεις πές το...!», λέει ο μπαμπάς και η μαμά ξεφυσά.

«Ένα γράμμα ήρθε από μια μακρινή χώρα, από μια μακρινή χώρα, από μια μακρινή... μια μακρινή... Όχι! Από μια ξένη χώρα... όχι! Από ένα μακρινό μέρος...»

«Ούτε καν το ξέρεις! Γιατί θες να μας το παρουσιάσεις και καμαρώνεις;». Ο Λίαμ γελάει πίσω από την οθόνη του.

«Έτσι είναι όταν μαθαίνεις ένα ποίημα απ' έξω»

Ο μπαμπάς κουνάει το κεφάλι του με περιφρόνηση.

«Πήγαινε για ύπνο! Ίσως οι σωστές λέξεις σου έρθουν στο μυαλό ενώ κοιμάσαι», λέει η μαμά δείχνοντας την πόρτα.

«Όχι, όχι αυτή, είναι πολύ χαζή», μουρμουρίζει ο Λίαμ.

Η Βίτα μπαίνει στο μπάνιο. Κάνει δύο, τρία βήματα. Ξαφνικά το πόδι της γλιστράει στα πλακάκια, που είναι ακόμα βρεγμένα από το ντους του μπαμπά. Πέφτει προς τα πίσω, χτυπώντας το κεφάλι της στην άκρη της τουαλέτας. Το τελευταίο πράγμα που βλέπει είναι ένα μαύρο, αδιαπέραστο σκοτάδι. Ακούει έναν ήχο που σβήνει.

«Βίτα, αγάπη μου, όχι! Τι συνέβη;»

«Γλυκιά μου, Θεέ μου, τι συμβαίνει; Χτύπησες το κεφάλι σου;»

«Γρήγορα, βρέξε μια πετσέτα! Πρέπει να πάμε στα επείγοντα! Βίτα, μικρούλα μου, άνοιξε τα μάτια σου! Άνοιξε τα μάτια σου, σε παρακαλώ!»



Αντρέι Μπβάρ Η ΣΑΠΟΥΝΟΠΕΡΑ

Τους φώναζα θείο Μίρκο και θεία Γκιζέλα, παρόλο που δεν ήταν πραγματικά θείος και θεία μου. Ήταν απλώς φίλοι της μαμάς και του μπαμπά.

«Να ξανάρθετε! Θα χαρούμε πολύ να σας δούμε», έλεγαν οι γονείς μου.

«Να προσέχετε – αλλά όχι για πάντα!» απαντούσαν γελώντας ο θείος και η θεία.

Ο θείος Μίρκο μου αγόρασε κάρτες ταρώ για τα γενέθλιά μου και μερικές φορές πηγαίναμε όλοι μαζί στο ζαχαροπλαστείο για γλυκά με παγωμένα μούρα, ζουμερά και πασπαλισμένα με ζάχαρη. Πριν από δύο καλοκαίρια πήγαμε όλοι μαζί διακοπές στο Χβαρ. Με τη μάσκα μου έβλεπα έναν κόσμο γεμάτο ψάρια και ναυάγια, και το αλάτι κολλούσε στις βλεφαρίδες και στα φρύδια μας σαν χιόνι τον χειμώνα. Τα βράδια πηγαίναμε σε ταβέρνες για ψητό ψάρι και καλαμάρια. Όταν ο θείος Μίρκο έπινε λίγο παραπάνω, φιλούσε τη μαμά στο στόμα και τον φιλούσε και εκείνη, παρόλο που δεν ήταν μεθυσμένη.

Κάναμε επίσης ένα ταξίδι στη χώρα με τους ανεμόμυλους και στη Βενετία, εκεί όπου οι δρόμοι είναι νερό. Εκεί ο μπαμπάς περπατούσε με τη θεία Γκιζέλα, κρατώντας την από τη μέση. Τη φώναζε Γκίζι και της έλεγε ότι ακόμα και τα παλιά της παπούτσια ήταν όμορφα.

Και τότε – μπαμ! – ξαφνικά όλοι έγιναν πολύ σοβαροί. Τέρμα τα αστεία, τέρμα οι ιστορίες. Κανείς δεν γελούσε πια. Και μετά – ουπ! – ο θείος Μίρκο και η θεία Γκιζέλα εξαφανίστηκαν από τη ζωή μας. Τέρμα τα «Να έρθετε πάλι!». Τέρμα τα «Να προσέχετε – αλλά όχι για πάντα!».

Η μαμά έγινε σκεπτική και άλλαζε διάθεση όπως ο καιρός τον Απρίλη. Μερικές φορές δάκρυα έτρεχαν δίπλα στη μύτη της. Ο μπαμπάς την κοιτούσε κρυφά όταν εκείνη δεν πρόσεχε, τρίβοντας καπνό στα δάχτυλά του, ξύνοντας τα μολύβια μου ή ξεσκονίζοντας τα φύλλα του φίκου. Μάλωναν πότε-πότε, αλλά μετά άρχισαν να μαλώνουν σχεδόν κάθε μέρα. Φώναζαν για ασήμαντα πράγματα αντί να πουν τι τους ενοχλούσε πραγματικά. Μετά σιωπούσαν και έβγαιναν στο μπαλκόνι για να καπνίσουν.

Έγιναν αυτό που λέμε «ζευγάρι που μαλώνει συνέχεια». Ώσπου μια μέρα μου είπαν και οι δύο: ο μπαμπάς ότι θα χωρίσει και θα παντρευτεί τη θεία Γκιζέλα, και η μαμά ότι θα χωρίσει και θα παντρευτεί τον θείο Μίρκο.

Και τότε σκέφτηκα: «Μα τι γίνεται εδώ;»

Πού με αφήνει όλο αυτό; Με ποιον θα μείνω; Πρέπει τώρα να λέω τον θείο Μίρκο “μπαμπά” και τη θεία Γκιζέλα “μαμά”; Ποιος θα πηγαίνει στις συναντήσεις στο σχολείο; Ποιος θα υπογράφει τα χαρτιά; Ποιος θα με



παίρνει μαζί του στις διακοπές; Πού θα είμαι τα Χριστούγεννα και στα γενέθλιά μου; Η μαμά θα με σκεπάζει το βράδυ; Ο μπαμπάς θα με πηγαίνει ακόμα να βλέπουμε άλογα στους στάβλους;

Έχω ακόμα σπίτι; Με αγαπούσαν όπως πρέπει να αγαπούν οι γονείς; Και πώς θα ζήσω με όλο αυτό το βάρος; Θα ξαναδώ τον κόσμο φωτεινό και γεμάτο χρώματα; Ή από τώρα και στο εξής όλα θα μοιάζουν γκριζα, σαν να έφυγαν τα χελιδόνια και να άδειασαν τον ουρανό;



Σβέτκα Μπέβεκ

ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Ο Αντρέι κοίταζε σοκαρισμένος το χαρτί με το διαγώνισμα μαθηματικών του. Στην πάνω γωνία ήταν ο βαθμός.

"Γ". Το επαναλάμβανε ξανά και ξανά μέσα του.

Δεν μπορούσε να το πιστέψει. Ποτέ δεν είχε πάρει βαθμό χαμηλότερο από Α, ίσως μία ή δύο φορές Β.

Ήταν ο καλύτερος μαθητής της τάξης και είχε κερδίσει ακόμη και τον διαγωνισμό μαθηματικών της τρίτης τάξης.

«Αντρέι, τι σου συμβαίνει; Πρέπει να προσπαθήσεις περισσότερο», είπε η κυρία Πέτρα, τραβώντας τον από τις σκέψεις του.

Αλλά είχε προσπαθήσει. Πάντα έδινε τον καλύτερό του εαυτό. Εκείνη την ημέρα, όμως, όταν έγραφαν το διαγώνισμα, το δόντι του πονούσε τόσο πολύ που δεν μπορούσε να συγκεντρωθεί. Δεν ήθελε να το παραδεχτεί. Αυτό θα σήμαινε ότι δεν ήταν τέλειος. Και ήθελε να είναι το τέλειο παιδί, αυτό για το οποίο οι γονείς του θα ήταν πάντα περήφανοι. Αλλά πώς θα τους έλεγε ότι πήρε κακό βαθμό;

«Δεν είναι και τόσο σοβαρό. Πήρα Δ και χαίρομαι που δεν πήρα Ε», είπε ο συμμαθητής του, ο Μάρκο, προσπαθώντας να τον ενθαρρύνει.

Ο Αντρέι τον αγνόησε. Δεν μπορούσε να συγκριθεί με τον Μάρκο. Και η Βιολέτα, που ήταν πάντα ακριβώς πίσω του στη βαθμολογία της τάξης, είχε πάρει Α. Αυτό σήμαινε ότι τώρα ήταν πρώτη. Η σκέψη αυτή τον πανικόβαλε.

Από τότε που θυμόταν τον εαυτό του, ο Αντρέι ήθελε να είναι πρώτος. Όχι μόνο στα μαθήματα, αλλά και στο σκάκι, στο τρέξιμο, ακόμη και στο ποιος τελείωνε πρώτος το φαγητό του. Οι έπαινοι τον έκαναν να λάμπει, ειδικά όταν προέρχονταν από τον μπαμπά του. Συνήθως χαιρόταν όταν ο μπαμπάς γύριζε νωρίς στο σπίτι, γιατί αυτό συνέβαινε σπάνια. Αλλά σήμερα ήλιζε κρυφά να φύγει για ένα μακρύ επαγγελματικό ταξίδι, ώστε να ξεχάσει το τεστ.

Όμως ο μπαμπάς δεν ξέχασε. Παρακολουθούσε πάντα τους βαθμούς του Αντρέι.

«Λοιπόν, πώς πήγε το διαγώνισμα μαθηματικών;» ρώτησε μόλις τον είδε, αντί να τον χαιρετήσει.



Ο Αντρέι μουρμούρισε κάτι, με το πρόσωπό του να κοκκινίζει. Ο μπαμπάς κατάλαβε αμέσως ότι κάτι δεν πήγαινε καλά.

«Δείξε μου το διαγώνισμα», είπε αυστηρά.

Ο Αντρέι το έβγαλε απρόθυμα από την τσάντα του και του το έδωσε.

«Δεν το πιστεύω!» φώναξε ο μπαμπάς. «Είμαι πολύ απογοητευμένος. Έτσι διαβάζεις; Δεν θα πετύχεις τίποτα στη ζωή σου αν συνεχίσεις έτσι!»

Η μαμά έτρεξε από την κουζίνα μόλις άκουσε τις φωνές. Όταν έμαθε τι είχε συμβεί, τα μάτια της γέμισαν δάκρυα απογοήτευσης. Ο Αντρέι σχεδόν ευχόταν να φωνάξει κι αυτή· αυτό θα ήταν πιο εύκολο. Αντ' αυτού, σύρθηκε στο δωμάτιό του. Οι φωνές της μαμάς και του μπαμπά τον ακολουθούσαν. Έβαλε ένα μαξιλάρι πάνω από το κεφάλι του για να μην τις ακούει, αλλά δεν βοήθησε.

«Πώς θα αναλάβει μια μέρα την εταιρεία μου με τέτοιους βαθμούς;» φώναζε ο μπαμπάς.

«Ένα Γ δεν είναι το τέλος του κόσμου. Θα βελτιωθεί», προσπαθούσε να τον ηρεμήσει η μαμά.

Αυτό έδωσε μια ιδέα στον Αντρέι. Φυσικά και μπορούσε να βελτιωθεί. Πήρε το βιβλίο των μαθηματικών και άρχισε αμέσως να διαβάζει.

Αλλά ο μπαμπάς δεν πείστηκε. Ως τιμωρία, ο Αντρέι δεν έφαγε βραδινό. Την επόμενη μέρα ήταν τόσο πεινασμένος που το κεφάλι του γύριζε. Η μαμά του έδωσε ένα πακέτο μπισκότα, αλλά εκείνος το πέταξε.

«Δεν μου αξίζει», είπε στον εαυτό του.

Όταν η κυρία Πέτρα τον κάλεσε στον πίνακα, έμεινε έκπληκτη. Ο Αντρέι ήθελε να λύσει τα προβλήματα στο μυαλό του, χωρίς να γράψει τίποτα. Το έκανε και στο σπίτι, πιστεύοντας ότι έτσι θα αποδείκνυε ότι άξιζε ένα Α.

«Λοιπόν», είπε η κυρία Πέτρα, «πρόσθεσε 5 στο 27, αφάιρεσε 7 και μετά πρόσθεσε 8».

Ο Αντρέι έκρυψε τα χέρια του πίσω από την πλάτη του και άρχισε να κινεί τα δάχτυλά του. Αυτό τον βοηθούσε να μετράει.

«Τριάντα δύο», είπε με περηφάνια.

«Λάθος! Είναι τριάντα τρία!» φώναξε η Βιολέτα από το θρανίο της.

Τον κυρίευσε πανικός. Όλα σκοτείνιασαν και ο κόσμος του κατέρρευσε.

«Μην καλέσετε τους γονείς μου», ψιθύρισε αδύναμα. «Παρακαλώ, πείτε στη γιαγιά να έρθει».

Τον μετέφεραν στο ιατρείο του σχολείου.

Η γιαγιά του έφτασε γρήγορα και του πήρε το χέρι, με μάτια γεμάτα κατανόηση. Όταν της είπε τι είχε συμβεί, ξέσπασε σε κλάματα.

«Καλά έκανες που μου το είπες, Αντρέι. Έχεις γίνει υπερβολικά εμμονικός με την επιτυχία. Αυτό δεν είναι καλό για σένα. Υπάρχουν πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή. Θα μιλήσω στη δασκάλα σου και στους γονείς σου. Αλλά πρέπει να μου υποσχεθείς ότι θα μιλήσεις με τον σχολικό ψυχολόγο. Αυτές οι δυσκολίες μπορούν να λυθούν. Και να θυμάσαι, ότι για μένα είσαι το καλύτερο αγόρι στον κόσμο», είπε και τον αγκάλιασε σφιχτά.

Ο Αντρέι ένιωσε τεράστια ανακούφιση. Η γιαγιά έκανε ό,τι υποσχέθηκε. Εξήγησε τα πάντα στη μαμά και στον μπαμπά, και άρχισαν να του φέρονται πιο ευγενικά. Το ίδιο έκανε και η κυρία Πέτρα. Και η συζήτηση με τον σχολικό ψυχολόγο τον βοήθησε πολύ.

Η γιαγιά είχε δίκιο. Οι δυσκολίες μπορούν να λυθούν, αρκεί να τα μοιράζεσαι με ανθρώπους που σε ακούν με κατανόηση.



Αμαδέγρια Γκοντίνα

ΠΑΓΙΔΕΥΜΕΝΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Τρίβω τα πονεμένα μου μάτια και ρίχνω μια ματιά στο ρολόι.

«Ωχ, όχι, είναι ήδη πολύ αργά! Έπρεπε να είχα κοιμηθεί εδώ και ώρα. Πρέπει πραγματικά να κλείσω το tablet», λέω στον εαυτό μου, την ίδια στιγμή που ο Ευγένιος25 μου στέλνει άλλο ένα αστείο βίντεο που απλά πρέπει να δω.

Μόνο ένα ακόμα... και άλλο ένα... και άλλο ένα... Μετά θα κλείσω πραγματικά το tablet και θα πάω για ύπνο.

Το επόμενο πράγμα που θυμάμαι είναι ότι χτυπάει το ξυπνητήρι μου.

Όχι πάλι! Είναι ήδη πρωί και έχω σχολείο, αλλά είμαι εξαντλημένη. Τότε ακούω τον ήχο από το tablet, που το είχα κρατήσει στα χέρια μου ενώ κοιμόμουν. Το βγάζω από κάτω από τα σκεπάσματα και βλέπω δέκα νέα μηνύματα από τον Ευγένιος25.

«Γεια σου, Ίνα, είσαι ακόμα εκεί;

Θέλεις να συναντηθούμε;

Θα ήθελα πολύ να δω τη φωτογραφία σου.

Μπορούμε να μιλήσουμε αύριο σε βιντεοκλήση;

Γιατί δεν μου απαντάς; Αυτό δεν είναι ωραίο!

Ξέρεις ποιος είμαι;

Θα σε συγχωρήσω αν μου απαντήσεις αύριο.

Θέλω να σου πω ένα ιδιαίτερο μυστικό. Μόνο μεταξύ μας.»

Διαβάζοντας τα μηνύματά του νιώθω περίεργα. Κάτι δεν πάει καλά, αλλά δεν μπορώ να εξηγήσω τι.

Κι όμως, παρά τη λογική μου, του απαντώ.

«Καλημέρα, Ευγένιε25, συγγνώμη, αποκοιμήθηκα».

«Ίνα, αυτό δεν ήταν ωραίο εκ μέρους σου. Αλλά σε συγχωρώ. Τι λες για μια βιντεοκλήση;»

«Δεν μπορώ. Έχω αργήσει για το σχολείο. Τώρα ντύνομαι».

«Τότε τουλάχιστον στείλε μου μια φωτογραφία σου».

«Δεν μπορώ, Ευγένιε25».

«Τι εννοείς δεν μπορείς; Ξέρεις ποιος είμαι;»

«Όχι, δεν ξέρω!» απαντώ γρήγορα και αφήνω το tablet στην άκρη, αναστατωμένη, καθώς η μαμά με φωνάζει για πρωινό.



Δύο ώρες χωρίς απάντηση. Αρχίζω να αναρωτιέμαι αν πρέπει να του στείλω μια φωτογραφία, όταν συνειδητοποιώ ότι έχασα τη σύνδεση στο διαδίκτυο. Αυτό με ενοχλεί πολύ. Όμως τότε ακούω τη φωνή της δασκάλας μου και βάζω το τηλέφωνό μου στην τσάντα.

«Από σήμερα, όλοι σε αυτή την τάξη θα βάζετε τα τηλέφωνα σας στο κουτί κάθε πρωί. Δεν τα χρειάζεστε κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ή των διαλειμμάτων».

«Όχι! Γιατί; Δεν είναι δίκαιο!» γκρινιάζουμε όλοι.

«Σας καταλαβαίνω», λέει η κυρία Αλένκα. «Εξηγήστε μου, λοιπόν, γιατί δεν είναι δίκαιο».

«Επειδή δεν μπορούμε να παίξουμε παιχνίδια».

«Επειδή δεν μπορούμε να βλέπουμε βίντεο».

«Επειδή δεν μπορούμε να βλέπουμε φωτογραφίες».

«Επειδή το τηλέφωνό μου είναι δικό μου».

«Επειδή δεν μπορούμε να συνδεθούμε στο διαδίκτυο. Τι θα κάνουμε αντ' αυτού;»

«Ο χρόνος χωρίς τηλέφωνο είναι χρόνος για να χρησιμοποιήσετε τις φωνές σας. Πρώτα θα μιλήσετε μαζί μου, μετά μεταξύ σας. Ας ξεκινήσουμε. Ξέρετε ποια είμαι;»

«Ναι! Είστε η κυρία Αλένκα! Η διευθύντρια της χορωδίας Αλένκα!» φωνάζουμε όλοι μαζί.

«Τέλεια. Τώρα, ξέρετε με ποιον μιλάτε πραγματικά όταν συνομιλείτε στο διαδίκτυο; Τους εμπιστεύεστε;»

«Όχι πάντα. Σπάνια. Συνήθως όχι», απαντούν οι περισσότεροι. Εγώ μένω σιωπηλή.

«Και πώς ξέρετε πότε το διαδίκτυο σας κάνει να νιώθετε χειρότερα αντί για καλύτερα;»

«Όταν η συνομιλία με κάνει να νιώθω περίεργα».

«Όταν είμαι εξαντλημένος, αλλά συνεχίζω να κοιτάζω την οθόνη».

«Όταν τα μάτια μου πονάνε από τα πολλά παιχνίδια».

«Όταν ξεχνάω ότι υποσχέθηκα να συναντήσω έναν φίλο».

«Όταν δεν θέλω πια να επισκεφτώ τη γιαγιά μου».

«Όταν δεν μπορώ να κοιμηθώ και κρύβω το τηλέφωνό μου από τους γονείς μου».

«Όταν τα βίντεο με κάνουν να νιώθω λυπημένος ή θυμωμένος».

«Όταν ξέχασα το ποδήλατό μου», λέει κάποιος, και όλοι γελάμε.

«Ματίγια, πώς ξέχασες το ποδήλατό σου;» ρωτώ μπερδεμένη.

«Πήγα να αγοράσω ένα σάντουιτς και το άφησα έξω από το μαγαζί. Καθώς έφευγα, κατέβαζα μια νέα εφαρμογή. Πέρασα από δίπλα του και το ξέχασα. Την επόμενη μέρα είχε εξαφανιστεί».

«Κυρία Αλένκα, τι μπορούμε να κάνουμε για να μην νιώθουμε έτσι ή να μην ξεχνάμε σημαντικά πράγματα;»

«Πριν βυθιστώ στον ατελείωτο κόσμο του διαδικτύου, παίζω ένα παιχνίδι που λέγεται “Ο Κανόνας των Πέντε”. Έχει πέντε κανόνες που προσπαθώ πάντα να ακολουθώ:

1. Ποτέ δεν λέω σε κανέναν ποιος είμαι πραγματικά.

2. Ποτέ δεν μοιράζομαι τους κωδικούς μου.

3. Δεν πιστεύω όλα όσα βλέπω στο διαδίκτυο.

4. Πάντα ενημερώνω έναν ενήλικα που εμπιστεύομαι αν κάτι στο διαδίκτυο με ανησυχεί.

5. Ελέγχω πώς νιώθω και πόση ώρα έχω περάσει στο κινητό ή το tablet.

Η Ίνα συνειδητοποίησε ότι συνήθως ένιωθε όπως οι συμμαθητές της όταν ήταν στο διαδίκτυο – περίεργα και κουρασμένα – αλλά πάντα επέστρεφε για περισσότερο. Αν ήθελε να απολαμβάνει την ψηφιακή τεχνολογία, έπρεπε πρώτα να μάθει πώς να παραμένει ασφαλής και να προστατεύει τον εαυτό της.



Γιούρι Ποπόφ

ΤΑ ΚΟΥΤΑΒΙΣΙΑ ΜΑΤΙΑ

Η μέρα ήταν βαριά, σαν να πίεζε τα πάντα γύρω της. Ο ήλιος είχε κρυφτεί πίσω από τα σύννεφα, που είχαν μαζευτεί σε μια σκούρα γκρι μάζα γεμάτη νερό και απειλούσαν να ξεσπάσουν από στιγμή σε στιγμή. Ακόμη και τα πουλιά το ένιωθαν, γιατί το κελήδισμά τους είχε σωπάσει.

Η Νούσα –η μαμά της την έλεγε καμιά φορά Νούσκα, και της άρεσε να το ακούει– ένιωθε λυπημένη. Δεν ήξερε αν έφταγε ο καιρός ή όλα όσα την βάραιναν κάθε μέρα. Ήταν στην έβδομη τάξη και η διάθεσή της άλλαζε όταν έβγαινε ο ήλιος.

«Είμαι παιδί του ήλιου», έλεγε στον εαυτό της. Όταν έλαμπε, η καρδιά της τραγουδούσε. Όταν κρυβόταν, η θλίψη την πλημμύριζε.

«Άραγε νιώθουν έτσι και οι άλλοι;» αναρωτιόταν.

Μπήκε στην αυλή των γειτόνων, ένα μέρος όπου πήγαινε κρυφά εδώ και καιρό. Πίσω από την τελευταία αποθήκη με τα ξύλα, ανάμεσα σε αυτήν και τον τοίχο του διπλανού σπιτιού, είχε βρει μια μικρή γωνιά μόνο για τον εαυτό της. Υπήρχαν μερικές πεταμένες σανίδες, ένα σάπιο κομμάτι ξύλου, σκουπίδια, ένας βαθουλωμένος κουβάς, μια στοιβα τούβλα και μια παλιά κουβέρτα πάνω σε αγριόχορτα. Η στέγη της αποθήκης σκέπαζε την κρυψώνα της, κι έτσι μπορούσε να μένει εκεί ακόμη και όταν έβρεχε. Κρυμμένη από τα βλέμματα, κανείς δεν τη μάλωνε. Μπορούσε να κάθεται ήσυχα, να ονειρεύεται ή να κλαίει.

«Ποιος είσαι; Ω, τι μεγάλα μάτια που έχεις! Είσαι τόσο γλυκούλης!»

Τα λόγια βγήκαν από το στόμα της γεμάτα χαρά. Δίπλα στο τούβλο όπου καθόταν, ήταν σκυμμένο ένα κουτάβι. Το πρώτο που πρόσεξε ήταν τα μεγάλα, φοβισμένα μάτια του.

«Τι κάνεις εδώ; Δεν ξέρεις ότι αυτή είναι η θέση μου;»

Η φωνή της ήταν απαλή. Αγαπούσε τα ζώα και αμέσως κατάλαβε ότι αυτό το μικρό πλάσμα υπέφερε. Το πήρε στην αγκαλιά της. Δεν αντιστάθηκε· ήταν αδύναμο, σχεδόν χωρίς βάρος, έτρεμε και η καρδιά του χτυπούσε δυνατά.

«Τι σου συνέβη; Από πού έφυγες; Βλέπω ότι πεινάς...»

Έβαλε το χέρι της στην τσάντα της. Είχε ένα μικρό σνακ. Έκοψε λίγο ψωμί και το έσπασε στην παλάμη της.

«Ορίστε, φάε. Μην φοβάσαι. Δεν ξέρω αν κάνει να φας ψωμί. Ίσως λίγο σαλάμι... Το πήρα από το ψυγείο. Η μαμά μου φώναξε: “Δεν θα φας μεσημεριανό μέχρι να βελτιώσεις τους βαθμούς σου!”»

Οι κακοί βαθμοί ήταν μόνο ένα από τα προβλήματά της. Το σχολείο δεν της άρεσε πια. Οι συμμαθητές της



την κορόιδευαν και οι δάσκαλοι δεν την καταλάβαιναν. Στο σπίτι, η μαμά της άλλαζε συνεχώς. Τη μια μέρα της φώναζε και τη χτυπούσε, την άλλη μέρα έπαιζε μαζί της και με τη μικρή της αδελφή. Μετά ήρθαν τα χάπια και η μαμά έμοιαζε σαν να μην ήταν πια εκεί, ώσπου χρειάστηκε να τη πάνε στο νοσοκομείο. Και η Νούσα έπρεπε να φροντίζει τον εαυτό της και την αδελφή της. Δεν της έμενε χρόνος για το σχολείο.

«Ωχ, όχι! Πρέπει να πάρω την αδελφή μου από το νηπιαγωγείο! Γεια σου για τώρα».

Επέστρεψε λίγες μέρες αργότερα. Το κουτάβι την περίμενε. Το πήρε στην αγκαλιά της και του ψιθύρισε. Της έκανε εντύπωση που δεν έβγαζε σχεδόν κανέναν ήχο. Μόνο τα μεγάλα του μάτια την κοιτούσαν συνέχεια. Μια φορά φώναξε, όταν του χάιδεψε το πλευρό. Δεν ήταν γαύγισμα, αλλά κάτι σαν νιαούρισμα. Τράβηξε το χέρι της και ήταν υγρό. Το κοίταξε πιο προσεκτικά και κατάλαβε ότι ήταν αίμα ή ίσως και πύον.

