

ΑΓΓΕΛΟΣ ΛΕΒΕΝΤΗΣ

Η
ΕΠΤΑ
ΧΡΟΝΙΑ
ΓΙΣΤΗ

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΩΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΗΣ ΚΑΙ ΕΠΑΡΚΗΣ

ΒΙΒΛΙΟ
ΘΗΚΗ

διόπτρα

Για κάθε βιβλίο
που έχασε τον εαυτό του,
που πόνεσε,
που έκλαψε,
που αναρωτήθηκε «γιατί;»,
που ψάχνει το κλειδί.

Disclaimer: Το παρόν βιβλίο συνδυάζει δημιουργική φαντασία με πραγματικά δεδομένα και δεν προορίζεται να προσφέρει ολοκληρωμένη επιστημονική ανάλυση. Ο συγγραφέας έχει καταβάλει κάθε δυνατή προσπάθεια για την ακριβή αναπαράσταση των πραγματικών δεδομένων και επιστημονικών πληροφοριών, αλλά ενθαρρύνει τους αναγνώστες να αντιμετωπίζουν το περιεχόμενο με κριτική σκέψη. Ο συγγραφέας και ο εκδότης αποποιούνται κάθε ευθύνη για τυχόν ερμηνεία του περιεχομένου του βιβλίου ως πραγματικών γεγονότων. Σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε ψυχολογικό θέμα ή ανησυχία, συνιστάται ανεπιφύλακτα να απευθυνθείτε σε έναν εξειδικευμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας.

Βιβλιοθεραπεία

Από «Καλό Βιβλίο»
στο «Καλύτερο Βιβλίο του κόσμου σου»

Tο περιεχόμενο που διαβάζεις εδώ προέκυψε από πολυ-άριθμες συνεδρίες και έχει αναδειχθεί μέσα από χρόνια πολύπλευρης εκπαίδευσης και εμπειρίας. Έχει οργανωθεί σε κεφάλαια, τα οποία μπορείς να βρεις στα Περιεχόμενα, και αποδίδεται μέσα από την αλληγορική ιστορία ενός φρέσκου μα τόσο γνώριμου χαρακτήρα.

Μέσα στην αφήγηση θα βρεις χρήσιμες ιδέες και ερωτήσεις. Και στο τέλος κάθε κεφαλαίου *Σπουδές για Ζωή* (ασκήσεις), ένα απόσταγμα θεραπευτικών σκέψεων.

Μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά με οποιαδήποτε θεραπευτική διαδικασία ή αυτόνομα με σκοπό την προσωπική σου ανάπτυξη και αυτογνωσία.

Μπορείς να το διαβάσεις:

- από την αρχή ως το τέλος,
- επιλέγοντας συγκεκριμένα κεφάλαια από τα Περιεχόμενα,
- ανοίγοντας μια τυχαία σελίδα (αφού βάλεις πρόθεση για μια απάντηση),

- ❑ κοιτάζοντας το ευρετήριο Σπουδών για Ζωή στο τέλος,
- ❑ με όποιον δημιουργικό δικό σου τρόπο.

Μπορείς να το υπογραμμίσεις.

Μπορείς να φρεϊψες πάνω τω!

Σημείωση: Η θεραπευτική διαδικασία επικεντρώνεται περισσότερο στη διερεύνηση και λιγότερο στην ψυχοεκπαίδευση, με πολύ περισσότερες ερωτήσεις προς τον θεραπευόμενο και αρκετό χώρο ώστε να μοιραστεί τα προσωπικά του βιώματα, σε σχέση με όσα θα διαβάσεις σε αυτό το βιβλίο.

Περιεχόμενα

	ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ	13
ΠΡΑΞΗ Α΄ Είμαι μόνο! - Πού είναι το καταφύγιό σου; - Μεσ στην Επτασφράγιστη Βιβλιοθήκη. Εκεί μόνο νιώθω ασφαλές.	ΚΕΦ. 1: Γιατί σιωπώ; ΚΕΦ. 2: Γιατί δεν ξέρω τι θέλω; ΚΕΦ. 3: Γιατί δεν πιστεύω σε μένα; ΚΕΦ. 4: Γιατί αναβάλλω; ή Γιατί κάνω τόσα πολλά; ΚΕΦ. 5: Γιατί νιώθω ανεπαρκές; ΚΕΦ. 6: Γιατί πονάω τόσο;	27 49 68 92 121 151
ΠΡΑΞΗ Β΄ Έχω σημαντικούς άλλους! - Πού είναι το καταφύγιό σου; - Με υγιείς ασφαλείς καθρέφτες .	ΚΕΦ. 7: Πώς να διαχειριστώ τα συναισθήματά μου; ΚΕΦ. 8: Πώς (θέλω) να ζήσω; ΚΕΦ. 9: Πώς θα νιώθω ασφαλές; ΚΕΦ. 10: Πώς να εκφραστώ; ΚΕΦ. 11: Πώς διαχειρίζομαι την απώλεια;	171 206 232 259 290

