

ΑΛΜΠΕΡΤΟ ΠΕΛΛΑΪ

ΣΤΟΝ ΥΙΟ ΜΟΥ



*Ανοιχτή επιστολή
στα αγόρια
του σήμερα*



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Στον γιο μου. Ανοιχτή επιστολή στα αγόρια του σήμερα**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Ragazzo Mio

Από τις Εκδόσεις DeAgostini, Μιλάνο 2023

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Alberto Pellai

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Σουζάνα Παπαφάγου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριακή Κάσσιν

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ & ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Giovanni Simoncelli

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα, Ραλλού Ρουχωτά

© De Agostini Libri S.r.l., 2023

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2024

Πρώτη έκδοση: Μάρτιος 2024

ISBN: 978-618-01-5517-4

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

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

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε. | PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Από το 1979 Publishers since 1979

Έδρα: Head Office:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση 121, Tatoi Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Βιβλιοπωλείο: Bookstore:

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

Τηλ.: 2102804800 | Τηλ.: 2102804800

e-mail: info@psychogios.gr

psychogios.gr

ΑΛΜΠΕΡΤΟ ΠΕΛΑΪ

ΣΤΟΝ ΥΙΟ
ΜΟΥ

**Ανοιχτή επιστολή
στα αγόρια
του σήμερα**

Μετάφραση – επιστημονική επιμέλεια: Σουζάνα Παπαφάγου

Πρόλογος: Αθανάσιος Αλεξανδρίδης



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

*Να λες αυτό
που αισθάνεσαι*



Τον Αύγουστο του 2022, αμέσως μετά τη νίκη σε αγώνα μεικτών πολεμικών τεχνών στην κατηγορία ελαφρών βαρών, ο επαγγελματίας αθλητής Πάτρικ «Πάντι» Πίμπλετ έδωσε μια ομιλία που άφησε άφωνους τους παρευρισκόμενους και στη συνέχεια συγκίνησε και έκανε εκατομμύρια ανθρώπους να προβληματιστούν βλέποντας τη βιντεοσκοπημένη ομιλία, η οποία έγινε viral σχεδόν σε όλα τα κοινωνικά δίκτυα.

«Ξύπνησα το πρωί της Παρασκευής στις 4», είπε ο Πάτρικ, «με ένα μήνυμα, το οποίο έλεγε ότι ένας από τους φίλους μου αυτοκτόνησε στο σπίτι του, πέντε ώρες πριν υποβληθεί στη διαδικασία ελέγχου βάρους. Λοιπόν, Ρίκι φίλε μου, αυτή η νίκη είναι για σένα. Υπάρχει σε αυτόν τον κόσμο ένα κοινωνικό στίγμα, εξαιτίας του οποίου οι άντρες δεν μπορούν να μιλήσουν. Ακούστε, αν είστε άντρες και έχετε ένα βάρος στους ώμους σας και νομίζετε ότι ο μόνος τρόπος για να λύσετε το πρόβλημα είναι να αυτοκτονήσετε*, σας παρακαλώ μιλήστε με κάποιον! Μιλήστε με οποιονδήποτε

* Η αυτοκτονία των αντρών αυξάνεται με τόσο ανησυχητικό ρυθμό που χαρακτηρίζεται «σιωπηρή επιδημία». Είναι η έβδομη αιτία θανάτου των αντρών. Πρόκειται για ένα συγκλονιστικό στατιστικό στοιχείο. Η αυτοκτονία είναι η δεύτερη πιο κοινή αιτία θανάτου για τις ηλικιακές ομάδες 10 έως 39 ετών στους άντρες. <https://www.menshealth.com/health/a20111514/men-mental-health-awareness-month>. (Σ.τ.Μ.)

ποτε! Θα προτιμούσα ο φίλος μου να κλαίει στον ώμο μου, εκφράζοντας όσα αισθάνεται, παρά να πάω στην κηδεία του την επόμενη εβδομάδα. Σας παρακαλώ, ας απαλλαγούμε από αυτό το στίγμα και ας ξεκινήσουμε να μιλάμε για αυτό».

Τα λόγια του Πάτρικ ζωντάνεψαν στα μάτια και στις καρδιές όλων. Κάποιος θα σκεφτεί πως η πυγμαχία και γενικά οι πολεμικές τέχνες είναι αθλήματα στα οποία συμμετέχουν αθλητές που δρουν μόνο με τη σωματική τους δύναμη. Υπάρχει η πεποίθηση ότι αυτά τα αθλήματα τα επιλέγουν μόνο οι δυνατοί άνθρωποι, δυνατοί σαν βράχοι. Αντίθετα, η ομιλία του «Πάντι» Πίμπλετ μάς δείχνει ότι ο καθένας μας είναι γεμάτος ευθραυστότητα και τρωτότητα. Υπάρχουν στιγμές που νιώθουμε πολύ δυνατοί και άλλες που η ζωή μάς παρασύρει αφήνοντάς μας χαμένους, φοβισμένους, γεμάτους πόνο. Το μόνο που θα μπορούσαμε να κάνουμε, σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι να μη μένουμε μόνοι. Να ζητάμε βοήθεια: μιλώντας, δείχνοντας εμπιστοσύνη και εκφράζοντας αυτό που μας κρατά φυλακισμένους σε έναν πόνο, τον οποίο δεν ξέρουμε πώς να ξεπεράσουμε. Η ομιλία του «Πάντι» Πίμπλετ είναι πολύ σημαντική: λέει ότι οι χειρότερες λέξεις στη ζωή μας είναι οι ανείπωτες λέξεις.

Εσύ πώς τα πας μέχρι τώρα με τις λέξεις; Αυτές που ξέρεις, αυτές που τώρα μαθαίνεις, αυτές που θα μπορούσες να μάθεις, αυτές που κινδυνεύεις να μη μάθεις ποτέ;

Και έπειτα, πώς τις χρησιμοποιείς; Πόση προσοχή δίνεις στην επιλογή τους, στο να τις μοιράζεσαι με άλλους; Έχεις διερωτηθεί ποτέ πόση δύναμη έχεις όταν τις χρησιμοποιείς; Γνωρίζεις πως οι λέξεις έχουν την ικανότητα να κάνουν την καρδιά να πονέσει πιο δυνατά από ό,τι μια γροθιά στο πρόσωπο; Έχεις σκε-

φτεί πως μπορεί να βλάψουν περισσότερο από ένα μαχαίρι που σκίζει το δέρμα;

Υπάρχουν δύσκολες λέξεις που μπορεί να πούμε. Λέξεις που δεν ξέρεις πού βρίσκονται, που δεν τις γνωρίζεις. Ωστόσο, είναι απαραίτητες. Είναι οι λέξεις εκείνες που χρησιμεύουν για να πεις ό,τι έχεις μέσα σου: για να εκφράσεις τόσο τη χαρά όσο και τον πόνο.