«Σε χτυπούν κι εσένα; Γί αυτό το έσκασες; Μην ανησυχείς. Θα σε φροντίσω εγώ. Και τα πράγματα για μένα έγιναν λίγο καλύτερα. Γνώρισα ένα αγόρι που με κατάλαβε. Μου έδωσε κάτι χάπια και είπε ότι θα νιώσω καλύτερα. Και όντως ένιωσα... σαν να ξαναβγήκε ο ήλιος. Αλλά είπε ότι πρέπει να του δώσω κάτι σε αντάλλαγμα. Πήρα λίγα χρήματα και μερικά δαχτυλίδια από τη μαμά. Θα του τα δώσω και θα μου δώσει κι άλλα χάπια. Βλέπεις; Υπάρχουν και καλοί άνθρωποι. Μην ανησυχείς, κουτάβι. Θα φροντίσω και εσένα και εμένα».

Κοίταξαν ο ένας τον άλλον με μεγάλα μάτια – τα δικά του γεμάτα φόβο, τα δικά της γεμάτα ελπίδα και μοναξιά.



Κάτζια Κράμαρ ΝΥΧΤΑ

Τη νύχτα, οι άνθρωποι μιλούν πιο σιγά και περπατούν με πιο απαλά βήματα. Ακόμη και η θάλασσα κυματίζει πιο ήρεμα, σαν να χαϊδεύει τα βράχια και να τους ψιθυρίζει μυστικά για τον ύπνο από την άλλη πλευρά του ωκεανού.

Αλλά αυτό που μου αρέσει περισσότερο στη νύχτα δεν είναι η ησυχία της, αλλά το σκοτάδι της. Μερικές φορές βλέπεις μόνο σκιές και αόριστες μορφές. Άλλες φορές είναι τόσο σκοτεινά που δεν βλέπεις σχεδόν τίποτα. Το σκοτάδι μπορεί να σε βοηθήσει να κρύψεις ό,τι φοβάσαι περισσότερο. Πάντα ήταν σύμμαχός μου, κρύβοντας όλα όσα φοβόμουν. Μέχρι εκείνο το πρωί.

Το σπίτι μας δεν είναι μεγάλο, αλλά ούτε και μικρό. Βρίσκεται στην άκρη του δάσους, μακριά από τη φασαρία της πόλης. Το μονοπάτι που οδηγεί σε αυτό φωτίζεται – σαν μια μοναδική ακτίνα ελπίδας – από έναν μοναχικό φανοστάτη. Καθώς πλησιάζουν οι κρύες μέρες, το μονοπάτι φαίνεται ακόμη πιο μοναχικό. Το ουρλιαχτό του φθινοπωρινού ανέμου μου θυμίζει λύκους, και τα φύλλα που στριφογυρίζουν στον αέρα μοιάζουν με έναν χορό της φύσης που ολοκληρώνει έναν ακόμη κύκλο ζωής.

Με εκπλήσσει πώς η φύση μπορεί πάντα να αλλάζει όταν οι συνθήκες δεν ευνοούν πλέον την ανάπτυξη. Μακάρι οι άνθρωποι να μπορούσαν να κάνουν το ίδιο.

Είναι περασμένες δέκα όταν η ησυχία διακόπτεται από βαριά, κουτσαίνοντα βήματα στο βρεγμένο χώμα. Έπειτα ακούγεται ένα δυνατό χτύπημα στην πόρτα.

«Άνοιξε! Άνοιξε, είπα, αλλιώς...», βρυχάται η βαθιά φωνή του.

Ξέρω ότι μιλά στη μητέρα μου. Όταν η πόρτα παραμένει κλειστή, τα χτυπήματα δυναμώνουν. Από το παράθυρο βλέπω τη γειτόνισσά μας πίσω από την κουρτίνα της να παρακολουθεί. Όταν τα βλέμματά μας συναντιούνται, εξαφανίζεται – όπως πάντα – αλλά ξέρω ότι παραμένει εκεί.

Μετά από λίγα λεπτά, η πόρτα σπάει με θόρυβο. Ακούω φωνές, το σπάσιμο πιάτων, ποτηριών και επίπλων. Όπως τόσες φορές στο παρελθόν, κλείνω τα μάτια και τραβάω την κουβέρτα πάνω από το κεφάλι μου. Νιώθω την καρδιά μου να χτυπά δυνατά.

Ύστερα ακούω τα βαριά βήματα να ανεβαίνουν τις σκάλες. Δεν βρήκε τη μητέρα μου. Τα βήματα πλησιάζουν το δωμάτιό μου. Ξέρω ότι η κλειδαριά δεν θα αντέξει. Από τότε που έφυγε ο πατέρας μου, έρχεται όλο και πιο συχνά. Γι' αυτό κλειδώνω πάντα την πόρτα πριν κοιμηθώ.

Μαμά; Πού είσαι; σκέφτομαι, αν και ξέρω ότι δεν θα έρθει. Έχω σταματήσει εδώ και καιρό να ελπίζω ότι θα με σώσει. Το μόνο ερώτημα είναι πάντα αν θα είναι εκείνη ή εγώ.

Η πόρτα υποχωρεί. Ακούω τη βαριά αναπνοή του. Ο μεταλλικός ήχος της αγκράφας της ζώνης του μετατρέπει το τρεμάμενο σώμα μου σε ένα άδειο κέλυφος. Ο πόνος ξεχύνεται από την καρδιά μου για τελευταία φορά, δηλητηριάζοντας την ύπαρξή μου.

Με αρπάζει από τα μαλλιά και με τραβά βίαια από κάτω από τα σκεπάσματα. Η αναπνοή του μυρίζει αλκοόλ. Μόνο το ανοιχτό παράθυρο την απαλύνει λίγο. Με σφίγγει γύρω από τη μέση και σκίζει το νυχτικό μου. Τα πόδια μου είναι τόσο αδύναμα που μόλις στέκομαι όρθια. Κλείνω τα μάτια και περιμένω να τελειώσει, να με πετάξει σαν σκουπίδι και να φύγει.

Μέσα μου νιώθω κενό. Το φεγγάρι φωτίζει ήσυχα την αυλή, σαν να μην συνέβη τίποτα. Όταν αρχίζει να βρέχει, ξαπλώνω. Οι σταγόνες της βροχής χτυπούν στο περβάζι σαν δάκρυα στο μαξιλάρι μου. Αυτή τη φορά, είμαι αποφασισμένη να βάλω ένα τέλος σε όλα.

Το πρωί έρχεται. Σηκώνομαι, ντύνομαι και πηγαίνω στο σχολείο. Η μαμά έφυγε για τη δουλειά της πριν από δύο ώρες. Είναι πιο εύκολο έτσι. Αποφεύγουμε να συναντηθούμε. Ζούμε τους τελευταίους μήνες περνώντας η μία δίπλα από την άλλη. Όχι επειδή δεν αγαπιόμαστε. Αλλά επειδή η ντροπή και η απόγνωση μας παραλύουν.

Όταν φτάνω στο σχολείο, δεν πηγαίνω στην τάξη. Περιμένω να χτυπήσει το κουδούνι και, όταν οι διάδρομοι αδειάζουν, περπατώ προς το γραφείο της κυρίας Κόντερ.

Δεν είναι η πιο φιλική καθηγήτρια. Είναι αυστηρή, αλλά δίκαιη. Είναι η μόνη που παρατηρεί τα δάκρυά μου και με ρωτά αν είμαι καλά. Η μόνη που μου έγραψε τον αριθμό της σε ένα χαρτάκι και μου είπε: «Αν χρειαστείς βοήθεια, τηλεφώνησέ μου».

Πόσες φορές έχω μετανιώσει που το έσκισα και το πέταξα! Νιώθω ότι είναι η μόνη που κατάλαβε ότι κάτι άλλαξε μέσα μου. Κάθε παιδί που περνά κάτι τέτοιο μεγαλώνει μέσα σε μια νύχτα. Ένα αόρατο τέρας γεννιέται μέσα του.

Διστάζω μπροστά στην πόρτα της. Όταν χτυπάω, το μετανιώνω. Τι θα γίνει αν δεν με πιστέψει;



Η κυρία Κόντερ ανοίγει την πόρτα και με κοιτά με τα διαπεραστικά μπλε μάτια της. Δεν με βομβαρδίζει με ερωτήσεις. Με αφήνει να κλάψω. Μου φτιάχνει χαμομήλι για να κρατώ κάτι στα χέρια μου. Μόνο τότε ξεχύνονται οι λέξεις.

Αν δεν ήταν η κυρία Κόντερ, τα μυστικά μου θα έμεναν για πάντα κρυμμένα στη σιωπηλή νύχτα.



Μάγια Σέντα ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΑ

Ο Νιν ήταν μοναχοπαίδι. Ζούσε ανάμεσα στα ερείπια μιας οικογένειας που είχε διαλυθεί. Οι γονείς του τσακώνονταν συχνά. Η μητέρα του έφυγε και έφτιαξε μια νέα οικογένεια. Ο πατέρας του ήταν συνεχώς θυμωμένος και έλειπε πολλές ώρες στη δουλειά.

Ο Νιν έβρισκε καταφύγιο στη φύση. Είχε ένα αγαπημένο δέντρο, στο οποίο του άρεσε να σκαρφαλώνει. Κάθε αληθινή σχέση με συνομήλικούς του σήμαινε πολλά για εκείνον, αλλά ήταν σπάνιες. Ένωθε πολύ μόνος και είχε στερηθεί την παιδική του ηλικία πολύ νωρίς.

Στο σχολείο κλεινόταν στον εαυτό του. Έχτιζε φανταστικούς κόσμους, όπου οι γονείς του τον αποδέχονταν και όλοι οι συμμαθητές του τον συμπαθούσαν.

Τα απογεύματα έπαιζε σκοτεινά βιντεοπαιχνίδια στον υπολογιστή – ένας τρόπος να ξεχάσει τον πόνο του σχολείου. Επειδή ήταν τόσο σοβαρός, ένιωθε διαφορετικός από τους άλλους και δεν μπορούσε να νιώσει μέρος της τάξης.

Ερωτεύτηκε για πρώτη φορά και αποφάσισε να της γράψει ένα γράμμα. Η δημοφιλής κοπέλα το διάβασε δυνατά στον διάδρομο μπροστά σε όλους. Εκείνοι γέλασαν...

Η Σόνια, που ήταν σε άλλη τάξη, δεν ήταν μαζί τους. Εκείνη και ο Νιν ήταν φίλοι από το νηπιαγωγείο· είχαν μεγαλώσει ως γείτονες στην ίδια πολυκατοικία.

Μετά τον εξευτελισμό στο σχολείο, ο Νιν γύρισε σπίτι. Με δάκρυα στα μάτια, κατέρρευσε στο πάτωμα και έκλαψε τόσο δυνατά που η φωνή του αντηχούσε στο άδειο διαμέρισμα.

Πήγε στο μπάνιο, βρήκε το ξυράφι του πατέρα του και έκοψε τον εαυτό του για πρώτη φορά. Ένωσε έντονο πόνο. Μετά ο πόνος άρχισε να υποχωρεί. Ένωσε ανακούφιση. Σταγόνες αίματος κύλησαν στο ευαίσθητο δέρμα του.

Την επόμενη μέρα, μετά το σχολείο, έκοψε ξανά, δίπλα στην πρώτη ουλή. Και ξανά...

Εκείνο το Σαββατοκύριακο είχε πολλή ζέση. Η Σόνια πέρασε να τον πάρει για να πάνε στο ποτάμι. Όταν κάθισαν στην αποβάθρα, παρατήρησε ότι φορούσε μακρυμάνικη μπλούζα. Τον ρώτησε αν δεν ζεσταινόταν. Ο Νιν δίστασε.

Τότε σήκωσε το μανίκι του και της έδειξε τις πληγές, τις λεπτές γραμμές στο δέρμα του. Η Σόνια ένωσε ένα σφίξιμο στο στήθος. Δεν ήξερε τι να πει. Τελικά ρώτησε:

«Γιατί;»



Ο Νιν ένωσε θλίψη, μετά θυμό, και ξέσπασε σε κλάματα. Της είπε τα πάντα: πόσο μόνος ένωθε στο σπίτι, πόσο του έλειπε ο σκύλος του, πόσο υπέφερε στο σχολείο, πόσο άτυχος ένωθε στην αγάπη. Έκλαιγε για πολλή ώρα. Η Σόνια του χάιδευε απαλά την πλάτη.

Τελικά ηρέμησε και αποκοιμήθηκε στον καναπέ.

Η Σόνια ήταν βαθιά συγκλονισμένη. Ήξερε ότι ο Νιν ήταν ένα καλό και ευγενικό αγόρι και ανησυχούσε πολύ. Το σκέφτηκε πολλή ώρα και τελικά το είπε στη μητέρα της. Εκείνη το υποβάθμισε, λέγοντας ότι μάλλον ήθελε απλώς προσοχή.

Παρόλα αυτά, η Σόνια δεν κοιμήθηκε όλη τη νύχτα. Σκεφτόταν συνέχεια πώς να βοηθήσει τον φίλο της.

Τη Δευτέρα, στο μεγάλο διάλειμμα, βρήκε τον Νιν. Τον πήρε από το χέρι και τον οδήγησε σε μια μεγάλη κίτρινη πόρτα. Στο παράθυρο της πόρτας, κάτω από μια ζωγραφιά του ήλιου, έγραφε την λέξη «Ψυχολόγος».

Κάθισαν στο παγκάκι έξω από την πόρτα για λίγο σιωπηλοί.

Τελικά ο Νιν σηκώθηκε και χτύπησε την πόρτα. Μια νεαρή γυναίκα με ένα ζεστό, συμπονετικό χαμόγελο άνοιξε.

«Περάστε, περάστε», είπε.



Ακσίτζια Κερμάουνερ

ΤΟ ΚΟΥΤΑΚΙ ΤΟΥ ΟΡΦΕΑ

Ο θόρυβος στην τάξη έσβησε γρήγορα όταν η κυρία Σπέλα μπήκε στην 6B. Οι μαθητές ίσιωσαν στις καρέκλες τους και τις έσυραν πιο κοντά στα θρανία, γιατί η δασκάλα τους υπενθύμιζε πάντα να κάθονται ευθεία.

«Καλημέρα σε όλους! Σήμερα θα μιλήσουμε για την πόλη μας. Επειδή είστε όλοι από το Πτούι, θα εξερευνήσουμε την ιστορία του, τα ενδιαφέροντα κτίριά του και τις παραδόσεις του».

Τα παιδιά αντάλλαξαν ματιές και άρχισαν να σηκώνουν τα χέρια τους.

«Μπορούμε να κάνουμε τους πολεμιστές;»

«Μπορούμε να μιλήσουμε για τους άρχοντες του κάστρου;»

«Για τα μνημεία στον λόφο Πανοράμα;»

«Και για το ιερό του Μίθρα;»

Η κυρία Σπέλα κούνησε το κεφάλι ικανοποιημένη.

«Φυσικά! Για όλα αυτά, όπως και για πολλά άλλα θα συζητήσουμε!».

Χωρίστηκαν σε ομάδες, αλλά η ξανθιά Μάγια έμεινε εκτός.

«Δεν μπορεί να μας βοηθήσει», μουρμούρισε ο Τίνε. «Τι μπορεί να ξέρει για τον κόσμο αν δεν μπορεί να τον δει;»

Η Μάγια κάθισε ήσυχα στην άκρη, ενώ οι άλλοι έψαχναν στα κινητά τους. Άκουγε προσεκτικά. Όταν άκουσε να μιλούν για το Μνημείο του Ορφέα, δεν άντεξε:

«Ξέρω πολύ καλά την ιστορία του Ορφέα και της λύρας του. Μπορώ να σας τη διηγηθώ! Είναι μια συγκινητική ιστορία αγάπης».

Οι συμμαθητές της κοίταξαν ο ένας τον άλλον.

«Εντάξει», είπε ο Τίνε. «Αλλά εσύ θα την πεις».

Την επόμενη μέρα είχαν ένα πρόβλημα. Ήθελαν η παρουσίασή τους να είναι ενδιαφέρουσα, αλλά δεν ήξεραν πώς.

«Έχω μια ιδέα», είπε η Μάγια. Έβγαλε ένα μικρό χαρτονένιο κουτί από την τσάντα της.

«Αυτό είναι ένα μαγικό κουτί! Έβαλα μέσα αντικείμενα που σχετίζονται με την ιστορία. Αν τα αγγίξετε, μπορείτε να νιώσετε το ταξίδι του Ορφέα».

Στην αρχή δεν την πίστεψαν. Ο Τίνε την κορόιδεψε. Αλλά η Μπρίνα τόλμησε πρώτη. Έβγαλε τα αντικείμενα: βότσαλα για τον δύσκολο δρόμο στον κάτω κόσμο, ένα μεταξωτό μαντήλι για την αγάπη του Ορφέα και της



Ευρυδίκης, ένα φτερό για την ελαφρότητα του τραγουδιού του.

Στο τέλος, η Μάγια έβγαλε δύο ασημένιες χάντρες και τις χτύπησε μεταξύ τους. Ένας όμορφος ήχος γέμισε την τάξη.

Με κάθε αντικείμενο, η Μάγια αφηγείται ένα κομμάτι της ιστορίας. Όλοι μαγεύτηκαν. Ήθελαν να αγγίξουν τα αντικείμενα και να ακούσουν τον ήχο. Τότε συνειδητοποίησαν ότι η Μάγια «έβλεπε» τον κόσμο με άλλες, σχεδόν μαγικές αισθήσεις.

Την ημέρα της παρουσίασης, οι συμμαθητές της περνούσαν τα αντικείμενα από χέρι σε χέρι, ενώ εκείνη μιλούσε. Όταν τελείωσε, όλη η τάξη χειροκρότησε. Η κυρία Σπέλα ήταν ενθουσιασμένη.

«Ήταν κάτι ξεχωριστό. Νιώσαμε την ιστορία μέσα από την αφή και την ακοή μας.»

Η Μάγια χαμογέλασε. Ήταν χαρούμενη που έδειξε πως ο κόσμος της ήταν εξίσου πλούσιος με των άλλων, απλώς διαφορετικός.

«Χωρίς εσένα δεν θα είχε πετύχει», παραδέχτηκε ο Τίνε.

Για πρώτη φορά, η Μάγια ένιωσε πραγματικά αποδεκτή. Η τύφλωσή της δεν ήταν πια εμπόδιο, αλλά γέφυρα μεταξύ του δικού της κόσμου με τον κόσμο των άλλων.



Τάνια Τζέλενκο

ΠΩΣ Η ΜΟΤΖΚΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕ ΤΟΝ ΦΟΒΟ ΤΗΣ

Ένα βράδυ του Αυγούστου, η Μότζκα δεν μπορούσε να κοιμηθεί. Το επόμενο βράδυ ήταν το ίδιο άσχημο. Και το βράδυ μετά. Και το επόμενο... Κάτι την ανησυχούσε. Υπήρχε φόβος στο δωμάτιό της. Όμως ο φόβος δεν είχε σχήμα ούτε χρώμα. Ήταν απλώς εκεί, στη γωνία και την ξυπνούσε τη νύχτα.

Δεν ήταν όπως παλιά, όταν μια σκιά την έκανε να φαντάζεται έναν τρομακτικό λύκο που θα γλιστρούσε κοντά της για να την καταβροχθίσει μόλις έκλεινε τα μάτια της. Όχι, αυτή τη φορά δεν υπήρχε σκιά σε σχήμα λύκου. Αυτός ο φόβος δεν είχε καμία μορφή. Σύντομα κατάλαβε ότι στην πραγματικότητα, ο φόβος δεν βρισκόταν στη γωνία του δωματίου της αλλά μέσα της, κουλουριασμένος στο στήθος της, μέσα στη μικρή της καρδιά.

Για πολύ καιρό, η Μότζκα δεν ήξερε καν τι φοβόταν. Δεν το είπε σε κανέναν. Πώς θα μπορούσε; Δεν ήξερε τι να πει. Φοβόταν, αλλά δεν ήξερε τι.

Μέρα με τη μέρα ένιωθε όλο και πιο εξαντλημένη. Όταν κοιτούσε τον εαυτό της στον καθρέφτη, έβλεπε πως ήταν διαφορετική από ότι πριν. Τα χείλη της, που κάποτε άνοιγαν σε ένα πλατύ χαμόγελο, τώρα οι άκρες τους κοιτούν προς τα κάτω και τα βλέφαρά της πέφτουν βαριά. Με τη βοήθεια του πίνακα «Συναισθήματα» που ήταν κρεμασμένος στον τοίχο του δωματίου της, κατάλαβε ότι το πρόσωπό της έδειχνε λύπη.

Η Μότζκα άρχισε να το σκέφτεται.

«Φοβάμαι, γι' αυτό δεν μπορώ να κοιμηθώ.»

Επειδή δεν κοιμάμαι, είμαι κουρασμένη.

Επειδή είμαι κουρασμένη, δεν μπορώ να κάνω τίποτα διασκεδαστικό.

Δεν μπορώ να ζωγραφίσω, να σχεδιάσω, να τραγουδήσω, να χορέψω ή ακόμη και να διαβάσω...

Επειδή δεν μπορώ να κάνω τίποτα διασκεδαστικό, είμαι λυπημένη.»

«Όλα φταίνε εξαιτίας του φόβου», είπε δυνατά. «Αλλά τι είναι αυτό που φοβάμαι;»

Και μόλις έθεσε καθαρά την ερώτηση στον εαυτό της, η απάντηση άρχισε να εμφανίζεται. Ο Αύγουστος τελείωνε και μαζί του τελείωναν και οι διακοπές. Φοβόταν τον Σεπτέμβριο, φοβόταν το σχολείο.

Πάντα ένιωθε διαφορετική από τα άλλα παιδιά. Κανείς στο σχολείο δεν ήθελε να καθίσει δίπλα της. Στην Πρώτη Δημοτικού είχε μια φίλη, την Άνα, που τη βοηθούσε και μοιραζόταν μαζί της το θρανίο. Την Άνα δεν την ενοχλούσε που η Μότζκα ήταν αργή στα μαθήματα. Καταλάβαινε όταν η Μότζκα χρειαζόταν ένα διάλειμμα να σηκωθεί και να περπατήσει ή όταν χρειαζόταν να καθίσει και να ζωγραφίσει ήσυχα ενώ οι άλλοι έκαναν

Θα υπήρχε πάντα μια φιλική βιβλιοθήκARIOS έτοιμη να βρει ένα βιβλίο για τη Μόττκα, γιατί το μυστικό βρίσκεται μέσα στο βιβλίο και το βιβλίο είναι ένα μυστικό. Και θα υπήρχε πάντα χρόνος, έστω για μια σύντομη συζήτηση ακόμη και για το πιο παράξενο θέμα. Και η βιβλιοθήκARIOS δεν θα έλεγε ποτέ: «Αυτά είναι ανοησία». Στη βιβλιοθήκη θα υπήρχε κάποιος που απλώς θα καταλάβαινε.

Εκείνον τον Σεπτέμβριο, η Μόττκα άρχισε να κοιμάται καλύτερα. Ο φόβος προσπαθούσε ακόμη να τρυπώσει στην καρδιά της, αλλά τώρα ήξερε πώς να τον ξεπεράσει.



Μπέντζιαμιν Σνινταρσικ

ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΤΕΤΡΑΠΛΗΓΙΚΟ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΛΛΟ

Με δάκρυα στα μάτια, σου στέλνω αυτό το μήνυμα ενθάρρυνσης.

Ξέρω πόσο δύσκολο είναι. Αλλά ξέρω επίσης πόσα δώρα μπορεί να προσφέρει η ζωή σε όσους είναι γενναίοι και επίμονοι, σε όσους συνεχίζουν να προχωρούν στο μονοπάτι της υπέρβασης.

Κι εγώ έπαθα αυτό που οι άνθρωποι αποκαλούν «χτύπημα από ψηλά». Ήταν μια όμορφη, ηλιόλουστη Κυριακή. Αφού μάζεψα μανιτάρια, ήθελα να κάνω έκπληξη στους φίλους μου με κεράσια. Όμως, καθώς κατέβαινα από το δέντρο με ένα καλάθι γεμάτο, το κλαδί έσπασε. Ξάπλωσα κάτω από το δέντρο, κοιτάζοντας τα σύννεφα από μια προοπτική που δεν είχα ξαναδεί ποτέ — και ανίκανος να κάνω οτιδήποτε άλλο. Κάτι μέσα μου είχε σπάσει. Το κεφάλι και το σώμα μου σταμάτησαν να επικοινωνούν.

Πόνεσα. Όχι μόνο από την εγχείρηση, τις ατελείωτες μέρες στο κρεβάτι, τις μετακινήσεις στο αναπηρικό καροτσάκι και τη φυσιοθεραπεία. Το πιο δύσκολο ήταν να αντιμετωπίσω τον εαυτό μου και αυτή τη νέα ζωή εξάρτησης που με σκότωνε εσωτερικά.

Ένωθα σαν να μου είχαν κλέψει τη νεότητά μου. Κοιτούσα από το παράθυρο τους φίλους μου να πηγαίνουν σε φεστιβάλ, να γελούν και να διασκεδάζουν, κι εγώ ήμουν απλώς θεατής. Τα όνειρά μου για οικογένεια έμοιαζαν να χάνονται. Ένωθα μόνο μια σκιά του εαυτού μου.

Αυτό που με πλήγωσε περισσότερο ήταν τα «ενθαρρυντικά» λόγια των γονιών και των γιατρών, ότι όλα θα πάνε καλά, ότι πρέπει να βλέπω τη θετική πλευρά. «Τι ξέρετε εσείς;» φώναζα μέσα μου. «Πώς μπορείτε να συγκρίνετε τα προβλήματά σας με τα δικά μου;»

Όταν οι φίλοι μου με καλούσαν για έξοδο, το στομάχι μου σφιγγόταν. Δεν ήθελα να μιλάω για την κατάστασή μου. Προτιμούσα να μείνω σπίτι. Το σκοτάδι και το κενό μεγάλωναν. «Έχει νόημα όλο αυτό;» αναρωτιόμουν. «Ή είμαι απλώς ένα βάρος;» Ήταν στιγμές βαθιάς απόγνωσης.

Αλλά λένε πως όταν η νύχτα είναι πιο σκοτεινή, τότε αρχίζει η αυγή.

Μια μέρα, μιλώντας με τον βοηθό μου, είπα: «Τι μου χρησιμεύει το σχολείο; Ποτέ δεν θα μπορέσω να δουλέψω».

Μου απάντησε απότομα:

«Και εμείς; Εμείς που είμαστε εδώ, που σε αγαπάμε; Δεν σημαίνουμε τίποτα; Δεν είναι το καροτσάκι που θα σε καταστρέψει, αλλά το να κλείνεις στον εαυτό σου και να λυπάσαι τον εαυτό σου».