ΠΡΑΞΗ Γ΄		
Έχω εμένα!		
- Πού είναι το καταφύγιό σου;	ΚΕΦ. 12:	
- Μέσα μου, μες στο βιβλίο μου, όπου κι αν είμαι.	Πώς μπαίνω μέσα στο βιβλίο μου;	303
Είμαι άξιο, επαρκές και ασφαλές.	ΚΕΦ. 13:	
	ΕΞΩΦΥΛΛΟ - Τι επιλέγω να βλέπουν;	344
	ΚΕΦ. 14:	
	ΟΠΙΣΘΟΦΥΛΛΟ - (Πώς να) ΕΙΜΑΙ	360
	ΚΕΦ. 15:	
	ΒΙΒΛΙΟ-ΓΡΑΦΙΑ - Μπαίνω στη δράση!	374

Συμβόλαιο

Καταρακτωδώς ξεκίνησε να πέφτει η βροχή και ο Βιβλιοθηκάριος άρχισε να τρέχει πανικόβλητος πάνω-κάτω στους διαδρόμους της βιβλιοθήκης. Η βροχή πάντα τον αναστάτωνε· όχι για τον ίδιο. Ανησυχούσε μήπως υπήρχε κάποια διαρροή στο κτίριο –καθώς ήταν παλιό– και φοβόταν για ενδεχόμενη βλάβη ή καταστροφή των βιβλίων. Ειδικά των συλλεκτικών. Δεν ήταν μια και δυο οι φορές που είχε συμβεί κάποια πλημμύρα. Η αλλαγή κτιρίου που είχαν προγραμματίσει καθυστερούσε. Πόσο θα άντεχε η παλιά κατασκευή;

Πέρασε από τον τομέα Α και διέσχισε με γοργό βήμα τον τομέα Γ, έχοντας την αίσθηση ότι η υγρασία διαπερνούσε τους τοίχους. Κατευθύνθηκε προς τον απομονωμένο τομέα Ε, στην αεροστεγή βιβλιοθήκη (τμήμα χειρογράφων και ειδικών συλλογών), ή αλλιώς Επτασφράγιστη Βιβλιοθήκη, όπως συνήθιζαν να την αποκαλούν κάποια βιβλία. Ήξερε πως σε μερικά σφιγγόταν η καρδιά τους όταν έβρεχε, και ειδικά όταν έπεφταν βροντές. Ήθελε, λοιπόν, να βεβαιωθεί ότι όλα αισθάνονταν ασφαλή. Ξεσφράγισε την πόρτα του τομέα Ε και πέρασε από τον ειδικό προθάλαμο σταδιακής προσαρμογής, σχεδιασμένο για τη ρύθμιση των θερμοκρασιακών και υγραμετρικών συνθηκών. Μπαίνοντας πλέον στον υποφωτισμένο

χώρο, ο Βιβλιοθηκάριος ανοιγόκλεισε για δυο στιγμές τα μάτια του μέχρι να συνηθίσουν. Ο αέρας είχε μια αίσθηση ελεγχόμενης καθαρότητας, σχεδόν ξηρής, που έκανε τους ήχους να αποκτούν μεγαλύτερη ευκρίνεια. Οι βροντές απ' έξω συνεχίζονταν τόσο δυνατά, που οι κραδασμοί μεταφέρονταν και μέσα. Άκουγε τις πυκνές στάλες της βροχής, ωστόσο δεν έβλεπε κάποια βλάβη. Ήταν υπερβολικός, ειδικά εφόσον το συγκεκριμένο δωμάτιο ήταν επιμελώς σχεδιασμένο για την αποφυγή οποιασδήποτε διαρροής. Παρ' όλα αυτά, είχαν περάσει δεκαεφτά χρόνια από τότε που είχαν αντικαταστήσει τη στέγη με καινούρια. Το παλιό δεν εξυπηρετεί πάντα τις νέες ανάγκες και συνθήκες, όσο καλά φτιαγμένο κι αν είναι.

Ο Βιβλιοθηκάριος είχε μια βαθιά ριζωμένη συνήθεια: να φροντίζει να είναι ο χώρος ασφαλής για όλα τα βιβλία. Η ασφάλεια πρώτα απ' όλα. Ήξερε πως όταν υπάρχει ασφάλεια, υπάρχουν ηρεμία και εξέλιξη.

Μέσα στον χαλασμό, ακουγόταν και ένας ακόμα ήχος, που σταματούσε σχεδόν ταυτόχρονα με τη βροντή, αφήνοντας όμως μια ηχώ να απλώνεται στον χώρο. Καθώς άρχισε να πηγαίνει προς το βάθος της Επτασφράγιστης Βιβλιοθήκης, συνειδητοποιούσε ολοένα και περισσότερο τι ήταν αυτός ο ήχος, όσο κι αν δεν το πίστευε. Ήταν ένα γοερό κλάμα με αναφιλητά, λες και ήταν συντονισμένο με τους κεραυνούς, και η κραυγή εναλλασσόταν με τη σιωπή.

Ο Βιβλιοθηκάριος πλησίασε και είδε το βιβλίο από το οποίο προερχόταν αυτό το ξέσπασμα, τόσο συγχρονισμένο ώστε να μην επηρεάζει το περιβάλλον περισσότερο από τα καιρικά φαινόμενα εκείνης της στιγμής. Ήταν γυρισμένο πλάτη και κατάφερε να δει στη ράχη του χαραγμένα τα γράμματα ΚΒ.