Το να αναπτύσσεσαι είναι –ίσως πρώτα απ’ όλα– θέμα λεκτικής έκφρασης.

Άντρας της πραγματικότητας σημαίνει, μέσα σε άλλα, να κουβαλάς αποσκευές λέξεων που θα σου χρησιμεύσουν ώστε να μπορείς να περιγράψεις και να ορίσεις τον εαυτό σου, πρώτα απ’ όλα τον εαυτό σου! Αυτές οι λέξεις θα σου προσφέρουν τη δυνατότητα να δώσεις νόημα σε αυτό που είσαι και σε αυτό που αισθάνεσαι. Και έπειτα, αυτές οι ίδιες αποσκευές θα σου επιτρέψουν να παρουσιάσεις στους άλλους τον εαυτό σου και να τους ακούσεις με τη σειρά σου να σου μιλούν για τον δικό τους εαυτό, δηλαδή να δημιουργήσεις μια αποτελεσματική επικοινωνία. Γιατί το πρώτο πράγμα που κάνει ένας άντρας της πραγματικότητας είναι να επικοινωνεί με τους γύρω του, είτε όταν αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα είτε απλώς για να εκφράσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του.

Το λεξιλόγιο που έχουν στη διάθεσή τους οι ενήλικοι είναι βασικά αυτό που έμαθαν τα πρώτα είκοσι χρόνια της ζωής τους. Φυσικά, μετά συνεχίζουμε να το εμπλουτίζουμε, αλλά η αύξηση των γλωσσικών αποσκευών είναι ευκολότερη όταν βρισκόμαστε σε αναπτυξιακή ηλικία. Γιατί ο εγκέφαλος έχει ακόμα πολλά συρτάκια να γεμίσει, ώστε να τοποθετήσει όλες τις λέξεις του κόσμου. Ακόμα και εκείνες τις ξένες λέξεις. Γι’ αυτό στο σχολείο επιμένουν τόσο πολύ να μάθεις μια δεύτερη ή και μια τρίτη γλώσσα εκτός



από τη μητρική σου. Σε ενθαρρύνουν να ενισχύσεις το πιο σημαντικό εργαλείο σχέσης και επικοινωνίας που έχεις: τη γλώσσα.

*Όσο περισσότερες λέξεις ξέρεις,
τόσο περισσότερα είσαι*

Αυτή η πρόταση μπορεί να σου φαίνεται σαν σλόγκαν, αλλά στην πραγματικότητα περιέχει μια βαθιά αλήθεια. Το να γνωρίζεις τις λέξεις, να ξέρεις πώς να τις μεταχειριστείς, να τις χρησιμοποιείς για τον εαυτό σου αλλά και προς τους άλλους είναι ο καλύτερος τρόπος για να ορίσεις την ταυτότητά σου, να προσδιορίσεις κάθε σου επιλογή και να βρεις τη θέση σου στον κόσμο.

Είναι απαιτητική δουλειά το να συγκεντρώσουμε στο μυαλό μας το λεξιλόγιο που θα χρησιμοποιήσουμε στην πορεία της ζωής. Στην αρχή, όταν είμαστε μικροί, οι φροντιστές μας ακολουθούν μια υπομονετική και σταθερή διαδικασία εκμάθησης λέξεων. Οι λέξεις που μας λένε οι γονείς ή οι φροντιστές μας αθροίζονται μεταξύ τους και σμιλεύονται μέσα μας. Είναι οι λέξεις αγάπης («θησαυρέ μου», «κουτάβι μου», «κοτοπουλάκι μου») ή εκείνες που καθορίζουν τη σχέση μεταξύ του ομιλητή και του ακροατή («μαμά», «μπαμπά») ή που υποδεικνύουν συγκεκριμένα αντικείμενα («τραπέζι», «καρέκλα», «τσίσα», «κακάκια», «πάνα», «γάλα»). Κάθε παιδί αργά ή γρήγορα μαθαίνει να τις προφέρει, μια και εμπεριέχουν το νόημα της ζωής του μέχρι εκείνη τη στιγμή.

Τότε ξεκινά μια πιο σύνθετη «εργασία»: περνάμε από μεμονωμένες λέξεις στην κατασκευή προτάσεων. Ανακαλύπτουμε ότι οι λέξεις μπορούν να συνδεθούν μεταξύ τους και να μεταμορφωθούν σε προτάσεις που προσφέρουν εξήγηση, αφήγηση και μοίρασμα.

Από εκεί και πέρα, αυτή η «εργασία», η κατάκτηση των λέξεων, αυξάνεται δυναμικά και σταθερά. Όσο περισσότερες λέξεις μαθαίνουμε σήμερα, τόσο περισσότερες θα μάθουμε αύριο, και χάρη σε αυτές θα μπορέσουμε να συνάψουμε σχέσεις με τους άλλους, μαθαίνοντας να διαπραγματευόμαστε, να λέμε ιστορίες, να εξηγούμε. **Μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε ως κλειδιά για να ξεκλειδώσουμε όλες τις πόρτες που δίνουν πρόσβαση στη γνώση και την αλληλεπίδραση με τους γύρω μας.**

Οι λέξεις χρησιμοποιούνται επίσης για να βυθιστεί κάποιος σε βιβλία, των οποίων οι σελίδες είναι δίοδοι σε άλλους κόσμους. Κόσμους στους οποίους μπορούμε πάντα να εξερευνούμε νέες και διαφορετικές ιστορίες, να ανακαλύπτουμε άγνωστες πραγματικότητες, να μαθαίνουμε. Σε συνδυασμό με τις εικόνες, οι λέξεις μάς

εισάγουν σε αφηγήσεις κινουμένων σχεδίων, ταινιών, ντοκιμαντέρ... Ή, στα τραγούδια, μπορούν να συνδυαστούν με μουσική σε ένα είδος τέλειου παζλ, τόσο τέλειου που, όταν τις ακούμε, μένουν αποτυπωμένες όχι μόνο στο μυαλό, αλλά και στα βάθη της ψυχής μας.