Σιώπησα και ένιωσα ντροπή. Αυτός ο άνθρωπος με φρόντιζε καθημερινά, κι εγώ δεν το είχα καν προσέξει.

«Τι προτείνεις;» ρώτησα.

«Σήμερα θα έρθεις μαζί μου. Θα ψήσουμε κάστανα και θα ακούσουμε μια συναυλία».

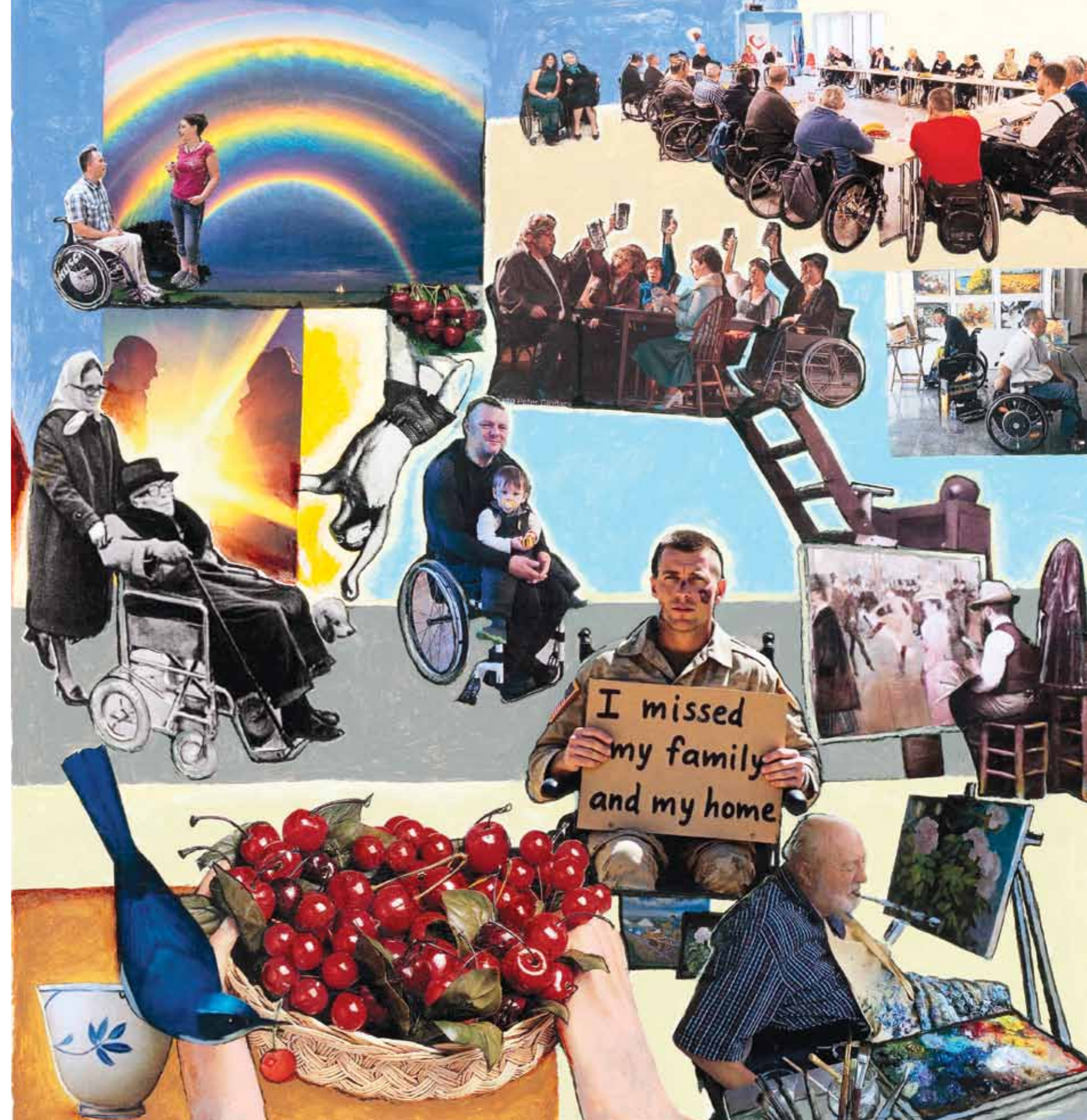
Πήγαμε σε ένα κέντρο αποκατάστασης στο Καμνίκ. Εκεί γνώρισα ανθρώπους με παρόμοιες εμπειρίες. Μοιραστήκαμε ιστορίες. Ένας νέος κόσμος άνοιξε μπροστά μου. Ήταν ακριβώς οι άνθρωποι που απέφευγα — άλλοι άνθρωποι με αναπηρία — που μου έδειξαν νέους δρόμους και στόχους.

Άρχισα να συμμετέχω ενεργά στην Ένωση Παραπληγικών. Ανακάλυψα ότι είχα ταλέντο στη συγγραφή ποίησης. Έμαθα να ζωγραφίζω με το στόμα μου και να χρησιμοποιώ υπολογιστές. Αφιέρωσα την ενέργειά μου στην κοινότητα και στην προσωπική μου εξέλιξη.

Γι' αυτό θέλω να σου πω: δεν είσαι μόνος. Δεν ξέρω τι θα φέρει το αύριο, αλλά δεν πρέπει να χάσεις την ελπίδα σου. Είσαι κάτι περισσότερο από μια διάγνωση. Είσαι οι σκέψεις σου, η ιστορία σου, η φωνή σου. Η δύναμή σου βρίσκεται στο μυαλό και στη θέλησή σου.

Το να είσαι διαφορετικός δεν σημαίνει ότι είσαι κατώτερος. Υπάρχουν πολλές πόρτες που δεν έχεις ανοίξει ακόμη. Μίλα με κάποιον — έναν θεραπευτή, έναν σύμβουλο, έναν άνθρωπο που καταλαβαίνει. Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν βρει τον δρόμο τους και μπορούν να σε βοηθήσουν να βρεις τον δικό σου.

Κάθε μέρα είναι μια νέα ευκαιρία. Άφησε τον εαυτό σου να ελπίζει.



Τσβέτκα Σοκόλοφ

ΕΝΑ ΑΣΤΕΡΙ ΣΤΗΝ ΚΟΥΒΕΡΤΑ!

Σήμερα είχα άλλη μια συνάντηση με τη Τζάσνα. Όταν φτάσαμε στο γραφείο της με τη μαμά μου, μου έδωσε ένα βιβλίο ζωγραφικής και με προέτρεψε να ζωγραφίσω. Εγώ όμως δεν ήθελα να σχεδιάσω τίποτα.

«Γιατί δεν ζωγραφίζεις τη μικρή σου αδελφή;» ρώτησε η Τζάσνα.

Ένωσα τα χείλη μου να σφίγγονται σε μια λεπτή γραμμή από μόνα τους. Κούνησα ελαφρά το κεφάλι και συνέχισα να κοιτάζω το ρύγχος του ποντικιού στην εικόνα πάνω από το κεφάλι της.

«Αν το συζητήσεις, θα νιώσεις καλύτερα», με παρότρυνε η Τζάσνα.

Δεν θέλω να μιλήσω. Θέλω όλοι να με αφήσουν ήσυχη. Ειδικά η Τζάσνα, σκέφτηκα...

«Όταν τελικά κλάψεις, θα νιώσεις καλύτερα», συνέχισε η Τζάσνα.

Μακάρι να ήξερε πόσο λίγα ξέρει!

«Θέλω τη μαμά μου», είπα...

Η Τζάσνα αναστέναξε και σηκώθηκε από το τραπέζι.

«Άλλη φορά», είπε, πριν ανοίξει την πόρτα του γραφείου.

Άλλη φορά δεν θα είμαι εδώ, σκέφτηκα.

Η μαμά καθόταν στην αίθουσα αναμονής με τον Νταν στο καροτσάκι.

«Τελείωσες ήδη;», ρώτησε έκπληκτη.

Η Τζάσνα σήκωσε τους ώμους.

«Δεν έχει νόημα», είπε. « Η Μίλι χρειάζεται χρόνο... Πρέπει να περιμένουμε μέχρι να είναι έτοιμη για να μιλήσει».

Η μαμά με κοίταξε με ανησυχία.

«Η Τζάσνα θέλει να σε βοηθήσει», είπε. «Γιατί δεν την αφήνεις;»

«Μην ανησυχείτε, κυρία Κοτάρ», είπε η Τζάσνα ενθαρρυντικά. «Ο χρόνος γιατρεύει όλες τις πληγές».

Δεν θέλω να γιατρευτεί η πληγή μου, δεν θέλω, σκέφτηκα αμέσως.

Στο δρόμο για το σπίτι, η μαμά κουβέντιαζε με τον Νταν και του έκανε γλυκόλογα. Πώς μπορεί να χαμογελάει; Πώς μπορεί να αφήνει την πληγή της να γιατρευτεί, απλά να την αφήνει να γιατρευτεί; Δεν πρέπει να ξαναγίνει ποτέ ευτυχισμένη!

«Μίλι, νομίζεις ότι είναι εύκολο για μένα;», ρώτησε η μαμά όταν φτάσαμε στο σπίτι. «Αλλά η ζωή συνεχίζεται...»

«Ίσως για σένα και τον μπαμπά», ξέσπασα, «αλλά όχι για μένα! Δεν θα ξεχάσω ποτέ την Ίζι! Ο Νταν δεν θα την αντικαταστήσει ποτέ — ποτέ!»



«Τι είναι αυτά που λες;» αναφώνησε η μαμά. «Κανείς μας δεν θα ξεχάσει την Ίζι. Και φυσικά ο Νταν δεν θα την αντικαταστήσει ποτέ. Κανείς δεν μπορεί να την αντικαταστήσει. Κανένα παιδί, κανέναν άνθρωπο δεν μπορεί να αντικαταστήσει κάποιον άλλο — η Ίζι, εσύ, ο Νταν... ο καθένας είναι πολύτιμος και αναντικατάστατος».

Τη στιγμή εκείνη ήρθαν στο μυαλό μου τα λόγια της θείας Άννα, στη μαμά, λίγο πριν από τη κηδεία της Ίζι.

«Τουλάχιστον έχεις ακόμα τη Μίλι... είπε θέλοντας να της δώσει κουράγιο»

Τότε η μαμά σήκωσε το δακρυσμένο της πρόσωπο και κοίταξε τη θεία Άννα με έκπληξη. Τα ορθάνοιχτα μάτια αναρωτιόντουσαν:

Πώς μπορείς να σκέφτεσαι ότι κάποιος θα μπορούσε να αντικαταστήσει την αγαπημένη μας Ίζι;

Αν και ήξερα ότι είχε δίκιο, αυτό που είχε πει με πόνεσε. Ξαφνικά χιλιάδες ερωτήσεις κατέκλυσαν το μυαλό μου.

Πόσο από το κενό που άφησε η Ίζι είχε καταλάβει τη μαμά; Μήπως ένα μέρος του κενού ανήκε και σε 'μένα, συμπεριλαμβανομένου και του μέρους της μαμάς που θα έπρεπε να ήταν δικό μου; Τώρα που η Ίζι δεν ήταν πια άρρωστη, τώρα που είχε πεθάνει, θα συνέχιζα να πηγαίνω στη γιαγιά περισσότερο από ό,τι στο σπίτι;

Δεν ήθελα να το πιστέψω!! Όχι, όχι, αυτό δεν συνέβη. Αλλά ένιωθα σαν να ήμουν μόνη στο σπίτι, παρόλο που η μαμά έκλαιγε στο υπνοδωμάτιο. Μαμά. Μαμά, είμαι εδώ, ψιθύρισα μέσα από τον τοίχο. Κι εγώ έχω ένα κενό μέσα μου. Κι εγώ πονάω μέσα μου. Μακάρι ο μπαμπάς να ερχόταν νωρίτερα στο σπίτι για να μας παρηγορήσει!

... Ο καιρός περνούσε και τότε, έξι μήνες μετά το θάνατο της Ίζι, οι γονείς μου είχαν πάρει μια μεγάλη απόφαση: «Θα κάνουμε ένα μωρό μας ανακοίνωσαν μια μέρα».

Έτσι και έγινε. Σε λίγους μήνες η μαμά επέστρεψε από το μαιευτήριο έχοντας στην αγκαλιά της τον Νταν και άρχισε να χαμογελάει ξανά.

Η μαμά επανέλαβε: «Κάθε παιδί είναι πολύτιμο και αναντικατάστατο». Σταμάτησε για μια στιγμή και συνέχισε: «Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι...». Η φωνή της άρχισε να τρέμει, αλλά αντί για οίκτο, αυτό που μου προκάλεσε ήταν θυμό.

«Ναι, αυτό σημαίνει!» είπα. «Δεν πρέπει να ξαναγίνεις ευτυχισμένη, άκουσες!»

«Ο μικρός μας άγγελος στον ουρανό, το αστέρι μας», είπε η μαμά με δάκρυα στα μάτια, «σίγουρα θα ήθελε...»

«Θα ήθελε να παίξει μαζί μου! Ναι, αυτό θα ήθελε!» την διέκοψα. «Αλλά δεν μπορεί! Θα ήθελε να γνωρίσει τον μικρό μας αδελφό! Αλλά δεν μπορεί! Θα ήθελε να πάει σχολείο του χρόνου! Αλλά δεν μπορεί! Δεν μπορεί γιατί έφυγε!»

«Δεν μπορεί, όχι, αλλά...», άρχισε η μαμά.

«Είπες ψέματα!» φώναξα. «Η Ίζι δεν είναι κάποιο αστέρι στον ουρανό! Ποτέ δεν κατεβαίνει για να με παρηγορήσει. Και πώς μπορεί να είναι και στον παράδεισο και πίσω από το ουράνιο τόξο; Πώς μπορείς να πας πίσω από ένα ουράνιο τόξο; Δεν μπορείς, γιατί δεν υπάρχει!»

«Είναι απλά κάτι που λένε οι άνθρωποι», αναστέναξε η μαμά. «Όταν σκέφτομαι την Ίζι, αισθάνομαι πραγματικά ότι είναι μαζί μου». Τα μάτια της στράφηκαν στον Νταν στο καροτσάκι. Κοιμόταν ήσυχα, σαν η μεγάλη του αδελφή να μην είχε μόλις φωνάξει με όλη της τη δύναμη.

Η μαμά λέει πάλι ψέματα. Η νεκρή Ίζι δεν μπορεί να είναι μαζί της. Η νεκρή Ίζι έφυγε και δεν θα γυρίσει ποτέ. Και όμως... το βράδυ, όταν κρατάω σφιχτά το λαγουδάκι της και του ψιθυρίζω ότι και εγώ την πεθυμώ, τόσο πολύ που πονάω, μερικές φορές μου φαίνεται πραγματικά ότι θα κατέβει στο κρεβάτι μου και θα μου μιλήσει.

«Το κεφάλι μου θα εκραγεί», αναστέναξε η μαμά, τρίβοντας το μέτωπό της. «Θα ξαπλώσω για λίγο. Αν ξυπνήσει ο Νταν, σε παρακαλώ να με φωνάξεις αμέσως, εντάξει;»

Κούνησα το κεφάλι. Όταν έκλεισε την πόρτα της κρεβατοκάμαρας, πήγα στο δωμάτιό μου. Ζωγράφισα μια εικόνα που δεν θα έδειχνα ποτέ στη Τζάσνα: εμένα, να κοιμάμαι με τον Ούσκο στην αγκαλιά μου, ένα παράθυρο γεμάτο αστέρια και ένα αστέρι στην κουβέρτα μου να φωτίζει το δωμάτιο σαν να είχε βγει ο ήλιος στη μέση της νύχτας.

Ξαφνικά ο Νταν άρχισε να κλαίει. Έτρεξα στο καροτσάκι. Η μαμά σίγουρα δεν είχε κοιμηθεί αρκετά ακόμα. Το κεφάλι της θα μπορούσε πραγματικά να εκραγεί αν ο Νταν και εγώ την ξυπνούσαμε πολύ νωρίς.

Κούνησα το καροτσάκι, το έσπρωξα μπρος-πίσω στο σαλόνι και άρχισα να μιλάω απαλά στον Νταν: «Αν σταματήσεις να κλαις, θα σου τραγουδήσω το αγαπημένο τραγούδι της αδελφής μας, της Ίζι». Και το έκανα. Ο Νταν σταμάτησε και με κοίταξε με τα μάτια ορθάνοιχτα. Όταν τελείωσε το τραγούδι, κούνησε τα ποδαράκια του και γουργούρισε. «Εντάξει», είπα, «τότε άκου το δεύτερο αγαπημένο της τραγούδι». Μετά το τρίτο τραγούδι άρχισα να του λέω πόσο ωραία ήταν με την αδελφή μας την Ίζι πριν αρρωστήσει και πόσο μου λείπει. Μερικές φορές τσακωνόμασταν, αλλά όταν κάποιος που αγαπάς τόσο πολύ όσο αγαπώ την Ίζι πεθαίνει, αυτό δεν έχει καμία σημασία. «Αν το ευχηθούμε και οι δύο πολύ δυνατά και την σκεφτούμε πολύ, ίσως μια μέρα να μας επισκεφτεί...» Μήπως μόλις είπα ψέματα στον μικρό μου αδελφό; Όχι, σίγουρα όχι...

Ήμουν έτοιμη να πάω στο δωμάτιό μου για να δείξω στον Νταν το σχέδιο με το αστέρι στην κουβέρτα, όταν είδα τη μαμά στην πόρτα της κρεβατοκάμαρας. Δάκρυα κυλούσαν στο πρόσωπό της, αλλά είχε το πιο φωτεινό χαμόγελο στον κόσμο. Έτρεξα προς το μέρος της. Άνοιξε τα χέρια της και με αγκάλιασε.

Μείναμε εκεί αγκαλιασμένες και κλάψαμε, κλάψαμε πολύ μαζί.



Βίνκο Μόντερντορφερ

ΜΙΑ ΕΠΟΧΗ ΧΩΡΙΣ ΑΓΓΕΛΟΥΣ

Αγαπούσε τη γιαγιά του περισσότερο από όλα.

Όταν έμειναν οι δυο τους μόνοι, μετά την ταφή του παππού, ήταν υπέροχα. Τον άφηνε να κοιμηθεί μαζί της ενώ έξω υπήρχε ακόμη φως. Ο μικρός την ρωτούσε τα πάντα.

«Γιατί τραγουδούν τα πουλιά; Γιατί οι πέτρες δεν ζουν; Γιατί η νύχτα έρχεται πάντα το βράδυ; Ποιος φροντίζει για όλα αυτά;»

Και στη μέση των ερωτήσεών του, η γιαγιά γυρνούσε προς το μέρος του, τον κοίταζε στα μάτια και ανησυχώντας, επαναλάμβανε το ίδιο πράγμα που έλεγε κάθε βράδυ:

«Δεν θα είμαι πάντα μαζί σου. Ίσως μόνο για λίγο ακόμα. Πρέπει να είσαι έτοιμος. Σύντομα θα πεθάνω. Ακριβώς όπως ο παππούς. Τότε θα μείνεις μόνος. Ξέρεις τι πρέπει να κάνεις όταν πεθάνω;»

«Όχι, γιαγιά.»

«Όταν πεθάνω, το πιο σημαντικό είναι να μην φοβάσαι. Καταλαβαίνεις;»

Ο μικρός σκέφτηκε για μια στιγμή... μετά ξεροκατάπτε και ψιθύρισε: «Καταλαβαίνω».

Η γιαγιά ξάπλωσε δίπλα του, με τα μάτια κλειστά.

«Πάντα έρχεται μια στιγμή που κανείς δεν σε προσέχει πια. Πάντα έρχεται μια τέτοια στιγμή. Μια στιγμή χωρίς αγγέλους.»

«Μα γιαγιά, είμαι ακόμα παιδί!»

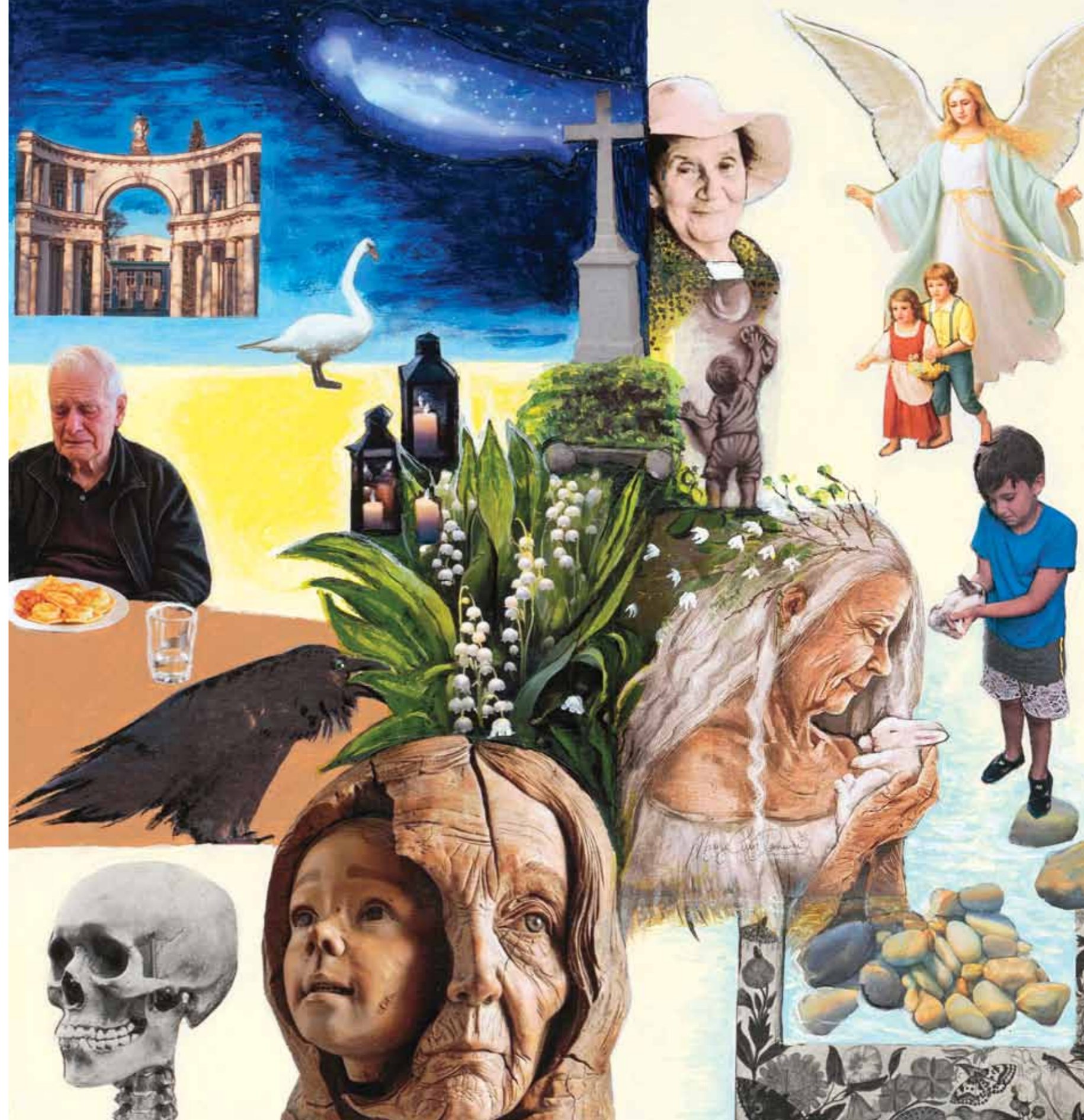
«Όταν πεθάνω, δεν θα είσαι πια παιδί.»

Ο μικρός δεν καταλάβαινε πραγματικά. Τα λόγια της γιαγιάς, που επαναλαμβάνονταν κάθε βράδυ, δεν τον έκαναν πλέον να ντρέπεται. Απλώς σήκωνε τους ώμους και συνέχιζε να κάνει ερωτήσεις. Του άρεσε περισσότερο ο ζεστός, ομοιόμορφος ρυθμός της φωνής της, που τον ηρεμούσε και τον γαλήνευε, παρά οι απαντήσεις της.

Βαθιά μέσα του ήξερε ότι αυτό για το οποίο τον προετοίμαζε θα συνέβαινε μια μέρα. Μια μέρα θα έφευγε πραγματικά, και εκείνη τη στιγμή θα γινόταν ενήλικας.

Τα λόγια της γιαγιάς αντηχούσαν στο μυαλό του συνεχώς...

«Όταν πεθάνω, θα πρέπει να ντύνεσαι μόνος σου. Φρόντισε να ντύνεσαι ζεστά και μην ξεχνάς το κασκόλ και το καπέλο σου! Όταν φεύγεις από το σπίτι, μην ξεχνάς να σβήνεις τα φώτα και να κλειδώνεις την πόρτα. Στο συρτάρι υπάρχει ένα χαρτάκι με τη διεύθυνση της μητέρας σου. Δώστο στους ανθρώπους στο κίτρινο σπίτι στο



τέλος του δρόμου. Μην ντρέπεσαι. Τους έχω ήδη ζητήσει να σε βοηθήσουν αν χρειαστεί. Αυτά είναι όλα... Και να μ' αγαπάς. . .»

Αυτό συνέβαινε κάθε βράδυ. Η γιαγιά φοβόταν για αυτόν. Ήθελε να τον προστατεύσει από το θάνατό της, να βεβαιωθεί ότι ο κόσμος δεν θα σταματούσε για τον εξάχρονο εγγονό της όταν εκείνη δεν θα ήταν πια εκεί.

Κατά τα άλλα, οι μέρες περνούσαν ήσυχα και ευτυχισμένα. Κάθε μέρα πήγαιναν στο νεκροταφείο και κάθε μέρα η γιαγιά άφηνε ένα μπουκέτο λουλούδια στον τάφο του παππού. Ο μικρός στεκόταν πίσω, αναρωτιόμενος αν έπρεπε να ομολογήσει ότι ήταν αυτός που είχε ευχηθεί τον θάνατο του παππού. Ότι ήθελε να πέσει, ότι είχε σφίξει τα μάτια του και τις γροθιές του, ψάλλοντας μέσα του: «Επειδή δεν μ' αγαπάς, πέσε στο φαράγγι!» Ναι, γιαγιά, εγώ τον σκότωσα.

Τα βράδια κάθονταν στην κουζίνα και η γιαγιά τηγάνιζε λευκό ψωμί βουτηγμένο σε χτυπημένο αυγό. Πασπαλίζοντας τις χρυσές φέτες με ζάχαρη, έβαζε το πιάτο μπροστά του. Έπιναν κακάο και γελούσαν. Αυτά ήταν τα πιο ευτυχισμένα βράδια της ζωής του αγοριού. Μόνο που μερικές φορές, όταν μια παράξενη αδυναμία κυριεύε τη γιαγιά και έπρεπε να βάλει ένα χάπι κάτω από τη γλώσσα της, επαναλάμβανε ολόκληρη την ιστορία του θανάτου της. Ρωτούσε με αγωνία και το αγόρι απαντούσε.

