Πρώτη Ρωγμή

**ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ**: Ονομάζομαι Ισμήνη Κατσάβαρου.

Είμαι 19 χρονών και μένω στην Αθήνα αλλά σπουδάζω ταυτόχρονα στην Ρόδο στο τμήμα

επιστημών της προσχολικής αγωγής και του εκπαιδευτικού σχεδιασμού.

Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου,πάντα μου άρεσε να γράφω και να εξωτερικεύω με

αυτόν τον τρόπο τα συναισθήματα μου.

Η γραφή είναι σαν το ουράνιο τόξο μετά την βροχή.

Χρειάζεται να πονέσεις αλλά το αποτέλεσμα που θα αντικρίσεις μετά σε αποζημιώνει με το

παραπάνω.



**ΠΕΡΙΛΗΨΗ:**Το βιβλίο αυτό έχει γραφτεί από μια μικρή νεράιδα,γοργόνα,πριγκίπισσα και

αγωνίστρια που όλοι έχουμε μέσα μας.

Αυτό το βίβλιο μπορεί να περιέχει λίγα αποσπάσματα αλλά αρκούν για να σε κάνουν να

αναλογιστείς και να σκεφτείς την ζωή σου ξεκάθαρα.

Αυτό το βιβλίο αναφέρεται στους ανθρώπους που έχουν περάσει δύσκολες καταστάσεις

Αλλά έχουν τελικά ανταπεξέλθει σε αυτές με επιμονή και υπομονή.

Αυτό το βιβλίο είναι γραμμένο από εμένα για εσένα που σήμερα αντιμετωπίζεις την

ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή σου,την κατάθλιψη,τις φοβίες αλλά και τον υπέροχο εαυτό

σου που φοβάσαι να αντικρίσεις στον καθρέφτη.

Δες πίσω από τον καθρέφτη τι υπάρχει και έλα να το ανακαλύψουμε μαζί.



**ΕΙΣΑΓΩΓΗ:**

Η ζωή μου από τον Δεκέμβρη και μετά, είναι σαν να θρυμματίζεται μέρα με την μέρα από

λίγο.

 Σαν να σπάνε τα κομμάτια από το γυάλινο κόσμο που ζούσα.

Θρυμματίζοναι,κόβονται,σπάνε και αντί να είμαι πραγματικά χαρούμενη για την ελευθέρωση

μου από το γυαλί,πραγματοποιώντας όλα όσα ονειρεύτηκα έξω από αυτόν τον γυάλινο

κόσμο,έχοντας σημειώσει σε ένα χαρτί τις πιο παράξενες τρέλες που θα έκανα,κάθε φορά που

σπάει ένα γυαλί πονάω πολύ,τραυματίζομαι ή μάλλον καλύτερα αυτοτραυματίζομαι.

Δεν μπορώ να καταλάβω γιατί όμως,αφού ελευθερώνομαι γιατί να πονάω τόσο; Γιατί να

πονάει τόσο η ελευθερία μου;

Είναι σαν να κερδίζω κάτι, αλλά για να το κερδίσω θα πρέπει να αντέξω τις πληγές να αντέξω

τις κακουχίες. Μερικές φορές φαίνονται να ξεπερνιούνται άλλες φορές φαίνονται

ανίκητες,σαν να σε παθητικοποιούν και να σε σταθεροποιούν ακριβώς εκεί που

θρυμματίζεται στο σώμα σου το γυαλί

.

Η ζωή σου βρίσκεται σε δύο κόσμους. Σε ένα κόσμο που η ελευθερία σου θα φαντάζει

 ανίκητη και σε ένα κόσμο που η παθητικότητα και η μοιρολατρία σου ,όπως επίσης και η

ανασφάλεια ο φόβος η απαξίωση μπορούν να σε καταστρέψουν , να σε κατασπαράξουν και

να σε εκμηδενίσουν.

Αξίζει να παλέψεις όχι για να σε κατατάξει κάποιος σε έναν από τους δύο κόσμους, αλλά

αξίζει να παλέψεις, για να μάθεις ,να μάθεις ώσπου να δημιουργήσεις την δικιά σου εστία

ψυχής που θα σε κρατά ζεστό τις δύσκολες μέρες.