Αλλά το να ξέρεις τις λέξεις δεν αρκεί, γιατί πρέπει επίσης να ξέρεις να τις επιλέγεις και να τις συνδυάζεις με τον σωστό τρόπο, δηλαδή να ξέρεις να τις χρησιμοποιείς για να μεταφέρεις ακριβώς το μήνυμα που θα ήθελες.

Αυτή η ικανότητα είναι που διαφοροποιεί τον άνθρωπο από όλα τα άλλα ζωντανά πλάσματα.

Μπορεί να περάσεις μέρες, μήνες ή και χρόνια προσπαθώντας να διδάξεις σε ένα ζώο να μιλά, αλλά στο τέλος θα διαπιστώσεις ότι έχασες τον χρόνο σου. Εξαίρεση φυσικά είναι ο παπαγάλος, αλλά ξέρεις πως υπάρχει η έκφραση «επαναλαμβάνεις σαν παπαγάλος» για να αναφερθεί σε κάποιον που μιλάει χωρίς να καταλαβαίνει τι λέει. Γιατί ο παπαγάλος μπορεί στην πραγματικότητα να αρθρώσει μερικές λέξεις, αλλά δεν ξέρει πώς να τις χρησιμοποιήσει.

Είναι η χρήση –όχι η μίμηση– της γλώσσας που μας κάνει πραγματικά μοναδικούς στο ζωικό βασίλειο. Η χρήση της γλώσσας σημαίνει να είσαι ο δημιουργός, ο καλλιτέχνης, ο γλύπτης της. Σημαίνει να ξέρεις πώς να εκφραστείς, να μπορείς να κάνεις τον άλλον να καταλάβει όσα δεν ξέρει ακόμα για σένα. Στο χέρι σου είναι να μπορείς να του το πεις. Και δεν είναι εύκολη υπόθεση.

Δεν είμαι καλά, αηλιά δεν ξέρω πώς να το ευφράσω

«Δεν είμαι καλά, γιατρέ. Είμαι τόσο άσχημα, που ξύνομαι και κόβομαι, μέχρι να δω το αίμα να βγαίνει, να πετάγεται έξω. Και μετά νιώθω λίγο καλύτερα. Γιατί το αίμα που κυλάει αφαιρεί ό,τι έχω μέσα μου, ό,τι με κάνει να υποφέρω. Θα ήθελα να το πω με λόγια, αλλά δεν ξέρω πώς να το εκφράσω».

Αυτή είναι η ιστορία που μου είπε μια μέρα ένας ασθενής μου, ο Λουίτζι. Ο Λουίτζι χρησιμοποίησε λέξεις για να πει ότι δεν είχε τα μέσα για να περιγράψει τον πόνο του. Δεν ήξερε ποιους όρους να επιλέξει. Και έτσι θέλησε να αντικαταστήσει τη γλώσσα με το κόκκινο χρώμα του αίματός του.

Ο Λουίτζι ήθελε να μου πει ότι ο πόνος του αποτελείται από πολλά πράγματα.

Ήταν *στενοχωρημένος* γιατί οι γονείς του μάλωναν συχνά και ίσως να χώριζαν.

Ήταν *θυμωμένος* γιατί ο νέος καθηγητής μαθηματικών τον ειρωνεύτηκε μπροστά σε όλους μια μέρα που δεν είχε καταφέρει να λύσει μια εξίσωση στον πίνακα.

Ήταν *φοβισμένος* γιατί πίστευε ότι θα δυσκολευόταν στις εξετάσεις της πρώτης γυμνασίου και δε σταματούσε να φαντάζεται την αντίδραση του πατέρα του αν δεν κατάφερνε να πάρει τους υψηλότερους βαθμούς.

Έτσι, αντί να βγάλει από μέσα του όλα αυτά τα συναισθήματα, ξυνόταν μέχρι να αιμορραγήσει και μετά έβλεπε τις κόκκινες στάλες να κυλούν στο χέρι του.

«Τουλάχιστον εκείνες κινούνται», μου είπε, «ενώ εγώ κινδυνεύω να μείνω ακίνητος».

Μέχρι τότε, κανείς δεν είχε διδάξει στον Λουίτζι να χρησιμοποιεί

τη γλώσσα για να εκφράζει όσα ένιωθε. Οι γονείς ήταν πάντα βιαστικοί και πολύ βυθισμένοι στα προβλήματά τους. Στο σχολείο όλοι ήταν τόσο συγκεντρωμένοι στους βαθμούς που δεν έμενε χώρος για συζήτηση, για μοίρασμα και ανταλλαγή αισθημάτων και σκέψεων. Υπό αυτές τις συνθήκες, ήταν αδύνατο για τον Λουίτζι να αποκαλύψει την πίεση που ένιωθε και να ανακουφίσει το βάρος του, το οποίο τον πίεζε σαν ογκόλιθος.

Του πρότεινα λοιπόν να αρχίσει να γράφει σε ημερολόγιο.

«Τι θα ήθελες να πεις στη μαμά και στον μπαμπά όταν τσακώνονται;» τον ρώτησα.

«Τι θα ήθελες να πεις στον καθηγητή των μαθηματικών όταν σε ειρωνεύεται μπροστά σε όλη την τάξη;»

«Τι θα ήθελες να πεις στον μπαμπά σου σε σχέση με τον βαθμό που θα πάρεις στις εξετάσεις της πρώτης γυμνασίου;»

Σε κάθε συνάντηση, ο Λουίτζι έφτανε με μια απάντηση γραμμένη στο ημερολόγιό του. Τη διάβαζε δυνατά. Άκουγα σιωπηλά. Και ο πόνος που ήταν εγκλωβισμένος μέσα του φαινόταν να βγαίνει, λέξη προς λέξη. Στο τέλος τού έλεγα να κλείσει το ημερολόγιο και να προσπαθήσει να επαναλάβει αυτό που είχε γραμμένο, όπως του έβγαине δίχως να το διαβάζει. Αυτό ήταν το πιο δύσκολο, γιατί έπρεπε να αναζητήσει τις λέξεις, χωρίς να τις βρει ήδη γραμμένες μπροστά του, στη σελίδα ενός τετραδίου. Φυσικά, αυτό ήταν δύσκολο, αλλά όχι ακατόρθωτο.