«Όταν πεθάνω, ντύσου ζεστά. Εντάξει; Και μην ξεχάσεις να κλειδώσεις την πόρτα. Ξέρεις πού είναι το χαρτάκι με τη διεύθυνση της μητέρας σου; Ξέρεις;»

Εκείνο το βράδυ ήταν πιο ήρεμη από το συνηθισμένο. Έξω ήταν ακόμα φωτεινά όταν ξάπλωσαν. Γύρισε αμέσως προς τον τοίχο – κάτι που δεν είχε κάνει ποτέ πριν. Συνήθως του διηγούνταν το παραμύθι για το θάνατό της και τα καθήκοντά του ως ενήλικας. Όχι εκείνο το βράδυ. Όταν τον φίλησε στο μέτωπο, τα χείλη της ήταν κρύα. Τα χέρια της, καθώς του χαϊδευε τα μαλλιά, ήταν απαλά – πολύ απαλά, σαν να ήταν μόνο το περίβλημα μιας αφής. Ξάπλωσαν εκεί για λίγο, καθώς το σούρουπο έπεφτε έξω από το παράθυρο. Πού και πού ο μικρός κρατούσε την αναπνοή του για να ακούσει τη δική της. Αναπνέει, ομαλά και ήσυχα. Είναι τώρα η κατάλληλη στιγμή; αναρωτήθηκε. Να της πω το μυστικό μου; Κράτησε πάλι την αναπνοή του, ακούγοντας.

«Γιαγιά, κοιμάσαι;»

Δεν απάντησε. Της τράβηξε τον αγκώνα.

«Κοιμάσαι;» Αυτή κούνησε και γκρίνιαξε.

«Όχι, είμαι ακόμα εδώ.»

«Ξέρεις, γιαγιά... Σκότωσα τον παππού. Δεν με αγαπούσε, γι αυτό τον σκότωσα.»

Πάλι σιωπή. Ο μικρός κοίταξε το ταβάνι, όπου το φως από το παράθυρο σχημάτιζε ένα τετράγωνο που σιγά σιγά εξασθενούσε. Ό,τι είναι να γίνει, θα γίνει! σκέφτηκε. Αν δεν με αγαπάει πια, δεν με αγαπάει. Έπρεπε να της το πω. Για να ξέρει πόσο κακός είμαι.

«Γιαγιά, μ' ακούς!»



Η γιαγιά δεν είπε τίποτα. Ο μικρός σηκώθηκε και έσκυψε πάνω της, κοιτάζοντας το πρόσωπό της. Τα μάτια της ήταν κλειστά. Κράτησε την αναπνοή του. Αναπνέει ομαλά. Πρέπει να κοιμάται. «Γιαγιά, άκουσες τι σου είπα;»

Την κούνησε απαλά από τον ώμο. Ξύπνησε λίγο. Άνοιξε τα μάτια της με δυσκολία. Ψιθύρισε αδύναμα: «Είμαι κουρασμένη.»

Άσε με. «Άκουσες τι σου είπα;» την πίεσε.

«Ναι, άκουσα», μουρμούρισε, και τα μάτια της άρχισαν να κλείνουν πάλι με μικρές σπασμωδικές κινήσεις, σαν τα βαριά βλέφαρά της να πάλευαν με την έντονη εσωτερική της βούληση να τα κρατήσει ανοιχτά, για να συνεχίσει να κοιτάζει τον κόσμο.

«Δεν είσαι θυμωμένη;»

«Όχι.»

Μόλις που κούνησε τα χείλη της και μετά άρχισε να αναπνέει ακανόνιστα και αδύναμα.

Ο μικρός ξάπλωσε στο πλάι της, ικανοποιημένος. Έξω σκοτεινίαζε. Ένωθε την πλάτη της γιαγιάς του να τον προστατεύει. Ένωθε άνετα και ασφαλής. Της είχε πει ότι είχε στην καρδιά του και εκείνη δεν ήταν θυμωμένη. Καθόλου. Ικανοποιημένος, έκλεισε τα μάτια του. Δεν φοβόταν πια τίποτα — ούτε λυκανθρώπους, ούτε ληστές με ματωμένα μαχαίρια, ούτε κρεμασμένους άντρες που σάπιζαν και έκλειναν άτακτα παιδιά μέσα στα σακιά

τους, ούτε μεθυσμένους που κάθονταν τη νύχτα σε κρεβάτια ψευτών και ανέπνεαν ζωντανή φωτιά από το στόμα τους. Τίποτα. Όλα ήταν έξω, πίσω από το ασφαλές, κλειστό παράθυρο. Ο άγγελός του ξάπλωνε πίσω του και τον προστάτευε. Όλα τα κακά που είχε κάνει, ο άγγελος τα συγχώρεσε. Ο άγγελος δεν τον αγαπούσε λιγότερο, ακόμα και γνωρίζοντας ότι μερικές φορές ήταν ένα κακόβουλο, ψεύτικο διαβολάκι που εκδικούταν στο μυαλό του, που ήταν άσχημος και κακός στις σκέψεις του.

Γι αυτό υπάρχουν οι άγγελοι - για να μας αγαπούν ακόμα και όταν τους κόβουμε τα φτερά ή τους βγάζουμε τα μάτια από κακία. Οι άγγελοι μας αγαπούν όπως είμαστε...

Αποκοιμήθηκε.

Ξύπνησε.

Γρήγορα. Ξαφνικά. Σαν κάποιος να είχε ανάψει ένα φως στο κεφάλι του.

Ήταν σκοτεινή νύχτα. Πίσω από την πλάτη του ήταν κρύο. Σαν να ξάπλωνε δίπλα σε μια πέτρα. Όταν γύρισε για να αγγίξει τη γιαγιά, η πέτρα μετακινήθηκε. Κρύα. Νεκρή. Τίποτα δεν είναι τόσο νεκρό όσο ένα ανθρώπινο σώμα.

«Εγώ... την σκότωνα!» φώναξε ο μικρός. «Της είπα τι έκανα στον παππού και πέθανε από τη θλίψη. Είμαι κακός άνθρωπος. Πολύ κακός άνθρωπος».

Έκλεισε τα μάτια του και προσπάθησε να ξανακοιμηθεί. Μέχρι το πρωί δεν μπορούσε να κάνει τίποτα. Μέχρι το πρωί μπορούσε μόνο να κοιμηθεί. Αύριο θα ήταν μια νέα μέρα. Μια νέα εποχή. Μια εποχή χωρίς αγγέλους. Το

πρωί ξύπνησε. Κοίταξε για άλλη μια φορά τη γιαγιά, που τώρα ήταν εντελώς λευκή και κρύα. Στα χέρια, το λαιμό και το πρόσωπό της είχαν εμφανιστεί μακριές κοκκινωπές κηλίδες. Με τα μικρά του δάχτυλα σήκωσε τα βλέφαρά της. Οι ανοιχτόχρωμες μπλε ίριδες της είχαν κυλήσει σχεδόν κάτω από τα φρύδια της. Τα άκρα τους είχαν γίνει γαλακτώδη. Κατέβηκε από το κρεβάτι και τράβηξε προσεκτικά την κουβέρτα μέχρι το λαιμό της. Πήρε το φόρεμά της, που είχε πέσει από την καρέκλα, και το δίπλωσε τακτοποιημένα στα πόδια του κρεβατιού. Δεν ήθελε οι άνθρωποι που θα έρχονταν να δουν τη γιαγιά να βρουν τα ρούχα της σε αταξία. Μετά ντύθηκε. Τύλιξε ένα κασκόλ γύρω από το λαιμό του και φόρεσε ένα καπέλο στο κεφάλι του. Έσβησε όλα τα φώτα. Έλεγε τα πάντα για άλλη μια φορά. Μετά άνοιξε την πόρτα.

Στο κατώφλι σταμάτησε και κοίταξε πίσω προς την μισάνοιχτη πόρτα της κρεβατοκάμαρας.

«Γιαγιά, φεύγω τώρα!»

Κλείδωσε την πόρτα πίσω του δύο φορές, προσεκτικά. Στα μισά του δρόμου μεταξύ της πύλης του κήπου και του δρόμου σταμάτησε. Μήπως είχε ξεχάσει κάτι; Γύρισε πίσω. Στο συρτάρι του ντουλαπιού της κουζίνας βρισκόταν το χαρτάκι με τη διεύθυνση της μητέρας του. Το πήρε και το έβαλε στην τσέπη του. Καθώς περνούσε ξανά από το υπνοδωμάτιο, σταμάτησε στην πόρτα. Έκλεισε τα μάτια και έσφιξε τόσο δυνατά τις γροθιές του που τον πόνεσαν.

«Όταν ανοίξω τα μάτια μου, η γιαγιά θα κάθετα στο κρεβάτι, θα χασμουριέται και θα λέει: «Καλημέρα!»» σκέφτηκε...

Έπειτα κοίταξε μέσα στο δωμάτιο... Τίποτα δεν συνέβη. Αυτή εξακολουθούσε να βρίσκεται εκεί, σκεπασμένη μέχρι το λαιμό. Στις μύτες των ποδιών έφυγε από το σπίτι και χτύπησε την πρώτη πόρτα του μεγάλου κίτρινου κτιρίου στο τέλος του δρόμου.

«Νομίζω ότι η γιαγιά μου πέθανε», είπε στους ανθρώπους που άνοιξαν την πόρτα.



Λιλιάννα Γιαρ

Η ΨΥΧΗ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ

Σε κάθε πόλη και χωριό, υπάρχουν παιδιά που δεν αγαπούν τίποτα περισσότερο από το να ακούνε ιστορίες. Οι ιστορίες με μαγικά όντα και περιπέτειες τους δίνουν την αίσθηση ότι πραγματικά μπορούν να συμβούν εξαιρετικά πράγματα. Στις ιστορίες όπου το καλό νικά το κακό, οι νεαρές καρδιές τους βρίσκουν γαλήνη, κάνοντας τους πιο εύκολο να κοιμηθούν και να ονειρευτούν όμορφα όνειρα.

Ο Τζέικομπ μπορούσε να διαβάσει μόνος του εδώ και πολύ καιρό, αλλά ακόμα προτιμούσε να του διαβάζει η μητέρα του. Η φωνή της ήταν ζεστή και ευχάριστη, και ήξερε ακριβώς πώς να την αλλάζει. Γινόταν βαθιά και βαριά όταν ένας αρκούδος βιάζε βαριά μέσα στην ιστορία, γλυκιά και πονηρή όταν μια αλεπού γουργούριζε και γοήτευε, και λεπτή και τσιριχτή όταν ένα φοβισμένο ποντικάκι φώναζε.

Μέσα από την ανάγνωσή της, ο πολύχρωμος κόσμος των παιδικών βιβλίων φαινόταν πιο κοντά και πιο ζωντανός στον Τζέικομπ. Κάθε βράδυ περίμενε με ανυπομονησία τη στιγμή που η μητέρα του θα καθόταν δίπλα στο κρεβάτι του και θα άρχιζε να διαβάζει. Με τη φωνή της, ταξίδευε με ασφάλεια σε παράξενα μέρη, ανάμεσα σε ξωτικά και δράκους — στον Παπουτσωμένο Γάτο και, πιο συχνά και με μεγαλύτερη χαρά, στην Πίπι, την Άννι και τον Τομ.

Ο Τζέικομπ άρεσε επίσης να ακούει τις ίδιες ιστορίες ξανά και ξανά, παρόλο που τις ήξερε πολλές απ' έξω. Συχνά, φανταζόταν τον εαυτό του τόσο δυνατό όσο ένας ήρωας παραμυθιού ή τόσο ισχυρό όσο ένας μάγος που μπορούσε να τα διορθώσει όλα.

Η μητέρα του τελείωνε πάντα την ανάγνωση με τον ίδιο τρόπο:

«Σ' αγαπώ».

Και εκείνος θα απαντούσε:

«Μέχρι το σύμπαν και πίσω οκτώ φορές».

Αυτές οι λέξεις ήταν το μικρό τους μυστικό, γιατί ο Τζέικομπ ήξερε ότι όταν ζωγραφίζεις τον αριθμό οκτώ ξαπλωμένος, γίνεται το σύμβολο του άπειρου. Το άπειρο είναι μεγαλύτερο από όλα τα αστέρια στον πιο σκοτεινό νυχτερινό ουρανό. Ακόμα και για το σύμπαν είναι μακριά.

Του άρεσε πολύ όταν πρόλαβε τη μητέρα του και είπε πρώτος «Σ' αγαπώ». Τότε εκείνη πρόσθετε «Μέχρι το σύμπαν και πίσω οκτώ φορές» και τον αγκάλιαζε σφιχτά.



Πριν από λίγες μέρες, ένα μεγάλο ασθενοφόρο έφερε τη μητέρα του Τζέικομπ στο σπίτι από το νοσοκομείο, όπου είχε νοσηλευτεί πολλές φορές στο παρελθόν. Ο Τζέικομπ παρατήρησε ότι αυτή τη φορά ήταν πιο χλωμή, πιο κουρασμένη και περπατούσε με δυσκολία. Από τότε βρισκόταν ξαπλωμένη σε ένα ειδικό νοσοκομειακό κρεβάτι στο σπίτι, ξεκουραζόταν πολύ, χρειαζόταν βοήθεια για να σηκωθεί και στηριζόταν σε ένα περιπατητήρα. Η σοβαρή ασθένεια την είχε κάνει μικρή και αδύναμη. Επειδή τα μαλλιά της είχαν πέσει, φορούσε πάντα ένα μαντήλι στο κεφάλι. Η γιαγιά του και η θεία του Μίγια, η αδελφή της μητέρας του, είχαν αρρωστήσει με τον ίδιο τρόπο. Οι γιατροί δεν είχαν καταφέρει να τις βοηθήσουν.

Ο Τζέικομπ δεν ήθελε να μιλήσει σε κανέναν για αυτό. Ούτε καν στους συγγενείς του. Έγινε σιωπηλός και κλεισμένος στον εαυτό του. Όταν γύριζε στο σπίτι, δεν χαιρετούσε καν τη μητέρα του, αλλά γλιστρούσε κρυφά γρήγορα στο διάδρομο και έμπαινε στο δωμάτιό του. Δεν ήθελε να την επισκεφτεί στο νοσοκομείο, παρόλο που εκείνη ήθελε να τον δει. Στο σχολείο, όταν οι συμμαθητές του έπαιζαν στο διάλειμμα, δεν συμμετείχε. Στεκόταν στην άκρη, μόνος, νιώθοντας ότι ήθελε να τρέξει μακριά ή να εξαφανιστεί.

Αυτό πόνεσε τη μητέρα του, αλλά κατάλαβε ότι τα παιδιά φοβούνται την ασθένεια και την αδυναμία των γονιών τους. Κατάλαβε ότι ο Τζέικομπ προτιμούσε να κρύβεται από όλα όσα τον τρόμαζαν ή του φαινόταν άδικο. Ωστόσο, της έλειπε τρομερά ο μικρός της γιος. Κοίταζε με λύπη προς την πόρτα και, όταν εκείνος προσπαθούσε να περάσει κρυφά από το δωμάτιο όπου βρισκόταν, τον φώναζε απαλά, σχεδόν σαν ψίθυρος: «Σ' αγαπώ».

Σταμάτησε και δεν είπε τίποτα. Ένωσε ένα σφίξιμο στο λαιμό όταν η μητέρα του επανέλαβε:

«Τζέικομπ, σ' αγαπώ».

Σιγά-σιγά μπήκε μέσα, πλησίασε το κρεβάτι και πήρε το χέρι που του έτεινε.

«Μέχρι το σύμπαν και πίσω οκτώ φορές;» ρώτησε.

Η μητέρα του χαμογέλασε ελαφρά, του χάιδεψε τα μαλλιά και απάντησε

«Μέχρι το σύμπαν και πίσω οκτώ φορές».

Ο Τζέικομπ ανέβηκε στο κρεβάτι δίπλα της. Της είπε τι είχε μάθει στο σχολείο εκείνη την ημέρα και πώς η άνοιξη ξυπνούσε έξω. Χρυσάνθεμα και κρίκοι ανθίζανε μπροστά από το σπίτι. Τότε άνοιξε ένα βιβλίο και της διάβασε δυνατά την αγαπημένη του ιστορία.



Σλάβιτσα Ρέμσκαρ ΜΙΑ ΑΛΗΘΙΝΗ ΜΑΜΑ;

Όλα τα παιδιά μόλις είχαν τελειώσει την κατοίκον εργασία τους και η κυρία Ίζα τους είχε αφήσει να ξεκουραστούν μέχρι να σχολάσουν.

«Μπορείτε να παίξετε στις γωνιές παιχνιδιού μέχρι να έρθουν οι γονείς σας να σας πάρουν», τους είπε με ήρεμη φωνή.

Ζήτω, φώναξαν όλα χαρούμενα και η Χέλα και ο Γιούρι έτρεξαν προς τα τουβλάκια.

Από χθες το απόγευμα είχαν αρχίσει να χτίζουν ένα γκαράζ για τα αυτοκινητάκια τους.

Το ψηλό κτίριο με την ελικοειδή είσοδο θα είχε χώρο για όλα τα αυτοκίνητά τους — και ακόμη και για τα αυτοκίνητα των άλλων παιδιών. Τα είχαν σκεφτεί όλα μέχρι και να χρέωναν και είσοδο για το χώρο στάθμευσης!

Η κυρία Ίζα χαμογέλασε ευχαριστημένη όταν είδε τα παιδιά να παίζουν τόσο όμορφα: μερικά με τα τουβλάκια, άλλα στην κουζίνα, μερικά κοιτάζοντας βιβλία με εικόνες... Έτσι βρίσκει την ευκαιρία να βγει στο διάδρομο και κουβεντιάσει για λίγο με την καθαρίστρια.

Ξαφνικά μέσα από την ανοιχτή πόρτα ακούει τον θόρυβο από τα τουβλάκια που πέφτουν και τις δυνατές φωνές, αλλά πριν προλάβει να επιστρέψει, η μικρή Μία τραβάει τη φούστα της:

«Κυρία Ίζα, έλα γρήγορα! Γιατί η Χέλα είναι θυμωμένη και ο Γιούρι είναι λυπημένος;»

Η κυρία Ίζα επέστρεψε γρήγορα με τη Μία και δεν πίστευε στα μάτια της πως σε λίγα μόνο λεπτά όλα άλλαξαν! Τα τουβλάκια ήταν σκορπισμένα στο μισό δωμάτιο, το γκαράζ έχει διαλυθεί και η Χέλα έκλαιγε κρύβοντας το πρόσωπό της. Ο Γιούρι ήταν έξαλλος και χτυπούσε το πόδι του.

Η κυρία Ίζα προσπάθησε να τους ηρεμήσει όμως ο Γιούρι επέμενε πως δεν είχε κάνει κάτι για να ενοχληθεί η Χέλα.

Η Χέλα τότε χωρίς να αποκαλύψει το πρόσωπό της και συνεχίζοντας να κλαίει είπε στον Γιούρι:

«Κάτι έκανες! Με πλήγωσες! Είπες ότι η μαμά μου δεν είναι η πραγματική μου μαμά επειδή δεν με γέννησε.»

Ο Γιούρι όμως θυμωμένος συνέχισε να μιλάει με δυνατή φωνή λέγοντας : «Όλοι το ξέρουν αυτό! Δεν της μοιάζεις καθόλου. Η μαμά σου είναι λευκή και ξανθιά, ενώ εσύ είσαι μελαχρινή».

Τότε ο Τόνι παρεμβαίνει: «Ο μπαμπάς μου λέει ότι η Χέλα είναι υιοθετημένη, οπότε φυσικά δεν μοιάζει με τη μαμά ή τον μπαμπά της».

«Ας ηρεμήσουμε όλοι», λέει η κυρία Ίζα με απαλή φωνή. Παίρνει την Χέλα, που είναι λυπημένη και θυμωμένη, από το ένα χέρι, και τον Γιούρι, που είναι λυπημένος και θυμωμένος, από το άλλο. «Ελάτε, ας καθίσουμε σε κύκλο — τον κύκλο της συζήτησής μας».



Όταν κάθονται όλοι στα μαξιλάρια, πιάνονται χέρι χέρι και μένουν ήσυχοι για λίγο. Ο μόνος ήχος είναι η ανάσα τους.

Τότε η κυρία Ίζα λέει σε όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένου και του Γιούρι, ότι η μαμά της Χέλα είναι η πραγματική της μαμά.

Δεν γέννησε την Χέλα — την υιοθέτησε. Και η υιοθεσία ενός παιδιού είναι εξίσου υπέροχη με τη γέννηση ενός παιδιού.

Η Χέλα σηκώνει περήφανα το κεφάλι της και κοιτάζει τον Γιούρι. Μετά τον Τόνι. Μετά όλους τους συμμαθητές της.

Αυτοί κουνάνε το κεφάλι και λένε ναι, ναι, η Χέλα έχει και αυτή πραγματική μαμά.

Και η μικρή Μία το επαναλαμβάνει σιγά σιγά στον εαυτό της, για να μην το ξεχάσει: “Αν υιοθετήσεις ένα παιδί, είναι το ίδιο υπέροχο σαν να το έχεις γεννήσει.”»



Τιάσα Ζόρτζ Ρούπνικ

ΡΩΤΑΩ, ΕΠΕΙΔΗ ΥΠΑΡΧΩ

Ο Θεός με παρακολουθεί.

Βλέπει τα πάντα.

Έτσι λένε.

Με βλέπει όταν γυρίζω στο κρεβάτι το βράδυ και δεν προσεύχομαι.

Με βλέπει όταν σκέφτομαι κάτι κακό για τον Μίχα, που μου πήρε την μπάλα σήμερα στο γήπεδο.

Με βλέπει όταν ξεχνάω να πω «ευχαριστώ» ή «παρακαλώ» ή όταν σκέφτομαι πράγματα που δεν πρέπει.

Στο σχολείο μας λένε ότι ο Θεός είναι αγαπητός και καλός. Στο σπίτι λένε ότι είναι αυστηρός. Στο κατηχητικό λένε ότι είναι ελεήμων. Στη λειτουργία μιλάνε για την αμαρτία και την τιμωρία. Όταν ρωτάω γιατί να με τιμωρήσει αφού με αγαπάει, η μαμά μου απαντά με ύφος αυστηρό: «Μην κάνεις τέτοιες ερωτήσεις. Έχε πίστη».

Αλλά δεν καταλαβαίνω.

Κάθε Κυριακή κάθομαι σε ένα σκάμνο της εκκλησίας.

Όλα είναι χρυσά, λαμπερά, μεγαλοπρεπή. Ο ιερέας υψώνει το Ευαγγέλιο και μιλάει για τον πόνο, τον σταυρό, τις αμαρτίες.

Μερικές φορές οι σκέψεις μου περιπλανιούνται.

Θα ήθελα να σηκωθώ και να βγω έξω ή να προσποιηθώ ότι προσεύχομαι.

Αλλά δεν μου επιτρέπεται. Ο Θεός τα βλέπει όλα.

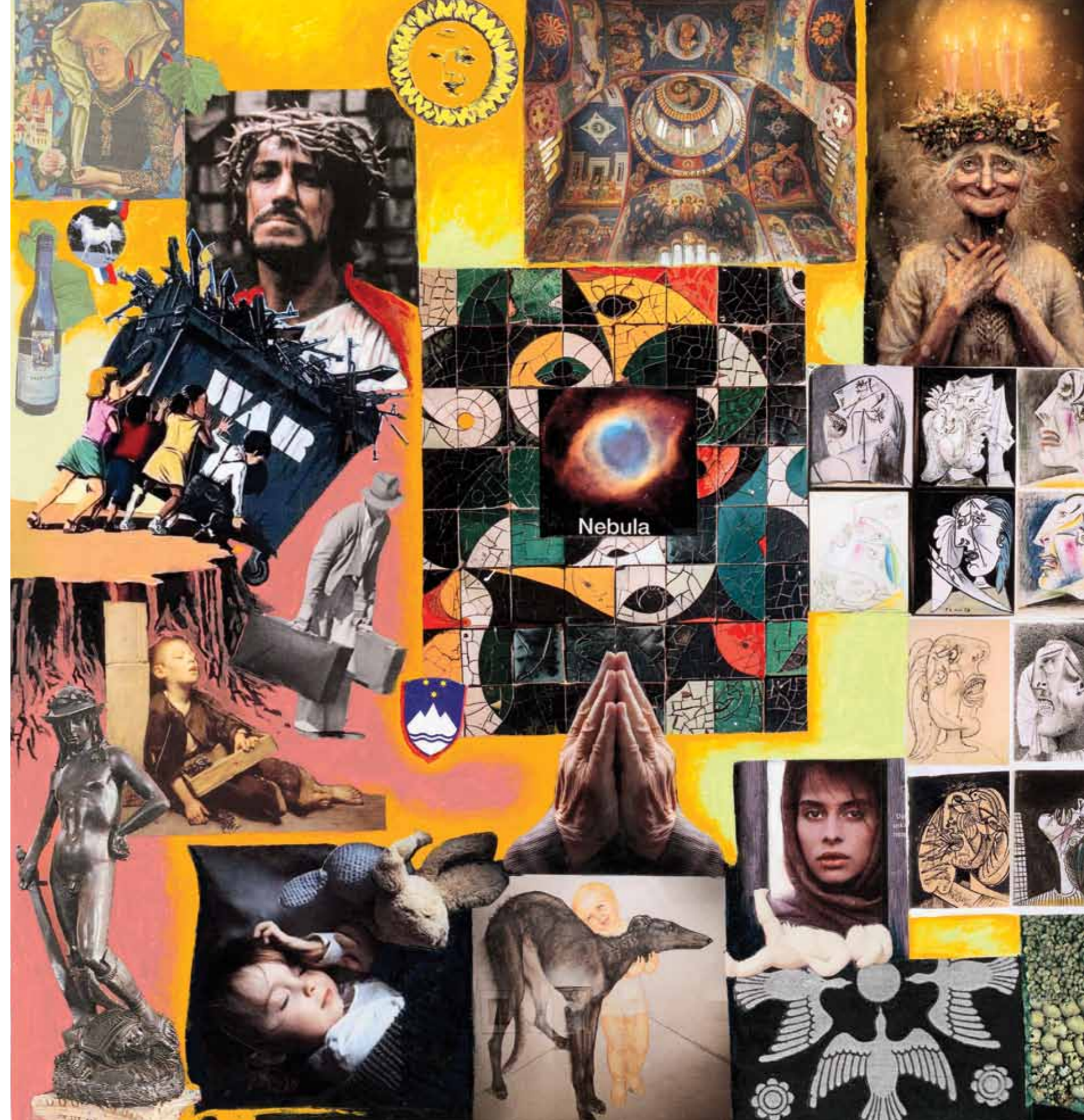
Έτσι λένε.

Τελευταία ξυπνάω με μια περίεργη αίσθηση στο στομάχι μου. Σαν να έχω κάνει κάτι λάθος, αλλά δεν ξέρω τι. Σαν κάποιος να με παρακολουθεί, περιμένοντας να κάνω κάποιο λάθος. Λένε ότι είναι η συνειδήσή μου. Αλλά τότε γιατί νιώθω σαν να πνίγομαι;

Πολλές φορές ονειρεύομαι την κόλαση. Ότι πέφτω σε ένα μαύρο κενό όπου δεν υπάρχει κανείς. Όπου καυτά χέρια με αρπάζουν.