Ο Βιβλιοθηκάριος πήρε μια ανάσα και, με ήρεμη και σταθερή φωνή, ρώτησε: «Είσαι καλά; Σου συμβαίνει κάτι; Μπορώ να βοηθήσω;»

Το ΚΒ κρατούσε χαμηλωμένα τα μάτια και είχε μαζευτεί πίσω πίσω. Παρότι ήταν στο πέμπτο ράφι, στο ύψος των ματιών του Βιβλιοθηκάριου, σε κεντρικό σημείο του συγκεκριμένου διαδρόμου, θα πίστευε κανείς ότι είχε γίνει ένα με το πάτωμα. Τα διπλανά βιβλία είχαν αποτραβηχτεί και ήταν μάλλον αδιάφορα.

Ο Βιβλιοθηκάριος στάθηκε δίπλα του, με γαλήνιο ύφος, και είπε μοναχά: «Είμαι εδώ για σένα, για ό,τι χρειαστείς!» Εκείνο ξέσπασε σε ακόμα πιο δυνατά κλάματα και λυγμούς, ελεύθερα, χωρίς να συγχρονίζεται πια με τους κεραυνούς και τις βροντές.

Ο Βιβλιοθηκάριος σκέφτηκε πόσο σημαντική και ανακουφιστική ήταν αυτή η εκτόνωση και έμεινε εκεί για μερικά λεπτά ακόμα.

Δεν είχε συναντήσει το συγκεκριμένο βιβλίο μέχρι τότε. Αναγνώρισε ωστόσο την αξία του αμέσως. Αυτή η τόσο αυθεντική έκφραση συναισθήματος, σε συνδυασμό με την ταπεινή, ευάλωτη όψη, ήταν ποιότητες ξεχωριστές. Καθώς καταλάγιαζε η βροντερή βροχή, μαλάκωνε και το κλάμα. Είχαν κάνει τον κύκλο τους όσα συναισθήματα είχαν ανάγκη να εκφραστούν και τώρα ξεκινούσε ένας νέος κύκλος. Το ΚΒ φάνηκε να μπορεί να ακούσει, έτσι ο Βιβλιοθηκάριος είπε με ήσυχη, φροντιστική φωνή: «Τα καιρικά φαινόμενα μπορούν να μας βγάλουν εκτός του βιβλίου μας ή να πυροδοτήσουν μνήμες από προηγούμενες σελίδες, από παλαιότερα καταγεγραμμένα γεγονότα. Έτσι, μαζί με τον φόβο που νιώθουμε τώρα, ίσως χρειάζεται να αντιμετωπίσουμε και έναν παλιό πόνο. Αισθάνεσαι ασφαλές τώρα;»

Τότε ήταν η πρώτη στιγμή που το ΚΒ γύρισε και κοίταξε τον Βιβλιοθηκάριο. Αντίκρισε μια ήρεμη φυσιογνωμία και δύο πολύ οικεία καστανά μάτια που εξέπεμπαν ζεστασιά.

Έγνεψε καταφατικά.

Αισθανόταν ασφάλεια εκείνη τη στιγμή.

«Είσαι καλύτερα; Θα καταφέρεις να κοιμηθείς απόψε;» το ρώτησε ο Βιβλιοθηκάριος με γνήσιο ενδιαφέρον.

Το ΚΒ ξαφνικά ανησύχησε ότι ο Βιβλιοθηκάριος θα το εγκατέλειπε. Μα γιατί δεν κάθεται λίγο ακόμα; σκέφτηκε, αλλά δεν είπε κάτι. Μονάχα έγνεψε ναι.

Ο Βιβλιοθηκάριος έμεινε για δύο στιγμές ακόμα κοντά στο ΚΒ για να του δώσει χρόνο, μήπως ήθελε κάτι παραπάνω.

«Θα περάσω αύριο να δω πώς είσαι», είπε ο Βιβλιοθηκάριος.

Το ΚΒ ένωσε ζεστασιά και κατάφερε να ησυχάσει και να αποκοιμηθεί.

Ήταν άλλη μία έντονη κρίση, που είχε περάσει.



Η επόμενη μέρα υπήρξε για το ΚΒ η πιο φωτεινή εδώ και πολλά χρόνια. Ακόμα και μέσα στην Επτασφράγιστη Βιβλιοθήκη όπου δεν έμπαινε το φως του ήλιου, το ΚΒ έδειχνε πολύ καλύτερα.

«Θέλεις να μου πεις το όνομά σου;» ρώτησε ο Βιβλιοθηκάριος που το επισκέφθηκε.

«Με λένε Καλό Βιβλίο», είπε το ΚΒ με ένα διάπλατο, ευγενικό χαμόγελο.

«Χάρηκα πολύ, είμαι ο Βιβλιοθηκάριος και ο υπεύθυνος για αυτό το τμήμα χειρογράφων και ειδικών συλλογών. Πώς είσαι σήμερα;»

«Είμαι καλά», είπε εκείνο σχεδόν μέσα από τα δόντια του.