Καταναγκασμοί,κατάθλιψη,σκέψεις,αναλύσεις.

 Πόσο σε κούρασαν πραγματικά αυτές οι λέξεις.ποσο σε κούρασαν οι πράξεις τους και η

δύναμη τους.

Μερικές φορές τις κέρδισες εσύ, άλλες σε κέρδισαν.

 Μερικές φορές χάρηκες άλλες ξέσπασες ,αγανάκτησες ,αγχώθηκες.

 Άλλες μπορέσεις να επιβιώσεις.

Λίγοι θα σε καταλάβουν.

Λίγοι θα σε νιώσουν και θα σε αποδεχτούν έτσι.

Απλά εγώ φοβάμαι φοβάμαι να ζήσω.

 Φοβάμαι.

Συγνώμη.



**Δρόμος**

Η ζωή μου είναι ένας δρόμος,γεμάτος αυτοκίνητα,πεζούς,φανάρια ,τροχονόμους και

περαστικούς.

Πάντα όμως είχα μια ιδιαίτερη αδυναμία στους περαστικούς,σε αυτούς που προσπερνάς

καθημερινά με το αυτοκίνητο σου ή με το μηχανάκι σου.

Είναι τα βλέμματα τους.

Ειναι οι ιστορίες που κρύβουν κάτω από τα χαμόγελα τους ,από τα μακριά φορέματα τους

και τα φαρδιά ρούχα τους.

Όταν το φανάρι λοιπόν γίνεται κόκκινο ,αρχίζω και τους παρατηρώ.

Σαν να θέλουν να μου πουν κάθε φορά κάτι ,αλλά δεν μπορώ να καταλάβω τι.

Ίσως απλά να είναι η ιδέα μου ή ίσως να είμαι αρκετά περίεργη.

 Πάντα μου άρεσαν οι εκφράσεις των προσώπων τους.

Ειδικά όταν τα βλέμματά μας ταυτίζονταν.

Σα να κάνεις μια παύση και να αναθεωρείς για λίγο την ζωή σου.

Σαν να πρέπει να σταματήσεις για να επαναπροσδιοριστείς.

 Κι όταν έρχεται η ώρα ανάβει το πράσινο.

Είναι η στιγμή που πρέπει να ξεκινήσεις. Να βγάλεις χειρόφρενο και να πατήσεις γκάζι.

 Γι'αυτό σου λέω μου αρέσουν οι δρόμοι,η κίνηση στους δρόμους,τα κορναρίσματα,η

μουσική,οι ταχυδακτυλουργοί,οι άνθρωποι που πουλάνε τριαντάφυλλα,οι άνθρωποι που

παίζουν κιθάρα.

 Μου αρέσουν γιατί όλα αυτά είναι ψυχοθεραπεία.

Είναι η μαγεία της καθημερινότητας που προσπερνάμε καθημερινά γεμάτοι αποθήκες

ονείρων που έχουμε γεμίσει στις πλάτες μας.

Μακάρι να σκόρπιζα όλα τα όνειρα των ανθρώπων πάνω στους υαλοκαθαριστίρες των

αυτοκινήτων τους.

Εκεί ακριβώς που πέφτει το βλέμμα τους καθώς προχωράνε μπροστά.



**Για ένα κρίνο**

Γράφω για ένα διάφανο κρίνο που δεν σταματάει να ονειρεύεται ένα ιδεατό κόσμο.

Ένα κόσμο που δεν χωρά διακρίσεις και συμβιβασμούς.

Ένα κόσμο λίγο καλύτερο,λίγο πιο αισιόδοξο και με περισσότερη αγάπη.

Γράφω για ένα κρίνο που σιγοτραγουδά τους στίχους του Ανεστόπουλου τα βράδια πριν

ξαπλώσει στο κρεβάτι του και κλείσει τα μάτια του.