Το γραφείο στο οποίο εργάζεται ένας ψυχοθεραπευτής θα μπορούσε να ονομαστεί «το δωμάτιο των λέξεων». Για μένα, αυτός είναι ένας όμορφος ορισμός. Ωστόσο, αγόρια, συνειδητοποιώ ότι είστε πολύ λιγότερο πρόθυμα να μπειτε σε αυτό το δωμάτιο σε σχέση με τις συνομήλικές σας. Κάνετε τα πάντα για να αντιστα-

θείτε στη συνάντηση με εκείνον που είναι εκεί για να σας καλωσορίσει και να σας βοηθήσει να μιλήσετε για όσα δεν μπορείτε να πείτε στον έξω κόσμο.

Και αυτή είναι μια «αντίσταση» που δεν αφορά μόνο εσάς τους πολύ νέους. Ακόμη και ανάμεσα στους ενηλίκους, οι γυναίκες είναι πολύ πιο πιθανό να ζητήσουν βοήθεια. Συχνά, σε κρίσεις ζευγαριών, οι άντρες κυριολεκτικά σέρνονται και οδηγούνται σε θεραπεία σαν σκυλιά με λουρί, για να αναλογιστούν όλα όσα θέτουν σε κίνδυνο την εκάστοτε ιστορία αγάπης, στην οποία βασίζεται η οικογένειά τους, καλούνται να της δώσουν νόημα και να την επεξεργαστούν ξανά.

Συχνά εκείνοι οι άντρες που δε θα ήθελαν ποτέ να μπουν στο δωμάτιο των λέξεων είναι εκείνοι που το έχουν περισσότερη ανάγκη. Είναι εκείνοι που σιώπησαν, που κράτησαν στη σιωπή τους μια ανησυχία, μια δυσφορία, η οποία μετά εξερράγη με τη δύναμη ενός τσουνάμι που τώρα απειλεί να καταστρέψει τα πάντα γύρω τους. Αντ' αυτού θα ήταν αρκετό να μοιραστούν, να δεχτούν και να αντιμετωπίσουν όσα κρατούν μέσα τους.

Συχνά μεγαλώνουμε, εμείς οι άντρες, πεπεισμένοι ότι η αξία ενός ατόμου εξαρτάται από την ικανότητά του να «αντιστέκεται» σε όλα, να κρύβει και να ανέχεται τον πόνο, ίσως προσποιούμενος ότι δεν τον αισθάνεται ή υποτιμώντας τη σημασία του.

«Δε νομίζω να κλάψεις τώρα σαν κοριτσάκι!»: αυτή η φράση, που επαναλαμβάνεται κυρίως ανάμεσα στους άντρες, δεν κατεβάζει μόνο τον διακόπτη για κλάματα αλλά και την ικανότητα να έρθουμε σε επαφή με όσα «κινούνται» μέσα μας.

Αν το να κλαίει κάποιος είναι μεμπτό, όπως θα σκεφτούν πολλά αγόρια αλλά και πολλοί άντρες, τότε όποιος με δει με δάκρυα στα μάτια θα πιστέψει ότι είμαι ανίκανος να σταθώ στον κόσμο, ότι είμαι μισή ριζιά, ότι είμαι αδύναμος και εύθραυστος.

Έτσι, ο μύθος του «πραγματικού άντρα» μάς εμποδίζει να είμαστε αληθινοί τόσο με τον εαυτό μας όσο και με τους άλλους, αναγκάζοντάς μας να φοράμε μια μάσκα που κρύβει αυτό που θα έπρεπε να γίνεται αντιληπτό και να μοιράζεται με αυτούς που ζουν δίπλα μας. Υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν ότι ακόμα και σε μια κηδεία το πιο βολικό είναι να δείχνεις τον εαυτό σου απαλλαγμένο από τον πόνο, συμμετέχοντας με ένα σταθερό και άκαμπτο πρόσωπο που δεν εκφράζει τίποτα.

Είναι ξεκάθαρο ότι το ζητούμενο δεν είναι να ουρλιάζει κάποιος και να χτυπιέται στο έδαφος προκειμένου να δείξει ότι δεν είναι καλά, αλλά είναι εξίσου ξεκάθαρο ότι το να επιτρέπουμε να φανερωθούν στους γύρω μας όσα μας δυσκολεύουν και μας βασανίζουν τελικά δε βλάπτει. Και αυτό δεν είναι σημάδι αδυναμίας. Αντίθετα, είναι μια σαφής εκδήλωση συναισθηματικής ικανότητας. Σημαίνει ότι νιώθεις πως ένα έντονο συναίσθημα ξεχειλίζει μέσα σου και μερικές φορές δεν ξέρεις τι ακριβώς να κάνεις με αυτό. Κι έτσι μένεις μόνος με ό,τι σε κυριεύει και κοιτάς γύρω σου με ένα βλέμμα που δηλώνει: «Ίσως δεν μπορώ να τα καταφέρω μόνος μου. Χρειάζομαι κάποιον εδώ δίπλα μου, άκουσέ με. Νιώσε από τι υλικό και χρώμα είναι φτιαγμένος ο πόνος μου». Ας μιλάμε λοιπόν, αν το έχουμε ανάγκη, ας κλαίμε και ας μη μένουμε μόνοι. Αν εκφράσεις αυτό που αισθάνεσαι θα ανακαλύψεις πως ο πόνος μπορεί να μην εξαφανίζεται, αλλά βρίσκει τον δικό του τρόπο να διαμορφωθεί μέσα σου, να πάρει μορφή και νοήματα που σου επιτρέπουν να μην είσαι στο έλεός του. Όπως το νερό που χωρά μέσα σε ένα μπουκάλι δίχως να ξεχειλίζει.

Αυτό ισχύει για κάθε ανησυχία, για κάθε φορά που αισθάνεσαι ότι κάτι δεν πάει καλά. Μόνο αν το εκφράσεις, μπορείς να αρχίσεις να το επεξεργάζεσαι ως κάτι που μπορείς να αντιμετωπίσεις και, έτσι, να σκεφτείς πως θα το ξεπεράσεις. Βέβαια το να εκφρά-

ζεις στους άλλους πώς αισθάνεσαι και να λες τι σου συμβαίνει μπορεί να είναι εξουθενωτικό, κυρίως αν δεν ξέρεις τις σωστές λέξεις.