Ονειρεύομαι επίσης ότι στέκομαι μπροστά στον Θεό. Με ρωτάει γιατί ήμουν κακός. Και δεν ξέρω τι έχω κάνει λάθος.

Μια μέρα στο δρόμο είχα δει έναν ζητιάνο. Ο θείος μου, που περπατούσε μαζί μου, με τράβηξε από το μανίκι και μου είπε: «Μην κοιτάς, ο Θεός τον δοκιμάζει».





ΑΠΟΨΕΙΣ ΑΠΟ ΕΜΠΕΙΡΟΓΝΩΜΟΝΕΣ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΑΚΟΥΓΟΝΤΑΙ

Μία άλλη μέρα είχα δει έναν μεθυσμένο άντρα να φωνάζει στη γυναίκα του. Η γιαγιά λέει: «Η αμαρτία του θα τον προλάβει».

Μόνο όταν είχα δει ένα παιδί στις ειδήσεις, καλυμμένο με σκόνη, με τα μάτια ανοιχτά αλλά χωρίς να αναπνέει. Ρώτησα: «Γιατί ο Θεός δεν τον έσωσε;».

Ο μπαμπάς κούνησε τότε το κεφάλι του και μου απάντησε. «Μην κάνεις τέτοιες ερωτήσεις. Οι τρόποι Του είναι μυστήριον».

Αλλά δεν μπορώ να σταματήσω να ρωτάω.

Αν ο Θεός τα βλέπει όλα, γιατί δεν κάνει τίποτα;

Αποστρέφει το βλέμμα του; Ή... μήπως δεν υπάρχει καθόλου;

Το βράδυ, όταν σκεπάζομαι με την κουβέρτα, πρέπει να προσευχηθώ.

Αλλά δεν το κάνω. Και για πρώτη φορά από όσο θυμάμαι, δεν αισθάνομαι ένοχος.

ΜΙΡΑ, ΜΙΡΑ – ΠΑΙΡΝΟΝΤΑΣ ΚΙΛΑ

Σε μια εποχή που οι ηλεκτρονικές συσκευές αναλαμβάνουν πολύ συχνά το ρόλο της ανατροφής των παιδιών, τα προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των νέων γίνονται όλο και πιο συνηθισμένα.

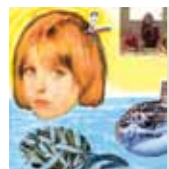
Η Μίρα, εκτός από τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει λόγω του υπερβολικού σωματικού βάρους, αντιμετωπίζει αισθήματα κατωτερότητας καθώς και συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης. Η δυσφορία της επιδεινώνεται από τον σχολικό εκφοβισμό (bullying) από τους συνομηλικούς της και την απουσία ενός υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου. Το φαγητό γίνεται συχνά η κύρια πηγή άνεσής της, παγιδεύοντάς την σε έναν φαύλο κύκλο συναισθηματικής κατανάλωσης τροφής. Όταν το άγχος γίνεται αφόρητο, η Μίρα γρατσουνάει τα χέρια και το λαϊμό της για να απελευθερώσει την ένταση, αν και η ανακούφιση είναι μόνο προσωρινή.

Το πιο τραγικό όμως από όλα σε αυτή την ιστορία είναι ότι οι γονείς της Μίρα δεν αντιλαμβάνονται την ένταση των καθημερινών συναισθηματικών της δυσκολιών. Τρέχοντας συνεχώς από τη μία υποχρέωση στην άλλη και στην προσπάθεια τους να τα προλάβουν όλα παρατηρούμε ένα σαφές στοιχείο γονικής αδυναμίας.

Για καλή της όμως τύχη η ιστορία της Μίρας παίρνει μια θετική στροφή χάρη στο έμπειρο προσωπικό του σχολείου όπου φοιτά. Η δυσφορία της εντοπίζεται και αναγνωρίζεται από τους εκπαιδευτικούς του σχολείου, με αποτέλεσμα να ενταχθεί σε ένα πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίζει έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Αυτού του είδους τα προγράμματα παρέχουν πρόσβαση όχι μόνο σε γιατρούς, (κλινικούς) ψυχολόγους, κινησιολόγους, διατροφολόγους και εργοθεραπευτές, αλλά και σε μια διεπιστημονική προσέγγιση που αντιμετωπίζει την πλήρη πολυπλοκότητα των αγώνων των νέων με το υπερβολικό βάρος. Τέτοια προγράμματα αποδεικνύονται συχνά σημεία καμπής σε ιστορίες που διαφορετικά θα μπορούσαν να είχαν καταλήξει πολύ πιο τραγικά. Πέρα από τις αλλαγές στον τρόπο ζωής, προσφέρουν επίσης στους νέους και στις οικογένειές τους ένα πολύτιμο δίκτυο κοινωνικής υποστήριξης, το οποίο μπορεί να έχει βαθιά θετική επίδραση στην ψυχική υγεία.

Μέσα από το πρόγραμμα η Μίρα συνειδητοποιεί ότι οι αδυναμίες της μπορούν, στην πραγματικότητα, να γίνουν η μεγαλύτερη δύναμή της. Και είναι μια δύναμη που, προσωπικά, εύχομαι κάθε παιδί να ανακαλύψει κάποια μέρα μέσα του.

Κάγια Κράιτς



Κάγια Κράιτς, MA, Ψυχολόγος
Ασκούμενη στη Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ).
Συνεργάτης Ανάπτυξης και Έρευνας, Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας.

ΝΙΚΟ, ΤΟ ΚΑΚΟΜΑΘΗΜΕΝΟ ΠΑΙΔΙ

Στις μέρες μας τα κακομαθημένα παιδιά είναι ένα φαινόμενο το οποίο συναντάμε όλο και πιο συχνά, τόσο στα σχολεία όσο και σε κλινικά περιβάλλοντα. Ένα παιδί θεωρείται κακομαθημένο όταν λαμβάνει όλα όσα θέλει, αλλά τίποτα από όσα πραγματικά χρειάζεται.

Σύμφωνα με την κλινική ψυχολογία, βλέπουμε τα παιδιά να γίνονται κακομαθημένα από «υπερβολική υλική κάλυψη», αλλά κυρίως από «ελλιπή ανάπτυξη». Όταν ένα παιδί παίρνει ό,τι ζητά χωρίς να ενθαρρύνεται να αναπτύξει βασικές δεξιότητες στην ζωή του, όπως η υπομονή, ο αυτοέλεγχος, η αίσθηση ευθύνης και ο σεβασμός προς τους άλλους δεν καταφέρνει να αποκτήσει την εσωτερική πυξίδα που θα το καθοδηγεί να ζει αρμονικά με τους άλλους.

Τα παιδιά γίνονται κακομαθημένα όταν δεν έχουν ευκαιρίες να μάθουν την ευθύνη, τον σεβασμό και την αίσθηση της κοινότητας. Επίσης όταν οι γονείς είναι υπερβολικά επιεικείς, όταν τα όρια είναι αδύναμα και όταν οι ενήλικες υποκύπτουν πάντα σε κάθε απαίτηση και καπρίτσιο των παιδιών. Σε τέτοιες περιπτώσεις, το παιδί δεν μαθαίνει τη διαφορά μεταξύ δικαιωμάτων και ευθυνών.

Ένα παιδί του οποίου οι γονείς αφαιρούν όλα τα εμπόδια και το προστατεύουν από την απογοήτευση, τη θλίψη ή την προσπάθεια, δεν αναπτύσσει βασικές δεξιότητες. Η απουσία ορίων και η έλλειψη συναισθηματικής ασφάλειας συχνά υποκρύπτουν ανεπιθύμητη επιθετική συμπεριφορά, περιφρόνηση για τους άλλους και δυσκολίες στη δημιουργία υγιών σχέσεων. Δυστυχώς ένα κακομαθημένο παιδί σπάνια είναι ευτυχισμένο και τις περισσότερες φορές, είναι παγιδευμένο σε ένα πρώιμο στάδιο ανάπτυξης.

Η λύση στο πρόβλημα όσο αφορά τα κακομαθημένα παιδιά δεν βρίσκεται στην αυστηρότητα, αλλά στον καθορισμό σαφών και συνεπών ορίων και στο να δείξουμε στο παιδί ότι η ευθύνη δεν είναι τιμωρία, αλλά ένα φυσικό μέρος της ανάπτυξης. Η ειδική μεταχείριση των κακομαθημένων παιδιών δεν πρέπει να γίνεται αποδεκτή, αλλά πρέπει να θεωρείται ως ένα κάλεσμα προς τους ενήλικες να διδάξουν στα παιδιά την ανεξαρτησία, τον σεβασμό και την ενσυναίσθηση. Μόνο με αυτόν τον τρόπο μπορούν να μάθουν να ζουν μέσα σε μια κοινότητα χωρίς να επιβαρύνονται από μια ψευδή αίσθηση αυτοπεποίθησης.

Όπως βλέπουμε στον κύριο χαρακτήρα της ιστορίας, η καμπή δεν έρχεται μέσω του θυμού ή των απειλών, αλλά μέσω της εμπειρίας. Όταν ο Νίκο συγκρίνει τη δική του συμπεριφορά με εκείνη κάποιου ακόμα πιο κακομαθημένου, συνειδητοποιεί ότι δεν θέλει να γίνει έτσι.

Τάνια Πριστόβνικ



Τάνια Πριστόβνικ, MSc, Κλινική Ψυχολόγος
Ειδικός Κλινικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστημιακό Ιατρικό Κέντρο Μαρίμπορ, Τμήμα Παιδιατρικής. Εργάζεται κυρίως με παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους. Διδάσκει σε γονείς και νέους, συνεργάζεται με δικαστήρια σε θέματα επιμέλειας και επικοινωνίας μετά το διαζύγιο, ενεργεί ως διαμεσολαβητής στον τομέα της υγείας και παρέχει συμβουλές για την αναγνώριση και την πρόληψη του εκφοβισμού στο χώρο εργασίας.
Συνέβαλε επίσης στο πρόγραμμα Barnahus (Σπίτι των Παιδιών), ένα κορυφαίο ευρωπαϊκό μοντέλο για την υποστήριξη παιδιών θυμάτων σεξουαλικής κακοποίησης.

Η ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΟΥΒΕΡΤΑ ΜΕ ΚΡΟССΙΑ

Αυτή η ιστορία απεικονίζει τον ψυχολογικό και κοινωνικό αντίκτυπο της ενδοοικογενειακής βίας, με έμφαση στην συναισθηματική κακοποίηση και την τιμωρία που αγνοεί την πραγματική συμπεριφορά του παιδιού. Οι ενέργειες του πατέρα αντικατοπτρίζουν έναν αυταρχικό τρόπο ανατροφής που βασίζεται στον φόβο, την αυστηρή πειθαρχία και τη σωματική τιμωρία. Αυτός ο τρόπος ανατροφής συχνά προκαλεί στα παιδιά αισθήματα ντροπής, φόβου, άγχους και μειωμένης αυτοεκτίμησης.

Η Νέζα, που είναι από τη φύση της περίεργη και ανοιχτή στον κόσμο, τιμωρείται για αυτή την φυσιολογική συμπεριφορά, η οποία μπορεί να καταστέλλει τον αυθορμητισμό, να βλάπτει την εικόνα του εαυτού της και να συμβάλλει σε τραυματικές εμπειρίες.

Η ιστορία απεικονίζει επίσης τον παθητικό ρόλο της μητέρας, η οποία είναι και η ίδια θύμα βίας (όπως υπονοείται από τους μώλωπες που κρύβει), η οποία μόνο σταδιακά βρίσκει τη δύναμη να κάνει μια αλλαγή. Αυτό υπογραμμίζει τον κύκλο της βίας στις οικογένειες, όπου τα θύματα αγωνίζονται να απελευθερωθούν λόγω συναισθημάτων ανικανότητας, φόβου και οικονομικής ή κοινωνικής εξάρτησης. Η Κλάρα, η μεγαλύτερη αδελφή, αναλαμβάνει έναν προστατευτικό ρόλο — ένα κοινό φαινόμενο μεταξύ των παιδιών που μεγαλώνουν σε βίαια νοικοκυριά.

Η καμπή έρχεται με την απόφαση της μητέρας να φύγει από το σπίτι γεγονός που συμβολίζει την ενδυνάμωση και το σπάσιμο του κύκλου της κακοποίησης. Όταν ένα θύμα (μόνο του ή με υποστήριξη) ενισχύει την αίσθηση της αξίας και της ικανότητάς του, μπορεί να αποκτήσει πρόσβαση στους εσωτερικούς πόρους που χρειάζεται για να φύγει και να ξαναχτίσει τη ζωή του. Τώρα η νέα δυναμική της οικογένειας υπογραμμίζει τη σημασία της θετικής ανατροφής, που βασίζεται στον σεβασμό, τον διάλογο και την συναισθηματική ασφάλεια. Ένα τέτοιο περιβάλλον επιτρέπει στα παιδιά να αναπτυχθούν συναισθηματικά με υγιή τρόπο, να αισθάνονται ασφαλή και να δημιουργήσουν σταθερές σχέσεις στο μέλλον.

Οι δράστες βίας συχνά δεν έχουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους ή δεν έχουν μάθει ποτέ στρατηγικές μη βίαιης επικοινωνίας. Πολλοί μεγάλωσαν σε οικογένειες όπου η βία ήταν κανονικοποιημένη ως τρόπος επίλυσης συγκρούσεων. Η βία μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως εργαλείο ελέγχου, ως τρόπος για την εδραίωση της κυριαρχίας. Το πρόβλημα επιδεινώνεται όταν η κοινωνία ενισχύει τα στερεότυπα της αρρενωπότητας που συνδέονται με την εξουσία, τον έλεγχο και την κυριαρχία, ή όταν δικαιολογεί τη βία. Σε τέτοιες περιπτώσεις, οι δράστες δεν αναγνωρίζουν τη συμπεριφορά τους ως προβληματική.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι δράστες αντιμετωπίζουν επίσης προβλήματα όπως εθισμός, ανεπίλυτα τραύματα που προκαλούν εκρήξεις βίας ή διαταραχές προσωπικότητας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι η βία δεν είναι αποτέλεσμα προσωρινής κακής διάθεσης, αλλά αντανακλά μακροχρόνια πρότυπα σκέψης, συμπεριφοράς και εμπειρίας. Η ευθύνη για τη βία βαραινεί πάντα τον δράστη.

Μόιτσα Οστρέζ Κογκόβσεκ



Μόιτσα Οστρέζ Κογκόβσεκ, ΒΑ Κοινωνικής Εργασίας
Επιθεωρήτρια στο Γραφείο Κοινωνικής Επιθεώρησης, Υπουργείο Εργασίας της Δημοκρατίας της Σλοβενίας.
Εργάστηκε στο Κέντρο Κοινωνικής Εργασίας, υποστηρίζοντας οικογένειες στον τομέα της προστασίας των παιδιών και της οικογένειας.
Σήμερα εκπαιδεύει επαγγελματίες στον τομέα της κοινωνικής πρόνοιας και συνεχίζει την επαγγελματική της ανάπτυξη μέσω του Ινστιτούτου Ψυχοθεραπείας Πραγματικότητας.

ΛΕΞΕΙΣ, ΛΕΞΕΙΣ, ΛΕΞΕΙΣ

Η περίπτωση της Βίτα αναδεικνύει τις σκληρές, προσβλητικές και καταχρηστικές αντιδράσεις των γονιών της απέναντί της. Την ίδια συμπεριφορά στο σπίτι της Βίτα έχει και ο μεγαλύτερος αδελφός της, ο οποίος έχει ως πρότυπα τους γονείς του, καθώς οι γονείς είναι τα πρώτα πρότυπα για τα παιδιά σε κάθε οικογένεια.

Οι ρίζες της ψυχολογικής κακοποίησης είναι ποικίλες. Τα παιδιά εσωτερικεύουν τις επαναλαμβανόμενες αντιδράσεις των γονιών τους, ταυτιζόμενα όχι μόνο με αυτά που λέγονται και γίνονται, αλλά και με την συναισθηματική ενέργεια που κρύβεται πίσω από αυτές τις αντιδράσεις. Όταν τέτοιες αντιδράσεις στερούνται ζεστασιάς, προσοχής, αγάπης, ανακούφισης και εξήγησης αλλά αντίθετα χαρακτηρίζονται συχνά από θυμό, περιφρόνηση, επίρριψη ευθυνών, εχθρότητα και μισαλλοδοξία το παιδί βιώνει αυτό ως μια προσωπική πραγματικότητα γειμίζοντας φόβο και ντροπή για τον εαυτό του. Το παιδί μαθαίνει ότι η αυθεντικότητα και η φυσική έκφραση του είναι ανεπιθύμητες και ότι οι ανάγκες του δεν έχουν σημασία.

Με την πάροδο του χρόνου, αυτές οι εμπειρίες γίνονται μέρος της προσωπικότητας και της ταυτότητας του παιδιού. Δυστυχώς σε μικρή ηλικία, τα παιδιά δεν μπορούν να διαχωρίσουν τις πράξεις από την ταυτότητα. Κατανοούν ελάχιστα τη γενική εικόνα και πρέπει να τους διδαχθούν αυτές οι διακρίσεις. Καθώς μεγαλώνουν, συνειδητοποιούν ότι οι ανάγκες τους δεν αποτελούν προτεραιότητα για τους γονείς τους και αρχίζουν να αναπτύσσουν αμυντικές στρατηγικές για να επιβιώσουν συναισθηματικά. Συνήθως οι στρατηγικές αυτές χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες ως εξής: είτε τα παιδιά προσπαθούν να ευχαριστήσουν τους άλλους, είτε επαναστατώντας επίμονα, είτε αποσύρονται εντελώς. Ζουν με την πεποίθηση ότι δεν είναι ποτέ αρκετά καλοί για τους πιο κοντινούς τους ανθρώπους. Αυτά τα εσωτερικευμένα συναισθήματα και προσδοκίες γίνονται ο φακός μέσω του οποίου προσεγγίζουν τις μελλοντικές σχέσεις τους.

Φυσικά, το παιδί θα συνεχίσει να αναζητά εγγύτητα, ζεστασιά και αποδοχή, αλλά ο τρόπος με τον οποίο τις αναζητά μπορεί να είναι διαστρεβλωμένος και λανθασμένος. Επίσης οι συνομήλικοί του μπορεί να μην κατανοούν αυτή τη συμπεριφορά και να το απορρίπτουν. Ωστόσο, το παιδί, που έχει ήδη συνηθίσει την απόρριψη, επαναλαμβάνει τα ίδια μοτίβα, ελπίζοντας ακόμα να γίνει πραγματικά αντιληπτό, κατανοητό και να βοηθηθεί να αντικαταστήσει τις πληγωμένες αντιδράσεις με πιο υγιείς. Μόνο τότε μπορεί να απελευθερωθεί από τα συναισθήματα της αναξιοσύνης, της ενοχής, του φόβου και της ντροπής που του μεταβίβασαν οι γονείς του.

Στην ιστορία της Βίτα, οι γονείς της αρχίζουν να της δίνουν την προσοχή και τη φροντίδα που χρειάζεται μόνο μετά από ένα σοβαρό ατύχημα. Στην πραγματική ζωή, αυτό συμβαίνει συχνά: τα παιδιά εκφράζουν πρώτα την αγωνία και την εσωτερική τους αναταραχή μέσω δυσλειτουργικών συμπεριφορών, χωρίς να κατανοούν τους εαυτούς τους. Αν οι ενήλικες δεν βοηθήσουν το παιδί να αναγνωρίσει αυτές τις εσωτερικές συγκρούσεις, είναι απίθανο να υπάρξει μόνιμη αλλαγή. Η δύσκολη συμπεριφορά τείνει να κλιμακώνεται, καθώς οι ασυνείδητοι αμυντικοί μηχανισμοί είναι πολύ ισχυροί για να τους διαχειριστεί μόνο του ένα παιδί. Αν δεν επιλυθεί, αυτό μπορεί αργότερα να εκδηλωθεί όχι μόνο με ατυχήματα, αλλά και με ψυχοσωματικές ή χρόνιες ασθένειες.

Έντιν Ντουράκοβιτς



Έντιν Ντουράκοβιτς, ΒΑ Πολιτισμικές Σπουδές
Θεραπευτής Γάμου και Οικογένειας.
Κοινωνικός λειτουργός σε Κέντρο Κοινωνικής Εργασίας, με ειδίκευση στις δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Η ΣΑΠΟΥΝΟΠΕΡΑ

Οι άνθρωποι μπαίνουν σε ρομαντικές σχέσεις ελπίζοντας ότι θα διαρκέσουν για πάντα. Ωστόσο, η ζωή συχνά φέρνει απρόσμενες ανατροπές και προκλήσεις. Μία από αυτές είναι το τέλος μιας σχέσης ή ένα διαζύγιο, που μπορεί να συμβεί για πολλούς λόγους. Συχνός λόγος διαζυγίου είναι ένας ή και οι δύο σύντροφοι μπορεί να γνωρίσουν κάποιον νέο άτομο ή μπορεί να απομακρυνθούν ο ένας από τον άλλο ή μπορεί να δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν ορισμένες αγχωτικές καταστάσεις στην οικογένεια.

Το διαζύγιο φέρνει μαζί του τόσο συναισθηματικές απώλειες (όπως η απώλεια ενός φανταστικού μέλλοντος, το όνειρο για το τι θα μπορούσε να είχε γίνει ή η αίσθηση της σύνδεσης και του ανήκει) όσο και οικονομικές απώλειες (όπως αλλαγές στην οικονομική κατάσταση ή ακόμη και η απώλεια ενός σπιτιού). Είναι σχεδόν πάντα μια οδυνηρή διαδικασία και για τους δύο συντρόφους, ανεξάρτητα από το ποιος την έχει ξεκινήσει ή γιατί συνέβη.

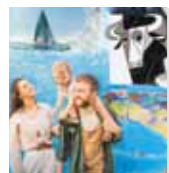
Η κατάσταση γίνεται ακόμη πιο δύσκολη όταν υπάρχουν παιδιά. Οι γονείς, συγκλονισμένοι από τον δικό τους πόνο και τα συναισθήματά τους, μπορεί να μην καταφέρουν να επικοινωνήσουν ανοιχτά και κατάλληλα με τα παιδιά τους. Αυτό δε γίνεται σκόπιμα, όμως μπορεί να οδηγήσει στην παραμέληση των αναγκών των παιδιών.

Τα παιδιά σε ένα διαζύγιο έρχονται αντιμέτωπα και πρέπει να επεξεργαστούν τον πόνο, τον φόβο και την αβεβαιότητα για το μέλλον. Πάντα ανησυχούν με ποιον από τους δύο γονείς θα ζήσουν, πώς θα αλλάξει η καθημερινή τους ρουτίνα, πώς θα οργανωθούν οι διακοπές τους και συχνά προσπαθούν να συνθέσουν εξηγήσεις με τον δικό τους παιδικό τρόπο.

Κρίνεται απαραίτητη ανάγκη τα παιδιά να μην αντιμετωπίζουν αυτά τα ερωτήματα και τους φόβους μόνο τους. Οι γονείς είναι υποχρεωμένοι να μιλούν μαζί τους ανοιχτά, να εξηγούν την κατάσταση με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους και το πιο σημαντικό, να τους δίνουν το χώρο να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και να κάνουν ερωτήσεις. Ενώ οι γονείς μπορεί να παρηγορούν τον εαυτό τους πιστεύοντας ότι τα παιδιά τους δεν αντιλαμβάνονται τι συμβαίνει, η αλήθεια είναι ότι τα παιδιά αντιλαμβάνονται τα πάντα. Τα παιδιά δρουν σαν απορροφητικό χαρτί και έτσι απορροφούν, αντιλαμβάνονται και αισθάνονται πράγματα που οι ενήλικες θεωρούν ότι περνούν απαρατήρητα.

Το διαζύγιο είναι αναμφίβολα μια μεγάλη αναστάτωση στην οικογενειακή ζωή, αλλά δεν χρειάζεται να σημαδέψει μόνιμα ένα παιδί. Αν αντιμετωπιστεί με σεβασμό και συνεργασία μεταξύ των συντρόφων, χωρίς κατηγορίες ή εκδικητικότητα, μπορεί να γίνει μια ευκαιρία για μια νέα αρχή για όλους. Τελικά, είναι καλύτερο για ένα παιδί να έχει δύο γονείς που είναι ευτυχισμένοι ακόμα και αν ζουν χωριστά, παρά δύο γονείς που παραμένουν μαζί αλλά είναι δυστυχημένοι.

Σάσκα Ρόσκαρ,



Αναπ. Καθ. Σάσκα Ρόσκαρ, PhD, Ψυχολόγος Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας, Σλοβενία. Ειδικεύεται στην πρόληψη των ψυχικών διαταραχών με έμφαση στις προσεγγίσεις δημόσιας υγείας για την πρόληψη των αυτοκτονιών. Πρόεδρος της Επιτροπής Προγράμματος για την Πρόληψη των Αυτοκτονιών, μέρος της Εθνικής Απόφασης για την Ψυχική Υγεία της Σλοβενίας. Συγγραφέας πολυάριθμων επιστημονικών και επαγγελματικών άρθρων και συν-εκδότης της μονογραφίας «Αυτοκτονίες στη Σλοβενία και στον κόσμο».

ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Η ιστορία του Αντρέι, ενός μαθητή δημοτικού σχολείου, μιλά στους αναγνώστες σε διάφορα επίπεδα.

Για τους ενήλικες – ειδικά τους γονείς – είναι μια υπενθύμιση του πόσο ισχυρές είναι οι λέξεις, οι αντιδράσεις και οι εκφράσεις μας για τα παιδιά. Ένα παιδί βλέπει πρώτα τον εαυτό του μέσα από τα μάτια μας. Οι αντιδράσεις μας γίνονται το θεμέλιο της αυτοεικόνας του. Ο έπαινος και η κριτική μας διαμορφώνουν την αίσθηση της αξίας του. Η φράση «Ανθούσε με κάθε λόγο επαίνου» δεν θα μπορούσε να είναι πιο επίκαιρη. Ίσως αυτό που μας λείπει μερικές φορές ως γονείς δεν είναι η πράξη του επαίνου καθαυτή, αλλά ο σωστός τρόπος επαίνου. Ο αληθινός έπαινος είναι ρεαλιστικός, ειλικρινής και μετρημένος.

Η ιστορία απευθύνεται σε όσους συναναστρέφονται και αλληλοεπιδρούν καθημερινά με παιδιά όπως γονείς, δασκάλους, προπονητές. Μας υπενθυμίζει πόσο σημαντικό είναι να παρατηρούμε ένα παιδί που δυσκολεύεται, να το προσεγγίζουμε με «φωτεινά μάτια γεμάτα κατανόηση», να του προσφέρουμε ένα αυτί, υποστήριξη και καθοδήγηση προς την κατάλληλη βοήθεια.