Για εκείνον που τραγουδά σε στέκια και σε παρέες,κάνοντας συζητήσεις για απίστευτα

όνειρα,σχέδια του μέλλοντος και για ταξίδια που έχει πραγματοποιήσει με το μυαλό του

πριν πάει.

Γράφω για τον φίλο και συνοδοιπόρο που τόλμησε να κάνει την πρώτη ρωγμή μέσα του και

να σπάσει τις αλυσίδες του οχήματος.

Η αλήθεια είναι πως γράφω γιατί έχω την ανάγκη να γράψω.

Πάντα έχω την ανάγκη να γράφω για ανθρώπους που θαυμάζω και σέβομαι.

Που σέβομαι την δουλεία τους και την καλλιτεχνική δημιουργία τους.

Έτσι λοιπόν είχα την ανάγκη να γράψω και για σένα,ένα κρίνο που μεγαλώνει και

δημιουργεί βασισμένο στις ιδέες του που δεν χωρά κομματικοποιήσεις, προκαταλήψεις και

κάθε είδους συμβιβασμούς.

Μια καλλιτεχνική δημιουργία άνευ όρων.

Σου εύχομαι να τολμήσεις στην ζωή σου να κάνεις βήματα που θα σε φέρουν αντιμέτωπο

με πολλές προκλήσεις ,ώστε να μας χαρίσεις ακόμα περισσότερες μουσικές εμπειρίες που

θα μας προβληματίσουν και θα μας κάνουν να αναθεωρήσουμε την σκέψη μας.



**Μια συνηθισμένη μέρα**

Μια συνηθισμένη μέρα που σε βρίσκει αντιμέτωπη με όλους σου τους φόβους,τις

ανασφάλειες και τους ψυχαναγκασμούς.

Μια συνηθισμένη μέρα που σε βρίσκει να μετράς μέχρι το δέκα κάθως κάνεις μπάνιο.

Η κάθε σου κίνηση να είναι άκρως συντονισμένη, καθώς λούζεσαι και καθώς τα δάκρυα σου

κρύβονται από τον νερό που πέφτει .

Μετακινείς τα πράγματά σου 2 ή 4 φορές αλλά όχι 3 ή 5 γιατί αδυναμία έχεις στους ζυγούς

 αριθμούς. Λες τις φράσεις 3 ή 6 φορές για να είσαι σίγουρη ότι ειπώθηκε.

Δεν μπορείς να σκεφτείς καθαρά γιατί φοβάσαι την διαταραχή σου φοβάσαι εσένα και αυτό

 που σου συμβαίνει παίρνοντας αλλοτινές διαστάσεις.

Οι εικόνες που σου έρχονται στο μυαλό είναι ντροπιαστικές και γεμάτες απέχθεια για τον

εαυτό σου.

Είναι εικόνες που σου καρφώνονται στο μυαλό με μόνο στόχο να σε εκμηδενίσουν κάνοντάς

σε να νιώθεις συνέχεια τύψεις

.Και οι τύψεις με την σειρά τους είναι σαν τα μικρά ζωίφια που σε τσιμπάνε κάθε μέρα και

κάθε λεπτό οδηγώντας εσένα σε ένα αδύναμο και ανήμοπορο αστό .

 Μετακινείς συνέχεια τα πραγματά σου ,τα βάζεις σε μια σωστή κατά τα λεγόμενα της

 διαταραχής σου σειρά για να νιώθεις ασφάλεια και ηρεμία.

Είσαι έρμαιο αυτής της διατραχής.

Είσαι έρμαιο αυτής της διαταραχής .

Είσαι έρμαιο αυτής της διαταραχής.

Το λες τουλάχιστον τρείς φορές για να νιώσεις ηρεμία και μετά τις τρεις ειπωμένες φορές το

 λες άλλες τρείς για να είσαι απολύτως σίγουρος ότι ειπώθηκε.

Φαύλος κύκλος θα φωνάξει μια φωνούλα μέσα σου αλλά εσύ είσαι φτιαγμένος για να μην

την ακούς και συνεχίζεις το παιχνίδι.