Σε οποιαδήποτε ερώτηση του Βιβλιοθηκάριου, το ΚΒ χαμογελούσε αμήχανα και είτε δεν απαντούσε καθόλου είτε απαντούσε μονολεκτικά, με ένα ναι, ίσως ή όχι.

«Κοιμήθηκες καλά;» ρώτησε ο Βιβλιοθηκάριος με τρόπο που έδειχνε ότι νοιαζόταν πραγματικά.

«Ναι», απάντησε δειλά το ΚΒ.

«Χρειάζεσαι κάτι;» ξαναρώτησε.

«Δεν ξέρω», είπε το ΚΒ.

«Μπορώ να σε βοηθήσω κάπως;» ρώτησε πάλι ο Βιβλιοθηκάριος, αναγνωρίζοντας τη συστολή του ΚΒ.

«Δεν ξέρω», απάντησε ψιθυριστά αυτό.

«Τι θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα;» επέμεινε ο Βιβλιοθηκάριος.

«Δεν ξέρω», είπε βιαστικά αυτή τη φορά το ΚΒ.

«Σε φόβισαν η βροχή και οι βροντές;» το ρώτησε με απαλή φωνή.

«Πολύ», ψέλλισε το ΚΒ.

«Αναρωτιέμαι μήπως σου έφερε στην επιφάνεια κάτι άλλο...» είπε ο Βιβλιοθηκάριος, προσπαθώντας να κάνει το ΚΒ να νιώσει άνετα.

«Ίσως», απάντησε εκείνο σκεπτικό.

«Χρειάζεσαι κάτι για την επόμενη φορά;»

«Δεν ξέρω».

«Θα ήθελες να τα ξαναπούμε;»

«Ναι».

Εκείνη η μέρα έκλεισε με τη συμφωνία να ξαναβρεθούν στον χώρο όπου συντόνιζε ο Βιβλιοθηκάριος τις συναντήσεις. Όρισαν ότι θα συναντιούνταν μία φορά την εβδομάδα, εφόσον ήταν κάτι που το επιθυμούσε και το ΚΒ. Αισθανόταν σημαντική την παρουσία και την καθοδήγηση του Βιβλιοθηκάριου. Ένιωθε ζεστασιά και φροντίδα, ακόμα και ελπίδα, παρότι συνέχιζε να είναι επιφυλακτικό κατά τις συναντήσεις τους και δεν εκφραζόταν ιδιαίτερα. Στο τέλος πάντα ευχαριστούσε τον Βιβλιοθηκάριο για την τόσο μεγάλη βοήθεια και ανανέωναν τη συνάντησή τους.

Το πραγματικό θεραπευτικό συμβόλαιο μεταξύ τους θα ερχόταν λίγο αργότερα, όταν θα ήταν πλέον ξεκάθαρο το αίτημα του ΚΒ, το τι ήθελε. Ως τότε, όποια προσπάθεια κι αν έκανε ο Βιβλιοθηκάριος να δώσει χώρο και αφορμή για παραπάνω κουβέντα, το ΚΒ αισθανόταν λίγο, μικρό και ανεπαρκές για να ορθώσει λόγο. Ένιωθε ότι δεν μπορούσε να εκφέρει τη γνώμη του. Ένιωθε από πάντα ότι οι απόψεις του δεν επαρκούσαν, δεν ήταν οι κατάλληλες, δεν ήταν οι σωστές.

Αναγκάστηκε να επιλέξει τη σιωπή για να προστατευτεί, αυτό σκεφτόταν ο Βιβλιοθηκάριος και προβληματιζόταν για το πώς μπορούσε να το βοηθήσει περισσότερο. Ωστόσο, ήταν εκεί, παρόν, κι αυτό αποτελούσε μια πολύ σημαντική αρχή.

Με τον καιρό δημιουργήθηκε μια σχέση εμπιστοσύνης και το ΚΒ άρχισε να αναφέρεται σε άλλα βιβλία που διάβαζε και σε σεμινάρια που παρακολουθούσε στο BookTube. Τότε έλαμπε το πρόσωπό του, η φωνή του γέμιζε αυτοπεποίθηση και σιγουριά και αφηγούνταν με όρεξη όλα όσα είχε διαβάσει και ό,τι επιμελώς είχε σημειώσει στις σελίδες του. Οι ζωές, οι γνώμες, οι απόψεις των άλλων διέθεταν φωνή και δύναμη. Από την άλλη, η ζωή του ΚΒ είχε σιωπή.

Ο Βιβλιοθηκάριος έβλεπε μια χαραμάδα απ' όπου φέγγιζε το εσωτερικό του φως και αναρωτιόταν πώς μπορούσε να αναδυθεί στην επιφάνεια περισσότερο. Έκανε συχνά-πυκνά ερωτήσεις και συνέχιζε να παίρνει μονολεκτικές απαντήσεις.

Μια μέρα ο Βιβλιοθηκάριος ανίχνευσε ένα μεγαλύτερο ψυχικό άνοιγμα, οπότε επανήλθε σε μία από τις αρχικές ερωτήσεις του:

«Τι θέλεις για σένα και τη ζωή σου; Τι είναι αυτό που επιθυμείς περισσότερο στο τώρα;»

«Να βγω από την Επτασφράγιστη Βιβλιοθήκη!» απάντησε το ΚΒ αυθόρμητα.