Επίσης, απευθύνεται σε εμάς ως μέλη μιας κοινωνίας που καθορίζει το περιβάλλον όπου ζουν και αναπτύσσονται τα παιδιά. Βασικό είναι το αντί να ενθαρρύνουμε τον αμείλικτο ανταγωνισμό και τις επιδόσεις, καλό θα ήταν να αναγνωρίζουμε και να επαινούμε την προσπάθεια που καταβάλλει ένα παιδί σε ό,τι κάνει.

Τέλος, η ιστορία, φυσικά, απευθύνεται άμεσα σε όλους τους μικρούς Αντρέι που προσπαθούν να είναι τέλειοι και πάντα πρώτοι. Τους υπενθυμίζει ότι η ζωή δεν είναι μόνο νίκες, άριστοι βαθμοί ή επιτυχία. Ανθίζουμε όταν κάνουμε κάτι που μας αρέσει, ακόμα κι αν δεν είμαστε οι καλύτεροι σε αυτό, όταν περνάμε χρόνο με τους ανθρώπους που αγαπάμε, όταν κάνουμε κάτι καλό για τους άλλους.

Και το πιο σημαντικό, αν βρισκόμαστε σε δυσκολία, είναι τόσο δυνατό όσο και απαραίτητο να ζητήσουμε βοήθεια και υποστήριξη.

Αλένκα Τάντσιτς



Αλένκα Τάντσιτς Γκρουμ, MSc, Ψυχολόγος

Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας, Σλοβενία. Ειδικεύεται στην ψυχική υγεία και την πρόληψη των ψυχικών διαταραχών (ειδικά της κατάθλιψης, του στρες και των ψυχολογικών πρώτων βοηθειών). Βοηθά επίσης στο σχεδιασμό προγραμμάτων ψυχικής υγείας σε Κέντρα Προαγωγής της Υγείας στο σλοβενικό σύστημα υγείας.

ΠΑΓΙΔΕΥΜΕΝΗ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Η Ίνα ανήκει στη γενιά που μεγάλωσε με την τεχνολογία, σε έναν κόσμο όπου όλοι είναι συνεχώς συνδεδεμένοι. Έναν κόσμο όπου το tablet έχει γίνει νταντά, το τηλέφωνο παρηγορητής και το διαδίκτυο δάσκαλος, διασκεδαστής και φίλος.

Η ιστορία της δεν είναι μια εξαίρεση, αλλά μια όλο και πιο συνηθισμένη πραγματικότητα. Η ιστορία της Ίνα αποτελεί ένα τυπικό παράδειγμα κατάχρησης και προβληματικής χρήσης ψηφιακών μέσων. Σε αυτήν, βλέπουμε συχνά σημάδια τέτοιας χρήσης: διαταραγμένα πρότυπα ύπνου, κόπωση, αναζήτηση εξωτερικής επιβεβαίωσης μέσω μηνυμάτων, έκθεση σε κινδύνους ασφαλείας και δυσκολία διάκρισης ανάμεσα στο τι είναι πραγματικό και τι ψηφιακό. Τα σημάδια αυτά δεν είναι αποτέλεσμα αδυναμίας του παιδιού, αλλά έλλειψης γνώσης που θα επέτρεπε την ασφαλή και ισορροπημένη χρήση του ψηφιακού κόσμου.

Η ψηφιακή παιδεία σημαίνει κάτι περισσότερο από το να γνωρίζεις απλώς πώς να χρησιμοποιείς συσκευές και να πλοηγείσαι στο διαδίκτυο. Σημαίνει να είσαι σε θέση να αξιολογείς πληροφορίες, να προστατεύεις την ιδιωτικότητά σου, να σέβεσαι τους άλλους και να αναγνωρίζεις τους κινδύνους. Είναι ένας συνδυασμός τεχνικών, κοινωνικών, συναισθηματικών και ηθικών δεξιοτήτων, που χωρίς αυτές ένα παιδί παραμένει ευάλωτο στο ψηφιακό περιβάλλον. Παρόλα αυτά δυστυχώς τα παιδιά δεν μπορούν να αποκτήσουν αυτές τις δεξιότητες από μόνα τους.

Ένας έφηβος που συνομιλεί με αγνώστους τη νύχτα και κοιτάζει εξαντλημένος το ξυπνητήρι το πρωί χρειάζεται κάποιον να του δώσει έναν οδηγό. Οι ενήλικες πρέπει να είναι αυτή η πυξίδα, όχι απλώς κατάσχοντας τις συσκευές όταν η συμπεριφορά είναι ακατάλληλη, αλλά εξερευνώντας μαζί τις διάφορες πτυχές του ψηφιακού κόσμου, συζητώντας για αυτόν και ελέγχοντας πώς αισθάνεται το παιδί. Όταν ένα παιδί αισθάνεται ότι το ακούνε χωρίς να το κρίνουν, είναι πιο πιθανό να μοιραστεί αυτό που συμβαίνει. Το διαδίκτυο από μόνο του δεν είναι επικίνδυνο. Ο κίνδυνος προκύπτει όταν ένα παιδί το περιηγείται μόνο του, χωρίς γνώσεις ή υποστήριξη.

Είναι ζωτικής σημασίας, από την πρώτη τους επαφή με τα ψηφιακά μέσα και συσκευές, τα παιδιά και οι νέοι να ενθαρρύνονται να τις χρησιμοποιούν με μέτρο, υπευθυνότητα, ισορροπία και ασφάλεια. Εργαλεία όπως το παιχνίδι Petka¹ μπορούν να τα βοηθήσουν να αναγνωρίσουν τα όρια και να συνειδητοποιήσουν ότι έχουν το δικαίωμα να λένε όχι, να κάνουν ένα βήμα πίσω, να κάνουν ερωτήσεις και να προστατεύουν τον εαυτό τους.

Δρ. Σπέλα Σελάκ

¹ Το Petka είναι μια διασκεδαστική σλοβενική εκδοχή του δημοφιλούς παιχνιδιού Wordle. Στόχος του παιχνιδιού είναι να βρείτε καθημερινά μια μυστηριώδη λέξη πέντε γραμμάτων στα σλοβενικά, έχοντας στη διάθεσή σας έξι προσπάθειες — μια εξαιρετική άσκηση για τον εγκέφαλο και τον εμπλουτισμό του λεξιλογίου.



Δρ. Σπέλα Σελάκ, Ψυχολόγος Ειδικός επικοινωνίας. Επικεφαλής του προγράμματος για τις μη χημικές εξαρτήσεις στο πλαίσιο του Προγράμματος MiGa του Εθνικού Ινστιτούτου Δημόσιας Υγείας. Ασχολείται με την ανάπτυξη και την έρευνα στον τομέα των εξαρτήσεων, ειδικά με τη μελέτη συμπεριφορών και τάσεων στο ψηφιακό περιβάλλον, καθώς και με τον αντίκτυπο των ψηφιακών τεχνολογιών στην ψυχική υγεία των χρηστών διαφόρων ηλικιακών ομάδων.

ΤΑ ΚΟΥΤΑΒΙΣΙΑ ΜΑΤΙΑ

Κάθε άνθρωπος ξεκινά τη ζωή του ως παιδί. Για κάποιο διάστημα, η οικογένειά του είναι ο μόνος κόσμος που γνωρίζει. Εκεί μαθαίνει τις πρώτες του λέξεις, πώς να ονομάζει τα χρώματα και τα σχήματα, πώς να μετράει μέχρι το δέκα και πώς ταιριάζουν μεταξύ τους οι άνθρωποι και τα πράγματα. Ακόμα και πριν μπορέσει να μιλήσει, αντιλαμβάνεται τη διάθεση των γονιών του και τι σημαίνει αυτή για τον ίδιο. Μέσα στην οικογένειά τους, αναπτύσσουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης, μαθαίνουν αν μπορούν να βασίζονται στους άλλους, αν ο κόσμος είναι ασφαλής και πώς να χειρίζονται τα προβλήματα και τις συγκρούσεις: μιλώντας, αγνοώντας ή κάνοντας επίθεση. Μαθαίνουν τι σημαίνει να είσαι γυναίκα ή άνδρας. Ανακαλύπτουν πώς είναι να σε αγαπούν και να σε αποδέχονται άνευ όρων, ή όχι. Αυτό γίνεται η αλήθεια τους, το φυσιολογικό τους.

Όλοι μεγαλώνουμε κουβαλώντας το δικό μας μοναδικό φορτίο. Όταν μπαίνουμε σε σχέσεις και αργότερα στις οικογένειες που δημιουργούμε, φέρνουμε μαζί μας τις γνώσεις, τις εμπειρίες, την αίσθηση (ανα)ασφάλειας, τις πεποιθήσεις και τα παλιά τραύματά μας. Η ανάγκη για αγάπη, αποδοχή και κατανόηση είναι εξίσου ζωτική για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά. Αν δεν ικανοποιείται στο σπίτι, την αναζητούμε αλλού — μερικές φορές μπερδεύοντας τη χειραγώγηση με τη φροντίδα και την αγάπη, όπως στην ιστορία του κοριτσιού και της «δασκάλας» μητέρας του. Τα μπλε χάπια είναι μόνο ένας επίδεσμος σε μια πληγή: ανακουφίζουν για μια στιγμή, αλλά δεν θεραπεύουν. Μια βαθιά πληγή χρειάζεται κατάλληλη φροντίδα για να κλείσει.

Είναι δύσκολο να δώσουμε στα παιδιά αυτό που εμείς οι ίδιοι δεν είχαμε ποτέ, γι αυτό και τα επιβλαβή πρότυπα μεταφέρονται τόσο συχνά από τη μια γενιά στην άλλη. Αλλά δεν χρειάζεται να παραμείνει έτσι. Μπορούμε να επιλέξουμε, με τη βοήθεια των αγαπημένων μας ή των επαγγελματιών, να αλλάξουμε εκείνα τα μέρη του εαυτού μας που δεν μας εξυπηρετούν πια και μπορεί ακόμη και να μας εμποδίζουν. Γι αυτό τα κέντρα κοινωνικής εργασίας προσφέρουν δωρεάν συμβουλευτική και υποστήριξη σε όποιον τη χρειάζεται.

Η επιλογή της αλλαγής δεν είναι μόνο ένα δώρο για εμάς τους ίδιους, αλλά και για τα άτομα που έχουν μεγαλύτερη σημασία για εμάς, ειδικά τα παιδιά μας και όταν αυτό συμβαίνει, τα μάτια όλων μπορούν να λάμψουν με πραγματική ζεστασιά και συγκίνηση.

Σαμπίνα Κοσίρ



Σαμπίνα Κοσίρ, ΒΑ Κοινωνικής Εργασίας
Εργάζεται σε ένα Κέντρο Κοινωνικής Εργασίας που ειδικεύεται στην προστασία των παιδιών και την ενδοοικογενειακή βία. Από το 2024, είναι μέλος της Κινητής Υπηρεσίας Εμπειρογνομόνων του CSD Κεντρική Σλοβενία – Ανατολή.

ΝΥΧΤΑ

Πολλοί νέοι βιώνουν επαναλαμβανόμενα ή μακροχρόνια τραύματα: εκφοβισμό, ενδοοικογενειακή βία, βία από συνομήλικους, σεξουαλική κακοποίηση και άλλα. Η σεξουαλική κακοποίηση των παιδιών δεν είναι μόνο μια προσωπική τραγωδία, είναι μια πληγή για την κοινωνία. Πολύ συχνά συμβαίνει στη σιωπή, πίσω από κλειστές πόρτες, στην υποτιθέμενη ασφάλεια του σπιτιού. Σπάνια συμβαίνει ξαφνικά ή δημόσια. Τις περισσότερες φορές είναι αθόρυβη, επαναλαμβανόμενη, τυλιγμένη σε ντροπή, χειραγώγηση, εξουσία και αβοηθησία και συμβαίνει συνήθως στον ίδιο τον τόπο όπου ένα παιδί θα έπρεπε να αισθάνεται πιο ασφαλές: στο ίδιο του το σπίτι.

Η κακοποίηση δεν συμβαίνει επειδή τα παιδιά είναι αδύναμα ή δεν είναι «αρκετά προσεκτικά». Συμβαίνει επειδή οι ενήλικες εκμεταλλεύονται την εμπιστοσύνη, την αθωότητα και την εξάρτηση ενός παιδιού. Δεν χρησιμοποιείται πάντα βία. Συχνά είναι η σιωπή, η ντροπή, οι απειλές, τα δώρα ή η χειραγώγηση που κρατούν το παιδί παγιδευμένο. Τα παιδιά συχνά παραμένουν σιωπηλά από φόβο τιμωρίας, από φόβο να διαλύσουν την οικογένειά τους ή επειδή πιστεύουν ότι κανείς δεν θα τα πιστέψει. Μπορεί να αρχίσουν να αποσύρονται, να γίνονται ασυνήθιστα σιωπηλά, να μένουν πίσω στο σχολείο, να έχουν εφιάλτες ή να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη συμπεριφορά που να αποκαλύπτει την κακοποίηση. Κάθε παιδί την επεξεργάζεται με διαφορετικό τρόπο. Η ευθύνη μας ως ενήλικες δεν είναι να περιμένουμε τα παιδιά να «το πουν» (συχνά δεν ξέρουν πώς να το κάνουν), αλλά να παρατηρούμε αλλαγές που δεν μπορούμε να εξηγήσουμε με προφανείς λόγους. Η κακοποίηση αφήνει ίχνη που μπορεί να μην είναι ορατά στο σώμα, αλλά είναι βαθιά χαραγμένα στα μάτια, στη στάση και στην παρουσία του παιδιού. Η σεξουαλική κακοποίηση δεν είναι μόνο κάτι που ανήκει στο παρελθόν. Μπορεί να συμβεί οπουδήποτε, ακόμη και στον δρόμο σας ή στην τάξη του παιδιού σας.

Η συγγραφέας έχει γράψει μια ιστορία θάρρους και αποφασιστικότητας. Ας είναι αυτό μια ενθάρρυνση για όλους μας: να παρατηρούμε, να ρωτάμε, να πιστεύουμε και, όποτε είναι δυνατόν, να βοηθάμε να φέρνουμε φως στο σκοτάδι.

Τάνια Πριστόβνικ



Τάνια Πριστόβνικ, MSc, Κλινική Ψυχολόγος

Ειδικός Κλινικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστημιακό Ιατρικό Κέντρο Μαρίμπορ, Τμήμα Παιδιατρικής. Εργάζεται κυρίως με παιδιά, εφήβους και τις οικογένειές τους. Διδάσκει σε γονείς και νέους, συνεργάζεται με δικαστήρια σε θέματα επιμέλειας και επικοινωνίας μετά το διαζύγιο, ενεργεί ως διαμεσολαβητής στον τομέα της υγείας και παρέχει συμβουλές για την αναγνώριση και την πρόληψη του εκφοβισμού στο χώρο εργασίας.

Συνέβαλε επίσης στο πρόγραμμα Barnahus (Σπίτι των Παιδιών), ένα κορυφαίο ευρωπαϊκό μοντέλο για την υποστήριξη παιδιών θυμάτων σεξουαλικής κακοποίησης.

ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΑ

Αυτή η ιστορία παρουσιάζει την συναισθηματική οδύνη του Νιν, ενός αγοριού που αντιμετωπίζει την κατάρρευση της οικογένειάς του. Η μητέρα του φεύγει και ο ίδιος μένει με έναν πατέρα του οποίου την οργή ο Νιν νιώθει βαθιά. Μόνος με τον πόνο του, ο Νιν είναι αόρατος και για τους δύο γονείς του, οι οποίοι είναι πολύ απορροφημένοι από τον δικό τους κόσμο για να αντιληφθούν την ανάγκη του για αγάπη, ασφάλεια και συναισθηματική υποστήριξη.

Ο Νιν καταφεύγει στη φαντασία του, χτίζοντας έναν εσωτερικό κόσμο όπου οι γονείς του είναι ιδανικοί. Σε αυτόν τον φανταστικό χώρο, τον βλέπουν, τον ακούν, τον αποδέχονται και τον αγαπούν. Τα σκοτεινά παιχνίδια φαντασίας του προσφέρουν μια απόδραση, αλλά ασυνείδητα ενισχύουν το άγχος του και τον οδηγούν σε μεγαλύτερη απομόνωση. Ο εικονικός κόσμος αντικαθιστά την πραγματική κοινωνική αλληλεπίδραση.

Η απόσυρσή του από την πραγματικότητα τον απομακρύνει επίσης από τους συμμαθητές του, οι οποίοι δεν τον συμπεριλαμβάνουν στους κοινωνικούς τους κύκλους, που λειτουργεί ως μια ακόμη οδυνηρή απόρριψη.

Όταν ο Νιν τολμά να μοιραστεί μια ειλικρινή επιστολή με το κορίτσι που του αρέσει, γίνεται στόχος χλευασμού. Πολλοί νέοι δεν συνειδητοποιούν ότι ο χλευασμός και τα κουτσομπολιά είναι μορφές συναισθηματικής βίας που μπορούν να αφήσουν μόνιμα σημάδια.

Σε σύντομο χρονικό διάστημα, ο Νιν βιώνει διάφορα οδυνηρά γεγονότα που επηρεάζουν βαθιά την αυτοπεποίθησή του και διαταράσσουν την υγιή ανάπτυξη της ταυτότητάς του και της αυτοεκτίμησής του. Ο εσωτερικός του πόνος φτάνει στο αποκορύφωμά του σε μια στιγμή αυτοτραυματισμού με ξυράφι.

Στην ιστορία, μια συμμαθήτριά του, η Σόνια, αναδεικνύεται ως κάποιος που βλέπει το καλό στον Νιν. Πιστεύει στην καλοσύνη που εξακολουθεί να υπάρχει μέσα του και τον ενθαρρύνει ευγενικά να ζητήσει βοήθεια.

Όλοι χρειαζόμαστε κάποιον που να μας βλέπει όπως πραγματικά είμαστε, που να μας αποδέχεται πλήρως και να μας αγκαλιάζει χωρίς όρους. Αυτή είναι μια βαθιά, συχνά ασυνείδητη επιθυμία. Μια τέτοια αποδοχή μας μαθαίνει να εμπιστευόμαστε τον εαυτό μας και μας βοηθά να καταλάβουμε ότι η συναισθηματική δυσφορία και οι συμπεριφορές που προκύπτουν από αυτήν είναι μερικές φορές απλώς προστατευτικές αντιδράσεις σε συντριπτικές καταστάσεις της ζωής.

Με την κατάλληλη φροντίδα και επαγγελματική υποστήριξη, οι νέοι μπορούν να συνειδητοποιήσουν τις συναισθηματικές τους καταστάσεις και να μάθουν πώς να τις διαχειρίζονται. Έτσι τους βοηθάμε να σπάσουν τον κύκλο της αυτοτραυματικής συμπεριφοράς και να βρουν τον δρόμο προς την θεραπεία.

Πολόνκα Τέρσεκ



Η καθηγήτρια Πολόνκα Τέρσεκ, Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής

Ψυχοθεραπεύτρια με εκπαίδευση στη λογοθεραπεία και την υπαρξιακή ανάλυση (με βάση το έργο του Viktor E. Frankl).

Κατέχει πολυετή εμπειρία στην εργασία με οικογένειες, παιδιά, εφήβους και άτομα με δυσφορία.

Εργάζεται στο Κέντρο Κοινωνικής Εργασίας στο Τσέλιο.

ΤΟ ΚΟΥΤΑΚΙ ΤΟΥ ΟΡΦΕΑ

Η συγγραφέας παρουσιάζει μια τάξη όπου μία από τις μαθήτριες είναι η Μάγια, ένα τυφλό κορίτσι. Αρχικά, καμία από τις ομάδες εργασίας δεν θέλει να την συμπεριλάβει, αλλά αφού προτείνει μερικές έξυπνες ιδέες, την επαινούν για τη συμβολή της στο έργο της ομάδας.

Τα άτομα που ξεχωρίζουν από τα άλλα σε μια ομάδα συχνά αντιμετωπίζονται με επιφύλαξη ή ακόμα και απόρριψη στην αρχή. Ωστόσο αυτό μπορεί να αλλάξει αν το άτομο δείξει προθυμία να βοηθήσει στην επίλυση κοινών προβλημάτων ή εργασιών. Για να συμβεί μια τέτοια επικοδομητική ένταξη, όμως, απαιτείται ένα ισχυρό αίσθημα αυτοεκτίμησης. Αυτό το αίσθημα αναπτύσσεται πρώτα στον στενότερο κοινωνικό κύκλο, την οικογένεια, και στη συνέχεια μέσω των δασκάλων στο σχολείο και των συνομηθίκων. Η Μάγια φαίνεται να είχε μια υποστηρικτική ανατροφή, με καθήκοντα προσαρμοσμένα σε αυτά που μπορούσε να διαχειριστεί και ενθάρρυνση να αναλάβει ευθύνες, ακολουθούμενη από επαίνους όταν τα πήγαινε καλά.

Στην έκτη τάξη, ο ρόλος του δασκάλου εξακολουθεί να είναι κρίσιμος. Ένας δάσκαλος θα μπορούσε να είχε αποτρέψει την απογοήτευση της Μάγια από τον αποκλεισμό της, αλλά αργότερα έκανε καλά που επαινέσε τόσο τη Μάγια όσο και την τάξη. Από την ιστορία μπορούμε να υποθέσουμε ότι η Μάγια ήταν σχετικά νέα στην τάξη ή είχε χάσει πρόσφατα την όρασή της, καθώς οι συμμαθητές της δεν είχαν ακόμη συνειδητοποιήσει ότι οι ασυνήθιστες αλλά δημιουργικές ιδέες της την έκαναν ένα πολύτιμο μέλος οποιασδήποτε ομάδας. Η αληθινή συμπερίληψη συμβαίνει όταν αναμένουμε μια ουσιαστική συμβολή — ίσως προσαρμοσμένη ή διαφορετική από το άτομο που θεωρείται “διαφορετικό”. Η απλή ανοχή ή η οίκτος δεν συνιστούν πραγματική συμπερίληψη.

Ματέι Ζνούντερλ



Ματέι Ζνούντερλ, ΒΑ Ψυχολογίας

Έχει πολυετή εμπειρία στην Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Συμβουλευτικής του Κέντρου Κοινωνικής Εργασίας του Τσέλιε. Σύμβουλος και διαμεσολαβητής γάμου, οικογένειας και προγαμιαίων σχέσεων. Πρόεδρος της Ένωσης Τυφλών και Αμβλυώπων Ατόμων της Σλοβενίας.

ΠΩΣ Η ΜΟΤΖΚΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕ ΤΟΝ ΦΟΒΟ ΤΗΣ

Μεταξύ μας υπάρχουν παιδιά - και ενήλικες - που είναι διαφορετικά. Ο τεχνικός όρος είναι «νευροδιαφορετικότητα». Αντιλαμβάνονται τον κόσμο με τον δικό τους τρόπο, με διαφορετικά μοτίβα σκέψης και συναισθήματος. Εξαιτίας αυτού, συχνά δυσκολεύονται να συνδεθούν με τους συνομηθίκους τους. Ζουν στο περιθώριο, σαν μοναχικές φιγούρες που δεν ανήκουν κάπου και ο αριθμός τους αυξάνεται. Η Μότζκα ήταν τυχερή που βρήκε κατανόηση μέσα στην οικογένειά της, αλλά πολλοί δεν είναι. Για αυτούς, η θλίψη και ο φόβος είναι ακόμα μεγαλύτεροι.

Εμείς οι άνθρωποι έχουμε επιβιώσει επειδή είμαστε κοινωνικά όντα. Μαζί, ήμασταν πιο δυνατοί και πιο ανθεκτικοί. Τα τελευταία χρόνια, όμως, αυτοί οι αόρατοι δεσμοί που μας ενώνουν έχουν αρχίσει να φθίρουν. Παιδιά όπως η Μότζκα είναι σημάδια αυτής της αλλαγής. Ένας υψηλής ταχύτητας, έντασης και πίεσης τρόπος ζωής τα ωθεί στην επιφάνεια. Σε έναν κόσμο που είναι εμμονικός με τον ανταγωνισμό, αυτά μένουν πίσω. Γιατί τα νευροτυπικά παιδιά – και οι ενήλικες – τα απορρίπτουν τόσο συχνά; Γιατί τα ενοχλούν, τα αποκλείουν, και μερικές φορές τα κακοποιούν; Υπάρχουν πολλοί λόγοι, αλλά ένας από αυτούς είναι ο φόβος. Ο φόβος είναι αμοιβαίος. Φοβόμαστε αυτό που δεν καταλαβαίνουμε, γι αυτό το απομακρύνουμε. Η επιβίωση στον κοινωνικό κόσμο μπορεί να είναι σκληρή. Μπορεί να πιστεύουμε ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε μόνοι μας, αλλά μακροπρόθεσμα δεν μπορούμε. Η θλίψη και ο φόβος γίνονται αβάσταχτοι.

Τα άτομα με νευροδιαφορετικότητα μπορεί να δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν ή να δημιουργήσουν σχέσεις, αλλά μπορούν να λάμψουν σε άλλους τομείς. Η Μότζκα γνωρίζει πολλά. Άλλοι μπορεί να γίνουν εξαιρετικοί καλλιτέχνες και άλλοι εξαιρετικοί επιστήμονες. Η διαφορετικότητά τους μας εμπλουτίζει όλους. Η Μότζκα βρήκε καταφύγιο από τις καθημερινές συναισθηματικές της καταιγίδες στα βιβλία και σε ένα άτομο που την καταλάβαινε πραγματικά. Η ελπίδα μου είναι ότι κάθε παιδί που αισθάνεται διαφορετικό θα βρει κάποιον ή κάτι που θα του προσφέρει αναγνώριση και σεβασμό, κάποιον που θα το αγκαλιάσει και θα του πει: ανήκεις εδώ.

Μάρτα Μακεδονί Λούκιτς



Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Δρ. Μάρτα Μακεδονί Λούκιτς, MD, Παιδιατρική, Κορυφαία ειδικός στον αυτισμό στη Σλοβενία. Εργάζεται στο Ινστιτούτο για τον Αυτισμό στη Λιουμπλιάνα. Μαζί με τους συναδέλφους της, ανέπτυξε και ηγήθηκε ενός ολοκληρωμένου προγράμματος υγειονομικής περίθαλψης για παιδιά και εφήβους με διαταραχές του αυτιστικού φάσματος στο Τμήμα Παιδιατρικής και Αναπτυξιακής Νευρολογίας του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Παιδιών της Λιουμπλιάνα. Προήδρευσε της ομάδας εργασίας του Υπουργείου Υγείας για την προετοιμασία εθνικών κατευθυντήριων γραμμών για παιδιά με αυτισμό.

ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΤΕΤΡΑΠΛΗΓΙΚΟ ΣΕ ΕΝΑΝ ΑΛΛΟ

Ο Μπέντζαμιν είναι ένας άνθρωπος γεμάτος αισιοδοξία, ελπίδα και πίστη. Παρά την τρομερή τραγωδία που τον έπληξε, βρήκε τη δύναμη να αντιμετωπίσει τη διάγνωση και να αποδεχτεί τη ζωή όπως του δόθηκε.