Ή αν γνωρίζεις αυτές τις λέξεις, αλλά δεν ξέρεις πώς να τις πεις.

Ή αν ξέρεις πώς να τις πεις, αλλά φοβάσαι να τις προφέρεις.

Φοβάσαι πως θα διαλέξεις τις λάθος λέξεις· πως αν τις προφέρεις θα σε εκθέσουν ανεπανόρθωτα στα μάτια των άλλων· πως θα φανείς εύθραυστος και ευάλωτος. Και σε εμάς τους άντρες αυτή η έκφραση συναισθημάτων έχει περάσει στο μυαλό ως ένα λάθος.



Νίκησε τον φόβο

Το να ξεπεράσεις τον φόβο της έκφρασης συναισθημάτων και σκέψεων είναι ένα τεράστιο εγχείρημα. Ωστόσο, η σιωπή δεν είναι λύση, δεν επιλύει προβλήματα, αντίθετα μερικές φορές μπορεί ακόμη και να τα περιπλέξει.

Το να νικήσεις τον φόβο του να εκφραστείς, από την άλλη πλευρά, μπορεί να μεταμορφώσει τις ανείπωτες λέξεις σε εκείνες που μπορούν να ειπωθούν. Και το να νιώθεις ότι έχεις τη δυνατότητα

να εκφραστεί είναι η πιο δυνατή εμπειρία ελευθερίας που μπορεί να βιώσεις στη ζωή, αυτή που θα σε κάνει να αντιληφθείς ότι έχεις αξία, γιατί εσύ πρώτος ξέρεις πώς να αναγνωρίσεις ότι αυτά που νιώθεις και σκέφτεσαι –δηλαδή τα συναισθήματα και οι σκέψεις σου– είναι σημαντικά.

Ο ΜΠΙΣΙ ΑΛΙΜΙ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΛΕΜΕ ΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ



Ο Μπίσι Αλίμι είναι ο πρώτος Νιγηριανός που είχε το θάρρος να κάνει δημόσιο *coming out* σε ένα έθνος όπου η ομοφυλοφιλία εξακολουθεί να τιμωρείται από τον νόμο.

Μεγαλωμένος στο Λάγκος σε μια μουσουλμανική οικογένεια, σπούδασε θεατρικές τέχνες και κατά τη διάρκεια του πανεπιστημίου υπέφερε από εκφοβισμό και στιγματισμό ως ομοφυλόφιλου. Μια μέρα αποφάσισε να δώσει επίσημη συνέντευξη στην εφημερίδα του πανεπιστημίου του, δηλώνοντας τον σεξουαλικό του προσανατολισμό. Διακινδύνευσε έτσι να μην αναγνωρίσουν το πτυχίο του, γιατί ο κώδικας δεοντολογίας και συμπεριφοράς της πανεπιστημιούπολης απαγορεύει την ομοφυλοφιλία.

Με αυτή την κίνηση ο Μπίσι Αλίμι διεκδίκησε το δικαίωμα να αναγνωριστεί από τον κόσμο ως άτομο ομοφυλόφιλο. Για εκείνον αυτή ήταν η πιο θαρραλέα ενέργεια, αλλά και η πιο ριψοκίνδυνη και επικίνδυνη της ζωής του. Δέχτηκε κά-

θε είδους απειλές, ακόμη και απειλές θανάτου, που τον ανάγκασαν να φύγει από τη Νιγηρία για να πάει να ζήσει στο Λονδίνο.

Ο Μπίσι Αλίμι είναι ένας άνθρωπος που δεν κρύβει την ταυτότητά του και μιλάει, εκ μέρους του εαυτού του, αλλά και εκ μέρους όλων των ομοφυλόφιλων του έθνους του, για να ενισχύσει την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματά τους και για να τους απελευθερώσει από το «γκέτο» του αποκλεισμού και της περιθωριοποίησης. Προφέρει επαναστατικές λέξεις σε ένα έθνος που δεν έχει καμία επιθυμία για επανάσταση και ως εκ τούτου τον καταδικάζει και τον υποβιβάζει στο να αισθάνεται πως η ύπαρξή του είναι ένα λάθος.

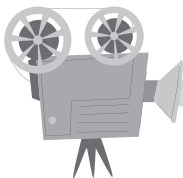
Τώρα, από το Λονδίνο, ο Μπίσι Αλίμι δε σταματά να μιλά για το τι χρειάζεται να γίνει ώστε να αναγνωριστούν οι ομοφυλόφιλοι ως άνθρωποι με δικαιώματα ακόμα και στην πατρίδα του.

Τι θα αποφάσιζες να κάνεις αν ήσουν στη θέση του Μπίσι Αλίμι;

Θα είχες το θάρρος να ζητήσεις από το κράτος στο οποίο κατοικείς να σε αναγνωρίσει για αυτό που είσαι; Θα είχες το θάρρος να το κάνεις αυτό στο σχολείο σου, δηλώνοντας ανοιχτά ότι αισθάνεσαι αποκλεισμένος και καταπιεσμένος, διεκδικώντας αξιοπρέπεια και σεβασμό;

Συχνά, μας φέρνει σε δύσκολη θέση η ενέργεια που κάνουμε προκειμένου να ζητήσουμε κάτι. Γιατί ένα άτομο που ζητά εκδηλώνει μια ανάγκη. Και το να χρειαζόμαστε κάτι ή κάποιον μπορεί να μας κάνει να φαινόμαστε αδύναμοι και εύθραυστοι. Και πάλι, πολύ συχνά μεγαλώνουμε με την ιδέα ότι «ο πραγματικός άντρας

δεν πρέπει ποτέ να ζητά». Όταν ήμουν παιδί, υπήρχε μια διαφήμιση για λουσίων ξυρίσματος που δήλωνε αυτή την αρχή ως απόλυτη αλήθεια. Λες και το «ποτέ μη ζητάς» αντιπροσώπευε μια αξία, ένα πλεονέκτημα.