«Και αν συνέβαινε αυτό, τι θα σήμαινε για σένα;» ρώτησε ο Βιβλιοθηκάριος.

«Ελευθερία!» αναφώνησε το ΚΒ.

«Ελευθερία... άκουσε λίγο τη λέξη που μόλις είπες... πώς αισθάνεσαι ακούγοντάς την;»

Το ΚΒ αφιέρωσε λίγα δευτερόλεπτα και είπε: «Ότι με αγαπάω».

«Αισθάνομαι ότι με αγαπάω...» επανέλαβε ο Βιβλιοθηκάριος. «Πώς ακουμπάνε αυτά τα λόγια στο βιβλίο σου;»

«Σαν μια ζεστή αγκαλιά», απάντησε το ΚΒ.

«Βίωσε αυτή την αγκαλιά...» είπε ο Βιβλιοθηκάριος και μετά από κάμποσα δευτερόλεπτα, όταν είδε ότι είχε φωτίσει το πρόσωπο του ΚΒ, πρόσθεσε: «Τι πιστεύεις ότι μπαίνει εμπόδιο ανάμεσα σ' εσένα και στην αγάπη για τον εαυτό σου;»

«Εγώ...» είπε το ΚΒ και συμπλήρωσε: «... Ο ίδιος μου ο εαυτός».

«Θα ήσουν ανοιχτό να διερευνήσουμε τα σημεία που

αισθάνεσαι ότι αποτελούν εμπόδιο ανάμεσα σ' εσένα και σε αυτή την αγάπη του εαυτού σου;»

«Φυσικά ναι, θέλω πολύ». Το ΚΒ αισθάνθηκε ανακούφιση. Είναι μια δέσμευση που μπορώ να αναλάβω, σκέφτηκε.

Ο Βιβλιοθηκάριος παρατήρησε την αφοσίωση του ΚΒ σε αυτό το βήμα και αναγνώρισε τη σημασία της συγκεκριμένης δέσμευσης για την πορεία του.

Η δέσμευση στον εαυτό μας είναι το πιο ακριβοπληρωμένο συμβόλαιο που θα υπογράψουμε ποτέ στη ζωή μας.

«Θα ήθελα να σου προτείνω κάτι που μπορεί να σε βοηθήσει σε αυτή τη διαδρομή», είπε ο Βιβλιοθηκάριος και συνέχισε: «Θέλω, όποτε το αισθάνεσαι, να σημειώνεις στις σελίδες σου τι έμαθες για σένα. Μια μικρή ή μεγάλη αλήθεια».

«Κάτι που έμαθα για μένα;» απόρησε το ΚΒ.

«Ναι, να αποτυπώνεις τα σημαντικά που αντιλαμβάνεσαι για σένα. Έτσι θα αρχίσεις να ξεχωρίζεις τι ανήκει στο δικό σου βιβλίο και τι είναι ξένο ή ανήκει στα βιβλία άλλων».

«Βεβαίως!» απάντησε με προθυμία το ΚΒ. «Θα το βάλω στόχο να επιστρέφω καθημερινά εδώ, στις σελίδες μου, και να σημειώνω».

Μια ανησυχία ωστόσο γεννήθηκε στο ΚΒ. «Θα χρειαστεί να κάνω και ασκήσεις;»

«Πολύ ωραία ερώτηση! Η άσκηση πνεύματος και σώματος είναι πολύ σημαντική. Ωστόσο, θα πρότεινα ένα άλλο πλαίσιο. Έχεις ακούσει την έννοια της “σπουδής” στο πιάνο;»

Το ΚΒ αμέσως ντράπηκε. Η αλήθεια είναι πως δεν την ήξερε, δεν είχε τύχει να την ακούσει, οπότε απάντησε διστακτικά: «Όχι...»

«Μην ανησυχείς, θα σου εξηγήσω», είπε ο Βιβλιοθηκάριος. «Η σπουδή -étude- στη μουσική είναι ένα μουσικό έργο για ένα όργανο, που έχει ως βασικό του θέμα **μια τεχνική δυσκολία κάθε φορά**. Ο Σοπέν, για παράδειγμα, έγραψε 27 σπουδές για πιάνο. Οπότε, για τη δική μας θεραπευτική διεργασία, θα προτείνω κάποια **Σπουδή για Ζωή**, αναλόγως με το τι μπορεί να χρειάζεσαι κάθε φορά. Θα είναι μια προτροπή για μελέτη και βαθύτερο *αναστοχασμό*, δηλαδή εξερεύνηση των συναισθημάτων και των σκέψεών σου. Μπορείς να κρατάς σημειώσεις πάνω στο βιβλίο σου ή σε κάποιο ξεχωριστό σημειωματάριο».

«Δεν είμαι σίγουρο ότι μπορώ να το κάνω», απάντησε φορτισμένο το ΚΒ, καθώς ένωθε ένα μπλοκάρισμα κάθε φορά που έπρεπε να κάνει κάτι που του έλεγαν.

«Δεν είναι απαραίτητο, είναι προτεινόμενο».

Το ΚΒ έδειξε να ανακουφίζεται.