Ακόμα και με τους περιορισμούς του, κατάφερε να ανοίξει πολλές πόρτες, να γνωρίσει νέους ανθρώπους, να ανακαλύψει νέες ευκαιρίες και να αποκτήσει νέες γνώσεις. Στην ιστορία του, δείχνει ότι έχει συμβιβαστεί με τη σωματική του αναπηρία και προσφέρει καθοδήγηση για το πώς να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις, να ζούμε μαζί τους και να αντλούμε δύναμη, αποφασιστικότητα και ελπίδα από την κατάσταση.

Το να είσαι διαφορετικός δεν είναι εμπόδιο, αλλά πρόκληση. Εμείς είμαστε αυτοί που διαμορφώνουμε την κοινωνία και είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσουμε ότι η ζωή μπορεί να βιώνεται πλήρως ακόμα και με σωματικούς περιορισμούς, διαφορετικά μεν, αλλά με έναν τρόπο που είναι εξίσου μοναδικός και σημαντικός. Αυτή τη στιγμή, οι διαφημιστικές πινακίδες γύρω μας διακηρύσσουν: «Βλέπω τον άνθρωπο, όχι την αναπηρία». Αυτές οι λέξεις πρέπει να μας ανοίξουν τα μάτια και να δούμε πως είναι στην πραγματικότητα να ζει κανείς με αναπηρία. Πολύ συχνά, οι δικές μας προκαταλήψεις και η άγνοιά μας μας εμποδίζουν να δούμε την ουσία.

Ο ποιητής Τόνε Πέβτσεκ έγραψε κάποτε: «Κάθε άνθρωπος είναι ένας κόσμος από μόνος του, παράξενος, λαμπερός και όμορφος, σαν ένα αστέρι στον ουρανό».

Νατάλια Κίρμπις



Νατάλια Κίρμπις, Εκπαιδευτικός

Διδάσκει επαγγελματικά θεωρητικά μαθήματα και κλινική πρακτική στη Δευτεροβάθμια Σχολή Νοσηλευτικής και Κοσμετολογίας στο Μάρμπουργκ και εργάζεται επίσης στο Τμήμα Ψυχιατρικής του Πανεπιστημιακού Ιατρικού Κέντρου Μάρμπουργκ.

ΕΝΑ ΑΣΤΕΡΙ ΣΤΗΝ ΚΟΥΒΕΡΤΑ!

Το πένθος για το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου είναι μια από τις πιο δύσκολες συναισθηματικές διαδικασίες που θα αντιμετωπίσει ο καθένας μας.

Η θλίψη μπορεί να συνοδεύεται από ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, τα οποία ποικίλλουν ανάλογα με το πόσος χρόνος έχει περάσει από το θάνατο, καθώς και με τις συνθήκες του θανάτου του ατόμου. Είναι μια έντονα ατομική διαδικασία, με τόσες μορφές όσες και οι άνθρωποι που πενθούν. Ο καθένας πενθεί με τον δικό του τρόπο και με το δικό του ρυθμό. Μερικοί κλαίνε πολύ επειδή τους φέρνει ανακούφιση. Άλλοι κλαίνε πολύ λίγο — ή καθόλου — και η ζωή μπορεί να φαίνεται να συνεχίζεται σαν να μην συνέβη τίποτα. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υποφέρουν, απλά αντιμετωπίζουν τον πόνο με τον δικό τους τρόπο.

Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είναι πάντα δύσκολη, αλλά είναι ιδιαίτερα οδυνηρή όταν πεθαίνει ένα παιδί. Οι γονείς, οι παππούδες, τα αδέρφια — ο καθένας βιώνει την απώλεια από τη δική του προοπτική και το δικό του ρόλο. Οι γονείς, ανεξάρτητα από το πόσο βαθιά πενθούν, συχνά συνειδητοποιούν την ανάγκη να συνεχίσουν για χάρη των παιδιών που μένουν πίσω. Μερικές φορές, αυτή η προσπάθεια να συνεχίσουν σημαίνει να εκφράζουν λιγότερα συναισθήματα προς τα έξω — όχι επειδή δεν νοιάζονται, αλλά επειδή το να συγκρατούν τα συναισθήματά τους τους προστατεύει από το να πνίγονται μέσα σε αυτά. Ωστόσο, τα παιδιά μπορεί να ερμηνεύσουν αυτή τη συγκράτηση ως αδιαφορία, κάτι που μπορεί να τα κάνει να νιώθουν θυμό ή απόρριψη.

Τα παιδιά πενθούν με τον δικό τους τρόπο. Μερικές φορές, σε μια προσπάθεια να τα προστατεύσουν από τον πόνο, οι ενήλικες μπορεί να αποκρύψουν ή να μετριάσουν την αλήθεια. Αλλά ο πόνος είναι μέρος της ζωής και τα παιδιά δεν μπορούν να προστατευθούν πλήρως από αυτόν. Αισθάνονται όταν συμβαίνει κάτι σοβαρό και είναι πάντα καλύτερο να επικοινωνούμε ειλικρινά, ακόμα και αν η αλήθεια είναι δύσκολη. Φυσικά, οι εξηγήσεις πρέπει να προσαρμόζονται στην ηλικία και την προσωπικότητα του παιδιού. Δεν υπάρχει τίποτα κακό στο να παραδεχτούμε «Δεν ξέρω», αν δεν έχουμε όλες τις απαντήσεις. Το πιο σημαντικό είναι να επιτρέπουμε στα παιδιά να εκφράζουν όλα τα συναισθήματά τους, συμπεριλαμβανομένου του θυμού και να είμαστε δεκτικοί στον τρόπο με τον οποίο θρηνούν. Είναι απαραίτητο να μιλάμε ανοιχτά για τον θάνατο και να τους δίνουμε αρκετό χρόνο για να ξεπεράσουν την απώλεια. Μερικά παιδιά θέλουν να μιλήσουν αμέσως, άλλα χρειάζονται περισσότερο χρόνο. Συχνά, η κοινή έκφραση της θλίψης — το να κλαίμε μαζί, να αναγνωρίζουμε τη λύπη — φέρνει ανακούφιση.

Ο χρόνος δεν θεραπεύει όλες τις πληγές, αλλά μας μαθαίνει πώς να ζούμε με αυτές.

Σάσκα Ρόσκαρ



Αναπ. Καθ. Σάσκα Ρόσκαρ, PhD, Ψυχολόγος Εθνικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας, Σλοβενία. Ειδικεύεται στην πρόληψη των ψυχικών διαταραχών με έμφαση στις προσεγγίσεις δημόσιας υγείας για την πρόληψη των αυτοκτονιών. Πρόεδρος της Επιτροπής Προγράμματος για την Πρόληψη των Αυτοκτονιών, μέρος της Εθνικής Απόφασης για την Ψυχική Υγεία της Σλοβενίας. Συγγραφέας πολυάριθμων επιστημονικών και επαγγελματικών άρθρων και συν-εκδότης της μονογραφίας «Αυτοκτονίες στη Σλοβενία και στον κόσμο».

ΜΙΑ ΕΠΟΧΗ ΧΩΡΙΣ ΑΓΓΕΛΟΥΣ

Το «Μια εποχή χωρίς αγγέλους» αφηγείται την ιστορία ενός αγοριού που προσπαθεί να συμβιβαστεί με την απώλεια της γιαγιάς του, της πιο κοντινής ενήλικης φιγούρας στη ζωή του, αυτής που του πρόσφερε ασφάλεια, ζεστασιά και άνευ όρων αγάπη. Η ζωή τους μαζί είναι ήσυχη και οικεία, μέχρι που κάθε βράδυ εκείνη αρχίζει να τον προετοιμάζει για την αναχώρησή της. Αλλά πώς προετοιμάζεις ένα παιδί για τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου, για κάτι που ξεπερνά την κατανόησή του και κλονίζει τα θεμέλια του κόσμου του; Είναι αυτό δυνατόν;

Η ιστορία αποκαλύπτει μια από τις πιο σιωπηλές και βαθιές εμπειρίες που βιώνουν τα παιδιά όταν χάνουν κάποιον αγαπημένο τους: την ενοχή. Τα παιδιά δεν κατανοούν πλήρως τη σημασία του θανάτου, αλλά αισθάνονται κάθε αλλαγή, κάθε ρωγμή στον ασφαλή κόσμο τους. Ο μικρός πιστεύει ότι οι θυμωμένες σκέψεις του προκάλεσαν το θάνατο του παππού του και ότι τώρα είναι υπεύθυνος και για το θάνατο της γιαγιάς του.

Αυτός ο τρόπος σκέψης είναι συνηθισμένος. Τα παιδιά ερμηνεύουν τον κόσμο μέσω των συναισθημάτων και της φαντασίας τους, συχνά σε σχέση με τον εαυτό τους σαν όλα να συμβαίνουν εξαιτίας τους. Τα συναισθήματα που δεν μπορούν ή δεν τολμούν να εκφράσουν καταστέλλονται βαθιά μέσα τους. Εκεί μεγαλώνουν και συνεχίζουν να πονάνε πολύ καιρό μετά που οι ενήλικες έχουν σταματήσει να τα παρατηρούν.

Αν κανείς δεν αναγνωρίσει αυτό το πόνο και δεν βοηθήσει το παιδί να κουβαλήσει αυτό το εσωτερικό βάρος, μπορεί να γίνει ένας βαθύς, σιωπηλός σύντροφος καθ' όλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και αργότερα να διαμορφώσει τις σχέσεις του στην ενήλικη ζωή. Γι αυτό είναι τόσο σημαντικό οι ενήλικες να παρατηρούν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των παιδιών χωρίς να τα κρίνουν. Ένα παιδί δεν χρειάζεται μια πλήρη εξήγηση. Αυτό που χρειάζεται είναι μια αίσθηση ασφάλειας, αποδοχής και εγγύτητας.

Αυτό ακριβώς προσπαθεί να του δώσει η γιαγιά. Μέσα από μικρές χειρονομίες και ζεστασιά, τον προετοιμάζει για τη ζωή χωρίς αυτήν. Οι συμβουλές της δεν είναι απλώς πρακτικές οδηγίες, αλλά έκφραση φροντίδας, εμπιστοσύνης και αγάπης. Ένα μήνυμα ότι πιστεύει σε αυτόν και ότι θα είναι σε θέση να φροντίσει τον εαυτό του.

Όταν πεθαίνει, ο μικρός μένει με όλα τα ανείπωτα λόγια. Ωστόσο, η τρυφερότητα της σχέσης τους παραμένει μέσα του ως θεμέλιο — μια πηγή εσωτερικής δύναμης που του επιτρέπει να νιώθει ότι δεν είναι πραγματικά μόνος.

Αυτός ο δεσμός αγάπης, που φέρει ως ένα ήσυχο αποτύπωμα μέσα του, τον βοηθά να μετατρέψει τον πόνο σε κατανόηση, την ευαλωτότητα σε δύναμη σύνδεσης και την απώλεια σε ανάπτυξη. Με αυτόν τον τρόπο, συνεχίζει το ταξίδι του — ακόμα και σε μια εποχή χωρίς αγγέλους.

Χερμίνια Ζλόμπκο



Χερμίνια Ζλόμπκο, BSW Εκπαιδευόμενη στη συστημική ψυχοθεραπεία και θεραπεύτρια Brainspotting και EFT. Εργάζεται στο Zavod Pamína στο Μάρμπορ και τη Λιουμπλιάνα για την Ψυχοθεραπεία, την Εκπαίδευση και την Επιστήμη, όπου αναπτύσσει σε συνεργασία με άλλους επαγγελματίες ένα διεπιστημονικό μοντέλο φροντίδας που συνδυάζει συστημικές, νευροβιολογικές και ψυχοκοινωνικές προσεγγίσεις.

Η ΨΥΧΗ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ

Η ιστορία απεικονίζει με ευαισθησία και τρυφερότητα τον εσωτερικό κόσμο ενός παιδιού που αντιμετωπίζει τη σοβαρή ασθένεια της μητέρας του. Η απόσυρση του Τζέικομπ, η απροθυμία του να επικοινωνήσει και η σιωπή του δεν είναι σημάδια αδιαφορίας, αλλά φυσικοί αμυντικοί μηχανισμοί ως αντίδραση σε μια δυσφορία που υπερβαίνει την ικανότητά του να επεξεργαστεί τα συναισθήματά του. Η ασθένεια ενός γονέα προκαλεί σύνθετα συναισθήματα σε ένα παιδί: φόβο απώλειας, αίσθημα ανικανότητας, θυμό για τις αλλαγές στην οικογενειακή ζωή και άγχος για την ευπάθεια ενός ατόμου που πάντα αντιπροσώπευε την ασφάλεια.

Ένα ιδιαίτερο στοιχείο της ιστορίας υπογραμμίζει τη σημασία των τελετουργιών στη ζωή ενός παιδιού. Η ρουτίνα του Τζέικομπ να διαβάσει πριν τον ύπνο και η τρυφερή φράση «Σ' αγαπώ – μέχρι το σύμπαν και πίσω οκτώ φορές» δεν είναι απλές συνήθειες, αλλά συναισθηματικά σημεία αναφοράς και σύμβολα ασφάλειας. Όταν αυτή η συνέχεια της ασφαλούς προσκόλλησης διαταράσσεται από την ασθένεια, η αίσθηση ασφάλειας και προβλεψιμότητας του παιδιού στον κόσμο κλονίζεται.

Η άρνηση του Τζέικομπ να επισκεφθεί το νοσοκομείο δεν είναι έλλειψη αγάπης, αλλά μια προσπάθεια να διατηρήσει την συναισθηματική του ισορροπία. Τα παιδιά συχνά δεν έχουν τη γλώσσα ή τα μέσα για να εκφράσουν με σαφήνεια τα συναισθήματά τους, οπότε τα αποκαλύπτουν μέσω της συμπεριφοράς τους – σε αυτή την περίπτωση, με την απόσυρση ως ασυνείδητη ασπίδα προστασίας από τον πόνο.

Η ιστορία αγγίζει επίσης ένα ζωτικό θέμα: τον φόβο του παιδιού για την ασθένεια και τον θάνατο. Δείχνει την υπομονή, την κατανόηση και τη δύναμη της μητέρας, που εκφράζονται στην προθυμία της να σεβαστεί το ρυθμό του Τζέικομπ στην αντιμετώπιση της κατάστασης. Αντί να τον αναγκάσει να εκφράσει με λόγια τα συναισθήματά του, του προσφέρει μια ασφαλή συναισθηματική σύνδεση μέσω οικείων λέξεων που έχουν σημασία για αυτόν. Με αυτόν τον τρόπο, του δείχνει ότι παρά τις αλλαγές, η αγάπη παραμένει σταθερή.

Η υποστήριξη των παιδιών σε παρόμοιες καταστάσεις σημαίνει να τους επιτρέπεται να εκφράζουν όλα τα συναισθήματά τους χωρίς να κρίνονται, να διατηρείται μια προβλέψιμη καθημερινή δομή και να εκτιμάται ο ρόλος της αφής, της παρουσίας και του τόνου της φωνής. Από θεραπευτική άποψη, η ιστορία απεικονίζει όμορφα τη θεραπευτική δύναμη των συμβόλων και της ρουτίνας – η ανάγνωση γίνεται μια γέφυρα μεταξύ του χωρισμού και της εγγύτητας που έρχεται εκ νέου.

Τα παιδιά βιώνουν τον κόσμο ως ένα σύνολο. Η συμπεριφορά τους είναι συχνά ο μόνος τρόπος για να εκφράσουν την εσωτερική τους αναταραχή, γι αυτό οι ενήλικες πρέπει να ενεργούν ως προσεκτικοί ακροατές, υπομονετικοί σύντροφοι και ασφαλείς λιμένες. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά μπορούν σταδιακά να αναπτύξουν εσωτερικούς πόρους για να αντιμετωπίσουν τις πιο δύσκολες καταστάσεις της ζωής.

Άνα Καστέλιτς



Άνα Καστέλιτς, BSc Παθολογίας Εκπαιδευόμενη συστημική ψυχοθεραπεύτρια που εργάζεται στον τομέα της ψυχικής υγείας. Ασκεί θεραπεία στην Κλινική Ψυχικής Υγείας Pamína και συνεργάζεται επίσης με το Ινστιτούτο για τον Αυτισμό και τις Συναφείς Διαταραχές.

ΜΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΜΑΜΑ

Η υιοθεσία είναι μια βαθιά συναισθηματική διαδικασία για όλους τους εμπλεκόμενους, και οι λόγοι πίσω από αυτήν ποικίλλουν. Είναι μια ιστορία γραμμένη από την ίδια τη ζωή – μια ιστορία αγάπης και αφοσίωσης – αλλά απαιτεί επίσης γνώση, συναισθηματική νοημοσύνη και την ικανότητα να κατανοεί κανείς τις αναπτυξιακές ανάγκες και τα συναισθήματα ενός παιδιού. Το παιδί έχει υποστεί τον χωρισμό και την απώλεια ενός πρωταρχικού δεσμού κατά τη διάρκεια της πιο ευαίσθητης περιόδου της ζωής του. Για αυτόν τον λόγο, ο μεγαλύτερος φόβος του για όλη του τη ζωή θα είναι συχνά ο φόβος της εγκατάλειψης ή της απόρριψης, ενώ η βαθύτερη ανάγκη του θα είναι η αποδοχή και η ασφάλεια.

Είναι ζωτικής σημασίας να εξηγήσετε στο παιδί ότι η βιολογική του μητέρα δεν το απέρριψε επειδή είχε κάποιο πρόβλημα (επειδή έκλαιγε πολύ, ήταν δύσκολο κλπ.), αλλά επειδή εκείνη την περίοδο δεν ήταν σε θέση να φροντίσει κανένα παιδί. Αυτό βοηθά το παιδί να μην πάρει την εγκατάλειψη προσωπικά και το διευκολύνει να χτίσει μια υγιή ταυτότητα και αίσθημα αυτοεκτίμησης.

Δεδομένου ότι τα ζητήματα ταυτότητας εντείνονται όταν το παιδί αρχίζει το σχολείο και αρχίζει να συναναστρέφεται με τους συμμαθητές του, αυτή η περίοδος είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη. Θα θέλει να είναι όσο το δυνατόν πιο παρόμοιο με τους άλλους και θα αναζητά χώρους όπου μπορεί να ενταχθεί. Δεν θα θέλει να ξεχωρίζει ως διαφορετικό. Οι παρατηρήσεις των συμμαθητών του σχετικά με την εγκατάλειψη ή την απόρριψή του θα το πληγώσουν βαθιά. Στο δημοτικό σχολείο, τα υιοθετημένα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε τέτοιου είδους σχόλια. Το να ακούν τους συνομηλικούς τους να λένε ότι η μητέρα τους «δεν είναι αληθινή μαμά» τα μπερδεύει, καθώς αυτή είναι η μόνη μαμά που γνωρίζουν (ακόμα και αν γνωρίζουν ότι είναι υιοθετημένα). Μπορεί να νιώθουν ντροπή, για το ότι η οικογένειά τους να είναι κατά κάποιον τρόπο λιγότερο αξιόλογη ή «λάθος», θλίψη και απομόνωση επειδή είναι διαφορετικά, θυμό ή απόγνωση όταν κάποιος υποτιμά τους γονείς τους, και αμφιβολία για την αξία τους. Αν η μαμά μου δεν είναι «αληθινή μαμά», αυτό σημαίνει ότι ούτε εγώ είμαι «αληθινός»;

Τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες πρέπει να καταλάβουν ότι τέτοιες παρατηρήσεις δεν είναι απλώς αδιάφορα σχόλια για τα υιοθετημένα παιδιά. Είναι προσωπικές πληγές που μπορούν να κλονίσουν σοβαρά την αίσθηση ασφάλειας και αυτοεκτίμησής τους. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο κάθε ενήλικας που εργάζεται με υιοθετημένα παιδιά πρέπει να προστατεύει ενεργά την αξιοπρέπειά τους, να ενισχύει την αυτοεκτίμησή τους και, ταυτόχρονα, να καλλιεργεί τον σεβασμό μεταξύ των συνομηλικών για όλους τους τύπους οικογενειών.

Πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι οι σχέσεις στις οποίες ζει ένα παιδί θα το διαμορφώσουν για όλη του τη ζωή. Αυτές οι εμπειρίες θα επηρεάσουν την άποψή του για τον κόσμο, τους άλλους και τον εαυτό του. Θα επηρεάσουν τους στόχους που θα επιδιώξει, την επιλογή του συντρόφου και των φίλων του και, τελικά, το ποιος και τι θα γίνει. Αυτή είναι μια πολύ μεγάλη ευθύνη για να την αντιμετωπίσουμε με ελαφρότητα.

Νατάσια Μπάνκο



Η Νατάσια Μπάνκο, ΒΑ Ψυχολογίας Ειδική εκπαίδευση στην κλινική ψυχολογική συμβουλευτική και άλλες ψυχολογικές μεθόδους. Διευθύντρια του Διαγνωστικού και Θεραπευτικού Κέντρου στο Domžale, όπου παρέχει θεραπευτική υποστήριξη σε άτομα και ζευγάρια που βρίσκονται σε δυσκολία. Συγγραφέας πολυάριθμων επαγγελματικών άρθρων σχετικά με την υιοθεσία, του βιβλίου Larimar και του συνοδευτικού κειμένου για το βιβλίο Mother Number Zero.

ΡΩΤΑΩ, ΕΠΕΙΔΗ ΥΠΑΡΧΩ

Η ιστορία απεικονίζει με ευαισθησία την αναζήτηση και την ανακάλυψη ενός νεαρού ατόμου για τη δική του απάντηση στο ερώτημα: ποια φωνή ακούω όταν ακούω απαγορεύσεις, επιθυμίες και αμφιβολίες; Ο εσωτερικός του μονόλογος χαράσσει μια πορεία από την ετερονομημένη στην αυτονομημένη ηθική και ηθικότητα.

Οι γονείς του και η Εκκλησία τον ανέθρεψαν στην πίστη του Θεού. Ωστόσο, δεν αισθάνεται άνετα στην εκκλησία ή με την προσευχή. Κάτι δεν ταιριάζει. Όχι μόνο υπάρχουν τόσες πολλές αντιφατικές αξιώσεις για τον Θεό που καμία δεν στέκεται σταθερά από μόνη της, αλλά και ο ίδιος ο νεαρός αποστασιοποιείται από αυτές: «Αυτό λένε!» Σε αυτή τη φράση είναι ήδη παρούσα η απόσταση από την πίστη.

Ούτε η χρυσή και λαμπερή της διακόσμησης της εκκλησίας ούτε τα λόγια του ιερέα τον συγκινούν. Αν μπορούσε, θα έφευγε απλά. Αλλά δεν το κάνει, καθώς «Ο Θεός τα βλέπει όλα!».

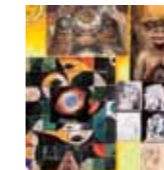
Δεν είναι μόνο η λογική του που αντιστέκεται, αλλά και το σώμα του: «Τον τελευταίο καιρό ξυπνάω με μια περίεργη αίσθηση στο στομάχι μου. Σαν να έχω κάνει κάτι λάθος, αλλά δεν ξέρω τι. Σαν κάποιος να με παρακολουθεί, περιμένοντας να κάνω κάποιο λάθος. Ο Θεός; Όχι – οι άνθρωποι λένε ότι είναι η συνείδησή μου.» Όχι ο Θεός, αλλά η δική του συνείδηση μιλάει μέσα του. Εδώ η πίστη στον Θεό αρχίζει να καταρρέει και η ετερόνομη ηθική δίνει τη θέση της στην αυτόνομη ηθική: «Ρωτώ, επειδή υπάρχω: αν ο Θεός βλέπει τα πάντα, γιατί δεν κάνει τίποτα για την αδικία και τη βία μεταξύ των ανθρώπων; Κοιτάζει αλλού – ή μήπως δεν υπάρχει καθόλου;»

Το βράδυ πρέπει να προσευχηθεί, αλλά δεν το κάνει. Και για πρώτη φορά δεν αισθάνεται ένοχος.

Όχι, δεν είναι ένοχος για τίποτα: έχει απελευθερωθεί από το φόβο του Θεού και τώρα ακούει τα λόγια της δικής του καρδιάς. Έχει γίνει ένα άτομο με αυτόνομη ηθική – ένα άτομο που, όποτε ακούει την εσωτερική του φωνή, ξέρει ότι ακούει την κλήση της συνείδησης, πάντα ανοιχτό στην αλήθεια, την καλοσύνη, την αγάπη και την αυτοαναζήτηση. «Ρωτώ, επειδή υπάρχω: ποιος είμαι όταν ακούω τη συνείδησή μου;»

Δεν έχει σημασία αν κάποιος ερμηνεύει αυτή την εσωτερική φωνή ως θεία εντολή ή – για όσους δεν είναι θρήσκοι ή είναι άθεοι – ως φωνή της συνείδησης. Αυτό που έχει σημασία είναι να μην χάνουμε το ουσιαστικό: «Ρωτώ, επειδή υπάρχω – τι είναι αληθινό, τι είναι σωστό, ποιος είμαι;» Κάθε άνθρωπος φέρει μέσα του τη μυστηριώδη φωνή της αγάπης, της αλήθειας, της δικαιοσύνης και του θαυμασμού για την ύπαρξη όλων όσων υπάρχουν.

Σπομένκα Χρίμπαρ



Δρ. Σπομένκα Χρίμπαρ, Φιλόσοφος και Κοινωνιολόγος
Ως δημόσια διανοούμενη, έχει διαμορφώσει τις κοινωνικές διαδικασίες στη Σλοβενία για δεκαετίες. Είναι συγγραφέας πολυάριθμων κοινωνικών επιστημονικών μελετών και αρκετών βιβλίων.

ΕΠΙΣΗΜΕΣ ΚΡΙΤΙΚΕΣ
(ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ)

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ο ψυχικός κόσμος ενός παιδιού

Ζούμε σε μια εποχή επιστημονικής, τεχνολογικής, ιατρικής και οικονομικής προόδου. Αυτό είναι αναμφισβήτητο. Αυτό σημαίνει ότι η ζωή γίνεται ολοένα και καλύτερη. Αλλά όντως συμβαίνει αυτό; Όχι ακριβώς. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας, οι δυσκολίες και οι διαταραχές δεν μειώνονται. Στην πραγματικότητα, αυξάνονται. Πολύ συχνά, οι λεγόμενες λύσεις που προσφέρουν αυτές οι εξελίξεις αποδεικνύονται ότι δεν είναι καθόλου πραγματικές λύσεις, αλλά νέα προβλήματα. Και δυστυχώς, είναι οι νεότερες γενιές, τα παιδιά μας, που πληρώνουν το υψηλότερο τίμημα. Αυτοί που βρίσκονται πιο κοντά τους – γονείς, φροντιστές, δάσκαλοι – δεν μπορούν πάντα να σταθούν στο πλευρό τους και να τους προσφέρουν βοήθεια, ακόμα και όταν το θέλουν.