Κι έρχεται κάποια στιγμή που αυτές τις 3 φορές σιγά σιγά τις κάνεις 2 μετά μία και μετά

καμία και λυτρώνεσαι.

Λυτρώνεσαι από τους ψυχαναγκασμούς σου.

Λυτρώνεσαι από τον εαυτό σου.

Γι’αυτό σου λέω μια συνηθισμένη μέρα πόσο ασυνήθιστη μπορεί να γίνει,αλλά δεν πειράζει

γιατί έμαθα και έκανα την πρώτη ρωγμή μέσα μου κι από δω και πέρα ξέρω να αριθμώ όχι

 τους ψυχαναγκασμούς αλλά τις χαρές μου.

Οι αριθμοί πλέον έχουν πάρει άλλη διάσταση για μένα.

Έχουν γίνει από ψυχαναγκασμοί,στόχοι προσδοκίες,όνειρα,αισιοδοξία και αγάπη.

Αν λοιπόν με ακούει κάποιος που έχει ακριβώς το ίδιο να μη φοβάται,θα τα καταφέρει.

Η ζωή μπορεί να είναι δύσκολη αλλά η δύναμη που κρύβουμε μέσα μας ξεπερνά την ζωή

μας.

Η σκέψη μου είναι σε όλους εσάς που σήμερα ελέγξατε 3 ή 6 φορές αν κλείσατε τον

θερμοσίφωνα γιατί αγαπημένοι μου παλεύεται κάθε μέρα με εσάς .

 Ο μόνος φόβος είναι ο ίδιος μας ο εαυτός.

Ας τον ξεπεράσουμε.



**Να σου πω μια ιστορία**

«Τι είναι ο ψυχαναγκασμός;» με ρώτησε ο Ντεμιάν.

«Η αλήθεια είναι πως μου είναι δύσκολο να σου εξηγήσω μια τέτοια έννοια, λόγω

του νεαρού της ηλικίας σου. Μπορώ όμως να σου πω μία ιστορία για να σου θέσω το

ζήτημα σε νέες βάσεις, ώστε να το καταλάβεις καλύτερα στο μυαλουδάκι σου. Μια

φορά και έναν καιρό ήταν η Λίζα, μια μικρή κοπέλα που ζούσε σε ένα μακρινό σπίτι,

ακριβώς δίπλα από την λίμνη των Ιωαννίνων. Ζούσε με τη γιαγιά της, καθώς οι γονείς

της είχαν πεθάνει σε ένα τραγικό δυστύχημα. Το μόνο στήριγμα λοιπόν της Λίζας,

ήταν η γιαγιά της. Η ζωή της κυλούσε όμορφα, ώσπου μια μέρα η Λίζα παρατήρησε

κάτι διαφορετικό στον εαυτό της. Η καθημερινότητα της είχε γίνει πιο κουραστική

και η Λίζα φαινόταν κάθε μέρα όλο και πιο εξουθενωμένη. Κάποια στιγμή κατάφερε

να αντιληφθεί τι ακριβώς της συνέβαινε, καθώς έκανε περίεργες κινήσεις με τα χέρια

και τα πόδια της. Είχε μανία με την καθαριότητα και φοβόταν να πάει σχολείο. Είχε

μέρες να πάει στο σχολείο και καθότανε και μετρούσε τις τρίχες των μαλλιών της

αγαπημένης της κούκλας. Τις μετρούσε ξανά και ξανά, μέχρι να είναι σίγουρη για τον

ακριβή αριθμό των τριχών της. Έπλενε τα χέρια της, γιατί φοβόταν τα μικρόβια.