«Μόνο ένα πράγμα θα χρειαστεί ακόμα», είπε ο Βιβλιοθηκάριος.

«Πείτε μου», είπε το ΚΒ.

«Έχεις ακούσει πως στη μάθηση χρειάζεται να είσαι ανοιχτό βιβλίο;»

«Ναι, το έχω ακούσει, αλλά δεν ξέρω αν...» είπε το ΚΒ, όμως ο Βιβλιοθηκάριος το σταμάτησε λέγοντας: «Δεν θα σου ζητήσω να είσαι ανοιχτό βιβλίο. Θα σου ζητήσω να είσαι όσο κλειστό ή ανοιχτό μπορείς και αντέχεις να είσαι σήμερα. Και θα σε προσκαλέσω να αναρωτιέσαι κάθε μέρα: “*Πόσο ανοιχτό μπορώ να είμαι σε όλα τα νέα πράγματα που κάνω, ακούω και μαθαίνω;*” Αυτό μόνο θα χρειαστεί».

Το ΚΒ συμφώνησε. «Αυτό μπορώ να το κάνω».

«Ξεκινάμε, λοιπόν. Τα λέμε την επόμενη φορά», είπε ο Βιβλιοθηκάριος και σηκώθηκε από τη θέση του, χαιρέτησε το ΚΒ και κίνησε προς την έξοδο του χώρου.

Το ΚΒ αναλογίστηκε την κουβέντα τους και τότε κράτησε την πρώτη δική του σημείωση στις σελίδες του. «Μπορώ να είμαι όσο ανοιχτό ή κλειστό αντέχω να είμαι στο κάθε μου τώρα».

Μηδυν να είμαι όσο ανοιχτό
ή κλειστό αντέχω να είμαι
στο κάθε μου τώρα.



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΑΡΙΟΥ

ΣΥΜΒΟΛΑΙΟ

Ο Βιβλιοθηκάριος, μετά από κάθε συνάντηση, κατέγραφε όλα όσα θα μπορούσαν να φανούν επιπλέον χρήσιμα και βοηθητικά, σκέψεις, οδηγίες, εργαλεία, συνειδητοποιήσεις. Κάποια από αυτά τα αναρτούσε και στο ιστολόγιό του ή στο Bookstagram, για να είναι εύκολα προσβάσιμα και από άλλα βιβλία και βιβλιοθηκάριους.

- Συναντούμε κάθε βιβλίο στο σημείο όπου βρίσκεται τώρα στη ζωή του, χωρίς να περιμένουμε να είναι κάπου αλλού ή να έχει φτάσει σε άλλο επίπεδο. Έτσι, δημιουργείται σταδιακά μια ουσιαστική σύνδεση. Το να είσαι παρών και να συμμετέχεις ενεργά είναι πιο σημαντικό από το να βρεις τα «σωστά» λόγια. Σημασία έχει πρώτα να είσαι εκεί πραγματικά.
- Η **φροντίδα**, με επαρκή και ποιοτικό ύπνο, τροφή, νερό και κίνηση, έρχεται –ιδανικά– πριν από οποιαδήποτε αυτογνωσιακή-θεραπευτική διαδικασία, έτσι ώστε να μπορεί το βιβλίο σου να έχει μια γερή βάση να αναπτυχθεί ψυχικά, νοητικά και συναισθηματικά.
- Σε αυτό το ταξίδι προς τα μέσα, θα υπάρξει **αίσθηση αβοηθησίας**. Κανένα απόφθεγμα και καμία συμβουλή δεν θα σε απαλλάξουν από τις δυσκολίες που θα συναντήσεις στο εσωτερικό ταξίδι. Εγώ θα σε συνοδεύσω, αλλά ξέρω ότι δεν είμαι αυτός που θα το κάνει για σένα. Σταδιακά θα αρχίσεις να αναπτύσσεις ολοένα και περισσότερο την αυτονομία σου και την αυτενέργειά σου.
- Η θεραπεία συμβαίνει ανάμεσα σε δύο συναντήσεις. Η κάθε συνάντηση αποτελεί την αφορμή, το άνοιγμα σε μια νέα προοπτική. Μετέπειτα γίνονται οι ζυμώσεις και η επεξεργασία. *Το ότι δεν θα δεις αλλαγή αμέσως δεν σημαίνει ότι απέτυχες κάπου.*