Δες την ταινία

Ο λόγος του βασιλιά

σκηνοθεσία: Τομ Χούπερ, δράμα,
Ηνωμένο Βασίλειο/Αυστραλία 2010

Μια καλή μεταφορά για τη δυσκολία των αντρών να εκφραστούν και να ζητήσουν βοήθεια, αν αντιμετωπίζουν δυσκολία και αισθάνονται δυσφορία σε περίπτωση που χρειάζεται να το κάνουν, είναι η ιστορία που περιγράφεται στο έργο *Ο λόγος του βασιλιά*, μια όμορφη ταινία εμπνευσμένη από αληθινά γεγονότα.

Ο Άγγλος πρίγκιπας Αλβέρτος, διάδοχος του θρόνου του Γεωργίου Ε', υποφέρει από σοβαρό πρόβλημα τραυλισμού. Ως μέλος της βασιλικής οικογένειας καλείται να βγάλει επίσημους λόγους, αλλά το πρόβλημά του μεταμορφώνει αυτές τις στιγμές σε αφορμές τεράστιας έντασης και αμηχανίας, για τον ίδιο και για όλους όσοι τον ακούν.

Η ταινία αφηγείται τη διαδρομή που ο Αλβέρτος κάνει μαζί με έναν λογοθεραπευτή, τον Λάιονελ Λογκ, για να ξεπεράσει τη δυσκολία του. Δε θα είναι εύκολο, γιατί ο Αλβέρτος θα πρέπει να κάνει πολύ δρόμο για να μάθει να μιλάει άπταιστα και καθαρά, απελευθερώνοντας τον εαυτό του από το άγχος που τον πιάνει κάθε φορά που βρίσκεται μπροστά σε κοινό.

Όμως, όταν η ζωή τον οδηγεί στον θρόνο, ο τραυλισμός απειλεί να υπονομεύσει τον δημόσιο ρόλο του και ο Αλβέρτος δεν έχει

άλλη επιλογή από το να ψάξει να βρει τους πραγματικούς λόγους του προβλήματός του. Θα πρέπει να επανεξετάσει τι συνέβη ανάμεσα σε αυτόν και τον πατέρα του, ένα πρόσωπο αυθεντίας και ανίκανο να συνδεθεί συναισθηματικά με τις ανάγκες του γιου του. Ο Αλβέρτος δεν αισθάνθηκε πως ακούστηκε ποτέ και γι' αυτό δεν έμαθε ποτέ να κάνει τους άλλους να τον ακούν.

Θα είναι ο θεραπευτής του που θα τον βοηθήσει να δει τη δυσκολία του από μια νέα οπτική γωνία. Ο Αλβέρτος καταλαβαίνει ότι ο τραυλισμός του δεν πηγάζει από κάποια ανικανότητα ή ανεπάρκεια δική του, αλλά από κάτι που είναι εντυπωμένο βαθιά στον εσωτερικό του κόσμο. Έχει να κάνει με τις πρωταρχικές σχέσεις, αυτές στις οποίες αποκτάται η αίσθηση του εαυτού και η αυτοεκτίμηση, εκείνες τις σχέσεις στις οποίες τα βλέμματα και τα λόγια σε κάνουν να νιώθεις ασφαλής και προστατευμένος, ικανός να ζήσεις τη ζωή που ξετυλίγεται μπροστά σου.

Ο Αλβέρτος θα μπορέσει επιτέλους να ανακτήσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στην ικανότητά του ότι θα τα καταφέρει, χάρη σε κάποιες τεχνικές και στην εφευρετικότητά του, αλλά κυρίως χάρη στη σχέση που θα εδραιωθεί μέρα με τη μέρα μεταξύ αυτού και του θεραπευτή του, μια σχέση βασισμένη στον αμοιβαίο σεβασμό και στην αποδοχή του άλλου.

Ένας βασιλιάς που φοβάται να πει αυτό που έχει να πει, σε σημείο να μην μπορεί να μιλήσει: αυτή η ταινία μάς δείχνει ότι το πρόβλημα με τις λέξεις δεν εξαρτάται από τους πανεπιστημιακούς τίτλους ή την κοινωνική θέση· εξαρτάται από την ικανότητα που έχουμε να στραφούμε μέσα μας και να μείνουμε σε επαφή με αυτό που υπάρχει εκεί.

Μπορεί να φαίνεται περίεργο, αλλά ο τραυλισμός είναι πολύ πιο συνηθισμένος στα αγόρια παρά στα κορίτσια. Η αναλογία είναι ακόμη 4 προς 1. Γιατί για εμάς τους άντρες, σε όλες τις ηλικίες,

η λεκτική έκφραση φαίνεται να αντιπροσωπεύει μια πιο επιβλητική πρόκληση από ό,τι για τις γυναίκες.

Όταν αγαπάς, πες το

Δεν είναι τυχαίο ότι πολλές γυναίκες που βιώνουν μια ιστορία αγάπης παραπονιούνται ότι ο σύντροφός τους είναι συχνά σκυθρωπός, μιλάει λίγο, δε λέει ποτέ «ωραία πράγματα». Πράγματι, η δυσκολία που έχουν οι άντρες στο να πουν «ωραία πράγματα» αντιπροσωπεύει την άλλη πλευρά του προβλήματος.

Συχνά εργάζομαι με πατεράδες που είναι θυμωμένοι με τους έφηβους γιους τους και συνειδητοποιώ ότι είναι πολύ πιο εύκολο ένας πατέρας και ένας γιος να φωνάζουν ο ένας στον άλλο λόγια μίσους και σύγκρουσης παρά να ανταλλάσσουν λέξεις στοργής και σεβασμού.

Τα θυμωμένα αγόρια συχνά προσβάλλουν και πετούν λέξεις που χρησιμοποιούν σαν μαχαίρια με στόχο να πληγώσουν. Και οι πατεράδες στην πραγματικότητα αισθάνονται πως πληγώνεται η περηφάνια τους και ο ρόλος τους ως ενηλίκων. Αυτό που συχνά τους κάνει να νιώθουν άσχημα είναι ότι ο γιος τους τόλμησε «να μη σεβαστεί» τον πατέρα σε σημείο που να τον προσβάλει.

«Καταλαβαίνετε, γιατρέ, ότι ο γιος μου ο Αντόνιο κατά τη διάρκεια ενός καβγά μού είπε πράγματα που δεν τόλμησα να πω στον πατέρα μου σε όλη μου τη ζωή;»

Ο Στέφανο είναι μπερδεμένος και νιώθει προδομένος από τον γιο του.