Οι νέοι σήμερα μεγαλώνουν σε ένα δάσος πληροφοριών και ψηφιοποίησης. Τα κινητά τηλέφωνα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βρίσκονται στα χέρια τους σχεδόν από την κούνια. Τα χειρίζονται πιο εύκολα από τους γονείς τους. Και όμως, όταν βρίσκονται σε αμφιβολία ή δυσφορία, σε ποιον στρέφονται; Στα ίδια αυτά τα κινητά τηλέφωνα και τα κοινωνικά δίκτυα. Αλλά ανάμεσα στην πληθώρα των πληροφοριών που διατίθενται εκεί, η συντριπτική πλειοψηφία είναι άχρηστη, παραπλανητική ή εντελώς ψευδής. Πώς, λοιπόν, μπορούν τα παιδιά και οι έφηβοι να βρουν το δρόμο τους; Αυτή είναι μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις της εποχής μας, μια πρόκληση που πρέπει να αντιμετωπίσουμε τόσο ως άτομα όσο και ως κοινωνία.

Η αποτελεσματική συνεργασία με τις νεότερες γενιές είναι μια από τις καλύτερες απαντήσεις που έχουμε. Αυτό το βιβλίο είναι, επομένως, κάτι πολύτιμο. Με τον δικό του τρόπο, μας φέρνει πιο κοντά στον κόσμο της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας. Έναν κόσμο με φωτεινές, αλλά και σκοτεινές αναμνήσεις, που ξεχνιούνται πολύ εύκολα, αλλά που μας καθορίζουν ως ενήλικες πολύ περισσότερο από ό,τι συνήθως συνειδητοποιούμε. Σήμερα γνωρίζουμε ότι οι περισσότερες ψυχικές δυσκολίες και διαταραχές έχουν τις ρίζες τους σε διαρκείς, επαναλαμβανόμενες τραυματικές εμπειρίες στην παιδική ηλικία. Αυτές συνδέονται πολύ συχνά με τις σχέσεις με τα πιο κοντινά πρόσωπα στη ζωή ενός παιδιού, συνήθως τους γονείς. Ωστόσο, οι ίδιοι οι γονείς δεν μπορούν απλά να κατηγορηθούν, όσο δελεαστικό και αν είναι αυτό. Μια τέτοια συμπεριφορά προκύπτει συνήθως από καλές προθέσεις – το κάνω αυτό γιατί θα ωφελήσει το παιδί μου. Ας μην ξεχνάμε επίσης ότι πολλές τραυματικές εμπειρίες είναι το παραπροϊόν της πολύ συχνής εξάντλησης και υπερφόρτωσης που αντιμετωπίζουν οι γονείς σήμερα, η οποία τους εμποδίζει να διατηρήσουν τις βέλτιστες σχέσεις με τα παιδιά τους. Ωστόσο, αυτό δεν εξαλείφει το γεγονός ότι το αποτέλεσμα είναι η επιβλαβής ανατροφή, που αφήνει πίσω καταπιεσμένους φόβους και αμυντικές συμπεριφορές – τον θαμμένο φόβο της εγκατάλειψης, της απομόνωσης, της αποτυχίας ή της τιμωρίας.

Ο στόχος μου εδώ δεν είναι να καταγράψω τη φύση και τις επιπτώσεις των πρώιμων εμπειριών, είτε θετικών είτε τραυματικών. Αυτό το βιβλίο το κάνει ήδη με αποτελεσματικό τρόπο. Αυτό που αποκαλύπτει επίσης είναι ο ίδιος ο κόσμος της παιδικής ηλικίας και η δυναμική μεταξύ γονέων και παιδιών — ένας κόσμος που συχνά είναι πιο αποκαλυπτικός και πιο σημαντικός από ό,τι πολλοί είναι διατεθειμένοι να παραδεχτούν. Μέσα σε αυτόν ανακαλύπτουμε ξανά ξεχασμένες αναμνήσεις: τα μεγάλα επιτεύγματα της ψυχής ενός παιδιού και τα τραύματα που μπορεί να υποστεί. Αξίζει να ερευνήσουμε αυτόν τον κόσμο.

Δρ. Τζέρεκ Μουσέκ, Ψυχολόγος

Στην καρδιά της ζωής – Μέσα από τα ζώα

Ζούμε σε μια εποχή όπου η εμφάνιση έχει σημασία. Μια εποχή όπου οι άνθρωποι προσπαθούν να παραμείνουν για πάντα νέοι και όμορφοι, και όπου υπάρχει υπερβολική αφθονία σε όλα... εκτός από το χρόνο, την τρυφερότητα, τη συζήτηση, την κατανόηση και την αποδοχή – της γήρανσης, της απώλειας, της αλλαγής.

Και όμως, ο καθένας από εμάς γνωρίζει τουλάχιστον μία τέτοια ιστορία. Ακόμα και όταν τις διαβάζουμε, μας συγκινούν μέχρι δακρύων. Πολλά έχουν ήδη γίνει σε αυτόν τον τομέα. Μερικές φορές, θα ήθελα να σταματήσω να διαβάζω και να πω στον εαυτό μου: «Σίγουρα, τέτοια πράγματα δεν συμβαίνουν πια». Αλλά συμβαίνουν. Ίσως ακόμη και δίπλα μας. Αλλά δεν τα βλέπουμε ούτε τα ακούμε, επειδή δεν δίνουμε προσοχή ή επειδή πιστεύουμε ότι δεν έχουν καμία σχέση με εμάς. Μερικές φορές επιλέγουμε να μην βλέπουμε – επειδή είναι πιο εύκολο ή επειδή φοβόμαστε να εμπλακούμε υπερβολικά.

Αν και τα περισσότερα παιδιά σήμερα έχουν πιο πολλά από όσα επιθυμούν, υπάρχουν ακόμα εκείνα που ζουν μεγάλες δυσκολίες. Είναι σημαντικό να το αναγνωρίζουμε αυτό και ίσως να προσφέρουμε βοήθεια όπου μπορούμε. Με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο ανακουφίζουμε τους άλλους, αλλά και βρίσκουμε βαθύτερη ευτυχία και ικανοποίηση για τους εαυτούς μας.

Οι ιστορίες για την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είναι οδυνηρές, επειδή οι περισσότεροι από εμάς έχουμε βιώσει μια τέτοια απώλεια. Αλλά είναι καλό που αυτές οι ιστορίες μιλούν και για το πένθος – για τα συναισθήματα που το συνοδεύουν, από τη θλίψη μέχρι τον θυμό και την απογοήτευση. Για την αίσθηση ότι ίσως δεν θα ξαναγίνεις ποτέ ευτυχισμένος. Και για το πώς να επιβιώσεις από έναν τόσο μεγάλο πόνο και τελικά να ζήσεις ξανά.

Ως ψυχολόγος και θεραπεύτρια που εργάζεται με ζώα, συναντώ πολλά παιδιά των οποίων οι γονείς τα αγαπούν πολύ, αλλά εξακολουθούν να δυσκολεύονται να συνδεθούν πραγματικά μαζί τους, να φτάσουν στην καρδιά τους. Όταν δεν μπορούν να βρουν μια εξήγηση για ένα πρόβλημα, για την αγωνία ή την προκλητική συμπεριφορά, έρχονται σε μένα – και στα ζώα μου. Μαζί, βρίσκουμε έναν τρόπο να προχωρήσουμε και βοηθάμε την επικοινωνία να αρχίσει να ρέει ξανά.

Ένα ζώο μπορεί να γίνει φίλος ενός παιδιού, πηγή παρηγοριάς, προστάτης, ακροατής. Αποδέχεται το παιδί όπως είναι, με όλα τα ελαττώματά του, την ιστορία του, τους φόβους και τον πόνο του. Το βοηθά να ξεπεράσει τις δυσκολίες, να χτίσει την αυτοεκτίμησή του και να νιώσει άνευ όρων αποδοχή και ζεστασιά.

Πολλοί γονείς βλέπουν μόνο τις δικές τους προσδοκίες, επιθυμίες και ανάγκες για τα παιδιά τους. Επιφανειακά, μπορεί να φαίνεται ότι αυτά τα παιδιά έχουν τα πάντα. Ωστόσο, συχνά στερούνται ζεστασιάς, κατανόησης και θαυμασμού. Σε ορισμένες οικογένειες, η κατάχρηση αλκοόλ ή ναρκωτικών οδηγεί σε επιθετικότητα, αφήνοντας τις συζύγους και τα παιδιά στο έλεος βίαιων και αδιάφορων συζύγων ή πατέρων. Μπορούμε μόνο να ελπίζουμε ότι θα βρουν τη βοήθεια που χρειάζονται και ότι μια μέρα θα ζήσουν μια ειρηνική ζωή με αξιοπρέπεια, απολαμβάνοντας τα μικρά πράγματα που έχουν τη μεγαλύτερη σημασία για κάθε παιδί: τον χρόνο με τους γονείς τους, το κοινό διάβασμα, τις εκδρομές, τις αγκαλιές, την ευγνωμοσύνη και τον έπαινο — ακόμη και για τα παιδιά που φαίνεται να τα έχουν όλα.

Αυτό το βιβλίο αποτελεί μια σημαντική υπενθύμιση για το τι έχει πραγματικά σημασία: μια έκκληση να επιστρέψουμε σε αυτές τις αξίες και να βοηθήσουμε όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Δρ Μαξιμιλιανή Μαρίνσεκ, Ψυχολόγος και Θεραπεύτρια με τη συμβολή των ζώων

Παιδιά, σας αξίζει ο καλύτερος κόσμος

«Παιδιά, ξέρω πως αξίζετε περισσότερο απ' όσα θα μπορούσε ποτέ να σας προσφέρει αυτός ο κόσμος.» Αυτοί είναι οι εναρκτήριοι σίχοι του τραγουδιού *Children* του συγκροτήματος EMF, που γνώρισε μεγάλη επιτυχία τη δεκαετία του 1990 με το τραγούδι *Unbelievable*. Ωστόσο, ήταν αυτή ακριβώς η μελωδία, αφιερωμένη στα παιδιά, που χαρακτήριζε ανεξίτηλα στη μνήμη μου. Την άκουσα για πρώτη φορά στην εφηβεία μου — σχεδόν παιδί ακόμη — και το ρεφρέν της αντηχεί στο μυαλό μου μέχρι σήμερα, ίσως μάλιστα πιο δυνατά από ποτέ.

Ζούμε σε παράξενους καιρούς. Τεχνολογικές επαναστάσεις ανάμεσά τους και οι εντυπωσιακές εξελίξεις στη μηχανική μάθηση και την τεχνητή νοημοσύνη συντελούνται με αστραπιαία ταχύτητα. Θα περίμενε κανείς ότι, σε μια τέτοια εποχή, θα είχε εξελιχθεί και η ανθρωπότητα: ότι θα είχε γίνει πιο πολιτισμένη, πιο συμπονετική, πιο καλλιεργημένη, ανεκτική και υποστηρικτική. Κι όμως, οι εικόνες που βλέπουμε καθημερινά στις οθόνες μας διαλύουν γρήγορα αυτή την ψευδαίσθηση. Κάποιες φορές μοιάζει σαν να οπισθοδρομούμε, σαν να υστερούμε ακόμη και σε σχέση με τους προγόνους μας της Λίθινης Εποχής. Αναφέρομαι, βεβαίως, στις εικόνες λιμοκτονούντων παιδιών σε κατεχόμενα εδάφη, που απλώνουν τα σκελετωμένα τους χέρια με την ελπίδα να λάβουν τροφή — μια πράξη που συχνά μετατρέπεται σε παιχνίδι ρώσικης ρουλέτας. Πολλά από αυτά τα παιδιά, που πήγαν να συλλέξουν τρόφιμα για τις οικογένειές τους, σκοτώνονται — πυροβολούνται από εκείνους που υποτίθεται πως βρίσκονται εκεί για να τα βοηθήσουν. Αυτό είναι πολιτισμός; Είναι αυτή πρόοδος — να πυροβολείς πεινασμένα παιδιά; Πού βαδίζεις, άνθρωπε; (*Quo vadis, homo sapiens?*)

«Φαίνονται τόσο μακριά από εσένα, αλλά στην πραγματικότητα είναι κοντά σου», συνεχίζει το ίδιο τραγούδι. Και είναι αλήθεια — αυτά τα παιδιά είναι ακριβώς εδώ, κοντά μας, αλλά και χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά: αόρατα, άγνωστα, απρόσιτα. Η εικόνα τους, που μας προκαλεί οδυνηρά συναισθήματα, μπορεί να διαγραφεί από τις οθόνες των τηλεφώνων μας με ένα μόνο πάτημα, επιτρέποντάς μας να περάσουμε σε πιο χαρούμενες, εμπνευσμένες εικόνες — χαριτωμένα γατάκια, διασημότητες που χορεύουν και κατασκευασμένα άτομα που ασκούν επιρροή (*influencers*). Η κραυγή ενός πεινασμένου παιδιού, που υποφέρει καθημερινά από βία, σιγεί με ένα πάτημα του δακτύλου — το πρόσωπό του διαγράφεται από την οθόνη και από τη μνήμη.

Το βιβλίο «Σιωπηλές Κραυγές» είναι ακόμη πιο σημαντικό σε τέτοιες εποχές, όταν η συμπόνια συχνά περιορίζεται σε μερικά κλικ. Αναδεικνύει τις φωνές των παιδιών και των νέων από τη σιωπή, τοποθετώντας τις θλιβερές ιστορίες τους στο προσκήνιο — ιστορίες που πολύ συχνά αποφεύγουμε: από τη βία, την παραμέληση και την ψυχική ταλαιπωρία έως την ασθένεια, τον εθισμό και την κατάρρευση της οικογένειας. Κάθε ιστορία, γραμμένη από έναν αξιόλογο Σλοβένο συγγραφέα, φέρνει μια μοναδική φωνή. Μαζί, σχηματίζουν μια πολυεπίπεδη απεικόνιση της παιδικής ηλικίας και της εφηβείας, πολύ μακριά από την ιδανική εικόνα της ανέμελης νεότητας. Το πιο σημαντικό είναι ότι το βιβλίο αρνείται να αφήσει τις κραυγές να σβήσουν. Σε αντίθεση με την οθόνη, το χαρτί τους δίνει βάρος και τα ενισχύει.

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα του βιβλίου είναι ο τρόπος με τον οποίο συνδυάζει τη λογοτεχνία με τη θεραπευτική και την εκπαιδευτική διάσταση. Ενθαρρύνει όλους τους αναγνώστες να σκεφτούν τι μπορεί να συμβαίνει πίσω από κλειστές πόρτες — όχι μόνο μακριά, αλλά και δίπλα μας. (Και συχνά ακριβώς από την άλλη πλευρά της οθόνης.) Επιπλέον, οι συγγραφείς δεν αρκούνται στην απεικόνιση του τραύματος — υποδεικνύουν πιθανές λύσεις: τη βοήθεια των ενηλίκων, των επαγγελματιών, των φίλων και, πάνω απ' όλα, της ευρύτερης κοινότητας. Με αυτόν τον τρόπο, το βιβλίο «Σιωπηλές Κραυγές» υπερβαίνει τα όρια της λογοτεχνίας και χτίζει μια γέφυρα μεταξύ τέχνης και φροντίδας.

Η οπτική ταυτότητα του βιβλίου είναι ένα άλλο από τα πλεονεκτήματά του. Οι εικονογραφήσεις της Μίρα Ούρσιτς είναι κάτι περισσότερο από απλή συνοδεία. Πλούσιες σε συμβολική γλώσσα, ενισχύουν τα κείμενα, υπογραμμίζουν την συναισθηματική ατμόσφαιρα και εμβαθύνουν την εμπειρία της ανάγνωσης. Συνδυασμένες σε μορφή κολάζ, συχνά με επίκεντρο ανθρώπινες φιγούρες, οι εικόνες λειτουργούν ως αντίθεση στα δύσκολα θέματα που θίγει το βιβλίο. Ανοίγουν χώρο για προβληματισμό και συζήτηση και, πάνω απ' όλα, βοηθούν τον αναγνώστη να δει και να ακούσει πραγματικά το παιδί που ζητάει βοήθεια.

Οι εικόνες μάς θυμίζουν ότι τα παιδιά είναι καθρέφτες του κόσμου μας και του ίδιου μας του εαυτού. Το βιβλίο «Σιωπηλές Κραυγές» είναι ένα κάλεσμα φροντίδας: για τα παιδιά που γελούν στην αγκαλιά μας, αλλά και για εκείνα που υποφέρουν σιωπηλά, μακριά. Γιατί οι φωνές τους όσες ακούγονται και όσες μένουν ανήκουστες είναι οι φωνές των παιδιών μας. Είναι η φωνή της συνείδησής μας, που σπάει τη σιωπή με την κραυγή εκείνου του τραγουδιού των EMF: Παιδιά, σας αξίζει ο καλύτερος κόσμος!

Αν. Καθηγητής Δρ Νταν Ποντζέντ, Ανθρωπολόγος

Κτυποκάρδι

Αυτή η συλλογή διηγημάτων απευθύνεται στο ευρύ κοινό. Σε όσους αναζητούν αυθεντικές ανθρώπινες μαρτυρίες. Κάθε ιστορία ρίχνει φως σε μια συγκεκριμένη μορφή δυσκολίας που βιώνει ο κεντρικός χαρακτήρας. Βρίσκονται σε ένα σταυροδρόμι: να αποδεχτούν ένα σκληρό πεπρωμένο γνωρίζοντας όμως ότι δεν είναι μόνοι σε αυτό ή να κρατήσουν την ελπίδα για ένα καλύτερο αποτέλεσμα. Αυτές είναι ιστορίες που ανοίγουν την πόρτα, με απλό αλλά συγκινητικό τρόπο, στους κρυμμένους κόσμους των παιδικών και εφηβικών αγώνων. Αγώνων που συχνά δεν ακούγονται επειδή είναι πολύ ήσυχοι, πολύ καλά κρυμμένοι ή πνίγονται από τις οθόνες, τις προσδοκίες και τη σιωπή των ενηλίκων. Ιστορίες όπως «Μια εποχή χωρίς αγγέλους», «Η ψυχή ενός παιδιού», «Από έναν τετραπληγικό σε έναν άλλο» και «Ένα αστέρι στη κουβερτα» απεικονίζουν απειλητικές καταστάσεις στις οποίες οι πρωταγωνιστές συμβιβάζονται με τη μοίρα τους. Από την άλλη πλευρά, ιστορίες όπως «Ρωτάω, επειδή υπάρχω», «Το κουτάκι του Ορφέα», «Πώς η Μότζκα ξεπέρασε τον φόβο της» και «Μια αληθινή μαμά;» αναδεικνύουν την εσωτερική δύναμη του ατόμου, ενισχυμένη από την υποστήριξη σημαντικών ενηλίκων.

Η ιστορία «Η σαπουνόπερα» απεικονίζει με σαφήνεια πώς τα παιδιά που ζουν σε καθεστώς κοινής επιμέλειας συχνά καταλήγουν να μην ζουν σε κανένα από τα δύο σπίτια. Σε αυτή την ιστορία, οι λέξεις — οι λέξεις — οι λέξεις απουσιάζουν, πνίγονται από τις οθόνες. Ένας νεαρός αναγνώστης μπορεί να δει τον εαυτό του σε αυτή την κατάσταση και να την ερμηνεύσει ως πρόσκληση για ακραίες ενέργειες προκειμένου να κερδίσει την προσοχή. Μια προειδοποίηση, λοιπόν — απαιτείται προσοχή.

Η ιστορία «Τα κουταβίσια μάτια» μας υπενθυμίζει ότι οι ενήλικες αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους. Ωστόσο, τα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή ενός παιδιού δεν είναι πάντα οι γονείς, όπως στην ιστορία «Ευγενική καρδιά», όπου αυτόν τον ρόλο αναλαμβάνει η φίλη του Νιν, η Σόνια. Η ιστορία «Η κίτρινη κουβέρτα με κρόσσια» μιλάει για το θάρρος που χρειάζεται για να βγεις στο άγνωστο και να αναζητήσεις καταφύγιο από την ενδοοικογενειακή βία. Παρόλο που η μητέρα υπομένει την κακοποίηση για πολύ καιρό, η ιστορία μεταδίδει το μήνυμα ότι ποτέ δεν είναι αργά για να ξεφύγεις από μια τοξική σχέση. Ένα νέο μέλλον, όσο αβέβαιο και να είναι, είναι πιο ανεκτό από ένα βίαιο παρόν.

Οι πιο πολύτιμες ιστορίες είναι αυτές που προσφέρουν ελπίδα για ένα ευτυχισμένο τέλος. Όπως σε ένα παραμύθι, η σύγκρουση στην εισαγωγή της ιστορίας φαίνεται άλυτη, αλλά τελικά επιλύεται μέσω μιας αλλαγής στη συμπεριφορά των χαρακτήρων. Το βάρος του παρελθόντος απομακρύνεται και οι πρωταγωνιστές ξεκινούν από την αρχή. Αυτού του είδους η λυτρωτική αφήγηση είναι ακριβώς αυτό που χρειάζονται τα σημερινά παιδιά και οι έφηβοι. Μια ιστορία με την οποία ένα παιδί μπορεί να ταυτιστεί, μπορεί να προσφέρει τόσο ένα σχέδιο όσο και την ελπίδα ότι τα πράγματα μπορούν να εξελιχθούν καλά. Τέτοιες είναι οι αρχικές ιστορίες της Μίρα και του Νίκο.

Ο παραμυθένιος τόνος φαίνεται επίσης στον τρόπο με τον οποίο οι δυσκολίες του πρωταγωνιστή τοποθετούνται στο επίκεντρο. Οι δευτερεύοντες χαρακτήρες ωθούνται στο περιθώριο. Το κακομαθημένο αγόρι απομακρύνεται από την τάξη του και παρακολουθεί μαθήματα στο σπίτι, στερούμενος έτσι την ευκαιρία να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες και αίσθηση του

ανήκειν. Στον Νίκο, όμως, αυτή η λεπτομέρεια δεν αντιμετωπίζεται ως σημαντική. Εκείνο που μετρά περισσότερο είναι ότι η αγγελική τάξη ξαναβρίσκει τον χαμένο της παράδεισο. Το σύστημα σε αυτή την ιστορία υποκύπτει σε ένα βίαιο άτομο και το αποτέλεσμα είναι ευτυχισμένο, αλλά μόνο για την τάξη, όχι για τον Νίκο.

Εξίσου αφελής είναι και η ιστορία της υπέρβαρης έφηβης με δύο συναισθηματικά απόμακρους γονείς: μια μητέρα που απορρίπτει τη Μίρα επειδή αρνείται να ακολουθήσει το αυστηρό διατροφικό της πρόγραμμα και έναν πατέρα που αντικαθιστά τη συναισθηματική εγγύτητα με δώρα που η Μίρα δεν ζήτησε ποτέ. Ύστερα από την παρέμβαση του σχολικού προσωπικού, οι γονείς μεταμορφώνονται σχεδόν μαγικά. Η Μίρα, που είχε βρει παρηγοριά στα βιβλία και στα σνακ, βρίσκει την ευτυχία και ένα σημαντικό μάθημα ζωής στην κατασκήνωση: ότι η ομορφιά βρίσκεται στο μάτι αυτού που κοιτάζει.

Αυτό το βιβλίο είναι απλό και ξεκάθαρο και δεν χρειάζεται να το διαβάσεις ανάμεσα στις γραμμές. Παρ' όλα αυτά, προσφέρει στους νέους αναγνώστες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες ένα πολύτιμο παράθυρο στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άλλοι και την διαβεβαίωση ότι καμία δυσκολία δεν είναι αξεπέραστη. Είτε μέσω της δράσης είτε μέσω της αποδοχής, κάθε ιστορία παρουσιάζει έναν παλμό — μερικές φορές σχεδόν ανεπαίσθητο, αλλά πάντα πραγματικό. Ορισμένες ιστορίες μιλούν για την αποδοχή ενός δύσκολου πεπρωμένου, άλλες για το θάρρος να το αψηφήσεις. Ορισμένοι πρωταγωνιστές υποστηρίζονται από σημαντικούς ενήλικες, άλλοι σώζονται από τη δική τους εσωτερική δύναμη. Αλλά σε κάθε ιστορία υπάρχει ένα κοινό νήμα: η ελπίδα. Η ελπίδα ότι ακόμα και οι πιο σκοτεινοί δρόμοι μπορούν να οδηγήσουν στο φως.

Ας είναι αυτή η συλλογή μια πρόσκληση να μιλήσουμε, να ακούσουμε και να νιώσουμε συμπόνια.

Μοϊσα Μιχελιτς, Πρόεδρος Σλοβενικής Ένωσης Διευθυντών Σχολικής Εκπαίδευσης

ΣΕΙΡΕΣ: ΑΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΠΙΟ ΕΥΓΕΝΙΚΟ

Διάφοροι συγγραφείς: Η πασχαλίτσα σε ένα σκονισμένο δρόμο
Jožica Simončič: Ισορροπίες

Διάφοροι συγγραφείς: Η λάμψη του να είσαι διαφορετικός
Anej Sam: Ρούχισμός

Διάφοροι συγγραφείς: Η πεταλούδα στη βροχή
Anej Sam: Η γάτα

Διάφοροι συγγραφείς: Το ρυάκι της Σλοβενίας

Διάφοροι συγγραφείς: Η πυγολαμπίδα πάνω στην φοινικιά
Anej Sam: Η ιστορία ενός βιβλίου

Neža Maurer: Είσαι η καρδιά μου

Διάφοροι συγγραφείς: Ο ήλιος σε μια σπηλιά

Διάφοροι συγγραφείς: Η γη έχει καρδιά

Διάφοροι συγγραφείς: Η ελευθερία σε διαδικασία πειραματισμού

Neža Maurer και Anej Sam: Το μονοπάτι της Neža

Anej Sam: Τα παιδιά και η μόδα

Διάφοροι συγγραφείς: Η ψυχή της Σλοβενίας (Σλοβενικά και Αγγλικά)

Anej Sam και Neža Maurer: Μια ευγενική καρδιά

Anej Sam: Είναι σωστό – Δεν είναι σωστό

Διάφοροι συγγραφείς: Ο άνθρωπος για ένα σκύλο – Ο σκύλος για έναν άνθρωπο

Διάφοροι συγγραφείς: Ο κόσμος μου

Διάφοροι συγγραφείς: Η Σλοβενία έχει καρδιά

Anej Sam: Όλοι μπορούμε να είμαστε όμορφοι

Διάφοροι συγγραφείς: Η Σλοβενία που ονειρεύομαι

Anej Sam: Ώρα για τσάι (Σλοβενικά και Αγγλικά)

Erih Tetičkovič και Mojca Recek: Ο καλύτερος φίλος των ανθρώπων και των σκύλων

Tone Partljič, Barbara Gregorič Gorenc, Gorazd Vahen: Η φύση ξέρει

Anej Sam: Αγκαλιά με τη φύση