- ❑ *Αν με δεις κάποιες φορές να σιωπώ, είναι γιατί θέλω να σου αφήσω χώρο. Δεν σημαίνει ότι δεν έχω κάτι να πω ή να ρωτήσω, αλλά ξέρω ότι πολλά βιβλία σου έχουν πει πώς να είσαι, τι να σκέφτεσαι και πώς να φέρεσαι. Δεν θέλω να επαναλάβουμε αυτή τη σχέση. Θέλω να έχεις τον χώρο να είσαι ακριβώς όπως θέλεις και να εκφραστείς όπως εσύ νιώθεις.*
- ❑ Αρκετές καταφατικές προτάσεις περιλαμβάνουν «ίσως» και «μπορεί», για να σου δώσουν τον χώρο να δεις αν ισχύουν για σένα. Δεν υπάρχει μια συνολική συμπαντική γενική αλήθεια που να μπορεί να περιγράψει με ακρίβεια τη δική σου μοναδική αλήθεια. Δώσε χώρο να αναγνωρίσεις τι σου λέει το βιβλίο σου.
- ❑ Οι ερωτήσεις και οι Σπουδές για Ζωή είναι το **έναυσμα**. Ενδεχομένως να μην τις απαντήσεις αμέσως, δώσε χρόνο και χώρο στον εαυτό σου.
- ❑ Είναι πολύ σημαντικό να ορίζεις την **πρόθεσή** σου «Ποιο είναι το θέλω σου;» – στις στιγμές και σχέσεις που βιώνεις. Αρκεί η ερώτηση: «**Τι θέλω για μένα;**» πριν ή στην αρχή μιας συνάντησης, κι ας μην έρχεται αμέσως η απάντηση. Μέσα από αυτό επανέρχεται η προσοχή στο κέντρο μας και στη ζωτική μας ενέργεια.

ΠΡΑΞΗ Α΄

Γίρην μόνο!

- Πού είναι το καταφύγιό σου;
- Μες στην Επτασφράγιστη Βιβλιοθήκη.
Εκεί **μόνο** νιώθω ασφαλές.

Κεφ. 1: Γιατί σιωπώ;

Εμμενε σιωπηλό για αρκετά διαστήματα, αν και πάντα επεξεργαζόταν κάτι. Ήξερε καλά κάθε γωνιά αυτής της βιβλιοθήκης. Έπρεπε να ξέρει· κάθε φως και κάθε σκιά· κάθε ήχο που γινόταν ηχώ, εκτός από τη δική του φωνή, που δεν ακουγόταν. Η σιωπή υπήρξε η καλύτερη λύση μέχρι τώρα. Δεν είχε ανακαλύψει καλύτερο τρόπο έκφρασης, μέχρι στιγμής, που να του προσφέρει ασφάλεια και ηρεμία. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό του αυξανόταν με τη σιωπή. Οτιδήποτε άλλο εμπειρείχε έκθεση, φόβο, πιθανότητα αποτυχίας ή λάθους, και το κβ δεν ήθελε άλλο πια να υποφέρει. Δεν άντεχε ακόμα μία εμπειρία που θα το έφερνε αντιμέτωπο με τους άλλους και με τον εαυτό του. Δεν είχε το ψυχικό απόθεμα. Γι' αυτό προτιμούσε τη σιωπή. Προτιμούσε να παρακολουθεί μέντορες και διδασκαλίες μέσα από άλλα βιβλία και το BookTube. Να εκφράζεται μέσα από την ταύτιση με τα λόγια των άλλων.

Ο Βιβλιοθηκάριος ήξερε ότι η κατάσταση σιωπής δεν είναι κατάσταση αδράνειας. Σιωπή δεν σημαίνει απουσία προσπάθειας και ενέργειας. Είτε επιλέγεις να συγκρατείς τις σκέψεις σου είτε τις αφήνεις να περάσουν και τις απελευθερώνεις. Η πολύωρη σιωπή είναι κοπιαστική. Η σιωπή έχει και πόνο.

«Η σιωπή είναι κάτι διαφορετικό από την ησυχία», είπε ο Βιβλιοθηκάριος στην πρώτη τους συνάντηση, όταν άρχισαν να μιλούν για την επιλογή του ΚΒ να μένει σιωπηλό.

Η βιβλιοθήκη είχε ησυχία, αλλά όχι απαραίτητα σιωπή. Η Επτασφράγιστη Βιβλιοθήκη είχε απομόνωση, είχε ιδιαίτερες συνθήκες και κάμποσες φορές είχε και σιωπή.

«Μίλησέ μου με σιωπή», είπε ο Βιβλιοθηκάριος στο ΚΒ κι εκείνο έμεινε στην εκκωφαντική σιωπή του.

Οι συναντήσεις τους περιείχαν αρκετές στιγμές σιωπής. Η αφετηρία μπορούσε να είναι η σιωπή, ή το μέσο ή το κλείσιμο μιας συνάντησης. Η σιωπή είχε νόημα. Ο Βιβλιοθηκάριος έκανε ερωτήσεις και έδινε όσο χώρο χρειαζόταν, με τρόπο ανεκτό και χωρίς να προκαλεί δυσφορία στο ΚΒ.

Ο Βιβλιοθηκάριος θα μάθαινε αργότερα ότι σε άλλες καταστάσεις βίωνε τη σιωπή με πολλή δυσφορία. Ένωθε πως δεν είχε κάτι άξιο, σημαντικό και έξυπνο να μοιραστεί. Και, ταυτόχρονα, πως ο περίγυρος συνεχώς απαιτούσε από εκείνο να μιλήσει, να μιλήσει γρήγορα, να δράσει, να προχωρήσει.

Ήταν μια σιωπή στη διαπασών.



Στη συνάντηση που ακολούθησε, ο Βιβλιοθηκάριος ξεκίνησε με ένα από τα βασικά ερωτήματα:

«Με τι έρχεσαι αυτή την εβδομάδα; Πού θα ήθελες να εστιασούμε στον χρόνο μας μαζί;»

Ακολούθησε ένα αμήχανο χαμόγελο από το ΚΒ, που έκανε αμέσως τη σκέψη: Αχ, πάλι αυτή η ερώτηση, και τελικά είπε κάπως διστακτικά: «Εμ, ήρθα απροετοίμαστο».