Ο Αντόνιο, με τη σειρά του, δεν μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι μίλησε με αυτόν τον τρόπο στον πατέρα του. «Ήμουν πραγματικά θυμωμένος», μου είπε, «είχα βγει από τον εαυτό μου. Όταν μαλώνουμε, ο πατέρας μου μου επαναλαμβάνει ότι δεν εγκρίνει τίποτε από όσα κάνω ή είμαι. Είναι κάτι που με τρελαίνει. Εκείνη τη μέρα τού μίλησα έτσι γιατί μου είπε λόγια που με έκαναν να καταλάβω ότι δεν άξιζα τίποτα για εκείνον».

Είναι ξεκάθαρο ότι ο Στέφανο δεν ήθελε να πει στον Αντόνιο: «Δεν αξίζεις τίποτα για μένα», όπως ο Αντόνιο δεν ήθελε να πει στον Στέφανο: «Είσαι ο χειρότερος γονιός στον κόσμο». Ωστόσο, αυτό συνέβη στον τρόπο επικοινωνίας τους, στον οποίο και οι δύο βίωσαν το πιο εκρηκτικό συναίσθημα που κάνει το μυαλό μας να φλέγεται: τον θυμό.

Γεγονός είναι ότι ο θυμός τους στη συνέχεια έδωσε τη θέση του στη θλίψη, και μέσα σε αυτή τη θλίψη κανείς από τους δύο δεν μπόρεσε να αποκαταστήσει την επαφή του με τον άλλον. Κανείς δε μίλησε πια, κανείς δεν είχε περισσότερα λόγια να μοιραστεί με τον άλλο. Μια μακρά σιωπή απλώθηκε στο σπίτι, μια σιωπή που ερμηνεύτηκε και από τους δύο με τον ίδιο τρόπο: «Δε σου μιλάω, γιατί είμαι θυμωμένος μαζί σου».

Αυτό που ξεμπλόκαρε την κατάσταση ήταν να δει ο καθένας τι συνέβαινε μέσα του, αλλά και να μπει ο ένας στη θέση του άλλου.

Ο Αντόνιο στην πραγματικότητα σκέφτηκε: *Δε σου μιλάω, όχι επειδή δε θέλω, αλλά επειδή όταν με κοιτάς φοβάμαι ότι δεν αξίζω πολλά, φοβάμαι πως δε θα είμαι ο άνθρωπος που περιμένεις να είμαι.*

Ο Στέφανο, με τη σειρά του, πίστευε ότι ο γιος του τον έβλεπε ως «έναν τρομαχτικό πατέρα». Όμως, δεν ήταν έτσι.

Ήταν σημαντικό να δοθεί και στους δύο ο χρόνος και ο χώρος προκειμένου να ζητήσουν συγγνώμη ο ένας από τον άλλον, να δείξουν ο ένας στον άλλο τις ανάγκες και τις αδυναμίες τους.

Τελικά, ο Αντόνιο βρήκε το θάρρος να πει στον Στέφανο: «Μπαμπά, έχω ανάγκη να μην είσαι εκείνος που μου ουρλιάζει όταν κάνω λάθος. Έχω τόση ανάγκη να αναγνωρίζεις όσα κάνω καλά. Να μου το λες. Δεν το κάνεις ποτέ αυτό».

Αυτή η φράση άνοιξε έναν χώρο νέας επικοινωνίας μεταξύ των δύο. Έναν χώρο γεμάτο με όμορφα λόγια που δεν είχαν ειπωθεί ποτέ.

«Θεωρούσα δεδομένο ότι ο γιος μου ήξερε ότι το αναγνωρίζω όταν κάνει τα πράγματα σωστά», είπε ο Στέφανο.

«Μα, μπαμπά, δεν ξέρεις πόσο καλό είναι που το ακούω. Ειδικά όταν το ακούω από σένα».

Ο Στέφανο σκεφτόταν αυτό το αίτημα του Αντόνιο για πολύ καιρό. Συνειδητοποίησε ότι έκανε σε εκείνον αυτό που είχε βιώσει ο ίδιος ως γιος. Ούτε ο πατέρας του του είχε πει ποτέ ωραία λόγια, ενώ τον μάλωνε κάθε φορά που εντόπιζε τα λάθη του. Ήξερε ότι ο πατέρας του τον αγαπούσε πολύ, αλλά δεν του το είχε πει ποτέ ανοιχτά. «Ο πατέρας μου δε μου είπε ποτέ “σ’ αγαπώ”». Ούτε ότι ήταν περήφανος για μένα», είπε.

Τη στιγμή που ο Στέφανο μπόρεσε να το παραδεχτεί αυτό, λύθηκαν όλα. Και για πρώτη φορά, έκανε κάτι που δεν είχε σκεφτεί ποτέ μέχρι τότε να κάνει με τον δικό του γιο: ζήτησε συγγνώμη. «Ποτέ δε φανταζόμουν ότι η συγγνώμη σε ένα παιδί ήταν μια κατάλληλη χειρονομία να κάνει ένας γονιός. Εμμέσως, είναι σαν να γνωστοποιείς στο παιδί ότι ο πατέρας του είναι ένα άτομο που κάνει λάθη. Πάντα πιστεύα ότι ένας πατέρας πρέπει να εμφανίζεται στον γιο του ως υπερήρωας, ως κάποιος που ξέρει πάντα πώς να κάνει το σωστό. Ήμουν πεπεισμένος ότι η συγγνώμη θα με καθιστούσε αδύναμο. Και αντ’ αυτού, κάνοντάς το αυτό με τον Αντόνιο ένιωσα πραγματικά καλός μπαμπάς. Κατάλαβα ότι τα θυμωμένα λόγια μου αρχικά και η παρατεταμένη σιωπή μου στη συνέχεια

όχι μόνο δεν ωφέλησαν, αλλά τον απομάκρυναν από μένα, ενώ αυτό που χρειαζόμασταν περισσότερο, μετά τη σύγκρουσή μας, ήταν να ξαναχτίσουμε την εγγύτητα και την ικανότητα για αμοιβαίο διάλογο».