Ακουμπούσε ένα αντικείμενο και αμέσως έπλενε τα άκρα της, γιατί φοβόταν πως θα

μολυνθεί. Και αργότερα έκανε σενάρια με το μυαλό της και μεγαλοποιούσε τις

φοβίες της. Ώσπου μια μέρα το παρατήρησε η γιαγιά της και απευθύνθηκαν σε έναν

ειδικό. Άρχισε συνεδρίες με την ψυχοθεραπεύτρια της και όλα πια είχαν πάρει το

δρόμο τους προς την λεγόμενη λύτρωση, κοινώς θεραπεία. Συγχώρεσε με αν σου

βάζω δύσκολες λέξεις. Θέλω να πω, πως η μικρή Λίζα δεν ξανάρχισε κατευθείαν να

πηγαίνει σχολείο, ούτε σταμάτησε να πλένει τα χέρια της επανειλημμένα, αλλά

μπόρεσε να ελαττώσει το ρυθμό που εμφανίζονταν, ραγδαία κιόλας τους πρώτους

τρεις μήνες. Μοιράστηκα μαζί σου αυτή την ιστορία, για να σου δώσω να

καταλάβεις, πως αυτό που περνάς, το έχουν περάσει πολλά παιδάκια στην ηλικία σου

και δεν είσαι ο μόνος που το έχεις αυτό. Η μικρή Λίζα για εμένα είναι η μικρή

ηρωίδα της καρδιάς μου. Είναι το σημείο αναφοράς μου, η πυξίδα μου όταν χάνω το

δρόμο μου. Για’ αυτό σε όποια μικρή Λίζα κι αν συμβαίνει αυτό, θέλω να πω, πως θα

τα καταφέρει και θα ξαναζήσει μια συνηθισμένη μέρα χωρίς περίεργες φοβίες και

κινήσεις. Θα ξαναπάει σχολείο και θα ξαναδεί στο πρόσωπο της το χαμόγελο, που

τόσο της λείπει. Γιατί η ζωή μπορεί να έχεις τις προβλεπόμενες δυσκολίες, αλλά η

χαρά που νιώθεις μετά τον πόνο που έχεις βιώσει, είναι ανεκτίμητη. Είναι σαν το

ουράνιο τόξο μετά από τη βροχή» είπε η Ισμήνη γεμάτη χαμόγελο στο πρόσωπο της.

«Κατάλαβα» απάντησε ο Ντεμιάν και τότε τον ρώτησα «Τι κατάλαβες;»

«Κατάλαβα πως οι ψυχαναγκασμοί, όπως αποκαλείτε εσείς οι μεγάλοι δεν είναι

τίποτα σημαντικό» είπε γεμάτος σιγουριά.

«Γιατί το λες αυτό Ντεμιάν; Δεν είδες πόσο υπέφερε η Λίζα;» τον ρώτησα γεμάτη

απορία.

«Ο πόνος που ένιωθε η Λίζα, προερχόταν από τον ίδιο της τον εαυτό. Φοβόμαστε

τους κλέφτες, τους αστυνόμους, τους ανώμαλους, τους παιδεραστές, αλλά δεν

φοβόμαστε τον ίδιο μας τον εαυτό. Προστατευόμαστε από όλους τους άλλους, εκτός

από τον εαυτό μας. Μήπως θα πρέπει να τον υπολογίσουμε περισσότερο;» μου είπε

γεμάτος σιγουριά.

Τότε τον ρώτησα «Τι θα έλεγες λοιπόν στη Λίζα, αν σε άκουγε τώρα;»

«Θα της έλεγα να ψάξει να δει, που έκρυψε και στρίμωξε τον εαυτό της και να

ξαναπάει σχολείο.»

«Ίσως και να έχεις δίκιο, θα συνεχίσουμε αυτή την κουβέντα κάποια άλλη φορά.

Πέσε να κοιμηθείς τώρα Ντεμιάν. Καλό βράδυ.»

«Καλό βράδυ Ισμήνη! Και σε ευχαριστώ πολύ για τη συζήτηση.»

«Να είσαι καλά αγόρι μου και να θυμάσαι πως θα τα καταφέρεις και θα βγεις

νικητής!» του είπα φιλώντας τον στο μέτωπο του.



Ο τίτλος εμπνευσμένος από το φίλο μου Γιώργο Χρυσανθίδη

### Επιμέλεια του συγκεκριμένου αποσπάσματος(Να σου πω μια ιστορία) Γιώργος Κωνσταντίνου