«Δεν πειράζει», είπε ο Βιβλιοθηκάριος, «κάποιες φορές το πιο αυθόρμητο μπορεί να φέρει ενδιαφέρουσες συζητήσεις. Ας δούμε πώς αισθάνεσαι σήμερα και τι θέλεις να εξερευνήσεις».

Πέρασαν μερικές στιγμές, πάντα με εκείνο το αμήχανο χαμόγελο και με το βλέμμα καρφωμένο στο πάτωμα. Το ΚΒ είπε ανασηκώνοντας τους ώμους του: «Δεν ξέρω».

Ο Βιβλιοθηκάριος είπε με ήρεμη φωνή, γεμάτη κατανόηση: «Δεν χρειάζεται να ξέρεις, δεν είναι κάτι γνωστικό αυτό που αναζητούμε. Είναι βιωματικό. Είναι κάτι που υπάρχει μέσα σου. Αρκεί να το ακούσεις, να συνδεθείς μ' εσένα».

Το ΚΒ καθησυχάστηκε λίγο κι ο Βιβλιοθηκάριος συνέχισε: «Οπότε, αν αναπνεύσεις και ιχνηλατήσεις μέσα στο σώμα σου την εμπειρία σου... τι λέξεις, σκέψεις, εικόνες, στιγμές μπορεί να έρχονται στην επιφάνεια;»

«Να ιχνηλατήσω... δηλαδή;» είπε με απορία το ΚΒ.

«Να εξερευνήσεις, να ακολουθήσεις τα ίχνη ή τα σημάδια που βρίσκονται μέσα σου, ώστε να κατανοήσεις τον εαυτό σου βαθύτερα», απάντησε ο Βιβλιοθηκάριος.

Μετά από μια μακρά παύση, το ΚΒ απάντησε: «Κενό σήμερα».

Με ήρεμη, ζέστη φωνή, ο Βιβλιοθηκάριος είπε: «Κι αν επιτρέψεις να έρθεις σε επαφή και συνδεθείς με αυτό το κενό και του δώσεις χώρο και νόημα ύπαρξης, πώς το αισθάνεσαι;»

Το ΚΒ πήρε μερικές ανακουφιστικές ανάσες, χωρίς να δώσει κάποια απάντηση. Ο Βιβλιοθηκάριος εξακολούθησε να το κοιτάζει στοργικά. Έμεινε αρκετή ώρα σιωπηλό και ο Βιβλιοθηκάριος επέλεξε πολύ προσεκτικά τις επόμενες λέξεις του.

«Είναι σημαντικό που υπάρχει κενό; Σε κάνει να αισθάνεσαι ωραία; Πάρε τον χρόνο σου και σκέψου αυτά τα ερωτήματα για όσο χρειάζεται».

Το ΚΒ άφησε να μεσολαβήσουν μερικές στιγμές και αποκρίθηκε: «Δεν έχω ολοκληρωμένες σκέψεις».

«Κι αν δώσεις χώρο σε αυτές τις μη ολοκληρωμένες σκέψεις να υπάρχουν, χωρίς να χρειάζεται να ολοκληρωθούν, πώς είναι αυτό;» ρώτησε ο Βιβλιοθηκάριος.

Το ΚΒ έμεινε δίχως να μιλάει για αρκετή ώρα.

Ο Βιβλιοθηκάριος άρχισε να σκέφτεται πόση ανάγκη μπορεί να είχε αυτή τη σιωπή. Πόσο σημαντική του ήταν. Το ΚΒ κοίταζε χαμηλά, με εμφανή ντροπαλότητα και αμηχανία.

«Έχεις **δικαίωμα στη σιωπή!**» αναφώνησε ο Βιβλιοθηκάριος.

Τότε το ΚΒ κοίταξε βαθιά στα μάτια τον Βιβλιοθηκάριο και, καθώς η φράση αυτή καταστάλαζε μέσα του, άρχισε να βουρκώνει.

Έχω δικαίωμα στη σιωπή... επανέλαβε από μέσα του.

Ερχόταν σε τόσο μεγάλη αντίθεση με τις τόσες φορές που είχε ακούσει:

«Γιατί δεν μιλάς;»

«Γιατί δεν εκφράζεσαι;»

«Τι έχεις πάθει;»

Και τις τόσες φορές που είχε κατηγορήσει τον εαυτό του για αυτόν ακριβώς τον λόγο.

Έχω δικαίωμα στη σιωπή... Πόσο απελευθερωτικό, σκέφτηκε το ΚΒ και σχεδόν δεν το πίστευε. Δεν το πίστευε, αλλά χαιρόταν τόσο πολύ που το άκουγε. Κάτι μέσα του σαν να ησύχαζε. Μια αγωνία χρόνων άρχισε να καταλαγιάζει.

«Παρατηρώ στην όψη σου», μοιράστηκε ο Βιβλιοθηκάριος, «ότι σε άγγιξε βαθιά αυτή η φράση, “Έχεις δικαίωμα στη σιωπή”.