Αυτή η ιστορία δείχνει πολύ καθαρά πόσο σημαντικό είναι να χρησιμοποιούμε τις λέξεις όχι μόνο για να εκφράσουμε αυτό που θέλουμε αλλά ακόμα και για να πούμε όμορφα πράγματα. Μη στερήσεις ποτέ από τον εαυτό σου τη δυνατότητα να εκφράσει τη στοργή, τον θαυμασμό, την εκτίμησή σου σε κάποιον, γιατί πάνω από όλα μια σχέση τρέφεται από αυτό.

Αυτό είναι κάτι το οποίο εμείς οι άντρες συχνά δυσκολευόμαστε να κάνουμε, γιατί, όπως στην περίπτωση του Στέφανο, κανείς δεν το έχει κάνει ποτέ σ' εμάς, γιατί στα αντρικά μοντέλα από τα οποία εμπνεόμαστε δεν προβλέπεται. **Ωστόσο, είναι ζωτικής σημασίας, μια και κάνει τους ανθρώπους που αγαπάμε να νιώθουν όμορφα.** Πιθανότατα, αν ο Αντόνιο δεν είχε πει στον πατέρα του πόσο καλό του έκανε που τον άκουγε να εκφράζει προφορικά την εκτίμησή του, ο Στέφανο θα συνέχιζε να συμπεριφέρεται όπως ο πατέρας του και με τη σειρά του ο ίδιος ο Αντόνιο, μεγαλώνοντας, θα έκανε το ίδιο στο δικό του παιδί αλλά και στους ανθρώπους με τους οποίους θα σύναπτε σχέση. Αντίθετα, συζητώντας έθεσαν τις βάσεις για μια διαφορετική σχέση και για έναν διαφορετικό τρόπο να είναι άντρες.

Φυσικά, το να συνειδητοποιήσεις πόσο σημαντικό είναι να ξεκινήσεις να μοιράζεσαι θετικά συναισθήματα με τους γύρω σου δεν επιτυγχάνεται με μαγικό τρόπο. Και οι δύο πρωταγωνιστές αυτής της ιστορίας, για να το καταφέρουν, χρειάστηκε να διαβούν ένα δύσκολο μονοπάτι, να αναλογιστούν το νόημα των λέξεων με

τις οποίες είχαν πληγώσει ο ένας τον άλλον και, στη συνέχεια, να βρουν άλλους τρόπους που θα λειτουργούσαν έτσι ώστε να διορθώσουν αυτό που είχε συμβεί και να γιατρέψουν τον πόνο που είχαν προκαλέσει ο ένας στον άλλο.

Οι λέξεις έχουν τη δύναμη να θεραπεύουν, αλλά είναι μια δύναμη που δεν ενεργοποιείται αυτόματα. Πρέπει να κατακτηθεί. Προϋποθέτει ότι δύο άλλες δεξιότητες αποκτώνται πρώτα: η γνώση της σημασίας τους και η καλή χρήση τους. Γι' αυτό σου εύχομαι, αγόρι μου, να μάθεις τις λέξεις.



ΜΑΘΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ

Μάθε τις λέξεις.

Όλες τις λέξεις.

Και μετά αξιοποίησέ τες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Χρησιμοποίησέ τες σαν γέφυρες που συνδέουν αυτούς που στέκονται στις δύο όχθες του ίδιου ποταμού.

Χρησιμοποίησέ τες σαν βάλσαμο, για να επουλώσεις τις πληγές που μπορεί να έχουν προκαλέσει προηγουμένως άλλες λέξεις. Πρόσφερε τες ως θεραπεία σε όσους υποφέρουν από λέξεις που ειπώθηκαν χωρίς επίγνωση ή που εκσφενδονίστηκαν με αγριότητα σαν να ήταν μαχαίρια, με σκοπό να πληγώσουν.

Χρησιμοποίησέ τες σαν καθρέφτη, κοίταξε μέσα τους προκειμένου να καταλάβεις ποιος πραγματικά είσαι και πάνω από όλα να καταλάβεις –μέσα σου– ποιος θέλεις να είσαι.

Χρησιμοποίησέ τες σαν κλειδί για να ανοίξεις την πόρτα του μυαλού και της καρδιάς. Όσο περισσότερο τροφοδοτείς το μυαλό και την καρδιά σου με λέξεις, τόσο περισσότερο θα μπορείς να επικοινωνείς με το μυαλό και την καρδιά όσων ζουν δίπλα σου.

Χρησιμοποίησέ τες σαν μουσικές νότες για να δημιουργήσεις παρτιτούρες γεμάτες ομορφιά και αρμονία και για να τις μοιραστείς με τους ανθρώπους γύρω σου.

Χρησιμοποίησέ τες σαν εύφορη γη για να σκεπάσεις την

άγονη άμμο που καλύπτει την έρημο και που αποτελείται από χυδαιότητα, κοινοτοπία και έλλειψη νοήματος.

Χρησιμοποίησέ τες σαν μαγνήτη, που μπορεί να προσελκύσει και να δημιουργήσει μαγνητικά πεδία ικανά να συμπεριλάβουν τους πάντες, να ξεπεράσουν την περιθωριοποίηση, να προστατέψουν και να σεβαστούν τα δικαιώματα όσων ακόμα δεν έχουν στην κατοχή τους τις λέξεις.

Πάνω από όλα, χρησιμοποίησε τις λέξεις που προφέρεις με τέτοιο τρόπο ώστε να βοηθήσουν τους άλλους να καταλάβουν τι άντρας είσαι.

Αυτό το βιβλίο γεννήθηκε από την επιθυμία μου να σου πω εκείνα τα λόγια που θα ήθελα να είχα ακούσει όταν ήμουν στην ηλικία σου. Προέρχεται από την επιθυμία να σου δείξω έναν διαφορετικό και πιο υγιή τρόπο να είσαι αρσενικό και άντρας (εγώ είμαι ήδη άντρας, εσύ σχεδόν), έναν τρόπο που θα μας οδηγήσει σε μεγαλύτερη ισορροπία με τον εαυτό μας και με τους άλλους – έναν τρόπο διαφορετικό από εκείνο που κληροδότησαν στα αγόρια οι προηγούμενες γενιές.

Αλμπέρτο Πελάι

Μετάφραση:

Σουζάνα Παπαφάγου



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-5517-4



ΚΩΔ. ΜΗΧΗΣΗΣ: 28942

